



# ECOTERMOS DA REGENERAÇÃO PARA O TURISMO

ECOTERMS OF REGENERATION FOR TOURISM

# Ecoterms da Regeneração para o Turismo

---

Ecoterms of  
Regeneration  
for Tourism

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Lamare, Luciana De

Ecoterms da regeneração para o turismo = Ecoterms of regeneration for tourism [livro eletrônico] / Luciana De Lamare ; organização Jane Sampaio ; compilação Silvio Moraes Junior ; Jared Araujo ; Tania Araújo. -- 1. ed. -- Rio de Janeiro : Instituto Aupaba, 2025.

ePDF

Edição bilíngue: português/inglês

ISBN 978-65-984871-4-0

1. Ciências sociais 2. Amazônia - Aspectos ambientais 3. Desenvolvimento sustentável 4. Desenvolvimento territorial 5. Economia 6. Meio ambiente - Conservação I. Sampaio, Jane. II. Junior, Silvio Moraes. III. Araujo, Jared. IV. Araújo, Tania. V. Título. VI. Título: Ecoterms of regeneration for tourism

25-287747.1

CDD-363.7

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Turismo : Aspectos ambientais 363.7

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

# índice

<b>Introdução</b> Introduction	<b>05</b>
<b>Vamos conhecer os locais mais sensíveis ao turismo?</b> Shall we get to know the places most sensitive to tourism?	<b>09</b>
<b>Conhecendo e cuidando do Brasil</b> Getting to know and taking care of Brazil	<b>13</b>
<b>Vamos falar sobre suas escolhas e como elas podem contribuir positivamente para o turismo responsável?</b> Shall we talk about your choices and how they can positively contribute to responsible tourism?	<b>18</b>
<b>30 práticas responsáveis para você respeitar e compartilhar</b> 30 responsible practices for you to respect and share	<b>22</b>

Cada escolha que fazemos tem o potencial de moldar e transformar o mundo ao nosso redor. No contexto do turismo, isso se traduz em impacto direto sobre os lugares que visitamos, as comunidades que encontramos e os recursos naturais com os quais interagimos. As ações individuais têm um peso considerável e, somadas, formam um poderoso vetor de mudança capaz de promover ou frear a sustentabilidade.

Quando um turista adota práticas responsáveis, ele contribui ativamente para a preservação do meio ambiente, para a valorização da cultura local e para o desenvolvimento econômico das comunidades visitadas. Não se trata apenas de minimizar danos, mas de gerar um impacto positivo que reverbera por gerações. Cada ato, seja grande ou pequeno, faz parte de um ciclo regenerativo, em que todos têm um papel essencial. Assumir essa responsabilidade é um convite para liderar, inspirar e transformar o mundo – um destino por vez.

O turismo é uma força poderosa, com potencial de trazer benefícios significativos ou causar danos a um destino, dependendo de como é conduzido. Quando praticado de forma responsável, ele pode ser um motor para a preservação cultural, o desenvolvimento econômico, a geração de empregos e a conservação ambiental. Comunidades locais podem ser empoderadas por meio de projetos que valorizam suas tradições e estimulam a economia, enquanto turistas têm a oportunidade de vivenciar culturas únicas e aprender sobre diferentes modos de vida.

Por outro lado, quando mal gerido ou irresponsável, o turismo pode ter efeitos prejudiciais e até mesmo degenerativos para os locais visitados. Práticas ruins no turismo muitas vezes resultam em danos ambientais, sociais e culturais, com impactos que podem ser difíceis ou até impossíveis de reverter.

### **Exemplos de práticas ruins no turismo e suas consequências para os territórios:**

Every choice we make has the potential to shape and transform the world around us. In the context of tourism, this translates into direct impacts on the places we visit, the communities we encounter, and the natural resources we interact with. Individual actions carry considerable weight, and when combined, form a powerful vector of change capable of promoting or hindering sustainability.

When a tourist adopts responsible practices, they actively contribute to environmental preservation, the appreciation of local culture, and the economic development of host communities. It is not just about minimizing damage, but about generating a positive impact that reverberates across generations. Every action, whether big or small, is part of a regenerative cycle in which everyone plays an essential role. Taking on this responsibility is an invitation to lead, inspire, and transform the world – one destination at a time.

