

>EDIÇÃO ÁGUA<

conteúdo patrocinado



# CAMINHO DAS ÁGUAS

SABESP PLANTA MUDAS EM MAIS DE MIL HECTARES  
NO CANTAREIRA, O QUE EQUIVALE A  
1.655 CAMPOS DE FUTEBOL.





# NADE, MERGULHE, FLUTUE

UM GUIA PARA VOCÊ APROVEITAR – DE DENTRO D'ÁGUA OU SOBRE ELA – OS RIOS E AS REPRESAS RESPONSÁVEIS PELO ABASTECIMENTO DOS NOVE SISTEMAS PRODUTORES DE ÁGUA GERIDOS PELA SABESP

**CONHECER PARA PRESERVAR** é uma máxima do ecoturismo que faz total sentido: quando estamos imersos na natureza, nós nos damos conta de que fazemos parte e somos totalmente dependentes dela. É no meio ambiente que recursos vitais como a água se renovam a cada segundo, permitindo que a vida continue. Então nada melhor do que ver de perto de onde vem o líquido vital que chega às torneiras das nossas casas.

além de algumas áreas do Estado do Rio de Janeiro. Ao todo, são nove sistemas produtores (indicados no gráfico desta página), que funcionam 24 horas por dia durante os 365 dias do ano para dar conta do recado.

Não é novidade que esses mananciais – ou fontes e reservas hídricas – dependem da conservação e proteção para garantir o abastecimento de água adequado, em quantidade e qualidade, para todos nós. Portanto é pelo motivo “conhecer para preservar” que, nas próximas páginas, te convidamos a visitar e interagir com rios e represas ao redor de cada um dos nove sistemas produtores de água da Sabesp – seja para aprender e praticar um esporte ou simplesmente para dar um mergulho e curtir o visual, algo que já vai te fazer sentir bem longe da agitação urbana.

Completando 45 anos este ano, a Sabesp, ou Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo, é atualmente uma das maiores empresas de saneamento do mundo em população atendida: são 27,9 milhões de pessoas abastecidas por ela – moradores das regiões metropolitanas de São Paulo, Campinas e do Vale do Paraíba, todas no Estado de São Paulo,

## SISTEMAS ALTO e BAIXO COTIA

Parque de Ecoturismo da Reserva do Morro Grande Cachoeira da Graça



## SISTEMA SÃO LOURENÇO

Cachoeira do França e Zen



## SISTEMA GUARAPIRANGA

Área de Preservação Ambiental Capivari-Monos, Rio Capivari



## SISTEMA CANTAREIRA

Pedra Grande, Engordador, Águas Claras e Cabuçú



## SISTEMAS ALTO TIETÊ e RIO CLARO

Parque Nascentes do Tietê, Biritiba-Mirim, Fazenda Rio Grande, Parque Mun. Affonso de Mello



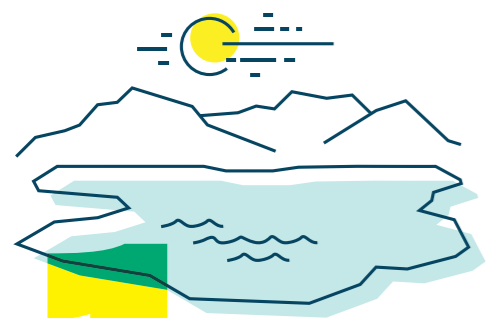
## SISTEMAS RIO GRANDE e RIBEIRÃO ESTIVA

Represa Billings e Pq. Estadual Serra do Mar





NATUREZA DIRETO DA FONTE



# SISTEMA CANTAREIRA



**BEM PRÓXIMO** à cidade de São Paulo, o Cantareira é formado por seis represas que, juntas, têm capacidade de armazenamento de 989 bilhões de litros de água, para dar conta de abastecer mais de 7 milhões de pessoas. Além disso, as represas que o compõem, como a Atibainha (no município de Nazaré Paulista), a Jaguari e a Jacareí (ambas em Joanópolis), tornam essa grande área logo ao norte da cidade de São Paulo um verdadeiro paraíso dos esportes aquáticos: stand-up paddle, natação, wakeboard, canoa polinésia e wakeboard são algumas atividades que você pode encontrar na águas do Cantareira – que é o maior produtor de água da região metropolitana de São Paulo e também colabora com a preservação da mata atlântica e a biodiversidade em seu entorno, mais precisamente no Parque Estadual da Serra da Cantareira.

