

Realização:



Parceria:



Apoio:

inea Instituto Estadual
do Ambiente



SeTur
Secretaria de Estado
de Turismo



EMBAIXADORES AVES DO RIO

Embaixadores

AVES

DO RIO

Birdwatching

Foto: Daniel Mello



OLÁ, VAMOS PASSARINHAR!

Hey, let's go birding!

O primeiro passo da sua viagem inesquecível começa aqui. Em cada página, uma descoberta de paisagens e aves exuberantes.

Frutos da criatividade da mãe natureza, as Unidades de Conservação Restinga de Jurubatiba, Serra da Bocaina, Tijuca, Serra dos Órgãos e Itatiaia são áreas preservadas que revelam encantos naturais que agradam milhares de visitantes. São diversas opções de lazer, cada Parque com seu encantamento especial.

E para que a viagem seja completa, os Embaixadores dos Parques – pequenas empresas que atuam em parceria com estas Unidades de Conservação - oferecem opções de lazer, hospedagem, gastronomia regional, turismo de aventura e muito mais. Tudo bem pertinho dos Parques!

Pode ficar ainda melhor? Sim, e muito. A observação de aves é um encanto à parte, que ganha um sentimento especial por estarem protegidas dentro dos Parques. Além das mais conhecidas, você pode encontrar espécies raras ou em extinção, todas belas, com muitas cores e cantos que maravilham o visitante. São centenas de espécies que bailam em ritmo delicado e emocionante.

Prepare binóculos, câmeras e o coração para emoções só possíveis em uma Unidade de Conservação. Venha viver experiências repletas de aventura, diversão e descubra o que cada Parque tem de melhor.

The first step of your unforgettable journey begins here. On each page, a discovery of lush landscapes and birds.

As fruits from the Mother Nature's creativity, the Conservation Units Restinga de Jurubatiba, Serra da Bocaina, Tijuca, Serra dos Órgãos and Itatiaia are preserved areas that reveal natural charms pleasing thousands of visitors. There are several leisure options, each Park with its special enchantment.

And to make the trip to be complete, the Parks Ambassadors - small businesses working in partnership with the Conservation Units - offer leisure options, hosting, regional cuisine, adventure tourism and much more. Everything right near the Parks!

Can it get even better? Yes, a lot. Bird watching is a charm apart, which gains a special feeling for being the birds protected within the Parks. Besides the best known, you can find rare or endangered species, all of them very beautiful, with many colors and songs that dazzle the visitor. There are hundreds of species that dance at a delicate and exciting pace.

Prepare binoculars, cameras and the heart for the emotions possible only in a Conservation Unit. Come on to live experiences full of adventure and fun; discover what each Park has best.



FREIRINHA

Foto: Tietta Pivatto

SUMÁRIO *Summary*

Parque Nacional da Tijuca

Tijuca National Park

06

Parque Nacional da Serra dos Órgãos

Serra dos Órgãos National Park

18

Parque Nacional de Itatiaia

Itatiaia National Park

32

Parque Nacional da Restinga de Jurubatiba

Restinga de Jurubatiba National Park

46

Parque Nacional da Serra da Bocaina

Serra da Bocaina National Park

60

Dicas sobre ecoturismo

Ecotourism's tips

72

Dicas sobre observação de aves

Bird watching tips

74

Projeto de fomento do turismo em unidades de conservação e na cadeia produtiva do turismo

*Project for tourism fomentation in conservation units and in the tourism
production chain.*

76

A woman with dark hair tied back, wearing a purple sports top and patterned leggings, sits on the edge of a large, dark, overhanging rock. She is looking out over a vast landscape. Below her, a dense green forest covers a hillside. In the distance, a city with many tall buildings is visible along a coastline. A wide, sandy beach stretches along the shore, with white waves breaking on the sand. The ocean is a deep blue, extending to the horizon under a clear, bright blue sky. Several small islands are visible in the distance.

Parque Nacional
DA TIJUCA
Tijuca National Park

Foto: Peterson de Almeida



LAVADEIRA
MASCARADA

Foto: Tietta Pivatto

PARQUE NACIONAL DA TIJUCA



O Parque Nacional da Tijuca (PNT) é um fragmento do bioma da Mata Atlântica e parte integrante da Reserva da Biosfera no Rio de Janeiro. Criado em 6 de julho de 1961, é atualmente o Parque Nacional mais visitado do Brasil, recebendo mais de 2 milhões de visitantes por ano.

Com uma área de 3.953ha, é dividido em quatro setores (Floresta da Tijuca, Serra da Carioca, Pedra Bonita/Pedra da Gávea e Pretos Forros/Covanca), e corresponde a 3,5% da área do município do Rio de Janeiro. Destaca-se na paisagem por constituir-se de um grande maciço “verde”, situado no centro de uma metrópole com aproximadamente seis milhões de habitantes.

The Tijuca National Park (TNP) is a fragment of the Atlantic Forest biome and part of the Biosphere Reserve in Rio de Janeiro. Created on July 6th, 1961, it is currently the most visited National Park in Brazil, receiving more than 2 million visitors per year.

With an area of 3,953ha, it is divided into four sectors (Tijuca Forest, Serra da Carioca, Pedra Bonita/Pedra da Gávea and Pretos Forros/Covanca), and corresponds to 3.5% from the area of Rio de Janeiro municipality. It stands out in the landscape for being a large “green” massif, situated in the center of a metropolis with approximately six million inhabitants.

COMO CHEGAR

How to get there:

Estrada da Cascatinha, 850
CEP: 20531-590 - Alto da Boa Vista - Rio de Janeiro - RJ
+55 (21) 2492-2252 | (21) 2492-2253
ICMBio: www.icmbio.gov.br/parnatijuca/



CONHECENDO UM POUCO MAIS...

Knowing a little more...

A vegetação predominante é a Floresta Ombrófila Densa Secundária, em avançado estágio de regeneração. Foram identificadas 1.619 espécies vegetais no PNT, sendo que 433 estão ameaçadas de extinção. São diversas espécies de animais, com destaque para as quase 330 espécies de aves.

O PNT possui inúmeras atrações de lazer, contemplação da natureza e prática de esportes para os mais variados gostos e faixas etárias. Os atrativos mais conhecidos são os mirantes (Paineiras, Vista Chinesa, Mirante Dona Marta, Vista do Almirante), banhos de cachoeira e trilhas que permitem vistas na Pedra Bonita (693m), Pico do Papagaio (987m), Pico da Tijuca (1.021m) e Pedra da Gávea (844m).

The predominant vegetation is the Secondary Dense Ombrophylous Forest, in an advanced stage of regeneration. A total of 1,619 plant species were identified in the TNP, from which 433 are threatened with extinction. There are several species of animals, with emphasis on almost 330 species of birds.

The TNP has numerous leisure attractions, contemplation of nature and sports practice for the most varied tastes and age groups. The best known attractions are the lookouts points (Paineiras, Chinese View, Dona Marta Viewpoint, Vista do Almirante), waterfalls and trails that allow views of Pedra Bonita (693m), Pico do Papagaio (987m), Tijuca Peak (1,021m) And Pedra da Gávea (844m).



Foto: Terra Brasil

VOCÊ VAI GOSTAR DE CONHECER!

YOU WILL LIKE TO KNOW!

- **Caminhada em trilhas:** cerca de 200 quilômetros de trilhas nos mais diversos graus de dificuldade.

Hiking on trails: about 200 kilometers of trails in varying degrees of difficulty.

- **Corrida e Caminhada:** o Parque possui diversas vias adequadas para corrida e caminhada em asfalto, com destaque para a área de lazer das Paineiras e as vias internas do Setor Floresta.

Running and Hiking: the Park has several paths suitable for running and walking on asphalt, with emphasis on the Paineiras leisure area and the Setor Floresta internal roads.

- **Ciclismo:** o ciclismo pode ser praticado em todas as estradas do PNT, com destaque para a Vista Chinesa, que recebeu sinalização de compartilhamento da via, proporcionando maior segurança.

Cycling: cycling can be practiced on all TNP roads, especially the Chinese Vista, which received roadway signaling, providing greater safety.

- **Escalada:** mais de 300 vias de escalada nas montanhas do Parque. Iniciantes podem praticar no Campo Escola das Paineiras ou no Campo Escola 2000.

Climbing: there are more than 300 climbing routes in the Park hills. Beginners can practice in the Paineiras' Camp School or in the 2000 Camp School.

- **Banho de cachoeiras:** é um tradicional programa pós-praia dos cariocas.

Waterfall bath: it is a traditional Carioca post-beach program.



- **Contemplação:** o parque é repleto de locais que oferecem belas vistas panorâmicas.

Contemplation: the park is full of sites that offer beautiful panoramic views.

- **Voo livre:** a rampa da Pedra Bonita é uma das mais famosas e movimentadas do mundo.

Free flight: the Pedra Bonita ramp is one of the most famous and bustling in the World.

- **Trilha Transcarioca:** além de uma bela opção de lazer e esporte, com duração de até 30 dias, une as principais áreas de Mata Atlântica da cidade. Um caminhante poderá cruzar toda a cidade do Rio de Janeiro pela trilha, saindo da Restinga da Marambaia até o Pão de Açúcar, em um percurso de 150km. Passará por praias selvagens, monumentos históricos e culturais e pelos principais santuários da Mata Atlântica no município.

Transcarioca Trail: beyond a beautiful leisure and sports option, lasting up to 30 days, it unites the main areas of the city's Atlantic Forest. A hiker can cross the whole city of Rio de Janeiro by the trail, leaving the Restinga da Marambaia to the Pão de Açúcar, in a course of 150 km. You will pass through wild beaches, historical and cultural monuments and the main sanctuaries of the municipality's Atlantic Forest.

- **Observação de aves:** com mais de 300 espécies de aves, o parque é uma excelente opção para a prática da atividade bem perto do centro urbano.

Bird watching: with more than 300 species of birds, the park is an excellent option for practicing the activity very close to the urban center.