Tourism is a powerful force, with the potential to bring significant benefits or cause harm to a destination, depending on how it is managed. When practiced responsibly, it can be a driver of cultural preservation, economic development, job creation, and environmental conservation. Local communities can be empowered through projects that value their traditions and stimulate their economies, while tourists have the opportunity to experience unique cultures and learn about different ways of life.

On the other hand, when poorly managed or irresponsible, tourism can have harmful and even degenerative effects on visited locations. Harmful tourism practices often result in environmental, social, and cultural damage, with impacts that may be difficult or even impossible to reverse.

### **Examples of harmful practices in tourism and their consequences for territories:**

## Turismo de massa sem controle

A chegada excessiva de turistas a um local sem gestão adequada pode sobrecarregar a infraestrutura, provocar poluição e criar um desequilíbrio na vida das comunidades locais. Isso é especialmente perceptível em destinos populares, onde o excesso de visitantes pode danificar ecossistemas frágeis e criar uma saturação que prejudica a experiência tanto dos moradores quanto dos turistas.

## Desrespeito às culturas locais

Quando os turistas não respeitam os costumes e as tradições dos locais que visitam, o impacto pode ser profundamente negativo. Isso pode incluir o desrespeito a cerimônias religiosas e a práticas culturais ou mesmo vestimentas inadequadas. A apropriação cultural sem entendimento ou respeito é outro exemplo que pode levar à degradação das tradições autênticas e à perda de identidade cultural.

## Danos ambientais

Atividades turísticas irresponsáveis, como a exploração de áreas naturais sem planejamento; o uso indiscriminado de recursos como água e energia; a geração excessiva de resíduos plásticos; e a poluição de praias, trilhas e áreas protegidas causam degradação ambiental. O turismo que não preserva o ambiente pode acabar destruindo os recursos que o tornam atraente.

## Mass tourism without control

The excessive arrival of tourists to a place without proper management can overload infrastructure, cause pollution, and create an imbalance in the lives of local communities. This is especially noticeable in popular destinations, where the excess of visitors can damage fragile ecosystems and create saturation that harms the experience of both residents and tourists.

## Disrespect for local cultures

When tourists do not respect the customs and traditions of the places they visit, the impact can be profoundly negative. This may include disrespect for religious ceremonies, cultural practices, or even inappropriate clothing. Cultural appropriation without understanding or respect is another example that can lead to the degradation of authentic traditions and the loss of cultural identity.

## Environmental damage

Irresponsible tourism activities, such as the exploitation of natural areas without planning; the indiscriminate use of resources such as water and energy; the excessive generation of plastic waste; and the pollution of beaches, trails, and protected areas cause environmental degradation. Tourism that does not preserve the environment may ultimately destroy the very resources that make it attractive.

## **Exclusão das comunidades locais**

Quando o turismo é controlado por grandes corporações e não integra as comunidades locais, ele pode criar desigualdade econômica. Os moradores locais podem ser forçados a sair de suas terras, perder acesso a recursos essenciais ou ser empurrados para empregos precários com pouca remuneração, enquanto os lucros vão para investidores externos.

## **Exclusion of local communities**

When tourism is controlled by large corporations and does not integrate local communities, it can create economic inequality. Local residents may be forced off their lands, lose access to essential resources, or be pushed into precarious jobs with low pay, while profits go to external investors.

## **Exploração de trabalho e turismo de exploração**

Em algumas regiões, práticas turísticas podem levar à exploração dos trabalhadores locais ou até mesmo à exploração sexual, especialmente de mulheres e crianças. O turismo deve ser um vetor de inclusão e empoderamento, nunca de exploração.

## **Labor exploitation and exploitative tourism**

In some regions, tourism practices may lead to the exploitation of local workers or even sexual exploitation, especially of women and children. Tourism should be a vector of inclusion and empowerment, never of exploitation.

## Atividades que prejudicam a fauna e flora local:

Práticas como tours que envolvem contato próximo com animais selvagens, sem critérios éticos ou ambientais, caça “turística” e exploração de espécies ameaçadas contribuem para a destruição de habitats e a extinção de espécies.

## Gentrificação e aumento do custo de vida

A chegada de turistas em massa pode inflacionar os preços de produtos, serviços e imóveis, tornando difícil para os moradores locais manter sua qualidade de vida. Esse fenômeno de gentrificação pode transformar bairros tradicionais em áreas exclusivas para turistas, reduzindo a autenticidade cultural.

