

**9º**  
**ano**

  
ESTUFA FRIA  
DE LISBOA

**Aluno Roteiro B**

# **Maleta pedagógica**

**Espreita e descobre a**

# **Estufa Fria de Lisboa**



**LISBOA**  
CÂMARA MUNICIPAL

# Roteiro B

## Bem-vindo à Estufa Fria de Lisboa!

Há 140 anos, Lisboa era muito diferente da cidade que conheces agora. Nessa altura, e onde está agora o Parque Eduardo VII, existia um lago e uma pedreira de basalto! Consegues imaginar?

Foi nessa pedreira abandonada que se colocaram várias plantas à espera de serem plantadas na Avenida da Liberdade, que estava a ser construída. A presença duma nascente de água tornou este local ideal para o crescimento destas plantas. Assim nasceu a Estufa Fria de Lisboa (EFL)!



**1926**

Decidiu-se transformar a antiga pedreira numa estufa.

**1933**

A EFL abriu ao público.

**1975**

Foram inaugurados os outros dois espaços, a estufa doce e a estufa quente.

A EFL tem três zonas que podes visitar: estufa fria, estufa quente e estufa doce.

Atualmente, são mais de 300 as espécies que poderás aqui encontrar.

Desafiamos-te a explorar os seguintes temas na EFL:



**Biomimetismo**

**Sustentabilidade**



**Conservação de Espécies**

**Saúde e Alimentação**



Junto às plantas encontrarás placas com o seu nome científico, o seu nome comum (se existir) e o seu local de origem. No teu roteiro e mapa, as paragens e atividades vão estar marcadas por números: 1, 2,3...

A EFL é um jardim público e por isso tem algumas regras a ter em atenção:

- a) Observar as plantas sem as danificar ou colher;
- b) Reparar nos animais sem os perturbar;
- c) Não recolher pedras ou equipamentos da estufa;
- d) Colocar o lixo nos caixotes;
- e) Andar pelos caminhos marcados;
- f) Não perturbar os outros visitantes.

Para o sucesso desta exploração da EFL, unir esforços será uma peça decisiva. Nesse sentido, contamos com a tua...

**Curiosidade, Calma, Observação, Raciocínio, Astúcia, Persistência e Cooperação!**

Todas elas qualidades de cidadãos conscientes e participativos!

**Sabias que...**

o Biomimetismo reúne um conjunto de áreas do conhecimento que buscam a inspiração na Natureza para a resolução de vários problemas, nos domínios da arquitetura, engenharia, medicina, informática, entre outras?

**Sabias que...**

há uma regra universal para se escrever o nome das espécies? Para os investigadores saberem qual o ser vivo que estão a estudar e poderem colaborar, comunicar e trocar informação com colegas de todo o mundo, utilizam o nome científico. Este é formado por dois nomes escritos em latim e em itálico. Por isso é que este soa sempre de uma forma exótica!

**Atenção!**

Ao longo da estufa irás encontrar placas com números e letras, mas que não pertencem a este percurso, e não devem ser consideradas para as atividades!

