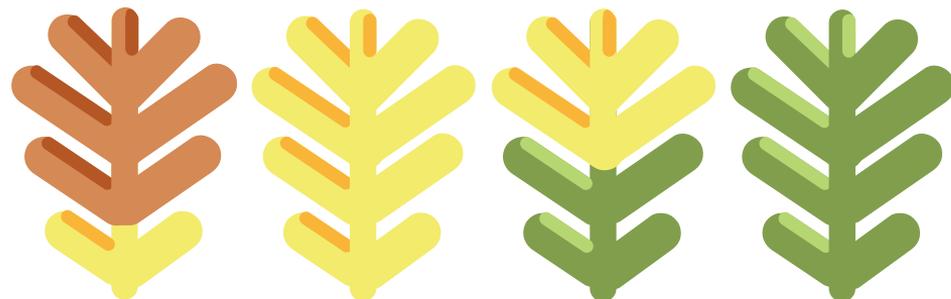


An illustration featuring two large, light-colored hands cupped together, holding a pool of blue water. The water contains a red and white lifebuoy on the left and a pair of black flippers on the right. The background is a solid blue color, and the bottom of the image shows a yellow sandy beach with small black dots representing pebbles or sand grains. The text 'o mar nas mãos' is written in white, lowercase letters in the center of the water.

o  
mar  
nas  
mãos



H O R A



V E R D E

Apoio:

PRÉMIOS BPI "la Caixa"  
**SENIORES**  
VENCEDOR 2020



Promotor:



Parceiro:



# O mar nas mãos

## Objetivo

Reavivar memórias sobre o Mar. Conhecer e reconhecer espécies da fauna e flora marinha local. Promover a estimulação cognitiva, motora e sensorial.

## Duração

30 minutos.

## Público-alvo

Público sénior em geral. Adequado para pessoas com demência e portadores de deficiência intelectual e mobilidade reduzida.

## Dica

Este guião é uma ferramenta de apoio para o desenvolvimento da atividade O Mar nas mãos. Os elementos naturais foram selecionados com base na sua estranheza (ex. ovo da raia) e abundância no areal das praias do concelho. Os orientadores da actividade poderão acrescentar outros elementos que reavivem as memórias do idoso ou promovam o seu bem-estar, como frascos com água do mar e areia ou amostras frescas de sargaço.

## Material

Caixa com amostras naturais (semente de lírio das praias, ovos de raia, concha de lulas, carapaça de caranguejo, concha de mexilhão, ouriço-do-mar); smartphone com playlist de sons do mar.

## Procedimento

- Antes de iniciar a actividade, colocar os ovos de raia num recipiente com água (15 min) para hidratarem. Isto evitará que os ovos partam ao serem manipulados;
- Pedir aos participantes para fecharem os olhos;
- Colocar sons do mar e comunicar o tema da actividade;
- Dispor em frente dos participantes um elemento natural;
- Os participantes deverão explorar ao máximo as amostras naturais, usando o tacto, olfacto e audição;
- Em seguida, o orientador da sessão recolhe os elementos e pede para que cada participante adivinhe/identifique os elementos em questão;
- No final da sessão, o orientador identifica os elementos naturais, caracterizando-os brevemente (ver texto abaixo).



## Ovos de raia ou “bolsas de sereia”

Algumas espécies de raias, depositam os ovos no fundo do mar. Após vários meses, do ovo, nasce uma raia pequenina com aspeto de adulto que se liberta na coluna de água. Os ovos vazios tornam-se muito leves e são arrastados por correntes marinhas até à praia.

Cada espécie tem ovos com características únicas. Se olharmos com atenção e com a ajuda de um guia, podemos mesmo descobrir a que espécie pertence o ovo que encontramos.

No passado, o desconhecimento da sua origem e a semelhança com uma pequena bolsa levou ao fantástico nome de bolsa de sereia, atribuindo a sua origem às míticas sereias.

# Osso de choco

Os chocos possuem uma concha interna plana e porosa, rica em cálcio, que funciona como órgão de flutuação.

Curiosamente, este “osso de choco”, como é habitualmente conhecido, é muitas vezes dado às aves como suplemento de cálcio para manter o bico e ossos saudáveis!



# Mexilhão

Facilmente reconhecíveis pela sua cor azulada e forma. São organismos filtradores, ou seja, alimentam-se de partículas suspensas na água.

Vivem em rochas em grandes concentrações, criando recifes que constituem habitats valiosos para muitos organismos marinhos.



## Carapaça de caranguejo

Muitas vezes quando passeamos pela praia encontramos carapaças de caranguejos secas e ocas, mas com a forma inalterável. Tal como nos humanos, que à medida que crescem as roupas encolhem, os caranguejos abandonam a carapaça inicial e produzem uma nova à medida que se desenvolvem.

Esta carapaça desempenha importantes funções: protege os caranguejos das investidas dos predadores, mas também de arranhões quando se movimentam pelas rochas.

