



# De FREIRA para FREIRA

## A voz da sobrevivência

Caderno de Atividades

Cofinanciamento



Coordenação



Secretaria Regional  
de Ambiente, Recursos Naturais  
e Alterações Climáticas



Instituto da Floresta e  
Conservação da Natureza (IFCEN)

Parceiros





Ficha Técnica

**Edição**

Instituto das Florestas e Conservação da Natureza IP-RAM, 2023

**Textos**

Equipa Projeto LIFE Freiras | Cristina Sá

**Criação**

Turnino Caires

**Fotos**

Filipe Viveiros

**Ilustração de aves terrestres e marinhas**

Alfredo da Conceição

**Tiragem**

1500 exemplares

# CARTÃO DE CIDADÃO


Nome Comum  
**Freira-da-madeira**

Nome Científico  
*Pterodroma madeira*

Descrição  
**Cabeça, dorso e cauda cinza**  
**Ventre esbranquiçado**  
**32-34 cm de comprimento**  
**80-86 cm de envergadura**  
**Pesa cerca de 200 gr**

Distribuição  
**Endêmica da Madeira**  
População conhecida  
**Entre 65 a 80 casais**

Estatuto Conservação  
**"Em Perigo"**




Nome Comum  
**Freira-do-bugio**

Nome Científico  
*Pterodroma deserta*

Descrição  
**Cabeça, dorso e cauda cinza**  
**Ventre esbranquiçado**  
**33-36 cm de comprimento**  
**86-94 cm de envergadura**  
**Pesa Cerca de 300 gr**

Distribuição  
**Endêmica das Desertas**  
População conhecida  
**Entre 160 a 180 casais**

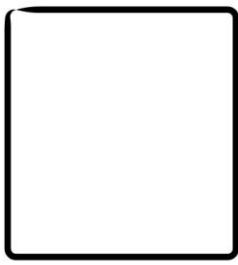
Estatuto Conservação  
**"Vulnerável"**



Nome  
\_\_\_\_\_

Sobrenome  
\_\_\_\_\_

Idade  
\_\_\_\_\_



 **Preenche com os teus dados**

**Conto**

## DE FREIRA PARA FREIRA

A voz da sobrevivência



Do meu **cume** vejo o teu **planalto**.

As minhas **asas** são como as tuas, grandes **navegadoras**.  
Tanto **voam** até chegarem perto do céu.  
Como **voam** até ao alto-mar.  
As nossas viagens são **maJestosas**.  
Somos especialistas na arte de velejar.



Os nossos **mergulhos** podem atingir algumas dezenas de metros de profundidade. Com agilidade e uma visão adaptada, apanhamos o peixe fresco. As lulas são um autêntico petisco!

**Continente  
Americano**



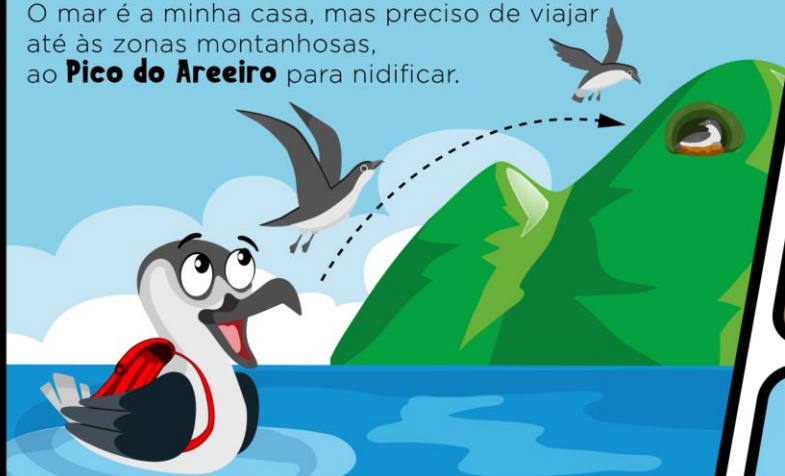
**Aquipélago  
da Madeira**

No **mar**, deslizamos sobre as ondas e aproveitamos a energia do vento que nos leva a percorrer o oceano Atlântico, quase de lés-a-lés.





