

STAYUPON
HOSPITALITY GROUP

GUIA DE OBSERVAÇÃO **DE AVES E ORNITERAPIA**

Estuário do Tejo · Alcochete





1. INTRODUÇÃO

A Reserva Natural do Estuário do Tejo, especialmente na zona de Alcochete, é uma das zonas húmidas mais importantes da Europa. O Estuário do Tejo é não só uma das maiores zonas húmidas europeias, como também a maior zona húmida portuguesa. Os seus sapais, salinas e canais de maré criam um refúgio perfeito para milhares de aves durante todo o ano.

Entre sons e canções suaves, luz sempre diferente e horizontes amplos, observar aves aqui é um exercício de contemplação, bem-estar e ligação íntima com a natureza.

Este guia convida-o não só a descobrir as espécies que habitam o estuário, mas também a praticar Orniterapia, uma forma simples e profundamente restauradora de estar presente através da observação de aves.



2. O QUE É A ORNITERAPIA

Enquadramento e Benefícios

A orniterapia combina observação de aves com técnicas naturais de atenção plena. Através de um olhar suave e tranquilo, respiração lenta e observação sem esforço, o organismo responde com relaxamento, clareza mental e redução de stress.

Benefícios comprovados:

- Redução rápida de stress e ansiedade
- Maior foco e bem-estar emocional
- Sensação de ligação à natureza e ao território
- Estímulo da curiosidade e percepção sensorial (audição, visão)

Exercício rápido (1 minuto):

- Inspire lentamente enquanto observa o horizonte.
- Escolha uma ave e apenas siga os seus movimentos, sem tentar identificá-la.
- Termine com 10 segundos de silêncio absoluto.

Também pode fazer este exercício focando-se apenas nos sons emitidos pelas aves. Sem tentar identificá-las, veja quantos sons diferentes consegue distinguir. Concentre-se em cada um para os memorizar.



3. A RESERVA NATURAL DO ESTUÁRIO DO TEJO



- Área: 14.192 ha
- Classificação: Reserva Natural + ZPE
- Invernada: até 120.000 aves
- Habitats: sapais, vasa, caniçais, salinas, lagoas



O estuário é uma zona dinâmica: cada maré revela uma paisagem diferente e comportamentos distintos das aves. Aqui, a vida segue o ritmo da água.

4. ESPÉCIES QUE PODE OBSERVAR

A observação de aves em Alcochete é rica, variada e surpreendente. Abaixo encontra perfis detalhados, curiosidades e melhores épocas para avistar cada espécie.

Flamingo-comum

(*Phoenicopterus roseus*)



Quando ver: Todo o ano; maior concentração no outono e inverno.

Onde: Salinas do Samouco, zonas de vasa do Passeio Marítimo.

Curiosidade: Os flamingos "mexem" a água com os pés para levantar alimento. Os juvenis têm tons acinzentados e só ficam rosados à medida que crescem. Numa tarde de maré cheia, é comum ver grupos a levantar voo em unísono — uma das imagens mais icónicas do estuário.

Quando ver: Principalmente na primavera e verão; mas presente quase todo o ano.

Onde: Salinas do Samouco e EVOA.

Curiosidade: É uma das poucas aves com o bico curvado para cima. Alimenta-se varrendo lateralmente a água com movimentos rítmicos. Em dias calmos, grupos pequenos alimentam-se sincronizados, parecendo "costurar" a superfície da água.



Alfaiate

(*Recurvirostra avosetta*)



Colhereiro

(*Platalea leucorodia*)



Quando ver: Outono a início da primavera.

Onde: Salinas do Samouco e lagoas do EVOA.

Curiosidade: O bico em forma de colher move-se de um lado para o outro como uma pá delicada. Jovens colhereiros costumam agrupar-se, aprendendo técnicas de alimentação ao imitar os adultos.

Quando ver: Todo o ano

Onde: Sapais de Pancas, canais de maré, margem do Passeio Marítimo.

Curiosidade: Pode ficar imóvel durante vários minutos, à espera do momento perfeito para capturar uma presa. Ao amanhecer, é comum vê-la aterrar silenciosamente, como se surgisse do próprio nevoeiro.

