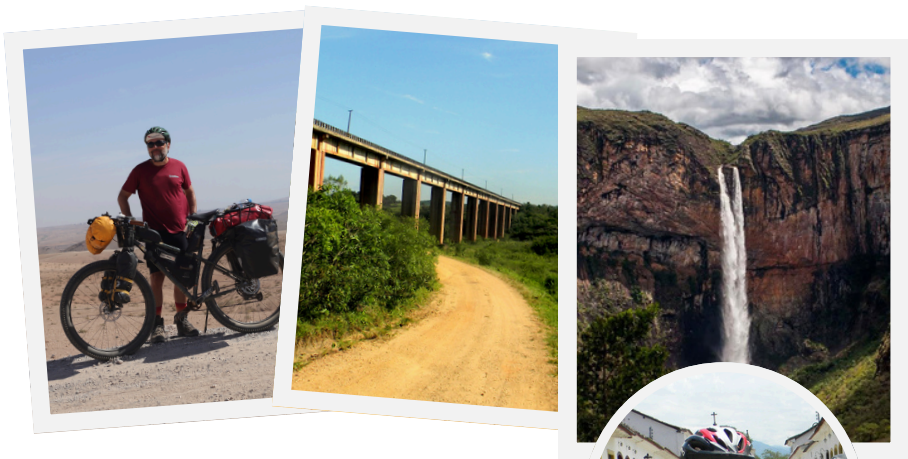


Giraaventura

COLEÇÃO GUIA CICLOTURISMO

MINHA PRIMEIRA CICLOVIAGEM



Nestor Freire



VOLUME 1

DICAS + 10 ROTAS STRAVA

INTRODUÇÃO

Viajar de bicicleta transformou minha forma de enxergar o mundo.

Desde 2013 percorro estradas, montanhas, desertos, cidades e caminhos históricos utilizando a bicicleta como ferramenta para conhecer culturas, paisagens e pessoas. Ao longo desses anos, uma pergunta sempre se repetiu nas redes sociais, palestras e encontros de ciclistas:

"Nestor, qual melhor rota para começar no cicloturismo?"

A resposta nunca foi simples. Cada pessoa possui um tempo disponível, uma condição física e expectativas diferentes para sua primeira viagem. Ainda assim, existem alguns caminhos que considero especiais por reunirem segurança, beleza, história e potencial de transformação.

Foi por esse motivo que nasceu este guia. Aqui reuni dez rotas brasileiras que percorri e mapeei. Algumas marcaram minha trajetória como cicloviajante. Nesse guia, tentei sair um pouco das rotas tradicionais não listando o Caminho da Fé ou o Circuito do Vale Europeu, embora eu as recomende também. Aqui certamente você encontrará algumas que você nunca pedalou. Todas possuem algo em comum: são excelentes portas de entrada para quem deseja descobrir o Brasil sobre duas rodas.

Usando o app **Strava**, criei um catálogo de tracklog percursos, então você só precisa de um celular para começar.

Escolha uma rota, prepare sua bicicleta e permita-se descobrir aquilo que só uma viagem pedalando pode revelar.

Nos vemos na estrada.

Nestor Freire
Projeto Giraventura
Junho/2026



SOBRE O AUTOR

Nestor Freire, cicloviajante, escritor e idealizador do Projeto Giraventura. Desde 2013 percorre o mundo de bicicleta registrando paisagens, culturas e histórias. Este guia reúne algumas das rotas brasileiras mais interessantes para quem deseja iniciar ou aprofundar sua experiência no cicloturismo.



O Projeto Giraventura, utiliza a bicicleta como ferramenta para explorar culturas, paisagens e histórias pelo Brasil e pelo mundo, compartilhando experiências por meio de expedições, fotografias e livros.

