



DOSSIER DE APOIO AO PROFESSOR



ALÉM - MAR



PROJETO EDUCATIVO



ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	2
ARTICULAÇÃO COM AS METAS CURRICULARES.....	3
ATIVIDADES PISCATÓRIAS.....	5
PROPOSTAS DE ATIVIDADES.....	6
Anexo 1 – Textos de apoio.....	16
Anexo 2 – Notícias.....	17
Anexo 3 – Fotogaleria.....	22
Anexo 4 – Filmes/Documentários.....	23
Anexo 4 – Informação complementar.....	25
ATIVIDADES AGRO-MARÍTIMAS.....	49
PROPOSTAS DE ATIVIDADES.....	50
Anexo 1 – Textos de apoio.....	56
Anexo 2 – Fotogaleria.....	57
Anexo 3 – Filmes/Documentários.....	58
Anexo 4 – Informação complementar.....	59
TRAJES E DEVOÇÕES.....	60
PROPOSTAS DE ATIVIDADES.....	61
Anexo 1 – Textos de apoio.....	64
Anexo 2 – Fotogaleria.....	65
Anexo 3 – Filmes/Documentários.....	66
LOCAIS DE INTERESSE A VISITAR / CONTACTAR.....	67
BIBLIOGRAFIA.....	70

INTRODUÇÃO

O legado histórico e cultural do povo de Viana do Castelo está, inevitavelmente, associado ao mar desde tempos imemoriais. O modo de vida da população vianense tem as suas raízes arraigadas nas tradições de mar que, devido à sua privilegiada e estratégica localização geográfica, ainda hoje habitam o nosso imaginário.

A faixa litoral da cidade, com uma extensão de 24 km, e a sua paisagem costeira e ribeirinha, foram desde cedo aproveitadas pelos nossos antepassados, que viram no mar uma imensidão de oportunidades. Os vianenses foram encontrando no mar diversos recursos de subsistência complementares aos trabalhos do campo, cuja exploração contribuiu para o desenvolvimento dos trabalhos agrícolas, levando a uma maior sustentação económica e cultural que teve como consequência a fixação das populações neste local.

Viana do Castelo descobre, assim, a sua herança na exploração da zona litoral, que definiu o trabalho e modo de vida de toda uma população ao longo de gerações. Hoje, encontramos estes costumes adaptados à evolução dos tempos, e vemos neles novos rumos e oportunidades.

Nesta relação dos homens com o mar devemos distinguir três cenários: as atividades agro-marítimas praticadas pelos lavradores das aldeias junto à orla marítima, onde se insere a recolha de peixe, moluscos e marisco como complemento à dieta local(...); as atividades piscatórias (...) onde incluímos a pesca, venda de peixe e a transformação de produtos do mar (secagem de bacalhau e a estiva do sal); e, finalmente, as atividades fluviais...(Viana, 2015:6).

A forma de trajar característica da região foi-se também adaptando aos labores quotidianos, e as vestimentas ajustaram-se às diversas funções do dia-a-dia, nomeadamente nas lides do mar. Desde os materiais utilizados na confeção das roupas até à forma de as usar, o traje desempenhava um papel importante na proteção do corpo durante o trabalho consistindo, ao mesmo tempo, num símbolo de identidade local.

A audácia das gentes de Viana e a sua intimidade com o mar não se podem dissociar das devoções e práticas religiosas, nas quais sentimos o respeito à imensidão do oceano e a conseqüente necessidade de rogar proteção a entidades divinas: práticas que se foram consolidando no tempo enquanto tradições do povo local.

Este *Dossier* pretende ser uma plataforma de apoio ao docente no âmbito do projeto “Além-mar”. Apresenta uma compilação de informação e um conjunto de ideias sobre as temáticas relacionadas com o mar, exploradas em primeira instância nas ações propostas no projeto sobre diferentes temas: atividades piscatórias, atividades agro-marítimas, trajes de mar e devoções religiosas. Pretende-se que este seja um documento facilitador da exploração destes assuntos com os alunos, através da investigação e análise do seu conteúdo bem como através do exercício das atividades propostas, que poderão ser realizadas em contexto formal e não formal.

ARTICULAÇÃO COM AS METAS CURRICULARES

<p style="text-align: center;">PRÉ-ESCOLAR</p>	<p>ÁREA DE FORMAÇÃO PESSOAL E SOCIAL — Conhecer e aceitar as suas características pessoais e a sua identidade social e cultural, situando-as em relação às de outros; — Reconhecer e valorizar laços de pertença social e cultural; — Conhecer e valorizar manifestações do património natural e cultural, reconhecendo a necessidade da sua preservação.</p> <p>ÁREA DA EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO — Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas; — Compreender mensagens orais em situações diversas de comunicação;</p> <p>ÁREA DE CONHECIMENTO DO MUNDO — Conhecer elementos centrais da sua comunidade, realçando aspetos físicos, sociais e culturais e identificando algumas semelhanças e diferenças com outras comunidades; — Estabelecer relações entre o presente e o passado da sua família e comunidade, associando-as a objetos, situações de vida e práticas culturais; — Conhecer e respeitar a diversidade cultural</p>
<p style="text-align: center;">1º CICLO</p>	<p>1º ANO — Participar na organização do trabalho da sala (planificação, avaliação...) participar na dinâmica do trabalho em grupo e nas responsabilidades da turma; — Identificar cores, sons e cheiros da natureza (das plantas, do solo, do mar, dos cursos de água, dos animais, do vento...); — Manusear objetos em situações concretas (tesoura, martelo, sacho, serrote, máquina de escrever, gravador, lupa, agrafador, furador...); reconhecer a sua utilidade e conhecer e aplicar alguns cuidados na sua utilização</p> <p>2º ANO — Localizar, numa linha de tempo, datas e factos significativos. — Modos de vida e funções de alguns membros da comunidade (contactar e descrever em termos de idade, sexo, o que fazem, onde trabalham, como trabalham...) — Manusear objetos em situações concretas (tesoura, martelo, sacho, serrote, máquina de escrever, gravador, lupa, agrafador, furador...); reconhecer a sua utilidade e conhecer e aplicar alguns cuidados na sua utilização.</p> <p>3º ANO — Conhecer vestígios do passado local: - construções (habitações, castelos, moinhos, antigas fábricas, igrejas, monumentos pré-históricos, pontes, solares, pelourinhos...); - alfaias e instrumentos antigos e atividades a que estavam ligados; costumes e tradições locais (festas, jogos tradicionais, medicina popular, trajes, gastronomia...); - feriado municipal (acontecimento a que está ligado). — Reconhecer a importância do património histórico local. — Identificar alguns fatores naturais com influência na agricultura (clima, solo, relevo).</p>

	<ul style="list-style-type: none"> — Manusear objetos em situações concretas (tesoura, martelo, sacho, serrote, máquina fotográfica e de escrever, gravador, retroprojektor, projetor de diapositivos, lupa, bússola, microscópio...); reconhecer a sua utilidade e conhecer e aplicar alguns cuidados na sua utilização; — Fazer o levantamento de locais de pesca da região (mar, rios, lagoas, albufeiras); — Fazer o levantamento das principais espécies pescadas na região (peixes, crustáceos, bivalves...); — Reconhecer a pesca como fonte de alimentos; — Reconhecer a pesca como fonte de matérias-primas (conservas, farinha de peixe...); — Fazer o levantamento de algumas técnicas de pesca (tipo de barcos, de redes...). — Reconhecer formas de comercialização e conservação do pescado (lotas, redes de frio...). — Fazer o levantamento de outras atividades ligadas aos meios aquáticos (extração de sal, apanha de algas).
	<p>4º ANO</p> <ul style="list-style-type: none"> — Contactar, observar e descrever diferentes locais de comércio (supermercado, mercearia, sapataria, praça, feira...): <ul style="list-style-type: none"> - como se vendem (condições de armazenamento e manuseamento...); — Identificar a sinalização das costas (faróis, sinais sonoros, boias de sinalização...). — Manusear objetos em situações concretas (tesoura, martelo, sacho, serrote, máquina fotográfica e de escrever, gravador, retroprojektor, projetor de diapositivos, lupa, bússola, microscópio...); reconhecer a sua utilidade e conhecer e aplicar alguns cuidados na sua utilização.

ATIVIDADES PISCATÓRIAS

A pesca faz parte da história da Humanidade desde que há memória, representando um ofício e uma arte integrantes da identidade de muitas culturas.

Pescar constitui um dos trabalhos básicos em inúmeras comunidades, pois a sua prática proporciona uma importante fonte de alimento e de rendimento para as famílias sendo, muitas vezes, a sua única fonte de subsistência. Mais do que uma profissão ou costume, a faina do mar representa o modo de vida de muitas populações, que reconhecem os seus tesouros e vêm na lide da pesca a sua identidade.

A localização da cidade de Viana do Castelo, desde sempre lhe conferiu o estatuto de cidade náutica e um importante papel nas vias de navegação fluviais e marítimas. Inserida ao longo da foz do rio Lima, esta sede de distrito tem uma arquitetura marcadamente piscatória, evidenciando uma relação íntima e funcional com o mar (porto comercial, porto de pesca, estaleiros navais) o que propiciou a emersão e o fomento de uma comunidade piscatória forte e suas tradições de mar.

No Minho litoral, sobretudo em Viana do Castelo, surge um conjunto de atividades relacionadas ao mar, desde o uso da faixa litoral como complemento aos trabalhos agrícolas, aos homens que se dedicavam à pesca na costa em pequenas embarcações, aos que embarcaram para a Gronelândia e Terra Nova para a pesca do bacalhau, até às mulheres que se ocupavam da descarga e seca do mesmo e à estiva do sal (Lamas, 1948:66).

As gentes da cidade de Viana do Castelo, sobretudo no Bairro da Ribeira, mas também na freguesia de Darque, dedicavam-se principalmente a duas profissões relacionadas com o mar: a de **pescador** e a de **peixeira**. A maioria destas pessoas não possuíam terras para cultivar, pelo que as atividades ligadas ao mar representavam o único modo de sustentar as suas famílias.

Mais tarde, surgiram as frotas bacalhoeriras que atingiram um crescimento considerável e que trouxeram consigo profissões relacionadas com a transformação e seca do bacalhau e estiva do sal. Estas, fizeram com que surgissem outras profissões a que se dedicavam sobretudo as mulheres: **saleira** e **salgadeira**.

As profissões ligadas ao mar representaram um papel muito importante na localidade, pois além de proverem sustento económico e alimento a muitas famílias, permitiu desenvolver o sistema de policultura intensivo nos trabalhos agrícolas que, conseqüentemente, fez com que muitas pessoas se fixassem junto às zonas rurais, incentivando o crescimento da povoação, a dispersão do povoamento e o desenvolvimento económico-social.

Nos dias de hoje, apenas alguns pescadores e peixeiras da Ribeira se dedicam ainda à pesca e venda de peixe, moluscos e marisco, tendo as outras profissões do mar desaparecido da localidade. A ligação destas gentes com o mar está, no entanto, longe de se ter perdido e é com orgulho e determinação que, ainda hoje, as mulheres e os homens bairro da Ribeira e com vínculo ao mar lhe demonstram o seu amor.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES

1. Contextualização

- Análise de textos / notícias (Anexos 1 e 2 - exemplos)
- Visualização de videodocumentários (Anexo 3 - exemplos)
- Observação de fotografias (Anexo 4 - exemplos)
- Sessão de esclarecimento com pessoas/entidades ligadas às profissões do mar – ver “Lista de locais de interesse a visitar/contactar”;
- Visita de estudo / saída de campo temática – ver “Lista de locais de interesse a visitar/contactar”

2. Exploração do Tema

– Questões a abordar:

- **Porque é que Viana do Castelo é uma terra de pescadores?**

A localização geográfica de Viana do Castelo determinou o modo de vida da sua população, suas tradições e costumes. A proximidade ao mar, a contiguidade costeira da cidade e a extensão da sua faixa litoral e zonas fluviais propiciaram o aparecimento das profissões relacionadas com o mar e seus recursos.

- **Qual a importância das atividades piscatórias para a população vianense?**

A arte da pesca representava uma atividade muito comum entre a população vianense, tendo em conta a proximidade da cidade ao mar. A esta atividade dedicavam-se tipicamente os homens (**pescadores**), pois é uma profissão desenvolvida em condições muito duras. Às mulheres cabia a tarefa de vender o peixe: eram as **peixeiras**. Existiam ainda outras profissões complementares relacionadas com a pesca: a de **saleira** e **salgadeira**.

As atividades piscatórias representavam um papel muito importante na economia local, pois as pessoas que se dedicavam a estas profissões dependiam totalmente destes trabalhos para subsistir e alimentar as suas famílias.

- **Em que localidades de Viana se verifica a existência da pesca e de pescadores?**

No concelho de Viana do Castelo, os focos de atividade piscatória são a própria cidade (Viana do Castelo) e freguesias limítrofes como Areosa e Castelo do Neiva. Um pouco mais distantes, mas ainda dentro do distrito, existe comunidade piscatória nas localidades de Vila Praia de Âncora, Vila Nova de Cerveira e Caminha.