Chamam-nos Freiras.  
Somos **aves marinhas**, fiéis ao arquipélago da Madeira.  
Eu sou a **Freira-da-madeira**.  
O mar é a minha casa, mas preciso de viajar  
até às zonas montanhosas,  
ao **Pico do Areeiro** para nidificar.



Somos parecidas!  
Fazemos o **ninho escavado no solo**,  
bem guardado dos predadores.



Mas temos muitos inimigos à espreita...  
Os gatos asselvajados e os ratos  
por vezes comem o meu **único ovo**  
e até o meu filhote.



A minha amiga chama-se **Freira-do-bugio**,  
é um pouco maior do que eu  
e uma grande marinheira.  
Para fazer o seu ninho,  
precisa de subir à **ilha do Bugio**,  
nas Desertas.



Há, também as plantas atrevidas,  
como a giesta, que querem invadir  
e ocupar os espaços na terra e  
por isso, atrapalham o meu ninho.



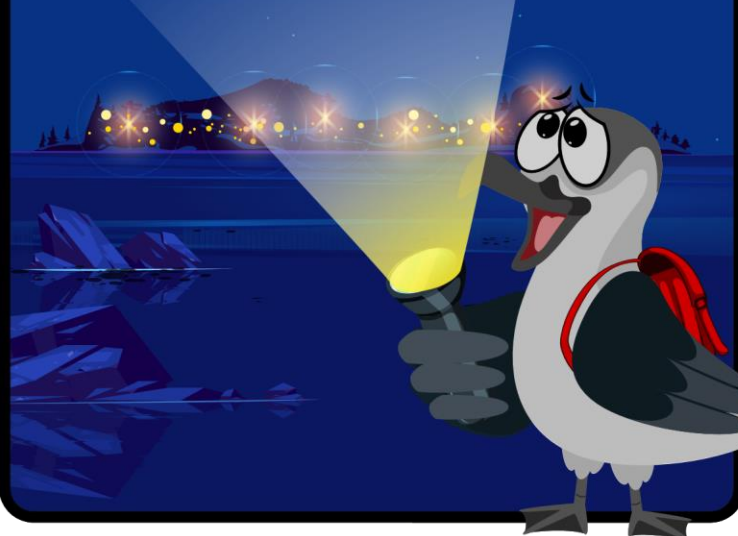
A minha amiga, também, tem os seus inimigos. As **caçarras** por vezes destroem os seus ninhos e os ovos. Ah, as **plantas**! Algumas delas desapareceram, e por isso, falta proteção para os ninhos. Basta uma chuva mais forte para fazer desaparecer a terra, deixando os **ninhos desprotegidos**.



No mar, o **lixo** é muito, e nós nem sempre sabemos distingui-lo do alimento. Por vezes temos **plástico** no bico ou na barriga!



Desde que saímos do ninho, temos uma **vida muito agitada** que nos pode colocar em **perigo**! As viagens entre o mar e a terra são um verdadeiro desafio! À noite, os meus **olhos ficam enceneirados** com tanta luz vinda de terra! Por vezes até **caio ao chão**.



Somos **espécies raras** e muito ameaçadas à conta de tantos perigos. Mas, a nossa família é muito unida. Juntos, tentamos **vencer os desafios** e para tal, contamos com a tua ajuda!

**Será que podes colaborar?**

Vamos jogar?



