

# Man and the Biosphere (MaB)

O Programa Man & the Biosphere da UNESCO, a Rede Mundial de Reservas da Biosfera, a Rede Nacional das Reservas da Biosfera e o histórico da sua classificação. Mapas e outros documentos.



O **Programa Man & Biosphere (MaB)** é um programa científico da UNESCO

(<http://www.unesco.org/new/en/natural-sciences/environment/ecological-sciences/man-and-biosphere-programme>), criado em 1971 numa perspetiva de promover o equilíbrio entre as sociedades humanas e os ecossistemas. O Programa, inicialmente muito centrado na conservação da natureza, foi-se adaptando aos novos desafios globais e atualmente tem como objetivo último a conservação da biodiversidade, a promoção do desenvolvimento económico sustentável e a melhoria da qualidade de vida das populações.

Os objetivos deste Programa consubstanciam-se no terreno através da designação de Reservas da Biosfera (RB), que funcionam como laboratórios vivos, onde se ensaiam iniciativas de promoção e utilização sustentável dos recursos endógenos em cooperação entre as populações e os atores de desenvolvimento local. O envolvimento dos *stakeholders* em todo este processo é uma condição necessária e faz jus ao nome do Programa.

Para além da conservação da Biodiversidade, as Reservas da Biosfera, enquanto áreas piloto e laboratórios de sustentabilidade onde se promovem iniciativas inovadoras e a transferência de conhecimento para outros territórios, são também espaços de apoio ao desenvolvimento de práticas e estratégias nas áreas do Desenvolvimento Sustentável e das Alterações Climáticas.

A **Visão e a Missão**, para o período de 2015-2025, do Programa MaB são as seguintes:

**Visão** - um mundo onde as pessoas sejam conscientes do seu futuro comum e da sua interação com o planeta e ajam coletiva e responsabilmente para construir sociedades prósperas em harmonia com a Biosfera.

O Programa MaB e sua Rede Mundial de Reservas de Biosfera estão ao serviço desta visão através das Reservas de Biosfera (e fora delas).

## **Missão**

- Desenvolver e reforçar modelos de desenvolvimento sustentável através da Rede Mundial das Reservas da Biosfera;
- Divulgar as experiências e lições aprendidas e facilitar a disseminação e aplicação desses modelos à escala global;
- Apoiar a avaliação e a gestão das Reservas de Biosfera e de estratégias e políticas de alta qualidade para o desenvolvimento sustentável e planeamento, bem como instituições responsáveis e com capacidade de adaptação;
- Ajudar os Estados-membros, e outras partes interessadas, a alcançar os Objetivos de

Desenvolvimento Sustentável (ODS) através do intercâmbio de experiências e lições aprendidas em relação ao estudo e à experimentação de políticas, tecnologias e inovações para a gestão sustentável da biodiversidade e dos recursos naturais, bem como para mitigar e adaptar aos efeitos das mudanças climáticas.

## **A Rede Mundial de Reservas de Biosfera**

É uma rede dinâmica e interativa de territórios de excelência, que atua para promover a integração harmoniosa dos seres humanos na natureza, tendo em vista o desenvolvimento sustentável através do diálogo participativo, a partilha de conhecimento, a redução da pobreza, a melhoria do bem-estar humano, o respeito pelos valores e o desenvolvimento de capacidades para lidar com a mudança no mundo.

Também promove a cooperação Norte-Sul e Sul-Sul e constitui um instrumento único para a colaboração internacional através da troca de experiências e conhecimentos especializados, o desenvolvimento das capacidades e a promoção das melhores práticas.

É uma rede de ecossistemas naturais dedicada à pesquisa interdisciplinar, capacitação, gestão e experimentação, em que são combinados fatores económicos, ambientais e energéticos alternativos e inovadores para o desenvolvimento sustentável.

Existem **701 Reservas da Biosfera localizadas em 124 países, das quais 21 são Reservas transfronteiriças** (dados de novembro de 2019).

## **UM NOVO DESAFIO PARA O Programa MaB e para a Rede Mundial de Reservas da Biosfera**

Para responder adequadamente aos desafios atuais e às oportunidades de desenvolvimento nos próximos anos, nomeadamente ligadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e à implementação do Acordo sobre Mudanças Climáticas adotado em Paris em 2015, o Conselho do Programa MaB aprovou uma nova Estratégia (2015-2025) e o respetivo Plano de Ação de Lima (2016-2025).

