

## Glossário dos mapas

|                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| Início do trajeto           | Final do trajeto                |
| Afloramento rochoso         | Bifurcação                      |
| Bosque Vermelho             | Canoagem/<br>stand up<br>paddle |
| Cume                        | Curva à direita                 |
| Curva à esquerda            | Entrada à direita               |
| Entrada à esquerda          | Escalada                        |
| Escalaminhada               | Grande Figueira                 |
| Grutas e cavernas           | Local para piquenique           |
| Mergulho                    | Mirante                         |
| Nascente                    | Platô                           |
| Portão de entrada do PARNIT | Pórtico de loteamento           |
| Pouso do Caçador            | Praia                           |
| Rampa de voo livre          | Rio                             |
| Rock Garden                 | Ruína                           |
| Sede da Guardia Ambiental   | Sede do PARNIT                  |
| Surfe                       | Trifurcação                     |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Locais de interesse                 | Cotas altimétricas                      |
| Pontos de referência                | Cotas batimétricas                      |
| Hidrografia                         | Área urbana                             |
| Curvas de nível                     | Áreas verdes                            |
| Trajetos alternativos               | Massas d'água                           |
| Trajetos                            | Unidades de conservação e parque urbano |
| Referência para acesso aos trajetos | Unidade de conservação marinha          |



Leia-me!



Plataforma virtual do Guia de Trilhas de Niterói



PREFEITURA  
**NITERÓI**

MEIO AMBIENTE,  
RECURSOS HÍDRICOS  
E SUSTENTABILIDADE

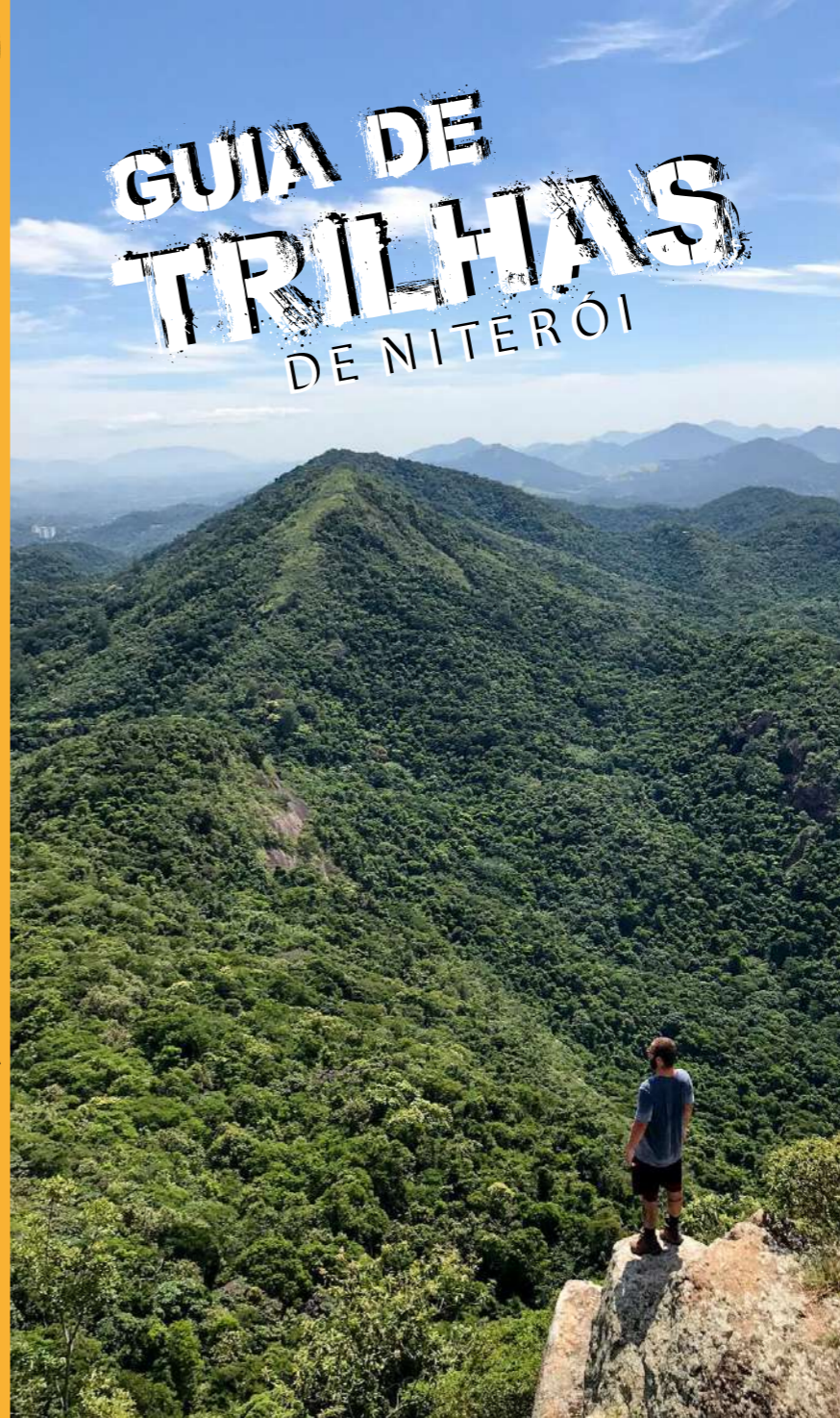
SECONSER



NITERÓI

GUIA DE TRILHAS DE NITERÓI

# GUIA DE TRILHAS DE NITERÓI



## Glossário de pictogramas

|   |   |  |                     |
|---|---|--|---------------------|
| <b>Esforço físico</b>                           |   |  |                     |
| Leve  | Leve superior                           | Moderado                                 | Longo curso         |
| <b>Grau de exposição</b>                        |   |  |                     |
| Pequeno   | Moderado                                | Severo                                   | Crítico             |
| <b>Orientação</b>                               |   |  |                     |
| Fácil   | Moderada                                | Dificil                                  | Muito Dificil       |
| <b>Insolação</b>                                |   |  |                     |
| Baixa   | Moderada                                | Alta                                     |                     |
| <b>Uso da Trilha</b>                            |   |  |                     |
| Pedestre  | Ciclista                                | Compartilhado                            |                     |
| <b>Sinalização da Trilha</b>                    |   |  |                     |
| Completa  | Parcial                                 | Inexistente                              |                     |
| <b>Conservação da Trilha</b>                    |   |  |                     |
| Excelente                                       | Boa                                     | Ruim                                     |                     |
| <b>Extensão do trajeto</b>                      | <b>Altitude: inicial / final</b>        | <b>Padrão de sinalização de trilhas:</b> |                     |
|   |   | <b>Municipais</b>                        |                     |
| <b>Ponto de hidratação: possui / não possui</b> |   |  | NitTrilhas          |
| <b>Escalaminhada: possui / não possui</b>       |   |  | De longo curso      |
|   |   |  | Rota Charles Darwin |
| <b>Trilhas aquáticas</b>                        |   |  |                     |
| Embarcação de passeio                           | Proibida pesca predatória               |  |                     |
| Mergulho recreativo de 9:00 às 18:00            | Jet ski a partir de 200 metros da praia |  |                     |
| Proibida a retirada de peixes ornamentais       | Avistamento de fauna marinha            |  |                     |



Secretaria de Meio Ambiente,  
Recursos Hídricos e Sustentabilidade



1ª Edição  
2020



PREFEITURA  
**NITERÓI**

MEIO AMBIENTE,  
RECURSOS HÍDRICOS  
E SUSTENTABILIDADE



## CRÉDITOS

PREFEITURA MUNICIPAL DE NITERÓI

Prefeito  
**Rodrigo Neves**

SECRETARIA MUNICIPAL DE MEIO AMBIENTE,  
RECURSOS HÍDRICOS E SUSTENTABILIDADE

Secretário  
**Eurico Toledo**

Subsecretários  
**Amanda Jevaux da S. de Sousa**  
**Gabriel Pacheco Mello Cunha**  
**Rafael Robertson Oliveira Figueiredo**

AUTORES/ORGANIZADORES  
SETOR DE ÁREAS VERDES

Coordenação técnica  
Geógrafa/Subsecretária  
**Amanda Jevaux da S. de Sousa**

Geógrafo  
**Alex Faria de Figueiredo**

Graduando em Engenharia Florestal/Estagiário  
**Bernardo Bartolo Bellucco**

Graduanda em Geografia/Estagiária  
**Bruna Rayani Guedes de Oliveira**

Engenheiro Florestal  
**Bruno Torres Braga da Silva**

Biólogo  
**Cristiano Ricardo de Almeida Montenegro**

Graduando em Ciências Biológicas/Estagiário  
**Daniel Alves Dios**

Engenheira Ambiental  
**Dayane Andrade da Silva Bourguignon**

Bióloga  
**Fabiana Abreu de Barros**

Graduando em Ciência Ambiental/Estagiário  
**João Chianelli Monteiro Rebello**

Engenheira Florestal  
**Lislaine Sperandio Mendes**

Engenheira Agrícola e Ambiental  
**Maria Carolina Fernandes de Campos**

Graduanda em Ciências Biológicas/Estagiária  
**Maria Júlia de Castro Soares**

Graduanda em Geografia/Estagiária  
**Mariana Monteiro de Barros e Silva**

Geógrafa  
**Mariana Silva Figueiredo**

Engenheiro Ambiental  
**Pedro Octávio Bittencourt de Rezende**

Graduanda em Ciência Ambiental/Estagiária  
**Rebeca Moreira Manso**

Graduando em Engenharia Agrícola e Ambiental/  
Estagiário  
**Sergio Marcolini Filho**

Geógrafo  
**Thiago dos Santos Leal**

Graduando em Ciência Ambiental/Estagiário  
**Thomaz Esteves Cardoso Amaral**

Bióloga  
**Vanessa Gomes de Onofre**

AUTOR / COLABORADOR  
**Diretoria do Voluntariado do Parque Natural  
Municipal de Niterói (PARNIT) - Gestão 2020**

Diretor da Rede Brasileira de Trilhas, membro da  
Comissão Executiva da World Trails Network e  
presidente do Grupo de Especialistas da UICN para  
Trilhas de Longo Curso  
**Pedro da Cunha e Menezes**

COLABORAÇÃO NA VALIDAÇÃO  
DOS MEMORIAIS DESCRITIVOS  
**Hércules Reis de Almeida**  
**Mariana Chaves Vieira**  
**Sergio Marcolini**  
**Tainah Vargas Monnerat Cyrino**  
**Victor de Moraes Lopes**

REPRESENTAÇÕES CARTOGRÁFICAS  
**Amanda Jevaux da S. de Sousa**  
**Bernardo Bartolo Bellucco**  
**Bruna Rayani Guedes de Oliveira**  
**João Chianelli Monteiro Rebello**  
**Mariana Monteiro de Barros e Silva**  
**Mariana Silva Figueiredo**  
**Pedro Octávio Bittencourt de Rezende**  
**Thiago dos Santos Leal**

FOTOGRAFIAS  
**Alex Faria de Figueiredo**  
**Allan Wilis Pereira Sturms**  
**Amanda Jevaux da S. de Sousa**  
**Bruna Rayani Guedes de Oliveira**  
**Charles Gomes**  
**Gabriela Gomes Simões**  
**Gilson Freitas**  
**Rodrigo Campanario**  
**Sergio Marcolini Filho**

EDITORA NITERÓI LIVROS / FAN  
**Carla Campos**  
**Sílvia Borges**

EDITORAÇÃO  
**Pedro Octávio Bittencourt de Rezende**

REVISÃO DE TEXTO  
**Barbara Andréa Bittencourt Valle**

APOIO  
**Secretaria de Conservação e Serviços Públicos de  
Niterói - SECONSER**

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Guia de trilhas de Niterói / organização  
Secretaria municipal de meio ambiente e  
recursos hídricos e sustentabilidade . --  
1. ed. -- Niterói, RJ : Fundação de Arte de  
Niterói | Niterói Livros, 2020.

Vários colaboradores.  
ISBN 978-65-992086-1-4

1. Conservação da natureza 2. Ecologia 3. Natureza  
4. Sustentabilidade ambiental 5. Turismo 6. Trilhas -  
Guias

20-44898

CDD-363.7

#### Índices para catálogo sistemático:

1. Turismo : Aspectos ambientais 363.7

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

## SUMÁRIO

|  |           |   |            |
|--|-----------|---|------------|
| <b>Apresentação</b>  | <b>6</b>  | <b>Parque Estadual da Serra da Tiririca</b>                         | <b>76</b>  |
| <b>Prefácio</b>  | <b>7</b>  | Trilha da Enseada do Bananal  | 80         |
| <b>Introdução</b>  | <b>8</b>  | Trilha da Ilha da Mãe   | 84         |
| <b>Materiais e métodos</b>                                       | <b>9</b>  | Trilha da Laguna de Itaipu  | 86         |
| <b>Histórico das trilhas de Niterói</b>                          | <b>10</b> | Trilha da Nascente Charles Darwin                                   | 88         |
| <b>Sinalizar para educar e proteger</b>                          | <b>13</b> | Trilha da Pedra do Cantagalo  | 90         |
| <b>Sistema de Sinalização de Trilhas de Niterói - NitTrilhas</b> | <b>14</b> | Trilha da Pedra do Elefante (Alto Mourão)                           | 92         |
| <b>O que é ser um voluntário?</b>                                | <b>16</b> | Trilha do Córrego dos Colibris                                      | 94         |
| <b>Mínimo impacto nas trilhas</b>                                | <b>18</b> | Trilha do Costão de Itacoatiara                                     | 96         |
| <b>Dicas de planejamento e segurança</b>                         | <b>20</b> | Trilha do Monte das Orações   | 98         |
| <b>Explore o seu Guia</b>  | <b>22</b> | Trilha do Morro da Peça   | 100        |
| <b>Parque Natural Municipal de Niterói</b>                       | <b>30</b> | Trilha do Morro das Andorinhas                                      | 102        |
| Trilha Colonial  | 34        | Trilha do Rio João Mendes   | 106        |
| Trilha da Ilha do Pontal   | 36        | Caminho do Camboatá   | 108        |
| Trilha da Ilha do Veado  | 38        | <b>Área de Proteção Ambiental do Morro do Morcego, da</b>           |            |
| Trilha da Pedra do Santo Inácio                                  | 40        | <b>Fortaleza de Santa Cruz e dos Fortes do Pico e do Rio Branco</b> | <b>110</b> |
| Trilha do Bosque dos Eucaliptos                                  | 42        | Trilha do Morro do Morcego  | 112        |
| Trilha do Cafubá   | 44        | <b>Área de Proteção Ambiental da Água Escondida</b>                 | <b>114</b> |
| Trilha do Campinho   | 46        | Trilha das Ruínas da Chácara do Vintém                              | 116        |
| Trilha do Maceió   | 48        | <b>Horto Botânico de Niterói (Horto do Fonseca)</b>                 | <b>118</b> |
| Trilha do Zé Mondrongo   | 50        | Caminho do Horto do Fonseca   | 120        |
| Trilha dos Blocos  | 52        | <b>Rota Charles Darwin</b>  | <b>122</b> |
| Trilha dos Mirantes da Lagoa                                     | 54        | <b>Reserva Extrativista Marinha de Itaipu</b>                       | <b>126</b> |
| Trilha dos Mirantes da Pedra Quebrada                            | 56        | Trilhas aquáticas   | 130        |
| Trilha dos Mirantes do Cunhambebe e da Tapera                    | 58        | <b>Glossário</b>  | <b>136</b> |
| Trilha dos Platôs  | 60        | <b>Agradecimentos</b>   | <b>138</b> |
| Circuito Temiminó  | 62        | <b>Créditos Fotográficos</b>  | <b>139</b> |
| Travessia da Velocidade  | 64        | <b>Referências Bibliográficas</b>                                   | <b>140</b> |
| Travessia São Francisco x Cafubá                                 | 66        |   |            |
| Travessia Tupinambá  | 70        |   |            |
| Travessia Waimea   | 74        |   |            |



1 Zé Mondrongo

## APRESENTAÇÃO

**A**presentamos nosso Guia de Trilhas de Niterói, obra que perfaz e concede indicações práticas e conduz aqueles que buscam as virtudes de um pensar a vida e viver seu pensamento.

Esse compilado possibilita e oferta, na prática, o turismo ecológico em nossa cidade, fomentando um segmento da atividade turística que utiliza, de forma sustentável, nosso patrimônio natural e cultural. Incentivando sua conservação e buscando a formação de uma consciência virtuosa por intermédio do seu ambiente, promovendo e desaguando no bem-estar de seus usuários.

Construído de forma coletiva, permitirá aos niteroienses e aos seus visitantes permear a riqueza do nosso meio ambiente, apresentando suas virtudes no poder de sua excelência e da sabedoria para um novo tempo.

Portanto, juntem-se a nós e utilizem este GUIA! Aquele que orienta e aconselha nas práticas dos percursos que aqui trazem.

E, se LANCEM nos caminhos do virtuoso mundo do nosso meio ambiente.

### **Eurico Toledo**

Secretário de Meio Ambiente, Recursos Hídricos e Sustentabilidade

## O Caminho das Pedras

O Guia que você tem nas mãos apresenta um itinerário para chegar aos recantos mais escondidos e belos de Niterói. O caminho das pedras, das árvores e da conexão com a natureza a poucos minutos do burburinho urbano. Um convite a explorar a cidade e a descobrir novos pontos de vista de velhas paisagens.



2 Vista do Costão de Itacoatiara

Com mais da metade do território em área verde preservada, o município possui sete unidades de conservação municipais e inúmeros parques urbanos. Uma preocupação e respeito ambiental raros em uma das maiores regiões metropolitanas do país.

Este Guia desvenda inúmeras trilhas em atividade em Niterói, algumas delas tão longas quanto famosas, como a Rota Charles Darwin e outras bem mais curtas e acessíveis, como a Trilha do Bosque dos Eucaliptos, no Parque Natural Municipal de Niterói (PARNIT).

Este projeto 'Guia de Trilhas de Niterói', que agora vira realidade pelo trabalho da Secretaria de Meio Ambiente, Recursos Hídricos e Sustentabilidade, estimula a educação ambiental, valoriza os atrativos naturais da cidade, incentiva o uso consciente, divulga e preserva a importância ecológica e histórica de cada caminho e cada trilha. Porque, afinal, todos os caminhos levam a nossa linda Niterói.

### **Rodrigo Neves**

Prefeito de Niterói



3 Costão de Itacoatiara

## INTRODUÇÃO

As unidades de conservação, os parques urbanos, as áreas verdes públicas e o ambiente costeiro marinho possuem funções ecológica, estética e de lazer que permitem atividades de recreação, educação, preservação do patrimônio ambiental e cultural, favorecendo a conexão do cidadão ao ambiente natural.

O município de Niterói possui aproximadamente 56% de seu território composto por fragmentos florestais que se entremeiam ao tecido urbano e áreas costeiras que preservam os ecossistemas marinhos. Com o intuito de incentivar o uso público nas áreas ambientalmente protegidas e, conseqüentemente, promover a conservação e a educação ambiental bem como incrementar o turismo ecológico, a Secretaria Municipal de Meio Ambiente, Recursos Hídricos e Sustentabilidade (SMARHS) elaborou o Guia de Trilhas de Niterói.

Atualmente, as trilhas têm sido utilizadas como meio de condução às áreas naturais, tanto em função da prática de atividades esportivas quanto para contemplação da natureza. Elas podem apresentar variadas funções, formas e graus de dificuldade e necessitam de sinalização adequada que oriente os visitantes e facilite ações de manejo, de forma a minimizar os impactos.

O projeto de maior destaque para a padronização da sinalização das trilhas municipais é a elaboração e a implantação de uma pegada única, elaborada pela SMARHS. Assim, dos 45 (quarenta e cinco) trajetos mapeados neste Guia, 23 (vinte e três) receberam ou estão em processo de sinalização.

O conteúdo deste Guia revela-se como recurso para que o cidadão tenha acesso às informações essenciais para percorrer as trilhas do município, conheça as áreas de significativa relevância ambiental e histórica, e compreenda a necessidade e os benefícios da conservação da natureza.

O Guia de Trilhas de Niterói foi elaborado e organizado pela equipe técnica do Setor de Áreas Verdes da Secretaria de Meio Ambiente, Recursos Hídricos e Sustentabilidade, com o intuito de promover o uso público das unidades de conservação e parques urbanos da cidade através do estímulo a práticas esportivas e recreativas. Este livro apresenta informações sobre a localização, sinalização, percurso, fotos e mapas dos trajetos, permitindo ao visitante desfrutar do ambiente com maior segurança, conforto e satisfação.

O conteúdo deste documento é resultado de esforços empreendidos desde o ano de 2018 e envolveu uma série de etapas, tais como:

- Levantamento dos trajetos existentes no município com posteriores saídas de campo com GPS portátil para a obtenção dos dados primários referentes ao traçado e pontos de interesse, como mirantes, aquedutos, ruínas, entre outros;
- Registros fotográficos realizados por profissionais e voluntários;
- Confecção de imagens/ortofotos de localização e mapas constando o traçado, pontos de referência e pontos de interesse para cada trajeto específico, e utilizando como referência cartográfica o meridiano central 45° W Gr, o Sistema Geodésico SIRGAS 2000 e Sistema de Projeção UTM [Universal Transversa de Mercator], fuso 23S. Foram usadas ortofotos do Projeto RJ-25 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), ortofotos adquiridas pela Prefeitura Municipal de Niterói (anos de 2014 e 2019), imagem de satélite do CBERS 4a da Câmera Multiespectral e Pancromática de Ampla Varredura (WPM) disponibilizadas pelo Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE) com a fusão entre a banda pancromática e as bandas multiespectrais do ano de 2020 e Cartas Raster disponibilizadas gratuitamente pela Diretoria de Hidrografia da Marinha (DHN)/Centro de Hidrografia da Marinha (CHM);
- Estabelecimento da topografia a partir dos dados tratados do aerolevantamento com perfilamento a laser (LIDAR) adquirida pela Prefeitura Municipal de Niterói em 2014, dos quais foram extraídos o relevo sombreado, as curvas de nível e os pontos cotados;
- Utilização e adaptação das metodologias estabelecidas pela Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro (FEMERJ) e pelo Manual de Sinalização de Trilhas do Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio);
- Elaboração dos memoriais descritivos com o objetivo de orientar o caminhante em cada trajeto;
- Elaboração e divulgação de formulários on-line no site da prefeitura a título de *feedbacks* sobre a aplicabilidade dos memoriais descritivos visando à participação popular;
- Sistematização dos trajetos de acordo com sua inserção nas unidades de conservação ou parques urbanos municipais;
- Levantamento dos principais aspectos geológicos, hidrológicos, faunísticos, florísticos, históricos, culturais e esportivos referentes às unidades de conservação e aos parques urbanos municipais.

## HISTÓRICO DAS TRILHAS DE NITERÓI

4 Pedra do Santo Inácio

### Pedro da Cunha e Menezes

Diretor da Rede Brasileira de Trilhas, membro da Comissão Executiva da World Trails Network e presidente do Grupo de Especialistas da UICN para Trilhas de Longo Curso

Niterói ou Nichteroy, nome antigo que gerou o apelido carinhoso de “Niquiti city”, quer dizer baía sinuosa em tupi. A cidade nem sempre foi conhecida assim. Ao ser fundada em 1573 para ser o lar de Araribóia e seus índios temiminós, foi batizada de São Lourenço dos Índios. Logo depois, chegaram José de Anchieta e outros padres catequizadores, seguidos de outros brancos não tão católicos, que vieram com o intuito de se estabelecer na região. Em 1587 já havia engenhos de açúcar e plantações de milho, feijão, frutas, fumo e mandioca em propriedades instaladas em São Gonçalo, São Domingos, Praia Grande, São Sebastião de Itaipu, Piratininga e Icaraí. Nesses primórdios, o terreno pantanoso entrecortado por elevações fazia com que o barco fosse o meio preferido de transporte. Assim, as principais trilhas eram curtas e destinadas ao escoamento da produção, ligando as lavouras até os trapiches.

A partir de 1711, surge um novo tipo de trilha, com objetivos militares defensivos. Naquele ano, o Rio de Janeiro foi invadido por uma esquadra francesa que só liberou a cidade depois do pagamento de vultoso resgate. Como consequência, desde Cabo Frio, foi criada uma rede de comunicação por canhões, depois substituídos por telégrafos. Assim que um navio inimigo era avistado, dava-se um tiro em Cabo Frio, replicado em Saquarema, novamente replicado em Maricá e finalmente replicado no Morro do Telégrafo, em Niterói, que, por fim, avisava o Rio de Janeiro a tempo da cidade preparar suas defesas. Para que a tropa pudesse chegar até a atalaia, cujas ruínas podem ser visitadas até hoje, foi aberta a primeira trilha permanente ao topo de um morro em Niterói.

Quase um século depois, a antiga aldeia já tinha crescido o suficiente para justificar a abertura de vias de comunicação aos sertões. Em 1819, Niterói foi elevada à Vila com o argumento de que era um grande centro de difusão de trilhas para o interior, sobretudo Saquarema, Araruama,

Campos e Friburgo. Em 1834 Niterói foi elevada ao estatuto de cidade e designada capital da província do Rio de Janeiro. Nesse tempo, ligava-se Icaraí a Itaipu por uma trilha mal mantida, que passava por Piratininga e pela fazenda Arrozal. Em 1840, a trilha virou estrada até Icaraí, depois estendida a São Francisco. Estrada essa que não foi exatamente elogiada por Fletcher e Kidder, no seu livro *Brazil and the Brazilians*, publicado em 1857. Os religiosos relataram que “uma caminhada de vinte minutos da praia nos levará a arredores escassamente povoados, onde podemos ver o cafeeiro...encontraremos também campos de mandioca...insinuamo-nos através de um caminho, **se assim pode ser chamado**<sup>1</sup>, sobre o qual pendiam graciosas árvores projetando sombras e em poucos minutos alcançamos a praia de Carahy”. Apesar da opinião pouco lisonjeira dos autores americanos, a estrada era boa o suficiente para que, em 1864, fosse iniciado um serviço de diligências e em 1871, um bonde puxado por mulas.

Ainda no século XIX, após a chegada da família Real Portuguesa, aportou no Brasil o costume dos nobres europeus de “passar” e de retratar as belezas naturais. Com essa nova moda, pela primeira vez as trilhas de Niterói foram usadas para contemplação e lazer. Entre os fidalgos que visitaram a cidade podemos destacar o príncipe Maxmilian von Newwied, a desenhista e escritora Maria Graham e os pintores Ouseley, Ewbank, Hidelbrandt, Hall, Hagendorn, Vinet, Fachinetti, Tribolet e Hall. Mais tarde, Marc Ferrez seguiu os mesmos caminhos para tirar as primeiras fotografias retratando as belezas de Niterói.

Ainda no século XIX, as trilhas niteroienses também foram percorridas com um olhar científico. Em 1832, Charles Darwin, então com 23 anos de idade, caminhou de Niterói até o Norte Fluminense, passando pela Serra da Tiririca, Maricá, Saquarema, Araruama, São Pedro da Aldeia, Cabo Frio, Barra de São João, Macaé e Conceição de Macabu.



5 Nascente Charles Darwin

1 *Grifo do autor*

Hoje as trilhas de Niterói não têm mais as funções de escoamento da produção, de defesa e de transporte. Mantém, contudo, a função científica nas trilhas das suas unidades de conservação estaduais e municipais, percorridas por biólogos e pesquisadores de nossa rica flora e fauna. Por outro lado, mais que em qualquer outro tempo de nossa história, os caminhos niteroienses estão a serviço da contemplação e do lazer, por meio de caminhadas ou de ousadas pedaladas em modernas “mountain bikes” no Parque Natural Municipal de Niterói (PARNIT), no Parque Estadual da Serra da Tiririca ou nas demais unidades de conservação existentes no Município.



6 Waimea

Atualmente a Rede de Trilhas de Niterói está entre as melhores do Brasil. Elas levam seus frequentadores por trajetos bem sinalizados e manejados a algumas das mais belas vistas do Brasil, que, como já observara Charles Darwin, combinam o esplendor verde da Mata Atlântica com o azul fulgurante do Oceano Atlântico.

Nesse Guia há trajetos para todos os gostos, curtos e longos, fáceis e difíceis mas, não por acaso, a cereja do bolo é a trilha de longo curso Rota Charles Darwin, que com suas pegadas amarelas e pretas, evoca o grande cientista e leva o caminhante desde a Praça Araribóia até Maricá, com possibilidade de, no futuro, se estender até Cabo Frio e Búzios.

A Rota Charles Darwin é pilar formador da maior trilha do Brasil, que com cerca de nove mil quilômetros, ligará o Oiapoque ao Chuí. Com sua implementação e a conseqüente habilitação das demais trilhas do município para a recreação em contato com a natureza, Niterói foi um dos primeiros municípios do país a se integrar à Rede Brasileira de Trilhas, demonstrando mais uma vez seu pioneirismo na gestão ambiental e na preocupação com a qualidade de vida dos seus cidadãos.

