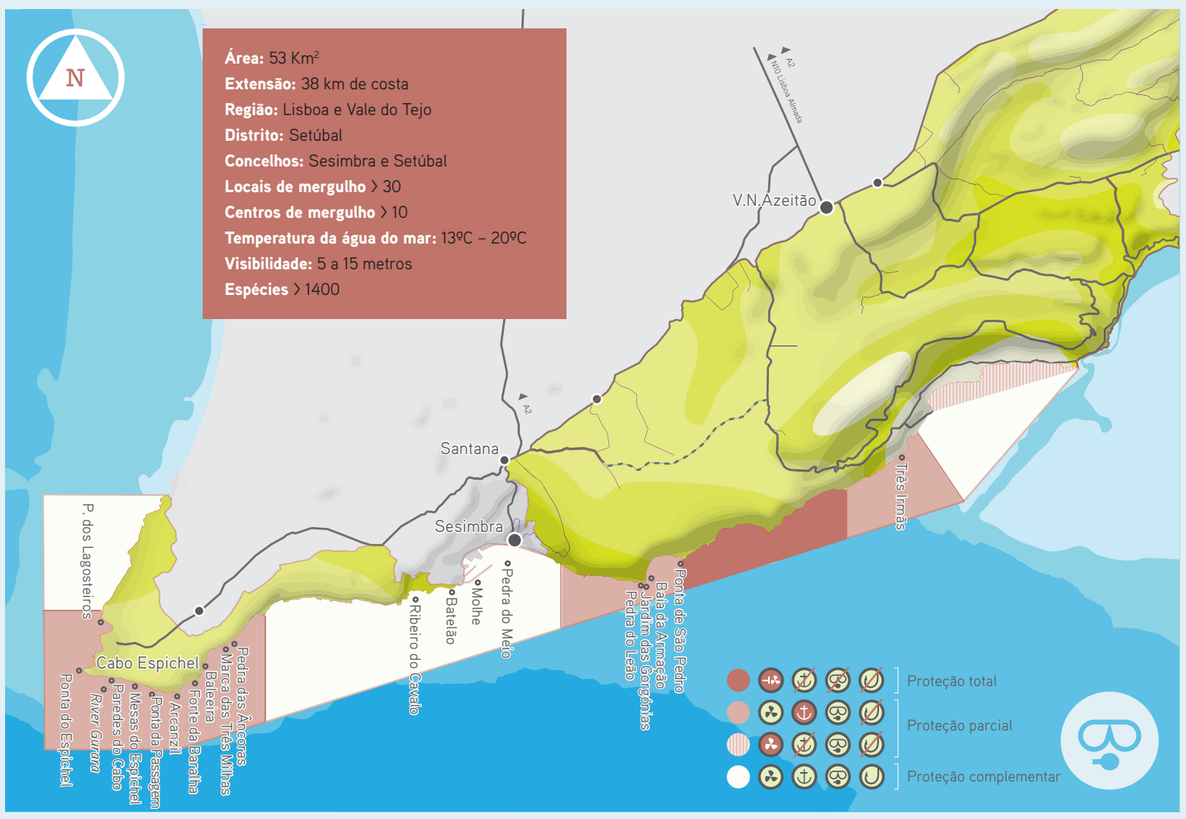


CONTACTOS ÚTEIS

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
(Sesimbra) Tel. 212 288 450; (Setúbal) Tel. 265 739 330.
GUARDA NACIONAL REPUBLICANA
(Sesimbra) Tel. 212 289 510; (Setúbal) Tel. 265 544 390.
POLÍCIA MARÍTIMA
(Sesimbra) Tel.212 280 778; (Setúbal) Tel. 265 548 275.
LINHA SOS AMBIENTE E TERRITÓRIO
Tel. 808 200 520
MUSEU OCEANOGRÁFICO
Forte de St.ª Maria, Portinho da Arrábida
Tel: 265 009 982
PARQUE MARINHO PROFESSOR LUIZ SALDANHA
Parque Natural da Arrábida, Praça da República
2900-597 Setúbal
Tel. 265 541 140 Fax. 265 541 155
Email. *pnarr@icnf.pt*
Website. *www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnar/parq-marinh*

A costa do Parque Marinho Professor Luiz Saldanha é um valioso património natural, fonte de uma importante biodiversidade! Há algas que ondulam no fundo do mar, animais de mil cores e formas que vivem em seu redor, há tímidos linguados escondidos na areia e pequenos peixes-rei que nadam em cardume. Podemos avistar golfinhos a mergulhar neste mar azul e aves marinhas a sobrevoarem as suas ricas águas em busca de alimento. Descansar nas suas praias paradisíacas e descobrir os segredos da vida que habita este mar é uma experiência inesquecível.

