



01 O Ecoturismo

02 3 Mandamentos do Ecoturismo

03 Quadro Resumo da Terra Fria

04 Terra Fria Transmontana

05 Caracterização Física do Território

08 Mapa

10 Parques Naturais

13 Actividades

16 Artesãos

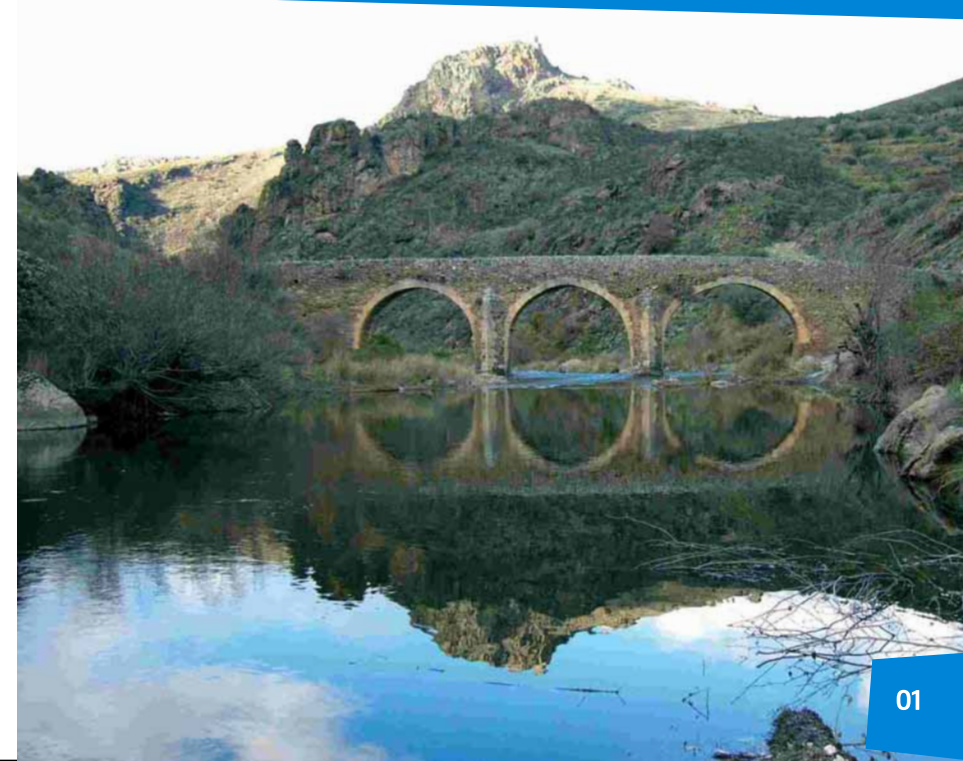
17 Contactos úteis

O Ecoturismo é uma forma de turismo voltada para a apreciação de ecossistemas no seu estado natural, com a sua vida selvagem e a sua população nativa intactas. A Ecotourism Society define ecoturismo como a viagem responsável para áreas que conservam o ambiente e melhorem o bem-estar da população local. Isto significa que quem implementa e participa de actividades eco turísticas deve seguir os princípios de:

- minimizar impactos;
- desenvolver consciência e respeito ambiental e cultural;
- fornecer experiências positivas para ambos, visitantes e anfitriões;
- fornecer benefícios financeiros directos para a conservação;
- fornecer benefícios financeiros e poder de decisão para a população local;
- Elevar a sensibilidade pelo contexto político, ambiental e social;



# O Ecoturismo







O território da Terra Fria é abundante em panoramas paisagísticos deslumbrantes, propiciados pela natureza quase idílica desta região, que é consequência da elevada percentagem de áreas naturais protegidas (cerca de 60% do total da área regional) donde se salientam o Parque Natural de Montesinho que abrange a parte Norte dos concelhos de Bragança e Vinhais e o Parque do Douro Internacional em Miranda do Douro.

O maior contributo para a manutenção da fabulosa paisagem deve-se à sábia utilização desta terra pela população local, aliás, a gente é parte integrante e indissociável deste encanto que é a Terra Fria.