### Pedro da Cunha e Menezes

Diretor da Rede Brasileira de Trilhas, membro da Comissão Executiva da World Trails Network e presidente do Grupo de Especialistas da UICN para Trilhas de Longo Curso

No contexto de áreas protegidas, a sinalização ambiental é uma ferramenta poderosa de sensibilização porque “conversa” diretamente com o visitante, criando uma empatia e identificação pessoal entre ele e a natureza que objetivamos proteger.

Se bem pensada e planejada, a sinalização enriquece a visita proporcionando uma melhor interpretação da nossa fauna, da flora e da paisagem associada, bem como da cultura e da história socioambiental das unidades de conservação.

A sinalização em parques e reservas deve ser simples e estimulante, buscando ser um instrumento para a conquista de mais aliados para a conservação. As boas práticas recomendam textos curtos e objetivos que possam ser lidos em menos de 90 segundos. Por outro lado, deve ser privilegiado o uso de pictogramas e imagens, pois facilitam uma rápida compreensão da mensagem a ser passada e ajudam em sua pronta interpretação por todos, independentemente do idioma que o visitante domina ou do seu grau de alfabetização.

Seja qual for o objetivo específico do trabalho de cada unidade de conservação, a sinalização deve sempre buscar ser um instrumento auxiliar no cumprimento da missão institucional de proteger o patrimônio natural e promover o desenvolvimento socioambiental. A dimensão dessa tarefa é gigantesca e desafiadora, tamanha a diversidade de tipos de recursos a serem interpretados e de públicos que precisam ser sensibilizados. Nesse sentido, uma sinalização bem feita não se constitui em poluição visual, mas tende a se integrar à paisagem à sua volta, estimulando boas práticas ambientais em todos os visitantes.

Foi com esse intuito que a Prefeitura de Niterói desenhou e implementou a sinalização de suas unidades de conservação e de sua rede de trilhas e caminhos. Ao contar de maneira simples e criativa, a realidade da fauna, da flora e da história dos parques e reservas niteroienses, o objetivo é estimular visitas bem informadas e ambientalmente responsáveis, bem como trazer mais aliados para a causa da conservação.



7 Cafubá





8 Pegada NitTrilhas

## SISTEMA DE SINALIZAÇÃO DE TRILHAS DE NITERÓI - NITTRILHAS

No ano de 2020 foi instituído o Sistema de Sinalização de Trilhas de Niterói - NitTrilhas para auxiliar a orientação dos usuários nos trajetos que são geridos pela Secretaria Municipal de Meio Ambiente, Recursos Hídricos e Sustentabilidade (SMARHS).

Na definição da identidade visual foram utilizadas pegadas nas cores amarelo e preto para sinalizar os percursos, com base na metodologia indicada no Manual de Sinalização de Trilhas oficializado pelo Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio).

A pegada foi concebida a partir da composição da expressão "Nit", denominação popular do nome da cidade, com o Museu de Arte Contemporânea (MAC), obra arquitetônica símbolo de Niterói que projeta o município internacionalmente.

As setas em preto com as pegadas em amarelo indicam o sentido preferencial do trajeto e as setas em amarelo com as pegadas em preto indicam o sentido reverso. Quando dispostas na vertical, apontam que o usuário deve seguir em frente, e, quando posicionadas na horizontal, informam uma mudança na direção (para a direita ou para a esquerda).

A dimensão dos elementos está relacionada à marcação das superfícies, que variam desde troncos de árvores e rochas até postes e muros de concreto. Placas interpretativas, totens e tabuletas somam-se às pegadas no âmbito do NitTrilhas com o intuito de indicar as opções dos trajetos, visto que esses se entrecruzam ou se sobrepõem em alguns trechos.

Desta forma, a partir da implementação do Sistema de Sinalização de Trilhas de Niterói, o visitante pode desfrutar com mais segurança e conforto dos diversos percursos que compõem a rede municipal.

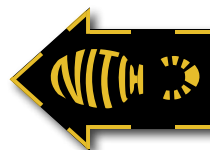
## ● SIMBOLOGIA DA SINALIZAÇÃO DAS TRILHAS



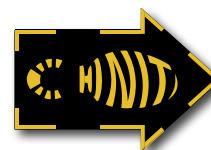
Sentido preferencial do trajeto



Sentido reverso do trajeto



Vire à esquerda



Vire à direita

TRAVESSIA TUPINAMBÁ

TRAVESSIA TUPINAMBÁ

Tabuleta direcional

Tabuleta de destino



9 Tabuletas direcionais



## O QUE É SER UM VOLUNTÁRIO?

10 Voluntariado

### Diretoria do Voluntariado do Parque Natural Municipal de Niterói (PARNIT)

A palavra voluntário refere-se a um indivíduo que age espontaneamente e realiza por vontade própria determinada atividade, sem pagamento, interesse material ou profissional. A definição é ainda mais abrangente, uma vez que o conceito possui diversos significados e subjetividades, os quais, quando aplicados ao meio ambiente, resultam do despertar da união em prol de um objetivo comum: a preservação da natureza.

Nesse contexto, os voluntários acolhem a responsabilidade de zelar pelas áreas verdes e unidades de conservação da cidade, com esforços para a causa coletiva através da gestão ambiental civil e participativa. Assim, o trabalho voluntário realiza-se através de ações guiadas por altruísmo no exercício da cidadania, com a percepção de que aquilo que é exercido nas unidades de conservação tem como premissa a extensão do que é realizado no quintal de suas casas.

A atuação dos voluntários, como ocorre no Parque Natural Municipal de Niterói (PARNIT), contribui com a proteção do patrimônio natural a partir de diferentes ações como recolhimento de resíduos nas trilhas; auxílio na produção de mudas nativas para enriquecimento nos reflorestamentos; confecção e restauração de placas de sinalização das trilhas; monitoramento e combate aos incêndios florestais e outras condutas orientadas e acordadas com a gestão local.



11 Voluntariado

A vivência do voluntário proporciona contentamento e impulsiona o crescimento pessoal enquanto cidadão. Além disso, promove a expansão da consciência coletiva, que é refletida no cuidado com ambiente que garantirá qualidade gerações futuras.

**Ingrid Svenson**  
Ser voluntário é doar parte do seu tempo por aquilo em que você acredita.

**Gilberto Roque Sonoda**  
É a doação do meu EU INDIVIDUAL para o nosso EU COLETIVO.

**Anna Cristina Peralva**  
Nos organizamos através de um pequeno grupo de WhatsApp, que tem o perfil do Alex de liberdade unido à responsabilidade. Esse grupo gerencia as ações de um grupo maior de voluntários. As ações acontecem conforme a disponibilidade e a capacidade física de cada participante. O difícil é não ir trabalhar todos os dias no PARNIT.

**Elen de Lima Neves**  
Tive a oportunidade de tomar conhecimento de algumas ações no PARNIT e praticar atividade física em suas trilhas. Aos poucos fui atuando nas ações ambientais e em pouco tempo foi possível perceber que qualquer governo "precisa de cabeças, mãos e pernas" para pensar, fazer a construção e manutenção de políticas públicas e conservação do patrimônio (material e ecológico) da cidade. A minha experiência é de prazer, crescimento enquanto cidadão, responsabilidade sobre o território municipal e de cuidado com o que eu penso em deixar como exemplo aos meus filhos, netos e amigos.

**Bruno Padilha Tavares**  
Para mim a importância do voluntariado é simplesmente se doar ao universo, à natureza e às pessoas que nela, encontram a paz!

**Ezequiel Vicente Gongora**  
Ser voluntário é ter uma visão da importância da preservação da natureza hoje e para o futuro da humanidade.

**Lucas de Vargas Ribeiro**  
O voluntariado é a materialização do amor ao próximo. Sabemos da importância do PARNIT para as pessoas e para a flora e fauna. Por isso temos a responsabilidade, seguindo o bom exemplo do nosso amigo e gestor Alex, de cuidar e mostrar a importância de manter a natureza, para outras pessoas. Movidos pela causa ambiental, acabamos por exercer a cidadania.

**Luciano Almeida Cunha**  
Fazer parte do grupo de Voluntários do PARNIT é a realização de um sonho em se conectar com a natureza, o meio ambiente, a sociedade, a educação ambiental, a preservação e manutenção da fauna e da flora, o aprendizado e a troca de experiências, a orientação e educação para a população, que se concretiza a cada dia através de atividades gerenciadas e bem direcionadas pelo nosso gestor Alex Figueiredo. É um estado de espírito. A sensação de fazer o bem e permitir que a natureza siga seu curso normal sem a interferência do homem.

**Charles Gomes**  
Ser voluntário tem um significado único, encontrei neste caminho uma forma de reunir algumas das minhas paixões que é, fotografia, montanhismo e o amor pelo meio ambiente. Tenho satisfação em cumprir um compromisso que eu assumi por conta própria de ajudar a gestão do parque em gerar valor com conteúdos para conscientização, fiscalização e preservação.

A implantação de trilhas deve ser acompanhada de esforços para minimizar os impactos que podem ser ocasionados pelo uso contínuo dos espaços, como a poluição hídrica, a perda ou as mudanças na estrutura das comunidades vegetais, as perturbações à fauna e a compactação e a erosão do solo. A seguir são apresentadas as condutas necessárias para o uso público associado à conservação ambiental:

- 1 Não alimente animais silvestres, pois interferir em seus nichos pode causar danos às espécies e à cadeia alimentar;
- 2 Para evitar perturbações à fauna mantenha o máximo de silêncio durante o seu trajeto;
- 3 Não provoque ou persiga intencionalmente a fauna local;
- 4 Não leve animais domésticos para as trilhas, eles podem afugentar ou entrar em conflito com os animais silvestres;
- 5 É proibida a coleta de qualquer exemplar da flora ou de amostra mineral sem a autorização prévia do órgão responsável, pois a retirada de um desses elementos pode resultar em desequilíbrios ambientais;
- 6 O pisoteio é um dos fatores que pode gerar impacto sobre as áreas naturais. Para minimizar esse dano, percorra somente os trajetos demarcados ao realizar a sua atividade;

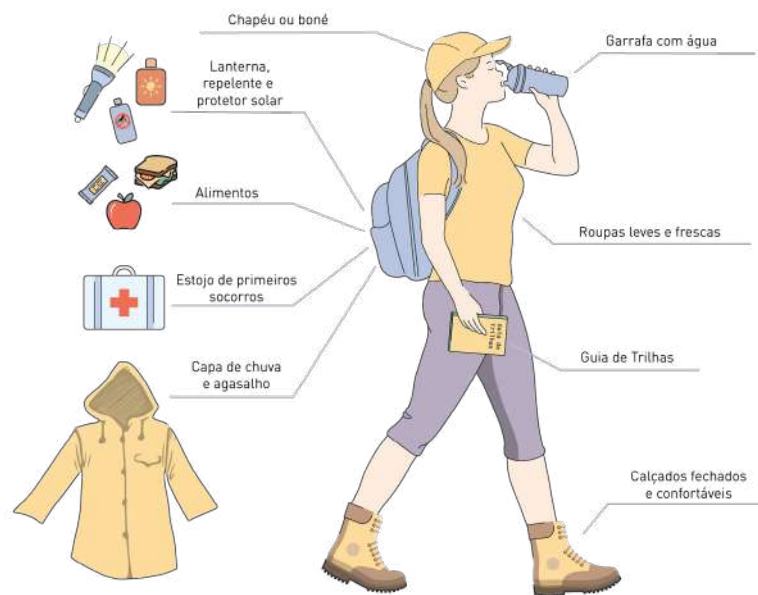
- 7 Colabore com a manutenção das trilhas e guarde seu lixo para o posterior descarte correto;
- 8 Não utilize sabão ou quaisquer outros produtos químicos nos cursos d'água;
- 9 Não descarte qualquer tipo de resíduo sólido ou líquido, inclusive orgânico;
- 10 Utilize embarcações que não estejam dispersando resíduos de qualquer natureza ou emitindo fumaça excessiva, dentre outras condições que causem poluição ou degradação ambiental;
- 11 Para a orientação e segurança dos visitantes, conserve as placas de sinalização;
- 12 Respeite o uso indicado para cada trilha;
- 13 Ajude a preservar o patrimônio natural, cultural e histórico nas trilhas e denuncie depredações aos órgãos responsáveis;
- 14 Denuncie condutas irregulares, como queimada, supressão de vegetação e pesca predatória;
- 15 Fogueiras, pichações e marcações em troncos de árvores e rochas danificam o meio ambiente. Não colabore com essas práticas.



Com o propósito de assegurar a proteção do visitante e o bom proveito da atividade, algumas medidas de segurança são essenciais. O Guia de Trilhas de Niterói listou algumas dicas para informar e otimizar a experiência nas trilhas da cidade:

- 1 Procure condutores e guias de visitantes para auxiliar em trajetos que exijam conhecimentos ou habilidades específicas. Sempre que possível dê preferência aos agentes locais;
- 2 Planeje o horário de ida e de volta considerando o tempo estimado do trajeto e entre em contato com o setor administrativo da área visitada para se informar das diretrizes e possíveis restrições;
- 3 Não realize atividades esportivas nas trilhas à noite ou sozinho, sempre comunique a parentes e amigos o local que será visitado e o horário previsto de retorno;
- 4 Evite percorrer as trilhas nos horários de pico de incidência solar;
- 5 Avalie os percursos e escolha os compatíveis ao seu condicionamento físico;
- 6 Verifique a previsão meteorológica para programar o dia adequado para sua atividade e não esqueça de conferir as condições oceanográficas para realizar uma trilha aquática;
- 7 Durante ou após as chuvas, não é recomendado transitar nas trilhas, pois há riscos de acidentes e a turbidez da água pode dificultar a orientação do visitante nas trilhas aquáticas;
- 8 As trilhas podem sofrer modificações de seus traçados em virtude de queda de árvores e deslizamentos de terra. Se encontrar divergência entre o caminho e o conteúdo deste Guia, interrompa a atividade e comunique aos órgãos responsáveis;
- 9 As trilhas são habitats de diversos animais, peçonhentos ou não. Fique atento aos locais onde pisa e apoia as mãos e caso encontre algum, o mais indicado é manter a distância;
- 10 Ao longo do Guia são apresentadas algumas opções para práticas esportivas nas trilhas: ciclismo, escalada, mergulho e caminhada. Use os equipamentos de proteção adequados.

### Leve sempre com você!



### TELEFONES ÚTEIS

| INSTITUIÇÕES   | TELEFONE                      |
|--|-------------------------------|
| Busca e Salvamento da Marinha (SALVAMAR)   | 185                           |
| Centro Integrado de Segurança Pública Niterói (CISP)                                 | 153                           |
| Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro                               | 193                           |
| Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro  | 190                           |
| Instituto Vital Brazil   | (21) 2711-9223                |
| Niterói-Empresa de Lazer e Turismo (NELTUR)  | (21) 3611-3800                |
| Secretaria Municipal de Meio Ambiente, Recursos Hídricos e Sustentabilidade - SMARHS | (21) 2620-0403<br>(Ramal 338) |
| Subsede do Parque Estadual da Serra da Tiririca (Núcleo Itacoatiara)                 | (21) 2709-9176                |

Neste guia de bolso, os trajetos foram organizados por unidades de conservação, parques urbanos e trilha de longo curso em seções que apresentam as informações necessárias para orientar os visitantes, tais como:

- Nome do trajeto, com a respectiva classificação dos percursos, conforme os critérios abaixo:
  - Caminho: percurso linear, sem obstáculos e com curta extensão;
  - Circuito: sentido único com início e fim no mesmo local;
  - Travessia: sentido único com início e fim em locais distintos;
  - Trilha: exige o retorno pela mesma via da ida;
  - Trilha de longo curso: percurso com mais de 50 (cinquenta) quilômetros que conecta unidades de conservação, paisagens e ecossistemas naturais de diferentes estados/municípios.

- Indicação de trilha de longo curso (Rota Charles Darwin) e inserção na rede municipal de trajetos (NitTrilhas);



Rota Charles Darwin



NitTrilhas

- Memorial descritivo para orientar o visitante em seu trajeto contendo início e fim do percurso, bifurcações, escalaminhada, mirantes, entre outros. Os pontos mencionados no memorial descritivo foram numerados de forma a estabelecer uma correlação com os pictogramas do mapa;
- Recomendação ou sugestão específica para o trajeto;
- Perfil topográfico para ilustrar a variação altimétrica ao longo do trajeto e, perfil esquemático de batimetria para caracterizar a profundidade do mar nos trajetos aquáticos;
- Fotografia aérea para indicar a localização do percurso e mapa que apresenta o trajeto e pictogramas de orientação e de atrativos, cuja legenda encontra-se na aba do Guia;
- Fotografias que registram pontos relevantes;
- Pictogramas contendo informações técnicas que indicam:
  - Extensão (distância percorrida para realizar o trajeto);
  - Altitude inicial e final em relação ao nível do mar;
  - Existência de ponto de hidratação (água para consumo);
  - Tipos de uso (exclusivo para pedestre, ciclista ou uso compartilhado);
  - Nível de sinalização (totens, placas e marcação sobre rochas, troncos de árvores ou outras superfícies duráveis);
  - Nível de conservação (condições do terreno);
  - Necessidade de realizar escalaminhada.

Os trajetos aquáticos apresentam pictogramas com informações gerais sobre regras de conduta na Reserva Extrativista Marinha de Itaípu.

Os percursos foram classificados com base na metodologia estabelecida pela Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro (FEMERJ) que estipulou os parâmetros de gradação para quatro categorias:




- Esforço físico:** avaliação do esforço necessário para cumprir o percurso em função da duração, extensão, desníveis, obstáculos e regularidade do terreno. Essa categoria divide os percursos em oito níveis, iniciando em “Leve” e terminando em “Extra Pesado”. O oitavo nível é referente a trilhas de “Longo Curso”. Nesse Guia existem trajetos de quatro níveis:

|                     | Leve                        | Leve superior                | Moderado         | Longo Curso   |
|---------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------|---|
| <b>Nível</b>        |                             |                              |                  |   |
| <b>Duração</b>      | Até 1 hora                  | De 1 até 2 horas             | De 2 até 4 horas | Vários dias   |
| <b>Percurso</b>     | Até 3 km                    | Até 6 km                     | Até 12 km        | Normalmente mais de 50 km                                 |
| <b>Obstáculos</b>   | Poucos e simples obstáculos | Pode ter pequenos obstáculos | Com obstáculos   | (Classificação relacionada com o comprimento do percurso) |
| <b>Piso/Terreno</b> | Piso regular                | Piso ligeiramente irregular  | Piso irregular   | Variado   |




- Exposição ao risco:** avaliação quanto à exposição do visitante a situações de perigo que pode variar de pequenos arranhões a lesões graves. Possui os seguintes níveis relacionados a probabilidade de ocorrência de um evento de risco:

| Grau de Exposição | Consequências  |
|-------------------|--|
| <b>Pequeno</b>    | Probabilidade de pequenas lesões, no máximo casos de primeiros socorros ou menor tratamento médico. Probabilidade baixa de acidentes graves. |
| <b>Moderado</b>   | Probabilidade de lesões médias e tratamento médico. Probabilidade pequena de acidentes graves.   |
| <b>Severo</b>     | Probabilidade média de lesões de gravidade moderada a alta.  |
| <b>Crítico</b>    | Probabilidade alta de lesões graves ou morte caso o evento de risco aconteça.  |

- **Orientação:** avaliação do grau de dificuldade para o visitante manter-se norteado, levando em consideração características específicas da trilha como sinalização, trajeto delimitado e bifurcações. São representados com a seguinte simbologia:

| Nível         |   | Descrição   |
|---------------|---|---|
| Fácil         |  | Caminhos e cruzamentos bem definidos: normalmente são trilhas com alguma sinalização, com poucas bifurcações e com o seu leito bem definido.  |
| Moderado      |  | Trilha com pouca ou nenhuma sinalização, com algumas bifurcações mas com o seu leito ainda definido ou com poucos trechos pouco marcados.   |
| Difícil       |  | Trilha sem nenhuma sinalização, com muitas bifurcações que podem confundir o caminhante, passando às vezes por mata fechada ou por lajes, com a trilha pouco definida. Ainda é possível identificar a calha da trilha, mesmo que em alguns trechos ela fique com o seu leito tênue. Pode requerer a identificação precisa dos acidentes geográficos (rios, fundos de vale, bordas, cumes etc.) e pontos cardeais. |
| Muito Difícil |  | Trilha fechada com traçado tênue ou inexistente. Na sua maioria são trilhas de montanhas do tipo exploração ou acessos a vias de escalada remotas. Requer conhecimento e habilidade para navegação terrestre por meio de mapas topográficos e bússola ou aparelho de GPS.   |

- **Insolação:** avaliação do percentual do percurso em que há exposição solar. Possui os seguintes níveis:

| Nível |   | Descrição  |
|-------|---|--|
| Baixa |  | Até 33% do caminho com exposição ao sol.         |
| Média |  | De 33% até 66% do caminho com exposição ao sol.  |
| Alta  |  | De 66% até 100% do caminho com exposição ao sol. |

O visitante pode ter acesso a todo conteúdo do Guia de Trilhas de Niterói em formato digital por meio dos QR Codes localizados nas páginas deste livro.

Para auxiliar na escolha do trajeto, o usuário pode consultar a tabela que foi classificada com todos os percursos, considerando não somente as unidades de conservação ou parques urbanos, como também esforço físico e localização por bairro.

| ESFORÇO FÍSICO                  | TRAJETO                                       | BAIRRO  | UNIDADE DE CONSERVAÇÃO / PARQUE URBANO | EXTENSÃO               |
|---------------------------------|---|---|--|------------------------|
| Leve                            | Caminho do Camboatá                           | Itaipu  | PESET                                  | 140 m                  |
|                                 | Trilha da Nascente Charles Darwin             | Engenho do Mato   | PESET                                  | 410 m                  |
|                                 | Trilha do Morro da Peça                       | Santo Antônio - Itaipu  | PESET                                  | 540 m                  |
|                                 | Trilha das Ruínas da Chácara do Vintém        | Bairro de Fátima  | APA da Água Escondida                  | 576 m                  |
|                                 | Caminho do Horto do Fonseca                   | Fonseca   | Horto do Fonseca                       | 600 m                  |
|                                 | Trilha da Laguna de Itaipu                    | Itaipu  | PESET                                  | 1 km                   |
|                                 | Trilha do Bosque dos Eucaliptos               | Charitas  | PARNIT                                 | 1,1 km                 |
|                                 | Trilha da Ilha do Pontal                      | Piratininga   | PARNIT                                 | 1,18 km                |
|                                 | Trilha dos Mirantes da Lagoa                  | Piratininga   | PARNIT                                 | 1,35 km                |
|                                 | Trilha do Córrego dos Colibris                | Engenho do Mato   | PESET                                  | 1,36 km                |
|                                 | Trilha do Maceió                              | Cafubá  | PARNIT                                 | 1,45 km                |
|                                 | Trilha do Monte das Orações                   | Várzea das Moças  | PESET                                  | 1,48 km                |
|                                 | Trilha do Campinho                            | Charitas  | PARNIT                                 | 1,6 km                 |
|                                 | Trilha do Rio João Mendes                     | Itaipu  | PESET                                  | 1,75 km                |
|                                 | Travessia da Velocidade                       | Charitas - Cafubá   | PARNIT                                 | 1,92 km                |
|                                 | Leve Superior                                 | Trilha dos Mirantes da Pedra Quebrada   | Charitas - Piratininga                 | PARNIT                 |
| Trilha Colonial                 |   | Charitas - Cafubá   | PARNIT                                 | 2,6 km                 |
| Trilha da Enseada do Bananal    |   | Itacoatiara   | PESET                                  | 2,6 km                 |
| Trilha dos Platôs               |   | Charitas - Cafubá   | PARNIT                                 | 3,26 km                |
| Trilha da Ilha do Veado         |   | Piratininga   | PARNIT                                 | 930 m                  |
| Trilha dos Blocos               |   | São Francisco   | PARNIT                                 | 1,1 km                 |
| Trilha do Costão de Itacoatiara |   | Itacoatiara   | PESET                                  | 1,4 km                 |
| Trilha do Zé Mondrongo          |   | Piratininga - Jardim Imbuí  | PARNIT                                 | 1,77 km                |
| Moderado                        | Trilha da Ilha da Mãe                         | Itaipu  | PESET                                  | 2,42 km                |
|                                 | Trilha dos Mirantes do Cunhambebe e da Tapera | Jardim Imbuí  | PARNIT                                 | 2,75 km                |
|                                 | Trilha do Morro das Andorinhas                | Itaipu  | PESET                                  | 5,2 km                 |
|                                 | Trilha do Cafubá                              | Charitas - Cafubá   | PARNIT                                 | 5,64 km                |
|                                 | Travessia Waimea                              | Charitas - Piratininga  | PARNIT                                 | 625 m                  |
|                                 | Trilha do Morro do Morcego                    | Jurujuba  | APA do Morro do Morcego                | 2,31 km                |
|                                 | Trilha da Pedra do Cantagalo                  | Vila Progresso - Cantagalo  | PESET                                  | 2,42 km                |
|                                 | Circuito Temiminó                             | Charitas - Cafubá   | PARNIT                                 | 3,33 km                |
| Trilha de Longo Curso           | Trilha da Pedra do Santo Inácio               | Charitas - Maceió   | PARNIT                                 | 3,5 km                 |
|                                 | Trilha da Pedra do Elefante (Alto Mourão)     | Itacoatiara   | PESET                                  | 4 km                   |
|                                 | Travessia São Francisco x Cafubá              | São Francisco - Piratininga - Cafubá  | PARNIT                                 | 4,68 km                |
|                                 | Travessia Tupinambá                           | São Francisco - Charitas - Piratininga - Jardim Imbuí   | PARNIT                                 | 6,08 km                |
|                                 | Rota Charles Darwin                           | Centro - São Domingos - Gragoatá - Boa Viagem - Ingá - Icaraí - São Francisco - Charitas - Piratininga - Santo Antônio - Itaipu - Engenho do Mato | PARNIT - PESET                         | 28 km (trecho Niterói) |



12 PARNIT



13 PESET



14 APA do Morro do Morcego





15 APA da Água Escondida



16 Horto Botânico de Niterói



19 Ilha do Pontal



17 Rota Charles Darwin



18 RESEX Itaipu

## PARQUE NATURAL MUNICIPAL DE NITERÓI

O Decreto Municipal nº 11.744 de 23 de outubro de 2014 instituiu o Programa Niterói Mais Verde e criou o Parque Natural Municipal de Niterói (PARNIT), unidade de conservação (UC) de proteção integral incorporando em seus limites áreas ambientalmente protegidas de diferentes categorias, assim como espaços relevantes para preservação, conservação e restauração. No ano de 2020, os limites do PARNIT foram revisados e alterados pela Lei Municipal nº 3.543.

O Parque possui um total de 897 hectares e está dividido em um mosaico de 03 (três) setores composto por 13 (treze) áreas que apresentam atributos de grande relevância natural, histórico-cultural e turística para o município.

O Setor Montanha da Viração abrange o Morro da Viração, onde está localizada a sede do PARNIT, a Ilha dos Amores, a Pedra do Santo Inácio, o Morro do Cantagalo e o Morro do Imbuí. O Setor Guanabara engloba a Pedra de Itapuca, a Pedra do Índio, as cavernas costeiras situadas nas encostas sob o Museu de Arte Contemporânea (MAC), além da Ilha da Boa Viagem e da Ilha dos Cardos. O Setor Costeiro/Lagunar compreende o entorno da

Laguna de Piratinin-ga, a Ilha do Pontal, a Ilha do Modesto, as Ilhas Duas Irmãs, a Ilha do Veado, a Praia do Sossego, a Ponta da Galheta e a Pedra da Baleia.

Essa unidade de conservação protege importantes fragmentos florestais do bioma



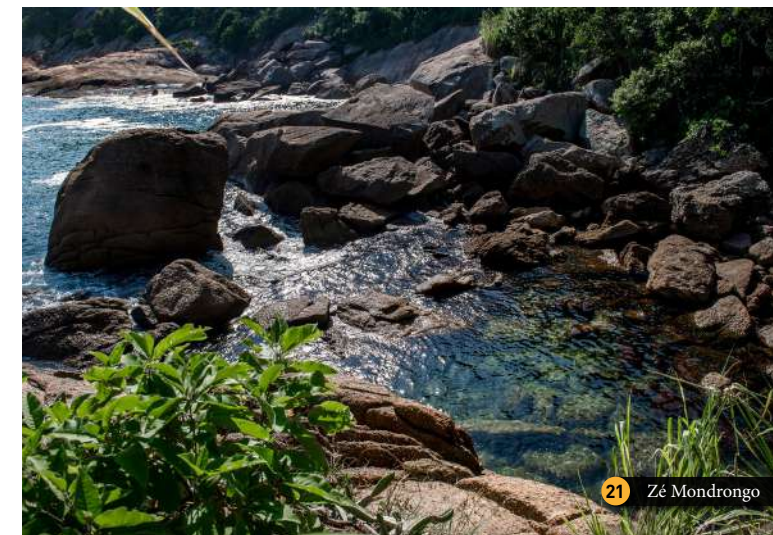
20 Ilha do Veado

Mata Atlântica em Niterói e abriga grande diversidade de espécies nativas, algumas contidas na lista das ameaçadas de extinção.