## Activities that harm local fauna and flora:

Practices such as tours involving close contact with wild animals, without ethical or environmental criteria, “tourist” hunting, and the exploitation of endangered species contribute to the destruction of habitats and the extinction of species.

## Gentrification and rising cost of living

The arrival of mass tourism can drive up the prices of goods, services, and housing, making it difficult for local residents to maintain their quality of life. This phenomenon of gentrification can transform traditional neighborhoods into exclusive areas for tourists, reducing cultural authenticity.

## Vamos conhecer os locais mais sensíveis ao turismo?

Os destinos mais sensíveis ao impacto humano são aqueles que possuem ecossistemas frágeis, patrimônios culturais únicos e comunidades locais que enfrentam desafios específicos devido ao turismo de massa ou a práticas irresponsáveis. Esses locais exigem atenção e cuidados redobrados por parte de turistas, operadores e gestores de turismo, para preservar suas características naturais, culturais e sociais para as futuras gerações.

## Let's discover the places most sensitive to tourism?

The most sensitive destinations to human impact are those with fragile ecosystems, unique cultural heritage, and local communities that face specific challenges due to mass tourism or irresponsible practices. These places require extra care and attention from tourists, operators, and tourism managers to preserve their natural, cultural, and social characteristics for future generations.

### 1. Ecossistemas de corais

Os recifes de corais são um dos habitats marinhos mais sensíveis ao impacto humano. Atividades como turismo de mergulho mal regulado, poluição e práticas de pesca insustentáveis afetam a saúde dos corais, contribuindo para o branqueamento e a destruição dos recifes. Preservar esses ecossistemas é crucial, pois eles abrigam uma biodiversidade imensa e fornecem proteção contra tempestades para comunidades costeiras.

### 1. Coral ecosystems

Coral reefs are among the most sensitive marine habitats to human impact. Activities such as poorly regulated diving tourism, pollution, and unsustainable fishing practices affect coral health, contributing to bleaching and reef destruction. Preserving these ecosystems is crucial, as they host immense biodiversity and provide protection against storms for coastal communities.

## 2. Florestas tropicais e Amazônia

As florestas tropicais, como a Amazônia, são áreas de extrema importância para o equilíbrio climático global. O turismo não planejado nessas regiões pode contribuir para degradação do solo, perda de biodiversidade e desmatamento ao abrir caminho para exploração inadequada e pressionar as comunidades indígenas. O turismo responsável pode, no entanto, ser uma ferramenta para valorizar e proteger essas áreas.

## 3. Montanhas

Destinos montanhosos e regiões como o Monte Roraima, os Alpes, os Andes ou o Himalaia enfrentam pressões significativas devido ao turismo, como erosão do solo, acúmulo de resíduos e poluição causada por alpinistas e trekkers. As mudanças climáticas agravam a situação, tornando as geleiras ainda mais vulneráveis. Práticas turísticas conscientes, que respeitem trilhas e minimizem o impacto, são essenciais para preservar essas áreas.

## 4. Comunidades indígenas e culturais isoladas

Muitas comunidades indígenas são profundamente impactadas pelo turismo, que pode introduzir mudanças culturais irreversíveis, trazer problemas de saúde e comprometer suas tradições. A exploração cultural e o turismo “exótico” são problemáticos quando não respeitam a autonomia e os valores dos povos locais. O turismo responsável busca empoderar essas comunidades, promovendo interações respeitosas e autênticas.

## 2. Tropical forests and the Amazon

Tropical forests, such as the Amazon, are of extreme importance for global climate balance. Unplanned tourism in these regions can lead to soil degradation, biodiversity loss, and deforestation by opening pathways for exploitation and pressuring indigenous communities. Responsible tourism, however, can be a tool to value and protect these areas.

## 3. Mountains

Mountain destinations and regions such as Mount Roraima, the Alps, the Andes, or the Himalayas face significant pressures from tourism, such as soil erosion, waste accumulation, and pollution caused by climbers and trekkers. Climate change worsens the situation, making glaciers even more vulnerable. Conscious tourism practices that respect trails and minimize impact are essential to preserving these areas.

## 4. Indigenous and isolated cultural communities

Many indigenous communities are deeply impacted by tourism, which can introduce irreversible cultural changes, cause health issues, and compromise traditions. Cultural exploitation and “exotic” tourism are problematic when they do not respect the autonomy and values of local peoples. Responsible tourism seeks to empower these communities by promoting respectful and authentic interactions.