Textos, ilustrações e design gráfico: gobius.pt 2014

MERGULHAR NO PARQUE MARINHO PROFESSOR LUIZ SALDANHA

BAÍA DA ARMAÇÃO

Um mergulho para todos

A Baía da Armação é uma das enseadas mais resguardadas e a mais próxima da zona de proteção total do Parque Marinho. Antigamente era utilizada como porto de abrigo para a pesca e nos dias de hoje é um local muito acessível e calmo para o mergulho, que é realizado ao longo da sua costa. É a zona perfeita para mergulhadores menos experientes, para a fotografia subaquática ou para quando as condições estão agrestes na zona oeste do Parque. O fundo marinho é misto, constituído por areia e principalmente por blocos rochosos, amontoados de forma caótica, resultantes da fragmentação da falésia, formando esconderijos para uma grande diversidade de espécies.

Dificuldade e nível: Fácil – nível I

Profundidade: 4 - 18 metros

Distância do Porto de Sesimbra: 2,7 milhas náuticas a este do porto

Tipo de fundo e vida marinha: Esta baía é uma autêntica maternidade e refúgio para peixes e outros animais. Durante o mergulho, ao inspecionarmos os buracos e os blocos, encontramos moreias, polvos e safios escondidos. Cardumes de sargos, salemas, douradas, robalos e alguns bodiões também se passeiam por ali.

foto: Emanuel Gonçalves

JARDIM DAS GORGÓNIAS

Explosão de cor

Durante o mergulho podemos contemplar diferentes espécies de gorgónias (colónias de corais com corpo ramificado em forma de leque), assim como uma grande variedade de outros animais: sargos, safios, polvos, esponjas, e com alguma sorte até um peixe-galo ou um peixe-lua.

Dificuldade e nível: Fácil – nível I / médio – nível II

Idealmente este mergulho deverá ser realizado por mergulhadores avançados que dominem perfeitamente a sua flutuabilidade, pois o fundo apresenta uma grande densidade de gorgónias, que deverão ser preservadas e conservadas.

Profundidade: 6 - 20 metros

Distância do Porto de Sesimbra: 2,5 milhas náuticas a este do porto

Tipo de fundo e vida marinha: O fundo é constituído por um filão de rocha que sobressai da areia e se prolonga até aos vinte metros de profundidade. As gorgónias de várias cores são a grande atração, mas a fauna é extremamente variada, com polvos, chocos, cardumes de peixes de diferentes espécies, estrelas do mar e anémonas de diversas cores.

foto: Emanuel Gonçalves

PEDRA DO LEÃO

Vida em contraluz

Esta pequena ilha rochosa, que aparenta a figura de um leão deitado, situa-se perto da entrada da Baía da Armação. Debaixo de água a rocha apresenta uma passagem, normalmente forrada de anémonas, ascídias e esponjas e repleta de cardumes de peixes, o que permite imagens em contraluz de grande beleza. Uma verdadeira atração para quem gosta de fotografar a vida subaquática.

Dificuldade e nível: Fácil – nível I

Profundidade: 4 - 15 metros

Distância do Porto de Sesimbra: 2,2 milhas náuticas a este do porto

Tipo de fundo e vida marinha: Para além de rochas e concavidades forradas de anémonas e esponjas, no fundo rochoso encontramos chocos e polvos, safios e moreias, cabozes e bodiões. Mas também cardu mes de sargos, salemas e por vezes até lírios. Neste local foi avistado recentemente e pela primeira vez em águas europeias um peixe-cirurgião, espécie habitual em águas mais quentes.

foto: Jorge Assis

MERGULHAR PARA CONSERVAR

Antes da implementação da regulamentação do Parque, o ambiente marinho desta zona era palco de intensa atividade, estando exposto a grandes pressões humanas. O mergulho é uma atividade, quando bem gerida e praticada de forma responsável, não supõe impacto para o meio marinho, permite manter a biodiversidade e os fundos bem conservados. Para além disso contribui para a divulgação dos valores naturais, promove a troca de conhecimentos e contribui para o desenvolvimento económico das comunidades locais.