NESSE GUIA VOCÊ ENCONTRARÁ:

- Histórias das Rotas
- Tracklogs
- Dicas de Ciclovagem



ÍNDICE



<u>INTRODUÇÃO</u>	1
<u>SOBRE O AUTOR</u>	2
<u>ÍNDICE</u>	3
<u>MINHA PRIMEIRA CICLOVIAGEM</u>	4
<u>ROTAS PELO BRASIL</u>	5 -15
<u>SIGA O GIRAVENTURA</u>	16
<u>APOIADORES</u>	17
<u>DIREITOS AUTORAIS</u>	18

MINHA PRIMEIRA CICLOVIAGEM

A primeira cicloturagem é um momento especial. É nela que descobrimos que viajar de bicicleta vai muito além de pedalar: trata-se de conhecer lugares, pessoas e, muitas vezes, a nós mesmos. Pensando nisso, selecionei 10 rotas pelo Brasil para ajudar você a dar os primeiros passos no cicloturismo.

Antes de escolher seu destino, considere seu preparo físico, o tempo disponível e seus recursos financeiros. Ou, como costumo dizer, avalie seu **QTQL (Quanto Tempo você tem disponível e Qual Lugar te apetece mais em termos de logística e disponibilidade)**. Não existe rota melhor ou pior, mas sim aquela que faz mais sentido para você neste momento. Escolha um caminho, revise sua bicicleta, prepare seus alforjes e se permita viver a experiência.

Para facilitar sua escolha, organizei as rotas em três categorias. As rotas de **Contemplação** privilegiam paisagens e a conexão com a natureza. As rotas de **História** conduzem o viajante por caminhos marcados pela cultura, tradições e memória de diferentes regiões do Brasil. Já as rotas de **Desafio** exigem maior preparo físico e espírito de aventura, recompensando o esforço com experiências inesquecíveis.

Agora é hora de escolher a sua próxima estrada.



- DESAFIO



- CONTEMPLAÇÃO



- HISTÓRIA

ROTAS PELO BRASIL

O Brasil é um dos países mais fascinantes do mundo para viajar de bicicleta. São milhares de quilômetros de estradas, trilhas, caminhos históricos, praias, montanhas e paisagens que mudam completamente de uma região para outra. Ao longo dos últimos anos, tive a oportunidade de percorrer muitas dessas rotas, algumas já consolidadas entre cicloturistas e outras ainda pouco conhecidas.

A seleção a seguir reúne alguns dos caminhos que mais me marcaram. Cada rota possui características próprias: algumas privilegiam a contemplação da natureza, outras mergulham na história e na cultura local, enquanto algumas desafiam os limites físicos e emocionais do viajante.

ÍNDICE DE ROTA

1. [Caminho Cora Coralina](#)
2. [Circuito Largamar](#)
3. [Praia do Cassino](#)
4. [Circuito Costa Verde e Mar](#)
5. [Rota Márcia Prado](#)
6. [Paranapiacaba](#)
7. [Caminho dos Anjos](#)
8. [Circuito das Frutas](#)
9. [Ribeirão Claro](#)
10. [Pedra Grande](#)

USANDO SEU STRAVA

1. Clique no link da rota do circuito que você deseja.
2. Se estiver no celular, ele deve abrir no aplicativo do Strava (ou no navegador).
3. Procure a opção “Salvar rota” “Use Route” ou o ícone de marcador/favorito.
4. Baixa os GPX dessas rotas nos tres pontinhos caso queira usar um GPS.



1. CAMINHO CORA CORALINA

GOIÁS



História: Muita gente já ouviu falar do Caminho de Cora Coralina, mas poucos sabem quem foi a mulher que inspirou essa rota. Nascida na cidade de Goiás, Cora Coralina trabalhou grande parte da vida como doceira e só teve seu primeiro livro publicado aos 75 anos, tornando-se uma das mais admiradas poetisas brasileiras.

O caminho presta homenagem à sua trajetória, conectando cidades, paisagens e histórias do interior de Goiás. Ao longo do percurso, poemas e referências à autora acompanham os viajantes, fazendo com que a experiência vá muito além da pedalada. Por isso, o trajeto é conhecido como o “único caminho de poesias do mundo”.

