

CASCAIS

The Charm of the Atlantic Coast

Cascais, viajar faz parte de cuidar GUIA DO VISITANTE RESPONSÁVEL

1 - Antes de partir

Uma viagem mais sustentável começa antes de fechar a mala. Planear com intenção permite poupar recursos, evitar deslocações desnecessárias e viver Cascais com mais tempo.

✓ **Escolha quando viajar** — Se puder, visite fora dos períodos de maior procura. Encontrará um ritmo mais tranquilo e ajudará a distribuir os benefícios do turismo ao longo do ano.

✓ **Fique mais tempo** — Troque a pressa pela descoberta. Estadias mais longas favorecem o turismo lento, reduzem deslocações repetidas e criam uma ligação mais genuína ao lugar.

✓ **Prefira ligações diretas** — Quando viajar de avião for necessário, dê preferência a voos diretos. Para percursos compatíveis, considere o comboio ou outros transportes coletivos.

✓ **Planeie por zonas** — Agrupe praias, museus, bairros e experiências próximas no mesmo dia. Menos quilómetros significam mais tempo para aproveitar.

✓ **Viaje leve** — Leve apenas o necessário. Menos peso simplifica a viagem e pode contribuir para reduzir o consumo de combustível no transporte.

✓ **Escolha operadores responsáveis** — Procure empresas que expliquem de forma clara como reduzem impactos ambientais e apoiam a comunidade local.

✓ **Leve o essencial reutilizável** — Uma garrafa, um saco de compras, uma pequena lancheira e produtos de higiene sólidos ou recarregáveis evitam muitos descartáveis.

✓ **Use documentos digitais** — Bilhetes, reservas, mapas e passes no telemóvel reduzem o papel — mas guarde uma cópia offline do que for indispensável.

Na bagagem

Garrafa reutilizável • saco de pano • carregador e pilhas recarregáveis • protetor solar adequado ao meio marinho • curiosidade e tempo.

2 - Mover-se por Cascais

Cascais convida a abrandar. Muitas das melhores memórias começam a pé, continuam de bicicleta e acabam num comboio junto ao mar.

✓ **Caminhe sempre que possível** — É a melhor forma de reparar nos detalhes, apoiar o comércio de rua e sentir o ritmo da vila.

✓ **Use a bicicleta** — Escolha percursos adequados à sua experiência, utilize capacete e respeite peões, sinalização e áreas protegidas.

✓ **Combine transportes públicos** — Use o comboio na linha de Cascais e consulte as redes locais e metropolitanas para planear os restantes trajetos.

✓ **Se conduzir, partilhe** — Quando o automóvel for necessário, partilhe a viagem, evite trajetos curtos e estacione apenas nos locais permitidos.

CP

Comboios e horários da Linha de Cascais

MobiCascais

Mobilidade, autocarros e serviços locais

Carris Metropolitana

Ligações rodoviárias na Área Metropolitana de Lisboa

3 - Água e energia

✓ **Beba água da torneira** — Encha a sua garrafa nos bebedouros públicos e evite comprar sucessivas garrafas descartáveis.

✓ **Use apenas o necessário** — Prefira duchas mais curtas, feche a torneira enquanto ensaboa as mãos ou escova os dentes e modere a climatização.

Descubra

a rede de bebedouros de Cascais antes de sair.

4 - Comer, comprar e viver localmente

A sustentabilidade também se prova à mesa e se encontra nas pequenas lojas. Escolhas locais mantêm saberes vivos e fazem com que uma parte maior do valor da viagem permaneça na comunidade.

✓ **Descubra os sabores locais** — Escolha restaurantes independentes, mercados e produtos da época. Experimente opções vegetarianas sempre que fizerem sentido para si.

✓ **Evite desperdício alimentar** — Peça apenas o que irá consumir e, quando possível, leve as sobras numa embalagem reutilizável.

✓ **Compre com história** — Prefira peças artesanais, produtos locais, artigos em segunda mão e bens duráveis em vez de lembranças descartáveis.

✓ **Procure guias locais** — Além do conhecimento do território, ajudam a interpretar a história, as tradições e as paisagens de forma mais profunda.

✓ **Participe na vida do destino** — Consulte a agenda local, visite museus e mercados e escolha experiências conduzidas por pessoas da região.

