

DÁ A MÃO À
FLORESTA



Nº 42 - AGOSTO 2021
THE NAVIGATOR COMPANY

PELAS FLORESTAS DE PORTUGAL!

Vamos conhecer a natureza do
nosso país, de norte a sul.



THE
NAVIGATOR
COMPANY



Bem-vindos, amigos!

Vamos deixar-nos levar pelos
caminhos das florestas portuguesas?

PÁG.
4 e 5

Primeiro, vamos descobrir alguns
dos tipos de floresta do nosso país.



Depois, uma árvore muito especial
vai dar-se a conhecer.

PÁG.
6

PÁG.
7 e 8

A seguir, vamos até a uma quinta!



Ainda vamos falar de um bem
essencial à vida do nosso planeta!

PÁG.
9

PÁG.
11 a 13

A nossa última paragem vai ser com o 'Portugal
nas Alturas' na Serra de Monchique.

Venham daí!

PÁG.
22

Por fim, temos as
vossas atividades
favoritas.



PELAS FLORESTAS DE PORTUGAL!

O verão está a chegar e o calor já começa a apertar. Felizmente, vivemos em Portugal, um país repleto de paisagens que concilia água e floresta e ainda nos oferece umas boas idas à praia. Estás pronto para entrar nesta aventura e conhecer melhor este nosso retângulo?

Vira a página!





PELOS RAMOS DA NOSSA FLORESTA



Embora o nosso país seja geograficamente pequeno, oferece-nos uma enorme variedade florestal. As florestas nacionais não são todas iguais de norte a sul, têm muitas diferenças devido aos tipos de solo e clima de cada região. Vamos conhecer algumas delas!

A floresta da região norte ocupa 27% desta área geográfica, e tem vindo a aumentar nos últimos anos. Com 180 mil hectares em 2015, o pinheiro-bravo é a espécie com mais expressão na região. Já a segunda é o eucalipto, com uma ocupação de 164,1 mil hectares. Logo a seguir aparecem os carvalhos e castanheiros.

No Algarve, provavelmente a região mais visitada no verão, **a área florestal estende-se por 30% do território** e as espécies mais representativas da sua flora são o pinheiro-manso, o sobreiro, os eucaliptos e as alfarrobeiras! De resto, estas últimas são árvores com uma enorme história na região, que vamos conhecer já a seguir!



Na região centro a floresta ocupa 38,8% do território. Também aqui é o pinheiro-bravo que domina, seguido dos eucaliptos e dos sobreiros, sendo esta última uma das árvores em maior crescimento.

No Alentejo encontramos a área de floresta mais extensa de todo o país. Ocupa 42% de todo o território. Aqui, a árvore mais comum é o sobreiro, depois aparecem a azinheira e o eucalipto.



QUINTA DE SÃO FRANCISCO

Olá, amigos! Hoje vamos conhecer a Quinta de São Francisco! Este maravilhoso espaço situa-se no Distrito de Aveiro e é um local onde os eucaliptos ocupam um lugar central!

Esta enorme importância do eucalipto na quinta remonta ao início do Século XX, com a plantação de mais de 80 espécies desta árvore, fazendo da Quinta de São Francisco um dos maiores arboretos de eucaliptos fora da Austrália.

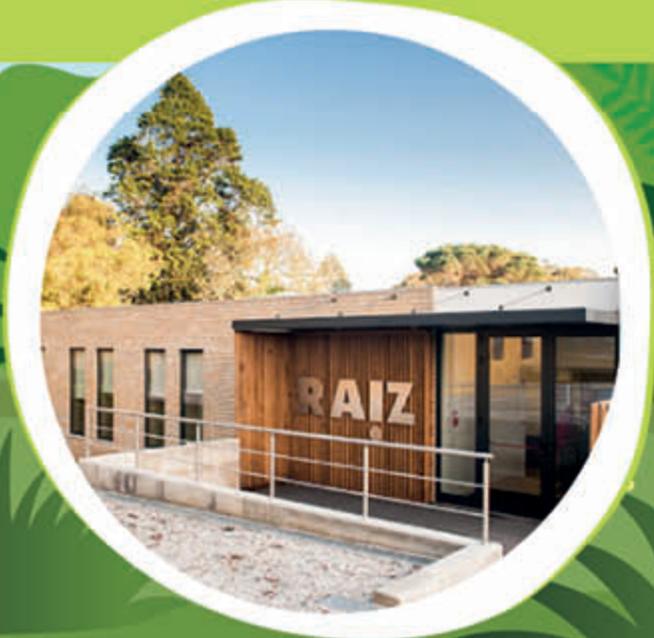
A Quinta de São Francisco tem como missão a preservação das suas espécies de flora bem como a partilha da riqueza do seu espaço através de atividades de divulgação. Hoje, a quinta dá-nos um enorme contributo em termos de biodiversidade com a presença de mais de 400 espécies vegetais nativas e exóticas, dispostas num magnífico arboreto centenário, cheio de árvores monumentais. Junto destas, habitam 70 espécies de aves e ainda muitos outros animais, com destaque para os insetos que buscam o néctar de eucalipto.

Este local é também a casa do Instituto Raiz, um centro de investigação, sem fins lucrativos, reconhecido como entidade do Sistema Científico e Tecnológico Nacional, que se foca no desenvolvimento de produtos, tecnologia e serviços provenientes da floresta. Os seus recursos provêm maioritariamente da The Navigator Company.





A partir de setembro, vais também ter oportunidade de conhecer o novo projeto do Instituto Raiz, a 'Floresta do Saber', que visa contribuir para a valorização e proteção das Florestas em Portugal. Esta é uma iniciativa educativa que conta com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian.





O QUE NOS CONTAM AS ÁRVORES

Embora não saibam ler nem escrever, as nossas amigas árvores têm muitas histórias para contar. Uma das mais interessantes é a da Alfarrobeira da Quinta da Parra. Ela é uma das mais altas desta quinta e das mais antigas da sua espécie em toda a região. Com mais de 600 anos esta árvore da espécie *Ceratonia Siliqua L.* é considerada de interesse público pelo seu valor histórico e paisagístico. Esta alfarrobeira mede mais de 13 metros de perímetro e a sua copa ultrapassa os 17 metros de diâmetro! É mesmo grande!