## Terra Fria Transmontana

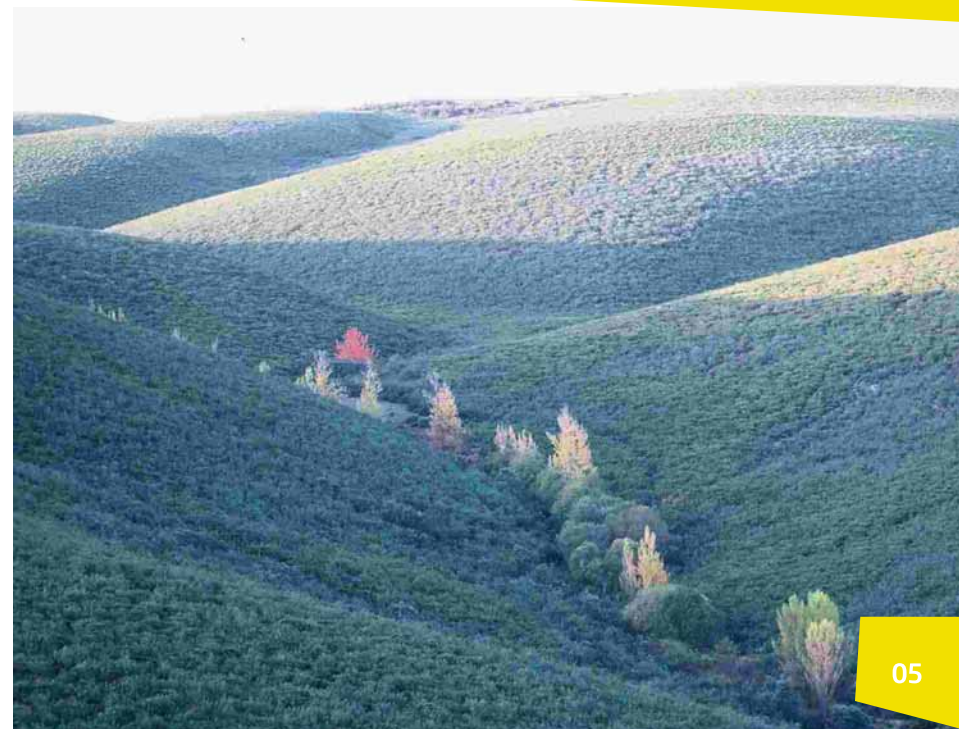


O território da Terra Fria do Nordeste Transmontano, integrado no Maciço Hespérico, formação antiga profundamente metamorfizada e entrosada por rochas plutónicas, apresenta duas fácies genericamente ajustadas às regiões que a nascente e a poente se desenvolvem a partir do alinhamento orográfico das serras de Nogueira e Montesinho - a primeira, vasta e planáltica, abrangendo em grande parte a bacia hidrográfica do Sabor, seu afluente e a segunda, com relevo acentuado, percorrida pelas correntes do Tuela e do Rabaçal, que se precipitam no Tua e este no Douro.

As serras de Sanabria e da Culebra, na sua envolvente galaico-leonesa, alimentam estes cursos e garantem a fecundidade aos lameiros dos vales profundos, em contraste extremo com a aridez das encostas e a secura do planalto.

As formações geológicas e a sua evolução condicionaram o perfil morfológico fortemente orientado pela fluência da rede hidrográfica, cujas linhas principais, subsidiárias do Douro, se apresentam genericamente orientadas de norte a sul, definindo vales encaixados paralelos, com interflúvios aplanados a nascente do festo Nogueira-Montesinho e mais acidentados a poente deste. ▶

## Caracterização Física do Território



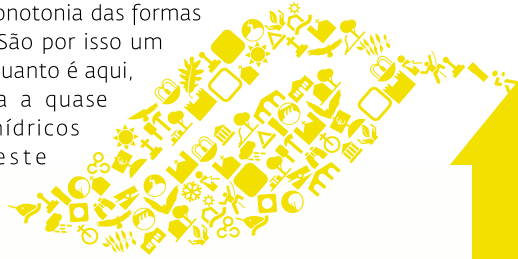


► A rede hidrográfica determina um perfil fisiográfico donde ressaltam as proeminências orográficas da serra da Coroa e do alinhamento Nogueira-Montesinho e distinguem-se as bacias constituídas pelos rios Sabor e Maçãs ou pelos rios Tuela e Rabaçal, de vales profundos e escarpados, as vertentes abruptas do Douro e o planalto mirandês, sulcado pelos seus afluentes primários.