# Mapa Estufa Fria de Lisboa • Roteiro B • 9º ano



entrada

- Estufa fria
- Estufa quente
- Estufa doce

9

8

7

2

1

10

11

6

5

3

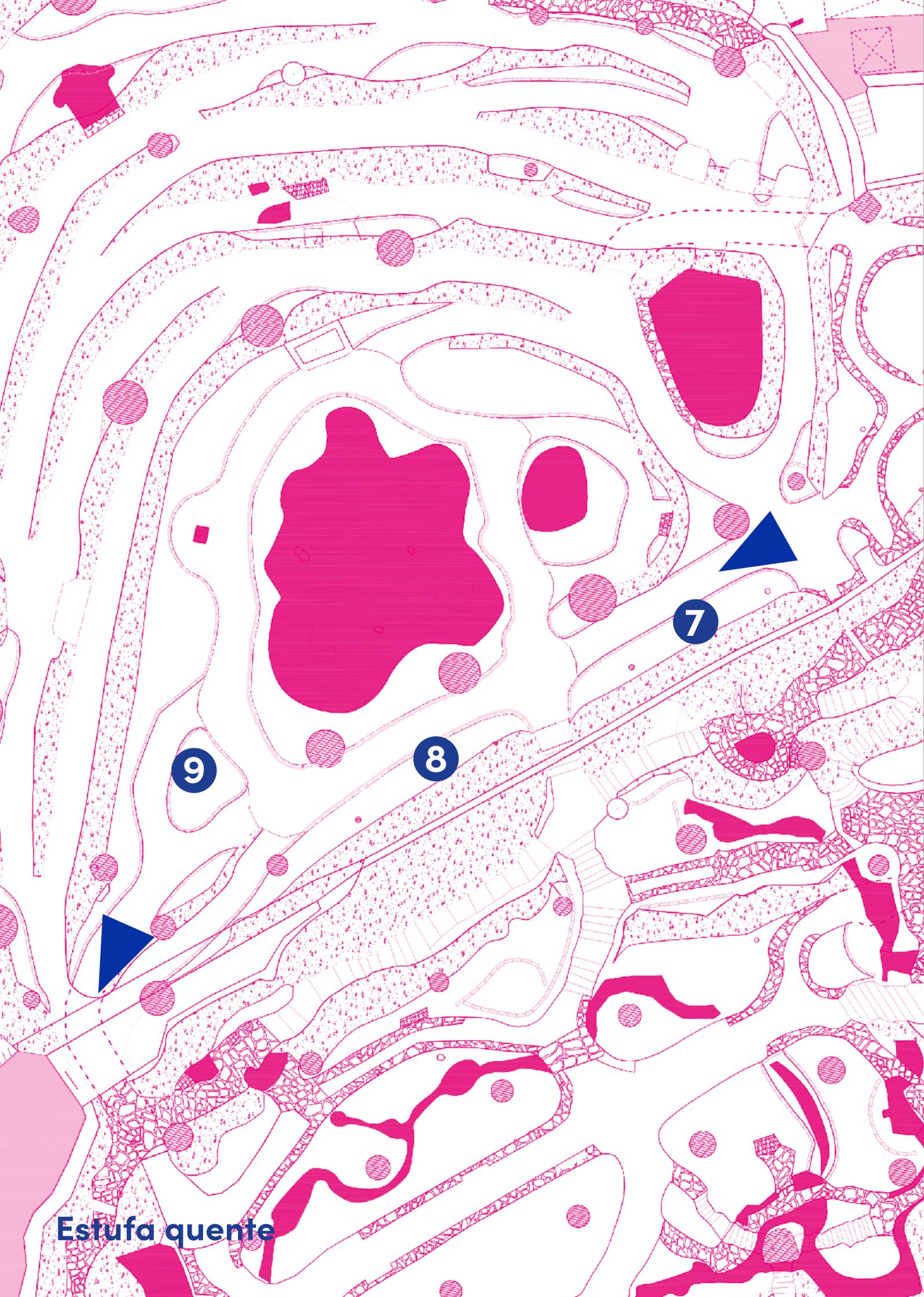
4



**Estufa fria**



**Estufa doce**



**Estufa quente**



Ruina

10

11

**Estufa fria**

# Estufa fria

Neste momento encontras-te na zona da estufa fria. Esta é a maior das três estufas e é «fria», pois não necessita de ser aquecida. Encontra-se coberta por um ripado de madeira que permite que as temperaturas não oscilem muito, ficando as plantas protegidas do frio no inverno e do calor no verão. Para além disso, também reduz a entrada de luz muito intensa e direta.

**A Sustentabilidade anda de mão dada com a Criatividade. Muitas vezes, é no próprio problema que se encontram as soluções!**



## 1 Sustentabilidade

A conteira, *Hedychium gardnerianum*, originária dos Himalaias, foi introduzida como planta ornamental no arquipélago dos Açores e rapidamente se tornou invasora.

A disseminação das suas sementes pelas aves, pelo vento ou pela água, e os fortes rizomas que apresenta, permitem que seja um espécie dominante, sendo uma das maiores ameaças à vegetação endémica destas ilhas.

Desde sempre que a população açoriana atribuiu vários usos a esta espécie, por exemplo, utilizando as suas folhas para enrolar o queijo fresco ou para servir de base na cozedura do pão. Devido ao seu carácter invasor, são utilizados vários métodos de controlo, quer químicos, quer biológicos, para tentar travar a multiplicação desta planta. No entanto, estes têm demonstrado ser ineficazes.

Na tentativa de encontrar uma solução para este problema, um grupo de investigadores desenvolveu um projeto cujo objetivo principal é a transformação da conteira numa alternativa ao plástico descartável.

As fibras provenientes do caule desta planta, utilizadas em polímeros biodegradáveis, têm a maleabilidade e a capacidade de resistência necessárias para a produção de copos, pratos e tigelas, por exemplo.

Após várias utilizações, estes utensílios poderão servir como fertilizante, que resulta do seu processo de deterioração no solo, que ocorre em cerca de um mês.

**Consulta o mapa para te orientares na exploração!**



*Hedychium gardnerianum*

Assim, através da produção de embalagens e utensílios biodegradáveis, é possível aliar a conservação das espécies endémicas à sustentabilidade do planeta!

Conhecendo a necessidade cada vez mais urgente de reduzir o consumo de embalagens descartáveis, queres **indicar** três formas de evitar a sua utilização e assim contribuir para a sustentabilidade do planeta?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Muitos dos alimentos de origem vegetal consumidos são provenientes de diferentes regiões.**

**A batata veio da América do Sul.**

**O café veio de África.**

**E o inhame veio do sudeste asiático.**



## **2 Saúde e Alimentação**

O inhame, *Colocasia esculenta*, é uma planta tanto ornamental como comestível. As suas folhas são grandes e podem ser verdes ou roxas. Esta planta apresenta um cormo – caule subterrâneo modificado – com uma casca espessa e rugosa, sendo o seu interior branco ou rosa. Este cormo denomina-se, na gastronomia, de inhame e pode ser cozido e até posteriormente frito.

Apesar de ser frequentemente plantado e consumido nas ilhas da Madeira e dos Açores, o seu consumo está a ser cada vez mais generalizado como uma alternativa à batata.

