

Edição Especial | 2020

*Do passeio pelas praias às  
delícias das montanhas,  
passando por roteiros de  
história e fé, o Espírito Santo  
reserva maravilhas para  
quem o visita.*



*Descubra*  
**O ESPÍRITO SANTO**

# Sumário

## **4 Região Turística Metropolitana**

(Cariacica, Fundão, Guarapari, Serra, Viana, Vila Velha, Vitória)

## **8 Região Turística da Costa e da Imigração**

(Alfredo Chaves, Anchieta, Iconha, Piúma)

## **12 Região Turística do Verde e das Águas**

(Aracruz, Conceição da Barra, Linhares, São Mateus)

## **16 Região Turística Doce Pontões Capixaba**

(Colatina, Governador Lindenberg, Mantenópolis, Pancas, São Domingos do Norte)

## **20 Região Turística do Caparaó**

(Alegre, Divino São Lourenço, Dolores do Rio Preto, Guaçuí, Ibatiba, Ibitirama, Irupí, Iúna, Jerônimo Monteiro, Muniz Freire)

## **24 Região Turística Montanhas Capixabas**

(Afonso Claudio, Brejetuba, Castelo, Conceição do Castelo, Domingos Martins, Marechal Floriano, Vargem Alta, Venda Nova do Imigrante)

## **28 Região Turística dos Imigrantes**

(Ibiraçu, Itaguaçu, Itarana, João Neiva, Santa Leopoldina, Santa Maria de Jetibá, Santa Teresa)

## **32 Região Turísticas dos Vales e do Café**

(Cachoeiro do Itapemirim, Mimoso do Sul, Muqui)

## **36 Região Turística Pedras, Pão e Mel**

(Boa Esperança, Nova Venécia, São Gabriel da Palha, Vila Pavão)

## **40 Região Turística Doce Terra Morena**

(Montanha, Mucurici)



Rampa do Ubá - Castelo.



# Apresentação

Espírito Santo: um destino cheio de boas surpresas.

O Espírito Santo é o destino para quem busca lazer, praias, montanhas, belezas naturais, esportes de aventura aliado a uma culinária especial com fortes referências de origem dos povos indígenas, africanos, portugueses, italianos, alemães e outras nacionalidades que contribuíram na história capixaba.

Com uma estratégica localização na região sudeste, com fácil acesso por vias rodoviárias, aéreas, marítimas e também ferroviária, com ótima infraestrutura turística, clima ameno na maior parte do ano, tem como principais atrativos o Convento de Nossa Senhora da Penha, o Monumento Natural Pontões Capixabas, o Parque Nacional do Caparaó, o Santuário Nacional de São José de Anchieta, o Buda Gigante no Mosteiro Zen Budista e a Igreja de São José do Queimado.

Espírito Santo é também lugar estruturado para observar as baleias Jubarte, lugar com as melhores rampas de voo livre, melhor cenário para a prática de mergulho, lugar dos melhores cafés, da moqueca feita na panela de barro e com uma rede de serviços pronta para bem receber você e sua família!

*Do passeio pelas praias às delícias das montanhas, passando por roteiros de história e fé, o Espírito Santo reserva maravilhas para quem o visita.*

Convento da Penha - Vila Velha.



# Região Turística Metropolitana

A Capital **Vitória** é destaque pelo turismo de negócios e lazer, com espaços especiais para a realização de eventos como congressos e seminários, e conta com uma rede hoteleira de importantes bandeiras e localização privilegiada, possibilitando ao turista desfrutar de lindas paisagens em qualquer região da cidade. O Centro da capital reúne a história do Estado que pode ser conhecida por um passeio guiado que reúne, **Sede do Governo Estadual, Teatro Carlos Gomes** e a Catedral Vitória, entre outros.

*A Região Metropolitana é a principal porta de entrada do Espírito Santo. Para quem chega de avião, desembarca no Aeroporto de Vitória (VIX), considerado pelos usuários um dos melhores do país.*



Palácio Anchieta - Vitória.



Panela de Barro.



Moqueca Capixaba.

É na capital Vitória que está o Galpão das Panelas, patrimônio cultural, onde são feitas as tradicionais panelas de barro e o principal ícone da nossa culinária, a Moqueca Capixaba. Também na capital está instalado o Memorial da Baleia Jubarte e, entre junho e novembro, é possível participar de passeios para avistamento das jubartes na costa capixaba.

A Região Turística Metropolitana reúne também os municípios de Vila Velha, com 32 km de praias, o Convento da Penha, Farol Santa Luzia e a Igreja do Rosário, a mais antiga igreja brasileira em funcionamento no país. O município de Cariacica, que pela localização concentra grandes empresas é o berço do **Congo de Máscaras**, uma expressão cultural capixaba e conta com roteiro de agroturismo com produção de hortaliças, biscoitos e queijos. Também faz parte da região o município da Serra, com rica história, praias estruturadas - a de Jacaraípe que atrai praticantes de surf como a de Manguinhos, com rica culinária e badalação - tem também sua história preservada como a Igreja Matriz e o recém restaurado Sítio Histórico de São José dos Queimados.

Ainda nesta região está Guarapari, um dos mais conhecidos destinos do Espírito Santo. Possui costa privilegiada e montanhas, que compõem sua região rural, composta por agricultura, silvicultura, pecuária, rochas ornamentais e artesanato. Conta com 52 praias além de ilhas, lagoas, áreas de preservação permanente, parques temáticos e cozinha típica e tem a segunda maior rede hoteleira do Estado.

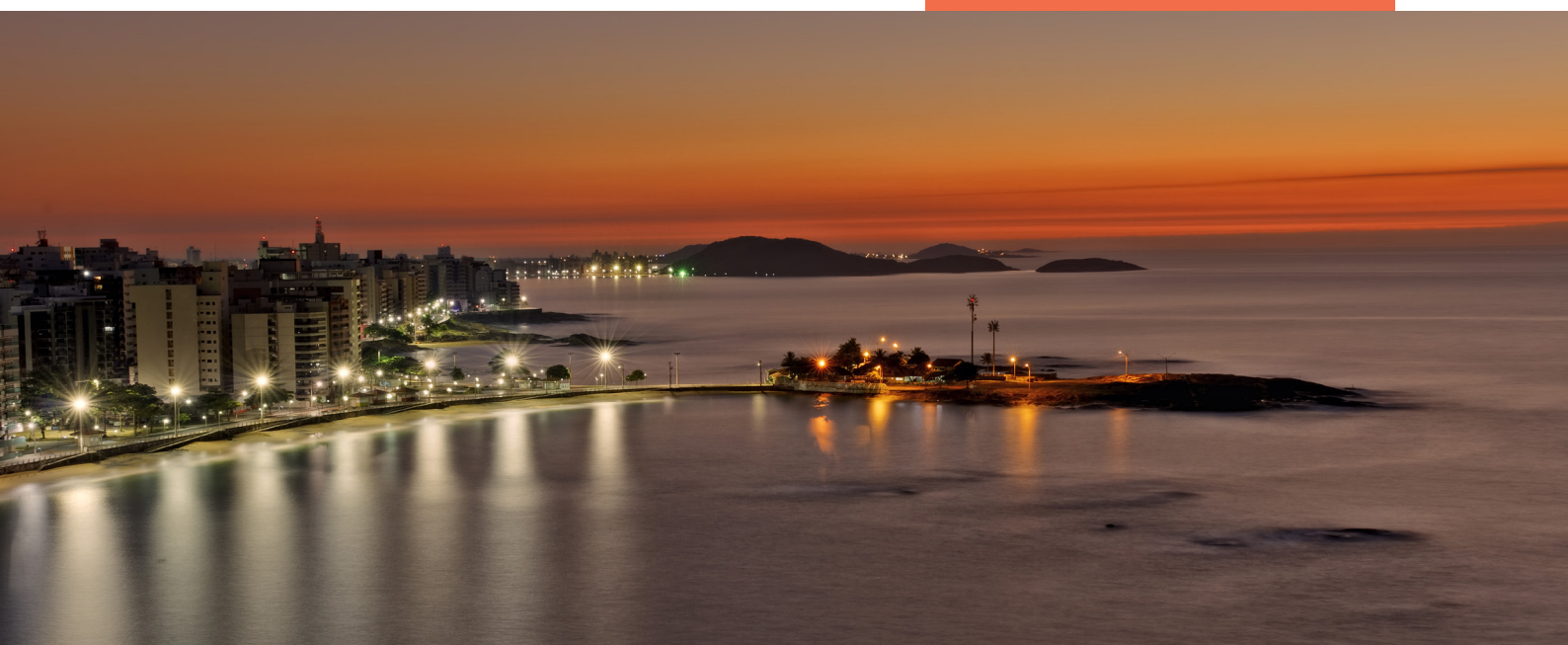
Com clima agradável, qualidade de vida, areias medicinais e água mineral o balneário é também referência para a prática de **mergulho recreativo**, com cinco pontos de mergulho naturais próximo ao litoral, com água cristalina onde se pode apreciar a mais rica biodiversidade de peixes de recife do Brasil, bem como o cargueiro inglês **Bellucia** e o **navio Victory 8B**, naufragados. Há ainda os passeios nas escunas, onde são oferecidos diversos roteiros, com a opção de conhecer as Três Ilhas num trajeto de maior duração. Para quem pratica **pesca oceânica** o município é referência na pesca do Marlin Azul.



