



ZIBA
GUIA
DO LITORAL



Este GUIA DO LITORAL pertence a

Nome:

Morada:

Localidade:

Idade:

Data da Visita:

Conteúdos Científicos: Cascais Ambiente
Ilustração Científica: Nuno Farinha



CASCAIS

Elevada às Pessoas



ZIBA ● ZONA DE INTERESSE BIOFÍSICO DAS AVENCAS

O Município de Cascais tem 25 quilómetros de linha de costa, dos quais cerca de cinco quilómetros são praias. Provavelmente já conhecerá algumas, como a praia do Guincho, a do Tamariz, a da Parede e a de Carcavelos. Entre as praias da Bafureira e da Parede encontra-

se a praia das Avencas, de dimensão pequena mas muito especial. As características geológicas e biológicas desta praia levaram a que fosse classificada em 1998, como Zona de Interesse Biofísico das Avencas, ou ZIBA.



A ZIBA é limitada a nordeste pela Estrada Marginal e a sudoeste pela linha dos 15 metros de profundidade no mar. (batimétrica dos -15 m)

SABIA QUE?

A praia das Avencas deve o seu nome a uma planta – a avenca – com longa tradição de uso medicinal em Portugal. A avenca cresce espontaneamente em locais húmidos e sombrios como em fendas de rochas próximas de cascatas, poços e muros em

zonas de escoamento de água.

As folhas da avenca são usadas para fazer um chá que acalma a tosse e as constipações. Também se pode fazer o chamado “capilé”, feito com o sumo das avencas, água fresca, casca de limão e gelo.

Para conseguir preservar os recursos e a diversidade biológica da zona das Avencas foram proibidas algumas atividades como: aquacultura; desportos náuticos motorizados; utilização de artes de pesca; pesca desportiva, caça submarina e apanha de exemplares da fauna e da flora locais, exceto em casos úteis para a realização de estudos científicos ou didáticos.

COMO CHEGAR

Pode ir até esta praia de comboio. Saia na estação da Parede, do lado do mar, e a partir daí caminhe cerca de 350 metros a pé.

Se optar por ir de carro, vá pela Estrada Marginal. Esta praia não é servida por nenhum estacionamento específico.

O acesso ao areal faz-se através de uma passagem pedonal sob a Estrada Marginal, seguida de escadas.

EQUIPAMENTOS

Restaurante/Bar

Posto de Primeiros Socorros WC

Nadador-Salvador



ZIBA ● CARACTERIZAÇÃO

A ZIBA é considerada uma área litoral muito rica por servir de *habitat* a uma grande variedade de espécies. No entanto é também muito frágil por estar sujeita a fatores físicos severos como por exemplo, a força das ondas e os ciclos de marés. Mas os fatores que exercem maior pressão sobre este ecossistema são de origem humana, nomeadamente o pisoteio excessivo, a pesca não autorizada e as alterações climáticas.

Os organismos da ZIBA, tal como noutras praias, não se distribuem ao acaso. Estes dividem-se no espaço entre a areia e o mar, de uma forma condicionada pelos fatores físico-químicos e biológicos, tais como a temperatura, salinidade, luz, exposição às ondas e a competição entre espécies. A esta distribuição chamamos zonação intertidal. Veja como está dividida esta zona na página seguinte.

SABIA QUE?

A posição da lua influencia a ocorrência de marés durante todo o ano? Ao longo do dia a maré sobe (preia-mar) e desce (baixa-mar) duas vezes.

À diferença entre o nível da água na preia-mar e na baixa-mar chamamos amplitude de maré, e em Cascais esta pode chegar aos 3,6 metros.





Como pode verificar na imagem, a ocorrência de marés condiciona a existência de diferentes zonas no litoral rochoso. Estas zonas são:

SUPRALITORAL

Zona superior do litoral. Raramente fica submersa mas recebe gotas de água das ondas.

É limitada por uma falésia, à qual se segue uma pequena faixa de areal e rochas.