### **Sabias que...**

**o inhame cru é rico em substâncias tóxicas?**

**Para poder ser consumido, é necessário cozinhá-lo previamente para alterar quimicamente essas substâncias e assim torná-lo comestível.**



*Colocasia esculenta*

Ao longo da história da humanidade verificou-se que, globalmente, a introdução de espécies em novas regiões acabou por influenciar as alimentações tradicionais.

Por exemplo, queres **imaginar** o que era usado como produto básico da alimentação em Portugal, nos séculos XV e XVI, antes da introdução da batata e do milho?

- a) Bolota e castanha;
- b) Trigo e castanha;
- c) Centeio e bolota.



### Fontes de inspiração...

Fontes de recursos alimentares e fontes de remédios...

É fundamental a proteção e conservação das espécies vegetais.



## 3 Conservação de Espécies

As palmeiras *Howea belmoreana* e *Howea forsteriana* são duas palmeiras endémicas da ilha de Lord Howe, localizada no oceano Pacífico. São as únicas duas espécies pertencentes a este género e, embora estejam classificadas com o estatuto **Vulnerável** (no estado selvagem), a *Howea forsteriana* é bastante comum como planta de interior ou nos jardins.



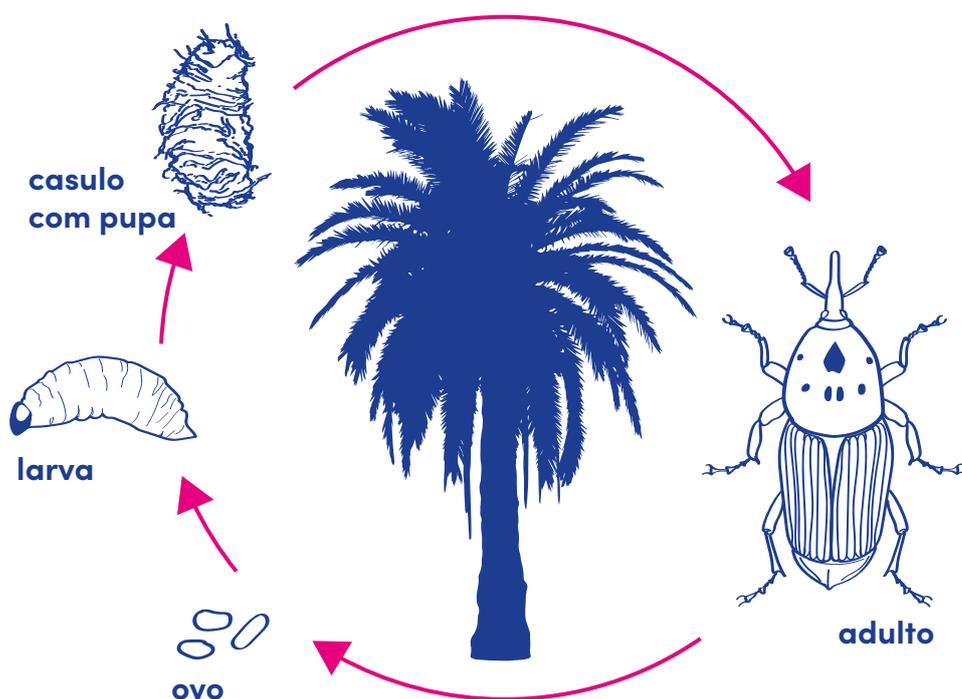
Uma espécie de palmeira muito comum nos jardins de Portugal (e no mundo inteiro) é a palmeira-das-canárias, *Phoenix canariensis*. É bastante resistente ao vento e à proximidade do mar, sendo por isso muito utilizada como planta ornamental em avenidas costeiras.

Em 2007, foi detectado no Algarve o escaravelho-vermelho, *Rhynchophorus ferrugineus*, uma espécie proveniente de regiões tropicais da Ásia, a alimentar-se de palmeiras-das-canárias. Este inseto coloca os seus ovos na base das folhas. Quando eclodem, as larvas alimentam-se dos

tecidos mais jovens e tenros das folhas e do caule – denominado de espique – levando à morte da palmeira.

Num espaço de uma década, milhares de palmeiras (algumas centenárias) morreram devido a esta praga. Para além da palmeira-das-canárias, também já foram encontrados ovos e larvas do escaravelho-vermelho em várias outras espécies de palmeiras, como a palmeira-das-vassouras.

A palmeira-das-vassouras, *Chamaerops humilis*, ocorre naturalmente no Algarve, sendo a única espécie da família das Arecáceas que ocorre espontaneamente no nosso país.



Representação do ciclo de vida do escaravelho-vermelho, *Rhynchophorus ferrugineus*

Tendo em conta esta informação, queres **refletir** sobre que impacte poderá ter a introdução de espécies invasoras a nível da biodiversidade local e nos ecossistemas?

---

---

---

---

---

**A maior farmácia existente no Mundo é no reino das plantas! É graças ao seu metabolismo que se formam milhares de substâncias químicas diferentes.**



## 4 Saúde e Alimentação

O teixo, *Taxus baccata*, é uma das árvores de crescimento mais lento e de maior longevidade da flora europeia, podendo ultrapassar os 2000 anos.

