



# MANUAL DO TURISTA CONSCIENTE

# ÍNDICE



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

# 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](mailto: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 tire "selfies" em **locals perigosos**, evite pedras e costões

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

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

9 - 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





# NÃO ALIMENTE AS AVES



**A brincadeira inocente  
pode causar a morte  
de vários animais!**

Biólogos alertam que alimentos inadequados podem causar problemas nos rins e ossos dos animais. Além disso, fornecer alimentos de maneira não natural prejudica o ecossistema, afetando milhares de espécies, já que as aves deixam de caçar seu próprio alimento.



As aves aprendem por observação e podem repetir o comportamento ao avançar em busca de comida, o que coloca em risco principalmente crianças e idosos, mesmo aqueles que não estão oferecendo alimento.

# 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 15mil<sup>2</sup> 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.adjtamoios@gmail.com](mailto:semasa.adjtamoios@gmail.com)



## PROJETO ALBATROZ - CENTRO DE VISITAÇÃO

Espaço dedicado a disseminar a cultura oceânica e o conhecimento sobre a biodiversidade marinha, sensibilizando estudantes, educadores, pescadores, turistas e moradores da região sobre a biologia e conservação dos albatrozes e petréis.

Uma das atrações do local é a ossada de baleia jubarte de mais de 10 metros de comprimento.

O Centro de Visitação funciona quinta e sexta-feira das 10h às 18h com ingressos disponíveis para compra na bilheteria até às 17h.

Há um estacionamento gratuito no local.

Endereço: Av. Wilson Mendes, S/N, Porto do Carro, Cabo Frio - RJ (ao lado do Parque Dormitório das Garças).

Telefone: (13) 99634-0042



# 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

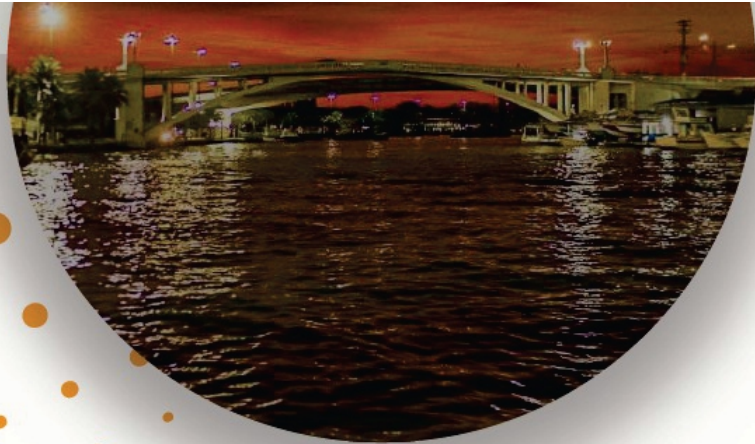
Criado há mais de 10 anos pelo saudoso Telmo Moraes, o Espaço Cultural do Surfe foi o primeiro dedicado ao esporte no Brasil. É um lugar único para quem deseja conhecer a história do esporte. A coleção abriga mais de 2.500 peças, a arrumação dos itens, em sua maioria pranchas de tipos diversos, remonta 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 sintá-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



**Endereço:** Avenida Assunção, s/n  
Passagem - Cabo Frio - RJ - CEP: 28.906-200  
**E-mail:** turismo@cabofrio.rj.gov.br

**Clique e baixe o APP  
da trilha TransCaboFrio**

Clique, e nos acompanhe nas redes sociais