- **Que outras profissões existiam, associadas ao mar?**

As pessoas que se dedicavam às atividades piscatórias ocupavam-se, essencialmente, de duas profissões distintas: a de pescador e a de peixeira. Mais tarde, com a frota bacalhoeira, surgem as profissões relacionadas com a transformação e seca do bacalhau e com a estiva do sal. Estas profissões eram exercidas por mulheres, a que se dava o nome de **saleiras** (faziam o transporte de sal em caixas para o porão do navio

do bacalhau ou a descarga para o armazém do sal) e **salgadeiras** (curavam o bacalhau com flor de sal e exposição ao sol).

- **Que espécies de peixe se pescam na costa de Viana do Castelo?**

As espécies mais comuns pescadas na costa de Viana do Castelo são: sardinha, carapau, dourada, goraz, sargo, cavala, faneca, linguado, peixe-galo, pescada, robalo, salmonete e também alguns crustáceos tais como a santola, lagosta e lavagante. Também se pesca muito polvo, que é um molusco.

- **As atividades piscatórias ainda se praticam nos dias de hoje?**

Embora o legado cultural das gentes de mar não se tenha perdido, nos dias de hoje apenas subsistem alguns pescadores (na zona da Ribeira de Viana, por exemplo), bem como algumas peixeiras que ainda vendem peixe, moluscos e marisco. As outras profissões associadas ao mar terão desaparecido da região e, com elas, muitas das suas tradições.



Figura 1 - Pescador

PESCADOR

Tarefas: Pescar (capturar peixe).

Local de trabalho: Zona costeira de Viana do Castelo (Ribeira e Castelo do Neiva), com a pesca artesanal. Mais tarde, o surgimento da frota bacalhoeira levou os homens a embarcar por períodos de tempo mais longos no alto mar (cerca de seis meses), rumo às regiões frias da Terra Nova e Gronelândia.

Tipo de traje: Calças de cotim, camisa de grossa flanela aos quadrados e uma boina de lã. Em dias de festa, as calças eram de fazenda e mantinham a camisa de flanela (usavam apenas uma mais nova do que a da faina).



Figura 2 - Peixeira

PEIXEIRA

Tarefas: Vender o peixe, normalmente produto do trabalho dos seus maridos. As mulheres dos pescadores (e não só) também se dedicavam à arte de encascar (tingir as redes de algodão com casca de salgueiro), entralhar (colocar chumbos e cortiças na rede) e atar (remendar as redes de pesca)

Local de trabalho: A maioria das peixeiras vendia o peixe na zona da cidade, mas algumas delas deslocavam-se às freguesias limítrofes para o fazer.

Tipo de traje: Saias de cotim ou fazenda grosseira com um avental e blusa de chita. Em dias e festa, as mulheres da Ribeira exibiam outro tipo de traje: saias de fazenda, blusas de crepe ou chita, aventais bordados e richelieu, lenços de lã estampados e chinelos de verniz. Parte integrante do traje destas mulheres era o ourar, pelo que exibiam sempre adornos de ouro (consoante a ocasião).



Figura 3 –
Saleira/Salgadeira

SALGADEIRA

Tarefas: Curar o bacalhau com flor de sal e exposição solar

Local de trabalho: Viana do Castelo (porto/doca)

Tipo de traje: Saias de cotim ou fazenda com um avental e blusa de chita, socos e um lenço de algodão estampado à cabeça.

SALEIRA

Tarefas: Transportar o sal para o porão de um navio do bacalhau ou descarrega-lo para o armazém de sal

Local de trabalho: Viana do Castelo e Darque

Tipo de traje: Saias de cotim ou fazenda com um avental e blusa de chita, socos e um lenço de algodão estampado à cabeça.

ARTES DA PESCA¹

- Pesca à linha

Inclui métodos e instrumentos muito diversificados que se caracterizam pela utilização ou pela simples existência fundamental de linhas e, salvo muito raras exceções, de um ou mais anzóis (ou estrutura equivalente, como acontece com as toneiras ou taloneiras, por exemplo).

¹ Rebordão, F. R. (2000). Classificação de artes e métodos de pesca. *Publicações Avulsas do IPIMAR, nº4*. Lisboa: Instituto de Investigação das Pescas e do Mar - IPIMAR

- Pesca por armadilhas

Reúne métodos e artes de pesca passivos nos quais a presa acaba por se colocar em posição que lhe dificulta ou impossibilita a fuga, sem que para isso tenha abandonado o seu elemento natural – a água.

- Pesca por arte de arrastar

Trata-se de um dos grupos mais importantes, sobretudo quando se pensa em pesca industrial. O grupo caracteriza-se por nele estarem incluídas redes essencialmente compostas por uma grande bolsa, geralmente prolongada para ambos os lados em relação ao plano vertical médio, por “asas” relativamente pequenas e que são rebocadas a velocidade constante (quase sempre) e, também muito frequentemente, segundo trajetos bastante longos.

- Pesca do cerco (pesca por arte envolvente)

De um modo geral, as artes aqui incluídas podem descrever-se como *longas e altas paredes de rede*, largadas por uma ou duas embarcações ao descrever uma larga trajetória circular, em águas relativamente profundas (tipicamente a altura da rede não lhe permite atingir o fundo) e que, quase imersas, tendem a tomar a *posição vertical* dado que possuem, no seu limite superior, cabos com flutuadores que se mantêm à superfície e, em posição oposta, cabos com chumbo. Em fase posterior, estas redes, ao serem aladas para bordo da embarcação, levam a que as presas fiquem concentradas numa zona especialmente preparada para suportar a concentração do pescado que tenha ficado retido – a *copejada* - de onde as capturas são, por fim, retiradas para bordo.

TIPOS DE EMBARÇÃO

- Riba Acima²



Figura 4 – Riba Acima

Perde-se no tempo a memória da origem desta embarcação também chamada D'água arriba, de Riba-acima, barca, barcaça, chata e barquinho.

A necessidade de transpor um obstáculo natural, o rio, cedo deve ter despertado nas populações que primeiramente povoaram as margens do Lethes (rio do esquecimento para os romanos), a inventarem um meio de se deslocarem de uma margem para outra

A forma singular e elegante destas embarcações, de pouco calado, próprias para subir o rio Lima até ao Carregadouro (perto de Ponte da Barca) onde iam carregar vinho para ser exportado pelo Porto de Viana; tem um fundo chato e apresentam a proa em bico e a popa cortada.

A forma de movimentação foi até à década de 60 do século passado a vela e a vara. O vareiro (homem que utiliza a vara), encontrou no motor fora de borda o meio de movimentação mais adequado, eliminou o leme e instalou um motor fora de borda apoiado num reforço improvisado no painel da popa.

A vela outrora usada era uma vela triangular bastarda com muito pano na esteira, que armava com pequena verga ostagada no mastro.

² Informação disponível em: <http://maolmar.blogs.sapo.pt/19652.html>

- Carocho³

O carocho é uma embarcação tradicional do rio Minho. O tipo de construção apresenta técnicas de origem nórdica, dos vikings e normandos. Antecedeu o atual barco do Minho.

O carocho original tinha um perfil plano, de baixa altura. O casco era trincado e o fundo chato. A proa e a popa eram alongadas e em bico, funcionando como duas proas. O casco era em tábuas sobrepostas ou trincadas. As suas características conferiam-lhe grande facilidade de manobra e rapidez, quer movido a remos quer através duma vela de pendão ou latina. O carocho original tinha um ou dois pares de remos, normalmente só um par, com cerca de 21 palmos (de 4,60 a 4,70 m) e uma vara para ajudar nas operações de atracar e desatracar e impelir a embarcação em zonas restritas.



Figura 5 - Carocho

Com o surgimento dos motores fora de bordo, a popa passou a ser cortada — o que agora é comum — mas mantendo o perfil de bordos baixos e a cor tradicional negra. A designação carochos tem origem no aspeto da embarcação. Quando impulsionado por dois ou quatro remos fazem lembrar os insetos conhecidos por carochas. O carochos na pesca é normalmente tripulado por dois pescadores, mais raramente quatro. Para poder ser utilizado, o atual carochos, ou a embarcação tipo carochos com popa cortada, necessita de matrícula na Capitania.

- Catraia⁴



Figura 6 - Catraia

Conhecida por Catraia Sardinheira, é uma embarcação utilizada na pesca, nomeadamente da sardinha, em Esposende. As condições do rio condicionavam a dimensão das catraias, nunca muito grandes, entre os 7 e os 8 metros e raramente com mais de 9 metros. É uma embarcação de cariz erudito, construída segundo as regras dos carpinteiros navais

- Masseur (gamela)

A masser (típica de Vila Praia de Âncora), também chamada de *gamela* em Caminha, é uma embarcação originária da Costa Atlântica galega. As masseras são embarcações de fundo chato, com a proa e a popa cortadas em painéis, em forma que recorda a masser ou gamela de amassar o pão (de milho).



Figura 7 - Masseur

São barcos simples formados por um pequeno mastro à vante cruzando verga de latina bastarda

³ Informação disponível em: <http://salvador-nautico.blogspot.pt/2015/03/carochos.html>

⁴ Magalhães. I. (1998). *Embarcações tradicionais: em busca de um património esquecido* (pp. 78 – 82). Viana do Castelo: GDCTENVC

A tripulação de 2 homens era o suficiente para este barco que variava entre os 2,60 e os 4,70 metros.

ESPÉCIES DE PEIXES

- Sardinha (*sardina pilchardus*)



Pertence ao grupo dos peixes azuis e é rica em ómega 3. Habita na costa entre os 2m e os 250m de profundidade. Pesca-se com redes ou cerco

Tamanho mínimo de captura: 11cm

- Carapau (*Trachurus trachurus*)



Pertence ao grupo dos peixes azuis e é muito musculado. Habita em cardumes afastado da costa no fundo do mar. Pesca-se com redes ou cerco.

Tamanho mínimo de captura: 15cm

- Dourada (*Sparus aurata*)



Pertence ao grupo dos peixes brancos e é um peixe sazonal. Habita junto à costa ou nos estuários dos rios. Pesca-se com redes de tresmalho ou anzol.

Tamanho mínimo de captura: 19cm

- Goraz (*Pogellus bogaraveo*)



Pertence ao grupo dos peixes brancos e tem uma coloração avermelhada. É uma espécie solitária. Habita na nossa costa a grandes profundidades. Pesca-se com redes ou anzol.

Tamanho mínimo de captura: 25cm

- Sargo (*Diplodus Spp*)



Pertence ao grupo dos peixes brancos e existem 22 espécies. Habita em zonas litorais arenosas ou rochosas. Pesca-se com redes ou anzol.

Tamanho mínimo de captura: 19cm

- Cavala (*Scomber japonicus*)



Pertence ao grupo dos peixes azuis. Habita na costa entre a superfície e os 250m de profundidade. Pesca-se com anzol, redes ou cerco.

Tamanho mínimo de captura: 20cm

-Faneca (*Trisopterus luscus*)



Pertence ao grupo dos peixes brancos e pode chegar ao comprimento de 40cm. Habita na costa em águas pouco profundas e é abundante. Pesca-se com redes, anzol ou covo.

Tamanho mínimo de captura: 17cm

- Lagosta (*Palimurus elephas*)



Pertence ao grupo dos crustáceos. As antenas compridas emitem sons que afugentam os predadores. Vive junto à costa no fundo do mar até aos 150m. Pesca-se com redes de tresmalho ou covos.

Tamanho mínimo de captura: 10cm

- Lavagante (*Homarus gammarus*)



Pertence ao grupo dos crustáceos. Possui duas grandes pinças para se defender. Habita na costa a pequenas profundidades, até aos 150m. Pesca-se com redes de tresmalho ou covos.

Tamanho mínimo de captura: 8,5cm

- Linguado (*Solea vulgaris*)



Pertence ao grupo dos peixes brancos e é um peixe achatado. Vive em águas pouco profundas “colado” ao fundo do mar. Pesca-se com redes de tresmalho.

Tamanho mínimo de captura: 24cm

- Peixe-galo (*Zeus faber*)



Pertence ao grupo dos peixes brancos. Tem este nome porque a barbatana superior lembra a crista de um galo. Vive em profundidades entre os 50m e os 400m. Pesca-se com redes ou anzol.

Tamanho mínimo de captura: 40cm

- **Pescada** (*Merluccius merluccius*)



Pertence ao grupo dos peixes brancos e tem um corpo alongado. Habita em zonas profundas até 1500m. Pesca-se com redes ou anzol.

Tamanho mínimo de captura: 27cm

- **Polvo** (*Octopus vulgaris*)



Pertence ao grupo dos cefalópodes. Alimenta-se de caranguejos, lagostas e alguns peixes. Habita em profundidades baixas até 200m. Pesca-se com covos ou alcatruzes.

Tamanho mínimo de captura: 750gr

- **Robalo** (*Dicentrarchus labrax*)



Pertence ao grupo dos peixes brancos e tem um corpo comprido. Vive junto à costa em águas pouco profundas e oxigenadas. Pesca-se com redes ou anzol.