O território situa-se entre os 400 e os 1000 metros. Abaixo dos 400m de altitude encontram-se apenas os talwegues dos rios Rabaçal, Tuela, Sabor e Maçãs nos troços inferiores dos respectivos cursos. Na faixa dos 700 aos 1000 m destacam-se as superfícies planálticas dos concelhos de Miranda do Douro e Bragança.

Acima dos 1000 m, encontram-se as serras da Coroa, de Nogueira e de Montesinho. Os rios da região são elementos estruturantes da paisagem constituindo-se como fronteira natural entre blocos do território, começando pelo rio Douro que marca a raia oriental e onde todos os rios da Terra Fria acabam por confluír, destes destacamos os rios Mente, Rabaçal e Tuela no concelho de Vinhais, o Sabor no concelho de Bragança e o Maçãs e Angueira no concelho de Vimioso.

Os rios condicionam as actividades humanas, asseguram recursos, acrescentam diversidade e ritmo à rígida monotonia das formas esculpidas neste solo antigo. São por isso um recurso tanto mais estimável quanto é aqui, na Terra Fria, que se forma a quase totalidade dos recursos hídricos superficiais do Nordeste Transmontano.►



► A fisiografia influencia de modo marcado, não apenas o conjunto de caracteres de ordem climática referidos, mas também e fundamentalmente a sua distribuição espacial. Em suma, é pois dos Climas da Terra Fria Transmontana que se trata, e não do seu Clima.

Climas, porque a diversidade térmica é importante, como também o é a pluviométrica, com precipitações de mais de 1400mm anuais na Alta Montanha nevoenta de Montesinho a menos de 600mm nas terras frias, secas e continentais junto ao Douro.

A amplitude térmica diária média no ano situa-se em torno dos 10°C, o que é por si revelador do carácter continental do território. Valores mais elevados encontram-se a Leste, com o acentuar deste efeito, o qual é atenuado nas zonas de maior cota. O efeito da continentalidade (da ibericidade, no dizer dos fitogeógrafos) é ainda mais claro no Verão, estação em que a amplitude diária da temperatura do ar excede os 15°C na zona oriental, no mês mais quente. Na zona central e ocidental, e muito especialmente em altitude, aquele valor não é atingido. A amplitude média diária de Inverno ronda genericamente os 7°C (INMG, 1991; Gonçalves, 1991).

Como se diz na cultura popular, "nove meses de Inverno e três de Inferno", espelha bem o rigoroso clima da Terra Fria, de Verões quentes e secos e Invernos frios e chuvosos.

As condições peculiares do solo e do clima, associadas a uma sábia ocupação humana, conduziram a uma paisagem extremamente rica e diversificada, bem visível na estabilidade dos seus vales e nos imensos carvalhais, soutos e castiçais. Ao ritmo das estações somos prendados pelas variações cromáticas da paisagem, no Outono pigmentam os cenários com cores vivas e quentes dos carvalhais, soutos e vinhas, em contraste com o verde das resinosas, no Inverno exibem-se as cores frias e vivas das culturas cerealíferas, na Primavera e Verão como que ressurgida surgem as tonalidades de cores quentes de tonalidades esbatidas. É neste cenário praticamente idílico que se oferece a paisagem desta região.