Faz uma ilustração sobre o conto

**DE FREIRA PARA FREIRA**

A voz da sobrevivência



R	E	S	S	Q	O	E	P	X	N	L	Ç	O	W	L
W	A	N	A	E	N	I	N	Á	H	L	T	D	L	B
S	O	R	F	Ç	Z	O	F	D	F	Z	W	V	U	D
F	F	Z	F	É	I	A	X	Y	É	R	A	R	A	S
N	É	I	A	S	M	R	G	N	Y	M	T	R	I	G
A	S	N	H	F	T	I	G	A	O	S	I	R	F	F
M	X	O	H	W	P	D	F	N	S	T	H	C	K	S
E	F	F	E	X	O	S	R	A	P	W	K	T	A	W
A	R	E	G	U	R	G	I	T	A	D	O	R	A	S
Ç	Y	N	U	V	K	O	S	Á	I	T	L	S	N	M
A	H	S	F	I	L	O	P	Á	T	R	I	C	A	S
D	N	I	D	N	V	M	J	L	W	A	U	P	F	B
A	K	V	F	J	O	L	N	H	B	N	N	D	T	A
S	G	A	Y	M	D	V	Ç	N	M	A	W	A	W	W
S	H	S	B	B	L	D	L	A	W	J	J	Y	R	D

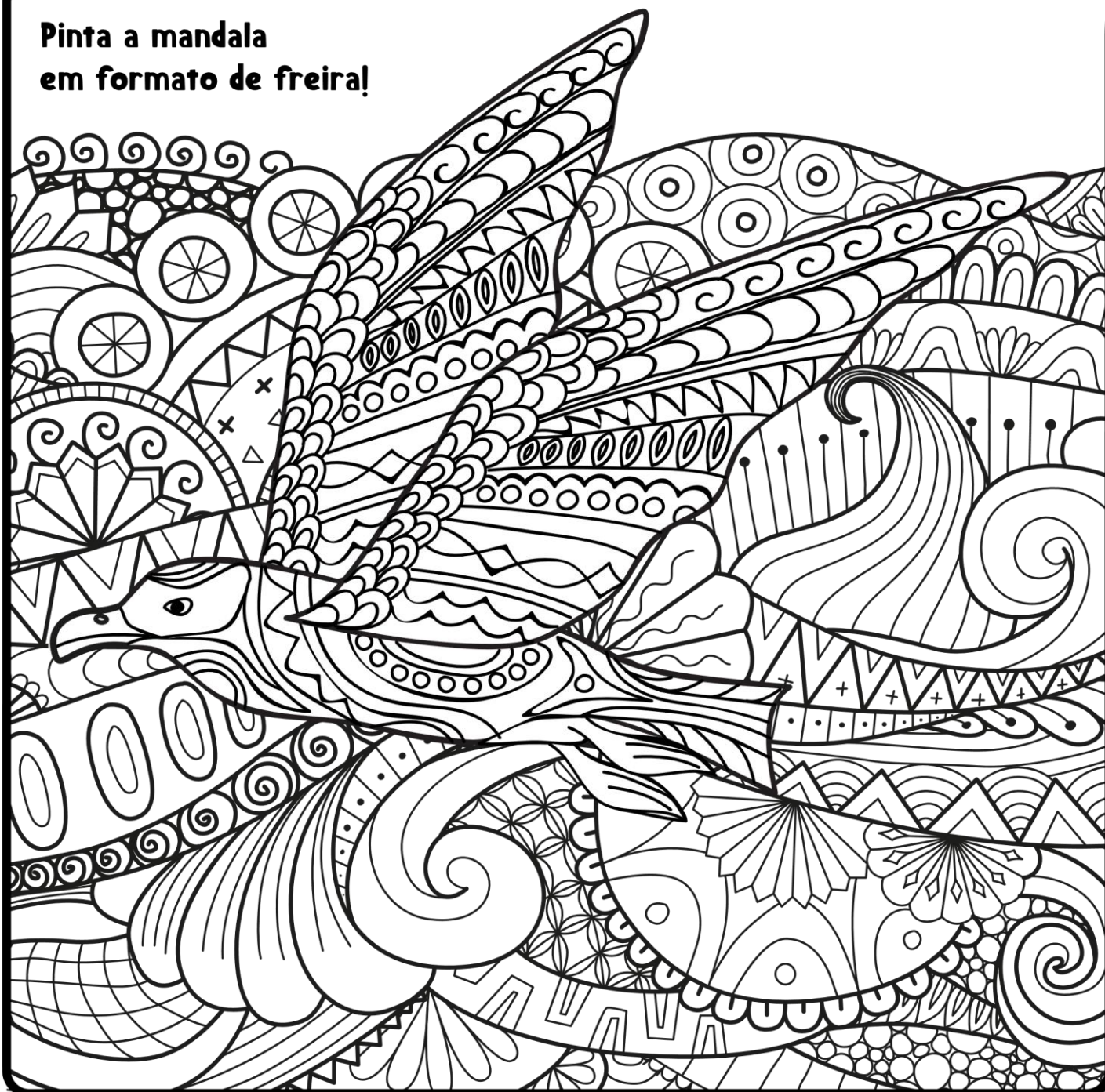
Encontra as palavras abaixo, na sopa de letras

