

INFORMAÇÃO
BANDEIRA AZUL



MIRA
GUIA BANDEIRA AZUL
E CENTRO AZUL 2026
BLUE FLAG AND
BLUE CENTER GUIDE

40



ANOS
sempre azul

40 Years
Always Blue



40 ANOS
1987-2027

40
anos

ELABORADO
Pelo
PRÓPRIO
PRÉCIO DA CIDE

20
anos

ELABORADO
Pelo
PRÓPRIO
PRÉCIO DA CIDE



ABAAE
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL
E AMBIENTE E EDUCAÇÃO

40 ANOS SEMPRE AZUL EM MIRA: UM MAR DE COMPROMISSO, UM FUTURO PARA TODOS

2026 assinala um marco histórico para Mira, Portugal e a Europa: os 40 anos do Programa Bandeira Azul (BA). Celebram-se também 40 anos ininterruptos de BA na Praia de Mira — a única praia portuguesa distinguida desde o início deste programa —, os 20 anos da BA na Praia do Poço da Cruz e duas décadas do Programa Praia Acessível – Praia para Todos na Praia de Mira.

Num contexto de crescentes desafios ambientais e climáticos, em que a BA integra novos requisitos e exigências europeias de sustentabilidade, a participação ativa da comunidade, o voluntariado e as parcerias assumem um papel cada vez mais relevante na construção de territórios mais resilientes, inclusivos e sustentáveis.

Declarado pela ONU como Ano Internacional do Voluntariado para o Desenvolvimento Sustentável, 2026 constitui também um convite à ação. Quem vive, trabalha ou visita Mira conhece a riqueza dos seus habitats — oceano, praias, dunas, florestas, lagoas, cursos de água e biodiversidade — bem como os desafios colocados pelas espécies invasoras e pelas alterações climáticas. Mais do que nunca, importa conhecer, valorizar, proteger e participar ativamente na conservação deste património natural comum e na construção de respostas para um futuro mais resiliente.

As Atividades de Educação para o Desenvolvimento Sustentável (AEDS) continuam a ser o coração do Programa BA e a génese deste Guia BA, publicado desde 2016. Nesta edição 2026 apresentamos, de forma simples e ilustrada, algumas das iniciativas de sensibilização, educação ambiental e cidadania que, ao longo dos anos, têm sido promovidas pela Câmara Municipal de Mira, em articulação com a ABAAE, o Oceanário de Lisboa e diversos e muito relevantes parceiros.

Destacam-se igualmente as AEDS associadas à valorização patrimonial de Palheiros de Mira – atual Praia de Mira – e à merecida homenagem à Professora Doutora Raquel Soeiro de Brito, figura maior da Geografia Portuguesa, cuja obra de referência, Palheiros de Mira, continua a inspirar o conhecimento e a valorização deste território singular. Promovemos ainda o 10.º Seminário Nacional da BA, que reunirá em Mira, de 22 a 24 de outubro, promotores de todo o país, culminando com o encerramento da Arca Azul do Ambiente — uma cápsula do tempo dedicada ao presente e ao futuro, projetando os próximos 40 anos de compromisso com a sustentabilidade.

Que este Guia de Mira da BA 2026 e o novo Centro Azul da Praia de Mira inspirem atitudes mais conscientes, participativas e responsáveis. Quatro décadas de BA demonstram que a qualidade ambiental resulta do compromisso coletivo. Um percurso construído por gerações de cidadãos, escolas, associações, voluntários e instituições, que continua a valorizar Mira e a reforçar um futuro mais sustentável para todos.

40 YEARS ALWAYS BLUE IN MIRA: A SEA OF COMMITMENT, A FUTURE FOR ALL

2026 marks a historic milestone for Mira, Portugal and Europe: the 40th anniversary of the Blue Flag Programme (BF). It also celebrates 40th BF at Praia de Mira Beach, 20th BF at Poço da Cruz Beach, and two decades of the Accessible Beach – Beach for All.

In a context of growing environmental and climate challenges, and with the BF incorporating new European sustainability requirements, active community participation, volunteering and partnerships are central to building more resilient, inclusive and sustainable territories.

Those who live, work or visit Mira know the richness of its habitats — ocean, beaches, dunes, forests, lagoons, waterways and biodiversity — as well as the challenges posed by invasive species and climate change. More than ever, it is essential to understand, value, protect and actively engage in the conservation of this shared natural heritage and in developing responses for a more resilient future.