Rota: Conheci o Caminho de Cora Coralina em 2015, um ano após pedalar pelo Caminho de Santiago. São cerca de 280 km que conectam oito cidades goianas: Corumbá de Goiás, Cocalzinho de Goiás, Pirenópolis, São Francisco de Goiás, Jaraguá, Itaguari, Itaberaí e a histórica Cidade de Goiás.

Mais do que uma simples rota de cicloturismo, o caminho é uma imersão na cultura e na história do interior goiano. O percurso interliga municípios, povoados, fazendas e atrativos naturais por antigos caminhos utilizados há gerações. Ao longo da viagem, o ciclista encontra serras, estradas rurais, rios, cachoeiras e referências à obra de Cora Coralina, tornando a experiência uma combinação única de aventura, natureza e poesia.



Baixe sua trilha pelo Strava clicando aqui.

QTQL= 4 A 5 DIAS



- **Leve bastante água. Uma mochila de hidratação é altamente recomendada.**
- **Sinalização: após o Salto de Corumbá, atenção: a primeira entrada leva ao Sítio Lavrinhas e a segunda ao Pico dos Pireneus.**
- **Hospedagem: dê preferência às pousadas credenciadas ao Caminho. Bons preços e ótimas conversas garantidas.**



2. CIRCUITO LAGAMAR

ILHA COMPRIDA



História: O Circuito Lagamar nasceu para divulgar uma das regiões mais preservadas do litoral brasileiro: o Vale do Ribeira. Reconhecido pela UNESCO como Reserva da Biosfera da Mata Atlântica, o Lagamar abriga um dos estuários mais produtivos e menos degradados do planeta, reunindo manguezais, restingas, praias, rios e uma rica biodiversidade. A região também preserva importantes tradições caiçaras, quilombolas e indígenas, tornando a bicicleta uma excelente forma de conhecer sua cultura e natureza.

Rota: Fiz essa ciclovagem em dois dias em 2017. O Circuito Lagamar possui cerca de 180 quilômetros e conecta os municípios de Ilha Comprida, Iguape, Paripuera-Açu, Jacupiranga e Cananeia. Conheci a rota em uma viagem pelo litoral sul paulista e fiquei impressionado com a diversidade de paisagens. O percurso alterna ciclovias, estradas rurais, trilhas de areia, praias desertas, travessias de balsa e trechos de Mata Atlântica preservada. Com altimetria predominantemente plana, é uma excelente opção para iniciantes no cicloturismo e pode ser percorrido entre três e cinco dias, dependendo do ritmo e do tempo dedicado aos atrativos da região.



Baixe sua trilha pelo Strava clicando aqui.

QTQL= 3 A 4 DIAS



Baixe aqui o guia oficial.



- **Melhor época:** entre abril e setembro, com temperaturas mais amenas e menor incidência de chuvas.
- **Leve repelente.** A região possui grande quantidade de mosquitos, principalmente no verão.
- **Planeje bem a hidratação e alimentação,** pois alguns trechos possuem poucos pontos de apoio.
- **Reserve hospedagens com antecedência,** especialmente em feriados e alta temporada.



3. PRAIA DO CASSINO

RIO GRANDE



História: A Praia do Cassino, no Rio Grande do Sul, é famosa por abrigar aquela que muitos consideram a maior praia do mundo em extensão contínua. São mais de 200 quilômetros de areia entre a cidade de Rio Grande e a Barra do Chuí (Santa Vitória do Palmar), na fronteira com o Uruguai. Reconhecida Essa região também guarda importantes capítulos da história marítima brasileira, com inúmeros naufrágios espalhados ao longo da costa e um dos litorais mais selvagens do país.

Rota: Pedalar pela Praia do Cassino é uma experiência única. Fiz esse percurso em 2021 no sentido Chuí - Cassino (Sul-Norte). O cenário é dominado pelo horizonte infinito, pelo som constante das ondas e pela sensação de isolamento. A rota clássica liga os extremos da praia, percorrendo mais de 230 km, que fiz em três dias e duas noites com pousos no Farol Albardão e Farol Sarita. Dependendo das condições do vento e da maré, o pedal pode ser feito Norte-Sul ou Sul-Norte. É uma cicloturagem que exige planejamento, autonomia e respeito à natureza, mas recompensa o ciclista com uma das experiências mais autênticas e marcantes do cicloturismo brasileiro.



