

# Praias

## Alentejo

### Odemira

#### **Praia de Almogrove**

**Morada:** Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Inserida no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, a Praia de Almogrove faz a diferença numa costa rochosa e recortada, pelo seu extenso areal cercado de arribas e dunas avermelhadas. Com infraestruturas de apoio e espaçoso (...)

### Sines

#### **Praia de São Torpes**

**Morada:** Sines

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Uma ondulação forte e regular faz da Praia de São Torpes uma das melhores para a prática de surf na costa portuguesa, existindo aqui diversas Escolas que possibilitam a aprendizagem desta modalidade. Integrada no Parque Natural do Sudoeste (...)

#### **Praia Grande de Porto Covo**

**Morada:** Sines

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, Porto Covo era uma pequena aldeia piscatória que se desenvolveu bastante durante o séc. XX, conservando todavia o charme das suas ruas tranquilas com casas brancas (...)

#### **Praia de Vale Figueiros**

**Morada:** Sines

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Também designada por Vieirinha ou Pedra da Casca, a Praia de Vale Figueiros possui um areal amplo banhado pelo mar de ondulação forte, muito apreciado por surfistas e bodyboarders. Esta praia está integrada no Parque Natural do Sudoeste (...)

## Vila Nova de Milfontes

### Praia do Farol - Vila Nova de Milfontes

**Morada:** Vila Nova de Milfontes - Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

De um lado banhada pelo Rio Mira e do outro pelo mar, a Praia do Farol fica situada em Vila Nova de Milfontes, mesmo ao lado da Praia da Franquia de que está separada apenas por um paredão. Tal como na Praia das Furnas, situada em frente, (...)

### Praia do Malhão

**Morada:** Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Num areal enorme que é genericamente designado por Praia do Malhão, coexistem diversas pequenas praias diferenciadas pelos acessos e designadas por Praia da Cruz, do Saltinho, dos Nascedios e das Galés. Integrada no Parque Natural do Sudoeste (...)

## Zambujeira do Mar

### Praia da Zambujeira do Mar

**Morada:** Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Integrada no Parque Natural da Costa Vicentina e Sudoeste Alentejano, a Praia da Zambujeira do Mar está rodeada por falésias altas, de onde se pode apreciar um deslumbrante panorama sobre o oceano. Banhada por um mar de ondulação forte, com boas (...)

## Algarve

### Aljezur

#### Praia da Amoreira

**Morada:** Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Possuindo um vasto areal rodeado por dunas, delimitado a norte por um rochedo escuro que segundo os locais se assemelha a um gigante deitado, a Praia da Amoreira está situada na foz de um ribeiro, pelo que permite a escolha entre tomar um banho de (...)

#### Praia de Odeceixe

**Morada:** Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

#### Praia da Arrifana

**Morada:** Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada numa baía rodeada por arribas altas em que o casario se dispõe harmoniosamente quase até ao mar, a Praia da Arrifana é uma excelente visão de equilíbrio entre a ocupação humana e a natureza, de que se poderá ter uma das melhores (...)

#### Praia do Monte Clérigo

**Morada:** Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf;

Situada na foz da Ribeira de Seixe, local aprazível para passeios de barco ou de canoa, a Praia de Odeceixe permite a escolha entre os banhos de mar ou de rio. Durante a maré baixa, as pequenas lagoas que se formam no areal extenso são muito (...)

Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada junto à aldeia piscatória de Monte Clérigo, a Praia que toma o mesmo nome fica a cerca de 10 km da vila de Aljezur, com um acesso fácil por estrada alcatroada, completado por rampas e escadas na entrada da praia. O seu areal de boas (...)

## Lagoa

### Praia do Vale de Centeanes

**Morada:** Carvoeiro - Lagoa

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Mergulho;

Abrigada entre falésias douradas, de curiosas formações recortadas que por vezes escondem grutas, a Praia de Vale de Centeanes é uma bonita enseada a que se acede por uma longa escadaria. O mar de águas límpidas e tranquilas, convida a banhos (...)

## Lagos

### Meia Praia

**Morada:** Lagos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Uma das mais conhecidas da zona de Lagos, a Meia Praia possui um areal extenso que se prolonga por cerca de 5 km entre a Marina e a Ria de Alvor, sendo a metade leste também designada por Praia de São Roque. Localizada nas proximidades da Estação (...)