Foto: Peterson de Almeida

PRINCIPAIS ESPÉCIES DE AVES DO PARQUE NACIONAL DA TIJUCA

Main birds species from the Tijuca National Park

NOME POPULAR	TAXON	ENGLISH NAME
Águia-cinzenta	<i>Urubitinga coronata</i>	Crowned Eagle
Anambezinho	<i>Iodopleura pipra</i>	Buff-throated Purplethroat
Apim-de-costas-pretas	<i>Touit melanonotus</i>	Brown-backed Parrotlet
Araçari-banana	<i>Pteroglossus bailloni</i>	Saffron Toucanet
Araponga	<i>Pratinas nudicollis</i>	Bare-throated Bellbird
Beija-flor-rajado	<i>Ramphodon naevius</i>	Saw-billed Hermit
Cais-cais	<i>Euphonia chalybea</i>	Green-throated Euphonia
Choquinha-cinzenta	<i>Myiophobus unicolor</i>	Unicolored Antwren
Choquinha-de-rabo-cintado	<i>Myiophobus urostris</i>	Band-tailed Antwren
Cigarra	<i>Sporophila falcirostris</i>	Temminck's Seedeater
Gavião-pombo-pequeno	<i>Amadonastur lacernulatus</i>	White-necked Hawk
Jaó-do-sul	<i>Crypturellus noctivagus</i>	Yellow-legged Tinamou
Patinho-de-asa-castanha	<i>Platyrinchus leucorhynchus</i>	Russet-winged Spadebill
Pixoxó	<i>Sporophila frontalis</i>	Buffy-fronted Seedeater
Sabiá-cica	<i>Tricharia malachitacea</i>	Blue-bellied Parrot
Sabiá-pimenta	<i>Carpornis melanoccephala</i>	Black-headed Berryeater
Saira-sapucaia	<i>Tangara peruviana</i>	Black-backed Tanager
Tesourinha-da-mata	<i>Phibalura flavirostris</i>	Swallow-tailed Cotinga
Tiriba-grande	<i>Pyrhura cruentata</i>	Ochre-marked Parakeet
Tucano-de-bico-preto	<i>Ramphastos vitellinus</i>	Channel-billed Toucan

Lista de aves do Parque Nacional da Tijuca:

Bird List of Tijuca National Park:

<http://www.taxeus.com.br/list/108>



BEIJA-FLOR-RUBI

Foto: Tietto Pivatto



EMBAIXADORES DO PARQUE

Park Ambassadors



ONDE COMER

THINGS TO DO



QUEM LEVA

WHO TAKES YOU

Bar da Pracinha



Praça Afonso Viseu, s/n – Alto da Boa Vista
+55 21 2492-5410
contato@bardapracinha.com.br
www.bardapracinha.com.br

Restaurante Os Esquilos



Estr. da Cascatinha, s/n – Alto da Boa Vista
+55 (21) 9 9924-5072 | (21) 2492-2197
contato@osesquilos.com.br
www.osesquilos.com.br



QUEM LEVA

WHO TAKES YOU

Joy Rio



+55 (21) 4126-8812
+55 (21) 9 9140-1807
joyrioturismo@gmail.com
@joyrioturismo /joyrioturismo

Peterson de Almeida



+55 (21) 9 9558-5879
ptr013@hotmail.com

SiltyTour Turismo e Viagens



+55 (21) 9 8859-1247
siltytour@gmail.com

Irmãos Mello



+55 (21) 9 9944-2856
gabrieljmm587@hotmail.com
danielvirtualxi@yahoo.com.br
www.irmaosmello.com.br

f /irmaosmellofotografiadenatureza



INFORMAÇÕES TURÍSTICAS

TOURIST INFORMATION

Ticket Center

+55 21 3669.0537 | 21 9 6475.8116
contato@ticketcenterrio.com
www.ticketcenter.com.br
Endereços:
1 – Av. Atlântica QL 12 – Leme
2 – Aeroporto Internacional Tom Jobim – Terminal 2
3 – Rodoviária Novo Rio - Desembarque



BEIJA-FLOR-DE-FRONTA-VIOLETA

Foto: Daniel Mello

Parque Nacional
SERRA DOS
ÓRGÃOS
Serra dos Órgãos National Park

Foto: Fred Rodrigues



TEQUE-TEQUE

Foto: João Quental

SERRA DOS ÓRGÃOS



PARQUE NACIONAL
SERRA DOS ÓRGÃOS

O Parque Nacional da Serra dos Órgãos (PARNASO) possui 20.024 hectares, abrangendo os municípios de Teresópolis, Petrópolis, Magé e Guapimirim. É um dos melhores locais do país para a prática de esportes de montanha, como escalada, caminhada, rapel e cachoeiras. São mais de 200 quilômetros de trilhas em todos os níveis de dificuldade: desde a trilha suspensa, acessível mesmo a pessoas com deficiência motora (cadeirantes), até a pesada Travessia Petrópolis-Teresópolis, com 30 quilômetros de subidas e descidas pela parte alta das montanhas.

Localizado a pouco mais de 1 hora do Rio de Janeiro, na Serra Carioca, o PARNASO é uma ótima opção de lazer para toda família, assim como aqueles que desejam mais contato com a natureza vivenciando experiências inesquecíveis, sendo reconhecido como uma das melhores estruturas de visitação do Brasil.

The Serra dos Órgãos National Park (PARNASO) has 20,024 hectares, covering the municipalities of Teresópolis, Petrópolis, Magé and Guapimirim. It is one of the best places in the country to practice mountain sports such as climbing, hiking, rappelling and waterfalls activities. There are more than 200 kilometers of trails in all levels of difficulty: from the wooden walkway, accessible even to people with motor deficiencies (wheelchair users), to the huge crossing Petrópolis-Teresópolis, with 30 kilometers of ascent and descent by the high side of mountains.

Located just over an hour from Rio de Janeiro, in the Serra Carioca, PARNASO is a great leisure option for the whole family as well for those who want more contact with nature enriching unforgettable experiences, having been recognized as one of the best structures for visitation in Brazil.

COMO CHEGAR

How to get there:

Sede Teresópolis
Avenida Rotariana, s/n.
CEP: 25960-602 - Teresópolis - RJ
Administração: +55 (21) 2152-1100
Portaria: +55 (21) 2642-4072

Sede Petrópolis
Estrada do Bonfim, s/no.
Corrêas - Petrópolis - RJ
Tel: +55 (24) 2236-0464



www.icmbio.gov.br/parnaserradosorgaos/

CONHECENDO UM POUCO MAIS...

Knowing a little more...

A região apresenta relevo bastante acidentado e grande variação altitudinal, com alternâncias entre 80m a 2.263m na Pedra do Sino, ponto culminante do Parque. Localizado na região fitoecológica fluminense classificada como Floresta Ombrófila Densa, o Parque recebe um grande volume de chuvas, que chega a 3.600mm anuais, o que é um dos fatores decisivos para manter sua rede hidrográfica e a perene exuberância de sua vegetação. Entre as mais de 2.800 espécies vegetais registradas no Parque, destacam-se 369 espécies de orquídeas e mais de 100 de bromélias. O PARNASO protege os mananciais que drenam para as duas principais bacias hidrográficas fluminenses, a do Paraíba do Sul e a da Baía de Guanabara.

Já foram registradas 462 espécies de aves, 105 de mamíferos, 102 de anfíbios, 81 de répteis, 6 de peixes e mais de 500 de invertebrados. O PARNASO protege 120 espécies de animais ameaçados de extinção (considerando as listas estadual, nacional e da IUCN (sigla em Inglês para União Internacional para Conservação da Natureza), sendo 1 invertebrado terrestre, 2 peixes, 16 anfíbios, 1 réptil, 72 aves e 28 mamíferos. Entre os animais ameaçados e protegidos pelo parque, destaca-se o Muriqui, o maior primata das Américas.

The place presents a fairly rugged relief and great altitudinal variation, with alternations between 80m to 2,263m at Pedra do Sino, the Park culminating point. Located in the phytoecological region of Rio de Janeiro, and classified as Dense Ombrophilous Forest, the Park receives a large volume of rainfall, which reaches 3,600mm annually, which is one of the decisive factors to maintain its hydrographic network and the perennial exuberance of its vegetation. Among the more than 2,800 plant species registered in the Park, there are 369 species of orchids and more than 100 species of bromeliads. The PARNASO protects the springs that drain to the two main river basins of Rio de Janeiro, Paraíba do Sul and Guanabara Bay.

462 species of birds have been recorded, 105 species of mammals, 102 species of amphibians, 81 species of reptiles, 6 species of fish and more than 500 species of invertebrates. The PARNASO protects 120 species of endangered animals (considering the state, national and IUCN – the International Union for the Conservation of Nature) lists, including 1 terrestrial invertebrate, 2 fish, 16 amphibians, 1 reptile, 72 birds and 28 mammals. Among the animals threatened and protected by the park, there is the Uakari Monkey, the America's largest primate.

Foto: Flávio Varricchio

VOCÊ VAI GOSTAR DE CONHECER!

YOU WILL LIKE TO KNOW!

- **Pedra do Sino:** ponto culminante do PARNASO, com 2.275m de altitude. É muito procurado por montanhistas para a prática de esportes e atividades turísticas. Com 12km de extensão, a trilha recompensa o caminhante com uma vista panorâmica de Teresópolis e da floresta densa e preservada.

The Pedra do Sino: the PARNASO culminating point, it is 2,275m high. It is a greatly sought place by mountaineers for the practice of sports and tourist activities. With 12 km length, the trail rewards the hiker with a panoramic view of Teresópolis City and the dense and preserved forest.

- **Caminhos da Serra do Mar:** com 68km de extensão, é uma trilha de longo percurso que pode ser percorrida em até seis dias de caminhadas pelo Caminho do Ouro, Travessia do Cobiçado Ventania, Trilha Uricanal e Travessia Petrópolis Teresópolis, que podem ser percorridas separadamente ou em uma única travessia.

The Serra do Mar Trails: with 68 km length, it is a long trail that can be covered in up to six days of trekking through the Caminho do Ouro, Travessia do Cobiçado Ventania, Uricanal Trail and Travessia Petrópolis Teresópolis, which can be carried out separately or in a single pass.