Toda a planta é muito tóxica, à excepção do fruto – um arilo carnudo. Apesar desta toxicidade, o teixo tem vindo a ser utilizado pelo Homem desde tempos longínquos. A sua madeira flexível, dura e resistente, foi sempre muito apreciada em marcenaria, principalmente na produção de arcos para flechas.

Atualmente, o principal interesse nesta planta reside nas propriedades com acção anti-tumoral que estão presentes numa substância extraída da sua casca e das suas folhas, o taxol. Esta substância é utilizada no tratamento de vários tipos de cancro (mama, ovários e pulmão), o que tem vindo a despertar o interesse, cada vez maior, da indústria farmacêutica nesta espécie.

O taxol é produzido no teixo em quantidades reduzidas, sendo necessárias cerca de três mil árvores para se obter um quilograma desta substância. Desta forma, tem sido testada a possibilidade de a produzir em laboratório, permitindo a preservação do teixo no seu habitat.

Com base nesta informação, queres **refletir** sobre as consequências da desflorestação desta espécie para a biodiversidade local, sustentabilidade e disponibilidade de recursos naturais para a medicina?

---

---

---

---

---

---

---

**É altura de explorares a estufa doce!  
Subindo pelas escadas escondidas pelos  
fetos e costelas-de-adão, imagina  
que estás numa selva tropical!  
Cuidado! Piso escorregadio!**

### Sabias que...

**é na Serra da Estrela e na Serra do Gerês que se encontram os últimos teixos bravos de Portugal continental?**



Folhas de *Taxus baccata*

Antes de entrares na estufa doce, poderás contemplar a extensão e a exuberância da estufa fria.

## Estufa doce

A estufa doce é coberta por vidro, tornando o ar mais seco. Esta é a zona das plantas suculentas, plantas adaptadas a climas mais áridos e que reservam água nos seus tecidos. A maioria realiza a fotossíntese através das folhas mas, em algumas destas plantas, as folhas podem estar transformadas em espinhos e a fotossíntese é realizada nos caules.

Consulta o mapa para te orientares na exploração!

A exploração dos recursos naturais é incontornável para a nossa espécie. Contudo, a vertente sustentável deve estar sempre presente.



### 5 Conservação de Espécies

As Cactáceas são a família de plantas a que pertencem os catos. Das cerca de 1400 espécies existentes, cerca de 520 são endémicas da região do México.

Um desses exemplos é o cato *Kroenleinia grusonii*, conhecido como almofada-de-sogra ou cadeira-de-sogra. Embora seja uma espécie comercializada e divulgada pelos jardins de todo o mundo, está classificada como uma espécie em estado **Crítico**.



Duas razões podem ser apontadas:

- Embora o seu número nos jardins seja elevado, a recolha de exemplares adultos para coleções particulares fez decrescer a população destas plantas, existindo poucos exemplares adultos na natureza;

- A recolha tem como resultado a fragmentação das populações naturais, impedindo que haja cruzamento entre elas. Como consequência, há um decréscimo na variabilidade genética desta espécie.

Em grupos de três alunos, queres **demonstrar** as tuas capacidades criativas e elaborar um slogan ou um vídeo cujo objetivo seja alertar para a proteção desta espécie?

---

---

---

---

---

**A Natureza é uma das grandes inspirações para a Humanidade.**



## **6** Biomimetismo

No reino das plantas encontramos diferentes estruturas de revestimento: pelos, acúleos, espinhos, gloquídeos, brácteas, entre outras. Muitas destas estruturas serviram de inspiração para objetos do quotidiano!

A bardana (*Arctium* sp.) apresenta uns ganchos nas suas inflorescências que lhe permitem dispersar as sementes, agarrando-se ao pelo de animais. Por exemplo, **sabes** qual destes materiais foi elaborado a partir da observação de estruturas da bardana (*Arctium* sp.)?

- a) Alfinete-de-dama;
- b) Velcro;
- c) Fecho-éclair.

Bem conhecidos pelo seu revestimento de espinhos são os catos e as eufórbias, muitas vezes confundidos entre si. Pertencem, respetivamente, a famílias diferentes - as Cactáceas e as Euforbiáceas. Embora as eufórbias espinhosas sejam originárias de África e os catos do continente americano, como evoluíram em ambientes semelhantes, apresentam as mesmas adaptações. Este tipo de evolução é chamada de evolução convergente.

