

GUIA de ROTEIROS CICLO ECOLÓGICOS

ESTÂNCIA / SE

UFS UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

PROFCIAMB

PREFEITURA DE ESTÂNCIA CULTURA E TRABALHO

PROGRAMA BICICLETA BRASIL



Este material é protegido pela legislação vigente sobre direitos autorais e propriedade intelectual, sendo vedado seu uso indevido para fins comerciais, acadêmicos ou institucionais sem o reconhecimento explícito da autoria. O descumprimento destas condições poderá acarretar sanções legais conforme previsto na Lei nº 9.610/98 (Lei de Direitos Autorais).

PESQUISA E PRODUÇÃO DE TEXTO

José Anderson Batista de Jesus

andreson2007@gmail.com

ORIENTAÇÃO E COAUTORIA

Prof.ª Dr.ª Márcia Maria de Jesus Santos

Prof.ª Dr.ª Katinei Santos Costa

Sobre os autores

José Andreson Batista de Jesus



Ciclista e Professor de Biologia nas redes municipal estadual em Estância/SE. É licenciado em Biologia pela Faculdade de Tecnologia e Ciência (FTC), especialista em Gestão Pública de Saúde pela Universidade Federal de Sergipe - UFS e mestrando pelo Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB/UFS), desenvolvendo pesquisas voltadas para a interface entre educação, meio ambiente e qualidade de vida.

Márcia Maria de Jesus Santos



Doutora em Geografia pela UFS, pós-doutorado na UFABC e UNIT, professora do Instituto Federal de Sergipe (IFS) e integrante do Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB/UFS). Coordena o Projeto Ecotech e a Sala Verde IFS, iniciativas voltadas para a promoção da sustentabilidade e da educação ambiental.

Katinei Santos Costa



Doutora em Geografia pela Universidade Federal de Sergipe (UFS), professora da Rede Municipal de Ensino e integrante do Programa de Pós- Graduação em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB/UFS). Sua atuação acadêmica e profissional concentra-se em temas relacionados à relação capital-trabalho e ao ensino de Geografia e Ciências Ambientais.

Apresentação

Este guia é fruto de uma pesquisa de Mestrado desenvolvida no âmbito do Programa de Pós-graduação em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB). A investigação buscou compreender como as pedaladas, enquanto práticas de Educação Ambiental, favorecem a (re)conexão entre sociedade e natureza, e estimulam o engajamento socioambiental, ao contribuir para a conservação dos ecossistemas no município de Estância, Sergipe. Além de seus impactos locais, os Roteiros Ciclo-ecológicos mostram um forte potencial de replicação, podendo, ser implementado em diferentes contextos sociocuturais e geográficos.

Foram mapeadas e sinalizadas, coletivamente com os ciclistas locais, as rotas ciclo-ecológicas, dentro dos limites territoriais de Estância, com enfoque socioambiental. O processo envolveu ciclistas e moradores de comunidades rurais, por meio de iniciativas que promovem o cicloturismo numa perspectiva ecológica.

Dialogando com iniciativas como o Caminho da Fé, no Sudeste, e o Circuito do Vale Europeu, no Sul, os Roteiros Cicloecológicos se apresentam como uma iniciativa pioneira no Nordeste, ao mesmo tempo em que fomentam a Educação Ambiental por meio das pedaladas e fortalecem a visibilidade das comunidades locais em Estância. Mais do que um instrumento de orientação, constituem um convite à vivência consciente do território, à valorização da biodiversidade, à sustentabilidade e ao reconhecimento das comunidades que integram o município.

Sumário

06 **O QUE SÃO ROTEIROS** CICLO-ECOLÓGICOS?

07 **GRUPOS DE CICLISMO** EM ESTÂNCIA

17 **ROTAS** CICLO-ECOLÓGICAS

37 **APLICATIVOS ÚTEIS** PARA O CICLISMO E AS TRILHAS

39 **ORIENTAÇÃO E** SINALIZAÇÃO

43 **CHECKLIST DE ORIENTAÇÃO NOS ROTEIROS** CICLO-ECOLÓGICOS

44 **MANUAL DE REFERÊNCIA DO** CICLO-ECOLOGISTA

46 **DICAS DE SEGURANÇA** NOS PEDAIS

47 **TELEFONES** ÚTEIS

48 **REFERÊNCIAS**



O que são **Roteiros Ciclo-ecológicos?**

Roteiros ciclo-ecológicos são percursos planejados junto aos grupos de ciclistas locais para serem explorados por meio da bicicleta, integrando mobilidade ativa, contemplação da natureza, educação ambiental e sustentabilidade. Essas rotas promovem a conexão entre o ciclista e os ecossistemas locais, respeitando as características naturais e culturais do município. Em Estância, esses percursos foram construídas de forma participativa para fortalecer o vínculo entre práticas sustentáveis e identidades locais.

O município de Estância possui diversos grupos de praticantes do ciclismo, especialmente enquanto uma atividade esportiva que tem o potencial de conectar as pessoas ao ambiente, desde o urbano aos ambientes com natureza mais exuberante. Os grupos que contribuem ativamente com a construção deste guia e dos roteiros são o Team Estância, Pedal da Manhã, Os Venenos do Pedal, Os 100 Juízos e Musas do Pedal.



Apartir da coleta de dados desta pesquisa, algumas informações sobre os grupos a seguir não se encontram completas ou não estão no mesmo nível.

Grupos de Ciclismo em Estância

TEAM ESTÂNCIA

O **“TEAM ESTÂNCIA”** surgiu em 2020, fruto da união de um grupo de amigos ciclistas que buscavam companhia para treinar e se preparar para competições de mountain bike (MTB). Com o tempo, o grupo cresceu, ganhou visibilidade e passou a organizar eventos e provas de ciclismo aqui em Estância, se tornando uma referência na cidade quando o assunto é esporte sobre duas rodas.

A logomarca do Team Estância expressa com intensidade a identidade cultural deste grupo. Inspirada no Barco de Fogo, símbolo maior da cultura junina em Estância, conecta o ciclismo à tradição cultural da cidade.



FONTE: TEAM ESTÂNCIA, 2025

Essa ligação com o Barco de Fogo, a Espada e o Busca-pé reforçam o orgulho de representar Estância Brasil a fora, levando o nome do município em competições de nível nacional, como em etapas do Campeonato Brasileiro de MTB.

