

Parque Nacional do Itatiaia ganha novas áreas em processo

Compensação ambiental garante nova área na Parte Alta da reserva de preservação

O Parque Nacional do Itatiaia (PNI) deu mais um passo no processo de consolidação territorial em 2026 com a incorporação de novas áreas ao domínio público. Em abril, o Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio) formalizou a regularização de duas novas propriedades, totalizando 36 hectares adquiridos ao longo deste ano nas partes alta e baixa da unidade de conservação.

A principal movimentação ocorreu na Parte Baixa do parque, na região do Lago Azul, um dos pontos mais conhecidos entre os visitantes. O ICMBio recebeu a imissão provisória na posse do Lote 21, uma área de 27 hectares considerada estratégica para a gestão da unidade. O instrumento jurídico permite que o órgão ambiental assumira o controle e a administração do terreno antes da conclusão definitiva do processo judicial de desapropriação.

A área está localizada próxima a atrativos de grande circulação de turistas, como o Poço Espelho do Céu e a Cachoeira Itupi. Com a incorporação, o parque amplia sua capacidade de organizar o uso público e de reforçar a proteção ambiental em um trecho que concentra fluxo constante de visitantes.

Ainda na Parte Baixa, outras



Fred Schinke/Flickr

Novas áreas incorporadas ampliam capacidade de fiscalização e planejamento do parque

duas áreas também estão previstas para serem incorporadas neste mês de abril. Uma delas é o Lote 62PA, com 0,1685 hectare, incluído por meio de acordo judicial publicado no último dia 14 pela Justiça Federal. A outra corresponde às glebas 09 e 10 do Lote 84, com 0,3116 hectare, adquiridas por negociação amigável.

Avanço também na Parte Alta

Na Parte Alta do Parque Na-

cional do Itatiaia, o processo de regularização também registrou novos avanços. Uma área de 9 hectares situada nas proximidades da Serra Negra passou a integrar o território protegido por meio do mecanismo de compensação de reserva legal.

Esse modelo é utilizado quando proprietários rurais não possuem, em suas terras, a quantidade mínima de vegetação nativa exigida por lei. Nesses casos, a compensação pode ocorrer com a doação ao poder público

de áreas privadas inseridas em unidades de conservação, como é o caso do parque.

Na prática, o mecanismo contribui para ampliar a integridade territorial do PNI e reduzir a fragmentação de áreas preservadas, fortalecendo a proteção dos ecossistemas da Mata Atlântica presentes na Serra da Mantiqueira.

Balanco da regularização

Com as aquisições formaliza-

das em 2026, o Parque Nacional do Itatiaia alcança a marca de 80 áreas integradas ao domínio público. O número reforça um trabalho que vem sendo desenvolvido há mais de uma década.

Desde 2010, as ações de regularização fundiária resultaram na incorporação de mais de 3.800 hectares ao patrimônio da União. O processo é considerado estratégico para a gestão da unidade, uma vez que assegura maior segurança jurídica sobre o território, facilita a fiscalização ambiental e permite o planejamento de infraestrutura voltada ao turismo sustentável.

A regularização também tem impacto direto na preservação da biodiversidade. Ao garantir que áreas internas ao parque passem ao domínio público, o ICMBio amplia as condições para a conservação da fauna, da flora e dos recursos hídricos protegidos pela unidade.

Fundado em 1937, o Parque Nacional do Itatiaia é o mais antigo do Brasil. Localizado na Serra da Mantiqueira, abrange áreas dos estados do Rio de Janeiro e Minas Gerais e se destaca como um dos principais destinos do país para atividades de montanhismo, trilhas e observação da natureza.

Saúde aponta riscos e benefícios do café

O café, presença constante na rotina de milhões de brasileiros, vai muito além de um simples hábito diário. Consumido para despertar pela manhã, manter a produtividade ao longo do dia ou acompanhar momentos de pausa, a bebida também desperta dúvidas sobre seus efeitos no organismo. Afinal, o café é aliado da saúde ou pode trazer prejuízos?

De acordo com a Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro (SES-RJ), especialistas apontam que o consumo pode, sim, trazer benefícios, desde que feito com moderação. A recomendação geral é de até 400 miligramas de cafeína por dia, o equivalente a cerca de três a cinco xícaras.

Segundo a nutricionista Alessandra Torres, os efeitos positivos estão relacionados à atuação da cafeína no cérebro. A substância bloqueia a adenosina, responsável pela sensação de sono, o que aumenta o estado de alerta, a atenção e o foco. Além disso, o café pode contribuir para o desempenho cognitivo e fi-

sico, ao estimular o sistema nervoso central e favorecer resistência e força em atividades do dia a dia.