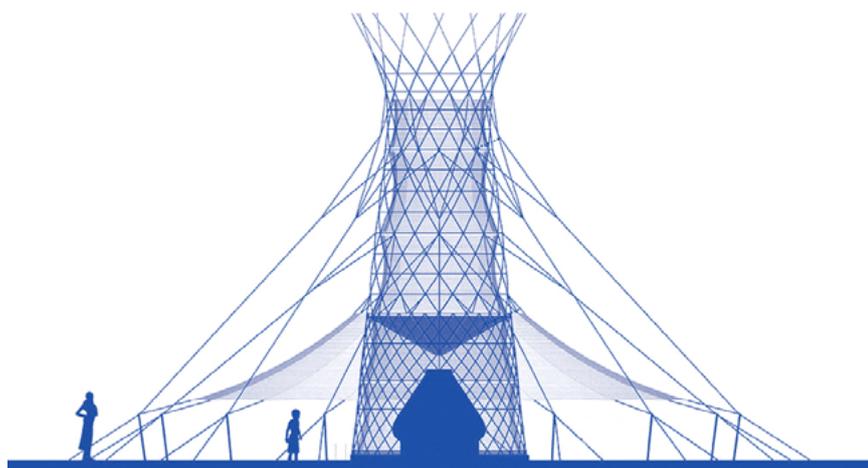
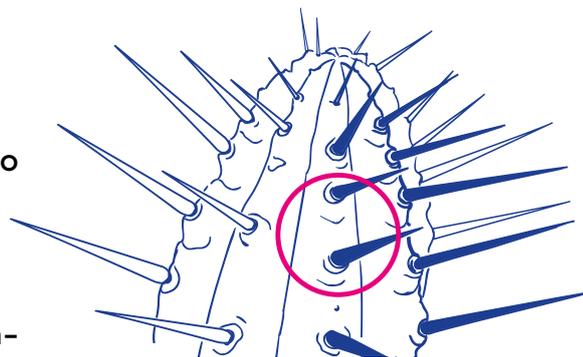
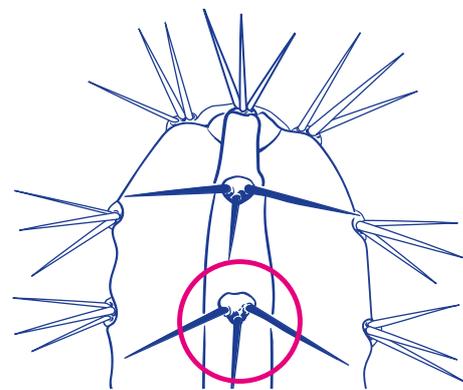
Nos catos, os espinhos desenvolvem-se a partir de pequenas saliências nos caules, chamadas aréolas, e podem existir espinhos mais pequenos e flexíveis, os gloquídeos.

Nas eufórbias espinhosas, os espinhos desenvolvem-se diretamente do caule, não apresentam aréolas e não existem gloquídeos.

Consegues **identificar** qual dos esquemas ao lado representa um cato e uma eufórbia?

Os espinhos, em ambas as famílias, para além de funcionarem como defesa contra os herbívoros, também podem ajudar como zona de condensação da humidade noturna. Desse modo, a água que existe na atmosfera condensa sobre os espinhos e pequenas gotas escorrem ao longo do caule em direção ao solo.

As Torres Warka são estruturas biodegradáveis, instaladas em alguns países africanos e sul americanos, cujo funcionamento é inspirado nestas soluções naturais de condensação do nevoeiro, sendo a água recolhida num depósito.



### Sabias que...

o nome das torres, Warka, é o nome popular de uma figueira, *Ficus vasta*, que vive em África?

Queres **refletir** sobre a importância deste tipo de edifícios na mitigação das consequências das alterações climáticas?

---

---

---

---

---

---

---

**É altura de passar para a estufa quente!  
Ao saíres pelo lado oposto ao que entraste,  
vais poder explorar um ambiente tropical.**

## Estufa quente

Tal como a estufa doce, a estufa quente também apresenta uma cobertura de vidro, tornando a atmosfera deste espaço mais húmida. Estas condições simulam o ambiente de zonas equatoriais, sendo possível observar plantas tropicais.

**Consulta o mapa  
para te orientares  
na exploração!**

**Desde a época em que os nossos antepassados faziam a recolção de alimentos, foi sendo construído conhecimento sobre as características e propriedades das plantas, permitindo que possam ser consumidas e exploradas em várias áreas.**



**7**

### Saúde e Alimentação

Estima-se que 70% do açúcar consumido mundialmente é obtido através do processamento da cana-de-açúcar, *Saccharum officinarum*. **Observando** a cana-de-açúcar repara que o seu caule – denominado de colmo – possui nós salientes. Esta é uma gramínea, como o trigo, o arroz ou o bambu.

Na maior parte das gramíneas o colmo é oco, no entanto, a cana-de-açúcar é diferente. No seu interior existem tecidos onde são armazenados hidratos de carbono, como a sacarose, que depois de tratada industrialmente é designada de «açúcar».

Os tipos de açúcar variam consoante os processos de refinação e de branqueamento. Por exemplo, o açúcar mascavado provém somente da cozedura da calda da sacarose, enquanto que o açúcar branco sofre ainda um processo de refinação e branqueamento para obter a sua textura e coloração final. Neste processo, este açúcar perde uma grande quantidade de nutrientes comparativamente ao açúcar mascavado.

De forma a compreender como os hidratos de carbono são assimilados pelo organismo, foi criado o índice glicémico. Este indica a velocidade a que a concentração de glicose aumenta no sangue, após ingestão de alimentos com hidratos de carbono. O índice glicémico tem uma grande influência na assimilação de outros nutrientes, especialmente nas pessoas com diabetes.

Observando a tabela de índice glicémico apresentada, queres **colocar** por ordem crescente os seguintes alimentos, de acordo com os seus valores de velocidade de digestão e absorção?

Alimento	Índice glicémico
Banana	51
Grão-de-bico	28
Açúcar branco	80
Açúcar de coco	35

- a) Grão-de-bico < açúcar de coco < banana < açúcar branco;
- b) Açúcar de coco < açúcar branco < banana < grão-de-bico;
- c) Açúcar branco < banana < açúcar de coco < grão-de-bico.

