## **📅 Roteiro Final Detalhado**

## **Dia 1 – Rio de Janeiro → Arraial do Cabo**

### **1. Deslocamento**

* **Origem**: Aeroporto (SDU ou GIG) → **Destino**: Arraial do Cabo
* **Distância**: ~165 km via BR-101 e RJ-140
* **Tempo estimado**: 2h30–3h (sem trânsito pesado)
* **Sugestão**: sair até 10h30 para evitar congestionamento na chegada.

### **2. Logística & Atividades**

10h00 – Chegada ao aeroporto e retirada do carro

10h30 – Saída para Arraial do Cabo

13h30 – Check-in

13h45 – 14h45 – Almoço no centro

15h00 – 16h30 – Praia Grande

16h30 – 17h00 – Caminhada até Pontal do Atalaia

17h00 – 18h00 – Pôr do sol no Pontal do Atalaia

20h00 – Jantar no centro

22h00 – Descanso

### **3. Hospedagem**

**Mais estruturada** – Pousada Caminho do Sol (R$ 400–500 casal/noite) – Próxima à Praia Grande, piscina, restaurante, quartos amplos, café incluso.

**Mais simples** – Hostel A Coroa (R$ 250–300 casal/noite) – Próxima ao centro, quartos privativos/compartilhados, ambiente descontraído, café simples.

### **4. Onde Comer**

**Almoço**

* Restaurante Água na Boca – self-service a quilo (R$ 35–45/pessoa)
* Pimenta Rosa Gastronomia – pratos executivos e frutos do mar (R$ 50–70/pessoa)

**Jantar**

* Bar do Zé – comida brasileira, frutos do mar (R$ 40–50/pessoa)
* Chez Margot – cozinha internacional, frutos do mar (R$ 70–90/pessoa), ambiente romântico.

### **5. Dicas do Dia**

* Pôr do sol no Pontal do Atalaia em setembro: ~17h30–17h45 → chegue até 17h00.
* Leve protetor solar, chapéu/boné e óculos escuros para a Praia Grande.
* À noite, venta bastante – leve uma blusa leve.
* Estacione próximo ao centrinho à noite; região movimentada e segura.

### **6. Descrição dos Pontos**

#### **Praia Grande**

Uma das mais icônicas de Arraial do Cabo, com mais de 40 km de extensão de areia branca e fina. O mar apresenta tons azul-turquesa e verde-esmeralda, variando conforme a luz do dia. É famosa por seu visual paradisíaco e pelo contraste marcante entre a areia clara e a água cristalina.

**O que fazer:** caminhadas, banhos de mar, esportes como surf e stand-up paddle, e fotografias.

**Dicas específicas:** melhor horário é manhã ou fim de tarde; leve dinheiro vivo para os quiosques; vá cedo na alta temporada para garantir estacionamento.

#### **Pontal do Atalaia**

Mirante natural com vista panorâmica de 360° para o mar e ilhas da região. Famoso pelo pôr do sol que pinta o céu de tons alaranjados e rosados. O acesso é por estrada asfaltada e estreita, seguido de pequena caminhada.

**O que fazer:** contemplar a vista, fotografar, observar fauna marinha.

**Dicas específicas:** chegue 30 min antes do pôr do sol; leve água; use calçado confortável.

## **Dia 2 – Arraial do Cabo**

### **1. Deslocamento**

* Dia inteiro em Arraial do Cabo, sem deslocamentos longos.

### **2. Logística & Atividades**

08h00 – Café da manhã

08h45 – Caminhada até o cais

09h00 – 13h00 – Passeio de barco (Praia do Farol, Prainhas, Gruta Azul)

13h30 – 14h30 – Almoço no centro

15h00 – 17h00 – Praia do Forno

17h00 – 17h30 – Pôr do sol na Praia Grande

20h00 – Jantar no centro

22h00 – Descanso

### **3. Hospedagem**

Mesmas opções do Dia 1.

