



GUIA INTERPARQUES



**TRILHA
INTERPARQUES**



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**



Bambuzal - PNM Varginha © Welton Tavares

182KM PARA CURTIR

A Região e a Trilha →

A Trilha Interparques cruza o Polo de Ecoturismo de São Paulo e revela uma parte da cidade que pouca gente conhece. O caminho passa por áreas naturais protegidas, bairros rurais, comunidades tradicionais e zonas de produção rural, tudo dentro da capital. Ao longo do percurso, a trilha conecta as regiões de Parelheiros, Marsilac e Ilha do Bororé, atravessando diferentes circuitos. No trajeto, você passa por unidades de conservação, propriedades rurais e pontos de interesse do território.

Com diferentes pontos de acesso, é possível escolher por onde começar e montar o percurso do seu jeito. Neste guia, a trilha está orientada por quatro trechos para facilitar o planejamento e o auto guiamento, mas você pode adaptar como preferir, seja combinando etapas ou fazendo no seu ritmo. E, embora o trajeto proposto tenha sido experienciado a partir da bicicleta, vale lembrar que a Trilha Interparques também pode ser explorada por caminhantes.

ÍNDICE

4	SOBRE A TRILHA INTERPAQUES
6	BOAS PRÁTICAS
8	CARACTERÍSTICAS DO PERCURSO
10	O POLO DE ECOTURISMO DE SÃO PAULO
20	COMO PERCORRER
28	ANEXOS PARQUES NATURAIS MUNICIPAIS



Passaporte e certificado

O passaporte funciona como registro da sua travessia. Ele pode ser carimbado nos pontos de parada previstos ao longo dos trechos, tanto nos parques municipais e estaduais quanto nos espaços parceiros. O Passaporte Trilha Interparques oferece certificados digitais ao completar caminhos com carimbos, solicitados pelo e-mail: trilhainterparques@prefeitura.sp.gov.br ou diretamente na sede dos PNMs Bororé, Varginha, Itaim e Jaceguava.

Ficha técnica

Projeto editorial:

- Texto: Braga Junior
- Revisão de conteúdo: SVMA/CGPABI/DGUC
Divisão de Gestão de Unidades de Conservação
- Revisão editorial: SVMA/ASCOM
Assessoria de Comunicação
- Revisão: Karen A. Carneiro / Aromeiazero
- Projeto editorial e mapas: Braga Junior
- Fotos: SVMA, Welton Tavares, Daniel Reis, Joca Duarte e Braga Junior
- Foto da Capa: Daniel Reis

Referências bibliográficas:

- Guia do Polo de Ecoturismo de São Paulo
São Paulo Turismo (SPTuris)
- Mapa do Polo de Ecoturismo de São Paulo
São Paulo Turismo (SPTuris - 2024)
- Base técnica da Trilha Interparques
Secretaria do Verde e do Meio Ambiente
Prefeitura de São Paulo

182KM PARA FAZER NO SEU TEMPO

O percurso combina estradas de terra, trechos urbanos, asfalto e ciclovias, com predominância de vias rurais e cerca de 20 km de singletracks* com passagens estreitas e terreno irregular, que podem ficar escorregadios ou alagadiços em época de chuva, além de subidas e descidas com ganho de altime-

tria e trechos históricos ligados à antiga linha de trem, alternando áreas abertas, bordas de represa e partes mais fechadas de Mata Atlântica, conectando Unidades de Conservação, habitats de várias espécies da fauna silvestre, exigindo atenção e cuidado de quem utiliza a trilha.



O período estimado para completar a Trilha Interparques é de 4 dias, podendo variar de acordo com o perfil do cicloturista. O que permite que a pessoa possa aproveitar os atrativos ao longo do caminho.



Capela de São Sebastião © Welton Tavares



Estradinha Rural em Parelheiros

CHECKLIST PARA FAZER DO JEITO MAIS SEGURO

A Trilha Interparques cruza áreas naturais preservadas no Polo de Ecoturismo de São Paulo. Você acessa um ambiente de Mata Atlântica, com presença de fauna silvestre, incluindo animais peçonhentos e flora local espinhosa. O cuidado aqui faz parte do uso da trilha.

- Caminhe ou pedale atento ao terreno
- Evite colocar a mão em buracos, troncos, pedras ou vegetação densa
- Use calçado fechado e, se possível, calça comprida e camiseta de manga longa
- Redobre atenção em áreas úmidas, com folhas acumuladas ou sombra
- Não tente capturar, tocar ou afastar animais
- Ao encontrar um animal, mantenha distância e siga sem provocá-lo
- Em caso de acidente, mantenha a calma e busque ajuda o quanto antes através dos telefones 193 (Bombeiros), 192 (SAMU), 153 (GCM)

A trilha é compartilhada.

- Reduza a velocidade em trechos estreitos
- Avise antes de ultrapassar
- Respeite quem está a pé, de bike ou trabalhando no local
- Evite som alto
- Não faça fogo
- Leve todo o seu lixo de volta

Você passa por áreas com uso real.

- Respeite propriedades e acessos
- Não entre em áreas privadas sem autorização
- Mantenha porteiras como encontrou

Antes de entrar na trilha, sugerimos reservar alguns minutos organizando o básico. Isso reduz imprevistos e deixa o percurso mais fluido. A Interparques cruza áreas isoladas, trechos sem estrutura, como estradas asfaltadas sem acostamento ou ciclovia, e também ruas com circulação de veículos. Atenção constante faz diferença aqui.

- Consulte a previsão do tempo
- Verifique condições da rota e possíveis interdições
- Confira horários de parques e acessos
- Baixe o trajeto para uso off-line

O percurso muda bastante ao longo do caminho.

- Estrada de terra, asfalto e ciclovias em trechos urbanos e rurais
- Singletracks com solo irregular
- Lama e trechos escorregadios em época de chuva

Trechos de asfalto exigem cuidado redobrado.

