

DÁ A MÃO À  
FLORESTA



Nº 41 - JUNHO 2021  
THE NAVIGATOR COMPANY

# À DESCOBERTA DA FLORESTA



THE  
NAVIGATOR  
COMPANY



Bem-vindos, amigos! Prontos para esta grande viagem por entre os ramos da nossa floresta?

P.4 e 5

Parte numa aventura por Portugal para descobrir as suas maravilhas naturais.

Conhece algumas espécies de árvores que viajaram para o nosso país.

P.7 e 8

Visita um local muito bonito e cheio de biodiversidade chamado Herdade de Espirra.

Vais ainda ter a oportunidade de conhecer árvores muito peculiares, cheias de história.

P.11 a 13

E, como esta edição é sobre viagens, vamos fazer uma visita à Serra da Estrela.

As atividades divertidas que os nossos amigos tanto gostam também estão de volta.

Tudo isto e muito mais, já ao virar da página. De que estás à espera?

P.22

# VAMOS PARTIR À DESCOBERTA DA NOSSA FLORESTA

Portugal é um país maravilhoso, repleto de paisagens e espaços naturais incríveis. De norte a sul do país, podemos encontrar destinos perfeitos para desfrutares nas tuas férias de verão. Não acreditas? Pois bem, nesta edição vamos explorar muitos destes belos locais que merecem a tua visita. Prepara a mochila e parte nesta viagem comigo e com todos os amigos da Floresta. Vamos a isso, a aventura começa já na próxima página!





# MARAVILHAS DA FLORESTA PORTUGUESA



Portugal oferece-nos uma riqueza natural única. Se procuras inspiração para viajar por cá neste período de férias, deixo-te algumas sugestões.

Bem pertinho da capital, podemos encontrar um verdadeiro refúgio da natureza, repleto de paisagens verdes e locais encantados. Pois claro, estamos a falar da vila de Sintra, que tem um dos meus locais favoritos: o Parque Nacional da Pena. Este parque estende-se por 85 hectares, o equivalente a mais de 100 campos de futebol, e é composto por espécies exóticas e autóctones. A não perder!

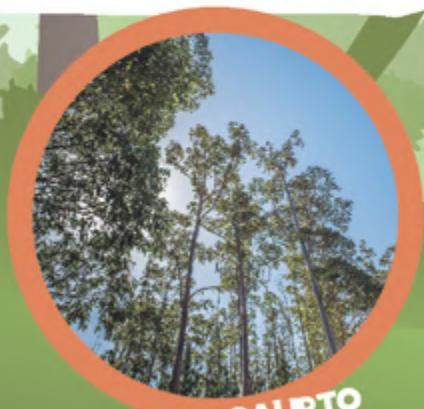


PARQUE DA PENA

Subindo ligeiramente para norte no mapa do nosso país, encontramos a Tapada de Mafra. Os seus 1 200 hectares são um ótimo local para um dia tranquilo no meio da floresta. Podemos também ver muitas espécies de flora, como o pinheiro-bravo (*Pinus pinaster*), os carvalhos portugueses (*Quercus faginea*), os sobreiros (*Quercus suber*), os eucaliptos (*Eucalyptus globulus*) e os pinheiros-mansos (*Pinus pinea*).



MAFRA, PORTUGAL



EUCALIPTO





Na sua companhia, estão também muitas aves como as águias-de-bonelli (*Aquila fasciata*), que usam os pinheiros-bravos do parque como ninho; os açores (*Accipiter gentilis*); os bufos-reais (*Bubo bubo*), a maior ave de rapina noturna da Europa; as águias-cobreiras (*Circaetus gallicus*).



ÁGUIA-DE-BONELLI



AÇOR



BUFO-REAL

Um pouco mais para norte, temos uma floresta que fascinou o escritor português, e prémio Nobel, José Saramago. Estou a falar, claro, da Mata Nacional do Buçaco. Nos seus 105 hectares, esta mata possui cerca de 250 espécies de árvores e arbustos, entre os quais cedros-do-Buçaco (*Cupressus lusitanica*), sequoias (*Sequoia sempervirens* e *Sequoiadendron giganteum*), araucárias (*Araucaria angustifolia*), eucaliptos (*Eucalyptus obliqua*, *Eucalyptus regnans* e *Eucalyptus globulus*) e abetos de Douglas (*Pseudotsuga menziesii*).



MATA NACIONAL DO BUÇACO

Outra das características interessantes de muitas florestas portuguesas, como o Parque Florestal de Monsanto ou o Pinhal de Leiria, é o facto de serem florestas plantadas, tal como as que são geridas pela The Navigator Company, e onde vivem em harmonia centenas de espécies de fauna e flora.





