

*OS MAIS
BELOS ENCANTOS
NATURAIS DO*
**PARQUE ESTADUAL
SERRA DO MAR**

UM ROTEIRO DE AVENTURA PELA
RMVALE E LITORAL NORTE



| Vanessa Menezes

Recheado de trilhas, cachoeiras, mirantes e praias paradisíacas, o Parque Estadual Serra do Mar representa a maior porção contínua preservada de Mata Atlântica no Brasil.

Seus 332 mil hectares percorrem uma extensão que compreende 25 municípios paulistas, desde a divisa do estado com o Rio de Janeiro até o litoral sul de São Paulo.

Devido à sua enorme extensão, o PESM,

criado em 1977, atualmente é gerenciado por onze núcleos administrativos. Nesse roteiro apresentaremos as principais atividades de cinco deles: Caraguatatuba, Cunha, Picinguaba, Santa Virgínia e São Sebastião.

Vamos desvendar as melhores formas de se aventurar pelo Parque, com suas inúmeras opções de lazer, diversão e conhecimento para todas as idades e tipos de visitantes.

NÚCLEO CARAG

TRÊS MUNICÍPIOS
FAZEM PARTE DESTE NÚCLEO:
**CARAGUATUBA, NATIVIDADE
DA SERRA E PARAIBUNA.**

Seus 35.947 hectares representam pouco mais de 10% de todo o território do Parque Estadual Serra do Mar, sendo esta uma Unidade de Conservação de Proteção Integral.

Exuberantes paisagens formam os remanescentes de Mata Atlântica presentes no núcleo, como os mananciais da represa de Paraibuna, as matas de encosta, os rios, as cachoeiras e os belíssimos cenários.

Foto: Miguel Nema Neto

TRILHA DO MIRANTE DA TROPA

- **Público:** Grupos escolares e demais visitantes.
- **Extensão:** 1 km
- **Duração:** 2h
- **Nível de dificuldade:** Médio
- **Recomendações:** Saídas às 9h e às 13h30. Limite máximo por período: 30 pessoas. Acesso somente com agendamento prévio.

O percurso, que tem início na Base Gravi, em Natividade da Serra, abriga belas cachoeiras e rios cristalinos, propícios para banhos refrescantes, além de espaços para piquenique, lazer e observação de grande diversidade de aves. A trilha termina na Sede do Núcleo Caraguatuba.

- **Público:** Indicada para toda a família, inclusive crianças e idosos
- **Extensão:** 1km
- **Duração:** De 1h a 3h
- **Nível de dificuldade:** Fácil
- **Recomendações:** Saídas às 9h e às 13h30. Limite máximo por período: 40 pessoas. Necessário agendamento prévio.

Essa trilha possui um percurso circular em meio à Floresta Ombrófila Densa, onde o visitante descobre belíssimas paisagens e as mais diversas espécies da flora e da fauna da Mata Atlântica. No meio do percurso, aproveite para se refrescar na piscina natural do Rio Santo Antônio.