- Pare antes de cruzar vias
- Olhe para os dois lados, mesmo em locais com pouco movimento
- Evite atravessar em curvas ou pontos de baixa visibilidade
- Sinalize sua intenção ao mudar de direção
- Mantenha distância lateral de veículos
- Se necessário, desça da bike para cruzar com segurança

Leve o essencial.

- Água suficiente para o dia
- Alimentação leve
- Documento e dinheiro
- Celular carregado (considere um power bank para uma maior autonomia)
- Kit básico de reparo (especialmente para bike)

Planeje conforme seu ritmo e ajuste o percurso conforme a realidade do dia.

- A trilha pode ser feita em partes
- Não existe começo ou fim obrigatórios
- O roteiro de quatro dias é só referência e depende do preparo, da resistência física e da experiência da pessoa usuária.



Consulte o
Regulamento
dos Parques

ENTENDA O TRAÇADO

O guia organiza a Trilha Interparques de forma prática, permitindo que cada pessoa monte seu próprio percurso dentro do Polo de Ecoturismo de São Paulo. A trilha não tem começo ou fim obrigatórios. **Você pode entrar por diferentes pontos e ajustar o trajeto conforme o tempo disponível, o preparo físico e o tipo de experiência que busca.**

Ao longo do percurso, a orientação acontece por meio de diferentes recursos que se complementam. As placas ajudam a confirmar o caminho, indicando direções, acessos e mudanças de rota. Em alguns trechos, elas aparecem de forma mais espaçada, então é importante não depender apenas da sinalização física.



As etapas apresentadas funcionam como referência. Servem para ajudar no planejamento, mas não precisam ser seguidas de forma rígida.

O padrão utilizado está integrado com as normativas da Rede Brasileira de Trilhas e com a sinalização do Polo de Ecoturismo de São Paulo, entre os padrões utilizados estão:



Ida



Volta (Barragem)



Volta (Balsa)



Virar à esquerda



Virar à direita



Sinalização negativa



Sinalização de saída



Sinalização de acesso



Sinalização zebra



Nos Parques Naturais Municipais (PNMs), há mapas gerais da Trilha Interparques instalados nos pontos de visitação que ajudam a entender o percurso completo, inclusive com o QR Code com o percurso completo,

ITAPECERICA DA SERRA



1 PNM Bororé

2 PNM Varginha

3 PNM Itaim

4 PNM Jaceguava

5 Pq. Várzea do Embu-Guaçu

6 PM Nascentes do Rib. Colônia

7 PESM Curucutu

8 RPPN Sítio Curucutu

--- Limite APAs

— Ida

— Volta (Barragem)

— Volta (Balsa)



Baixe GPX
do trajeto para
seu celular



Telefones úteis: Secretaria do Verde e do Meio Ambiente (SVMA): (11) 5187-0422 - GCM Ambiental: 153
Polícia Militar: 190 SAMU: 192 Corpo de Bombeiros: 193 Defesa Civil: 199



Represa Billings © SVMA



Sítio do Léo © Welton Tavares



Ponte Alta © Welton Tavares

O Polo de Ecoturismo de São Paulo →

DESCUBRA E SURPREENDA-SE

O Polo de Ecoturismo de São Paulo concentra áreas naturais, unidades de conservação, zonas rurais e diferentes formas de ocupação dentro da cidade. É onde a Mata Atlântica ainda se mantém presente, junto dos rios, nascentes e represas Billings e Guarapiranga, que fazem parte do abastecimento de água da capital.

Ao longo do território, você encontra trilhas, áreas de observação de aves, sítios de produção agroecológica, aldeias indígenas, espaços culturais e iniciativas locais ligadas a diferentes segmentos turísticos. A experiência acontece no contato direto com o lugar.

Por ter seu território legalmente protegido por diversos instrumentos legais, a região assegura a manutenção de sua cobertura florestal, contribuindo na regulação

da temperatura da cidade e manutenção das fontes de água. Ao mesmo tempo, por se tratar de um território habitado, ele segue ativo com a produção agrícola local, a circulação das comunidades e o uso cotidiano dos moradores.

O Polo ocupa cerca de 28% da cidade e tem mais de 400 km, distribuídos entre Parelheiros, Marsilac e Ilha do Bororé. O extremo sul de São Paulo, onde se insere o Polo, funciona como um corredor ecológico vital. Essa conectividade territorial garante o fluxo gênico de espécies da fauna e flora e protege as maiores riquezas hídricas da Grande São Paulo, gerando um contraste drástico e essencial com a paisagem altamente urbanizada tradicional da metrópole.

Serviços Públicos

Hospital:

- Hospital Municipal de Parelheiros (Josnias Castanha Braga)
Rua Euzébio Coghi, 841 - Jardim Roschel
Telefone: (11) 4673-9660

UPA (Unidade de Pronto Atendimento):

- UPA Parelheiros (UPA)
Estrada Ecoturística de Parelheiros, 5252 - Jardim dos Álamos
Telefone: (11) 5193-1870 / (11) 5193-1871

Segurança / Postos Policiais

- Base Policial Parelheiros (Polícia Militar)
Estrada Ecoturística de Parelheiros, 6755 - Jardim do Centro
Telefone: 190
- Base GCM Ilha do Bororé (Guarda Civil Metropolitana)
Estrada de Itaquaquecetuba, 49 - Jardim Santa Tereza
Telefone: 153

- Base GCM Barragem (Guarda Civil Metropolitana)
Estrada do Curucutu, 48 - Barragem
Telefone: 153
- Base Policial Emburá (Polícia Militar)
Estrada Engenheiro Marsilac, 8489-8545 - Emburá
Telefone: 190
- Base Policial Marsilac (Polícia Militar)
Estrada Engenheiro Marsilac, 14487 - Marsilac
Telefone: 190
- Base Policial Colônia (Polícia Militar)
Rua Paulino Gotsfritz, 915-995 - Colônia
Telefone: 190

A CADA CIRCUITO UMA TEMÁTICA DIFERENTE

O território que hoje forma o Polo já era utilizado como caminho entre o planalto e o litoral muito antes da urbanização. Esse uso inicial moldou parte dos acessos que ainda existem.