## > SUP na represa

A pouco mais de 100 km do centro de São Paulo, Nazaré Paulista é uma pequena cidade com uma grande represa de água limpa – a Atibainha. Grupos de remadores profissionais já exploraram cada canto do lugar e agora têm o prazer de dividir aquelas águas com você. Há remadas saindo da Marina Canto da Enseada ou da Marina Riviera de Nazaré, que contam com infraestrutura de restaurante e estacionamento. Uma opção é seguir a represa beirando a rodovia Dom Pedro I. Outra, de nível avançado, é chegar à cachoeira Gavirutuva – são 14 km só de ida. [remolivre.com.br](http://remolivre.com.br)

## > Natação séria

As águas da Atibainha sediaram em 2018 a maratona aquática Aquaman, que teve percurso de 17 km e foi dividida em diversas categorias. Apesar da longa distância, o que a restrin-

giu a atletas muito bem treinados, o clima foi bem amigoso e, ao que tudo indica, é um evento que veio para ficar. Idealizado e produzido pelo experiente nadador de águas abertas Samir Barel, a Aquaman visa também chamar a atenção para a preservação do meio ambiente, principalmente das represas da região. Treine com o próprio Samir, que organiza “aulas práticas” na Atibainha nos fins de semana. [samirbarel.com.br](http://samirbarel.com.br)

## > Wakeboard e wakesurf logo ali

Em Bragança Paulista, a 100 km de São Paulo, a represa do Jaguari é formada pelos rios Jaguari e Jacareí. Além de colaborar com um dos maiores sistemas produtores de água do mundo, essa represa é perfeita para esportes aquáticos. Uma boa pedida para se divertir e se desafiar sobre suas águas é encarar umas sessões de

wakeboard (em que a prancha é puxada pelo barco) e wakesurf (surfando as marolas formadas pelo barco). Sorte a nossa que é lá onde se encontra uma das melhores escolas desses esportes, administrada pelo campeão Pan-Americano de Wakeboard, Marcelo Giardi, o “Marreco”. [marrecowake.com.br](http://marrecowake.com.br)

## > Canoa polinésia em Igaratá

A represa de Igaratá (palavra que significa “canoa indígena” em tupi), está a leste do rio Atibainha e foi importante na construção de toda a região do Vale do Paraíba. Pela estrada do Jaguari você chega ao centro de canoagem São José Paddle Club, grande incentivador da canoa polinésia (também conhecida como canoa havaiana) no Brasil, por proporcionar momentos de lazer e organizar competições na represa de Igaratá.

Mas eles disponibilizam também outros tipos de embarcações, como stand-up paddle e caiaques oceânicos. [facebook.com/SaoJosePaddleClub](https://facebook.com/SaoJosePaddleClub)

## > Clima de montanha

Em Mairiporã, abraçado pela Serra da Cantareira, o Refúgio Cheiro de Mato foi construído em frente a uma enorme represa do rio Juqueri. Com excelente infraestrutura de lazer para toda a família, o lugar tem clima de montanha, com acomodações rústicas, mas luxuosas, além de piscina aquecida e serviço de spa. Para não ficar parado, o mais indicado é reservar uma prancha de stand-up paddle disponível. Também é possível aproveitar a remada durante um day use do hotel. [suprefugio.com.br](http://suprefugio.com.br)