TRILHA DO JEQUITIBÁ

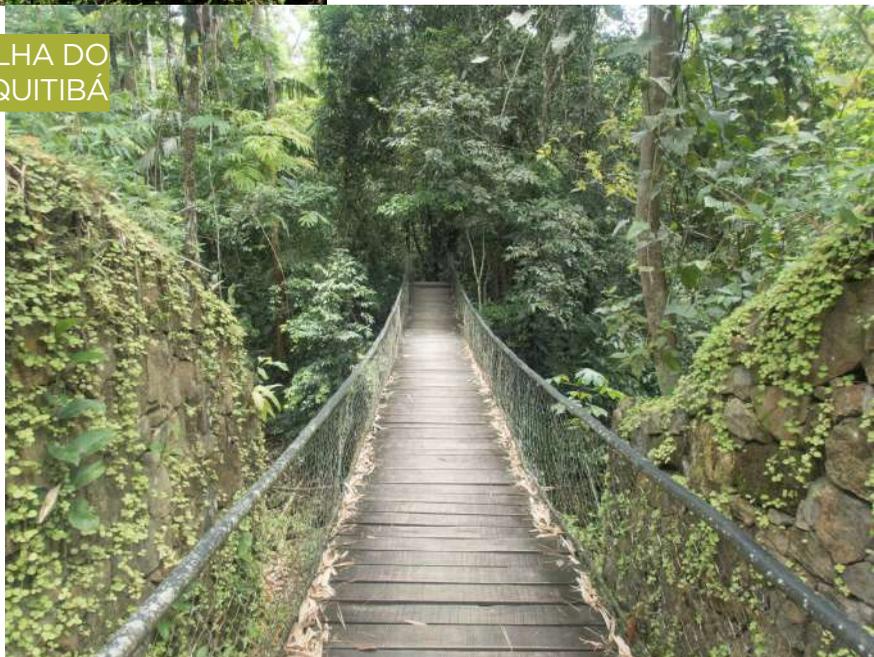


Foto: Fernando Hisi

QUATATUBA



Foto: Cayo Mora

TRILHA DO POÇÃO

- **Público:** Grupos escolares e demais visitantes
- **Extensão:** 3,5 km
- **Duração:** 4h
- **Nível de dificuldade:** Médio
- **Recomendações:** Saídas às 8h30 e às 13h. Limite máximo por período: 20 pessoas. Necessário agendamento prévio.

Cruzar rios e corredeiras é apenas uma parte da aventura proporcionada a quem percorre a Trilha do Poção, além de desfrutar a paisagem ou banhar-se na cachoeira Pedra Redonda no final do percurso. Após a travessia de riachos em contato direto com a água, o visitante cruzará o Rio Santo Antônio por uma ponte suspensa em cabos de aço.

O trajeto é percorrido somente com apoio de monitores. Cutias, esquilos, tamanduás, tucanos, saíras e surucuás estão entre as espécies de animais que podem ser avistados. Sobre a flora, destacam-se árvores como jequitibás, figueiras-brancas e canelas.

Foto: Tomaz Nascimento de Melo



OBSERVAÇÃO DE AVES NA TRILHA DO JEQUITIBÁ

- **Público:** Observadores de aves, grupos escolares e demais visitantes
- **Extensão:** 1km
- **Duração:** Média de 2h
- **Nível de dificuldade:** Baixo
- **Recomendações:** Necessário agendamento prévio. Ande sempre acompanhado por um monitor ambiental capacitado.

A Trilha do Jequitibá oferece a oportunidade de contemplar as mais belas e raras espécies da Mata Atlântica, em um percurso fácil e plano, em meio à Floresta Ombrófila Densa e preservada. O acompanhamento de um monitor ambiental garante o aprendizado sobre as espécies e locais mais favoráveis para avistá-las. Rios cristalinos fazem parte do percurso e propiciam banhos refrescantes.

OBSERVAÇÃO DE AVES NA TRILHA DO TROPEIROS

- **Público:** Observadores de aves experientes, com bom condicionamento físico
- **Extensão:** 8km
- **Duração:** Aproximadamente 5h, com paradas.
- **Nível de dificuldade:** Alto
- **Recomendações:** Necessário agendamento prévio. Em caso de chuva, a trilha será cancelada.

A Trilha dos Tropeiros apresenta várias possibilidades de observar a avifauna da Mata Atlântica em suas diferentes altitudes, partindo da Base Gravi, em Natividade da Serra, passando por um caminho histórico que remonta o século XVIII, até chegar a Caraguatatuba. Nesta trilha você poderá visualizar espécies como: Araponga (*Procnias nudicollis*), Corococho (*Carpornis cucullata*), Pavó (*Pyroderus scutatus*), Jacutinga (*Aburria jacutinga*), dentre outras raras, endêmicas e ameaçadas.

NÚCLEO CUNHA

FAZEM PARTE DO NÚCLEO OS MUNICÍPIOS DE **CUNHA** E **UBATUBA**, MAS SUA SEDE ESTÁ SITUADA EM CUNHA.