The Education for Sustainable Development Activities (ESDA) remains at the heart of the BF and the foundation of this Guide, published since 2016. This edition presents, in a simple and illustrated way, key environmental awareness, education and citizenship initiatives developed over the years by the Municipality of Mira, in cooperation with ABAAE, the Lisbon Oceanarium and other highly relevant partners.

Also highlighted are ESDA initiatives linked to the valorization of the old Palheiros de Mira – Praia de Mira –, and the tribute to Professor Raquel Soeiro de Brito, a leading figure in Portuguese Geography, whose reference work Palheiros de Mira continues to inspire knowledge and appreciation of this unique territory.

May this Mira's BF Guide and guide of the new Blue Centre of Praia de Mira beach inspire more conscious, active and responsible attitudes. Four decades of BF show that environmental quality is the result of collective commitment — a journey built by generations of citizens, schools, associations, volunteers and institutions, which continues to strengthen Mira and support a more sustainable future for all.

ENTRE O MAR E A TERRA, AS DUNAS ERGUEM-SE COMO PROMESSAS DE EQUÍLBRIO

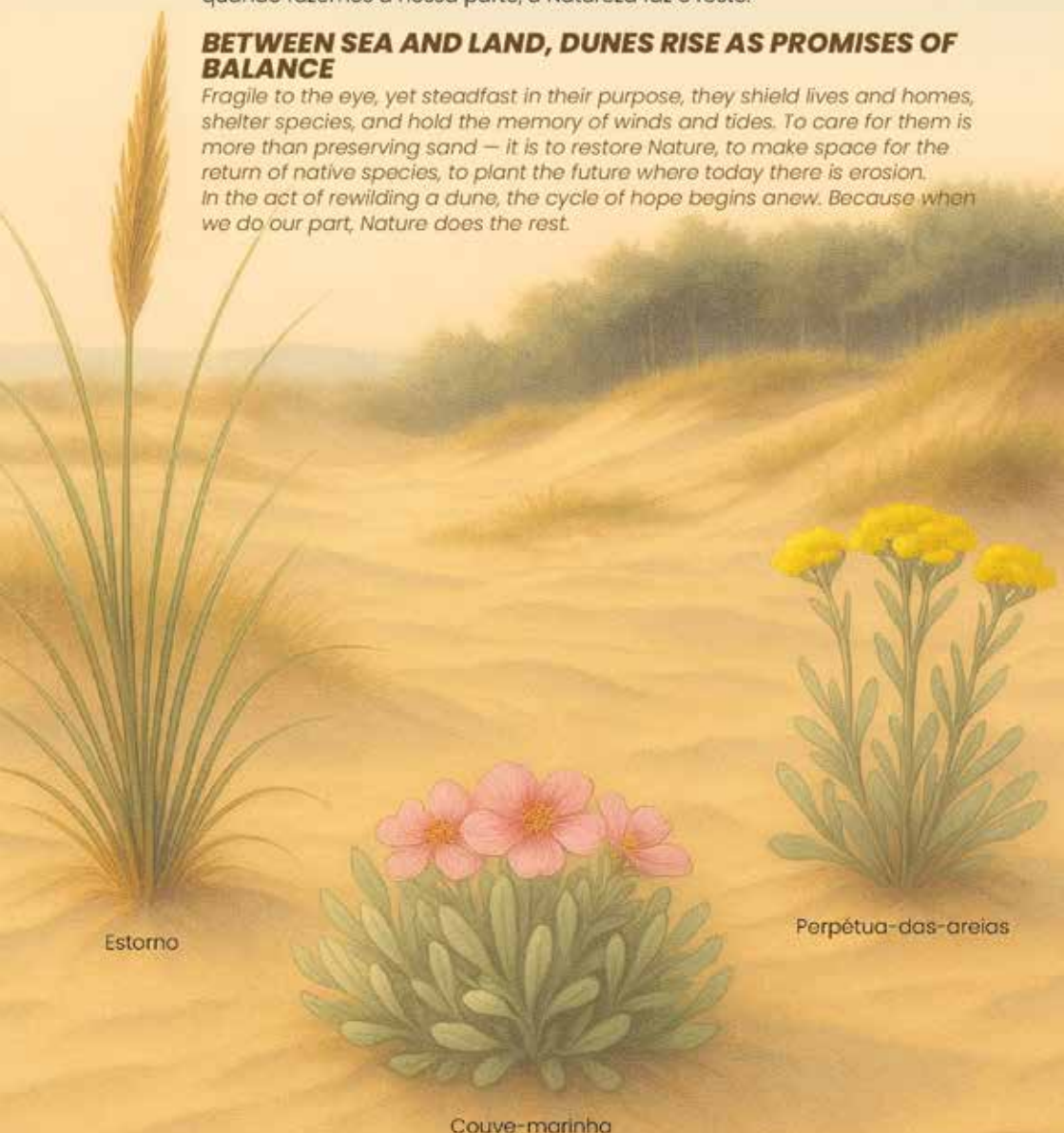
Frágeis ao olhar, mas firmes na sua missão, as dunas protegem vidas e bens, acolhem espécies e guardam a memória dos ventos e das marés. Cuidá-las é mais do que conservar areia — é restaurar a Natureza, dar espaço ao regresso das espécies nativas, plantar futuro onde hoje há erosão.

