



PERCURSO

FLORA E VEGETAÇÃO DA MATA DOS MEDOS



Almada Turismo



AMBIENTE
ALMADA 21



ALMADA

CÂMARA MUNICIPAL



Percursos de Natureza em Almada

Percursos de Natureza em Almada é o nome de um conjunto de itinerários temáticos, seleccionados pela Câmara Municipal de Almada, que percorrem áreas do concelho com património natural e paisagístico de grande interesse e importância ambiental.

Estes percursos, alguns para fazer a pé, outros de bicicleta, podem ser desfrutados tanto numa perspectiva turística e de lazer, como explorados numa forma mais científica e de investigação. De um modo ou outro, perscrutando estes percursos, é possível descobrir e conhecer melhor, muitos dos valores naturais que o concelho de Almada apresenta.

Estes percursos podem ser realizados autonomamente ou guiados por técnicos municipais, mediante inscrição prévia.

Legenda dos ícones utilizados nesta colecção

Percurso a pé



Percurso de bicicleta



Visita a equipamento



Flora



Fauna



Fauna aquática



Rochas e fósseis



Vista panorâmica



Flora e Vegetação da Mata dos Medos

A Mata dos Medos estende-se por uma faixa de 5 km junto ao mar, por terras de Almada e Sesimbra.

Pela riqueza do seu património natural, a Mata dos Medos foi classificada como Mata Nacional e Reserva Botânica em 1971 (Decreto-Lei 444/71, de 23 de Outubro), estando incluída na Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica, criada através do Decreto-Lei Nº168/84, por iniciativa da Câmara Municipal de Almada. Esse património é composto por uma grande diversidade de espécies e habitats, de elevada importância e valor ecológico.



Neste percurso pedestre é possível descobrir a flora e vegetação que encimam a arriba fóssil e a sua magnífica paisagem: os matos de aromáticas, os pinhais e zimbrais litorais, e outras comunidades e habitats.

Podem aqui ser observadas inúmeras espécies endémicas da Península Ibérica ou apenas de Portugal, que coexistem com plantas de diversas origens e distribuições geográficas.

Ao longo do percurso é possível identificar espécies que, à medida que o clima mediterrânico se instalou na Península Ibérica, desenvolveram interessantes adaptações às condições de secura e temperaturas elevadas durante o verão, como a succulência, a redução do tamanho das folhas, o revestimento por pêlos claros, a protecção da epiderme das folhas por ceras brilhantes, entre outras, juntamente com espécies cuja origem provem das anteriores comunidades subtropicais, como a aroeira ou o sanguinho-das-sebes.

Também as alterações da posição relativa das massas continentais vieram contribuir para a diversificação dos elementos da flora. Por exemplo, a perpétua-das-areias, o tojo-chamusco ou o tomilho migraram para Norte durante o contacto entre as placas Europeia e Africana, que decorreu entre os finais do Miocénico e o início do Pliocénico, vindo partilhar este território

com outras espécies que fizeram uma rota inversa, oriundas da Europa do Norte e que migraram para Sul durante as glaciações.

O actual mosaico de vegetação reflecte esta evolução das comunidades, o efeito de diversos factores ambientais actuais, como o clima mediterrânico e a influência atlântica ou o tipo de solos, e também a resposta das espécies vegetais às perturbações, como por exemplo, ao fogo, mostrando diferentes formas de adaptação e sobrevivência.



Outros valores importantes

Ao longo deste percurso é frequente observarem-se coelhos, ou raposas, assim como grande diversidade de aves como perdizes, galinhas, melros, rapinas como a águia-de-asa-redonda, a águia-calçada, ou o peneireiro, que geralmente se observam perto da falésia. É ainda bastante fácil

identificar algumas espécies mais discretas de passeriformes, através seus cantos singulares, como o chapim-azul ou a toutinegra-dos-valados.

A proximidade deste itinerário ao topo da arriba, proporciona excelentes vistas panorâmicas sobre a costa atlântica, avistando-se a Serra de Sintra, a Serra da Arrábida e o Cabo Espichel. Nos miradouros pode-se espreitar ainda a praia e as dunas lá em baixo, assim como ter uma perspectiva próxima da Arriba Fóssil. Esta arriba foi uma antiga escarpa litoral que, após o recuo do mar já em tempos históricos, ficou fossilizada no interior. É formada essencialmente por sedimentos arenosos do Pliocénico e do Miocénico superior, os quais são muito ricos em fósseis, principalmente de moluscos marinhos (bivalves e gastrópodes).