As alfarrobeiras são árvores de folha persistente, com a floração a atingir o seu auge no outono, uma altura em que estas árvores se tornam ainda mais bonitas.

O seu fruto é a alfarroba. Portugal é um dos maiores produtores mundiais. E não é de agora! Já há referências ao comércio de alfarroba com data de 1579. Este fruto é usado na produção de farinhas, bebidas e, até mesmo, de medicamentos, sendo conhecida pelas suas propriedades medicinais.



ALFARROBEIRA



ALFARROBA





A ÁGUA E AS FLORESTAS



Visto do espaço, o nosso planeta é uma grande esfera azul coberta por água. Mas, na verdade, apenas uma pequena parte dessa água pode ser utilizada. Por isso, todos os contributos são poucos para a gerir da melhor forma! As nossas amigas florestas ajudam-nos muito na regulação da qualidade e disponibilidade de água doce da Terra. Vamos saber como!

As florestas ajudam na filtração e purificação da água doce. Quando a água é captada pelas raízes das plantas, passa por um sistema de vasos que, embora permitam a sua passagem, bloqueiam elementos poluentes como bactérias ou metais pesados. Depois de “purificada”, a água é libertada pelas árvores e regressa para a atmosfera.

A participação das florestas no Ciclo da Água ajuda a transportá-la do solo para a atmosfera, contribuindo assim para regular a sua circulação no nosso planeta.

Para além disso, a absorção realizada pelas raízes das árvores ajuda a diminuir a água que cai à superfície, o que permite que o solo possa acomodar mais água nas chuvas seguintes, reduzindo assim a possibilidade de cheias!



VAMOS A BANHOS



Que calor! Uma das muitas possibilidades que o país nos oferece no verão é dar uns mergulhos nas suas cascatas. Estes magníficos habitats são a casa de várias espécies de fauna e flora, que convivem alegremente com estas águas velozes.

Lá bem no norte, as Fiskas do Ermelo são um dos locais de que mais gosto. Muito perto do Porto, encontramos esta bela paisagem conhecida pela sua cascata monumental. Ao longo de 1 quilómetro e meio é possível observar um percurso de várias cascatas que se vão juntando umas às outras formando uma queda de água a que ninguém consegue ficar indiferente. Nesta zona, é possível ficarmos a conhecer espécies de fauna, como a lontra ou a toupeira-de-água, e flora como o carvalho-negral ou os vidoeiros de bétula.

Mais a sul, no Algarve, aconselho-te uma visita à Fonte Benémola. Para além da envolvência invejável, classificada como Paisagem Protegida Local, é também conhecida pelas propriedades terapêuticas das suas águas. Apesar do seu caudal ser um pouco mais reduzido durante a altura do verão, continua a ser um destino a não perder.

Por fim, trago-te uma cascata localizada numa das zonas de Portugal de que mais gosto, a Portela do Homem, na Peneda-Gerês! Embora as suas águas sejam muito geladas, de certeza que não vais resistir a dar um mergulho. Enquanto estiveres estendido na toalha a secar, vais também ter oportunidade de avistar muitas aves interessantes, como a águia-de-Bonelli, e outros que preferem os rios, como o lagarto-de-água.



CASCATA DE BENÉMOLA

SERRA DE MONCHIQUE



Que passeio maravilhoso!

Ufa, ainda estou cansada de tanto andar.



A Serra de Monchique situa-se no Algarve e atinge uma altitude de 902 metros.

Como está próxima do mar, é caracterizada por um clima subtropical húmido que concilia alguma precipitação com temperaturas amenas.



Graças a estas condições, a Serra de Monchique é ótima para espécies de flora como as adelfeiras, os azevinhos ou os medronheiros.

Conhecemos também alguns dos animais que lá habitam.



Sim! O lince-ibérico, a lontra, rato-de-cabrera ou a águia cobreira.



Visitámos também algumas cascatas, não foi Vasco?





Já não te lembras dos nomes?
Visitámos a Cascata do Bar...



...Cascata do Barbelote, a Cascata do
Penedo do Buraco e a Cascata do Chlirão.

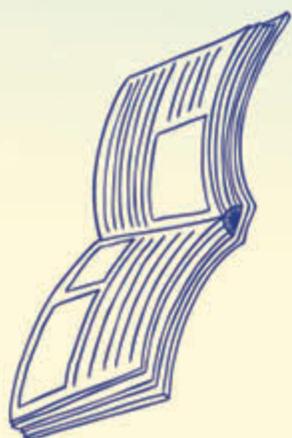


Muito bem!
Mal posso esperar por voltar.
Faz tu também uma visita, pede aos teus pais!



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.



PIADAS DA FLORESTA

O que é que há no final do arco-íris?
A letra 'S'.



Enviada por Bruna Pereira, de Castelo Branco.



ARTISTAS DA FLORESTA



No final de junho, o Dá a Mão à Floresta regressou às escolas de 1º Ciclo e Jardins de Infância com os workshops do "Mapa da Biodiversidade" e o da "Banda Desenhada Coletiva". Vê algumas das participações mais giras!



O QUE TENHO A DIZER



Por Arquiteto Paisagista Bernardo Ferreira da Costa

O Dá a Mão à Floresta é um projeto que, de forma criativa, ensina às crianças e aos seus pais, as várias temáticas ligadas à floresta. De uma maneira muito prática e com recursos didáticos de grande qualidade, é possível aprender conteúdos sobre a paisagem, a fauna (os animais) e a flora (as plantas) de Portugal.

Hoje em dia, muitos de nós vivemos longe do campo, e o contacto mais próximo que temos com a natureza é através dos parques e jardins que fazem parte das nossas cidades. Estes espaços verdes trazem até nós as plantas, os animais e a água, melhorando a nossa qualidade de vida. O contacto com a natureza é essencial para o crescimento do ser humano, independentemente da sua idade. Aprender a plantar e cuidar de uma planta, é a melhor forma de ensinar como dever ser preservada e respeitada a nossa floresta.

