

Sabugal

- Beira Alta -



Alfaiates

GPS: 40°22'55.3"N | 6°55'36.3"W



> As Termas do Cró oferecem saúde e bem-estar todos os dias da semana. A 14 km do Sabugal, a estância garante serviços de termalismo terapêutico, fisioterapia e bem-estar termal (spa), com variados programas ao dispor. (termasdocro.pt)



> O concelho do Sabugal tem a maior rede de baloiços panorâmicos de Portugal: em Aldeia Velha, Bendada, Machoca (Serra da Malcata), Penalobo, Seixo da Côa e Vilar Maior.



APROVEITE OS DESCONTOS
VOUCHER OFERTA

Página 240



Como chegar



Descobrir

Na cidade do Sabugal, visite o Castelo, do séc. XII-XIII, com a sua Torre de Menagem de planta pentagonal, bem como as Igrejas de S. João e da Misericórdia, o Museu do Sabugal (271 750 080), a Casa dos Almeidas e Casa dos Britos, e o chafariz de 1904. Em Vila de Touro, descubra as Muralhas e a Capela de N. Sra. do Mercado, (séc. XVI-XVII). Em Aldeia da Ponte, o Museu de cariz etnográfico (271 647 616). Na Rapoula do Côa, passe nas Termas do Cró (271 589 000/1). Em Aldeia Velha, no cabeço da Senhora dos Prazeres, descubra a estação arqueológica do Sabugal Velho. Acompanhe o calendário das Copeias Arraianas, em agosto, o Festival Sete Sóis, Sete Luas, em julho e agosto, e o Muralhas com História, em Sortelha, de 18 a 20 setembro.

Saborear e Comprar

A tradição agrícola reflete-se nos caldos de batata, feijão ou grão-de-bico, reforçados e aromatizados com enchidos. O rio Côa e o viveiro local asseguram a truta à mesa, e o javali, o cabrito e o borrego, assados ou grelhados, também merecem ser degustados. O bucho, feito com as carnes e cartilagens do porco, e o queijo da Malcata são referências deste território que ainda mantém, na doçaria, o bolo dos santos, os coscoreis e os santoros.

As escolhas de

Luís Capucha

Sociólogo e Professor Cate-
drático Emérito no Iscte-iul



"Nove meses de Inverno e três de inferno. No meio do Verão, no sufoco da canícula, chego às Terras do Forcão. Pousa a bagagem no quarto do Hotel e vou até ao bar que funciona no local onde antes foi uma escola, pois agora são raras as crianças. Como disse uma vez o Padre José Vaz em comunicação numa reunião europeia, naquele ano tinha celebrado 30 casamentos e no local só restava um casal; 27 batizados e nenhuma criança lá ficou; 42

funerais e os mortos estão lá todos. Tal como as memórias. Na festa tudo muda e a vida irrompe viçosa. O bar na velha escola está repleto com os homens que a frequentaram em meninos, tal como o fizeram os seus avós, mais os filhos e as filhas desses homens e, em maior número, as netas e os netos. Mais forte que o calor lá fora é o calor dos afetos, a vontade de pagar uma rodada que refresque os planos feitos entre todos, em voz alta, para o encerro e a capeia do dia seguinte. No dia seguinte, pela manhã, entro pelo campo dentro, paisagem bela, dura e austera, até ao lameiro onde os toiros poisam até que os ginetes, às dezenas, varas ao alto, firmes, os soltem e conduzam em tropel até aos currais na aldeia. Depois do tou-

ro da prova há tempo para ir até à beira do Côa pescar umas trutas das que ali se criam semi-selvagens e comê-las bem grelhadas. Mas há que deixar espaço, porque a meio da tarde já o largo da aldeia se encheu de gente, os jovens que vão pegar ao forcão e os milhares que vão aplaudir, gargantas gritando a alegria, o medo amainado com o fresco da cerveja que se bebe à roda de pôr as conversas em dia e rever os amigos. Adrenalina ao alto, amizade aos rodos, euforia e comunhão entre vizinhos-irmãos orgulhosos da sua capeia. E orgulhosos de bem receber. Quem nunca viveu uma capeia arraiana, nunca saberá plenamente o que é uma Festa."

