

PROGRAMA RESUMO

SEXTA-FEIRA, 15 MAIO

06h.45 CHECK-IN DE PARTIDA
07h.00 PARTIDA DA UPP

CENTRO HISTÓRICO DE
MONFORTE DE LEMOS

ALMOÇO CONVÍVIO

*CRUZEIRO em CATAMARÃ pelo
CANON DO SIL / RIBEIRA SACRA*
18h.00 CHECK IN NO HOTEL

JANTAR CONVÍVIO

SÁBADO, 16 MAIO

CENTRO HISTÓRICO DE
OURENSE

ALMOÇO CONVÍVIO

CATEDRAL DE OURENSE

VISITAS GUIADAS EM PORTUGUÊS POR
NATALIA PRESA RIOBÓ (Guia oficial)

ALOJAMENTO



O Programa e o Horário podem ser alterados ou suprimidos
parcialmente, por razões circunstanciais que o justifiquem.

ATIVIDADE CULTURAL SEM FINS LUCRATIVOS



Rua da Boavista, 736 • 4050-105 PORTO
T 226098841 | 963874167 • secretaria@upp.pt
www.upp.pt
www.facebook.com/UniversidadePopulardoPorto

2026 abril 11

NOTA INFORMATIVA

INSCRIÇÃO: 230,00€ / Pax

Suplemento p/Quarto Single: 35,00€

Valores provisórios. Pendentes da evolução dos
custos relacionados com a guerra no Irão.

Depósito de 50% na inscrição e o restante até 30/04.

IBAN: PT50.0036.0093.99100024913.40

1. A inscrição inclui: transporte em autocarro de turismo; alojamento no HOTEL EXE AURIENSE **** de OURENSE; pequeno-almoço de sábado; almoços (2 dias) e jantar de sexta-feira; visitas guiadas a locais, monumentos e museu indicados no programa; seguro de viagem/grupo (morte ou invalidez permanente: 18.000,00€ | despesas de tratamento e repatriamento: 2.500,00€) e acompanhamento permanente da visita.
2. A opção por quarto individual implica o pagamento do suplemento fixado no folheto, mesmo que a alteração aconteça no decorrer da visita.
3. O lugar no BUS é atribuído pela ordem de pagamento do depósito mínimo.
4. O Preço exclui tudo o que não consta do programa, designadamente despesas extras e/ou pessoais.
5. A UPP reserva-se o direito de anular qualquer inscrição cujo pagamento não tenha sido efetuado nas condições indicadas.
6. O participante pode ceder a sua inscrição, fazendo-se substituir por outra pessoa que preencha todas as condições requeridas para a visita, desde que essa cedência seja comunicada, de forma inequívoca, até 5 dias úteis antes da data início da visita. A cessão da inscrição responsabiliza solidariamente o inscrito cedente e cessionário pelo pagamento do valor da viagem e encargos adicionais originados.
7. A desistência ou anulação da inscrição não dá direito a reembolso, exceto se, conjuntamente, estiver garantido o número mínimo de 54 inscrições e o lugar chegar a ser reocupado.
8. O participante obriga-se a comparecer, na UPP, 15 minutos antes da hora prevista para a partida do Porto e a falta de comparência à partida não dá direito a reembolso dos valores entretanto pagos, e não desobriga do pagamento integral da visita.
9. A UPP reserva-se o direito de não concretizar a visita na falta de pelo menos 45 inscrições. O cancelamento da visita por iniciativa da UPP apenas dá direito ao reembolso do valor entretanto pago.
10. As visitas são feitas com percursos pedonais pelo que os participantes assumem que a sua condição física é compatível com a atividade desenvolvida, não podendo ser atribuídas quaisquer responsabilidades à UPP por eventuais problemas pessoais que daí resultem.



VISITA DE ESTUDO

15 e 16 de maio, 2026
(Sexta-feira e Sábado)

O Património
Natural, Arquitetónico e Histórico
**Por caminhos da Galiza
"Ribeira Sacra / Ourense"**



**Não perca esta oportunidade!
Venha daí...**

UPP - UNIVERSIDADE POPULAR DO PORTO

O NOSSO CIRANDAR ...