No gesto de renaturalizar uma duna, recomeça o ciclo da esperança. Porque, quando fazemos a nossa parte, a Natureza faz o resto.

BETWEEN SEA AND LAND, DUNES RISE AS PROMISES OF BALANCE

Fragile to the eye, yet steadfast in their purpose, they shield lives and homes, shelter species, and hold the memory of winds and tides. To care for them is more than preserving sand — it is to restore Nature, to make space for the return of native species, to plant the future where today there is erosion.

In the act of rewilding a dune, the cycle of hope begins anew. Because when we do our part, Nature does the rest.



Estorno

Couve-marinha

Perpétua-das-areias



Oceanário de Lisboa



2026

A NATUREZA TEM MEMÓRIA... DEIXE UMA MARCA POSITIVA.

NATURE REMEMBERS... LEAVE A POSITIVE MARK.

O tempo deixa a sua marca nas **linhas de crescimento das conchas**, nos **sulcos e cores do bico dos papagaios-do-mar**, nas **cicatrices de uma baleia** ou até nas **rugos da nossa pele**. Esta é a memória da natureza, na qual tudo fica registado. Ecossistemas saudáveis são a base da vida, incluindo a nossa, e embora não consigamos impedir o tempo de avançar, o Oceanário de Lisboa e o Programa Bandeira Azul sabem que, juntos, podemos conservar e regenerar os ecossistemas enquanto é tempo. E cada escolha fica inscrita no futuro que deixamos.

*Time leaves its mark in the **growth lines of shells**, in the **grooves and colours of puffin beaks**, in the **scars of a whale**, or even in the **wrinkles of our own skin**. This is nature's memory, where everything is recorded. Healthy ecosystems are the foundation of life, including ours, and although we cannot stop time from moving forward, the Oceanário de Lisboa and the Blue Flag Programme know that, together, we can all protect and restore ecosystems while there is still time. And every choice we make is written into the future we leave behind.*



40 ANOS
BANDEIRA AZUL



CRIE MEMÓRIAS NO
OCEANÁRIO DE LISBOA

Animais maiores e mais velhos.
Bigger and older animals.



Preservação de práticas tradicionais sustentáveis.
Preservation of sustainable traditional practices.



Maior disponibilidade de alimento.
Greater food availability.



Populações recuperam e prosperam.
Populations recover and thrive.

Programa Bandeira Azul 2024

LIDERANÇA AZUL a tua praia é a tua causa

A PRAIA E O MAR SÃO A NOSSA CAUSA!

Ao longo de 38 anos de implementação deste programa de educação ambiental, a Associação Bandeira Azul de Educação e Ambiente e a Câmara Municipal de Mira têm desenvolvido ações que envolvem a sociedade para as questões do ambiente, em particular, relacionadas com o mar, as praias e as pessoas, alertando todos para a necessária mudança de comportamentos.

O MAR PRECISA DE LÍDERES! (tema anual da BA)

Líderes são aqueles que, através de suas ideias e ações, fazem a diferença todos os dias: são moradores que, por iniciativa própria, organizam a limpeza de praias; jovens que realizam ações de reciclagem na sua comunidade; voluntários que plantam árvores para combater as alterações climáticas e a desflorestação. Essas pessoas são exemplos de liderança eficaz e queremos as destacar e motivar a participarem ativamente nas suas comunidades para resolver, a nível local, um problema global.

Este ano, a campanha da Bandeira Azul é para que os cidadãos deem um passo em frente, ponham a gravata de político e defendam um planeta melhor.

Com ações locais, é possível ser um Líder pelo Ambiente com impacto global!

THE BEACH AND THE SEA ARE OUR CAUSE!