DADOS DO PERCURSO

Extensão: 5 km

Duração média: 3 h

Grau de dificuldade: fácil

Como chegar:

Autocarro dos TST, Transportes Sul do Tejo (carreiras 116, 127 e 130)

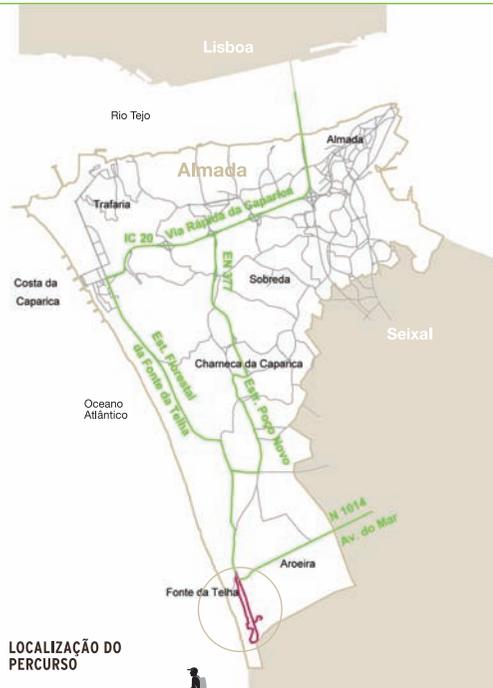
De carro, pela Estrada Florestal a partir da Costa da Caparica, ou pela Av. do Mar, a partir da Aroeira.

Ponto de partida:

Parque de Merendas, em frente à descida para a Fonte da Telha.

Recomendações e cuidados a ter:

- Utilizar calçado confortável, levar água, chapéu e protector solar.
- Máquina fotográfica, binóculos e guia de campo de identificação de flora e fauna são aconselhados.
- Não deixar lixo, não fazer fogo nem colher qualquer material vegetal, cogumelos, madeira ou pinhas.
- Utilizar apenas os caminhos existentes, evitando o pisoteio de zonas cobertas de vegetação.



LOCALIZAÇÃO DO PERCURSO

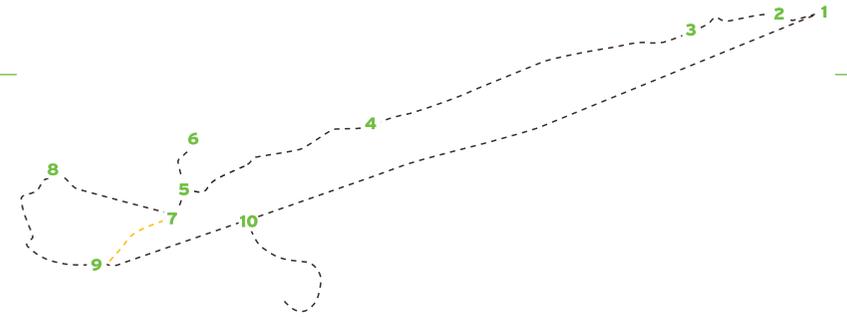
— principais acessos
— percurso pedestre



Descrição do Percurso

1 O percurso começa no Parque de Merendas situado em frente à estrada que desce da Estrada Florestal para a Fonte da Telha, próximo do Centro de Interpretação da Mata dos Medos e do posto da GNR.

2 Percorrendo cerca de 75m da estrada que desce em direcção à Fonte da Telha, encontra à esquerda um trilho assinalado com as marcas vermelhas e brancas indicativas de percurso. Vá por aí e entre na mata. Nesta zona, pode observar pinheiros-mansos e sabinas-da-praia que aqui atingem grandes dimensões. Cruze a escadaria que dá acesso à praia e prossiga pelo trilho assinalado com as mesmas marcas vermelhas e brancas.



3 Siga o trilho encoberto por sabinas-da-praia e pinheiros, onde pode observar algumas espécies que preferem locais ensombrados, como a cravinha-das-areias. Cruze um trilho que vai em direcção à praia e continue para Sul. No seu lado esquerdo, está um grande pinheiro-manso com ramadas até ao chão cobertas de líquenes. Se fizer este percurso na Primavera, vão imperar os tons roxos das lavandas. No Verão, destaca-se o amarelo das perpétuas-das-areias.

