SÃO PAULO TECH SCHOOL

**TRILHAS**

Claudiana dos Santos

RA: 01251065

Turma: 1ADSA

SÃO PAULO

2025

1. **CONTEXTO**

O Brasil é um país rico em biodiversidade e detém uma beleza natural pouco encontrada em outros lugares do mundo e, segundo a Embrapa (Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária), possui aproximadamente 174 milhões de hectares de mata preservada em áreas privadas, representando cerca de 20% do território nacional. Essas áreas são fundamentais para a conservação da biodiversidade, a regulação climática e o equilíbrio dos ecossistemas naturais.

Vivemos em uma era em que o excesso de estímulos urbanos, a rotina acelerada e o distanciamento da natureza têm contribuído significativamente para o aumento do estresse, da ansiedade e do sedentarismo. Em uma metrópole como São Paulo, onde a rotina acelerada e o concreto predominam, a busca por contato com a natureza tem se intensificado. Muitas pessoas desejam explorar trilhas e áreas verdes, mas enfrentam barreiras significativas, como falta de informações adequadas, preparo físico insuficiente e desconhecimento sobre segurança e níveis de dificuldade.

Cresce cada vez mais o interesse por atividades ao ar livre, especialmente pelas trilhas ecológicas, que oferecem não apenas uma experiência de lazer, mas também uma oportunidade de reconexão com o que há de mais essencial: o nosso ambiente natural.

Embora o interesse por atividades ao ar livre tenha aumentado, a falta de informações claras sobre as trilhas disponíveis é um obstáculo. Por exemplo, a classificação do grau de dificuldade das trilhas é essencial para que os praticantes escolham rotas compatíveis com seu nível de habilidade e condicionamento físico. Pesquisas indicam que a sinalização adequada e a classificação das trilhas contribuem para a segurança e a qualidade da experiência do visitante.

A presença de guias especializados é crucial para garantir a segurança e a qualidade da experiência em trilhas. Guias experientes não apenas conhecem os caminhos, mas também estão preparados para lidar com imprevistos, como acidentes ou mudanças climáticas repentinas. Em Paranapiacaba, por exemplo, existe a Associação de Monitores Ambientais e Culturais de Paranapiacaba (AMA), uma das principais entidades que reúne profissionais especializados na região, focada em promover o ecoturismo de forma sustentável, valorizando o patrimônio natural e cultural da cidade.

Participar de grupos especializados em trilhas pode ser uma excelente forma de adquirir conhecimento, trocar experiências e aumentar a segurança. Em São Paulo, existem algumas comunidades e empresas que oferecem suporte a trilheiros iniciantes e experientes, porém o serviço ainda é pouco divulgado. Alguns trilheiros se arriscam em aventuras sem conhecimento necessário e acabam sofrendo desde problemas de segurança até problemas com a lei ambiental.

A crescente busca por atividades ao ar livre em São Paulo evidencia a necessidade de informações claras e acessíveis sobre trilhas, níveis de dificuldade e a importância de guias especializados. Investir em conhecimento e preparação não apenas enriquece a experiência, mas também garante a segurança e o prazer durante a prática de atividades em contato com a natureza.

O ODS 3 busca transformar a vida das pessoas, promovendo a saúde e o bem-estar em todas as esferas, com foco na redução da mortalidade, prevenção de doenças e garantia de acesso a cuidados de qualidade, visando um futuro mais saudável e próspero para todos. Diante disso, podemos ver que a crescente busca por atividades ao ar livre, especialmente em trilhas ecológicas, está diretamente relacionada ao **ODS 3 da ONU**, que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Em um cenário urbano como o de São Paulo, onde o estresse, a ansiedade e o sedentarismo são cada vez mais comuns devido à rotina acelerada e ao distanciamento da natureza, o contato com ambientes naturais surge como uma alternativa eficaz para a melhoria da saúde física e mental. A valorização das áreas verdes e o incentivo à prática segura de atividades ao ar livre, por meio de sinalização adequada, guias especializados e acesso à informação, contribuem para o bem-estar individual e coletivo. Além disso, essas ações promovem o uso sustentável dos recursos naturais e fortalecem o vínculo entre saúde humana e preservação ambiental, reforçando a importância da integração entre políticas de saúde pública, educação ambiental e conservação da biodiversidade.

1. **OBJETIVO**

Este trabalho tem como objetivo incentivar a prática de trilhas e o ecoturismo consciente como forma de promover o contato com a natureza, o bem-estar e o relaxamento. Busca-se valorizar e divulgar as riquezas naturais brasileiras, muitas vezes pouco conhecidas ou de difícil acesso por falta de informação e preparo adequado. A proposta é contribuir para que mais pessoas possam explorar de maneira segura e prazerosa os ambientes naturais, compreendendo seus diferentes níveis de dificuldade, a importância da preservação ambiental e o papel fundamental de guias e grupos especializados na condução das atividades. Ao estimular o interesse por trilhas, pretende-se também fortalecer o turismo sustentável e a conexão entre o ser humano e o meio ambiente.

1. **JUSTIFICATIVA**

O Brasil tem mais de 10 mil km de trilhas mapeadas, mas muitas pessoas, especialmente nas grandes cidades como São Paulo, não sabem por onde começar. Este projeto transforma esse cenário ao levar informação, segurança e inspiração para quem deseja se reconectar com a natureza, explorar lugares incríveis e encontrar bem-estar fora da rotina estressante. Ao patrocinar essa iniciativa, nosso parceiro/cliente apoiando um movimento por um turismo mais saudável e sustentável, incentivando as pessoas a desfrutarem das belezas naturais do Brasil e vai despertar, em cada trilheiro, a vontade de ir mais longe.

1. **ESCOPO**
2. **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

https://teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100140/tde-17122016-193831/pt-br.php

https://www.gov.br/turismo/pt-br/assuntos/noticias/ecoturismo-sinalizacao-em-trilhas-ajuda-na-seguranca-e-na-educacao-ambiental

https://trilheitoleve.com.br/

https://globorural.globo.com/Noticias/Sustentabilidade/noticia/2017/06/embrapa-174-milhoes-de-hectares-de-mata-preservada-estao-em-areas-privadas.html