Localizado no extremo norte, sua área total corresponde a 13,3 mil hectares e abriga uma das porções de maior biodiversidade em todo o parque. Em seu território, são encontrados remanescentes de matas nebulares

e espécies características de regiões com grandes altitudes. É o caso da cidade de Cunha, situada a cerca de 1.500 metros do nível do mar – característica que possui grande influência no clima e no ecossistema da região.



TRILHA DAS ARAPONGAS (TRILHA DE BIKE)

Foto: Lucas Cuervo

- **Público:** Ciclistas
- **Extensão:** 12,4 km (ida e volta)
- **Duração:** Média de 3h, com paradas.
- **Nível de dificuldade:** Baixo
- **Recomendações:** Grupos grandes necessitam de agendamento, obrigatório o uso de luvas e capacete.

Trilha perfeita para os praticantes de “Mountain Bike”. Proporciona uma pedalada dinâmica e de muitas belezas naturais, como o Rio Paraibuna, que acompanha grande parte do percurso. No trajeto, os ciclistas poderão ver duas cachoeiras, percorrendo o que já foi uma estrada usada por antigos moradores locais e podendo apreciar a vegetação marginal em estágio avançado de recuperação.



TRILHA DO RIO PARAIBUNA

- **Público:** Trilha auto-guiada, acessível a todos.
- **Extensão:** 1,7 km (ida e volta)
- **Duração:** Média de 1h
- **Nível de dificuldade:** Baixo
- **Recomendações:** Aberta todos os dias das 8h às 16h. Para grupos, necessário agendamento prévio.

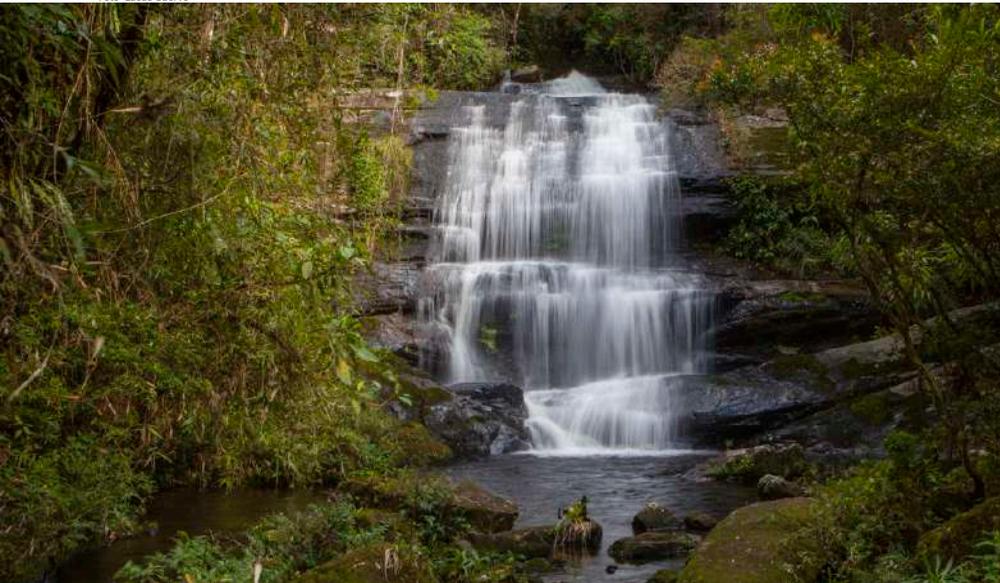
Ótima opção para contemplação da natureza e do Rio Paraibuna, esta trilha é muito utilizada para atividades de educação ambiental com grupos de estudantes que visitam o Núcleo. Possui estrutura com mesas para fazer um piquenique embaixo das lindas araucárias. Boa trilha para observação de aves.



TRILHA DO RIO BONITO

- **Público:** Trilha ideal para atletas e pessoas com bom condicionamento físico.
- **Extensão:** 7,6 km
- **Duração:** Média de 4h30min, com paradas.
- **Nível de dificuldade:** Alto
- **Recomendações:** É necessário agendamento prévio. Chegar com meia hora de antecedência.