Tamanho mínimo de captura: 36cm

- **Salmonete** (*Mullus surmuletus*)



Pertence ao grupo dos peixes brancos e a sua cor varia entre o rosa vermelho e cor de laranja. Vive junto à costa em águas até os 500m. Pesca-se com redes ou anzol.

Tamanho mínimo de captura: 15cm

- **Santola** (*Maja squinado*)



Pertence ao grupo dos crustáceos. Tem espinhos para se defender. Habita junto à costa em áreas rochosas com algas. Pesca-se com redes de tresmalho ou covos.

Tamanho mínimo de captura: 12cm

CIRCUITO DO PESCADO⁵



COMO RECONHECER O PEIXE FRESCO?⁶

	ASPECTO GERAL	GUELRAS	OLHOS	VÍSCERAS	PAREDE INTERIOR DO VENTRE	PELE E ESCAMAS	CONSISTÊNCIA DA CARNE	ODOR
PESCADO FRESCO	Carne firme, suave ao tacto, muco (se o tem) transparente	Guelras de cor vermelha ou bordeaux brilhante; separadas nas suas lâminas; sem muco; sem mau odor	Brilhantes, transparentes, húmidos, mas sem mucus, salientes (segundo a espécie, rectos ou convexos), pupila escura e brilhante	Dentro do ventre, que não apresenta cortes. Quando se abre vêem-se as vísceras integras, separadas, brilhantes	Parede branca ou negra azulada, sem rupturas, bem aderida à cavidade abdominal	Pele brilhante, lisa, húmida, sem mucosidade (salvo nalgumas espécies), com escamas bem aderidas, brilhantes e transparentes	Carne firme e elástica, muito aderida às espinhas; ao pressionar mantém a sua forma; com sangue vermelho e brilhante na espinha dorsal; ao cortá-la, os "filetes" saem arredondados	Cheiro suave, a mar
PESCADO NÃO FRESCO	Corpo mole, pouco firme, áspero e seco ao tacto, sem brilho, muco (se o tiver) leitoso; zonas do ventre desgarradas, através das quais aparecem as vísceras de cor apagada	Guelras com cor entre o vermelho e o castanho escuro, sujas, sem brilho, pegadas entre si; cobertas de um muco amarelento ou acizentado, com mau odor	Sujos, com muco branco-amarelento, afundados, pupila leitosa ou cinzenta	Quando o pescado não é fresco, o ventre desprende-se e as vísceras saem para o exterior. Aparecem então parcialmente rasgadas, amassadas e com cor apagada	Parede não íntegra, ausente em algumas zonas, despega-se com facilidade ao passar o dedo	Pele sem brilho, seca, com mucosidade opaca, esbranquiçada, com escamas que se despegam com facilidade, opacas e mates	Carne flácida e mole; pouco pegada às espinhas; ao pressioná-la fica com a marca dos dedos durante bastante tempo; com sangue cor de chocolate na espinha dorsal; ao cortá-la, saem bocados desfeitos	Odores fortes a amoníaco e a pútrido

Adaptado de OCU Ediciones, S.A.

3. Sugestões de atividades

– Objetivos

- Identificar as diferentes atividades piscatórias;
- Conhecer as profissões do mar no concelho de Viana do Castelo e a sua evolução ao longo dos tempos;
- Reconhecer as principais espécies de peixe capturadas na costa de Viana do Castelo e as embarcações utilizadas na pesca artesanal;

⁵ Informação disponível em: <http://www.docapesca.pt/pt/consumidores/circuito-do-peixe.html>

⁶ Informação disponível em: <http://www.docapesca.pt/pt/do-mar-ao-prato.html>

- Refletir sobre a importância das atividades piscatórias para a localidade, na dimensão social e cultural

– Recursos

- Material audiovisual (máquina fotográfica/câmara de vídeo, computador com acesso à internet, telefone);
- Bloco de notas;
- Material de escrita e pintura (lápiz, canetas, lápis de cor...);
- Equipamento logístico para organização de sessão de esclarecimento (sala, cadeiras, computador...);
- Material diverso para atividades plásticas - embarcação e moldes de peixes (ex: madeira, plástico, cartolinas, papel crepe, botões, tintas, pincéis, papel de lustro...)

– Propostas de atividades

- a) Entrevistas/recolha de testemunhos a gentes do mar (pescador/ peixeira/ saleira/ salgadeira...);
- b) Organização de uma sessão de esclarecimento com pessoas/entidades associadas ao mar aberta à comunidade escolar;
- c) Construção de uma maqueta de uma embarcação de pesca, utilizando materiais reutilizáveis;
- d) Pesquisa sobre as espécies capturadas em Viana do Castelo (nomes, características, informação nutricional, artes de pesca, condições de captura e venda...) para elaboração de painel/catálogo informativo
- e) Pintura criativa de moldes das várias espécies capturadas no mar em Viana do Castelo com diferentes técnicas de expressão plástica;
- f) Elaboração de imagens de pescador/peixeira e respetivas ferramentas de trabalho (2D) com diferentes técnicas de expressão plástica;
- g) Visita de estudo/saída de campo - ver “Lista de locais de interesse a visitar/contactar”

– Sugestões de apresentação do trabalho final

- Exposição dos trabalhos finais sob a forma de cartazes ou *posters*;
- Divulgação das atividades/informação recolhida em *site/blog*;
- Publicação de coletânea de testemunhos/entrevistas recolhidas e/ou informação sobre os diversos temas;
- Elaboração de reportagem fotográfica e/ou de vídeo sobre a visita de estudo

Anexo 1 – Textos de apoio

Cardoso, A. B.; Pereira, A. A & Trilho, S. (2016). *Viana do Lima - Porta para o mundo* (pp.15-29). Viana do Castelo: Centro de Mar - Câmara Municipal de Viana do Castelo

Carneiro, M., Martins; R. & Rebordão, F. R. (2002). Contribuições para o conhecimento das artes de pesca utilizadas no rio Lima. *Publicações Avulsas do IPIMAR, n.º7*. Lisboa: Instituto de Investigação das Pescas e do Mar - IPIMAR

Mar de Viana *blog* (2008). *Barco d'Água Acima*. Disponível em: <http://maolmar.blogs.sapo.pt/19652.html>

Martins, M. O. (2013). *Viana e a pesca do bacalhau*. Viana do Castelo: Centro de Estudos Regionais

Rebordão, F. R. (2000). Classificação de artes e métodos de pesca. *Publicações Avulsas do IPIMAR, n.º4*. Lisboa: Instituto de Investigação das Pescas e do Mar - IPIMAR

Salvador-náutico *blog*. *Carocho*. Disponível em: <http://salvador-nautico.blogspot.pt/2015/03/carocho.html>

Viana, H. (2016). *Um mar de tradições* (pp. 7 – 17). Viana do Castelo: Câmara Municipal de Viana do Castelo

Rosa, F. P. (2015). *O mar e a pesca*. Viana do Castelo: VianaPesca

Henriques, R.; Letria, A. (2015). *Mar*. Lisboa: Pato Lógico Edições

apetece

COMPRAR

DESCOBRIR

PASSEAR

FICAR

BRINCAR

ALTO MINHO

AVENTURAS NO MAR

Viana, terra náutica

Nos últimos anos, a cidade de Viana do Castelo tem-se assumido como a porta de entrada do Alto Minho para toda uma vasta oferta de atividades náuticas. Textos de Miguel Judas

Do alto do miradouro de Santa Luzia vislumbra-se, nos dias limpos, todo o recorte da costa até à Póvoa de Varzim, numa das vistas panorâmicas «mais bonitas do mundo», como a descreveu a National Geographic, há quase 80 anos. Nesta imensa frente atlântica, o surf é um dos desportos com maior tradição na região, apesar do troço de costa entre Viana e Caminha ainda ser praticamente desconhecido para grande parte dos surfistas nacionais. O mesmo não se pode dizer, porém, dos vizinhos galegos, que desde há muito descobriram as condições únicas destas praias. Cabedelo, Arda, Âncora e Moledo são alguns dos locais de eleição para os praticantes desta modalidade. E se o Cabedelo funciona mais

no inverno, no verão é na praia da Arda, a norte da cidade, que a maioria dos surfistas se concentra. Junto a Caminha, no local onde o rio Minho abraça o oceano, a praia do Camarido é não só uma das mais belas da região mas também é muito procurada por praticantes de windsurf. Esta paisagem única pode ser apreciada com vagar e ao pormenor, como se exige, na Ecovia do Atlântico. Tem início em Lanhelas, uma aldeia ribeirinha a norte de Caminha, palco de diversas provas nacionais de stand up paddle, e une este município ao de Viana, sempre ao longo da costa. Em Viana do Castelo o programa Náutica para Todos revelou-se, nos últimos anos, um verdadeiro sucesso. Em troca de novas e modernas sedes, vários clubes náuticos da cidade compromete-

ram-se com a câmara local a abrir as suas atividades a uma vertente de lazer e turismo. Remo, canoagem, surf e vela foram a modalidades abrangidas pelo protocolo, que tem transformado Viana numa verdadeira capital dos desportos náuticos a nível nacional. No Cais Velho de Darque, o Darque Kayak Clube já atingiu os 2 mil praticantes só na vertente de lazer. Também o Clube de Vela de Viana de Castelo apostou forte no turismo, com programas à medida de cada um. De um simples batismo de vela a uma emocionante simulação de match-racing entre famílias, com skippers do clube, é caso para dizer que o mar é o limite... altominho.pt



ALTO MINHO

Na margem sul do Lima, a baía do Cabedelo é uma verdadeira meca para os praticantes de keitsurf, como se comprova pelas dezenas de coloridas velas que, diariamente, se elevam no horizonte de uma das mais belas praias do Alto Minho. Considerado um dos melhores locais na Europa para a prática desta modalidade, é cada vez mais procurada por praticantes do Norte da Europa, que aproveitam a proximidade dos dois aeroportos internacionais de Porto e Vigo, situados a pouco mais de uma hora de carro de Viana.

Rafting

São bastante agitadas as águas do Minho junto a Melgaço, onde a existência de mais de cem pesqueiras (estruturas de pedra que afluem as águas, para capturar o peixe), ajudaram a criar os rápidos que fazem deste concheiro uma das capitais ibéricas do rafting. Devido às descargas das barragens, tem caudal durante todo o ano, mas mesmo assim é um troço perfeito para iniciantes.



“Autarca entregou aos pescadores as chaves dos 40 novos armazéns de apresto de Castelo do Neiva”

http://www.cm-viana-castelo.pt/pt/noticias/autarca-entregou-aos-pescadores-as-chaves-dos-novos-40-armazens-de-aprestos-de-castelo-do-neiva?fbclid=IwAR31OltCi6qs9PnMczOoNdDmp9GQSI8V_auj-9Xx-WyRil9ED_rOI03rz0

“Economia (construção naval e comunidades agro-piscatórias)”

<http://www.altominho.pt/gca/?id=743>

“Alto Minho criou rede Aldeias do Mar para Valorizar comunidades piscatórias”

<https://www.publico.pt/2016/02/10/local/noticia/alto-minho-criou-rede-aldeias-do-mar-para-valorizar-comunidades-piscatorias-1722783>

“Projetos de valorização da frente marítima de Castelo do Neiva”

<http://www.gac.cim-altominho.pt/noticias/detalhes.php?id=57>

“Centro de Mar recebe usos e costumes da Ribeira”

<http://www.correiodominho.com/noticias.php?id=95097>

“Comunidade piscatória de Castelo do Neiva preocupada com atraso da obra do Portinho de Pesca”

<http://www.cm-viana-castelo.pt/pt/noticias/comunidade-piscatoria-de-castelo-do-neiva-preocupada-com-atraso-da-obra-do-portinho-de-pesca>

“Recuperação dos armazéns dos pescadores da ribeira de Viana do Castelo”

<http://portocanal.sapo.pt/noticia/31539>

“Fiscalização da pesca no Rio Lima e orla costeira de Viana do Castelo”

<http://www.amn.pt/Media/Paginas/DetalleNoticia.aspx?nid=1354>

“Marinha em missão de fiscalização de pesca no mar da Terra”

<https://www.tveuropa.pt/noticias/marinha-em-missao-de-fiscalizacao-de-pesca-no-mar-da-terra-nova/>

“Tradição marítima de Viana dá mote a parque infantil com 2.700 metros quadrados”

<http://www.dn.pt/lusa/interior/tradicao-maritima-de-viana-da-mote-a-parque-infantil-com-2700-metros-quadrados-8597746.html>

“Presidente do CEVAL reclama atenção do Governo para Porto de Viana do Castelo”

http://www.ceval.pt/?m=ver_noticia&id=62

“ASAE apreende em Viana do Castelo 18 toneladas de produtos de pesca”

<http://www.dn.pt/sociedade/interior/asae-apreende-em-viana-do-castelo-18-toneladas-de-produtos-de-pesca-5453160.html>

