



Turismo



Trilhas e passeios na natureza ganham destaque como opção de lazer e bem-estar para as crianças e toda a família

O contato com a natureza tem papel fundamental no desenvolvimento físico, emocional e social das crianças. É o que apontam estudos recentes da Fundação Maria Cecília Souto Vidigal, em parceria com o Datafolha e do Núcleo Ciência Pela Infância (NCPI).

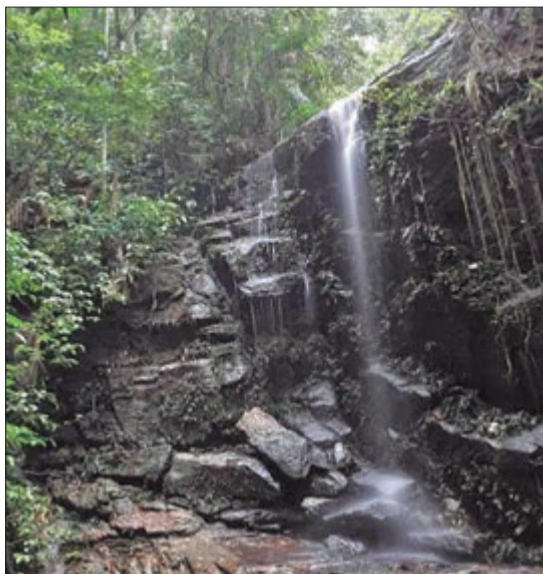
Segundo as pesquisas, ambientes naturais estimulam o movimento, fortalecem o sistema imunológico, reduzem comportamentos sedentários e favorecem o aprendizado, além de contribuir para a saúde mental e o bem-estar.

Para a especialista Laís Fleury, da Rede de Especialistas em Conservação da Natureza, brincar ao ar livre proporciona experiências sensoriais essenciais para o desenvolvimento infantil. Já o biólogo André Zecchin, gerente da Reserva Natural Salto Morato, ressalta que passeios em áreas naturais ajudam a despertar nas crianças o respeito e o cuidado com o Meio Ambiente.

Pensando nisso, diversas cidades brasileiras oferecem trilhas leves e passeios acessíveis para toda a família, combinando diversão, Educação Ambiental e contato direto com a biodiversidade. Em Guaraqueçaba (PR), a Trilha das Brincadeiras, na Reserva Natural Salto Morato, tem 500 metros e conta com desafios lúdicos, além de acesso a um aquário natural e a uma cachoeira de mais de 100 metros. No Rio de Janeiro (RJ), a Floresta da Tijuca reúne quase 100 trilhas ecológicas, muitas delas indicadas para crianças.

Já em São Bento do Sapucaí (SP), a Trilha do Bauzinho leva a um mirante com vista para a Pedra do Baú, em um percurso curto e fácil. Em Presidente Figueiredo (AM), a Cachoeira da Pedra Furada e a Cachoeira da Asrama oferecem trilhas leves e piscinas naturais seguras para banho.

O Parque Estadual do Cocó, em Fortaleza (CE), conta com mais de dois quilômetros de trilhas interligadas, além de atividades recreativas e educativas para o público infantil. Na Chapada



Cachoeira Salto Morato, com mais de 100 metros de queda, é opção em Guaraqueçaba (PR), na Grande Reserva Mata Atlântica



Em São Bento do Sapucaí (SP), a Trilha do Bauzinho leva a um mirante com vista panorâmica para a Pedra do Baú

dos Veadeiros (GO), trilhas de nível fácil levam a cachoeiras de águas cristalinas, como a dos Cristais e a Santa Bárbara. Já em Florianópolis (SC), a Trilha do Rio Vermelho proporciona uma experiência guiada de Educação Ambiental em meio à fauna local.

A proposta é incentivar momentos de pausa, reduzir o tempo de telas e promover experiências ao ar livre que unam lazer, aprendizado e qualidade de vida para toda a família.