Essa trilha percorre a margem do Rio Bonito, chegando à Cachoeira da Laje, que é o principal atrativo da trilha, com condições ideais para banhos em suas águas. A vegetação, típica de Mata Atlântica, encontra-se em elevado grau de preservação, com árvores centenárias, onde é possível avistar pegadas de animais como: anta, queixada e onça-parda.



TRILHA DAS CACHOEIRAS

- **Público:** indicada para observadores de aves e com boa aptidão física
- **Autoguiada:** (com saídas entre 8h e 11h)
- **Extensão:** 14,4 km (ida e volta)
- **Duração:** 5h30min
- **Nível de dificuldade:** médio
- **Recomendações:** Necessário agendamento prévio. Chegar com meia hora de antecedência.

Este roteiro percorre uma estrada antiga desativada, margeando o Rio Paraibuna, sendo possível observar importantes áreas preservadas remanescentes da Mata Atlântica de altitude, cachoeiras e águas cristalinas dos rios Paraibuna, Bonito e Ipiranguinha, com destaque à Cachoeira do Ipiranguinha, com 4 quedas d'água e poços ótimos para banho. Além disso, a Trilha das Cachoeiras é ótima para observação de aves.

NÚCLEO SÃO SEB

No final de 2010, com a ampliação do Parque Estadual da Serra do Mar, importantes áreas foram incluídas no núcleo, como a praia Brava e todo o costão rochoso até Maresias, além das penínsulas localizadas entre as praias de Maresias, Paúba, Santiago, Toque-Toque Grande e Toque-Toque Pequeno. Dessa forma, o Parque e, por consequência, o Núcleo ganharam significativa extensão de costões rochosos, importantes nichos ecológicos para a alimentação e abrigo de espécies marinhas.

CRIADO EM 1998, O NÚCLEO POSSUI UMA EXTENSÃO DE 26.268 HECTARES E ABRANGE O MUNICÍPIO DE **SÃO SEBASTIÃO.**



Foto: Divulgação



TRILHA PRAIA BRAVA DE BOIÇUCANGA

- **Público:** Pessoas com bom preparo físico, contra-indicada para crianças pequenas
- **Extensão:** 3 km
- **Duração:** Média de 1h30min, com contemplação
- **Nível de dificuldade:** Médio
- **Recomendações:** Necessário agendamento prévio.

A Praia Brava é um verdadeiro paraíso ecológico, localizada entre as praias de Maresias e Boiçucanga. O visitante poderá observar uma grande variedade de espécies de fauna e flora. Durante a trilha, o ecoturista passará por dois mirantes com belíssimas paisagens. A trilha é íngreme, exigindo do visitante certo esforço. Porém, ao chegar ao destino, a recompensa é uma praia de beleza selvagem, de areias brancas e limpas, ondas fortes e boas para a prática do surfe.

BASTIÃO



Foto: Emma Vieira

TRILHA DO RIBEIRÃO DE ITU

- **Público:** Indicado ao público em geral até a primeira cachoeira. Para a segunda parte, adultos com bom condicionamento físico
- **Extensão:** 1,2 km (1ª cachoeira) e 1,5 km (2ª cachoeira)
- **Duração:** Média de 50 minutos com contemplação
- **Nível de dificuldade:** Médio
- **Recomendações:** Necessário agendamento prévio

A trilha segue sempre paralela ao rio, até chegar na cachoeira que possui duas quedas. A primeira queda é composta por duas partes: a Hidromassagem e a Pedra Lisa, sendo esta considerada a mais alta cachoeira da trilha. A segunda queda, chamada Samambaiçu, tem um grau de dificuldade maior, por ser mais íngreme. É um local perigoso e exige muita atenção dos visitantes. O esforço da trilha é compensado pela exuberante vegetação, belas cachoeiras e piscinas naturais que a natureza oferece aos visitantes.

NÚCLEO PICINGUA

ATUALMENTE, ESTE NÚCLEO CONTEMPLA UMA ÁREA DE 47.500 HECTARES, ABRANGENDO 80% DO TERRITÓRIO TOTAL DO MUNICÍPIO.