### **4. Onde Comer**

**Almoço**

* Saint Tropez – frutos do mar, vista para o mar (R$ 60–80/pessoa)
* Bacalhau do Tuga – pratos portugueses (R$ 70–90/pessoa)

**Jantar**

* Bar do Zé – comida brasileira, frutos do mar (R$ 40–50/pessoa)
* Astral Beach Food – hambúrgueres gourmet e petiscos (R$ 60–80/pessoa)

### **5. Dicas do Dia**

* Passeio de barco: leve roupa de banho, toalha, protetor solar, dinheiro vivo.
* Pôr do sol na Praia Grande: ~17h30–17h45 → chegue até 17h10.
* Praia do Forno tem acesso por trilha ou táxi-barco.

### **6. Descrição dos Pontos**

#### **Praia do Farol**

Área de preservação ambiental controlada pela Marinha, acesso apenas de barco autorizado. Considerada uma das praias mais bonitas do Brasil.

**O que fazer:** banhos de mar, snorkeling, caminhadas na faixa de areia.

**Dicas específicas:** uso de protetor solar biodegradável; respeitar tempo de permanência limitado.

#### **Prainhas do Pontal**

Pequenas enseadas de águas calmas, ideais para mergulho livre. Acesso por barco ou escadaria.

**Dicas específicas:** leve máscara de mergulho; melhor horário é pela manhã.

#### **Gruta Azul**

Formação rochosa acessível de barco, com coloração azul intensa devido à refração da luz.

**Dicas específicas:** melhor visual entre 10h e 12h; fotos ficam espetaculares.

#### **Praia do Forno**

Enseada protegida, ideal para snorkeling, com quiosques simples.

**Dicas específicas:** acesso por trilha leve; leve dinheiro vivo.

## **Dia 3 – Arraial do Cabo → Cabo Frio**

### **1. Deslocamento**

* Origem: Arraial do Cabo → Cabo Frio
* Distância: ~15 km
* Tempo estimado: 15–20 min.

### **2. Logística & Atividades**

08h00 – Café da manhã

08h30 – Saída para Cabo Frio

08h50 – 11h30 – Praia do Forte

11h30 – 13h00 – Ilha do Japonês (acesso de barquinho)

13h15 – 14h15 – Almoço próximo à Ilha do Japonês

14h30 – 16h30 – Forte São Mateus e Orla

17h00 – Retorno para Arraial

20h00 – Jantar em Arraial

22h00 – Descanso

### **3. Hospedagem**

Mesmas opções de Arraial.

### **4. Onde Comer**

**Almoço**

* Restaurante Zeppoli – frutos do mar e massas (R$ 50–70/pessoa)
* Cantinho do Pescador – peixes e frutos do mar (R$ 50–60/pessoa)

**Jantar**

* Restaurante Água na Boca – self-service (R$ 35–45/pessoa)
* Chez Margot – cozinha internacional (R$ 70–90/pessoa)

### **5. Dicas do Dia**

* Ilha do Japonês: travessia ~R$ 10–15 ida/volta, 3–5 min. Na maré baixa, pode ir a pé.
* Praia do Forte: vá cedo para fotos sem aglomeração.
* Forte São Mateus: entrada gratuita.

### **6. Descrição dos Pontos**

#### **Praia do Forte**

Principal praia de Cabo Frio, com ampla faixa de areia branca e mar azul-turquesa.

**O que fazer:** banho de mar, esportes aquáticos, caminhada até o Forte São Mateus.

**Dicas específicas:** melhor pela manhã; leve guarda-sol na alta temporada.

#### **Ilha do Japonês**

Pequena ilha com águas rasas e calmas.

**O que fazer:** nadar, relaxar, stand-up paddle.

**Dicas específicas:** leve sapatilhas aquáticas; vá na maré baixa.

#### **Forte São Mateus**

Fortificação do século XVII para defesa da costa.