Em sentido horário, a partir da foto ao lado: “Marreco” dando aula; escola de wakeboard na represa do Jaguari; canoa polinésia em Igaratá; maratona aquática nas águas da Atibainha; remada entre amigos na represa Atibainha; SUP no reservatório Paulo de Paiva Castro (rio Juqueri)







## SISTEMAS ALTO TIETÊ E RIO CLARO



**AS ÁGUAS QUE** constituem os sistemas Tietê (o segundo maior em abastecimento da região metropolitana de São Paulo) e Rio Claro (mais ao leste do estado, próximo aos municípios de Biritiba-Mirim, Salesópolis e Mogi das Cruzes) são uma oportunidade rara para quem quer imergir em águas límpidas e refrescantes. A seguir, separamos algumas atividades para você curtir com emoção:

### > Rapel na cachoeira

Os morros e colinas que constituem o relevo de Salesópolis deixam a paisagem bem mais interessante. Por estradas rurais do Parque Municipal do Pinheiro, chega-se até a cachoeira da Pedra Branca, de 60 metros de altura. Descer em segurança de rapel no meio de suas águas (cascading) é a melhor maneira de chegar até o poço. Em

seguida, a emoção é escorregar de boia na cachoeira do Tobogã. Para mudar um pouco de ambiente, é possível ainda adentrar por 100 metros a caverna da Pedra Branca. [tieteturismo.com.br](http://tieteturismo.com.br)

### > Parque exemplar

Além de ser um polo de educação ambiental e pesquisas científicas, o Parque das Neblinas (na divisa entre Mogi das Cruzes e Bertiooga) mantém as portas abertas ao ecoturismo com excelente organização e infraestrutura, incluindo restaurante e banheiros. E não é nenhum exagero dizer que você verá algumas das cachoeiras mais lindas da sua vida. Há trilhas que cruzam essas quedas d'água onde a mata atlântica é pulsante e a fauna é riquíssima. Uma remada leve pelo rio Itatinga é perfeita para você se sentir parte dessa natureza. [visitemogi.com](http://visitemogi.com)

### > Represa familiar

Se você já é remador e tem seu equipamento, a barragem do rio Jundiá, no distrito de Taiapuêba (que pertence a Mogi das Cruzes), é um poço de tranquilidade para curtir seu esporte. Construída na década de 1980, ela tem um grande papel no sistema Alto Tietê. A menos de 30 km dali, mais precisamente no distrito de Jundiapéba, às margens da represa Taiapuêba, o Club Med Lake Paradise é praticamente um mar de lazer e diversão para toda a família. Você pode velejar e remar (de caiaque ou stand-up paddle) com todo o apoio e estrutura. [clubmed.com.br](http://clubmed.com.br)

### > Aventura com recompensa

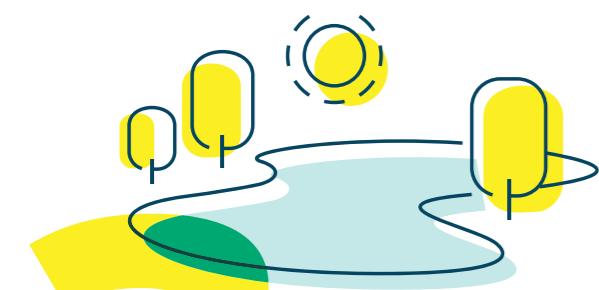
Já que o tema aqui é "água", é impossível não falar da cachoeira do Elefante, em Biritiba-Mirim, uma das mais imponentes de todo o Estado de São Paulo. Para se chegar a essa queda d'água de 30 metros, são necessárias duas horas de caminhada por um terreno íngreme, além de cruzar um rio. Depois de fazer todo esse esforço, a cachoeira te presenteará com um jato fortíssimo e um poço excelente para recarregar as energias para a volta. Se você não for muito experiente em trilha, a recomendação é contratar uma agência especializada em turismo de aventura. [facebook.com/mochileirosdamata](https://facebook.com/mochileirosdamata)