Guarapari é referência para a prática de mergulho.



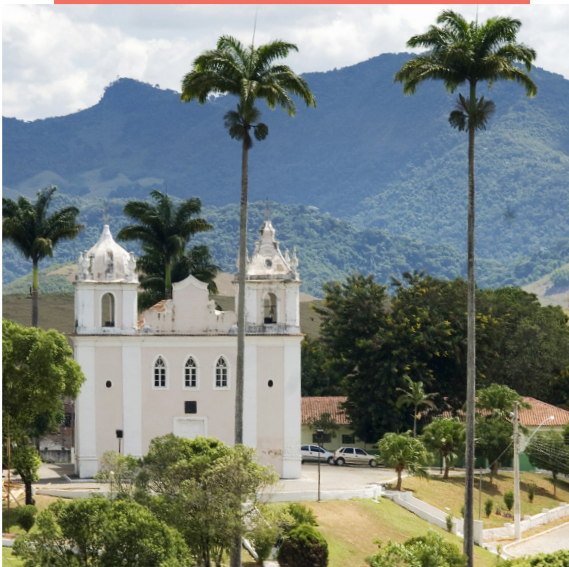
O maior Marlin Azul do Mundo foi pescado pelo capixaba Paulo Amarin em fevereiro de 1992.



Praias do Centro - Guarapari.



Guarapari conta com 52 praias. Dentre estas esta Peracanga, na Enseada Azul.



Igreja Nossa Senhora da Conceição, Viana.



Praia Grande em Fundão.

**Viana** é o terceiro município da Região Metropolitana em extensão. Sua localização privilegiada a transforma em um grande elo entre o litoral, a Região Serrana do Espírito Santo e Minas Gerais, pela BR-262, bem como entre o Sul e o Norte capixaba, pela BR-101. Viana se destaca no Agroturismo. Com quase 70% de seu território localizado em área rural, o município atrai turistas de diversas partes do Brasil que buscam a calma e a tranquilidade do campo para relaxar com famílias e amigos.

E finalizando esta importante região turística do Espírito Santo apresentamos Fundão, localizado a 57 km da capital, tem entre seus pontos turísticos a **Praia Grande**, com aproximadamente 8,7 km de orla, possui ambientes naturais que incluem praia, mangue, restinga e Mata Atlântica.

Serviço: [descubraoespiritosanto.es.gov.br](http://descubraoespiritosanto.es.gov.br)

# *Região Turística da Costa e da Imigração*

**D**e um lado, lindas praias, algumas delas semidesertas e com falésias, ideal para prática da tirolesa. De outro lado, belas cachoeiras que são um convite para esportes radicais como rapel e rafting, além de rampas para voo livre e também lugares para trilhas.

*A Região da Costa e Imigração reúne os municípios de Anchieta, Alfredo Chaves, Iconha e Piúma. A natureza, águas cristalinas, história e culinária são os destaques.*



Santuário de São José de Anchieta.





Alfredo Chaves é procurada para prática de voo livre.



Cachoeira de Matilde, Alfredo Chaves.

A Região, que fica no litoral sul capixaba, é formada por cinco municípios que, além de riquezas naturais, tem a influência dos imigrantes europeus, e seus pontos fortes são o artesanato, cultura, dança, história, música, nas festas típicas e os animados blocos de carnaval.

É nesta região tão abençoada pelas belezas naturais que está localizado o **Santuário de São José de Anchieta**, no município de **Anchieta**. O Santuário que em breve estará totalmente restaurado foi o lugar escolhido pelo sacerdote José de Anchieta para viver os últimos anos de sua vida.

Além de visitar o Santuário o turista que estiver em Anchieta conta com uma ótima culinária, praias estruturadas de águas limpas e um artesanato muito especial e único, com escamas de peixe. Iriri é destaque entre as muitas opções de praias pela sua água cristalina e uma estrutura hoteleira e culinária especial.

Na mesma região está localizado **Alfredo Chaves**. Cachoeiras, vales corredeiras, picos e monumentos religiosos e culturais atraem os visitantes.

A cidade é procurada pelos praticantes de esportes de aventura como voo livre, rapel, escalada e os passeios de caiaques. A **cachoeira de Matilde** é destino obrigatório. A região rural conta com várias propriedades que recebem o turista, com simplicidade e aconchego além dos produtos da agroindústria.

**Café** e **cacau** são as principais culturas do município de Iconha.

A natureza e a área rural oportunizam passeios nas imediações do Rio Iconha onde é possível contemplar quedas d'água, cachoeiras, e propriedades que desenvolvem o **agroturismo**.



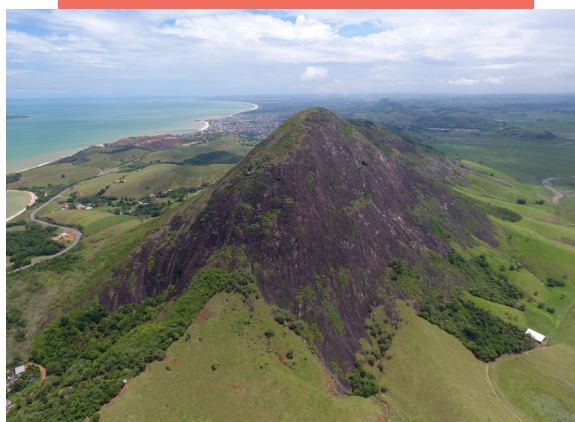
Igreja de São Roque, Alfredo Chaves.



Estação de Matilde, Alfredo Chaves.



Piúma é um dos balneários mais procurados no ES.



Monte Aghá, Piúma.



Artesanato de conchas.

**Piúma** é outro destino para quem procura turismo de sol e praia especialmente no verão. A praia de Piúma, principal da cidade, na maré baixa, possibilita caminhar dezenas de metros mar adentro com água pela cintura. As ilhas do Gambá, do Meio, dos Cabritos e dos Franceses são um atrativo de destaque na cidade.

Outro ponto muito procurado por turistas, especialmente os que praticam o ecoturismo, é o **Monte Aghá**, que fica na divisa com Itapemirim. O **artesanato de conchas** é outro destaque de Piúma, que é responsável por 95% da produção das peças feitas de conchas consumidas no Brasil.

Serviço:

[descubraoespiritosanto.es.gov.br](http://descubraoespiritosanto.es.gov.br)

[costaeimigracao.com.br](http://costaeimigracao.com.br)

