

A engenheira ambiental Isabela Tibães, 31 anos, gosta da Flona por ter trilhas diversas

# EM CONTATO COM A NATUREZA

## TRILHAS

### Floresta Nacional de Brasília

A Flona fica em Taguatinga e dispõe de quatro trilhas. Uma delas é a Jatobá, com 6km de extensão, ideal para iniciantes, crianças e idosos. O caminho tem diferentes níveis de dificuldades — com circuitos de 5, 10, 20 e 30 quilômetros — e é totalmente sinalizado. A entrada é gratuita. Aberta ao público de domingo a domingo, das 7h às 17h.

### Água Mineral

O parque tem duas trilhas de pequena e média dificuldade: a da Capivara e a da Cristal Água. O local fica aberto todos os dias, de 8h às 17h, com entrada permitida até as 16h. O acesso custa R\$ 14. Para mais informações, ligue 3233-4553.

### Jardim Botânico de Brasília

Conta com seis trilhas diferentes, com percursos e níveis de dificuldade variados. Há também coleções de jardins temáticos abertos ao público: Jardim Evolutivo, Jardim de Cheiros, Jardim Japonês e Jardim de Contemplação. O espaço abre as portas para visitação de terça a domingo, das 9h às 17h. Os ingressos custam R\$ 5. Informações: [www.jardimbotanico.df.gov.br/espacos-jbb/trilhas](http://www.jardimbotanico.df.gov.br/espacos-jbb/trilhas).

Brasilienses buscam áreas verdes para sair da rotina e evitar aglomerações. Distrito Federal tem 400km de trilhas ecológicas, entre elas, a da Floresta Nacional de Brasília (Flona), em Taguatinga, a maior do país dentro de uma unidade de conservação

» MARIANE RODRIGUES

A pandemia do novo coronavírus impôs novos estilos de vida, e, em busca de lazer longe das aglomerações, os brasilienses estão redescobrimo o Distrito Federal por meio do pedal. O bancário Henrique Campos Ribeiro, de 32 anos, não fazia ideia de que a capital tem 400 km de trilhas que levam a cachoeiras, avistamento de animais silvestres e inúmeras espécies da flora. Antes da pandemia, o jovem frequentava a Água Mineral (Parque Nacional de Brasília) para nadar, e, uma vez por semana, Floresta Nacional de Brasília (Flona), em Taguatinga. Desde o início de 2020, deixou a natação de lado, devido à pandemia, e passou a focar nas trilhas. “Tem algumas nascentes, dá pra encontrar bichos diversos e ainda desfrutar de frutas do Cerrado. Gosto de ter contato com a natureza sem precisar ir muito longe, e a Flona é ótima para esse propósito”, destaca.

Existem 87 parques com trilhas para bike ou caminhadas no Distrito Federal. Com 44km de extensão, a trilha da Flona é a maior de mountain bike dentro de uma unidade de conservação do Brasil. Morador de Taguatinga, o músico Hugo Leonardo Pires, 35 anos, costumava frequentar o Taguaparque para andar de skate. Como o fluxo de pessoas no local é grande, ele prefere evitá-lo durante a pandemia. Substituiu o parque pela Flona, para andar de bike e correr. “O local era mais difícil de ser explorado por não ter marcação nenhuma para os trilheiros.

Arquivo Pessoal



No DF, há 87 parques com trilhas para ciclismo ou caminhadas: contato com a natureza em segurança

Hoje, todas as trilhas estão devidamente sinalizadas e já fiz muitos percursos tanto correndo quanto pedalando”, comenta Hugo. De todos os passeios na Flona, há alguns que ficarão para sempre na memória de Hugo. “Uma vez, um lobo-guará andou ao meu lado por alguns metros enquanto eu estava de bike e se assustou por conta de outro ciclista que estava comigo. Outro vez, vi um filhote de lobo-guará que pulou muito alto para dentro da mata. Também já vi uma anta gigante”, lembra.

A estudante Lêda Almeida Felix, 28 anos, também é fascinada pelo pedal; uma vez, chegou a percorrer 100km. Em Brasília, visitou

mais de 20 trilhas. “Em tempos pandêmicos, não há nada melhor do que estar em contato com a natureza. O contraste do azul do céu com o verde da mata pra mim é o mais encantador. Em cada ponto que percorro, vejo formas diferentes”, contempla a ciclista.

Mesmo sendo dentro de parques, é preciso estar alerta. Há relatos de preocupação com a segurança. É o caso da engenheira ambiental Isabela Tibães, 31 anos. Como não se sente segura sozinha, ela sempre combina de pedalar ou caminhar com um grupo de amigos. “O grande problema é porque eu nunca posso ir só. Já tive amigos que perderam a bike para

assaltantes na Flona. Além de furtos, mesmo acompanhada com outra mulher, em algum momento somos assediadas”, ressalta. Mas, ainda assim, ela prefere ambientes ao ar livre e gosta da Flona por ter trilhas diversas. Além de praticar esporte, ela se sente emocionalmente bem ao ter contato com a natureza. “Me traz

muitas coisas boas. Além de cuidar da minha saúde, me sinto bem, preenchida dentro dessas emoções tão fortes que estamos vivendo dentro de uma pandemia, isolamento e solidão”, comenta.

## Parques

O Instituto Brasília Ambiental (Ibram) administra 82 unidades de conservação do Distrito Federal. No Lago Sul, o Parque Distrital das Copaibas possui uma trilha com 4km de extensão, onde o frequentador vai encontrar o Cerrado bem preservado e uma pequena cachoeira no Córrego das Antas, que nasce no parque. É de lá uma das vistas mais bonitas da cidade e do Lago Paranoá, de onde se vê duas pontes em um mirante natural. “O Instituto inaugurou a revitalização dessa trilha em 5 de junho, com a construção de oito pontos de apoio e mais de 75 placas instaladas para proporcionar mais informações sobre a trilha e mais segurança aos visitantes”, informa o órgão.

Além da Trilha do Copaibas, o Ibram prevê sinalizar trilhas de mais seis unidades de conservação, que são: Parque Ecológico Veredinha (Brazlândia) e as unidades de conservação integrantes do Programa Parque Educador: Três Meninas (Samambaia), Águas Claras, Saburo Onoyama (Taguatinga), Sucupira (Planaltina) e Riacho Fundo; e o Monumento Natural Dom Bosco (Lago Sul).

O Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio) administra cinco unidades de conservação federal: Floresta Nacional de Brasília, Parque Nacional de Brasília, Reserva Biológica da Contagem, APA do Descoberto e APA do Planalto Central. O órgão faz rondas diárias para monitorar os incêndios florestais e coibir furtos.

## LEI SOBRE TRILHAS

O DF é a primeira unidade da Federação a contar com legislação sobre trilhas ecológicas. A Lei nº 6.892/2021 define objetivos e mecanismos para criar e proteger as trilhas do Cerrado. A norma criou o Sistema Distrital de Trilhas Ecológicas, denominado Caminhos do Planalto Central (CPC), que contou com colaboração de sete deputados distritais: Leandro Grass (Rede), Arlete Sampaio (PT), Chico Vigilante (PT), Eduardo Pedrosa (sem partido), Fábio Félix (Psol), João Cardoso (Avante) e Reginaldo Veras (PDT).



Falando com Deus

Padre Carlos Alexandre

Todos os Sábados ÀS 18H

CANAL 6.1