Em sentido horário, a partir da foto abaixo: Cachoeira do Elefante; rio Itatinga na remada; stand-up paddle e vela no Club Med Lake Paradise; cachoeira do Tobogã, em Salesópolis (acima)







SISTEMAS

# RIO GRANDE E RIBEIRÃO ESTIVA



**A REPRESA BILLINGS** é o principal manancial do sistema Rio Grande, que abastece 1,6 milhão de pessoas nas cidades de Diadema, Santo André e São Bernardo do Campo. No extremo leste da Billings, a cidade de Rio Grande da Serra também tem nessa represa um de seus principais apelos turísticos. Neste ano, a Sabesp iniciou as obras do Programa Pró-Billings, cujo objetivo é contribuir com a despoluição de suas águas através de melhorias sanitárias na região, que beneficiarão a infraestrutura urbana dessas cidades e, conseqüentemente, elevarão a qualidade de vida das pessoas – a começar pelos que praticam esportes em suas águas. Confira a seguir o que você já pode fazer nesse reservatório, que é um dos mais importantes mananciais da Grande São Paulo.

## > Comece a remar sério

Se você sonha com uma “academia ao ar livre”, inscreva-se em um programa de treinamento às margens do reservatório Rio Pequeno (braço de água do complexo Billings no distrito do Riacho Grande, em São Bernardo do Campo). A ideia aqui é melhorar a técnica de remada e o condicionamento físico a bordo de uma prancha de stand-up paddle, de uma canoa (canadense ou polinésia) ou de um caiaque, em um lugar que parece estar a centenas de quilômetros da metrópole. [suporte.eco.br](http://suporte.eco.br)

## > loga na prancha

Às margens da Billings, próximo ao Parque Estoril, o Clube Bella Vista é o lugar onde rolam aulas de SUP ioga, em que as posturas da tradicional prática indiana são realizadas em cima de uma prancha. Essas ativida-

des, que acontecem quinzenalmente aos sábados, são ministradas pelo professor Vinícius Lorenzoni. No mesmo local, todos os fins de semana, instrutores de stand-up paddle acompanham uma remada de uma hora pela represa, ensinando os movimentos corretos e outras técnicas para que você fique independente nesse esporte. [allmada.com.br/supirados](http://allmada.com.br/supirados)

## > Parque novo a caminho

No município de Ribeirão Pires, em uma área de 100 mil m<sup>2</sup>, às margens da Billings, o Parque Municipal Milton Marinho de Moraes é um lugar privilegiado, com vista para a represa e para a mata atlântica. Fechado para a visitação nos últimos meses, o parque voltou às manchetes em abril deste ano com uma boa notícia: um acordo entre departamentos turísticos do município e do estado promete a revitalização do

lugar, que ganhará temática oriental. Passeios de barco pela represa, como um entre o Parque Municipal e o templo Luz do Oriente, na outra margem da represa, já estão na programação. [ribeiraopires.sp.gov.br](http://ribeiraopires.sp.gov.br)