PERFIL E VALORES

Os membros ativos do Team Estância compartilham:

- O amor pelo ciclismo, seja no MTB ou no Speed (ciclismo de estrada).
- O compromisso com a evolução esportiva, buscando sempre melhorar desempenho e técnica.
- A conexão com a natureza, aproveitando os cenários rurais e urbanos de Estância.
- O espírito competitivo, que os impulsiona a participar de provas locais, regionais e nacionais.



FONTE: BATISTA DE JESUS 2026



FONTE: BATISTA DE JESUS 2026

Mais do que um grupo de ciclistas, o Team Estância é um movimento que une esporte, cultura e identidade local. Ele inspira novos atletas, promove a sustentabilidade no ciclismo como estilo de vida e projeta o nome de Estância para além das fronteiras sergipanas, sempre com garra, união e paixão pelas duas rodas.

PEDAL DA MANHÃ

O grupo **“PEDAL DA MANHÃ”** nasceu com a tradição de realizar suas pedaladas no turno matutino. Desde sua criação, reúne ciclistas que curtem pedais leves e moderados, explorando especialmente, estradões de terra na zona rural do município de Estância/SE.

CARACTERÍSTICAS

- **Perfil dos ciclistas:** pessoas que buscam fazer amizades, lazer, saúde e qualidade de vida, sem a pressão por performance;
- **Percursos preferidos:** estradas de terra sem muita ladeira e trilhas acessíveis, ideal para quem deseja começar ou evoluir gradualmente no ciclismo.



FONTE: PEDAL DA MANHÃ, 2025

- **Interação social:** uma marca importante é a convivência entre os integrantes e a aproximação com as comunidades locais. As paradas em comércios locais como o Bar de Cláudio na Colônia Vertente fortalece os laços e contribui com o desenvolvimento da economia das comunidades.

É um excelente grupo para aqueles que estão começando a pedalar e buscam começar a se aventurar com pedais mais desafiadores explorando as belezas naturais da zona rural de Estância/SE.

COORDENAÇÃO

A coordenação do grupo organiza os roteiros, contribui com a segurança dos participantes e promove atividades que reforçam o espírito de união. Mais do que pedalar, o Pedal da Manhã é uma experiência de convivência, descoberta e bem-estar.



FONTE: BATISTA DE JESUS 2026

OS VENENOS DO PEDAL

O grupo **"OS VENENOS DO PEDAL"** nasceu da amizade e do espírito familiar. De acordo com seus líderes, a iniciativa surgiu quando amigos e familiares decidiram se reunir para praticar atividade física através da bicicleta, explorando os ambientes naturais de Estância/SE. Desde então, o grupo se consolidou como referência em cicloturismo, promovendo experiências únicas de lazer, saúde e conexão com o meio ambiente.



FONTE: OS VENENOS DO PEDAL, 2025

IDENTIDADE E ATIVIDADES

- **Origem comunitária:** formado por amigos e familiares, o grupo mantém um ambiente acolhedor e descontraído.
- **Cicloturismo:** a principal característica é o uso da bicicleta para lazer e viagens, explorando trilhas e ambientes naturais.
- **Eventos e viagens:** participação em encontros regionais e nacionais, como os tradicionais Encontrões de MTB, além de viagens para outras cidades e estados.
- **Participação marcante:** todos os anos, o grupo se destaca no grande evento Volta dos 3 Faróis, realizado em Salvador/BA, reforçando sua presença no cenário do cicloturismo brasileiro.

A logomarca dos Venenos do Pedal traduz em imagem a essência do grupo. Composta por engrenagens metálicas em movimento, ela simboliza a força, a união e a energia que impulsionam cada pedalada. As faíscas e o brilho em torno das engrenagens remetem à intensidade e à vitalidade dos ciclistas, sempre em busca de novas experiências e aventuras.



FONTE: BATISTA DE JESUS 2026

OS SEM JUÍZO

O grupo **"OS 100 JUÍZOS"** é um dos pioneiros do ciclismo em Estância/SE. Sua origem remonta a um grupo de amigos que buscavam na bicicleta não apenas uma atividade física, mas também uma forma de socialização, de fortalecimento dos laços comunitários e, sobretudo, de promoção da sustentabilidade e de conexão com o meio ambiente. Desde o início, destacou-se por unir saúde, lazer e consciência ambiental em cada pedalada.

IDENTIDADE E PROPÓSITO

- **Saúde e qualidade de vida:** a prática do ciclismo como ferramenta de bem-estar físico e mental.
- **Socialização:** encontros que fortalecem amizades e aproximam os ciclistas das comunidades locais.



FONTE: GRUPO OS SEM JUÍZO, 2025

- **Conexão com a natureza:** pedais que despertam a sensibilidade para a importância da conservação dos ecossistemas.

Nos finais de semana, o grupo reúne seus integrantes para pedalar por rotas que proporcionam contato direto com ambientes naturais. Esses percursos não apenas oferecem momentos de lazer e contemplação, mas também criam oportunidades de conhecer localidades do município que, sem a bicicleta, seriam de difícil acesso. Cada pedal é uma experiência de descoberta e pertencimento.

A logomarca dos grupo é carregada de força e personalidade. O retrato estilizado emoldurado por uma engrenagem metálica transmite robustez e energia, remetendo ao espírito de superação que marca cada pedalada do grupo.

LEGADO

Como um dos grupos pioneiros, Os 100 Juízos abriram caminho para a cultura ciclística em Estância, inspirando novos ciclistas e mostrando que pedalar é muito mais do que esporte: é um estilo de vida que une pessoas, valoriza a natureza e promove a consciência ambiental.



FONTE: GRUPO OS 100 JUÍZOS, 2025.

MUSAS DO PEDAL

O grupo **"MUSAS DO PEDAL"** é o único coletivo de ciclistas formado exclusivamente por mulheres em Estância/SE. Sua origem está ligada ao diálogo entre integrantes do Pedal da Manhã, que perceberam que o ciclismo poderia ser muito mais do que uma atividade física voltada para saúde, qualidade de vida e conexão com a natureza: poderia também ser um espaço de **protagonismo feminino** no esporte e em questões socioambientais.