# Património Natural



# Mapa



### Pontos de Observação Panorâmica

- 1 - Vilar Seco da Lomba
- 2 - Alto de Contim
- 3 - Sr<sup>a</sup> da Saúde
- 4 - Nuzedo de Brixo
- 5 - Alto do Sexão
- 6 - Santa Luzia
- 7 - Sr<sup>a</sup> de Fátima
- 8 - N<sup>o</sup> Sr<sup>a</sup> da Fíndade
- 9 - Cidadelhe
- 10 - Montezinho da Parada
- 11 - Dine
- 12 - Castro da Terronha
- 13 - Sr<sup>a</sup> da Cabeça
- 14 - Sr<sup>a</sup> da Serra
- 15 - Nogueira
- 16 - Montezinho
- 17 - Santana
- 18 - Santuário de Santa Ana
- 19 - São Bartolomeu
- 20 - Castelo-Pinela
- 21 - Sr<sup>a</sup> da Conceição
- 22 - Santuário da Sr<sup>a</sup> do Vio
- 23 - Sr<sup>a</sup> do Carmo
- 24 - Santuário de São Bartolomeu
- 25 - Castelo - Outeiro
- 26 - Brumbeira
- 27 - Alto do Salgueiro
- 28 - Cabeço do Castelo
- 29 - Santo Ildefonso
- 30 - Rebofo
- 31 - N<sup>o</sup> Sr<sup>a</sup> da Assunção
- 32 - Atalaia
- 33 - Serro
- 34 - Sr<sup>a</sup> das Pereiras
- 35 - Cabeço das Pereiras
- 36 - Teixeira
- 37 - Castelo da Serra
- 38 - Santuário da N<sup>o</sup> Sr<sup>a</sup> do Nazo
- 39 - Sr<sup>a</sup> da Luz
- 40 - Cabeço da Santíssima Trindade
- 41 - Serrogal
- 42 - Picote
- 43 - Paradelia
- 44 - São João das Arribas
- 45 - Sé de Miranda do Douro
- 46 - Freixoza

### Estatuto de Conservação

- Rede de áreas protegidas**
- cegonha-preta
  - água real
  - quiropteros
  - lobo
- Vulneráveis**
- cegonha-branca
  - grifo
  - abutre do egipto
  - toupeira-de-água
- Outros**
- água-de-bonelli
  - água-cobreira
  - bufo-real
  - lontra
  - javalí
  - corço
  - vesado
  - çigado
  - ictofauna
  - lagostim
  - cobra/vibora
  - lagarto
  - rã/sapo

- rede nacional de áreas protegidas**
- I - parque natural de montezinho
  - II - parque natural do douro internacional
- rede natura 2000**
- zonas de protecção especial (directiva aves)
  - A - serras de montezinho e nogueira
  - B - rios sabor e maçãs
  - C - douro internacional e vale do rio águeda
- zonas de interesse científico**
- 1 - montezinho / nogueira
  - 2 - rio sabor e maçãs
  - 3 - douro internacional
  - 4 - samil
  - 5 - minas de santo adrião
  - 6 - monte murais
- locais e ocorrências assinaláveis**
- afioramentos de rochas ultrabásicas (serpentinites e andaluzites)
  - cristas quartzificas





**Parque Natural de Montesinho** (PNM - Decreto-Lei n.º 355/79, de 30 de Agosto). Estendendo-se no território norte dos concelhos de Vinhais e de Bragança este Parque caracteriza-se por uma elevada diversidade morfológica, geológica e climática, que se reflecte na adaptação das espécies animais e vegetais ao meio físico e consequentemente na paisagem. As suas características peculiares proporcionam o desenvolvimento de espécies endémicas de que são exemplo - a cravina (*Dianthus laricifolius subsp. marizii*), a arméria (*Arenaria querioides subsp. fontiqueri*), a jasione crispa (*subsp. serpentinica*) e as herbáceas Festuca brigantina e Avenula lusitânica, espécies que se desenvolvem nas rochas básicas e ultra-básicas do inte-flúvio Tuela/Sabor. No seu território coexistem bosques esclerófilos, representados pela azinheira, estevais acompanhados por espécies como o salpuro (*Thymus mastichina*) e a arçã (*Lavandula pedunculata subsp. sampaiana*), bosques de carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*) acompanhados por castanheiro (*Castanea sativa*) e na cúpula altiplânica o vidoeiro (*Betula spp.*). Entre a elevada diversidade de espécies que povoam o **PNM**, destacam-se - a águia real (*Aquila chrysaetos*) existem três casais confirmados, o tartaranhão-azulado (*Circus cyaneus*), que tem aqui a sua maior população nacional, a águia-caçadeira (*Circus pygargus*), o mocho-pequeno (*Otus scops*), a coruja-das-torres (*Tyto alba*), a perdiz-cinzenta (*Perdix perdix*), a lontra (*Lutra lutra*), o javali (*Sus scrofa*) o lobo ibérico (*Canis lupus*), a raposa (*Vulpes vulpes*), entre outros. O **PNM** é o único local no país, em que o veado (*Cervus elaphus*) e o corço (*Capreolus capreolus*) têm a sua área de distribuição sobreposta e é considerada como uma área de importância capital para a conservação do lobo ibérico (*Canis lupus*). O **PNM** é abrangido pela Zona de Protecção Especial da Serras de Montesinho e da Nogueira e pelo Sítio Montesinho / Nogueira da Rede Natura 2000.