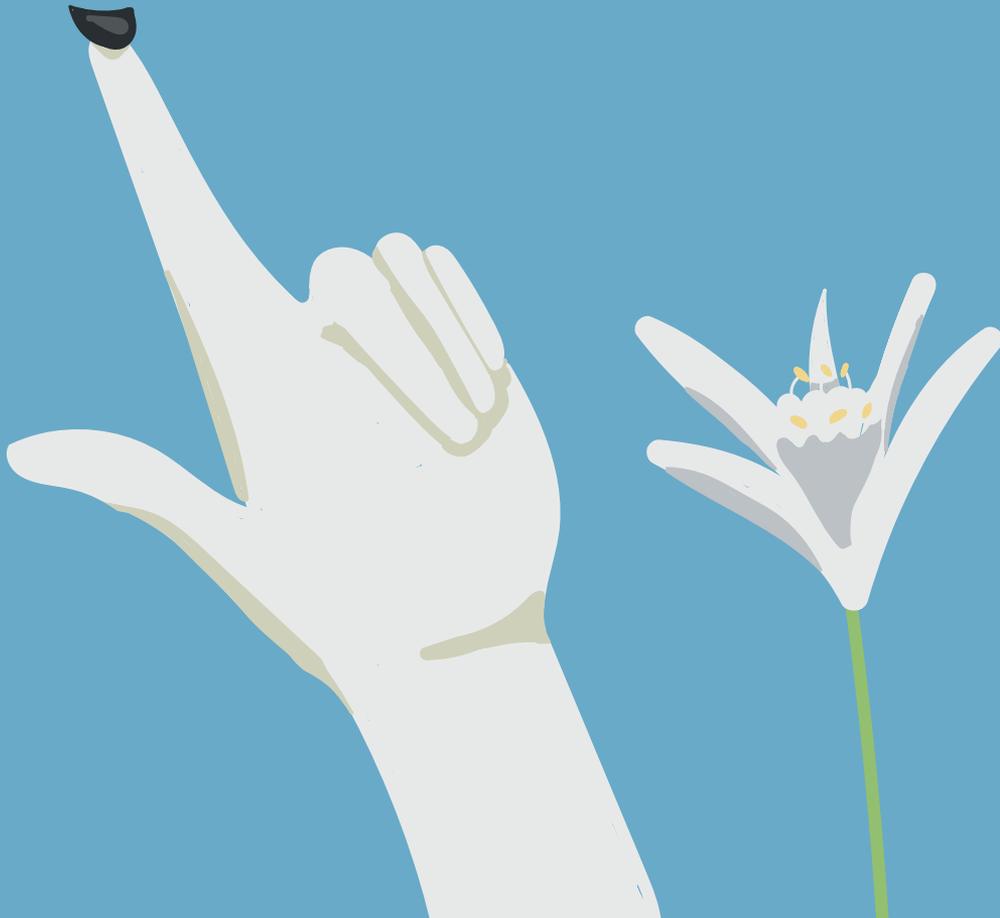


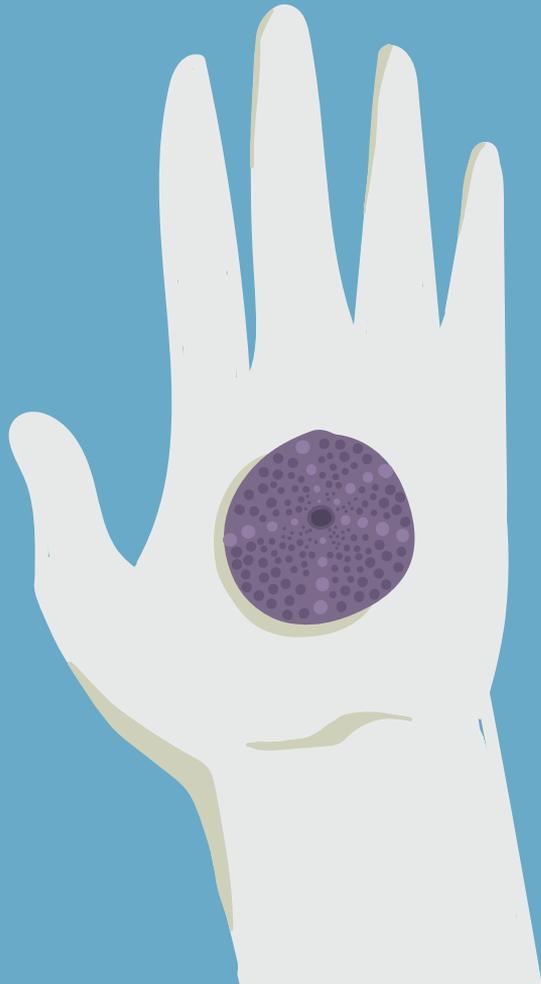
## Semente de lírio das praias

A diversidade de formas nas sementes é extraordinária. Existem sementes pequeníssimas, adornadas com pequenos tufos, outras coloridas e carnudas ou encerradas em cápsulas com picos. Leves, exuberantes ou espinhosas, toda a sua forma é desenhada para garantir que viajam e colonizam novos territórios.

A semente do no nosso kit pertence a um lírio das praias, uma planta muito comum nas dunas.

Quando as flores secam surgem cápsulas cheias de sementes pretas. Estas sementes, apesar de grandes e angulosas, são muito leves, sendo facilmente arrastadas pelo vento e pelas ondas.





## Esqueleto de ouriço-do-mar

É comum encontrarmos na areia o esqueleto do que foi, em tempos, um ouriço do mar. Os espinhos desapareceram, mas podemos observar no esqueleto uma série de pontos salientes onde eles costumavam assentar.

E o buraco mais pequeno na parte de cima do esqueleto, sabem o que era? O ânus. É caso para dizer que morreram de rabo virado para o ar.

# Gostavas de saber mais?

Dá um mergulho até aqui:

[www.rioneiva.com/bioneiva/catalogo-da-biodiversidade/](http://www.rioneiva.com/bioneiva/catalogo-da-biodiversidade/)

[www.omare.pt](http://www.omare.pt)

# Envia-nos algumas das tuas memórias à beira-mar.

Partilha nas tuas redes: #HoraVerde  
#associacaorioneiva #grassaantas  
#BancoBPI #FundlaCaixaBPI

[www.rioneiva.com](http://www.rioneiva.com)  
[geral@rioneiva.com](mailto:geral@rioneiva.com)

[www.grassa.pt](http://www.grassa.pt)  
[grassa.antas@hotmail.com](mailto:grassa.antas@hotmail.com)