“Viana acolhe décimo Campeonato europeu de pesca à boia”

<http://radioaltominho.pt/noticias/viana-acolhe-decimo-campeonato-da-europa-de-pesca-a-boia/>

“Pesca «assassina» do robalo”

<http://www.tvi24.iol.pt/sociedade/naufraujo/viana-do-castelo-a-pesca-assassina-do-robalo>

“Pesca em rios e regulamento comunitário”

<http://portocanal.sapo.pt/noticia/49061/>

Novo porto de pesca de viana do Castelo

<http://boasnoticias.pt/viana-do-castelo-2-milhoes-para-porto-de-pesca/>

Presidente da CMVC defende pesca artesanal

<http://www.cm-viana-castelo.pt/pt/noticias/presidente-da-camara-defende-pesca-artesanal-de-viana-do-castelo-em-seminario>

Barco virou em Viana do Castelo

<http://www.in.pt/local/noticias/viana-do-castelo/viana-do-castelo/interior/barco-virou-em-castelo-de-neiva-e-dois-pescadores-ficaram-feridos-2902507.html>

Anexo 3 – Fotogaleria



Fotografia 1 – Pescadores. Arquivo José Albino



Fotografia 2 – Descarga de traineiras. Arquivo José Albino



Fotografia 4 - Peixeira a vender o peixe. Arquivo de José Albino



Fotografia 3 – Peixeiras na venda do peixe. Arquivo Junta de Freguesia de Monserrate



Fotografia 5 – Saleiras no transporte do sal. Arquivo de Manuel Fonte

Anexo 4 – Filmes/Documentários

“Água Arriba, histórias de barcos e homens”

<http://lugardoreal.com/video/agua-arriba-historias-de-barcos-e-homens>

“Um dia de pesca em Viana do Castelo”

<http://lugardoreal.com/aldeiasdomar/tema/um-dia-de-pesca-viana-do-castelo>

“Um dia de pesca em Castelo do Neiva”

<http://lugardoreal.com/aldeiasdomar/tema/um-dia-de-pesca-castelo-do-neiva>

“Navio Hospital Gil Eannes”

<http://lugardoreal.com/aldeiasdomar/tema/navio-hospital-gil-eannes>

“Catraia Fanequeira”

<http://lugardoreal.com/aldeiasdomar/tema/catraia-fanequeira>

“Covos para a apanha marítima”

<http://lugardoreal.com/aldeiasdomar/tema/covos-para-apanha-maritima>

“Viana Pesca”

<http://lugardoreal.com/video/vianapesca>

“Moldar o aço”

<http://lugardoreal.com/video/moldar-o-aco>

“Carlos Ferreira (carpinteiro naval)”

<http://lugardoreal.com/video/carlos-ferreira-carpinteiro-naval>

“Catraia”

<http://lugardoreal.com/video/carlos-ferreira-carpinteiro-naval>

“Embarcações rio Lima – viana do Castelo” (reportagem)

<https://www.youtube.com/watch?v=wyENUc3UdhM>

“OMARE”

<http://lugardoreal.com/video/omare-versao-curta>

“Mar, a última fonteira “

EPS. 1 a 7 - <https://www.rtp.pt/play/p6437/mar-a-ultima-fronteira>

“Regresso ao mar “ – eps. 1 a 8

Ep.1 – “A economia do mar” – <https://www.youtube.com/watch?v=d4boAYgeaMU>

Ep.2 – “A pesca” – https://www.youtube.com/watch?v=FKuTM7d_w4k

Ep.3 – “A aquacultura – https://www.youtube.com/watch?v=CTLJLNUqj_Y

Ep.4 – “Divulgação e investigação”–

<https://www.youtube.com/watch?v=U8n2XYkwEgo>

Ep.5 – “A pesca longínqua e a indústria do bacalhau”–

<https://www.youtube.com/watch?v=21ViEFzk1yc>

Ep.6 – “Portos e lotas” – <https://www.youtube.com/watch?v=hbaBuG7jW7E>

Ep.7 – “Indústria e comercialização do pescado”–

<https://www.youtube.com/watch?v=Yc-ioZFBLzo>

Ep.8 – “Qualidade e inovação”– <https://www.youtube.com/watch?v=12B9LC4I1LQ>

“Bombordo” – temporada I

<http://www.docapesca.pt/pt/component/content/article/183.html>

1º Episódio "UM RISCO DE VIDA"

2º Episódio "CANUDOS DE PRATA"

3º Episódio "RECONSTRUIR A NATUREZA"

4º Episódio "TUDO O QUE VEM À REDE"

5º Episódio "O GRANDE MIGRADOR"

6º Episódio "ANATOMIA DE IPMA"

7º Episódio "SABORES DO MAR"

8º Episódio "ID DO MAR "

9º Episódio "PROTEGER O AMANHÃ"

10º Episódio "MAR DE AQUACULTURA"

11º Episódio "QUERO SER PESCADOR"

12º Episódio "MARTUGAL"

13º Episódio "MULHERES INVISÍVEIS"

“Bombordo” – temporada II

<http://www.docapesca.pt/pt/component/content/article/183.html>

1º Episódio "O FABULOSO MAR DE OURIÇOS"

2º Episódio "CIÊNCIA LIQUIDA"

3º Episódio "POLVO QUE É NOSSO"

4º Episódio "+ CAIS"

5º Episódio "DESPORTO NO MAR"

6º Episódio "RESISTÊNCIA NAVAL"

7º Episódio "HORTAS DO MAR"

8º Episódio "VIDA SEGURA"

9º Episódio "SOL E SAL"

10º Episódio "MILHÕES EM LATA"

11º Episódio "ÁGUAS PROTEGIDAS"

12º Episódio "MAR EM CASA"

13º Episódio "EU SOU UMA CORVINA"

14º Episódio "SARGO P261"

PESCADO DA NOSSA COSTA

FICHAS DE PRODUTO

FAO PIL	NOME COMERCIAL	SARDINHA (Sardine)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Sardina pilchardus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Clupeiformes	
Família		Clupeidae		



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica costeira e migradora, frequentemente encontrada no Atlântico Nordeste onde habita a coluna de água e forma grandes cardumes. Corpo alongado, coberto de escamas grandes e caducas. Carena ventral pouco desenvolvida. A barbatana dorsal começa à frente da origem das barbatanas pélvicas. O opérculo apresenta estrias ósseas radiais. Parte posterior do maxilar situa-se à frente da vertical que passa pelo meio do olho; A barbatana caudal é bifurcada; boca sem dentes e de maxila curta. Barbatana anal com os dois últimos raios mais fortes e longos que os precedentes. Coloração verde ou azulada no dorso, e mais clara e prateada no ventre, com uma série longitudinal de manchas escuras nos flancos.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	11cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de Cerco de Tresmalho
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) / Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral
OBSERVAÇÕES	Época de defeso: Janeiro e Fevereiro (por arte de cerco) Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/198580/0

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007).

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SARDINHA (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)	Sardinha Gorda	Sardinha Meio-gorda
		221/920

MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	16,4	9,1
	Ácidos gordos saturados (g)	4,7	2,5
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	4	2,2
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	5,6	3,3
	EPA (mg) **	1671,8	-
	DHA (mg) **	1169,4	-
	Hidratos de Carbono (g)	0	0
	Proteína (g)	18,4	18,9
	Sal (mg)	160	160
	Fibra alimentar (g)	0	0
	Água (g)	63,4	68,9
	Colesterol (mg)	20	28

VITAMINAS		
Sardinha	Gorda	Meio-gorda
Vitamina A (retinol) (µg)	47	12
Caroteno (µg)	0	0
Vitamina D (µg)	21	17
A-tocoferol (E) (mg)	0,66	0,25
Tiamina (B1) (mg)	0,01	0,01
Riboflavina (B2) (mg)	0,08	0,14
Niacina (mg)	4,4	6,2
Vitamina B6 (mg)	0,57	0,41
Vitamina B12 (µg)	10	10
Vitamina C (mg)	0	0
Folatos (µg)	15	24

MINERAIS		
Sardinha	Gorda	Meio-gorda
Cinza (g)	1,7	1,6
Sódio (Na) (mg)	65	65
Potássio (K) (mg)	370	400
Cálcio (Ca) (mg)	72	70
Fósforo (P) (mg)	310	300
Magnésio (Mg) (mg)	31	29
Ferro (Fe) (mg)	1	1,7
Zinco (Zn) (mg)	1,6	1,7

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

**Composição Nutricional Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Disponível em <https://www.ipma.pt/resources.www/docs/publicacoes.site/pescado/inicio.htm>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Sardinha é um peixe com alto teor de **proteína, ómega – 3** (na sardinha gorda), vitamina **D** e **B12**.

Fornece também uma quantidade significativa de Niacina, Vitamina B6, Potássio, Fósforo e Zinco.

FAO HOM	NOME COMERCIAL	CARAPAU (Horse mackerel)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Trachurus trachurus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Carangidae		



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica a demersal. Corpo alongado. Com 2 barbatanas dorsais. Apresenta uma fiada completa de escudetes ao longo da linha lateral com uma inflexão muito marcada ao nível dos espinhos anais; linha lateral acessória terminando entre o 19º e 31º raio mole da segunda dorsal. Coloração cinzenta prateada, mais escura no dorso com tonalidades verdes ou azuis e com uma linha lateral muito pronunciada que termina em escamas em forma de escudo. Apresenta uma mancha negra característica junto ao opérculo.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	15cm (a)
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de cerco, de arrasto e emalhar
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4ºC
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado ou conserva
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007); Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	Público geral
OBSERVAÇÕES	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) / Espécie da Lista Vermelha IUCN – Vulnerável http://www.iucnredlist.org/details/198647/0

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IUCN, IPMA, Mar de Portugal (Ciência Viva).

(a) Podem ser desembarcados exemplares com comprimento entre 12 e 14cm, nos termos da legislação comunitária aplicável. Não aplicável nas águas da subárea dos Açores da zona económica exclusiva (ZEE).

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL CARAPAU (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		105/442
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	2,9
	Ácidos gordos saturados (g)	0,7
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,8
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,9
	EPA (mg) **	128
	DHA (mg) **	363,4
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19,7
	Sal (mg)	200
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	75,6
	Colesterol (mg)	36

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	15
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	4,1
A-tocoferol (E) (mg)	0,37
Tiamina (B1) (mg)	0,15
Riboflavina (B2) (mg)	0,15
Niacina (mg)	5
Vitamina B6 (mg)	0,36
Vitamina B12 (µg)	5,7
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	15

MINERAIS	
Cinza	1,4
Sódio (Na) (mg)	80
Potássio (K) (mg)	400
Cálcio (Ca) (mg)	69
Fósforo (P) (mg)	260
Magnésio (Mg) (mg)	33
Ferro (Fe) (mg)	1,2
Zinco (Zn) (mg)	1,2

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

**Composição Nutricional Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Disponível em <https://www.ipma.pt/resources.www/docs/publicacoes.site/pescado/inicio.htm>

ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Carapau é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, com **alto** teor de **proteína**, **ómega – 3** e **vitamina B12**.

Fornecer, ainda, uma quantidade significativa das vitaminas D e B6, niacina, potássio e fósforo.

FAO MAS	NOME COMERCIAL	CAVALA (Chub mackerel)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Scomber colias</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Scombridae		



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica e migradora forma grandes cardumes. Habita o fundo durante o dia e sobe para a coluna de água durante a noite. É encontrada com menor frequência a maiores distâncias da costa. Corpo alongado e sem escamas. Primeira barbatana dorsal com 8 – 10 raios espinhosos; parte da cabeça situada entre os olhos, translúcida; espaçamento entre as duas barbatanas dorsais igual ao comprimento da base da primeira dorsal. Coloração azul esverdeada no dorso com um padrão tigre característico e coloração prateada com manchas cinzentas no ventre que a distinguem da Sarda (*Scomber scombrus*).

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	20cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de Cerco, Arrasto de Fundo
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/170357/0

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Mar de Portugal (Ciência Viva), IUCN.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL CAVALA (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		202/841
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	13,4
	Ácidos gordos saturados (g)	3,6
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	3,7
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	4,7
	EPA (mg) **	1217,9
	DHA (mg) **	2128,1
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	20,3
	Sal (mg)	200
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	64,3
	Colesterol (mg)	45

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	28
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	2,4
A-tocoferol (E) (mg)	1,3
Tiamina (B1) (mg)	0,13
Riboflavina (B2) (mg)	0,23
Niacina (mg)	9
Vitamina B6 (mg)	1
Vitamina B12 (µg)	14
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	14

MINERAIS	
Cinza (g)	1,4
Sódio (Na) (mg)	78
Potássio (K) (mg)	360
Cálcio (Ca) (mg)	39
Fósforo (P) (mg)	280
Magnésio (Mg) (mg)	37
Ferro (Fe) (mg)	1,1
Zinco (Zn) (mg)	2,2

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

**Composição Nutricional Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Disponível em <https://www.ipma.pt/resources.www/docs/publicacoes.site/pescado/inicio.htm>

ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Cavala é um peixe com alto teor de **proteína, ómega – 3 e vitamina B12**.

