

# GRÂNDOLA

Vamos conhecer



AGOSTO  
EDIÇÃO 8  
2021

## O NOSSO LITORAL

Entre o estuário do rio Sado, a norte, e o cabo de Sines, a sul, estende-se uma faixa litoral com cerca de **65 km de praia** contínua, denominada **Arco Litoral Troia-Sines**.

Além da **praia**, importa referir a presença de **arribas**, constituídas por sequências sedimentares essencialmente detríticas do Plio-Plistocénico (areias finas a grosseiras, cascalheiras e argilas) mas também do Miocénico (arenitos, siltitos e argilitos com fósseis e calcários), **campos dunares** de diferentes idades e morfologias e os **sistemas lagunares** das **lagoas Travessa de Melides, de Santo André e da Sancha**. Constitui uma importante unidade fisiográfica da linha de costa portuguesa com a configuração de um arco exposto para oeste.

A direção do vento e a incidência da ondulação são fortemente influenciadas pela presença da Serra da Arrábida e da Península de Setúbal, que constituem uma barreira física natural, protegendo as praias da Península de Troia.

## ECOSSISTEMAS DUNARES

As dunas formam-se com **quatro componentes: areia seca, vento, uma superfície de deposição e um pequeno obstáculo**.

A areia acumula-se formando um pequeno monte que lentamente vai sendo povoado por plantas designadas por pioneiras, que fixam a areia com as suas raízes. Estas plantas têm uma enorme **resistência à salinidade, às grandes amplitudes térmicas, ao excesso de luminosidade e à falta de água doce**.

As dunas são designadas por **dunas primárias, secundárias e terciárias, em relação à sua posição face ao mar**.

Preservar as dunas é preservar toda a vida (flora e fauna) que nelas habita, mas é também fundamental para **impedir o avanço do mar, a erosão e a contaminação dos solos**. Não pises nem colhas as suas plantas.

## CAMARINHEIRA (COREMA ALBUM)

É um **arbusto endémico de toda a costa ocidental atlântica da Península Ibérica**, da família *Ericaceae*. Em Portugal encontramos as mais importantes populações da Camarinheira **entre Sines-Troia** (Sudoeste) e entre a **Nazaré e Ovar** (Centro-Norte).

**Floresce entre fevereiro e maio** e, entre **julho e setembro, produz pequenos frutos brancos e redondos** (bagas, semelhantes às pérolas) denominados **camarinhas**.

Possuem uma polpa rica em água e sabor muito agradável, doce e ligeiramente ácido, com **propriedades antioxidantes/anticancerígenas**. Podem ser consumidas ao natural, ou então transformadas sob a forma de biscoitos, bolos ou tartes, limonadas, geleias e licores.

Trata-se de uma **espécie protegida** por a sua existência se encontrar em regressão.

## RESERVA BOTÂNICA DAS DUNAS DE TRÓIA

Criada em 1 de outubro de 1980, **íntegra a Rede Natura 2000**, pelo seu “valor ecológico, científico e económico” e a necessidade de trabalhar a qualidade ambiental preservando animais e plantas.

Localizada no **extremo Sudoeste da Península de Troia** possui um bom estado de conservação da vegetação natural e concentra um valioso leque de **espécies dunares**, algumas endémicas de Portugal (quer dizer que só existem cá) e outras da Península Ibérica de que são exemplo *Ionopsidium acaule* (Coçleária menor), *Linaria bipunctata*, *Thymus carnosus* (tomilho carnudo) e *Santolina impressa*, todas protegidas pela Diretiva 92/43/CEE. Mas existem mais, muitas mais.

As **plantas que vivem nas areias chamam-se Psamófitas**. Nos **sapais** desenvolve-se outro tipo de vegetação conhecida por **Halófitas**.

## BOAS PRÁTICAS NAS IDAS À PRAIA

- **Utiliza os trilhos/caminhos existentes** e evita o pisoteio das plantas que são fundamentais para a boa manutenção das dunas;
- Leva um saco e **recolhe todo o lixo que vais fazendo** e deposita-o num contentor apropriado. Se possível, deixa a praia mais limpa do que encontraste;
- **Escolhe sempre praias vigiadas**, respeita a cor das bandeiras e cumpre as instruções dos nadadores salvadores;
- **Respeita os períodos de digestão**;
- Evita a exposição solar nas horas de maior calor (entre as 11.30h e as 16.30h);
- **Protege a tua pele**;
- Mantém a **hidratação** ingerindo bastante água.