FONTE: GRUPO MUSAS DO PEDAL, 2025.

IDENTIDADE E PROPÓSITO

- **Protagonismo feminino:** dar visibilidade às mulheres no ciclismo e fortalecer sua presença no esporte.
- **Saúde e qualidade de vida:** promover bem-estar físico e mental por meio da prática regular do pedal.
- **Conexão com a natureza:** explorar ambientes naturais que inspiram cuidado e valorização dos ecossistemas locais.
- **Engajamento social:** utilizar o esporte como ferramenta de sensibilização e transformação socioambiental.

A logomarca das Musas do Pedal é uma representação vibrante do espírito feminino no ciclismo estanciano. A ciclista em destaque, pedalando em meio a um cenário de montanhas, árvores e um pôr ou nascer do sol radiante, simboliza a força, a determinação e a energia das mulheres que encontraram na bicicleta um caminho para saúde, lazer e protagonismo feminino.

As lideranças do grupo organizam pedaladas regulares pelos ambientes naturais de Estância e região. Além disso, já consolidaram pedaladas temáticas que unem esporte e causas sociais. Um exemplo marcante é o Pedal Outubro Rosa, que busca sensibilizar participantes, mulheres e homens, sobre a importância da prevenção e dos cuidados relacionados aos diversos tipos de câncer que atingem o público feminino.



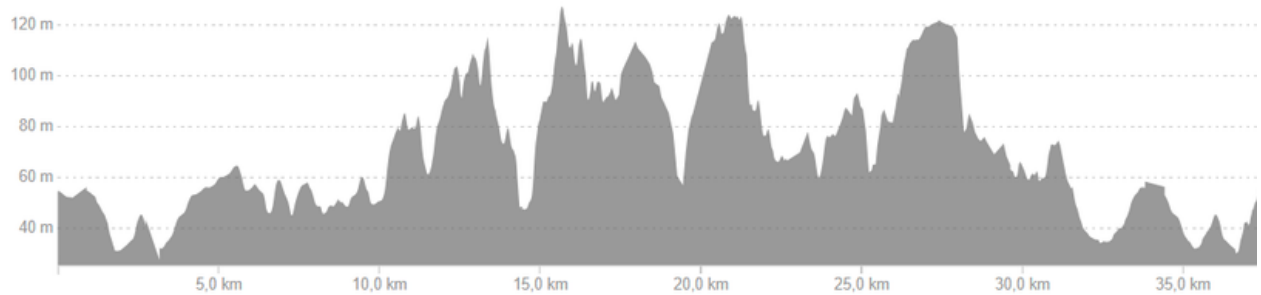
FONTE: GRUPO MUSAS DO PEDAL, 2025.

ROTA 01 Caio Prado/Team Estância

É um percurso com nível de dificuldade alto, não indicado para iniciantes devido especialmente ao seu grau técnico, pois trata-se de um trajeto com um perfil altimétrico alto considerando os pouco mais de 40km de rota e com trechos que exigem técnica de pilotagem apurada por conta das descidas e subidas íngremes e longas.

ROTA 01: CAIO PRADO – TEAM ESTÂNCIA	
DIFICULDADE TÉCNICA	**ALTA**
EXIGÊNCIA FÍSICA	**ALTA**
FORMATO DA ROTA	**CIRCULAR**
QUILOMETRAGEM	**40 KM**

GRÁFICO DE ALTIMETRIA



O grupo escolheu esta rota por fazer parte de sua história. Foi no remanescente de mata atlântica do Assentamento Caio Prado que o grupo começou a sua trajetória de conexão com a natureza ao tempo em que treinava para competições de MTB. No ano de 2021, durante a pandemia o Team Estância realizou (respeitando as restrições) uma prova composta por duas etapas (XCO e XCM) válida pelo Campeonato Sergipano de Ciclismo.

Nesse sentido, os trechos que passam pelos arredores da comunidade do Caio Prado são de exigência técnica e física para ciclismo de alto nível. Essa rota é recomendada para os ciclistas que buscam pedalar em terrenos desafiadores e de técnica apurada.



WIKILOC

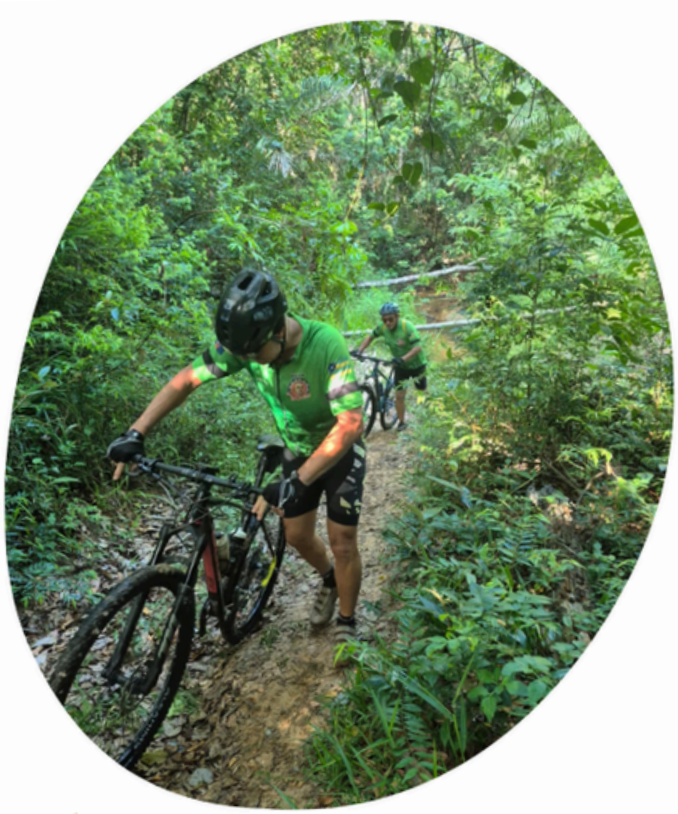
STRAVA

Recomendamos o uso de ciclo-computador com GPS para utilizar esta rota. **Para baixar o arquivo desta rota digitalize um dos QR-Codes ao lado.**

ATRATIVOS DA ROTA 01

A Imersão Ambiental

A primeira rota do guia convida o ciclista a uma verdadeira experiência de imersão na natureza. O percurso atravessa remanescentes da Mata Atlântica, um dos biomas mais ricos em biodiversidade, onde o frescor dos riachos e o canto das aves tornam cada pedalada única. Essa vivência reforça a importância da conservação dos ecossistemas locais e desperta a sensibilidade ambiental nos participantes.



