ROYALTY VIAGENS 20 ANOS

REVISTA DE BORDO
ESPÍRITO SANTO



ESPÍRITO SANTO

O estado inteiro em uma edição: a capital numa ilha, o Convento da Penha, as praias de Guarapari, as montanhas dos imigrantes em Domingos Martins e Pedra Azul, as dunas de Itaúnas e a viagem de trem de Belo Horizonte até a Grande Vitória.

Praia e montanha perto · Vizinho de Minas · Trem diário desde BH · Terra da moqueca capixaba

CAPÍTULO 1

Por que ir ao Espírito Santo

É o vizinho de Minas que pouca gente conhece direito. Num estado pequeno cabem uma capital numa ilha, uma das cidades mais antigas do Brasil, praias de areia escura famosas desde os anos 1930, serras com cara de Europa e dunas no extremo norte.

Praia e montanha na mesma viagem

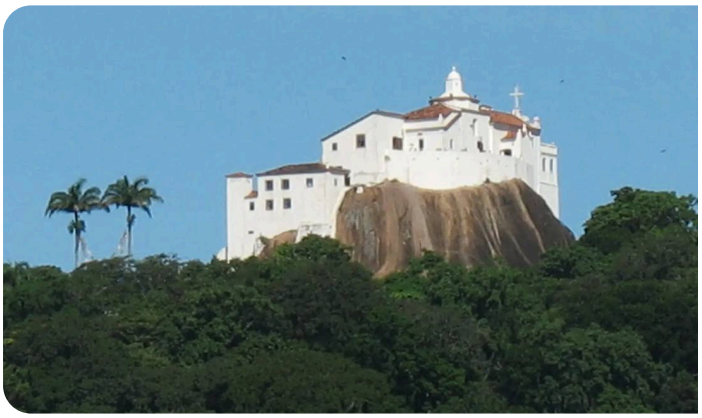
De Vitória se sobe a serra pela BR-262 e, em pouco mais de uma hora, a paisagem muda para mata, pedra e casas de imigrantes alemães e italianos. Dá para dormir na praia e jantar de casaco no mesmo roteiro.

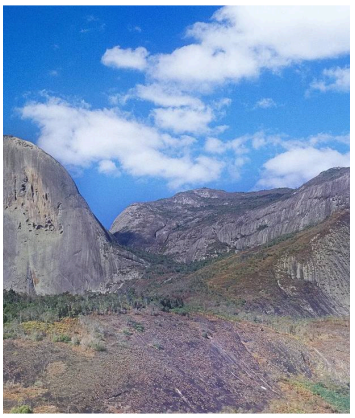
História de quase 500 anos

Vila Velha foi fundada em 1535 pelo donatário Vasco Fernandes Coutinho, e Vitória em 1551. O Convento da Penha nasceu com a chegada de um frade franciscano em 1558 e é até hoje o grande símbolo de fé do estado.

Dá para chegar de trem

O trem de passageiros da Estrada de Ferro Vitória a Minas sai de Belo Horizonte e vai até Cariacica, na Grande Vitória, acompanhando boa parte do vale do rio Doce. Segundo a operadora, é o único trem de passageiros diário do Brasil.







CAPÍTULO 2

Raio-x da viagem

ONDE FICA

Sudeste, entre a Bahia, Minas e o Rio

A capital, Vitória, fica numa ilha. Com Vila Velha, Serra, Cariacica, Viana, Fundão e Guarapari forma a Região Metropolitana

AEROPORTO

Vitória (VIX)

Fica em Goiabeiras, entre Camburi e Jardim Camburi, a cerca de 10 km do centro, segundo o governo do estado

DE TREM

Belo Horizonte a Cariacica

Trem de passageiros da Vale, com viagens diurnas regulares e viagens noturnas em janeiro, julho e dezembro. Veja os capítulos do trem

ENTRE AS CIDADES

BR-101 no litoral, BR-262 nas montanhas

Guarapari, Anchieta e o litoral sul ficam pela BR-101 e pela Rodovia do Sol. Domingos Martins, Pedra Azul e Venda Nova ficam na subida da BR-262. Itaúnas, no extremo norte, fica a cerca de 256 km de Vitória

REGIÕES TURÍSTICAS

Dez, pela Secretaria de Turismo

As mais procuradas são a Metropolitana, as Montanhas Capixabas, a dos Imigrantes, a Costa e Imigração, a Verde e das Águas e o Caparaó