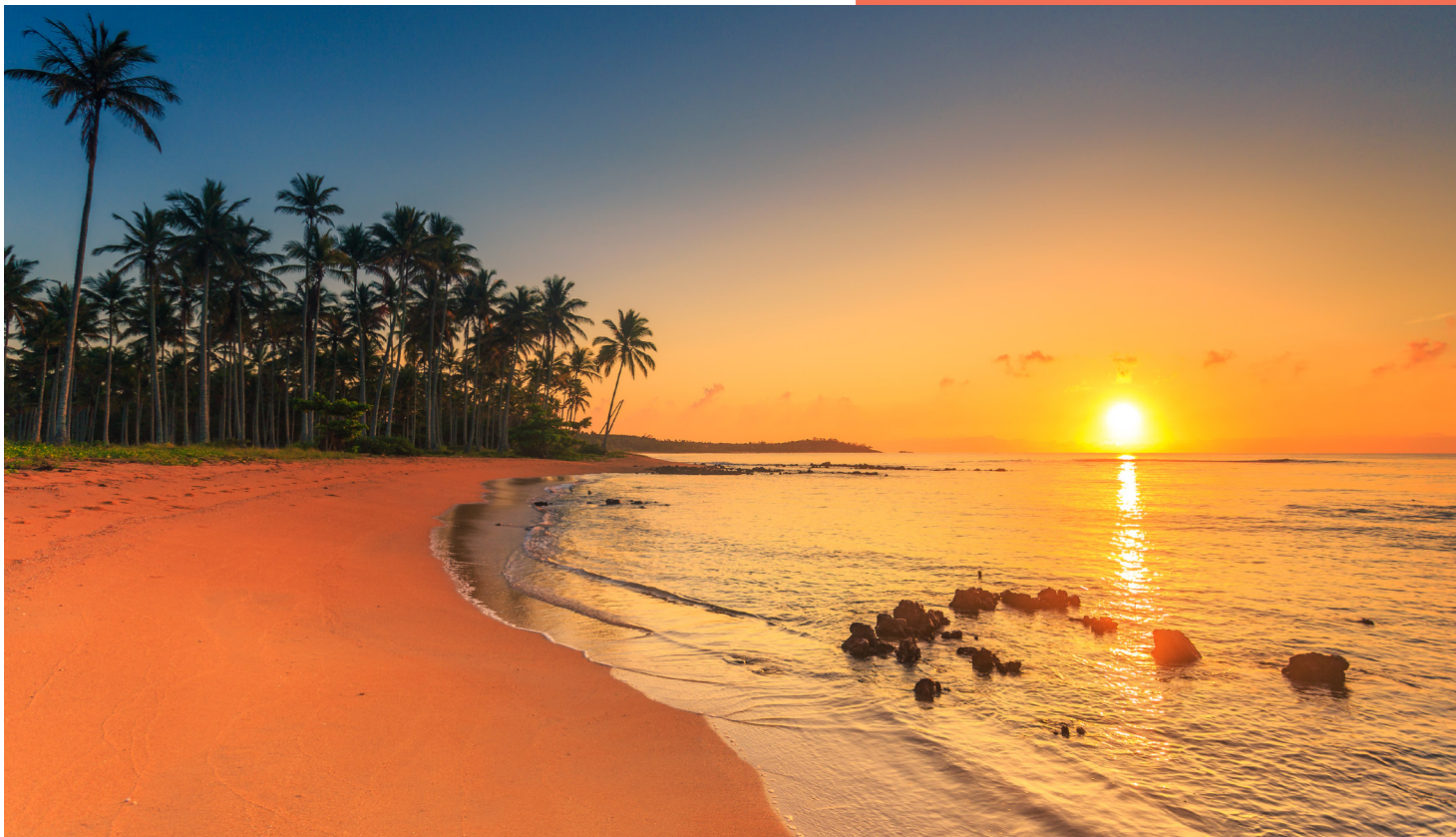
[santuariodeanchieta.com](http://santuariodeanchieta.com)

# Região Turística do Verde e das Águas

**A** Região do Verde e das Águas fica no litoral norte capixaba. Possui riquezas naturais e culturais que convidam o turista a descobrir a história e vivenciar o bucolismo das inúmeras e belas praias, rios e lagos, e, em alguns pontos o encontro dos dois.

**Aracruz** a 85 km da capital Vitória é um importante município turístico com praias de águas calmas e limpas que formam piscinas naturais encantam e atraem os visitantes. No município o turista pode conhecer a cultura indígena representada na Aldeia Piraquê -Açu (Guaranis), Boa Esperança e Três Palmeiras.

*A Região contém o maior complexo lacustre do Sudeste brasileiro, dunas em frente ao mar, e também abriga reservas das tribos Tupiniquins e Guarani, além de reservas biológicas.*





Lagoa Juparanã,  
Linhares.



Lagoa Nova,  
Linhares.

A Aldeia Piraquê-Açu está localizada na Aldeia Temática Guarani é lugar para passear pela Mata Atlântica, brincar entre árvores centenárias, observar pássaros, vivenciar o mangue e se aproximar do povo Guarani onde o turista pode fazer a Trilha Boígwatxu (cobra grande).

**Linhares** é o maior município em extensão territorial e com maior litoral do Espírito Santo. Com resquícios da Mata Atlântica do Brasil, em seu território estão a Floresta Nacional de Goytacazes, a Reserva Biológica de Comboios, a Reserva Biológica de Sooretama, além da Reserva Natural Vale (maior reserva particular de Mata Atlântica do país).

Devido a sua topografia extremamente plana, Linhares tem 69 lagoas, algumas de grande porte, como a **Lagoa Juparanã**, com 26 quilômetros de extensão e 5,5 quilômetros de largura.

O litoral de Linhares possui a principal unidade do **Projeto Tamar** de preservação das **tartarugas-marinhas** do Estado, localizada na Reserva Biológica de Comboios, a sete quilômetros da Vila de Regência. O município conta ainda com a praia de nudismo Barra Seca, Povoação e Regência, destino para os surfistas, a praia do Minotauro, ideal para passeios de barco e mergulho, entre outras.



Conhecida como “princesinha do norte” Conceição da Barra conta com um grande número de **manifestações culturais**, sendo que as mais importantes estão ligadas ao folclore religioso. Na virada do ano, ocorrem o **Ticumbi** e as oferendas a Iemanjá. Em 6 de janeiro tem início os louvores ao Menino Deus com os reis de boi e as pastorinhas e o alardo. Em 20 de janeiro, Dia de São Sebastião, mostra-se a riqueza do folclore religioso ligado ao catolicismo e aos cultos afros. As bandas de congo com seus ritmos afros se apresentam durante todo o ano. Na metade do ano, durante as férias escolares, a atração é o **Festival Nacional de Forró**, na **Vila de Itaúnas**.



A Vila de Itaúnas é famosa nacionalmente por conta das dunas que se formaram na primeira metade do século XX e soterraram a antiga vila que ali se formou no tempo colonial. Até a década de 1960 ainda haviam moradores e se celebrava a missa na Capela de São Sebastião.



Fugindo do soterramento, os moradores, em geral pescadores, se estabeleceram na margem oposta do rio Itaúnas, iniciando assim o atual povoado repleto de histórias e lendas.





Parque Estadual de Itaúnas.



O **Parque Estadual de Itaúnas** possui cerca de 3.500 hectares de diversos **ecossistemas associados da Mata Atlântica**, que vão desde a foz do Rio Itaúnas até Riacho Doce, no limite com o Estado da Bahia. Manguezais, rios, alagados, restinga, praia e seu potencial faunístico e florístico fazem dessa área o ambiente ideal para curtir a natureza.



Ainda em Conceição da Barra o turista encontra as **praias da Barra, Guaxindiba e Riacho Doce, a antiga Alfândega Portuguesa**, Barreiras, antiga colônia de pescadores e o povoado de Meleiras composto por pescadores nativos, descendentes indígenas e dos primeiros colonizadores.



**São Mateus** é um dos municípios mais antigos do país. O seu litoral tem uma extensão de 43 quilômetros, somando-se o litoral das ilhas de Guriri e de Campo Grande. As praias da parte urbanizada de Guriri são as mais frequentadas. Barra Nova é um paraíso ecológico, com ambientação bucólica e beleza cênica incomparável. A Praia de Uruçuquara é própria para surfistas.

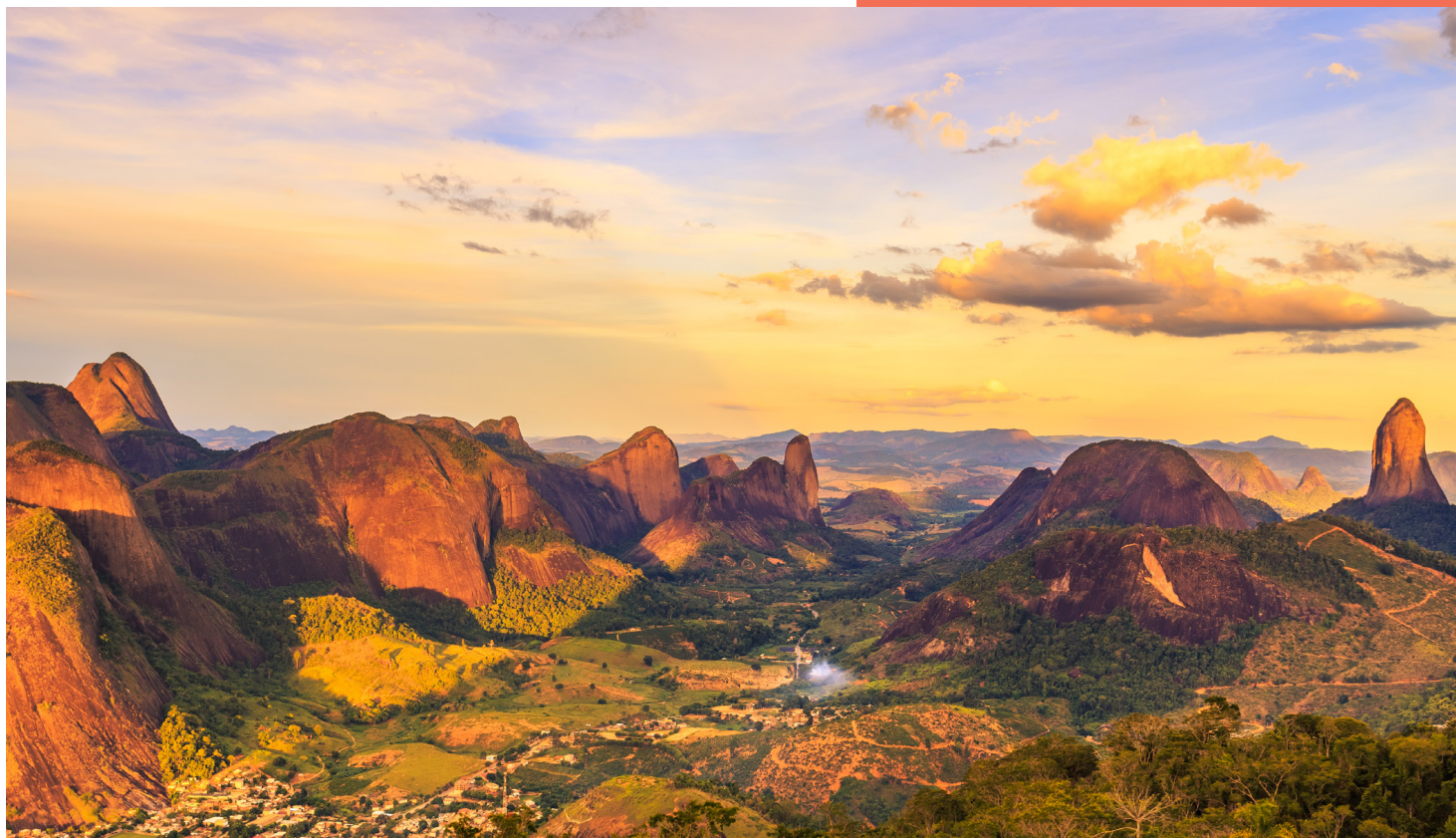
Serviço: [descubraoespiritosanto.es.gov.br](http://descubraoespiritosanto.es.gov.br)