gps 40° 21' 0" N, 7° 5' 0" W

Gentílico: **Sabugalense**

Informações Úteis

www.cm-sabugal.pt
www.valedocoa.pt
www.granderotadocoa.pt
www.aldeiahistoricasdeportugal.com

Câmara Municipal do Sabugal: 271 751 040
N.º Verde do Turismo do Sabugal: 800 262 788



Badamalos

GPS: 40°29'07.9"N | 6°59'26.1"W



Mergulhar

A tranquilidade poderá ser a melhor definição da praia fluvial de Badamalos. Servida pelo rio Côa e ladeado de suaves encostas de cariz rural, é local de encontro e de convívio de amigos e famílias. A praia fluvial dispõe de parque de merendas, zona de relva e solário com areão, rampa de acesso à zona de banhos e um bar de apoio. Não faltam duches e sanitários, incluindo para pessoas com mobilidade reduzida. A cerca de 1km, à entrada da aldeia, encontra-se um café restaurante que serve pratos do dia a preços acessíveis. Badamalos é um excelente palco de observação paisagística e faz parte da Grande Rota do Vale do Côa, que na Etapa 4 passa na zona balnear. Perto de Badamalos e parte da União de Freguesias, visite o Museu de Vilar Maior e conheça o painel com gravuras, provavelmente da Idade do Bronze Médio. Vá até à ponte medieval sobre o rio Cesarão e suba ao Baloioço do Chão da Forca. Em alojamento, a Santa Casa da Misericórdia de Vilar Maior dispõe de oito camas e de “chão duro” para grupos, nomeadamente desportistas, e ainda existe Alojamento Local na localidade.



Percorrer as 5 Vilas Medievais

Desde a Idade Média até ao século XIX, o território do atual concelho do Sabugal estava repartido por Cinco Vilas, cada uma encabeçando o seu concelho: Alfaiates, Sabugal, Sortelha, Vila do Touro e Vilar Maior. Estes locais, com maior ou menor grau de conservação, aguardam por uma estadia mais longa, ao sabor do tempo, contando histórias nas suas edificações, ruas e símbolos.



Malcata

GPS: 40°18'08.9"N | 7°04'41.2"W

Mergulhar

Inaugurada em 2015, a zona de lazer da Malcata está instalada à entrada da aldeia, junto às águas da barragem do Sabugal, alimentadas pelo Côa. O espaço tem ao dispor parque infantil e parque de merendas, churrasqueiras e bar com esplanada, e conta com boas áreas ao nível de espaços verdes, mas não é vigiada. Nas redondezas, existe um campo de jogos, um grande parque de caravanismo, uma unidade de alojamento e um hostel com capacidade para 6 pessoas. A Junta de Freguesia disponibiliza um percurso urbano em quatro idiomas, onde além dos espaços de tradição, percorre marcos religiosos: a N. Sra. dos Caminhos, o Calvário, a Torre do Relógio, a Igreja Matriz e a Capela de São Domingos. A Grande Rota do Vale do Côa atravessa a zona norte da Malcata, que tem como ponto mais elevado, o Alto da Machoca, a 1078 m de altitude. Repare no mural de arte urbana dedicado ao lince, em extinção, ou aproveite o espaço de coworking da freguesia. Antes de partir, prove o caldudo, o prato mais típico da aldeia.

Conhecer o Lince Ibérico

O antigo posto da Guarda Fiscal, que já apoiava atividades culturais e desportivas, ganhou, em 2022, a valência de Centro de Interpretação do Lince Ibérico numa das salas, de forma a dar a conhecer a espécie que até há poucas décadas habitava a Serra da Malcata, partilhada pelos concelhos do Sabugal e de Penamacor. O espaço serve de repositório de análise, mostra, estudo e documentação do Lince Ibérico, num formato de exposição.