# AS ÁRVORES TAMBÉM VIAJAM

As nossas amigas árvores são seres muito interessantes. Então não é que, mesmo sem pernas e sem asas, conseguem viajar? É verdade. Para além das espécies autóctones do nosso país, Portugal tem muitas outras que viajaram de outros pontos do globo.

Na época dos Descobrimentos, os nossos navegadores e tripulações trouxeram muitas espécies estrangeiras para o nosso país. Em resultado do nosso clima ameno, estas espécies deram-se muito bem e acabaram por se tornar parte da paisagem.

Uma delas é o eucalipto. Esta árvore chegou ao nosso país há cerca de 200 anos. O primeiro registo desta espécie em Portugal data o ano de 1829 numa plantação na Quinta da Formiga, em Vila Nova de Gaia. Hoje, não conseguiríamos viver sem ela. Não só é a matéria-prima usada numa das maiores indústrias nacionais, a The Navigator Company, como dá emprego a milhares de pessoas. Para além disso, é uma das árvores que mais ajuda o planeta na descarbonização.

Mas esta não foi a única espécie que viajou para Portugal e acabou por ficar. Há muitas outras de que nem sempre nos lembramos, como a oliveira, a nogueira-comum, a laranjeira, o cipreste-comum e o carvalho-americano.



OLIVEIRA



LARANJEIRA



CIPRESTE-COMUM





# HERDADE DE ESPIRRA



Como nos disse o Guarda Florestal Gustavo, o nosso país tem ótimas paisagens naturais. Mas não é só no norte que as podemos encontrar. Mais a sul, precisamente na região de Pegões, concelho de Palmela, podemos visitar a Herdade de Espirra. Esta área é propriedade da The Navigator Company e, em resultado da sua gestão sustentável, encontra-se em perfeita harmonia com a natureza.

No interior deste espaço podemos conhecer os Viveiros Aliança que, com uma área de 20 hectares, são um dos maiores viveiros de plantas florestais da Europa. Para além do *Eucalyptus globulus*, são aqui produzidas uma grande variedade de outras espécies florestais ou arbustivas, como o medronheiro, o carvalho e a oliveira.



HERDADE DE ESPIRRA

Mas as ofertas da Herdade de Espirra não se esgotam nos viveiros. É também reconhecida pela produção de vinhos. As suas vinhas, com mais de três décadas, maioritariamente de Castelão, permitem adquirir características únicas à bebida. Em harmonia com a produção vinícola e com os viveiros, têm também lugar outras atividades agroflorestais, como a produção de cortiça e de pinhão, pastoreio e produção de madeira.

Quem também gosta muito da Herdade de Espirra são os nossos amigos passarinhos, como o Chapim-Real por exemplo, uma vez que a The Navigator Company colocou caixas-ninho em muitas das suas árvores para ajudar no processo de nidificação. Fantástico, não achas? As razões são mais que muitas para fazeres uma visita a esta herdade.



CHAPIM-REAL



# ÁRVORES COM HISTÓRIA

A floresta ocupa mais de um terço do território do nosso país e é constituída por uma biodiversidade enorme onde podemos encontrar todo o tipo de árvores.

Temos, por exemplo, uma árvore muito, muito antiga, a 'Oliveira do Mouchão'. Quantos anos achas que tem esta amiga? 100 anos? 300 anos? Nada disso. Tem 3 500 anos! Para te dar uma ideia, esta oliveira é do tempo em que ainda reinava Ramsés II, no Antigo Egipto! Esta árvore atinge os 3 metros de altura e tem um perímetro de 6,5 metros. Para a conseguires abraçar, precisarias de mais cinco ou seis amigos da tua idade. Por já ter tantos anos, tornou-se parte de várias tradições locais. Antigamente os pescadores reuniam-se junto a ela, como se fosse o seu ponto de partida. Depois corriam em direção ao rio Tejo. O primeiro a chegar poderia escolher a melhor zona para pescar. Para conheceres esta árvore, faz uma visita à vila de Mouriscas.

Outra árvore curiosa é o nosso amigo da espécie *Eucalyptus diversicolor*, também conhecido como Karri. Podemos encontrá-lo na Mata Nacional de Vale de Canas, em Coimbra, e temos a certeza absoluta que não vais ter de procurar muito. Sabes porquê? Porque a sua altura de 73 metros transformou-o na maior árvore da Europa, o que faz com que seja impossível passar despercebido.