A partir do século XIX, a região passou a receber colônias agrícolas. Imigrantes alemães se estabeleceram na região de Parelheiros e deixaram marcas que ainda aparecem em construções, nomes de vias e eventos locais. Décadas depois, imigrantes japoneses fortalecem a produção agrícola, consolidando a região como área produtiva dentro da cidade.

Com o avanço da cidade, novas camadas foram sendo incorporadas. A ferrovia que ligava o interior ao porto de Santos cruzou o território. A construção das represas Guarapiranga e Billings reorganizou a paisagem e reforçou a função da região como área de abastecimento, orientando o uso do solo e a preservação da região.

Para facilitar a leitura, o território se organiza em circuitos. Cada circuito agrupa caminhos, acessos e pontos de referência. Essa divisão ajuda a entender onde você está e a planejar o percurso, sem impor um único caminho.



CIRCUITO JACEGUAVA

O Circuito Jaceguava costuma ser a porta de entrada para quem vem do centro em direção ao Polo de Ecoturismo de São Paulo, acompanhando a região da Represa Guarapiranga até um cenário mais aberto, com presença de sítios, áreas produtivas e trechos de vegetação mais preservada.

A ocupação da região está ligada a antigas áreas produtivas, com relatos de uso do território para plantio de pinheiros e eucaliptos e produção de carvão que abastecia os trens da época. Parte dessa história ainda aparece no caminho, como a capela histórica na região, que ajuda a entender esse momento de uso do território.

Atrativos e experiências

Nas imediações do circuito estão a Central de Informação Turística, Casa da Girafa Ateliê, Clube Rincão, Fazenda Orgânica Nutrify, Meliponário Mondury, o Sítio Planta Feliz e o Parque Natural Municipal Jaceguava e o Solo Sagrado da Igreja Messiânica, parte inserido em uma Reserva Particular de Patrimônio Natural, unidade de conservação criada em propriedades privadas. Em alguns pontos, há acesso à Represa do Guarapiranga com atividades aquáticas. Espaços como o Lancetracks concentram esse uso, combinando pista de mountain bike (MTB), área de apoio ao ciclista.





Balsa do Bororé © Joca Duarte

CIRCUITO BORORÉ

O Circuito Bororé se organiza na Ilha do Bororé, uma península acessada pela balsa no distrito do Grajaú, sobre a Represa Billings, e é ali que o ritmo de vida começa a mudar. Aos poucos, a cidade vai ficando para trás e a água deixa de ser só paisagem para assumir um papel central, acompanhando o entorno.

Por conta dessa condição de península, o território se fecha em torno da água e cria uma dinâmica própria, com ocupação dispersa, presença de sítios, áreas de uso cotidiano e trechos de Mata Atlântica ainda preservados. Nesse contexto, a água não aparece só como cenário, mas como parte do dia a dia, influenciando deslocamento, trabalho e lazer, enquanto referências como a Capela de São Sebastião e o Cruzeiro do Bororé ajudam a entender uma ocupação antiga que segue ativa na região.

Atrativos e experiências

Nas redondezas estão a Capela de São Sebastião (1904), o Cruzeiro do Bororé, a Casa Ecoativa (coletivo que desenvolve atividades socioambientais) e o Bar do Edinho, cuja construção tem cerca de 140 anos e abriga um estabelecimento em funcionamento há quase um século. A região também reúne importantes áreas verdes, como os Parques Naturais Municipais (PNMs) Bororé e Varginha, o Parque Urbano Shangrilá e o espaço do coletivo Meninos da Billings, localizado no Parque Urbano Cantinho do Céu, que coloca a represa no centro de suas atividades por meio de práticas aquáticas e ações comunitárias. Complementam esse conjunto atrativos ligados à produção e ao lazer, como os tradicionais pesqueiros Aquarium e Matsumura, referências locais para a prática da pesca, e o Coguli, sítio dedicado ao cultivo e à comercialização de cogumelos comestíveis.

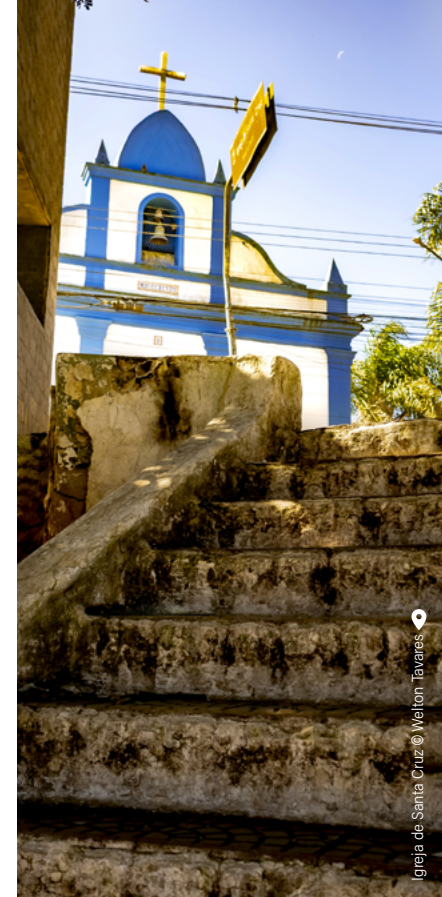
CIRCUITO PARELHEIROS

O Circuito Parelheiros marca a transição da cidade para uma paisagem mais aberta dentro do Polo de Ecoturismo de São Paulo. Seguindo pela Estrada Ecoturística de Parelheiros, as construções vão dando lugar a sítios, áreas verdes e caminhos que conectam diferentes pontos da Trilha Interparques.