Baixe sua trilha pelo Strava clicando aqui.

QTQL= 3 DIAS



- **Consulte a tábua das marés antes de iniciar a viagem.**
- **Se chover forte, aborte, pois não conseguirá atravessar os arroios.**
- **Vento sul e luas crescentes ou minguantes aumentam a maré e você pode ter dificuldades para atravessar o Concheiro.**
- **Dê preferência à travessia com vento norte.**
- **Leve barraca para passar a noite em acampamento no Farol Sarita.**
- **O Farol Albardão é controlado pela Marinha do Brasil. Você deve pedir permissão para lá passar a noite.**
- **Leve água e alimentação extras, pois não há pontos de apoio.**
- **Melhor época para ir é outono e inverno.**
- **Evite pedalar sozinho e informe seu roteiro a familiares ou amigos.**



4. COSTA VERDE E MAR

SANTA CATARINA



História: O Circuito Costa Verde & Mar foi um dos primeiros de cicloturismo do Brasil a integrar litoral e interior em um único percurso. Criada para valorizar a diversidade natural e cultural do litoral centro-norte catarinense, a rota atravessa praias, montanhas, rios, áreas de Mata Atlântica preservada e cidades marcadas pelas influências açorianas, alemãs e italianas. Ao longo do caminho, o cicloturista encontra tradições, gastronomia típica e algumas das paisagens mais bonitas de Santa Catarina.

Rota: Conheci essa rota em 2020 quando fazia a travessia pelo Brasil e executei em 2024. Tem aproximadamente 230 km, o circuito passa por dez municípios: Balneário Camboriú, Balneário Piçarras, Bombinhas, Camboriú, Ilhota, Itajaí, Itapema, Navegantes, Penha e Porto Belo. O percurso prioriza estradas de terra, vias secundárias e áreas urbanas tranquilas, evitando ao máximo as rodovias movimentadas. Durante a viagem, praias de águas cristalinas alternam-se com morros, cachoeiras, áreas rurais e mirantes naturais. É uma rota que combina o melhor do cicloturismo litorâneo com o charme das pequenas cidades do interior catarinense.



[Baixe sua trilha pelo Strava clicando aqui.](#)

QTQL= 3 A 4 DIAS



- Reserve de 4 a 6 dias para aproveitar a rota sem pressa.
- Leve roupa para praia e também para temperaturas mais baixas nas áreas de serra.
- Aproveite a gastronomia local, especialmente os frutos do mar.
- Os morros entre algumas praias exigem preparo físico moderado e oferecem visuais incríveis.



5. ROTA MÁRCIA PRADO SÃO PAULO-SANTOS



História: A Rota Márcia Prado nasceu como uma homenagem à ciclista Márcia Prado, atropelada por um ônibus na cidade de São Paulo em 2009. Sua morte tornou-se um símbolo da luta por mais segurança e respeito aos ciclistas nas vias urbanas. Desde então, milhares de pessoas passaram a percorrer anualmente o trajeto entre a capital paulista e o litoral, transformando a rota em um importante movimento de conscientização sobre mobilidade e direito à cidade.

Rota: Todo ano, no mês de dezembro, faço essa rota. Tem cerca de 100 quilômetros, a Rota Márcia Prado liga a cidade de São Paulo a Santos. O percurso atravessa áreas urbanas, cicloviárias, balsas, estradas secundárias e tem como ponto alto a descida da Serra do Mar pela Estrada de Manutenção da Rodovia dos Imigrantes. O trecho oferece vistas espetaculares da Mata Atlântica, cachoeiras e mirantes naturais que tornam a experiência inesquecível. Ao chegar ao litoral, o ciclista é recompensado pelas praias e pela atmosfera histórica de Santos, uma das cidades mais importantes do país para a história da bicicleta e do café. Geralmente, volta-se de ônibus à Capital e as empresas são muito flexíveis no transporte das bikes sem precisar desmontá-las ou embalar-las para o transporte.