Agenda: 360 Cascais

5 - Os 7 R em viagem

Repensar	Preciso?
Recusar	Descartáveis
Reduzir	Consumir menos
Reutilizar	Usar de novo
Reparar	Prolongar a vida
Reciclar	Separar bem
Reintegrar	Devolver recursos

Separar e encaminhar

Siga as indicações de separação de resíduos do alojamento e dos espaços públicos. Se deixar para trás roupa ou objetos em bom estado, procure uma organização local que confirme estar a recebê-los — não abandone artigos junto aos contentores.

6 - Natureza: visite sem deixar rasto

Entre o Atlântico e a Serra de Sintra, Cascais tem ecossistemas sensíveis. A melhor recordação é aquela que levamos sem retirar nada da paisagem.

✓ **Permaneça nos trilhos** — Evite atalhos, dunas delimitadas e zonas de recuperação. Respeite a sinalização, mesmo quando o caminho mais curto parece tentador.

✓ **Observe sem interferir** — Não alimente nem toque em animais selvagens, não recolha plantas, conchas ou pedras e mantenha uma distância segura.

✓ **Leve os resíduos consigo** — Tudo o que entra na natureza deve sair consigo — incluindo beatas, restos orgânicos e dejetos dos animais de companhia.

✓ **Previna incêndios** — Não fume nem faça lume em áreas naturais. Em dias de risco elevado, cumpra todas as restrições e orientações oficiais.

✓ **Cuide do oceano** — Escolha protetor solar adequado ao meio marinho, evite plásticos descartáveis e nunca deixe resíduos na praia.

✓ **Escolha experiências responsáveis** — Em atividades de natureza, confirme que o operador respeita limites de grupos, segurança, fauna, flora e comunidade local.

7 - Respeitar quem vive aqui

✓ **Conheça antes de chegar** — Aprenda algumas histórias, tradições e regras locais. A curiosidade abre portas; a consideração mantém-nas abertas.

✓ **Respeite o descanso** — Modere o ruído, sobretudo à noite e em áreas residenciais, e não bloqueie acessos, passeios ou entradas.

✓ **Peça autorização** — Antes de fotografar pessoas, propriedades privadas ou atividades locais, pergunte.

✓ **Seja flexível e cordial** — Imprevistos acontecem. Uma atitude paciente ajuda a criar uma relação positiva entre visitantes, profissionais e residentes.

✓ **Reporte situações graves** — Perante maus-tratos, perigo ou comportamentos ilegais, contacte as autoridades ou os serviços competentes; em emergência, ligue 112.

8 - Deixe uma marca positiva

O fim da viagem pode ser o princípio de uma relação mais longa com Cascais.

✓ **Partilhe o que aprendeu** — Recomende experiências responsáveis, negócios locais e comportamentos que ajudem outros visitantes a viajar melhor.

✓ **Dê feedback construtivo** — Elogie boas práticas e sugira melhorias com respeito. O reconhecimento também acelera a mudança.

✓ **Contribua para o futuro de Cascais** — Conheça o **Cascais For Tomorrow** e contribua para projetos que ajudam a proteger o destino e a reduzir o impacto da sua viagem.

✓ **Participe** — Sempre que exista uma ação adequada a visitantes, considere dedicar algumas horas ao voluntariado ambiental ou comunitário.

Checklist rápida

- ✓ Planeie deslocações próximas no mesmo dia.
- ✓ Escolhi opções a pé, de bicicleta ou em transporte público.
- ✓ Levo garrafa e saco reutilizáveis.
- ✓ Vou poupar água, energia e evitar mudanças desnecessárias de toalhas.
- ✓ Vou experimentar produtos, restaurantes e experiências locais.
- ✓ Vou respeitar trilhos, animais, praias e residentes.
- ✓ Vou separar resíduos e evitar desperdício alimentar.
- ✓ Quero sair de Cascais deixando apenas boas memórias.

Ligações úteis

- Mobilidade em Cascais
- Agenda 360 Cascais
- Rede de bebedouros
- Slow Tourism — Interreg Europe
- The Responsible Tourist
- Getting around Cascais
- 360 Cascais Calendar
- Drinking fountain network
- Slow Tourism — Interreg Europe
- The Responsible Tourist
- Risks and Self-Protection Measures

Viaje devagar. Descubra profundamente. Cuide sempre.