As florestas do Parque são de formação secundária, pertencendo majoritariamente à fitofisionomia Floresta Ombrófila Densa Submontana, em estágios de regeneração médio a avançado. Também são encontrados no interior de seus limites ecossistemas associados como manguezais, restingas e brejos.

Devido à alta capacidade de regeneração da vegetação aliada às ações de gestão ambiental no município, o que contribui para conservação e restauração, é possível observar a significativa diversidade vegetal na maior parte das áreas. Desta forma, o visitante poderá encontrar algumas espécies relevantes da Mata Atlântica, como por exemplo, o pau-ferro (*Libidibia ferrea* [Mart. ex Tul.] L.P. Queiroz.) na Trilha dos Mirantes da Lagoa, o cajá-mirim (*Spondias mombin* L.) na Trilha da Pedra do Santo Inácio e o pau-brasil (*Paubrasilia echinata* (Lam.) Gagnon, H.C. Lima & G.P. Lewis) na Trilha dos Blocos.

A vegetação e o clima, típicos da Mata Atlântica, proporcionam uma fauna composta por mamíferos, anfíbios, répteis e aves que são comumente encontrados ao longo das trilhas como o bicho-preguiça (*Bradypus variegatus*), o tamanduá-mirim (*Tamandua tetradactyla*), o tatu-galinha (*Dasypus novemcinctus*), a jibóia (*Boa constrictor*), o sapo-cururu (*Rhinella icterica*) e a jacanã (*Jacana jacana*) que pode ser observada na Trilha da Ilha do Pontal, também indicada para a realização de atividades de educação e interpretação ambiental. Vale ressaltar que a presença de determinadas espécies demonstra a qualidade ambiental das florestas inseridas em ambiente urbano, dentre essas, destaca-se o cachorro-do-mato (*Cerdocyon thous*), animal símbolo do Parque.



21 Zé Mondrongo



As formações geológicas são de grande valor paisagístico, histórico e ambiental compondo ilhas, colinas e morros esculpidos pela natureza nos últimos 600 milhões de anos. Desta forma, os visitantes podem conhecer uma série de mirantes, como os da Trilha do Maceió, da Trilha dos Mirantes da Pedra Quebrada e da Trilha dos Platôs.

O PARNIT possui diversos outros atrativos naturais e culturais. Assim, em suas trilhas há córregos e nascentes, como o Córrego da Viração - que pode ser observado na Trilha do Cafubá e ruínas históricas, como as localizadas na Trilha dos Platôs, na Trilha Colonial, na Trilha do Bosque dos Eucaliptos e na Trilha dos Mirantes do Cunhambebe e da Tapera.



O Parque conta com uma rede de trilhas de diferentes níveis de dificuldade, que ocasionalmente se entrecruzam ou se sobrepõem umas às outras. Para os trilheiros mais experientes são indicados o Circuito Temiminó, a Travessia São Francisco x Cafubá e a Travessia Tupinambá que possuem maior extensão e variabilidade altimétrica, sendo percursos desafiadores. Ainda, na Trilha do Campinho, na Travessia da Velocidade e na Travessia Waimea são encontradas condições ideais para prática de mountain bike e exigem a atenção dos usuários nos trajetos compartilhados para evitar acidentes. Também são praticados esportes como corrida de aventura, escalada, voo livre e caminhada leve, que proporcionam vistas panorâmicas.

Em todas as trilhas, os visitantes podem desfrutar de belíssimas paisagens, além de apreciar diversos tipos de vegetação, de fauna e de formações rochosas, como os encontrados na Trilha do Zé Mondrongo e na Trilha da Ilha do Veado que revelam distintos cenários da cidade.



2,6 km  
ida e volta

210 m



101 m



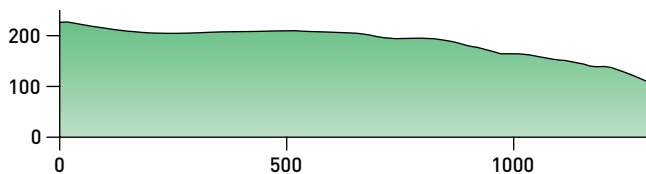
### Memorial Descritivo

A Trilha Colonial tem como referência o portão de entrada para a sede do PARNIT (01), onde o caminhante deverá descer pela rua à esquerda até encontrar o início da trilha em uma entrada à esquerda, seguir até a primeira bifurcação e caminhar pela rota da direita por aproximadamente 10 metros até uma trifurcação (02). Nesse ponto, deve-se seguir na rota central por cerca de 800 metros até uma bifurcação (03) e virar à esquerda para chegar na Ponte de Pedra, ponto final da trilha.

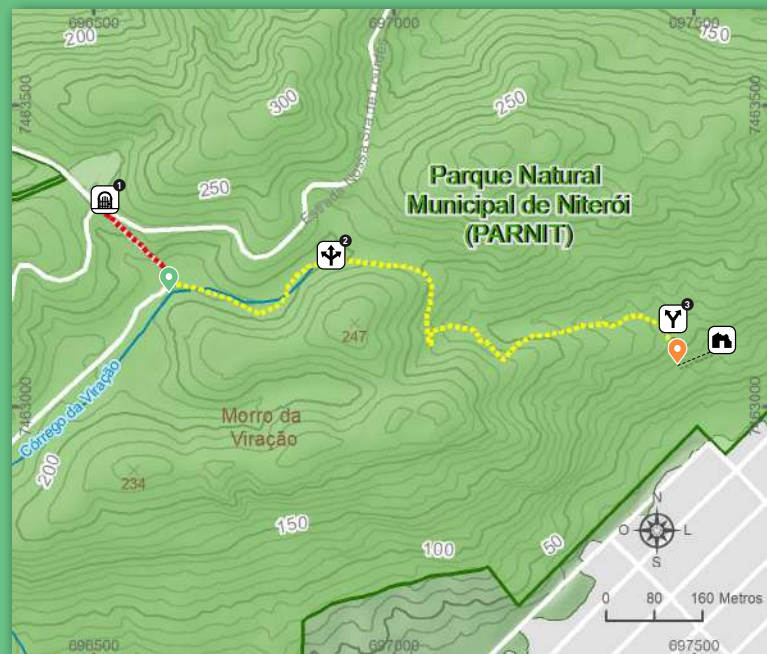
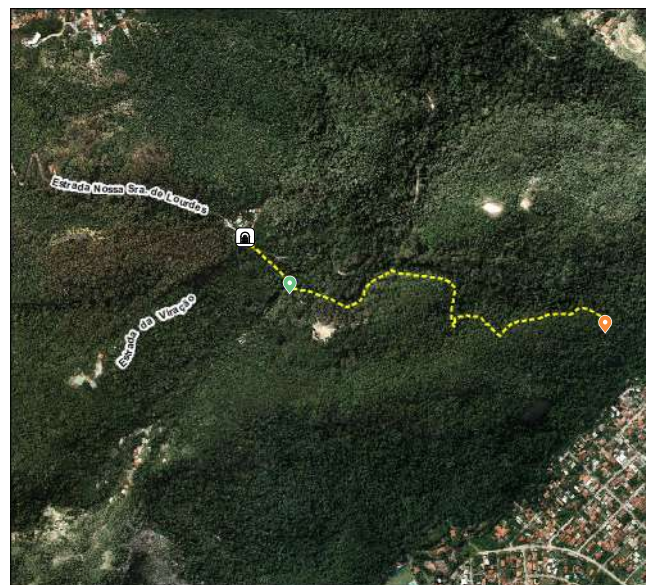


Contemple e preserve o patrimônio histórico encontrado na trilha. Denuncie atos de vandalismo.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Portão de entrada para a sede do PARNIT - Estrada Nossa Senhora de Lourdes, s/nº - bairro Charitas.



# Trilha da Ilha do Pontal



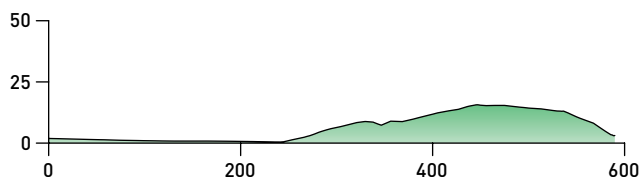
## Memorial Descritivo

A Trilha da Ilha do Pontal tem como marco inicial uma ponte que conecta o final da Rua Doutor Mário Souto à Ilha do Pontal, onde o caminhante deverá seguir até o brejo formado por taboais. O trajeto continua por aproximadamente 100 metros nesta área de vegetação arbustiva até encontrar o Mirante I (01). Em seguida, é necessário continuar o caminho pelo afloramento rochoso, onde há diversos cactos, até a entrada à esquerda na mata (02). A partir desse ponto, deve-se caminhar até o Bosque Vermelho (03), formado por árvores da família Myrtaceae, e depois por uma clareira localizada em um afloramento rochoso (04), onde se inicia uma descida à esquerda em direção ao Mirante II, ponto final da trilha.

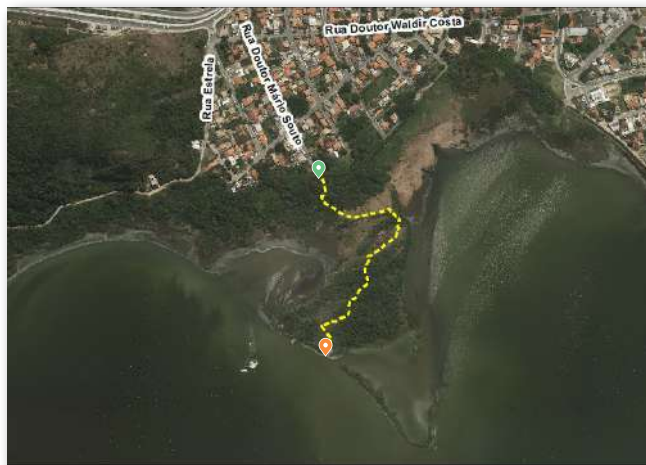


É aconselhado o uso de repelente de insetos, tendo em vista a proximidade dos mirantes à Laguna de Piratininga.

## Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Rua Doutor Mário Souto - bairro Piratininga.



# Trilha da Ilha do Veado



## Memorial Descritivo

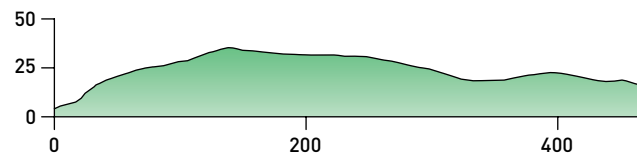
A Trilha da Ilha do Veado tem como ponto de referência a Prainha de Piratininga, de onde é possível fazer o traslado de aproximadamente 450 metros até a ilha por meio de embarcação. A partir do ponto de desembarque na ilha, início da trilha, é possível subir o costão rochoso passando pela vegetação de sub-bosque até a primeira bifurcação (01), onde se deve seguir pela esquerda para chegar ao topo da ilha (02). Após esse ponto, ao virar à direita, o percurso segue por cerca de 120 metros em uma mata fechada. Em seguida, o caminhante deve virar na curva à esquerda (03) e descer em direção ao mar até o Mirante I da Ilha do Veado (04). Continuando o trajeto, deve-se virar à direita seguindo o costão rochoso paralelamente ao mar passando por uma curva à direita (05) no meio da vegetação rasteira. A trilha segue em meio à vegetação formada por casuarinas até chegar ao fim, o Mirante II da Ilha do Veado.

O visitante pode retornar ao ponto de desembarque pelo mesmo caminho da ida ou optar por contornar a ilha. Nesse caso, deve-se seguir paralelamente ao mar partindo do Mirante I da Ilha do Veado (04) pelo costão rochoso até encontrar um trecho que será necessário realizar uma escalada (06) e continuar até o ponto de desembarque.



O traslado até a ilha, por questões de segurança, só pode ser realizado em condições marítimas favoráveis. Consulte a previsão meteorológica para programar a sua visita.

## Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Prainha de Piratininga - Avenida Almirante Tamandaré - bairro Piratininga.



# Trilha da Pedra do Santo Inácio



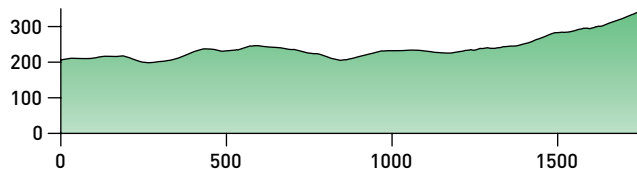
## Memorial Descritivo

A Trilha da Pedra do Santo Inácio tem como referência a sede da Guarda Ambiental no PARNIT (01), onde o caminhante deverá seguir pela Estrada Nossa Senhora de Lourdes em direção ao bairro Maceió por aproximadamente 800 metros, passando pelo pórtico do antigo loteamento (02), até encontrar uma entrada à esquerda, início da trilha. Nesse local, deve-se subir a encosta do morro até uma bifurcação (03), onde será necessário seguir pela rota da direita paralelamente a uma cerca de arame farpado até encontrar uma subida íngreme, que deve ser realizada por meio de escalaminhada, que levará ao Mirante da Pedra do Santo Inácio, no final da trilha. Para retornar, o visitante pode optar por um caminho alternativo, no qual deverá seguir a rota da direita após a descida do cume do Morro Santo Inácio até encontrar a cerca de arame farpado, ponto que será necessário virar à direita e percorrer o trajeto até a sede da Guarda Ambiental.

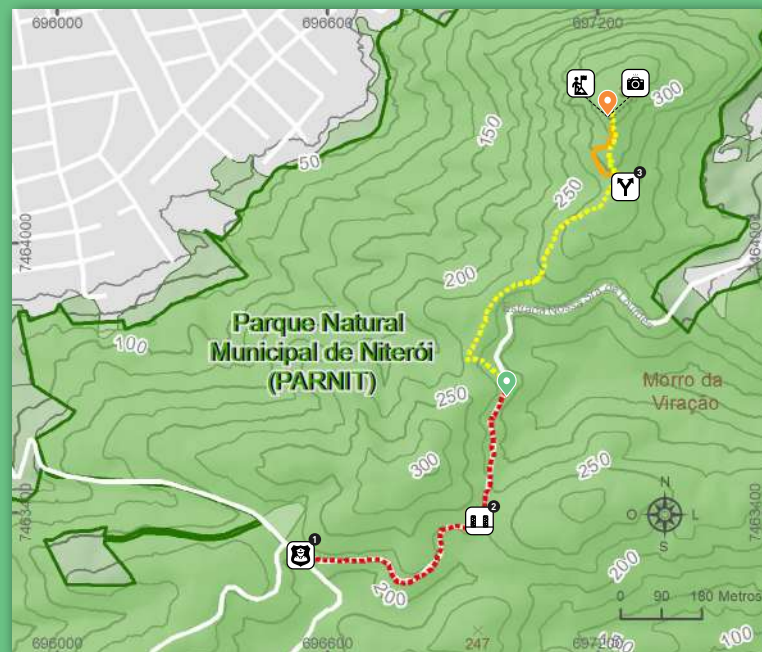
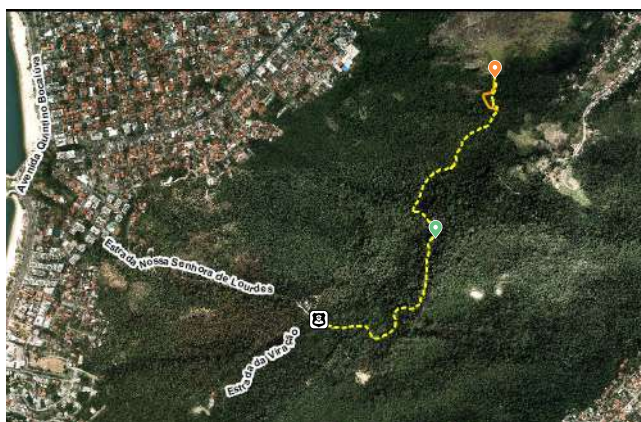


Caso o visitante deseje permanecer no Mirante após o pôr do sol, é necessário o uso de lanterna para auxiliar no retorno até a sede da Guarda Ambiental.

## Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Sede da Guarda Ambiental no PARNIT - Estrada Nossa Senhora de Lourdes, s/nº - bairro Charitas.



# Trilha do Bosque dos Eucaliptos



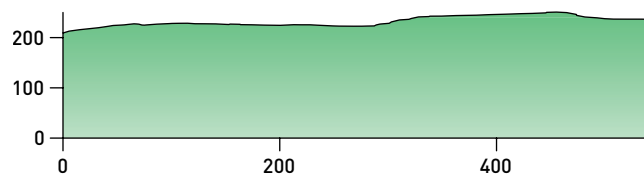
## Memorial Descritivo

A Trilha do Bosque dos Eucaliptos tem como referência a sede da Guarda Ambiental no PARNIT (01), onde o visitante deverá seguir por aproximadamente 50 metros à direita da Estrada Nossa Senhora de Lourdes, em direção ao bairro de São Francisco até encontrar a entrada da trilha, em frente ao imóvel número 301. Nesse ponto, deve o caminhante subir e atravessar completamente o Bosque dos Eucaliptos, e seguir o caminho da esquerda até uma bifurcação (02), onde deverá continuar pela direita sempre em paralelo à Estrada da Viração, passando por trechos estreitos próximos à via, até o fim da trilha, nas ruínas.

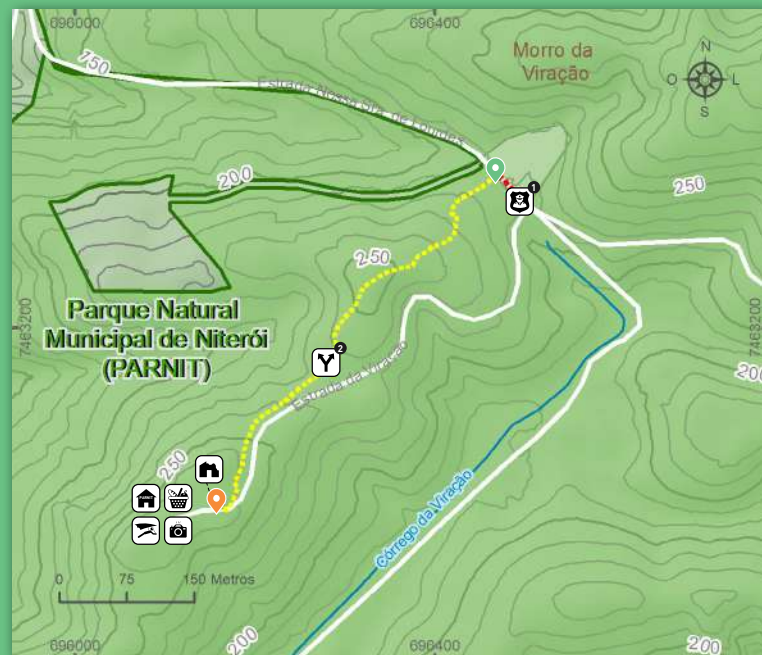
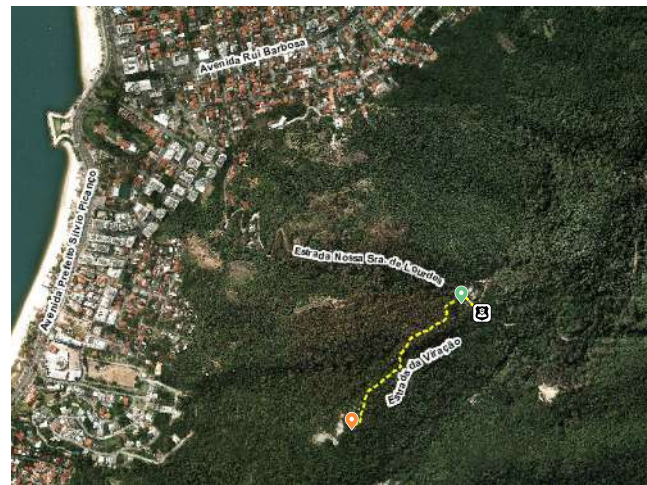


Respeite toda e qualquer manifestação cultural que encontrar ao longo da trilha.

## Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Sede da Guarda Ambiental no PARNIT - Estrada Nossa Senhora de Lourdes, s/nº - bairro Charitas.





### Memorial Descritivo

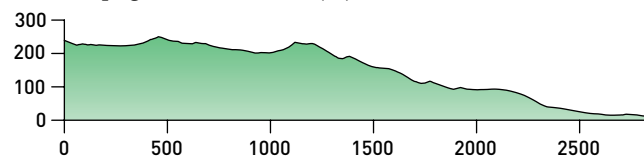
A Trilha do Cafubá inicia à esquerda da rampa de voo norte (com vista para a Baía de Guanabara), onde o visitante deverá caminhar poucos metros e virar à direita seguindo paralelamente à Travessia Waimea (exclusiva para ciclistas) até alcançar o cume. Ao continuar o percurso, o caminhante deverá avançar por aproximadamente 350 metros até uma bifurcação (01). Nesse ponto, deve-se seguir o caminho à esquerda até encontrar uma segunda bifurcação (02), localizada sobre um afloramento rochoso, virar à direita, e continuar por cerca de 300 metros até uma trifurcação (03), onde o visitante deverá seguir pela rota da direita. No percurso, haverá uma curva acentuada à direita e será necessário descer até uma entrada à esquerda (04) para acessar o Mirante do Aimberê (05).

Após visitar o mirante, deve-se retornar à via principal, descer até encontrar uma bifurcação e seguir pela rota da esquerda até uma trifurcação, onde a rota da direita levará ao Córrego do Morro da Viração (06). Para alcançar o final da trilha, o caminhante deverá retornar à trifurcação e seguir pela rota central até encontrar a Guarita do Centro de Controle Operacional, na saída do Túnel Luiz Antônio Pimentel, sentido Charitas - Cafubá.

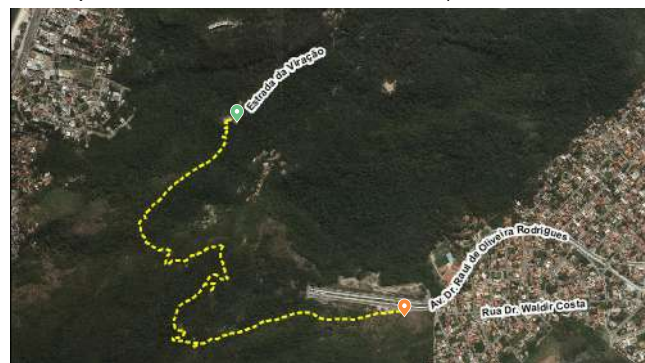


A Trilha do Cafubá é de uso compartilhado, portanto tanto o caminhante como o ciclista devem manter-se atentos ao longo do trajeto.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Sede do PARNIT - Estrada da Viração, s/nº - bairro Charitas.



# Trilha do Campinho



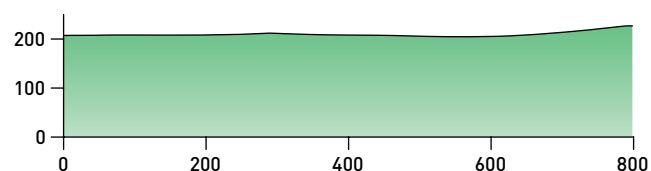
## Memorial Descritivo

A Trilha do Campinho tem como referência o portão de entrada para a sede do PARNIT (01), onde o caminhante deverá descer pela rua à esquerda até encontrar o início da trilha em uma entrada à esquerda, seguir até uma bifurcação e caminhar pela rota da direita por aproximadamente 10 metros até uma trifurcação (02). Nesse ponto, deve-se optar pela rota da direita, subir pela ladeira até uma bifurcação (03) e continuar pela esquerda para chegar a um campo aberto, final da trilha.

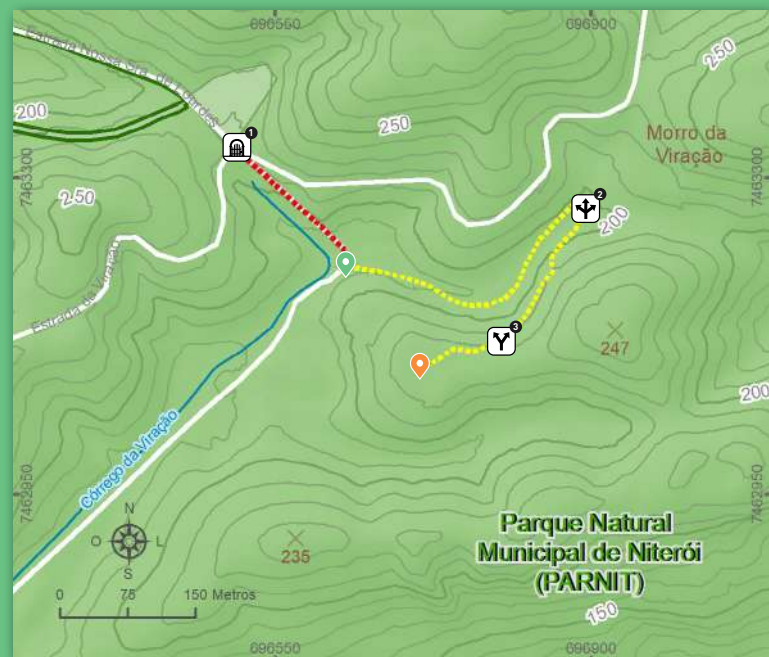


A Trilha do Campinho é de uso preferencial à atividade de mountain bike, sendo de responsabilidade do caminhante manter-se atento quanto ao tráfego de bicicletas ao longo do trajeto. Ainda assim, deve o ciclista ficar igualmente ciente quanto ao uso compartilhado da trilha.

## Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Portão de entrada para a sede do PARNIT- Estrada Nossa Senhora de Lourdes, s/nº - bairro Charitas.







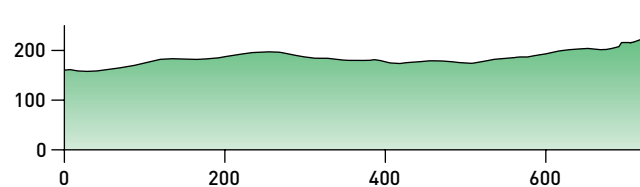
### Memorial Descritivo

A Trilha do Maceió inicia ao final da Estrada Capim Melado, onde o caminhante deverá subir por uma entrada à esquerda de um condomínio residencial até encontrar duas bifurcações em sequência (01). Nesse ponto, será necessário permanecer em subida por cerca de 200 metros até uma entrada à direita para acessar o Mirante da Pedra Solitária, ponto final da trilha.

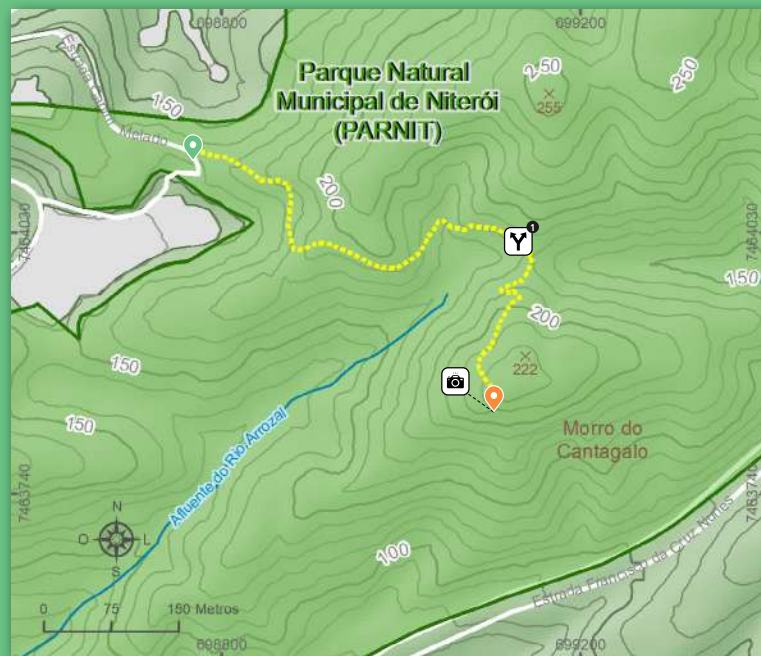
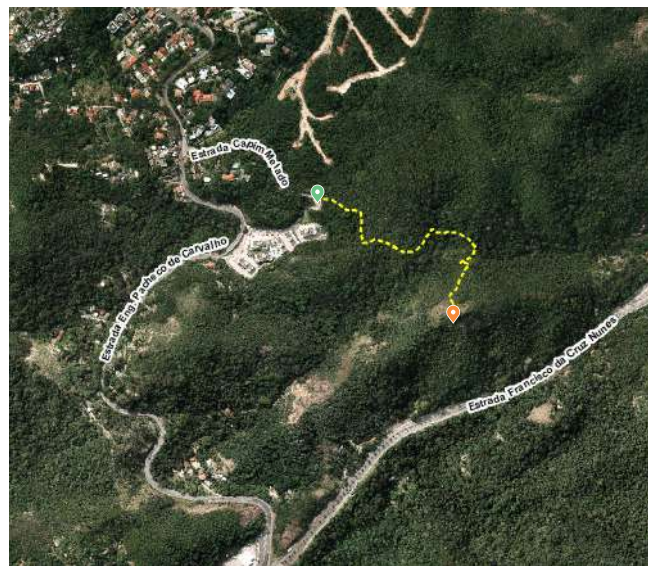


Não se arrisque ao procurar o melhor ângulo para registro fotográfico.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



Localização da Trilha: Estrada Capim Melado - bairro Cafubá.