**O que fazer:** explorar o interior e tirar fotos panorâmicas.

**Dicas específicas:** subida leve, piso irregular; vá com calçado confortável.

## **Dia 4 – Arraial do Cabo → Búzios**

### **1. Deslocamento**

* **Origem**: Arraial do Cabo → Búzios
* **Distância**: ~40 km
* **Tempo estimado**: 1h
* **Sugestão**: sair até 7h30 para aproveitar a manhã em Geribá.

### **2. Logística & Atividades**

07h30 – Café da manhã e check-out

08h30 – 12h00 – Praia de Geribá

12h15 – 13h15 – Almoço próximo à Geribá

14h00 – 16h30 – Praia de João Fernandes e João Fernandinho

17h00 – 18h00 – Pôr do sol na Orla Bardot

20h00 – Rua das Pedras (jantar e passeio)

22h30 – Descanso

### **3. Hospedagem**

**Mais estruturada** – Pousada Corsário (R$ 450–550 casal/noite) – Próxima à Orla Bardot, piscina e quartos amplos.

**Mais simples** – Pousada Nova Estrela (R$ 300–350 casal/noite) – Próxima à Rua das Pedras, ambiente simples e confortável.

### **4. Onde Comer**

**Almoço**

* Fishbone Café – petiscos e pratos na areia de Geribá (R$ 50–70/pessoa)
* Bar do Zé Búzios – frutos do mar (R$ 60–80/pessoa)

**Jantar**

* O Barco – frutos do mar e massas (R$ 70–90/pessoa)
* Primitivo – pizzaria gourmet (R$ 50–70/pessoa)

### **5. Dicas do Dia**

* Praia de Geribá é extensa e muito procurada; vá cedo para pegar um bom lugar.
* Orla Bardot: ideal para fotos ao pôr do sol e caminhada antes do jantar.
* Rua das Pedras: ótima para vida noturna, bares e lojinhas.

### **6. Descrição dos Pontos**

#### **Praia de Geribá**

Uma das praias mais famosas de Búzios, com areia branca e fina e ondas constantes, muito procurada por surfistas e famílias.

**O que fazer:** banho de mar, esportes aquáticos, caminhadas pela orla.

**Dicas específicas:** melhor no período da manhã; leve guarda-sol; no verão, chegue cedo.

#### **Praia de João Fernandes**

Pequena enseada com águas calmas e cristalinas, rodeada por quiosques.

**O que fazer:** snorkeling, caiaque, stand-up paddle.

**Dicas específicas:** ideal para quem busca tranquilidade; chegue cedo para garantir vaga de estacionamento.

#### **Orla Bardot**

Calçadão à beira-mar que liga a Rua das Pedras à Praia dos Ossos, com esculturas e vista para barcos ancorados.

**O que fazer:** caminhada, fotos, curtir o pôr do sol.

**Dicas específicas:** leve câmera; à noite, a iluminação deixa o local ainda mais charmoso.

## **Dia 5 – Búzios (Azedas/Azedinha → Ferradura → Tartaruga)**

### **1. Deslocamento**

* Dia inteiro em Búzios, deslocamentos curtos entre praias.

### **2. Logística & Atividades**

08h00 – 10h30 – Praia Azeda/Azedinha

11h00 – 13h00 – Praia da Ferradura

13h15 – 14h15 – Almoço próximo à Ferradura

14h30 – 17h00 – Praia da Tartaruga

17h30 – 18h30 – Pôr do sol na Praia da Armação

20h00 – Jantar

22h00 – Descanso

### **3. Hospedagem**

Mesmas opções do Dia 4.