O centro de Parelheiros funciona como referência para quem chega ao Polo, com a Praça Júlio César de Campos, a Igreja de Santa Cruz e a presença de Carolina Maria de Jesus, que valoriza a memória cultural do território e fortalece a leitura do lugar a partir da sua história. A partir dali, o circuito se conecta a espaços gastronômicos, como o Restaurante da Marlene e espaços culturais e formativos como a Casa de Cultura, a Casa de Fatel e o Planetário do CEU Parelheiros, ampliando a leitura para além da natureza e incorporando ciência, cultura e formação.

Atrativos e experiências

Ao longo do circuito estão a Igreja de Santa Cruz, o Parque Natural Municipal Itaim, o Eco Jusa e o casarão histórico do Jusa, bem tombado do patrimônio histórico, além do Recanto do Jakinha, que oferece vivência rural e também acomodações. No entorno, ainda há outros sítios produtivos e espaços de alimentação que refletem o dia a dia local.



Igreja de Santa Cruz © Welton Tavares



Casarão do Jusa © Welton Tavares



Ponte da Ponte Alta © Welton Tavares

CIRCUITO EMBURA-PONTE ALTA

O Circuito Embura-Ponte Alta traz uma mistura direta entre áreas rurais e trechos com forte presença de Mata Atlântica dentro do Polo de Ecoturismo de São Paulo, com caminhos que alternam produção local e áreas mais fechadas de vegetação.

A região se organiza a partir da agricultura familiar e de uma relação direta com o ambiente, com sítios, pequenas produções e caminhos que acompanham o relevo e a água, além de registros de antigas olarias.

Atrativos e experiências

Os pontos aparecem de forma mais distanciada, ligados à produção agrícola, alimentação e pequenas paradas. A Casa Forrageira reforça essa relação com a produção local, enquanto o Rancho Atelier oferece estrutura para camping, com área preparada e possibilidade de aluguel de barracas, funcionando como opção prática de pernoite.

O principal destaque do circuito segue sendo o Parque Estadual da Serra do Mar — Núcleo Curucutu, com grandes áreas contínuas de Mata Atlântica, trilhas e um mirante que, em dias abertos, permite enxergar o litoral.



Capela de Santa Rita de Cássia - PESM Curucutu © Welton Tavares

CIRCUITO COLÔNIA

A paisagem se torna ainda mais interessante quando você entra na Colônia. O relevo se fecha e, sem perceber, você passa a circular dentro da cratera, uma formação geológica criada a partir da queda de um corpo celeste que reorganiza completamente a leitura do território, impactando até o curso de alguns rios.

A região é considerada o berço da imigração germânica, característica ainda visível na organização do território, nos nomes das ruas e, principalmente, na arquitetura rural. Casas, galpões e outras construções revelam a ocupação agrícola e a continuidade desse modo de vida. Essa herança se manifesta com ainda mais intensidade em julho, durante a Colônia Fest, quando a gastronomia, a música e a ocupação dos espaços transformam a dinâmica das redondezas.

Atrativos e experiências

Entre os pontos do circuito estão o Cemitério de Colônia, um dos primeiros cemitérios protestantes do país; a Igreja da Colônia, o Parque Nascente do Ribeirão Colônia, o Estância e Parque Ecológico das Águas e o Colônia Bike Park, que funciona como ponto de apoio ao ciclista com estrutura voltada para quem pedala. Além desses, há outros espaços de lazer e educação ambiental nas redondezas, como a própria cratera, que muda a leitura de quem passa por ali.



Igreja da Colônia © Welton Tavares

CIRCUITO BARRAGEM

O Circuito Barragem aparece depois da Colônia e, aos poucos, aprofunda a entrada no território. A partir daí, a estrada de terra passa a dominar o percurso, formando um dos trechos mais longos nesse tipo de terreno dentro da Trilha Interparques, com menos presença urbana e mais continuidade entre áreas abertas, mata e proximidade com a água. Esse cenário se conecta com a origem do nome: um antigo reservatório, anterior à Billings, ainda presente em partes do caminho, onde estruturas como a antiga comporta ajudam a entender a formação desse trecho.

A região se organiza em torno da represa, com casas espalhadas, sítios e caminhos que acompanham o relevo e a água. Nesse mesmo espaço está a Terra Indígena Tenondé Porã, que ocupa uma parte significativa desse trecho do Polo e aparece no dia a dia do caminho, nas roças, nos acessos e na presença de aldeias ao longo da região. Algumas dessas aldeias recebem visitantes, com atividades organizadas, sempre mediante agendamento prévio e respeito às orientações das comunidades.



