

Trilhas Inclusivas

Desafios e modelos possíveis

Mônica Igreja (org.)

Brasília – 2026



Esse e-book é o resultado da Roda de Conversa, realizada no dia 7 de outubro de 2025, dentro do 8º EnCUCA – evento científico do Centro Universitário de Brasília (CEUB). A Roda de Conversa integra os trabalhos do projeto de pesquisa acadêmica, que recebeu recursos da Fundação de Apoio à Pesquisa do Distrito Federal (FAP-DF).

Esta obra está licenciada pela *Creative Commons* – Atribuição – Não Comercial – Sem Derivações – 4.0 Internacional



Centro Universitário de Brasília – CEUB
Reitor Pio Pacelli Moreira Lopes

Fundação de Apoio à Pesquisa do Distrito Federal – FAP-DF
Diretor-Presidente Leonardo Socha Rondeau Reisman

Direção Editorial
Mônica Igreja

Revisão
Fernando Borges

Projeto Gráfico e Diagramação
Andréa Carla Marques

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Trilhas inclusivas: desafios e modelos possíveis / organizador,
Mônica Igreja – Brasília: CEUB, 2026.

18 p.

ISBN 978-85-7267-264-1

1. Trilha. I. Centro Universitário de Brasília. II. Título.

CDU 796.51

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Reitor João Herculino

Apresentação

A Roda de Conversa de que fala esse e-book teve por objetivo abrir caminhos para uma reflexão sobre trilhas inclusivas para Pessoas com Deficiência no Distrito Federal.

O processo de escuta promovido permitiu consolidar um painel de experiências reunindo guias, condutores, caminhantes, pessoas com deficiência e ativistas em acessibilidade.

O **Projeto de Pesquisa DF Trilhas**, em seus estudos sobre Normas Técnicas de Turismo de Aventura, identificou um vazio de informações e boas práticas para a composição, estruturação, sinalização e classificação de dificuldades em trilhas inclusivas.

A contribuição dessa Roda de Conversa foi a de suprir esse vazio e iniciar um diálogo sobre acessibilidade e inclusão em caminhadas em trilhas na natureza.

Participaram da Roda seis ativistas engajados na criação e gestão de trilhas e na condução de pessoas com deficiência: Maicon Moura, Cosette Castro, Eliete Araújo, Heloisa Carvalho, Simone Cosenza e Valéria Ribeiro. Agradecemos a João Carlos Machado, coordenador do Movimento Caminhos do Planalto Central (CPC), as trocas de mensagens que resultaram em sugestões de nomes e contatos para a composição da Roda de Conversa.

A Roda de Conversa foi realizada no dia 7 de outubro de 2025 dentro do 8º EnCUCA – evento científico do Centro Universitário de Brasília (CEUB) e foi transmitida pelo YouTube. A conversa está acessível pelo link: <https://www.youtube.com/live/vjaB6hZ17-c>

O Projeto de Pesquisa DF Trilhas recebeu recursos da Fundação de Apoio à Pesquisa do Distrito Federal (FAP-DF). Para conhecer o projeto e os produtos desenvolvidos, acesse o QR Code abaixo.



Sumário

Falando sobre trilha acessível e inclusiva

Mônica Igreja p. 4

Projeto Eco Trilhas da Serrinha do Paranoá e trilha inclusiva Pedra dos Amigos

Maicon Moura p. 6

Coletivo Filhas da Mãe: caminhadas da memória, cuidado coletivo e intergeracionalidade

Cosette Castro p. 8

Mobilidade, acessibilidade urbana e experiência internacional

Eliete Araújo p. 10

Experiências locais e desafios de manutenção de trilhas inclusivas

Heloisa Carvalho p. 12

Bicicleta e pessoas com deficiência visual – a inclusão pode ser sensorial

Simone Cosenza p. 14

Inclusão de pessoas com deficiência passa pelo rompimento com o capacitismo estrutural

Valéria Ribeiro p. 16

Considerações Finais p. 18

Prefácio

Falando sobre trilha inclusiva e acessível

Esse prefácio é um convite a você leitor/leitora a enxergar as trilhas inclusivas como espaços de convivência, diversidade e cidadania, onde cada experiência compartilhada ilumina caminhos possíveis para uma sociedade mais justa.

