



MANUAL DO TURISTA CONSCIENTE

ÍNDICE



Turismo Responsável	04
Objetivos de Desenvolvimento Sustentável	05
Procedimentos para entrada de ônibus	06
Curta as praias com consciência	07
Guias de Turismo	07
Unidades de Conservação	08
Passeios de Barco	08
Praias que você precisa conhecer	09
Cabo Frio além das praias	11
Informações úteis	14

Bem Vindo a

CABO FRIO

Seja muito bem-vindo a **CABO FRIO**, uma das cidades mais antigas e **bonitas** do Brasil.

Um paraíso de **águas cristalinas**, natureza exuberante e de sol o ano inteiro. Uma cidade repleta de **história**, cultura, com muita gastronomia, **natureza**, moda praia e artesanato local, de **povo** gentil e acolhedor.

Esse **manual** foi criado para fornecer informações relevantes para que a sua **visita** à nossa cidade seja ainda mais **prazerosa**.



TURISMO RESPONSÁVEL

"TORNAR OS LUGARES MELHORES PARA AS PESSOAS VIVEREM E MELHORES OS LUGARES PARA AS PESSOAS VISITAREM"

(DR.HAROLD GOODWIN)

A cidade de Cabo Frio busca sempre qualidade de vida aos seus visitantes valorizando o protagonismo local, a inclusão e o respeito

DICAS PARA SER UM TURISTA RESPONSÁVEL



- Dê preferência aos produtos da economia local
- Contrate guias especializados e credenciados
- Seja responsável pelo lixo que você produz
- Respeite as leis e decretos municipais
- Trate com respeito a comunidade local
- Cumpra as regras de trânsito





DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

O município de Cabo Frio adota a Agenda 2030, através da Lei Municipal nº 3.606/2022, que tem o objetivo de minimizar os impactos negativos ao meio ambiente estimulando o desenvolvimento sustentável.

Durante a sua estadia, você pode contribuir com o Meio Ambiente:

- Evite utilizar descartáveis
- Priorize fornecedores e artesãos locais
- Na compra de lembranças da cidade, escolha as que tenham alinhamento com a temática sustentável, como por exemplo, sacolas ecológicas e Eco copos
- Prefira utilizar meios de transporte com energia limpa, como bicicletas
- Aproveite as áreas verdes, faça trilha e contemple a natureza



PROCEDIMENTOS PARA ENTRADA DE ÔNIBUS

Para entrar na cidade com veículos de porte superior a carros de passeio como vans, micro-ônibus e ônibus é necessário o agendamento e o pagamento de um DAM (Documento de Arrecadação Municipal) junto a **SECRETARIA DE MOBILIDADE URBANA** através do e-mail: terminaldeonibus@cabofrio.rj.gov.br

Abaixo seguem as 2 possibilidades para pagamento do DAM:

- 1** - Hospedar-se em estabelecimentos cadastrados no município e no Ministério do Turismo. Desta forma a solicitação da taxa é feita pelo próprio estabelecimento e encaminhada ao responsável pela excursão
- 2** - City Tour/passeio com duração de um dia na cidade, acompanhado de guia credenciado, e com reserva em estabelecimento credenciado no município. Neste caso, a própria excursão ou guia poderá fazer a emissão do documento



ATENÇÃO

- Para acesso a cidade deve-se apresentar o comprovante de pagamento do DAM impresso. Em caso de City Tour, apresentar também, o comprovante de reserva
- A entrada na cidade deve ser realizada pela Av. Wilson Mendes, com parada OBRIGATÓRIA, no TERMINAL DE ÔNIBUS DE TURISMO (TOT), no bairro Jacaré, nº 800, para conferência da documentação exigida
- Apenas as casas de aluguel de temporada cadastradas no CADASTUR podem fazer a emissão do DAM, as demais só podem receber hóspedes oriundos de carros de passeio
- Toda excursão, seja ela para hospedagem ou city tour deve estar acompanhada de guia regional ou estadual cadastrado no CADASTUR
- Não é permitida a entrada de alimentos perecíveis como estipulado no decreto nº 5.735/2017, sob risco de apreensão
- Através do decreto nº 6.905/2022, o município proíbe a circulação de ônibus de turismo em determinadas ruas, caso sua hospedagem fique em uma dessas ruas proibidas, o seu guia deverá selecionar o melhor ponto de embarque e desembarque