As crianças têm que ter oportunidade de viver e explorar a floresta. Têm que fazer caminhadas, mexer na terra, brincar com as árvores, colecionar folhas, observar insetos ou aves. Só assim irão perceber a importância que todas as florestas têm no nosso mundo e alargar o seu conhecimento.

Como Arquitetos Paisagistas, valorizamos toda a paisagem natural que nos rodeia. Dela fazem parte as rochas, as plantas, a água, os animais e, claro, os seres humanos. Quando interligados, formam diferentes tipos de paisagem: as montanhas, as praias, os desertos e as maravilhosas florestas.

Dá a Mão à Floresta, através das várias personagens e desafios lúdicos ajuda-nos a crescer, a compreender e a respeitar a natureza. Queremos por isso dar-vos os parabéns por este projeto e desejamos que mais iniciativas destas sejam replicadas, por um mundo melhor.



QUE TENHO A DIZER



Por Médica Pediatra Maria Inês Marques

Educar uma criança é um desafio! Como pais, queremos fazê-lo da melhor forma possível. Se conseguirmos transmitir-lhes desde cedo valores sobre o desenvolvimento sustentável, ótimo!

Atualmente sabemos que o desenvolvimento de uma criança engloba diferentes dimensões, tais como os sentidos (visão, audição, paladar, olfato e tato), a linguagem (compreensão e expressão), a motricidade global, a motricidade fina, a cognição não verbal (realização de construções, encaixes, etc), o raciocínio prático, o comportamento, as emoções, as competências sociais e a autonomia. Sabemos ainda que há vários fatores a interferir no desenvolvimento da criança, como a genética, as suas próprias características e o ambiente que a rodeia.

Enquanto Pediatria participo na vigilância destes aspetos do desenvolvimento e o meu papel passa também pelo aconselhamento sobre atividades que promovam a aquisição de competências, respeitando o processo maturativo de cada criança.

Projetos como o “Dá a mão à Floresta” da The Navigator Company são uma excelente ferramenta. Entre outros impactos positivos, promove atividades lúdicas na natureza; permite que a criança conte e reconte, explorando o que está a fazer; dá-lhe responsabilidades; contribui para o envolvimento em tarefas do dia a dia; dá a oportunidade para verbalizar as suas vontades; proporciona a partilha de uma mensagem positiva e promove o cumprimento de regras.

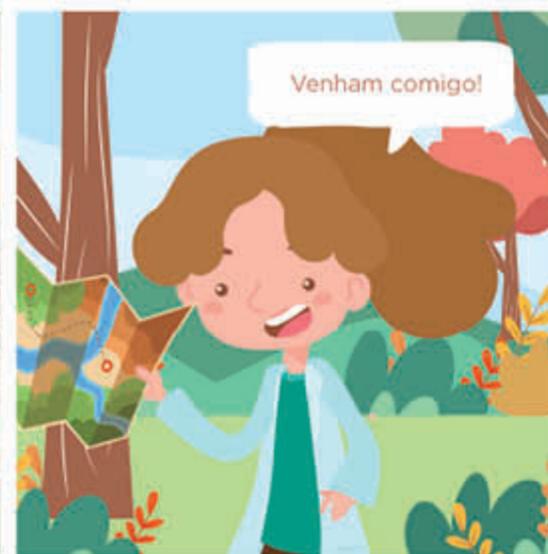
Em suma, através de jogos, histórias e ilustrações, este projeto pode contribuir para a estimulação das várias áreas do desenvolvimento referidas, tanto na comunidade escolar como no meio familiar. Afinal, brincar é a principal atividade da criança!

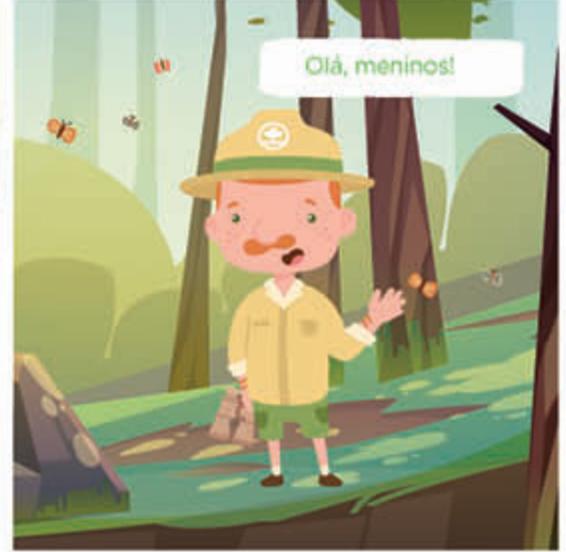
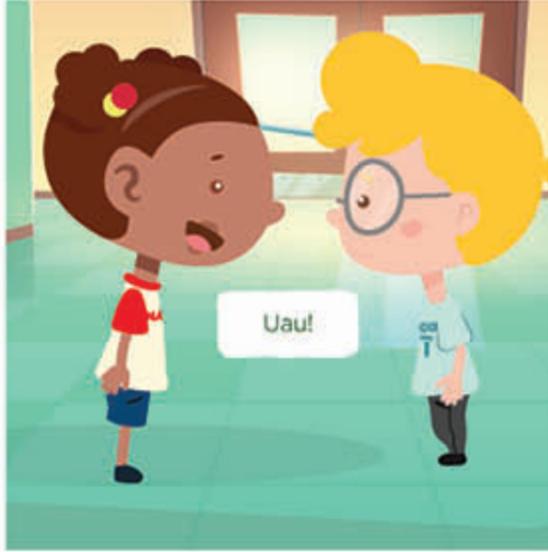
Esta pode ser uma das melhores formas para abordarmos desde cedo temas como o desenvolvimento sustentável, contribuindo assim para uma educação ambiental





ÁGUA, UM RECURSO QUE IMPORTA GERIR







Se o terreno se localiza numa zona onde não chove muito e há pouca água para a rega, devemos evitar plantar espécies que necessitem de muita água.



Este é um ótimo exemplo! O eucalipto tem a capacidade de se adaptar às condições ambientais.



Se não existir água, o eucalipto regula a transpiração, diminuindo o ritmo de crescimento.