## Portimão

## Praia dos Três Irmãos

**Morada:** Alvor - Portimão

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia dos Três Irmãos é uma baía abrigada entre rochedos, situada na ponta leste do extenso areal do Alvor que se prolonga por cerca de 7 km sem interrupção. Com diversos equipamentos de apoio e excelentes unidades hoteleiras, a praia tem (...)

## Sagres

### Praia da Mareta

**Morada:** Sagres - Vila do Bispo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Com um areal extenso e bons acessos a partir de Sagres, a Praia da Mareta é uma das mais concorridas desta zona durante o verão. Limitada a leste por falésias altas e a oeste pela Ponta de Sagres que a protege dos ventos mais fortes, esta praia (...)

### Praia do Martinhal

**Morada:** Sagres - Vila do Bispo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Situada a 2 km de Sagres, a Praia do Martinhal possui uma grande extensão de areia banhada por uma ondulação regular, muito apreciada pelos praticantes de surf e windsurf. Ao largo, alguns rochedos formam pequenas ilhotas, onde se abrigam várias (...)

## Vila do Bispo

### Praia do Beliche

**Morada:** Sagres - Vila do Bispo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada na Costa Vicentina, fazendo parte integrante do Parque Natural, a Praia do Beliche está rodeada por uma falésia alta que a protege de ventos fortes e que culmina a oeste no Cabo de São Vicente. Enquadrada num cenário muito belo, esta é (...)

### **Praia da Cordoama**

**Morada:** Vila do Bispo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Possuindo um areal extenso que na maré baixa fica ligado às vizinhas Praias do Castelejo e da Barriga, a Praia da Cordoama faz parte de um trecho de litoral de grande beleza integrado no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa (...)

### **Praia do Tonel**

**Morada:** Sagres

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Inserida na enseada entre o Cabo de São Vicente e a Ponta de Sagres que a limita a leste, a Praia do Tonel possui um areal abrigado. Muito procurada por surfistas e praticantes de bodyboard, esta praia tem acesso através de uma rampa larga talhada (...)

### **Praia do Castelejo**

**Morada:** Vila do Bispo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, a Praia do Castelejo apresenta uma beleza deslumbrante em que as rochas negras de xisto contrastam com as areias douradas. O mar, de ondulação forte, oferece excelentes (...)

### **Praia do Zavial**

**Morada:** Raposeira - Vila do Bispo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Segundo os especialistas, a sua onda comprida e tubular é ideal para o surf e bodyboard, mas a Praia do Zavial tem outros atrativos para oferecer. Estando rodeada por falésias altas e nalguns casos abruptas, que a abrigam de ventos fortes, é uma (...)

## **Açores**

### **Ilha de Santa Maria**

#### **Praia de São Lourenço - Vila do Porto**

**Morada:** Vila do Porto - Ilha de Santa Maria

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard; VoleiBol;

Na Ilha de Santa Maria, a Praia de São Lourenço está situada na baía que lhe dá nome e é uma zona de veraneio muito apreciada. Está inserida num cenário de grande beleza: um anfiteatro à beira-mar enquadrado pelas encostas onde a vinha é (...)

#### **Praia Formosa - Santa Maria**

**Morada:** Vila do Porto Ilha de Santa Maria

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com as suas areias claras, a Praia Formosa é uma raridade nas Ilhas dos Açores, onde os areais de cor negra de origem vulcânica predominam. Com águas límpidas e pouco profunda, é uma zona de lazer muito apreciada na parte sul da Ilha de Santa (...)

## Ilha de São Miguel

### Praia do Areal de Santa Bárbara

**Morada:** Ribeira Grande - Ilha de São Miguel

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 23; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Perto da localidade da Ribeira Grande, o Areal de Santa Bárbara é uma das mais extensas praias da região, com cerca de um quilómetro. Dotada de excelentes infraestruturas de apoio esta praia é uma excelente área de lazer, onde também é (...)

### Praia do Pópulo

**Morada:** Rosto de Cão - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

A Praia do Pópulo é uma zona balnear de dimensões reduzidas, também conhecida por Praia Pequena. Com areia escura de origem vulcânica esta praia possui bar de apoio e é muito procurada pelos praticantes de desportos como mergulho ou bodyboard.

