

## CAMINHADA DE VERÃO E CONVÍVIO DE FINAL DE ANO

Sábado, 04 de julho de 2026

### Ecosistema Fluvial do Uíma – Santa Maria da Feira

#### Ponto de encontro

Hora: 09h30

Local: Parque de Lazer da Várzea na Rua da Lage - Pigeiros - Santa Maria da Feira

Coordenadas: 40.948464, -8.493641 / 40°56'54.4704"N 8°29'37.1076"W

#### Percurso

Partida / Chegada: Parque de Lazer da Várzea - Pigeiros - Santa Maria da Feira

Hora da partida: 10h00

Tipo de percurso: percurso linear de ida e volta, pelas margens do rio Uíma, através de caminhos rurais e passadiços, limpos e bem preservados

Âmbito: paisagístico e ambiental

Distância a percorrer: 18,0 km

Duração do percurso: aproximadamente 6 horas, com paragens para alimentação e descanso

Nível de dificuldade: fácil

Desníveis: percurso plano

Desnível positivo acumulado: 170 m

Altitude mínima e máxima: 120 m / 190 m

Pontos de interesse: O Ecosistema Fluvial do Uíma é uma área de grande biodiversidade onde se cruzam zonas húmidas, terrenos agrícolas e áreas florestais, albergando um grande número de espécies de fauna e flora, como a rã-ibérica, a salamandra-de-pintas-amarelas, a lontra, a garça-real, o rouxinol-bravo, a boga-do-norte, a enguia, os pirilampos, o sabugueiro, o amieiro e o salgueiro-preto.

#### **Importante**

1. O percurso é de dificuldade **fácil**, apesar da sua extensão. É acessível a todos aqueles que, mesmo não tendo grande preparação física, estejam habituados a pequenas caminhadas. A disponibilidade de material técnico como o vestuário e calçado adequados, pode facilitar a tarefa. Cada participante deverá aferir da sua aptidão para o abordar;
2. Cada participante deverá levar na sua mochila água e alimentos suficientes para toda a jornada<sup>1</sup>;
3. Deverá usar roupa confortável e adequada ao estado do tempo, sapatos ou botas de montanha confortáveis e com boa aderência (nada a estrear), meias sem costuras e levar um agasalho na mochila; em caso de chuva, quedas de água e para eventual alteração adversa do estado do tempo ao longo da caminhada, o ideal é levar um **casaco impermeável** e uma **funda** para cobrir a mochila (**o poncho serve os dois propósitos**); em dias ensolarados, deve usar protetor solar, óculos de sol e chapéu; levar uma muda de roupa para trocar no final da etapa que guardará no seu automóvel;
4. A meio do percurso será feita uma pausa maior para almoço e descanso;
5. **No final da caminhada realizar-se-á piquenique conjunto com as iguarias que cada participante entender levar para partilhar com todos; o local dispõe de mesas, assadores, assim como de instalações sanitárias.**

#### **Inscrições e Informações**

Inscrições, abertas a magistrados, funcionários e familiares, até às 17h00 do dia **03 de julho** de 2026, na Procuradoria-Geral Regional do Porto - 222 092 645 / 918 265 830 - martins.faf@gmail.com

<sup>1</sup> **Alimentos para levar na mochila:** Sandes (fiambre, presunto, queijo, vegetais, escolha geleias ou compotas em vez de gorduras); Saladas frias ricas em hidratos de carbono (massas e arroz); Frutas frescas (laranja, maçã, etc.); Chocolate (de preferência amargo); Bolachas e biscoitos; Frutos secos (quanto mais variado melhor); Barras energéticas; Snacks salgados; e principalmente água e/ou bebidas isotónicas. Construa o seu próprio menu, dando prioridade a alimentos de menor peso, maior energia e maior capacidade de conservação.