# *Região Turística Doce Pontões Capixaba*

O turismo de negócios é o mais forte da Região, devido às potencialidades econômicas concentradas nos mercados de mármore e granito, confecções e vestuário e produção rural diversificada.

É nesta região que está localizado **Pancas**, o município sede dos Pontões Capixabas que atrai esportistas e admiradores da natureza de todas as partes do mundo. O município tem grande potencial para esportes radicais, como voo livre, trekking, enduros, rapel, proporcionando um contato direto com a natureza.

*A Região Turística  
Doce Pontões  
Capixaba oferece  
diversas opções  
de turismo, como  
aventura, ecoturismo,  
turismo rural,  
religioso, cultural,  
gastronômico e de  
negócios e eventos.*







Cristo Redentor, Colatina.

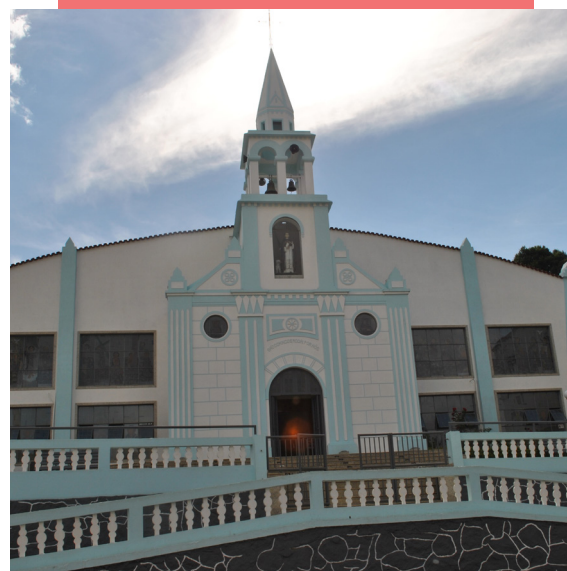
Na região também pode-se vivenciar, somada à beleza natural escondida entre montanhas e vales, os mais tradicionais hábitos da família rural brasileira. Beleza e tranquilidade se misturam ao som de violas, concertinas e sanfonas tocadas pelos mais velhos que numa roda de amigos lembram a juventude, combinado a tudo isso os sabores de uma gastronomia típica de fogão a lenha.

Grande polo de confecção a cidade de **Colatina** é também conhecida pelo seu **pôr do sol**, reconhecido na década de 60 pela Revista Time. Além de curtir este belo momento o turista pode conhecer a Igreja Matriz com seus lindos vitrais e o Cristo Redentor construído pelo arquiteto, desenhista, pintor e escultor autodidata, Antonio Francisco Moreira, considerado na época da construção (1975) a segunda maior estátua do Brasil, atrás apenas do Cristo Redentor do Rio de Janeiro.

**Governador Lindenberg** possui vários atrativos naturais com paisagens formadas por rochas com muita beleza, como as Pedras Gêmeas, a Pedra de Santa Rosa em Novo Brasil, a Pedra do Paranazinho, na comunidade do Paraná, e a Pedra de Santa Luzia, no centro.



**Mantenedópolis** assim como os demais municípios desta região, conta com formações rochosas esculpidas pela natureza bastante procurados pelos praticantes de esportes de aventura. Na cidade há a rampa de voo livre Rodolpho Cavallini, no Distrito de Santa Luzia e rampa Daniel Cauzarang, considerada pelos praticantes de voo livre como a terceira melhor rampa do Estado do Espírito Santo. E para os praticantes de rapel a Pedra do Nivaldo Proeza, a dois quilômetros do centro da cidade é local ideal para a prática do esporte.



Por do Sol em Colatina.



Rampa de voo livre, Mantenedópolis.



Ainda nesta região o município de **São Domingos do Norte** também conta com vários atrativos naturais.

A principal cultura da região é o **café conilon** com investimentos não só na cultura mas também na produção e comercialização do produto em cápsulas.

Na mesma região há espaços de lazer como a bica natural (Bica Três Irmãos) e o Sítio Santa Lúcia, no Distrito de Novo Brasil, bem como grupos folclóricos de etnias típicas de italianos, pomeranos e o Congo de São Benedito.



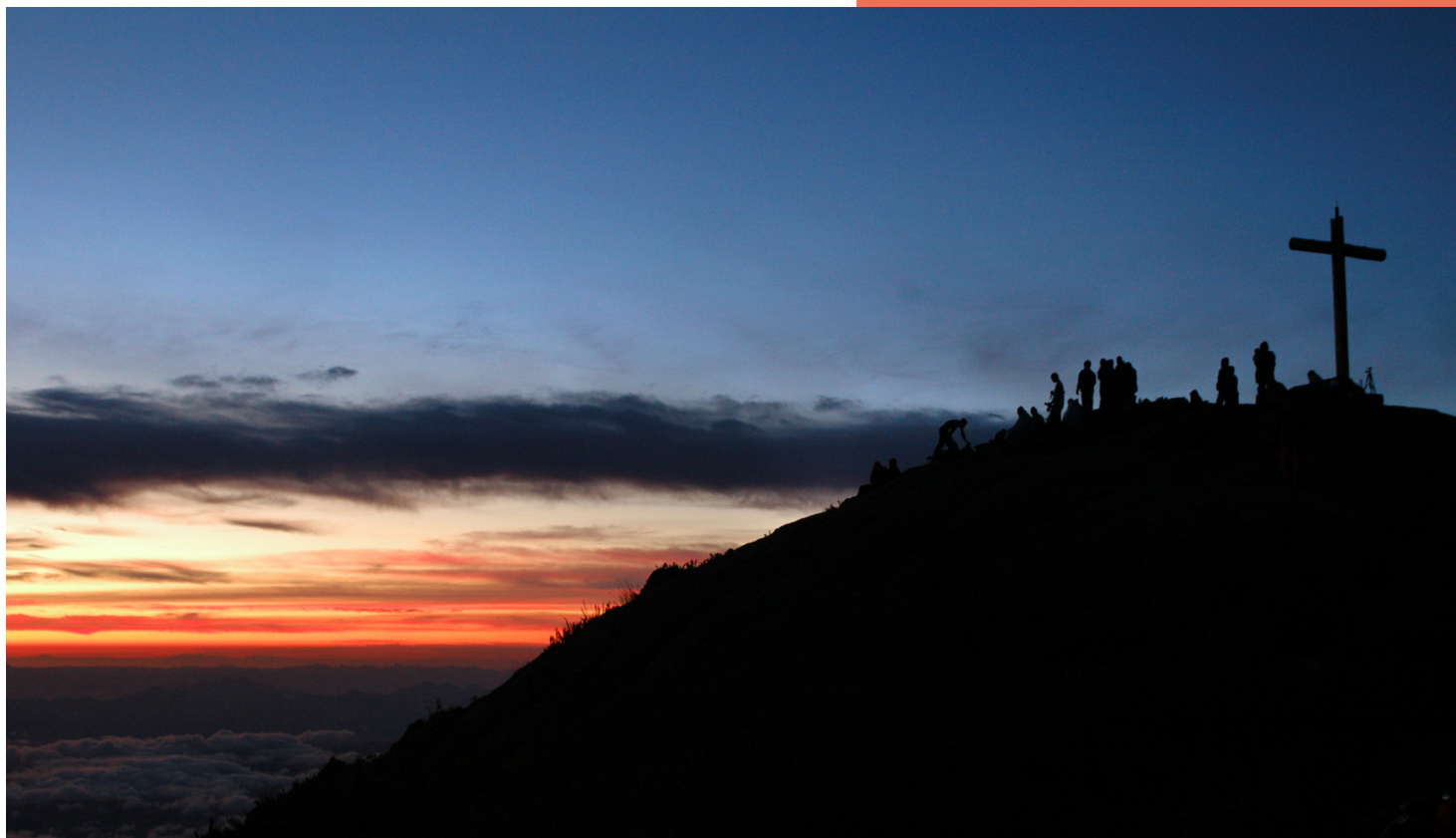
Serviço:  
[descubraoespiritosanto.es.gov.br](http://descubraoespiritosanto.es.gov.br)  
[colatina.es.gov.br](http://colatina.es.gov.br)