### **4. Onde Comer**

**Almoço**

* Restaurante do David – comida brasileira (R$ 40–60/pessoa)
* Anexo Praia – drinks e petiscos à beira-mar (R$ 50–70/pessoa)

**Jantar**

* Rocka Beach Lounge – frutos do mar sofisticados (R$ 90–120/pessoa)
* Bar do Zé Búzios – frutos do mar (R$ 60–80/pessoa)

### **5. Dicas do Dia**

* Azeda/Azedinha: praias pequenas e paradisíacas que lotam cedo → vá direto pela manhã.
* Ferradura: ideal para nadar e praticar esportes aquáticos.
* Tartaruga: águas mais mornas e calmas, ótimo para final de tarde.
* Praia da Armação: perfeita para fotos no pôr do sol.

### **6. Descrição dos Pontos**

#### **Praia Azeda/Azedinha**

Duas pequenas enseadas interligadas, com águas cristalinas e calmas. Acesso por trilha leve a partir da Praia dos Ossos.

**O que fazer:** snorkeling, banhos de mar, relaxar na areia.

**Dicas específicas:** leve cadeira e guarda-sol; chegue cedo (até 8h30) para evitar lotação.

#### **Praia da Ferradura**

Enseada ampla em formato de ferradura, com águas calmas cercadas por morros.

**O que fazer:** aluguel de caiaque, stand-up paddle, nadar.

**Dicas específicas:** ideal para famílias; tem boa infraestrutura de quiosques.

#### **Praia da Tartaruga**

Conhecida pelas águas mais quentes de Búzios, devido à ausência de correntes frias.

**O que fazer:** snorkeling, caminhadas na areia, petiscar nos quiosques.

**Dicas específicas:** ótimo lugar para relaxar no fim da tarde.

#### **Praia da Armação**

Orla charmosa com barcos de pesca e veleiros ancorados, cenário perfeito para o pôr do sol.

**O que fazer:** fotos, passeio a pé, contemplar o visual.

**Dicas específicas:** vá no fim da tarde; luz dourada favorece fotografias.

## **Dia 6 – Búzios → Rio das Ostras → Macaé → Sana**

### **1. Deslocamento**

* **Origem**: Búzios → Rio das Ostras → Macaé → Sana
* **Distâncias**:  
  + Búzios → Rio das Ostras: ~60 km / 1h20
  + Rio das Ostras → Macaé: ~30 km / 30 min
  + Macaé → Sana: ~65 km / 1h20
* **Sugestão**: sair cedo para aproveitar as paradas.

### **2. Logística & Atividades**

07h00 – Café da manhã e check-out

07h30 – 08h50 – Viagem até Rio das Ostras

08h50 – 10h30 – Praia da Tartaruga e Costa Azul

10h30 – 11h00 – Viagem até Macaé

11h00 – 13h00 – Passeio pelas praias e locais marcantes para você mostrar

13h00 – 14h30 – Almoço em Macaé

14h30 – 15h50 – Viagem até Sana

16h00 – 17h30 – Passeio pelo centrinho do Sana, cafés e artesanato

20h00 – Jantar

22h00 – Descanso

### **3. Hospedagem**

**Mais estruturada** – Pousada Vale do Sana (R$ 300–350 casal/noite) – quartos simples, bem localizada.

**Mais simples** – chalés e hospedagens familiares (~R$ 200–250 casal/noite).

### **4. Onde Comer**

**Almoço (Macaé)**

* Brasa & Vino – carnes e massas (R$ 50–70/pessoa)
* Quiosque Karranka’s – frutos do mar (R$ 50–65/pessoa)

**Jantar (Sana)**

* Pousada Vale do Sana – pratos caseiros (~R$ 40–55/pessoa)
* Sana Roots – comida natural e vegetariana (~R$ 35–50/pessoa)
* Telectonon - Crepes

### **5. Dicas do Dia**

* Leve roupa leve para praia e um casaco para Sana (à noite pode esfriar).
* Em Rio das Ostras, aproveite para visitar o Mirante da Baleia para fotos panorâmicas.
* No Sana, à noite, o clima é tranquilo, bom para relaxar.