Throughout 38 years of implementing this environmental education program, the Blue Flag Association and the Mira's Municipality have developed actions involving society in environmental issues, particularly those related to the sea, beaches, and people, raising awareness all about the necessary change in behaviors.

THE SEA NEEDS LEADERS! (BF anual theme)

Leaders are those who, through their ideas and actions, make a difference every day: they are residents who, on their own initiative, organize beach cleanups; young people who carry out recycling activities in their communities; volunteers who plant trees to combat climate change and deforestation. These individuals exemplify effective leadership, and we want to highlight and motivate them to actively participate in their communities to solve a global problem at the local level.

This year, the Blue Flag campaign encourages citizens to step forward, put on the politician's tie, and advocate for a better planet. «

With local actions, it is possible to be an Environmental Leader with a global impact!



GE 
DIVERSIDADE



2023

Sabes qual a origem do pequeno grão de areia agarrado à tua pele? Talvez de uma montanha ou falésia distantes. Ou de uma poça de maré a ferver de vida. Quem sabe até de uma rocha repleta de fósseis escondida no fundo do oceano. O Programa Bandeira Azul, o Oceanário de Lisboa e o Município de Mira acreditam que descobrir o passado do planeta é importante para proteger o mundo natural e construir um futuro sustentável. Essa história está escrita na geodiversidade. Por isso, levanta a toalha e descobre os segredos que um pequeno grão de areia tem para contar.

Do you know the origin of the tiny grain of sand clinging to your skin? Maybe it came from a distant mountain or cliff. Or from a tidal pool teeming with life. Or even from a fossil-filled rock hidden at the bottom of the ocean. The Blue Flag Programme, the Oceanário de Lisboa and Mira's Municipality believe that discovering the planet's past is important for protecting the natural world and building a sustainable future. That history is written in geodiversity. So, roll up your towel and discover the secrets that a tiny grain of sand has to tell.



LÍDERES LOCAIS EM AÇÕES DE EDUCAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

1919/1940 + 1999/2026

Dunas e Pinhais de Mira



Com a população local começamos a florestar as dunas móveis e continuamos a "reflorestar".
Together with the local population, we began afforesting the shifting dunes.

1ª BA da Praia de Mira, no Ano Europeu do Ambiente
1st Mira's Blue Flag in the European Year of the Environment.



1987 - 2026

1919/1940 | 1998/2026

Dunas costeiras



Recuperamos ecossistemas dunares e protegemos populações. *We restore dune ecosystems and protect populations.*

2004 - 2026



Azulitas dos Pequenos e Grandes.
Azulitas for Littles and Big Ones.

1990 - 2026



O Centro de Saúde de Mira desenvolve a educação em renovadas exposições. *The Mira Health Center develops education through renewed exhibitions.*

2020/2024



Biodiversidade dos ecossistemas costeiros e sua conservação. *Biodiversity of coastal ecosystems.*

2006 - 2026

Praia de Mira e
Praia do Poço da Cruz



Pré-escolas, IPSS e outros voluntários.
"APENAS DEIXAMOS PEGADAS".
"WE ONLY LEAVE OUR FOOTPRINTS".

LOCAL LEADERS IN EDUCATION ACTIONS FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT



Com o Ioga-Mar Azul Descontraímos.
Relaxing with Blue Sea-Yoga.



Com Anciões Aprendemos e Requalificamos.
Learning with Our Elders.



Com Eco Escolas Educamos!
With Eco-Schools We Educate!



Com a CERCÍ, IPSS e Escolas Conservamos e Recuperamos. *We Conserve and Restore.*



Com Pré-escolas e IPSS Produzimos Azulitas.
We Produce Azulitas. (homemade little blue flags)



Com todos os Parceiros promovemos a BA.
With All Partners We Promote the BF.



E Enaltecemos os Líderes de Futuro!
And We Empower the Leaders of the Future!

40
ANOS
sempre azul

A TERRA E O SEU MAR PRECISAM DE + LÍDERES CONSCIENCIOSOS E DETERMINANTES.
THE EARTH AND ITS SEA NEED + CONSCIENTIOUS AND DECISIVE LEADERS.

LIDERANÇA AZUL, a tua praia é a tua causa!

BLUE LEADERSHIP, your beach is your cause!

QUE CAUSA VAIS «VESTIR» HOJE?

WHAT CAUSE WILL YOU "WEAR" TODAY?