LEGENDA

Conservação, usos e atividades

- Permitida a circulação de embarcações a motor, incluindo o acesso às praias nas zonas assinaladas para o efeito
- Permitida a circulação de embarcações a motor, exclusivamente para acesso às zonas de amarração e praias nas zonas assinaladas para o efeito
- Permitida a passagem inofensiva (sem alterações de rumo ou velocidade) de embarcações a mais 1/4 milha da costa
- Permitida a fundeação de embarcações
- Permitida a fundeação de embarcações a mais de 1/4 milha da costa
- Permitidas atividades recreativas organizadas com as devidas autorizações, nomeadamente o mergulho
- Permitida a pesca lúdica à linha

BALEEIRA

Um porto repleto de vida

É um mergulho junto à costa, de baixa dificuldade e acessível a todos os níveis. O relevo é variado, com pedras, paredes e zonas com concavidades e pequenas fendas. Destacam-se várias espécies de nudibrânquios (lesmas--do-mar) e de peixes como os ruivos, que apresentam cores chamativas e fazem as delícias dos mergulhadores e fotógrafos. Por vezes, também se pode ter a sorte de avistar um cardume de corvinas.

Dificuldade e nível: Fácil – nível I

Profundidade: 11 - 18 metros

Distância do Porto de Sesimbra: 4,7 milhas náuticas a oeste do porto

Tipo de fundo e vida marinha: O fundo é inicialmente rochoso, mas começa a assorear até ficar completamente arenoso aos 13 metros de profundidade. Durante os meses de verão podem observar-se algas castanhas como as cistoseiras e os golfos (laminárias). Estes últimos podem formar verdadeiras florestas, onde se refugiam peixes e moluscos, como os chocos e os polvos.

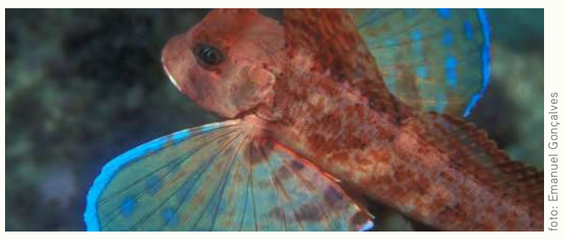


foto: Emanuel Gonçalves

PAREDES DO CABO

Um mergulho para contemplar

Localizadas muito próximo do Cabo Espichel, estas paredes erodidas e esculpidas pela força do mar, com muitas reentrâncias e fendas, concentram vida marinha, proporcionando um mergulho para explorar e contemplar os mais pequenos detalhes. Estão forradas de esponjas e anémonas, como as anémonas-jóia, e servem de refúgio a uma grande variedade de peixes, crustáceos e moluscos. O mergulho neste local tem ainda um aliciante histórico - a força do mar aproximou da linha de costa alguns destroços do naufrágio do navio River Gurara, que atraem cardumes de várias espécies.

Dificuldade e nível: Fácil – nível I / médio – nível II

Profundidade: 11 - 20 metros

Distância do Porto de Sesimbra: aprox. 5,7 – 5,8 milhas a oeste do porto

Tipo de fundo e vida marinha: Junto à parede com fendas e pequenas covas podem encontrar-se muitos nudibrânquios, estrelas do mar, garoupas, peixes-porco, rascassos e muitas outras espécies. Em redor dos destroços vivem cardumes de sargos, sargos-veados, douradas, pargos e fanecas.

foto: Emanuel Gonçalves

RIVER GURARA

Renascer dos destroços

O *River Gurara*, um cargueiro nigeriano de 175 metros, foi vencido pela fúria do mar e naufragou no inverno de 1989 junto ao Cabo Espichel, dividindo-se em duas partes. Atualmente é um dos locais de mergulho mais procurados do país para a observação da vida marinha, que se concentra em seu redor e nos seus destroços, bem como para formação técnica de mergulho em naufrágio. O verão é a melhor altura para visitá-lo, pois no inverno as condições dificilmente o permitem. Os mergulhos podem ser realizados na proa ou na popa do cargueiro. Na proa, o casco encontra-se assente de lado. Na popa observa-se o leme, a hélice e parte do casco invertido no fundo, assim como outras estruturas. São mergulhos a não perder e para repetir sempre que há oportunidade!