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

DESTAQUES DA ROTA

- **Ecologia viva:** contato direto com fragmentos de Mata Atlântica e riachos cristalinos que refrescam o trajeto.
- **Experiência comunitária:** na comunidade do Caio Prado, o tradicional geladinho de frutas é celebrado como a "recuperação térmica oficial" do ciclista, unindo sabor, acolhimento e revitalização.
- **Paisagem contrastante:** O olhar percorre cenários contrastantes, nos quais se revelam, lado a lado, extensas fazendas de criação de gado e áreas de mata preservada. Essa justaposição evidencia a complexa convivência entre práticas produtivas e esforços de conservação.

O QUE TORNA ESPECIAL

Mais do que um pedal, a Rota 01 é uma jornada de conexão com a natureza e com a comunidade local. Cada parada, cada sabor e cada paisagem reforçam o sentido de pertencimento e mostram que pedalar é também uma forma de conhecer e valorizar Estância.

PONTOS DE INTERESSE DA ROTA



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

CASA DA FAMÍLIA PEREIRA

LOCALIZAÇÃO	KM 27
CONTATO	(79) 99854-1684
DIFERENCIAL	Parada acolhedora Revigorante geladinho de frutas

A disponibilização de todos os contatos contidos neste guia foram autorizados pelos seus respctivos proprietários.

ROTA 02 Vertente – Pedal da Manhã

A Rota 02 é uma excelente opção para quem está começando a se aventurar nas pedaladas em ambientes naturais, fora do perímetro urbano. O trajeto percorre estradas de baixa exigência técnica e apresenta um perfil altimétrico suave, com poucas subidas e uma parada revigorante para banho no riacho na Colônia São José. Essa rota foi cuidadosamente selecionada pelo grupo 'Pedal da Manhã', com o objetivo de proporcionar a vivência a ciclistas que buscam uma experiência leve, prazerosa e conectada à natureza local.

ROTA 02: VERTENTE/PEDAL DA MANHÃ	
DIFICULDADE TÉCNICA	**BAIXA**
EXIGÊNCIA FÍSICA	**MÉDIA**
FORMATO DA ROTA	**CIRCULAR**
QUILOMETRAGEM	**37 KM**

GRÁFICO DE ALTIMETRIA

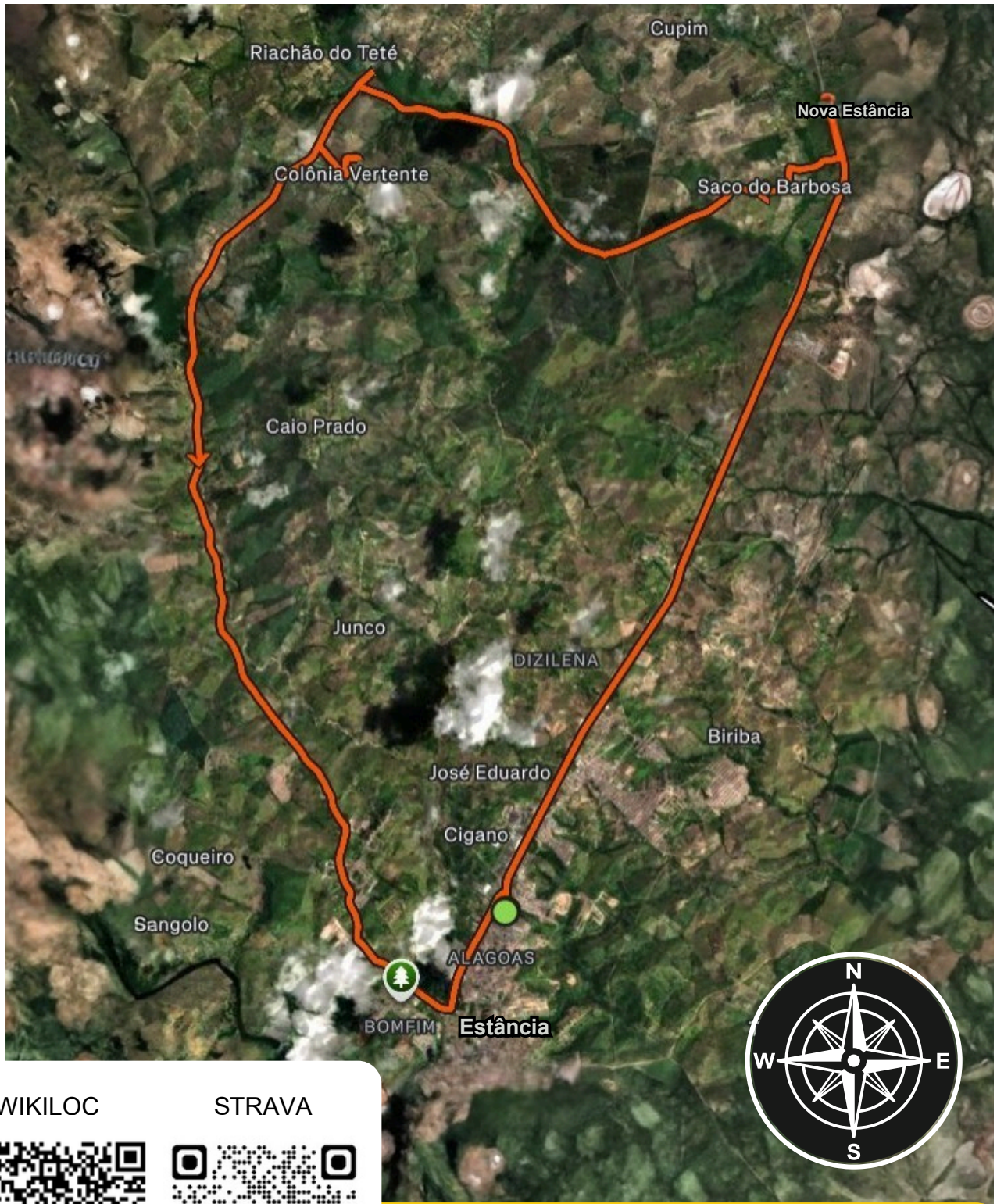


No ponto extremo da rota, o povoado Vertente, encontra-se o acolhedor Bar de Cláudio — reconhecido como Ambiente Amigo do Ciclista. O local é conhecido pela excelente receptividade e pela disposição.