O **Parque Natural do Douro Internacional** (PNDI - Decreto-Regulamentar n.º 8/98, de 11 de Maio) - Constitui uma faixa de território que acompanha o curso do Rio Douro, incidindo em território do concelho de Miranda do Douro. Foi criado com o objectivo de garantir a conservação de uma área com elevada sensibilidade ecológica. O símbolo do parque é o Abutre-do-Egipto, uma das espécies mais emblemáticas da região. O parque possui grande diversidade litológica, composta por formações de granito e xisto, que originam afloramentos rochosos de considerável interesse geomorfológico. São frequentes enormes penhascos quartzíticos pendendo sobre as linhas de água, formando miradouros naturais de grande valor paisagístico.

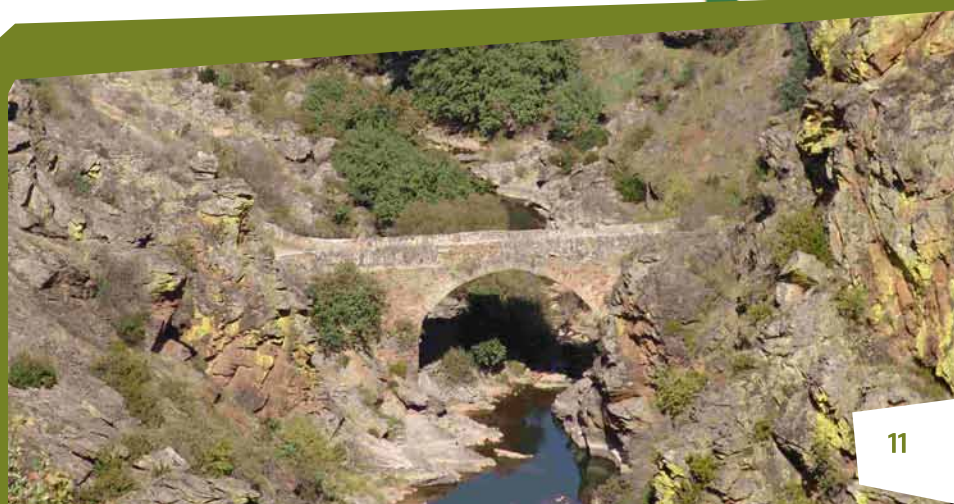
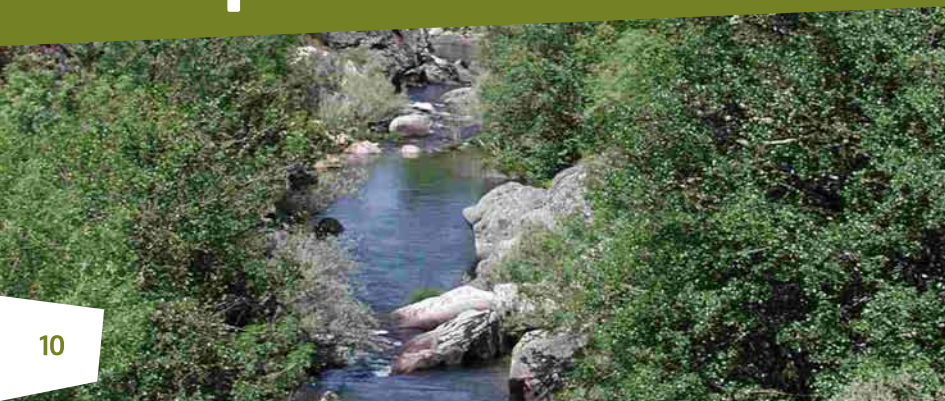
O **PNDI** apresenta também um elevado valor faunístico, nomeadamente no que se refere à avifauna, constituindo os vales encaixados e escarpados um local de excelência para a nidificação de aves rupícolas. Os mamíferos com maior estatuto de conservação no parque são o lobo Ibérico (*Canis lupus*) e vários morcegos como o morcego-rato-grande (*Myotis myotis*) e uma colónia de hibernação de morcego-de-peluche (*Miniopterus schreibersii*).