Aprendi tanto hoje! Afinal há muitas formas para poupar água!



Hoje aprendemos muita coisa, mas está na hora de voltarmos para o nosso acampamento!



Que sede...



Oh...



Depois do que me disseste, decidi começar a gerir melhor a água. E comecei pelo meu cantil!







Já viste?

O Dá a Mão à Floresta tem um novo jogo para ti! Visita o nosso site e começa já a '**Apanha o Lixo**' da floresta.



Vou já a correr para experimentar! Aposto que vou conseguir vencer o desafio!

Boa, Vasco! E a seguir podes ver o novo episódio do "**Portugal Nas Alturas - Serra de Monchique**".



Tantas novidades, Nádía! Mal posso esperar por ver tudo. E a ti, amigo da floresta, vejo-te por lá?



DAAMAOAFLORESTA.PT



MAIOR OU MENOR



O verão é uma das épocas que nos oferece os frutos mais deliciosos. Mas, nem todos têm os mesmos tamanhos. Consegues ajudar-nos a identificar quais são os maiores, menores ou iguais usando os sinais $>$ ou $<$?



ESCREVE A HISTÓRIA

Viver uma aventura de verão é muito fácil, basta usar a imaginação! Escreve uma história imaginada por ti nas linhas abaixo. A única regra é que tens de incluir estas palavras: **cascata, floresta, Serra de Monchique, lince-ibérico, lontra e banhos**. Boa sorte!



A large white rectangular area with rounded corners, containing ten horizontal green lines for writing a story.

NATIVOS OU TURISTAS



A Serra de Monchique é muito rica em biodiversidade. No entanto, não é o habitat de todos estes animais. Ajuda-nos a identificar os que são nativos desta serra e os que são apenas turistas! Vamos-te dar uma dica: lê as páginas do artigo "**Portugal nas Alturas - Serra de Monchique**" para relembrares os animais que por lá habitam.

Lince-ibérico
Lontra
Rato-de-cabrera
Águia cobreira
Flamingo
Panda
Capivara
Papagaio

Soluções: Lince-ibérico; Lontra; Rato-de-cabrera; Águia cobreira.

LETRAS INTROMETIDAS

Depressa! Preciso da tua ajuda. Algumas letras intrometeram-se no nome de alguns dos nossos amigos que compõem a fauna e flora. Podes ajudar-me a encontrar as que estão a mais?



EUCALHIPTO
LIENCE-HIBÉRICO
CARVALHOU-NEGRALL
LONTTRA
RATO-DE-CABRERRA
ALFARROPBEIRA
LAGARRTO-DE-ÁGOUA

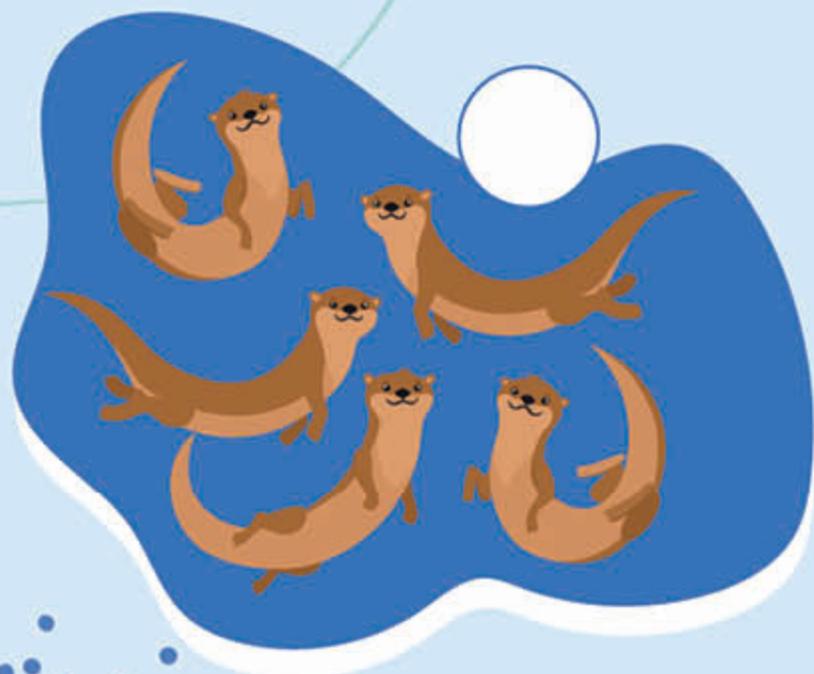
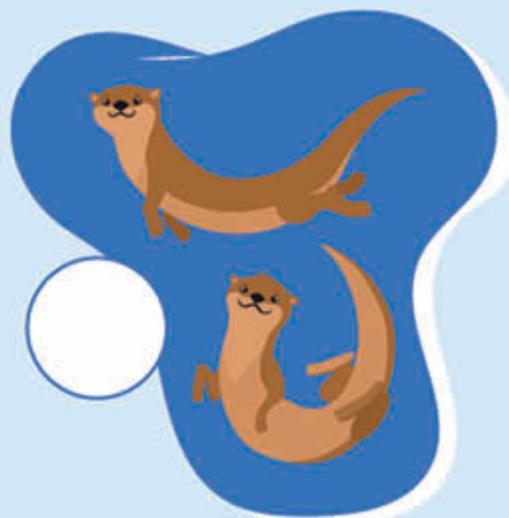
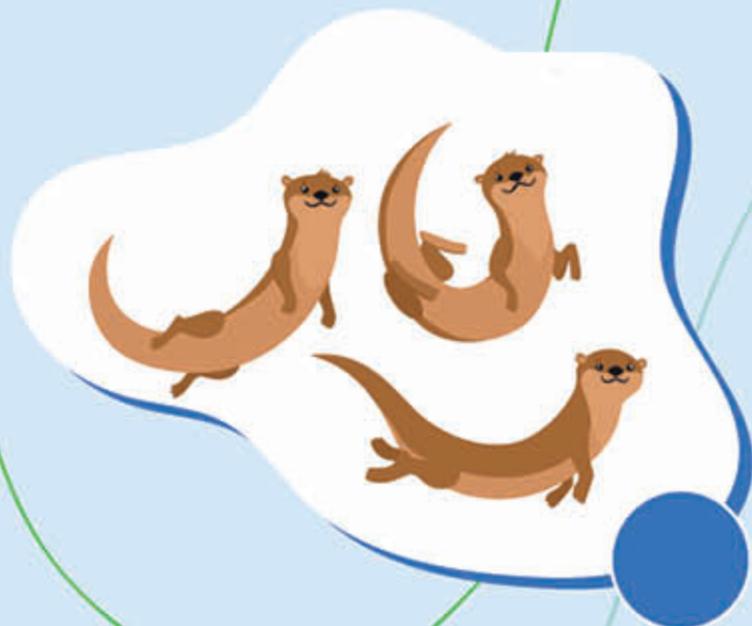
Soluções: Eucalipto; Lince-Ibérico; Carvalho-Negral; Lontra;
Rato-de-cabrera; Alfarrobeira; Lagarto-de-água.