KARRI



As surpresas da nossa floresta não se ficam por aqui. Também em Coimbra, agora no Jardim Botânico da Universidade, podes encontrar diversos exemplares de *Araucaria bidwillii*, a árvore conhecida pelas suas pinhas gigantes. Cada uma destas pinhas pode demorar até dois anos a formar-se e amadurecer e atingir um peso entre três a cinco quilogramas. Cuidado com as cabeças!



Por fim, trazemos-te uma árvore que faz lembrar uma serpente. Chamam-lhe pinheiro marítimo, embora seja um pinheiro-bravo (*Pinus pinaster*) e, por crescer perto do mar, o vento e os sais marinhos forçaram-no a estender-se junto ao solo, dando uma forma aos seus ramos que faz lembrar um réptil. Podemos encontrá-los em zonas arenosas, junto a praias.

Para conservar a nossa floresta cheia de curiosidades para os anos vindouros, é essencial adotarmos boas práticas de gestão florestal sustentável que conduzam a uma ocupação dos espaços florestais em função dos seus valores principais. Esta é uma preocupação muito presente da The Navigator Company.



**ARAUCARIA BIDWILLII**



**PINHEIRO MARÍTIMO**





# A BELA FLOR DA AMENDOEIRA

Tal como as minhas amigas abelhas, também eu adoro flores! Uma das minhas favoritas é a flor de amendoeira.

Esta flor começa a surgir no sul de Portugal ainda em janeiro, cobrindo de branco e cor-de-rosa os ramos desta árvore. As amendoeiras precisam apenas de 100 a 500 horas de frio, pelo que, acabam por dar flores antes de muitas outras árvores, como as pereiras, que podem precisar entre 500 a 1 500 horas de frio.

Há muitas lendas que giram em torno da beleza destas flores. Uma delas fala-nos de uma princesa nórdica que veio viver para o Algarve e que adoeceu porque sentia a falta da neve do seu país. No entanto, a doença passou rapidamente quando começou a ver as amendoeiras repletas destas flores ainda no inverno!



As amendoeiras têm uma grande tradição no nosso país. Na região norte, acontece todos os anos a Rota das Amendoeiras em Flor, que resulta numa série de festividades nos concelhos locais de Freixo de Espada à Cinta, Mogadouro, Torre de Moncorvo e Vila Nova de Foz Côa.

Para além da beleza, esta árvore oferece-nos, claro, as amêndoas! No Algarve, elas inspiram doces como o Morgado, típico de Portimão e Silves, o Maçapão e os Dom Rodrigo. Já mais a norte, estas amêndoas são comidas com cobertura, num doce conhecido como Amêndoas Cobertas de Moncorvo.

Atualmente, este fruto seco é um dos muitos produtos da nossa floresta que Portugal exporta para vários locais do mundo.



**AMÊNDOAS**



# SERRA DA ESTRELA

Já estamos de volta da visita à Serra da Estrela

E conhecemos tantas coisas interessantes!

A Serra da Estrela, com 1993m de altitude, é o ponto mais alto de Portugal Continental. Situa-se no interior da região centro do país.

Devido a esta altitude, esta serra tornou-se num ecossistema único onde existem espécies muito características das montanhas.



Como as campânulas (*Campanula herminii*), as urzes, as giestas e o rosmaninho. E, ainda outras árvores como carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*) e azinheira.



CAMPÂNULAS



ROSMANINHO



AZINHEIRA



Vimos também vários animais, como a lagartixa-da-montanha, o gato-bravo, a toupeira-de-água ou a lontra, que já conhecemos na Serra da Lousã!



GATO-BRAVO



LAGARTIXA-DA-MONTANHA



LONTRA

Percorremos a Rota das Lagoas da Torre.

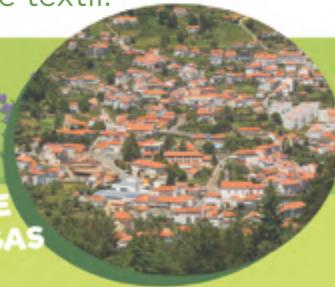
Visitando pelo caminho a Lagoa Comprida, a Lagoa do Covão do Forno, a Lagoa Seca, a Lagoa Redonda, a Lagoa Escura e a Lagoa do Covão dos Funchos.

E vimos um grande 'buraco'. Que vais conhecer melhor no episódio!

Já mais para o final, fizemos uma pausa na vila de Manteigas, muito conhecida no passado pela sua atividade têxtil.

Nesta vila, demos de caras com outros amigos voadores, como a águia-calçada ou a ferreirinha-serrana.