TEMPO IDEAL

De 5 a 8 dias

Cinco dias para a Grande Vitória, Guarapari e uma noite nas montanhas. Com oito entram Santa Teresa ou o litoral sul. Itaúnas pede viagem à parte ou mais duas noites

PARA QUEM É

Famílias, casais, grupos e quem vai pela fé

Quem sai de Minas encontra praia perto e montanha fresca no mesmo estado

CAPÍTULO 3

Vitória, a capital na ilha

Vitória foi fundada em 8 de setembro de 1551, na ilha que os indígenas chamavam de Guananira, a Ilha do Mel. O município é um arquipélago de 33 ilhas mais uma parte no continente, ligado à terra por pontes. Tem centro histórico de ladeiras, orla urbana e baía calma.



CENTRO HISTÓRICO

Palácio Anchieta

Sede do governo do estado, é uma das sedes de governo mais antigas do país. Nasceu como colégio dos jesuítas, começado em 1570, que funcionou ali até 1759, e guarda um túmulo em memória do padre José de Anchieta. A restauração completa terminou em 2009 e o palácio recebe visitantes.



NEOGÓTICO

Catedral Metropolitana

Começou a ser construída em 1920 e só ficou pronta em 1970. Tem estilo neogótico e vitrais valiosos, e é tombada pelo Conselho Estadual de Cultura desde 1984. Na cripta estão sepultados os bispos do Espírito Santo.

NO CENTRO

Parque Moscoso

Inaugurado em 1912, é o parque mais antigo da cidade. São cerca de 24 mil metros quadrados no centro, com um lago sinuoso cortado por pontes de concreto.



TRADIÇÃO DE 400 ANOS

Paneleiras de Goiabeiras

As panelas de barro da moqueca são feitas à mão, em Goiabeiras, numa tradição de origem indígena com pelo menos 400 anos. A cor escura vem do tanino da casca do mangue-vermelho. Em 2002, o ofício das paneleiras foi o primeiro bem inscrito pelo IPHAN no Livro dos Saberes. A Associação das Paneleiras recebe visitantes.

PRAIAS DA CIDADE

Camburi, Curva da Jurema e Ilha do Boi

Camburi é a praia mais longa, com cerca de 5 km de orla para caminhar e pedalar. A Curva da Jurema tem cerca de 800 metros de areia, de frente para a baía. Na Ilha do Boi ficam duas prainhas pequenas e de água calma.

NATUREZA NA CIDADE

Parque da Pedra da Cebola

Fica na Praia do Canto. Era uma pedreira e virou parque por ação da comunidade. A formação de pedra que dá nome ao lugar fica no meio das trilhas.

DE JUNHO A OUTUBRO

Observação de baleias jubarte

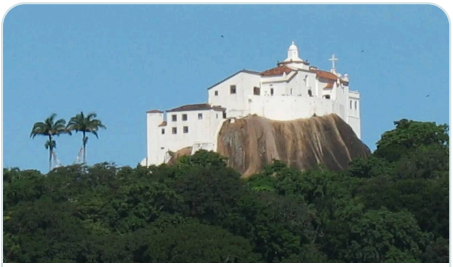
Na temporada, saem de Vitória passeios de barco para ver as jubartes em alto-mar, a cerca de 20 a 40 km da costa. As saídas dependem do tempo e as datas variam a cada ano: reserve com o consultor.

Quanto tempo: dois dias para a cidade, um deles junto com Vila Velha. Para quem: todo mundo. As praias da baía, como Curva da Jurema e Ilha do Boi, têm mar mais calmo que as de mar aberto.

CAPÍTULO 4

Vila Velha e o Convento da Penha

Do outro lado da baía, Vila Velha é onde o Espírito Santo começou. Em 23 de maio de 1535, a expedição do donatário Vasco Fernandes Coutinho desembarcou na Prainha e fundou a Vila do Espírito Santo. Hoje é a cidade das praias urbanas da Grande Vitória, ligada à capital pela Terceira Ponte.



SÍMBOLO DO ESTADO

Convento da Penha

Fica no alto de um penhasco, de frente para a baía e para a cidade. A história começa em 1558, com a chegada do frei franciscano Pedro Palácios, que viveu primeiro numa gruta ao pé do morro. Lá de cima se vê Vitória, a Terceira Ponte e o mar. É o santuário de Nossa Senhora da Penha, padroeira do Espírito Santo.