# Região Turística do Caparaó

Ideal para a prática do turismo de aventura, do ecoturismo e do agroturismo, a **Região do Caparaó** tem parte da Serra do Mar e da Mantiqueira, o **Pico da Bandeira**, terceiro mais alto do Brasil, e o **Parque Estadual da Cachoeira da Fumaça**.

A região que naturalmente chama atenção pela sua riqueza natural, por conta do Pico da Bandeira, inicialmente procurado pelos adeptos do montanhismo, foi se organizando para receber estes visitantes criando o conceito “cama e café”, onde os moradores abriam suas casas e ofereciam a hospedagem e o café da manhã. O conceito permanece até hoje, mas atualmente a região conta com meios de hospedagem diversificados para atender a todo tipo de hóspede, do esportista ou aquele que procura sofisticação.

*O Parque Nacional e seu entorno encantam por conta de suas belezas naturais, bucolismo, misticismo, gastronomia, cultura e história.*



Pico da Bandeira.



Cachoeira do Granito.



Cachoeira Véu de Noiva.

**Dores do Rio Preto** é o município de acesso ao Pico da Bandeira, pelo lado capixaba, sendo o único a ter uma portaria de acesso no Espírito Santo, que tem subida com nível de dificuldade menor e urbanização que facilitam movimentação e acampamento.

Cercado de montanhas, vales e as cachoeiras Alta, do Granito e Véu de Noiva está localizado o município de **Divino São Lourenço** com lindos atrativos turísticos, rico em belezas naturais, podendo destacar-se a Pedra Escorada.

Manifestação folclórica desenvolvida pela comunidade de **Patrimônio da Penha** busca resgatar valores sociais e ambientais. A história conta as aventuras de um boi que luta para salvar os animais e plantas dos caçadores e, ao ser atingido mortalmente, o espírito da floresta o torna encantado para que continue protegendo a natureza.

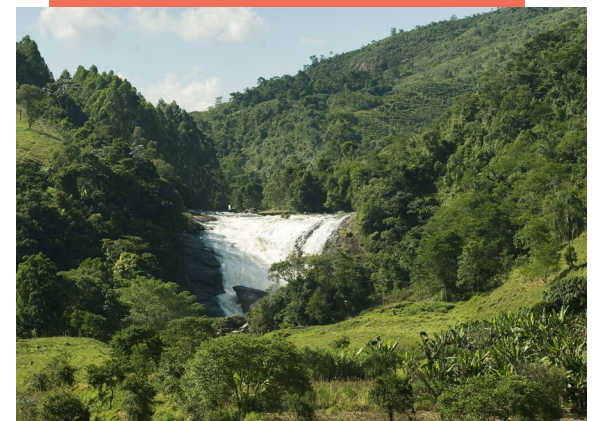
Localizada a 230 km de Vitória, **Guaçuí** é destino certo para quem deseja apreciar o contato com a natureza e a arte. A cidade é conhecida como a “Pérola do Caparaó Capixaba” onde acontecem eventos culturais como festivais de música e teatro. O principal cartão postal é o **Cristo Redentor**, um símbolo da cidade e ponto turístico mais visitado. O local também é um mirante para a cadeia de montanhas que cerca a região, compondo um visual encantador.



**Ibatiba**, Capital Nacional dos Tropeiros, tem um agroturismo forte além da preservação da cultura, que se espalha desde a gastronomia, costumes até a arquitetura. Um dos pontos de visitação é o Museu do Tropeiro - Salomão José Fadlallah. O local conta um pouco da história do município e da tradição dos tropeiros, nativos do local.



**Ibitirama** oferece ao turista belezas naturais, trilhas ecológicas, cachoeiras de águas cristalinas e corredeiras vindas da Serra do Caparaó capixaba. Principais atrativos: **Cachoeira Água Limpa**, Cachoeira do Chiquito, Poço de Águas Verdes, Tecnotruta, Pico da Bandeira, Poço do Regino – Pedra Roxa, Rio Pedra Roxa, Cachoeira do Caldeirão – Subida Tecnotruta e Toca do São Jorge.



Entre Ibatiba e Iúna está o município de **Irupi**. São atrativos da cidade a **Pedra da Tia Velha**, Cachoeira do Chiador, Museu do Zé e a Gruta de São Quirino. Iúna tem como principal ponto de visitação turística o Santuário da Água Santa, que recebe visitas de turistas de várias regiões do Brasil, principalmente no dia 13 de dezembro, quando ocorre a festa de Santa Luzia, tradição iniciada em 1862.





**Santa Luzia** é a protetora dos olhos e da visão. Da fonte que há no local jorra água fresca, limpa e, de acordo com muitos fiéis, milagrosa. Para tornar tudo ainda mais interessante e curioso, ao lado dessa fonte fica a Pedra do Pecado. Dizem que se a pessoa passar pela fresta por três vezes tem seus pecados redimidos.



**Jerônimo Monteiro** é a porta de entrada do Caparaó capixaba para quem vem do litoral ou da BR-101 e tem como principais atrações turísticas as festas cívicas e as tradicionais cavalgadas, que ocorrem nas comunidades da zona rural. Possui ainda um pequeno sítio histórico na comunidade de Gironda, com museus e outros atrativos que remontam a história de Nico Bernardo.



**Muniz Freire** possui uma topografia voltada para o turismo de montanha. Há uma grande diversidade cultural expressada nas manifestações culturais, como: maculelê, capoeira, bate-flecha, boi pintadinho, festas juninas, folias de reis, bandas, festas religiosas, festa italiana, serenata veneziana, Infiorata Veneta, coro italiano, coro dos homens da Igreja Católica Matriz, coro da Igreja Batista, coro da Igreja Cristã, grupo de dança folclórica italiana, baile à fantasia e blocos carnavalescos.



Já a cidade de **Alegre** que também compõem esta região abriga o Parque Estadual da **Cachoeira da Fumaça**. O parque, em meio a muito verde, tem o Rio Braço Norte Direito, que contribui com a beleza cênica do local, através da Cachoeira da Fumaça com seus 140 metros de queda d'água.

Serviço:

[descubraoespiritosanto.es.gov.br](http://descubraoespiritosanto.es.gov.br)  
[regiaocaparaocapixaba.tur.br](http://regiaocaparaocapixaba.tur.br)  
[icmbio.gov.br/parnacaparao](http://icmbio.gov.br/parnacaparao)

# Região Turística Montanhas Capixabas

A Região Turística Montanhas Capixabas é a região onde está localizada a **Pedra Azul**, no município de Domingos Martins, um dos destinos mais românticos do país. Com clima agradável durante todo o ano atrai turistas de todas as partes que vêm apreciar a ótima culinária, café especial e uma rede de hotéis e pousadas preparadas para bem receber o turista.

A Pedra Azul é parte do **Parque Estadual da Pedra Azul (Pepaz)**, uma reserva natural que compreende várias trilhas, fauna e flora bastante diversificadas. Os maiores atrativos do parque são as formações rochosas, destacando-se a Pedra do Lagarto unida à Pedra Azul e à Pedra das Flores.

*A região das Montanhas conta com forte influência europeia e mantém as tradições alemãs, italianas, austríacas, pomeranas e polonesas herdadas dos imigrantes.*







Socol: produto típico capixaba.



Festa da Polenta, Venda Nova do Imigrante.

O município de **Venda Nova do Imigrante** tem sua economia baseada na agricultura, principalmente do café, além da produção de hortifrutigranjeiros e uma pecuária ascendente. **Capital Nacional do Agroturismo**, modalidade de turismo rural que associa a vivência do cotidiano agrícola ao lazer, à visitação e à valorização do meio ambiente, envolve propriedades que produzem de forma artesanal e caseira produtos típicos, principalmente na culinária (embutidos como o socol, doces, geleias, licores, biscoitos, etc).