TABUADA



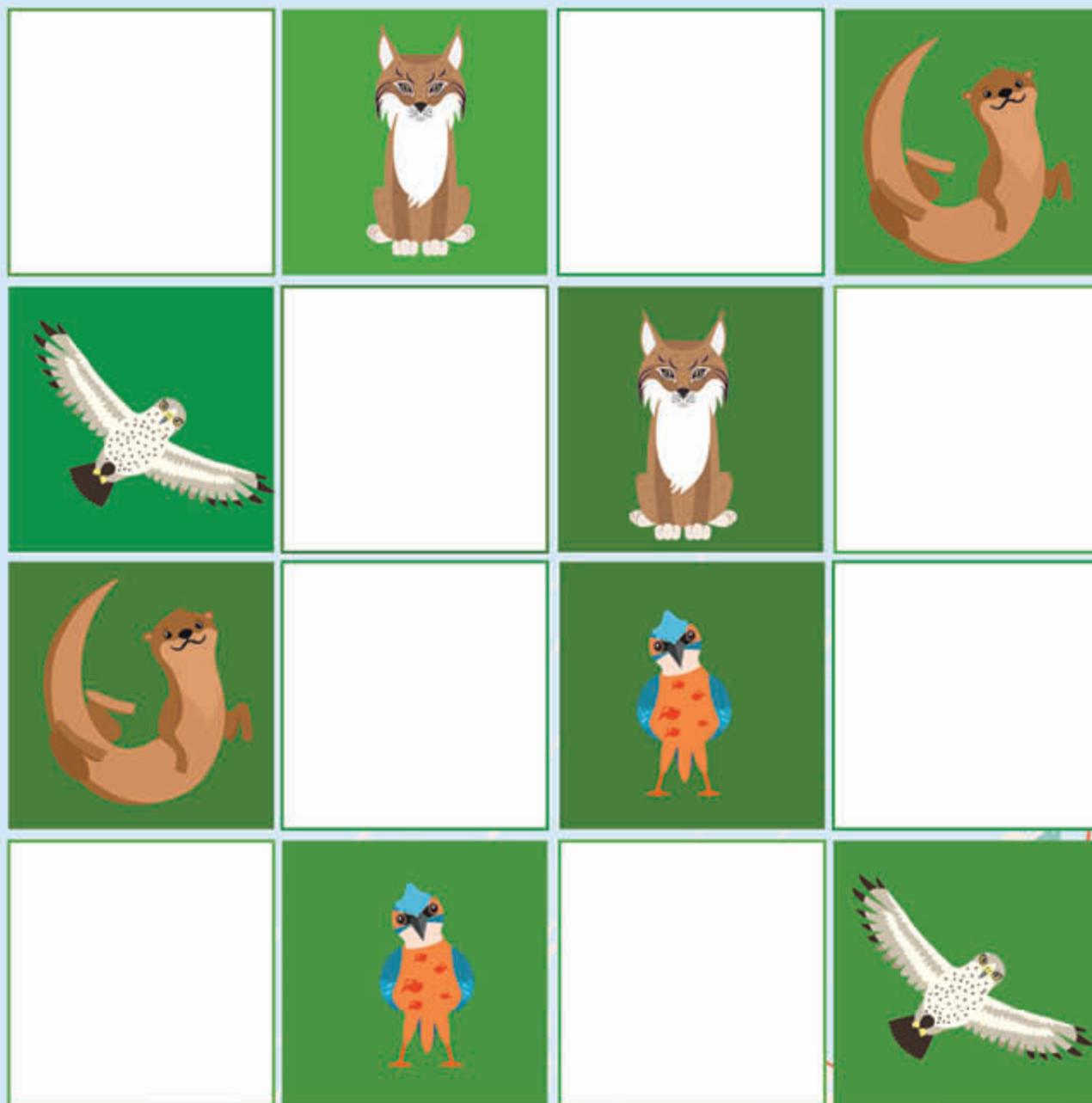
Cada uma das nossas amigas lontras têm quatro patas, isso já sabemos. Mas será que consegues descobrir quantas patas têm os diferentes conjuntos destes animais? Vou dar-te uma dica: utiliza a **tabuada do quatro**!



Soluções: 12; 8; 20; 24.

SUDOKU DOS ANIMAIS

Agora, vem jogar este sudoku! Em vez de usarmos números, vamos recorrer aos nossos amigos animais. Preenche os que estão em falta sabendo que não podemos ter dois iguais na mesma linha nem na mesma coluna.



Soluções: 1ª linha horizontal - Guarda-rios, Agua-de-Bonelli; 2ª linha horizontal - Lontra, Guarda-rios; 3ª linha horizontal - Agua-de-Bonelli, Lince ibérico; 4ª linha horizontal - Lince ibérico; Lontra.

NADADOR DE ÁGUA DOCE OU SALGADA?



Nem todos os peixes nadam na mesma água. Há uns que preferem água doce, outros que gostam mais de água salgada. Ajuda-me a colocar os diferentes peixes no seu habitat favorito.