Passeio de Barragem © Welton Tavares



Rio Monos © Welton Tavares

Atrativos e experiências

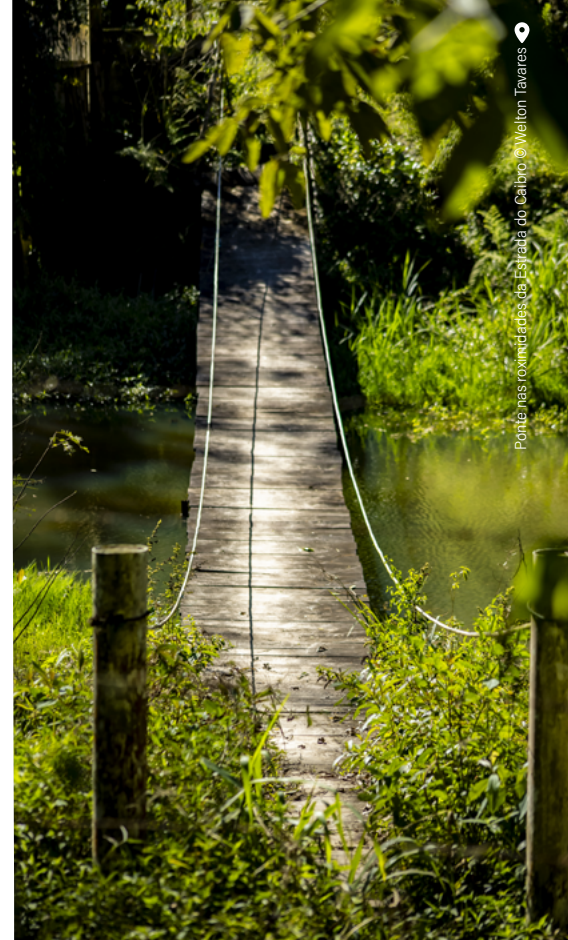
No caminho está a Reserva Particular do Patrimônio Natural (RPPN) Sítio Curucutu, na divisa com São Bernardo do Campo, uma área natural que amplia a experiência da trilha com áreas preservadas de Mata Atlântica. A Reserva Johnny's entra como ponto de apoio e pernoite ao longo do percurso, com estrutura simples e espaço para descanso, incluindo piscina para aliviar o corpo depois do dia. Nas redondezas, além das aldeias, entram com desvio curto o Sítio Nossa Vida, o The Roça Park e o Sítio San Giuseppe, que completam os atrativos locais.

CIRCUITO MARSILAC

O Circuito Marsilac fica na porção mais ao sul do Polo de Ecoturismo de São Paulo, onde a área urbana praticamente desaparece e dá lugar a uma paisagem marcada por estradas de terra, mata e proximidade constante com rios e cachoeiras.

O nome do lugar remete a um dos engenheiros envolvidos na construção das ferrovias que ligam o planalto ao litoral, hoje restritas ao transporte de cargas.

Esse território concentra algumas das áreas mais preservadas da cidade e tem a menor ocupação humana da capital. A presença de rios aparece em diferentes pontos, com destaque para o Rio Capivari, um dos poucos rios limpos da cidade de São Paulo. Ao redor deles, a Mata Atlântica e o relevo mais fechado definem essa porção do Polo de Ecoturismo de São Paulo.



Ponte nas proximidades da Estação do Calbro © Welton Tavares



Centro do Marsilac © Welton Tavares

Atrativos e experiências

Nas redondezas estão a Selva SP EcoAventura e o Sítio Semear. Na Selva SP, concentram-se atividades aquáticas, como rafting, boia cross e stand up paddle, aproveitando o fluxo do Rio Capivari. Já no Sítio Semear, a experiência segue de outra forma, com acesso à água, a áreas de contemplação e a vivências agroecológicas, como horta comunitária e contato com a produção local.

Fora do eixo da Interparques, o Camping Reimberg aparece como ponto de apoio com opções de pernoite em camping e chalés, piscina para descanso após um dia mais intenso e acesso ao rio.

Como percorrer: Etapa 1 - Balsa até PNM Jaceguava ➡

O percurso começa na Balsa do Bororé ainda em área urbana, com presença constante de carros. É necessário ter atenção nas travessias, nos trechos sem acostamento e nas mudanças de direção. O caminho acompanha a represa e passa pela Associação de Moradores da Ilha do Bororé- AMIB, pela Casa Ecoativa, pela Capela de São Sebastião e pelo Cruzeiro do Bororé, que ajudam a marcar esse início ainda próximo da água.

Na sequência, o trajeto segue para os parques e o terreno muda, alternando estradas antigas com trilhas mais fechadas e trechos de singletrack, onde o avanço fica mais técnico e exige leitura constante do percurso. As travessias de vias e as descidas demandam atenção e controle da bicicleta, especialmente em dias úmidos, quando o solo pode se tornar mais escorregadio. Nesse trecho, o percurso já atravessa áreas mais preservadas de Mata Atlântica.

Há boa estrutura para hidratação e alimentação ainda no início do percurso, mas depois da entrada nos parques — entre Varginha e Itaim — os pontos de apoio diminuem. Então, vale sair abastecido para esse trecho! Ao sair dos parques, o percurso retoma áreas mais urbanas na região de Parelheiros, onde o Rancho Bambu aparece como parada bem posicionada antes de seguir, funcionando como ponto de descanso no meio do dia.

Na sequência, o caminho segue em direção a Jaceguava, com presença de sítios e áreas produtivas no entorno, enquanto os pontos de apoio aparecem de forma mais espaçada.

No trecho final, o caminho cruza o Parque Natural Municipal Jaceguava por um último

singletrack do dia, com subidas mais leves e uma descida que pede atenção até a saída próxima à guarita, já na Estrada da Luminosa que dá acesso à cidade de Embu Guaçu, redobre a atenção nestes últimos quilômetros de estrada sem acostamento.

A navegação funciona melhor com o uso do GPX, principalmente dentro dos parques, onde há pontos sem sinal de celular. Como é um dia extenso, com cerca de 50 km, começar cedo ajuda a atravessar os trechos com mais tranquilidade e manter o ritmo ao longo do percurso.

Resumo do dia

Distância: 51 a 54km Altimetria Acumulada: 1027m

Duração média: 6 a 8 horas (com paradas)

Circuitos percorridos:

Bororé, Parelheiros e Jaceguava



1 Casa Ecoativa / Base GMC

2 Capela São Sebastião / Cruzeiro do Bororé

3 PNM Bororé (portaria principal)

4 Mercado Imperial Gael (11) 97955-2354

5 PNM Varginha (portaria principal)

6 PNM Itaim (portaria principal)

7 Mecânica de Bike Bob Bike (11) 94875-5794

8 UPA Parelheiros (11) 5193-1870 / (11) 5193-1871

9 Restaurante Rancho Bambu (11) 92126-8641

10 Pousada Rincão (11) 94704-0718

11 Mercado Mercado Trevo (11) 94210-8994

12 PNM Jaceguava (portaria principal)

13 Hotel Embu Guaçu (11) 94785-8703

!

