

- **Orla Ocidental** – Corresponde a uma faixa litoral que vai de Espinho à serra da Arrábida. Formada por uma planície sedimentar a norte, vai-se tornando, em direção ao sul e ao interior, mais acidentada e elevada. Destaca-se, neste contexto, o Maciço Calcário Estremenho, formado pelas serras de Aire, Candeeiros, Montejunto e Sícó. No extremo sul desta unidade destaca-se a serra da Arrábida.