Penalobo

GPS: 40°23'45.9"N | 7°12'06.0"W

Mergulhar

A zona de lazer de Penalobo, alimentada por uma nascente, foi criada para servir de regadio e até aproveitada para um torneio de pesca, mas acabou por se tornar um local de passeio e banhos no verão. A requalificação em 2020 tornou mais aprazível aquele espaço, com acesso em empedrado. A zona de lazer do Mosqueiro situa-se a cerca de 500 metros do centro de Penalobo e além do espelho de água, dispõe de um areal com chapéus de sol, churrasqueira, sanitários e bar aberto em agosto. Fruto dos graves incêndios de 2025, a zona de lazer encontra-se em requalificação e só deverá abrir a partir de agosto, desta vez com relvado natural. A poucos metros dali, encontra o baloiço de Penalobo, em homenagem ao lobo, que deu origem ao nome da aldeia. Num passeio pela União de Freguesias, visite, em Pousafoles do Bispo, a Igreja de São Salvador (séc. XVIII), a casa com janela Manuelina e a Fonte de Mergulho. Em Penalobo, a Igreja Paroquial de São Nicolau e as Capelas de São Sebastião e da Senhora da Boa Morte. Os banhos saberão ainda melhor depois de percorrer a PR5 – Penha do Lobo, com 10 km e com partida e chegada na Rua Principal da aldeia.



Fóios

A 3 km da nascente do Côa, a piscina fluvial dos Fóios, no centro da aldeia, oferece as águas mais puras do rio, com parque de merendas, sanitários e duchas. Nas imediações existe o bar, o parque infantil, as máquinas de manutenção e um campo de jogos. Visite o Centro Cívico Nascente do Côa e o Museu Portas do Côa, que divulga as gravuras e história primitiva dos povos raianos da nascente à foz. Pela PR3, rumo à nascente visite a Estação da Biodiversidade dos Fóios.



Quadrazais

GPS: 40°18'45.4"N | 6°59'11.3"W

Mergulhar

Na margem esquerda do rio Côa, que delimita o início da Reserva Natural da Serra da Malcata, a praia fluvial de Quadrazais, a cerca de 1 Km da aldeia, recebe os seus visitantes com um extenso areal e uma zona relvada, parques de merendas e snack bar com esplanada, sendo uma praia acessível a pessoas com mobilidade reduzida, através do passadiço e da rampa até ao centro do rio. Este ano cria ainda um espaço próprio para as crianças se divertirem dentro e fora de água. Por ali são comuns os jogos de mesa e a petanca. Bem perto da praia existe uma estação de autocaravanismo para duas viaturas. Para pernoitar na aldeia, contacte a Junta ou a casa de turismo rural. Em Quadrazais ainda há quem recorde algumas palavras da gíria quadrazenha, utilizada até aos anos 60 pelos contrabandistas, e cujo primeiro registo data do reinado de D. Pedro IV. Vá até à Junta de Freguesia ver o traje típico da mulher Quadrazenha, com mais de cem anos. Em agosto, a Junta e a associação local desenvolvem atividades como a Capeia Arraiana, uma caminhada, a Festa de São Gens e a Festa do Emigrante.

Percorrer o Trilho do Manego

Calcorrie o Trilho do Manego, de cerca de 14 km, circular. O percurso começa junto à barragem do Sabugal e à Casa do Manego, e envereda pelas margens do rio Côa, encontrando-se as levadas e antigos moinhos de água em ruínas, açudes, pontões e três pontes suspensas. Para retemperar forças, prove as trutas no restaurante do viveiro local.

Rapoula do Côa

GPS: 40°25'05.8"N | 7°02'39.2"W

Mergulhar

Classificada como praia de banhos desde 2022, mas com uma longa história de utilização, Rapoula do Côa está bem servida de espaços verdes e de areal, sombras e espelhos de água, e diferentes profundidades. No lado mais fresco e com sombras pratica-se a pesca desportiva da truta. O espaço utiliza as grandes rochas em granito como passagens e o muro do açude permite a passagem entre margens. Dispõe de parque de merendas, chapéus de palha, além do bar de apoio, instalado no antigo moinho do Giestal. Está ainda dotada de área de estacionamento e bicicletário, parque infantil, equipamentos de manutenção física, baloiço e sanitários para pessoas com mobilidade reduzida. A praia está praticamente integrada no centro da povoação, onde se encontra uma unidade de Alojamento Local. De 24 a 30 de agosto, o HIM Dub Festival anima as margens do Côa com música, workshops, terapias, gastronomia, arte, ecologia e produtos locais. Percorra os quatro novos trilhos marcados (não homologados) que ligam quatro pontos da freguesia.