### Sabias que...

são adicionados vários compostos químicos para que o açúcar refinado fique branco?



## 8 Saúde e Alimentação

Na Etiópia, o nome *Ensete* da bananeira-da-abissínia, *Ensete ventricosum*, significa «árvore-dos-pobres». Esta planta é monocárpica, ou seja, morre após dar flor e frutos. Ainda assim, ao longo do seu tempo de vida, a *Ensete ventricosum* é o pilar da alimentação para mais de 20 milhões de pessoas na Etiópia, o que corresponde a 22% da população.

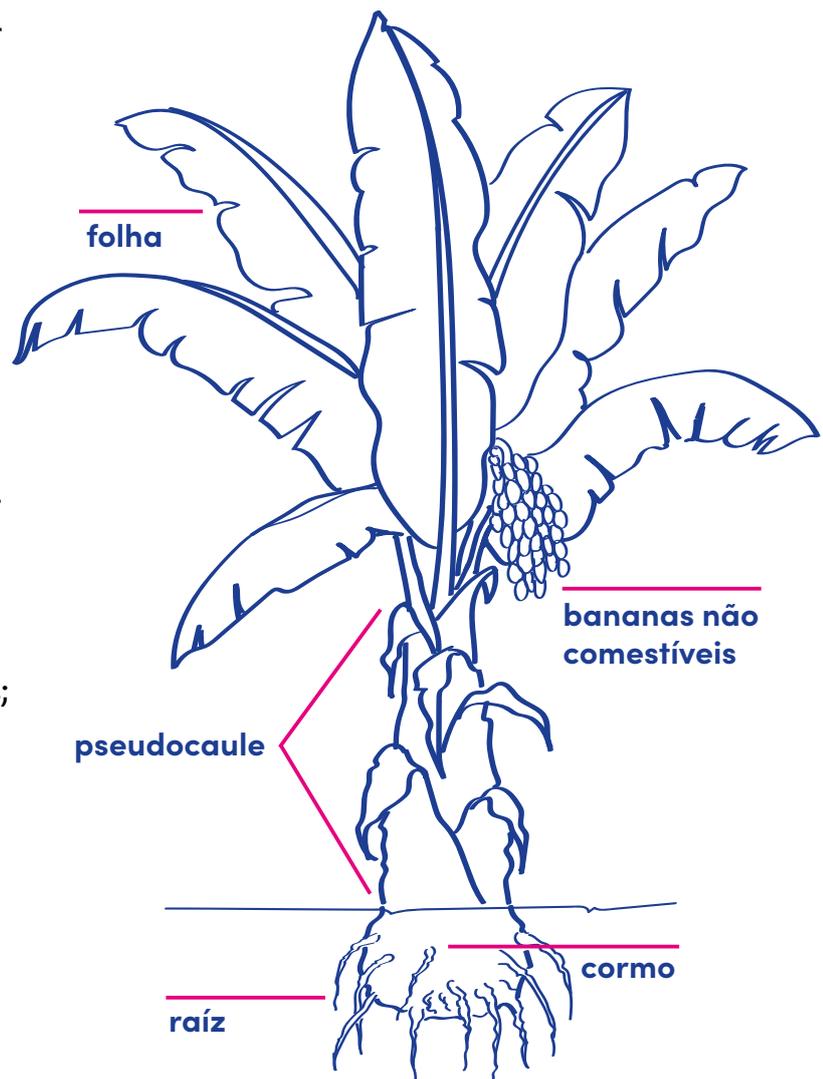
Embora seja uma bananeira, as suas bananas não são a parte comestível. São as folhas, o pseudocaule e o cormo – caule subterrâneo modificado – que fornecem alimento. Por exemplo, da mistura do pseudocaule e do cormo produz-se uma massa fermentada denominada de «kocho», que se consome como pão.

O uso generalizado desta planta, na Etiópia, deve-se ao facto de:

- os produtos obtidos do cormo e pseudocaule poderem ser armazenados durante muito tempo;
- possuir uma grande produção de alimento por unidade de área plantada, comparativamente à produção de cereais. Logo, é plantado em zonas muito populosas com pouco acesso a terra para cultivar;
- poder ser cultivado em diferentes ambientes, o que possibilita a sua plantação em zonas que não são indicadas para o cultivo de outros cereais;
- ser tolerante à seca, a chuvas intensas, inundações e outras pressões ambientais;
- ser facilmente propagada, garantindo a continuidade da sua utilização pelas populações.



*Ensete ventricosum*



Tendo em conta esta informação, queres **refletir** sobre as vantagens da investigação sobre plantas (usadas tradicionalmente na alimentação) para promover o seu cultivo em alguns países, como resposta à fome de algumas populações?

---

---

---

---

---

---



## 9 Saúde e Alimentação

O ananás, *Ananas comosus*, pertence à família das Bromeliáceas. Nos caules e nos frutos desta planta foram detetadas enzimas proteases chamadas bromelaínas, uma vez que são bastante comuns nesta família.

As proteases são enzimas digestivas que, durante o processo digestivo, são responsáveis pela quebra das macromoléculas presentes nos alimentos, facilitando assim a sua absorção.

