

## Turismo

# Conheça roteiros de ecoturismo que têm despertado o interesse das viajantes

Guia mostra que contato com a natureza está entre as principais atividades buscadas pelo público feminino

**M**omentos de lazer, independência e liberdade, anseio por autoconhecimento e compromissos profissionais. São essas as maiores motivações que fazem as mulheres no Brasil viajarem sozinhas, segundo um levantamento inédito do Ministério do Turismo presente no Guia para Mulheres que Viajam Sozinhas - confira o guia em [encurtador.com.br/JQbA](http://encurtador.com.br/JQbA).

Conforme a publicação, lançada no início deste mês, experiências culturais e contato com a natureza despontam como as principais atividades buscadas pelo público feminino que viaja sozinho. Entre as mulheres consultadas, 68,3% afirmam estar interessadas em atividades culturais, como visitas a museus e centros históricos, entre outros. O ecoturismo vem na sequência, com 64,2% das escolhas.

## Destinos

As turistas que procuram se desconectar sozinhas em meio a uma imersão completa na natureza, envolvendo experiências autênticas e até aventuras, têm um vasto cardápio de opções no Brasil. A plataforma de viagens de ecoturismo PlanetaEXO selecionou cinco destinos nacionais que combinam desafio físico, paisagens deslumbrantes e vivências em comunidades locais e que vêm cativando o desejo das viajantes.

O primeiro deles fica na Chapada Diamantina. Considerado um dos trekkings (caminhadas de longa duração) mais cênicos do mundo, o Vale do Pati é um convite para se desligar das preocupações da rotina. Percorrer os imponentes planaltos e vales da Chapada Diamantina representa uma prova de força física e mental. O roteiro proporciona acolhimento nas casas dos nativos, garantindo rica imersão cultural e uma rede de apoio segura do primeiro ao último passo.



DIAMANTINA MOUNTAINS/DIVULGAÇÃO



Vale do Pati, na Chapada Diamantina, é um convite para se desligar das preocupações da rotina



ADOBE STOCK

Lençóis Maranhenses permitem experiência de liberdade

## Travessia dos Lençóis Maranhenses (Maranhão)

Caminhar por dunas brancas intermináveis e mergulhar em lagoas cristalinas permite uma experiência de pura liberdade. A travessia a pé pelo Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses fomenta um forte senso de irmandade entre as mulheres do grupo, que criam laços enquanto compartilham a imensidão de um cenário que purifica e renova as energias.

## Monte Roraima (Fronteira do Brasil com a Venezuela)

Destino ideal para almas desbravadoras. A expedição ao topo deste imponente tepui (formação geológica milenar), conhecido como "Mundo Perdido", constitui uma

jornada de transformação. O roteiro permite que as mulheres conheçam não apenas um dos locais mais antigos do planeta, mas também seus próprios limites pessoais.

## Amazônia

Para aquelas que buscam total imersão na natureza sem renunciar ao conforto, a experiência em um "lodge" (acomodação em áreas naturais) no Estado do Amazonas permite o equilíbrio perfeito. As viajantes exploram trilhas e rios conduzidas por guias especializados, vivenciando a biodiversidade com tranquilidade e excelente estrutura.

## Jalapão e Serras Gerais (Tocantins)

Um convite ao autocuidado e à contemplação. Fugindo do ritmo frenético dos centros urbanos, esta rota combina a energia revitalizante dos fervejantes de águas azul-turquesa do Jalapão com o charme inexplorado das Serras Gerais. Ideal para mulheres que desejam desbravar o novo, flutuar em águas transparentes e celebrar a independência em um ambiente seguro e acolhedor.



## Cuidados

Estar aberta para conhecer pessoas e se deixar entrar na jornada delas é uma das partes mais bonitas e enriquecedoras da viagem solo, mas, infelizmente, exige cautela. Tomar cuidado com as informações que são fornecidas a pessoas que ainda não merecem a sua total confiança é uma forma de se proteger. Outra é se manter atenta aos avisos que o corpo dá quando percebe que algo não vai bem e que você pode estar em perigo.

Quando perguntada sobre os hábitos ou preparações que considera essenciais para se sentir segura durante uma viagem, a viajante Tamara Klink afirma que "conversar com pessoas do lugar, ouvir sempre opiniões e experiências diferentes e escutar a intuição" são atitudes fundamentais.

A dica da viajante Aline Miranda, do blog @umasulamericana, é observar e tentar ler a linguagem corporal das pessoas: "Por exemplo, estou entrando em uma rua e tem um cara vindo:

se ele olha para trás, eu dou meia volta e saio dali, porque aprendi que muitas vezes, quando a pessoa olha para trás, ela está procurando se há testemunhas e avaliando se pode fazer algo comigo. Não precisa desconfiar de ninguém, mas não confie totalmente, e nesse equilíbrio você se dá espaço para ler o ambiente", recomenda Aline.

Algo que pode prejudicar o estado de alerta e aumentar a vulnerabilidade é o consumo de bebidas alcoólicas. Por esse motivo, se for beber, não ultrapasse seus limites, evite deixar o copo sem vigilância e dê preferência a bebidas em garrafas fechadas em vez de copos e taças, onde é mais fácil a adição de substâncias sem o seu conhecimento, como drogas ou soníferos. Além disso, é preciso redobrar a atenção ao consumir álcool na companhia de pessoas que você não conhece bem e, principalmente, recusar bebidas dessas pessoas. (Fonte: Guia do Mtur)

## Outras dicas para viajantes solo

O guia do Mtur reúne ainda dados e orientações para as mulheres viajantes solo; confira algumas delas:

- Cadastre contatos de emergência como número da polícia, emergência, bombeiros e consulado;

- Prefira roteiros com guias registrados ou agências de viagens;

- Evite parecer desorientada ou vulnerável nos estabelecimentos ou no deslocamento;

- Não aceite bebidas e alimentos de desconhecidos;

- Compartilhe a localização ou passe a alguém de confiança os endereços de onde você está indo;

- Verifique se o lugar divulga protocolos de segurança, como cartazes no salão ou nos banheiros voltados para mulheres;

- Se for perseguida, entre em algum estabelecimento como lojas ou farmácias para pedir ajuda.