**FILOPÁTRICAS**  
**RARAS**  
**ENDÉMICAS**  
**INOFENSIVAS**  
**REGURGITADORAS**  
**AMEAÇADAS**  
**SAGAZES**

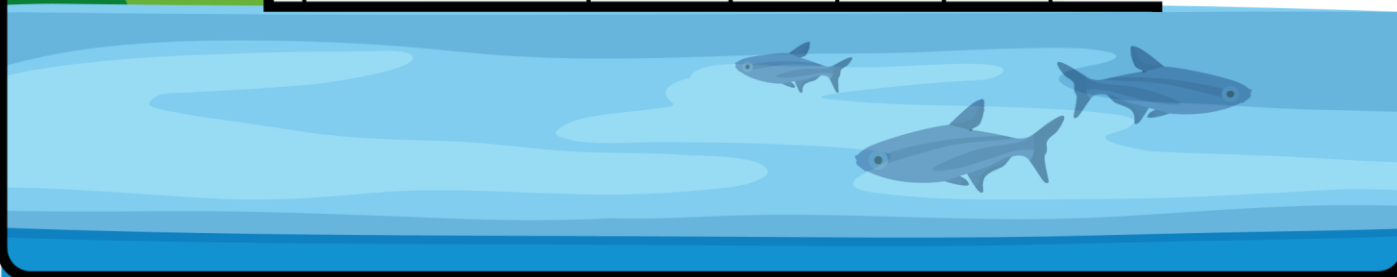
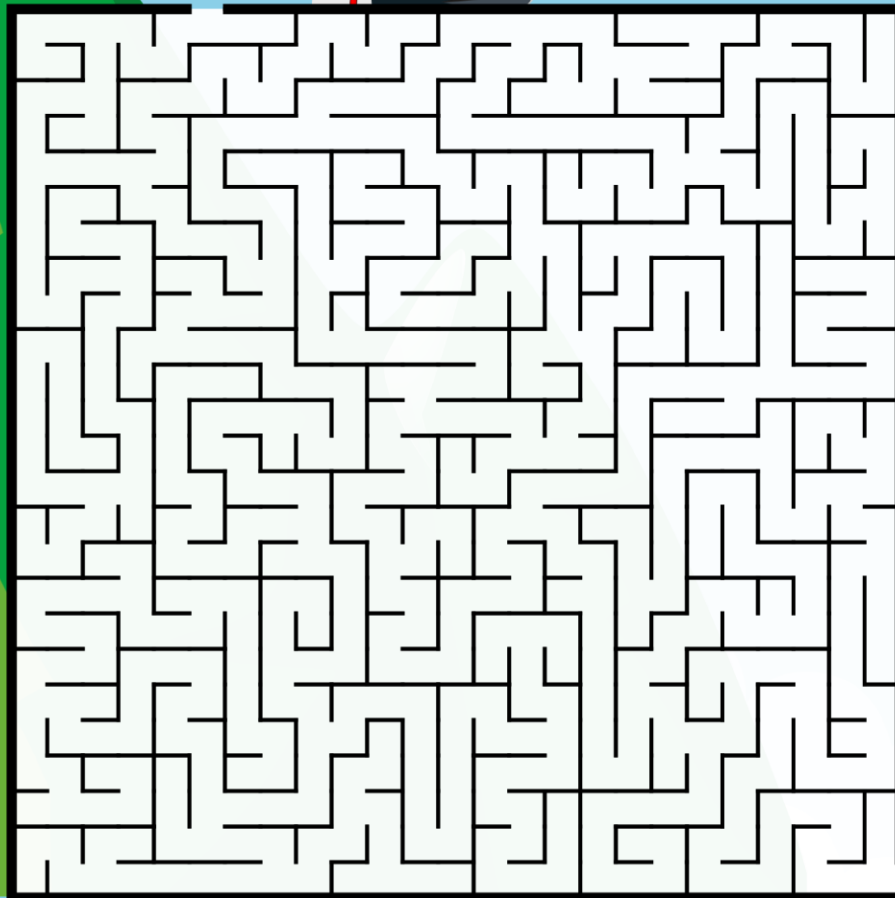