A **Estratégia MaB (2015-2025)** visa apoiar os Estados-membros e outras partes interessadas (*stakeholders*), no desafio de conservar a biodiversidade, restaurar e melhorar os serviços dos ecossistemas e promover o uso sustentável dos recursos naturais. O seu objetivo é contribuir para a construção de sociedades e economias saudáveis e equitativas e aglomerados populacionais prósperos e em harmonia com a Biosfera.

Também se propõe a facilitar o desenvolvimento da ciência, nas áreas da biodiversidade e da sustentabilidade, e da educação, para o desenvolvimento sustentável e capacitação, para apoiar a mitigação e a adaptação às alterações climáticas, bem como outros aspetos de mudança ambiental global.

O **Plano de Ação de Lima (2016 – 2015)** coloca forte ênfase em sociedades prósperas em harmonia com a Biosfera. Tem como objetivo alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e implementar a Agenda 2030 dentro das Reservas de Biosfera (e para além delas), através da disseminação global de modelos de sustentabilidade desenvolvidos nestes territórios.

O Plano de Ação é apresentado como uma matriz estruturada de acordo com as 5 Áreas de Ação da Estratégia MaB (2015-2025). Inclui objetivos específicos, ações e resultados que contribuirão para a realização efetiva dos objetivos estratégicos previstos na Estratégia MaB. Especifica também as entidades responsáveis pela implementação, juntamente com o cronograma e os indicadores de desempenho.

## **Plano de Ação de Portugal 2018-2025** [PDF 3,1 KB]

Portugal procedeu à adaptação do Plano de Ação de Lima 2016-2025, tal como preconizado internacionalmente pelo Secretariado do Programa MaB da UNESCO.

Trata-se de um documento que operacionaliza a Estratégia MaB 2015-2025, para a realidade das Reservas da Biosfera de Portugal.

Foi preparado através de um processo participativo com o contributo dos gestores dos territórios classificados e de todos os elementos do Comité nacional. O processo de adaptação passou por várias versões que foram sendo revistas e melhoradas até à sua aprovação na 7ª reunião do Comité nacional, que se realizou em novembro de 2018, em Lisboa.

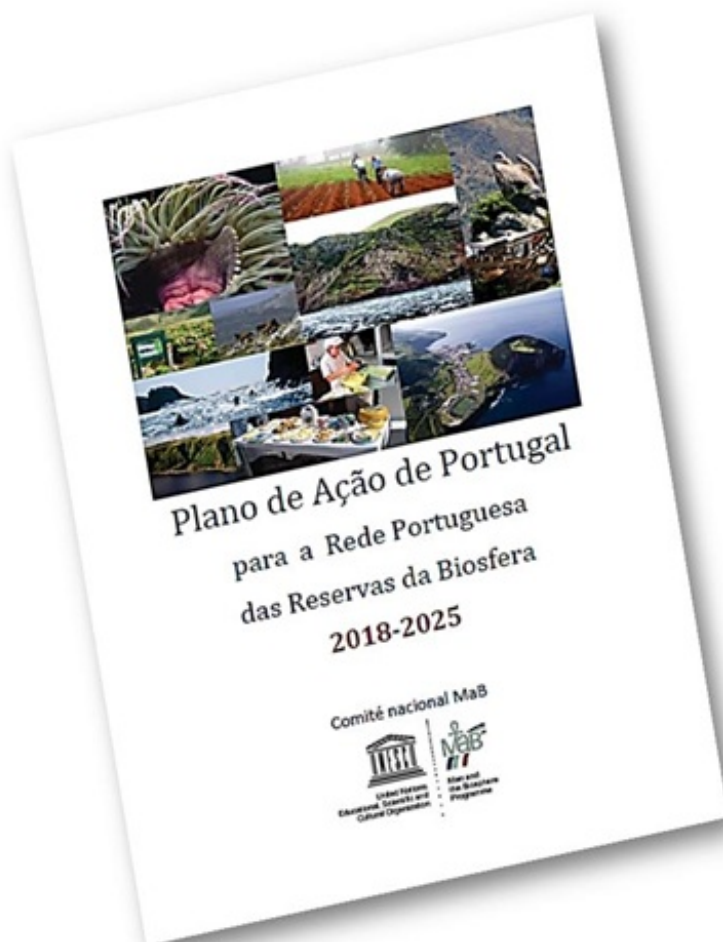
A responsabilidade pela sua aplicação recai sobre todos os agentes que intervêm no funcionamento do Programa MaB em Portugal e na gestão e funcionamento das Reservas da Biosfera. Desta forma, estão envolvidos, para além dos gestores das RB, os representantes dos diferentes setores da administração pública nas suas áreas de competência relacionadas com estes territórios, os governos autónomos dos Açores e da Madeira, as instituições de ensino e de investigação, os agentes sociais públicos e privados, os atores de desenvolvimento local e regional e a população em geral.