## Centro de Portugal

### Alcobaça

#### Praia de Paredes da Vitória

**Morada:** Alcobaça

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia de Paredes de Vitória está limitada por duas encostas cobertas de vegetação, onde predomina a acácia, bem conhecidas dos praticantes de parapente pelas excelentes condições que oferecem para este desporto. Na zona central, junto à (...)

### Aveiro

#### Praia de São Jacinto

**Morada:** São Jacinto - Aveiro

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia de São Jacinto está situada junto ao Canal da Barra, no extremo sul de uma longa faixa de terra que separa a Ria de Aveiro do mar. Para quem está em Aveiro, o transporte mais rápido para chegar a São Jacinto é o barco que atravessa a (...)

## Caldas da Rainha

### Praia da Foz do Arelho - Mar e Lagoa

**Morada:** Caldas da Rainha

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Na confluência da Lagoa de Óbidos com o mar, a Foz do Arelho oferece a possibilidade de escolha entre dois tipos de praia distintos. De um lado a lagoa, um lugar de grande beleza, ideal para as crianças, devido às águas tranquilas, e para a (...)

## Cantanhede

### Praia da Tocha

**Morada:** Tocha - Cantanhede

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A pequena aldeia piscatória da Tocha transformou-se na segunda metade do séc. XX numa estância balnear concorrida, sem contudo perder a sua identidade. No areal, ainda se encontram os típicos palheiros de madeira assentes sobre estacas, (...)

## Figueira da Foz

### Praia da Cova Gala

**Morada:** Gala - Figueira da Foz

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

A sul da Figueira da Foz, de que dista poucos quilómetros, a Praia da Cova-Gala possui um extenso areal separado por esporões construídos para sustentar o avanço do mar, tornando-o mais calmo, servindo simultaneamente de barreira ao vento. A zona (...)

### Praia da Murtinheira

**Morada:** Murtinheira - Figueira da Foz

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

### Praia da Leirosa

**Morada:** Marinha das Ondas - Figueira da Foz

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Povoação piscatória tradicional, a Leirosa situa-se a sul da Figueira da Foz, a seguir à Praia da Costa de Lavos, existindo entre as duas uma zona dunar abrigada e quase deserta. A Praia da Leirosa possui um areal muito vasto banhado (...)

### Praia da Tamargueira

**Morada:** Buarcos - Figueira da Foz

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Surf; Bodyboard;

Situada a norte do Cabo Mondego, a Praia da Murtinheira é um belíssimo espaço natural em que quase não se nota a intervenção humana. Com um areal muito extenso rodeado por dunas é uma das melhores praias para o surf na região, sendo (...)

### **Praia de Quiaios**

**Morada: Quiaios - Figueira da Foz**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada a Norte da Figueira da Foz, a Praia de Quiaios possui um longo areal rodeado por dunas cobertas de vegetação. O mar com ondulação bastante forte é por vezes perigoso para banhos, mas muito apreciado pelos praticantes de surf e (...)

## **Ílhavo**

### **Praia da Barra**

**Morada: Gafanha da Nazaré - Ílhavo**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada junto ao pontão que marca a entrada do Porto de Aveiro e onde desagua a Ria, a Praia da Barra possui um extenso areal e oferece boas condições para a prática de diversos desportos como o surf, bodyboard, kitesurf, vela e pesca (...)

## **Leiria**

### **Praia de Pedrógão**

**Morada: Coimbra - Leiria**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Entre o pinhal e o mar, o extenso areal da Praia de Pedrógão prolonga-se para norte pela desértica Praia do Fausto e para sul até à Praia da foz do Rio Lis, sempre a perder de vista entre o silêncio, as dunas e os pinhais. Num espaço tão vasto (...)

Praia Acessível;

Em Buarcos, a Praia da Tamargueira é conhecida internacionalmente por ter a onda mais comprida da Europa. Trata-se de uma onda muito longa com várias secções, algumas delas tubulares, que em dias clássicos rola desde o Cabo Mondego e que é (...)

### **Praia do Cabo Mondego**

**Morada: Cabo Mondego - Buarcos - Figueira da Foz**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 18; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada perto de Buarcos no concelho de Figueira da Foz, a Praia do Cabo Mondego possui um bom areal e oferece excelentes condições para a prática de surf.

