

O trilho da Preguiça é um percurso pedestre que pretende proporcionar ao visitante não só um contacto directo com a natureza, mas também, despertar o sentimento de pertença à comunidade envolvente e estimular a vontade pelo saber.

No miradouro, quando se orientar para sul, em direcção à barragem da Caniçada, terá a percepção do vale rectilíneo do Rio Gerês, encaixado nesta região da falha do Gerês. Quando se orientar para norte, em direcção à nascente do rio Gerês, verá toda a região onde se desenvolve o trilho. Note como as formas e o verde da cobertura vegetal, a acção do Homem e a geomorfologia se conjugam para dar um traço único à paisagem.

Procure interpretar a cartografia de que dispõe. Identifique os principais cursos de água e, através da copa das árvores, localize as manchas de pinhal, carvalhal, medronhal, outras resinosas, matos e espécies infestantes, como as mimosas (*Acacia dealbata*).

É nesta grande diversidade de coberto vegetal que reside o principal interesse desta região para a Educação Ambiental. Por um lado, preserva formações vegetais com uma diversidade de espécies e uma estrutura relativamente próximas da vegetação primitiva que cobria toda a região – o carvalhal. Por outro, apresenta outras formações vegetais que evidenciam o impacte de actividades humanas, nomeadamente a agricultura, a pastorícia, a produção florestal, o fogo e a introdução de espécies exóticas sobre a cobertura vegetal original.

Com alguma frequência, olhamos a vegetação como algo estático, quase imutável e insensível às contínuas alterações do meio. Está muito longe da realidade. Cada espécie vegetal necessita de determinadas condições ambientais para a sua sobrevivência e reprodução, nomeadamente de luz, temperatura, humidade, solo e da presença de outros seres vivos. Enquanto a espécie tolerar a acção conjunta de todos os factores do meio, ela persiste nesse local, podendo mesmo ampliar a sua área de distribuição. Porém, quando as modificações introduzidas alteram o conjunto dos factores do meio para além dos limites do seu intervalo de tolerância, a espécie extingue-se localmente. Enquanto umas são excluídas, outras passam a colonizar esse mesmo local. O conjunto destas alterações individuais reflecte-se no todo da comunidade vegetal e da paisagem. O seu horizonte espelha claramente o dinamismo da vegetação face às alterações provocadas pelo Homem.

Prepare-se agora penetrar no interior das diferentes formações vegetais e de sentir alguns dos factores do meio que regem essas comunidades. Exercite os seus sentidos e questione-se sobre o que essas sensações podem significar para a planta. Sob a copa do carvalhal ou do medronhal sinta a sombra, a frescura do ar, o burburinho da água na ribeira ou a brisa que movimenta a folhagem. Lembre-se da fotossíntese, uma actividade vital para as plantas e que sustenta os animais. Quem a realiza? A luz é a energia que impulsiona todo o processo e a sombra traduz-se em menor energia disponível para a sua realização. Como viver sob a copa das árvores e continuar a produzir matéria orgânica, o seu próprio alimento, como se estivessem sob a luz directa solar? Sendo a luminosidade escassa, menor é a quantidade de alimento produzido e, por isso, menor será a quantidade de energia de que a planta dispõe para o conjunto das suas reacções vitais, como o crescimento e a reprodução. O crescimento poderá ser nulo ou muito lento ou a sua capacidade reprodutiva nula mas, enquanto o balanço entre o alimento produzido, através da fotossíntese, e o alimento consumido não for negativo, a planta poderá sobreviver. Por isso, este é um habitat hostil para muitas espécies, para todas aquelas que não

Parque Nacional da Peneda-Gerês



Ministério das Cidades,  
Ordenamento do  
Território e Ambiente

Instituto da Conservação da Natureza



edição (ICNP/INPG) foto da capa Perspectiva do Vale de falha do rio Gerês (AJB) texto Sérgio Leitefotografia António Jorge Barros (AJB), Nuno Negrões (NN) Sérgio Leite (SL) design gráfico Ana Pinto cartografia Ana Fontes Ilustração Sofia Lobato impressão Inova-Artes Gráficas tiragem 5000 data Dezembro 2002



Parque Nacional  
da Peneda-Gerês

## TRILHO DA PREGUIÇA

Percurso Interpretativo da Ecologia do Carvalhal

percurso pedestre

toleram a sombra. Viver sob a copa das árvores exige possuir estratégias e adaptações que lhe permitam captar o máximo da escassa luminosidade disponível. Aumentar a superfície foliar, reduzir a sua espessura ou aumentar a concentração de pigmentos fotossintéticos por unidade de superfície ou massa foliar são algumas dessas estratégias.

A frescura do ar sugere uma menor necessidade transpiratória e o burburinho da água na ribeira poderá indicar disponibilidade de água no solo.

