



PAINEL MICRORRESERVA | MICRO-RESERVE PANEL SÃO LOURENÇO



ROCHA, ÁGUA E VIDA | ROCKS, WATER AND LIFE

► O percurso da microrreserva de S. Lourenço cruza diversas linhas de água, que pacientemente desgastam a rocha há milhões de anos. O granito, rocha predominante neste percurso, oferece resistência à erosão. Contudo, a água aproveita-se das fraturas para ir rasgando a rocha e construindo vales e paredes verticais, habitadas por seres que conseguem viver nesse ambiente singular - as espécies rupícolas. São exemplos destas espécies o melro-azul e os líquenes.

► The trail of S. Lourenço's micro-reserve crosses several water lines, which were worn off the rock millions of years ago. Granite, the predominant rock in this trail, resists erosion. However, water takes advantage of the fractures to tear the rock, building valleys and vertical walls, inhabited by organisms who can live in this unique environment. Examples of these species are the Blue Rock Thrush and Lichens.



1 LINHAS DE ÁGUA | WATER LINES

As linhas de água escavam primeiro pequenos leitos. Com o passar do tempo formam-se vales profundos, com paredes rochosas quase verticais, habitadas por espécies rupícolas.
The water lines first dig small beds. As time passes, deep valleys form, with rocky walls almost vertical.

2 AMBIENTES RUPÍCOLAS | ROCKY HABITATS

São habitados por líquenes, musgos e plantas especialmente adaptadas à vida nas rochas.
Inhabited by mosses, lichens and plants specially adapted to these environments.

3 O MELRO-AZUL | BLUE ROCK THRUSH (*Manticola solitarius*)

O melro-azul é um pouco menor que o melro-preto, o seu parente mais comum. É muito discreto, não permitindo facilmente a aproximação. Contudo, é facilmente visto à distância, empoleirado no alto de um rochedo, distinguindo-se pela sua cor azul escura, particularmente intensa durante a época de reprodução e quando a luz do sol incide diretamente sobre a plumagem. Constrói os ninhos em fendas de rochas, pequenas grutas ou muros de pedra. Como se mantém todo o ano junto aos locais de reprodução, não será difícil observá-lo nos rochedos da MR de S. Lourenço.

The blue rock bird is a little smaller than the blackbird, its most common kin. It is very discreet, not allowing you to approach easily. However, it is easily seen from a distance, perched on top of a cliff, distinguished by its dark blue color, particularly intense during the breeding season and when sunlight strikes directly on the plumage. It builds nests in rock cracks, small caves or stone walls. As it stays all year round near the breeding sites, it will not be difficult to observe it in the rocks of S. Lourenço MR.

4 OS EXTRAORDINÁRIOS LÍQUENES | THE EXTRAORDINARY LICHENS

Os líquenes são seres absolutamente extraordinários. Na verdade, não são um ser vivo, mas dois, unidos num abraço vital. São constituídos por algas microscópicas, envolvidas por filamentos de fungo. A alga produz matéria orgânica que partilha com o fungo; em troca, o fungo fornece à alga água e minerais que obtém da atmosfera. Como dependem apenas da humidade atmosférica, os líquenes podem crescer em troncos e ramos das árvores (epífitos), rochas, telhados e muros (saxícolas) ou no solo (terrícolas). No vale do Tua foram identificadas quase 200 espécies de líquenes!

4-a) *Peltula bolanderi*, uma espécie RELAPE de líquene.
4-b) *Peltula zahbruckneri*, uma espécie RELAPE de líquene.

Lichens are absolutely extraordinary organisms. In fact, they are not a singular living organism, but two, united in a vital hug. They consist of microscopic algae, surrounded by fungus filaments. The algae produces organic matter which is shared with the fungus; in return, the fungus provides the algae with water and minerals which come from the atmosphere. Because they depend only on atmospheric humidity, lichens can grow on tree trunks and branches, rocks, roofs and walls or soil. In Tua valley, almost 200 species of lichens have been identified!

4-a) *Peltula bolanderi*, a rare species of lichens
4-b) *Peltula zahbruckneri*, a rare species of lichens

5 UMA DIVERSIDADE NOTÁVEL | A REMARKABLE DIVERSITY

Os líquenes assumem formas e cores muito diversas. Podem parecer minúsculos arbustos ou folhas, por exemplo. Como absorvem do ar tudo o que necessitam, sofrem as consequências da poluição atmosférica. Assim, muitas espécies de líquenes são usadas como indicadores da qualidade do ar. Não é fácil perceber quando um líquen está vivo ou morto. Um líquen que passou anos a seco pode voltar à vida se receber algumas gotas de água!

Lichens have different shapes and colors. They may look like tiny shrubs or leaves, for example. As everything they need is absorbed from the air, they suffer the consequences of air pollution. In this way many species of lichens are used as indicators of air quality. It is not easy to see when a lichen is alive or dead. A lichen, after spending years dry, can come back to life if it gets a few drops of water!

6 O FREIXO | NARROW-LEAFED ASH (*Fraxinus angustifolia*)

Esta árvore é abundante nas linhas de água que se encontram ao longo deste percurso.

A madeira do freixo é muito apreciada pelos marceneiros porque é elástica e resistente. Reza a tradição que o gado que come folha de freixo nunca adocece. Mas com freixo também se fazem remédios caseiros muito antigos. A casca do freixo é um excelente cicatrizante e as folhas são diuréticas e laxantes.

This tree is abundant in the water lines which run along this route. Ash wood is much appreciated by carpenters because it is elastic and resistant. Here, tradition says that the cattle eating ash leaves never gets sick. Old home remedies are also made with the narrow-leaved ash very. The ash bark is an excellent cicatrizant and the leaves are diuretic and laxatives.

AGIR | ACTION!

Todos podemos contribuir para a preservação da biodiversidade. Participe nas atividades promovidas pelas Áreas Protegidas, ajudando assim a dinamizar estes espaços de conservação da natureza.

Estão em marcha ações de conservação dos valores naturais no Parque Natural Regional do Vale do Tua, nomeadamente a limpeza de linhas de água e recuperação da vegetação ribeirinha.

We can all contribute to the biodiversity preservation. Participate in activities promoted by Protected Areas, helping to energize these spaces of nature conservation.

There are ongoing actions for the conservation of natural values in Tua valley Regional Natural Park, in particular the cleaning of water lines and recovery of the riparian vegetation.

CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS

SOS: 112
Entidade Promotora | Promotor: (+351) 278 201 457
Posto de turismo | Tourism Office: (+351) 278 098 507

Centro de Saúde | Health Center: (+351) 278 610 050
Bombeiros | Fire Brigade: (+351) 278 616 104
GNR | Local Police: (+351) 278 610 020