### **Praia da Costa Nova**

**Morada: Costa Nova - Ílhavo**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A imagem mais pitoresca da Costa Nova é a da sua marginal onde se alinham os palheiros de madeira, pintados de riscas de cores fortes alternadas com o branco. Construídos pelos pescadores para abrigo ou armazenagem de apetrechos de pesca, estes (...)



## Lourinhã

### Praia da Areia Branca

**Morada:** Lourinhã

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

O mar agitado da Praia da Areia Branca oferece excelentes condições para a aprendizagem e prática de surf e bodyboard. Sendo a mais conhecida do concelho de Lourinhã, esta é também a praia mais animada devido aos numerosos bares e restaurantes (...)

### Praia do Areal Sul

**Morada:** Lourinhã

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Possuindo um grande areal rodeado por uma zona de dunas, a Praia do Areal Sul fica ao lado da famosa Praia da Areia Branca. Muito concorrida durante o verão, esta praia banhada por um mar de ondulação forte e por vezes perigosa, possui excelentes (...)

## Mira

### Praia de Mira

**Morada:** Mira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Designada por Palheiros de Mira, devido às construções de madeira utilizadas pelos pescadores, a Praia de Mira era na primeira parte do séc. XX uma aldeia piscatória, cujo quotidiano se poderá conhecer no Museu Etnográfico, a funcionar (...)

### Praia de Porto Dinheiro

**Morada:** Lourinhã

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada junto a uma pequena povoação piscatória onde se encontram bons restaurantes, a Praia de Porto Dinheiro está abrigada por arribas onde se encontraram alguns vestígios de pegadas de dinossaúros, que remontam ao período Jurássico. A (...)

## Murtosa

### Praia da Torreira

**Morada:** Murtosa

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Rodeada por dunas, a Praia da Torreira situa-se no cordão litoral que separa a Ria de Aveiro do mar, localização que permite aos veraneantes, sem grandes deslocações, optar pelo mar bravo, bom para o surf, ou pelas águas tranquilas da Ria, (...)

## Nazaré

### Praia da Nazaré

**Morada:** Nazaré

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Sendo sem dúvida a praia mais concorrida do litoral Oeste, a Nazaré é uma das mais tradicionais vilas piscatórias, em que ainda se podem encontrar algumas mulheres vestidas com o tradicional traje de sete saias, a cuidar do peixe que seca ao (...)

## Ovar

### Praia da Barrinha - Esmoriz

**Morada:** Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Tradicional povoação piscatória, a Praia de Esmoriz conserva alguns palheiros, típicas casas de madeira construídas no séc. XIX como segunda habitação daqueles que, tendo como principal atividade a agricultura, dedicavam o pouco tempo que (...)

### Praia de São Pedro de Maceda

**Morada:** São Pedro de Maceda - Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

### Praia da Cortegaça

**Morada:** Esmoriz - Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Rodeada por dunas e pinhal, como é característico nas praias desta região, a Praia da Cortegaça possui um vasto areal com boas infraestruturas de apoio e um Parque de Campismo. Banhada pelo mar de ondulação muito forte, com boas condições (...)

### Praia do Furadouro

**Morada:** Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Situada a cerca de 11 kms do centro de Ovar, a Praia de São Pedro de Maceda possui um extenso areal dotado de boas infraestruturas de apoio. Ainda quase em estado natural, esta praia tranquila fica junto ao Parque Florestal é muito procurada pelos (...)

### **Praia do Torrão do Lameiro / Marretas**

**Morada:** Torrão do Lameiro - Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Também conhecida por Praia dos Marretas, a Praia do Torrão do Lameiro possui um extenso areal com cerca de 3kms de areias finas banhadas por um mar agitado, muito apreciado pelos praticantes de surf e bodyboard. Esta zona está envolvida por uma (...)

## **Peniche**

### **Praia da Consolação**

**Morada:** Peniche

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

O Forte da Praia da Consolação divide-a em duas partes distintas. Do lado sul, encontra-se uma zona de rochas muito rica em iodo. Com uma excelente exposição solar possui excelentes condições terapêuticas, sendo procurada por numerosas (...)