Que serra maravilhosa. Fica a conhecê-la melhor na área "Hora do Recreio" do website Dá a Mão à Floresta. Vale muito a pena!



VILA DE MANTEIGAS



# NOSSO CLUBE

Este é o nosso espaço, este é o nosso clube! É um orgulho enorme Dar a Mão à Floresta. Se também pensas assim, partilha connosco todas as tuas histórias relacionadas com a floresta: piadas, fotografias e desenhos. Para isso, pede ajuda ao teu encarregado de educação e envia-nos um e-mail para [ola@daamaoafloresta.pt](mailto:ola@daamaoafloresta.pt).

## PIADAS DA FLORESTA

“O que é que diz uma pulga para outra pulga? Vamos a pé ou esperamos pelo cão?”

Enviada por **Gonçalo Miguel, de Braga.**

## ARTISTAS DA FLORESTA

### A FLORESTA MUSICAL CHEGOU AO ATL DO BAIRRO

É com muito orgulho que ouvimos as músicas do Dá a Mão à Floresta pela voz dos amigos da floresta. Os alunos do ATL do Bairro fizeram uma atividade muito divertida que envolveu uma peça de teatro e várias músicas da Floresta Musical.





# O QUE TENHO A DIZER



**Rita Pereira**  
**Psicóloga Clínica**

A infância é caracterizada por uma fase repleta de aprendizagens que contribuem, assim, para o desenvolvimento infantil.

É precisamente nesta fase que a construção de valores ocupa um lugar considerável no desenvolvimento da criança, no sentido de a preparar para a vida adulta e para a construção da sua personalidade. As aprendizagens são diárias, o crescimento é contínuo e as exigências são mais que muitas neste mundo tão complexo e exigente. É, por isso, primordial tornar este processo o mais lúdico possível. É certo que o mundo depende das ações que tomamos hoje e daquilo que transmitimos às gerações vindouras.

O projeto Dá Mão à Floresta não só permite a aquisição de valores e de um novo olhar sobre a importância de cuidar desta grande casa que habitamos - o Planeta - de forma lúdica e pedagógica, como também aproxima, constrói e fortalece laços entre a criança e todos aqueles que fazem parte do seu contexto, nomeadamente cuidadores, pais, professoras e colegas.

É com bastante frequência que ouvimos “o planeta precisa da nossa ajuda” - frase facilmente perceptível para os adultos. Isto é, associamos à desflorestação, ao consumo excessivo de plástico, ao lixo nas florestas, entre outros. Mas uma criança não tem essa capacidade, e muito provavelmente vai questionar-se “ajudo como?”.

Este projeto permite tornar o processo de compreensão simples e exequível enquanto oferece uma linha orientadora para uma educação sustentável aos adultos cuidadores. Para além disso, permite também que os adultos coloquem em prática e relembrem a importância de cuidar do planeta e, psicologicamente falando, não existe melhor forma de ensinar do que através do exemplo.

Sendo as crianças o futuro, educá-las e sensibilizá-las poderá ser o ponto-chave para tornar o mundo um local mais seguro e saudável para viver. Por mais projetos desta NATUREZA. As nossas crianças necessitam de saber que não se “deita fora”, pois não existe “fora”. Somos todos parte integrante desta GRANDE CASA!



# o QUE TENHO A DIZER



**Diana Lança**  
**Terapeuta da Fala**

A construção das habilidades linguísticas começa bem cedo, ainda na primeira infância, quando as conexões cerebrais são mais propícias à aprendizagem. Há evidências de que, desde os 14 meses, os bebês cujos pais ou familiares realizam atividades de leitura têm melhor desenvolvimento da linguagem.

Não é incrível que desde a 25ª semana na barriga, os bebês já sejam capazes de ouvir e diferenciar sons? Hoje sabemos que durante o desenvolvimento infantil, a formação de novas sinapses que por consequência dão origem a novas aprendizagens, aquisições e memórias, dependem da motivação, curiosidade e da capacidade de captar a atenção da criança para uma determinada atividade. Se a estes ingredientes juntarmos emoção, envolvimento e divertimento, então temos o cocktail perfeito para um desenvolvimento infantil harmonioso. Não há tecnologia no mundo que substitua o prazer de tocar e folhear as páginas de um livro ou revista e encontrar nelas um mundo repleto de encantamento.

Melhor ainda se proporcionarem um contacto com o maravilhoso mundo da floresta, que está tão recheado de estímulos sensoriais e linguísticos. Este tipo de atividade contribui para a ampliação do vocabulário, reconhecimento do significado das palavras, para o desenvolvimento da consciência fonológica e para a identificação de novas letras, sons e palavras. Para além de tudo isto, ainda pode ser um momento agradável em família!