Lúcio

Carapau

Sardinha

Barbo

Enguia

Cherne

Dourada

Truta



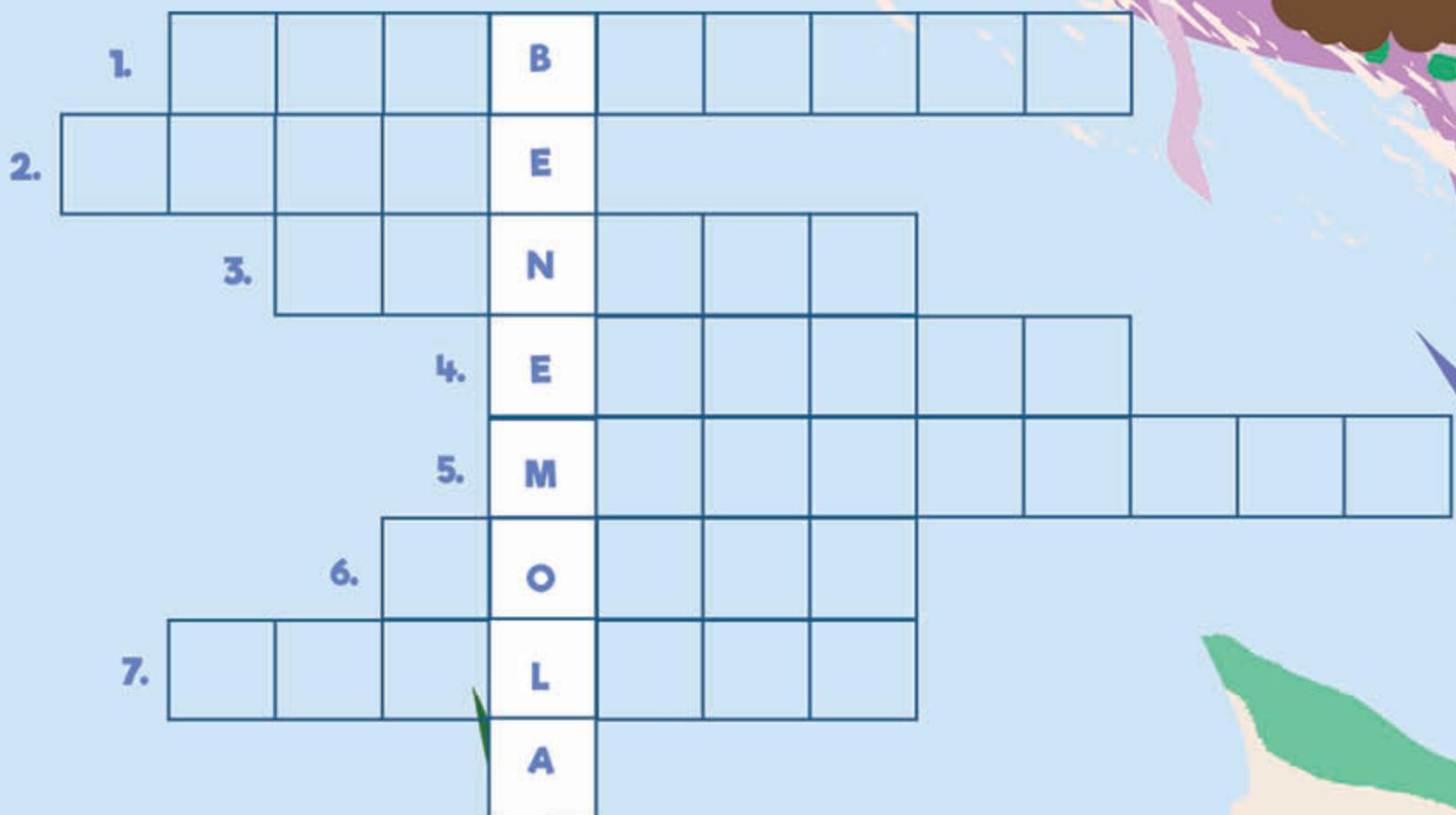
ÁGUA SALGADA



ÁGUA DOCE

PALAVRAS CRUZADAS

Conhecemos vários elementos da natureza na nossa revista, como uma serra, várias cascatas e as espécies de fauna e flora que lá habitam. Chegou o momento de colocares os teus conhecimentos à prova com estas palavras cruzadas!



VERTICAL

- Nome de uma fonte no Algarve.

HORIZONTAL

1. Cascata na Serra de Monchique.

2. Animal típico da península ibérica e que podemos encontrar na Serra de Monchique.

3. Animal aquático comum em Portugal.

4. Cascata na zona norte do país. O seu primeiro nome é igual a um brinquedo.

5. Serra na região sul do país.

6. Cascata na Serra do Gerês. O seu nome começa por Portela do...

7. Outra cascata na Serra de Monchique.

AS SÍLABAS

A divisão silábica é uma forma de descobrir os diferentes grupos de fonemas que compõem as palavras. Consegues ajudar-me a **dividir as palavras abaixo em sílabas** e depois **construir uma nova** utilizando algumas delas?

DIVIDE

MONCHIQUE

BARBELOTE

PORTELA

ERMELO

CASCATA

EXEMPLOS

(MONTE)

(LOTA)

(PORCA)

**CRIA NOVAS PALAVRAS
COMO OS EXEMPLOS**



DESENHA AS ESTAÇÕES DO ANO!



Um dos mais belos fenômenos do nosso planeta é podermos assistir à mudança das diferentes estações. Cada uma delas tem características únicas. Consegues representá-las nas paisagens abaixo?

**OUTONO****INVERNO****PRIMAVERA****VERÃO**



VAMOS GERIR MELHOR A ÁGUA!



No verão, a estação do ano em que chove menos, a gestão da água ganha uma importância muito especial.



Há pequenas coisas que podemos fazer no nosso dia a dia para fazer um uso mais sustentável deste recurso escasso.



Se tiveres um jardim, evita regar nas horas de maior calor. Desta forma a água evapora menos à superfície e permite que as raízes das plantas aproveitem a maior parte.





Fecha a torneira quando estás a esfregar os dentes. Assim, evitas desperdiçar água quando não precisas.



Está atento às torneiras a pingar. Apesar de parecer pouco, ter uma torneira a pingar durante muito tempo constitui um enorme desperdício de água. Se repares que isso está a acontecer, avisa um adulto.