### **Praia de Medão - Supertubos**

**Morada:** Peniche

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Considerada uma das melhores para a prática de surf e bodyboard, tanto a nível nacional como internacional, a Praia de Medão é conhecida pelas suas ondas de forma perfeita e tubular, sendo por isso também designada por Supertubos. As cristas (...)

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Conhecida como praia de pescadores ou de surfistas, consoante a época, o extenso areal da Praia do Furadouro é banhado por uma forte ondulação atlântica. Rodeada por um pinhal denso, esta praia fica a cerca de 3 km de Ovar, distância que se (...)

### **Praia da Cova de Alfarroba**

**Morada:** Peniche

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada numa baía acolhedora, a Praia da Cova de Alfarroba é uma estância balnear cuidada e muito apreciada, com um areal espaçoso, separado da estrada por um cordão de dunas que embelezam a paisagem. A praia abrigada é excelente para banhos e (...)

### **Praia do Baleal (Peniche)**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia do Baleal é um extenso areal banhado por águas tranquilas, que oferecem boas condições para a prática e aprendizagem de windsurf. Para tornar a estada mais agradável a todos os que aqui passam o verão, existem também (...)

## Pombal

### Praia do Osso da Baleia

**Morada:** Mata Nacional do Urso - Pombal

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia do Osso da Baleia é um vastíssimo areal a perder de vista que se estende em frente à Mata Nacional do Urso. Muito sossegada e escondida pelas dunas, que a separam da estrada, é uma praia pouco frequentada que tem sido distinguida pela (...)

## Torres Vedras

### Praia de Porto Novo

**Morada:** Torres Vedras

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na foz do Rio Alcabrichel, a Praia de Porto Novo encontra-se no limiar de um vale paradisíaco, entre escarpas cobertas de vegetação luxuriante, que escondem grutas com vestígios pré-históricos. Antigo porto piscatório, esta praia é (...)

### Praia de Santa Rita

**Morada:** Torres Vedras

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um grande areal limitado por montes e dunas cobertos de vegetação, a Praia de Santa Rita possui duas áreas concessionadas nos seus extremos norte e sul. Muito concorrida, esta praia é banhada por um mar de ondulação forte, ideal para os (...)

### Praia de Santa Cruz

**Morada:** Torres Vedras

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Santa Cruz possui um areal muito extenso, tomando nomes diferentes de acordo com o concessionário, sendo bem conhecidas as Praias do Navio, do Mirante, do Pisão, da Física, do Centro, de Santa Helena, da Formosa e a Praia Azul. A pureza das (...)

## Vagos

### Praia da Vagueira

**Morada:** Vagos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

O extenso areal da Praia da Vagueira ainda hoje é utilizado por pescadores que desenvolvem a sua faina de forma artesanal, embora as juntas de bois que utilizavam para puxar as redes carregadas de peixe tenham sido substituídas por tratores. (...)

### Praia do Areão

**Morada:** Vagos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A sul da Praia da Vagueira, a Praia do Areão é uma área quase selvagem, sem qualquer construção, e rodeada por dunas que marcam a separação entre o areal e os campos agrícolas. É junto a esta zona que se encontra a Mata, um excelente local (...)

## Lisboa Região

### Costa de Caparica

#### Costa de Caparica - Terras da Costa, Acácias e Medos

**Morada:** Costa de Caparica - Almada

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

A seguir à vila da Costa da Caparica tem início um extenso areal contínuo que se prolonga por cerca de 30 km até à Fonte da Telha, na sua maior parte integrado na Área de Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica. O areal (...)

### Ericeira

#### Praia da Calada

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Abrigada por falésias altas, a Praia da Calada é um local muito bonito situado a norte da vila da Ericeira, da qual dista cerca de 10 kms. O seu areal bastante espaçoso tem áreas delimitadas para a prática de voleibol e futebol e possui (...)

#### Praia da Ribeira d'Ilhas

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no

#### Praia da Foz do Lizandro

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na foz do Rio Lizandro, a sul da vila da Ericeira, esta praia é um bom local para andar de barco, sendo muito apreciada pelas crianças que gostam de brincar nas pequenas lagoas formadas pelo rio. Frequentada pelos surfistas que aqui (...)

#### Praia de São Lourenço

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada a cerca de 3,5 km da Ericeira, precisamente junto à foz do curso de água que lhe dá nome, a Praia de Ribeira de Ilhas é considerada uma das melhores da Europa para a prática de surf e bodyboard. Desde 1985, é palco de uma etapa do (...)