- **Cachoeiras do Vale do Bonfim:** este percurso atravessa um trecho de floresta com rios e cachoeiras, no caminho por onde passou D. Pedro I, na região de Corrêas.

Waterfalls of Bonfim Valley: this route crosses a stretch of forest with rivers and waterfalls, in the way where D. Pedro I (the First Brazilian Emperor) passed in Corrêas region.



Foto: Jaci Corrêa

- **Circuito das Bromélias:** com aproximadamente 1,1km de extensão, esse circuito é um dos principais atrativos da sede do Bonfim (Petrópolis). Com muitas bromélias e seis poços para banho, é uma ótima opção de lazer.

Bromélias Circuit: with approximately 1.1 km length, this circuit is one of the main attractions of the Bonfim headquarters (Petrópolis). With many bromeliads and six bath wells, it is a great leisure option.

- **Travessia Petrópolis Teresópolis:** uma das travessias mais conhecidas no Brasil, tem 30km de extensão, exige preparo físico e equipamento adequado, além da orientação por um guia experiente, principalmente no trecho entre Castelo do Açú e a Pedra do Sino.

Petrópolis Teresópolis Crossing: it is one of the most known long trail in Brazil, it is 30 km length, requires physical training and adequate equipment, and guidance by an experienced guide as well, mainly in the stretch between Castelo do Açú and Pedra do Sino.

- **Trilha Suspensa:** com 1.300m de extensão, a passarela de madeira proporciona uma caminhada leve e agradável, indicada para pessoas com dificuldades de locomoção e cadeirantes. Ao longo da trilha existem diversas placas interpretativas com informações sobre fauna e flora local.

Trilha Suspensa: with 1,300m length, the wooden walkway provides a light and pleasant walk, suitable for people with mobility problems and wheelchair users. Along the trail there are several interpretive signs with information about local fauna and flora.

- **Observação de aves:** com mais de 400 espécies distribuídas em diferentes ambientes, o PARNASO é um dos melhores Parques para a prática desta atividade.

Bird watching: with more than 400 species distributed in different environments, the PARNASO is one of the best Parks to practice this activity.



Foto: Flávio Varrechio

PRINCIPAIS ESPÉCIES DE AVES DO PARQUE NACIONAL SERRA DOS ÓRGÃOS

Main birds species from the Serra dos Órgãos National Park

NOME POPULAR	TAXON	ENGLISH NAME
Anambezinho	<i>Iodopleurapipra</i>	Buff-throated Purple-tuft
Araponga	<i>Procnias nudicollis</i>	Bare-throated Bellbird
Beija-flor-rajado	<i>Ramphodon naevius</i>	Saw-billed Hermit
Choquinha-de-dorso-vermelho	<i>Drymophila ochropyga</i>	Ochre-rumped Antbird
Choquinha-de-peito-pintado	<i>Dysithamnus tictothorax</i>	Spot-breasted Antvireo
Choquinha-pequena	<i>Myrmotherula minor</i>	Salvadori's Antwren
Cigarra	<i>Sporophila falcirostris</i>	Temminck's Seedeater
Coruja-listrada	<i>Strix hylophila</i>	Rusty-barred Owl
Gavião-pombo	<i>Pseudastur polionotus</i>	Mantled Hawk
Gavião-pombo-pequeno	<i>Amadonastur lacernulatus</i>	White-browed Foliage-gleaner
Limpa-folha-miúdo	<i>Anabacerthia auratus</i>	White-breasted Tapaculo
Macuquinho	<i>Eleoscytalopus indigoticus</i>	Oustalet's Tyrannulet
Papa-moscas-de-olheiras	<i>Phylloscartes oustaleti</i>	White-bearded Antshrike
Papo-branco	<i>Biata nigropectus</i>	White-browed Woodpecker
Pica-pau-dourado	<i>Picus aurulentus</i>	Gray-capped Tyrannulet
Piolinho-serrano	<i>Phyllomyias griseicapilla</i>	Buffy-fronted Seedeater
Pixoxó	<i>Sporophila frontalis</i>	Swallow-tailed Cotinga
Tesourinha-da-mata	<i>Phibalura flavirostris</i>	Eye-ringed Tody-Tyrant
Tiririzinho-do-mato	<i>Hemitriccus orbitatus</i>	Channel-billed Toucan
Tucano-de-bico-preto	<i>Ramphastos vitellinus</i>	

Lista de aves do Parque Nacional Serra dos Órgãos:

Bird List of Serra dos Órgãos National Park:

<http://www.taxaues.com.br/lista/10770=eodefmeesalucnesamma>



SAÍRA LAGARTA

Foto: João Quental



EMBAIXADORES DO PARQUE

Park Ambassadors



ONDE COMER

WHERE TO EAT



Don Phillippe Trattoria

R. Capitão Edmundo, 53 – Várzea
+55 (21) 2641-4230
contato@donphillipe.com.br
www.donphillipe.com.br



Maria Torta

R. Manuel Madruga, 8 – Pça Olímpica
+55 (21) 2741-1342
clientefeliz@mariatorta.com.br
www.mariatorta.com.br



Viva Itália

Av. Oliveira Botelho, 617 – Alto
+55 (21) 2642-0548
contato@vivaitaliatere.com.br
www.vivaitaliatere.com.br



ONDE DORMIR

WHERE TO SLEEP



Intercity Teresópolis

Rua Rui Barbosa, 611 – Agriões
+55 (21) 2741-4000
reservas.teresopolis@intercityhoteis.com.br
www.intercityhoteis.com.br



Itaipava Hostel

R. Eptácio Pessoa, 37 – Nogueira
+55 (21) 2221-2110 | (21) 9 8812-9531
itaipavahostel@hotmail.com
www.itaipavahostel.com.br



Pousada Paraíso

Est. do Taquaril, 3515 – Pedro do Rio
+55 (21) 2223-3670
paraíso@pousadaparaíso.com.br
www.pousadaparaíso.com.br



Recanto do Lord

R. Luiza Pereira Soares, 109
+55 (21) 2742-5586
recantodolord@teresopolishostel.com.br
www.teresopolishostel.com.br



Pousada Terê Parque

Est. do Arakem, 169 – Granja Guarani
+55 (21) 2642-3431
contato@tereparque.com.br
www.tereparque.com.br



QUEM LEVA

WHO TAKES YOU

Atlântica Turismo



R. Olegário Bernardes, 341 – Várzea
+55 (21) 2743-9837 | (21) 9 7135-5031
jairo@atlanticaturismo.eco.br
www.atlanticaturismo.eco.br



EMBAIXADORES DO PARQUE

Park Ambassadors

Trek Turismo



+55 (21) 9 9111-7420
alex@trekturismo.com.br
www.trekturismo.tur.br

Irmãos Mello



+55 (21) 9 9944-2856
gabrieljmm587@hotmail.com
danielvirtualxi@yahoo.com.br
www.irmaosmello.com.br

f /irmaosmellofotografiadenatureza



O QUE FAZER

THINGS TO DO

Nau Sport



Centro de Visitantes do PARNASO
+55 (21) 9 9831-7100 | (21) 9 9601-3109
nausport@globo.com
www.nausport.com.br

CHOROCOCHÓ



Foto: Daniel Mello

Parque Nacional do
ITATIAIA
Itatiaia National Park





PICA-PAU-REI

Foto: Luiz Carlos Ribenboim

Foto: Wigold Bertoldo Schäffer

PARQUE NACIONAL DO ITATIAIA



Situado na Serra da Mantiqueira, o Parque Nacional do Itatiaia (PNI) abrange os municípios de Itatiaia e Resende no estado do Rio de Janeiro; e Bocaina de Minas e Itamonte em Minas Gerais. Apresenta um relevo caracterizado por montanhas e elevações rochosas, com altitude variando de 540 a 2.790 m, no seu ponto culminante, o Pico das Agulhas Negras. Foi o primeiro Parque Nacional criado no Brasil, em junho de 1937 e é um dos mais procurados para observação de aves.

Located in the Serra da Mantiqueira, the Itatiaia National Park (INP) covers the municipalities of Itatiaia and Resende in the state of Rio de Janeiro; Bocaina de Minas and Itamonte in Minas Gerais. It presents a relief characterized by mountains and rocky elevations, with altitude ranging from 540 to 2,790 m, in its culminating point- the Agulhas Negras Peak. It was the first National Park created in Brazil in June, 1937 and is one of the most demanded for bird watching.

▲ COMO CHEGAR

How to get there:

Estrada do Parque Nacional (BR-485) Km 8,5
Itatiaia- RJ

CEP: 27580-000 - Caixa Postal 83657

Fones: (24) 3352-1292 | 3352-2288 | 3352-6894

www.icmbio.gov.br/parnaitatiaia/



CONHECENDO UM POUCO MAIS...

Knowing a little more...