# Trilha do Zé Mondrongo



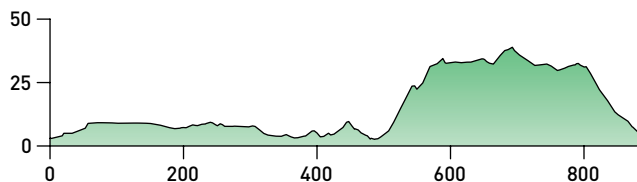
## Memorial Descritivo

A Trilha do Zé Mondrongo tem como referência a Praia de Piratininga, onde o caminhante deve deslocar-se em direção ao canto direito da praia e seguir pelos blocos rochosos até a Praia do Havaizinho [01]. Ao chegar nessa praia, será necessário avançar pelo costão rochoso, atravessar uma fenda e continuar o trajeto paralelamente ao mar até uma subida íngreme [02] que dá acesso à vegetação de gramíneas. A partir desse trecho, deve-se caminhar por aproximadamente 300 metros até uma bifurcação [03] e seguir pela rota da direita, onde há uma descida até o Poço do Zé Mondrongo, ponto final da trilha.



Fique atento à variação da maré e às condições de ondas para programar a sua visita.

## Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Praia de Piratininga - Avenida Almirante Tamandaré - bairro Piratininga.



# Trilha dos Blocos

1.10 km  
ida e volta

## Memorial Descritivo

A Trilha dos Blocos tem como ponto de referência a Estrada Nossa Senhora de Lourdes, onde após passar pelo imóvel número 292, o caminhante seguirá na curva à esquerda até encontrar a entrada da trilha, à direita na respectiva estrada. Nesse ponto, o trajeto é caracterizado por uma subida composta por uma série de afloramentos e blocos rochosos (01). Continuando o percurso, o caminhante encontrará alguns pilares de concreto que demarcam o limite de um antigo loteamento (02). Em seguida, deve-se manter à esquerda e continuar por alguns metros em uma subida paralela à estrada para finalizar a trilha.



Respeite a fauna e a flora ao longo da trilha.  
Contemple sem interferir.

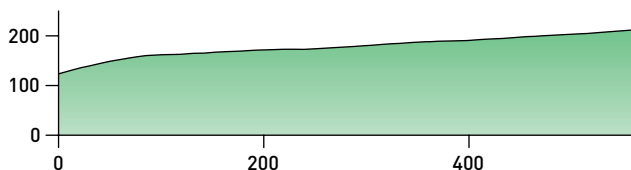


106 m

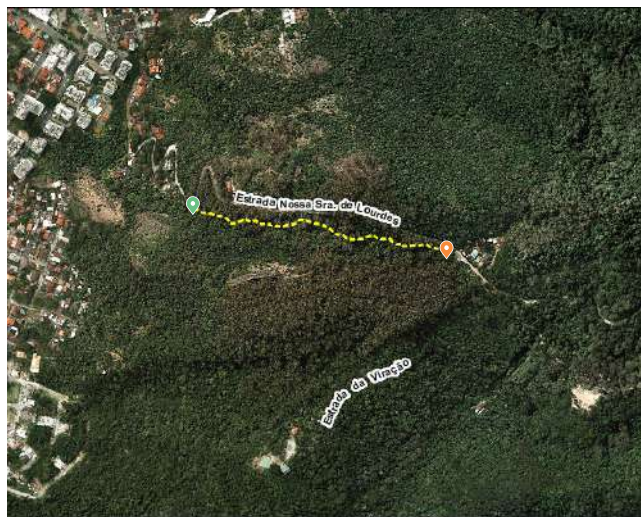


206 m

## Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Estrada Nossa Senhora de Lourdes - bairro São Francisco.





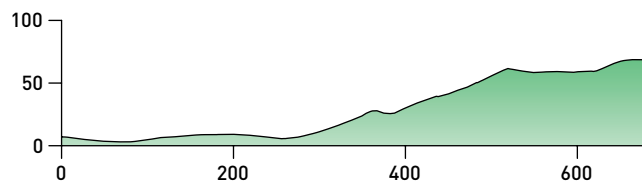
### Memorial Descritivo

A Trilha dos Mirantes da Lagoa tem como início o cruzamento da Rua Lua com a Rua Estrela, em frente ao imóvel número 907, onde o caminhante deve seguir por aproximadamente 200 metros até chegar à base de um afloramento rochoso (01). Nesse ponto, será necessário subir até o topo para alcançar o Mirante da Lagoa (02). Para acessar o Mirante do Boqueirão, deve-se descer até a base do afloramento rochoso e virar à direita seguindo pela Rua Estrela, onde aproximadamente 10 metros antes do final dessa rua, o caminhante deve virar à direita (03), adentrando na floresta até encontrar uma rocha que deverá ser ultrapassada, para então, seguir novamente pela vegetação até alcançar o final da trilha no Mirante do Boqueirão.

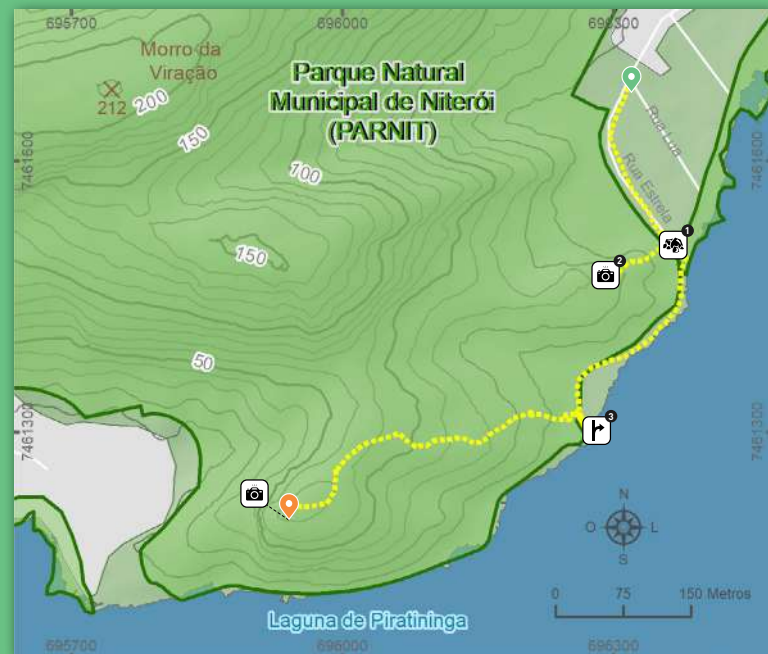
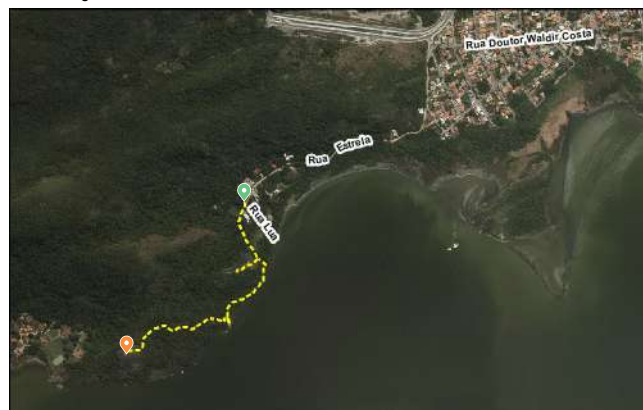


É aconselhado o uso de repelente de insetos, tendo em vista a proximidade dos mirantes à Laguna de Piratininga.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** No cruzamento da Rua Estrela com a Rua Lua - bairro Piratininga.



## Trilha dos Mirantes da Pedra Quebrada 🏠 🏠

### Memorial Descritivo -----

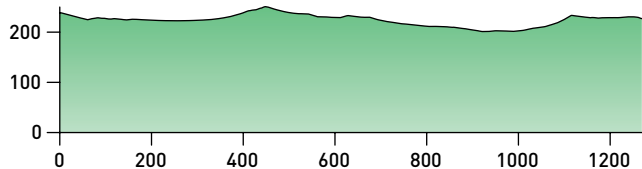
A Trilha dos Mirantes da Pedra Quebrada inicia à esquerda da rampa de voo norte (com vista para a Baía de Guanabara), onde o visitante deverá caminhar poucos metros e virar à direita seguindo paralelamente à Travessia Waimea (exclusiva para ciclistas) até alcançar o cume. Ao continuar o percurso, em aproximadamente 300 metros, o caminhante encontrará uma entrada à esquerda (01) que dá acesso ao Mirante da Pedra Quebrada I (02).

Para alcançar o Mirante da Pedra Quebrada II será necessário retornar à via principal e avançar por cerca de 50 metros até uma bifurcação (03). Nesse ponto, será preciso seguir o caminho à esquerda até encontrar uma segunda bifurcação (04), localizada sobre um afloramento rochoso. Então, deve-se virar à direita e continuar por aproximadamente 300 metros até uma trifurcação (05). Nesse local, o caminhante deverá seguir a rota central para chegar ao Mirante da Pedra Quebrada II, com vista para Região Oceânica.

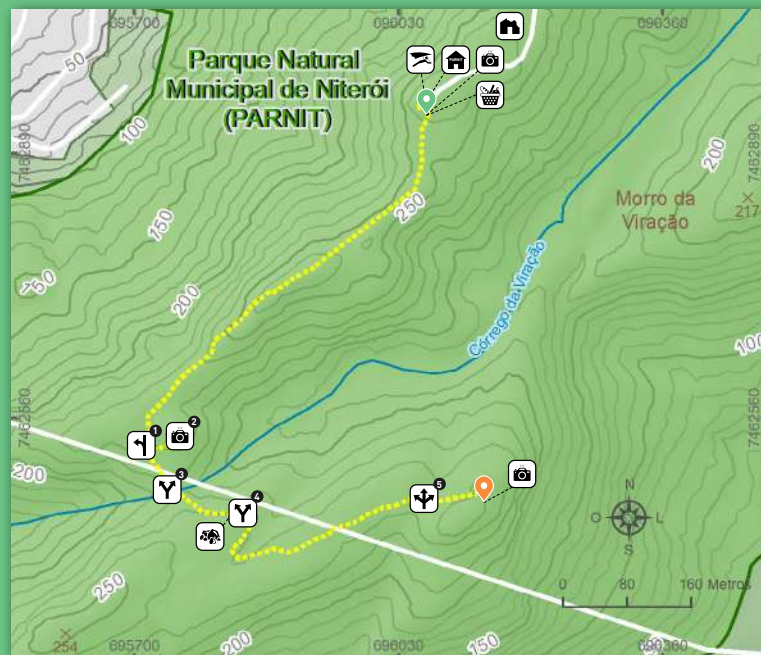
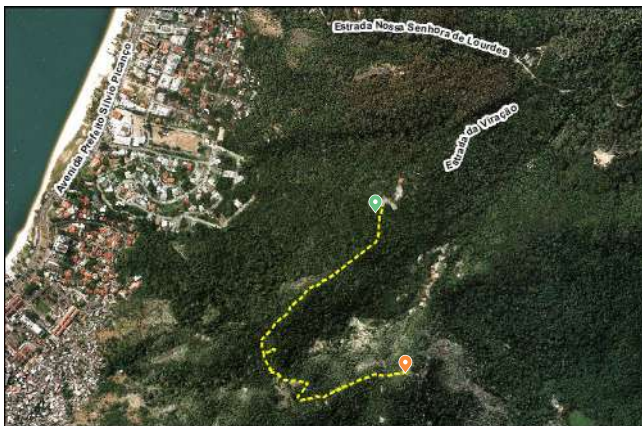


Não se arrisque ao procurar o melhor ângulo para registro fotográfico.

### Perfil Topográfico da Trilha (m) -----



**Localização da Trilha:** Sede do PARNIT - Estrada da Viração, s/nº - bairro Charitas.





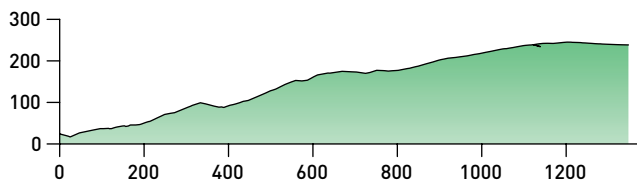
### Memorial Descritivo

A Trilha dos Mirantes do Cunhambebe e da Tapera tem início na Rua dos Corais, onde é necessário virar à esquerda na entrada ao lado do imóvel número 03. O caminhante deverá subir a encosta por aproximadamente 1 quilômetro até uma bifurcação (01) que dá acesso aos Mirantes do Cunhambebe e da Tapera e seguir a rota da esquerda. Ao passar por um bambuzal, o caminhante deve se manter à esquerda para acessar o Mirante do Cunhambebe (02). Após concluir esse trecho, é possível continuar o trajeto em direção ao Mirante da Tapera. Nesse caso, deve-se retornar à trilha e avançar por uma subida à esquerda passando pelas Ruínas do Atalaia até chegar a um afloramento rochoso (03), e posteriormente descer a trilha mantendo a rota da direita para alcançar o Mirante da Tapera.

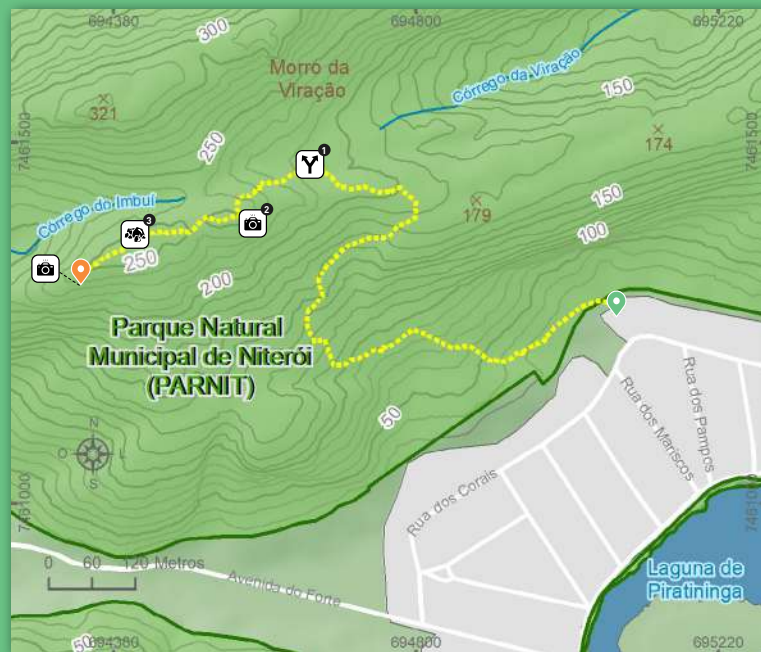
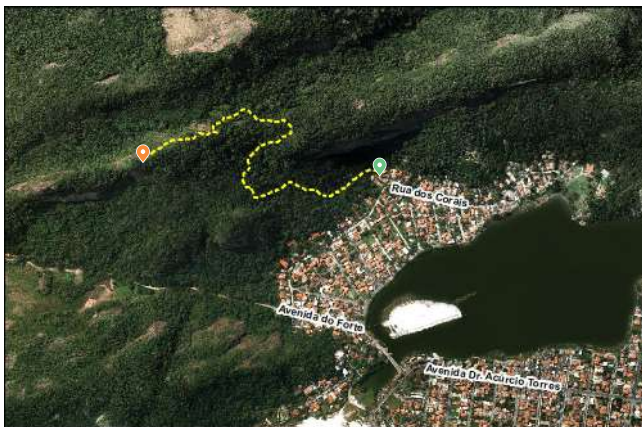


O uso de bastão de caminhada facilita a conclusão segura da trilha.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Rua dos Corais - bairro Jardim Imbuí.





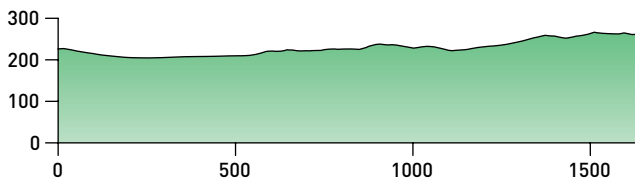
### Memorial Descritivo -----

A Trilha dos Platôs tem como referência o portão de entrada para a sede do PARNIT (01), onde o caminhante deve descer pela rua à esquerda até encontrar o início da trilha em uma entrada à esquerda e seguir até uma bifurcação (02) onde deverá virar à esquerda. Ao avançar no percurso, o caminhante chegará a uma antiga ruína do período colonial (03). Continuando o trajeto, há uma segunda bifurcação (04), onde é necessário virar à direita e seguir por aproximadamente 750 metros até a terceira bifurcação (05), na qual se deve virar à esquerda para chegar ao Mirante do Platô I (06). Após concluir esse trecho, é possível continuar o trajeto em direção ao Mirante do Platô II. Nesse caso, o caminhante deverá retornar à terceira bifurcação (05) da trilha, e dessa vez, seguir pela rota à direita, onde irá encontrar a quarta bifurcação da trilha, cujo trecho à esquerda é utilizado exclusivamente para a prática de mountain bike, e à direita, após caminhar alguns metros, alcançará o final do percurso, o Mirante do Platô II.

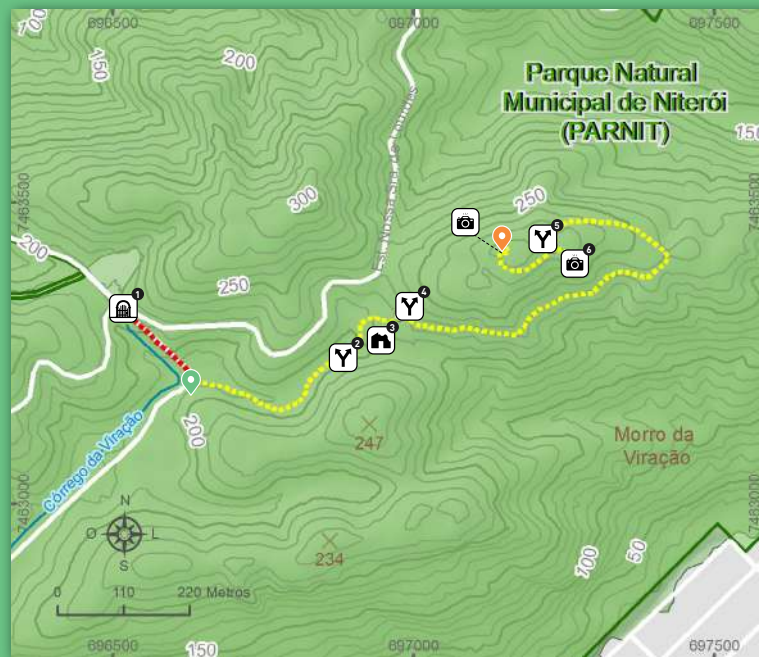
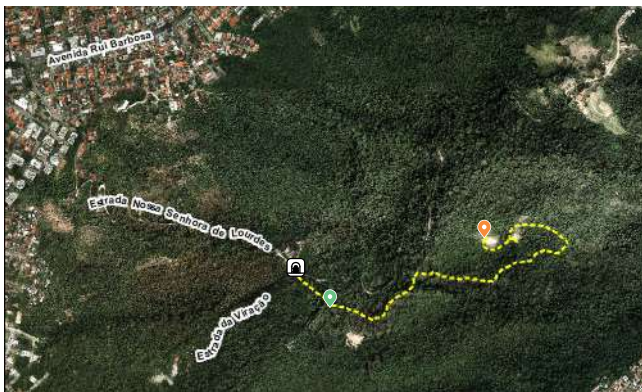


Contemple e preserve o patrimônio histórico encontrado na trilha. Denuncie atos de vandalismo.

### Perfil Topográfico da Trilha (m) -----



**Localização da Trilha:** Portão de entrada para a sede do PARNIT - Estrada Nossa Senhora de Lourdes s/nº - bairro Charitas.





3.33 km



185 m



185 m



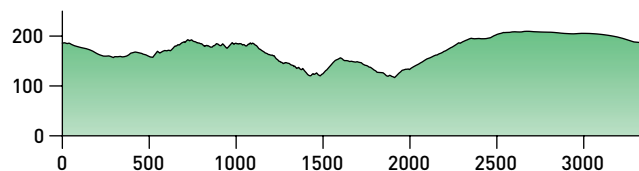
### Memorial Descritivo

O Circuito Temiminó tem como referência o portão de entrada para a sede do PARNIT (01), onde o caminhante deve descer pela rua à esquerda até encontrar o início da trilha em uma entrada à esquerda, seguir até uma bifurcação e caminhar pela rota da direita por aproximadamente 10 metros até uma trifurcação (02). Nesse ponto, deve-se seguir na rota central por cerca de 800 metros até uma bifurcação (03), virar à direita e subir a encosta até chegar ao Mirante das Orquídeas (04). Em seguida, a trilha continua por aproximadamente 400 metros em uma subida à direita até chegar ao Mirante do Jerivá (05). A partir desse trecho, o caminhante passará por diversos blocos rochosos que deverão ser contornados e, posteriormente, há uma descida íngreme até chegar a uma bifurcação (06). Ao avançar pelo caminho à direita e continuar pelo percurso passando por rampas de salto para mountain bike, deve-se virar à esquerda (07) até chegar à estrada de acesso à Vila Sítio Aldeia e seguir à direita para alcançar o final do circuito.



Por ser um trajeto de difícil orientação, prefira estar acompanhado por guia ou condutor de visitantes.

### Perfil Topográfico do Circuito (m)



**Localização do Circuito:** Portão de entrada para a sede do PARNIT- Estrada Nossa Senhora de Lourdes, s/nº - bairro Charitas.







### Memorial Descritivo -----

A Travessia da Velocidade tem como referência o portão de entrada para a sede do PARNIT (01), onde o caminhante deve descer pela rua à esquerda até encontrar o início da travessia em uma entrada à esquerda, seguir até uma bifurcação e caminhar pela rota da direita por aproximadamente 10 metros até uma trifurcação (02). Nesse ponto, deve-se optar pelo caminho da direita, subir pela ladeira até uma bifurcação e continuar pela esquerda por cerca de 20 metros até encontrar uma entrada à esquerda na mata (03). Em seguida, o caminhante deverá contornar o vale, por aproximadamente 350 metros, mantendo-se à direita até chegar em um afloramento rochoso. Após, deve-se seguir à esquerda por cerca de 650 metros até uma bifurcação aberta (04) e continuar pelo percurso da direita, passando por rampas de salto para mountain bike até chegar em uma entrada à esquerda (05) para finalizar a travessia na estrada de acesso à Vila Sítio Aldeia.

A Travessia da Velocidade é de uso preferencial à atividade de mountain bike, sendo de responsabilidade do caminhante se manter atento quanto ao tráfego de bicicletas ao longo do trajeto. Ainda, deve o ciclista ficar ciente quanto ao uso compartilhado e à necessidade de respeito aos outros usuários da Travessia.



1.92 km



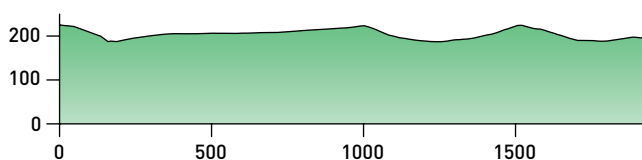
210 m



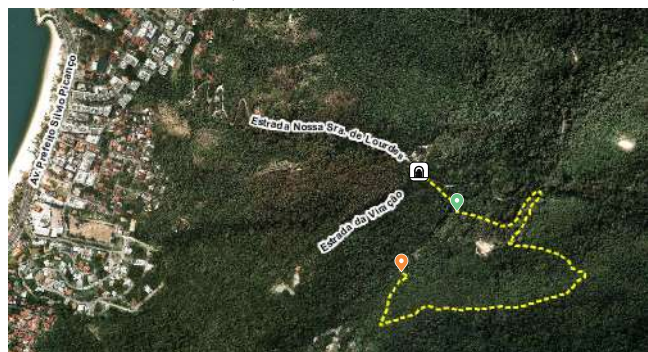
179 m



### Perfil Topográfico da Travessia (m) -----



**Localização da Travessia:** Portão de entrada para a sede do PARNIT - Estrada Nossa Senhora de Lourdes, s/nº - bairro Charitas.





### Memorial Descritivo

A Travessia São Francisco x Cafubá é composta por algumas trilhas do PARNIT: a Trilha dos Blocos, a Trilha do Bosque dos Eucaliptos e a Trilha do Cafubá, que conectam a Praça Dom Orione à guarita do Centro de Controle de Operações.

A Travessia São Francisco x Cafubá inicia na Praça Dom Orione, localizada no bairro São Francisco. Deve-se avançar pela Estrada Nossa Senhora de Lourdes, onde, após passar pelo imóvel número 292, o usuário seguirá na curva à esquerda até encontrar a entrada da Trilha dos Blocos, à direita nesta estrada [01]. Nesse ponto, o trajeto é caracterizado por uma subida composta por uma série de afloramentos e blocos rochosos. Continuando o percurso, o visitante encontrará alguns pilares de concreto [02] que demarcam o limite de um antigo loteamento. Em seguida, após caminhar alguns metros, será necessário avançar em uma subida paralela à estrada em direção ao final da Trilha dos Blocos.

**Localização da Travessia:** Praça Dom Orione - bairro São Francisco.



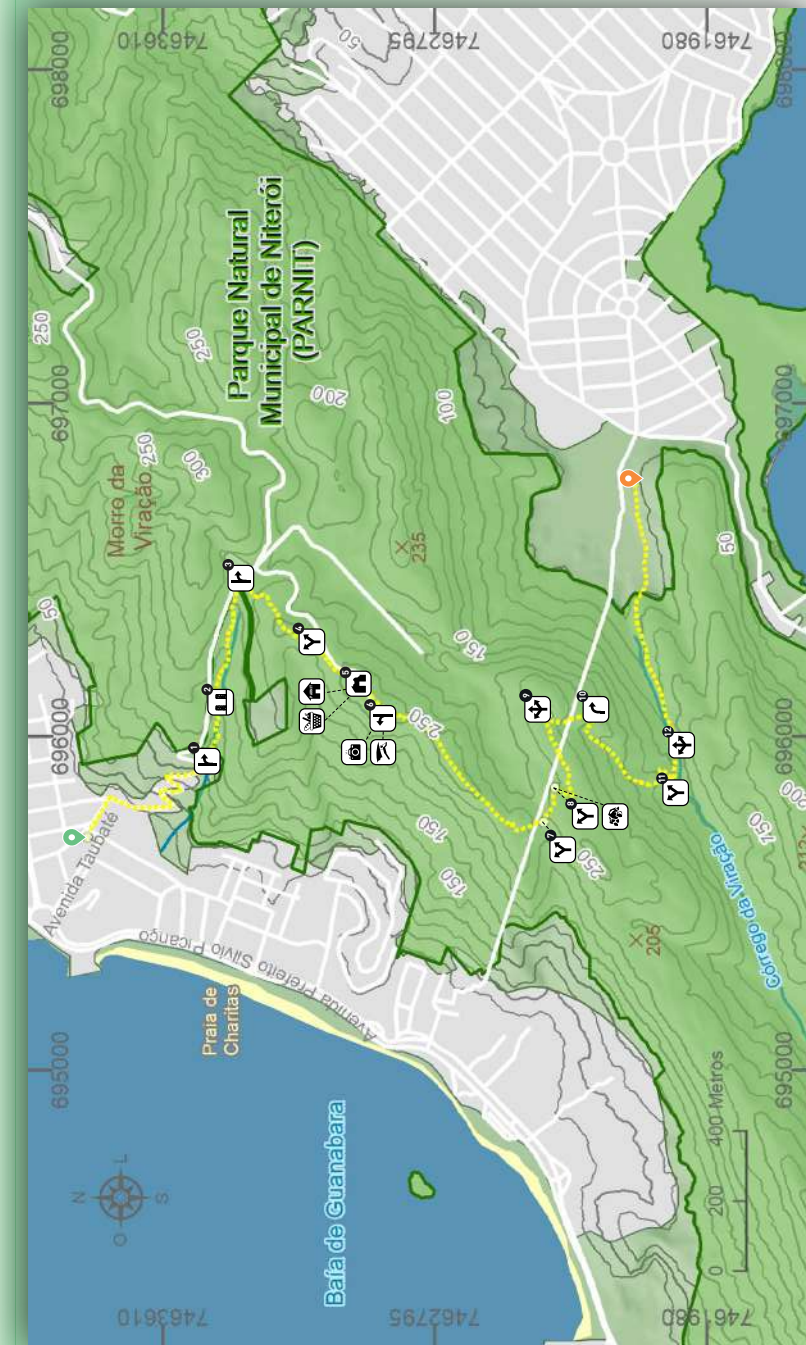
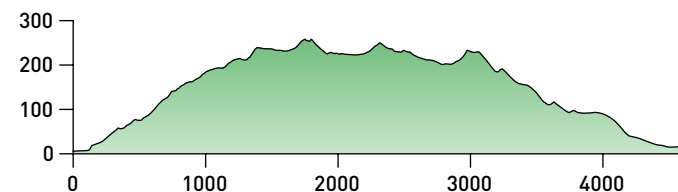
Depois de percorrer esse trecho, o visitante deverá caminhar poucos metros pela Estrada Nossa Senhora de Lourdes até encontrar uma entrada à direita [03], em frente ao imóvel número 301, para iniciar a Trilha do Bosque dos Eucaliptos. Nesse ponto, o caminhante deve subir e atravessar completamente o Bosque dos Eucaliptos e seguir a rota da esquerda até uma bifurcação [04], onde deverá continuar pela direita sempre em paralelo à Estrada da Viração, passando por trechos estreitos próximos à via, até chegar nas ruínas [05].