A comunidade que surgiu com a chegada dos primeiros imigrantes em 1892, conserva traços fortes da cultura dos mesmos, principalmente o espírito comunitário e progressista. Um grande exemplo disto é a **Festa da Polenta** realizada anualmente no município por um grupo de voluntários.

A grande atração da festa é o **“tombo da polenta”** onde ao som da “carretela” um caldeirão gigante, puxado por um guindaste, derrama a polenta que é servida a todos que participam da festa.

**Vargem Alta** localizada na mesma região é o caminho para quem gosta de admirar a natureza. Na cidade está localizada a **Reserva Águia Branca**, 64 hectares de área e uma rica biodiversidade, com registros de várias espécies de fauna e flora, algumas delas raras e ameaçadas de extinção. Há opções de lazer, trilhas a pé e de bicicleta e é um local interessante para os **observadores de aves** como para realização de eventos.



Outro destaque da região são as rampas de **voo livre**. A **Rampa Mirante Formoso** em Vargem Alta atrai principalmente praticantes de parapente e voo livre, que encontram no local estrutura e professores habilitados para ensinarem e acompanharem a prática dessas modalidades. A vista do alto do Mirante permite contemplar o Vale do Soturno e a cidade de Cachoeiro de Itapemirim.



Em Castelo há outra opção de rampa, a **Rampa de Ubá** onde são realizadas competições nacionais e internacionais. No mesmo município os esportistas podem contar ainda com as rampas de Apeninos e a do Alto Chapéu. Ainda em Castelo os turistas podem conhecer a Gruta do Limoeiro considerada a mais importante do Estado, por causa de sua profundidade e de suas formações rochosas de beleza inconfundível.



Para conhecer ainda mais a história da região a opção é o **Casarão da Fazenda do Centro**. Marco histórico da colonização de Castelo pelos desbravadores portugueses, o espaço conta a história dos escravizados e dos imigrantes italianos e reflete a imponência dos áureos tempos do café.



Vista do Município de Brejetuba, Capital Estadual do Café Arábica.



*Além dos orquidário o turista tem a sua disposição roteiros que contam com visitas a fazendas, sítios e outras propriedades rurais que possuem estrutura para receber visitantes com hospedarias, passeios e lojas repletas de produtos regionais.*

E falando em café, principal cultura desta região, o município de **Brejetuba** tem o título da Capital Estadual do Café Arábica. Uma das grandes atrações é a coagem do “**Maior Café do Mundo**” (coado) utilizando 500 quilos de café e 8 mil litros de água fervendo. Além deste atrativo anual a cidade conta com um grande potencial turístico formado por atrativos como a Pedra Submarino, a Rampa da Pedra da Torre, a Cachoeira da Rampa e a Cachoeira do Bernardo, local especial para os praticantes de rapel, parapente e asa delta.

Para quem gosta de trilhas em meio a natureza em **Conceição do Castelo** a opção é o Vale do Emboque que abriga uma quantidade de belezas naturais e históricas ainda desconhecidas pelo grande público. São **cachoeiras e riachos** além de vários prédios coloniais como a Igreja da Conquista. O município de **Afonso Cláudio é repleto de belezas naturais** e cercado por paisagens exuberantes. O Agroturismo e Ecoturismo são destaques. Cachoeiras para prática de esportes de aventura, a Pedra dos Três Pontões, e a observação de aves com mais de 300 espécies endêmicas, são opções.

Ah as orquídeas! Sim elas fazem parte dos atrativos naturais desta bela região turística capixaba. **Marechal Floriano**, a 45km da capital Vitória, é a **cidade das Orquídeas**. A cidade carrega o título devido à concentração de grande quantidade de **Cattleya Warneri**, espécie de orquídea símbolo do Espírito Santo.

Serviço:

**descubraoespiritosanto.es.gov.br**  
**montanhascapixabas.org.br**  
**pedraazul.com.br**  
**festadapolenta.com.br**  
**reservaaguiabranca.com.br**

# Região Turística dos Imigrantes

A Região Turística dos Imigrantes reúne montanhas, rios, cachoeiras, história e cultura. Os municípios dessa região foram colonizados por imigrantes europeus e seus descendentes, que aqui vivem e preservam suas tradições. O cultivo de uvas, maçãs e morangos é outro atrativo interessante quando famílias que vivem da agricultura familiar abrem seus sítios à visita possibilitando que os próprios turistas colham as frutas.

Santa Teresa com cerca de 40% de seu território coberto por Mata Atlântica preservada, destaca-se por ter uma das mais exuberantes biodiversidades do mundo. É a terra dos beija-flores, das orquídeas e de **Augusto Ruschi, patrono da Ecologia no Brasil.**

*O agroturismo, ecoturismo, esportes de aventura, a gastronomia, entretenimento e as festas típicas de origem europeia que celebram as tradições imigrantes são pontos fortes da Região.*



O município de Santa Teresa é a primeira cidade fundada por imigrantes italianos no Brasil.



Beija-flor-rubi  
(*Clytolaema Rubricauda*).



A Saira Apunhalada (*Nemosia Rourei*) pode ser avistada no ES.

**É berço da colonização italiana no Brasil** e teve sua história iniciada em 1874. Para completar, é o maior produtor de uva e vinho do Estado, além de ser a **capital capixaba do Jazz e do Blues**.

O **Museu de Biologia Professor Mello Leitão** mantido pelo Instituto Nacional da Mata Atlântica atrai turistas de todas as partes do Brasil e do mundo. Fundado em 1949 pelo cientista e pesquisador Augusto Ruschi reúne um conjunto de ambientes e edificações, além de um parque arborizado com 30.000m<sup>2</sup>, jardim rupestre, viveiros de animais, serpentário e pavilhões de botânica e de zoologia.

A **observação de aves** também conhecida como “birdwatching” ou “birding”, tem em **Santa Teresa** um importante destino. Entre tantas aves de relevância encontradas em Santa Teresa destaque para o topetinho vermelho (*Lophornis magnificus*), **Saíra Apunhalada** (*Nemosia rourei*), Sabiá castanho (*Cichlopiis leucogenys*) e o fruxo-baiano (*Neopelma aurifrons*).

**Santa Leopoldina** é um município que possui uma das mais significativas diversidade étnica do Espírito Santo, abrigando, em função de sua ocupação histórica, etnias tais como: prussianos, holandeses, suíços, tirolezes, luxemburgueses, austríacos, alemães, pomeranos, dentre outros. Essa diversidade de etnias refletiu na construção da identidade local. Durante quase meio século seu comércio foi significativamente dinâmico e a colônia foi a terceira mais populosa do Brasil, só perdendo para Blumenau e Dona Francisca, em Santa Catarina.

A região central da cidade, tombada pelo Conselho Estadual de Cultura, concentra um inestimável acervo arquitetônico e urbanístico. Estar em **Santa Maria de Jetibá** é estar em um espaço geográfico com um dos melhores climas do Estado, que, aliado às belezas naturais e arquitetura, proporciona aos visitantes a sensação de estarem em uma cidade europeia.

A preservação dos costumes e da identidade do povo pomerano está imensamente ligada à transmissão e vitalidade da sua língua a futuras gerações, motivando um intenso movimento por parte de grupos no sentido de evidenciar a cultura de seus antepassados, através da religião, da dança, da música, da gastronomia e demais costumes do povo pomerano.

Além das “três santas” a região dos Imigrantes conta com mais quatro municípios. É no município de **Ibiraçu** que está localizado o **Mosteiro Zen Budista**, onde em breve será inaugurado o Buda gigante. Além das áreas verdes, o município também é cortado por vários rios das bacias Doce-Suruaca, Reis Magos e Riacho. São eles: Taquaraçu, Perobas, da Prata, Itapira e o Córrego do Sapateiro.





Nesta região uma opção para os turistas que visitam o Espírito Santo é o **Caminhos da Sabedoria**. Um circuito de peregrinação espiritual marcado por igrejas, capelas e templos, além das belas paisagens da Mata Atlântica. É um percurso para ser feito com espiritualidade, em busca da real sabedoria.



Em **Itaguaçu a Pedra Cinco Pontões**, Paulista e Barro Preto são opções para prática de esportes de aventura. Plantas e borboletas atraem os amantes da natureza no Corredor Ecológico Alto Misterioso. No circuito religioso destaque para a Gruta Nossa Senhora de Lurdes , localizada na comunidade de Sobreiro, além das igrejas Luterana de Palmeira e a Igreja Matriz Nossa Senhora Medianeira de Todas as Graças.



Mantendo a característica da região no município de **Itarana** os praticantes de voo livre tem como destino a **Rampa de Pedra Alegre**. Igrejas e boa culinária também são encontradas facilmente nos vários empreendimentos da agricultura familiar onde a produção de queijo se evidencia assim como no município de João Neiva.