A avaliação global deste Plano de Ação seguirá o padrão estabelecido pela UNESCO para a avaliação de Plano de Ação de Lima e será reportada ao Secretariado, de acordo com as orientações do Programa MaB.

Está prevista fazer uma avaliação intercalar, em 2021, cujos resultados serão indicadores da necessidade, ou não, de reorientar as ações em curso, a fim de cumprir os objetivos fixados para 2025.

Portugal ao aprovar o referido Plano de Ação, compromete-se com a UNESCO e com os grandes objetivos do Programa MaB e de gestão das suas Reservas de Biosfera.

Uma gestão que visa dar resposta aos desafios dos dias de hoje e aos desígnios de qualificação e promoção do território, sempre numa perspetiva de gerações e de um desenvolvimento equilibrado e sustentável. Este documento contribui também para a implementação da Agenda 2030 e o cumprimento de alguns ODS.



## **Metodologia sugerida para Serviços dos Ecossistemas em Reservas da Biosfera**

Fomento de modelos de desenvolvimento sustentável nas Reservas da Biosfera portuguesas, tendo por base o capital natural, os recursos naturais presentes em cada uma das Reserva da Biosfera, procedendo à identificação, à avaliação da condição/estado, ao mapeamento, à quantificação e à valoração dos serviços dos ecossistemas presentes, identificando a sua relação com os diferentes setores económicos existentes ou a promover.

## O que são Reservas da Biosfera?

É um território, onde existe um mosaico de ecossistemas importantes e representativos de uma dada Região Biogeográfica, que tem como finalidade conjugar a conservação dos valores naturais com a manutenção dos valores culturais e com o desenvolvimento socioeconómico sustentável da população que nele habita.

As Reservas de Biosfera integram ecossistemas terrestres, marinhos e costeiros.

São territórios onde se ensaiam abordagens interdisciplinares para entender e gerir as mudanças e as interações dos sistemas sociais e ecológicos, em particular a prevenção de conflitos e a gestão da biodiversidade.

Cada Reserva da Biosfera promove as soluções adequadas á sua realidade tendo em vista conciliar a conservação da biodiversidade com o seu uso sustentável.

São lugares que fornecem soluções locais para os desafios globais.

As candidaturas a Reservas de Biosfera são apresentadas pelos governos nacionais e os territórios classificados com esta designação permanecem sob a jurisdição soberana dos Estados-membros onde estão localizadas. O seu estatuto é internacionalmente reconhecido.

Como área piloto ou laboratório de sustentabilidade, onde se promove a inovação e a transferência de conhecimento, são poucas as regras fixas a que uma Reserva da Biosfera tem que se submeter, no entanto:

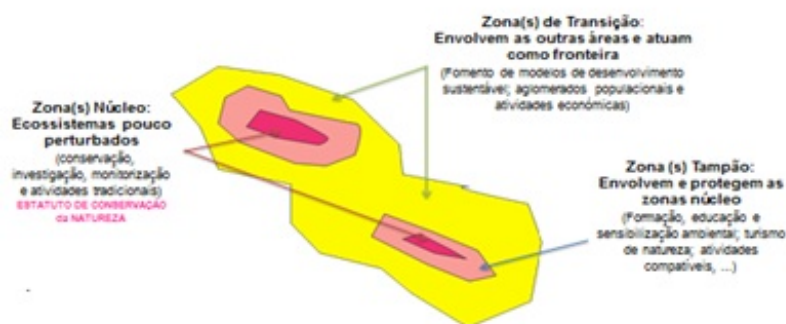
Tem necessariamente que promover **3 funções**:

- a conservação de espécies, ecossistemas e paisagens;
- um desenvolvimento social, cultural e ecologicamente sustentável; e
- a investigação, monitorização, divulgação e sensibilização ambiental.