**Pinta a mandala  
em formato de freira!**



Ajuda a freira-da-madeira  
a chegar ao mar



Faz a correspondência entre as frases e as seguintes partes do corpo da freira



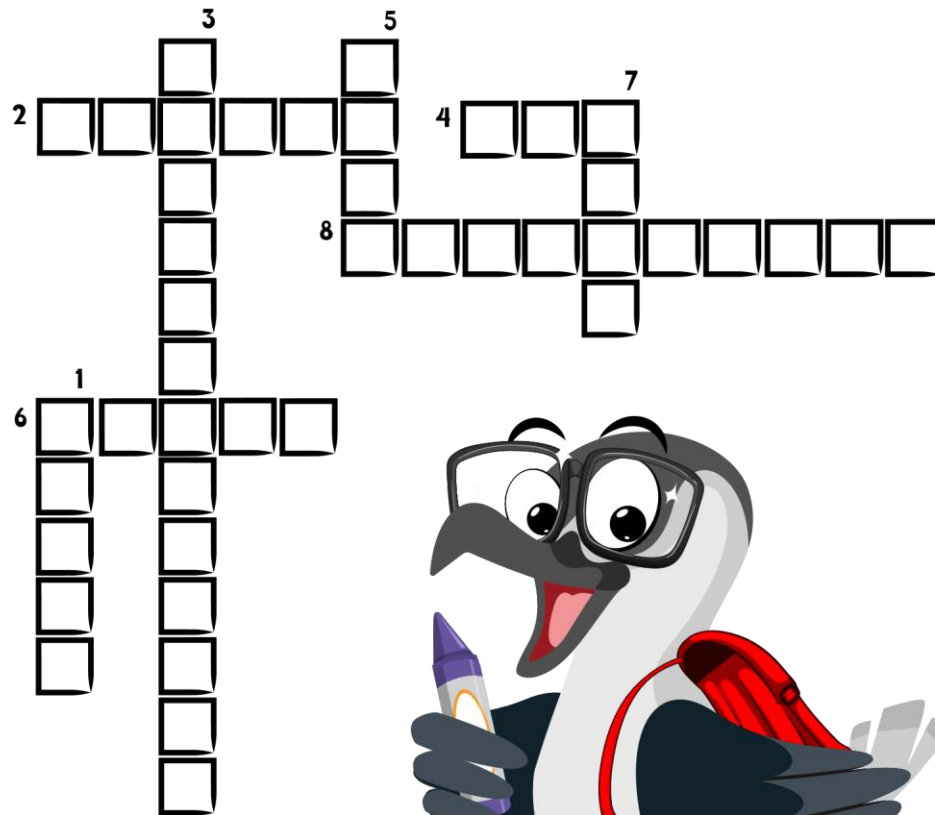
- ① Bico em forma de gancho
- ② Membranas interdigitais
- ③ Glândulas tubulares para excretar o sal da água do mar
- ④ Penas impermeáveis
- ⑤ Visão adaptada para ver dentro de água