Desde que percebemos um vazio nos textos e normas do Turismo de Aventura, no Brasil, para a inclusão e a acessibilidade em trilhas na natureza, tomamos como uma necessidade conversar sobre o assunto. A Roda de Conversa, que ocorreu em 2025, agora transformada em e-book, quer alavancar o assunto e levá-lo mais adiante, a fim de apoiar o desenvolvimento de projetos de entes públicos e privados. Por isso, quando desenhamos a proposta da Roda de Conversa, destacamos que o encontro não se limitava a discutir acessibilidade técnica, mas buscava ampliar o olhar para a inclusão em sua dimensão social e humana.

“As iniciativas trazidas para a Roda de Conversa são luzes para as questões de inclusão, muito mais ou além das questões de acessibilidade”, essa é fala inspiradora para o tom desse e-book e ela foi proferida pela participante Valéria Ribeiro.

Outra fonte de inspiração foi a visita técnica que fizemos, em 2025, à trilha inclusiva Margem dos Sentidos, na cidade de Chaves, ao norte de Portugal, cuja estrutura física foi preparada para ser espaço em que cada pessoa pudesse caminhar, sentir e pertencer. Em alguns pontos do trajeto de 730 metros, há paradas para sentir as árvores, ouvir pássaros, e tocar o piso e as placas informativas táteis. Outras inspirações se somaram a partir da oficina oferecida, em Ottawa, Canadá, pela Conferência Internacional de Trilhas, em 2025, em parques públicos preparados para acessibilidade.

A mediação da Roda de Conversa ficou a cargo da pesquisadora Mônica Igreja, líder do Projeto DF Trilhas, desenvolvido no âmbito do CEUB e com apoio da FAP-DF. Durante a Conversa, Mônica destacou que a inclusão é garantir que cada pessoa, com suas singularidades, possa realizar uma trilha na natureza com segurança e obter uma experiência única.

Boas práticas para trilhas inclusivas

A partir das experiências compartilhadas na Roda de Conversa, algumas recomendações se destacam como essenciais para que uma trilha seja de fato inclusiva e acessível:

- **Estrutura física:** largura adequada dos caminhos e pisos firmes e placas táteis
- **Orientação inclusiva:** cordas de guiamento, placas táteis, sinalização em braile, e pontos de contato com árvores e plantas
- **Descanso e acolhimento:** bancos e áreas de pausa ao longo do percurso
- **Sinalização acessível:** clara, visível e em múltiplos formatos (visual, tátil, auditivo)
- **Cuidado coletivo:** promoção do autocuidado, incentivo ao lanche compartilhado, e atenção às restrições alimentares
- **Experiência sensorial:** atividades que envolvam toque, som, cheiro e movimento, como bicicletas tandem ou trilhas temáticas
- **Preservação ambiental:** manutenção constante, combate ao vandalismo e valorização da biodiversidade
- **Atitude inclusiva:** respeito aos diferentes ritmos, corpos e necessidades; combate à barreira atitudinal



Mônica Igreja

Comunicadora, líder do Projeto de Pesquisa DF Trilhas e
colunista sobre Clima & Pessoas no Misto Brasil
Contato: projetotrilhasceub@gmail.com

Maicon Moura

“A alegria foi ver cadeirantes alcançando o mirante e sentindo a vista do Cerrado.”

Maicon Moura apresentou a trilha inclusiva da Serrinha do Paranoá, ressaltando a importância da manutenção constante e o impacto positivo de tornar o Cerrado acessível. Durante sua participação contou como nasceu a trilha inclusiva Pedra dos Amigos, dentro do projeto Eco Trilhas da Serrinha do Paranoá.

Ele descreveu o dia da inauguração como um dia muito especial, quando cadeirantes e pessoas com mobilidade reduzida puderam alcançar o mirante e sentir a vista do Cerrado. Ressaltou o uso da corda-guia para deficientes visuais, que permite caminhar de forma independente, tocando placas em braile e árvores ao longo do percurso.

