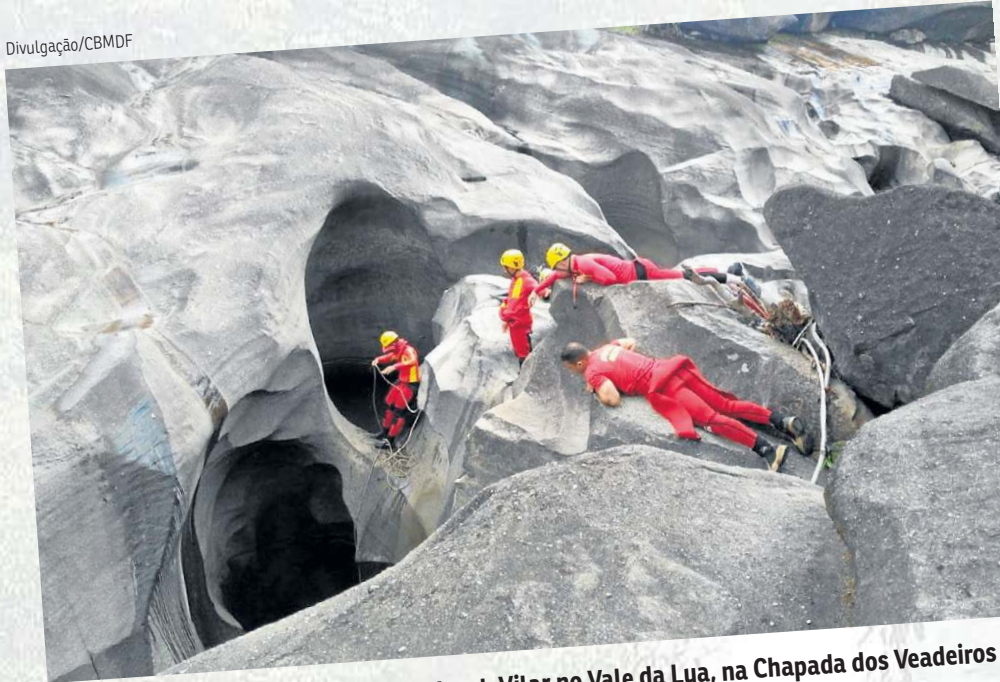


Histórias de perdas, afogamentos e assaltos expõem os riscos das trilhas e a necessidade de preparo e atenção

Divulgação/CBMDF



Resgate do corpo de Jacob Vilar no Vale da Lua, na Chapada dos Veadeiros

Divulgação/CBMDF



Vítima foi surpreendida por uma cabeça d'água

Explorar a natureza sem perigo

» VITÓRIA TORRES

Superestimar a própria resistência e se arriscar em manobras perigosas, como saltos ou registros fotográficos em áreas instáveis, estão entre os principais riscos em trilhas e cachoeiras. No Distrito Federal, o Corpo de Bombeiros registra uma grande quantidade de resgates por diferentes causas. Dados do Grupamento de Busca e Salvamento do CBMDF mostram que foram realizadas 57 operações em 2024, 94 em 2025 e, até abril deste ano, são 20 ocorrências registradas.

Com a chegada do período de estiagem, o tempo firme favorece a prática de trilhas e visitas a cachoeiras, aumentando também o fluxo de pessoas nesses locais. Por isso, especialistas reforçam que redobrar a atenção e adotar medidas de segurança antes de se aventurar faz parte da atividade.

O estudante Daniel Rodrigues, 20 anos, morador de Samambaia, relata que já viveu momentos de tensão. Trilheiro assíduo, ele diz que nem sempre os percursos oferecem estrutura adequada. Uma das experiências ruins aconteceu no Poço Azul, em Brazlândia, onde ele enfrentou uma situação de risco ao lado da namorada.

“Foi por uma orientação errada dos responsáveis. Disseram que dava para ir por um caminho e voltar por outro mais rápido e fácil. Chegamos na cachoeira e aproveitamos, depois de uma trilha bem difícil. Depois, fomos procurar esse outro caminho, mas, pela falta de sinalização, nos perdemos no meio do mato”, conta. Segundo Daniel, o momento gerou desespero, mas eles conseguiram manter a calma e retornar pelo trajeto inicial.