CURTA AS PRAIAS COM CONSCIÊNCIA

Cabo Frio possui belas praias e para que você usufrua ao máximo, contamos com a sua colaboração:

1 - Bom mesmo é o som do mar. É **PROIBIDO** o uso de todo e qualquer equipamento sonoro nas praias da cidade (Lei Estadual nº 3.467/2000 e Decreto Municipal Nº 3.873/2008)

2 - **Não alimente** as aves e os animais silvestres. Alimentos inadequados podem levá-los a morte (Lei Municipal nº 3.487/2022)

3 - Não jogue/deixe seu lixo nas praias. Na hora de ir embora, não esqueça de **levar seu lixo com você**

4 - O uso de **churrasqueiras** nas praias da cidade é **proibido**

5 - Abuse do **protetor solar**

6 - Não é permitido **animais domésticos** nas praias

7 - Não tire "selfies" em **locais perigosos**, evite pedras e costões

8 - Mantenha **as crianças** sob supervisão de um adulto

9 - Atenção as **BANDEIRAS VERMELHAS!** Indicam que o local não está adequado para banho e há risco de afogamento

10 - Fique atento as **correntes de retorno**, que são a junção de duas ondas opostas, estas são responsáveis por 85% das mortes por afogamento no Brasil. Para sair dessa corrente, **NÃO** nade contra ela, mantenha a calma e tente se **deslocar em sentido lateral**

GUIAS DE TURISMO

No link abaixo você encontrará a lista completa dos guias de turismo devidamente registrados no CADASTUR:

GUIAS DE TURISMO:

<https://turismo.cabofrio.rj.gov.br/guias-de-turismo/>

Lembre-se que é obrigatório a contratação de um Guia de Turismo para todas as excursões com fins turísticos. E também, o guia é a pessoa mais capacitada para apresentar a você, da forma mais segura e profissional, as riquezas da nossa Terra.



UNIDADES DE CONSERVAÇÃO

Cabo Frio possui 4 unidades de conservação:

- Parque Estadual da Costa Sol Anita Mureb
Abrange fragmentos de 6 municípios da região da Costa do Sol
Maiores informações no site [Parques Estaduais Rio de Janeiro](#)
- APA do Pau Brasil
- Parque Natural Municipal Dormitório das Garças
- Parque Natural Municipal do Mico-Leão-Dourado



CONDUTA CONSCIENTE EM ÁREAS NATURAIS



Planejamento é fundamental



Você é responsável pela sua segurança



Cuide dos locais por onde passa



Traga seu lixo de volta



Não deixe nada além de pegadas



Não faça fogueiras



Respeite os animais e as plantas



Seja cortês com a população local e outros visitantes

PASSEIOS DE BARCO



Por sua posição privilegiada no mapa, Cabo Frio possui diversas opções para passeios de barco, como passeios pelas ilhas e praias da cidade, Canal do Itajuru, Lagoa de Araruama e Rio São João. Mas atenção, faça passeios apenas com embarcações cadastradas e com alvará de funcionamento.

É PROIBIDO o embarque com caixas de som e recipientes de vidro

Pontos de embarque:

- 1 - Canal do Itajuru
- 2 - Praia da Passagem
- 3 - Avenida Beira Rio - Tamoios



PRAIAS QUE VOCÊ PRECISA CONHECER EM CABO FRIO

Cabo Frio conta com diversas opções de passeio, mas o que mais chama atenção na cidade são suas praias de areia branquinha e o mar com um tom de azul de tirar o fôlego. Abaixo, falaremos sobre algumas opções de praias pra você conhecer e se apaixonar!



