



**TURISMO  
SOCIAL**



**18 A 21/9/2025**

## **Por Dentro do Parque Nacional de Itatiaia (RJ)**

Itatiaia (RJ)

Encontro no estacionamento do Sesc Piracicaba às 5h30, para saída às 6h.

O roteiro contempla a visita ao Parque Nacional de Itatiaia, considerado o parque mais antigo do país, localizado nos estados de Minas Gerais e Rio de Janeiro. Em seu interior encontram-se alguns dos picos mais altos do país e, devido à sua fauna e flora tão diversificada, tornou-se uma unidade de conservação brasileira de proteção integral da natureza local. Percorreremos a parte baixa do Parque, aprenderemos sobre a história do local, sua Pedra de fundação e o Relógio do sol, passaremos pelo Centro de Visitantes, Lago Azul, Cachoeira Itupi e Poço do Espelho. O passeio conta com trilhas de média e alta intensidade, sendo indicado para público com um bom preparo físico.

### **INCLUI**

- Acompanhamento de guia de turismo com credencial do Ministério do Turismo;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Transporte e ingressos;
- Hospedagem com meia pensão.

### **PREPARE-SE**

- Leia atentamente o Termo de Participação. Ele estabelece as condições de realização da atividade e informa, inclusive, sobre casos de cancelamento e alteração dos serviços contratados;
- Para participar desta atividade é necessário apresentar seu documento oficial de identificação. Verifique a relação completa dos documentos aceitos em [sescsp.org.br/turismosocial](http://sescsp.org.br/turismosocial) ou na Central de Relacionamento. Leve também sua credencial do Sesc;
- Embarque e desembarque somente nos locais definidos;
- Leia atentamente o protocolo para roteiros seguros;
- Havendo necessidade operacional ou razão de força maior, os horários, itinerários, passeios e outras atividades poderão ser estabelecidos em outra ordem ou alterados.
- Chegar com 30 minutos de antecedência, haverá tolerância máxima de 15 minutos após o horário de embarque.

**Sesc Piracicaba**

Rua Ipiranga, 155  
Tel.: +55 19 3437 9292  
[sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)



## ROTEIRO

### DIA 1 - Piracicaba (SP) - Itatiaia (RJ)

Saída às 6h do Sesc Piracicaba, em ônibus padrão turismo, com serviço de bordo e acompanhamento de guia credenciado pelo Ministério do Turismo, com destino à Itatiaia. Chegada para hospedagem no Hotel La Ponsa com acomodação em apartamentos duplos ou triplos. Após almoço (incluso), tarde livre para descanso e passeios espontâneos. Jantar (incluso). Noite livre.

### DIA 2 - Itatiaia (RJ)

Após café da manhã (incluso), saída do hotel com destino à Parte Baixa do Parque Nacional de Itatiaia (ingresso incluso), incluindo o Centro de Visitantes, caminhada para a Piscina Natural do Lago Azul, Cachoeiras Itupi e Espelho do Céu. Intervalo para almoço (incluso) no Parque. Dando continuidade ao passeio, visita a Pedra de Fundação, Circuito Histórico e Mirante do Último Adeus. Retorno ao hotel e jantar (incluso) e noite livre.

### DIA 3 - Itatiaia (RJ)

Após café da manhã (incluso), saída para passeio na Parte Alta do Parque Nacional de Itatiaia, adentrando pelo acesso do Circuito Cinco lagos, tendo uma linda vista de 360° graus, para Pedra Furada, Pedra do Camelo, Rodovia das Flores, Serra Fina, o majestoso Pico das Agulhas Negras e Morro do Couto. O almoço será substituído pelo lanche de trilha (incluso). Jantar no hotel (incluso). Noite livre.

### DIA 4 - Itatiaia (RJ) - Piracicaba (SP)

Após café da manhã (incluso), período livre para atividades independentes de lazer. Após almoço (incluso), saída com destino à cidade Piracicaba.

#### O QUE LEVAR

- Leve uma garrafinha com água;
- Use calçados e roupas confortáveis;
- Leve um guarda-chuva ou uma capa de chuva e roupas de banho;
- Prefira uma mochila pequena para carregar seus pertences nos passeios;
- Leve protetor solar, repelente, toalha para banhos de mar/piscina e remédios de uso pessoal.

#### DICAS IMPORTANTES:

- Bota ou tênis de caminhada, de preferência, com solado de borracha. Nunca vá com um calçado que está sendo usado pela primeira vez. Atenção especial para tênis/botas velhas ou que são raramente usadas, pois é muito comum ressecar a sola e soltar;
- Calça confortável que não limite seus movimentos (jeans não são indicados);
- Meia própria para caminhada (evite meia soquete);
- Óculos de sol;
- Camiseta dry fit ou de algodão (manga longa é uma boa escolha);
- Garrafa para água;
- Medicamentos de uso pessoal – por lei, nossos guias não podem medicar ninguém durante as atividades. Portanto, indicamos que cada participante traga seus próprios remédios que já estão acostumados a usar, como por exemplo: para dor de cabeça, alergia, dor muscular, gases etc.

Obs.: Os períodos livres durante a excursão foram programados para você ter a oportunidade de escolher, dentre as possibilidades existentes no local visitado, aquela que mais lhe agrada.