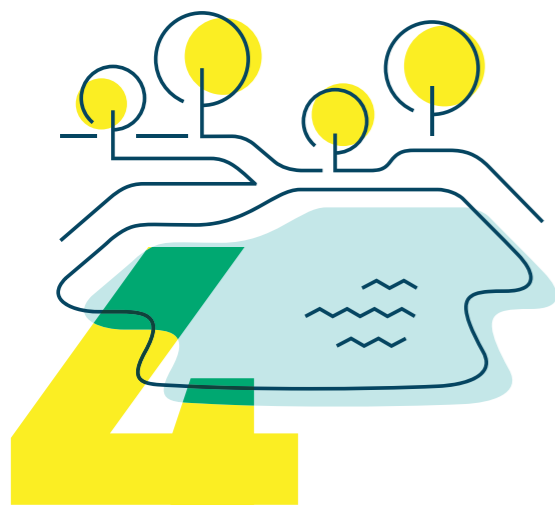
## > Beleza das águas

Se o espírito de aventura fala mais alto dentro de você, a Trilha do Vale do Quilombo deve estar na sua lista. Durante um dia inteiro de caminhada, você sai do distrito de Paranapiacaba (em Santo André) e chega ao Vale do Quilombo (em Santos). No caminho, cruza rios, cachoeiras e nascentes. As paradas são em mirantes estratégicos para a Serra do Mar e o litoral paulista. Nesse lugar, que é considerado um dos mais selvagens dos arredores de Sampa, está uma ótima oportunidade para entrar em sintonia com a natureza. [guiaparanapiacaba.com.br](http://guiaparanapiacaba.com.br)

Em sentido horário, a partir da foto ao lado: Em pé, remando sobre a Billings; aula de ioga sobre a prancha de SUP; remo em prol da conservação da Billings; no meio da Trilha do Vale do Quilombo; SUP na represa Billings







# SISTEMA GUARAPIRANGA



Em sentido horário, a partir da foto acima: Barco desenvolvido pela Sabesp para retirar lixo e outros objetos de dentro da Guarapiranga; rafting no rio Capivari; windsurf na Guarapiranga; wakeboard e wakesurf também na "Guarapa"; aula de SUP pilates (ao lado)



**COM A MAIOR** parte de sua área localizada dentro no município de São Paulo, a represa de Guarapiranga é o principal manancial desse que é um dos mais importantes sistemas de abastecimentos de São Paulo. A Guarapiranga conta ainda com captações adicionais no Rio Capivari e em um braço da Billings (Taquacetuba) e tem capacidade de armazenamento de 171 bilhões de litros de água – abastece mais de 4 milhões de pessoas em cidades como Cotia, Taboão da Serra, Itapeverica da Serra e Embu das Artes, além de São Paulo. Nos 30 km de margens da Guarapiranga, há clubes que dispõem de toda a estrutura para receber praticantes de remo e vela. Portanto, tome nota:

## > Multiesportes na "Guarapa"

Localizado a cinco minutos da ponte do Socorro, na margem nordeste da Gua-

piranga, o Clube Team Brazil é um destino rápido e certo para velejadores de kite e windsurf. Isso porque a raia de vela está localizada nos quadrantes de vento predominante (noroeste e sudeste), que costuma variar entre 12 e 25 nós. Também é possível alugar equipamentos como pranchas de windsurf e de stand-up paddle, além de se matricular em aulas de canoa polinésia (a Guarapiranga é a "casa" da equipe pentacampeã brasileira Samu, a principal do país). [teambrazil.com.br](http://teambrazil.com.br)

## > Wakeboard na cidade

Além de remo e vela, a Guarapiranga já é referência de outros esportes, como o wakeboard – a prancha que é puxada por uma lancha. Nas imediações do Shopping Morumbi e do Autódromo de Interlagos, a Escola Paulista de Wake fica dentro do Yatch Clube Santo Amaro. Com estacionamento, vestiário e restaurante, o lugar oferece aulas inde-

pendentemente da condição climática (exceto sob chuva forte), geralmente nos horários da manhã e do almoço. Os equipamentos oferecidos são de ponta. [escoladewake.com.br](http://escoladewake.com.br)

## > SUP pilates

Windsurf, stand-up paddle e vela são os esportes mais procurados por quem chega ao Clube Wind, localizado na Praia Azul (uma península que avança pelo oeste da represa de Guarapiranga). Além de oferecer toda a infraestrutura de aulas e aluguel de equipamentos, o lugar inova com a prática de SUP pilates, que adiciona o equilíbrio sobre a prancha ao executar os movimentos do pilates. É um desafio extra que acentua os resultados dessa eficiente técnica de fortalecimento muscular. Uma boa pedida para depois do treino é o passeio de veleiro pela Guarapiranga, vendendo prédios e pontes sob um novo enquadramento. [tempowindclub.com.br](http://tempowindclub.com.br)