O **PNDI** é abrangido pela Zona de Protecção Especial do Douro Internacional e Vale do Rio Águeda, da Rede Natura 2000.

Também integrada na Rede Natura 2000 em, Zona de Protecção Especial, salientam-se os Rios Sabor e Maças. O Vale do Rio Sabor e Maças caracteriza-se por possuir galerias rupícolas em bom estado de conservação. As condições edafoclimáticas e morfológicas, reflectidas em vales encaixados e vertentes abruptas, proporcionam o desenvolvimento de várias espécies vegetais e animais. ▶



# Parques Naturais





► Destacam-se, pelo seu estado de conservação e por serem endémicas, as comunidades de Buxo (*Buxus sempervirens*) e as comunidades rupícolas de Petrorrágia (*Petrorhagia*) e Saxifraga (*Saxifragaceae*). Este Sítio é importante para a conservação da fauna associada ao meio aquático, em particular a recuperação das populações de lagostim-de-patas-brancas (*Austropotamobius pallipes*). A área alberga três espécies de mamíferos constantes do Anexo II da Directiva Habitats - o lobo ibérico, a lontra e a toupeira-de-água. Da lista Nacional de Sítios da Rede Natura (Resolução de Conselho de Ministros n.º 142/97, de 28 de Agosto) - Montesinho/Nogueira, Rios Sabor e Maçãs, Douro Internacional, Samil, Monte Morais e Minas de St.º Adrião.

As Minas de St.º Adrião localizam-se na maior área de calcários do Norte de Portugal, o que lhe confere características particulares e contribui para a sustentação de espécies endémicas. Neste local desenvolve-se um azinhal sobre calcários, em bom estado de conservação e um extenso sobreiral, assim como cinco espécies de plantas vasculares que, em Portugal, apenas nesta área se conhecem.

Contudo, a classificação deste Sítio justifica-se sobretudo para a conservação dos Quirópteros. Para além de colónias importantes de espécies de morcegos, abriga uma colónia de morcego-rato-pequeno (*Myotis blythii*), espécie considerada "em perigo". Acresce ainda salientar que dos oito locais identificados como Biótopos Corine - Monte de S. Bartolomeu e Rio Angueira, não coincidem geograficamente com as áreas incluídas na Rede Natura 2000.

O Rio Angueira, pelas suas características orográficas e florísticas, constitui um local com significativo valor natural e paisagístico, proporcionando o desenvolvimento e nidificação da avifauna.

O Monte de S. Bartolomeu é um local com interesse pela sua vegetação.



## Actividades

Devido às suas características intrínsecas, a Terra Fria é um lugar estupendo para praticar desportos em perfeita harmonia com a natureza.

Das várias actividades que se podem praticar, importa salientar as seguintes:

### Percurso Pedestres

Ao longo do território estão marcados vários percursos, dos quais destacamos os do Parque Natural de Montesinho, do Parque Natural do Douro Internacional e das Câmaras Municipais. Para além destes percursos, mais curtos e mais recentes, existem os caminhos históricos que faziam da Terra Fria região de passagem, salientando-se o Caminho de Santiago "Caminho Português da Via de la Plata" que se inicia na aldeia de Quintanilha (Concelho de Bragança) e termina na aldeia de Sandim (Concelho de Vinhais) e a Via Augusta XVII que ligava Bracara Augusta (Braga) a Asturica Augusta (Astorga) passando pelos Concelhos de Bragança e Vinhais.