Localizado na Região Hidrográfica da Vertente Litorânea, conta com paisagens que vão desde a costa marinha até as escarpas da Serra do Mar, protegendo cinco belíssimas praias na região norte de Ubatuba: Brava da Almada, Fazenda, Pinguaba, Cambury e Brava do Cambury. Além da riqueza natural, o núcleo tem como uma de suas principais características a presença de comunidades tradicionais como a Vila de Pinguaba, Cambury, Sertão da Fazenda e Sertão do Ubatumirim,

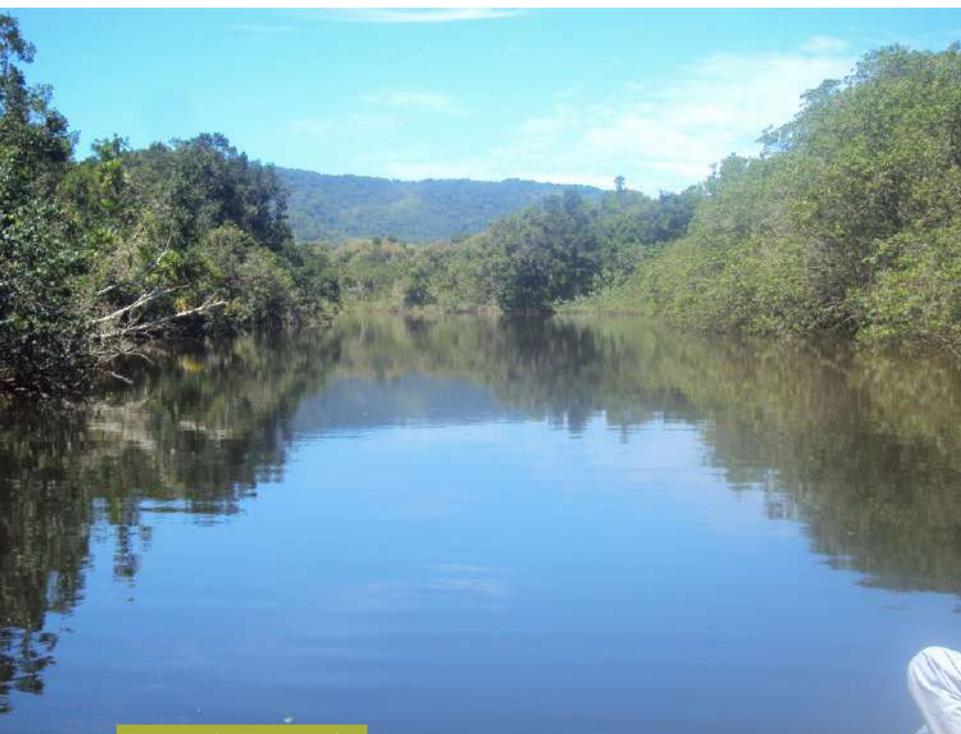


Foto: Alina-Fazende

TRILHA FLUVIAL NO RIO FAZENDA

- **Público:** grupos escolares e demais visitantes.
- **Duração:** 2h (ida e volta)
- **Nível de dificuldade:** Baixo
- **Recomendações:** Obrigatório o uso de coletes salva vidas (fornecidos pelo Núcleo Pinguaba).

Um dos mais interessantes passeios do Núcleo Pinguaba, esta atividade é realizada pelo manguezal do Rio Fazenda, em barcos de alumínio conduzidos

a remo, com capacidade de transporte para até 15 pessoas. Propicia observar a flora específica desse ecossistema e diversas espécies de caranguejos, aves e vestígios de animais que visitam o local. Durante o percurso o visitante pode conhecer os aspectos do meio físico que condicionam as características do Manguezal e vegetação de restinga. É possível também observar os processos erosivos e de sedimentação da dinâmica dos rios no encontro com o mar.

TRILHA SACO DAS TAQUARAS

- **Público:** grupos de escolas a partir do ensino médio e ecoturistas
- **Duração:** Média de 2h30min
- **Extensão:** 1,4 km (ida e volta)
- **Nível de dificuldade:** Médio
- **Recomendações:** Necessário agendamento prévio.