DEPOIS DA PÁSCOA

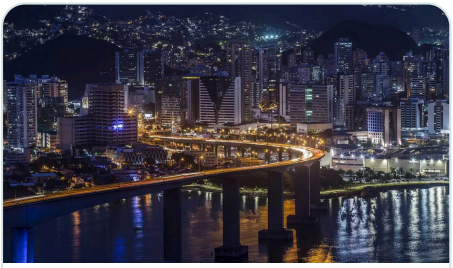
Festa da Penha

A maior festa religiosa do estado acontece nos dias seguintes à Páscoa, com romarias que sobem o morro até o convento. A data muda a cada ano junto com a Páscoa.

ONDE TUDO COMEÇOU

Prainha

O sítio histórico da Prainha marca o desembarque de 1535, com o Marco Zero da Colonização no parque. Ali ficam também a gruta de frei Pedro Palácios e a Igreja do Rosário. O Forte de São Francisco Xavier da Barra, do século 17, fica na entrada da baía.



CARTÃO-POSTAL

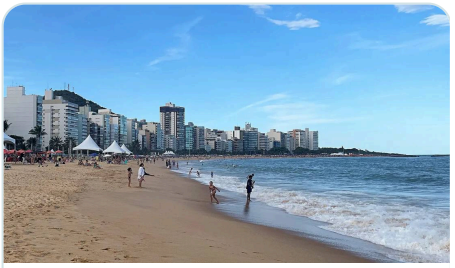
Terceira Ponte

Inaugurada em 1989, liga Vitória a Vila Velha por cerca de 3,3 km sobre a baía. O vão central fica a cerca de 70 metros de altura. Uma das vistas mais bonitas dela é do alto do Convento da Penha.

NA PONTA DA PRAIA DA COSTA

Farol de Santa Luzia e Morro do Moreno

O farol, uma torre de 12 metros inaugurada em 1871, fica no fim da Praia da Costa, ao pé do Morro do Moreno. O morro, ao lado do convento, tem trilha até o alto, com vista da baía, e é ponto de voo livre.



PRAIAS

Praia da Costa, Itapuã e Itaparica

São as praias de orla urbana, em sequência, com calçadão e prédios de frente para o mar. A Praia da Costa é a mais conhecida. Itaparica tem orla nova, com quiosques.

Quanto tempo: um dia, juntando Convento, Prainha e Farol. Para quem: famílias, grupos de igreja e quem gosta de história. A subida a pé até o convento é íngreme: com idosos, combine o transporte com o consultor.

CAPÍTULO 5

Guarapari, a Cidade Saúde

Guarapari fica ao sul de Vitória, na Região Metropolitana, e é a praia de veraneio mais conhecida do estado. O apelido de Cidade Saúde vem da areia escura de algumas praias, rica em monazita, mineral com radioatividade natural, que fez fama a partir dos anos 1930 e 1940.



A AREIA ESCURA

Praia da Areia Preta

Pequena, com cerca de 200 metros, é a praia que deu fama à cidade. A areia monazítica aparece também em Meaípe e na Praia do Riacho. Muita gente vai à praia para se enterrar na areia escura. Os efeitos para a saúde são tradição popular, sem comprovação científica.

RESTINGA E LAGOAS

Parque Estadual Paulo César Vinha

Fica em Setiba e protege restinga, lagoas, mata de restinga e áreas de cactos que eram ameaçadas pela extração de areia. A descida para a lagoa é fácil e não precisa de agendamento. As trilhas com condutor ambiental, sim.

CENTRO

Praias centrais e as ruínas da igreja

As praias do centro ficam entre pontas de pedra, uma ao lado da outra, e se percorrem a pé. No centro estão as ruínas da antiga igreja de Nossa Senhora da Conceição, patrimônio histórico do estado.

AO SUL

Meaípe

Praia ao sul do centro, na estrada para Anchieta, também com areia monazítica.

Quanto tempo: de 2 a 4 dias, ou um dia saindo de Vitória. Para quem: famílias e quem quer praia sem sair da Grande Vitória. Em janeiro e no Carnaval a cidade fica muito cheia: reserve com antecedência.

CAPÍTULO 6

Domingos Martins e Pedra Azul

Subindo a serra pela BR-262, a cerca de uma hora de Vitória, fica Domingos Martins, nas Montanhas Capixabas. A cidade nasceu da Colônia de Santa Isabel, de 1847, o primeiro núcleo de colonização do Espírito Santo, formado por famílias alemãs vindas do Hunsrück e de Hesse. A sede do município é chamada de Campinho.