PRAIA DO FORTE

Por se tratar de uma **praia urbana**, localizada bem no centro, a **Praia do Forte** é a mais famosa da cidade. Seus 7,5km de extensão contam com uma areia branquinha, fina e água cristalina. Ao longo da faixa de areia existem barraquinhas que oferecem comidas e bebidas diversas.

Nela se localiza o **Forte de São Matheus** de Cabo Frio, erguido no século XVII

A **Praia do Peró** é um show à parte. Suas águas tem um tom de azul que encanta, seu mar é mais agitado, então, cuidado redobrado com as crianças! Conta com 7km de extensão, sua orla possui vários **quiosques** que oferecem comidas e bebidas variadas. Em 2018, recebeu a premiação internacional **BANDEIRA AZUL**, que garante a qualidade da areia, da água e acessibilidade, sendo a **primeira** praia do estado do Rio de Janeiro a garantir o prêmio.



PRAIA DO PERÓ



PRAIA DAS CONCHAS

Essa pequena **enseada** é vizinha da Praia do Peró e fica entre o Morro do Vigia e pela Ponta do Arpoador. Possui um visual **incrível** e diferenciado com o seu formato de concha, com águas **calmas e cristalinas**, perfeita para prática de mergulho.

O acesso a **Praia das Conchas** pode ser feito por uma caminhada pelas areias da Praia do Peró ou por uma estrada de terra.



Lembrando que o uso de caixas de som nas praias de Cabo Frio é **PROIBIDO** (Lei Estadual nº 3.467/2000 e Decreto Municipal Nº 3.873/2008)



A VIDA FICA MELHOR NA PRAIA

A **Praia do Foguete**, além de linda, é ideal para quem busca tranquilidade. Localizada na divisa com Arraial do Cabo, a Praia do Foguete é muito procurada por surfistas e **praticantes de esportes radicais**, devido as suas águas frias, profundas e ondas mais fortes, por isso, **cuidado** redobrado!

A praia fica a 4 km do centro de Cabo Frio, e pode ser acessada pela Rua das Dunas ou pela Rodovia General Bruno Martins, a praia fica do lado esquerdo, sentido Arraial do Cabo



PRAIA DO FOGUETE



ILHA DO JAPONÊS

A **Ilha do Japonês** é o tipo de lugar obrigatório pra conhecer quando vier à Cabo Frio. Com águas calmas, transparentes e azuis, a Ilha é formada no final da **Lagoa de Araruama**, onde há o encontro da lagoa com o mar. O local é ideal para a prática de caiaque, canoagem, remo, windsurfe, stand up paddle e ecoturismo.

É possível chegar na ilha de **2 jeitos**: passando pela Ponte Feliciano Sodré, em direção ao bairro da Ogiva, depois você faz um caminho a pé passando pela água, mas só pode ser feito com a maré baixa. Quando a maré estiver alta, a travessia é feita pelos **táxis boats** no bairro da Passagem.

A **Praia do Pontal de Santo Antônio** fica em Tamoios, no 2º Distrito de Cabo Frio, próxima a cidade de Rio das Ostras, e é aqui que fica o famoso **encontro do mar** com o **Rio São João**. Por possuir águas calmas e cristalinas, ela é muito recomendada para crianças e idosos.

Lá você encontra **quiosques** que servem peixes deliciosos, além de variedade de comidas e bebidas.

O acesso é pela Av. Beira Mar, sentido Barra de São João



PRAIA DO PONTAL DE SANTO ANTÔNIO



A praia é nossa o lixo é seu! Antes de ir embora, leve seu lixinho com você.

Para mais praias acesse: <https://turismo.cabofrio.rj.gov.br/naturais/>



CABO FRIO ALÉM DAS PRAIAS

Considerada uma das cidades mais antigas do Brasil, Cabo Frio impressiona os visitantes com a sua riqueza histórica e cultural. Aqui vão algumas dicas de locais repletos de história para você conhecer.