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

Com agendamento prévio, é possível desfrutar de um café nordestino saboroso, preparado de forma personalizada conforme o pedido do cliente.



WIKILOC

STRAVA

Recomendamos o uso de ciclo-computador com GPS para utilizar esta rota. **Para baixar o arquivo desta rota digitalize um dos QR-Codes ao lado.**

ATRATIVOS DA ROTA 02

O **Pedal Contemplativo**

A Rota 02 leva os ciclistas até a Colônia Vertente, um percurso marcado pela tranquilidade e pela beleza natural. O destaque geográfico é o Mirante do Saco do Barbosa, ponto alto da rota e cenário perfeito para fotos em grupo. A vista panorâmica revela a riqueza da paisagem estanciana e transforma o momento em uma experiência memorável.



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

DESTAQUES DA ROTA

- **Mirante do Saco do Barbosa:** parada obrigatória para contemplação e registros fotográficos.
- **Experiência comunitária:** o tradicional café da manhã na Colônia é o combustível que dá energia ao pedal, reforçando o vínculo com a hospitalidade local.
- **Perfil do pedal:** com relevo predominantemente plano e poucas subidas, é uma rota ideal para quem busca um passeio leve, contemplativo e menos exaustivo.

O QUE TORNA ESPECIAL

A Rota 02 é perfeita para ciclistas que desejam unir lazer, convivência e contemplação. Entre paisagens deslumbrantes e momentos de integração com a comunidade, o percurso proporciona uma experiência acolhedora e acessível, valorizando tanto a prática esportiva quanto o prazer de pedalar em harmonia com a natureza.

PONTOS DE INTERESSE DA ROTA



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

BAR DO CLÁUDIO

LOCALIZAÇÃO	KM 21
CONTATO	(79) 99816-0248
DIFERENCIAL	Ambiente Receptivo Bebidas geladas e café da manhã nordestino.

ROTA 03 Rio Fundo 3 – Os Venenos do Pedal

A Rota 03, selecionada e mapeada pelos "Venenos do Pedal" apresenta uma diversidade de elementos naturais que permitem aos praticantes do ciclismo, ao tempo em que se desafiam por um trajeto relativamente longo, aproveitar as belezas de diversas nascentes com água cristalina e alguns trechos pouco habitados.

ROTA 03: RIO FUNDO 3/OS VENENOS DO PEDAL	
DIFICULDADE TÉCNICA	**MÉDIA**
EXIGÊNCIA FÍSICA	**MÉDIA**
FORMATO DA ROTA	**CIRCULAR**
km QUILOMETRAGEM	**44 KM**

GRÁFICO DE ALTIMETRIA



O ponto alto desta rota é o café da manhã no "Bar de Márcia" no povoado Rio Fundo 3, classificado por este grupo como "Ambiente Amigo do Ciclista" por oferecer uma experiência, segundo relatos dos ciclistas de um café da manhã melhor do que vários hotéis caros. Fazendo o agendamento (Tel. da proprietária: 79-99934-9361) é possível usufruir desta experiencia relatada pelos ciclistas locais em um ambiente super acolhedor e com um atendimento excepcional.



WIKILOC

STRAVA

Recomendamos o uso de ciclo-computador com GPS para utilizar esta rota. **Para baixar o arquivo desta rota digitalize um dos QR-Codes ao lado.**

ATRATIVOS DA ROTA 03

A Rota das Águas

A Rota 03 é uma experiência que une natureza, cultura e hospitalidade. O grande destaque ecológico são as **nascentes de águas cristalinas,** que oferecem frescor ao percurso e reforçam a importância da **preservação dos recursos hídricos.**



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

Cada parada diante dessas águas é também um convite à reflexão sobre o valor da conservação ambiental para as futuras gerações.

No aspecto visual, o **Mirante do Assentamento 17 de Abril** proporciona uma perspectiva única da paisagem rural e da história da reforma agrária em Estância. Do alto, o ciclista contempla campos produtivos, áreas preservadas e a diversidade do território, tornando o momento ideal para fotos e contemplação.



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

A experiência comunitária é marcada pelo famoso **"melhor café da manhã"**, que se tornou o chamariz central da rota. Mais do que alimento, é um momento de convivência e acolhimento, onde ciclistas e comunidade se encontram para compartilhar sabores e histórias.

O QUE TORNA ESPECIAL

A Rota 03 é perfeita para quem busca **imersão ecológica, beleza visual e integração comunitária.** Entre águas cristalinas, mirantes panorâmicos e a hospitalidade local, cada pedalada se transforma em uma celebração da vida e da natureza.



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

PONTOS DE INTERESSE DA ROTA



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

BAR DE MÁRCIA

LOCALIZAÇÃO	KM 19
CONTATO	(79) 99934-9361
DIFERENCIAL	Ambiente Receptivo Bebidas geladas e café da manhã de hotel.

ROTA 04

Rota 04: Ouricuri – Os 100 Juízos

O principal destino desta rota é o povoado Ouricuri, situado em uma região estuarina rica em manguezais. Essa paisagem singular confere ao local uma beleza natural marcante, oferecendo aos visitantes a oportunidade de se banhar em águas calmas (a depender das marés) tornando-o um ponto de destaque para conexão com o ambiente natural.

ROTA 04: OURICURI/OS SEM JUÍZOS	
DIFICULDADE TÉCNICA	**BAIXA**
EXIGÊNCIA FÍSICA	**MÉDIA**
FORMATO DA ROTA	**CIRCULAR/LINEAR**
QUILOMETRAGEM	**36KM**

GRÁFICO DE ALTIMETRIA



Embora o nível técnico geral da rota seja classificado como baixo, nos primeiros quilômetros existem alguns desafios pontuais: o percurso atravessa uma área de fazenda que inclui um curto segmento de trilha com maior exigência técnica, passando por dentro de um pequeno riacho até a saída no estradão principal que segue até o povoado Ouricuri. É necessário destacar também que o perfil altimétrico – conforme dados do quadro acima – apresenta algumas subidas que exigem um esforço físico de moderado a alto.