Além da fabricação de queijo em **João Neiva**, no Distrito de Demétrio Ribeiro o turista visita casarões antigos construídos no tempo da colonização, o **Museu do Imigrante**, que possui peças e relíquias de moradores da vila, e também de instrumentos que ajudaram e fizeram parte da construção de Demétrio Ribeiro.

Serviço:

[descubraoespiritosanto.es.gov.br](http://descubraoespiritosanto.es.gov.br)

[inma.gov.br/historia](http://inma.gov.br/historia)

## *Região Turística dos Vales e do Café*

**E**sta é uma Região Turística privilegiada, composta por cidades, que reúnem lazer, belezas naturais, cultura e bons negócios. Lá fica o principal **polo do Brasil no setor de mármore e granito**. Além disso, um patrimônio histórico com palácios espalhados pelas cidades, alguns deles tombados. Também destacam-se os casarios que retratam a cultura da época colonial e resgatam os costumes e tradições dos povos libaneses, italianos e portugueses, e uma rica história que teve começo na produção e exportação de café no período colonial.

*Lá fica o principal polo do Brasil no setor de mármore e granito. Tudo isso cercado por montanhas e vales e paisagens de tirar o fôlego.*



Monumento natural "O Frade e a Freira" é um dos cartões postais do Espírito Santo.





Casa dos Braga



Cachoeira Alta é um dos principais pontos turísticos da região.

**Cachoeiro do Itapemirim** é conhecida como a Princesa do Sul e a Capital Secreta do Mundo. Terra de **Roberto Carlos**, do escritor Rubem Braga, do cantor e compositor **Sérgio Sampaio** e do produtor artístico **Carlos Imperial** é também a terra do mármore e granito e onde está localizada a **Fábrica de Pios Maurilio Coelho**. Fundada em 1903 por Maurilio Coelho é a única na América Latina especializada na fabricação de pios, apitos de animais da fauna brasileira, especialmente aves.

A Fabrica de Pios Maurílio Coelho  
é a única na America Latina.

Mimoso do Sul é a cidade conhecida por seu turismo histórico cultural. A região é rica em atrativos arquitetônicos, com dezenas de fazendas do século XIX com jardins franceses, plantações de café e senzalas. Já próximo da sede do município, é possível observar as chácaras com arquitetura no estilo Art Nouveau e Art Déco, construídas no século passado.

Pico Dois Pontões, **Sítio Histórico São Pedro de Itabapuana** e a estátua do Cristo Redentor fazem parte do roteiro de visitas da cidade.





Mimoso do Sul.



E **Muqui**, localizada a 169 quilômetros da capital Vitória, possui o maior conjunto arquitetônico preservado no Espírito Santo (cerca de 220 casarões), que se destaca como principal atividade turística do município.

O **Encontro Nacional de Folia de Reis** é uma das maiores atrações culturais, além do Boi Pintadinho, que começou com o Boi do Bijoca na década de 1940. Possui ainda uma das festas de São João Batista mais originais do Brasil, por ser o padroeiro da cidade.

Serviço:

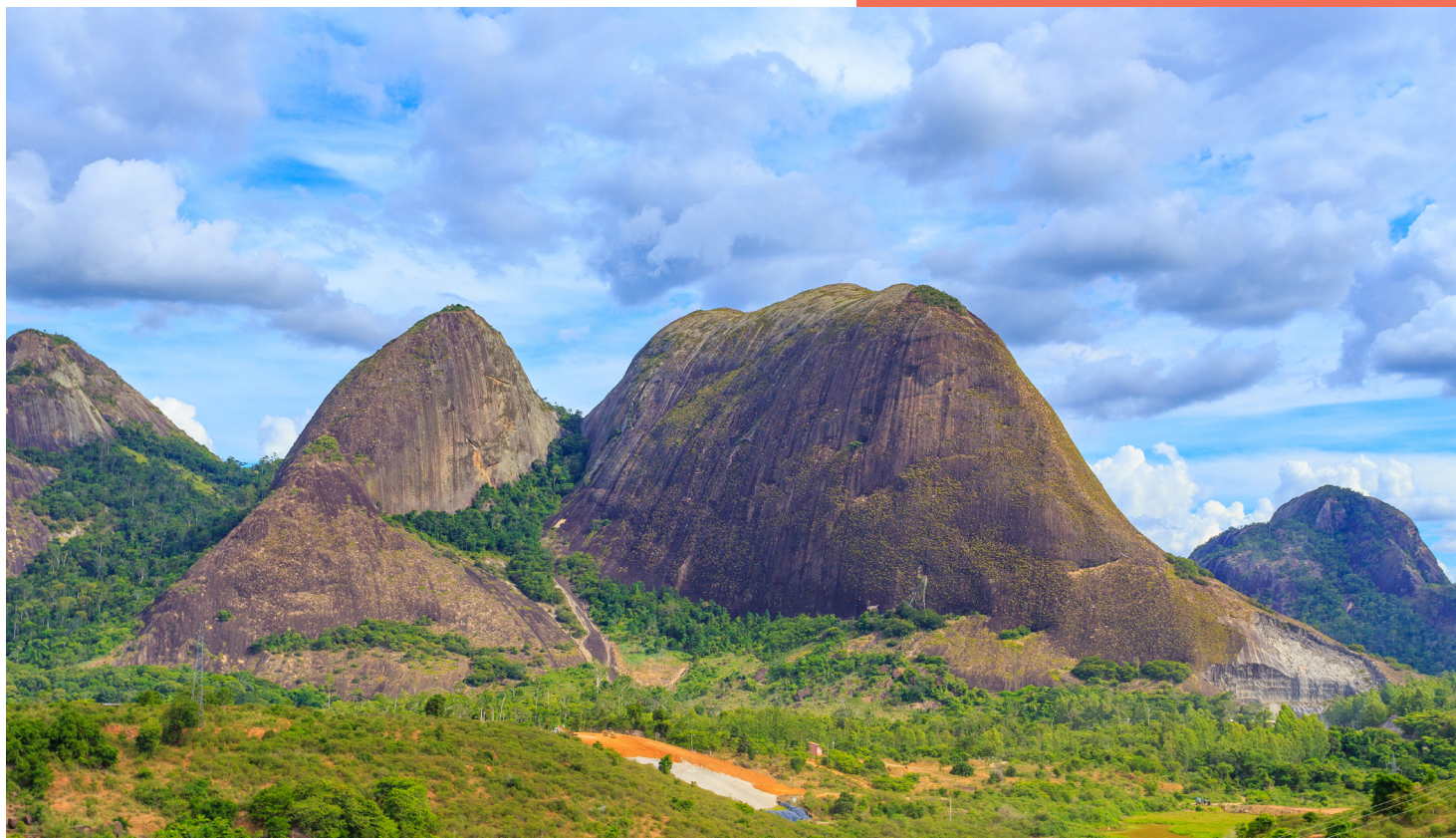
[descubraoespiritosanto.es.gov.br](http://descubraoespiritosanto.es.gov.br)  
[piocoelho.com.br](http://piocoelho.com.br)

# Região Turística Pedras, Pão e Mel

**L**ocalizada no extremo noroeste do estado, a Região tem força no ramo de mármore e granito. Na gastronomia a **carne de sol** é o destaque da Região.

**Nova Venécia** a 250 quilômetros da capital Vitória tem como principal símbolo a Pedra do Elefante, com 604 metros de altura. O monumento natural chama a atenção de longe e possibilita várias atividades turísticas: caminhadas, trilhas ecológicas, trekking, enduros e escaladas.

*A Região possui atrativos diversos como artesanato, patrimônio histórico e cultural, cachoeiras, agroturismo e festas típicas.*



Pedra do Elefante, Nova Venécia.



Casa de Pedra,  
Nova Venécia.



Praça Central em São Gabriel da Palha.

Em 2001, o local tornou-se Área de Proteção Ambiental (APA), com mais de 2,5 mil hectares e situada a cerca de 10 quilômetros do centro da cidade, no sentido de Nova Venécia a São Gabriel da Palha. **A APA da Pedra do Elefante** possui um importante patrimônio histórico e cultural, com casarões do século XIX.