## 5. Áreas costeiras e praias

Praias paradisíacas e áreas costeiras são altamente vulneráveis ao turismo de massa. Poluição marinha, uso excessivo de plásticos descartáveis e desenvolvimento descontrolado podem degradar a qualidade da água, destruir habitats costeiros e levar à erosão. Práticas de turismo sustentável, como evitar o uso de plásticos e respeitar limites ambientais, são necessárias para proteger esses destinos.

## 6. Ilhas remotas e arquipélagos

Ilhas e arquipélagos como Fernando de Noronha, Abrolhos, Maldivas, Galápagos e Seychelles enfrentam desafios únicos devido à sua localização e a seus ecossistemas frágeis. O turismo pode causar danos irreversíveis à biodiversidade marinha, aos recursos de água doce e à infraestrutura local. Equilibrar o turismo e a preservação ambiental é fundamental para garantir a sobrevivência desses locais.

## 7. Áreas de patrimônio histórico e arqueológico

Destinos históricos, como ruínas antigas, cidades medievais ou monumentos arqueológicos, sofrem com a degradação causada por excesso de visitantes, vandalismo e poluição. A conservação desses locais requer um turismo que respeite as regras de preservação, valorize a história e minimize o impacto estrutural.

## 5. Coastal areas and beaches

Paradisiacal beaches and coastal areas are highly vulnerable to mass tourism. Marine pollution, excessive use of disposable plastics, and uncontrolled development can degrade water quality, destroy coastal habitats, and lead to erosion. Sustainable tourism practices, such as avoiding plastic use and respecting environmental limits, are necessary to protect these destinations.

## 6. Remote islands and archipelagos

Islands and archipelagos such as Fernando de Noronha, Abrolhos, Maldives, Galápagos, and Seychelles face unique challenges due to their location and fragile ecosystems. Tourism can cause irreversible damage to marine biodiversity, freshwater resources, and local infrastructure. Balancing tourism and environmental preservation is essential to ensure the survival of these places.

## 7. Historical and archaeological heritage sites

Historic destinations, such as ancient ruins, medieval cities, or archaeological monuments, suffer from degradation caused by excessive visitors, vandalism, and pollution. Preserving these sites requires tourism that respects conservation rules, values history, and minimizes structural impact.

## 8. Áreas polares (Ártico e Antártida)

O turismo em áreas polares, sensíveis às mudanças climáticas, pode agravar a situação de derretimento de gelo e impactar os ecossistemas locais, como a fauna marinha e as aves. Regulamentações rigorosas para o turismo nessas áreas são cruciais para proteger os habitats e minimizar a interferência humana.

## 8. Polar areas (Arctic and Antarctica)

Tourism in polar areas, sensitive to climate change, can worsen ice melting and affect local ecosystems, such as marine fauna and birds. Strict regulations for tourism in these regions are crucial to protecting habitats and minimizing human interference.

## 9. Reservas naturais e parques nacionais

Embora criados para proteger a biodiversidade, parques nacionais e reservas muitas vezes são ameaçados pela atividade humana. O turismo de massa, a abertura de novas trilhas sem planejamento e o descarte de resíduos comprometem a integridade dessas áreas.

## 9. Natural reserves and national parks

Although created to protect biodiversity, national parks and reserves are often threatened by human activity. Mass tourism, the opening of new trails without planning, and waste disposal compromise the integrity of these areas.

## 10. Mares e rios em áreas de grande pressão turística

Águas internas e mares, como o Mediterrâneo, enfrentam poluição severa devido ao turismo, ao transporte marítimo e à pesca excessiva. Proteger esses recursos é essencial, uma vez que eles são fontes de vida e sustento para inúmeras comunidades.

## 10. Seas and rivers under heavy tourist pressure

Inland waters and seas, such as the Mediterranean, face severe pollution due to tourism, maritime transport, and overfishing. Protecting these resources is essential, as they are sources of life and livelihood for countless communities.