Este trecho é um dos que mais tem segmentos técnicos e subidas acentuadas o que exige preparo da pessoa participante e atenção para evitar acidentes.

Como percorrer: Etapa 2 - PNM Jaceguava até PESM Curucutu ➡

Seja já abastecido e em um ritmo que consiga manter ao longo do dia, porque o percurso pede constância desde o início. Logo na saída, há um trecho longo de asfalto, sem acostamento e com carros em velocidade, então vale atenção total e escolha de linha com calma.

Depois desse início, o percurso entra em estrada de terra e passa a alternar entre áreas abertas e trechos mais fechados, nos quais a leitura do caminho muda e exige atenção. Em dias de sol forte, esse trecho costuma ser mais exigente, porque há pouca sombra ao longo do caminho, então manter a hidratação constante faz diferença no rendimento. Em pontos próximos à linha férrea, a navegação não é evidente, por isso, o uso do GPX deixa de ser apoio e passa a ser essencial.

A parada no bairro da Colônia funciona como o principal ponto de suporte do dia, com estrutura completa e bom momento para uma pausa mais longa. Mais adiante, o bairro Embura oferece apoio básico e depois os intervalos sem estrutura aumentam. Então, vale se organizar antes de prosseguir!

A hidratação pede cuidado desde cedo, porque a oferta é irregular ao longo do percurso e em alguns trechos não há sinal de celular. Baixe o trajeto no celular para evitar perda de tempo e manter o ritmo.

Na parte final, o Bar Estrada de Chão aparece como último ponto estratégico antes de seguir em direção ao Parque Estadual da Serra do Mar – Núcleo Curucutu, marcando a transição para um trecho mais isolado e com outra escala de percurso.

Resumo do dia

Distância: 50 a 52km Altimetria Acumulada: 753m

Duração média: 6 a 8 horas (com paradas)

Circuitos percorridos:

Jaceguava, Colônia e Embura–Ponte Alta



1

Parque da Várzea do Embu-Guaçu

2

Hospedagem Recanto do Jakinha (11) 91299-2205

3

Pousada Sítio Juçara (11) 97274-4422

4

Restaurante da Família (11) 96420-0853

5

Colônia Bike Park (11) 99106-5118

6

Mecânica de Bike Laércio (11) 99578-7912

7

Mercado Mercado Silva Aguiar (11) 5978-6213

8

Acampamento Rancho Ateliê (11) 99813-6092

9

Pousada Sítio Neblina (11) 96608-2248

10

Restaurante e Pernoite Estrada de Chão (11) 91244-1565

11

Parque Estadual Serra do Mar - Núcleo Curucutu

Tratando-se de um dia longo, saia cedo e aproveite os pontos de apoio disponíveis no início do percurso. Como os intervalos entre estruturas de apoio tendem a aumentar ao longo do caminho, antecipar paradas para alimentação, hidratação e descanso faz diferença no final.

Subida do Sapo - Estrada da Reserva © Welton Tavares

Como percorrer: Etapa 3 - PESM Curucutu até RPPN Sítio Curucutu ➡

Saia já abastecido e segure um ritmo constante desde o início, porque o dia não oferece muitas chances de corrigir isso depois. Logo na partida, pontos como o Bar Estrada de Chão ou o Bar da Eliene ajudam a organizar água e alimentação antes de entrar em um trecho mais isolado, além de oferecerem espaço para pernoite.

O percurso segue em direção a Marsilac e, nesse primeiro bloco, os pontos de apoio aparecem de forma irregular. A exposição ao sol aparece em vários trechos e a sombra é limitada, o que aumenta o desgaste ao longo do dia e pede atenção constante com a hidratação. O bairro de Marsilac funciona como a principal referência do dia, com mercado, farmácia e pequenos comércios que permitem ajustar o que for preciso antes de seguir.

Depois dessa parada, o caminho muda. Entram trechos ligados à linha férrea, onde a navegação deixa de ser evidente e o terreno varia bastante, alternando partes mais firmes com áreas úmidas e pontos pantanosos. Nesse cenário, o avanço perde velocidade e exige atenção constante, principalmente onde a sinalização é mais espaçada e podem surgir dúvidas sobre o direcionamento.

Na sequência, os intervalos sem apoio aumentam e o sinal de celular e rede começam a falhar. Então, seguir com o trajeto off-line no aparelho evita perda de tempo e ajuda a manter o fluxo do dia. Existem nascentes próximas em alguns pontos, mas entram como complemento do percurso, não como base de planejamento.

A parte final segue mais fechada, com pouca interferência urbana e maior sensação de isolamento. O esforço do dia aparece na soma das subidas e descidas, no tipo de piso e nos trechos mais lentos, e a chegada à região da RPPN Curucutu marca bem essa mudança de ambiente.

Resumo do dia
Distância: 34 a 40km Altimetria Acumulada: 461m
Duração média: 5 a 7 horas (com paradas)
Circuitos percorridos:
Embura–Ponte Alta, Marsilac, Colônia, Barragem



Estrada do Calbro © Welton Tavares



Via do Marsilac © Welton Tavares



Resolva água e alimentação antes de sair e use Marsilac como último ponto seguro de reorganização, porque depois os apoios ficam escassos!

Como percorrer: Etapa 4 - RPPN Sítio Curucutu até Bororé ➡

Saia já abastecido e com o trajeto carregado. Logo na saída da região da RPPN, o percurso segue por estrada rural de terra em um trecho mais aberto e fácil de seguir.