Dificuldade e nível: Médio – Nível II

Profundidade: Proa (26 - 33 metros); Popa (20 - 25 metros)

Distância do Porto de Sesimbra: 6,2 milhas náuticas a oeste do porto

Tipo de fundo e vida marinha: Em redor dos seus destroços vivem cardumes de sargos, sargos-veados, douradas, pargos, e fanecas. Polvos, safios, lagostas e santolas abrigam-se nos seus esconderijos, como as tubagens, onde também encontramos coloridas anémonas. Na hélice e ao longo do casco há gorgónias, que filtram a água em busca de alimento.

foto: Emanuel Gonçalves

MERGULHO COM QUALIDADE

Existem vários centros e escolas para efetuar um batismo de mergulho, aprender a mergulhar, aprofundar conhecimentos ou aperfeiçoar técnicas de mergulho. Procure os serviços apenas de empresas e profissionais devidamente autorizadas a operar no Parque Natural, procurando a informação no portal do ICNF: *www.icnf.pt.*

foto: Emanuel Gonçalves (Jardim das Gorgónias)

UMA COSTA AINDA MAIS AZUL

O Parque Marinho Professor Luiz Saldanha é uma área marinha protegida com 53 Km² localizada na costa sul de Setúbal, na fronteira entre a Serra da Arrábida e o Oceano Atlântico profundo, numa das paisagens mais exuberantes e belas de Portugal e da Europa. Estende-se ao longo de 38 Km de costa desde a Praia da Figueirinha, localizada junto à saída do Estuário do Sado e a Praia da Foz, a norte do Cabo Espichel.

Foi criado em 1998, integrando o Parque Natural da Arrábida, com o intuito de recuperar e conservar a vida marinha, gerir de forma sustentável a pesca e preservar a cultura local costeira. Nestas águas límpidas do Oceano Atlântico a vida marinha recupera e enriquece o mar, oferecendo um melhor futuro para a pesca e para o turismo sustentável; um legado importante para as gerações vindouras.

foto: Silvia Tavares

DESCOBRIR OS TESOUROS DO PARQUE MARINHO

O Parque Marinho é o cenário perfeito para a prática de mergulho, com águas calmas e claras, abrigadas dos ventos e da agitação marítima de norte, cheias de vida e acessíveis quase todo o ano. Reúne as condições desejadas por mergulhadores de todos os níveis, desde os mais experientes até aqueles que querem ter um primeiro contacto com o mar num batismo de mergulho. Para além disso, permite conciliar um dia de mergulho com outras atividades em família para explorar e conhecer a natureza e a cultura que envolvem o Parque Marinho.

Os mergulhos em fundos rochosos, em baías de areia, noturnos ou em naufrágios, oferecem encontros inesquecíveis com a vida marinha do Parque. Anémonas, gorgónias, lagostas, algas, polvos, cavalos-marinhos, garoupas e muitos outros peixes povoam estes fundos marinhos, considerados dos mais ricos e diversos da Europa. Nestas águas vivem mais de 1400 espécies e por vezes observam-se espécies raras, vindas de outras áreas geográficas. O Parque Marinho e vários projetos de conservação aí realizados têm favorecido a reprodução e o desenvolvimento de muitas espécies, permitindo manter e recuperar a biodiversidade marinha. Mais e maiores peixes têm sido observados pelos mergulhadores!