Mergulhar no Seixo do Côa

No Seixo do Côa, a 18 km do Sabugal e a 1 km do centro da aldeia, encanta-se com uma zona de lazer bem equipada: tem parque de merendas, churrasqueira, estacionamento e campo de voleibol e badminton, bar com petiscos e paddles. Em passeio, aprecie a paisagem no baloiço Seixo's Tower Swing e se não puder ir até à Ponte de Sequeiros, espreite o novo mural que lhe é dedicado, na escola de Vale Longo, ou encontre os photopoints "bancos do amor", colocados em: Martim Pega, Peroficós, Seixo e Vale Longo.



Mergulhar

Depois da profunda requalificação em 2024, a praia fluvial da Devesa, a dois passos do Centro Histórico e do Castelo do Sabugal, convida simplesmente a estar, repousar e viver. Tanto, que nesse ano ganhou o galardão de Praia Revelação (Região Norte) pelo Guia das Praias Fluviais. A praia conta com um solário de areia fina, as margens estão ligadas por uma ponte pedonal e toda a ampla área é de fácil acesso a pessoas com mobilidade reduzida, possuindo também cadeira anfíbia. Caminhando para montante do rio Côa, o banhista encontra o bar com esplanada, sanitários, balneários e serviço de apoio à praia. À frente, está o hangar náutico, o parque infantil e o cais para canoas e caiaques. Um parque de merendas com churrasqueira convida a passar o dia. Em alternativa, pode enveredar pelo centro do Sabugal, onde existe imenso património. Passeie ao longo das margens do Côa ou visite o Centro de BTT do Sabugal, a cerca de 1 km da praia, com um bike point e a indicação dos oito percursos de BTT sinalizados. Entre julho e agosto, o Festival Sete Sóis Sete Luas, enche o Sabugal de música popular, étnica, tradicional e das artes plásticas.

GPS: 40°20'55.6"N | 7°05'33.7"W

Sabugal

Subir ao castelo

Conheça o Castelo do Sabugal, bem preservado. A primeira edificação foi leonesa, a rodear a Vila Medieval, com diversas casas que exibem ainda as suas características tradicionais. Depois foi reforçado por D. Dinis, que construiu a Torre de Menagem com cinco quinas, algo raro em Portugal. Intramuralhas, é possível percorrer o perímetro de vigia, com uma vista fabulosa. A fortaleza está preparada para receber espetáculos ao ar livre.

Vale das Éguas



GPS: 40°26'09.7"N | 7°01'26.4"W

Mergulhar

O murmúrio das águas canta em uníssono com as aves e a brisa nas grandes árvores na praia fluvial de Vale das Éguas, também conhecida como zona de lazer da Ínsua. O espaço dispõe de um conjunto de equipamentos aliados a um cenário deslumbrante. Parte da água do Côa alimenta uma piscina construída, rodeada de relvado. A zona dos bares de bebidas, de petiscos e das churrasqueiras foram novamente melhoradas. Não falta duche exterior, parque de merendas, esplanada no leito do rio e duas pontes entre margens. O parque infantil, as canoas e as gaivotas estão presentes para desfrutar ainda mais daquele recanto. O acesso até à praia é feito por um caminho empedrado e ladeado de muros. A praia fica próxima da passagem da GR45 do Vale do Côa, da PR8 - Termas do Cró e do Percurso 5 de BTT. Ao longo do verão, a freguesia conta dinamizar a estrutura com variadas atividades lúdicas e musicais, como sunsets. Acompanhe as novidades no Facebook em @associacaovaledaseguas. Em 9 de agosto, não perca a garraizada, e de 15 a 18 de agosto, a Festa do Menino de Deus.



Como chegar



Como chegar



Passear na Vila do Touro

Conheça Vila do Touro, uma das 5 Vilas Medievais do concelho que já pertenceu aos Templários e, depois, à Ordem de Cristo, com fundação no séc. XIII. Do castelo, que se pensa que pode ter ficado inacabado, há apenas uma entrada e dois panos de muralha. Pelas ruas Direita e Pedro Alvito, observe as janelas manuelinas e junto à Capela de N. Sra. do Mercado e no castelo, os tabuleiros de jogo, medievais, gravados nas rochas.