Tem que apresentar um zonamento com **3 tipologias de áreas** interrelacionadas que cumprem funções complementares e se reforçam mutuamente:

- **zona núcleo** – uma ou mais zonas estritamente protegidas dedicadas à conservação da natureza, investigação e monitorização dos ecossistemas menos alterados;
- **zona tampão** – onde se amortecem os efeitos das ações humanas sobre a área nuclear e onde se realizam atividades humanas menos impactantes como educação ambiental, recreio e lazer, turismo de natureza ou investigação aplicada. Envolve a zona nuclear;
- **zona de transição** – área suficientemente ampla onde se desenvolvem atividades económicas e existem grandes núcleos populacionais. Envolve a zona tampão.

## Esquema - modelo de uma Reserva da Biosfera



Têm ainda que apresentar um modelo de governação e um plano de ação/gestão.

Esta classificação não colide com as Áreas Protegidas ou com a Rede Natura 2000, pois é complementar e beneficia do trabalho que aí se desenvolve, nomeadamente ao nível da conservação da biodiversidade.

## Enquadramento na Legislação Nacional

O Regime Jurídico da Conservação da Natureza e da Biodiversidade (Decreto-Lei n.º 142/2008, de 24 de julho, alterado pelo Decreto Lei nº 242/2015, de 15 de outubro) enquadra as Reservas da Biosfera no Sistema Nacional de Áreas Classificadas (SNAC).

São designadas Áreas abrangidas por designações de conservação de carácter supranacional (artigo 26º) que têm por objetivo o reforço da proteção e a manutenção da biodiversidade e dos recursos naturais e culturais associados.

Nestas consideram-se as áreas classificadas por instrumentos jurídicos internacionais de conservação da natureza e da biodiversidade de que Portugal seja parte, cujos valores naturais sejam reconhecidos como de relevância supranacional.

Na Região Autónoma dos Açores, o regime jurídico das Reservas da Biosfera consta dos artigos 51º a 54º do Decreto Legislativo Regional nº15/2012/A, de 2 de abril, que estabelece o plano de ação, o modelo de gestão e a composição e funcionamento do conselho de gestão destes territórios.

## Nota de apoio ao processo de candidatura ao Programa MaB da UNESCO para a designação de uma Reserva da Biosfera

Contém informação básica sobre o que significa ser Reserva da Biosfera, quais os critérios para avaliar a qualificação do território candidato e os procedimentos inerentes ao processo (**nota n º1/2018**).



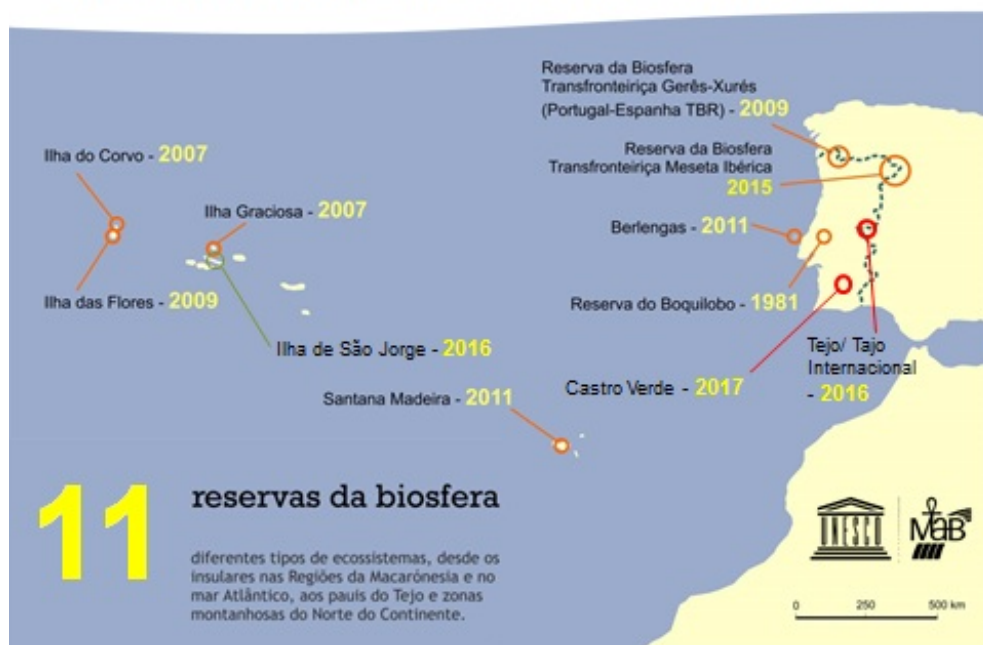
## A Rede Nacional de Reservas da Biosfera