A partir desse ponto da Travessia São Francisco x Cafubá, o percurso segue em parte na Trilha do Cafubá, que inicia à esquerda [06] da rampa de voo norte (com vista para a Baía de Guanabara), onde o visitante deverá caminhar poucos metros e virar à direita, seguindo paralelamente a Travessia Waimea (exclusiva para ciclistas) até alcançar o cume. Ao continuar o percurso, o usuário deverá avançar por cerca de 350 metros até uma bifurcação [07]. Nesse trecho, deve-se seguir o caminho à esquerda até encontrar uma bifurcação [08], localizada sobre um afloramento rochoso, virar à direita e continuar por cerca de 300 metros até uma trifurcação [09], onde o visitante deverá seguir pela rota da direita. No percurso, há uma curva acentuada à direita [10] e será necessário descer até uma bifurcação [11], onde se deve seguir pela rota da esquerda até uma trifurcação [12]. Nesse local, o caminho central levará à Guarita do Centro de Controle Operacional, na saída do Túnel Luiz Antônio Pimentel, final da travessia.



Planeje sua atividade considerando o tempo estimado do trajeto e, sempre que possível, pratique acompanhado.

### Perfil Topográfico da Travessia (m)





55



56



57

70



# Travessia Tupinambá



## Memorial Descritivo

A Travessia Tupinambá é composta por algumas trilhas do PARNIT: Trilha dos Blocos, Trilha do Bosque dos Eucaliptos, Trilha do Cafubá e Trilha dos Mirantes do Cunhambebe e da Tapera, que conectam a Praça Dom Orione até a Rua dos Corais.

A Travessia Tupinambá inicia na Praça Dom Orione, localizada no bairro São Francisco. Deve-se avançar pela Estrada Nossa Senhora de Lourdes, e, após passar pelo imóvel número 292, o usuário seguirá na curva à esquerda até encontrar a entrada da Trilha dos Blocos, à direita nesta estrada (01). Nesse ponto, o trajeto é caracterizado por uma subida composta por uma série de afloramentos e blocos rochosos. Continuando o percurso, o visitante encontrará alguns pilares de concreto (02) que demarcam o limite de um antigo loteamento. Em seguida, após caminhar alguns metros, será necessário avançar em uma subida paralela à estrada em direção ao final da Trilha dos Blocos.

Depois de percorrer esse trecho, o visitante deverá caminhar poucos metros pela Estrada Nossa Senhora de Lourdes até encontrar uma entrada à direita (03), em frente ao imóvel número 301, para iniciar a Trilha do Bosque dos Eucaliptos. Nesse ponto, o caminhante deve subir e atravessar completamente o Bosque dos Eucaliptos, e seguir o caminho da esquerda até uma bifurcação (04), onde deverá continuar pela direita sempre em paralelo à Estrada da Viração, passando por trechos estreitos próximos à via, até chegar nas ruínas (05).

**Localização da Travessia:** Praça Dom Orione - bairro São Francisco.

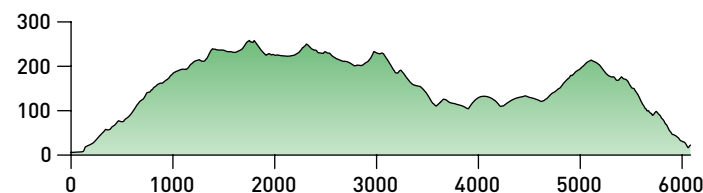


A partir desse ponto da Travessia Tupinambá, o percurso segue em parte na Trilha do Cafubá, que inicia à esquerda (06) da rampa de voo norte (com vista para a Baía de Guanabara), onde o visitante deverá caminhar poucos metros e virar à direita, seguindo paralelamente à Travessia Waimea (exclusiva para ciclistas) até alcançar o cume. Ao continuar o percurso, o usuário deverá avançar por aproximadamente 350 metros até uma bifurcação (07). Nesse trecho, deve-se seguir o caminho à esquerda até encontrar uma bifurcação (08), localizada sobre um afloramento rochoso, virar à direita e continuar por cerca de 300 metros até uma trifurcação (09), onde o visitante deverá seguir pela rota da direita. No percurso há uma curva acentuada à direita (10) e será necessário descer até uma bifurcação (11), e seguir pela rota da direita por aproximadamente 500 metros, até encontrar o ponto em que será preciso atravessar o Córrego do Morro da Viração (12). Em seguida, é necessário continuar por cerca de 350 metros até um bambuzal, virar à direita e passar novamente pelo Córrego do Morro da Viração (13) até chegar ao "Pouso do Caçador" (14). A partir desse ponto, deve-se subir a encosta pelo Vale das Jaqueiras por cerca de 600 metros até uma bifurcação (15) que dá acesso aos Mirantes do Cunhambebe e da Tapera, virar à direita e subir por alguns metros. Ao passar novamente por um bambuzal, o caminhante deverá se manter sempre à esquerda para acessar o Mirante do Cunhambebe (16). Após concluir esse trecho, é possível continuar o trajeto em direção ao Mirante da Tapera. Nesse caso, deve-se retornar à travessia e avançar por uma subida pela esquerda passando pelas Ruínas do Atalaia até chegar em um afloramento rochoso (17), e descer mantendo a rota da direita para alcançar o Mirante da Tapera (18). Para finalizar a Travessia Tupinambá, o caminhante deverá retornar até a bifurcação (15) de acesso aos Mirantes do Cunhambebe e da Tapera, e descer a encosta por aproximadamente 1 quilômetro até chegar na Rua dos Corais, no Jardim Imbuí.



Planeje sua atividade considerando o tempo estimado do trajeto e, sempre que possível, pratique acompanhado ou em grupo.

## Perfil Topográfico da Travessia (m)



71





58

59

60



74



## Travessia Waimea



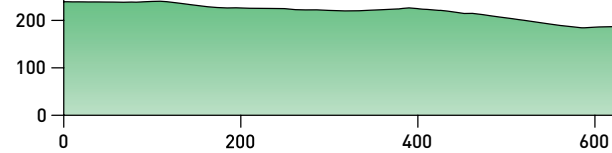
### Memorial Descritivo

A Travessia Waimea tem início à esquerda da rampa de voo sul (com vista para a Região Oceânica), onde o usuário deverá passar por diversos obstáculos (rampas de salto) até o trecho denominado "Waimea", maior descida do percurso. Em seguida, há uma subida em curva acentuada à direita, onde o ciclista chegará a uma bifurcação e deverá se manter à esquerda em uma descida até a escada de pedras "Rock Garden" (01). Ao continuar o trajeto, o usuário irá chegar à estrada que dá acesso à Vila Sítio Aldeia, final da travessia.



Ao longo da Travessia Waimea existem caminhos alternativos para a prática de downhill, contemplando descidas íngremes e rampas de salto.

### Perfil Topográfico da Travessia (m)



**Localização da Travessia:** Sede do PARNIT - Estrada da Viração, s/nº - bairro Charitas.



61

62





63 Enseada do Bananal

A Lei Estadual nº 1.901 de 29 de novembro de 1991 criou o Parque Estadual da Serra da Tiririca (PESET), unidade de conservação (UC) de proteção integral, que atualmente possui uma área de 3.493 hectares dividida em: Setor Serra da Tiririca, Setor Darcy Ribeiro, Setor Lagunar e Setor Insular.

Essa unidade de conservação protege em sua maior parte áreas de Floresta Ombrófila Densa Submontana e contribui para alta diversidade da biota favorecendo a ocorrência de algumas espécies endêmicas, raras ou com risco de extinção, como o pau-brasil (*Paubrasilia echinata* (Lam.) Gagnon, H.C.Lima & G.P.Lewis), a copaíba (*Copaifera langsdorffii* Desf.) e o jequitibá-branco (*Cariniana legalis* (Mart.) Kuntze). Encontram-se ainda outros tipos de vegetação características de ecossistemas associados, como restingas e manguezais, que podem ser apreciados na Trilha da Laguna de Itaipu.

A fauna local é diversa, sendo possível encontrar ao longo das trilhas mamíferos como a preá-do-mato (*Cavia aperea*) e a cuíca-d'água (*Chironectes minimus*). Entre os répteis, podem ser destacados o jacaré-de-papo-amarelo (*Caiman latirostris*) e a jararaca-verde (*Bothrops bilineatus*); e

entre os anfíbios é possível observar a rã-da-floresta (*Haddadus binotatus*) e a rã-das-pedras (*Thoropa miliaris*). O beija-flor-roxo (*Hylocharis cyanus*), o pato-do-mato (*Cairina moschata*) e o tiririzinho-do-mato (*Hemitriccus orbitatus*) são exemplos de espécies da avifauna local.



64 Laguna de Itaipu

Entre as formas de relevo destacam-se as Serras da Tiririca, Grande e do Malheiro, os Morros do Cantagalo, do Jacaré e da Peça, entre outras áreas de maior altitude como o pico do Alto Mourão (Pedra do Elefante). Existem trilhas no interior do Parque onde o visitante pode desfrutar, ao chegar nos cumes, de paisagens panorâmicas da cidade. As respectivas trilhas são conhecidas pelos nomes: Trilha do Costão de Itacoatiara, Trilha da Pedra do Cantagalo, Trilha do Morro da Peça e Trilha da Pedra do Elefante.



65 Pedra do Cantagalo

O Parque protege importantes sistemas lagunares de Niterói e Maricá, denominados como Sistema Lagunar Itaipu-Piratininga e Sistema Lagunar Maricá-Guarapina. A porção oeste, no setor Darcy Ribeiro, é marcada por uma expressiva disponibilidade de recursos hídricos, onde nascem os principais rios do município de Niterói: João Mendes, Arrozal, Jacaré, Córrego do Malheiro, Córrego Santo Antônio, Sapê, Muriqui e Pendotiba. A grande quantidade de rios e córregos da região é resultado da interação de diversas condicionantes ambientais, tais como relevo, clima, solo e cobertura vegetal.



66 Morro da Peça

Em relação aos atrativos naturais, a Trilha da Ilha da Mãe proporciona cenário estonteante para turistas e esportistas, como velejadores, canoístas e mergulhadores. O Parque oferece ainda opções variadas para as práticas esportivas de aventura, tais como: rapel, highline e escalada, na Trilha da Enseada do Bananal, onde o visitante pode acessar pontos de escalada conhecidos como vias da Triste Consuelo (VIII<sup>o</sup>) e da Aresta Troll Pai Troll Filho (VISup<sup>o</sup>).



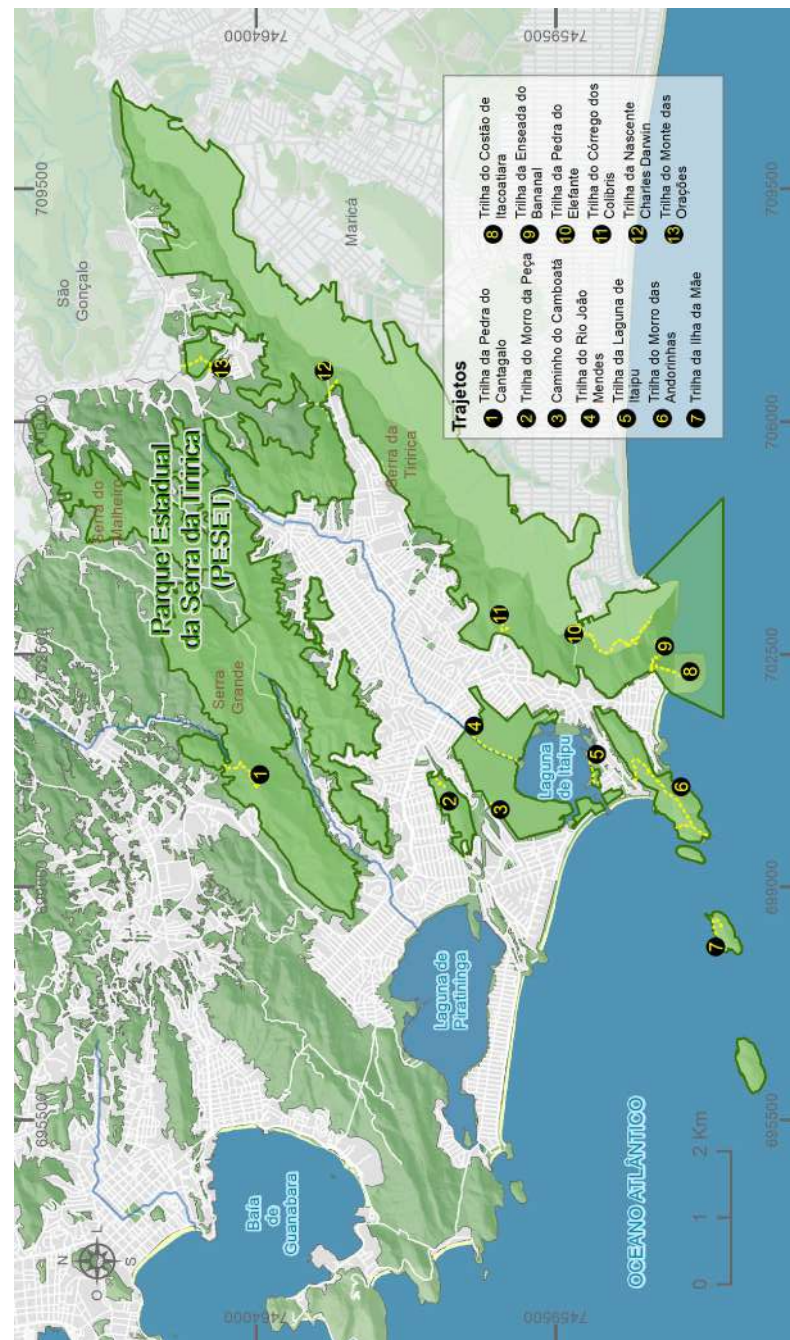
67 Ilha da Mãe

Ao longo da Trilha do Costão de Itacoatiara é possível praticar boulder, pois o afloramento rochoso possui vias de graus variados, como: Luiz Arnaut (II<sup>o</sup>); Paredão Alan Marra (IV); Uma Mão Lava a Outra (IV/V<sup>o</sup>), do Tetinho (V<sup>o</sup>) e o Paredão Oswaldo Pereira, com 495 metros de escalada e graus variados (III<sup>o</sup> a VISup<sup>o</sup>) para apreciadores de “Big Walls”.

No que se refere às atividades de educação ambiental consolidadas no PESET, podem ser destacadas a Trilha do Córrego dos Colibris, a Trilha da Nascente Charles Darwin e a Trilha do Rio João Mendes, cujos acessos e sinalização favorecem tais ações. Já a Trilha do Monte das Orações é conhecida principalmente por seu uso religioso.



68 Pedra do Elefante



## Memorial Descritivo

A Trilha da Enseada do Bananal tem como ponto de referência a subsele do PESET, onde o caminhante deverá seguir o trajeto bem marcado subindo a encosta até o Marco Zero e descer pela rota da esquerda na bifurcação (01), passando por um bloco rochoso, a Pedra do Rinoceronte (02). Após aproximadamente 150 metros, o visitante irá encontrar uma entrada à esquerda (03) que dá acesso às grutas e cavernas (04) que são utilizadas por escaladores. Continuando pela via principal, deve-se seguir até uma bifurcação (05), onde o caminho da direita levará a um aglomerado de blocos rochosos (06) e o da esquerda para o costão rochoso (07) da Enseada do Bananal, conhecido como Precipício, cujo topo (08) pode ser acessado através de uma escalaminhada.

**Localização da Trilha:** Subsele do PESET - Rua das Rosas, nº 24 - bairro Itacoatiara.



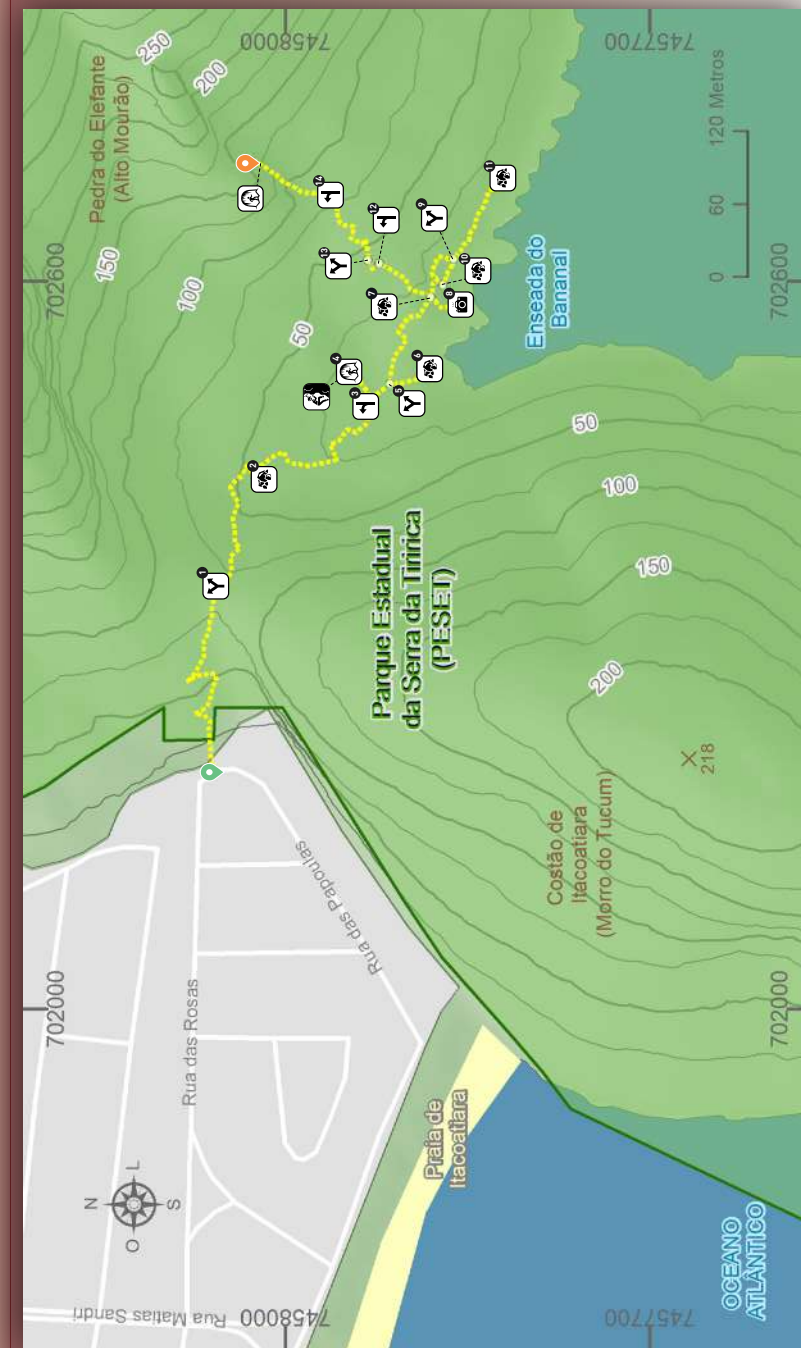
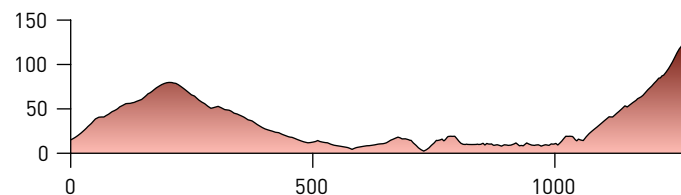
Esta trilha possui mais dois locais de visitação: a Garganta do Precipício e o Museu. Para conhecer o primeiro será necessário retornar à base da escalaminhada, seguir à direita por alguns metros e passar por uma pequena cavidade rochosa. Em seguida, o trajeto será caracterizado por uma descida, onde o caminhante deverá seguir pela rota da direita ao encontrar uma bifurcação (09) e passar por uma fenda para chegar à Garganta do Precipício (10). Ao retornar para a bifurcação e seguir pela rota da esquerda, o visitante alcançará a Ponta Leste da Enseada do Bananal (11).

Para conhecer o Museu é possível partir da base do costão rochoso (07) da Enseada do Bananal e seguir em frente em meio à vegetação, paralelamente a uma rocha, por aproximadamente 50 metros até uma entrada à esquerda (12) seguida por uma bifurcação (13), onde se deve virar à direita avançando por cerca de 100 metros até mais uma entrada à esquerda (14), onde o caminhante encontrará algumas peças de avião que compõem o Museu e poderá ainda prosseguir em paralelo à Pedra da Tartaruga, até chegar a uma caverna, no ponto final da trilha.



Consulte os horários de abertura e fechamento do Parque antes de planejar sua visita.

## Perfil Topográfico da Trilha (m)





69

70



71

84



## Trilha da Ilha da Mãe

### Memorial Descritivo

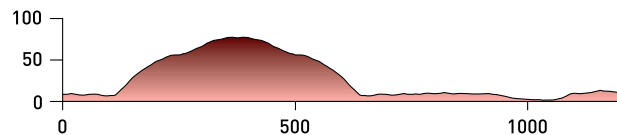
A Trilha da Ilha da Mãe tem como ponto de referência a Praia de Itaipu, onde é necessário realizar um traslado de aproximadamente 2,3 quilômetros e desembarcar na face norte da ilha. Nesse ponto, o caminhante deverá seguir pela esquerda por cerca de 100 metros até encontrar uma entrada à direita (01) e realizar uma escalaminhada. Em seguida, será necessário avançar até uma área formada por vegetação rupícola, virar em uma curva acentuada à direita (02) e caminhar por aproximadamente 150 metros em direção ao topo da ilha. Posteriormente, deve-se dobrar à direita (03) e seguir em meio à vegetação rasteira até o Mirante da Ilha da Mãe (04).

Após concluir esse trecho, o caminhante pode se dirigir a outro ponto de visitação, o Mirante do Pesqueiro. Nesse caso, será necessário retornar até o ponto de desembarque, face norte da ilha, e continuar o percurso paralelamente ao mar passando por alguns blocos rochosos, atravessar uma fenda, e prosseguir até encontrar o mirante, no final da trilha.



O traslado até a ilha, por questões de segurança, só deve ser realizado em condições marítimas favoráveis. Consulte a previsão meteorológica para programar a sua visita.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Praia de Itaipu - Estrada Francisco da Cruz Nunes - bairro Itaipu.



72

73





# Trilha da Laguna de Itaipu

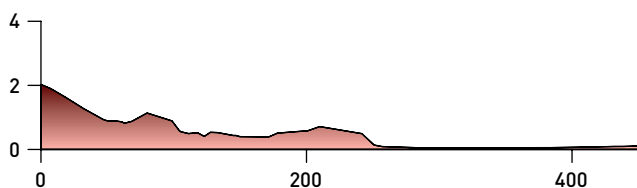
## Memorial Descritivo

A Trilha da Laguna de Itaipu inicia no final da Rua Carlos Cardoso, onde o caminhante seguirá por aproximadamente 80 metros até encontrar uma bifurcação (01). Nesse ponto, será necessário seguir a rota da direita e continuar em direção à Laguna de Itaipu, local onde será preciso virar à direita e continuar margeando a laguna até o fim da trilha.

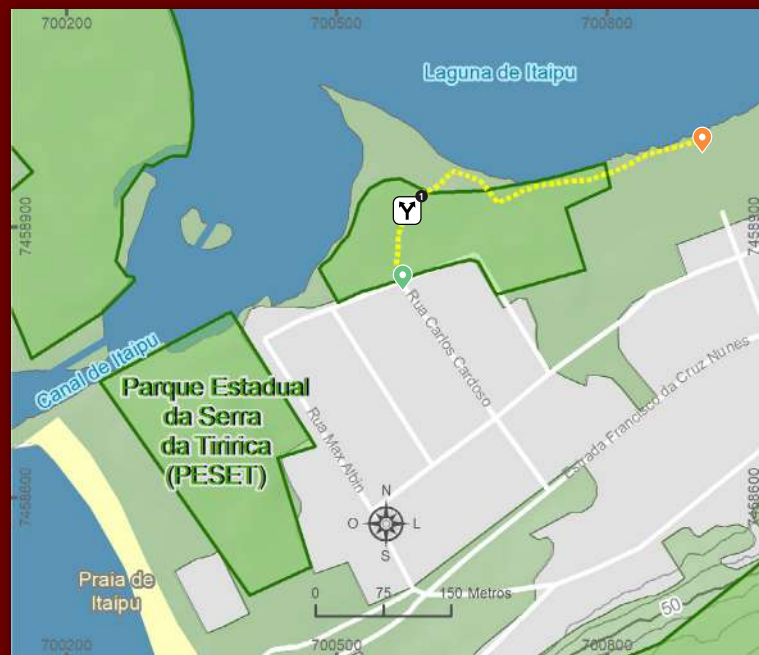
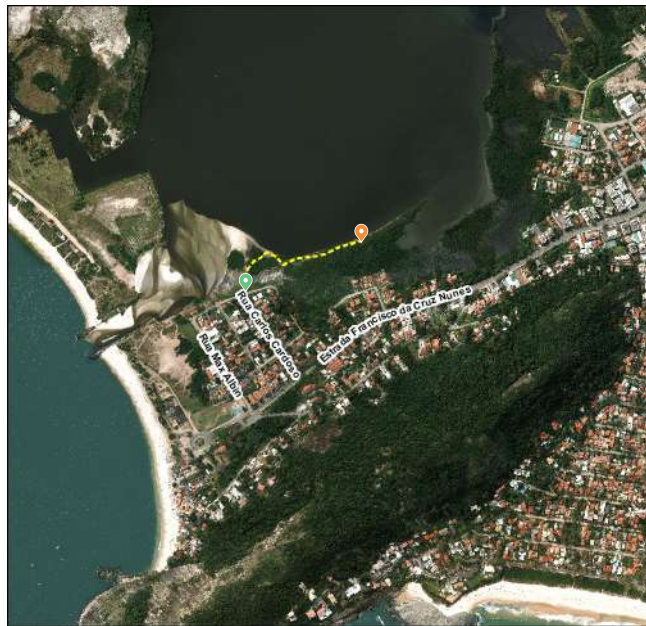


A Trilha da Laguna de Itaipu possui trechos alagados, portanto, é recomendado utilizar calçados com cano alto ou galochas.

## Perfil Topográfico da Trilha (m)



Localização da Trilha: Rua Carlos Cardoso - bairro Itaipu.



# Trilha da Nascente Charles Darwin

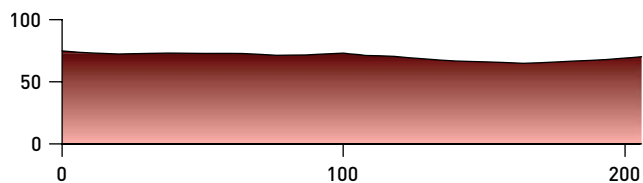
## Memorial Descritivo

A Trilha da Nascente Charles Darwin inicia em uma entrada à direita na Estrada da Barrinha (antiga Estrada do Vai e Vem), no sentido Niterói - Maricá, onde o visitante deve caminhar por aproximadamente 200 metros até encontrar a nascente, no final da trilha.