Para obter informação detalhada sobre os percursos dirija-se às sedes/delegações dos Parques ou nos Postos de Turismo Municipais.

### Passeios BTT

Os percursos pedestres para além da sua utilização natural podem ser utilizados também para efectuar passeios de btt. Ao longo do ano são realizadas várias provas btt, cuja informação é colocada nos sites das Câmaras, de entidades ligadas à modalidade e da Rota da Terra Fria.





Nomes	Morada	Contactos	Tipo de Artesanato
Branca Maria Campos António J. Fernandes	NOGUEIRA 5300 - 701 Bragança	Tel: 273 313 075	Instrumentos Musicais Tradicionais. Esculturas em Madeira
Olema Assunção Pires	Bairro dos Formarigos 5300 - 160 Bragança	Tel: 273 312 282 Telem: 939471217	Cestaria
Amável Alves Antão	Bairro Rubercar - Lote 6 5300 Bragança	Tel: 273 381 215	Máscaras
Maria do Rosário Diegues Julieta dos Anjos Alves	Avº Abade Baçal, Lote 21 4ºD Shopping do Loreto 5300 - 068 Bragança	Telm: 919 130 346 Telm: 919 130 366	Olaria de Roda
Luís Pires	Montesinho Largo da Rossada 5360 - 546 França Bragança	Telem: 933 134 060 luispires347@hotmail.com	Trabalhos em Pedra de Montesinho
José Mendes	Rua de S. João 5300 - 051 Bragança		Trabalhos em Pedra
Ângelo Arribas	Freixiosa	Tel: 273 739 108	Gaita de foles e flauta pastoril
Francisco Cangueiro	Rua Coronel Beça 5225 Palaçoulo	Tel: 273 459 266 Telem: 919 416 916	Trabalhos em madeira
Palmira Pires Peres Falcão	Bairro S. Sebastião 5225 Sendim	Tel/Fax: 273 739 408	Trajais regionais
Raul Pires (Irmãos Pires)	Rua das Eiricas, 23 5225 Palaçoulo	Tel/Fax: 273 459 358	Cutelaria artesanal
Suzana Castro	Largo da Igreja - 5225 Sendim ou Rua Turbio Lopes 5210 Miranda do Douro	Tel: 273 739 644	Tapetes em lã e traje regional
Veríssimo António Pires	Cabeço do Forte 5210 Miranda do Douro	Tel: 273 489 262 Telem: 914 210 917	Ferro Forjado e Chifre - Facas
Armando Gonçalves	Vale de Frades - Vimioso	Tel: 273512 149	Trabalhos em Cobre
Delmiro Augusto Parreira Gonçalves	Vale de Frades - Vimioso	Tel: 273512313	Oficina de cobres, metais e latão
Isaura Neto Rodrigues João	Vimioso	Tel: 273512346	Tecelagem Artesanal
Martina Ramos	Vimioso	Tel: 273511084	Tear
Isabel Laurinda	Vimioso	Telem: 934616359 Telem: 939321184	Escrinhos
Ester Moreiras	Vimioso	Tel: 273469030	Alforjas
João Batista	Cidões - 5320 Vinhais	Tel: 273 322312	Miniaturas em madeira
Maria Adélia Afonso	Bairro Novo do Calvário 41 5320 - 305 Vinhais	Tel: 273772181	Cestaria
Hulema Pires	Armoniz - 5320 Vinhais	Tel: 273312282 Telem: 939471217	Cestaria
João Manuel Esteves	Ousilhão - 5320 Vinhais	Tel: 273772912	Máscaras de Madeira
António José do Vale	Vila Boa - 5320 - 210 Vinhais	Tel: 273771403 Telem: 934330905	Máscaras de madeira
Maria do Rosário Diegues	Vilar dos Peregrinos - 5320 Vinhais	Telem: 919130346	Artigos em Barro