Põe por ordem as palavras que indicam o ciclo de vida da freira

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_

Cria  
Juvenil      Adulto  
Ovo



- ① Corpo coberto de
- ② Bico em forma de
- ③ Patas com membranas
- ④ Vivem no
- ⑤ Escavam o ninho no
- ⑥ Alimentam-se de
- ⑦ Predador da freira-da-madeira
- ⑧ Profissão que se dedica ao estudo das aves



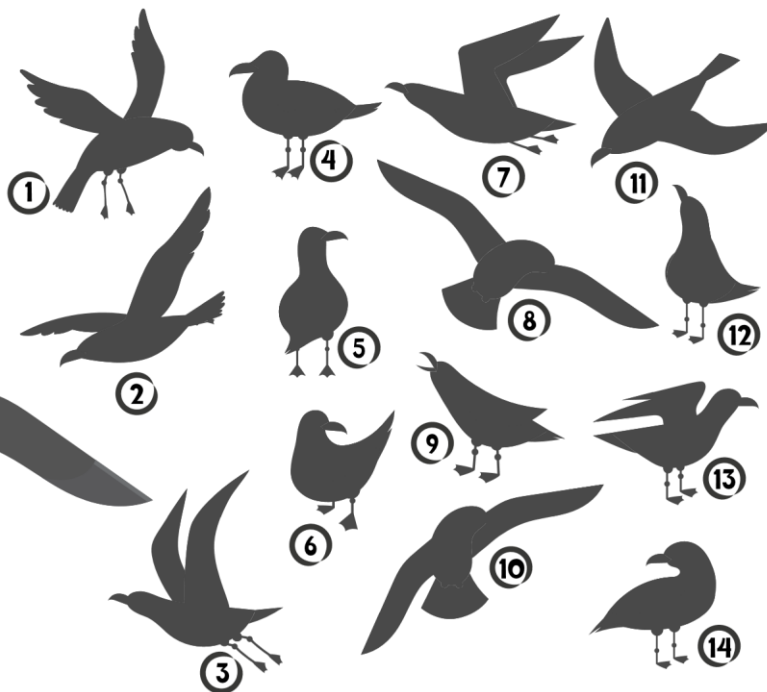
**Preenche o cruzadex  
com as palavras correspondentes**



**Descobre qual é a imagem  
igual à destacada**



**Sabias que...**



A freira-da-madeira e a freira-do-bugio são aves marinhas de hábitos noturnos.

As freiras fazem viagens de alimentação que possivelmente não se comparam com nenhum outro ser vivo deste mundo. Podem ir até uma distância de cerca de 12 000 Km.

As freiras regurgitam para alimentar as suas crias.

Há registos fósseis da freira-da-madeira que mostram que a sua distribuição foi mais alargada, mas devido a pressão humana foi recuando para os picos, as zonas mais altas da ilha da Madeira.