A trilha é de fácil acesso, portanto ideal para aulas de campo.

## Perfil Topográfico da Trilha (m)

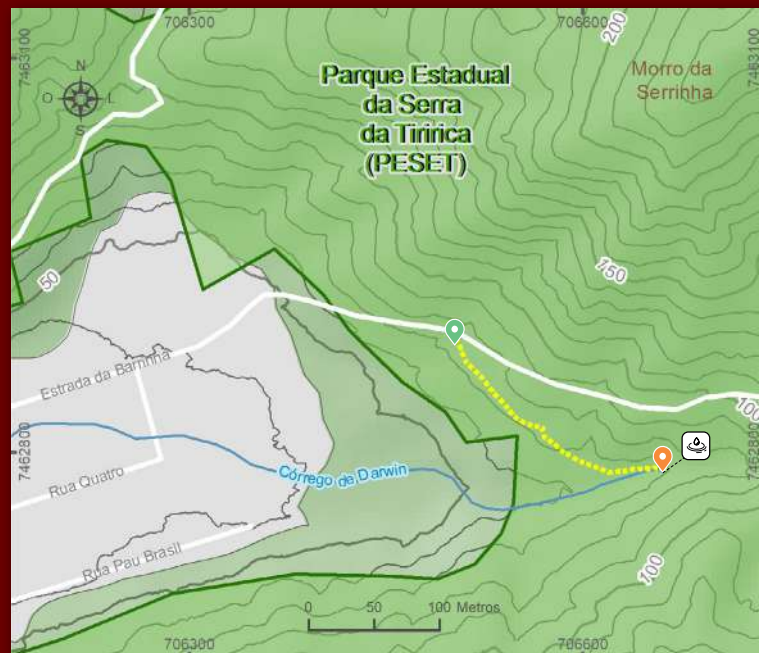


**Localização da Trilha:** Estrada da Barrinha - bairro Engenho do Mato.



76

77



## Trilha da Pedra do Cantagalo

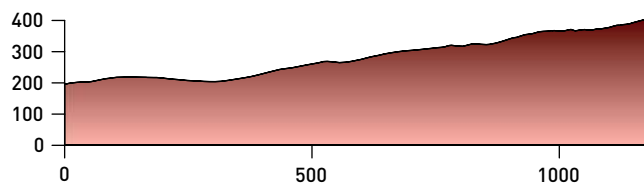
### Memorial Descritivo

A Trilha da Pedra do Cantagalo tem como ponto de referência o loteamento localizado no final da Rua Doutor Jurandir Cerqueira (Estrada do Coração da Pedra), onde o caminhante deverá subir a via à direita, início da trilha, e passar por três bifurcações mantendo-se sempre na rota da esquerda. Continuando o trajeto, o visitante passará por um trecho estreito ao lado de um afloramento rochoso (01) à esquerda, caminhará poucos metros e será necessário subir por outro afloramento rochoso até chegar em um platô (02). Em seguida, deve-se virar à esquerda e prosseguir neste percurso para alcançar o cume, ponto final da trilha.



A Trilha da Pedra do Cantagalo está inserida nas unidades de conservação PESET e Reserva Ecológica Darcy Ribeiro.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Rua Doutor Jurandir Cerqueira (Estrada do Coração da Pedra) - bairro Vila Progresso.



## Trilha da Pedra do Elefante (Alto Mourão)

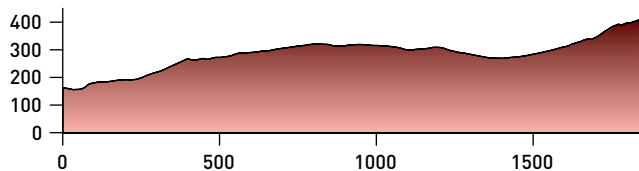
### Memorial Descritivo

A Trilha da Pedra do Elefante inicia no limite entre os municípios de Niterói e Maricá, no ponto mais alto da Estrada Gilberto Carvalho, onde o caminhante deverá seguir por um trajeto de alta declividade até uma clareira sobre um afloramento rochoso (01), conhecido como Praça do Descanso. O percurso continuará à esquerda até atingir uma bifurcação (02). Nesse ponto, deve-se virar à esquerda, descer a encosta até a próxima bifurcação e seguir pela esquerda até o Platô Helmut Heske (03), onde haverá uma trifurcação. Nesse local, a rota da direita levará à Furna da Solidão, onde o caminhante deverá seguir um afloramento rochoso e manter-se à esquerda até encontrar a furna (04). Após concluir este trecho, deve-se voltar até o Platô Helmut Heske (03) e seguir pela rota da esquerda até um mirante com vista para o Costão de Itacoatiara (05) e posteriormente continuar pela trilha na mata até o trecho que será necessário realizar uma escalaminhada (06). Então, deve-se subir por uma fenda, por aproximadamente 20 metros, e continuar até o cume da Pedra do Elefante, que possui diversos mirantes (07) para apreciar a paisagem.

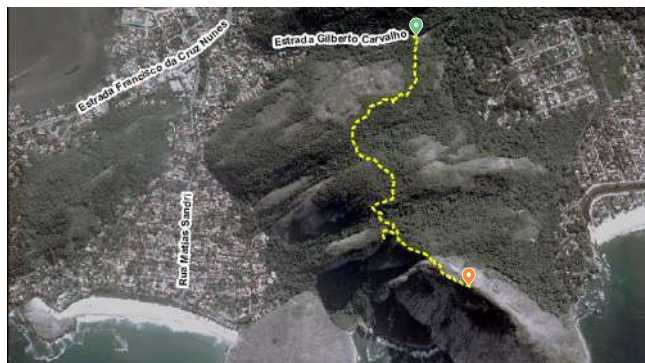


Respeite a fauna e a flora ao longo da trilha. Contemple sem interferir.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Limite entre os municípios de Niterói e Maricá - Estrada Gilberto Carvalho - bairro Itacoatiara.





### Memorial Descritivo

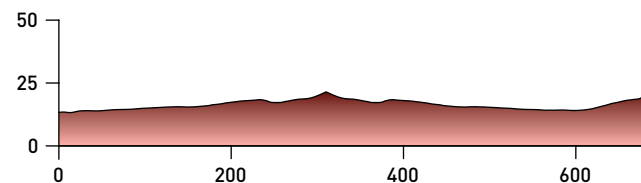
A Trilha do Córrego dos Colibris inicia em uma entrada na mata, no final da Rua Engenho do Mato, onde o caminhante deverá seguir até a bifurcação (01) de acesso ao Poço dos Colibris e à Grande Figueira. Nesse ponto, deve-se optar pela rota da esquerda e passar por três pontes de madeira para chegar ao Poço dos Colibris (02).

Após concluir esse trecho, é possível continuar o trajeto em direção à Grande Figueira. Nesse caso, deve-se retornar à bifurcação (01) e desta vez seguir pela rota da direita até esse atrativo, ponto final da trilha.



A trilha é de fácil acesso, portanto ideal para aulas de campo.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



Localização da Trilha: Rua Engenho do Mato - bairro Engenho do Mato.



1,36 km  
ida e volta



## Trilha do Costão de Itacoatiara

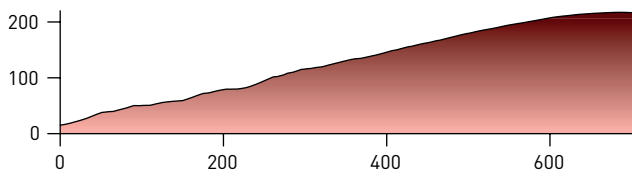
### Memorial Descritivo

A Trilha do Costão de Itacoatiara inicia na subsede do PESET, onde o caminhante deverá subir a encosta até o Marco Zero e continuar pela rota da direita na bifurcação (01) para chegar à base do costão rochoso. Após os primeiros 20 metros em subida, será necessário manter-se à esquerda e posteriormente virar à direita (02), acompanhando uma vegetação de pequeno porte e subir, por aproximadamente 400 metros, para alcançar o cume, ponto final da trilha.



Consulte os horários de abertura e fechamento do Parque antes de realizar sua visita.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Subsede do PESET - Rua das Rosas, nº 24 - bairro Itacoatiara.



## Trilha do Monte das Orações

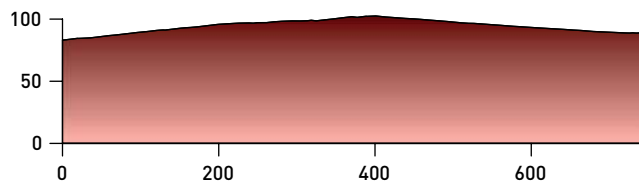
### Memorial Descritivo

A Trilha do Monte das Orações inicia em frente ao imóvel número 340 da Estrada Marino Nunes Vieira, onde o caminhante deverá subir por poucos metros pela encosta à direita (01). Em seguida, há uma trifurcação (02) onde se deve seguir pela rota da direita até alcançar o cume (03). Após, haverá uma descida à direita até outra trifurcação (04), onde será necessário seguir pela rota da esquerda até a Estrada Velha de Maricá, final da trilha.

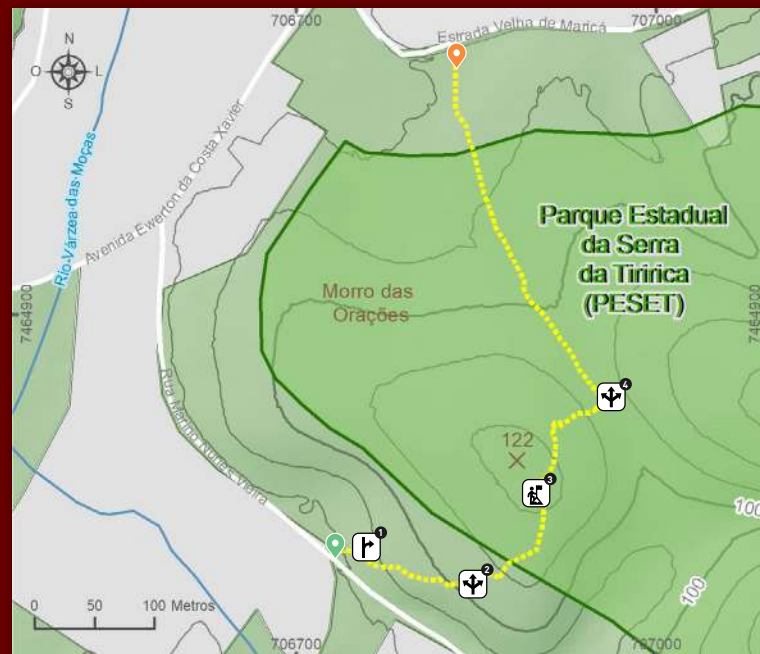


A Trilha do Monte das Orações é comumente utilizada por grupos religiosos. Respeite toda e qualquer manifestação religiosa e/ou cultural que encontrar ao longo do caminho.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



### Localização da Trilha: Estrada Marino Nunes Vieira - bairro Várzea das Moças.



# Trilha do Morro da Peça



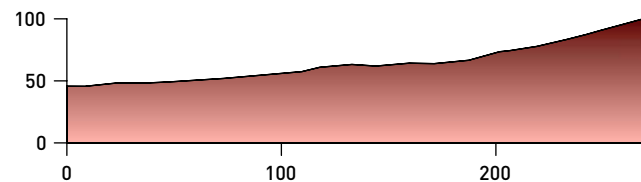
## Memorial Descritivo

A Trilha do Morro da Peça tem como referência o Reservatório Itaipu da Concessionária Águas de Niterói, localizado no final da Rua Procurador Afrânio Moreira, onde o caminhante deverá passar pelo portão à direita do reservatório para iniciar a trilha. Após, deve-se subir por uma encosta até encontrar um afloramento rochoso [01], virar à esquerda, caminhar por poucos metros e subir à direita por outro afloramento rochoso até o cume do Morro da Peça, ponto final da trilha.

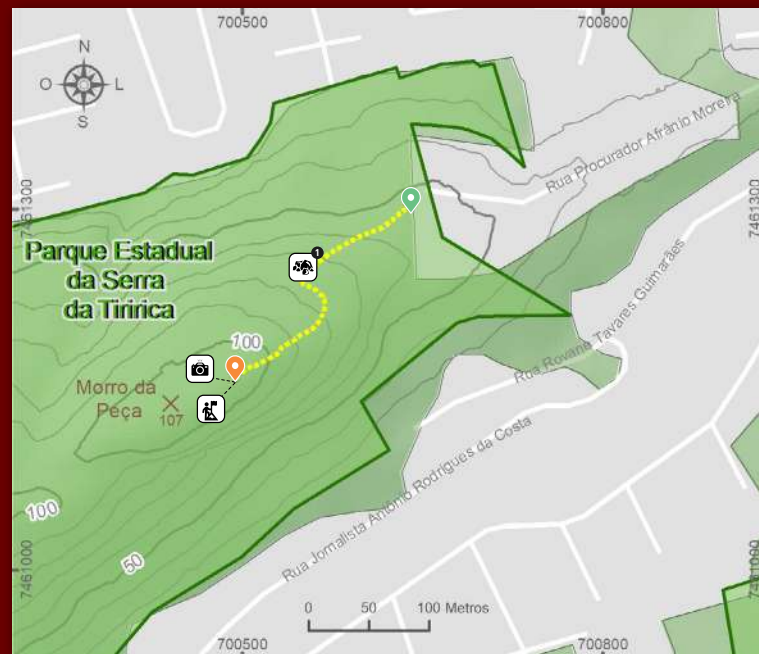
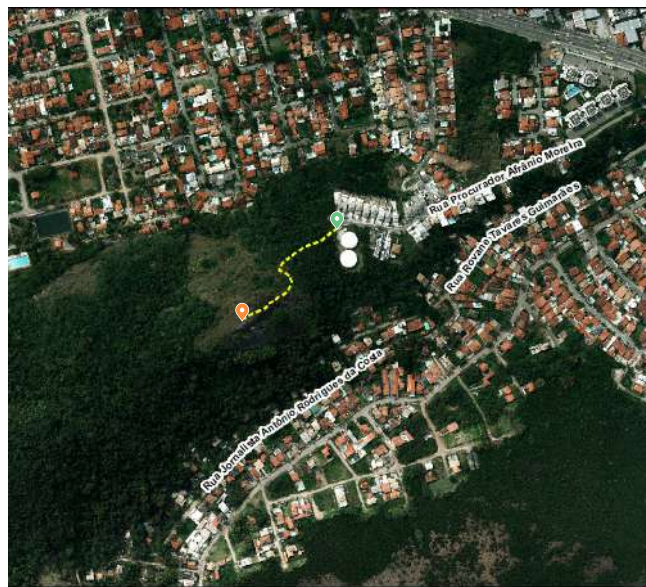


A trilha é de fácil acesso, portanto ideal para aulas de campo.

## Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Rua Procurador Afrânio Moreira - bairro Santo Antônio.



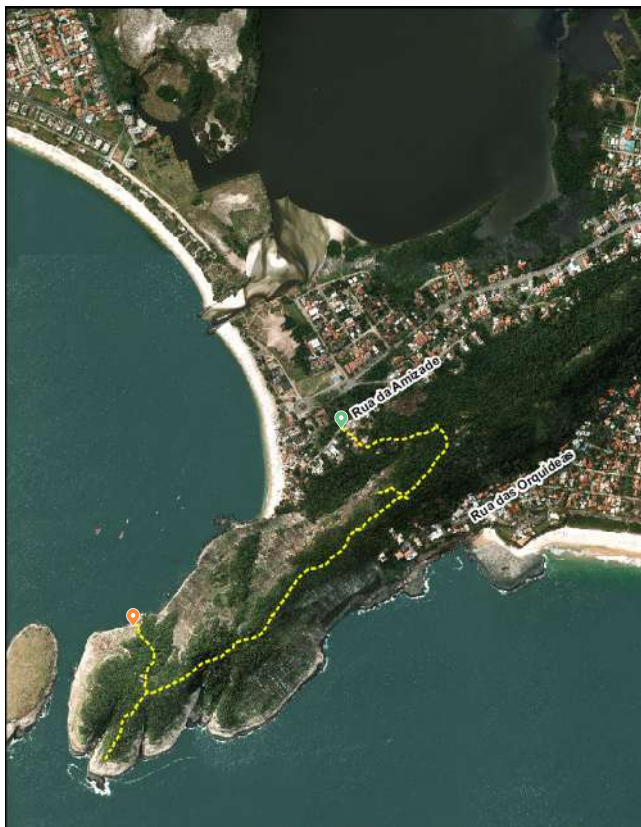


## Trilha do Morro das Andorinhas

### Memorial Descritivo

A Trilha do Morro das Andorinhas tem como ponto de referência a Rua da Amizade, onde o caminhante deve subir uma ladeira à direita do imóvel número 1093 até uma bifurcação (01) e seguir pela rota da direita. Nesse ponto, deve-se continuar até uma entrada à esquerda para visitar o Mirante da Pitangueira (com vista para a Praia de Itacoatiara) (02). Posteriormente, será necessário retornar à via principal e avançar até uma bifurcação, onde se deve seguir pela rota da direita até o costão rochoso. Nesse local, o caminhante deverá atravessar a mata para chegar ao Mirante da Região Oceânica (com vista para a Praia de Itaipu) (03). Continuando o trajeto, para visitar o Mirante de Itacoatiara (04), será preciso retornar à bifurcação e desta vez seguir pela rota da esquerda por aproximadamente 180 metros.

**Localização da Trilha:** Rua da Amizade - bairro Itaipu.

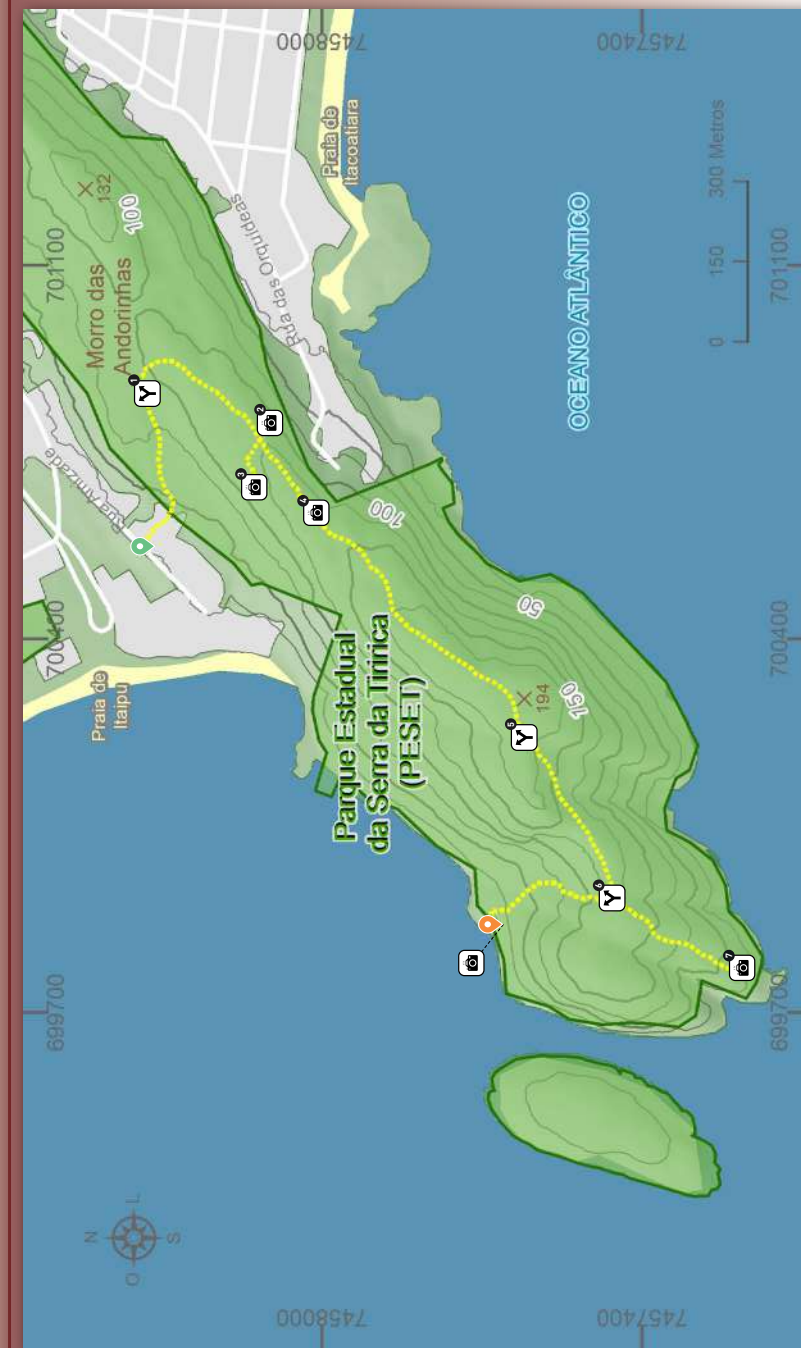
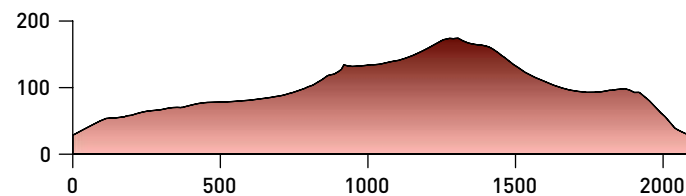


Essa trilha possui mais dois locais de visitação: a Ponta das Andorinhas e a Casa de Pedra. Para conhecer a Ponta das Andorinhas é preciso continuar por uma subida por cerca de 400 metros, descer até uma bifurcação (05) e seguir pela rota da direita até encontrar outra bifurcação. Nesse ponto, a rota da direita levará a um mirante com vista para a Praia de Itaipu e a rota da esquerda deve ser seguida por cerca de 350 metros até a bifurcação seguinte (06). Nesse local, a rota da esquerda levará à Ponta das Andorinhas (07) após uma descida de aproximadamente 260 metros. Ao concluir esse trecho, é possível continuar o trajeto em direção à Casa de Pedra, ponto final da trilha. Nesse caso, deve-se retornar à bifurcação anterior (06) e desta vez seguir pela rota da direita por cerca de 300 metros.



Para visitar a Ponta das Andorinhas e a Casa da Pedra é recomendado o acompanhamento de um guia ou condutor de visitantes tendo em vista a dificuldade de acesso.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)





90



92



91

106



## Trilha do Rio João Mendes

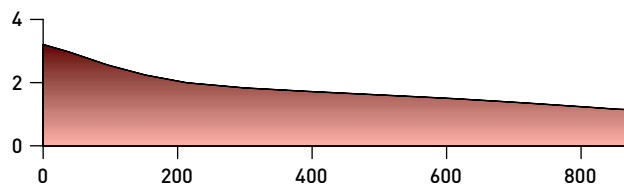
### Memorial Descritivo

A Trilha do Rio João Mendes inicia no final da Avenida Ewerton da Costa Xavier, onde o caminhante deverá seguir paralelamente ao Rio João Mendes, por aproximadamente 850 metros, até a margem da Laguna de Itaipu para finalizar o trajeto.

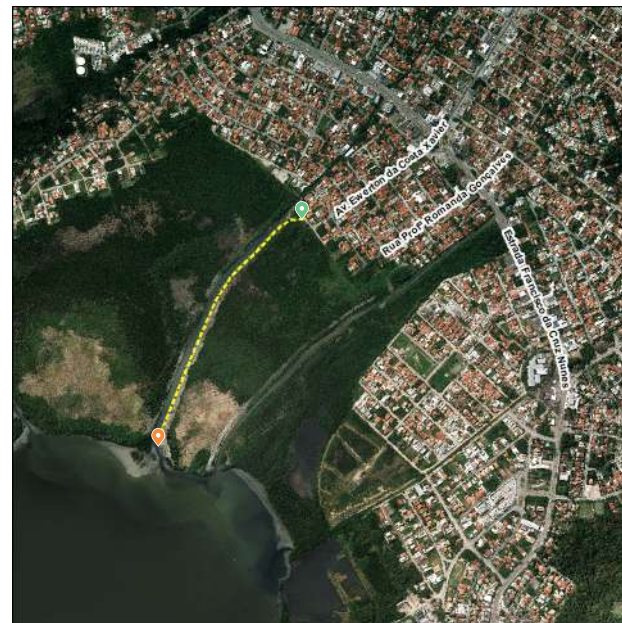


É aconselhado o uso de repelente de insetos, tendo em vista a proximidade à Laguna de Itaipu.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



Localização da Trilha: Avenida Ewerton da Costa Xavier - bairro Itaipu.



93



94





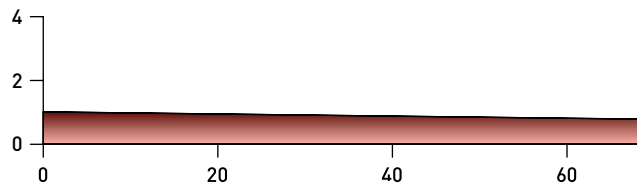
### Memorial Descritivo

O Caminho do Camboatá tem como referência a Avenida Doutor José Geraldo Bezerra Menezes, onde após passar pelo imóvel número 1436, o caminhante seguirá por aproximadamente 200 metros até encontrar o início da trilha em uma entrada à esquerda. O Caminho do Camboatá é caracterizado por um pavimento de paralelepípedos em toda sua extensão sobre o manguezal do Camboatá.



O Caminho é de fácil acesso, considerado leve, ótimo para aulas de campo, onde os alunos podem estar em contato com a natureza.

### Perfil Topográfico do Caminho (m)



**Localização do Caminho:** Avenida Doutor José Geraldo Bezerra Menezes - bairro Itaipu.



96



## ÁREA DE PROTEÇÃO AMBIENTAL DO MORRO DO MORCEGO, DA FORTALEZA DE SANTA CRUZ E DOS FORTES DO PICO E DO RIO BRANCO



97 Morro do Morcego

A Lei Municipal nº 1.967 de 04 de abril de 2002 criou a Área de Proteção Ambiental (APA) do Morro do Morcego, da Fortaleza de Santa Cruz e dos Fortes do Pico e do Rio Branco, unidade de conservação (UC) de uso sustentável estabelecida em razão de sua notável beleza cênica, seus elementos históricos, urbanísticos e paisagísticos. Com 141 hectares, a APA abrange as praias do Adão, da Eva, do Canal, de Jurujuba, de Fora e da Várzea, assim como os Morros do Morcego e do Macaco e abriga um complexo arquitetônico que contém a Fortaleza de Santa Cruz, a Capela de Santa Bárbara, o Forte do Pico e o Forte Barão do Rio Branco, todos dotados de estruturas e marcas históricas.

A cobertura vegetal da área é caracterizada como Floresta Ombrófila Submontana, composta por fragmentos florestais secundários em diferentes estágios de sucessão ecológica, costões rochosos com vegetação rupícola e campo aberto com predominância de estrato herbáceo. A vegetação apresenta-se mais preservada em locais de difícil acesso, sendo notado um estágio avançado de regeneração, conforme as características típicas da Mata Atlântica: ambiente úmido, com grande diversidade de espécies.

Ao longo da Trilha do Morro do Morcego, a vegetação possui fitofisionomia arbustiva e arbórea, intercalada por trechos herbáceos. Entre as espécies nativas são abundantes a palmeira jerivá (*Arecastrum romanzoffia-*

*num*), a figueira-de-folha-miúda (*Ficus organensis*) e a aroeira-vermelha (*Schinus terebinthifolia*). Além disso, é notória a presença de espécies exóticas invasoras tais como capim colônio (*Panicum maximum*), leucenas (*Leucaena leucocephala*) e agaves (*Agave angustifolia*), em especial no trecho inicial da Trilha, que contempla a Praia do Adão e as vias de acesso.

A APA possui características ambientais responsáveis pela formação de habitats diversos que asseguram a presença de anfíbios, répteis, aves e mamíferos na região. São encontradas espécies como o lagarto teiú (*Salvator merianae*); a jibóia (*Boa constrictor*) e a jararaca (*Bothrops jararaca*). Também é

possível encontrar a coruja-murucutu (*Pulsatrix perspicillata*); o gavião-pega-macaco (*Spizaetus tyrannus*); o anu-preto (*Crotophaga ani*), a coruja buraqueira (*Athene cunicularia*), o quero-quero (*Vanellus chilensis*), o ouriço-cacheiro (*Coendou prehensilis*); o gambá-de-orelha-preta (*Didelphis aurita*) e a cuíca-lanosa (*Caluromys philander*).