Depois de uma parte do percurso no interior de arvoredos, penetre, agora, nos matos, uma vegetação arbustiva. Note o impacte do fogo e o seu rasto de destruição. A generalidade das árvores foi morta. Agora, a luz intensa obriga-o a fechar os olhos, o calor aperta, o suor escorre e a sensação de sede começa a emergir. Tem água? A disponibilidade de água no solo é um problema com que as plantas ciclicamente se debatem e o principal factor limitante deste meio. Quando a precipitação não consegue repor no solo a quantidade de água perdida pela evapotranspiração, o solo seca, entrando-se num período de deficit hídrico. Como reagem as plantas à falta de água? Repare no número de folhas, nas suas reduzidas dimensões ou, até, no seu enrolamento em algumas espécies. Não esqueça os espinhos. Reduzir a superfície foliar é uma excelente estratégia para reduzir as perdas de água por transpiração. Porém, como conciliar a necessidade vital de reduzir as perdas de água com uma outra necessidade, não menos vital, de fotossintetizar?

Estas são apenas algumas sugestões para orientar a sua atenção. Não se esqueça de observar toda a diversidade vegetal e animal. Pode não ver os animais mas há indícios que evidenciam a sua presença e actividade. As pinhas roídas, a terra remexida, as camas de pernoita, as pegadas, os sons e as fezes poderão ser alguns indicadores da sua existência. Como vê, nenhum dos seus sentidos deverá ficar indiferente. Caminhe ao seu ritmo e sinta-se, por que o é, parte integrante deste meio que o rodeia.

Procure conhecer um pouco mais o carvalhal – a nossa floresta primitiva – e as comunidades resultantes da sua degradação. Toda a informação de que necessita encontra-a facilmente em diversas fontes. Alguma dessa informação, sob a forma de fichas temáticas, foi publicada pelo Parque Nacional.

O carvalhal é uma parte do nosso património natural que urge preservar, não apenas pela sua diversidade vegetal ou pela forma como valoriza a nossa paisagem, mas também, pela diversidade animal que abriga e sustenta. O Homem tem sido o principal agente desestabilizador e responsável pelas acções agressivas neste ecossistema. Estas intervenções desestabilizaram, total ou parcialmente, as condições ambientais existentes. Como consequência, toda a comunidade acabou por ser eliminada e substituída por outra, que pouco ou nada tem em comum com a anterior, dando origem a comunidades degradativas, ditas de regressão – os matos – como os tojais, giestais, urzais e carquejais dominados, respectivamente, pelo tojo (*Ulex* sp.), giesta (*Cytisus* sp.), urze (*Erica* sp.) e carqueja (*Chamaespartium tridentatum*). Outras estão ocupadas por áreas agrícolas e de silvicultura, como os pinhais (*Pinus pinaster* e *Pinus sylvestris*) e eucaliptais.

Toda a sua biodiversidade constitui um património natural, biológico e genético de um valor incalculável que deve ser preservado e transmitido às gerações vindouras.

PR





Localização relativa da região do Trilho da Preguiça

Os trilhos da Preguiça são percursos pedestres traçados ao longo da encosta do Arnado, sobre a vertente esquerda do vale de falha do rio Gerês, em plena Serra do Gerês. Os percursos englobam exclusivamente áreas de menor altitude, entre a Casa da Preguiça e a cascata de Leonte, tendo início e término na Casa da Preguiça.

O conjunto de percursos definido — trilhos I, II e III — centra-se num percurso mais longo, assinalado por trilho I, com uma distância real próxima dos 5 500 metros. Permitem adequar o esforço físico a depender à resistência física e capacidade de apreensão e de atenção do visitante. Além disso, em diversos pontos do traçado definido e para qualquer imprevisto, encontrará saídas com acesso directo à Estrada Nacional (EN 308) e poderá regressar facilmente ao ponto de partida. Ao seu ritmo, poderá descobrir as diferentes espécies que constituem as comunidades existentes, a sua organização e estruturação e, sobretudo, aprender a sentir-se parte integrante da natureza e a fru-la, sem pôr em risco o seu equilíbrio.

O trilho I tem um grau de dificuldade médio, atendendo, principalmente, ao início do trajecto, ascendente e com alguma inclinação, passando de uma cota de 665 para 852 metros, ao longo de uma distância de 1000 metros. A um ritmo considerado adequado são necessárias cerca de 3 horas para o seu percurso. Recomenda-se a alunos do 3º Ciclo e Secundário ou a visitantes em geral com boa resistência física.