Lembrou também dos desafios: vandalismo, placas quebradas e cordas cortadas. Ainda assim, destacou a alegria de receber escolas e instituições que levam alunos com deficiência para vivenciar a trilha Pedra dos Amigos.

Tópicos destacados

- Histórico do projeto desde 2017
- Criação da trilha inclusiva Pedra dos Amigos (2018–2019)
- Parcerias e adaptações: placas em braile, corda-guia, bancos de descanso
- Desafios de manutenção e vandalismo
- Reconhecimento pelo Prêmio Brasília de Turismo

Maicon Moura

Boas práticas recomendadas

- Instalar **cordas de guiamento** para deficientes visuais
- **Usar placas em braile e alto relevo** junto a árvores e pontos de contato
- Garantir **bancos de descanso** ao longo do percurso em espaços de sombra
- Manter **sinalização informativa** para alertar ciclistas e motoristas sobre a presença de pessoas com deficiência
- Planejar **manutenção constante** para evitar que vandalismo comprometa a acessibilidade



Maicon Moura

Agro-ecólogo, coordenador do Projeto Ecotrilhas da Serrinha do Paranoá e da Trilha Inclusiva Pedra dos Amigos e integra o Instituto Oca do Sol

Contato: ocadosol@institutoocadosol.org

Cosette Castro

“Não é competição para ver quem caminha mais rápido, é encontro entre pessoas com diferentes possibilidades.”

Cosette Castro destacou, em sua participação, o cuidado coletivo e o acolhimento de quem cuida de outros, lembrando que as caminhadas inclusivas acontecem desde 2020 no Coletivo Filhas da Mãe, que nasceu do cuidado com familiares com demência.

Ela relatou como as caminhadas semanais se tornaram espaços de autocuidado e convivência intergeracional. Falou com afeto da prática do lanche coletivo nas caminhadas semanais: ao invés de cada um levar sua comida, todos compartilham, cuidando para que haja opções saudáveis e inclusivas.

Cosette também falou das caminhadas temáticas, como a Trilha dos Cogumelos, que ensina sobre espécies do Cerrado, e das caminhadas contra a violência, onde mulheres usaram tecidos laranja como símbolo de resistência.

Tópicos destacados

- Apoio a cuidadoras familiares de pessoas com demência
- Caminhadas semanais e temáticas: memória, violência contra mulheres, idosos e temas culturais como a obra artística de Athos Bulcão
- Práticas de autocuidado e cuidado coletivo
- Intergeracionalidade e ocupação dos espaços urbanos

Cosette Castro

Boas práticas recomendadas

- Promover caminhadas semanais como **espaços de autocuidado e convivências**
- Incentivar **lanches coletivos** saudáveis e inclusivos, respeitando restrições alimentares
- Organizar caminhadas temáticas
- **Garantir que ninguém fique para trás:** respeito aos diferentes ritmos e corpos
- Valorizar o **encontro intergeracional**, fortalecendo vínculos entre gerações



Cosette Castro

Psicanalista, co-coordenadora do Coletivo Filhas da Mãe e colunista no Blog Coletivo Filhas da Mãe no Correio Braziliense
Contato: cosettecastro2012@gmail.com

Eliete Araújo

“Inclusão precisa ser parte daquilo que o governo oferece ao cidadão.”

Eliete Araújo relatou sua vivência na oficina de acessibilidade durante a Conferência Internacional de Trilhas, realizada no Canadá, em 2025. Enfatizou que o maior aprendizado da oficina é a consciência de que inclusão deve ser parte daquilo que o governo oferece ao cidadão e de que há uma acessibilidade planejada em espaços públicos.

Falou também de sua experiência de ver idosos de 80 anos cuidando de parques e guiando visitantes. Destacou que os espaços eram planejados com locais de descanso, sinalização clara e acessibilidade para cadeirantes.