NO CENTRO

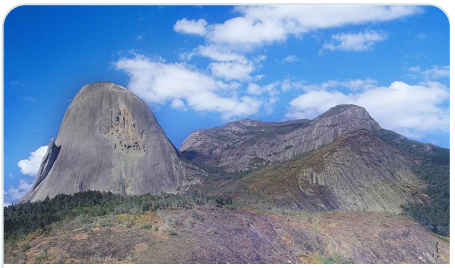
Campinho e a Igreja Luterana

O centro é pequeno e se faz a pé, com casas de arquitetura de imigrante, praça e a igreja luterana de torre branca. É a parada para passear, comer e comprar produtos da serra.

JULHO

Festival de Inverno

Festival de música que toma a cidade em julho, com shows e oficinas, e é o evento mais conhecido de Domingos Martins. Em janeiro, perto do dia 27, a cidade comemora a chegada dos imigrantes com a Sommerfest.



1.822 METROS

Parque Estadual da Pedra Azul

A Pedra Azul é uma formação de granito e gnaisse de 1.822 metros, e a erosão desenhou num dos lados a figura de um lagarto. O parque tem trilha autoguiada na base, trilha até as piscinas naturais escavadas na rocha e escalada. A visita é com agendamento e o número de visitantes por dia é limitado.

PASSEIO DE CARRO

Rota do Lagarto

A estrada que contorna a Pedra Azul, com mirantes para a pedra e a figura do lagarto, pousadas, restaurantes e produtores rurais.

Quanto tempo: de 2 a 3 dias, com uma noite perto da Pedra Azul. Para quem: casais, famílias e quem quer frio sem ir longe. As piscinas naturais pedem tênis com solado firme e preparo físico: há um trecho de subida com corda.

CAPÍTULO 7

Venda Nova, Santa Teresa e as outras montanhas

Depois da Pedra Azul, a serra segue com cidades de imigrantes italianos e de agroturismo. Mais ao norte fica Santa Teresa, ligada ao começo da imigração italiana no Brasil. No sul, na divisa com Minas, o Caparaó guarda o terceiro ponto mais alto do país.



CAPITAL NACIONAL DO AGROTURISMO

Venda Nova do Imigrante

O título é de lei federal, a 14.636, de 2023. A cidade é referência em turismo rural desde os anos 1980: as famílias de origem italiana, que chegaram por volta de 1891, abrem as propriedades para visita, com café, queijo, vinho, embutidos e doces feitos ali. É também a cidade da Festa da Polenta.



PRODUTO COM SELO

O socol

Embutido de lombo suíno curado, parecido com presunto, trazido pelos imigrantes italianos. O socol de Venda Nova do Imigrante tem Indicação Geográfica do INPI, na espécie Indicação de Procedência.



PRIMEIRA COLÔNIA ITALIANA

Santa Teresa

Em 1874 chegaram a Vitória os primeiros italianos que vieram em grupo ao Espírito Santo, e parte deles foi levada para o núcleo de Timbuhy, na área do atual município. Por isso Santa Teresa é apresentada pelo governo do estado como a primeira cidade italiana do Brasil. A cidade tem clima de serra e centro com casarões.

BEIJA-FLORES E MATA ATLÂNTICA

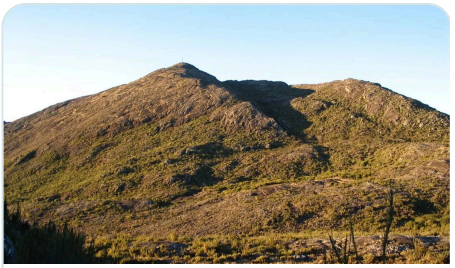
Museu de Biologia Mello Leitão

Criado em 1949 pelo naturalista Augusto Ruschi, conhecido no mundo pelo estudo dos beija-flores. Hoje pertence ao Instituto Nacional da Mata Atlântica, o INMA. Confirme com o consultor se a visitação está aberta na data da viagem.

CASTELO

Parque Estadual do Forno Grande

Parque de montanha no município de Castelo, com trilhas até uma cachoeira de cerca de 30 metros, a Gruta da Santinha, os Poços Amarelos e um mirante.