No entanto, as proteases também podem ser obtidas através da ingestão de determinados alimentos. Por esta razão o ananás é muito utilizado na gastronomia e na indústria alimentar, com o objetivo de amolecer os produtos de origem animal, como a carne, tornando-a mais tenra.

O nosso organismo também produz enzimas proteases, com a mesma ação que a bromelaína. Queres **assinalar** qual a zona do nosso sistema digestivo onde essas enzimas atuam?

- a) Na boca e no estômago, durante a digestão física;
- b) No estômago e no intestino delgado, durante a digestão química;
- c) No intestino delgado e no intestino grosso, durante a absorção.

### Sabias que...

na floresta tropical africana as folhas da bananeira-da-abissínia podem chegar aos 5 metros de comprimento e 1 metro de largura!



*Ananas comosus*

### Sabias que...

a bromelaína também apresenta uma ação anti-inflamatória, podendo ser utilizada no tratamento de lesões desportivas?

A exploração ao mundo das plantas continua! Ao atravessares o túnel, entrarás na estufa fria.

## Estufa fria

A natureza pode servir de inspiração, mas para isso é fundamental conservar. Para conservar é preciso conhecer.

Consulta o mapa para te orientares na exploração!



### 10 Conservação de Espécies

A *Ceratozamia mexicana* é uma espécie originária do México, pertencente à família das Zamiáceas. Estas plantas pertencem a um grupo mais vasto chamado de Cicadófitas, grupo que surgiu antes do tempo dos dinossauros!

Embora as suas folhas sejam parecidas com as folhas de palmeiras, as estruturas reprodutoras são muito diferentes. As *Ceratozamia* produzem estróbilos, estruturas semelhantes às pinhas dos pinheiros, mas com cerca de 30 cm de comprimento.

No estado natural, esta espécie vive em florestas subtropicais e tropicais, com bastante humidade. Infelizmente, devido à desflorestação e à recolha de exemplares, está classificada como **Vulnerável**. Caso as condições atuais que a estão a colocar em perigo se mantiverem, esta espécie poderá ficar **Em Perigo** e mais próxima da sua extinção.



*Ceratozamia mexicana*



Representação do Estatuto de Conservação de uma espécie, definido pela IUCN (União Internacional para a Conservação da Natureza).

A EFL e os Jardins Botânicos têm um importante papel na conservação das espécies. Perante o atual cenário das alterações climáticas, queres **apresentar** três ações realizadas por estes espaços que contribuam para a conservação?

---

---

---

---

---

---

---

Com imaginação e criatividade, qualquer estrutura da natureza poderá ser utilizada no biomimetismo.



## 11 Biomimetismo

Como já observaste, a evolução natural das espécies permitiu o aparecimento de soluções para a adaptação dos seres vivos. Essas soluções - materiais, estruturas, funcionamento - têm sido utilizadas pela Humanidade em várias áreas, como na Arte, na Ciência, na Arquitetura, na Engenharia, na Informática, entre outras. Muitas destas soluções são tão simples que se tornam surpreendentes!

Observando a estrelícia, *Strelitzia reginae*, conseguirias **imaginar** que a sua flor serviu de inspiração para criar umas persianas especiais?

A polinização destas flores é realizada por pássaros que se alimentam do seu néctar. Para o alcançarem, os pássaros são obrigados a encostar o peito contra as pétalas azuis. Quando o fazem, as duas pétalas abrem, revelando as anteras escondidas. Como resultado, as penas ficam com pólen que será transportado para outra flor.

Quando os pássaros se afastam, automaticamente as duas pétalas fecham, protegendo o pólen do vento e da chuva, até à chegada de um novo visitante. Este sistema de fecho-e-abertura funciona sem haver alterações ou perda de funcionalidade das pétalas, sendo altamente eficaz.

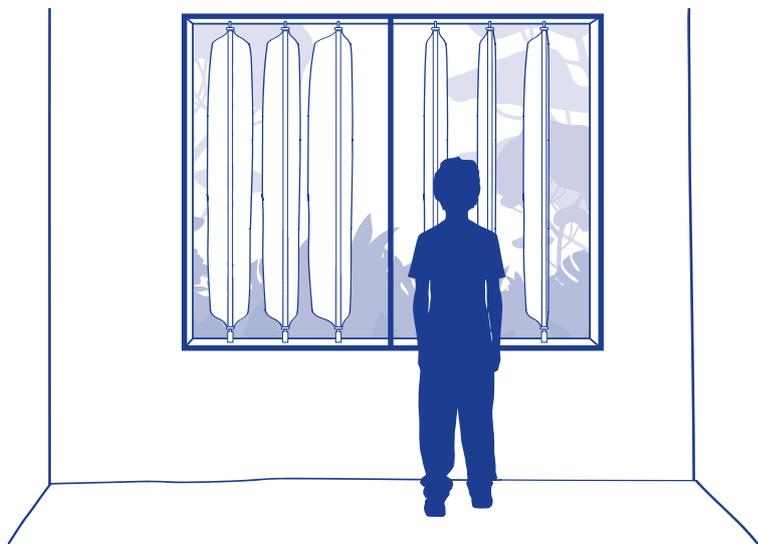
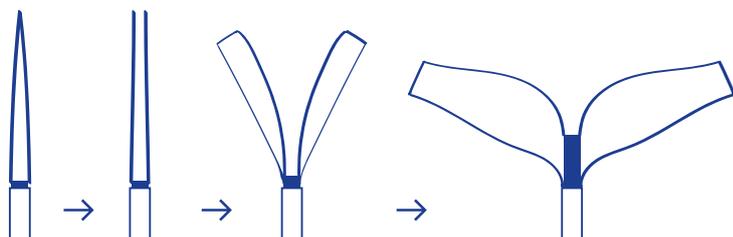


*Strelitzia reginae*

Tendo por inspiração este mecanismo, um grupo de investigadores criou um sistema de protecção solar para edifícios, semelhante a persianas.