De volta ao Brasil, refletiu sobre o vazio normativo encontrado nas normas técnicas de turismo de aventura, e como isso motivou a Roda de Conversa. Para ela, inclusão precisa ser parte daquilo que o governo oferece ao cidadão de modo rotineiro, não apenas iniciativas isoladas.

Tópicos destacados

- Experiência na Conferência Internacional de Trilhas, em Ottawa, Canadá
- Observações sobre acessibilidade em parques e espaços públicos
- Reflexões sobre inclusão em trilhas e mobilidade reduzida

Eliete Araújo

Boas práticas recomendadas

- Planejar trilhas com **locais de descanso e pontos de apoio**
- Garantir sinalização clara e acessível em todos os percursos
- Envolver idosos e comunidade local na gestão e cuidado dos parques
- **Integrar a acessibilidade às políticas públicas de trilhas**, como parte da oferta do Estado ao cidadão



Eliete Araújo

Arquiteta e pesquisadora de mobilidade ativa e acessibilidade em saúde

Contato: pinhoerodrigues@gmail.com

Heloisa Carvalho

“Para uma trilha ser inclusiva, é preciso investimento em estrutura e cuidado contínuo.”

Heloisa Carvalho trouxe o exemplo da Trilha Murundus, localizada na Floresta Nacional de Brasília (Flona) e os desafios de preservação e de combate ao vandalismo, conectando inclusão com cuidado ambiental.

Abordou o trabalho abrangente e necessário para que uma trilha seja considerada inclusiva, citando os investimentos que gestores públicos e privados precisam realizar para que efetivamente uma trilha seja assim considerada. Lembrou que é preciso ter largura adequada, sinalização, pisos táteis, dentre outros aspectos.

Heloísa reforçou que uma trilha para ser reconhecida como inclusiva depende de cuidado contínuo. Simultaneamente, o espaço natural precisa estar preservado e ser respeitado.

Tópicos destacados

- Experiências locais de trilhas e ativismo ambiental
- Reflexões sobre manutenção, preservação e desafios de vandalismo
- Conexão entre natureza, comunidade e inclusão

Heloisa Carvalho

Boas práticas recomendadas

- Investir em **estrutura adequada**: largura dos caminhos, pisos firmes e placas táteis
- Garantir **manutenção contínua** para preservar a acessibilidade
- Combater o vandalismo e promover a conscientização comunitária
- Integrar **inclusão com preservação ambiental**, valorizando a biodiversidade



Heloísa Carvalho

Educadora ambiental, autora da Trilha dos Murundus e curadora do Blog Cerrado, te quero bem
Contato: heloisahelenaicm@gmail.com

Simone Cosenza

“Pedalar em tandem é sentir o percurso pelo corpo e pelos sentidos.”

Simone Cosenza compartilhou a experiência de pedalar em bicicletas tandem, onde pessoas com deficiência visual participam ativamente do percurso, vivenciando sensorialmente a trilha.

Com essa experiência, Simone destacou como a inclusão pode ser participativa.

Durante sua fala ela descreveu a emoção de pedalar em bicicletas duplas, onde o deficiente visual pedala junto com o condutor, sentindo o percurso pelo corpo e pelos sentidos.

Essa vivência mostra que inclusão não é apenas permitir acesso, mas criar experiências sensoriais que ampliam a participação.

Tópicos destacados

- Criação do projeto DV na Trilha
- Desafios e conquistas na inclusão de pessoas cegas em trilhas
- Reflexões sobre acessibilidade sensorial

Simone Cosenza

Boas práticas recomendadas

- Utilizar **bicicletas tandem** para que pessoas com deficiência visual participem ativamente
- Criar **experiências sensoriais** que envolvam movimento, toque e percepção corporal
- Formar condutores voluntários preparados para guiar e acompanhar
- Garantir que a trilha seja também um **espaço de vivência emocional e sensorial**, não apenas físico



Simone Cosenza

Psicóloga, coordenadora geral da ONG DV na Trilha (Deficientes Visuais)
e servidora do Tribunal de Justiça do DF
Contato: sicosenza@gmail.com

Valéria Ribeiro

“As iniciativas trazidas para a Roda de Conversa são luzes para as questões de inclusão, muito mais ou além das questões de acessibilidade.”