## Conhecendo e cuidando do Brasil

Nosso País é lindo e tem um potencial inestimável para ser um dos maiores destinos turísticos responsáveis do mundo. Aqui está uma lista dos destinos brasileiros que enfrentam maior risco devido ao turismo, com base em sua sensibilidade ambiental, cultural e social:

### Knowing and caring for Brazil

Our country is beautiful and has immense potential to be one of the world's leading responsible tourism destinations. Here is a list of Brazilian destinations most at risk due to tourism, based on their environmental, cultural, and social sensitivity:

#### Fernando de Noronha (PE)

A ilha enfrenta sérias ameaças devido ao turismo excessivo, que pressiona seus ecossistemas marinhos e terrestres, incluindo a degradação de recifes de corais e a poluição.

#### Fernando de Noronha (PE)

The island faces serious threats due to excessive tourism, which puts pressure on its marine and terrestrial ecosystems, including coral reef degradation and pollution.

#### Bonito (MS)

Conhecida pelo turismo sustentável, Bonito ainda enfrenta desafios, como a sobrecarga de visitantes em rios cristalinos e cavernas, colocando a preservação da fauna e flora em risco.

#### Bonito (MS)

Known for sustainable tourism, Bonito still faces challenges such as visitor overcrowding in its crystal-clear rivers and caves, putting flora and fauna preservation at risk.

## **Lençóis Maranhenses (MA)**

Este parque nacional com dunas e lagoas sazonais enfrenta desafios relacionados ao turismo descontrolado, o que pode comprometer a preservação do delicado ecossistema de água doce.

## **Chapada dos Veadeiros (GO)**

O aumento do turismo em trilhas e cachoeiras pode causar erosão do solo, poluição e pressão sobre a flora e a fauna locais.

## **Pantanal (MT e MS)**

A maior planície alagada do mundo sofre com turismo de pesca predatória, impacto de grandes embarcações e perda de biodiversidade, além de incêndios agravados pela ação humana.

## **Amazônia**

O turismo desordenado em áreas da Amazônia pode levar à exploração de comunidades indígenas, destruição de habitats e aumento da pressão sobre a biodiversidade.

## **Lençóis Maranhenses (MA)**

This national park with dunes and seasonal lagoons faces challenges related to uncontrolled tourism, which may compromise the preservation of its delicate freshwater ecosystem.

## **Chapada dos Veadeiros (GO)**

The increase in tourism on trails and waterfalls can cause soil erosion, pollution, and pressure on local flora and fauna.

## **Pantanal (MT e MS)**

The world's largest wetland suffers from predatory fishing tourism, the impact of large vessels, and biodiversity loss, in addition to fires aggravated by human activity.

## **Amazônia**

Unregulated tourism in areas of the Amazon can lead to the exploitation of Indigenous communities, habitat destruction, and increased pressure on biodiversity.

## Ilha Grande (RJ)

Parte de Angra dos Reis, a Ilha Grande enfrenta desafios relacionados a poluição, turismo de massa, falta de infraestrutura e degradação das trilhas e praias.

## Ilha Grande (RJ)

Part of Angra dos Reis, Ilha Grande faces challenges related to pollution, mass tourism, lack of infrastructure, and the degradation of trails and beaches.

## Praias do Nordeste

Praias como Jericoacoara, no Ceará, sofrem com a pressão do turismo massivo, o aumento do lixo, o desmatamento para construção de pousadas e a especulação imobiliária.

## Praias do Nordeste

Beaches such as Jericoacoara, in Ceará, suffer from the pressure of mass tourism, increased waste, deforestation for guesthouse construction, and real estate speculation.

## Paraty e a Costa Verde (RJ)

O crescimento desordenado do turismo na região, incluindo atividades marítimas e exploração cultural, pode comprometer a sustentabilidade e a preservação histórica.

## Paraty e a Costa Verde (RJ)

The unregulated growth of tourism in the region, including maritime activities and cultural exploitation, can compromise sustainability and historical preservation.

## Chapada Diamantina (BA)

O aumento do turismo sem controle adequado tem causado degradação em trilhas, poluição e impacto negativo na flora e fauna.

## Chapada Diamantina (BA)

The increase in tourism without proper control has caused trail degradation, pollution, and negative impacts on flora and fauna.

## Serra do Cipó (MG)

A região, rica em biodiversidade e recursos hídricos, sofre com a degradação causada por turismo desordenado, pressão sobre as trilhas e falta de fiscalização.

## Serra do Cipó (MG)

The region, rich in biodiversity and water resources, suffers from degradation caused by unregulated tourism, pressure on trails, and lack of monitoring.