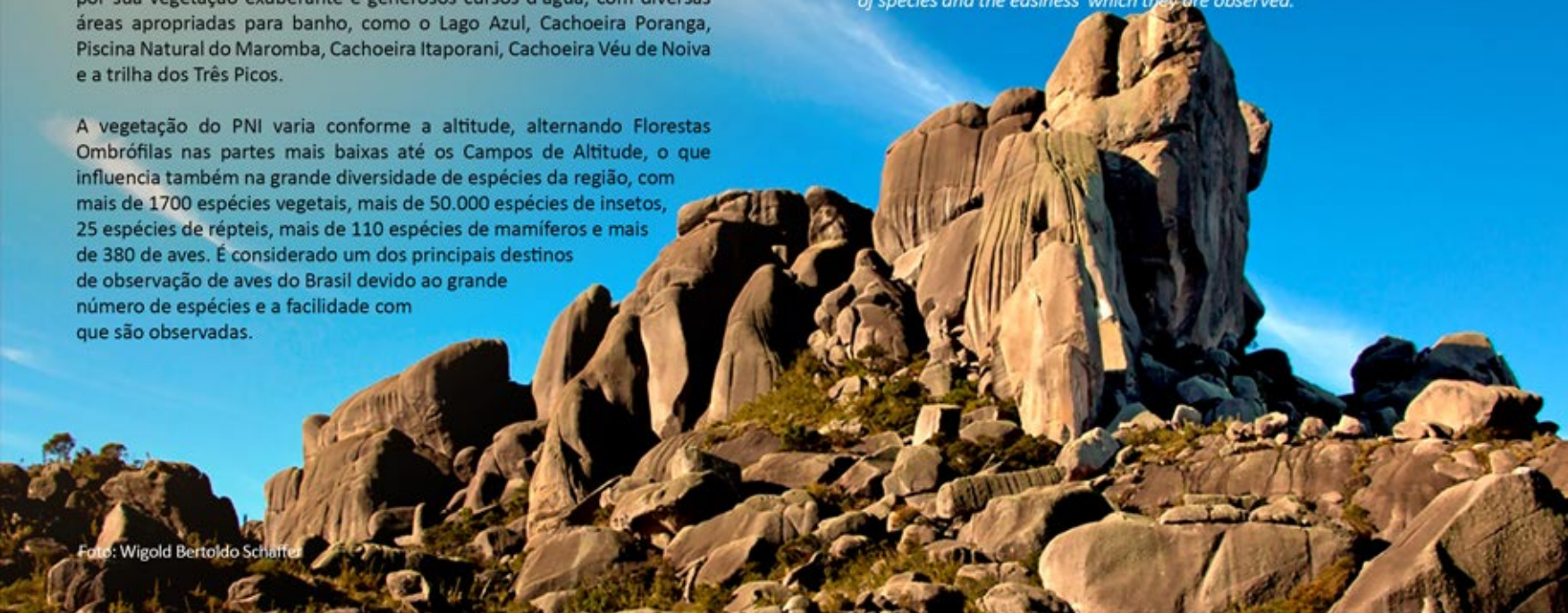
A área do Parque abrange nascentes de 12 importantes bacias hidrográficas regionais, que drenam para duas bacias principais: a do rio Grande, afluente do rio Paraná, e a do rio Paraíba do Sul, o mais importante do Rio de Janeiro. No planalto (Parte Alta) existem vários cursos d'água como a cachoeira das Flores e do Aiuruoca e pequenos lagos, que podem ter a superfície congelada durante invernos rigorosos. Mas os grandes destaques são as montanhas e afloramentos rochosos, entre eles estão o Pico das Agulhas Negras, Maciço das Prateleiras, Morro do Couto e a Pedra do Altar. A parte baixa caracteriza-se principalmente por sua vegetação exuberante e generosos cursos d'água, com diversas áreas apropriadas para banho, como o Lago Azul, Cachoeira Poranga, Piscina Natural do Maromba, Cachoeira Itaporani, Cachoeira Veu de Noiva e a trilha dos Três Picos.

A vegetação do PNI varia conforme a altitude, alternando Florestas Ombrófilas nas partes mais baixas até os Campos de Altitude, o que influencia também na grande diversidade de espécies da região, com mais de 1700 espécies vegetais, mais de 50.000 espécies de insetos, 25 espécies de répteis, mais de 110 espécies de mamíferos e mais de 380 de aves. É considerado um dos principais destinos de observação de aves do Brasil devido ao grande número de espécies e a facilidade com que são observadas.

Foto: Wigold Bertoldo Schaffer

The Park area covers headwater of 12 important regional watersheds, which drain into two main basins: the Rio Grande, a tributary of the Paraná River, and the Paraíba do Sul River, the most important river in Rio de Janeiro. In the plateau (upper Part) there are several waterways as the Flores waterfall and the Aiuruoca's as long as small lakes, which can have their surfaces frozen during rigorous winters. But the great highlights are the mountains and rocky outcrops, among them are the Agulhas Negras Peak, the Maciço das Prateleiras, Morro do Couto and the Pedra do Altar. The lower part is characterized by its exuberant vegetation and generous water courses, with several areas suitable for bathing; such as Lago Azul, Poranga Waterfall, Maromba Natural Pool, Itaporani Waterfall, Veu de Noiva Waterfall and the Três Picos (Three Peaks).

The INP's vegetation varies according to altitude, alternating from Ombrophylous Forests in the lower parts to the Altitude Fields, which also influences the great region species diversity, with more than 1700 species of plants, more than 50,000 species of insects, 25 species of reptiles, more than 110 species of mammals and more than 380 species of birds. It is considered one of the main bird watching destinations in Brazil due to the large number of species and the easiness which they are observed.



VOCÊ VAI GOSTAR DE CONHECER!

YOU WILL LIKE TO KNOW!

- **Centro de Visitantes:** sua estrutura foi preparada para apresentar o PNI aos visitantes, conta com auditório, maquete, biblioteca e exposições.

Visitor Center: Its structure was prepared to present the INP to the visitors, with an auditorium, mockup, library and exhibitions.

- **Três Picos:** uma trilha íngreme com 6 km de extensão no meio da Mata Atlântica dá acesso ao pico mais alto desta formação, de onde é possível contemplar todo o Vale do Rio Paraíba e os contrafortes da Serra da Mantiqueira e do Mar.

Three Peaks: a steep trail with 6 km length in the middle of the Atlantic Forest gives access to that formation highest point, from where it is possible to contemplate the entire Paraíba River Valley and the foothills of the Serra da Mantiqueira and Serra do Mar.

- **Pico das Agulhas Negras:** principal elevação no planalto, com 2.790m de altitude, é o ponto mais alto do Parque e do estado do RJ, e o quinto mais alto do país (IBGE).

Agulhas Negras Peak: the main elevation in the plateau, with 2,790m high it is the highest point of the Park and from the state of Rio de Janeiro; as it is the fifth highest in the country (IBGE).— Estatistic and Geography Brazilian Institute.

- **Cachoeira Aiuruoca:** localizada no Vale do Aiuruoca, é alcançada após uma caminhada moderada, a partir do Abrigo Rebouças. A formação rochosa Ovos de Galinha também pode ser vista nas proximidades.

Aiuruoca Waterfall: it is located in the Aiuruoca Valley; is reached after a moderate hike, from the Abrigo Rebouças. The "Ovos de Galinha" ("Chicken Eggs") rock formation can also be seen nearby.

- **Pedra do Altar:** com 2.665m de altitude, é uma formação rochosa acessível por caminhada. No local existem diversas vias de escalada em sua face oeste.

Pedra do Altar: with 2,665 m high, it is a rock formation accessible by walking. In the place there are several routes of climbing by its face west.

- **Camping:** localizado ao lado do Abrigo Rebouças, na parte alta do PNI, possui 20 vagas para barracas de até três pessoas. Apenas quinze vagas podem ser reservadas, as demais ficam disponíveis para visitantes sem reserva, ocupadas em ordem de chegada, no Posto Marcão.

Camping: located next to the Abrigo Rebouças, in the upper part of the INP, it has 20 places for tents, up to three people each. Only fifteen places can be reserved, the remaining ones are available to visitors without reservation, and are occupied by arriving order, at the Posto Marcão.

- **Observação de aves:** com mais de 380 espécies de aves, várias endêmicas e ameaçadas de extinção, o PNI é um dos mais importantes hotspots para observação de aves no Brasil. O gradiente de altitude e diversidade de ambientes propiciam essa grande diversidade.

Bird watching: with more than 380 species of birds, several endemic and endangered, the INP is one of the most important hotspots for bird watching in Brazil. The altitude gradient and environments diversity provide this great multiplicity

