Quiz com 12 perguntas voltadas para avaliar \*nível de experiência em trilhas, \*\*segurança em trilhas\* e um terceiro quesito adicional: \*preparo físico e psicológico. Cada pergunta possui uma pontuação que ajudará a classificar o trilheiro em três categorias: \*\*Iniciante, Mediano ou Experiente\*.

---

## \*Quiz: Nível de Experiência em Trilhas\*

### \*Seção 1 – Experiência em Trilhas (5 perguntas)\*

1. \*Quantas trilhas você já realizou nos últimos 12 meses?\*

\* (A) Nenhuma – 0 pts

\* (B) 1 a 2 – 1 pt

\* (C) 3 a 5 – 2 pts

\* (D) Mais de 5 – 3 pts

2. \*Você já realizou trilhas com pernoite (acampamento ou bivac)?\*

\* (A) Nunca – 0 pts

\* (B) Uma ou duas vezes – 1 pt

\* (C) Algumas vezes – 2 pts

\* (D) Frequentemente – 3 pts

3. \*Você já enfrentou mudanças climáticas inesperadas durante uma trilha?\*

\* (A) Não – 0 pts

\* (B) Sim, com ajuda de alguém – 1 pt

\* (C) Sim, e soube lidar razoavelmente bem – 2 pts

\* (D) Sim, com autonomia e preparo – 3 pts

4. \*Você já fez trilhas de longa duração (mais de 15 km ou mais de 6h)?\*

\* (A) Não – 0 pts

\* (B) 1 ou 2 vezes – 1 pt

\* (C) Algumas vezes – 2 pts

\* (D) Com frequência – 3 pts

5. \*Você já atuou como guia ou responsável por um grupo durante uma trilha?\*

\* (A) Nunca – 0 pts

\* (B) Já ajudei alguém mais experiente – 1 pt

\* (C) Já organizei trilhas com amigos – 2 pts

\* (D) Já fui guia responsável – 3 pts

---

### \*Seção 2 – Segurança e Preparo Técnico (4 perguntas)\*

6. \*Você sabe como agir em caso de torção ou fratura em trilha?\*

\* (A) Não – 0 pts

\* (B) Tenho uma ideia básica – 1 pt

\* (C) Já aprendi com vídeos/artigos – 2 pts

\* (D) Tenho treinamento de primeiros socorros – 3 pts

7. \*Você leva kit de primeiros socorros nas trilhas?\*

\* (A) Nunca – 0 pts

\* (B) Às vezes – 1 pt

\* (C) Levo o básico – 2 pts

\* (D) Levo kit completo e atualizado – 3 pts

8. \*Você utiliza ou sabe utilizar bússola, GPS ou aplicativo de navegação?\*

\* (A) Não sei usar – 0 pts

\* (B) Sei usar aplicativo básico (ex: Wikiloc) – 1 pt

\* (C) Uso aplicativos e sei leitura básica de mapa – 2 pts

\* (D) Sei navegação avançada (bússola, topografia) – 3 pts

9. \*Você sabe como evitar desidratação e hipoglicemia durante uma trilha?\*

\* (A) Não – 0 pts

\* (B) Tenho noção, mas nunca pus em prática – 1 pt

\* (C) Me preparo razoavelmente – 2 pts

\* (D) Tenho planejamento nutricional e de hidratação – 3 pts

---

### \*Seção 3 – Preparo Físico e Mental (3 perguntas)\*

10. \*Com que frequência você pratica atividades físicas (caminhadas, corrida, academia)?\*

\* (A) Raramente – 0 pts

\* (B) 1 vez por semana – 1 pt

\* (C) 2 a 3 vezes por semana – 2 pts

\* (D) 4 vezes ou mais por semana – 3 pts

11. \*Como você lida com situações de estresse e cansaço em trilhas?\*

\* (A) Fico ansioso(a) e tenho dificuldade – 0 pts

\* (B) Às vezes perco o foco – 1 pt

\* (C) Consigo me acalmar e seguir – 2 pts

\* (D) Tenho bom controle emocional – 3 pts

12. \*Você já passou por situações de risco real (queda, animal peçonhento, desorientação)? Como reagiu?\*

\* (A) Nunca passei – 0 pts

\* (B) Já passei, mas entrei em pânico – 0 pt

\* (C) Reagi com ajuda de outros – 2 pts

\* (D) Reagi com calma e autonomia – 3 pts

---

## \*Classificação por Pontuação Final:\*

\* \*0 a 15 pontos\* – \*Trilheiro Iniciante\*

Pouca experiência ou preparo. Recomendado começar com trilhas leves, sempre acompanhado. Aprender noções básicas de segurança.

\* \*16 a 26 pontos\* – \*Trilheiro Mediano\*

Já tem certa vivência e noções de segurança. Pode participar de trilhas moderadas, ainda com supervisão em percursos mais técnicos.

\* \*27 a 36 pontos\* – \*Trilheiro Experiente\*

Alto grau de autonomia, preparo técnico e físico. Pode liderar grupos, planejar trilhas longas ou autossuficientes.

---

Se quiser, posso transformar isso em um formulário online (Google Forms, Typeform, etc.) ou montar uma planilha com a lógica de pontuação automatizada. Deseja isso?