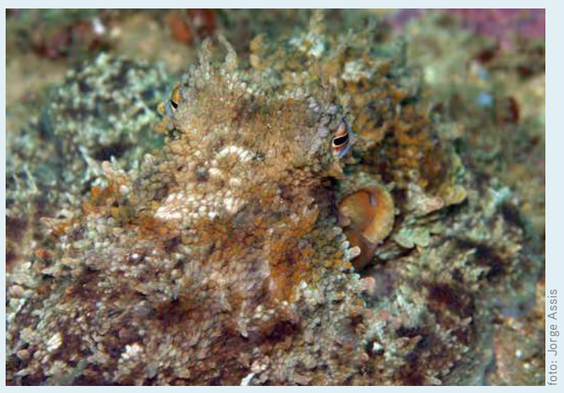


foto: Jorge Assis

foto: Emanuel Gonçalves

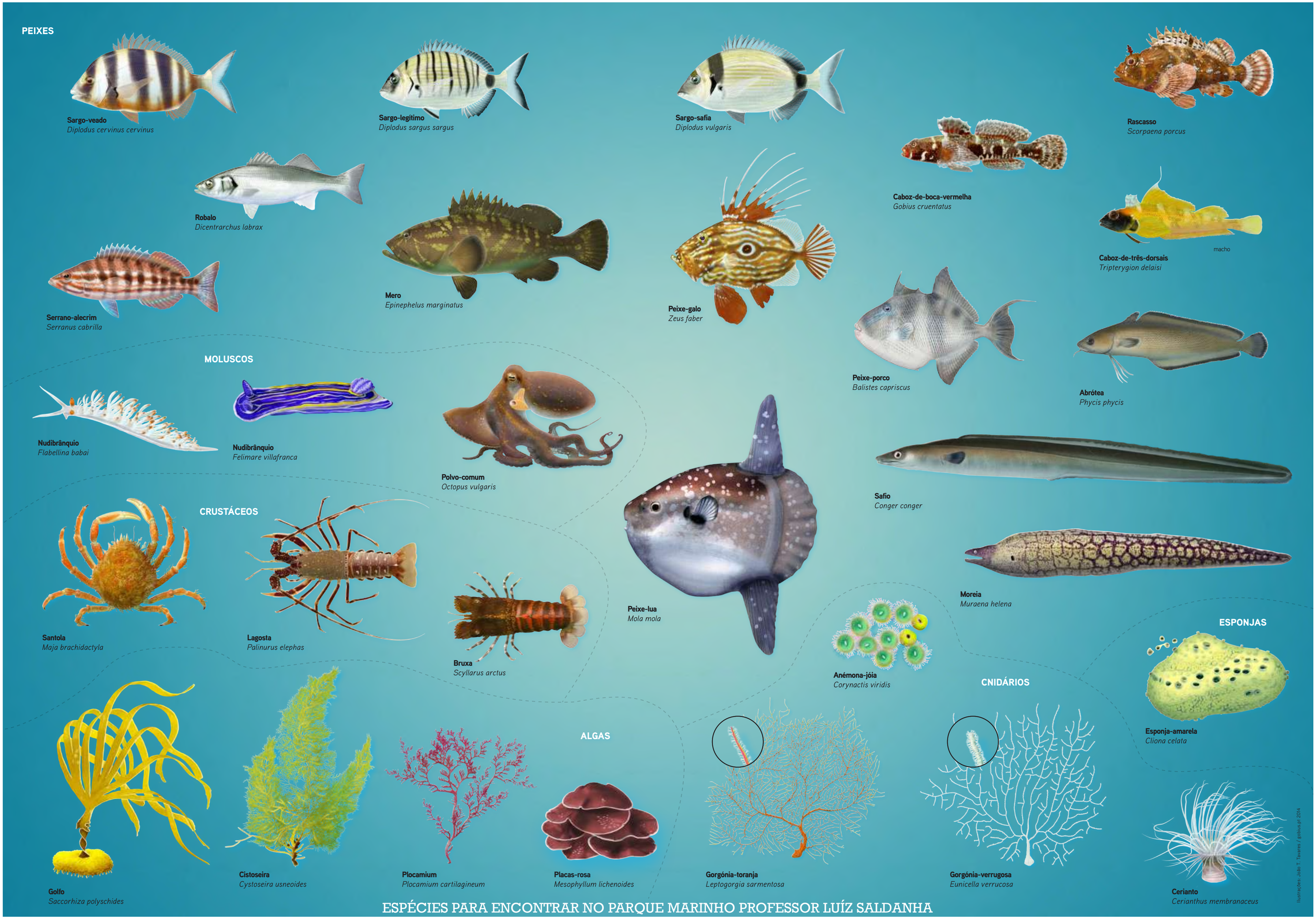
NORMAS DE CONDUTA

As diferentes zonas do Parque Marinho estão regulamentadas de forma a que as atividades humanas se desenvolvam, garantindo a conservação da Natureza, o futuro da pesca, do turismo e dos seus recursos.
Atenção! Pode praticar mergulho em todo o parque excepto na Área de Proteção Total.

- Estão interditas a caça submarina, a apanha e a navegação de motas de água ou similares!
- Não deite lixo no mar nem em terra! Coloque-o em recipientes apropriados ou leve-o consigo.
- Use as boias destinadas à amarração dos barcos. O uso de âncoras e fateixas destrói os fundos marinhos, com consequências nefastas para a biodiversidade, a pesca e a economia local.
- Ajude a proteger os tesouros do fundo do mar! Não hesite em avisar as autoridades se for testemunha de alguma infração que ponha em risco a Natureza e a conservação do Parque Marinho, um património que é de todos!

AO MERGULHAR...

... controle e melhore a sua flutuabilidade, evitando a destruição dos fundos e de animais sensíveis, como as gorgónias, bem como a suspensão de sedimentos!
... não interaja, não toque nem extraia nenhum ser marinho. Contemple, observe e leve apenas como recordação as suas fotografias!
... em grutas e fendas, tenha cuidado com o uso excessivo de lanternas e dos flashes das câmaras!
... aprenda e conheça as diferentes espécies que habitam o Parque Marinho!
... faça-o apenas com centros e profissionais responsáveis, legalizados e sensibilizados para a conservação da Natureza!
... participe nas campanhas de limpeza subaquática organizadas pelos centros e clubes de mergulho.



ESPÉCIES PARA ENCONTRAR NO PARQUE MARINHO PROFESSOR LUÍZ SALDANHA