Fornecer uma quantidade significativa das vitaminas D, B6, riboflavina e niacina, e ainda dos minerais potássio, fósforo e zinco.

FAO SBG	NOME COMERCIAL	DOURADA (Gilthead seabream)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Sparus aurata</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Sparidae		



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal, que habita fundos arenosos e rochosos, tal como zonas costeiras. Reproduz-se de Outubro a Dezembro e, apesar de desovar no mar, os juvenis procuram a proteção dos estuários para se desenvolverem. Hermafrodita, sendo nos primeiros dois anos macho e com 2-3anos e entra os 30-40cm transformam-se em fêmeas. Corpo oval, alto e comprido. Com quatro a seis dentes caninos anteriores em cada maxila; lateralmente duas a quatro fiadas de dentes molares e uma cor cinzenta-prateada com uma mancha negra por cima do opérculo e uma mancha dourada entre os olhos que a caracteriza. Banda longitudinal negra sobre a dorsal.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	19cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Rede de Arrasto e de Emalhar; Palangre; Aquicultura
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007); Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/170253/0

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOURADA (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		167/698
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	9,8
	Ácidos gordos saturados (g)	2,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	3,6
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	2,8
	EPA (mg) **	425,1
	DHA (mg) **	1207
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19,7
	Sal (mg)	150
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	68,9
	Colesterol (mg)	51

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	11
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	12
A-tocoferol (E) (mg)	0,82
Tiamina (B1) (mg)	0,2
Riboflavina (B2) (mg)	0,08
Niacina (mg)	5,1
Vitamina B6 (mg)	0,36
Vitamina B12 (µg)	4,8
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	24

MINERAIS	
Cinza (g)	1,4
Sódio (Na) (mg)	59
Potássio (K) (mg)	380
Cálcio (Ca) (mg)	15
Fósforo (P) (mg)	250
Magnésio (Mg) (mg)	28
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	0,8

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

**Composição Nutricional Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Disponível em <https://www.ipma.pt/resources.www/docs/publicacoes.site/pescado/inicio.htm>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Dourada é um peixe com **alto** teor de **proteína**, de **ómega – 3** e vitaminas **D** e fonte de **B12**.

Fornecer uma quantidade significativa das vitaminas B6, tiamina e niacina; e dos minerais potássio e fósforo.

FAO BIB	NOME COMERCIAL	FANECA (Whiting pout)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Trisopterus luscus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Gadiformes	
Família		Gadidae		



Fonte: Docapesca

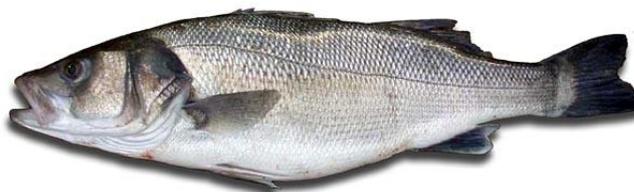
DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentopelágica. Os juvenis encontram-se em águas na zona costeira, enquanto os adultos vivem em águas mais profundas (entre 20 e 300m). Cabeça mais curta do que a altura do corpo e um barbilho característico no queixo. A mandíbula superior ultrapassa ligeiramente a inferior. Três barbatanas dorsais contíguas e duas barbatanas anais unidas por uma membrana curta. (sendo a primeira mais longa que a distância pré anal). Barbatana pélvica com raios anteriores mais alongados. Ânus localizado na região que corresponde ao meio da primeira dorsal. Apresenta um barbilho mentoniano de comprimento quase igual ao diâmetro ocular. Coloração castanho-amarelado no dorso e cinzento-prateado nos flancos e ventre, com uma mancha negra sobre a base da barbatana peitoral.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	17cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto, de emalhar e Palangre
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral
OBSERVAÇÕES	Não foi encontrada informação nutricional relativa a esta espécie.

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Guia do Consumidor de Pescado (2007), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007).

FAO BSS	NOME COMERCIAL	ROBALOⁱ (European seabass)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Dicentrarchus labrax</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Moronidae		



Fonte: www.ictiotherm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentopelágica que vive sobre os fundos arenosos, rochosos e de rebentação. Os juvenis formam cardumes em conjunto com outras espécies e os adultos vivem solitários. Reproduz-se de Janeiro a Abril. Pode ocorrer as águas salobras dos estuários. Alimenta-se de crustáceos, peixes e moluscos. Corpo alongado com um pedúnculo caudal grosso. De coloração cinzento-prateada, com reflexos azuis ou verdes no dorso, e uma mancha negra no bordo do opérculo.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	36cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto e de emalhar, Palangre e Anzol
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/135606/0

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), Mar de Portugal (Ciência Viva), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ROBALO (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		145/607
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	7,9
	Ácidos gordos saturados (g)	1,8
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	2
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	1,7
	EPA (mg)	-
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,5
	Sal (mg)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	71,8
	Colesterol (mg)	52

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	36
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	5
A-tocoferol (E) (mg)	0,17
Tiamina (B1) (mg)	0,26
Riboflavina (B2) (mg)	0,08
Niacina (mg)	2,7
Vitamina B6 (mg)	0,49
Vitamina B12 (µg)	1,3
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	9,5

MINERAIS	
Cinza (g)	1,7
Sódio (Na) (mg)	95
Potássio (K) (mg)	350
Cálcio (Ca) (mg)	52
Fósforo (P) (mg)	230
Magnésio (Mg) (mg)	38
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	1,2

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Robalo é um peixe fonte de **proteína** e **vitamina D**.

Fornecer ainda uma quantidade significativa de tiamina (B1), Niacina, vitamina B6, vitamina B12, potássio e fósforo.

ⁱ Nesta versão a imagem da espécie foi formatada.

FAO JOD	NOME COMERCIAL	GALO-NEGRO (John dory)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Zeus faber</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Zeiformes	
Família		Zeidae		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal e solitária. Habita fundos de algas e rochas até aos 400 metros. Corpo oval, alto e achatado lateralmente. A pele é aparentemente nua com escamas muito pequenas, e possui espinhos nas margens dorsais e ventrais do corpo. Boca grande, oblíqua e protractil. Com pequenas placas ósseas ao longo das bases das barbatanas dorsal e anal. Barbatana anal com quatro raios duros. Caracteriza-se por uma mancha escura e redonda - o ocelo - nos dois lados do corpo. Coloração esverdeada, o ventre mais claro com listas amareladas.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de Arrasto, de Emalhar e Palangre de fundo
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Crítérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Crítérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Falta de informação (DD) http://www.iucnredlist.org/details/198769/0

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), Mar de Portugal (Ciência Viva).

FAO SBR	NOME COMERCIAL	GORAZ¹ (Blackspot (=red) seabream)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Pagellus bogaraveo</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Sparidae		



Fonte: www.cienciaviva.pt

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentopelágica. Os juvenis encontram-se no infralitoral em fundos rochosos; os adultos encontram-se até 700 m de profundidade, em fundos de vasa. Alimenta-se de crustáceos, moluscos e pequenos peixes. Reproduz-se no verão e no outono. Perfil da cabeça arredondado; diâmetro ocular maior que o comprimento do focinho; escamas dorsais terminando entre a margem posterior e o meio do olho; em ambas as maxilas dentes pontiagudos à frente, molariformes atrás; barbatana anal com três espinhos e 11 - 12 raios moles. Coloração rosada-avermelhado dorsalmente e ventre prateado-esbranquiçado. Mancha negra no início da linha lateral.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	33 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Palangre; redes de emalhar e arrasto
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixe
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Quase ameaçada https://www.iucnredlist.org/species/170244/42447640

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP); Manual De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa, IPMA (2018); DGAV; DGRM; IUCN.

¹ A presente versão foi atualizada relativamente ao tamanho mínimo de captura.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL GORAZ (por 100g de parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		100/420
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	2,7
	Ácidos gordos saturados (g)	0,7
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,8
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,8
	EPA (mg) **	57,6
	DHA (mg) **	486,7
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,8
	Sal (g)	0,3
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	76,8
	Colesterol (mg)	36

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	19
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	15
A-tocoferol (E) (mg)	0,7
Tiamina (B1) (mg)	0,05
Riboflavina (B2) (mg)	0,07
Niacina (mg)	2,6
Vitamina B6 (mg)	0,41
Vitamina B12 (µg)	1
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	15

MINERAIS	
Cinza (g)	1,5
Sódio (Na) (mg)	100
Potássio (K) (mg)	370
Cálcio (Ca) (mg)	7
Fósforo (P) (mg)	260
Magnésio (Mg) (mg)	32
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	0,7

* Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2020. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

** Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumido em Portugal. ISSN 0872-914X. Publicações avulsas IPIMAR, 11, 2004.

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Goraz é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, com **alto** teor de **proteína, ómega – 3** e vitamina **D**.

Fornecer ainda, uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6 e B12, potássio e fósforo.

FAO MUR	NOME COMERCIAL	SALMONETE-LEGÍTIMO (Red mullet)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Mullus surmuletus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Mullidae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentónica. Vive sobre fundos de areia e gravilha, sendo mais comum entre os 20 e 50m de profundidade. Perfil anterior da cabeça em declive pouco acentuado - correspondendo a 25% do comprimento total. Possui um par barbilhos no maxilar inferior mais longos do que as barbatanas peitorais, característica que o distingue da espécie *M. barbatus* em que os barbilhos são menores que a barbatana peitoral e não apresenta faixas longitudinais amarelas. Coloração avermelhada e três bandas amarelas longitudinais ao longo do flanco; primeira barbatana dorsal com listas escuras na membrana interradial.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	18cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de emalhar, de tresmalho e de arrasto
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) / Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/198674/0 Não foi encontrada informação nutricional relativa a esta espécie.

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007).

FAO OCC	NOME COMERCIAL	POLVO-VULGAR (Octopus)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Octopus vulgaris</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Moluscos	
		Classe	Cefalópodes	
		Ordem	Octopoda	
Família		Octopodoidea		



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentónica. Vive em fundos rochosos de águas tropicais, subtropicais e temperadas, entre os 60 a 100m de profundidade. Caça durante a noite e de dia encontra-se, normalmente, em esconderijos (covas ou tocas).

Corpo mole em forma de saco e oito braços robustos com duas fiadas de ventosas, sendo os laterais ligeiramente mais longos que os dorsais. Padrão cromático variável, devido à sua capacidade de camuflagem, apresentando contudo um reticulado de fundo, com quatro manchas brancas: duas entre os olhos e outras duas debaixo da primeira papila dorsal. Coloração castanha-arroxeadada.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	0,75kg
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Armadilhas, Redes de Arrasto e tresmalho, Palangre
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos
OBSERVAÇÕES	Também é utilizado em conserva

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), DGAV, DGRM, IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL POLVO-VULGAR (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		73/310
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	1,2
	Ácidos gordos saturados (g)	0,3
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,6
	EPA (mg) **	46,1
	DHA (mg) **	60,3
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	15,6
	Sal (mg)	650
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	83,1
	Colesterol (mg)	64

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	3
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	0,73
Tiamina (B1) (mg)	0,02
Riboflavina (B2) (mg)	0,04
Niacina (mg)	1,3
Vitamina B6 (mg)	0,07
Vitamina B12 (µg)	1,3
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	12

MINERAIS	
Cinza (g)	0,9
Sódio (Na) (mg)	260
Potássio (K) (mg)	240
Cálcio (Ca) (mg)	13
Fósforo (P) (mg)	160
Magnésio (Mg) (mg)	43
Ferro (Fe) (mg)	0,7
Zinco (Zn) (mg)	1,3

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

**Composição Nutricional Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Disponível em <https://www.ipma.pt/resources.www/docs/publicacoes.site/pescado/inicio.htm>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Polvo é um molusco com baixo teor de **gordura**, com alto teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornecer uma quantidade significativa de vitamina B12 e fósforo.

FAO	NOME COMERCIAL	LULA (European squid)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Loligo vulgaris</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Moluscos	
		Classe	Cefalópodes	
		Ordem	Myopsida	
Família		Loliginidae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie nectobentónica, habita desde a superfície até aos 550 metros de profundidade. Corpo alongado e cilíndrico com uma concha interna – gladius – barbatanas triangulares, oito braços com duas fiadas longitudinais de ventosas e dois tentáculos não retráteis. A massa tentacular apresenta ventosas centrais maiores que as marginais, características que diferencia esta espécie da Lula-riscada (*Loligo forbesi*) onde as ventosas são de tamanho idêntico. Coloração rosa-avermelhada com pontuações mais escuras na zona dorsal.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	10cm (comprimento do manto)
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto, de tresmalho e de emalhar, linha/tonreira
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado e conserva
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção dos indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos
OBSERVAÇÕES	

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL LULA (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		71/302
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,9
	Ácidos gordos saturados (g)	0,2
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,4
	EPA (mg) **	111,1
	DHA (mg) **	242,4
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	15,8
	Sal (mg)	500
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	81,4
	Colesterol (mg)	140

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	10
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	3,5
A-tocoferol (E) (mg)	1,2
Tiamina (B1) (mg)	0,07
Riboflavina (B2) (mg)	0,02
Niacina (mg)	1
Vitamina B6 (mg)	0,05
Vitamina B12 (µg)	1,1
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	7,1

MINERAIS	
Cinza (g)	1,3
Sódio (Na) (mg)	200
Potássio (K) (mg)	220
Cálcio (Ca) (mg)	18
Fósforo (P) (mg)	260
Magnésio (Mg) (mg)	49
Ferro (Fe) (mg)	0,3
Zinco (Zn) (mg)	1

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

**Composição Nutricional Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Disponível em <https://www.ipma.pt/resources.www/docs/publicacoes.site/pescado/inicio.htm>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Lula é um molusco com **baixo** teor de **gordura**, com alto teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornece uma quantidade significativa de fósforo, das vitaminas D e B12.

