



# TURISMO SOCIAL



19 a 21/06/2026

## POR DENTRO DO PARQUE NACIONAL DE ITATIAIA

Itatiaia (RJ)

### Sexta-feira. Saída às 7h do Sesc Vila Mariana

O roteiro contempla a visita ao Parque Nacional de Itatiaia, uma das mais antigas e importantes unidades de conservação do país, localizada na divisa entre os estados de Minas Gerais e Rio de Janeiro, reconhecida por sua rica biodiversidade e paisagens de montanha. A programação se concentra na parte baixa do Parque, no município de Itatiaia (RJ), incluindo o Centro de Visitantes, Lago Azul, Cachoeira Itupi e Poço do Espelho. Na parte alta do Parque, será abordada de forma panorâmica, a partir da divisa com Minas Gerais, possibilitando a contemplação do Pico das Agulhas Negras e de outros maciços da Serra da Mantiqueira. O passeio inclui caminhada de média intensidade e é indicado para pessoas com condicionamento físico e interesse em atividades em ambiente natural.

### VALE A PENA SABER

Este foi o primeiro Parque Nacional do Brasil criado em junho de 1937, no governo de Getúlio Vargas. Está localizado na divisa entre os Estados do Rio de Janeiro, Minas Gerais e São Paulo, na Serra da Mantiqueira. A região já foi habitada por indígenas da família tupi da tribo conhecida como PURI que constituíram os primeiros nativos dessa região. Estudiosos apontam essa tribo como colonizadora do Vale do Paraíba do Sul.



FOTO: DANIEL TOFFOLI

**Importante: os passeios exigem disposição física para caminhadas e não são recomendados para pessoas com dificuldades de locomoção.**

### 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](https://sescsp.org.br/turismosocial) ou na Central de Relacionamento;
- Embarque e desembarque somente nos locais definidos neste roteiro;
- Leia atentamente e siga as orientações do protocolo para roteiros seguros.

**Sesc Vila Mariana**  
Rua Pelotas, 141  
Tel.: (11) 5080-3000  
[sescsp.org.br](https://sescsp.org.br)

**Hotel La Ponsa**  
Rua Coronel José Mendes Bernardes, 272 - Vila Paraíso  
CEP 27580-000 | Itatiaia (RJ)  
Tel.: (24) 99999-2338 | [www.hotellaponsa.com](http://www.hotellaponsa.com)



## ROTEIRO

### 1º DIA - 19/06/2026 SEXTA-FEIRA: SÃO PAULO (SP) - ITATIAIA (RJ)

Saída às 7h do Sesc Vila Mariana, 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. Após almoço **(incluso)**, saída para passeio na Parte Baixa do Parque Nacional de Itatiaia, incluindo:

- Centro de Visitantes
- Piscina Natural do Lago Azul (**Complexidade:** Fácil | **Distância:** 500 metros, a partir do Centro de Visitantes)
- Cachoeira Itupi (**Complexidade:** Fácil | **Distância:** 1,4 km do Centro de Visitantes e 900 metros do Lago Azul) Ingresso incluso. Jantar **(incluso)**. Noite livre.

#### Para passeios no Parque Nacional de Itatiaia, dê preferência para

- tênis para caminhadas (evitar botas e sandálias para os passeios no parque) e
- calça confortável e que não limite seus movimentos (jeans não são indicados). Levar agasalho.
- Boné ou chapéu.
- Protetor solar e repelente de insetos
- squeeze com água para os passeios
- é de responsabilidade do passageiro, estar sempre em posse de seus documentos e medicamentos de uso pessoal
- trajes de banho (para uso da piscina do hotel e cachoeira)

### 2º DIA - 20/06/2026 SÁBADO: ITATIAIA (RJ)

Após café da manhã **(incluso)**, saída do hotel com destino à Parte Alta do Parque Nacional de Itatiaia com destino:

- Morro do Couto (**Complexidade:** Moderada | **Distância:** 3 km a partir do Posto Marcão)

**O almoço será substituído pelo lanche de trilha (incluso).** Jantar **(incluso)**. Noite livre

### 3º DIA - 21/06/2026 DOMINGO: ITATIAIA (RJ) - SÃO PAULO (SP)

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

#### Crianças e adolescentes menores de 16 anos deverão participar de passeios sempre acompanhados de:

- Pai, mãe, guardião ou tutor;
- Parente ascendente ou colateral maior, até terceiro grau, comprovado documentalmente o parentesco;
- Pessoa maior de idade, mediante apresentação de autorização escrita assinada pelo pai ou pela mãe, guardião ou tutor, com firma reconhecida em cartório.

*Esse roteiro poderá não ser realizado na íntegra, caso ocorram condições climáticas adversas no dia do passeio. Em caso de necessidade, a ordem dos passeios poderá mudar.*