No Rio de Janeiro (RJ), a Floresta da Tijuca reúne quase 100 trilhas ecológicas, muitas delas indicadas para crianças

Coluna de Meditação*

Corpo e Alma

O Mirante da Luz e Paz a criatura absorve observando a vida pelo ângulo do bem, do bom viver; assim são as imanações da humanidade. O resto é captar energia positiva, deslanchar nessa onda que o bom surfista ultrapassa com categoria.

Isto se atribui a todos cujo estado acusa sofrimento e baixo astral lembrando que: Deus se manifesta a nós quando nossa mente se liberta do apego. Esta corrida à libertação, nada mais é do que sair do materialismo, encontrando-se com a Espiritualidade que conduz vós outros noutra dimensão, para suportar as mazelas do mundo que aí estão numa poluição tremenda.

O que sentis muitas vezes é o reflexo dessa onda negativa que se esparrama na pátria do Evangelho, que é o coração do mundo. Bom dia portanto, senhores da natureza, espíritos iluminados, vós que sois o refletor do universo atual, onde se vê de tudo à espera de um milênio abençoado.

Mãos à obra artistas do teclado, vamos compor um trecho sonoro como fundo musical de harmonia e entendimento, tal qual a "Matinata" de Leon Cavalo, mais outra espécie vinda de um mortal que possa trazer-vos o embalado necessário para

o corpo e alma. Assim fortalecidos, vós que estais nesse vale de esperança, com traçados da Terra, onde viveis. Com os olhos no céu, esse esplendor que guarda todos que partiram para lá.

Orando sempre, orando por dias melhores, entendendo que fazeis o que podeis, nem sempre o que quereis.

Atmosfera num ritmo tropical - não sendo o Trópico de Capricórnio, deixa no espaço a esfinge da Estátua da Liberdade cuja auréola fulgura num Sol causando calor humano.

Ainda restam valores nesta querida Terra de Santa Cruz, razão porque o caminho é de luz. Se erros existem é natural do ser humano; aí está o ditado próprio para o momento exato de agora: errar é humano, perdoar é divino.

É propensão do bem, ao sistema de refúgio ao pecador quando chega a meditação enchendo de brios, dando prova de que o amor existe na sua fórmula indispensável de paz nessa aleluia do Senhor.

O vosso pedido seja feito; Deus vos ouvirá cedo ou tarde mas, dentro das limitações do vosso resgate e merecimento. A alma canta, o corpo sofre e a vida continua.

IRMÃ LÚCIA

*Coordenação anterior da saudosa **Maria dos Santos Silva**, esposa de nosso Fundador.

É HORA DE SONHAR ALTO.

Promoção

Poupança premiada

Sicredi

R\$ 5 milhões em prêmios

MAIS DE 600 CHANCES DE GANHAR!

TODA SEMANA: **15 PRÊMIOS DE R\$ 5 MIL**

2 PRÊMIOS ESPECIAIS DE R\$ 1 MILHÃO (Em julho e em dezembro)

Cada R\$ 100 poupados = **1 número da sorte**

Poupança Programada = **números em dobro**

Sicredi

NÚMEROS DA SORTE E REGULAMENTO EM poupancapremiadasicredi.com.br

Promoção válida para as Cooperativas Sicredi da Central Sicredi PR/SP/RJ. Promoção comercial vinculada a Títulos de Capitalização da modalidade Incentivo emitidos pela ICATU CAPITALIZAÇÃO, CNPJ nº 74.267.170/0001-73 e Processos SUSEP nº 15414.67/5659/2025-96 / 15414.600363/2026-01 / 15414.600360/2026-69 / 15414.67/5665/2025-43. Período: 23/02/2026 a 12/12/2026. Durante toda a promoção, serão sorteados até R\$ 5.000.000,00 em prêmios, líquidos de Imposto de Renda. Consulte previamente as condições gerais e as características essenciais em www.gov.br/pr-br/susep/cf/consultar-produtos-susep. Para mais informações sobre os prêmios e a promoção, acesso o regulamento em www.poupancapremiadasicredi.com.br. SAC Sicredi: 0800 724 7220. SAC ICATU: 0800 2860109 (atendimento exclusivo de informações relativas ao sorteio de capitalização). Ouvidoria ICATU: 0800 286 0047 (tenha em mãos o número de protocolo do atendimento anterior).