Baixe sua trilha pelo Strava clicando aqui.

QTQL= 1 DIA

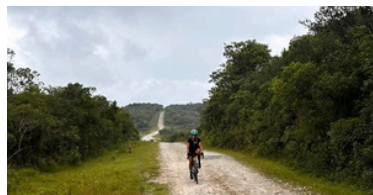


- **Faça a descida consciente e evite dias de chuva.**
- **Leve lanterna e sinalize bem o seu pedal.**
- **A descida é longa, mas há um ganho de altimetria de quase 900 metros.**
- **Aproveite a Estrada de Manutenção da Imigrantes. Há várias cachoeiras e uma vista linda do litoral sul de São Paulo.**
- **Por segurança, tente descer em grupo.**
- **Geralmente, no primeiro domingo de dezembro há uma descida em bloco de ciclistas. É um evento horizontal, mas que você consegue informações do dia da descida pelos diversos coletivos de bike da cidade de São Paulo.**



6. PARANAPIACABA

SANTO ANDRÉ



História: Paranapiacaba nasceu no século XIX com a construção da ferrovia Santos–Jundiaí, responsável por ligar o interior paulista ao Porto de Santos. A vila foi planejada por engenheiros ingleses e até hoje preserva construções, costumes e uma arquitetura que lembram pequenas cidades britânicas. Cercada pela Mata Atlântica da Serra do Mar, tornou-se um dos destinos históricos e ecológicos mais interessantes do estado de São Paulo.

Rota: Partindo da capital paulista, a pedalada até Paranapiacaba é uma das ciclovagens mais clássicas para iniciantes. O percurso combina áreas urbanas, ciclovias, estradas secundárias e uma passagem pela Serra do Mar, revelando paisagens cada vez mais verdes à medida que a cidade fica para trás. Ao chegar à vila, o ciclista encontra ruas de paralelepípedo, construções históricas, trilhas na Mata Atlântica e uma atmosfera que parece congelada no tempo.. É possível passar a noite na vila e desfrutar do famoso “fog” inglês que chega a qualquer momento acompanhado de uma aura mística. É uma excelente opção para um final de semana de aventura próximo à maior cidade do país.



Baixe sua trilha pelo Strava clicando aqui.

QTQL= 1 DIA



- Evite dias de chuva, pois a serra costuma ter neblina intensa e terreno escorregadio.
- Leve agasalho, mesmo no verão, pois a temperatura pode cair bastante.
- Reserve tempo para conhecer o centro histórico e os mirantes da região.
- A viagem pode ser feita em um final de semana, sendo ideal para quem está começando no cicloturismo.



7. CAMINHO DOS ANJOS

PASSA QUATRO



História: Criado em 2007, o Caminho dos Anjos é uma das mais belas rotas de cicloturismo e peregrinação da Serra da Mantiqueira. O circuito percorre as chamadas Terras Altas da Mantiqueira, contornando o Parque Estadual da Serra do Papagaio, uma das áreas mais preservadas de Minas Gerais. Ao longo do percurso, o viajante encontra pequenas cidades históricas, tradições rurais, igrejas, cachoeiras e a hospitalidade típica mineira. Mais do que uma simples viagem de bicicleta, o Caminho dos Anjos é uma jornada de contemplação, superação e conexão com a natureza.

Rota: O percurso é duríssimo e tem aproximadamente 250 quilômetros, o circuito passa por São Lourenço, Passa Quatro, Itamonte, Alagoa, Aiuruoca, Baependi e Caxambu, retornando ao ponto de partida. O trajeto percorre estradas rurais cercadas por montanhas, campos de altitude, florestas de araucárias e trechos de Mata Atlântica preservada. Um dos pontos altos da viagem é a região da Serra do Papagaio, onde o ciclista alcança quase 1.900 metros de altitude e encontra paisagens espetaculares da Mantiqueira. Cachoeiras, fazendas históricas e a famosa Cachoeira dos Garcias ajudam a transformar o pedal em uma experiência inesquecível.