Como Terapeuta da Fala Pediátrica valorizo a forma como este tipo de ações são capazes de ser compreendidas pelas crianças de uma forma educativa, interativa e, acima de tudo, divertida. E não podia de deixar de ficar impressionada quando conheci esta revista.

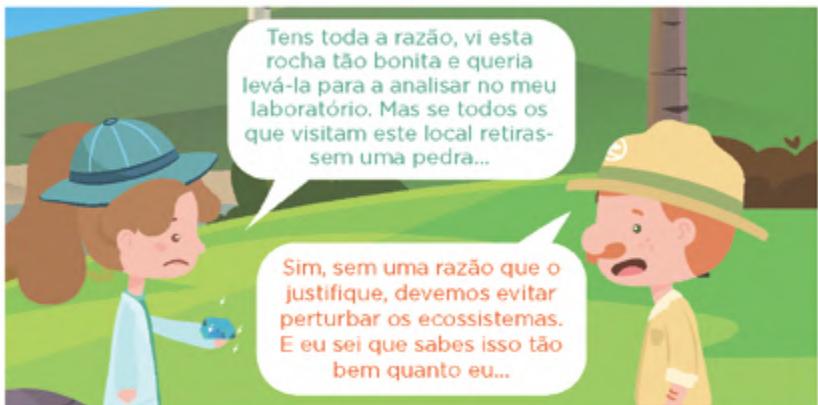
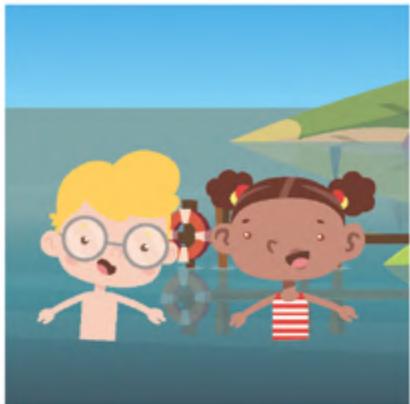
É de parabenizar este projeto de responsabilidade social e ambiental da The Navigator Company com um objetivo sustentável e muito claro, contribuindo para a educação ambiental de cada vez mais crianças, aumentando a percepção de que comportamentos refletidos não escolhem idade, nem raça, nem cor, garantindo assim o futuro da floresta junto das gerações atuais e futuras.



# UMA VIAGEM SUSTENTÁVEL











Já viste?

Vasco, tens visitado o website do Dá a Mão à Floresta?

Mas é claro, Nádía! Depois de fazer todos os trabalhos de casa, divirto-me imenso na área “Mega Jogos”, onde encontro muitos jogos interativos ligados à floresta.

Eu também! Adorei assistir ao último episódio do “Portugal Nas Alturas - Serra da Estrela”. Mas que aventura!

Essa série é tão divertida como os desenhos animados. Gosto muito de assistir.

E tu, amigo da floresta, já visitaste o nosso fantástico website? Vemo-nos por lá!



[DAAMAOFLORESTA.PT](http://DAAMAOFLORESTA.PT)

# CONTA E PINTA!



Saber contar é muito importante, não só na escola, mas também na vida. Por exemplo, já alguma vez contaste quantas revistas *Dá a Mão à Floresta* tens em tua casa? Pelos meus cálculos, devem ser muitas. Para treinares esta habilidade, preparei um desafio muito divertido. Como podes ver, existem várias árvores com diferentes números de frutos nesta página. Conta quantos existem em cada uma delas e pinta-os de seguida. Dedos para cima e vamos lá contar.





# ONDE FICA?



Nas páginas anteriores desta revista, pudeste conhecer muitos locais maravilhosos do nosso país. Mas será que os consegues localizar no mapa de Portugal? É o que vamos descobrir. Escreve o nome de cada um dos locais assinalados nesta imagem!



1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

SOLUÇÃO: 1 - SERRA DA ESTRELA; 2 - MATA NACIONAL DO BUÇACO; 3 - PINHAL DE LEIRIA; 4 - TAPADA DE MAFRÁ; 5 - HERDADE DA ESPIRRA



# PENSAR AO CONTRÁRIO



As palavras podem ser muito divertidas, mas, claro, se as souberes dominar. Sabes o que são antónimos? Antónimos são palavras cujo significado é contrário, oposto ou o inverso ao de outras. Vamos ver se consegues aplicá-los na prática? Escreve o antónimo de cada palavra que está na lista abaixo.