4 Continue pelo trilho principal e tenha atenção às indicações sobre a instabilidade da falésia, não acedendo aos caminhos condicionados. Irá atravessar o troço final de um grande aceiro, ou corta-fogo, e cruzar mais um trilho largo. Os pinhais e zimbrais vão dando lugar a matos mais baixos, com grande diversidade de espécies mediterrânicas, aromáticas e de flores coloridas. É fácil encontrar sinais da passagem de coelhos, escavações de toupeiras e diversas pegadas.

5 Depois de uma subida mais inclinada, conseguirá ver, à distância, do seu lado esquerdo, o Posto de Vigia do Cabo da Malha. Mais à frente, o seu trilho faz uma curva acentuada à esquerda, de onde parte para a direita um trilho mais estreito que o conduz ao miradouro.

6 Ao chegar ao miradouro, pode contemplar a magnífica vista da praia, do oceano e, para Sul, do Cabo Espichel. Observe a zonação de plantas lá em baixo, nas dunas, e a falésia erosionada pelas escorrências de água e pelo vento.

7 Siga o trilho de regresso ao trilho principal, que está marcado num pinheiro do lado direito. À sua direita, cruza um aceiro largo. Pode seguir por esse aceiro, na direcção do mar, ou seguir em frente pelo trilho principal se quiser um percurso mais curto.

8 Se optar pelo aceiro, vai chegar a uma zona ampla, de areia solta, com vista para um terraço natural no topo da falésia, onde se desenvolvem os maiores exemplares de camarinha. Ao lado da placa informativa, para Sul, existe um trilho estreito que se vai tornando cada vez mais largo. Siga por aí até atingir um entroncamento com pinheiros altos, já perto da Estrada Florestal.

9 Neste ponto, pode decidir ir pela direita, seguindo para a Estrada Florestal, ou pela esquerda, indo encontrar novamente o trilho principal, de modo a para iniciar o regresso para Norte.

10 Indo pela estrada asfaltada (Estrada Florestal), encontra à sua direita um acesso com cancela para o Posto de Vigia do Cabo da Malha, onde tem uma panorâmica fantástica sobre a Mata dos Medos e o manto verde envolvente. Daqui, consegue avistar a Mata da Apostiça, a Serra da Arrábida, o Cabo Espichel e, para Norte, até a Serra de Sintra.



Legenda do Itinerário

- 1 Centro de Interpretação da Mata dos Medos
- 2 Entrada na mata
- 3 Cruze um trilho e continue para Sul
- 4 Não aceda aos caminhos condicionados
- 5 Escolha o trilho que segue para o Miradouro
- 6 Miradouro
- 7 Aceiro (corta-fogo)
- 8 Terraço sobre a arriça
- 9 Regresso pela estrada florestal ou pelo trilho principal
- 10 Acesso com cancela para o posto de vigia

Itinerário principal 

Itinerário alternativo 

Oceano Atlântico



Matos esclerófilos



FONTE DA TELHA

Centro de Interpretação da Mata dos Medos

Estrada da descida para a Fonte da Telha

Início Parque de merendas

Matos de camarinha



Comunidades sobre dunas móveis



Miradouro

Estrada Florestal da Fonte da Telha

Reserva Botânica da Mata dos Medos

Zimbrais dunares



Posto de Vigia do Cabo da Malha

AROEIRA

Instalações Militares

100 m

ENVOLVENTE NATURAL DO PERCURSO

Frente Litoral do Concelho de Almada

A Frente Litoral do Concelho de Almada é reconhecida pela imponente presença da arriba fóssil que acompanha toda a orla de praias e dunas do arco da Caparica, e que se encontra separada da acção directa do mar por uma extensa planície litoral.