### **Praia do Norte / Algodio (Ericeira)**

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Também conhecida como Praia do Algodio, a Praia do Norte é uma praia urbana limitada pelo molhe da Ericeira. Tendo acesso a partir do centro da vila, esta é uma das praias mais concorridas da região, com uma frequência muito diversificada.

## **Oeiras**

### **Praia da Torre**

**Morada:** Av. Marginal, Oeiras, Alto da Barra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Em forma de concha abrigada junto ao Forte de São Julião da Barra, a Praia da Torre é procurada por famílias com crianças, devido à placidez das suas águas. No areal, existe um restaurante moderno que prolonga a animação pela noite dentro. (...)

## **Sesimbra**

### **Praia da Lagoa de Albufeira**

**Morada:** Sesimbra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

Separada do mar pelas enormes dunas, situadas no extremo sul do areal de quilómetros que tem início na Costa da Caparica, a Lagoa de Albufeira, rodeada de pinhais, possui águas tranquilas, ideais para as crianças e para a prática de windsurf, (...)

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A uma distância de 7km da Ericeira e muito próximo da localidade de Ribamar, a Praia de São Lourenço é famosa pelos muitos restaurantes especializados em peixe fresco e mariscos. Situada numa baía abrigada, possui boas infraestruturas de apoio (...)

### **Praia do Sul ou da Baleia**

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

No extremo sul da Ericeira, junto ao Hotel, a Praia do Sul tem cerca de 500 metros de extensão, limitados por um passeio marítimo com diversos bares e restaurantes, onde se podem saborear as especialidades de peixe e marisco da região. O areal (...)

### **Praia de Santo Amaro**

**Morada:** Av. Marginal, Oeiras

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C;

Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada em frente ao agradável Jardim de Oeiras, a Praia de Santo Amaro é uma baía com um areal extenso, ladeado por um passeio marítimo, ideal para passeios a pé ou de bicicleta. Muito apreciada durante o inverno pelos surfistas que aqui (...)

### **Praia do Meco ou do Moinho de Baixo**

**Morada:** Meco - Sesimbra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Naturismo; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Junto à aldeia do Meco, que lhe deu o nome que a popularizou, a Praia do Moinho de Baixo foi uma das primeiras a possuir uma

zona devidamente assinalada e licenciada para a prática do naturismo, numa área que se estende para as Praias da (...)

## Porto e Norte

### Espinho

#### Praia da Baía - Espinho

**Morada:** Espinho

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Limitada por dois paredões e com acesso pelo passeio marítimo junto à zona central de Espinho, a Praia da Baía é a mais concorrida da cidade. Muito frequentada pelos praticantes de surf e bodyboard, que aqui vêm disputar competições destas (...)

#### Praia de Silvalde

**Morada:** Espinho

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada a sul de Espinho, e na continuação do seu areal, a Praia de Silvalde está junto à povoação do mesmo nome, uma freguesia de origens antigas em que os habitantes se dedicavam tradicionalmente à agricultura e à pesca. O seu espaçoso (...)

### Esposende

#### Praia da Apúlia

**Morada:** Apúlia - Esposende

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Integrada na Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende, a Praia da Apúlia possui um enorme areal, rodeado por dunas que o protegem dos ventos mais fortes, onde subsistem os antigos moinhos de vento, transformados atualmente em casas (...)

#### Praia de Ofir

**Morada:** Ofir - Esposende

#### Praia de Paramos

**Morada:** Espinho

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada perto do mais antigo Clube de Golfe de Portugal, a Praia de Paramos possui um areal enorme, a que só se pode aceder depois de atravessar a pista do Aero-Clube de Espinho, onde é necessário estar atento à sinalização. Tranquila e com (...)

#### Praias Marbelo, Pop, Azul, Seca e Costa Verde (Frente Azul)

**Morada:** Espinho

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um clima ameno e 8 km de praias de areias finas, banhadas pelo imenso mar azul, Espinho é uma das principais estâncias balneares do norte do país. Apenas o longo passeio marítimo, de acesso exclusivo aos peões, separa o areal da cidade. De (...)