## > Rafting paulistano

O rio Capivari, que nasce na Serra do Mar e passa pelo planalto paulista antes de seguir ao litoral, nos dá uma bela oportunidade para aproveitarmos suas águas. Localizado mais ao sul da represa de Guarapiranga, o Capivari ajuda a compor esse que é o terceiro maior sistema em capacidade. E suas corredeiras fortes são um convite ao rafting, que é feito em botes menores e mais velozes. As descidas, que podem ser de 2 ou 6 km de extensão, cortam uma área verde de águas puras dentro do distrito de Marsilac. Apesar de as corredeiras serem classes II e III+ (nível avançado), elas podem ser feitas por qualquer pessoa a partir de 10 anos, já que o bote é pilotado por um instrutor capacitado. [selvasp.com.br](http://selvasp.com.br)







# 5 SISTEMAS ALTO E BAIXO COTIA



**LOCALIZADOS** a oeste de São Paulo, os sistemas Alto e Baixo Cotia são supridos principalmente pelas represas Pedro Beicht e Cachoeira da Graça (Alto) e pelo rio Cotia (Baixo). O sistema Alto Cotia se encontra dentro da reserva florestal do Morro Grande, um rico e intocado remanescente de mata atlântica que integra a Reserva da Biosfera do Cinturão Verde de São Paulo – ao todo, 73 municípios ao redor de Sampa fazem parte desse corredor. A Sabesp já organiza visitas monitoradas à Reserva do Morro Grande (saiba mais no primeiro item desta página). Há ainda outros atrativos em cidades vizinhas, como Ibiúna, que te colocarão em contato direto com a água pura.

## > Água de perto

A Reserva Florestal do Morro Grande compreende 10 mil hectares de mata atlântica autêntica e densa. E tudo isso a menos de 30 km de Sampa. Através de visitas monitoradas, você vê de perto o trabalho da Sabesp para a produção de aproximadamente 1.250 litros de água por segundo – para abastecer 400 mil habitantes de municípios como Itapeverica da Serra, Vargem Grande Paulista e Barueri, entre outros. Além de ficar por dentro de todo o processo de tratamento de água, você terá uma boa ideia do nível de preservação do lugar, seja pelos riachos de água pura que encontrará pelo caminho, seja pela riqueza da fauna, com uma grande variedade de aves. [sabesp.com.br](http://sabesp.com.br)

## > “Tchibum” merecido

Está certo que o grau de dificuldade “fácil” da trilha que acessa a cachoeira da Graça, em Cotia, colabora com o excesso de pessoas em dias quentes. O local não é muito grande, mas para curtir-lo vazio basta separar um dia da semana. Logo após a trilha, a cachoeira em forma de cascata surge como se brotasse da mata atlântica. Um enorme poço logo em frente à queda é perfeito para nadar e se refrescar em dias quentes. [cotia.sp.gov.br](http://cotia.sp.gov.br)

## > Oásis para os pequenos

A Fazenda Terra da Mata é um oásis para a criançada. Localizado em Mairinque – cidade que integra a região metropolitana de Sorocaba, a 70 km de São Paulo –, o lugar tem tirolesa, circuito de arborismo, parede de escada e slackline. Além disso, há um lindo

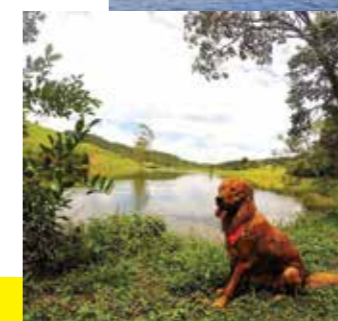
lago que é perfeito para você dar as primeiras remadas com os pequenos. Certamente seus filhos se divertirão muito. [fazendaterradamata.com.br](http://fazendaterradamata.com.br)