Por outro lado, o mesmo efeito estimulante pode prejudicar o sono. A médica Monique Fazzi alerta que a cafeína permanece ativa no organismo por várias horas, impactando não apenas a facilidade para dormir, mas também a qualidade do descanso. A orientação é evitar o consumo até, pelo menos, 10 horas antes de dormir, especialmente para pessoas mais sensíveis à substância.

Essa sensibilidade, inclusive, varia de pessoa para pessoa, muitas vezes por fatores genéticos. Enquanto alguns metabolizam a cafeína rapidamente, outros podem sentir seus efeitos por mais tempo, o que interfere diretamente no ciclo do sono.

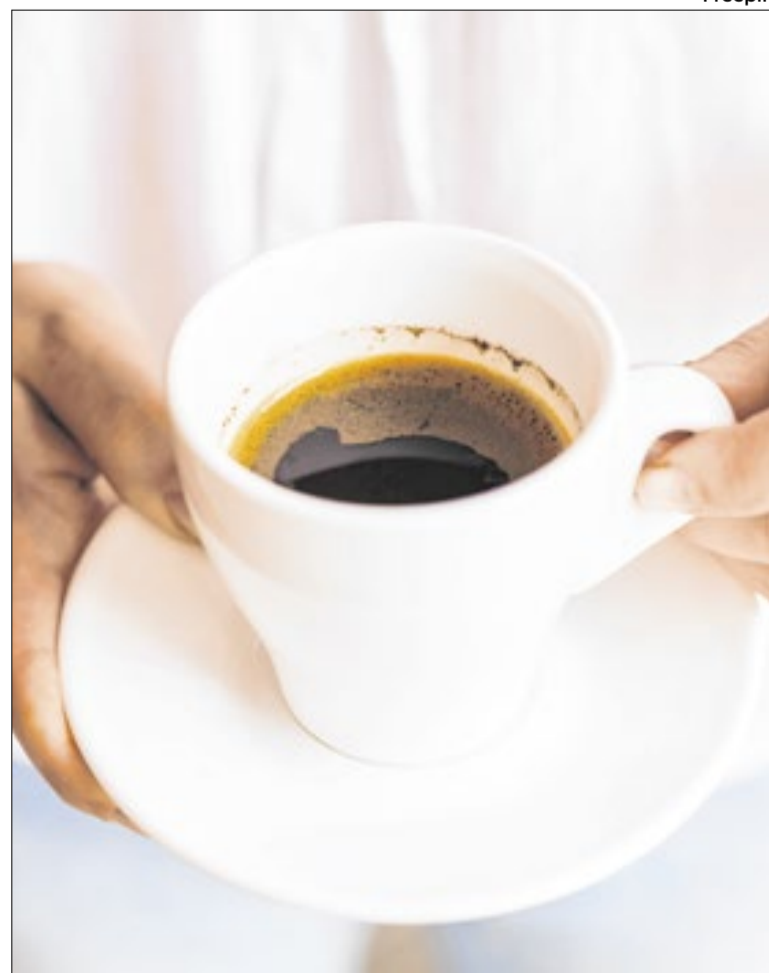
Quando o assunto é saúde do coração, o café já foi considerado um vilão, mas essa visão vem sendo revista. A cardiologista Wanessa Abner explica que o consumo moderado não está associado ao agravamento da pressão arterial. Em casos controlados, até mesmo pessoas

com hipertensão podem consumir a bebida, desde que sigam orientação médica e mantenham hábitos saudáveis.

No entanto, há exceções. Pacientes com arritmia ou que apresentam sintomas como palpitações devem evitar o consumo, já que a cafeína pode intensificar esses quadros. Pessoas com histórico familiar de morte súbita, desmaios ou suspeita de problemas cardíacos também precisam de avaliação antes de incluir o café na rotina.

O excesso, por sua vez, costuma dar sinais claros. Irritabilidade, tremores, taquicardia e desconfortos gástricos, como acidez e queimação, podem indicar que o limite foi ultrapassado. Indivíduos com ansiedade ou insônia devem ter atenção redobrada, pois a cafeína pode intensificar esses sintomas.

Outro ponto importante é a forma de consumo. Especialistas recomendam evitar açúcar e adoçantes, priorizando o café puro, já que o açúcar está associado ao risco de obesidade e diabetes.



Freepik

Especialistas orientam consumo moderado e atenção aos sinais