Importante local de ecoturismo da cidade, a Trilha do Morro do Morcego possui trecho em praia preservada, caminhada por rochas à beira-mar e escalaminhadas entre a vegetação local, além de diferentes vias de escalada tradicional, esportiva e rapel. Ao alcançar o final da Trilha, o visitante pode observar fragmentos preservados da Mata Atlântica nas montanhas do seu entorno, grande parte da Baía de Guanabara, além dos principais pontos turísticos dos municípios de Niterói e do Rio de Janeiro.



99 Morro do Morcego



98 Morro do Morcego



100 Morro do Morcego

# Trilha do Morro do Morcego



## Memorial Descritivo

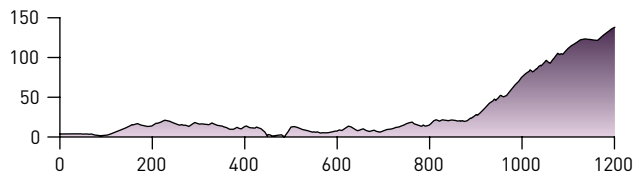
A Trilha do Morro do Morcego possui como ponto de referência a Praia do Adão, onde o caminhante deverá deslocar-se em direção ao canto direito da praia e seguir pelos blocos rochosos para iniciar o trajeto. A partir deste ponto, a trilha segue em paralelo ao mar caracterizada pela alternância de trechos rochosos e vegetados até uma bifurcação (01), onde será necessário seguir pela rota da esquerda. Após, deve-se continuar pelo costão rochoso até avistar o Museu de Arte Contemporânea (MAC) (02) e subir um trecho íngreme onde será preciso realizar uma escalaminhada (03) que levará ao cume do Morro do Morcego, no final da trilha.

A descida do cume do Morro do Morcego pode ser realizada por um caminho alternativo, onde o visitante deverá seguir por uma rota à esquerda, em meio à vegetação herbácea até a bifurcação (01). Em seguida, o trajeto segue o mesmo percurso da ida.



Fique atento à variação da maré e às condições de ondas para programar a sua visita.

## Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Praia do Adão - Estrada General Eurico Gaspar Dutra - bairro Jurujuba.



## ÁREA DE PROTEÇÃO AMBIENTAL DA ÁGUA ESCONDIDA



103 Chácara do Vintém

A Lei Municipal nº 2.621 de 19 de dezembro de 2008 criou a Área de Proteção Ambiental (APA) da Água Escondida, unidade de conservação (UC) de uso sustentável com 54 hectares, abrangendo partes do Morro do Abílio e do Morro Boa Vista.

A vegetação da APA da Água Escondida é composta por trechos que se encontram em diferentes estágios de regeneração e sua fitofisionomia é caracterizada por espécies arbustivas e arbóreas. Dentre as espécies nativas, destacam-se a açoita-cavalo (*Luehea divaricata*), o araçá (*Psidium* sp.), o jacarandá-de-espinho (*Machaerium hirtum*), o cambará (*Gochnatia polymorpha*) e a leiteira (*Tabernaemontana laeta*).

No local, são encontradas, sobretudo, espécies de aves e de mamíferos. No que se refere à avifauna podem ser observados o gavião-carijó (*Rupornis magnirostris*), a corujinha-do-mato (*Megascops*

104 Chácara do Vintém



105 Chácara do Vintém

*choliba*), o saí-azul (*Dacnis cayana*) e o pica-pau-de-cabeça-amarela (*Ceileus flavescens*). No grupo dos mamíferos, destacam-se o gambá-de-orelha-preta (*Didelphis aurita*) e o ouriço-cacheiro (*Coendou prehensilis*).

Um elemento histórico de importante destaque é a Bica dos Caboclos, localizada na base da escada de acesso ao casarão presente na Rua Doutor Gustavo Lira, onde os moradores podiam obter água ao custo de um vintém. A trilha existente nessa UC é a Trilha das Ruínas da Chácara do Vintém, onde é possível identificar as construções em formato de cúpula que faziam parte do sistema de abastecimento de água do município.



106 Chácara do Vintém



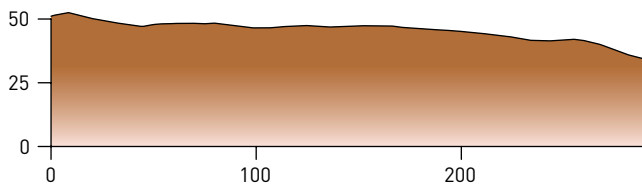
### Memorial Descritivo

A Trilha das Ruínas da Chácara do Vintém tem início no final da Rua Ponte Ribeiro onde o caminhante deverá seguir pela rota da direita até encontrar uma bifurcação (01). Nesse ponto será necessário optar pela rota da esquerda e avançar por aproximadamente 250 metros até encontrar as ruínas da Chácara do Vintém, ponto final da trilha.

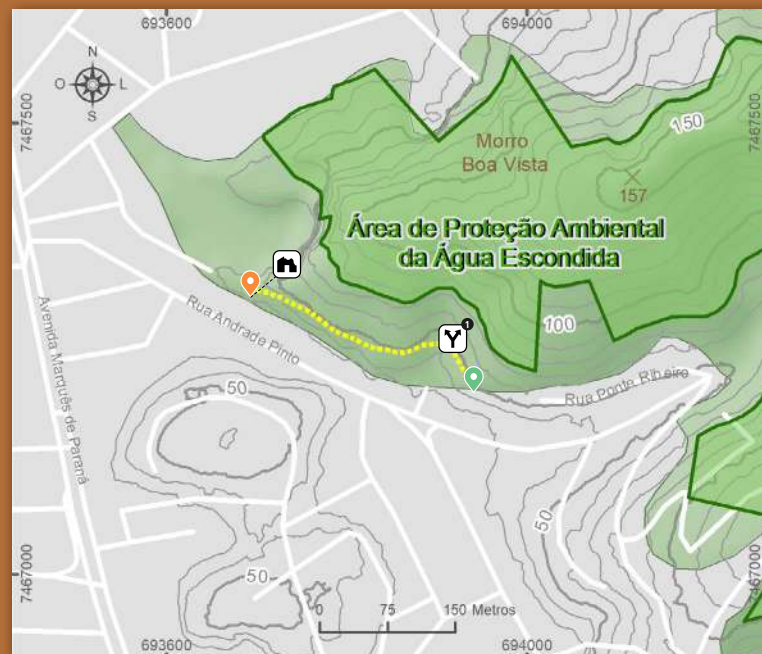


Contemple e preserve o patrimônio histórico encontrado na trilha. Denuncie atos de vandalismo.

### Perfil Topográfico da Trilha (m)



**Localização da Trilha:** Rua Ponte Ribeiro - bairro Bairro de Fátima.



## HORTO BOTÂNICO DE NITERÓI HORTO DO FONSECA



109 Horto do Fonseca

O Horto Botânico de Niterói, conhecido como Horto do Fonseca, é um dos principais parques urbanos, que contempla uma parcela significativa das áreas verdes da cidade e, cujo espaço, desempenha funções ecológicas, recreativas e paisagísticas.



110 Horto do Fonseca



111 Horto do Fonseca

Esse parque urbano possui uma infraestrutura de 8.000 m<sup>2</sup>, com sua maior porção ocupada por árvores de grande porte. Dentre as espécies nativas da Mata Atlântica, estão presentes o jequitibá (*Cariniana* spp.), o pau-brasil (*Pau-brasil* *echinata*), o angico-vermelho (*Anadenanthera macrocarpa*), o pau-ferro (*Libidibia ferrea*) e a sapucaia (*Lecythis pisonis*). A fauna do Horto do Fonseca é constituída por sanhaço (*Tangara sayaca*), bem-te-vi (*Pitangus sulphuratus*), coleiro (*Sporophila caerulea*), sabiá-laranjeira (*Turdus rufiventris*), macaco-

-prego (*Sapajus nigritus*) e gambá-de-orelha-preta (*Didelphis aurita*).

O Horto do Fonseca funciona como espaço direcionado à cultura através de eventos como palestras, exposições, apresentações artísticas, musicais, teatrais e feiras de artesanato. Possui ainda pista de skate e de patins, academia para idosos, brinquedos infantis, quadra poliesportiva, parque para cães (parcão) e o Caminho do Horto do Fonseca, incluído no presente Guia por oferecer acessibilidade e oportunidade ao visitante de realizar práticas esportivas.



112 Horto do Fonseca



113 Horto do Fonseca



114 Horto do Fonseca



# Caminho do Horto do Fonseca



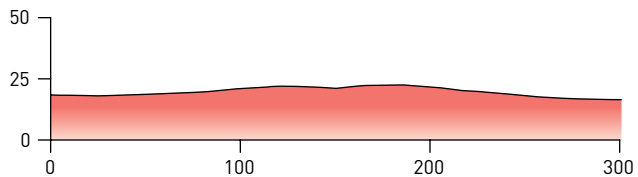
## Memorial Descritivo

O Caminho do Horto do Fonseca tem início na pista de caminhada, onde o visitante deverá seguir até encontrar uma trifurcação (01). Nesse ponto será necessário avançar pela rota central até uma bifurcação (02), onde se deve continuar pelo caminho à esquerda. Em seguida, há outra bifurcação (03), local onde ambas as opções permitem a chegada ao Lago Azul, ponto final do trajeto.

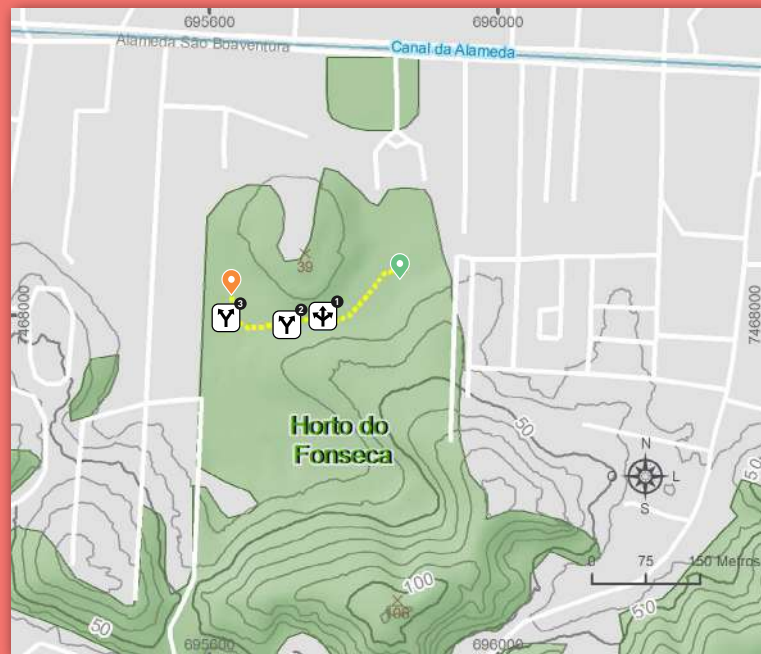
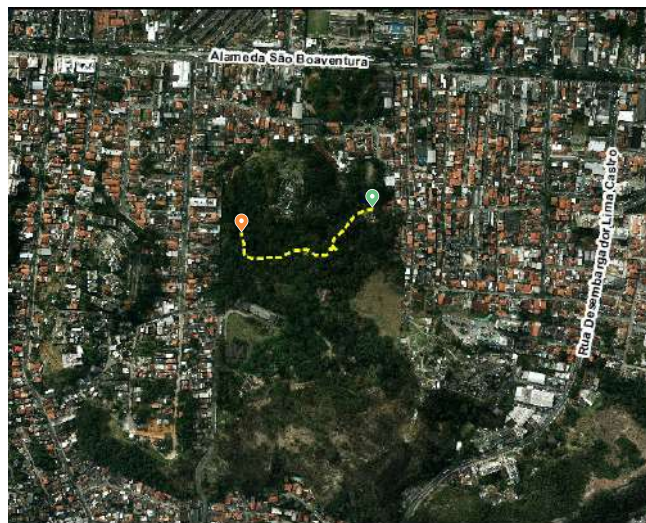


O Caminho do Horto do Fonseca oferece condições de acessibilidade para idosos e pessoas com mobilidade reduzida.

## Perfil Topográfico do Caminho (m)



**Localização do Caminho:** Horto do Fonseca - Alameda São Boaventura, nº 770 - bairro Fonseca.





117 Pegada da Rota Charles Darwin

Diante da diversidade de biomas e ecossistemas associados, o Brasil dispõe de vasta riqueza de fauna e de flora, que juntas constituem patrimônio natural que deve ser preservado para manutenção dos processos biológicos e para o uso sustentável. Algumas dessas áreas são categorizadas como unidades de conservação que possuem trilhas e caminhos que permitem o contato direto entre a sociedade e natureza de forma consciente.

Neste sentido, a Portaria MMA nº 75 de 26 de março de 2018 instituiu a Rede Nacional de Trilhas de Longo Curso e Conectividade, iniciativa do Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio), Ministério do Meio

Ambiente (MMA) e Ministério do Turismo (MTur), integrada ao Programa Nacional de Conectividade de Paisagens. Inspirado no *U.S. National Trail System* (Sistema Nacional de Trilhas dos EUA) e no sistema de trilhas europeu, o projeto brasileiro conta com percursos que conectam unidades de conservação e elementos históricos, paisagísticos e culturais, distribuídos por toda a extensão do país, contribuindo para a economia por meio do fomento de atividades ecoturísticas. Os trajetos interligam trilhas que podem ser percorridas em intervalos de tempo distintos, possuem extensões variadas e são representados por uma pegada amarela e preta.



118 Praça Araribóia



119 Ilha do Pontal

Seguindo essa tendência, em 2018 o município de Niterói criou a Rota Charles Darwin, que conecta paisagens dos municípios de Niterói e Maricá tornando-se, com seus 28 quilômetros (trecho Niterói), parte da Rede Nacional de Trilhas de Longo Curso e Conectividade. A criação do percurso teve por finalidade oferecer ao visitante a experiência de refazer parte do caminho realizado pelo naturalista britânico Charles Darwin em sua passagem pelo Brasil no século XIX, além de buscar integrar a beleza cênica da cidade ao percurso. Por toda a sua extensão, a Rota abrange trechos urbanos e importantes pontos turísticos do Parque Natural Municipal de Niterói (PARNIT) e do Parque Estadual da Serra da Tiririca (PESET).

Durante a caminhada, o visitante pode observar a sinalização rústica representada por pegadas, cujo desenho do primata faz referência à Teoria da Evolução das Espécies. A presença dessa demarcação em locais estratégicos é de grande importância para a orientação de turistas que realizam o percurso, uma vez que, é capaz de unir dois municípios através da história e da paisagem natural.



120 Museu de Arte Contemporânea



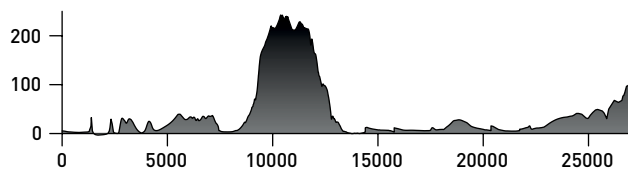
### Memorial Descritivo

A Rota Charles Darwin tem início na Praça Araribóia e segue pela orla da Baía de Guanabara, onde o visitante passará pela Ilha da Boa Viagem (01) e o Museu de Arte Contemporânea - MAC (02). Durante o percurso, ainda é possível observar a Ilha dos Cardos (03), a Pedra do Índio e a Pedra de Itapuca (04). Continuando pela Praia de Icaraí (05), a Rota chega à orla do bairro de São Francisco (06), onde segue até o Setor Montanha da Viração do Parque Natural Municipal de Niterói (PARNIT). No Parque, a Rota avança pela Travessia São Francisco x Cafubá (07) até a Trilha da Ilha do Pontal (08). A partir desse ponto, o trajeto continua até a Trilha do Morro da Peça (09), o Caminho do Camboatá (10) e a Trilha do Córrego dos Colibris (11), trechos do Parque Estadual da Serra da Tiririca (PESET), até chegar ao Caminho Darwin, no bairro Engenho do Mato, de onde segue para o município de Maricá.

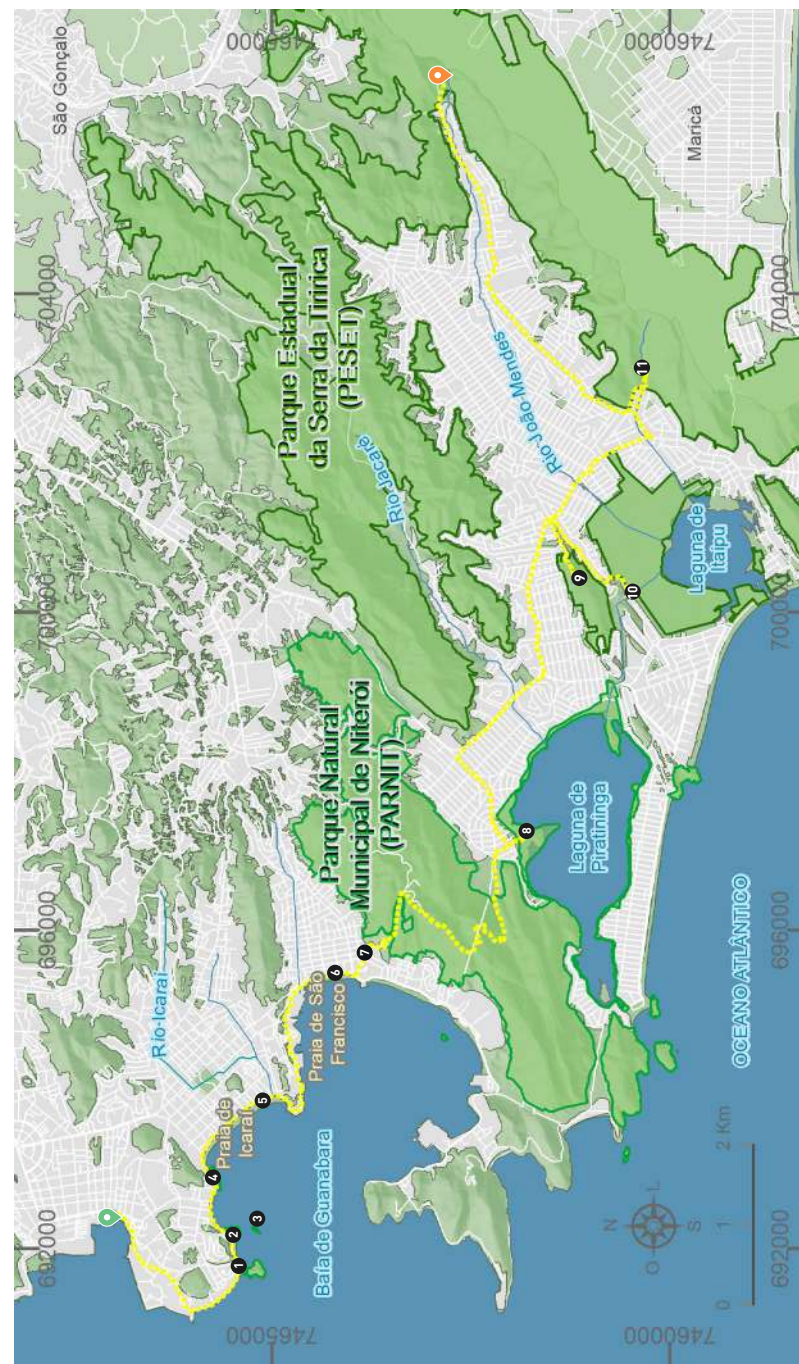


Para conhecer os atrativos da Rota e outros pontos de interesse ao longo do percurso, é recomendado reservar no mínimo dois dias.

### Perfil Topográfico da Rota (m)



**Localização da Rota:** Praça Araribóia - Avenida Visconde do Rio Branco - bairro Centro.





121 Canal da Trilha da Prainha

A Reserva Extrativista Marinha de Itaipu (RESEX Itaipu) instituída pelo Decreto Estadual nº 44.417 de 2013 é uma unidade de conservação criada com o objetivo de proteger os meios de vida da população de pescadores tradicionais artesanais da região bem como garantir a exploração sustentável e a conservação dos recursos naturais renováveis em sua área de abrangência.

Os limites da RESEX Itaipu compreendem o espelho d'água da Laguna de Itaipu e a área marinha adjacente às praias de Itacoatiara, de Itaipu, de Camboinhas, do Sossego e de Piratininga, com uma área total de 3.943 hectares.

O processo de criação da Reserva teve início há mais de 20 anos por demanda de um grupo de pescadores tradicionais da região que reivindicava a necessidade de delimitar uma área própria à prática da pesca artesanal, diante da existência de conflitos com outros grupos representantes da pesca industrial, que tornava a competição desigual pelo acesso aos recursos naturais renováveis na localidade. A pesca industrial não é permitida na RESEX Itaipu em função da degradação ecossistêmica e do impacto sobre os recursos pesqueiros.

As características ambientais relevantes da área justificaram a criação da unidade de conservação conforme os preceitos estabelecidos no Sistema Nacional de Unidades de Conservação. A RESEX Itaipu contém habitats associados aos recifes rochosos onde destacam-se diversas espécies marinhas, visto que a biota bentônica e peixes recifais presentes nestas áreas promovem a agregação da biodiversidade e o incremento de biomassa local. Além disso, é um local onde a pesca artesanal é reconhecida como uma prática cultural tradicional.

Essa unidade de conservação oferece a oportunidade do visitante conhecer atrativos naturais e culturais a partir das trilhas aquáticas. Os trajetos

podem ser realizados por meio de diferentes atividades como a canoagem, o *stand up paddle*, a flutuação, o mergulho recreativo, até mesmo o surfe a depender do local de interesse para visitação.

Essas trilhas estão localizadas nos limites da RESEX Itaipu, e compreendem o entorno da Ilha do Veado, a Prainha de Piratininga, a Praia do Sossego até à extremidade do Morro das Andorinhas, com locais para mergulho também no entorno das Ilhas do Pai, da Mãe e da Menina.

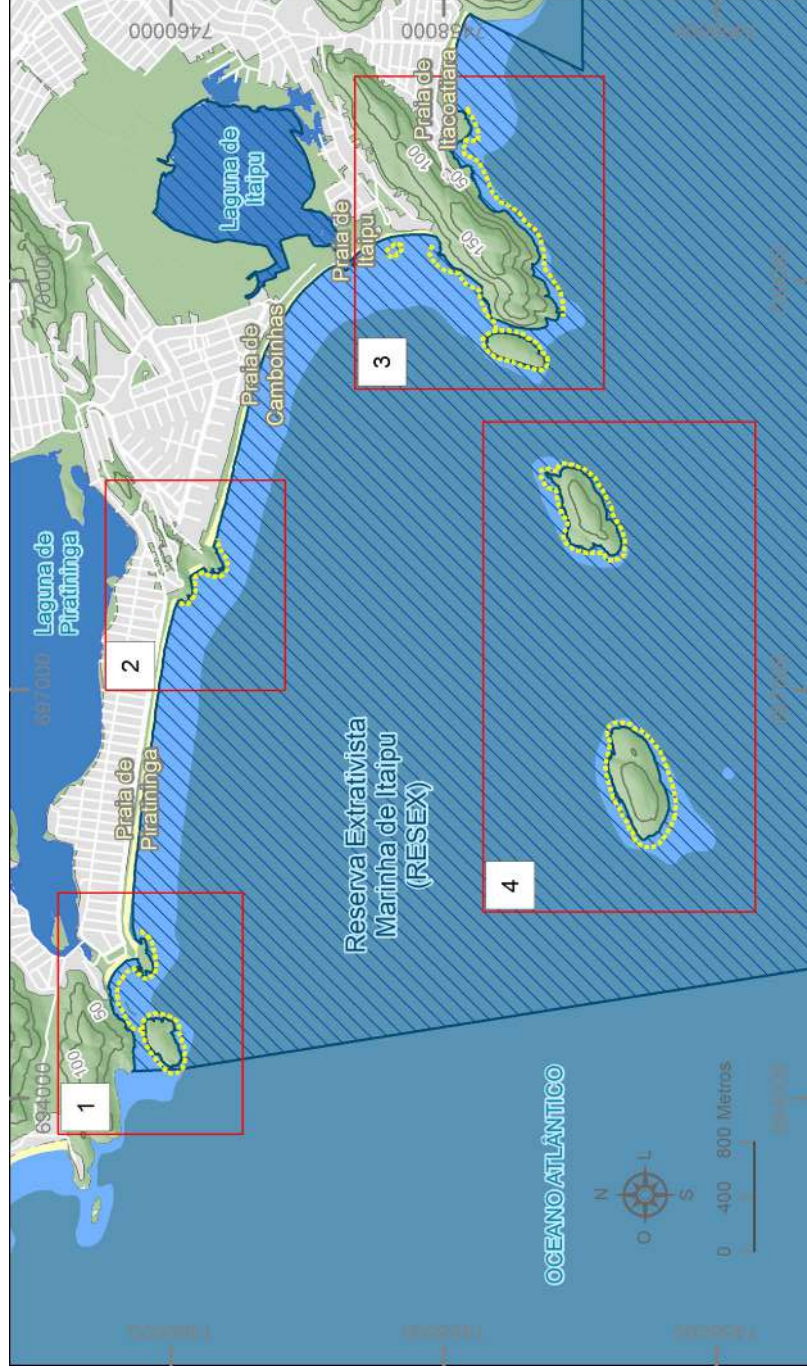
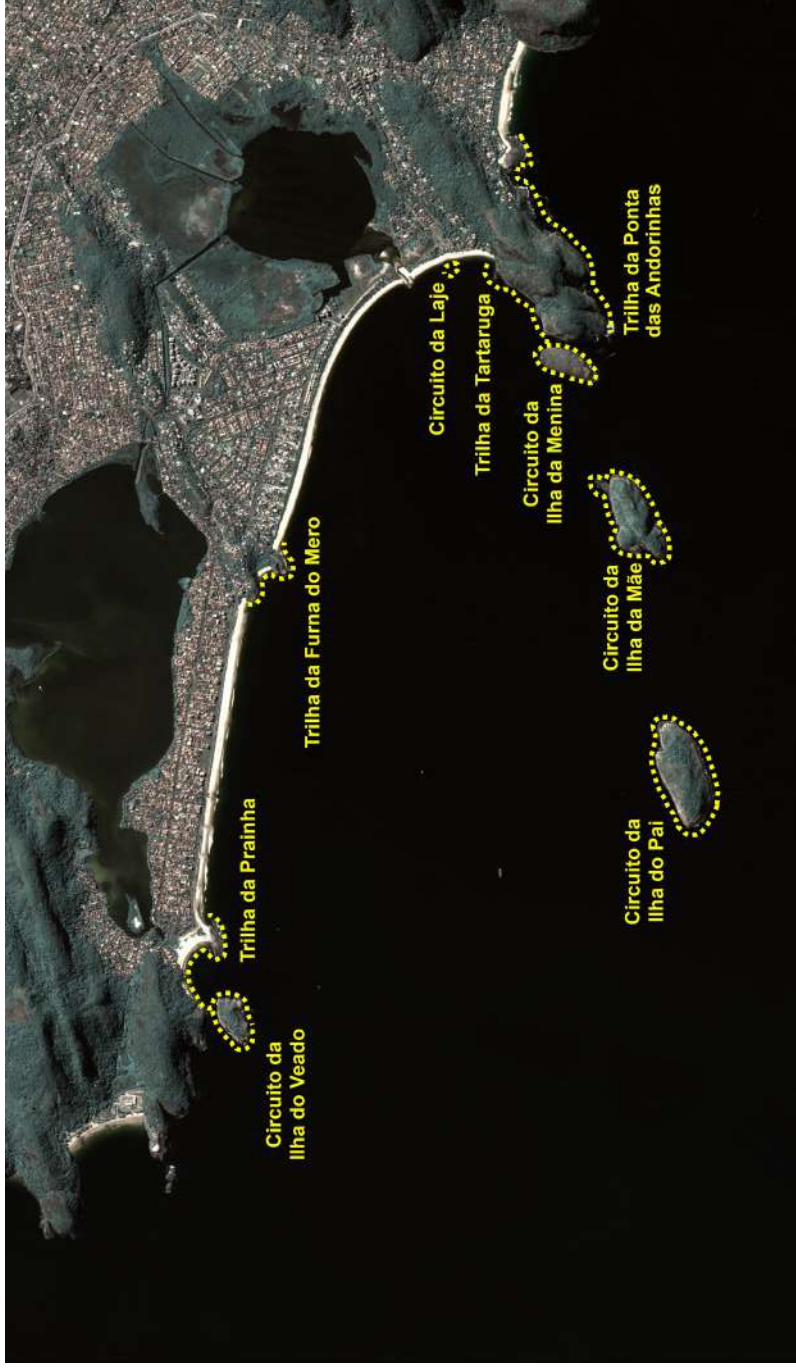
As trilhas aquáticas em Niterói promovem experiências contemplativas, onde o praticante poderá sentir a natureza de uma forma diferente e intensa, bem como absorver conhecimentos a respeito do uso sustentável de recursos naturais. Além disso, por oferecerem uma variedade de atividades de lazer, são uma maneira de fortalecer a população local a partir da geração de renda.