Diz aos teus pais para colocarem as máquinas de lavar a funcionar apenas quando têm a carga máxima.

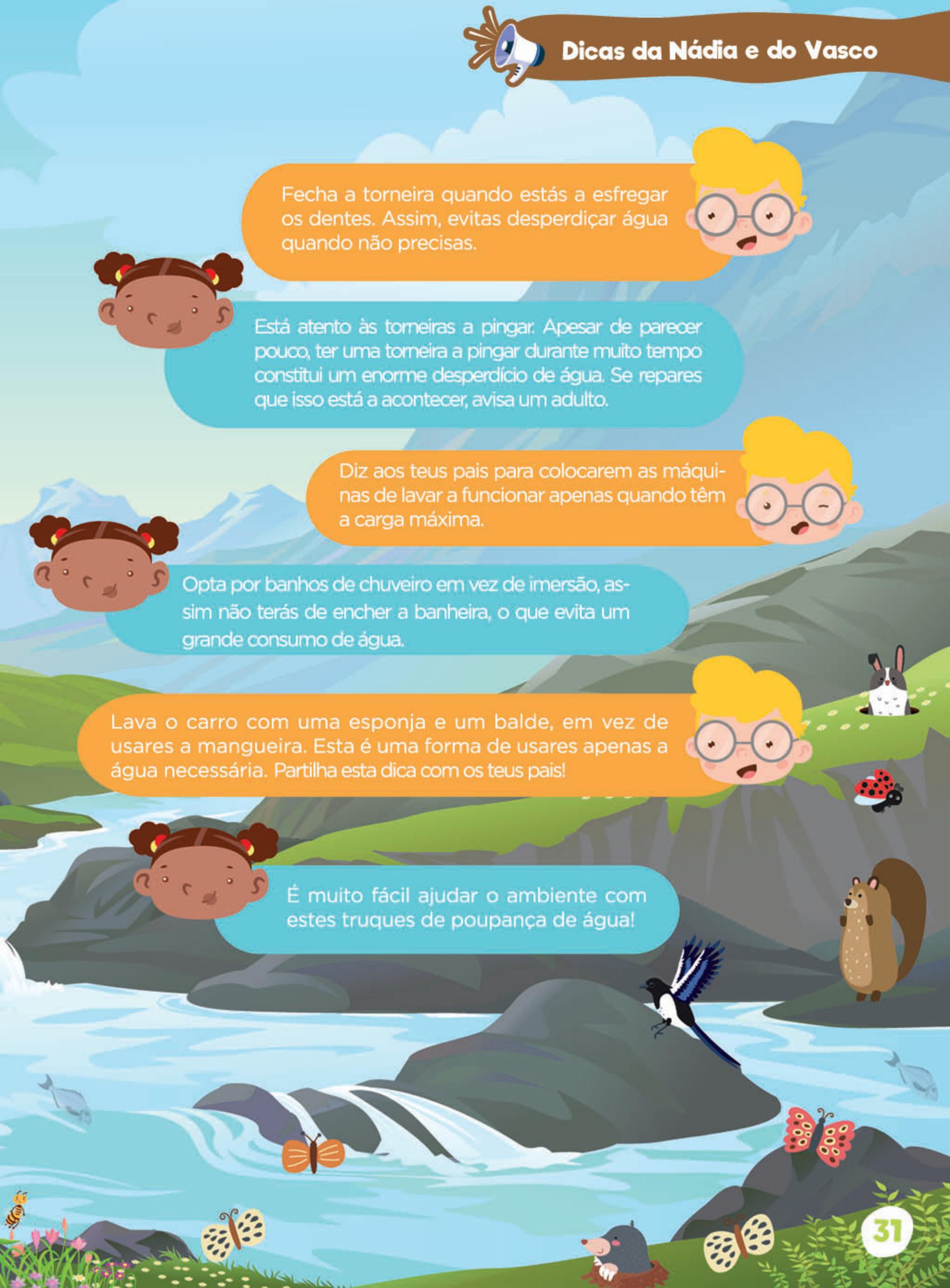


Opta por banhos de chuveiro em vez de imersão, assim não terás de encher a banheira, o que evita um grande consumo de água.

Lava o carro com uma esponja e um balde, em vez de usares a mangueira. Esta é uma forma de usares apenas a água necessária. Partilha esta dica com os teus pais!



É muito fácil ajudar o ambiente com estes truques de poupança de água!





O TESOURO DO ALGARVE

A nossa floresta é muito generosa naquilo que nos oferece. Seja no verão ou no inverno. Hoje vamos dar-te a conhecer um superalimento: a alfarroba!

Como já vimos nas páginas anteriores, a alfarroba é típica da região sul do nosso país. Não é, Agricultor Agostinho?

É isso mesmo! As alfarrobeiras fazem há muito tempo parte da paisagem e da cultura do Algarve. Portugal é mesmo um dos maiores produtores mundiais! O valor nutricional deste fruto e a sua versatilidade culinária fazem com que tenha muitas utilizações.

Hoje em dia, é usado em produtos como o pão, bolos, biscoitos, bebidas e pode também ser transformado em farinha! Muitos destes produtos utilizam este fruto como substituto do chocolate. E fá-lo na perfeição! Isto porque a alfarroba é também escura e adocicada.

Mas, o que faz dela um superalimento?

Ainda bem que perguntas! A alfarroba tem uma grande percentagem de fibras, o que ajuda o sistema gástrico e equilibra a flora intestinal. É também uma importante fonte de vitaminas e cálcio.

E como a podemos utilizar?



Vou partilhar contigo uma receita de **chocolate quente de alfarroba!**

Vais precisar de:

- 200ml de leite
- 1 colher de sopa (rasa) de farinha de alfarroba
- 1 colher de sopa (rasa) de amido de milho
- Adoçante e canela a gosto

Como preparar?

É muito simples. Junta os ingredientes numa panela e, com a ajuda de um adulto, leva-os a lume brando, mexendo até obteres um líquido espesso.

Quando começares a ver umas bolhinhas quer dizer que está a ferver e é o momento de apagar o lume. Agora é só deixares arrefecer e experimentar!