## Praias da Baía de Todos-os-Santos (BA)

A exploração turística desordenada pode comprometer o patrimônio histórico e natural, com impactos na biodiversidade marinha e na infraestrutura costeira.

## Praias da Baía de Todos-os-Santos (BA)

Unregulated tourist exploitation can compromise historical and natural heritage, impacting marine biodiversity and coastal infrastructure.

## Parque Nacional dos Abrolhos (BA)

A visitação descontrolada e a exploração inadequada do turismo marinho podem prejudicar os recifes de corais e a biodiversidade marinha.

## Parque Nacional dos Abrolhos (BA)

Uncontrolled visitation and inappropriate marine tourism practices can harm coral reefs and marine biodiversity.

## Cataratas do Iguaçu (PR)

Embora bem gerida, a área enfrenta desafios por causa da alta visitação, que pode sobrecarregar trilhas, causar poluição e exigir manejo sustentável contínuo.

## Maragogi (AL)

As piscinas naturais e os corais enfrentam pressões com o turismo em massa, que pode afetar a saúde dos recifes e comprometer o ecossistema marinho local.

## Região do Cariri (CE/PB)

Marcada por belezas naturais, vales, serras, fauna e flora do único bioma exclusivamente brasileiro, a Caatinga, a região vem sofrendo degradação tanto em seu patrimônio arqueológico e histórico quanto em suas belezas naturais.

## Cataratas do Iguaçu (PR)

Although well managed, the area faces challenges due to high visitation, which can overload trails, cause pollution, and demand continuous sustainable management.

## Maragogi (AL)

The natural pools and corals face pressures from mass tourism, which can affect reef health and compromise the local marine ecosystem.

## Região do Cariri (CE/PB)

Characterized by natural beauty, valleys, mountains, and the flora and fauna of the Caatinga—the only exclusively Brazilian biome—the region has been suffering degradation both in its archaeological and historical heritage and in its natural landscapes.

## **Vamos falar sobre suas escolhas e como elas podem contribuir positivamente para o turismo responsável?**

Já imaginou que a decisão de viajar é parte de um fluxo de escolhas que pode ser feito de forma consciente? Dependendo da escolha, as consequências para o seu conforto podem ser potencializadas positivamente, além de contribuir para a prática do turismo responsável.

**Vamos conhecer quais são as etapas da sua viagem para as quais a sua decisão terá algum impacto:**

## **Let's talk about your choices and how they can positively contribute to responsible tourism?**

Have you ever imagined that the decision to travel is part of a flow of choices that can be made consciously? Depending on the choice, the consequences for your comfort can be positively enhanced, while also contributing to the practice of responsible tourism.

**Let's see the stages of your trip where your decisions can make an impact:**

## FLUXOGRAMA – Escolha e planejamento da viagem

## FLOWCHART – Travel choice and planning

### Antes



**Pesquisa sobre o destino:** o turista inicia com a busca de informações sobre o destino. Aqui, ele pode optar por locais que promovem práticas sustentáveis e regenerativas.



**Escolha da data:** optar por viajar fora da alta temporada reduz a pressão sobre a infraestrutura local e possibilita uma experiência mais equilibrada, além de não sobrecarregar o destino, exaurindo seus recursos.



**Transporte:** sempre que possível, escolha opções de transporte com menor pegada de carbono, como trens ou ônibus coletivos, ou compense suas emissões.

#### Preparativos para a viagem



**Bagagem consciente:** priorizar produtos reutilizáveis, reduzindo o desperdício no destino.



**Conexão com a cultura local:** aprender os costumes, as tradições e a etiqueta do destino visitado é um sinal de respeito e empatia.

### Before



**Research about the destination:** the tourist starts by searching for information about the destination. Here, they can choose places that promote sustainable and regenerative practices.



**Choice of date:** opting to travel outside the high season reduces pressure on local infrastructure and allows for a more balanced experience, while also avoiding overloading the destination and depleting its resources.



**Transport:** whenever possible, choose transport options with a lower carbon footprint, such as trains or collective buses, or compensate for your emissions.

#### Preparations for the trip



**Conscious luggage:** prioritize reusable products, reducing waste at the destination.



**Connection with local culture:** learning about customs, traditions, and etiquette of the visited destination is a sign of respect and empathy.

# Durante

## Durante a estadia no destino



**Consumo local:** dar preferência a alimentos e produtos produzidos localmente, apoiando pequenos negócios e incentivando a economia local.