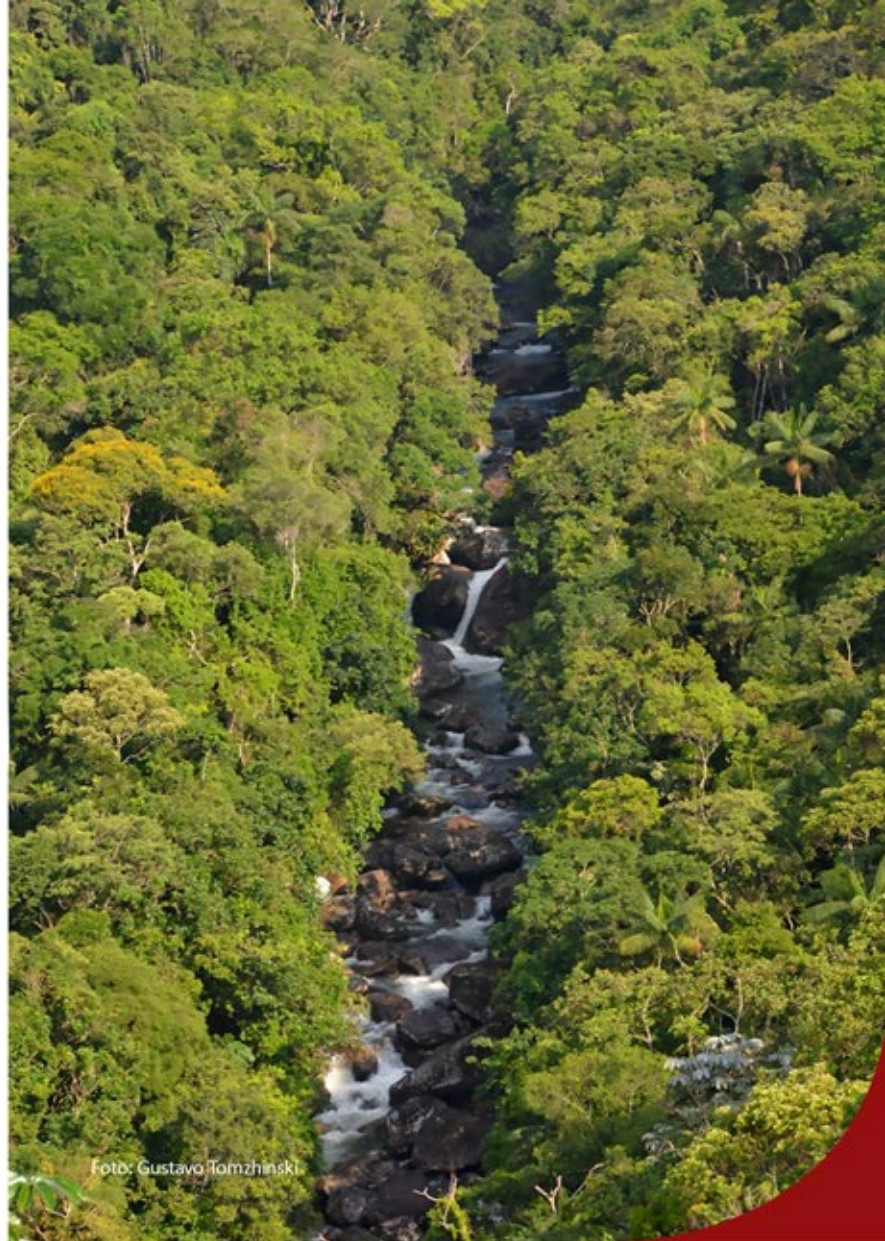


Foto: Gustavo Tomzhinski

PRINCIPAIS ESPÉCIES DE AVES DO PARQUE NACIONAL DO ITATIAIA

Main birds species from the Itatiaia National Park

NOME POPULAR	TAXON	ENGLISH NAME
Apim-de-costas-pretas Araçari-banana Araponga Barbudinho Cais-cals Caneleirinho-de-chapéu-preto Cigarra Entufado Gavião-pombo Grimpeiro Limpa-folha-miúdo Maria-leque-do-sudeste Papagaio-de-peito-roxo Papa-moscas-estrela Papo-branco Pixoxó Sanhaço-pardo Tesourinha-da-mata Trapeiro-da-serra Tucano-de-bico-preto	<i>Touitmelanotus</i> <i>Pteroglossusbailloni</i> <i>Procniasnucalis</i> <i>Phylloscarteseximius</i> <i>Euphoniachalybea</i> <i>Pipritespileata</i> <i>Sporophilafulvicastris</i> <i>Merulaxis ater</i> <i>Pseudasturpolionotus</i> <i>Leptasthenura setaria</i> <i>Anabacerthia aurantia</i> <i>Onychorhynchus wainsoni</i> <i>Amazona vinacea</i> <i>Hemitriccus furcatus</i> <i>Biastur nigropectus</i> <i>Sporophila frontalis</i> <i>Orchesticus abelii</i> <i>Phibalura flavirostris</i> <i>Lipaugus lanioides</i> <i>Ramphastos vitellinus</i>	Brown-backed Parrotlet Saffron Toucanet Bare-throated Bellbird Southern Bristle-Tyrant Green-throated Euphonia Black-capped Piprites Temminck's Seedeater Slaty Bristlefront Mantled Hawk Araucaria Tit-Spintail White-browed Foliage-gleaner Atlantic Royal Flycatcher Vinous-breasted Parrot Fork-tailed Pygmy-Tyrant White-bearded Antshrike Buffy-fronted Seedeater Brown Tanager Swallow-tailed Cotinga Cinnamon-vented Piha Channel-billed Toucan

Lista das Aves do Parque Nacional do Itatiaia:

Bird List of Serra da Bocaina National Park:

http://www.wiki parques.org/wiki/Parque_Nacional_do_Itatiaia



TUCANO DE BICO VERDE

Foto: Luiz Carlos Ribenboim



EMBAIXADORES DO PARQUE

Park Ambassadors



ONDE COMER

WHERE TO EAT



Pizza da Villa

Av. das Mangueiras, 1457
+55 (24) 3351-1183
+55 (24) 3351-2165
pousadavillaluna@gmail.com



Rosmarinus

Est. Mauá-Maringá, Km 0,2
+55 (24) 3387.1550
julio@rosmarinus.com.br
www.rosmarinus.com.br



Truta Viva

Estr. da Fazendinha – Alto Penedo
Penedo
+55 (24) 3351-1209 | (24) 9 9292-8007
migueltrutaviva@yahoo.com.br
www.trutaviva.com.br
www.facebook.com/trutaviva



ONDE DORMIR

WHERE TO SLEEP



Hotel Casa Encantada

Av. da Finlândia, 70
+55 (24) 3351-1072
reservas@hotelcasaencantada.com.br
www.hotelcasaencantada.com.br



Hotel São Gotardo

Rod. BR-354, Km 0
+55 (35) 3363-9000
reservas@hotelsaogotardo.com.br
www.hotelsaogotardo.com.br



Hotel La Ponsa Itatiaia

R. Cel. José Mendes Bernardes, 272 -
Centro - Itatiaia
+55 (24) 3352-4918
hotellaponsa@hotmail.com
www.hotellaponsa.com

[/hotellaponsa](#) [/hotellaponsa](#)



Pousada 4 Estações

R. Wanderbilt Duarte de Barros, 1390
+55 (24) 3352-6070
contato@pousada4estacoesdeitaitia.com.br
www.pousada4estacoesdeitaitia.com.br

[/itaitiaquatroestacoes](#)



Pousada Valle dos Pássaros

R. Harry Bertel, 226
+55 (24) 3351-1656
(21) 9 9759-1015
reservas@valledospassaros.com.br
www.valledospassaros.com.br



Pousada Villa Luna

Av. das Mangueira, 1457
+55 (24) 3351-1183 | (24) 3351-2165
(24) 9 8829-1715
pousadavillaluna@gmail.com
www.pousadavillalunapenedo.com



Hotel Buhler

Praça Maringá, S/N - Maringá,
Bocaina de Minas - MG
+55 (24) 3387-1204 | (24) 3387-1378
www.hotelbuhler.com.br



EMBAIXADORES DO PARQUE

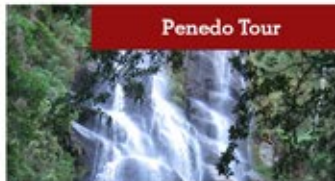
Park Ambassadors



QUEM LEVA

WHO TAKES YOU

Penedo Tour



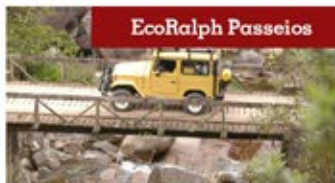
Rua das Laranjeiras, 580
+55 (24) 3351-1553 | (24) 9 8811-2126
moacir.guiatur@hotmail.com
www.penedotourpasseiosturisticos.com.br

Tropical de Altitude



Campo Redondo – Itamonte – MG
+55 (25) 3361-2281 | (25) 9 9838-3541
reservas@tropicaldealtitude.com.br
www.tropicaldealtitude.com.br

EcoRalph Passeios



R. 38, nº 149 – Jardim Itatiaia
+55 (24) 3351-1823 | (24) 9 9952-5962
(24) 9 8106-6336
ecoralph@gmail.com
www.ecoralph.com.br

Birds Rio



Hudson Martins Soares
Guia de observação de aves
+55 (24) 3381-6175 | (24) 9 9813-2022
guianasagulhasnegras@gmail.com

Gute Passeios



Av. Lauro Mendes Bernardes, 329
Jardim Itatiaia
+55 (24) 3352-5085 | (24) 9 9991-3132
ecogute@uol.com.br
www.gutepasseios.com.br

f /GutePasseios



Foto: Tietta Pivatto

PITIGUARI

Foto: Adriana_Mattoso

A scenic landscape at sunset. The sun is a bright, glowing orb on the left, partially obscured by the silhouette of a palm tree. The sky is a gradient of warm colors from orange to yellow. In the background, there are silhouettes of mountains and a body of water. The foreground is a dark, grassy field with some low-lying vegetation.

Parque Nacional
**RESTINGA DE
JURUBATIBA**

*Restinga de Jurubatiba
National Park*



PICA-PAUS-DO-CAMPO

SABIÁ-DO-CAMPO

RESTINGA DE JURUBATIBA



Situado no litoral nordeste do Estado do Rio de Janeiro, o Parque Nacional da Restinga de Jurubatiba (PNRJ) engloba áreas dos municípios de Macaé, Carapebus e Quissamã. Possui 44 km de praias, sendo que, neste trecho, existem 18 lagoas costeiras de rara beleza e de grande interesse ecológico.

O Parque resguarda também a porção bem conservada do Canal Campos – Macaé, que levou quase 30 anos para ser construído por mão-de-obra escrava, com 104 km de extensão.

Located on the northeast coast of the state of Rio de Janeiro, the Restinga de Jurubatiba National Park (RJNP) encompasses areas of the municipalities of Macaé, Carapebus and Quissamã. It has 44 km of beaches, having in this section 18 coastal lagoons of rare beauty and great ecological interest.

The Park also shields the well preserved portion of the Campos-Macaé Canal, which took almost 30 years to be build by slave labor, with a length of 104 km.

COMO CHEGAR

How to get there:

Av. Atlântica s/nº, esquina com Av. MPM
Lagomar - Macaé - RJ
E-mail: parnajurubatiba@icmbio.gov.br
<http://www.icmbio.gov.br/parnajurubatiba/>



CONHECENDO UM POUCO MAIS...

Knowing a little more...

O (PNRJ) é o único Parque Nacional de restinga, protegendo delicados ecossistemas associados ao Bioma Mata Atlântica. Suas lagoas e centenas de pequenos brejos possuem distintas características físico-químicas. O nível d'água, concentração de nutrientes, micro-organismos, sais e oxigênio de cada lagoa variam periodicamente de acordo com diversos fenômenos naturais, influenciando localmente a fauna e a flora. As lagoas mais conhecidas são Cabiúnas, Comprida, Carapebus, Paulista, Piripiri, Visgueiro e Preta, onde vive o microcrustáceo endêmico *Diaptomus azureus* (um zooplâncton usado como indicador biológico).

O Parque abrange formações vegetacionais que variam desde a praia (rasteira), passando por arbustos esparsos (moitas de restinga), áreas com alagamento periódico ou permanente, até as florestas altas nos locais de solo mais úmido. São áreas de grande importância para muitas espécies de fauna residentes e migratórias. Foram identificadas mais de 222 espécies de aves no PNRJ.