MEDIOLITORAL

Zona sujeita ao efeito das marés, duas vezes por dia.

Aqui, podemos encontrar poças-de-maré, cientificamente designadas por Enclaves do Intertidal, que estão permanentemente repletas de água e onde as condições existentes são semelhantes às existentes no infralitoral.

INFRALITORAL

Zona cuja parte superior apenas fica a descoberto por curtos períodos de tempo e durante as marés muito baixas.

ZIBA ● FAUNA

A ZIBA tem uma fauna marinha costeira muito diversa. Lá pode encontrar diversas espécies de vertebrados, tais como o sargo ou a marachomba-

babosa, e de invertebrados, como a estrela-do-mar, a santola, o polvo-comum ou a anémone.

SUPRALITORAL

Larus fuscus

Gaiivota-de-asa-escura

Espécie de gaiivota de asas e dorso cinzento-escuro, cabeça e ventre brancos. As patas e o bico são de cor amarela e o bico tem uma pinta vermelha. É uma ave parcialmente migradora, mais abundante em Portugal durante os meses de inverno.



Littorina neritoides
Caracol-negro

Concha lisa, alta e pontiaguda, de cor cinzenta ou negra. Vive nas fissuras das rochas, em locais onde há maior concentração de humidade, podendo, no entanto, encontrar-se também sobre as superfícies expostas. É um animal muito pequeno, com cerca de 3 milímetros de comprimento.



Patella vulgata
Lapa

Existem várias espécies de lapas, distinguíveis apenas a microscópio. Algumas são mais abundantes no supralitoral, podendo também ser encontradas nas restantes zonas. Quando não estão submersas fixam-se com força às rochas para não secarem.

Podarcis carbonell
Lagartixa-de-carbonell

Pequena lagartixa, com uma cauda bastante comprida e focinho arredondado. A sua coloração difere consoante o sexo. Dorsalmente, ambos são castanhos sarapintados de negro, mas o ventre é creme ou amarelado nas fêmeas e branco com pintas pretas nos machos de maiores dimensões.



Calidris alpina
Pilrito-comum

Pequena ave gorducha, com penas de cor acinzentada no inverno e castanho-avermelhadas no verão. Tem um bico comprido e alimenta-se de pequenos invertebrados, como moluscos, insetos e crustáceos, enterrados na areia ou à superfície da água.



MEDIOLITORAL

Octopus vulgaris
Polvo-comum

O polvo é um molusco que aparece nas poças-de-maré no mediolitoral. É considerado inteligente já que consegue aprender tarefas simples e memorizar diversas situações. As fêmeas disfarçam o seu esconderijo com conchas e pedras que recolhem.



Actinia equina
Actina

Pequena anémone de cor vermelha ou verde, de tentáculos curtos e retrácteis. Habita nos enclaves do intertidal e, para resistir à dissecação, recolhe os tentáculos e fecha-se assumindo uma forma esférica, daí ser conhecida também pelo nome “tomate-do-mar”.



ZIBA ● FAUNA



Mytilus edulis
Mexilhão

Molusco bivalve (com duas conchas) que é usado na nossa alimentação. São animais sésseis porque vivem presos às rochas costeiras. A sua concha é negra azulada.

Gibbula umbilicalis
Burrié

Molusco gastrópode com uma só concha (univalve). Concha arredondada com riscas largas de cor vermelha. Tem cerca de um centímetro de altura e vive no Mediolitoral. É servido em muitos restaurantes.



Marthasterias glacialis
Estrela-do-mar

As estrelas-do-mar são Equinodermes com espinhos curtos, dispostos irregularmente sobre a face dorsal do corpo. Habitam nos enclaves do intertidal e alimentam-se de mexilhão e outros moluscos com concha. Têm capacidade de regeneração, ou seja, se um dos braços for cortado, volta a desenvolver-se.