# Aves Terrestres

Francelho



Andorinha-da-serra



Cigarrinho



Pombo-da-rocha



Papinho

Coruja-das-torres



Toutinegra



Corre-caminhos

# Aves Marinhas

Alma-negra



Roque-de-castro



Calcamar



Patagarro



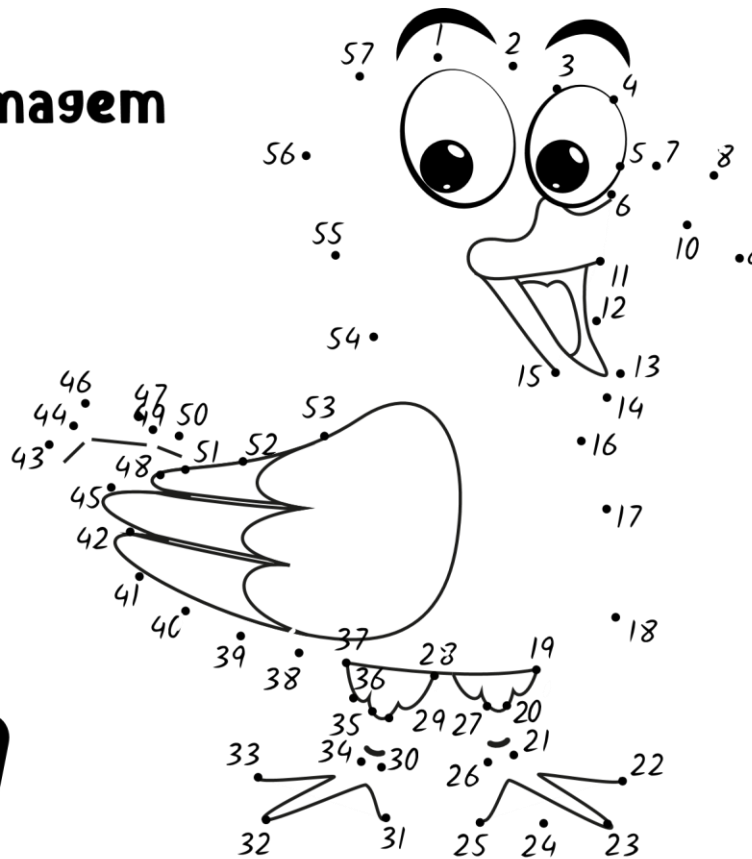
Pintainho



Cagarra



# Une os pontos e descobre a imagem



A época de reprodução da freira-da-madeira é diferente da freira-do-bugio!  
A freira-do-bugio reproduz-se entre o mês de junho e dezembro e a freira-da-madeira reproduz-se 3 meses mais cedo.

Sendo assim, qual é o mês que a freira-da-madeira inicia a sua reprodução e o seu término, tendo em conta que a época de reprodução dura 6 meses?


**Mês que se inicia** \_\_\_\_\_

**Mês que termina** \_\_\_\_\_






**Queres saber mais  
sobre a minha amiga?**

Aponta o telemóvel  
para o código QR 




**Queres saber mais sobre mim?**

Aponta o telemóvel  
para o código QR 



**Queres ouvir a minha voz?**

Aponta o telemóvel  
para o código QR 



# Glossário

## **Conservação (da Natureza)**

Proteção de todos os seres vivos e seus ecossistemas devidamente conciliada e equilibrada com a atividade humana.

## **Endémica**

Espécie exclusiva de uma determinada região.

## **Filopátrica**

Espécies que voltam, em anos consecutivos, ao mesmo local de nidificação.

## **Monogâmica**

Caraterística de ter apenas um parceiro durante a vida.

## **Nidificação**

Construção do ninho.

## **Habitat**

Local onde uma determinada espécie vive e se desenvolve.

## **Predador**

Ser vivo que caça e mata outro para se alimentar.

## **Regurgitação**

Expulsão pelo bico do alimento que estava no papo da ave.