Garça-real

(*Ardea cinerea*)



Quando ver: Inverno e primavera; presente todo o ano

Onde: Ao largo de Alcochete; troncos e postes onde seca as asas.

Curiosidade: Ao contrário de outras aves aquáticas, as suas penas não são totalmente impermeáveis — daí a postura característica a secar ao sol. Grupos de corvos-marinhos fazem mergulhos coordenados, um comportamento fascinante de pesca cooperativa.

Corvo-marinho de-faces-brancas

(*Platalea leucorodia*)



Limícolas

(maçaricos, borrelhos, pilritos, pernalongos)



Quando ver: Maré baixa, todo o ano; maior diversidade entre agosto e março.

Onde: Vasa exposta junto ao Passeio Marítimo e Samouco.

Curiosidade: Cada espécie tem um formato de bico diferente, permitindo que várias aves se alimentem no mesmo local sem competição. Quando a maré sobe, estas aves avançam "à frente da água" ou voam todas juntas, criando uma verdadeira coreografia natural.



4. MELHORES SPOTS DE OBSERVAÇÃO

- Passeio Marítimo de Alcochete: Excelente para observar movimentos de maré e grandes bandos de limícolas.
- Salinas do Samouco: alta diversidade; ideal para flamingos, colhereiros e espécies de zonas salinas.
- Sítio das Hortas / Sapal de Pancas: local tranquilo e perfeito para práticas contemplativas de orniterapia.
- EVOA — Espaço de Visitação e Observação de Aves: estrutura ideal para observadores iniciantes e fotográficos.





QUANDO VISITAR

- Novembro–Março: maior concentração de aves invernantes.
- Primavera–Verão: nidificação e comportamento ativo de adultos e juvenis.
- Maré baixa: limícolas expostos e muito ativos.
- Meia-maré enchente: aproximação natural das aves às áreas de observação.



EQUIPAMENTO ESSENCIAL

- Binóculos 8x ou 10x
- Roupa discreta (verde, cinzento, castanho)
- Caderno de campo
- Protetor solar, água, chapéu
- Guia de aves (app recomendado)



BOAS PRÁTICAS DE OBSERVAÇÃO

- Mover-se lentamente e em silêncio
- Manter distância de aves e ninhos
- Respeitar trilhos oficiais
- Não alimentar fauna selvagem
- Deixar a natureza como a encontrou



5. TRILHOS SUGERIDOS

Trilho 1 — Passeio Marítimo Sapal de Pancas (1h a 1h30)

Ideal para iniciantes em orniterapia.

- Comece no Passeio Marítimo (maré baixa = melhor experiência).
- Siga a linha da água até ao Sítio das Hortas.
- Momentos de silêncio sugeridos: ao longo dos bancos de vasa.

Trilho 2 — Salinas do Samouco (1h a 2h)

Percurso circular pelas salinas históricas.