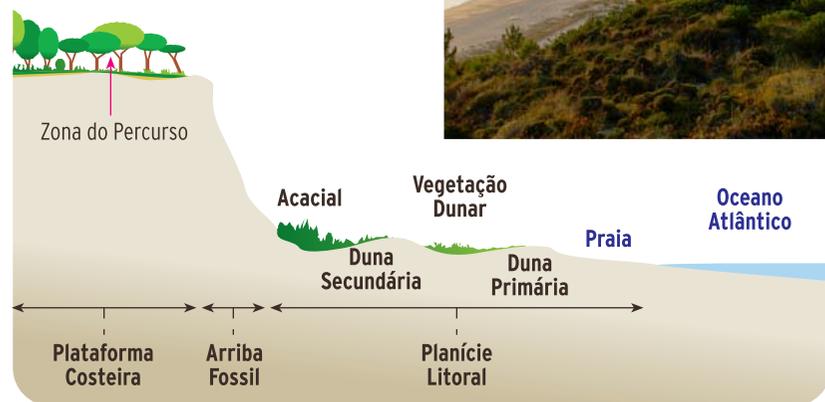
Do mar para terra, pode ser reconhecida uma zonização da vegetação costeira (sequência espacial das comunidades vegetais em função de um determinado gradiente ambiental), que se inicia na praia, com as comunidades

pioneiras que se estabelecem próximo do mar, e que se vai modificando à medida que se caminha para o interior. As suas comunidades mais maduras são os matos ou matagais com zimbro, camarinha, estevinha e outras espécies arbustivas que se desenvolvem nos terrenos mais interiores junto à base da arriba, ou já na plataforma de topo, separadas em altura das restantes comunidades costeiras.

Sobre o topo da arriba fóssil, existe uma extensa plataforma onde se desenvolvem os medos, conjunto de dunas fixas sobre as arribas, e que dão nome à Mata onde se localiza o percurso.



Matos e Matagais Mediterrânicos



ENVOLVENTE NATURAL DO PERCURSO

As comunidades vegetais da Mata dos Medos

Zimbrais (ou Sabinais) Dunares (1)

Constituem a etapa madura da vegetação das dunas, sendo exclusivos do litoral da Península Ibérica, onde se distribuem do Cabo Mondego a Cádiz.

Na Mata dos Medos, encontram-se no sub-coberto de pinhais ou em matagais de regeneração natural.

São dominados por zimbro (sabina-das-praias) e pinheiro-manso, acompanhados por espécies como a aroeira, espinheiro-preto, sanguinho-das-sebes, estevinha, e outras espécies endémicas como a centáurea, o açafreão-bravo ou a cravinha-das-areias.

Matos de Camarinha (2)

Constituem as orlas naturais dos sabinais, acompanhando a sua distribuição.

São dominados por camarinha, sendo também abundantes espécies como o tojo-chamusco, tomilho-carnudo, bocas-de-lobo, perpétua-das-areias, sabina-das-praias,

pinheiro-bravo, entre outras. São muito vulneráveis ao pisoteio, pois a mobilização das areias desenterra as pequenas plântulas, que assim nunca se chegam a estabelecer, conduzindo ao desaparecimento das populações destas espécies.

Matos esclerófilos (3)

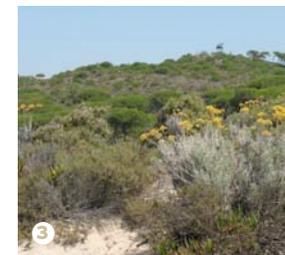
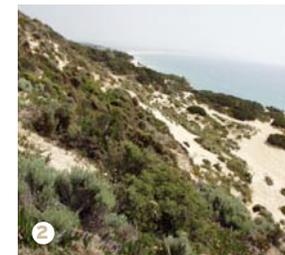
Matos espinhosos exclusivos da região entre o Tejo e a Lagoa de Melides, excluindo a Serra da Arrábida e o Cabo Espichel.

São ricos em plantas endémicas, sendo abundantes as espécies como de tojo-chamusco, tomilho-do-mato, roselha-pequena, rosmaninho, tojo, perpétua-das-areias, entre outras.

Comunidades sobre dunas móveis (4)

Desenvolvem-se sobre dunas móveis, formando sistemas extremamente dinâmicos e sensíveis, que constituem barreiras físicas naturais muito resistentes à acção dos ventos e das ondas durante as tempestades de Inverno.

Incluem grande diversidade de espécies endémicas do Oeste mediterrânico, como o cardo-rolador, os cordeiros-da-praia ou a erva-pinheira, ou exclusivas do litoral de Portugal como a herniária e o tomilho-carnudo.