**Respeito ao meio ambiente:** descartar resíduos de forma correta, respeitar áreas naturais, evitar atividades que explorem animais e minimizar o uso de plástico descartável.



**Interação com comunidades:** participar de atividades culturais e buscar interações respeitosas com moradores locais, promovendo um intercâmbio cultural enriquecedor.



**Uso de recursos naturais:** evitar desperdício de água, energia e outros recursos locais, praticando a conservação em hospedagens e locais públicos.

# During

## During the stay at the destination



**Local consumption:** give preference to locally produced food and products, supporting small businesses and encouraging the local economy.



**Respect for the environment:** properly dispose of waste, respect natural areas, avoid activities that exploit animals, and minimize the use of disposable plastic.



**Interaction with communities:** participate in cultural activities and seek respectful interactions with local residents, promoting enriching cultural exchange.



**Use of natural resources:** avoid wasting water, energy, and other local resources by practicing conservation in accommodations and public spaces.

## Depois



**Avaliação e feedback:** deixar avaliações construtivas sobre práticas sustentáveis observadas em hospedagens e estabelecimentos locais, incentivando outros a seguirem o exemplo.



**Compartilhamento de experiências:** contar para amigos e familiares sobre as práticas responsáveis vividas na viagem e os locais genuinamente autênticos é uma forma de inspirar outras pessoas a adotarem hábitos semelhantes, multiplicando o impacto.

## After



**Evaluation and feedback:** leave constructive feedback on sustainable practices observed in accommodations and local establishments, encouraging others to follow the example.



**Sharing experiences:** tell friends and family about the responsible practices experienced during the trip and about genuinely authentic places. This is a way to inspire others to adopt similar habits, multiplying the impact.

### Para refletir:

#### Comportamento de um turista responsável:

Como as suas escolhas e ações durante a viagem contribuíram para transformar o território que você visitou? Ao retornar, quais mudanças você percebeu em si mesmo como resultado dessa experiência?

### To reflect on:

#### Behavior of a responsible tourist:

How did your choices and actions during the trip help transform the territory you visited? Upon returning, what changes did you notice in yourself as a result of this experience?

## **Selecionamos 30 práticas responsáveis para você respeitar e compartilhar com mais pessoas conscientes!**

We selected 30 responsible practices for you to respect and share with more conscious people!

- Respeitar limites e áreas protegidas: nunca ultrapassar barreiras de proteção em trilhas, áreas de preservação e locais sinalizados.
- Evitar plásticos descartáveis: utilizar garrafas, canudos e talheres reutilizáveis para reduzir o lixo plástico nos destinos.
- Reduzir a geração de resíduos: levar seu próprio lixo de volta ou descartá-lo em locais apropriados, evitando poluir trilhas e áreas naturais.
- Usar protetor solar biodegradável: nas áreas marinhas, evitar produtos químicos que prejudicam os corais.
- Caminhar nas trilhas demarcadas: evitar a degradação do solo e impactos à flora ao se manter nas trilhas oficiais.
- Respect limits and protected areas: never cross protection barriers on trails, conservation areas, and designated sites.
- Avoid disposable plastics: use reusable bottles, straws, and cutlery to reduce plastic waste at destinations.
- Reduce waste generation: take your own trash back or dispose of it in appropriate places, avoiding pollution of trails and natural areas
- Use biodegradable sunscreen: in marine areas, avoid chemical products that harm coral reefs.
- Walk on marked trails: avoid soil degradation and damage to flora by staying on official trails.

- Não colher plantas, pedras ou conchas: preservar o ecossistema local mantendo vegetação, pedras e outros elementos naturais intactos.
  - Respeitar a fauna local: não alimentar ou interagir com os animais, para não alterar seu comportamento natural.
  - Optar por hospedagens sustentáveis: priorizar hotéis e pousadas que adotam práticas ambientais e sociais responsáveis.
  - Reduzir o consumo de água e energia: economizar recursos durante a estadia em locais sensíveis.
  - Participar de atividades com operadores certificados: garantir que guias e empresas estejam comprometidos com práticas sustentáveis.
  - Evitar atividades exploratórias com animais: não apoiar passeios que envolvam exploração animal ou práticas que os prejudiquem.
  - Não deixar rastros: aplicar a regra “deixe apenas pegadas, leve apenas memórias”, mantendo os lugares como foram encontrados.
  - Apoiar o comércio local: comprar de artesãos e produtores locais para fortalecer a economia da comunidade.
- Do not collect plants, rocks, or shells: preserve the local ecosystem by keeping vegetation, rocks, and other natural elements intact.
  - Respect local wildlife: do not feed or interact with animals to avoid altering their natural behavior.
  - Choose sustainable accommodations: prioritize hotels and guesthouses that adopt responsible environmental and social practices.
  - Reduce water and energy consumption: save resources during your stay in sensitive locations.
  - Participate in activities with certified operators: ensure that guides and companies are committed to sustainable practices.
  - Avoid exploitative activities with animals: do not support tours that involve animal exploitation or practices that may harm them.
  - Leave no trace: follow the rule “leave only footprints, take only memories,” keeping places as they were found.
  - Support local commerce: buy from local artisans and producers to strengthen the community’s economy.