Os restantes percursos assinalados por trilhos II e III são mais curtos e de menor grau de dificuldade. O trilho III é o mais curto e de menor dificuldade. A um ritmo considerado adequado é necessário cerca de 1 hora para completar o seu percurso. Recomenda-se a alunos do Ensino Básico, 1º e 2º Ciclos, ou a visitantes em geral com menor resistência física.

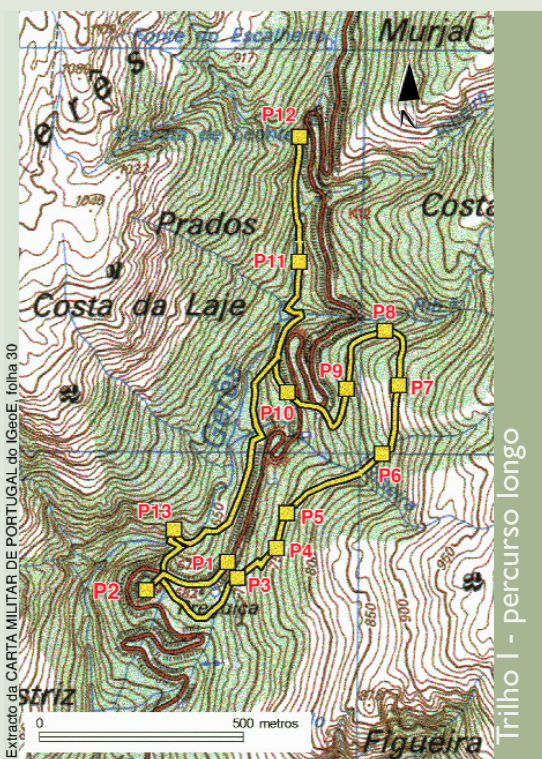
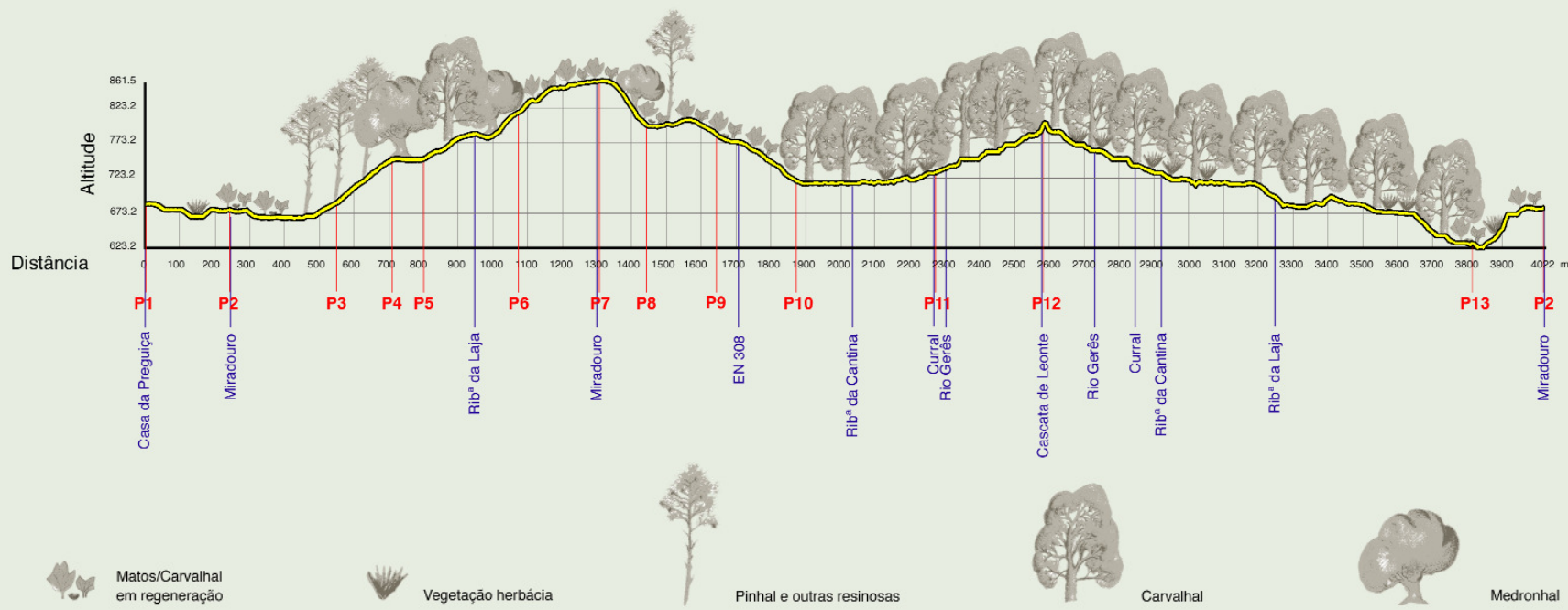