WIKILOC

STRAVA

Recomendamos o uso de ciclo-computador com GPS para utilizar esta rota. **Para baixar o arquivo desta rota digitalize um dos QR-Codes ao lado.**

ATRATIVOS DA ROTA 04

O Encontro com a Maré



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

A Rota 04 leva os ciclistas até o Povoado Ouricuri, onde o grande atrativo é o contato direto com o ecossistema Manguezal. Esse ambiente costeiro, marcado pela dinâmica das marés, oferece uma oportunidade única de educação ambiental, mostrando a importância da conservação dos manguezais para a biodiversidade e para a vida de comunidades tradicionais como pescadores, marisqueiras e catadoras de mangaba.

DESTAQUES DA ROTA



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

- Destaque ecológico: imersão no ecossistema de manguezais, com aprendizado sobre a influência das marés e sua relevância ambiental.
- Experiência comunitária: a gastronomia regional é celebrada no Restaurante Recanto do Guerreiro, onde sabores típicos reforçam a identidade cultural do povoado.
- Ambiente acolhedor: o clima de beira de rio e a tranquilidade do Ouricuri tornam o pedal uma experiência contemplativa e relaxante, ideal para quem busca integração com a natureza e descanso da rotina urbana.

O QUE TORNA ESPECIAL

A Rota 04 é uma jornada que une natureza, cultura e tranquilidade. Entre manguezais, marés e a hospitalidade local, o ciclista vivencia um encontro autêntico com o litoral estanciano, onde cada pedalada é marcada pela beleza ecológica e pelo sabor da tradição.

PONTOS DE INTERESSE DA ROTA



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

ESPAÇO DO GUERREIRO (BAR DE DÉ)

LOCALIZAÇÃO	KM 18
CONTATO	(79) 99934-9361
DIFERENCIAL	Ambiente Receptivo e cardápio da culinária local.

Importa ressaltar que, embora existam outros serviços e pequenos comércios presentes em todas as rotas, estes não foram contemplados neste guia em razão de limitações de tempo e recursos da pesquisa.

ROTA 05 Caraíbas – Musas do Pedal

O trajeto 04 da Rota das Caraíbas foi cuidadosamente escolhido e mapeado por um grupo ímpar: o único grupo de ciclismo de Estância formado exclusivamente por mulheres. Mas não se engane, pois esta rota possui um trajeto relativamente desafiador, especialmente por conta do perfil altimétrico com a presença de subidas longas e contínuas.



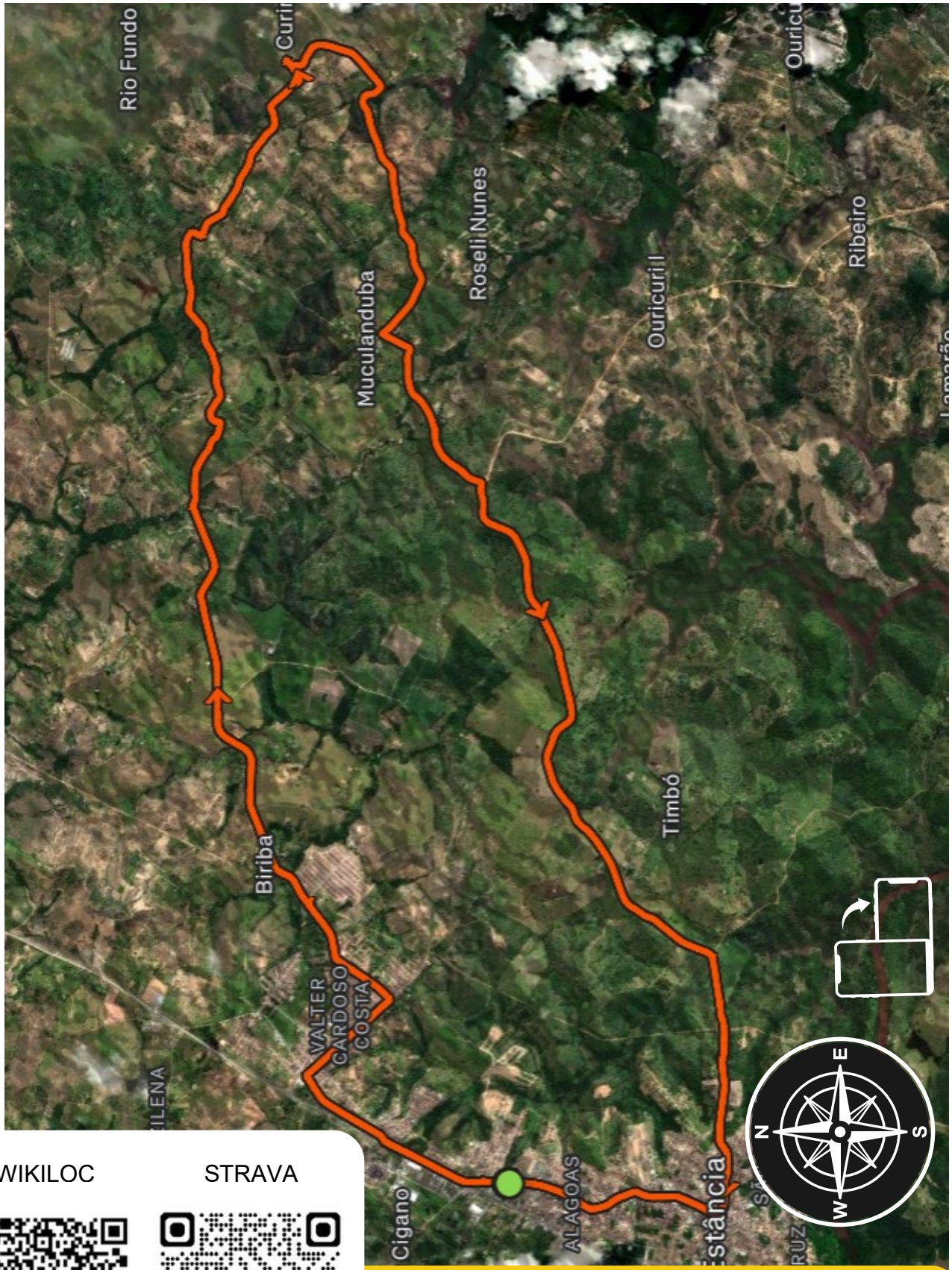
FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