O estudante também aponta riscos que poderiam ser evitados com medidas simples. “Existem muitas trilhas com falta de sinalização e estrutura para receber trilheiros, sejam iniciantes ou experientes. Há partes do percurso que te colocam em um perigo desnecessário, que poderia ser evitado com uma corda ou algum apoio.”

“Já passamos por momentos de exaustão e mudanças climáticas. O que considero mais perigoso é não conseguir me localizar. Também tomo muito cuidado com a insolação, uso camiseta com proteção UV, boné e bastante protetor solar”, complementa.

Tragédia

O bombeiro militar do DF Alan Alves Vilar, 32, carrega a dor que, hoje, orienta seu trabalho de conscientização em trilhas. Em dezembro de 2019, ele perdeu o irmão, Jacob Vilar, vítima de uma cabeça d'água no Vale da Lua, na Chapada dos Veadeiros. “Teve uma chuva em outro local, na cabeceira do rio, onde eles estavam não estava chovendo, e quando a água veio, veio como uma onda, arrastando tudo”, relembra.

Para ele, Jacob foi um herói. “Ele salvou a namorada. Um grupo conseguiu jogar uma corda para eles, mas ela estava perdendo as forças, e ele soltou a corda para jogá-la para fora da água. Só que ele não conseguiu mais segurar na corda, e a água o levou”, conta.

As buscas duraram 23 dias e mobilizaram bombeiros, guias e voluntários. Alan, que ainda aguardava convocação para o curso de formação na época, participou ativamente das tentativas de resgate. “Todo mundo adentrava o mato de manhã e só voltava à noite, dando suor, sangue e lágrimas para tentar resgatar. Graças

Carlos Vieira/CB/D.A Press



A guia de turismo Janaína Figueiredo atua há mais de uma década em trilhas seguras

Arquivo pessoal



Alan Alves Vilar e o irmão Jacob Vilar (da direita para a esquerda)

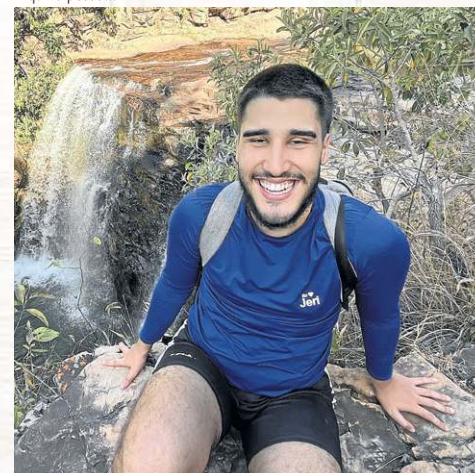
a Deus, o corpo dele foi encontrado e pudemos dar um enterro digno”, afirma.

A tragédia reforçou que a segurança nas trilhas começa antes mesmo de sair de casa. “Muita gente vai para as trilhas sem se preparar. É importante a hidratação, usar protetor solar e chapéu”, alerta. Ele também chama atenção para locais com histórico de acidentes, como o Poço Azul, em Brazlândia, e a Cachoeira do Tororó, em Santa Maria. “São lugares de difícil acesso e muito movimentados. Todas as ocorrências de resgate que tivemos lá foram muito difíceis”, explica.

Além do perigo potencial de acidentes, é vital estar de olho nos pertences pessoais, desconfiar de atitudes suspeitas ao redor e dar preferência a realizar a trilha em grupo, com três ou mais pessoas. Tudo isso para evitar assaltos em locais mais afastados.

Em situações de emergência, o bombeiro orienta manter a calma e agir com estratégia. “Ao se perder em uma trilha, o mais importante é parar imediatamente e não caminhar sem rumo. Utilize o método conhecido como “S.T.O.P.”: sente-se, controle a respiração, observe ao redor e planeje”, orienta.

Arquivo pessoal



Daniel se perdeu no meio do mato em uma trilha no Poço Azul, em Brazlândia

“Em caso de acidentes, o recomendado é evitar atitudes impulsivas. Pânico piora tudo. Não mova a vítima se houver suspeita de lesão, controle sangramentos e acione o Corpo de Bombeiros pelo 193. Nunca tente transportar sozinho em terreno difícil”, completa.