Por caminhos da Galiza

"Ribeira Sacra / Ourense"

Na Galiza da costa escarpada, falésias sublimes e praias maravilhosas, Ourense é a única das 4 províncias galegas que não tem mar. Mas tem créditos que mais que compensam estar desprovida de litoral: detentora de um enorme legado romano tem uma história milenar, pontes a unir as margens do rio Minho, uma das mais belas catedrais românicas da Galiza (e de toda a Espanha) e um centro histórico que é uma pequena joia.

CENTRO HISTÓRICO DE MONFORTE DE LEMOS

Monforte de Lemos é um município de Lugo, comunidade autónoma da Galiza e uma das mais importantes vilas do interior da Galiza.

Conserva na sua zona urbana numerosos edifícios e monumentos que testemunham a importância que alcançou em séculos passados. O seu centro histórico foi declarado Bem de Interesse Cultural.

Foi domínio da Casa de Lemos. O seu palácio, original do século XIII e reformado no século XVI, conserva partes das muralhas, a torre da homenagem e algumas portas brasonadas. No cirandar pelo Centro Histórico destacamos ainda o conjunto monumental de San Vicente do Pino, onde se vai apreciar uma excelente vista da capital da região. Outro lugar interessante é a ponte de Monforte ou "Ponte Vella" sobre o rio Cabe, atribuída aos romanos, mas cuja configuração atual é do século XVI, conservando detalhes medievais.



RIBEIRA SACRA E CANÓN DO SIL



O relevo da Ribeira Sacra é formado por planaltos e montanhas suavizadas pela erosão, que dão lugar, de forma abrupta, ao Canón do Sil.

O CANÓN DO SIL é uma garganta escavada pelo rio Sil, perto da união deste com o rio Minho, na zona da Ribeira Sacra, com a área natural de cerca de 6 mil hectares e inclui 4 municípios.

Uma das formas mais espetaculares de conhecer a Ribeira Sacra é de [CATAMARÃ](#).



Nos impressionantes Desfiladeiros do Sil e do Minho adentra-se noutro mundo. Paragens imponentes com belos mosteiros que durante séculos, afastados do ruído mundano e ao abrigo do clima benigno destas terras, dedicaram o seu tempo e sabedoria a honrar Deus e homens estudando os segredos da videira.

Esta é a Ribeira Sacra, o berço do lendário "Amandi", um vinho tão apreciado pelos romanos que o consideravam o verdadeiro "ouro do Sil". Um vinho que, séculos mais tarde, os frades beneditinos elaborariam exclusivamente para as adegas dos mais refinados papas.

Os Peares é o local preciso onde se juntam os dois grandes rios. De acordo com o dito popular, o Sil leva a água e o Minho a fama. A montante, os dois separadamente, formaram profundos desfiladeiros que no caso do Sil alcançam o ponto máximo nos 500 metros de profundidade.

**ALGO ÚNICO QUE SÓ PODERÁ VER AQUI.
UMA VIAGEM INESQUECÍVEL.**

CENTRO HISTÓRICO DE OURENSE

O centro histórico de Ourense, conhecido como Casco Velho, é um labirinto de ruas empedradas charmoso e compacto na Galiza, Espanha. Destaca-se pela sua herança romana, atmosfera vibrante e monumentos como a Catedral de San Martiño e a fonte termal As Burgas.



CATEDRAL DE OURENSE

A Catedral de Ourense, diz a lenda, foi mandada construir por um monarca suevo chamado Carriarico, que, devido à doença de um filho, pediu ajuda a São Martinho de Tours e, em agradecimento, mandou construir um templo no lugar onde se encontra agora a catedral.

Data da segunda metade do século XII e início do XIII, e foi construído sobre um templo primitivo do período suevo. Neste edifício se misturam diversos estilos (românico, gótico, renascentista, barroco, neoclássico), embora a estrutura seja românica de transição, com influências cistercienses e compostelanas.

Foi destruída pelas incursões dos muçulmanos, tendo sido reconstruída durante os séculos XII e XIII, em plena época do românico.

Na entrada principal encontra-se o Pórtico do Paraíso, que se assemelha ao Pórtico da Glória da Catedral de Santiago de Compostela, e que, juntamente com ele, representam os melhores conjuntos escultóricos das catedrais galegas.