Na sequência, o caminho chega ao bairro da Barragem. A partir daí, o percurso entra no trecho da antiga linha de trem, onde o solo muda. O terreno alterna entre partes firmes, áreas úmidas e pontos mais irregulares, com trechos estreitos e leitura de caminho menos evidente, o que reduz o ritmo e exige atenção constante na navegação.

Esse trecho mais técnico segue até a Kaio Okamoto, onde a superfície volta a mudar. O início é em asfalto, mas logo passa para a estrada de terra. Há pouca sombra e poucos pontos de apoio, o que aumenta a exposição ao longo do percurso.

Mais adiante, o trajeto retorna para a pista pavimentada na Av. Paulo Guilguer Reimberg e segue pela estrada do Taquacetuba/Bororé até a balsa. Nesse trecho final, a atenção deve ser direcionada para o trânsito, com presença de veículos e ausência de acostamento em alguns pontos.

O esforço do dia aparece na variação de terreno e na exposição ao tráfego, então manter um ritmo constante e sair preparado faz diferença para a chegada.

Na aproximação da balsa, o movimento aumenta e marca o fim da Interparques. Parabéns, você completou uma trilha de longo percurso dentro da maior cidade da América Latina!

Resumo do dia

Distância: 27km Altimetria Acumulada: 600 m

Duração média: 3 a 5 horas (com paradas)

Circuitos percorridos:

Barragem, Colônia e Bororé



1	Mecânica de Bike Manas Bike (11) 7141-0308	4	Nossa Fazenda - Hospedagem (11) 99738-0469
2	Base Policial Colônia	5	Hostel CogLi - Hospedagem (11) 97554-7615
3	Restaurante da Família (11) 96420-0853	6	Base GCM Bororé

Resolva água e alimentação antes de entrar no trecho da linha de trem. A partir daí, os pontos de apoio ficam espaçados!

PNM BORORÉ

O Parque Natural Municipal Bororé fica na Ilha do Bororé, ao lado da Represa Billings, e a água acompanha o percurso e a vida no entorno. Dentro do parque, a Mata Atlântica aparece em diferentes estágios de regeneração, alternando trechos mais fechados com áreas de borda, o que favorece a presença de aves, insetos e pequenos mamíferos ao longo das trilhas Secretaria do Verde e do Meio Ambiente (SVMA).

A circulação acontece por trilhas com boa presença de sombra e solo que varia entre terra firme e partes úmidas, então, em dias de chuva, alguns trechos ficam escorregadios e pedem atenção no ritmo. Entre os caminhos, entram a Trilha do Aventureiro e a Trilha do Lago, que percorrem diferentes trechos do parque e ajudam a entender a variação do ambiente ao longo da área.



O parque conta com área naturalizada e um píer na margem da represa Billings, que funciona como ponto de parada e contemplação da paisagem, além de estrutura básica nos acessos, com banheiros masculino e feminino, incluindo sanitários acessíveis, área de administração e estacionamento SVMA. Ainda assim, ao longo das trilhas não há pontos de apoio, então vale entrar preparado e levar o necessário para o trecho.



Visto que a visitação é controlada e existem áreas de conservação, permanecer nos caminhos sinalizados evita impacto e facilita a navegação. Mesmo com mapas da Trilha Interparques disponíveis nos acessos, o uso do trajeto off-line nos dispositivos eletrônicos faz diferença, já que há pontos sem sinal de rede.

A trilha é compartilhada, então é necessário reduzir a velocidade em passagens estreitas e manter atenção ao cruzar com outras pessoas para manter o bom fluxo de circulação.

Importante

A visita acontece dentro de uma unidade de conservação, vale entrar preparado, levar água, respeitar a sinalização e evitar sair das trilhas. O parque também recebe agendamentos de escolas, universidades, instituições de pesquisa e grupos de educação ambiental, nos telefones 5187-0321/0322 ou pelo e-mail parquesnaturais@prefeitura.sp.gov.br.

Horário de funcionamento Aberto de terça a domingo, das 8h às 17h. Fecha às segundas-feiras para manutenção.

PNM VARGINHA

O Parque Natural Municipal Varginha ocupa uma área de transição em Parelheiros, onde a cidade começa a perder força e a Mata Atlântica ganha presença. O terreno mistura mata mais fechada com áreas de brejo, trechos de mata ciliar e antigas áreas de reflorestamento com pinus, criando um ambiente úmido em vários pontos. Essa combinação favorece a presença de espécies como cedro-rosa, cambuci, palmito juçara e samambaiçu, enquanto a fauna aparece no dia a dia com aves como o tangará-dançarino e mamíferos como bugio-ruivo, quati e caxinguelê.

A circulação acontece por trilhas autoguiadas em meio à mata, onde o terreno varia entre terra firme e trechos úmidos. Em dias de chuva, o terreno muda rápido e surgem pontos escorregadios, principalmente nas áreas de brejo e nas pequenas travessias.



Em alguns trechos, o caminho se fecha e exige mais atenção na leitura, enquanto em outros se abre e permite um deslocamento mais fluido, sempre com presença constante de sombra.

No local, está a Trilha do Içá, que leva a um mirante e abre a vista em meio à vegetação e a Trilha da Bromélia, que percorre áreas mais fechadas da mata. Ao longo do parque também aparecem o lago, áreas naturalizadas e um píer na margem da represa Billings, além de estruturas como pista de bike, parquinho, academia ao ar livre, biblioteca e espaços de permanência. Nos acessos, há banheiros, administração, estacionamento e a Casa do Pesquisador, usada para apoio a estudos no local e como centro de visitação para recepção.

Como o parque funciona com trilhas autoguiadas e não há apoio ao longo do percurso, vale entrar preparado e permanecer nos caminhos existentes, evitando áreas sensíveis como brejos e margens de água. A trilha é compartilhada, então é necessário reduzir a velocidade em passagens estreitas e manter atenção ao cruzar com outras pessoas para manter o bom fluxo de circulação.