Perpétua-das-areias
Helichrysum italicum
Endêmica do Sudoeste Europeu e Noroeste Africano.
Arbusto de folhas lineares cobertas de pêlos claro. Flores amarelas em capitulos. Aroma de caril.



Bocas-de-lobo
Antirrhinum majus
Endêmica de Portugal.
Herbácea de folhas alongadas e flor com corola rosa ou púrpura, com dois lábios.



Rosmaninho
Lavandula stoechas
Endêmico da Península Ibérica.
Arbusto de folhas estreitas verde-acinzentado e flores púrpura em espigas com folhas terminais da mesma cor.



Camarinha
Corema album
Endêmica do litoral da Península Ibérica.
Arbusto de folhas verde-escuro, lineares e curtas que envolvem os ramos. Planta feminina com drupas brancas e carnudas.



Tojo-chamusco
Stauracanthus genistoides
Endêmico do Sudoeste da Península Ibérica.
Arbusto espinhoso com flores amarelas bilabiadas. O fruto é uma vagem coberta de pêlos claros.



Açafrão-bravo
Crocus serotinus
Endêmico da Península Ibérica.
Planta bolbosa. Flores violeta com anteras e estiletos cor-de-laranja.



Tomilho-carnudo
Thymus carnosus
Endêmico do litoral de Portugal.
Arbusto aromático de pequenas folhas carnudas e flores brancas. Espécie rara e ameaçada de extinção, protegida pela convenção de Berna e pela Directiva Habitats.



Cravinha-das-areias
Dianthus broteri
Endêmica da Península Ibérica.
Herbácea de caules erectos, folhas estreitas e flores de pétalas lilases de margem profundamente fendida.



Centáurea
Centaurea shaerocephala
Endêmica da Península Ibérica.
Herbácea de folhas espinhosas. Inflorescência de flores rosa a violeta, sendo as exteriores mais compridas que as centrais.

Espécies endêmicas são espécies cuja distribuição é limitada a uma determinada área geográfica, podendo apenas ser observadas nesse local. Pela sua distribuição restrita são espécies que têm maior risco de se tornarem ameaçadas ou extintas.



Pinheiro-manso
Pinus pinea
Sul da Europa e Oeste Asiático.
Árvore de copa arredondada, folhas finas flexíveis.



Pinheiro-bravo
Pinus pinaster
Região Oeste mediterrânica.
Árvore de copa piramidal, folhas finas rijas.



Sabina-da-praia
Juniperus turbinata
Região mediterrânica.
Arbusto alto, folhas parecidas a escamas muito apertadas.



Aroeira
Pistacia lentiscus
Região mediterrânica e Macaronésia.
Arbusto de folhas compostas com 2-10 pares de folíolos. Plantas femininas com bagas vermelhas.



Espineiro-preto
Rhamnus lycioides
Região Oeste mediterrânica.
Arbusto alto de folhas alongadas e ramos espinhosos.



Sanguinho-das-sebes
Rhamnus alaternus
Região mediterrânica.
Arbusto alto de folhas arredondadas e ramos curvos.



Estevinha
Cistus salvifolius
Região mediterrânica e Macaronésia.
Arbusto de folhas densamente cobertas de pêlos, flores com 5 pétalas brancas, rapidamente caducas.



Roseiha-pequena
Cistus crispus
Região Oeste mediterrânica.
Arbusto de folhas, amarrotadas, flores com pétalas rosa-escuro, rapidamente caducas.



Carrasco
Quercus coccifera
Região mediterrânica.
Arbusto alto de folhas rijas e espinhosas. O fruto é uma bolota.

Telefones que podem ser úteis:	N.º Nacional de Emergência Médica	112
	N.º Nacional de Alerta de Incêndios	117
	SOS Ambiente e Território (SEPNA da GNR)	808 200 520
	Bombeiros da Costa de Caparica	21 272 25 20
	Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica (ICNB)	21 291 82 70

**Para mais informações
sobre o percurso:**

Divisão de Educação e Sensibilização Ambiental
Departamento de Estratégia e Gestão Ambiental Sustentável
Câmara Municipal de Almada
Rua Bernardo Francisco da Costa, 42
2800-029 ALMADA
Tel. 21 272 25 10 / Fax 21 272 25 19
almada21@cma.m-almada.pt
www.m-almada.pt/ambiente

Folheto co-financiado



Colaboração



Concepção