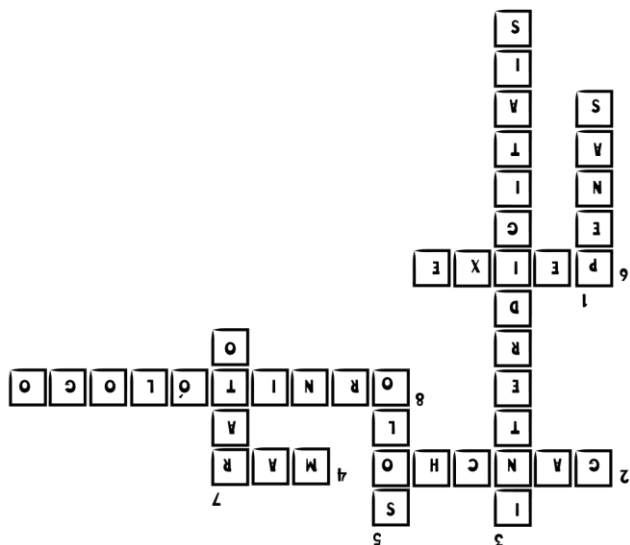
## **Sobrevivência**

Caraterística dos seres vivos que conseguem viver apesar de condições desfavoráveis.

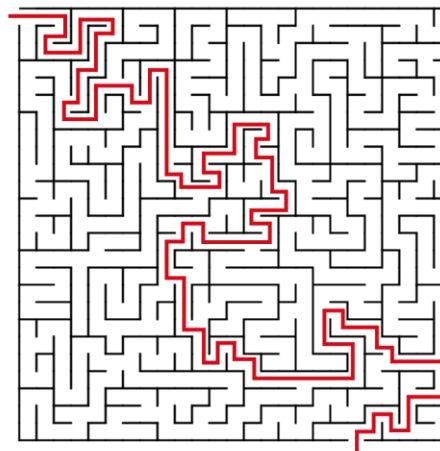
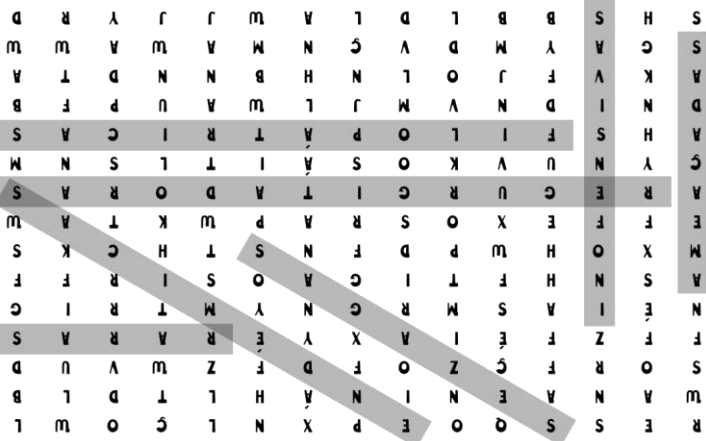
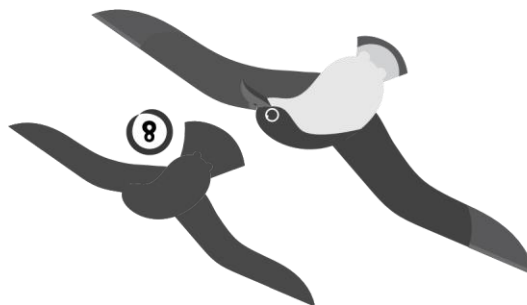
## **Vegetação**

É o conjunto de plantas que cobre o solo de uma determinada região.

# Soluções



- 1 Ovo
- 2 Cria
- 3 Juvenil
- 4 Adulto





[www.lifepterodromas-ifcn.pt](http://www.lifepterodromas-ifcn.pt)

LIFE Pterodromas4future (LIFE20 NAT/PT/001277)

Cofinanciamento



Coordenação



Secretaria Regional  
**de Ambiente, Recursos Naturais  
e Alterações Climáticas**



Parceiros



O projeto LIFE Pterodromas4Future é cofinanciado pelo Programa LIFE da Comissão Europeia.  
O conteúdo desta publicação é da inteira responsabilidade dos autores  
e não reflete necessariamente a opinião da União Europeia nem da CINEA.