

ESTRELINHA-DE-POUPA VISTA ATRAVES DA MAXIMAFILIA PORTUGUESA

A estrelinha-de-poupa (*Regulus regulus*), também conhecida por estrelinha, é uma ave que pertence à ordem dos passeriformes e à família Regulidae. Encontra-se distribuída com grande expansão na Eurásia e Macaronésia, onde se localizam várias subespécies, das quais as do norte e leste são migratórias, dirigindo-se para sudoeste durante a época do inverno.

A estrelinha-de-poupa é extremamente ativa, saltitando entre os topos das árvores, emitindo sons constantes, parecidos com o dos chapins, sendo considerada como a ave mais pequena da Europa. Minúscula, mas amplamente rechonchuda, com uma cauda reduzida. Mede cerca de 8 a 9 cm de comprimento e pesa em média 5 a 7 gramas. Trata-se de um insectívoro com uma plumagem em tons de verde-azeitona baço nas partes superiores e um torrado-esbranquiçado nas partes inferiores. As asas possuem uma mancha preta e duas faixas esbranquiçadas. As faces e a garganta são esbranquiçadas com uma pequena risca escura tipo bigode. O bico é fino e curto e a cauda é reduzida em tons esverdeado. Uma das particularidades mais notáveis nesta espécie é a cabeça com uma coroa brilhante adornada de preto-amarelo na fêmea e amarelo-laranja no macho.

O habitat preferido desta ave é nos bosques de coníferas, muito em especial na época da reprodução, mas também é visível em arbustos, jardins, sebes e arvoredo misto.

A época de reprodução inicia-se no mês de Abril e termina em fins de Maio fazendo duas posturas por ano. O ninho é construído nas pontas das árvores em forma de taça revestido de musgos, líquenes e penas onde põem cerca de 7 a 10 ovos com manchas acastanhadas, sendo a incubação feita sempre pela fêmea e com uma duração de 14 a 17 dias. A alimentação é muito diversificada, constituída à base de sementes, insetos, aranhas e fruta.

Em Portugal a estrelinha-de-poupa é mais visível na época do inverno, embora existam alguns registos de terem sido observados alguns machos a cantar em diversas zonas do país no início da primavera. No entanto poderá ser visível de Norte a Sul nos seguintes locais:

- **Entre Douro e Minho:** Frequenta esta zona com alguma regularidade na época do inverno especialmente na Serra da Peneda.
- **Trás-os-Montes:** Segundo vários registos a estrelinha-de-poupa já foi vista com alguma frequência na Serra do Gerês bem como na Serra da Nogueira. Estes locais são os mais privilegiados para observar esta ave.
- **Beira-interior:** Nesta região a Serra da Estrela é o local ideal para observar esta espécie.
- **Algarve:** De acordo com vários dados é normal a anilhagem científica ou anilhamento de alguns indivíduos na ria de Alvor para diversos estudos. Isto comprova que a estrelinha-de-poupa também surge no Algarve, mas é muito raro.

Nos Açores existem três subespécies endémicas da estrelinha-de-poupa distribuídas pelas seguintes ilhas:

- ***Regulus regulus sanctae-mariae*** (Vaurie 1954) é uma subespécie denominada como estrelinha-de-Santa Maria, endémica da Ilha de Santa Maria nos Açores. Encontra-se na zona do Pico Alto, mas não é migratória.

- ***Regulus regulus azoricus*** (Seebohm 1883) é uma subespécie endémica na Ilha de São Miguel, nos Açores, onde reside, mas não é migratória. Designa-se também como ferfolha, estrelinha ou estrelinha-de-São Miguel.
- ***Regulus regulus inermis*** (Murphy & Chapin) é uma subespécie endémica nos Açores, onde reside, ocorrendo nas zonas florestais das ilhas das Flores, Faial, Terceira, São Jorge e Pico, mas não é migratória.



**Estrelinha-de-poupa ou ferfolha (*Regulus regulus regulus*)
Postal Máximo**

Emissão: Europa – Aves Nacionais - 2019/05/09

Obliteração: Carimbo comemorativo do 1º dia da emissão - CTT Ponta Delgada 2019/05/09, localidade relacionada com o habitat desta ave.

Postal: Edição Edifotopostal

BIBLIOGRAFIA:

- Enciclopédia das Aves – *Círculo de Leitores* – Edição de 2005
- Guia de Aves – *Editora Assírio & Alvim* - Lisboa – Outubro 2003
- Guia de Campo das Aves de Portugal e da Europa – *Editora Temas e Debate* – (Junho 1996)
- Gooders, John Ilustração de Alan Harris – *Guia de Campo das Aves de Portugal e da Europa - Temas e Debates* – Março de 2000
- Kelvin e Carlson, Christine – *À Descoberta das Aves de Portugal* Lello Editores Novembro 1994
- *Spea* – *Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves* – 1ª Edição 2010

- Livro Vermelho dos Vertebrados de Portugal – *Instituto da Conservação da Natureza – Editora Assírio & Alvim - 2006*

Américo Rebelo