



madalena  
digital

# Guia do Turista Sustentável



**PRR**  
Plano de Recuperação  
e Resiliência



GOVERNO  
DOS AÇORES



REPÚBLICA  
PORTUGUESA



Financiado pela  
União Europeia  
NextGenerationEU



# Olá, bem-vindo!

A ilha do Pico, com a sua beleza natural e autenticidade, atrai visitantes de todo o mundo. Mas este privilégio traz também uma responsabilidade partilhada: proteger o que nos torna únicos.

Este guia foi criado a pensar em si, viajante curioso, consciente e responsável, que deseja viver a ilha de forma plena, sem deixar pegadas negativas pelo caminho. Reunimos sugestões simples e práticas que ajudam a reduzir o impacto ambiental da sua visita, promovendo um turismo mais equilibrado, respeitador e sustentável.

Ao escolher práticas amigas do ambiente está não só a preservar a natureza e a cultura local como também a garantir que esta terra continuará a inspirar futuras gerações.

Viaje com leveza. Descubra com respeito. Deixe apenas boas memórias.



# Práticas sustentáveis

Proteger a ilha começa com escolhas conscientes no dia a dia da sua viagem. Acreditamos que pequenas mudanças nos seus hábitos podem ter um impacto positivo duradouro. Por isso, reunimos um conjunto de práticas simples, sustentáveis e facilmente aplicáveis para o ajudar a explorar o Pico com respeito, equilíbrio e sentido de responsabilidade.

## Alojamento

- ✎ Escolha alojamentos com práticas sustentáveis.
- ✎ Dê preferência a unidades que implementam medidas de eficiência energética, gestão responsável da água, reciclagem e valorização da cultura local.
- ✎ Sempre que possível, opte por casas ou alojamentos geridos por residentes - assim apoia diretamente a economia da comunidade.

## Biodiversidade

- ✎ Respeitar a natureza é preservar o que torna o Pico único.
- ✎ Não colha plantas, não perturbe os animais e mantenha distância da fauna selvagem, incluindo aves marinhas e cetáceos.
- ✎ Respeite as zonas protegidas e siga sempre os trilhos marcados. Lembre-se: observar sem interferir é a melhor forma de conhecer.
- ✎ Sempre que utilizar o seu veículo, circule a velocidades moderadas e mantenha-se atento à sinalização e à possível presença de animais, sobretudo ao amanhecer e ao entardecer.

## Transporte

- ✎ Prefira caminhar, andar de bicicleta ou usar transportes partilhados.
- ✎ Dê prioridade a tours a pé ou em pequenos grupos.
- ✎ Se alugar viatura, escolha opções elétricas ou híbridas.

- ✎ Prefira alojar-se perto das atrações turísticas para não depender de nenhum transporte para se deslocar.
- ✎ Prefira voos diretos para reduzir a pegada de carbono.

## **Reciclagem**

- ✎ Não deite lixo no chão.
- ✎ Separe corretamente os resíduos.
- ✎ Evite o uso de plásticos descartáveis.
- ✎ Recicle de forma consciente.

## **Alimentação**

- ✎ Consuma produtos locais e sazonais – apoie restaurantes que valorizam a gastronomia regional.
- ✎ Evite desperdício alimentar: sirva-se com consciência.
- ✎ Para trilhos e piqueniques, opte por utensílios reutilizáveis – traga os seus talheres, copos e guardanapos.
- ✎ Reduza o uso de plástico: traga consigo uma garrafa reutilizável e uma ecobag.

## **Consumo Responsável**

- ✎ Evite comprar lembranças feitas com recursos naturais protegidos.
- ✎ Prefira artesanato local, feito à mão e com materiais sustentáveis.
- ✎ Escolha produtos com menos embalagens e recuse plásticos descartáveis sempre que possível.

## **Explorar com Respeito**

- ✎ Siga sempre os trilhos marcados e não colha plantas ou pedras.
- ✎ Respeite a fauna local – mantenha distância e evite alimentar animais.
- ✎ Mantenha o som baixo – a natureza também precisa de paz.
- ✎ Mantenha os espaços limpos.

## Água e Energia: Cada Gota Conta

- ✎ Diminua o tempo no banho e reutilize toalhas no alojamento.
- ✎ Apague luzes e desligue equipamentos quando não estiver a utilizar.
- ✎ Evite ar condicionado – aproveite a ventilação natural da ilha.