**Rápido**

**Muito**

**Derrota**

**Cheio**

**Feio**

**Salgado**

**Feliz**

**Fraco**

**Grande**

SOLUÇÃO: LENTO; POUCO; VITÓRIA; VAZIO; BONITO; DOCE; TRISTE; FORTE; PEQUENO



# LOCOMOÇÃO DOS ANIMAIS



A locomoção é o modo como os animais se deslocam no ambiente onde vivem. É o resultado de milhares de anos de evolução e que permite aos animais deslocarem-se da melhor forma consoante o corpo que possuem e o seu habitat. Preparei uma atividade para aumentares o teu conhecimento sobre tudo isto. Liga cada um dos animais que vivem na Serra da Estrela à sua respetiva forma de locomoção.



**Mocho Galego**

**Lagartixa-da-montanha**

**Salta**

**Lontra**

**Toupeira-da-água**

**Poupa**

**Rasteja**

**Cobra-de-água-viperina**

**Rã Ibérica**

**Nada**

**Sardanisca-argelina**

**Morcego-orelhudo-cinzento**

**Voa**

**Guarda-rios-comum**

SOLUÇÃO: MOCHO GALEGO - VOA; LAGARTIXA-DA-MONTANHA - RASTEJA; RASTEJA - RASTEJA; MORCEGO-ORELHUDO CINZENTO - VOA; GUARDA-RIOS-COMUM - VOA; RÃ IBÉRICA - SALTA; SARDANISCA-ARGELINA - RASTEJA; SALTA - SALTA; TOUPEIRA-DA-ÁGUA - NADA; NADA - NADA; COBRA-DE-ÁGUA-VIPERINA - RASTEJA; POUPA - POUPA; LONTRA - LONTRA; MOCHO GALEGO - VOA; LAGARTIXA-DA-MONTANHA - RASTEJA; RASTEJA - RASTEJA; MORCEGO-ORELHUDO CINZENTO - VOA; GUARDA-RIOS-COMUM - VOA



# MASCULINO OU FEMININO?

Tal como existem meninos e meninas, as palavras também assumem 1 de 2 géneros. Normalmente, é definido pela sua terminação. Classifica cada umas das palavras abaixo como femininas ou masculinas, assinalando um x no quadrado correspondente.



Género	Masculino	Feminino
Professora		
Floresta		
Bombeiro		
Abelha		
Pai		
Cão		
Família		



# COMPLETA O ACENTO!



Para escreveres bem, tens de saber acentuar de forma correta as palavras. Existem vários tipos de acentos que dão sentido às palavras e, por vezes, um erro altera completamente o seu significado. Completa cada uma das palavras abaixo com o acento em falta.

Lampada

Maquina

Relogio

Cao

Triangulo

Oculos

Pessego

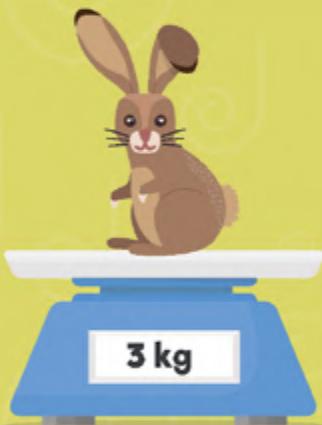
Ferias

Agua

SOLUÇÃO: LÂMPADA; MÁQUINA; RELÓGIO; CÃO; TRIÂNGULO; ÓCULOS; PÊSSEGO; FÉRIAS; ÁGUA

# TRANSFORMA EM GRAMAS!

Existem várias unidades de medida que podes usar para definir a massa de um objeto. As 2 principais e mais utilizadas são o quilograma e a grama. Sabendo que 1 quilograma é equivalente a 1000 gramas, será que consegues converter em gramas cada uma das massas que se encontram nas balanças?



3 000 GRAMAS



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

# QUE HORAS SÃO?



Saber ver as horas é muito importante no dia a dia! Imagina, se não souberes ver as horas, como é que sabes quando é que começa e acaba o recreio? É por isso que decidi preparar uma atividade para treinares a leitura das horas. Como podes ver, nesta página estão vários relógios com horas diferentes. Escreve por extenso cada uma delas.



# CHEGOU A TUA VEZ!



Durante esta edição da revista, demos-te a oportunidade de conheceres os locais mais belos de Portugal. Agora chegou a tua vez de nos dizeres qual é o sítio que já visitaste e que gostaste mais no nosso querido país. Escreve uma pequena composição, onde descreves esse local e a razão pela qual é tão especial para ti.



Blank lined writing area for the student's composition.



# QUE LEVAR NUMA VIAGEM PELA NATUREZA?



Uma boa preparação é extremamente importante para viajar pela natureza.



