



A par e passo...

Visita guiada em percurso semi-urbano

“Lamego e Tarouca monumentais, pelos primórdios da nacionalidade”

21 de fevereiro

A **Comissão de Quadros e Técnicos do SBN** com o apoio e colaboração da **Direção do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal**, vai promover, no próximo dia 21 de fevereiro, sábado, uma visita guiada, “a par e passo”, em percurso semi urbano, “Lamego e Tarouca monumentais, pelos primórdios da nacionalidade”, que contempla um passeio pedestre de 7 km, em área urbana e florestal, de dificuldade média.

Percorreremos algumas das ruas históricas de Lamego, até ao castelo, onde ouviremos a lenda de Ardínia, a princesa árabe e a sua trágica estória, daí seguiremos para o Santuário dos Remédios, com visitas a alguns dos muitos monumentos da cidade, por tal conhecida por “cidade monumental”.

A subida dos 686 degraus do escadório do Santuário constitui a maior dificuldade do percurso. Deambularemos ainda pelas veredas da Mata dos Remédios.

Este percurso, a par e passo, urbano, interpretativo, florestal, cultural e ambiental, de elevado interesse histórico e paisagístico, é orientado por 1 guia credenciado, local, Albino José Poças, membro do MCHER – Movimento Cívico de História, Etnografia e Regionalismos e do Centro Histórico O Castelo, de Castro Daire.



PREÇO POR PESSOA (viagem de autocarro almoço e seguro)

Associados e agregado familiar	37,50 €
Acompanhantes	40 €
Crianças (5 - 10 anos)	20 €
Crianças até aos 4 anos	GRÁTIS

Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente, os familiares do Associado, devidamente registados no SAMS SBN.

Programa completo e detalhado no verso desta circular

7h30m - Partida do autocarro da Valpi, junto à estação do metro do estádio do Dragão, no Porto, com viagem pela A4, com destino a Lamego;

13h - Almoço no Restaurante Vindouro, em Lamego.

18h - Regresso ao Porto.

Esta iniciativa só se realiza com um mínimo de **35** inscrições e o máximo de **55**.

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130-2º, 4050-151 Porto) **até 6 de fevereiro de 2026**.

Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do telefone 223 398 843 (chamada fixa nacional) ou sag@sbn.pt.

Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, **até 11 de fevereiro de 2026**, inclusive.

WWW.SBN.PT
WWW.SAMSNORTE.PT

IMPORTANTE: Consulte, no verso desta Circular, as INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO.

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO



A par e passo...
Visita guiada em percurso semi-urbano
“Lamego e Tarouca monumentais, pelos primórdios da nacionalidade”
21 de fevereiro

Inscrição N.º _____

Nome Associado(a) _____ Associado(a) N.º _____

Telemóvel _____ E-mail _____ Ativo ☐ Reformado ☐

Inscreve:
Nome completo _____ Familiar ☐ Acompanhante ☐

Data Nascimento _____ N.º Contribuinte _____

Nome completo _____ Familiar ☐ Acompanhante ☐

Data Nascimento _____ N.º Contribuinte _____

Assinatura _____ Data _____

INSTRUÇÃO DE PAGAMENTO

Não são aceites inscrições sem o respetivo **COMPROVATIVO DE PAGAMENTO** que poderá ser efetuado por débito direto (mediante autorização do Associado), presencialmente nos nossos serviços, ou ainda através de transferência bancária para a nossa conta de **NIB 0033 0000 0388 0164 34039**, e ainda o envio de confirmação de pagamento para o e-mail sag@sbn.pt.

Esta atividade poderá vir a ser cancelada e adiada, para data a indicar, no caso das condições climáticas não permitirem, podendo sofrer alterações ou ser adiada, por outros motivos alheios à nossa vontade.

Do facto, daremos informação a todos os inscritos, via telefone ou e-mail, pelo que, todos os inscritos deverão manter-se contactáveis nos dias que antecedem a iniciativa.

Nota: O programa, os serviços e os horários indicados na presente circular poderão sofrer modificações ou alterações, bem como serem ajustados sempre que se justifique do ponto de vista da organização do SBN.

- Use vestuário confortável, calçado cómodo, adaptado ao pé e ao terreno;
- Água e reforço alimentar.

PROGRAMA COMPLETO:

- 7h30m** - Partida do autocarro da Valpi, junto à estação do metro do estádio do Dragão, no Porto, com viagem pela A4, com destino a Lamego;
- Pequeno almoço livre, com muitas ofertas na zona do Jardim da cidade de Lamego;
- 9h30m** - Visita à Sé de Lamego e breve apontamento sobre o antigo Paço Episcopal, hoje edifício do Museu de Lamego;
- 9h45m** - Início do percurso, em direção ao castelo, pela Rua da Olaria, Visita à Porta do Sol, cisterna, torre de menagem e Porta dos Figos;
- Visita exterior à Igreja de Almacave, continuaremos pelo jardim da cidade e iniciaremos a subida do escadório do Santuário dos Remédios;
 - Visita ao Santuário e descida pelas veredas da sua secular mata;
 - As janelas Manuelinas e vários solares.
- 13h** - Almoço no Restaurante Vindouro, em Lamego.
- 15h** - Partida em autocarro para Salzedas, no concelho de Tarouca.
- 16h** - Visita ao Mosteiro de Salzedas, à Ponte da Ucanha, Ucanha, Tarouca e ao Mosteiro de São João de Tarouca, em Tarouca.
- 18h** - Regresso ao Porto.

Lamego é uma cidade situada na margem sul do rio Douro, pertence ao distrito de Viseu e é um dos mais importantes centros urbanos da região do Douro.

Cidade muito antiga, teve ocupação romana, e foi conquistada em 1089 aos Mouros por Fernando Magno de Leão. É uma cidade histórica, possuindo uma grande quantidade de monumentos, igrejas e casas brasonadas, sendo também uma diocese portuguesa. O Santuário de Nossa Senhora dos Remédios e a sua escadaria, são o ex-libris da cidade. Foi contruído no século XVIII no monte de Santo Estevão, em honra da Senhora dos Remédios. A escadaria ergue-se desde o centro da cidade até ao cimo do monte, e está repleta de lugares sagrados e surpreendentes.

A Sé de Lamego, é um monumento anterior à fundação da nacionalidade, mas sofreu diversas reconstruções e combina hoje uma variedade de estilos que a tornam um dos mais belos monumentos da região.

A Igreja de São Pedro de Balsemão, Monumento Nacional, é a segunda mais antiga da Península Ibérica, possivelmente de origem visigótica.

Em Lamego há uma forte herança cultural estando o município repleto de igrejas, capelas, aldeias históricas e pontes medievais, bem como inúmeros vestígios de ocupação primitivas destas terras.

Na gastronomia destacam-se os Presuntos, o Cabrito Assado com Arroz no Forno, os Milhos com Entrecosto, as Bôlas de Presunto e as Trutas com Presunto. Nos doces destaca-se a Tarte de Lamego e os doces das freiras do extingo Convento das Chagas: as gradinhas, celestes e os peixinhos de chila.