*The (RJNP) is the only sandbank National Park, protecting delicate ecosystems associated with the Atlantic Forest Biome. Its lagoons and hundreds of small swamps have different physicochemical characteristics. The water level, nutrient concentration, microorganisms, salts and oxygen of each pond periodically vary according to several natural phenomena, influencing locally the fauna and flora. The best known lagoons are the Cabiúnas, the Comprida, Carapebus, the Paulista, the Piripiri, the Visgueiro and Preta; where lives the endemic micro crustacean *Diaptomus azureus* (a zooplankton used as a biological indicator).*

The park covers vegetal formations that range from the beach (graminoid), through sparse shrubs (sandbank bushes); areas with periodic or permanent flooding, to high forests in humid soil sites. They are areas of great importance for many species of resident and migratory fauna. More than 222 bird species were identified in RJNP.

VOCÊ VAI GOSTAR DE CONHECER!

YOU WILL LIKE TO KNOW!

- Caminhada pelas trilhas: um passeio por um ambiente diferente e rico em paisagens e natureza.

Hiking on the trails: a walk through a different environment and rich landscapes and nature.

- Passeio de caiaque e stand up paddle pelas lagoas do Parque, mediante comunicação prévia a administração.

Kayak and Stand Up Paddle tours through the Park lagoons: subject to prior authorization from the Park's head office.

- Passeio em veículo tracionado no trecho entre o centro de visitantes e o Farol de Quissamã (município de Quissamã), com possibilidade de banho na lagoa. Este passeio pode ser realizado pelo próprio visitante caso possua veículo tracionado, sendo necessária autorização da chefia da Unidade, ou através de prestadores de serviços já cadastrados junto ao PNRI.

Ride in four-wheeled vehicle between the visitor center and the Quissamã's Lighthouse (Quissamã municipality), with possibility of bathing in the lagoon. This tour can be carried out by the own visitor in case he/she owns a motorized vehicle, being necessary an authorization from the unit's head, or through service providers already registered with the RJNP.

- Passeio de barco pelo canal Campos-Macaé, no trecho entre as lagoas Paulista e Carapebus, através dos prestadores de serviço cadastrados.

Boat tours along the Campos-Macaé Canal, between the Paulista and Carapebus lagoons, can be carried out by own visitor or through the registered service providers.

- Observação de aves nas trilhas, praia, lagoa e canais, devendo ser realizada consulta prévia à Unidade para verificar a necessidade de autorização para determinadas trilhas e horários especiais.

Bird watching on the trails, beach, lagoon and canals; under prior consult to the Unit's head to verify the needing for authorization on determinate trails and special schedules.



PRINCIPAIS ESPÉCIES DE AVES DO PARQUE NACIONAL RESTINGA DE JURUBATIBA

Main bird species in the Restinga de Jurubatiba National Park

NOME POPULAR	TAXON	ENGLISH NAME
Águia-cinzenta	<i>Urubitinga coronata</i>	Crowned Eagle
Águia-pescadora	<i>Pandion haliaetus</i>	Osprey
Andorinha-de-bando	<i>Hirundo rustica</i>	Barn Swallow
Batuíra-de-bando	<i>Charadrius semipalmatus</i>	Semipalmated Plover
Batuíruçu	<i>Pluvialis dominica</i>	American Golden-Plover
Batuíruçu-de-axila-preta	<i>Pluvialis squatarola</i>	Black-bellied Plover
Beija-flor-rajado	<i>Ramphodon naevius</i>	Saw-billed Hermit
Chauá	<i>Amazona rhodocorytha</i>	Red-browed Parrot
Cigarra	<i>Sporophila falcirostris</i>	Temminck's Seedeater
Gavião-de-asa-larga	<i>Buteo platypterus</i>	Broad-winged Hawk
Gavião-pombo-pequeno	<i>Amadonastur lacernulatus</i>	White-necked Hawk
João-botina-da-mata	<i>Phacellodomus</i>	Orange-eyed Thornbird
Maçarico-de-papo-vermelho	<i>Erythrophthalmus</i>	Red Knot
Maracanã	<i>Calidris canutus</i>	Blue-winged Macaw
Papa-capim-de-costas-cinzas	<i>Primolius maracana</i>	Dubois's Seedeater
Papa-lagarta-de-asa-vermelha	<i>Sporophila ardesiaca</i>	Yellow-billed Cuckoo
Pixoxó	<i>Coccyzus americanus</i>	Buffy-fronted Seedeater
Trinta-réis-de-bico-vermelho	<i>Sporophila frontalis</i>	South American Tern
Trinta-réis-real	<i>Sterna hirundinacea</i>	Royal Tern
Urutau-pardo	<i>Thalasseus maximus</i>	Long-tailed Petrel

Lista das Aves do Parque Nacional Restinga de Jurubatiba:

Bird List of Restinga de Jurubatiba National Park:

http://www.wikiaves.com.br/areas:pn_restinga_de_jurubatiba:inicio



CORUJA BURQUEIRA

Foto: Tietta Pivatto



EMBAIXADORES DO PARQUE

Park Ambassadors



ONDE COMER

WHERE TO EAT



Encantos da Lagoa

Prainha, Lagoa da Praia de Carapebus, s/n
+55 (22) 2768-5534
+55 (22) 9 9958-2454
afonsojurubatiba@gmail.com



ONDE DORMIR

WHERE TO SLEEP



Pousada Ecorrural Rancho Ouro Preto

Est. da Igreja Velha, 7
Região de Içaras – Ubás
+55 (22) 9 9947-5582 | (22) 9 9706-1474
abeilardpa@gmail.com
www.pousadارانchoouropreto.com



O QUE FAZER

THINGS TO DO



Aves de Jurubatiba

R. Roberto Atayde Alvarenga, 393 – Centro
+55 (22) 9 9922-9603 | (22) 9 9919-9034
avesdejurubatiba@gmail.com
ricardomaia@carapebus.rj.gov.br



Bacatá Náutica & Aventura

+55 (22) 9 9203-8651
contato@bacatanauticaeaventura.com
www.bacatanauticaeaventura.com
f/bacatanauticaeaventura



O QUE FAZER

THINGS TO DO



Cachaça 07 Engenhos (Engenho São Miguel)

Est. das Palmeiras (QSM 007), KM 1,5
Faz. São Miguel
+55 (22) 2768-1127 | (22) 9 8813-1022
+55 (22) 9 8813-0665
contato@engenhosaomiguel.com.br
www.engenhosaomiguel.com.br



Equipe Azureus

+55 (22) 9 9846-7999 | (22) 9 9263-1749
joamarcelo29@yahoo.com.br
joamarcelo29@gmail.com



Macaé Convention & Visitors Bureau

Av. Rui Barbosa, 270 – 301 e 302
Centro
+55 (22) 2759-2260
gerenciaexecutiva@macaecvb.com.br
www.macaecvb.com.br



QUEM LEVA

WHO TAKES YOU



Carapebas Tur

Praia de Carapebus
+55 22 9 9833.4529
jubaluna_rj@hotmail.com



CerqueiraTur

R. Ipanema, 22; 01 – Novo Rio das
Ostras – Rio das Ostras
+55 22 2760.6301 | 22 9 9934.0090 |
22 9 8834-4077
marcio@cerqueiratur.com.br
www.cerqueiratur.com.br



Norte Fluminense Turismo



Rua Aristóteles da Sila, 65 – Caxias
+55 (22) 2768-2379 | (22) 9 9801-0012
(22) 9 8112-8898
nfturismo01@gmail.com
www.nortefluminenseturismo.com.br

nortefluminenseturismo

Jurubatiba Turismo

R. Gilberto de Queiros Matoso, s/n,
Vivendas de Canal
+55 22 9 9205.8432 | 22 9 8116.8432
jurubatibaturismo@gmail.com
www.jurubatibaturismo.com.br

Costa do Sol

R. José Alvares de Azevedo, 30
Ajuda de Baixo
+55 22 2765.0465 | 22 9 9227.9703
operacao@canoadaserra.com.br
www.costadosoltransfer.com.br



MARRECA-TOICINHO

MAÇARICO

An aerial photograph of a tropical coastline. A narrow, crescent-shaped sandy beach is nestled between lush green hills and the ocean. The water is a vibrant turquoise color, with white foam from breaking waves visible near the shore. In the foreground, a rocky outcrop with large, smooth boulders extends into the water. The surrounding forest is dense and green, covering the hills and the coastline.

Parque Nacional
**SERRA DA
BOCAINA**

*Serra da Bocaina
National Park*

Foto: Thiago Straus



Foto: Tietta Pivatto

SAÍRA DE LENÇO

SERRA DA BOCAINA



Com 104 mil hectares, o Parque Nacional da Serra da Bocaina (PNSB) é uma das maiores áreas protegidas da Mata Atlântica. Localizado em um trecho da Serra do Mar, na divisa entre os estados do Rio de Janeiro e São Paulo, abrange quatro municípios paulistas (Ubatuba, Cunha, São José do Barreiro e Areias) e dois fluminenses (Angra dos Reis e Paraty). A sede principal do PNSB está localizada em São José do Barreiro (SP), e a sub-sede em Paraty (RJ).

Dentre seus principais atrativos turísticos destacam-se o Caminho de Mambucaba (mais conhecido como Trilha do Ouro), as cachoeiras de Santo Isidro, das Posses e do Veado; a Pedra do Frade, e a Praia do Caxadaço. A Trilha do Ouro é um importante patrimônio histórico-cultural da região, e sua conservação é feita em parceria com o IPHAN.

With 104,000 hectares, the Serra da Bocaina National Park (SBNP) is one of the largest protected areas of the Atlantic Forest. It is located between the states of Rio de Janeiro and São Paulo, and covers four municipalities (Ubatuba, Cunha, São José do Barreiro and Areias - SP) and two municipalities in Rio de Janeiro (Angra dos Reis and Paraty - RJ). The main headquarters of the SBNP is located in São José do Barreiro (SP), and the sub-headquarters in Paraty (RJ)

Among its main tourist attractions stands out the Mambucaba Trail (better known as the Trilha do Ouro "Gold Trail"); the waterfalls of Santo Isidro, Posses and Veado; The Pedra do Frade, and Caxadaço Beach. The Trilha do Ouro is an important historical-cultural heritage of the region, and its conservation is carried out by a partnership with IPHAN (the Brazilian Historic and Artistic Heritage Institute).