**CUIDADOS A TER:**

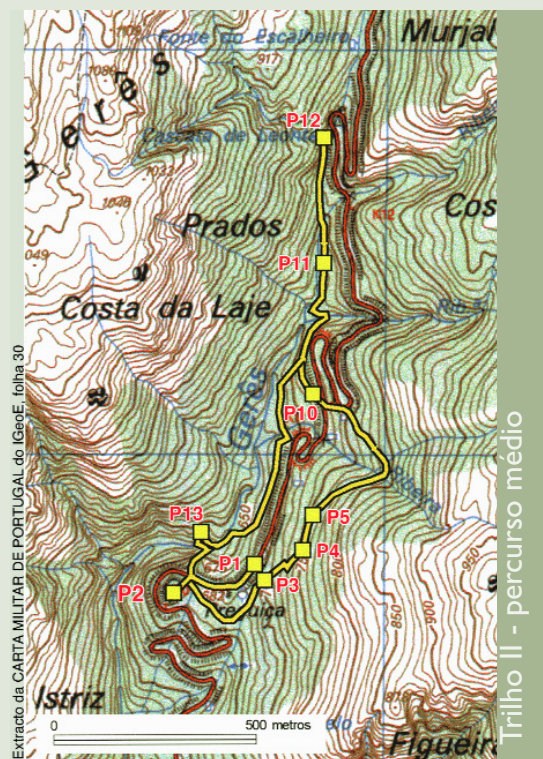
- Siga as indicações da sinalização. Não saia do traçado definido.
- Evite fazer ruídos e barulhos.
- Não abandone o lixo. Leve-o até um local de recolha.
- Não faça fogo.
- Deixe a natureza intacta. Não recolha plantas, animais ou rochas. Fotografe, Será uma excelente recordação.
- Cuide do seu conforto. Utilize vestuário e calçado adequado.

**Perfil Topográfico**

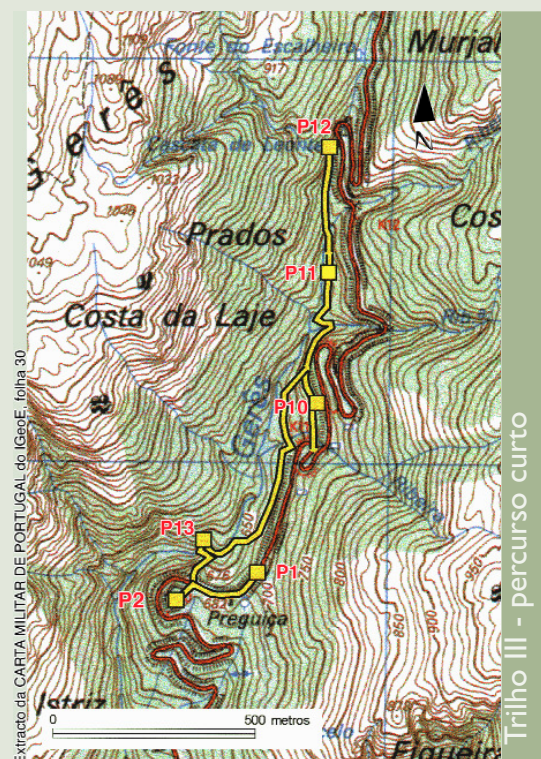
(Sobreelevação - 2x)



Trilho I - percurso longo



Trilho II - percurso médio



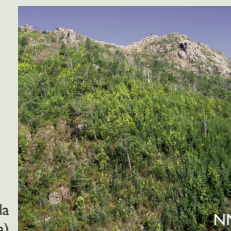
Trilho III - percurso curto



Perspectiva do Vale de falha do rio Gerês (P2 orientação Sul)



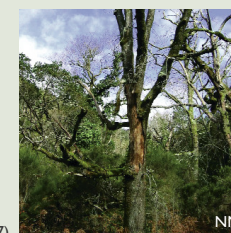
Perspectiva do carvalho da Preguiça (P2 orientação sul)



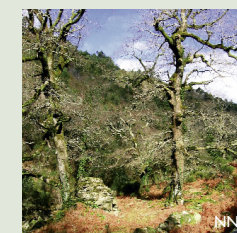
Área dominada pela mimosa (Acacia dealbata)



Pinhal de pinheiro bravo (Pinus pinaster) (P3)



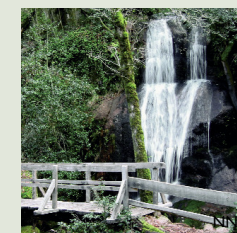
Carvalho degradado (P7)



Curral da Mijaceira (P11)



Ponte sobre o rio Gerês



Ribeira da Laja



Flor dos Viúvos (Aquilegia dichroa)



Lagarto-de-água (Lacerta schreiberi)