Deves pensar e organizar com antecedência todos os objetos que vais levar na mochila. Mas não te preocupes, vamos ajudar-te com algumas dicas do que nunca pode faltar.



A primeira é uma das mais importantes: protetor solar. Os raios solares podem ser muito perigosos, por isso é fundamental prevenires-te e protegeres a tua pele.

Outro objeto que deves sempre levar contigo é um mapa da região. Tudo bem que agora é possível localizares-te a partir do telemóvel, mas nunca se sabe se perdes o sinal de rede ou acaba a bateria.





Nunca te esqueças de levar uma garrafa de água. Passear pela natureza é uma experiência incrível, mas também cansativa. Por isso, é importante levers sempre líquidos para te refrescares e hidratares.



Caso viajes para locais mais húmidos, é importante levers também um repelente de insetos. Assim, ninguém sai prejudicado, nem tu nem os pequenos animais.



Se viajares de noite, não te esqueças de levar uma lanterna elétrica. Ficar na escuridão da floresta pode ser perigoso.



E, para registares toda a beleza dos locais por onde vais passar, leva uma máquina fotográfica. Assim, todos os momentos vão ficar guardados na memória e em fotografias.



Se seguires todas estas dicas, temos a certeza que a tua viagem pela natureza vai ser um sucesso.





# OURO BRANCO

Talvez não saibas, mas na floresta existe uma semente que é considerada um verdadeiro luxo gastronómico. Apelidado de “Ouro Branco” ou “Caviar da Floresta”, o pinhão é uma iguaria apreciada no mundo inteiro e tem presença obrigatória na dieta mediterrânica. E, apesar de muita gente pensar que é um fruto, na realidade é a semente de uma árvore muito comum em Portugal: o pinheiro-manso. O fascínio pelo pinhão não é recente. Foi um dos alimentos que acompanhou os descobridores e as tripulações das caravelas durante a Época dos Descobrimentos. Porquê? Porque era um alimento muito fácil de transportar e com muito valor energético, ou seja, ideal para longas viagens.

Atualmente, é um ingrediente indispensável na doçaria regional e tradicional portuguesa, em iguarias como o bolo-rei ou rainha (doces típicos do Natal), as alcomonias (doce do litoral alentejano), ou as Granadas de Vendas Novas (bolos recheados com um doce à base do pinhão). Além de ser uma iguaria muito agradável para o nosso paladar, o pinhão também traz muitos benefícios para a nossa saúde. Por ser um alimento energético, de elevado valor proteico e particularmente rico em lípidos, ajuda a baixar o colesterol e o apetite. Mas existem outros benefícios que não nos podemos esquecer. Vamos conhecer alguns deles?

- AJUDA A CONTROLAR A PRESSÃO ARTERIAL;
- PREVINE DOENÇAS OCULARES, NOMEADAMENTE CATARATAS;
- REFORÇA O SISTEMA IMUNITÁRIO;
- AJUDA OS PRATICANTES DE DESPORTO, POIS É UMA FONTE DE ENERGIA.



PINHÃO

Já reparei que estás a falar sobre o pinhão, meu amigo Gustavo. Só de ouvir falar dessa semente deliciosa, o meu estômago começou a roncar. Tenho uma receita deliciosa com pinhões que gostava de partilhar com vocês. É uma receita muito antiga, dos tempos da minha avó. Chama-se “Broinhas de Espécie”.

## VAIS PRECISAR DE:



100G DE PINHÕES



500G DE AÇÚCAR



2DL DE ÁGUA



100G DE MIOLO AMÊNDOA



4 GEMAS MAIS  
6 OVOS INTEIROS



1 COLHER DE  
SOPA DE FARINHA

## COMO PREPARAR?

Coloca o açúcar e água num tacho, levando ao lume até ferver e fazer ponto de fio. Acrescenta a amêndoa moída e os pinhões e deixa ferver um pouco. Após arrefecer, é a vez de juntar as gemas, a farinha e as claras em castelo, regressando ao lume até engrossar. As broinhas vão ao forno para corarem e, ao serem retiradas, ainda quentes, devem ser pinceladas com gema de ovo e podem também ser polvilhadas com drageias para dar mais cor.

Se te aventurares a fazer esta receita, não te esqueças de partilhar comigo o resultado através do email [ola@daamaoafloresta.pt](mailto:ola@daamaoafloresta.pt).



# EUREKA!



Vasco, estás preparado para mais uma divertida experiência científica?