Esta atividade é a parte inicial da Trilha Brava da Almada, que tem início na Praia da Fazenda, seguindo pela Mata de Encosta (Floresta ombrófila densa e de terras baixas) em estágio médio e avançado de regeneração, até o Saco das Taquaras (Praia das Conchas), uma praia pequena tomada por rochas e de solo arenoso, com presença de muitas conchas. Roteiro ideal para interpretação de aspectos geológicos. Pode-se também solicitar a interpretação do costão rochoso.



QUABÁ

Foto: Divulgação



TRILHA BRAVA DO CAMBURY

- **Público:** grupos de escolas a partir do ensino médio e ecoturistas com bom condicionamento físico.
- **Extensão aproximada:** 2,5 km
- **Duração:** Média de 3h
- **Nível de dificuldade:** Médio
- **Recomendações:** Necessário agendamento prévio.

A trilha tem início às margens da Rodovia Rio-Santos (BR-101), em uma trilha bastante íngreme, até chegar à Praia Brava do Cambury, de beleza selvagem e paradisíaca. Como o nome já diz, recebe fortes ondulações vindas do sul, tornando-a uma praia muito procurada por surfistas. A trilha percorre Mata de Encosta (floresta ombrófila densa de terras baixas), em estágio inicial a médio de regeneração natural, passando pela Praia da Grosa (rochas que sofreram grande erosão, aparentando superfície que foi “grosada”), até chegar à Praia do Cambury, habitada por comunidades Caiçaras e Quilombolas.

Foto: PESM/ São Sebastião



TRILHA DOS POÇOS

- **Público:** grupos de escolas e demais visitantes
- **Extensão:** 1,5 km
- **Duração:** Média de 2h
- **Nível de dificuldade:** Média
- **Recomendações:** Necessário agendamento prévio. Para chegar ao início da trilha é necessário percorrer um trecho de carro.

A trilha percorre trecho de Mata Atlântica bem preservada, às margens do Rio do Cedro, que é encachoeirado, contendo três quedas d'água mais significativas, formando poços propícios para banho. O percurso cruza também uma comunidade quilombola, tendo como opção atravessar a foz do rio (encontro com o mar).

Foto: Arquivo PESM



NÚCLEO SANTA

COM EXTENSÃO DE 17.500 HECTARES, SUA ÁREA COMPREENDE AS CIDADES DE **SÃO LUIZ DO PARAITINGA, NATIVIDADE DA SERRA, CUNHA, UBATUBA E CARAGUATATUBA.**

Por conta do relevo acidentado, que favorece a formação de cachoeiras, o núcleo é um dos principais pontos turísticos de São Luiz do Paraitinga e Natividade da Serra. Além disso, parte da maior porção de florestas intactas do Vale do Paraíba permanece protegida dentro dos seus limites.