Baixe sua trilha pelo Strava clicando aqui.

QTQL= 4 A 5 DIAS



- Reserve entre 4 e 6 dias para aproveitar a viagem com tranquilidade.
- Prepare-se para as subidas da Serra da Mantiqueira.
- Experimente a culinária local e os tradicionais cafés mineiros.
- Leve agasalho, pois as manhãs e noites costumam ser frias durante boa parte do ano.



8. CIRCUITO DAS FRUTAS

JUNDIAÍ



História: O Circuito das Frutas surgiu no final da década de 1990 a partir da união de produtores rurais que buscavam valorizar a agricultura local e criar novas oportunidades por meio do turismo rural. Em 2002, tornou-se o primeiro Polo Turístico Regional oficialmente reconhecido pelo Estado de São Paulo. A região é marcada pela forte tradição agrícola, especialmente no cultivo de uvas, figos, goiabas, morangos, caquis e outras frutas que deram nome ao circuito. A influência das imigrações italiana, portuguesa e japonesa também está presente na gastronomia, nas vinícolas e nas festas típicas espalhadas pelos municípios.

Rota: O Circuito das Frutas atravessa algumas das mais charmosas paisagens do interior paulista, conectando municípios como Jundiaí, Louveira, Vinhedo, Itupeva, Itatiba, Jarinu, Valinhos e outros. O cicloturista pedala por estradas rurais, vinhedos, sítios, fazendas históricas, adegas artesanais e pequenas propriedades produtoras de frutas. Além das belas paisagens, a viagem proporciona contato direto com a cultura do campo, permitindo degustar produtos locais, visitar vinícolas e conhecer um dos mais tradicionais roteiros de turismo rural do Brasil. As rotas de cicloturismo da região somam mais de 300 quilômetros catalogados, atendendo desde iniciantes até ciclistas mais experientes.



Baixe sua trilha pelo Strava clicando aqui.

QTQL= 1 DIA

- A época das colheitas torna a experiência ainda mais interessante, especialmente durante as festas da uva, do figo e do morango.
- Reserve tempo para visitar as adegas e propriedades rurais ao longo do caminho.
- A região possui boa infraestrutura de hospedagem e alimentação.
- Apesar da altimetria moderada, algumas estradas rurais apresentam subidas constantes, exigindo preparo físico básico.
- Não deixe de experimentar os vinhos artesanais, sucos, geleias e doces produzidos localmente.





9. LIMOEIRO

ITU



História: Durante os séculos XVIII e XIX, caminhos de terra conectavam fazendas, vilas e centros de comércio, sendo utilizados por tropeiros responsáveis pelo transporte de mercadorias entre o interior e a capital.

A Fazenda Concórdia tem seu casarão Bandeirista datado em 1595 e é ponto de partida desta rota, é um dos símbolos dessa herança rural. Cercada por áreas de mata, antigas propriedades agrícolas e estradas históricas, ela representa um período em que a economia paulista dependia da circulação de pessoas, animais e produtos por caminhos muito diferentes das rodovias atuais.

Rota: Conheci a Rota do Limoeiro em uma das minhas buscas por trajetos próximos à capital que pudessem proporcionar uma experiência autêntica de cicloturismo em apenas um final de semana.

Partindo da Fazenda Concórdia, em Cabreúva, o percurso percorre estradas rurais tranquilas, cercadas por sítios, fazendas, áreas de mata e pequenas comunidades do interior. O trajeto alterna trechos de terra bem conservada com leves subidas e descidas que tornam a pedalada agradável e acessível para ciclistas com diferentes níveis de experiência.



[Baixe sua trilha pelo Strava clicando aqui.](#)

QTQL= 1 DIA

- Ideal para um bate volta de fim de semana.
- Prefira pedalar pela manhã por conta das temperaturas.
- No verão e em períodos de chuva, alguns trechos podem apresentar bastante lama.
- No ponto de partida, não deixe de visitar as instalações de produção de café da região.