ROTA 05: CARAÍBAS – MUSAS DO PEDAL	
DIFICULDADE TÉCNICA	**BAIXA**
EXIGÊNCIA FÍSICA	**MÉDIA**
FORMATO DA ROTA	**CIRCULAR**
QUILOMETRAGEM	**28 KM**

GRÁFICO DE ALTIMETRIA



Ao chegar no povoado Caraíbas, – destino principal da rota – é possível se deliciar com uma saborosa e refrescante água de coco tirada diretamente do pé no “Bar do Moreno”.



WIKILOC

STRAVA

Recomendamos o uso de ciclo-computador com GPS para utilizar esta rota. **Para baixar o arquivo desta rota digitalize um dos QR-Codes ao lado.**

ATRATIVOS DA ROTA 05

O Desafio Superado

A Rota 05 é destinada aos ciclistas que buscam testar seus limites e sentir a verdadeira descarga de endorfina. O grande destaque técnico são as subidas desafiadoras, que exigem força e resistência, transformando o percurso em uma experiência de superação pessoal. Cada ladeira vencida é uma conquista que reforça o espírito de determinação do ciclista.



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

DESTAQUES DA ROTA

- **Desafio técnico:** ladeiras intensas que colocam à prova pernas e fôlego, ideais para quem busca evolução no pedal.
- **Experiência comunitária:** a parada estratégica no Bar do Moreno para saborear uma água de coco é o momento perfeito de recuperação. O potássio natural se torna o aliado essencial após enfrentar as subidas.
- **Conectividade social:** o trajeto atravessa diversas comunidades rurais, revelando a diversidade social da região e proporcionando contato direto com a vida local.

O QUE TORNA ESPECIAL

A Rota 05 é mais do que um percurso: é uma jornada de superação, sabor e integração comunitária. Entre ladeiras desafiadoras, pausas revigorantes e encontros com diferentes comunidades, o ciclista vivencia um pedal que combina esforço físico, prazer e conexão social.



FONTE: GRUPO MUSAS DO PEDAL, 2026

PONTOS DE INTERESSE DA ROTA



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

BAR DO MORENO	
LOCALIZAÇÃO	KM 10
CONTATO	(79) 99645-4870
DIFERENCIAL	Ambiente Receptivo com Bebidas sempre geladas.



Aplicativos Úteis para o Ciclismo e as Trilhas

APLICATIVO	FUNÇÃO	MONITORAMENTO	REGISTRO
STRAVA	Monitoramento de desempenho	Registro de treinos e desafios.	Coclistas que buscam medir a evolução.
GARMIN connect mobile	Monitoramento de desempenho	Registro de treinos.	Treinamento e competições.
wikiloc	Rotas outdoor	Mapas offline.	Aventuras em locais remotos.
komoot	Planejamento de rotas.	Navegação personalizada.	Exploração de novos caminhos
bikemap	Navegação global.	Navegação global.	Navegação global.
TRAILFORKS	Trilhas de Moutain bike.	Milhões de rotas offline.	Trilhas técnicas e de montanhas.
Relive	Registro visual.	Registro 3D das rotas percorridas.	Compartilhar de experiências.
Bike registrada	Identidade digital para a bicicleta.	Uso do selo que indica que a bike está monitoradas.	Utilização do número de série no app.

Aplicativos Úteis

O QUE CADA APP OFERECE DE ÚTIL

STRAVA

Além de medir velocidade, distância e altimetria, conecta você a uma comunidade global de ciclistas.

wikiloc

Perfeito para ambientes naturais, pois permite baixar mapas offline e seguir trilhas já testadas por outros usuários.

komoot

Destaca-se pela navegação inteligente e recomendações de rotas baseadas no nível do ciclista.

bikemap

Excelente para quem gosta de explorar diferentes cidades ou países, com milhões de rotas disponíveis.

TRAILFORKS

Indispensável para mountain bikers, com detalhes técnicos das trilhas e avaliações da comunidade.

GARMIN. connect mobile

Permite, através do LIVE TRACK compartilhar com familares, um link com sua localização em tempo real.

Bike registrada

O aplicativo mais usado para registro de bike com o objetivo de coibir roubos e furtos no Brasil.

Relive

Transforma seu pedal em uma experiência visual, ideal para compartilhar nas redes sociais.

PONTOS DE ATENÇÃO

- ☑ **Conectividade:** em ambientes naturais, nem sempre há sinal de internet. Prefira apps com mapas offline (Wikiloc, Strava, Komoot, Bike Map).
- ☑ **Segurança:** sempre compartilhe sua rota com alguém de confiança e use apps que permitem rastreamento em tempo real.
- ☑ **Compatibilidade:** verifique se o app integra com seu ciclocomputador ou smartwatch para maior precisão.

Orientação e Sinalização

A segurança e a autonomia dos ciclistas durante os roteiros ciclo-ecológicos dependem de um sistema eficiente de orientação e sinalização. Para garantir que cada percurso seja realizado com clareza e confiança, foram adotados recursos tecnológicos e visuais que se complementam.



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

RECURSOS TECNOLÓGICOS

- Os QR-codes disponíveis neste guia, permitem que os ciclistas baixem os trajetos e utilizem em ciclo-computadores compatíveis com navegação por GPS.
- Essa integração tecnológica assegura dados precisos sobre distância, tempo estimado, altimetria e nível de dificuldade.



SISTEMA DE PLACAS

Além da tecnologia, os ciclistas podem se orientar por meio de um sistema padronizado de placas instaladas ao longo das rotas:

1. PLACA DIRECIONAL



- Cor amarela, posicionada em todas as intersecções.
- Indica o sentido correto do percurso, evitando desvios e garantindo fluidez na navegação.