Foto: Divulgação/PESM



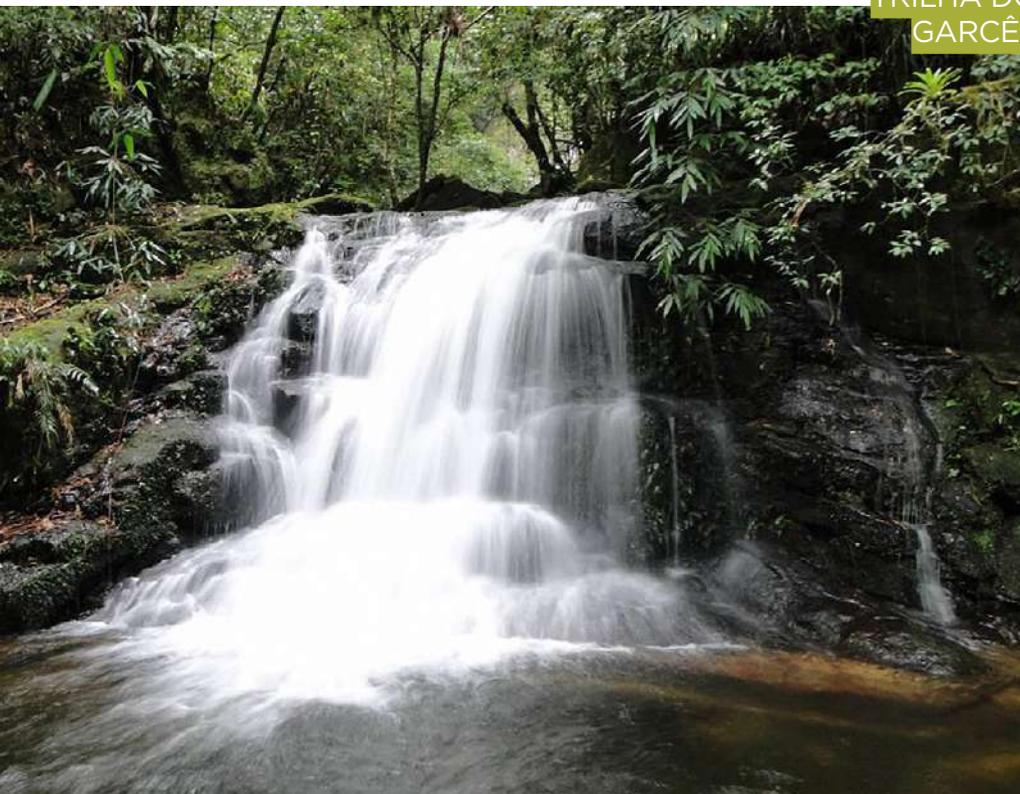
RAFTING NO RIO PARAIBUNA

- **Público:** ecoturistas com espírito de aventura e observadores de aves
- **Extensão:** 8,5 km
- **Duração média:** 5 horas
- **Nível de dificuldade:** 3 e 4
- **Recomendações:** Atividade realizada com empresas terceirizadas (CIA de rafting e Paraitinga Turismo)

Descida de bote pelo rio Paraibuna, passando pelas cachoeiras do Saltinho, Salto Grande, Ponte de Pedra, Corredeiras da Gamela de Pedra e do Itapavão, além de remansos em meio à floresta. Esta atividade de turismo de aventura é desenvolvida por operadoras de turismo especializadas. A descida é realizada a cada quinze dias e obedece a um nível mínimo.



VIRGÍNIA



TRILHA DO GARCÊS

- **Público:** grupos de escolas e observadores de aves
- **Extensão:** 6km (ida e volta)
- **Duração média da caminhada:** 5h
- **Nível de dificuldade:** Médio
- **Recomendações:** Trilha guiada, necessário agendamento prévio.

Esta trilha percorre um bom trecho de mata primária, passando pelo Rio Grande, além das cachoeiras do Jacu e do Garcês, com grande possibilidade de avistamento de aves e mamíferos silvestres.

Foto: Alvaro Xavier



TRILHA PICO DO CORCOVADO

- **Núcleos:** Santa Virgínia e Picinguaba
- **Público:** ideal para atletas e pessoas com bom condicionamento físico
- **Extensão:** 17 km (ida e volta)
- **Duração média da caminhada:** 9 horas
- **Nível de dificuldade:** Alto
- **Monitoria:** obrigatória
- **Recomendações:** Trilha monitorada, agende sua visita antecipadamente.

Por dentro da mata de altitude ou neblar em ótimo estado de conservação, o visitante chega ao Pico do Corcovado, na divisa dos Núcleos Santa Virgínia e Picinguaba do Parque Estadual da Serra do Mar. Do seu cume, a 1.168 metros de altitude, é possível avistar boa parte das cidades da RMVale e do Litoral Norte, como Ubatuba, Ilhabela, Caraguatatuba e São Sebastião, além de outros picos remotos da Serra da Mantiqueira, como o Pico das Agulhas.

O Pico do Corcovado possui dois acessos: pelo litoral, no Núcleo Picinguaba ou pelo planalto, no Núcleo Santa Virgínia, sendo necessário o agendamento prévio com monitores ambientais. ■

Foto: Elio Junior