#### Praia de Marinhas-Cepães

**Morada:** Esposende

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um areal de boas dimensões, rodeado por dunas que marcam a separação dos campos agrícolas, a belíssima Praia de Cepães está inserida na Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende. Embora a ondulação marítima seja bastante (...)

#### Praia Suave Mar

**Morada:** Esposende

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard; Vela;

A sul da foz do Rio Cávado, integrada na Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende, a Praia de Ofir, rodeada por dunas e pinhais, é um dos mais belos trechos do litoral norte de Portugal. Uma curiosidade natural são os rochedos que na (...)

## Matosinhos

**Praia Azul / Conchinha**

**Morada:** Leça da Palmeira - Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

Situada no concelho de Matosinhos, a Praia Azul ou Praia da Conchinha, como também é designada, está situada junto à avenida marginal, o que torna os acessos mais fáceis e proporciona diversos tipos de infraestruturas de apoio. O mar, que está (...)

**Praia do Aterro**

**Morada:** Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com um areal muito extenso, a Praia do Aterro é muito frequentada por gente jovem, sobretudo praticantes de surf e bodyboard que aqui encontram excelentes condições para a prática destes desportos. Envolvida por vegetação que lhe confere (...)

## Moledo do Minho

**Praia de Moledo**

**Morada:** Moledo do Minho

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Estância balnear muito famosa desde o início do séc. XX, a Praia de Moledo é frequentada por famílias de políticos e colunáveis

verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard; Vela;

Rodeada por dunas e pinhais, a Praia de Suave Mar situa-se junto à foz do Rio Cávado, fazendo parte integrante da Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende. Também conhecida como Praia de Esposende, por ter acesso direto a partir desta (...)

**Praia de Leça da Palmeira**

**Morada:** Leça da Palmeira - Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com um areal extenso, banhado pelo mar de ondulação forte, a Praia de Leça da Palmeira oferece excelentes condições para a prática de surf, bodyboard e kitesurf, especialmente no seu extremo norte, onde vai confinar com a Praia do Aterro. (...)



que a procuram ano após ano, sem se deixarem seduzir por outros areais mais quentes, a sul. Numa zona de grande (...)

## Póvoa de Varzim

### **Praia da Barranha - Póvoa de Varzim**

**Morada:** Aguçadoura - Póvoa de Varzim

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada entre o Parque de Campismo da Estela e o Campo de Futebol da Aguçadoura, a Praia da Barranha oferece excelentes condições para a prática de surf e bodyboard. Rodeada por um sistema dunar que se torna mais amplo a sul, a praia possui (...)

### **Praia de Paimó**

**Morada:** Aguçadoura - Póvoa de Varzim

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia de Paimó integra-se num extenso areal, com início a cerca de 1 km a norte no Rio Alto da Estela, onde se situa o Parque de Campismo e o Campo de Golfe. Com boas infraestruturas de apoio, esta praia é muito procurada pelos banhistas, (...)

## Viana do Castelo

### **Praia da Amorosa**

**Morada:** Chafe - Viana do Castelo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Muito apreciada pelos praticantes de surf e bodyboard, a Praia da Amorosa é sobretudo frequentada pelas famílias da região Norte, que aqui possuem as suas casas de verão. O acesso à praia é efetuado através de passarelas de madeira, por forma (...)

### **Praia de Afife**

**Morada:** Afife - Viana do Castelo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

### **Praia da Póvoa de Varzim**

**Morada:** Póvoa de Varzim

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Terra de pescadores destemidos, a Póvoa de Varzim tornou-se uma das mais conhecidas estâncias balneares do Norte de Portugal, a partir da segunda metade do séc. XIX, sobretudo depois da abertura da linha de Caminho-de-ferro que, em 1875, veio (...)

### **Praia do Quião - Póvoa de Varzim**

**Morada:** Póvoa de Varzim

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Caraterísticas e Serviços:**

Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um areal extenso e fino, a Praia do Quião é delimitada a norte pelo Cabo de Santo André e a sul pela Ribeira do Esteiro. Tem facilidade de acessos e boas infraestruturas de apoio. Nesta praia ainda se praticam as atividades tradicionais, a (...)

### **Praia da Arda / Praia do Bico**

**Morada:** Viana do Castelo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Também conhecida como Praia da Mariana, nome do restaurante que aqui existe, a Praia da Arda ou do Bico é uma das melhores do país para a prática de surf e bodyboard, sendo por esse motivo muito frequentada pelos jovens. O extenso areal desta (...)