FAO NEP	NOME COMERCIAL	LAGOSTIMⁱ (Norway lobster)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Nephrops norvegicus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Arthropoda	
		Classe	Malacostraca	
		Ordem	Decapoda	
Família		Nephropidae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Vive nos fundos vasosos de 200m a 300m, onde escava galerias. Alimenta-se de uma grande variedade de peixes, crustáceos e moluscos. Carapaça dura e espinhosa. Rostro longo com 3 – 4 espinhos nos bordos laterais e 1 – 2 dentes no bordo ventral. Primeiro par de patas armado de pinças longas e fortes, com fiadas de espinhos dispostos longitudinalmente. Placas laterais dos segmentos abdominais bem desenvolvidas. Corpo com bandas de cor rosa-salmão, intercaladas de branco.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	7cm (comprimento total) e 2cm (carapaça ou cefalotórax) {caudas – 3,7cm}
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Armadilhas e redes de arrasto
MODO DE APRESENTAÇÃO	Vivo e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) / Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a crustáceos
OBSERVAÇÕES	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) e da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação https://www.iucnredlist.org/species/169967/85697412 Defeso da espécie – janeiro.

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP); DGRM; Biodiversidade nas pescas do Algarve; M. Cristo (1998) Feeding ecology of *Nephrops norvegicus* (Decapoda: Nephropidae), Journal of Natural History, 32; Guia do consumidor do pescado (Vila do Bispo); IUCN; IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL LAGOSTIM (por 100g de parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		94/392
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,5
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,2
	EPA (mg)	57,1
	DHA (mg)	76,8
	Hidratos de Carbono (g)	0,2
	Proteína (g)	20,9
	Sal (g)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	76,1
	Colesterol (mg)	68

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	8,3
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	2,2
Tiamina (B1) (mg)	0,09
Riboflavina (B2) (mg)	0,04
Niacina (mg)	-
Vitamina B6 (mg)	0,1
Vitamina B12 (µg)	1,4
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	13,5

MINERAIS	
Cinza (g)	2,1
Sódio (Na) (mg)	-
Potássio (K) (mg)	413
Cálcio (Ca) (mg)	72
Fósforo (P) (mg)	216
Magnésio (Mg) (mg)	40,5
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	4,5

* Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumidos em Portugal. ISSN 0872-914X. Publicações avulsas IPIMAR, 11, 2004.

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Lagostim é um crustáceo com **baixo** teor de **gordura**, com **alto** teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornece uma quantidade significativa de fósforo e zinco.

ⁱ A presente versão foi revista e atualizada na classificação “Filo”, origem, modo de apresentação, informação do defeso e composição nutricional.

FAO SLO	NOME COMERCIAL	LAGOSTA CASTANHA (Common spiny lobster)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Palinurus elephas</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Artrópodes	
		Classe	Malacostraca	
		Ordem	Decapoda	
Família		Palinuridae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal que habita em grutas e fendas até aos 150 metros de profundidade. Apresenta uma carapaça dura e mais larga na parte posterior. Os espinhos pontiagudos cobrem todo o corpo, incluindo o abdómen e os apêndices; duas longas antenas de igual comprimento, e o primeiro par de patas com pequenas pinças em forma de anzol. O dorso é de cor vermelha-acastanhada e com espinhos em maior número que a espécie *P. mauritanicus*.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	9,5cm (comprimento da carapaça ou celafotórax) / 23cm de comprimento total.
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de emalhar e Armadilhas
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) / Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a crustáceos
OBSERVAÇÕES	Defeso de espécie: Entre Outubro a Dezembro (com armadilhas) / Espécie da Lista Vermelha IUCN – Vulnerável http://www.iucnredlist.org/details/169975/0 Não foi encontrada informação nutricional relativa a esta espécie.

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007).

FAO SCR	NOME COMERCIAL	SANTOLA (Spinous spider scrab)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Maja squinado</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Artrópodes	
		Classe	Malacostraca	
		Ordem	Decapoda	
Família		Majidae		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal. Vive sobre fundos rochosos ou de areia até cerca de 90 metros de profundidade. Alimenta-se de algas, equinodermes e pequenos bivalves como o mexilhão. Reproduz-se de Maio a Julho. Carapaça convexa, de forma triangular arredondada - quase piramidal (nos juvenis mais comprida do que larga), com numerosos pequenos espinhos e muitas vezes coberta de algas e anémonas. Os pereiópodes são longos e finos, o primeiro par tem pequenas pinças e os restantes terminam em forma de agarra e são cobertas por pilosidade. Coloração vermelha ou castanha amarelada.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	12cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Armadilhas de gaiola, Rede de Emalhar
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) / Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a crustáceos
OBSERVAÇÕES	Época de defeso: 15 de fevereiro a 15 de junho (por apanha). Não foi encontrada informação nutricional relativa a esta espécie.

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Mar de Portugal (Ciência Viva).

ATIVIDADES AGRO-MARÍTIMAS

A riqueza do mar não se limita às atividades relacionadas com a pesca. Existe um conjunto de atividades a que o povo se dedicou, até meados do século XX, e que consistiam em aproveitar de outra forma os recursos do mar. A estas atividades, que complementavam os trabalhos do campo, dá-se o nome de: atividades agro-marítimas.

Podemos dividi-las em duas categorias: a recolha do sargaço (uma mistura de algas utilizada na agricultura como fertilizante) e a despesca de peixe, moluscos e marisco. Em Viana do Castelo, estas atividades predominavam em várias freguesias, de duas regiões: litoral norte (Areosa, Carreço e Afife) e litoral sul (Vila Nova de Anha e Castelo do Neiva). Nestas freguesias era possível observar, até há poucos anos, a recolha do sargaço feita por mulheres denominadas de **sargaceiras**. Era também às mulheres que cabia a tarefa da despesca sendo, no caso desta última, apelidadas de **despesqueiras** ou **mariscadeiras**.

“Na orla marítima a sul de Viana do Castelo, onde em tempos os lavradores das freguesias de Vila Nova de Anha e Castelo do Neiva se dedicavam às lides do sargaço e da pesca, a recolha de sargaço era um trabalho executado por ambos os sexos; já a despesca, era feita apenas por homens (Lamas, 1948:63).

As fainas agro-marítimas relacionavam-se de forma direta com a agricultura. Por um lado, estas representavam um complemento à economia das famílias que trabalhavam os campos, por outro o sargaço permitia fertilizá-los e enriquecê-los de tal forma que esta atividade nos é descrita como o elemento que permitiu colonizar o litoral minhoto.

“Na freguesia de Perre, até meados do século XX, ainda era possível observar uma prática curiosa para uma freguesia que dista da orla marítima cerca de 6km. Várias casas de lavradores mandavam os ditos moços da lavoura (rapões) à cidade de Viana do Castelo para rasparem os cascos dos barcos atracados na doca, assim como recolherem os dejetos e restos resultantes da pesca” (Viana:10).

Embora estas profissões estejam praticamente extintas nos dias de hoje, é ainda possível encontrar algumas famílias que se dedicam à apanha do sargaço em Castelo do Neiva. Nos nossos dias as algas têm sido observadas para fins diferentes daqueles dos de antigamente e são exploradas nomeadamente na indústria farmacêutica, alimentação e cosmética.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES

1. Contextualização

- Análise de textos (Anexo 1 - exemplos)
- Visualização de videodocumentários (Anexo 2 - exemplos)
- Observação de fotografias (Anexo 3 - exemplos)
- Análise de informação complementar (Anexo 4 - exemplos)
- Sessão de esclarecimento com pessoas/entidades ligadas às profissões do mar – ver “Lista de locais de interesse a visitar/contactar”;
- Visita de estudo / saída de campo temática – ver “Lista de locais de interesse a visitar/contactar”

2. Exploração do Tema

– Questões a abordar:

• Quais eram as atividades agro-marítimas e qual a sua importância?

As atividades agro-marítimas tinham como objetivo complementar os trabalhos agrícolas a que se dedicavam os camponeses. Tinham, por isso, um papel muito importante na economia rural das zonas litorais, uma vez que representavam um suplemento no suporte económico de muitas famílias. Podemos dividi-las em duas categorias: a apanha de sargaço e a despesca de peixe, moluscos e marisco.

As pessoas que se dedicavam à panha do sargaço eram apelidadas de sargaceiro(a)s; às que se ocupavam da despesca chamavam-lhes despesqueiras ou mariscadeiras.

• Em que freguesias se verificava atividades agro-marítimas?

Estas atividades surgem quer nas freguesias quer a norte (Areosa, Carreço e Afife) quer a sul (Vila Nova de Anha e Castelo do Neiva) de Viana do Castelo.

• Quem é que se dedicava a estas atividades?

Nas freguesias de Afife, Carreço e Areosa, a recolha do sargaço era normalmente feita por mulheres. Nas freguesias a sul de Viana do Castelo (Vila Nova de Anha e Castelo do Neiva) a apanha do sargaço era efetuada por ambos os sexos. A despesca era uma atividade comum, quer nos homens, quer nas mulheres, tanto a norte como a sul de Viana do Castelo.

• O que é o sargaço e qual era a sua finalidade?

O sargaço – ou argaço – é o nome dado a diversos tipos de algas que se desprendem do fundo do mar com a agitação das águas e a corrente as traz para a costa. O sargaço faz parte do ecossistema marinho e é bastante comum nas regiões costeiras. A apanha do sargaço é uma atividade secular que consistia em apanhar estas algas para fertilizar os campos agrícolas. As pessoas que se dedicavam a apanhar o sargaço também apanhavam o “pilado” (tipo de caranguejo que outrora existiu na faixa litoral), que era usado para a mesma finalidade que o sargaço: fertilizar as terras.

PRAIA ARENOSA vs PRAIA ARENOSA

Praia arenosa



Figura 1 – Praia do Cabedelo, Viana do Castelo

Principais características:

- Solo arenoso e pobre em nutrientes;
- Existência de dunas;
- Areia atingida por intensa radiação solar;
- Pouca vegetação (exceto nas dunas)

O que podemos encontrar?



Praia rochosa



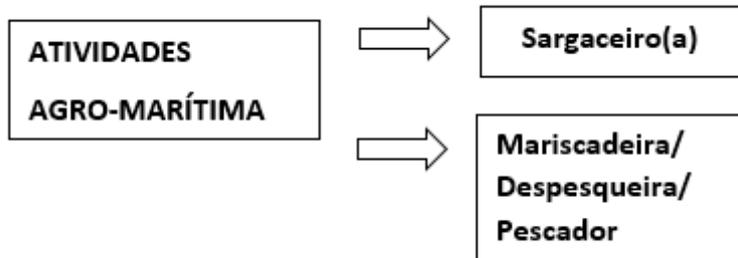
Figura 2 – Praia Norte, Viana do Castelo

Principais características:

- Existência de rochas, onde se formam poças de maré;
- Ecossistemas muito ricos;
- Fatores favoráveis ao desenvolvimento de uma grande diversidade de seres vivos;
- Locais de alimentação durante períodos de maré cheia

O que podemos encontrar?





SARGACEIRO(A)



Figura 3 - Sargaceiro de Castelo do Neiva

Tarefas: Recolha de sargaço (algas)

Local de trabalho: Freguesias a norte (Areosa, Carreço e Afife) e a sul (Vila Nova de Anha e Castelo do Neiva) de Viana do Castelo. A norte de Viana apenas as mulheres se dedicavam à apanha do sargaço; a sul, era uma atividade comum em ambos os sexos.

Tipo de traje: A norte de Viana as sargaceiras usavam uma saia grossa de estopa, com uma barra de pano. Calçavam uns socos comuns, que passaram às alpargatas em meados dos anos 40. Por baixo do lenço estampado cruzado ao peito usavam uma camisa de estopa sem bordados e um colete de fazenda sem guarnições ou bordados. Antes de entrarem para o mar retiravam o lenço de peito e as alpargatas, que colocavam junto do chapéu e muda de roupa enxuta que transportavam fora do alcance das ondas. Em Carreço, as sargaceiras levavam uma muda de roupa enxuta sobre o chapéu para se mudarem no fim da faina.