## Associação de Municípios da Terra Fria do Nordeste Transmontano

Rua Visconde da Bouça, 5301-903 Bragança  
Tel: 273 327 680  
Fax: 273 331 938  
E-mail: am.terrafria@amtj-nt.pt  
Url: www.rotaterrafrica.com

## Parque Natural de Montesinho

Sede:  
Rua Cónego Albano Falcão, lote 5  
5301-901 Bragança  
Tel: 273 300 400  
Fax: 273 381 179  
Url: www.icn.pt  
Delegação:  
Rua Dr. Álvaro Leite Edifício da Casa do Povo  
5320 - 332 Vinhais  
Tel: 273 771 416  
Fax: 273 771 416  
E-mail: pndj@icn.pt  
Url: www.icn.pt

## Parque Natural do Douro Internacional

Rua do Convento Palácio da Justiça  
MIRANDA DO DOURO  
Tel: 273 431 457 - 273 432 833  
Fax: 273 431 457

Ou Rua Stª Marinha 4, Mogadouro  
Tel: 279 340 030  
E-mail: pndi@icn.pt  
Url: www.icn.pt

## Posto de Turismo de Bragança

Av. Cidade de Zamora  
Tel: 273 381 273  
Url: www.cm-braganca.pt

## Posto de Turismo de Miranda do Douro

Largo do Menino Jesus da Cartolinha,  
Tel: 273 430 025  
Url: www.cm-mdouro.pt

## Casa da Cultura de Vimioso

Largo Mendo Rufino  
Tel: 273 518 120  
Url: www.cm-vimioso.pt

## Posto de Turismo de Vinhais

Praça do Município  
Tel: 273 770 309  
Url: www.cm-vinhais.pt

## Posto de Turismo de Mogadouro

Largo Trindade Coelho  
Url: www.mogadouro.pt

## Parque Biológico de Vinhais e Parque de Campismo Rural

Viveiro Florestal da Videeira  
Tel: 273 771 040  
Url: www.parquebiologico.pt/vinhais  
E-mail: vinhais@parquebiologico.pt

## Centro de Interpretação Turístico e Ambiental de Miranda

EN 218 (Antiga Alfândega)  
Tel: 273 430 021  
Fax: 273 432 777

## AEPGA - Associação para o Estudo e Protecção do Gado Asinino

Largo da Igreja 5225 - 011 Atenor  
Tel: 273 739 307  
Telm: 966 151 131 (Miguel Nóvoa) / 960 173 863 (Bárbara Fráguas  
E-mail: burranco@gmail.com  
Url: www.aepga.pt

## Europarques

Cruzeiro Ambiental no Rio Douro  
Parque Náutico de Miranda do Douro  
Tel: 273 432 396  
e-mail: info@europarques.com  
url: www.europarques.com

## Parque de Campismo Municipal do Sabor

EN 103-7, km 6, Bragança -Portelo  
Tel: 273 322 633  
Período de Funcionamento 01/05 a 30/09

## Parque de Campismo Cepo Verde

Gondesinde - Estrada Nacional 103, Km8 Bragança - Vinhais  
Tel: 273 999 371  
Período de Funcionamento 01/04 a 30/09

## Parque de Campismo Rural de Rio de Onor

Rio de Onor - Bragança  
Período de Funcionamento  
01/04 a 30/09

## Parque de Campismo Municipal de Miranda do Douro

Bairro de Santa Luzia - Miranda do Douro  
Tel: 273 431 273

## Núcleo Interpretativo da Lorga de Dine

Dine - Vinhais

## Núcleo Museológico Interpretativo de Montesinho

Montesinho - Bragança

## Museu Etnográfico de Babe

Babe - Bragança

## Museu Rural de Caravela

Caravela - Bragança

## Museu Rural de Palácios

Palácios - Bragança

## Montesinho Aventura - Empresa de Animação Turística

Rua do Meio, Montesinho - Bragança  
Tel: 273 326 080

## Silbote - Empresa Animação Turística

Sendim - Miranda do Douro  
Tel: 273 739 362