122 Ilha da Mãe



123 Ilha da Mãe



## Trilhas Aquáticas

Foram mapeadas 09 (nove) trilhas aquáticas na Reserva Extrativista Marinha de Itaipu que oferecem a possibilidade do contato com a natureza por meio de diversas práticas esportivas e de recreação, além da contemplação da rica fauna marinha da região.

Dentro dos limites da RESEX Itaipu as atividades pesqueiras devem ser respeitadas. O arrasto de praia, a pesca de linha e a pesca artesanal possuem prioridade em relação às demais atividades esportivas e recreacionais que podem ser realizadas, tais como surfe, canoagem, caiaque, *stand up paddle*, remo, vela, natação e mergulho recreativo.



### Perfil Esquemático da Batimetria



### SETOR 1

A **Trilha da Prainha** apresenta boas condições para a prática de mergulho. O ponto de referência dessa trilha é o canto direito da Praia de Piratininga e nela há três locais de interesse: a Pedra do Vigia (01), a Pedra da Baleia (02) e o Canal (03). Ao realizar essa trilha o visitante poderá ainda desfrutar de atividades como *stand up paddle* e canoagem.



124 Canal da Trilha da Prainha

O **Circuito da Ilha do Veado** (04) é ideal para mergulhadores amadores que podem avistar diferentes espécies marinhas. Também, é possível que sejam praticadas atividades como canoagem e *stand up paddle*. Uma boa opção é contornar a ilha de embarcação para contemplar a paisagem formada pela Pedra da Baleia, Prainha de Piratininga, Praia do Havaizinho e Praia da Maré.



125 Ilha do Veado



## SETOR 2

A **Trilha da Furna do Mero** possui trechos propícios para mergulho e práticas de surfe e de canoagem. O ponto de referência dessa trilha é o canto direito da Praia de Cambinhas e nela há cinco locais de interesse: o Canto do Ponte (01), o Tabuleiro (02), a Ilhota (03), a Furna do Mero (04) e o Canto do Inglês (05).



126 Furna do Mero



## SETOR 3

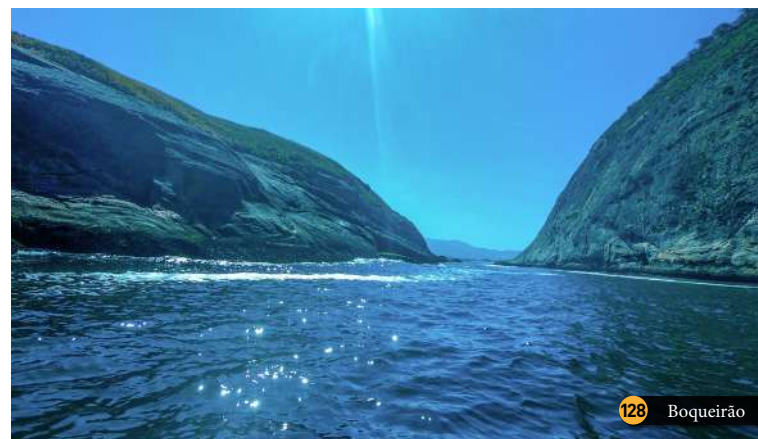
O **Circuito da Laje** (01) é uma boa opção de trilha aquática para os iniciantes na prática de mergulho. O ponto de referência desse circuito é o Canal da Laguna de Itaipu. Nessa trilha também é possível praticar surfe e windsurf.

A **Trilha da Tartaruga** é indicada para a prática de mergulho. O ponto de referência dessa trilha é o canto esquerdo da Praia de Itaipu e nela há três locais de interesse: o Sururu (02), a Casa de Pedra (03) e o Boqueirão (04), onde o visitante pode avistar diferentes espécies marinhas.



127 Sururu

O **Circuito Ilha da Menina** (05) apresenta condições para modalidades de mergulho, onde o visitante pode contemplar a fauna marinha, como também usufruir de práticas de *stand up paddle* e canoagem.



128 Boqueirão

A **Trilha da Ponta das Andorinhas** apresenta ponto consolidado para prática de surfe no local conhecido como Shock (06) e possui outros três locais de interesse: o Poço da Prainha (07), o Setenta (08) e a Ponta das Andorinhas (09). O ponto de referência dessa trilha é o canto direito da Praia de Itacoatiara.



## SETOR 4

O **Circuito da Ilha da Mãe** apresenta locais para práticas de canoagem, de surfe e de mergulho. Em torno da Ilha há quatro pontos de interesse: o Rapa da Ilha da Mãe (01), o Soltador da Ilha da Mãe (02), o Alvo da Ilha da Mãe (03) e o Buracão da Ilha da Mãe (04), onde o visitante pode observar uma grande variedade de espécies marinhas.



O **Circuito da Ilha do Pai** é indicado para as práticas de canoagem e de *stand up paddle*. Ao redor da Ilha há cinco pontos de interesse: o Rapa da Ilha do Pai (05), a Furna Sargo (06), o Soltador da Ilha do Pai (07), o Alvo da Ilha do Pai (08) e o Buracão da Ilha do Pai (09), onde o visitante pode avistar variedades de peixes, moluscos e crustáceos.





- **Afloramento rochoso:** local desprovido de solo e vegetação, onde há exposição da rocha.
- **Aqueduto:** sistema de condução de água.
- **Biodiversidade:** variabilidade de organismos vivos e funções ecológicas em um ecossistema.
- **Bioma:** unidade geográfica pertencente a uma determinada zona climática com características específicas de vegetação, de solo e de altitude.
- **Biota:** conjunto de seres vivos que habitam uma região.
- **Bloco rochoso:** material rochoso desprendido da rocha-mãe com diâmetro superior a 256 milímetros, de acordo com a escala Udden-Wentworth.
- **Costão rochoso:** substrato rochoso com pouco desenvolvimento de vegetação localizada entre áreas emersas e submersas.
- **Ecossistema:** um sistema formado por organismos que interagem entre si e com o meio.
- **Erosão:** transporte de sedimentos, ocasionado pelas ações das chuvas, ventos e impacto das ondas.
- **Escalaminhada:** uso das mãos como apoio para superar trechos íngremes que oferecem dificuldade de ultrapassagem.
- **Espécie endêmica:** organismo restrito a ocorrer exclusivamente em uma determinada região geográfica.
- **Espécie exótica:** indivíduo que se apresenta fora de sua área de ocorrência natural.
- **Espécie invasora:** organismo que, introduzido fora da sua área de ocorrência natural, ameaça ecossistemas, habitats ou outras espécies.
- **Estágio de regeneração:** etapa da regeneração natural, classificado como inicial, médio ou avançado, a depender de características como estratos predominantes, diversidade de espécies, entre outras.
- **Fenda:** abertura estreita entre rochas que apresenta dificuldade para ultrapassagem.

- **Fitofisionomia:** vegetação característica de determinada região.
- **Floresta Ombrófila Densa:** tipo de vegetação com ocorrência em regiões chuvosas, apresentando subdivisões de acordo com sua altitude e relevo.
- **Floresta Ombrófila Densa Submontana:** tipo de vegetação caracterizada por espécies vegetais de grande porte e folhas largas, estabelecidas em encostas.
- **Mirante:** local normalmente elevado que permite uma visualização ampla da paisagem.
- **Nascente:** afloramento natural de águas provenientes de lençóis subterrâneos para a superfície.
- **Platô:** superfície plana e elevada.
- **Sucessão ecológica:** processo espontâneo de regeneração natural da vegetação.
- **Uso compartilhado:** trajeto que pode ser utilizado por caminhantes e ciclistas.
- **Uso sustentável:** uso responsável dos recursos naturais garantindo sua perenidade bem como a manutenção da biodiversidade de maneira socialmente justa e economicamente viável.
- **Unidade de conservação:** espaço territorial de características naturais relevantes com limites definidos e protegido por legislação específica.
- **Vegetação rupícola:** espécies vegetais que se desenvolvem sobre superfícies rochosas.

## AGRADECIMENTOS

À população de Niterói pela avaliação dos memoriais descritivos que compõem este livro.

À comunidade tradicional da Reserva Extrativista Marinha de Itaipu, Seu Chico (Jorge Nunes de Souza), Gabriel Pacheco Mello Cunha, Bruno Dias Manhães e Jhonatan Ferrarez de Barros pela assistência na elaboração do material referente às trilhas aquáticas.

À Diretoria do Voluntariado do PARNIT e ao Pedro da Cunha e Menezes pela contribuição na produção textual.

À Coordenação de Uso Público e aos guarda-parques do Parque Estadual da Serra da Tiririca pela cooperação nas saídas de campo para mapeamento de trajetos que integram este Guia.

À Fundação de Arte de Niterói e seu presidente, André Diniz, pelo apoio à publicação desta obra.

À Secretaria Municipal de Conservação e Serviços Públicos e sua secretária, Dayse Monassa, pela valiosa parceria estabelecida com esta SMARHS.

## CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

### Alex Faria de Figueiredo

| 29, 38, 56, 58, 60, 64, 79, 93, 94, 95, 96

### Allan Wilis Pereira Sturms

| 119

### Amanda Jevaux da S. de Sousa

| 2, 4, 14, 15, 18, 23, 33, 34, 39, 44, 46, 47, 75, 77, 78, 84, 85, 90, 103, 104, 105, 106, 107, 108

### Bruna Rayani Guedes de Oliveira

| 83

### Charles Gomes

| 8, 9, 10, 11, 55, 57, 117

### Gabriela Gomes Simões

| 17, 26

### Gilson Freitas

| Capa, 1, 3, 5, 6, 7, 12, 13, 19, 21, 22, 24, 25, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 40, 41, 42, 43, 45, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 59, 61, 62, 63, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 76, 80, 81, 82, 86, 87, 88, 89, 91, 92, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 115, 116, 120, 121

### Rodrigo Campanario

| 16, 20, 27, 28, 67, 72, 73, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 118, 122, 123, 124

### Sergio Marcolini Filho

| 74, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ÁREAS VERDES DAS CIDADES. **Horto Botânico de Niterói ou Jardim Botânico de Niterói ou ainda, Horto do Fonseca.** Disponível em: <https://www.areasverdesdascidades.com.br/2019/06/horto-botanico-de-niteroi-ou-jardim-skate-viveiro.html>. Acesso em 7 abr. 2020.
- ASSOCIAÇÃO DE AMIGOS DO PARQUE NATURAL E ARIE DARCY RIBEIRO. **Histórico do processo de recategorização da reserva ecológica Darcy Ribeiro.** Disponível em: [http://www.amadarcy.org.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=68&Itemid=69h](http://www.amadarcy.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=68&Itemid=69h). Acesso em: 2 abr. 2020.
- AVENTURAS NA HISTÓRIA. **O eterno mistério das máscaras de chumbo.** Disponível em: <https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/reportagem/o-caso-das-mascaras-de-chumbo.phtml>. Acesso em 27 mar. 2020.
- BALDO, M. A. **Caracterização estrutural e perfil neurofarmacológico de substâncias isoladas do veneno de *Rhinella schneideri* (Anura: Bufonidae).** Tese (Doutorado em Toxicologia), Universidade de São Paulo, p.130, 2015.
- BIOREDE. **Habitats rupícola e/ou fissurícola.** Disponível em: <http://www.biorede.pt/page.asp?id=995>. Acesso em: 4 mai. 2020.
- BLOG DO AXEL GRAEL. **Chácara do Vintém: uma relíquia da história do abastecimento de água em Niterói.** Disponível em: <http://axelgrael.blogspot.com/2015/06/chacara-do-vintem-uma-reliquia-da.html>. Acesso em 25 mar. 2020.
- BLOG DO AXEL GRAEL. **Horto do Fonseca ganhará nova paisagem e muitas mudanças.** Disponível em: <https://axelgrael.blogspot.com/2014/05/horto-do-fonseca-ganhara-nova-paisagem.html>. Acesso em 7 abr. 2020.
- BLOG DO AXEL GRAEL. **Rota de Darwin: Niterói na rede de trilhas nacional de 18 mil km.** Disponível em: <http://axelgrael.blogspot.com/2018/10/rota-de-darwin-niteroi-na-rede-de.html>. Acesso em: 22 abr. 2020.
- BOEGER, M. R. T.; WISNIEWSKI, C. **Comparação da morfologia foliar de espécies arbóreas de três estádios sucessionais distintos de floresta ombrófila densa (Floresta Atlântica) no Sul do Brasil.** Revista Bras. Bot., São Paulo, v. 26, n. 1, p. 61-72, 2003.
- BOSETTI, E. P. **Geomorfologia 1.** Ponta Grossa: UEPG/NUTEAD, p.87, 2010.
- BRASIL DE FATO. **Quilombo do Grotão: resistência tradicional em Niterói.** Disponível em: <https://www.brasildefatorj.com.br/2018/11/23/quilombo-do-grotao-resistencia-tradicional-em-niteroi-rj>. Acesso em: 6 abr. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DO TURISMO. **Brasil ganha sistema de trilhas de longo curso.** Disponível em: <http://www.turismo.gov.br/%C3%BAltimas-not%C3%ADcias/12025-brasil-ganha-sistema-de-trilhas-de-longo-curso.html>. Acesso em 19 mar. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE. **Espécies exóticas invasoras.** Disponível em: <https://www.mma.gov.br/biodiversidade/conservacao-de-especies/especies-exoticas-invasoras.html>. Acesso em 5 mai. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE. **Espécies exóticas invasoras: situação brasileira.** 2006. Disponível em: [https://www.mma.gov.br/estruturas/174/\\_publicacao/174\\_publicacao17092009113400.pdf](https://www.mma.gov.br/estruturas/174/_publicacao/174_publicacao17092009113400.pdf). Acesso em: 4 mai. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE. **Governo federal lança rede de trilhas de longo curso.** Disponível em: <https://www.mma.gov.br/informma/item/15168-governo-federal-lan%C3%A7a-rede-de-trilhas-de-longo-percurso.html>. Acesso em 19 mar. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE. **Parques e Áreas Verdes.** Disponível em: <https://www.mma.gov.br/cidades-sustentaveis/areas-verdes-urbanas/item/8051.html>. Acesso em 7 abr. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE. **SNUC – Sistema Nacional de Unidades de Conservação da Natureza: Lei nº 9.985, de 18 de julho de 2000;** Decreto nº 4.340, de 22 de agosto de 2002; Decreto nº 5.746, de 5 de abril de 2006. **Plano Estratégico Nacional de Áreas Protegidas:** Decreto nº 5.758, de 13 de abril de 2006. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.76, 2011.
- BRASIL. Portaria conjunta nº 407, de 19 de outubro de 2018. **Institui a Rede Nacional de Trilhas de Longo Curso e Conectividade – Rede Trilhas e dá outras providências.** Diário Oficial da União. Seção 1. Brasília. DF. Ed. 206, p. 73, 2018.
- BRITO, F. **Corredores ecológicos: uma estratégia integrada na gestão de ecossistemas.** 2. ed. Trindade: Editora UFSC, p.263, 2012.
- BUILDIN. **O que é topografia e qual a sua importância para a construção?** Disponível em: <https://www.buildin.com.br/topografia/>. Acesso em: 5 mai. 2020.
- CABRAL, J. B. P. **Estudo do processo de assoreamento em reservatórios.** Caminhos de Geografia, Uberlândia, v. 6, n. 14, p.62-69, 2005.
- CALAINHO, D. B. **Jesuítas e medicina no Brasil colonial.** Tempo, Niterói, v. 10, n. 19, p.61-75, 2005.
- COUTINHO, L. M. **O conceito de bioma.** Acta Bot. Bras., São Paulo, v. 20, n. 1, p.13-23, 2006.
- CULTURAMIX. **Mico Estrela: Sagui de Tufos Pretos.** Disponível em: <https://animais.culturamix.com/informacoes/primatas/mico-estrela-sagui-de-tufos-pretos>. Acesso em 27 mar. 2020.

- CURSOS CPT. **O que são nascentes e como são formadas?**. Disponível em: <https://www.cpt.com.br/cursos-meioambiente/artigos/o-que-sao-nascentes-e-como-sao-formadas>. Acesso em: 5 mai. 2020.
- DREW, G.; GROCKE, C.; CAHALAN, P. **Guidelines for Producing Trail Signage**. Austrália: Recreation South Australia, p.32, 2003.
- EDUCALINGO. **Dicionário: significado de “arborícola”**. Disponível em: <https://educalingo.com/pt/dic-pt/arboricola>. Acesso em: 5 mai. 2020.
- ESTUDANDO A BIOLOGIA. **Tamanduá-de-Colete**. Disponível em: <https://estudandoabiologia.wordpress.com/2012/10/31/tamanduá-de-colete/>. Acesso em 29 mar. 2020.
- FACULDADE DE CIÊNCIAS AGRÁRIAS E VETERINÁRIAS DA UNESP. **Bacia Hidrográfica**. Disponível em: <https://www.fcav.unesp.br/Home/departamentos/engenhariarural/luizfabianopalaretti/bacia-hidrografica.pdf>. Acesso em: 4 mai. 2020.
- FALAVESSA, M. **Substratos renováveis e não renováveis na produção de mudas de *Acacia mangium***. Monografia [Engenharia Florestal]. Universidade Federal do Espírito Santo, p.50, 2011.
- FEDERAÇÃO DOS ESPORTES DE MONTANHA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Metodologia de Classificação de Trilhas**. 2015. Disponível em: <http://www.femerj.org/wp-content/uploads/classifica%C3%A7%C3%A3o-trilhas-v6.1.pdf>. Acesso em 12 nov. 2019.
- GUZZO, P. L. Quartzzo. *In: Rochas e Minerais Industriais: usos e especificações*. 2. Ed. Rio de Janeiro: CETEM/MCT, p.681-721, 2008.
- HIDROSCIENCE CONSULTORIA E RESTAURAÇÃO AMBIENTAL EIRELI. **Evolução histórica dos usos do sistema lagunar e seu entorno**. 2018. Disponível em: [http://www.prosustentavel.niteroi.rj.gov.br/pdf/RE\\_P4\\_EVO.HIST%C3%93RICA\\_V02.pdf](http://www.prosustentavel.niteroi.rj.gov.br/pdf/RE_P4_EVO.HIST%C3%93RICA_V02.pdf). Acesso em 29 mar. 2020.
- HISTÓRIA DO MUNDO. **Sambaqui**. Disponível em: <https://www.historiadomundo.com.br/curiosidades/sambaqui.htm>. Acesso em: 6 abr. 2020.
- INSTITUTO CHICO MENDES DE CONSERVAÇÃO DA BIODIVERSIDADE. **Guia de Conduta Consciente em Ambientes Naturais**. 2017. Disponível em: <https://www.icmbio.gov.br/portal/images/stories/visite-os-parques/guia2.pdf>. Acesso em 1 out. 2019.
- INSTITUTO CHICO MENDES DE CONSERVAÇÃO DA BIODIVERSIDADE. **Manual de Sinalização de Trilhas**. 2018. Disponível em: [https://www.icmbio.gov.br/portal/images/stories/comunicacao/publicacoes/publicacoes-diversas/manual\\_de\\_sinalizacao\\_de\\_trilhas\\_ICMBio\\_2018.pdf](https://www.icmbio.gov.br/portal/images/stories/comunicacao/publicacoes/publicacoes-diversas/manual_de_sinalizacao_de_trilhas_ICMBio_2018.pdf). Acesso em 17 mar. 2020.
- INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL.

- **Fortaleza de Santa Cruz (Niterói, RJ)**. Disponível em: [http://portal.iphan.gov.br/ans.net/tema\\_consulta.asp?Linha=tc\\_hist.gif&Cod=1642](http://portal.iphan.gov.br/ans.net/tema_consulta.asp?Linha=tc_hist.gif&Cod=1642). Acesso em 15 abr. 2020.
- INSTITUTO ESTADUAL DO AMBIENTE DO RIO DE JANEIRO. **Plano de Manejo do Parque Estadual da Serra da Tiririca**. 2015. Disponível em: <http://www.inea.rj.gov.br/wp-content/uploads/2019/02/PESET-PM.pdf>. Acesso em: 2 abr. 2020.
- INSTITUTO ESTADUAL DO AMBIENTE DO RIO DE JANEIRO. **Sistema Lagunar de Itaipú e Piratininga**. Disponível em: <http://www.inea.rj.gov.br/Portal/MegaDropDown/Monitoramento/Qualidade-daagua/Lagoas/SistLagunardeltaipuPiratininga/index.htm>. Acesso em 29 mar. 2020.
- LABORATÓRIO DE HISTÓRIA ORAL E IMAGEM DA UFF. **Niterói: o bairro de São Lourenço dos Índios**. Disponível em: <http://www.labhoi.uff.br/niteroi-o-bairro-de-sao-lourenco-dos-indios>. Acesso em 25 mar. 2020.
- LINGNER, D. V. et al. **Floresta Ombrófila Densa em Santa Catarina - Brasil: agrupamento e ordenação baseados em amostragem sistemática**. Ciência Florestal, Santa Maria, v. 25, n. 4, p.933-946, 2015.
- MIRANDA, C. J. **Sucessão ecológica: conceitos, modelos e perspectivas**. SaBios: Rev. Saúde e Biol., Campo Mourão, v. 4, n. 1, p. 31-37, 2009.
- MUNHOZ, C. B. R.; FELFILI, J. M. **Florística do estrato herbáceo-subarbusivo de um campo limpo úmido em Brasília, Brasil**. Biota Neotropica, Brasília, v. 7, n. 3, p. 205-215, 2007.
- MUSEU DE MINERAIS, MINÉRIOS E ROCHAS HEINZ EBERT. **Plagioclásio (plagioclase)**. Disponível em: <https://museuhe.com.br/mineral/plagioclasio-plagioclase/>. Acesso em: 5 mai. 2020.
- MUSEU DE MINERAIS, MINÉRIOS E ROCHAS HEINZ EBERT. **Texturas de rochas metamórficas**. Disponível em: <https://museuhe.com.br/rochas/rochas-metamorficas/texturas-de-rochas-metamorficas/>. Acesso em: 5 mai. 2020.
- MUSEU NACIONAL. **Pato do mato (*Cairina moschata*)**. Disponível em: [http://www.museunacional.ufrj.br/dir/exposicoes/zoologia/zoo\\_vertebrados/exposicoes/zoo\\_aves/zooave028.html](http://www.museunacional.ufrj.br/dir/exposicoes/zoologia/zoo_vertebrados/exposicoes/zoo_aves/zooave028.html). Acesso em: 6 abr. 2020.
- MUSEU VIRTUAL DE BIODIVERSIDADE DO CERRADO. **Ouriço-cacheiro (*Coendou prehensilis*)**. Disponível em: [http://www.pucgoias.edu.br/hidasi/home/animalDetalhes.asp?id\\_Animal=38](http://www.pucgoias.edu.br/hidasi/home/animalDetalhes.asp?id_Animal=38). Acesso em 27 mar. 2020.
- NASCIMENTO, B. S. **Rochas e minerais alternativos de potássio no Brasil**. Trabalho final de curso (Geologia). Universidade Federal do Rio de Janeiro, p.42, 2013.

- NUNES, E.; NÓBREGA JÚNIOR, O. B. Aula 10: **Geomorfologia do quaternário**. In: Geografia Física I. Natal: UFRN, 2009.
- PORTAL CANAÃ. **Arqueologia, conceitos e sítios arqueológicos no Brasil**. Disponível em: <https://portalcanaa.com.br/site/opiniao/camila-rodrigues/arqueologia-conceitos-e-sitios-arqueologicos-no-brasil/>. Acesso em: 4 mai. 2020.
- PORTAL SÃO FRANCISCO. **Microclima**. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/geografia/microclima>. Acesso em 5 mai. 2020.
- PREFEITURA MUNICIPAL DE NITERÓI. **Atlas das Unidades de Conservação do Município de Niterói**. 2018. Disponível em: [https://84aa2d7e-f32d-445d-9a3d-fc590b640530.filesusr.com/ugd/cf2ece\\_b33fa3dff6f4516bd49f9fc8509e0dd.pdf](https://84aa2d7e-f32d-445d-9a3d-fc590b640530.filesusr.com/ugd/cf2ece_b33fa3dff6f4516bd49f9fc8509e0dd.pdf). Acesso em 15 abr. 2020.
- PREFEITURA MUNICIPAL DE NITERÓI. Decreto nº 10.912 de 23 de março de 2011. **Plano de Manejo da Área de Proteção Ambiental do Morro do Morcego, da Fortaleza de Santa Cruz e dos Fortes do Pico e do Rio Branco**. Niterói: Procuradoria Geral do Município de Niterói, p.35, 2011.
- PREFEITURA MUNICIPAL DE NITERÓI. **Estudo técnico para criação do Parque Natural Municipal da Água Escondida**. 2019. Disponível em: [https://docs.wixstatic.com/ugd/cf2ece\\_140df584ef4c-4193861f4ca381af9051.pdf](https://docs.wixstatic.com/ugd/cf2ece_140df584ef4c-4193861f4ca381af9051.pdf). Acesso em 25 mar. 2020.
- PREFEITURA MUNICIPAL DE NITERÓI - NITERÓI EMPRESA DE LAZER E TURISMO. **Igreja São Pedro dos Pescadores**. Disponível em: <http://www.visit.niteroi.br/igreja-sao-pedro-dos-pescadores/>. Acesso em 15 abr. 2020.
- PREFEITURA MUNICIPAL DE NITERÓI - SECRETARIA DAS CULTURAS. **São Lourenço**. Disponível em: <https://www.culturaniteroi.com.br/blog/?id=320&equ=ddpfan>. Acesso em 25 mar. 2020.
- PUC-RIO. **Comportamento de maciços rochosos fraturados e mecanismos de ruptura no processo de erosão**. Disponível em: [http://www2.dbd.puc-rio.br/pergamum/tesesabertas/0821562\\_2011\\_cap\\_2.pdf](http://www2.dbd.puc-rio.br/pergamum/tesesabertas/0821562_2011_cap_2.pdf). Acesso em: 5 mai. 2020.
- ROTARY NITERÓI ICARAIÁ. **Pedra de Itapuca**. Disponível em: <https://icarahyobairro.wordpress.com/2016/09/13/pedra-da-itapuca/>. Acesso em: Acesso em 29 mar. 2020.
- SECRETARIA DO MEIO AMBIENTE DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Manual de Monitoramento e Gestão dos Impactos da Visitação em Unidades de Conservação**. 2009. Disponível em: [https://d3nehc6yl-9qzo4.cloudfront.net/downloads/manual\\_monit\\_gestao\\_impactos\\_visit\\_ucs.pdf](https://d3nehc6yl-9qzo4.cloudfront.net/downloads/manual_monit_gestao_impactos_visit_ucs.pdf). Acesso em: 30 set. 2019.
- SCHOPF, J. W. **Ritmo e modo da evolução microbiana pré-cambriana**. Estudos avançados da USP, São Paulo, v. 9, n. 23, p.195-216, 1995.
- SCHIAVETTI, A; CAMARGO, A. F. M. **Conceitos de Bacias Hidrográficas**. Ilhéus: Editus, p.293, 2002.
- SCHWARTZ, G.; LOPES, J. C. **Florestas secundárias: manejo, distúrbios e sistemas agroflorestais**. In: Nordeste Paraense: Panorama geral e uso sustentável das florestas secundárias. Brasília: Embrapa, p.255-276, 2017.
- SILVEIRA, F.F. 2020. **Fauna digital do Rio Grande do Sul**. <https://www.ufrgs.br/faunadigitalrs/mamiferos/ordem-didelphimorphia/familia-didelphidae/gamba-didelphis-aurita/>. Acesso em 27 mar. 2020.
- SKORUPA, L. A.; SAITO, M. L.; NEVES, M. C. **Indicadores de Cobertura Vegetal**. In: Indicadores de Sustentabilidade em Agroecossistemas. Brasília: Embrapa, p.155-189, 2003.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ. **Fisiologia Vegetal - Crescimento e Desenvolvimento**. Disponível em: <http://www.fisiologia-vegetal.ufc.br/Aulas%20em%20PDF%20PG/Unidade%20XIII.pdf>. Acesso em: 5 mai. 2020.
- WIKIAVES. **Pato-do-mato (*Cairina moschata*)**. Disponível em: <https://www.wikiaves.com.br/wiki/pato-do-mato>. Acesso em: 6 abr. 2020.
- WINGE, M. et al. **Glossário Geológico Ilustrado**. Disponível em: <http://sigep.cprm.gov.br/glossario/verbete>. Acesso em: 5 mai. 2020.
- ZIEMBOWICZ, T. *et al.* **Análise do uso e cobertura do solo dos promontórios costeiros do litoral centro-norte de Santa Catarina**. Geosul, Florianópolis, v. 29, n. 57, p.43-64, 2014.