O **“Paul do Boquilobo”** foi a primeira Reserva da Biosfera classificada em Portugal, em 1981. Esta situação manteve-se durante duas décadas e só em 2006 surgiram duas novas candidaturas - **“Ilha do Corvo”** (aprovada em 2007) e **“Ilha Graciosa”** (aprovada em 2007),

apresentadas pelo Governo Regional dos Açores. No ano seguinte, 2008, foi a vez da candidatura da “**Ilha das Flores**” (aprovada em 2009) e da Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés”(aprovada em 2009) numa parceria entre Portugal e Espanha em que se integraram o “**Parque Nacional da Peneda-Gerês**” e o “**Parque Natural da Baixa Limia**” (Galiza - Espanha). Ainda em 2009, o Município de Peniche apresentou a candidatura “**Berlengas**” (aprovada em 2011) e, em 2010, foi a vez do Município de Santana - Madeira apresentar a candidatura “**Santana - Madeira**” (aprovada em 2011). Mais recentemente, foram galardoadas a **Reserva da Biosfera Transfronteiriça da Meseta Ibérica** (2015) e as **Fajãs da Ilha de São Jorge**, nos Açores, e a **Reserva da Biosfera Transfronteiriça do Tejo Internacional**, (ambas em 2016) e a mais recente, **Castro Verde** (2017).

Portugal que está associado ao Programa Man & Biosphere desde finais de 1981, contribui, atualmente, com **11 Reservas da Biosfera para o total de 686** da Rede Mundial, **3 das quais de natureza transfronteiriça – Gerês/Xurês, Meseta Ibérica e Tejo Internacional**.

## Rede Nacional das Reservas da Biosfera



O facto de termos 3 das 21 Reservas da Biosfera Transfronteiriças que existem atualmente em todo o mundo, num bom exemplo de cooperação com Espanha, realça a importância do trabalho em rede que é promovido por este Programa com todas as vantagens que advêm do contacto, partilha e troca de experiências de uma Rede Mundial.

É ainda de destacar a grande responsabilidade na valorização e gestão destes territórios, em observância com os níveis de exigência impostos pela UNESCO.

As nossas Reservas abrangem 3 regiões biogeográficas (Mediterrânica, Atlântica e Macaronésia) e diferentes tipos de ecossistemas, desde os insulares nas Regiões da Macaronésia e no mar Atlântico, até às zonas húmidas do Tejo, ambientes ribeirinhos, zonas montanhosas e vales do Norte e a estepe cerealífera alentejana, no Continente.

O galardão UNESCO é sinónimo de diferenciação pela qualidade e pela excelência. É um sinal de distinção que atinge a memória dos cidadãos e o facto de se estar integrado numa Rede Mundial confere todo um potencial de divulgação e visibilidade mundial que leva necessariamente a um aumento da procura destes territórios através da visita e turismo com os consequentes impactos na economia local/regional.



- **As Reservas da Biosfera em números** [PDF 256 KB];

## **A criação da Rede Nacional de Reservas da Biosfera**

No dia 2 de setembro de 2016, na Reserva da Biosfera das Berlengas, num evento público de grande divulgação mediática, com a presença do Primeiro Ministro, António Costa, Ministro da Defesa, Azeredo Lopes, o Ministro do Ambiente, João Pedro Matos Fernandes, a Presidente da Comissão Nacional da UNESCO, Ana Martinho, os autarcas de todos os territórios galardoados com RB, os gestores das 11 Reservas da Biosfera para além de outras personalidades, foi criada a Rede Nacional de Reservas da Biosfera da UNESCO.

A Rede foi uma iniciativa da Comissão Nacional da UNESCO e é coordenada por uma Comissão, à qual compete assegurar o acompanhamento das suas atividades e convocar e dirigir as respetivas reuniões, sendo constituída por dois gestores das Reservas da Biosfera e pela própria Comissão Nacional da UNESCO.