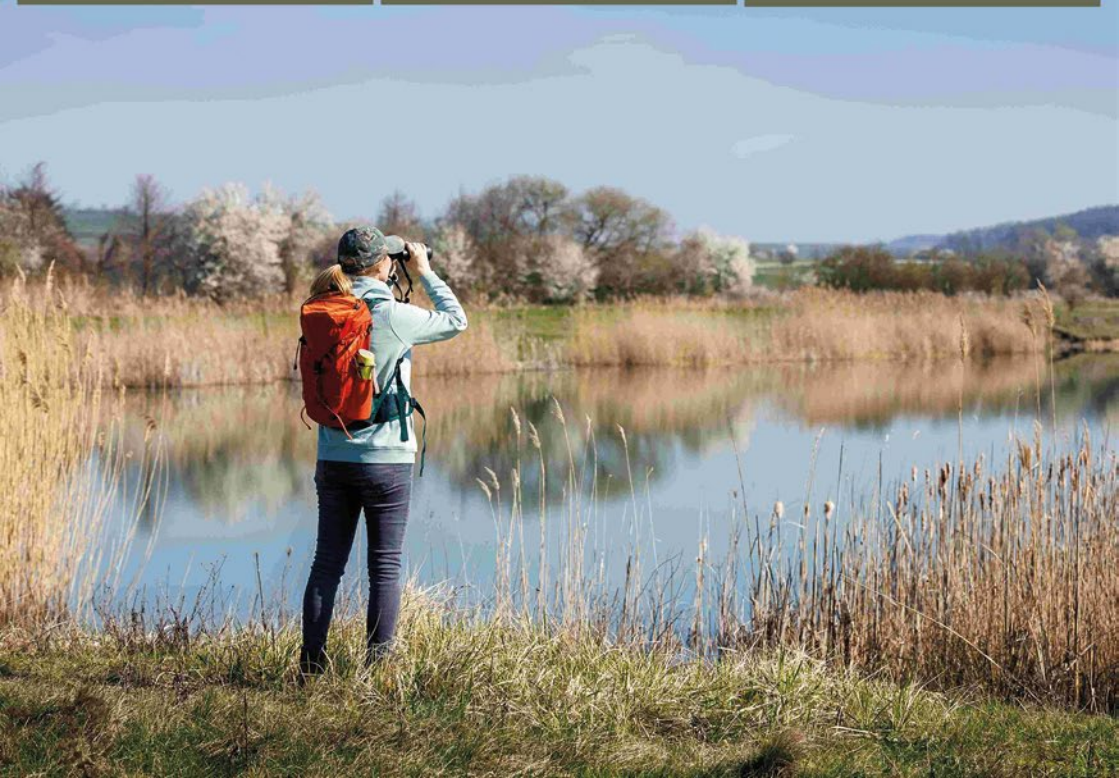
- Perfeito para flamigos, limícolas e colhereiros.
- Trilho com paragens naturais para exercícios de respiração.

Trilho 3 — EVOA

(2h a 3h)

Experiência estruturada com observatórios.

- Ideal para quem quer fotografar.
- Aprendizagem guiada sobre espécies e migrações.



6. ALCOCHETE: ESTUÁRIO, BEM-ESTAR E VIDA LOCAL

A observação de aves em Alcochete é também uma forma de viver o território ao ritmo natural do estuário — um ritmo marcado pelas marés e não pelas horas. Aqui, cada experiência se ajusta ao movimento da água.



Sugestão de experiência completa (adaptável à maré):

- Antes da saída: verifique a maré e escolha o trilho conforme a fase (maré baixa para limícolas, meia-maré enchente para aproximação das aves).
- Primeiro momento: faça um percurso nas salinas, no passeio marítimo ou junto ao sapal, integrando exercícios de orniterapia e escuta ativa.
- Pausa tranquila: desfrute de um almoço sereno no Restaurante Omaggio, no Praia do Sal Resort — um espaço tranquilo e envolvente, ideal para fazer uma pausa restauradora antes de regressar ao estuário.
- Segundo momento de observação: quando a maré voltar a ser favorável, contemple o estuário a partir do rooftop do Upon Vila — um dos melhores locais para apreciar o pôr do sol sobre o Tejo e o voo sereno das aves rumo aos seus locais de descanso.
- Exploração do território: passeie pelo centro histórico e pelas lojas tradicionais de Alcochete, numa descoberta tranquila e autêntica do destino.
- Momento de relaxamento: no Praia do Sal Spa, desfrute de um momento de tranquilidade profunda com dois tratamentos inspirados na orniterapia, envolvido pelos sons suaves das aves do Estuário do Tejo, que prolongam a sensação de calma e de ligação à natureza.
- Experiência local complementar: Depois do trilho, os cafés junto à marginal são perfeitos para rever fotografias ou simplesmente contemplar a paisagem enquanto a maré muda.

O Estuário do Tejo oferece muito mais do que observação: oferece ritmo, silêncio, descoberta, respiração. Aqui, cada ave conta uma história e cada maré transforma a paisagem. Que este guia o acompanhe em caminhadas tranquilas e momentos de presença serena.

Boa observação!