Paracentrotus lividus
Ouriço-do-mar-comum

Nos enclaves do intertidal é frequente encontrar o ouriço-do-mar que pertence ao grupo dos Equinodermes. Embora sejam redondos, têm uma estrutura interna em forma de estrela e alimentam-se de algas e pequenos invertebrados que raspam das rochas.



INFRALITORAL



Pollicipes pollicipes
Percebe

Os percebes são facilmente identificáveis no limite superior do infralitoral. São crustáceos sésseis (vivem fixos às rochas) que se alimentam filtrando partículas em suspensão na água, capturadas pela agitação dos seus apêndices ramificados.

Necora puber
Navalheira

Tem oito a dez dentes de tamanhos diversos e a sua carapaça está coberta de pequenos pêlos. É de cor castanho-escuro e manchas azuladas. Esta espécie pertence ao grupo dos crustáceos.



Parablennius gattorugine
Marachomba-babosa

Habitante comum do infralitoral e das poças-de-maré. Pode atingir os 30 centímetros e esconde-se entre algas e pequenas fendas. Alimenta-se de algas e pequenos invertebrados, preferindo caçar à noite. O macho defende um território onde várias fêmeas efetuam a postura e cuida dos ovos até à eclosão.



Maja brachydaetyla
Santola

A carapaça está coberta de pequenos espinhos, com seis maiores nos bordos laterais e dois no rostro. Vive em fundos de areia ou rocha ricos em algas e tem o curioso hábito de se camuflar com algas, esponjas e pequenas pedras ou conchas, que coloca constantemente sobre a sua carapaça.

Diplodus puntazzo
Sargo-bicudo

Distingue-se de outras espécies de sargo por ter a cabeça invulgarmente alongada. Surge em fundos de rocha e junto à zona de rebentação, alimentando-se de algas, esponjas e anêmonas.



ZIBA ● FLORA

Embora estejamos habituados a pensar nela como paisagem, a flora representa uma parte muito importante de qualquer ecossistema. Esta proporciona abrigo e alimento a vários organismos

SABIA QUE?

As algas microscópicas são os organismos unicelulares mais importantes da cadeia alimentar marinha. Encontram-se à superfície da água, sendo as grandes constituintes do fitoplâncton (conjunto de microrganismos aquáticos que têm o sol como

e espécies. Nos ecossistemas marinhos, as plantas e as algas só passam despercebidas a quem desconhece os seus segredos. A seguir mostramos-lhe algumas características da flora da ZIBA.

fonte de energia). Estas algas, captam a energia solar, sob a forma de luz, e através do processo de fotossíntese transformam a matéria inorgânica em matéria orgânica, libertando oxigénio. A fotossíntese marinha é a fonte de toda a vida oceânica.

SUPRALITORAL

Verrucaria maura
Líquen negro

Líquen de cor negra, que faz lembrar alcatrão derramado na rocha. Está sempre preso à rocha e encontra-se em locais com menor influência das ondas (hidrodinamismo).



MEDIOLITORAL



Litophylum incrustans
Alga calcária

Alga calcária encrostante de cor rosada ou violácea, que se encontra muitas vezes associada aos ouriços-do-mar, nos enclaves do intertidal, existindo também no infralitoral.



Ulva rigida
Alface-do-mar

Alga verde, tenra, translúcida, de talo achatado, que cobre grandes extensões de rocha. Frequentemente encontrada nos enclaves do intertidal.



Corallina elongata
Alga coral

Distingue-se por ter as paredes do talo cheias de calcário e de cor rosada. É comum na zona entre marés e na zona mais superficial do infralitoral. A estrutura dos talos e a sua sobreposição permitem a retenção de água durante a baixa-mar, permitindo a existência de várias espécies de pequenos animais no seu interior.

Muitas espécies de *Ulva* são comidas em saladas ou em sopas na Grã-Bretanha, Irlanda, China e Japão. Estas são ricas em proteínas, fibras, vitaminas e minerais.