Esta Rede tem como objetivos promover a aproximação entre as Reservas da Biosfera portuguesas, o intercâmbio de conhecimentos, a participação conjunta em projetos e iniciativas de promoção e divulgação dos territórios, colaborando na difusão do conceito de Reserva da Biosfera em Portugal e no Mundo.

Este evento teve larga publicitação nos órgãos de comunicação locais e de âmbito nacional (jornais, televisão e rádio) para além de notícias nas redes sociais.

- **Acordo para a criação da Rede Nacional de Reservas da Biosfera** [PDF 410 KB];

## **O Comité Nacional MaB**

O Despacho nº 9051/2015, de 13 agosto, publicado na 2ª série do Diário da República nº157 e assinado pelos ministros das finanças, negócios estrangeiros, economia e ambiente veio determinar a constituição de uma nova Comissão Nacional agora designada como “Comité Nacional MaB”. Trata-se do órgão responsável pela coordenação do Programa MaB em Portugal e de articulação com o Secretariado e demais órgãos do Programa MaB da UNESCO. Todos os Estados-membros têm um Comité MaB.

Com o referido Despacho pretendeu-se imprimir uma nova dinâmica ao funcionamento e atividade do Comité Nacional, integrando na sua composição, para além do Instituto da Conversação da Natureza e das Florestas, I.P. (ICNF,I.P.), que é o organismo da tutela do ambiente especialmente vocacionado para a matéria, e que o preside, os diferentes interlocutores de cada uma das Reservas da Biosfera portuguesas, um representante do Turismo de Portugal, I.P., atendendo ao potencial turístico e de visita destas áreas classificadas com a chancela da UNESCO, um representante do Conselho Nacional do Ambiente e do Desenvolvimento Sustentável (CNADS), pela importância da sua ação na integração das componentes sociais, económicas e ambientais envolvidas e, ainda, a Comissão Nacional da UNESCO (CNU)/Ministério dos Negócios Estrangeiros, como elemento facilitador do desenvolvimento de ações conjuntas.

- **Despacho nº 9051/2015, de 13 de agosto** [PDF 210 KB] — cria o Comité Nacional MaB

## **As Reservas da Biosfera em Portugal**

- Ver em <http://geocatalogo.icnf.pt/>
- [Lista de interlocutores da Rede Nacional de Reservas da Biosfera](#)

## Continente:

- [Paul do Boquilobo](#) | [Mapa](#) [PDF 96 KB];
- [Berlengas](#) | [Mapa](#) [PDF 107 KB];
- [Transfronteiriça Gerês-Xurés](#) | [Mapa](#) [PDF 71 KB];
- [Tranfronteiriça Meseta Ibérica](#) | [Mapa](#) [PDF 404 KB];
- [Transfronteiriça Tejo/Tajo Internacional](#) - [Mapa](#) [PDF 527 KB];
- [Castro Verde](#) - [Mapa](#) [PDF 233 KB];

## Região Autónoma dos Açores:

- [Ilha do Corvo](#) | [Mapa](#) [PDF 92 KB];
- [Ilha Graciosa](#) | [Mapa](#) [PDF 69 KB];
- [Ilha das Flores](#) | [Mapa](#) [PDF 47 KB];
- [Fajãs de São Jorge](#) | [Mapa](#) [PDF 44 KB];

## Região Autónoma da Madeira:

- [Santana](#) | [Mapa](#) [PDF 58 KB];

## Outros Documentos

- [Nota n.º 3/2019 – Envolvimento dos stakeholders no processo de candidatura e de gestão da Reserva da Biosfera](#)  
Visa dar apoio a quem vai iniciar um processo de candidatura e identificar formas para criar compromissos, responder a expectativas e criar estruturas eficazes de gestão e ação nas Reservas da Biosfera envolvendo os atores ambientais, sociais e económicos locais.
- [Newsletter 1/2019](#) - Contém informações sobre ações em curso ou curiosidades sobre as 11 Reservas da Biosfera portuguesas integradas na Rede mundial da UNESCO
- [Nota n.º 2/2018 - Checklist de diagnóstico e apoio à gestão adaptativa](#) [PDF 388 KB]  
Visa dar apoio aos responsáveis pela gestão das Reservas da Biosfera. É uma checklist que pretende ajudar a refletir sobre áreas chave para a implementação no território das funções primordiais de uma Reserva da Biosfera e assim promover uma gestão mais ativa e participada
- [Estratégia MaB 2015-2025](#)  
Identifica a visão, missão e objetivos estratégicos do Programa MaB e da Rede Mundial de Reservas da Biosfera.