## Cultura e Comunidade

- ✎ Informe-se sobre a história e costumes locais – a cultura também é património.
- ✎ Participe em experiências autênticas com operadores locais.
- ✎ Seja cordial com os residentes e respeite os tempos e ritmos da comunidade.
- ✎ Dê prioridade a estabelecimentos que pratiquem ações sustentáveis e de responsabilidade social.

## Sazonalidade e Impacto

- ✎ Visitar fora da época alta (verão) ajuda a reduzir a pressão ambiental e beneficia a economia local ao longo do ano.

## Se for ao Mar...

- ✎ Evite protetores solares com oxibenzona e octinoxato – escolha opções “reef safe”.
- ✎ Leve sempre um saco para o seu lixo.
- ✎ Se for fumador, utilize um cinzeiro portátil para não deixar beatas nas zonas balneares ou na orla costeira.
- ✎ Nunca deite lixo no mar ou nas zonas balneares. Ajude a manter as piscinas naturais e a costa limpas.
- ✎ Recolha o que levar consigo ou até um pouco mais. Se encontrar lixo, apanhe-o: pequenos gestos fazem a diferença.



## Deixe a sua Marca Positiva

Contribuir ativamente para a preservação da ilha é uma forma enriquecedora de viver a viagem. Para além de deixar um impacto positivo, também pode ajudar a compensar a pegada ecológica que a sua presença inevitavelmente deixa no território. Aqui ficam algumas sugestões de voluntariado ambiental e comunitário:

**Limpezas de zonas costeiras e piscinas naturais:** Junte-se a grupos locais ou participe em ações pontuais de recolha de resíduos ao longo da orla costeira.

**Reflorestação e controlo de espécies invasoras:** Apoie projetos de plantação de espécies autóctones ou remoção de vegetação invasora, essenciais para preservar os ecossistemas da ilha.

**Monitorização de fauna e flora:** Colabore com associações científicas ou ambientais em iniciativas de observação e registo da biodiversidade local (aves, cetáceos, plantas endémicas).

**Manutenção de trilhos pedestres:** Participe em campanhas de recuperação e sinalização de trilhos, garantindo a segurança e o respeito pelo território.



# Desafio Viajante Sustentável

**Será que consegue completar a missão sem deixar rasto?**

Vá somando pontos à medida que adota boas práticas durante a sua estadia. Por cada item selecionado na checklist recebe um ponto. No final, descubra que tipo de viajante é!

Missão	Checklist
<b>Caminhei ou pedalei em vez de usar carro</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Usei transportes partilhados ou fiz um tour a pé</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Utilizei garrafa reutilizável e/ou saco reutilizável</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Recusei plásticos descartáveis</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Consumi produtos locais e da época</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Reutilizei toalhas e tomei duches mais curtos</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Apaguei luzes e desliguei os equipamentos quando não os utilizava</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Respeitei trilhos, plantas e animais</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Usei protetor solar “reef safe”</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Comprei artesanato sustentável feito localmente</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Fui cordial com os residentes e respeitei os seus hábitos</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Reciclei o lixo devidamente</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Total</b>	_____

**10–12 pontos:** *Guardião da Ilha*

Viaja com consciência e inspira os outros. A Madalena agradece!

**6–9 pontos:** *Viajante Consciente*

Faz boas escolhas e está no bom caminho para um turismo mais sustentável.

**0–5 pontos:** *Explorador em Aprendizagem*

Há sempre espaço para melhorar - use este guia como inspiração para futuras viagens!



## Informações úteis

### **Emergência:**

112

### **Centro de saúde:**

Praceta Dr. Caetano  
Luís Mendonça,  
9950-361 Madalena

+351 292 628 800

sras-csm@azores.gov.pt

### **Proteção civil:**

Serviço Regional  
de Proteção Civil e  
Bombeiros dos Açores  
(SRPCBA)

+351 292 628 800

sras-csm@azores.gov.pt

### **Turismo:**

Rua Dr. Freitas Pimentel,  
nº 2 e 4, 9950-334  
Madalena

+351 292 623 345

postoturismo@cm-  
madalena.pt

Ao visitar a Madalena, torna-se responsável por protegê-la. Obrigado por escolher ser um viajante consciente. Boa viagem!



# madalena digital



Associação Comercial e Industrial de Madalena do Pico



**PRR**  
Plano de Recuperação  
e Resiliência



GOVERNO  
DOS AÇORES



REPÚBLICA  
PORTUGUESA



Financiado pela  
União Europeia  
NextGenerationEU