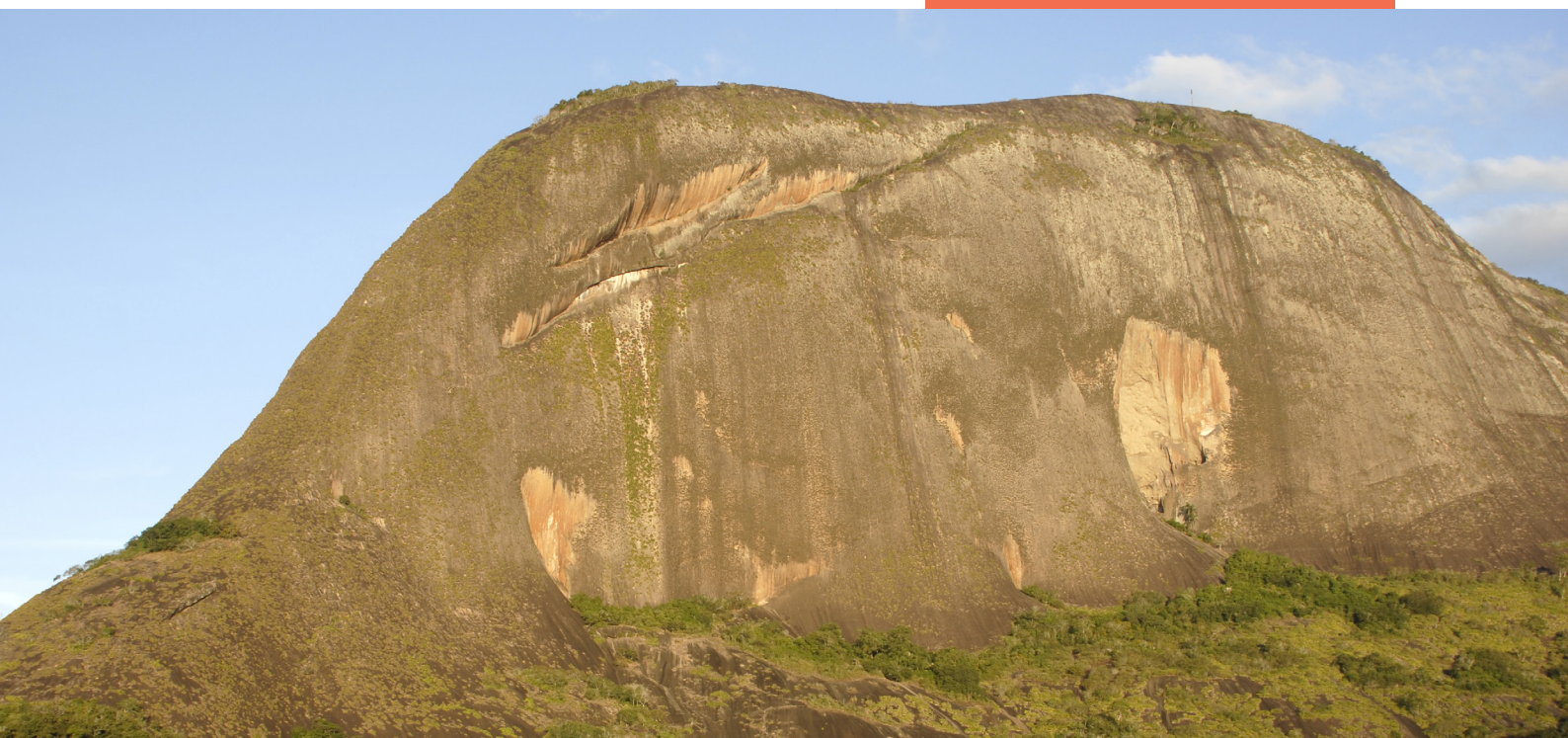
Nesta região destaca-se: o turismo religioso com o Santuário Nossa Senhora Mãe dos Peregrinos, construído próximo a gameleira, uma árvore centenária de mais de 15 metros de altura; o agroturismo com a fabricação de pães e doces caseiros, utilizando frutas típicas da região; e a Fazenda Santa Rita que desenvolve o turismo pedagógico, cultural e o programa cama-café. Também destaca-se no município: o Circuito das Águas Doces; o Circuito Encantos do Cricaré, que reúne belezas naturais, cultura local e o agroturismo em quatro municípios do norte capixaba, São Mateus, Nova Venécia, Jaguaré e Vila Pavão; e o Circuito da APA.

Outro atrativo é a Casa de Pedra do Perletti tombada pelo Conselho Estadual de Cultura. A edificação é um raro exemplar da arquitetura popular da imigração italiana, em alvenaria de pedra. É um dos últimos imóveis da primeira metade do século XX, remanescente no centro da cidade, e que atesta a sua evolução urbana. A Casa de Pedra do Perletti remonta ao tempo em que a outrora “Vila de Nova Venécia”, então conhecida por “Barracão”, foi alcançada pelos trilhos da extinta Estrada de Ferro São Matheus.

Atualmente a **Casa de Pedra** é utilizada para exposições, mostras, galerias de artes, espaço para lançamentos de livros, dentre outros eventos culturais.



Gameleira,  
árvore centenária.



Pedra do Elefante,  
vista de outro ângulo.



**São Gabriel da Palha** que também compõe a região Pedras, Pão e Mel possui um relevo fortemente ondulado e montanhoso, com uma altitude de 180 metros, possuindo em alguns locais altitudes a 400 metros acima do nível do mar. A Cachoeira da Onça é um atrativo natural.



As belezas naturais também são destaque em **Vila Pavão**. Paisagens rurais naturais belíssimas, como a Pedra da Dona Rita, a Pedra da Rapadura e cachoeiras, convidam os visitantes para bons momentos de descanso e tranquilidade. Possui ainda, próxima ao centro da cidade, a Igrejona, templo da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil, com sua belíssima arquitetura, composta por uma torre com 38 metros de altura, nove andares e três sinos. E ainda na mesma região capixaba no município de **Boa Esperança** a Pedra da Botelha é um ponto procurado para a prática do ecoturismo.



Serviço: [descubraoespiritosanto.es.gov.br](http://descubraoespiritosanto.es.gov.br)

# Região Turística Doce Terra Morena

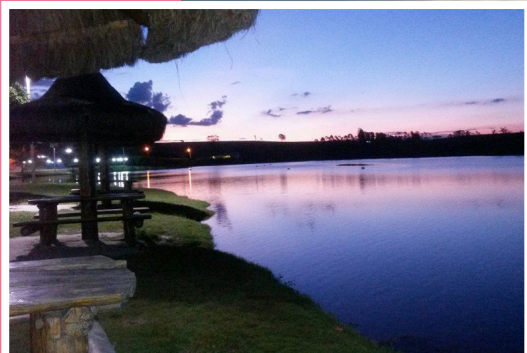
**F**ormada por dois municípios, **Montanha e Mucurici**, fica no extremo norte do Espírito Santo. A região é rica em belezas naturais e culturais e recebeu esse nome devido sua forte produção de frutas (Doce), sua característica de terras planas e férteis (Terra), por sua brasilidade e principalmente por sua deliciosa carne de sol (Morena), considerada a melhor do Estado.

*A Região possui rios e cachoeiras que proporcionam prática da pesca e do turismo de aventura.*

*O agroturismo, o artesanato e agricultura familiar são as principais atividades da região.*







Água Doce,  
Mucurici.



Esta região que tem sua colonização de origem baiana e mineira realiza o **Festival da Carne de Sol**, um evento culinário e festivo onde rola muita comida gostosa e bastante forró.

Também é propícia para prática de esportes radicais como rapel, parapente, voo livre, entre outros. Além das três montanhas, um conjunto de belezas naturais, que deu origem ao nome do município de Montanha, a cachoeira Goela da Onça tem grande potencial turístico, com destaque para a canoagem e boia-cross.

Em Mucurici, o principal atrativo é o balneário de água doce, que possui muitos atrativos e um complexo turístico com quiosque e restaurantes.

Serviço: [descubraoespiritosanto.es.gov.br](http://descubraoespiritosanto.es.gov.br)



Foto: Amigos da Jubarte - Leonardo Merçon

## Sobre a capa

No Espírito Santo, a observação das Jubartes ocorre há 25 quilômetros da costa, cerca de 40 minutos mar adentro, o que atrai turistas de todas as partes do mundo. A observação é possível entre os meses de maio a novembro. Estes passeios devem ser feitos por empresas capacitadas e autorizadas.

Informações:

**[queroverbaleia.com](http://queroverbaleia.com)**

**Secretaria de Turismo - Governo do Estado do Espírito Santo**  
Av. João Batista Parra, 600 - Ed. Aureliano Hoffman - 11º Andar  
Enseada do Suá - Vitória - ES, 29050-375  
27-3636-8000  
[gemakt@turismo.es.gov.br](mailto:gemakt@turismo.es.gov.br)  
[setur.es.gov.br](http://setur.es.gov.br)  
[descubraoespiritosanto.es.gov.br](http://descubraoespiritosanto.es.gov.br)  
[observatoriodoturismo.es.gov.br](http://observatoriodoturismo.es.gov.br)



**GOVERNO DO ESTADO  
DO ESPÍRITO SANTO**  
*Secretaria de Turismo*

\*As fotos contidas neste material pertencem ao Banco de Imagens da Setur/ES ou foram cedidas gentilmente por seus autores.