(<http://www.unesco.org/new/en/natural-sciences/environment/ecological-sciences/related-info/publications/mab-official-documents/> )



- **Plano de Ação de Lima 2016-2025**

Explicita o conjunto de ações a desenvolver para cumprir a Estratégia MaB 2015-2025, identificando o responsável pela ação, o período de concretização e o indicador de resultados.

([http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/SC/pdf/Lima\\_Action\\_Plan\\_en\\_final.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/SC/pdf/Lima_Action_Plan_en_final.pdf))

- Versões em espanhol, inglês e francês:

- ES: <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002475/247564S.pdf>

- EN: <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002474/247418E.pdf>

- FR: <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002475/247573F.pdf>

## Relatórios Nacionais

- **Relatório nacional 2019** (em inglês) [PDF 7 MB];

Relata as atividades desenvolvidas durante o ano de 2018 pelo Comité Nacional MaB e as ações mais relevantes que ocorreram nos territórios das 11 Reservas da Biosfera portuguesas. Este relatório foi apresentado ao Secretariado do Programa MaB da UNESCO, em Paris, em abril de 2019.

- **Relatório nacional 2018** (em inglês) [PDF 3 MB];

Relata as atividades desenvolvidas em 2017 pelo Comité Nacional MaB e pelas 11 Reservas da Biosfera portuguesas. Este relatório foi apresentado ao Secretariado do Programa MaB da UNESCO, em Paris, em abril de 2018.

- **Relatório nacional 2017** (em inglês) [PDF 7MB];

Relata as atividades desenvolvidas pelo Comité Nacional MaB e as mais relevantes nas 10 Reservas da Biosfera portuguesas, durante o ano de 2016. Este relatório foi apresentado ao Secretariado do Programa MaB da UNESCO, em Paris, em maio de 2017.

- **Relatório nacional 2015** (em inglês) [PDF 7 MB];

Relata as atividades desenvolvidas nas 8 Reservas da Biosfera portuguesa. Este relatório foi avaliado na 28ª sessão do Conselho de Coordenação Internacional do Programa MaB, em Lima, no Peru, a 18 de março de 2016.

- **Relatório do Comité MaB 2015** (em português) [PDF 475 KB];

Relata as iniciativas desenvolvidas em 2015

- **Relatório nacional 2014/2015** (em inglês) [PDF 6 MB];

Relatório apresentado ao Secretariado do Comité MaB, em Paris, em maio de 2015.

- **Relatório nacional 2012/2013** (em inglês) [PDF 1,4 MB]

Relata as iniciativas que foram realizadas nas 7 Reservas da Biosfera de Portugal. Apresentado à Unesco, em Paris.

## Cartazes

1. **O Homem e a Biosfera** [PDF 1,4 MB];
2. **Reserva da Biosfera Boquilobo** [PDF 967 kB];
3. **Reserva da Biosfera Berlengas** [PDF 640 kB];
4. **Reserva da Biosfera Gerês-Xurés** [PDF 964 kB];
5. **As Reservas da Biosfera** [PDF 1 MB];
6. **Postal Biosfera** [PDF 156 KB];

## Saber mais sobre cada uma das Reservas da Biosfera

- <http://www2.icnf.pt/portal/pn/biodiversidade/ei/Mab;>
- <https://www.unescoportugal.mne.pt/pt/redes-unesco;>
- <http://www.biosfera-mesetaiberica.com;>
- <http://www.pauldoboquilobo.pt;>
- [http://siaram.azores.gov.pt/reservas-biosfera/\\_intro.html;](http://siaram.azores.gov.pt/reservas-biosfera/_intro.html;)
- <http://www.azores.gov.pt/Gra/srrn-natureza/menus/secundario/Reservas+da+Biosfera/;>
- <https://santanamadeirabiosfera.pt/pt/;>
- <http://www.cm-peniche.pt/Turismo--Berlengas-Reserva-da-Biosfera-da-UNESCO;>
- <http://www.reservabiosferageresxures.com;>
- <https://cm-castroverde.pt/pt/menu/919/reserva-da-biosfera.aspx;>
  - <https://www.facebook.com/Reserva-da-Biosfera-Transfronteiri%C3%A7a-TejoTajo-Internacional-345418382857111/>
- <http://www.lpn.pt.>