FAZENDA CAMPOS NOVOS

Fundada em 1690, por iniciativa dos padres jesuítas da Companhia de Jesus, recebeu em 1832 a visita do naturalista Charles Darwin e, em 1847, do Imperador D. Pedro II. Sua história está ligada à resistência do povo negro.

O acesso é pela Rodovia Amaral Peixoto, KM 123, em Tamoios e a visitação é gratuita.



BAIRRO DA PASSAGEM

O histórico bairro é o berço do que viria a ser a cidade de Cabo Frio, recebeu esse nome por ter sido o ponto do canal por onde se fazia a travessia nos tempos coloniais. Por toda a parte você verá edificações históricas dos séculos XIX e XX. Além de tantos outros edifícios históricos, no bairro temos a famosa Igreja de São Benedito, construída por povos escravizados, no século XVIII.

Na Passagem temos também um charmoso Polo Gastronômico composto por diversos bares e restaurantes que reúne gastronomia e música de qualidade.



CHARITAS – CASA DE CULTURA JOSÉ DE DOME

Construída no século XVIII com o objetivo de servir como Casa de Caridade, foi tombada pelo INEPAC em 1979, atualmente conta com ampla programação cultural, com apresentações musicais e exposições diversas. O pátio dos fundos guarda um tesouro histórico da cidade: o Pelourinho, datado de 1660, com uma coluna de pedra onde eram afixados os editais da Câmara e expostos os criminosos à espera do castigo.

O Charitas fica na Avenida Assunção, 855, Centro, funciona de 9h às 17h com entrada gratuita.



CONHEÇA UM POUCO MAIS

"RUA DOS BIQUINIS"

Várias lojas especializadas formam o maior shopping de moda praia a céu aberto do Mundo (segundo o Guinness Book), a Rua dos Biquinis é um conhecido ponto turístico da cidade, e é parada obrigatória para quem pretende curtir alguns dias nas praias da Região dos Lagos.

O acesso é fácil, através da ponte "Feliciano Sodré", que liga o centro ao bairro "Gamboa" ou através de barco saindo do Canal do Itajuru sentido Gamboa, a travessia custa R\$2,00, a partir das 9h.



PARQUE NATURAL MUNICIPAL DO MICO-LEÃO-DOURADO

O Parque Natural Municipal do Mico-Leão-Dourado foi oficialmente criado pelo Decreto Municipal Nº 2.401, de 27 de março de 1997. Com fauna e flora significativas para o município, o objetivo do local é preservar e defender uma das últimas áreas com remanescentes florestais da Mata Atlântica.

Com cerca de 15mil² o Parque é a casa de inúmeras espécies de animais como a preguiça de coleira, a borboleta da praia e o mico-leão-dourado. O Parque é aberto ao público com entrada gratuita, funciona de segunda a sexta de 9:00hs às 16:00hs e sábado e domingo de 9:00hs às 15:00hs e está localizado na Estrada Mico-Leão-Dourado, S/N - Centro Hípico, Tamoios, Cabo Frio - RJ - Agendamento é necessário apenas para grande grupos através do e-mail: semasa.adjtamoiros@gmail.com



CONHEÇA NOSSA HISTÓRIA

"A história é testemunho do passado, luz da verdade, vida da memória."



MUSEU DE ARTE RELIGIOSA E TRADICIONAL (MART)

O Convento de Nossa Senhora dos Anjos, construído no final do século XVII pelos franciscanos, é uma obra representativa da arquitetura colonial brasileira. Atualmente é a sede do Museu de Arte Religiosa e Tradicional da cidade. O acervo incluiu imagens de terracota e madeira, mobiliário e outras obras de arte sacra que pertenciam ao patrimônio do convento, o Museu também é palco de concertos, palestras e exposições temporárias. o MART fica no Largo de Santo Antônio, Centro e funciona de terça a sexta-feira das 10hs às 17hs e aos sábados das 10hs às 14hs.