LIMPAR O LIXO MARINHO
CLEANING UP
MARINE LITTER



TRAVAR AS ALTERAÇÕES
CLIMÁTICAS
FREEZING GLOBAL WARMING



RECUSAR A SOBREPESCA
REFUSING OVERFISHING



LIDERAR POR EXEMPLO
LEADING BY EXAMPLE



EXTINGUIR A PERDA DE
BIODIVERSIDADE
EXTINGUISHING
BIODIVERSITY LOSS



CONGELAR O
AQUECIMENTO GLOBAL
STOPPING CLIMATE CHANGE



PROTEGER AS DUNAS
PROTECT THE DUNES



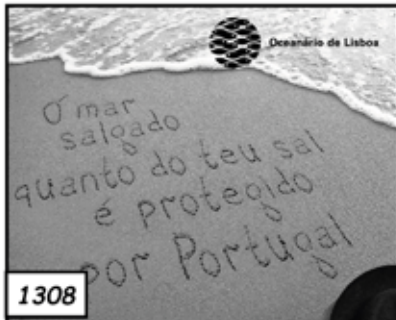
CONSERVAR A QUALIDADE
DA ÁGUA
PRESERVE WATER QUALITY



"O MAR ENROLA NA AREIA (DE MIRA), NINGUÉM SABE O QUE ELE DIZ..."
"THE SEA ROLLS ONTO THE SAND, NOBODY KNOWS WHAT IT SAYS..."

1143

Na fundação de Portugal, esta costa atual era só mar. *Before, this current coast was only sea.*



1308

Da erosão de Espanha e do Douro, pela sua foz e costa abaixo (Sul), muita areia se acumulou no Cabo Mondego, até criar as dunas móveis da Gândara e Gafanhas. *Erosion from the Douro river accumulated sand at Cape Mondego, creating the Gândara and Gafanhas regions.*

1835



....embora a população continuasse flutuante, marca o início dos nascimentos na Costa do Mar (e Palheiros de Mira). *marks the first recorded births in Praia de Mira.*

1918/1943



A estabilizar a areia vinda do mar e as dunas a avançar, o povo começou e prolongou os trabalhos de florestação dunar. *Stabilizing the advancing sand and dunes, the people began and extended dune afforestation works.*

(Duna X): "2000/2026"



A erosão costeira aumenta, mas esta estrutura de madeira para defesa costeira está hoje soterrada e protegida por uma duna estável a oeste do Bairro Norte. *Despite rising coastal erosion, this coastal defense structure is now safely buried under a stable sand.*

2026 a 2046



Com a areia a escassear hoje e amanhã, o mar continua a avançar, pois 'bate na areia e desmaia, porque se sente feliz' *With sand becoming scarce today and tomorrow, the sea keeps advancing*

MIRA: A NOVELA GEOLÓGICA DA SUA LINHA DE COSTA
THE GEOLOGICAL SAGA OF ITS COASTLINE

PROGRAMA BANDEIRA AZUL 2014
POLUIÇÃO DOS OCEANOS
 ESCLARECER, PLANEAR E AGIR!
 BLUE FLAG PROGRAM 2014
OCEANS POLLUTION
 CLARIFY, PLAN AND ACT!

Globalmente a poluição causa permanente degradação dos ecossistemas costeiros e oceânicos. Mais de 80% da poluição dos mares têm origem em terra.
É da responsabilidade de todos parar e inverter com a poluição!

Overall pollution causes permanent degradation of coastal and ocean ecosystems. Over 80% of marine pollution have their origin on land.
It is everyone's responsibility to stop and treat the pollution!



É uma realidade dos Oceanos não ver nada



Não vamos esquecer poluição



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL 2014 ENVIRONMENTAL EDUCATION ACTIVITIES



ROTEIRO PELO PATRIMÓNIO NATURAL E CULTURAL DE MIRA

GUIA PARA O TURISTA NATURAL E CULTURAL
MIRANDA DO ALTO



ROTEIRO RÁPIDO PELO PATRIMÓNIO NATURAL E CULTURAL DE PORTUGAL

GUIA PARA O TURISTA NATURAL E CULTURAL
MIRANDA DO ALTO



A erosão da costa portuguesa, em zonas de ocupação humana, é grave e os efeitos vão piorar. Nas próximas décadas, com a reorganização e reordenamento da faixa costeira, pessoas que aí vivem, vão ter que ser deslocadas para outros locais interiores. *The erosion of the portuguese coast, in areas of human occupation, is serious and the effects will worsen. In the coming decades, with the reorganization and reordering of the coastal strip, people who live there, will have to be relocated to inland locations.*