Se te aventuras a fazer esta receita, não te esqueças de partilhar comigo o resultado através do email ola@daamaoafloresta.pt.





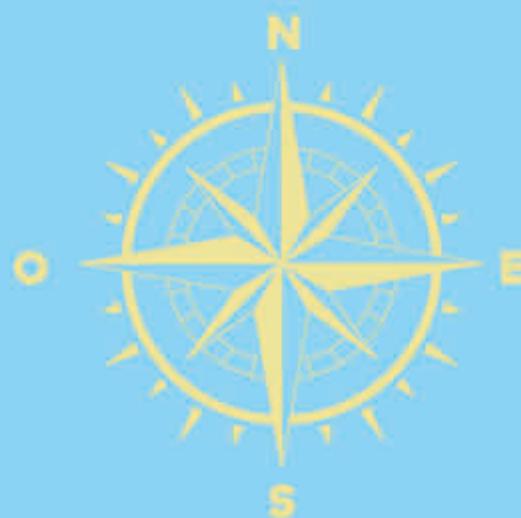
EUREKA!



Sabes o que podemos construir para nunca mais nos perdermos?



Uma bússola!



A bússola é um instrumento de orientação muito importante. Ajudou os nossos navegadores a fazerem muitas descobertas no passado. Mas, ainda hoje é útil!



Vamos ensinar-te a fazer uma versão caseira deste instrumento.





Isto é o que vais precisar:

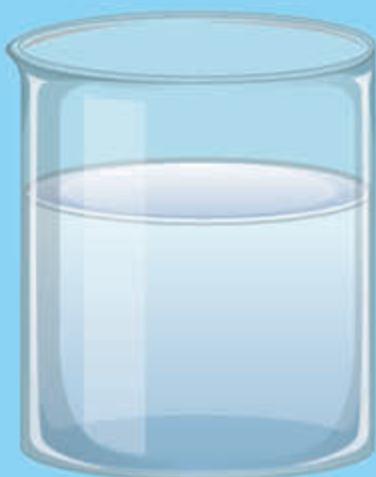


- UMA ROLHA DE CORTIÇA
- UMA AGULHA
- UM RECIPIENTE PARA COLOCAR ÁGUA
- UM ÍMAN
- FITA-COLA



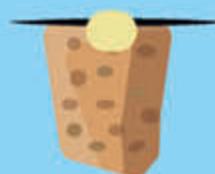
Mãos à obra!
Enche metade do teu recipiente com água

1



Depois, cola a agulha à rolha, utilizando um pouco de fita-cola.

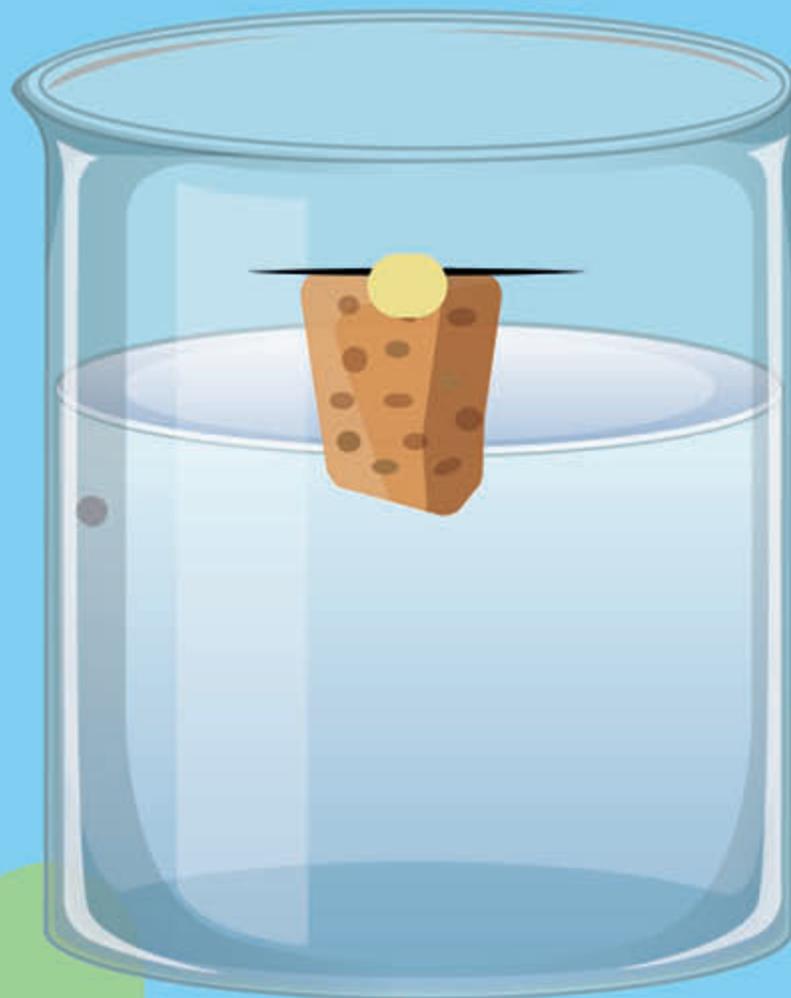
2





A seguir, coloca essa rolha dentro do teu recipiente de forma a que fique a flutuar. **O passo seguinte é esfregar o ímã na agulha na mesma direção cerca de 20 vezes.** Por fim, vais reparar que a rolha e a agulha se vão mover, indicando a direção norte-sul! E, já está!

Mesmo que mexas na agulha, vais reparar que volta sempre à mesma posição. Incrível, não é?





Até já

ATÉ JÁ, AMIGOS DA FLORESTA!

Obrigado por terem passado este bocadinho connosco! Na próxima revista vamos falar-vos da forma como a The Navigator Company vai continuar a abraçar a responsabilidade ambiental e o investimento na nossa natureza durante a próxima década!



Mal posso esperar!

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 ECR ao abrigo do
DEC.Reg.8/99e 9/6 art.12º n.º1-a)

Proprietário/Editor
The Navigator Company

Morada e sede de redação
Avenida Fontes Perreira 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