## > Boa vizinhança

A oeste da Grande São Paulo, bem no eixo entre as cidades de Votorantim, Ibiúna e Piedade, a represa de Itupararanga é um patrimônio econômico e ambiental próximo ao sistema Alto Cotia, que conta com um canal navegável de 26 km de extensão. No extremo oeste da represa, o Clube do Remo é conhecido por treinar atletas de ponta, por viabilizar remadas a bordo de pranchas de stand-up paddle e canoas polinésias e também por promover remadas em prol da preservação da represa e todo o seu entorno. Vale muito a queda! [clubedoremoitupararanga.com](http://clubedoremoitupararanga.com)



Em sentido horário, a partir da foto à esq.: Cachoeira da Graça; represa Cachoeira da Graça; fim de tarde na Fazenda Terra da Mata; reserva do Morro Grande; Represa Pedro Beicht; lago na Fazenda Terra da Mata; canoagem na represa de Itupararanga







# SISTEMA SÃO LOURENÇO



**INAUGURADO EM ABRIL** deste ano o mais novo sistema de abastecimento da Sabesp beneficia 22 milhões de pessoas na região metropolitana de São Paulo. A água é captada na represa Cachoeira do França, em Ibiúna (a sudoeste da metrópole), e viaja por 83 km de adutoras até chegar a municípios como Barueri, Itapevi, Jandira e Osasco. O São Lourenço já é o quarto maior sistema em capacidade de produção, perdendo apenas para o Cantareira (1º), o Alto Tietê (2º) e o Guarapiranga (3º). E sua posição no mapa é um tanto privilegiada, englobando uma área importante de preservação do bioma da mata atlântica. Na prática, ele é um verdadeiro paraíso aquático, muito bem adaptado aos esportes a remo.

### > Rafting noturno

Para celebrar a lua e o rio, uma agência de Jujutiba especializada em rafting promove, toda temporada, uma série de descidas noturnas pelo rio Juquiã. Essa aventura é um tipo singular de imersão na mata atlântica. Durante os 6 km de descida, você cruzará remansos, cachoeiras e corredeiras de até classe III. Depois de cerca de três horas de remada, você terá trabalhado o espírito de equipe e a coragem na medida – além, é claro, de ter a impressão de ter se divertido como nunca. [rioabaixo.com](http://rioabaixo.com)

### > Cachoeiras do Jurupará

Mais de 90% da área do Parque Estadual do Jurupará pertence ao município de Ibiúna. O parque é um importante corredor verde entre as serras de Paranapiacaba e do Mar, protegendo espécies animais e vegetais. É nesse parque o endereço das cachoeiras do França, da Fumaça e da Norma, todas

com poços convidativos a um mergulho. Ainda em Ibiúna, mas fora dos limites do Jurupará, a cachoeira do Murundu é formada por várias quedas d'água límpidas. [ibiuna.sp.gov.br](http://ibiuna.sp.gov.br)

### > Legado das Águas

Com o título de “maior reserva privada de mata atlântica do Brasil”, o Legado das Águas mantém 75% de sua área de 31 mil hectares totalmente intocadas. Mas nem por isso o lugar deixa de operar atividades guiadas, como bike e remo. Dentro d'água, a brincadeira acontece na represa de Porto Raso, no rio Juquiã. Em caiaques duplos (modelo sit-on-top), os visitantes chegam à Praia da Pedra, um local propício ao mergulho, com estrutura de banheiro seco e quiosque. A segunda parte da remada é ainda mais interessante. Você continuará se sentindo abraçado pela mata atlântica até

chegar a uma linda cachoeira que despenca sobre o Juquiã, um dos rios mais limpos de todo o Estado de São Paulo. No total, são cerca de 7,4 km de remada, uma atividade considerada nível moderado e que é operada pela empresa especializada em turismo de aventura Canoar. [legadodasaguas.com.br](http://legadodasaguas.com.br)



Em sentido anti-horário, a partir da foto ao lado: rafting em Jujutiba; rio Juquiã; cachoeira da Fumaça, no Parque Estadual do Jurupará; Legado das Águas visto do alto; Legado das Águas visto de perto