INFRALITORAL

Fucus vesiculosus
Bodelha

Tipo de alga castanha, de talo forte, plano e ramificado, com pequenas dilatações cheias de ar que a fazem flutuar. Pertence ao grupo de algas multicelulares e encontra-se junto às rochas do mediolitoral.



ZIBA

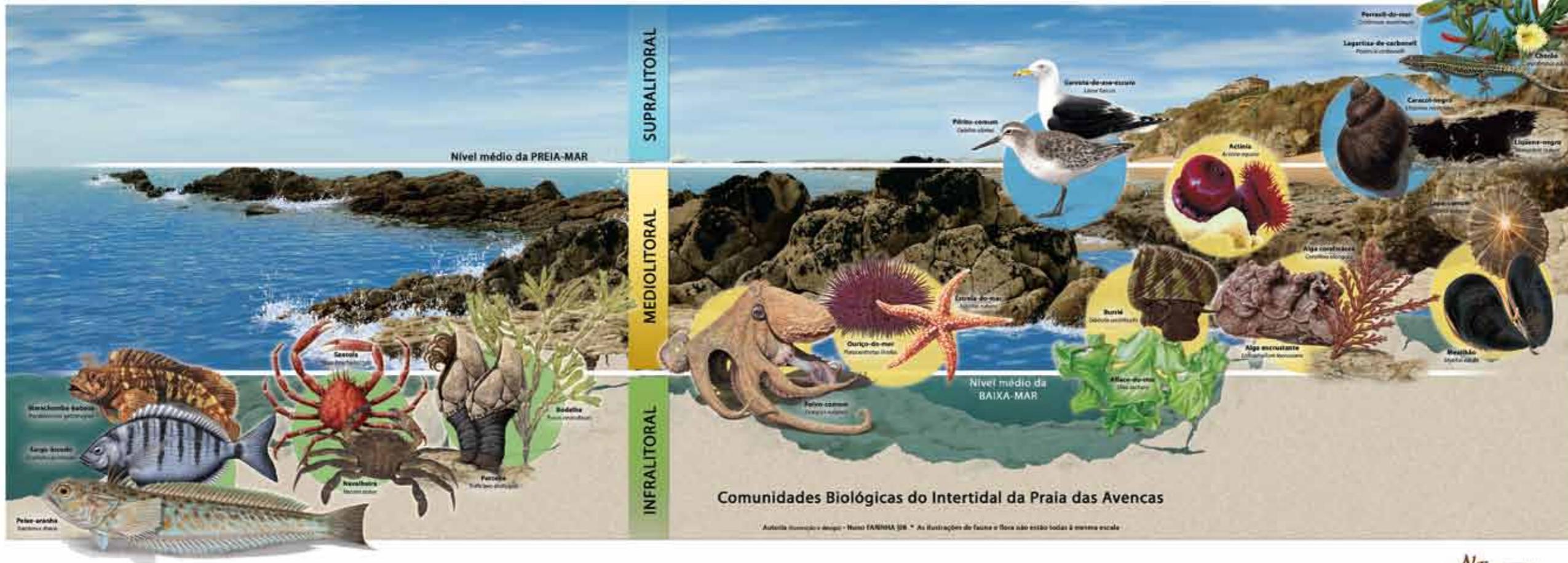


DESENHE E DESCREVA A FAUNA E FLORA OBSERVADAS



DESENHE E DESCREVA A FAUNA E FLORA OBSERVADAS





Nível médio da PREIA-MAR

SUPRALITORAL

MEDIOLITORAL

INFRA-LITORAL

Nível médio da BAIXA-MAR

Comunidades Biológicas do Intertidal da Praia das Avencas

Autoria Ilustração e design: Nuno FARINHA [JIB] * As Ilustrações de fauna e flora não estão todas à mesma escala

S. João do Estoril ↑ Cascais



Carcavelos ↑ Lisboa



Marcação de visitas:
www.cm-cascais.pt

atividadesnatureza@cascaisambiente.pt



CASCAIS

Elevada às Pessoas