COMO CHEGAR

How to get there:

Sub-sede Paraty
Rua 08, casa 03, Portal de Paraty
CEP 23970-000 - Paraty, RJ
Fone: + 55 (24) 3371-3056
ICMBio: www.icmbio.gov.br/parnaserradabocaina/



CONHECENDO UM POUCO MAIS...

Knowing a little more...

A região do PNSB é caracterizada por um grande gradiente altitudinal, abrangendo desde áreas situadas ao nível do mar até a parte serrana, com altitudes superiores a 2.000 metros em São José do Barreiro. Esse gradiente de altitude afeta diretamente os atributos físicos e bióticos da região, gerando paisagens e ecossistemas diversos. São cerca de 160 espécies de mamíferos e 300 de aves, incluindo espécies endêmicas e ameaçadas de extinção.

O parque abriga diversos tipos de vegetação, em grandes extensões de mata contínua, como Florestas Ombrófilas e Campos de Altitude. Além disso, grande parte das nascentes que fornecem água potável à população está no interior do PNSB, atendendo diretamente municípios como Angra dos Reis, Paraty, Ubatuba, Cunha, Areias, São José do Barreiro e Bananal.

The SBNP region is characterized by a wide altitudinal gradient, ranging from areas located at sea level to the mountainous part, with altitudes above 2,000 meters in São José do Barreiro. This altitude gradient directly affects the region's physical and biotic attributes, generating diverse landscapes and ecosystems. There are about 160 species of mammals and 300 species of birds, including the endemic and endangered with extinction.

The park shelters several types of vegetation, in wide stretches of continuous forest, such as Ombrophylous Forests and Altitude Fields. In addition, most of the sources that supply drinking water to the population are located inside the SBNP, serving directly municipalities such as Angra dos Reis, Paraty, Ubatuba, Cunha, Areias, São José do Barreiro and Bananal.

Foto: Marcelo Motta

VOCÊ VAI GOSTAR DE CONHECER!

YOU WILL LIKE TO KNOW!



SERRA MOUNTAIN

- **Cachoeira Santo Isidro:** situada a 1,5 km da portaria do parque em São José do Barreiro, é a cachoeira mais próxima da entrada do Parque, a 45 minutos de caminhada.

Santo Isidro Waterfall: located 1,5 km from the Park entrance gate in São José do Barreiro, is the closest waterfall to the Park's entrance, a 45-minute walk.

- **Caminho de Mambucaba:** também conhecido como Trilha do Ouro, tem início na portaria do parque em São José do Barreiro/SP e fim no sertão de Mambucaba, em Angra dos Reis/RJ.

Mambucaba Trail: also known as the Caminho do Ouro, it starts at the Park entrance gate in São José do Barreiro -SP and ends in the backlands of Mambucaba, in Angra dos Reis-RJ.

- **Pico do Tira Chapéu:** com 2.088m de altitude, está entre os dez pontos mais altos do estado de São Paulo. A vista para o Vale do Paraíba, Vale do Mambucaba e Paratinga compensa as três horas de caminhada morro acima.

Pico do TiraChapéu: with 2,088m high, it is among the ten highest points of the State of São Paulo. The view of the Paraíba Valley, Mambucaba's Valley and Paratinga compensates the three hours hiking up hill.

- **Mirante do Sobrado:** fica próximo da portaria do parque em São José do Barreiro e tem aproximadamente 1.580m de altitude.

Mirante do Sobrado: it is near the Park entrance in São José do Barreiro and is approximately 1,580m high.



Foto: Thalita Marfort



LITORAL COASTLINE

- **Região de Trindade:** é o único trecho do Parque com atrativos marinhos. Ali estão duas das mais belas praias de Paraty e uma piscina natural cercada de vegetação nativa e de história caiçara.

The Region of Trindade: it is the only stretch of the Park with marine attractions. Are over there two of the most beautiful Paraty's beaches and a natural pool surrounded by native vegetation and "caiçara" (local people) history.

- **Mambucaba:** o rio Mambucaba nasce no alto da Serra da Bocaina, em São José do Barreiro, e desce em direção ao litoral, desaguando na divisa entre Paraty e Angra dos Reis. Rafting e floating são oferecidos em alguns trechos do rio por empresas particulares.

Mambucaba: the spring's of Mambucaba River are on the Serra da Bocaina top, in São José do Barreiro, and descends toward the coast, flowing on the border between Paraty and Angra dos Reis. Rafting and floating are offered in some stretches of the river by private companies.

- **Pedra do Frade:** pode ser vista de diferentes pontos altos do Parque; como o Pico do Tira Chapéu, Pedra da Macela e Mirante do Sobrado. A Pedra da Macela pode ser vista também de todo o litoral de Angra dos Reis, inclusive da BR 101.

Pedra do Frade: it can be seen from the different high points of the Park; Such as Pico do TiraChapéu, Pedra da Macela and Mirante do Sobrado. The Pedra da Macela can also be seen from all Angra dos Reis coast, including BR-101.

- **Observação de aves:** devido à variedade de ambientes, a riqueza de aves é grande no parque, e esta atividade pode ser praticada tanto na região da serra quanto no litoral.

Bird Watching: due to the variety of environments, the bird's abundance is great in the park, and this activity can be practiced both in the mountain region and on the coast.



PRINCIPAIS ESPÉCIES DE AVES DO PARQUE NACIONAL SERRA DA BOCAINA

Main bird species from the Serra da Bocaina National Park

NOME POPULAR	TAXON	ENGLISH NAME
Águia-cinzenta	<i>Urubitinga coronata</i>	Crowned Eagle
Apaim-de-cauda-vermelha	<i>Touit melanonotus</i>	Brown-backed Parrotlet
Arapaçu-de-garganta-branca	<i>Xiphocolaptes albicollis</i>	White-throated Woodcreeper
Araponga	<i>Procnias nudicollis</i>	Bare-throated Bellbird
Bacurau-tesourão	<i>Hydropsalis forcipata</i>	Long-trained Nightjar
Caburé-miudinho	<i>Glaucidium minutissimum</i>	Least Pygmy-Owl
Caneleirinho-de-chapéu-preto	<i>Piprites pileata</i>	Black-capped Piprites
Choquinha-pequena	<i>Myrmotherula minor</i>	Salvadori's Antwren
Corocochó	<i>Carpornis cucullata</i>	Hooded Berryeater
Jacutinga	<i>Aburria jacutinga</i>	Black-fronted Piping-Guan
Macuco	<i>Tinamus solitarius</i>	Solitary Tinamou
Maria-leque-do-sudeste	<i>Onychorhynchus swainsoni</i>	Atlantic Royal Flycatcher
Não-pode-parar	<i>Phylloscartes paulista</i>	Sao Paulo Tyrannulet
Pararu-espelho	<i>Claravis geoffroyi</i>	Purple-winged Ground-Dove
Pica-pau-rei	<i>Campephilus robustus</i>	Robust Woodpecker
Pinto-do-mato	<i>Hylaptes nattereri</i>	Speckle-breasted Antpitta
Sabiá-cica	<i>Triclaria malachitacea</i>	Blue-bellied Parrot
Saira-lagarta	<i>Tangara desmaresti</i>	Brassy-breasted Tanager
Saudade	<i>Tijuca atra</i>	Black-and-gold Cotinga
Urubu-rei	<i>Sarcorhamphus papa</i>	King Vulture

Lista das Aves do Parque Nacional Serra da Bocaina:

Bird List of Serra da Bocaina National Park:

Fonte: Wikiaves: www.wikiaves.com/areas:pn_da_serra_da_bocaina:inicio



SAIRA DE SETE CORES

TIE SANGUE

Foto: Tietta Pivatto



EMBAIXADORES DO PARQUE

Park Ambassadors



ONDE COMER

WHERE TO EAT

Restaurante Vagalume da Praia dos Ranchos



R. da Praia dos Ranchos – Trindade
+55 (24) 2122-2663 | (24) 9 9920-1019
eduardobuloto@hotmail.com

Voilà Bistrot



Estrada Paraty-Cunha, Km 4 - Ponte Branca
+55 (24) 3371-6548
reservas@voilabistrot.com.br
www.voilabistrot.com.br

Casa do Fogo Paraty



Rua Comendador José Luiz, 390
Centro Histórico
+55 (24) 3371-3163 | (24) 9 9819-5111
(24) 9 9903-4987
bistro@casadofogo.com.br
www.casadofogo.com.br



ONDE DORMIR

WHERE TO SLEEP

Atelier e Pousada do Riacho



R. do Horto, s/n – Trindade
+55 (24) 3371-5163 | (24) 9 8837-7952
riacho@pousadariacho.com.br
www.pousadariacho.com.br

Instagram: /pousadariacho Facebook: /pousadariacho

Pousada Caminho do Ouro



Estrada Paraty-Cunha, Km 4
Ponte Branca
+55 (24) 3371-6548
reservas@voilabistrot.com.br
www.voilabistrot.com.br



O QUE FAZER

THINGS TO DO

Mini Estrada Real



Estrada Paraty - Cunha, Km 02 - Pantanal
+55 (24) 3371-9763 | (24) 9 9991-6448
(24) 9 9906-2036
contato@miniestradaareal.com
www.miniestradaareal.com



O QUE FAZER

THINGS TO DO

Associação Cairucu Projeto Aves de Paraty



Administração: Rua Sabiá, 3 sala 5 - Caborê Paraty
+55 (24) 9 9841-9140 | (24) 3371-4803
avesdeparaty@cairucu.org.br
www.cairucu.org.br
Facebook: /associacaocairucu

Ativa Rafting e Aventuras



R. Dom Pedro Primeiro, 266 – casa 8
Jabaquara
+55 24 9 9916.0639 | 24 3371.7547
ativaraftingparatyangra@gmail.com
www.ativaraftingparatyangra.com



QUEM LEVA

WHO TAKES YOU

Birds Parati



+55 (24) 9 9837-6396 | (24) 3371-1750
gabrieltoledo911@gmail.com
www.birdsparati.com
www.facebook.com/Birdsparati

EVAL

R. Francisco Guedes da Silva, 11
Mambucaba
+55 (24) 9 9967-7168 | (24) 3362-3017
turismo.mbc@eval.com
www.eval.com

Jango Tour

Av. Roberto da Silveira, 25 – Sobreloja
Centro
+55 (24) 2122-2346 | (24) 9 9915-0176
reservas@jangotour.com.br

Agência e Operadora Paraty Cultura e Turismo

Rua do Comércio, 258 – Centro Histórico
+55 (24) 2122-2385 | (24) 9 9150-0176
(24) 9 8836-1270
reservas@paratyculturaeturismo.com.br
www.paratyculturaeturismo.com.br

DICAS SOBRE ECOTURISMO

Ecotourism's Tips

A visitação nos Parques Nacionais deve ser feita seguindo alguns princípios importantes, uma vez que esses locais têm como objetivo principal a conservação e educação ambiental. Listamos aqui algumas dicas para você praticar:

- Planejamento é fundamental: entre em contato com a administração da área e informe-se sobre horários de funcionamento e regras de visitação.

