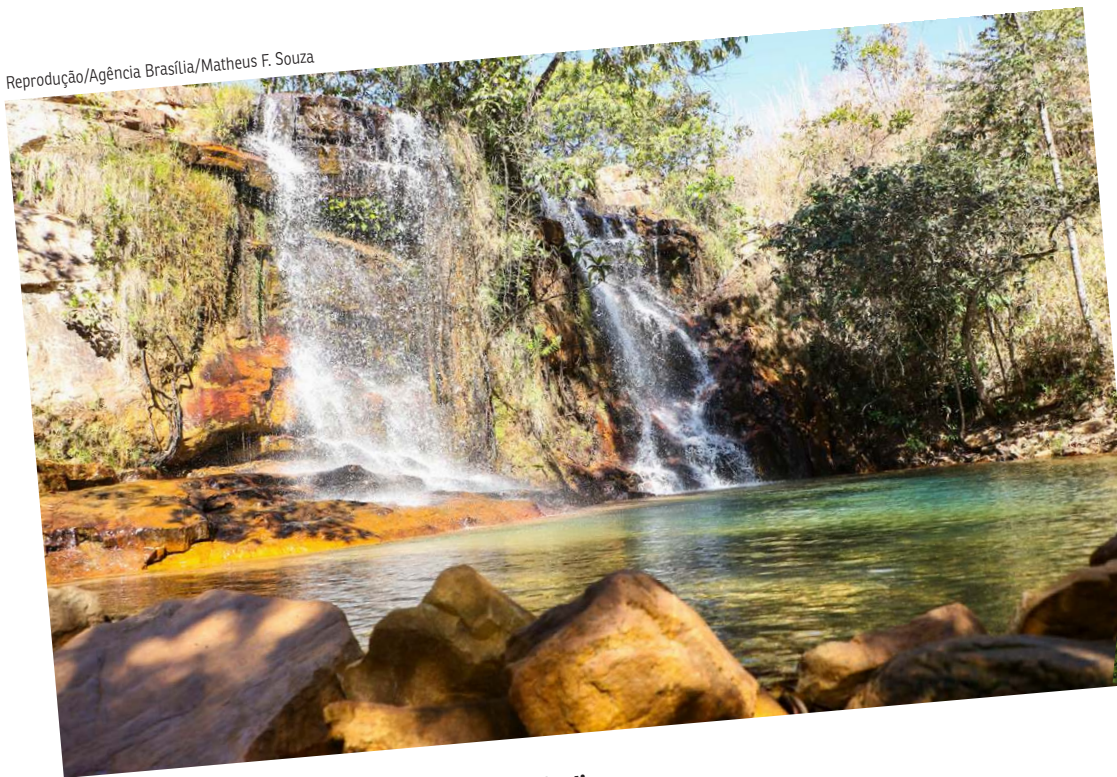




Complexo de cachoeiras Poço Azul em Brazlândia



O Salto do Itiquira é uma das cachoeiras mais altas do país

Trilhas para refrescar o dia

Guias de turismo indicam destinos próximos ao Distrito Federal para quem procura descansar perto da água e fugir do calorão. Conheça dicas para evitar problemas como desidratação, acidentes e impactos ambientais

» VITÓRIA TORRES

Com Brasília em dias de calor intenso e baixa umidade, a vontade de encontrar uma sombra, ouvir o barulho da água e se refrescar em uma cachoeira gelada cresce junto com a temperatura. Para quem pretende trocar o ar-condicionado por uma trilha, o Distrito Federal e regiões próximas oferecem opções de ecoturismo que podem transformar o fim de semana em uma imersão na natureza.

Porém, ir a uma cachoeira exige planejamento. A beleza das quedas d'água não elimina os riscos de acidentes, desidratação e exposição excessiva ao Sol. Segundo a guia de turismo Janaína Figueiredo, embora Brasília tenha diversos atrativos naturais, é preciso avaliar a estrutura e a segurança de cada destino antes de sair de casa.

“Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, Brasília oferece diversas opções de cachoeiras e locais propícios ao ecoturismo para quem busca se refrescar”, afirma.

Para quem quer aproveitar a natureza com maior suporte, Janaína recomenda propriedades particulares de turismo rural. Uma delas é a Chapada Imperial, próxima à região do Parque Nacional, em Brazlândia. O complexo reúne diferentes cachoeiras e trilhas com níveis variados de dificuldade, acompanhadas por condutores de turismo.

Outra alternativa é o Paraíso da Terra, na região do Lago Oeste, entre Sobradinho e Brazlândia. O espaço possui duas opções de trilha, incluindo um percurso mais curto, próximo à recepção, indicado para famílias. O local também oferece um templo para contemplação do pôr do sol.

Já o Sítio Titara, na região do Parque Nacional, no município de Planaltina de Goiás, funciona no modelo de turismo rural e distribui suas cachoeiras em diferentes pontos da propriedade. Os visitantes podem escolher os locais de acordo com a disposição e o nível de esforço do grupo. O espaço fica a cerca de 60km da Rodoviária do Plano Piloto.

Para quem procura aventura, a região entre Brazlândia e Padre Bernardo também reúne alternativas, como o complexo da Cachoeira da Lydia e o Cânion da Canabrava, frequentados por praticantes de canionismo. Mais distante, o Salto do Corumbá também aparece entre as opções para quem dispõe de mais tempo.

O que levar para a trilha

A segurança começa montando a mochila, e o calor não pode fazer o visitante esquecer os cuidados. Além de proteger a própria integridade, quem visita áreas naturais deve evitar deixar lixo, danificar a vegetação, alimentar animais ou retirar elementos da natureza.