### **6. Descrição dos Pontos**

#### **Praia da Tartaruga (Rio das Ostras)**

Areia clara e mar calmo, ótima para banho e esportes aquáticos leves.

**O que fazer:** nadar, caminhar na orla, fotografar.

**Dicas:** vá cedo; ótima para famílias.

#### **Praia de Costa Azul**

Mais extensa e com ondas mais fortes, boa para surfe e caminhadas.

**Dicas:** melhor no início da manhã; boa para fotos no mirante.

#### **Sana**

Distrito de Macaé, famoso pelo clima serrano, cachoeiras e ambiente alternativo.

**O que fazer:** visitar lojinhas de artesanato, cafés, curtir música ao vivo em bares locais.

**Dicas:** à noite pode esfriar bastante; leve casaco.

## **Dia 7 – Sana → Nova Friburgo → Teresópolis → Petrópolis**

### **1. Deslocamento**

* **Origem**: Sana → Nova Friburgo → Teresópolis → Petrópolis
* **Distâncias**:  
  + Sana → Nova Friburgo: ~50 km / 1h20
  + Nova Friburgo → Teresópolis: ~80 km / 1h50
  + Teresópolis → Petrópolis: ~60 km / 1h30
* **Sugestão**: saída cedo para aproveitar as cidades.

### **2. Logística & Atividades**

07h00 – Café e check-out

07h30 – 09h00 – Passeio rápido no Sana (trilha ou mirante)

09h00 – 10h20 – Viagem até Nova Friburgo

10h20 – 12h30 – Passeio rápido e compras (lingerie, artesanato)

12h30 – 14h20 – Viagem até Teresópolis, almoço na chegada

14h30 – 18h00 – Feirinha do Alto + mirantes no Parque Nacional da Serra dos Órgãos

18h00 – 19h30 – Viagem até Petrópolis

20h00 – Jantar

22h00 – Descanso

### **3. Hospedagem**

**Mais estruturada** – Hotel Solar do Império (R$ 600–800 casal/noite) – hotel histórico, luxo e charme.

**Mais simples** – Pousada Vale Paraíso (R$ 250–300 casal/noite) – simples, confortável, bem localizada.

### **4. Onde Comer**

**Almoço (Teresópolis)**

* Villa St Gallen – cozinha alemã (R$ 60–85/pessoa)
* Parrilla 1912 – carnes e massas (R$ 65–90/pessoa)

**Jantar (Petrópolis)**

* Imperatriz Leopoldina – alta gastronomia (R$ 90–130/pessoa)
* Trattoria Locanda – massas artesanais (R$ 70–90/pessoa)

### **5. Dicas do Dia**

* Em Nova Friburgo, aproveite para visitar fábricas de lingerie famosas.
* Na Feirinha do Alto, pechinche — é costume local.
* Parque Nacional: leve água, protetor solar e tênis confortável.

### **6. Descrição dos Pontos**

#### **Feirinha do Alto (Teresópolis)**

Mais de 600 barracas com roupas, calçados, artesanato e comidas típicas.

**Dicas:** leve dinheiro vivo; aproveite para experimentar doces e salgados locais.

#### **Parque Nacional da Serra dos Órgãos**

Trilhas, mirantes e vistas do famoso Dedo de Deus.

**Dicas:** escolha trilhas leves se estiver com tempo curto; leve calçado apropriado.

## **Dia 8 – Petrópolis**

### **1. Deslocamento**

* Dia inteiro em Petrópolis.

### **2. Logística & Atividades**

08h00 – 11h00 – Museu Imperial e Palácio de Cristal

11h15 – 12h15 – Catedral São Pedro de Alcântara

12h30 – 13h30 – Almoço

14h00 – 17h30 – Rua Teresa (compras)

18h00 – Passeio noturno pelo centro histórico

20h00 – Jantar

### **3. Hospedagem**

Mesmas opções do Dia 7.