Alan também aponta que o período chuvoso é o mais crítico para acidentes em trilhas. “No Brasil, especialmente em regiões de chapadas próximas ao DF, a maioria dos resgates acontece no verão, por causa das fortes chuvas e do aumento de pessoas inexperientes nas montanhas.”

A guia de turismo Janaína Figueiredo, 47, atua há mais de uma década em trilhas seguras, em um trabalho chamado de ecovivências. Ela era a melhor amiga de Jacob Vilar.

“Tem dois casos que me marcaram bastante, porque resultaram em morte, mas nenhum deles estava comigo. Foi a morte do professor Carlos Pita, o Kaká, que morreu no Indaiá em 2016; e o do meu melhor amigo. Esses dois casos serviram de base para mim e também como exemplo do que não fazer”, relata.

Segundo ela, as circunstâncias das mortes evidenciam erros comuns entre trilheiros. “O

Kaká foi para a trilha sozinho, escorregou, bateu a cabeça e não teve a quem pedir ajuda. Já o Jacob era experiente, mas, naquele dia, subestimou os riscos.”

A guia explica que a tragédia do amigo ocorreu em um contexto de chuvas intensas, o que aumenta o risco de enxurradas repentinas. “Na época não tinha a política de segurança que existe hoje. Após a morte do Jacob foi criada uma rede de monitoramento do Rio São Miguel. Quando começa a chover na cabeceira, todos são avisados, e o acesso pode ser restrito.”

Cuidados

Com base na experiência em campo, Janaína alerta que muitos acidentes acontecem pela falsa sensação de segurança, principalmente em locais de fácil acesso. “Em Brasília, cachoeiras como Tororó e Poço Azul lideram as ocorrências de acidentes e resgates, justamente por atraírem visitantes sem preparo ou acompanhamento de guia”, explica. Ela destaca ainda que o maior perigo vai além de quedas ou picadas. “O desconhecimento do local é o maior risco. Subestimar isso leva a afogamentos, fraturas e pessoas perdidas em trilhas mal sinalizadas”.

Outro ponto crítico, segundo a guia, é o comportamento dos visitantes. “A ingestão de álcool em ambientes naturais aumenta muito as chances de acidentes, porque reduz os reflexos. Além disso, nunca vá sozinho e sempre avise alguém sobre o seu destino”, orienta. Ela reforça que cuidados simples fazem diferença: uso de calçados adequados, hidratação, atenção à previsão do tempo e evitar entrar na água em caso de correnteza forte.

A presença de um profissional qualificado pode ser determinante para evitar tragédias. “Um guia antecipa riscos, evita acidentes e minimiza impactos. Eu costumo dizer que ninguém me contrata só para levar até a cachoeira, pois o GPS pode fazer isso, mas para garantir que todos voltem bem, felizes e seguros”, afirma.

“Nunca subestime uma trilha. A natureza é maravilhosa, mas exige respeito, cuidado e responsabilidade”, conclui.

O Corpo de Bombeiros do Distrito Federal (CBMDF) orienta uma série de cuidados. Confira:

Antes da visita:

- Verifique a previsão do tempo.
- Informe-se sobre o local.
- Consulte guias, moradores ou bombeiros sobre as condições da trilha e o volume da água nas cachoeiras.
- Prefira locais com sinalização e monitoramento.
- Planeje o horário de ida e de retorno.
- Use equipamentos adequados, como calçado com solado

antiderrapante, mochila leve e sacos plásticos para proteger pertences e bastão de apoio, que ajuda em terrenos escorregadios.

- Aprenda a usar aplicativos de navegação e a enviar sua localização.
- Avise alguém que não estará na trilha sobre o seu destino, horário de saída e previsão de retorno.

Durante a trilha:

- Evite áreas de risco.
- Evite tirar fotos em situações perigosas, especialmente selfies.
- Não tente atravessar trechos com correnteza, mesmo água rasa pode arrastar uma pessoa.
- Mantenha o local limpo e leve todo o lixo de volta.
- Em caso de emergência, a orientação é acionar imediatamente o Corpo de Bombeiros pelo telefone 193.