Passear na Aldeia Histórica

A belíssima Aldeia Histórica de Sortelha é imperdível e recebeu, em anos anteriores, o Prémio 5 Estrelas Regiões na categoria Aldeias e Vilas. Suba ao castelo e às muralhas, calcorreie as ruas peculiares e repare no pelourinho, na antiga câmara municipal, e na igreja matriz de 1573. Pode ficar alojado na aldeia por alguns dias ou participar no evento "Muralhas com História", de 18 a 20 de setembro. Realize uma das nove PR do concelho ou um dos oito percursos de BTT que ligam as freguesias e encante-se.



**Lugares da
Memória**

Vítor Proença
Presidente da Câmara Municipal do Sabugal

Memórias, quem as não tem?!

Nos últimos 50 anos o país mudou muito e nas regiões do interior as alterações dos modos de vida foram intensas e rápidas. Os que nascemos nos anos 60 do século passado – nasci em 1968 – somos uns privilegiados no conhecimento e na vivência da mudança sociocultural. E foi sobretudo nas mais pequenas aldeias do interior, marcadas por uma agricultura de subsistência, por tradições e costumes ancestrais, por um modo de vida quase medieval que as mudanças mais se fizeram sentir.

Afastada do Sabugal, sede do concelho, Vale das Éguas, minha terra natal, teria cerca de 300 habitantes quando eu nasci. E era em casa que se nascia, onde as condições médico-sanitárias eram quase inexistentes e as condições ditavam uma enorme mortalidade infantil – os anjinhos – fruto de uma elevada natalidade.

A minha infância decorreu num ambiente de transição em que, lentamente, as mudanças foram acontecendo e que depois do 25 de Abril de 74 foram exponenciadas, alterando profundamente o mundo rural.

Foi ali no Rio Côa, na que é agora uma formosa praia fluvial, que aprendi a nadar entre um grupo de crianças que nos escapávamos assim que a escola terminava. Brincávamos e jogávamos entre as traquinices infantis e o dever de ajudarmos os nossos pais nos trabalhos do

campo. Como os meus pais tinham uma pequena mercearia na aldeia, era dali que, às escondidas, furtava umas gulo-seimas e umas 'latas de sardinha' para no rio nos deliciarmos, qual inocência perdida, a brincar às borgas dos adultos.

***Foi ali no Rio Côa,
na que é agora
uma formosa praia
fluvial, que aprendi
a nadar entre um
grupo de crianças
que nos escapávamos
assim que a
escola terminava.
Brincávamos e
jogávamos entre as
traquinices infantis e
o dever de ajudarmos
os nossos pais nos
trabalhos do campo.***

São os avós, mais que os pais, quem tudo perdoa à 'canalha endiabrada', numa cumplicidade compreensiva re-

pleta de ternura. E nisso, o meu avô Francisco, que foi durante muitos anos Regedor, era exímio no carinho com que me ajudava a evitar o castigo dos pais... "deixa o garoto" dizia ele ao meu pai, "já não te lembras como tu eras quando eras da idade dele?"

Foi nesse ambiente, moldado por valores de companheirismo, solidariedade e amizade que crescemos, que nos fizemos rapazes e raparigas, que descobrimos o nosso corpo e o corpo dos outros, que nos olhámos embevecidos num rubor que não compreendíamos... E sentimos a primeira paixão, demos o primeiro beijo, primeiro atrapalhado porque apenas tínhamos visto na televisão e, lentamente, apaixonámo-nos em paixões sucessivas, de que a primeira é marca indestrutível.

Sempre com o Côa por confidente, sempre com a água do rio como estímulo ao envolvimento, à camaradagem e à busca do sentido da vida.

Hoje, olho para trás, para o mundo que nós perdemos e sou invadido pelas memórias, momentos inesquecíveis, que deixam uma nostalgia agradável e até gratificante; mas não sei, no mundo de hoje, como elaborar uma narrativa compreensível desses tempos e dessas vivências ao meu neto...

a ACONTECER. EVENTOS 2026