Em Castelo do Neiva e Vila Nova de Anha encontramos um traje exclusivo das atividades agro-marítimas chamado **branqueta**. O da sargaceira consistia num casaco e saia de um tecido grosso de lã que mantinha o corpo quente ainda que molhado. O de sargaceiro, de uma única peça, era casaco comprido do mesmo tecido do que o das mulheres, apertando com um cinto. Ambos usavam um chapéu de oleado chamado sueste que era feito em pano-cru banhado em óleo de linhaça. No entanto, também aparecem registos com um gorro de lã preta em vez do chapéu (Lamas, 1948,p.64).

MARISCADEIRA/DESPESQUEIRA/PESCADOR



Figura 4 – Sargaceira/
Despesqueira de
Carreço

Tarefas: Despesca (Apanha de pequenos peixes, mariscos e moluscos)

Local de trabalho: Freguesias a norte (Areosa, Carreço e Afife) e a sul (Vila Nova de Anha e Castelo do Neiva) de Viana do Castelo.

Tipo de traje: As sargaceiras de Carreço usavam uma saia grossa de estopa com uma barra estreita de pano. Na parte superior usavam uma camisa também em estopa e um colete de fazenda justo para aconchegar. Posteriormente, substituíram a camisa e o colete por uma blusa de chita com um elástico, e um avental também de chita. A saia passou a ser feita de uma fazenda grosseira em vez da tradicional estopa. Sobre o chapéu levavam uma muda de roupa enxuta para se mudarem no fim da despesca. Calçavam socos, passando estes a alpargatas, assim como em Afife. Esta indumentária era usada tanto para a apanha do sargaço como na despesca. Assim como em Afife e Carreço, na freguesia da Areosa também era usual as camponesas dedicarem-se à apanha de sargaço e à despesca. No entanto, os testemunhos aqui registados remontam apenas à década de 50, pelo que a indumentária usada por estas mulheres já tinha perdido a ligação com os trajes antigos.

3. Sugestões de atividades

– Objetivos

- Identificar e conhecer as diferentes atividades agro-marítimas em Viana do Castelo e a sua evolução do longo do tempo;
- Refletir sobre a importância das atividades agro-marítimas para a localidade, em diferentes dimensões

– Recursos

- Material audiovisual (máquina fotográfica/câmara de vídeo, computador com acesso à internet, telefone);
- Bloco de notas;
- Material de escrita (lápiz, canetas...);
- Equipamento logístico para organização de sessão de esclarecimento (sala, cadeiras, computador...)
- Guarda-roupa e adereços adequados ao conteúdo da peça (no caso de se optar pela sua dramatização);

– Propostas de atividades

- a) Entrevistas/recolha de testemunhos a gentes do mar (ex: sargaceiro(a))
- b) Organização de uma exposição com conteúdos sobre a temática;
- c) Elaboração de fichas da praia rochosa e praia arenosa com respetivos elementos característicos de forma de associa-los;
- d) Construção de maquete de praia rochosa/praias arenosa;
- e) Teatro de fantoches sobre o processo da apanha do sargaço;
- f) Elaboração de um conto desenhado/texto dramático/poema alusivo às atividades agro-marítimas;
- g) Visita de estudo/saída de campo – ver “Lista de locais de interesse a visitar/contactar”

– Sugestões de apresentação do trabalho final

- Exposição dos trabalhos finais sob a forma de cartazes ou *posters*;
- Divulgação das atividades/informação recolhida em *site/blog*;
- Leitura do texto/poema ou dramatização do conto/teatro a outras turmas da escola e em entidades/instituições (ex: Juntas de freguesia, Escolas, Museus, IPSS...);
- Publicação de coletânea com testemunhos/entrevistas recolhidas e/ou informação sobre os diversos temas

Anexo 1 – Textos de apoio

Botelho, J. A. (2010). *Museu do Traje - Viana do Castelo* [Catálogo] (p.65). Viana do Castelo: Câmara Municipal de Viana do Castelo.

Batista, J. P. & Magalhães, I. B (2007). Mulheres do mar português. *Ardentia* 4, 43-50

Batista, J. P. & Magalhães, I. B (2006). *Pesqueiras do Mar: as cambôas de Carreço*, *Ardentia* 4, 57-62. Disponível em: <http://docplayer.com.br/14153185-Pesqueiras-do-mar-as-camboas-de-carreco.html>

Lamas, M. (1984). *Mulheres do meu país*. Lisboa: Editorial Caminho

Viana, H. (2016). *Um mar de tradições*. (pp. 18-29). Viana do Castelo: Câmara Municipal de Viana do Castelo.

Anexo 2 – Fotogaleria

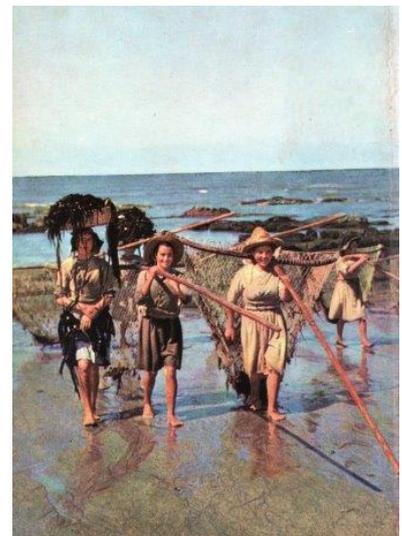
Transporte de barco



Fotografias 1 e 2- Sargaceiros transportam para terra um dos barcos utilizados, em Castelo do Neiva, na apanha do sargaço. Disponível em: <http://lugardoreal.com/imaxe/transporte-de-barco>



Fotografia 3 – Jangadas utilizadas na apanha do sargaço



Fotografia 4 – Sargaceiras transportam ao ombro os redenhos, utensílio usado na recolha do sargaço



Fotografia 5 - Costa, S. 1966. Palheiro de sargaço. Fotografia. Concelho de Viana do Castelo (Portugal). Agosto 9, 2017. Disponível em: <http://lugardoreal.com/imaxe/palheiro-de-sargaco>



Fotografia 6 – Autor desconhecido, 1971. Sargaceiras. Fotografia. Castelo de Neiva, Viana do Castelo (Portugal). Agosto 9, 2017. Disponível em: <http://lugardoreal.com/imaxe/sargaceiras>

Anexo 3 – Filmes/Documentários

“Sargaço”

<http://lugardoreal.com/aldeiasdomar/tema/sargaco>

“Núcleo Museológico de Sargaço”

<http://lugardoreal.com/aldeiasdomar/tema/nucleo-museologico-do-sargaco>

“Argaço”

<http://lugardoreal.com/video/argaco>

“Apanha do sargaço”

<https://www.youtube.com/watch?v=Ih6B4UshQfg>

“Reconstituição da apanha do sargaço”

<https://www.youtube.com/watch?v=WlQ7051ns2g>

“Restaurante de Castelo de Neiva com ementa só de algas” (reportagem)

https://www.rtp.pt/noticias/pais/restaurante-de-castelo-do-neiva-com-ementa-so-de-algas_v466671

Anexo 4 – Informação complementar

Artigos/Publicações/Testemunhos

Sargaceiros Jangadeiros de tradição portuguesa

<http://surftotal.com/noticias/historia/item/1988-sargaceiros-jangadeiros-de-tradicao-portuguesa-os-avos-do-sup>

A última sargaceira de Castelo de Neiva

<http://portugaldelesales.pt/ultima-sargaceira-castelo-de-neiva/>

A maresia das algas: do areal para o laboratório

<http://observador.pt/2016/03/06/maresia-das-algas-do-areal-laboratorio/>

Viana lança sabonete de algas (notícia)

<https://www.publico.pt/local-porto/jornal/viana-lanca-sabonete-de-algas-de-praias-do-concelho-261359>

Produção industrial de algas galardoada

<http://www.jn.pt/local/noticias/viana-do-castelo/viana-do-castelo/interior/producao-industrial-de-algas-galardoada-921896.html>

Agricultores do mar

<https://sol.sapo.pt/artigo/5504/agricultores-do-mar>

Já ouviu falar em apanha do sargaço?

<http://asenoradomonte.com/2016/09/04/apanha-do-sargaco/>

TRAJES E DEVOÇÕES

Os trajes típicos de uma localidade expressam o valor identitário e cultural de uma determinada área geográfica através das roupas que as gentes dessa região envergam. São um elemento que expressa várias características, tais como o estatuto social ou religioso e podem ser usados de formas diferentes de acordo com vários contextos: nas tarefas mais simples da vida quotidiana ou em ocasiões de mais ostentação, como é o caso das festas.

No passado, o traje desempenhou uma função especialmente importante, não só como elemento de evidência cultural, mas também como proteção do corpo durante o trabalho. Assim, os chamados trajes de cotio foram-se adaptando às tarefas do dia-a-dia, nomeadamente no mar, em que as condições de trabalho eram particularmente adversas e requeriam vestuário adaptado que permitisse uma maior liberdade de movimentos.

Se em dias festivos estes se tornavam numa forma de decoração e ostentação, nos dias normais de trabalho eram práticos e adaptados ao papel específico da respetiva atividade. Mesmo assim, os trajes de cotio de cada freguesia mantiveram a sua identidade, sendo possível distingui-los entre freguesias tal como acontece com os trajes de festa (Viana, 2015:7)

Os materiais usados na confeção destes trajes foram tendo a sua evolução e, se no início, se baseavam em matérias-primas locais de baixo custo (tendo a lã e o linho como base) introduziu-se o uso de materiais de fábrica, sobretudo a partir do primeiro quartel do século XX. “Assim, à medida que o uso de tecidos caseiros se misturava com os tecidos industriais, os trajes de trabalho nesta região foram assimilando essa inovação e perderam as suas características individuais” (*idem*)

Por serem tarefas árduas e arriscadas, sujeitas às fortunas ditadas pela natureza, os trabalhos do mar impunham um respeito especial e um sentimento de temor à imensidão e caprichos do oceano, sobretudo quando os homens saíam para a pesca.

As práticas religiosas são a resposta mais natural do povo a este temor que ao longo do tempo se foi consolidando em bonitas tradições manifestas, ainda hoje, através do culto e devoção a entidades divinas, com especial destaque para Nossa Senhora da Agonia, padroeira dos pescadores.

A maioria destas práticas está associada às festas e romarias da cidade de Viana do Castelo e suas freguesias, sendo que a maior prática religiosa a que hoje podemos assistir é a fé e devoção a Nossa Senhora d'Agonia pelas gentes da Ribeira, embora existissem outros locais de culto. As festas realizadas em honra desta santa representam, nos nossos dias, uma das maiores romarias do país onde se pode verificar um sentimento de bairrismo e devoção profundos mesmo que, com o passar do tempo, este Bairro já tenha cedido a mudanças inevitáveis impostas pelo tempo.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES

1. Contextualização

- Análise de textos (Anexos 1 - exemplos)
- Visualização de videodocumentários (Anexo 2 - exemplos)
- Observação de fotografias (Anexo 3 - exemplos)
- Análise de informação complementar (Anexo 4 – exemplos)
- Visita de estudo / saída de campo temática– ver “Lista de locais de interesse a visitar/contactar”

2. Exploração do Tema

– Questões a abordar:

- **Porque é que se usavam roupas típicas para trabalhar no mar?**

O traje como forma de proteção corporal adaptou-se às diversas funções do dia-a-dia de quem o usava. Se em dias de festa estes se tornavam uma forma de decoração e ostentação, nos dias de normais de trabalho tinham que ser práticos e adaptados ao papel específico da respetiva atividade (Viana, 2015).

- **Que trajes existem associados a estas profissões?**

A branqueta (tecido grosso de lã) é o único traje específico associado às atividades agro-marítimas. Este traje era usado pelo(a)s sargaceiro(a)s de Vila Nova de Anha e Castelo do Neiva pois este tecido, mesmo molhado, mantinha o corpo quente, além de também permitir uma maior mobilidade dentro de água.

As características dos trajes usados na despesca variavam ligeiramente de localidade para localidade. Apesar de não ser usado nenhum traje específico, havia características comuns. As mulheres que se dedicavam a esta atividade usavam uma saia grossa de estopa, uma blusa também de estopa (depois substituída por tecidos de chita) e, geralmente, um colete para a aconchegar. Os adereços modificavam conforme a localidade verificando-se o uso do lenço, chapéu e socos comuns (substituídos pelas alpargatas nos anos 40).

- **De que tecidos eram feitos estes trajes?**

Os materiais usados na confeção destas roupas baseavam-se em matérias locais de baixo custo (lã e linho), que fossem práticas e resistentes. No entanto, a partir do século XX os trajes começaram a incluir outros tipos de tecidos (com a introdução de tecidos de fábrica) sendo que ao longo do tempo os materiais tradicionais da localidade se foram misturando com a inovação de novos tecidos. Os trajes assimilaram um caráter inovador e foram, aos poucos, perdendo as suas características originais.

- **Quem é a Senhora d’Agonia e o que representa para os vianenses?**

Nossa Senhora da Agonia é a representação da Virgem Maria, mãe de Jesus, considerada um ser divino e muito piedoso.