### **Praia de Paçô**

**Morada:** Viana do Castelo

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;  
Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Com um enorme areal a que se acede por passadiços de madeira que atravessam as dunas sem as danificar, a Praia de Afife é um bom exemplo do respeito pela qualidade ambiental. O mar agitado oferece boas condições para a prática de surf, mas para (...)

### **Praia do Cabedelo**

**Morada: Viana do Castelo**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A sul da foz do Rio Lima, a Praia do Cabedelo é a preferida dos habitantes de Viana do Castelo, de que dista poucos quilómetros. Rodeada de dunas e de um pinhal onde se localizam dois parques de campismo, esta bonita praia em forma de meia lua é (...)

## **Vila Nova de Gaia**

### **Praia da Aguda**

**Morada: Arcozelo - Vila Nova de Gaia**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada a meio da distância entre Gaia e Espinho, a Praia da Aguda possui um extenso areal que se estende desde Miramar a norte, e se prolonga para a Granja, mais a sul. Com ondulação forte, esta praia é procurada pelos praticantes de surf e (...)

### **Praia de Canide**

**Morada: Vila Nova de Gaia**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Inserida num areal enorme que se estende por quilómetros sem interrupção, a Praia de Canide está dividida em duas áreas, Norte e Sul, sendo esta última a preferida dos surfistas, enquanto a zona norte costuma ser palco de competições de (...)

**Atividades:**

Surf; Mergulho;

Rodeada por dunas que separam o areal dos campos verdejantes, a Praia de Paçô insere-se num belo cenário, em que se destaca, a sul, a colina de Montedor e o seu Farol. Outrora um local estratégico para defesa da costa, é possível encontrar (...)

### **Praia do Norte**

**Morada: Viana do Castelo**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Muito concorrida, a Praia do Norte está situada na margem do Rio Lima, quase dentro do limite urbano da cidade de Viana do Castelo. O seu areal é pequeno, já que grande parte da praia está ocupada por formações rochosas, onde foram (...)

### **Praia da Madalena**

**Morada: Canidelo - Vila Nova de Gaia**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situado nas proximidades de um Parque de Campismo, o extenso areal da Praia da Madalena está dividido em duas zonas - Norte e Sul, sendo esta última a mais rochosa. Com bons acessos, é uma praia muito concorrida que oferece boas condições para a (...)

### **Praia de Lavadores**

**Morada: Canidelo - Vila Nova de Gaia**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Sendo a mais próxima da cidade de Gaia, a Praia de Lavadores marca o início de um areal contínuo que se prolonga por muitos quilómetros para sul, sempre ladeado por uma Avenida Marginal, excelente para agradáveis passeios junto à costa.

### **Praia de Valadares - Norte e Sul**

**Morada: Vila Nova de Gaia**

### **Praia de Salgueiros**

**Morada:** Canidelo - Vila Nova de Gaia

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Com areia branca fina pontuada por formações rochosas, a Praia de Salgueiros foi recentemente alvo de obras de beneficiação que a tornaram mais agradável. Banhada por uma ondulação forte, esta praia oferece boas condições para a prática de (...)

### **Praias de Francelos, Dunas Mar, Francemar e Sãozinha**

**Morada:** Gulpilhares - Vila Nova de Gaia

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Numa zona de litoral muito rica em iodo, com propriedades terapêuticas no tratamento de doenças de ossos, a Praia de Francelos possui um enorme areal, dotado de boas infraestruturas de apoio, banhado por uma ondulação marítima forte, que (...)

## **Vila Praia de Âncora**

### **Praia de Vila Praia de Âncora**

**Morada:** Vila Praia de Âncora

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

O areal de Vila Praia de Âncora estende-se desde o porto de pesca até à foz do Rio Âncora, que nasce a cerca de 15 km na Serra de Arga, um belo espaço natural, ótimo para passeios pedestres. A praia enorme é banhada pela forte ondulação (...)

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Numa zona de litoral muito rica em iodo, com propriedades terapêuticas no tratamento de doenças de ossos, a Praia de Valadares possui um enorme areal, dotado de boas infraestruturas de apoio. Banhada por forte ondulação marítima, atrai os (...)