- Evitar sobrecarregar destinos na alta temporada: escolher viajar em períodos de menor demanda para reduzir a pressão sobre o local.
  - Não usar produtos químicos prejudiciais ao meio ambiente: evitar produtos de limpeza ou higiene que possam ser prejudiciais aos ecossistemas locais.
  - Respeitar e aprender sobre a cultura local: entender e respeitar os costumes e tradições das comunidades que você visita.
  - Participar de atividades educativas: envolver-se em tours que promovam a conscientização ambiental e cultural.
  - Evitar barulhos excessivos: manter a tranquilidade e o respeito em ambientes naturais e culturais.
  - Escolher transporte sustentável: optar por caminhar, pedalar ou usar transporte coletivo em vez de veículos poluentes.
  - Não tocar em corais ou vida marinha: práticas que podem danificar os ecossistemas marinhos devem ser evitadas.
  - Ser um exemplo para outros turistas: demonstrar, por meio do comportamento, que é possível viajar de maneira consciente e responsável.
- Avoid overcrowding destinations during peak season: choose to travel during low-demand periods to reduce pressure on the location.
  - Do not use harmful chemicals: avoid cleaning or hygiene products that may be damaging to local ecosystems.
  - Respect and learn about local culture: understand and respect the customs and traditions of the communities you visit.
  - Engage in educational activities: take part in tours that promote environmental and cultural awareness.
  - Avoid excessive noise: maintain peace and respect in natural and cultural environments.
  - Choose sustainable transportation: opt for walking, cycling, or public transportation instead of polluting vehicles.
  - Do not touch corals or marine life: avoid practices that may damage marine ecosystems.
  - Be an example for other tourists: demonstrate through your behavior that it is possible to travel consciously and responsibly.

- Utilizar calçados adequados: proteger os pés e evitar danos ao solo usando calçados apropriados para trilhas e passeios.
  - Denunciar práticas abusivas: se presenciar exploração ambiental ou cultural, reportar às autoridades ou a gestores do destino.
  - Compartilhar conhecimento: informar outros turistas sobre práticas responsáveis para ampliar o impacto positivo.
  - Evitar o turismo de massa.
  - Optar por destinos menos conhecidos para distribuir melhor a demanda turística.
  - Contribuir com taxas locais de preservação: pagar taxas de visitação ou doações que ajudam na preservação do destino.
  - Ser voluntário: envolver-se em iniciativas locais que promovem a conservação e regeneração dos ambientes.
  - Evitar o descarte de embalagens em trilhas e áreas naturais: consumir produtos locais e sazonais que tenham menor impacto ambiental.
  - Conhecer as regras locais: informar-se sobre normas específicas de visitação para não causar danos.
- Wear appropriate footwear: protect your feet and prevent soil damage by using proper shoes for trails and excursions.
  - Report abusive practices: if you witness environmental or cultural exploitation, report it to authorities or local managers.
  - Share knowledge: inform other tourists about responsible practices to expand the positive impact.
  - Avoid mass tourism.
  - Choose less-known destinations to better distribute tourist demand.
  - Contribute to local conservation fees: pay entry fees or donations that support destination preservation.
  - Volunteer: engage in local initiatives that promote conservation and ecosystem regeneration.
  - Avoid discarding packaging on trails and natural areas: consume local and seasonal products with lower environmental impact.
  - Learn local rules: be aware of specific visitation regulations to avoid causing damage.



# Ecoterms da Regeneração para o Turismo

---

Ecoterms of  
Regeneration  
for Tourism