O PNM Varginha ainda conta com a Casa do Barco, que dá acesso à vista da Represa Billings, e pode ser percorrida a pé ou de bicicleta.

Importante

A visita acontece dentro de uma unidade de conservação, vale entrar preparado, levar água, respeitar a sinalização e evitar sair das trilhas. O parque também recebe agendamentos de escolas, universidades, instituições de pesquisa e grupos de educação ambiental, nos telefones 5187-0321/0322 ou pelo e-mail parquesnaturais@prefeitura.sp.gov.br.

Horário de funcionamento Aberto de terça a domingo, das 8h às 17h. Fecha às segundas-feiras para manutenção.

PNM ITAIM

O Parque Natural Municipal Itaim fica em Parelheiros, em uma faixa de transição entre a expansão urbana e áreas mais preservadas do Polo de Ecoturismo de São Paulo. Criado em 2012, o parque protege um fragmento importante de Mata Atlântica em estágio médio de regeneração, com a presença de espécies nativas ameaçadas, como cedro-rosa, samambaiaçu, palmito Juçara, cambuci e araucária, além de espécies exóticas, como pinheiros e eucaliptos.



© SVMA



Águia-pegá-macaco © Braga Junior

A fauna também marca a experiência no parque. Animais silvestres ajudam na dispersão de sementes e na recuperação natural da floresta, com destaque para bandos de bugios, além de espécies ameaçadas registradas na região, como o gato-do-mato-pequeno e o gavião-pegá-macaco. Essa biodiversidade pede uma visita atenta, com respeito aos caminhos sinalizados e cuidado ao cruzar áreas de mata mais fechada.

Entre os atrativos estão a Trilha do Tatu, a Trilha do Ribeirão Itaim e o Bosque do Silêncio, além de área para contemplação e piquenique, parque naturalizado e parquinho infantil. O parque conta com banheiros masculino e feminino, sanitários acessíveis, administração com informações e estacionamento para carros.

Importante

A visita acontece dentro de uma unidade de conservação, vale entrar preparado, levar água, respeitar a sinalização e evitar sair das trilhas. O parque também recebe agendamentos de escolas, universidades, instituições de pesquisa e grupos de educação ambiental, nos telefones 5187-0321/0322 ou pelo e-mail parquesnaturais@prefeitura.sp.gov.br.

Horário de funcionamento Aberto de terça a domingo, das 8h às 17h. Fecha às segundas-feiras para manutenção.

PNM JACEGUAVA

O Parque Natural Municipal Jaceguava fica às margens da Guarapiranga, no bairro que dá nome à unidade, e protege uma área importante para a produção de água e para a conservação de fragmentos de Mata Atlântica, Campos Gerais e Cerrado dentro do Polo de Ecoturismo de São Paulo. É o único entre os PNMs com essa transição de vegetação, o que permite observar diferenças evidentes entre formações vegetais e a relação delas com a fauna local.

A flora combina Floresta Ombrófila Densa com áreas de transição, onde aparecem espécies como samambaia-açu, manacá-da-serra, angico, guapuruvu, aroeira-pimenteira e capim-sapê. Essa diversidade cria corredores de dispersão de biodiversidade e reforça a importância ecológica do parque, especialmente por sua posição próxima à represa e a outros fragmentos naturais.

A fauna registrada pela equipe da SVMA inclui bacurau-tesoura, tucano-de-bico-verde, preguiça-de-três-dedos, bugio-ruivo, cachorro-do-mato, gato-do-mato e veado-catingueiro. Ao circular pelo parque, é importante manter atenção, silêncio e distância dos animais, já que a observação acontece melhor quando o visitante interfere menos no ambiente.

Importante

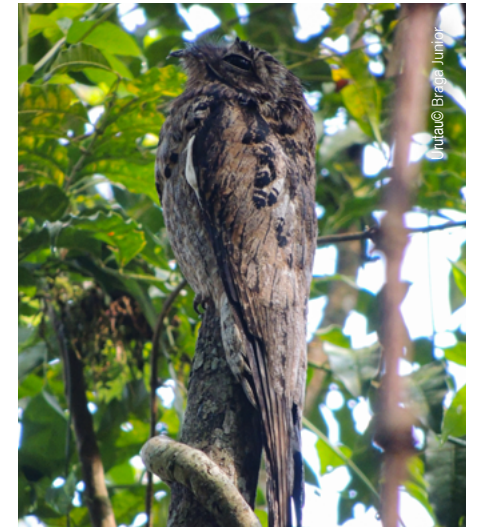
A visita acontece dentro de uma unidade de conservação, é importante entrar preparado, levar água, respeitar a sinalização e evitar sair das trilhas. O parque também recebe agendamentos de escolas, universidades, instituições de pesquisa e grupos de educação ambiental, nos telefones 5187-0321/0322 ou pelo e-mail parquesnaturais@prefeitura.sp.gov.br.

Horário de funcionamento Aberto de terça a domingo, das 8h às 17h. Fecha às segundas-feiras para manutenção.

Entre os atrativos estão a Trilha do Saci, a Trilha do Cambará, a torre de observação de incêndios com vista para a Guarapiranga, o pergolado com área para piquenique e o parque naturalizado. A estrutura conta com banheiros masculinos, femininos e acessíveis, administração/informação e estacionamento para carro.



© SVMA



Inuaú © Braga Junior



A Trilha Interparques é resultado de um processo coletivo que envolve reconhecimento de campo, articulação institucional e participação de quem vive e usa o território.

Este guia foi construído a partir de visitas técnicas, validações em campo e leitura direta do percurso com apoio de organizações, poder público e iniciativas locais que ajudam a manter a trilha ativa e acessível.

A base técnica considera levantamentos realizados ao longo de diferentes saídas de campo, com análise de trajeto, pontos de apoio, condições de uso e relação com o território.

Realização



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**