MORRO DA GUIA E CAPELA NOSSA SENHORA DA GUIA

Em 1740 a Capela foi erguida para abrigar a imagem de Nossa Senhora da Guia, que até então, ficava exposta no Convento de Nossa Senhora dos Anjos. Além de uma das vistas mais bonitas da cidade, a capela faz parte de um conjunto arquitetônico religioso e patrimonial de Cabo Frio. A capela foi tombada pelo IPHAN em 1957 e fica aberta para visitação em determinadas datas. Já o Morro da Guia conta com acesso livre e permanente.

Rua Leblon, nº 136 - Itajuru



ESPAÇO CULTURAL DO SURFE

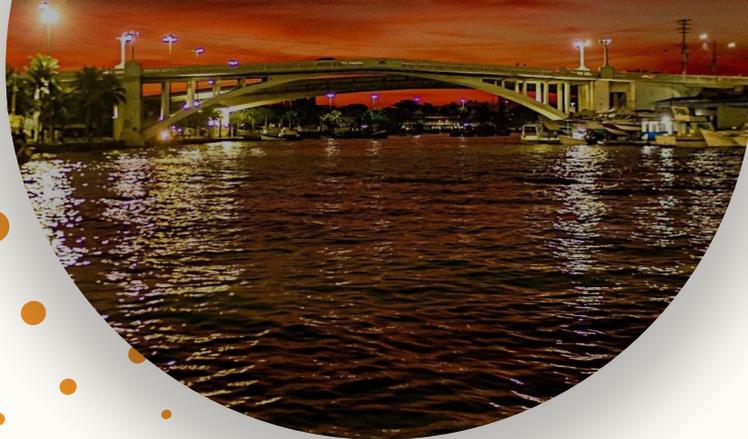
Criado há mais de 10 anos pelo saudoso Telmo Moraes, o Espaço Cultural do Surfe foi o primeiro dedicado ao esporte no Brasil. É um lugar único para quem deseja conhecer a história do esporte. A coleção abriga mais de 2.500 peças, a arrumação dos itens, em sua maioria pranchas de tipos diversos, remonta à história da prática do surfe no Brasil e no mundo, com pranchas que vão desde a década de 1950 até os dias atuais.

Fica localizado na Praça da Cidadania e está aberto para visitação diariamente.



Para mais história acesse: <https://turismo.cabofrio.rj.gov.br/culturais/>





INFORMAÇÕES ÚTEIS

PARQUÍMETRO: COMO USAR?



Para utilizar o estacionamento rotativo da cidade o ideal é baixar o aplicativo: DIGIPARE ou ligue 0800-9413444

CDC - CÓDIGO DE DEFESA DO CONSUMIDOR

O CDC estabelece normas de defesa ao consumidor. Caso sinta-se lesado, não hesite em contactar o Procon:

- É proibida a cobrança de consumação mínima nas barracas nas praias
- Todas as formas de pagamentos e cobranças devem estar fixadas nas entradas dos estabelecimentos, assim como, couvert artístico
- É obrigatório o fornecimento de água potável filtrada e não mineral, gratuitamente para os clientes nos estabelecimentos gastronômicos



TELEFONES ÚTEIS:

Corpo de Bombeiros: 193 / 22 2647-0193

Polícia Militar: 190

Guarda Marítima: 22 31999863

Defesa Civil: 199 / 22 2647-0199

Pronto Socorro: 192 / 22 2648-9679

Guarda Municipal: 153

Capitania dos Portos: 2645-5056

CTA (Resgate de animais marinhos): 0800 0262828

Procon: 22 2645-4799

Central de Atendimento à Mulher: 180

Disque Direitos Humanos: 100



ALÔ, TURISTA: (22) 99830-3084

Baixe o APP CABO FRIO OFICIAL e tenha acesso a informações turísticas de Cabo Frio

Clique, e nos acompanhe nas redes sociais