A figura de Nossa Senhora da Agonia começou a ser venerada no ano de 1751, na capela do Bom Jesus (Viana do Castelo).

Assim como a figura de Fátima, Nossa Senhora da Agonia é bastante cultuada pelos vianenses, sendo considerada a padroeira dos pescadores em Viana do Castelo.

Depois de alguns anos, em 1783, a instituição denominada Sagrada Congregação dos Ritos instituiu que, na capela do Bom Jesus, fosse celebrada, no dia 20 de agosto uma missa solene em homenagem à Nossa Senhora da Agonia (data que ficou marcada como o feriado municipal, em reforço da devoção da cidade à santa). Atualmente, a capela do Bom Jesus converteu-se na Capela de Nossa Senhora da Agonia.

Com a enorme repercussão causada pela festa solene, que reunia milhares de fiéis a cada ano foi realizada pela primeira vez em 1861 a romaria, que nada mais era que uma semana inteira de festa dedicada à Nossa Senhora da Agonia. A festa é ainda hoje celebrada na semana do dia 20 de agosto, atraindo milhares deromeiros à cidade.

• A que práticas devocionais relacionadas com o mar podemos assistir nos dias de hoje?

A Festa celebrada no mês de agosto, em honra da Senhora da Agonia, ainda hoje se realiza e é considerada a “romaria das romarias” de Portugal.

Nessa festa, que se arrasta por quatro dias, é celebrada a cultura e os costumes próprios da região de Viana do Castelo. Com o passar dos anos, foram anexados à festa litúrgica, diferentes eventos que incluíam até mesmo a tourada (que atualmente já não é realizada). No início do século XX foram incluídas no programa a Festa do Traje e o Cortejo Etnográfico.

Durante essa semana, é possível ver os costumes e cultura vianenses estampados nas roupas das pessoas, nas músicas que são tocadas durante todo o dia, nas comidas tradicionais, entre muitos outros aspetos.

A procissão ao mar e as ruas da Ribeira, enfeitadas com os tapetes coloridos, são testemunhos da profunda devoção religiosa e constituem momentos altos da Festa.

Esta Romaria é muito apreciada, atraindo para a cidade mais de 50 000 pessoas todos os anos, entre as quais muitos turistas.

3. Sugestões de atividades

– Objetivos

- Identificar e conhecer as características dos diferentes trajes usados nas atividades do mar;
- Refletir sobre a importância do traje enquanto meio de proteção corporal e elemento identitário e cultural;
- Conhecer as tradições e devoções associadas às profissões do mar;
- Refletir sobre o papel das tradições e devoções locais na vida quotidiana da população

– Recursos

- Material audiovisual (máquina fotográfica/câmara de vídeo, computador com acesso à internet, telefone);
- Bloco de notas;
- Material de escrita (lápiz, canetas...);
- Material diverso para atividades plásticas – bonecos e *puzzle* (algodão, feltro, linho, agulha, linha, botões, cartão, velcro, imagens de trajes...)

– Propostas de atividades

- a) Entrevistas/recolha de testemunhos (pescador/peixeira/saleira/salgadeira...);
- b) Confeção de um boneco com trajes alusivos às tradições do mar (sargaceiro(a), pescador, peixeira...);
- c) Elaboração de um *puzzle* com os vários trajes das atividades do mar (e da terra);
- d) Criação de uma música alusiva às tradições do mar e suas devoções;
- e) Visita de estudo/saída de campo (ver “Lista de Locais de interesse”)

– Sugestões de apresentação do trabalho final

- Exposição dos trabalhos finais sob a forma de cartazes ou *posters*;
- Divulgação das atividades/informação recolhida em *site/blog*;
- Apresentação de músicas a outras turmas da escola ou outras entidades (ex: Juntas de freguesia, Escolas, Museus, IPSS ...);
- Publicação de coletânea com testemunhos/entrevistas recolhidas e/ou informação sobre os diversos temas

Anexo 1 – Textos de apoio

Baptista, M. C. & Martins, L. (2011). Revista *Para a senhora passar*, 1

Botelho, J. A. (2010). *Museu do Traje - Viana do Castelo* [Catálogo]. Viana do Castelo: Câmara Municipal de Viana do Castelo.

Cardoso, A. B., Pereira, A. A & Trilho, S. (2016). *Viana do Lima - Porta para o mundo* (pp.41-46). Viana do Castelo: Centro de Mar - Câmara Municipal de Viana do Castelo

Viana, H. (2015). *Viana veste o mar e o rio*. Viana do Castelo: Câmara Municipal de Viana do Castelo

Viana, H. (2016). *Um mar de tradições*. (pp. 36-45). Viana do Castelo: Câmara Municipal de Viana do Castelo

Anexo 2 – Fotogaleria

Casas enfeitadas



Fotografias 1 e 2 – Casas enfeitadas para a profissão em honra de N. Senhora da Agonia. 1963 Fonte: <http://lugardoreal.com/fotomemoria?query=agonia>



Fotografia 3 – Procissão em honra da Nossa Senhora da Agonia. 2017. Fonte: <https://www.jn.pt/local/galerias/interior/a-procissao-ao-mar-da-senhora-dagonia-8718564.html>



Fotografia 4 – Tapetes de sal nas ruas da Ribeira, em Viana do Castelo. 2017
Fonte: <http://olhares.sapo.pt/liliananovo/fotos-mais-recentes/2/>



Fotografia 5 – Procissão ao mar, em honra da Nossa senhora da Agonia. 2017. Fonte: <http://bomdia.eu/pescador-viana-leva-imagem-da-senhora-da-agonia-na-procissao-ao-mar/>

Anexo 3 – Filmes/Documentários

“Procissão ao Mar”

<http://lugardoreal.com/aldeiasdomar/tema/procissao-ao-mar>

“Tapetes para a senhora passar”

<http://lugardoreal.com/aldeiasdomar/tema/procissao-ao-mar>

“Noite dos Tapetes – entre o divino e o profano”

<http://lugardoreal.com/video/noite-dos-tapetes-entre-o-divino-e-o-profano>

“Preparação da santa”

https://www.youtube.com/watch?v=L5P0n3L_7aM

“Noite dos tapetes na Ribeira – Romaria d’Agonia 2015”

<https://www.youtube.com/watch?v=pQbyy6c0hlw>

“Preparação dos tapetes”

<https://www.youtube.com/watch?v=HcHAFo4M9II&list=PUeIPOSJqCv3JBhCSYhqTX7g&index=18>

“Preparação do Cortejo Histórico-Etnográfico”

<https://www.youtube.com/watch?v=WpOwYbiVI8w&list=PUeIPOSJqCv3JBhCSYhqTX7g&index=30>

“Romaria da Senhora d’Agonia 1958”

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGUEG2w9Sx0>

“50 anos da Procissão ao Mar – 2018”

<https://www.youtube.com/watch?v=x71KrfAyDIM&list=PUeIPOSJqCv3JBhCSYhqTX7g&index=40>

LOCAIS DE INTERESSE A VISITAR / CONTACTAR

Museu Agro-Marítimo de Carreço

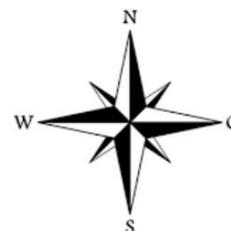
Sede da Junta de Freguesia de Carreço

4900 – 278 Viana do Castelo

tel. 258 835 135

e-mail: jfcarreco@sapo.pt

<http://www.jf-carreco.com>



Farol de Montedor

Rua do Alto do Facho, 174

4900 - 279 Viana do Castelo

tel. 258 835 167

e-mail: capitania@vcastelo@amn.pt

Moinhos de Montedor

Rua dos Moinhos

4900 - 279 Viana do Castelo

FOR-MAR (Centro de Formação Profissional das Pescas e do Mar)

Av. Do Atlântico, 374

4900 – 348 Viana do Castelo

tel. 258 808 600

e-mail: viana@for-mar.pt

West Sea – Estaleiros Navais

Av. Praia Norte

4900 – 350 Viana do Castelo

tel. 258 009 955

e-mail: info@west-sea.pt

Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) – Capitania do Porto de Viana do Castelo

Largo Mestre César

4900-325 Viana do Castelo

tel. 258 070 553 / 258 070 556

e-mail: capitania.vcastelo@amn.pt

Centro de Vela de Viana do Castelo

Clube de Vela de Viana do Castelo

Zona Portuária

4900 – 636 Viana do Castelo

tel. 258 813 826 / 258 966 796 / 961 341 750

www.clubevelaviana.com

<https://www.facebook.com/pg/cvvc.vianacastelo>

DocaPesca – Portos e Lotas (delegação Norte)

Cais da Ribeira – Apartado 42

4901 – 909 Viana do Castelo

tel. 258 800 280

e-mail: viana.castelo@docapesca.pt

VianaPesca – OP (Cooperativa de Produtores de Peixe de Viana do Castelo)

CRL – Zona Portuária
4900 – 363 Viana do Castelo
tel. 258 822 016/7

e-mail: vianapescaop@mail.telepac.pt
<https://www.vianapesca.pt>

Mare vitae - Escola de Formação de Náutica de Recreio e Mergulho

Edifício Centro de Vela, zona portuária
4900-363, Viana do Castelo
tel. 964 818 3439

e-mail: geral@marevitae.pt

Museu de Artes Decorativas

Largo de S. Domingos
4900-330, Viana do Castelo
tel. 258 809 305

e-mail: museu.a.a@cm-viana-castelo.pt
<http://www.cm-viana-castelo.pt/pt/mad-apresentacao>
<https://www.facebook.com/museusdevianadocastelo>

Museu do Traje de Viana do Castelo

Praça da República
4901-520 Viana do Castelo
tel. 258 809 306

e-mail: museutraje@cm-viana-castelo.pt
<http://www.cm-viana-castelo.pt/pt/mt-apresentacao>
<https://www.facebook.com/museusdevianadocastelo>

Casa dos Nichos

Rua de Viana
4900-549 Viana do Castelo
tel. 258 809 359

e-mail: casadosnichos@cm-viana-castelo.pt
<http://www.cm-viana-castelo.pt/pt/directorio/casa-dos-nichos>
<https://www.facebook.com/casadosnichos>

Centro de Mar – Centro de Interpretação Ambiental e de Documentação do Mar

Doca Comercial (ré do Navio Gil Eannes)
4900 – 321 Viana do Castelo
tel. 258 809 362/258 809 303

e-mail: centrodemar@cm-viana-castelo.pt
<http://www.cmia-viana-castelo.pt/instalacoes/centro-de-mar>
<http://www.facebook.com/centrodemar>

CMIA – Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental de Viana do Castelo

Rua da Argaçosa (Meadela)
4900-394 Viana do Castelo

tel. 258 809 362 / +351 961 622 694 / 0351 961 331 731

e-mail: cmia@cm-viana-castelo.pt

<http://www.cmia-viana-castelo.pt/>

<http://www.facebook.com/cmiavianacastelo/>

Viana Remadores do Lima (clube de remo)

Rua Doutor Adriano Magalhães (Argaçosa)

4900-282 Viana do Castelo

tel. 258 842 374

e-mail: vianaremadeoresdolima@gmail.com

<http://www.vianaremadeoresdolima.pt/>

Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana do Castelo

Surf Clube de Viana

Rua Diogo Álvares “O Caramuru”, Praia do Cabedelo – Darque

4935 – 161 Viana do Castelo

tel: 962 672 222

<http://www.surfviana.com/live.html>

<http://www.facebook.com/surfclubeviana>

Centro de Canoagem de Viana do Castelo

Darque Kayak Clube

Rua Gustavo Eiffel, 1558

4935-151 Viana do Castelo

tel. 965 192 731

<http://www.darquekayakclube.blogspot.pt>

Núcleo Museológico do Sargaço

Centro Cívico de Castelo de Neiva

4935 – 573 Castelo de Neiva (Viana do Castelo)

tel. 258 028 256

e-mail: geral@jf-castelodoneiva.pt

<http://www.jf-castelodoneiva.com>

BIBLIOGRAFIA

Autor desconhecido. (2008, Janeiro 13). *Barco d'Água Acima* Disponível em: <http://maolmar.blogs.sapo.pt/19652.html> [mensagem de blog]

Docapesca, portos e lotas. <http://www.docapesca.pt>

Lamas, M. (1984). *Mulheres do meu país*. Lisboa: Editorial Caminho

Magalhães, I. (1998). *Embarcações tradicionais: em busca de um património esquecido* (pp. 78 – 82). Viana do Castelo: GDCTENVC

Viana, H. (2015). *Viana veste o mar e o rio*. Viana do Castelo: Câmara Municipal de Viana do Castelo

Rebordão, F. R. (2000). Classificação de artes e métodos de pesca. *Publicações Avulsas do IPIMAR, nº4*. Lisboa: Instituto de Investigação das Pescas e do Mar – IPIMAR

Santos, F. (2015, Março 26). *Carocho*. Disponível em: <http://salvador-nautico.blogspot.pt/2015/03/carocho.html> [mensagem de blog]