As persianas apresentam duas lâminas, formando um V. Na zona de contacto das lâminas, o material é reativo a mudanças de temperatura ou pressão. Quando estas condições são alteradas, o material reage e as suas lâminas abrem ou fecham, evitando ou permitindo a passagem de luz.

A ausência de dobradiças e a durabilidade do mecanismo de fecho-e-abertura das lâminas, permite um sistema revolucionário, de funcionamento simples e duradouro.



Face a estas informações, queres **indicar** alguns objetos do quotidiano que poderão ter sido inspirados na natureza?

---

---

---

---

---

---

---

# Feita a exploração, é tempo de recordar todos os passos dados. Antes de sair, verifica se te foi possível:

- Refletir sobre soluções para mitigar as alterações climáticas;
- Imaginar boas práticas para a sustentabilidade;
- Descobrir as plantas como fonte de inspiração;
- Reconhecer a importância das plantas na saúde e na alimentação;
- Aprender sobre características de diferentes famílias de plantas;
- Constatar o impacto das espécies invasoras;
- Identificar a EFL como uma estrutura ligada à conservação de espécies e biodiversidade urbana.

Unir esforços foi o mote da tua exploração para a EFL.

Após a visita, unir reflexões e conhecimentos será uma mais-valia para todos!

Sugerimos-te que partilhes as reflexões que tu e os teus colegas fizeram e, com certeza, descobrirão juntos novas ideias!

**Mas não é só!  
Na tua visita à EFL  
pudeste também...**





**indicar...**  
**apresentar...**  
**observar...**  
**assimilar...**  
**colocar...**  
**refletir...**  
**demonstrar...**  
**saber...**  
**identificar...**



**distinguir...  
encontrar...  
olhar...  
descobrir...  
contemplar...  
imaginar...  
espreitar...  
recordar...**

**... e deixares-te encantar pela magia  
deste local, escondido no meio  
da cidade de Lisboa.**



# Aprender mais...

## ... pela internet:

### **Estufa Fria de Lisboa**

<https://visitar.lisboa.pt/explorar/locais-de-interesse/estufa-fria>

### **Jardim Botânico de Lisboa (Museu Nacional de História Natural e da Ciência)**

<https://museus.ulisboa.pt/pt-pt/jardim-botanico-lisboa>

### **Jardim Botânico de Leiden (Holanda)**

<https://www.hortusleiden.nl/en/>

### **Reais Jardins Botânicos de Kew (Inglaterra)**

<https://www.kew.org>

### **Innovation Green Azores**

<http://innovationgreenazores.com/>

### **Flectofin**

<https://www.youtube.com/watch?v=47OmoNpSv9Y>  
<https://asknature.org/idea/flectofin-hingeless-louvers-system/>

### **Garrafa Vitalis**

<https://www.vitalis.pt/agua-mineral-natural/>

### **União Internacional para a Conservação da Natureza**

<https://www.iucn.org>

### **Torres Warka**

<http://www.warkawater.org>

## ... nas apps:

### **Plantsnap**

**iNaturalist (BioDiversity4All)**

## ... e nos livros:

### **A Nossa Casa Está a Arder**

Greta Thunberg, Svante Thunberg, Beata Ernman e Malena Ernman  
2019, Editorial Presença

### **12 Pequenos Gestos para Salvar o Planeta**

Vários autores  
2019, Vogais

### **Desafio Zero – Guia Prático de Redução de Desperdício Dentro e Fora de Casa**

Eunice Maia  
2020, Manuscrito Editora

### **Uma Mão Cheia de Plantas que Curam – 55 Espécies Espontâneas em Portugal**

Fernanda Botelho  
2015, Dinalivro

### **Jardins de Lisboa: histórias de espaços, plantas e pessoas**

Ivo Meco  
2019, ArtePlural

### **Flora da Estufa Fria de Lisboa**

Maria Lisete Caixinhas  
1994, Editorial Verbo

### **Cactos e outras plantas suculentas na Estufa Doce de Lisboa**

Maria Lisete Caixinhas  
2002, Câmara Municipal de Lisboa

### **Flora da Estufa Quente de Lisboa: Pteridófitos e Dicotiledóneas**

Maria Lisete Caixinhas  
2015, Editorial Verbo

### **Flora da Estufa Quente de Lisboa: Monocotiledóneas**

Maria Lisete Caixinhas  
2015, Câmara Municipal de Lisboa



ESTUFA FRIA  
DE LISBOA



LISBOA  
CÂMARA MUNICIPAL