Preparadíssimo! Hoje vamos criar areia movediça. Sabes o que é? A areia movediça é um fenómeno natural que se forma quando um grande fluxo de água preenche espaços existentes sobre as finas partículas de areia que se encontram soltas. O resultado é semelhante ao que muitas vezes vemos em filmes: suga todos os objetos para o seu interior.



Tudo o que vais precisar é:



JORNAL



UM RECIPIENTE GRANDE E TRANSPARENTE



ÁGUA



AMIDO DE MILHO



COLHER



COPOS



Vamos começar? Primeiro forra a mesa ou o local onde vais realizar a experiência com jornal, para evitar que se suje muito.



De seguida coloca 3 copos de amido de milho e 1 copo de água dentro do recipiente. Mexe com uma colher por cerca de 3 minutos, até que forme uma mistura homogênea.



Agora chegou a parte mais divertida. Coloca o copo sobre a mistura, e vê o que acontece. O resultado será muito semelhante ao das areias movediças reais, ou seja, o copo afundará aos poucos. Mas poderás reparar também que, se fizeres muita pressão, o copo não se irá afundar. A cientista Cíntia vai explicar a razão para isto acontecer.





Tanto a mistura que preparaste como as areias movediças são fluidos não *newtonianos*. Segundo Isaac Newton, um dos cientistas mais importantes de todos os tempos, são substâncias que alteram a sua consistência de acordo com a pressão que sofrem, ao contrário de outros fluidos, como a água ou o leite.



Ou seja, se fizeres muita pressão com o copo, a mistura fica dura, sólida e não o deixará afundar. No entanto, se fizeres pouca pressão, a mistura torna-se líquida e acaba por sugar o copo para o seu interior. Não é fascinante?



Ufa! Mas que viagem. Confesso que vou ter de descansar um pouco depois de conhecer todas estas paisagens e locais maravilhosos. Vemo-nos na próxima edição, em agosto. Sabes qual vai ser o tema, Vasco?

Claro! Vamos continuar a explorar as maravilhas naturais do nosso país. Não pensavas que a viagem iria ficar por aqui, pois não amigo da floresta? Descansa um pouco, e prepara-te para voltar a esta incrível aventura por Portugal!

Até já!

## Ficha Técnica

N. DL  
434879/17

Edição e coordenação  
Direção de Comunicação e Marca

Diretor  
Rui Pedro Batista

Design e Conteúdos  
Mustard - Fearless Creativity

Isenta de registo na ERC ao abrigo do  
DEC.Reg.8/99e 9/6 art.12º nº1-a)

Proprietário/Editor  
The Navigator Company

Morada e sede de redação  
Avenida Fontes Pereira de Melo, 27  
1050-117 Lisboa - PORTUGAL

Impresso em  
Inaset Plus Offset 120g/m2 produzido pela  
The Navigator Company proveniente de  
florestas com gestão sustentável

Periodicidade  
Bimestral

Tiragem  
14 800 exemplares

Impressão e acabamento  
Sprint

Publicação Gratuita

# VIVA A PROFESSORA!



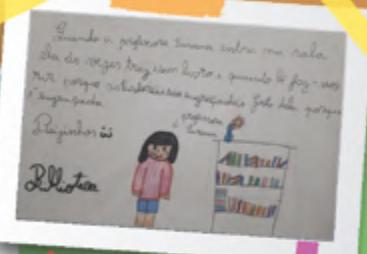
Gostava que conhecessem uma das minhas colegas, que segundo os seus alunos, é a diversão em pessoa.

A professora Susana é bibliotecária no Agrupamento de Escolas D. João II, de São Marcos em Sintra, é muito simpática, divertida e amigável. Inspira e incentiva todos os seus alunos para a prática da leitura. Acompanha os alunos do pré-escolar ao 4.º ano, ajudando-os a fazer pesquisas, a preparar desafios e jogos variados, a propor atividades, projetos e concursos... que todos os alunos correm para participar.

Os seus alunos dizem que a professora parece um robô, pois anda sempre carregada com livros e outros materiais para satisfazer as curiosidades dos alunos.

Obrigada, professora Susana, por seres uma inspiração para os mais pequenos.

3°C



1°C



4°D



2°A

A professora Susana preocupa-se connosco e está sempre pronta para nos apoiar. Ela conta histórias divertidas e faz animações engraçadas.

1°B



3°D

Gostamos da professora Susana porque ela transporta alegria nas histórias que conta e faz expressões e vozes divertidas! Com ela podemos requisitar livros e ter conversas muito interessantes!

3°A



As histórias contadas pela professora Susana são mais coloridas. Levam-nos ao mundo da fantasia! Parecem mágicas! Ela dá vida às histórias.