DUNAS COSTEIRAS **COASTAL DUNES**

É fundamental sensibilizar e informar a sociedade da vulnerabilidade deste ambiente costeiro, e a importância de respeitar sinalética e o uso dos passadiços. *It is essential to raise awareness and inform society about the vulnerability of this coastal environment, and the importance of respecting signage and the use of walkways.*

PROCESSO DE RECONSTRUÇÃO DUNAR **DUNAR RECOVERY PROCESS**



SITUAÇÃO ATUAL **CURRENT SITUATION**



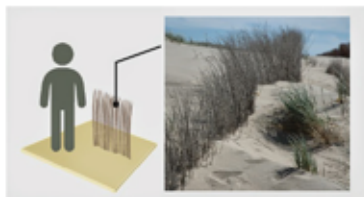
INSTALAÇÃO DE REGENADORES NATURAIS **INSTALLATION OF NATURAL REGENERATORS**



PERFIL DUNAR REGENERADO **REGENERATED DUNE PROFILE**



As dunas costeiras são ecossistemas móveis muito sensíveis, constituídos por areias transportadas pelo mar e pelo vento. *The mobile coastal dunes are a very sensitive ecosystem, made up of sand transported by sea and wind.*



As dunas fixas impedem o avanço do mar, salvaguardam as pessoas e os terrenos interiores e asseguram a conservação de fauna e flora específicas.

Fixed dunes prevent the advance of the sea, safeguard the people and the inner land and ensure the conservation of specific flora and fauna.

MANTEM A PRAIA LIMPA. NÃO PISE AS DUNAS. KEEP THE BEACH CLEAN. DON'T STEP THE DUNES.
CONDUTA NA PRAIA E DUNAS BEACH AND DUNE RULES



**INTERDITO PISAR AS DUNAS
E RETIRAR VEGETAÇÃO**
**TREAD THE DUNES AND REMOVE
VEGETATION NOT ALLOWED**



**INTERDITO A ANIMAIS
DE ESTIMAÇÃO**
PETS NOT ALLOWED



INTERDITO ACAMPAR
CAMPING NOT ALLOWED



INTERDITO FAZER FOGO
FIRE NOT ALLOWED



**INTERDITO A VEÍCULOS
MOTORIZADOS**
**MOTORIZED VEHICLES
NOT ALLOWED**



**INTERDITO
OBJETOS DE VIDRO**
**GLASS OBJECTS
NOT ALLOWED**



**RESPEITE AS BANDEIRAS E
INDICAÇÕES DO
NADADOR-SALVADOR**
RESPECT FLAGS AND LIFEGUARDS



**NADE ACOMPANHADO E
PARALELO À COSTA**
**ONLY SWIM WITH OTHERS
AND NEAR THE COAST**



**DEPOSITE O LIXO
NOS RECIPIENTES**
**DEPOSIT GARBAGE
IN CONTAINERS**



**DIVULGUE A IMPORTÂNCIA
DAS DUNAS**
**SPREAD THE IMPORTANCE
OF THE DUNES**

OUTRAS REGRAS DE SEGURANÇA OTHER SAFETY RULES

Em caso de aflição pedir imediatamente socorro. *In case of an emergency ask quickly for help.*

Só tome banho 3 horas após as refeições. *Do bath only 3 hours after meals.*

Não nade contra a corrente. Não se afaste da praia. *Never swim against a current. Don't get to far from the coast.*

Vigie atenta e permanentemente as crianças. *Watch carefully for the children.*

OUTRAS RECOMENDAÇÕES OTHER RECOMMENDATIONS

Recolha informações sobre segurança com o nadador-salvador. *Collect about safety information with the lifeguards.*

Evite exposição solar das 10h às 16h e não entre de rompante na água. *Avoid sun burns (10h-16h) and avoid quick diving.*

Mantenha a areia e a água limpas. *Keep the sand and the water clean.*

Não perturbe os banhistas e evite fazer ruído. *Do not disturb beach users and avoid noise.*

Pratique desporto só nas zonas definidas. *Practice sports only in defined areas.*

Respeite as diferentes áreas de uso na praia. *Respect the different beach use areas.*

Denuncie o que não estiver bem. *Denounce all that is not well.*

10



SEMINÁRIO NACIONAL PROGRAMA BA 40 ANOS



22 A 24 OUT
2026 PRAIA DE MIRA

40 ANOS
1987-2027

40 ANOS
1987-2027

20 ANOS
2007-2027

Mira

ABAAE

ABAAE

ABAAE

ABAAE

ABAAE