Valéria Ribeiro enfatizou a necessidade de romper com o capacitismo estrutural e incluir pessoas com deficiência nas decisões que lhes dizem respeito.

A reflexão poderosa de Valéria tem razão de ser no fato de que muito dificilmente há uma inclusão do usuário deficiente nos serviços que são pensados para ele.

Ela destacou que inclusão vai além da acessibilidade física, sendo um compromisso com a diversidade plena.

Tópicos destacados

- Reflexões sobre inclusão para além da acessibilidade
- Experiência institucional e visão estratégica
- Inclusão do usuário deficiente nas decisões sobre serviços pensados para ele

Valéria Ribeiro

Boas práticas recomendadas

- Romper com o **capacitismo estrutural**, incluindo pessoas com deficiência nas decisões
- **Diferenciar inclusão de acessibilidade**: inclusão é abraçar a diversidade plena
- Trabalhar para **eliminar a barreira atitudinal**, considerada a mais perversa
- Promover políticas institucionais que garantam **participação efetiva** das pessoas com deficiência



Valéria Ribeiro

Advogada e assessora para inclusão e acessibilidade da Secretaria Geral de Administração e Supervisão da Política de Acessibilidade do Tribunal de Contas da União (TCU)

Contato: valeriacg@gmail.com

Considerações Finais

A Roda de Conversa revelou que trilhas inclusivas exigem mais do que boa vontade e que são mais do que rampas, cordas-guia e placas táteis. Elas precisam de planejamento, estrutura e compromisso contínuo.

Fica muito claro que há necessidade de infraestrutura específica como a de largura adequada para as trilhas, pisos e placas táteis, cordas de guiamento, áreas de descanso e sinalização acessível. Nos espaços urbanos, a atenção deve estar voltada para a eliminação ou contorno de obstáculos, assegurando que pessoas com diferentes necessidades possam participar plenamente.

Mais além de infraestrutura, as trilhas inclusivas são metáforas de uma sociedade que aprende a caminhar junto, respeitando ritmos e necessidades diversas.

Os participantes da Roda de Conversa também destacaram a **barreira atitudinal** como o obstáculo mais perverso à inclusão, pois nasce do olhar que exclui e da indiferença que silencia. Durante a Conversa, foi lembrado que a mudança de mentalidade é tão importante quanto a infraestrutura apropriada.

O legado da Roda de Conversa foi o alerta que não se deve confundir **inclusão** com **acessibilidade**: inclusão significa abranger a maior diversidade possível de pessoas e suas diferenças; acessibilidade é romper barreiras de acesso, que podem ser físicas, emocionais ou mentais. Em trilhas, essas questões podem ser tratadas de modo independente ou de modo conjunto, pois é relevante saber a que deficiência a trilha pode servir de modo a proporcionar uma experiência significativa.

Entre os pontos levantados, destacam-se:

- **Largura adequada dos caminhos**, permitindo circulação segura e confortável
- **Pisos e placas táteis**, que ampliam a experiência sensorial e garantindo autonomia
- **Cordas de guiamento**, fundamentais para pessoas com deficiência visual
- **Áreas de descanso**, que garantem pausas e acolhimento de diferentes ritmos
- **Sinalização acessível**, clara e em múltiplos formatos e linguagens

Esse e-book, portanto, não é apenas um registro de experiências, mas um convite à ação: que gestores, ativistas e cidadãos se engajem para transformar trilhas em espaços de convivência, memória e cidadania.

Trilhas são percursos de encontro, onde cada passo abre espaço para o outro, onde cada obstáculo vencido se transforma em ponte, onde cada diferença se torna possibilidade.

Nosso propósito é que a Roda de Conversa, transformada em e-book, inspire novas jornadas sobre inclusão e acessibilidade em trilhas na natureza.

Aqui foram reunidas experiências, reflexões e práticas que promovem possibilidades para uma sociedade mais justa e diversa.

Trilhas inclusivas e acessíveis são caminhos tanto na natureza e como para a cidadania.

