



**1 Alfazema** (*Lavandula angustifolia*)  
Planta medicinal Mediterrânica, com propriedades relaxantes, anti-bacterianas e analgésicas



**2 Alecrim** (*Rosmarinus officinalis*)  
Planta medicinal de origem Mediterrânica, utilizada para combater gripes e para estimular a circulação e digestão



**3 Gilbardeira** (*Ruscus aculeatus*)  
Também designada erva-do-vasculho por ser antigamente usada como vassoura



**4 Caledónia** (*Chelidonium majus*)  
Nativa da Europa e da bacia mediterrânica. A seiva viscosa amarelo-avermelhada é usada para o tratamento de verrugas



**5 Feto-folha-de-hera** (*Asplenium hemionitis*)  
Espécie em perigo crítico de extinção. Na Península Ibérica, já só subsistem os núcleos de Sintra



# Percurso Botânico

O edifício do Convento dos Capuchos surge totalmente integrado na mata que o envolve. Raro testemunho da antiga floresta da Serra de Sintra, a vegetação da cerca do convento, que poderá identificar no percurso botânico recomendado, beneficiou da protecção dos religiosos que habitaram esta casa durante séculos. Pela sua raridade, estado de conservação e porte notável de muitos exemplares, esta mata constitui um importante valor natural que importa salvaguardar

**6 Carrasco** (*Quercus coccifera*)  
Arbusto que em Sintra apresenta frequentemente porte arbóreo



**7 Medronheiro** (*Arbutus unedo*)  
Arbusto que no clima de Sintra atinge porte arbóreo. Dos frutos produz-se aguardente



**8 Buxo** (*Buxus sempervirens*)  
Aproveitado pelas propriedades medicinais, deixou de ser utilizado devido à elevada toxicidade



**9 Azevinho** (*Ilex aquifolium*)  
Espécie ameaçada em Portugal devido à elevada procura na quadra natalícia



**10 Aveleira** (*Corylus avellana*)  
O fruto, a avelã, é comestível. Pode ser moído em farinha para pão. Transformado em líquido, pode substituir o leite



**11 Loureiro** (*Laurus nobilis*)  
Originário do mediterrâneo. As folhas e os frutos secos podem ser usados como condimento



**12 Carvalho-alvarinho** (*Quercus robur*)  
Espécie europeia, importante no ecossistema das florestas mediterrânicas por fornecer suporte e alimento



**13 Castanheiro** (*Castanea sativa*)  
Não é nativo da floresta portuguesa, tendo sido introduzido pelos romanos



## Capela do Senhor Crucificado

Local de meditação, privilegiando o silêncio e a contemplação da Natureza

## Ermida do Ecce Homo

A imagem no interior simboliza a apresentação de Cristo à população por Pôncio Pilatos dizendo "Eis o homem" - "Ecce Homo", em latim

## Terreiro do Sino

Dois caminhos ladeiam a cruz. Representam livre-arbítrio



## Pórtico das Fragas

Entrada formal no convento

## Terreiro das Cruzes

Terreiro de acesso ao Convento. Apresenta três cruzes em representação do Gólgota

## Ermida do Senhor no Horto

Pinturas a fresco de São Francisco de Assis (esq.) e de Santo António de Lisboa e de Pádua (dir.) atr. André Reinoso, séc. XVII

## Cova do Frei Honório

Local lendário que teria sido escolhido por um dos frades como local de recolhimento, em vez da sua cela

## Claustro

Espaço íntimo desta comunidade franciscana

## Antiga Horta do Convento

## Casa da Horta

Centro de interpretação

Malveira da Serra Cascais

Cabo da Roca Colares

## Circuito turístico

Diana Tours : hop-on/hop-off

Entrada

Parque de Merendas

Entrada

Saída

## Legenda

- Bilheteira
- Sanitários
- Atendimento
- Miradouro
- Loja
- Cafeteria
- Estacionamento
- Não foguear
- Não apanhar plantas
- Não deitar lixo no chão
- Água não potável nas fontes
- Não fumar
- Trânsito proibido
- Proibida a entrada a animais domésticos

Número nacional de emergência:  
**112**  
Contactos de emergência:  
+351 21 928 02 61  
+351 91 748 48 31



O convento de Santa Cruz da Serra de Sintra foi edificado de acordo com uma filosofia de respeito pela harmonia entre a construção humana e a construção divina, razão pela qual o edifício se funde com a natureza, indissociável da vegetação e incorporando na construção enormes fragas de granito. Através do exercício da contemplação, em cumprimento dos ensinamentos de São Francisco de Assis, estes religiosos adoravam o Criador através daquela que consideravam ser sua Obra: a natureza