10. PEDRA GRANDE

ATIBAIA



História: A Pedra Grande é o principal cartão-postal de Atibaia, São Paulo e um dos monumentos naturais mais conhecidos do estado de São Paulo. Com cerca de 1.418 metros de altitude, sua enorme formação rochosa domina a paisagem da Serra do Itapetinga e atrai visitantes há décadas. A área foi protegida como Monumento Natural Estadual em 2010 devido à sua importância ambiental, geológica e paisagística. Do alto da pedra é possível avistar diversas cidades da região, além da Serra da Mantiqueira e da Serra do Japi em dias de céu limpo.

Rota: Essa é uma ciclovagem de dois dias com acampamento selvagem na Pedra Grande. Parti de Jundiáí em 2016 e segui por estradas secundárias e áreas rurais em direção a Atibaia, com a grande recompensa reservada para o final: a subida da Serra do Itapetinga até a Pedra Grande. A estrada de terra exige esforço, mas entrega visuais espetaculares da Mata Atlântica e das montanhas da região. Acampar próximo ao topo transforma a experiência. O pôr do sol sobre as serras, a noite sob as estrelas e o nascer do sol visto da laje de granito fazem desta uma das aventuras de final de semana mais memoráveis para quem vive na região de São Paulo. Reserve a barraca e o camping selvagem.



Baixe sua trilha pelo Strava clicando aqui.

QTQL= 1 A 2 DIAS

- Faça a subida final com tempo de sobra para chegar antes do pôr do sol.
- Leve agasalho: mesmo no verão as noites costumam ser frias no alto da serra.
- Não há muitos pontos de apoio próximos ao topo, então carregue água e alimentação, principalmente para o acampamento.
- O nascer do sol na Pedra Grande é tão bonito quanto o pôr do sol e vale a pena acordar cedo para contemplar a vista.



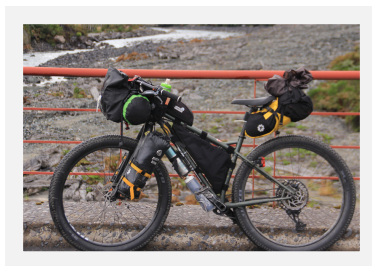
SIGA O GIRAVENTURA

A bicicleta tem o poder de transformar estradas em histórias, quilômetros em memórias e destinos em experiências que carregamos para a vida inteira. Espero que este guia tenha servido como inspiração para você dar o primeiro passo ou a primeira pedalada rumo à sua própria aventura.

Se quiser aprofundar seus conhecimentos sobre cicloturismo, planejamento de viagens e expedições de longa distância, acompanhe o Projeto Giraventura nas redes sociais. Lá você encontrará livros, palestras, cursos, workshops e muitos outros conteúdos para ajudar a transformar o sonho da sua primeira cicloturagem em realidade.

O mundo é grande demais para ser visto apenas pela janela.

Agora é sua vez. Prepare a bicicleta, escolha um caminho e vá criar suas próprias histórias. Bora pedalar?



 WWW.GIRAVENTURA.COM.BR

 [@PROJETOGIRAVENTURA](https://www.instagram.com/PROJETOGIRAVENTURA)



APOIADORES



Todos os direitos reservados.

Este guia é distribuído gratuitamente para fins de divulgação do cicloturismo e incentivo às viagens de bicicleta.

É permitida sua distribuição gratuita, desde que o arquivo permaneça integral, sem alterações de conteúdo, identidade visual, créditos, logotipos, links ou informações de autoria.

Não é autorizada a comercialização, reprodução parcial, adaptação, modificação, utilização comercial de textos, imagens ou qualquer parte desta publicação sem autorização prévia e expressa do autor.

Para parcerias, palestras, publicações ou utilização de conteúdo, entre em contato:

www.giraventura.com.br

 [PROJETOGIRAVENTURA](https://www.instagram.com/PROJETOGIRAVENTURA)

ISBN nº 978-65-02-15053-5



Nestor Freire
Junho/2026

Giraventura