- Seja responsável com sua segurança: avise a alguém sobre seu roteiro, nunca caminhe sozinho pelas trilhas e tenha sempre o equipamento apropriado. Use roupas adequadas; elas devem proteger com conforto e terem cores que se harmonizem com o ambiente visitado. Leve água e alimento suficiente junto com seu equipamento. Aprenda regras básicas de segurança.

- Cuide dos locais de sua aventura: mantenha-se nas trilhas predeterminadas, evite áreas frágeis e atalhos, pois estes danificam o solo e prejudicam raízes de árvores. Traga seu lixo de volta e deixe apenas suas pegadas. Não faça fogueiras.

- Respeite os animais e as plantas: deixe animais domésticos em casa. Mantenha distância e não alimente animais silvestres, não retire flores e plantas. Leve apenas lembranças e fotografias.

- Seja cortês com os outros visitantes e com a população local: trate moradores da área com cortesia e respeito, ande e acampe em silêncio e consuma produtos regionais para fortalecer a economia local.

Visitation in the National Parks should be done following some important principles, since these places have, as main objective, the preservation and environmental education. Here are some tips for your practicing:

- *Planning is essential: contact the area's administration and inquire about operating hours and visitation rules.*

- *Be responsible by your own safety: tell someone about your itinerary, never walk alone on the trails and always have the proper equipment. Wear appropriate clothing; They should protect you comfortably and they have to be colored to harmonize with the visited environment. Take water and food enough along with your equipment. Learn basic safety rules.*

- *Take care of your adventure sites: keep yourself on predetermined trails, avoid fragile areas and shortcuts, as they damage the soil and tree roots. Bring your trash back and leave only your footprints. Do not make campfires.*

- *Respect animals and plants: keep pets at home. Keep away and do not feed wild animals, do not remove flowers and plants. Take only photos and memories.*

- *Be courteous to other visitors and the local population: treat the area residents with courtesy and respect, walk and camp in silence, and consume regional goods to strengthen the local economy.*



DICAS SOBRE OBSERVAÇÃO DE AVES

TIPS ON BIRD WATCHING



A observação de aves é uma atividade que pode ser praticada em qualquer ambiente, por todas as pessoas, necessitando apenas atenção, paciência e interesse. Siga estas dicas e você terá uma experiência inesquecível:

- Para observar aves, você vai precisar de binóculo ou câmera fotográfica, um guia de identificação e um método para registrar as aves encontradas, seja numa caderneta de anotações ou no celular.
- Os melhores horários são sempre as primeiras horas da manhã ou ao final da tarde. Informe-se sobre as regras de visitação no Parque escolhido.
- Siga sempre as orientações do guia.
- Fale com voz baixa e mova-se devagar. Evite ficar na frente de outros observadores quando encontrarem uma ave. Ajude os demais a encontrá-la caso tenham dificuldades.
- Dê preferência a locais onde as aves já estejam acostumadas a presença das pessoas. Deixe que se acostumem a sua presença.
- Seja responsável no uso de playback ou outras formas de atrair a atenção das aves. Nunca use playback perto de ninhos e nem faça barulhos para espantar a ave.
- Respeite a distância que as aves permitem aproximação. Se a ave se assustar com sua presença, não se mova e aguarde alguns minutos. Caso ela fique irritada e tente atrair sua atenção sem se afastar muito, cuidado, você pode estar perto do ninho. Afaste-se até que ela se acalme.
- Obedeça a todos os regulamentos relativos à fotografia em áreas públicas e particulares. Evite surpresas informando-se com antecedência.
- Jamais toque em ninhos ou filhotes, nem "arrume" o ninho para fotografar, evite o risco dos pais abandonarem os filhotes. Nunca interfira na atividade de uma ave. Se você precisa manter proximidade, use uma tenda ou outro esconderijo.
- Evite ficar muito tempo fotografando uma ave, principalmente se perceber que ela está próxima do ninho. Se necessário, afaste-se um tempo e volte depois, evitando estressá-la demais.

Bird watching is an activity that can be practiced in any environment, by all people, requiring only attention, patience and interest. Follow these tips and you will have a memorable experience:

- *For bird watching, you will need a binocular or camera, an identification guide and a method for recording the birds found, either in a booklet or on the mobile phone.*
- *The best times are always the first hours in the morning or the end of afternoon. Inquire about the visitation rules in the chosen Park.*
- *Always follow the guidelines from the guide.*
- *Speak in a low voice and move slowly. Avoid standing in front of other birdwatchers when they find a bird. Help others finding it if they have difficulties.*
- *Give preference to places where birds are already accustomed to the presence of people, such as parks. Let them become accustomed to your presence.*
- *Be responsible in the use of playback or other ways to attract the birds' attention. Never use playback near the nests or make noises to frighten the bird.*
- *Respect the distance the birds allow to approach. If the bird is frightened by your presence, do not move and wait a few minutes. If it gets irritated and tries to attract your attention without moving too far, be careful, you may be near the nest. Step away until it calms down.*
- *Obey all photo regulations in public and private areas. Avoid surprises by checking in advance.*
- *Never touch the nests or its litters, or "tidy up" the nest to photograph, avoid the risk of parents abandoning the offspring. Never interfere with a bird's activity. If you need to maintain closeness, use a tent or other hiding place.*
- *Avoid spending too much time photographing a bird, especially if you notice that it is close to the nest. If necessary, take time off and come back later, avoiding stress them too much.*



PROJETO DE FOMENTO DO TURISMO EM UNIDADES DE CONSERVAÇÃO E NA CADEIA PRODUTIVA DO TURISMO

*PROJECT FOR TOURISM FOMENTATION IN
CONSERVATION UNITS AND IN THE TOURISM
PRODUCTION CHAIN.*

Os Embaixadores dos Parques surgiram do Projeto de Fomento do Turismo em Unidades de Conservação e na Cadeia Produtiva do Turismo. Promovido pelo Sebrae/RJ visa promover a competitividade e o desenvolvimento sustentável dos pequenos negócios, incentivando o empreendedorismo e o fortalecimento da economia no entorno dos Parques Nacionais Restinga de Jurubatiba, Serra da Bocaina, Tijuca, Serra dos Órgãos e Itatiaia. Entendemos que uma economia forte, sustentável e inclusiva é a melhor forma de promover e proteger nossos Parques.

The Parks Ambassadors emerged from the Project for Tourism Fomentation in Conservation Units and in the Productive Tourism Chain, promoted by the Sebrae. It aims to promote the competitiveness and sustainable development of small businesses, encouraging entrepreneurship and strengthening of economy in the surrounding of the National Parks Restinga de Jurubatiba, Serra da Bocaina, Tijuca, Serra dos Órgãos and Itatiaia. We believe that a strong, sustainable and inclusive economy is the best way to promote and protect our Parks.

Foto: Tietta Pivatto

Marisa Cardoso – Gestora Estadual do Projeto | *Project State Manager.*

Realização:

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas no Estado do Rio de Janeiro - Sebrae/RJ

Coordenadora Nacional de Turismo
Lara Chicuta Franco

Gerência de Programas Estratégicos
Marc Aupi Diaz de Las Heras

Coordenadora do Programa Estratégico de Turismo
Margareth de Souza G. Carvalho

Equipe Técnica da Coordenação de Turismo
Marisa Freitas Cardoso

Técnicos Regionais

Bruno Leonardo de Souza – Serrana II
Denise Schalom - Rio de Janeiro
Ingrid Gomes – Costa Verde
Maria Cristina Andriolo - Serrana II
Mário Max – Norte Fluminense
Paola Tenchini – Médio Paraíba

Projeto Gráfico, Conteúdo e Diagramação
Rafael Leonardo – IDEIA
Tietta Pivatto – Maritaca Expeditions

Parceria:

REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL
Presidente da República
Michel Temer

MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE
Ministro
José Sarney Filho

INSTITUTO CHICO MENDES DE CONSERVAÇÃO DA BIODIVERSIDADE
Presidente
Ricardo Soavinski

Diretor de Criação e Manejo de Unidades de Conservação
Paulo Henrique Marostegan e Carneiro

Coordenação de Estruturação da Visitação Ecoturismo
Paulo Eduardo Pereira Faria

Coordenação de Diagnóstico e Ordenamento da Visitação e Ecoturismo
Paulo Eduardo Pereira Faria

Chefe do Parque Nacional da Tijuca
Ernesto Bastos Viveiros de Castro

Chefe do Parque da Nacional Serra dos Órgãos
Leandro do Nascimento Goulart

Chefe do Parque Nacional da Serra da Bocaina
Francisco Livino

Chefe do Parque Nacional da Restinga de Jurubatiba
Marcelo Braga Pessanha

Chefe do Parque Nacional de Itatiaia
Gustavo Wanderley Tomzhiski