Janaína recomenda o uso de uma pequena mochila de ataque, que deixe as mãos livres durante o percurso e facilite o equilíbrio em terrenos escorregadios.

A hidratação também deve ser prioridade. A orientação é levar entre 1,5 e 2 litros de água por pessoa. Para comer durante o trajeto, a recomendação é optar por alimentos práticos, como frutas secas e barras de cereais, evitando laticínios, maionese e outros produtos perecíveis, que podem estragar com as altas temperaturas.

Isotônicos podem auxiliar na reposição de eletrólitos. Também é importante levar filtro solar, repelente e um kit de primeiros socorros. Para os momentos na água, Janaína recomenda ainda o uso de colete salva-vidas ou de um flutuador do tipo “espaguete”.

A roupa também faz diferença. Calças e blusas de manga comprida, preferencialmente com proteção UV, além de boné ou

Carlos Vieira/CB/D.A Press



Janaína na Cachoeira do Urubu, no Lago Norte, que tem entrada gratuita

Reprodução/Agência Brasília/Geovana Albuquerque



Cachoeira do Tororó fica a 33km do Plano Piloto

Associação Veadeiros



Andrea Manzan na Cataratas dos Couros na Chapada dos Veadeiros

DF segue sob aviso amarelo



ED ALVES/CB/D.A Press

Brasília segue sob o aviso amarelo hoje e amanhã, com chances de manter as condições de baixa umidade no domingo. Segundo dados do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), o tempo se mantém estável — quente e seco —, sem previsão de chuva para o fim de semana. Hoje, é possível que a umidade do ar chegue à 20% na capital. De acordo com o meteorologista Roberto Baltazar, a porcentagem “pode chegar até 30% em Brasília”. Amanhã, a temperatura mínima pode chegar a 18° no Plano Piloto e 20°, enquanto a máxima de 31° e 32°, respectivamente. Ainda segundo o especialista, o início do dia de domingo deve ser mais frio, com uma mínima de 15° para o DF, e máxima de 32°, uma variação de temperatura considerável. “Em tese, o aviso amarelo no Inmet segue até o sábado, mas é possível que se mantenha durante todo o fim de semana”, destacou Baltazar. Em momentos de baixa umidade, crianças e idosos fazem parte do grupo dos que mais são afetados com a seca unida ao calor.

Investimento

Para quem está disposto a investir um pouco mais de tempo e dinheiro na viagem, a Chapada dos Veadeiros e Pirenópolis são uma das principais alternativas

próximas a Brasília. Andrea Manzan, historiadora e guia de turismo, cofundadora da agência e operadora de passeios Trilheiras na Estrada Ecotur, em Alto Paraíso de Goiás, destaca a diversidade de experiências encontradas na região.

“Para quem quer realmente encontrar uma grande variedade de cachoeiras, a Chapada é um dos principais destinos. A região é destaque no ecoturismo nacional e internacional pela abundância de belezas naturais e reúne atrativos para todos os perfis”, afirma.

Entre os primeiros destinos para quem sai de Brasília está a Cachoeira do Label, em São João d'Aliança, conhecida pela grande queda d'água. Já em Alto Paraíso, a Catarata dos Couros reúne diferentes pontos para banho, mirantes e cascatas.

Também estão entre as opções as Cachoeiras Loquinhas, com trilhas mais acessíveis e poços de águas cristalinas, e a Cachoeira São Bento, localizada na GO-239, a Estrada Parque da Chapada dos Veadeiros.

Na região da Vila de São Jorge, Andrea destaca a Cachoeira do Segredo e a Cachoeira São Miguel. Já em Cavalcante, o Vale das Araras oferece trilhas, paisagens e locais para banho, enquanto a Cachoeira Santa Bárbara se tornou um dos cartões-postais mais conhecidos da região.

“A grande vantagem da Chapada dos Veadeiros é justamente essa diversidade. É possível encontrar desde cachoeiras de acesso mais fácil e ótimas para passar o dia até grandes quedas e trilhas para quem procura uma experiência mais aventureira”, explica Andrea.

Sem dúvidas, é um destino que acolhe desde o viajante que está começando até o mais aventureiro”, completa.

Programa-se

ACESSO GRATUITO

- * Cachoeira do Urubu, Lago Norte (DF) — 24min (16 km)
- * Cachoeira do Tororó, Jardim Botânico (DF) — 1h (33 km)

PARTICULARES (PAGOS)

- Cachoeira do Saia Velha, Santa Maria (DF) / Valparaíso de Goiás (GO) — 47min (40km)
- Parque Ecológico Terra Viva, Brazlândia (DF) — 56min (46 km)
- Paraíso na Terra, Brazlândia (DF) — 58min (52 km)
- Chapada Imperial, Brazlândia (DF) — 1h (50 km)
- ??Sítio Titara, Planaltina de Goiás (GO) — 1h (48 km)
- Poço Azul, Brazlândia (DF) — 1h10 (46 km)
- Cachoeira Lydia, Brazlândia (DF) — 1h15 (58 km)
- Cachoeira do Girassol, Cocalzinho de Goiás (GO) — 1h30 (62 km)

CACHOEIRAS DO ENTORNO (PAGAS)

- Parque Ecológico EcoBocaina, Formosa (GO) — 1h33 (88 km)
- Chapada Indaiá, Formosa (GO) — 1h34 (79 km)
- Cachoeira do Bisnau, Formosa (GO) — 2h (122 km)
- Salto do Itiquira, Formosa (GO) — 2h (117 km)
- Salto Corumbá, Corumbá de Goiás (GO) — 2h10 (128 km)
- Cachoeira do JK, Formosa (GO) — 2h20 (135 km)