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

2. PLACA CONFIRMATÓRIA



- Formato losangular, também em amarelo.
- Reforça que o ciclista está no caminho certo, funcionando como validação do trajeto.



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

3 . PLACA MÃE

- Ponto principal de cada rota.
- Contém informações detalhadas: nome da rota, distância, tempo estimado, ganho de elevação, nível de dificuldade e mapa esquemático.





FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

Checklist de Orientação nos Roteiros Ciclo-ecológicos

ANTES DE INICIAR

- Se possível, baixe as rotas nos aplicativos Strava ou Wikiloc.
- Utilize os QR-codes disponibilizados no guia para acessar diretamente cada percurso.
- Salve os trajetos no celular ou ciclo-computador com GPS para uso offline.

DURANTE O TRAJETO

- Siga as setas amarelas com o ícone dos roteiros.
- Observe atentamente a sinalização em todas as interseções.
- Redobre a atenção em bifurcações ou áreas de mata.

APOIO E SEGURANÇA

- Em caso de dúvida, contate um membro do grupo responsável pela rota.
- Solicite condução e orientação presencial se necessário.
- Para sua segurança, evite realizar qualquer uma desta rotas desacompanhado. A presença de companhia reduz riscos e aumenta a tranquilidade no percusso.

DICAS EXTRAS

- Leve água, lanche e equipamentos básicos de segurança.
- Mantenha o celular carregado e, se possível, leve um power bank
- Tenha um kit de primeiros socorros à disposição.
- Respeite o meio ambiente e conserve as trilhas.

Este checklist garante uma experiência segura e prazerosa nos roteiros Ciclo-ecológicos, combinando tecnologia, sinalização e apoio humano.

Manual de Referência do Ciclo-ecologista

Este manual – produzido a partir do diálogo com os ciclistas parceiros deste guia - estabelece diretrizes claras para orientar o comportamento e as boas práticas do Ciclo-ecologista em seus roteiros e na vida cotidiana.

ATITUDES SUSTENTÁVEIS

- **Respeito o meio ambiente:** evitar desperdícios e reduzir impactos ambientais.
- **Cooperação comunitária:** valorizar o trabalho coletivo e a solidariedade.
- **Simplicidade voluntária:** optar por soluções sustentáveis e práticas.

CONDUTA NOS ROTEIROS

- Utilizar equipamentos de segurança e respeitar normas de trânsito.
- Conservar trilhas e áreas naturais, sem deixar resíduos.
- Promover inclusão, incentivando a participação de pessoas de diferentes idades e perfis.

BOAS PRÁTICAS COTIDIANAS

- Priorizar bicicleta, caminhada e transporte coletivo.
- Optar por consumo consciente: produtos locais, orgânicos e de baixo impacto.
- Compartilhar conhecimento ecológico e inspirar hábitos sustentáveis.

POSTURA ÉTICA

- Apoiar iniciativas de justiça socioambiental.
- Ser exemplo vivo dos valores defendidos.
- Respeitar culturas e tradições locais ligadas à natureza.

OBJETIVO DO MANUAL

- Este manual serve como referência prática e normativa para todos os Ciclo-ecologistas, reforçando a identidade do movimento e orientando suas ações de forma ética, sustentável e inclusiva.



FONTE: BATISTA DE JESUS, 2026

USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Em conformidade com a Portaria do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq nº 2664, de 6 de março de 2026, fica aqui declarado que deste guia utilizou as ferramentas Microsoft Copilot, ChatGPT e Gemini como apoio em tarefas específicas:

- ☑ Busca por artigos e produtos semelhantes relevantes;
- ☑ Análise e revisão de texto;
- ☑ Apoio na revisão de ideias
- ☑ Apoio na produção gráfica.

Dicas de segurança nos pedais

ITEM	PORQUE É IMPORTANTE
USE CAPACETE	Protege contra quedas e impactos inesperados.
KIT DE FERRAMENTAS	Ajuda em caso de pequenos reparos na bike.
BAIXE MAPAS OFFLINE	Garante navegação mesmo sem sinal de internet.
ATIVE RASTREAMENTO	Permite que alguém de sua confiança acompanhe sua localização.
LEVE ÁGUA E LANCHE	Hidratação e alimentação mantém o seu desempenho na pedalada.



Telefones úteis

Tenha sempre à mão os números de contato úteis para qualquer emergência.

CATEGORIA	SERVIÇO	CONTATO
Emergência geral	Policia Militar	**190**
Defesa civil	Defesa civil nacional	**199**
Emergência de saúde	SAMU	**192**
Hospital	Hospital Regional Dr. Jessé Fontes	**(79)3522-1211**
Segurança local	Delegacia regional de Estância	**(79)3522-1150**
Guarda municipal	Guarda Municipal de Estância	**(79)3522-2200**
Turismo	Secretaria Municipal de Turismo	**(79)3522-3105**
Órgãos Ambientais	IBAMA – Instituto Brasileiro de Meio Ambiente	**(79) 3211-2100**
	ADEMA - Administração Estadual de Meio Ambiente	**(79) 3179-1300**
	SEMA - Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Estância	**(79)3522-3100**



Referências

- **ALIANÇA BIKE – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SETOR DE BICICLETAS et al.** Guia de sinalização para rotas de cicloturismo e trilhas de ciclismo de montanha no Brasil [livro eletrônico]. Brasília, DF: Aliança Bike, 2025.
- **BRASIL. Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima.** Manual de Sinalização de Trilhas / Fabio Silva Araujo... [et al.]. - 3. ed - Brasília: IBAMA/ICMBio, 2023. 57 p. : il. (Cadernos de visitação).
- **GARMIN.** Garmin Connect: plataforma de monitoramento de atividades físicas. Disponível em: https://connect.garmin.com/. Acesso em: 17 abr. 2026.
- **STRAVA.** Strava: aplicativo de monitoramento de atividades físicas. Disponível em: https://www.strava.com/. Acesso em: 17 abr. 2026.
- **UNIÃO DE CICLISTAS DO BRASIL.** Cicloturismo e Ciclomobilidade Sustentável. [S.l.]: UCB, [s.d.].
- **WIKILOC.** Wikiloc: trilhas do mundo para GPS. Disponível em: https://www.wikiloc.com/. Acesso em: 17 abr. 2026.