### **4. Onde Comer**

**Almoço**

* Churrascaria Majórica – carnes e buffet (R$ 65–85/pessoa)
* Restaurante Bordeaux – massas e vinhos (R$ 70–90/pessoa)

**Jantar**

* Imperatriz Leopoldina – alta gastronomia (R$ 90–130/pessoa)
* Casa Pellegrini – cozinha italiana (R$ 70–90/pessoa)

### **5. Dicas do Dia**

* Rua Teresa: vá com tempo e paciência; são muitas lojas.
* Museu Imperial: melhor visitar pela manhã para evitar grupos grandes.

### **6. Descrição dos Pontos**

#### **Museu Imperial**

Antiga residência de verão de Dom Pedro II, com acervo histórico do período imperial.

**O que fazer:** visitar exposições, jardins, salões.

**Dicas:** não é permitido fotografar no interior; use calçado confortável.

#### **Palácio de Cristal**

Construção de ferro e vidro, inspirada nos jardins franceses, usada para eventos e exposições.

**Dicas:** bom para fotos; entrada gratuita.

#### **Catedral São Pedro de Alcântara**

Neogótica, abriga o mausoléu imperial.

**Dicas:** respeite silêncio; entrada gratuita.

#### **Rua Teresa**

Principal polo de moda da cidade.

**Dicas:** leve dinheiro vivo; muitas lojas oferecem descontos à vista.

## **Dia 9 – Petrópolis**

### **1. Deslocamento**

* Dia inteiro em Petrópolis.

### **2. Logística & Atividades**

08h00 – 10h30 – Palácio Quitandinha

10h45 – 12h15 – Casa de Santos Dumont

12h30 – 13h30 – Almoço

14h00 – 16h30 – Cervejaria Bohemia ou trilha leve no Parque Nacional

17h00 – 18h30 – Compras finais na Rua Teresa ou centro histórico

20h00 – Jantar

### **3. Hospedagem**

Mesmas opções do Dia 7.

### **4. Onde Comer**

**Almoço**

* Duetto’s Café e Bistrô – cozinha internacional (R$ 55–75/pessoa)
* Churrascaria Majórica – carnes e buffet (R$ 65–85/pessoa)

**Jantar**

* Casa Pellegrini – massas e vinhos (R$ 70–90/pessoa)
* Imperatriz Leopoldina – alta gastronomia (R$ 90–130/pessoa)

### **5. Dicas do Dia**

* Palácio Quitandinha: ideal chegar cedo para fotos externas.
* Cervejaria Bohemia: reserve visita guiada com antecedência.

### **6. Descrição dos Pontos**

#### **Palácio Quitandinha**

Construído nos anos 1940 como cassino-hotel, hoje aberto a visitas.

**O que fazer:** conhecer salões, jardins, exposições.

**Dicas:** entrada gratuita na área externa; tours internos pagos.

#### **Casa de Santos Dumont**

Residência de veraneio do inventor, preservada com mobiliário e objetos originais.

**Dicas:** entrada paga; visita rápida (30–40 min).

#### **Cervejaria Bohemia**

Tour interativo sobre a história da cerveja, com degustação.

**Dicas:** reserve horário; exigido documento para maiores de 18 anos.

## **Dia 10 – Petrópolis → Rio de Janeiro**

### **1. Deslocamento**

* **Origem**: Petrópolis → Aeroporto (SDU ou GIG)
* **Distância**: ~70 km
* **Tempo estimado**: 1h30.

### **2. Logística & Atividades**

08h00 – 09h30 – Café da manhã especial em bistrô local

09h30 – 11h00 – Viagem até o Rio

Horário do voo – devolução do carro e embarque

### **3. Onde Comer**

**Café da manhã**

* Duetto’s Café – bistrô charmoso (R$ 35–50/pessoa)
* Casa Pellegrini – pães e doces artesanais (R$ 30–45/pessoa)