2.892 METROS

Caparaó e Pico da Bandeira

O Parque Nacional do Caparaó, do ICMBio, fica na divisa entre Minas e o Espírito Santo. Nele está o Pico da Bandeira, o terceiro ponto mais alto do Brasil. Perto dali, em Alegre e Ibitirama, o Parque Estadual da Cachoeira da Fumaça tem uma queda de cerca de 144 metros.

Quanto tempo: Venda Nova cabe em um dia a partir de Domingos Martins. Santa Teresa pede um dia ou uma noite. O Caparaó é viagem de pelo menos duas noites, para quem gosta de trilha. Para quem: casais, famílias e grupos de agroturismo.

CAPÍTULO 8

Anchieta e o litoral sul

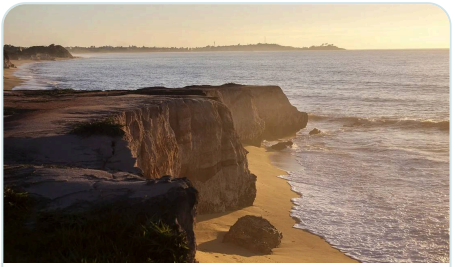
Ao sul de Guarapari começa a região que a Secretaria de Turismo chama de Costa e Imigração: Anchieta, Iriri, Piúma, Itapemirim e Marataízes. São cidades menores, de praias de água mais calma, ilhas perto da costa e história ligada ao padre José de Anchieta.



FÉ E HISTÓRIA

Santuário Nacional de São José de Anchieta

Fica na antiga aldeia de Reritiba, núcleo histórico da cidade de Anchieta, na encosta à beira do rio Benevente, a cerca de 80 km de Vitória. Foi ali que o padre José de Anchieta viveu os últimos anos. O conjunto é tombado pelo IPHAN desde 1943 e foi restaurado e entregue em 2021, com museu. Todo ano recebe os peregrinos da caminhada Passos de Anchieta.



PRAIAS

Anchieta e Iriri

O litoral de Anchieta alterna enseadas e falésias baixas. Iriri, distrito da cidade, é um dos balneários do litoral sul.

PASSEIO DE BARCO

Itapemirim: Itaoca, Itaipava e a Ilha dos Franceses

Os distritos de Itaoca e Itaipava são as praias de Itapemirim. É de lá que saem os barcos para a Ilha dos Franceses, a poucos quilômetros da costa, com água clara para banho em volta dela. O desembarque na ilha não é permitido.

MAIS AO SUL

Marataízes

Cidade de praia já perto da divisa com o Rio, com a Lagoa do Siri entre as atrações promovidas pelo turismo do estado.

Quanto tempo: Anchieta e Iriri cabem em um dia a partir de Guarapari. Para quem: famílias com criança e grupos religiosos.

CAPÍTULO 9

Itaúnas e o litoral norte

No extremo norte, quase na divisa com a Bahia, fica a vila de Itaúnas, em Conceição da Barra, a cerca de 256 km de Vitória. É outro Espírito Santo: dunas, rio, mata de restinga e forró.



DUNAS

Parque Estadual de Itaúnas

Criado em 1991, protege cerca de 3.500 hectares de dunas, praias, alagados, restinga, mangue e o rio Itaúnas. As trilhas até as dunas e a praia são fáceis e podem ser feitas por conta própria. É também área de desova de tartarugas marinhas.

SOB A AREIA

A vila soterrada

A vila antiga foi coberta pelo avanço das dunas em meados do século 20, e os moradores ergueram a vila nova ali perto. A Trilha das Ruínas leva até o que sobrou da igreja.

JULHO

Festival Nacional de Forró

Itaúnas é conhecida pelo forró pé de serra. Em julho acontece o Festival Nacional de Forró de Itaúnas, que lota a vila.

FOZ DO RIO DOCE

Regência

Vila de Linhares na foz do rio Doce, o mesmo rio que o trem acompanha em Minas. O Projeto Tamar tem bases dos dois lados da foz, e ao sul fica a Reserva Biológica de Comboios, área de desova de tartarugas.

Quanto tempo: de 2 a 3 noites, só para Itaúnas. Para quem: jovens, casais e quem gosta de natureza simples. A vila é pequena e rústica, e nas datas de festival a hospedagem acaba cedo.

CAPÍTULO 10

O trem Vitória a Minas

A Estrada de Ferro Vitória a Minas é da Vale, que opera o trem de passageiros. O primeiro trecho da ferrovia foi aberto em 13 de maio de 1904, no lado capixaba. Hoje o trem liga a Estação Ferroviária de Belo Horizonte à Estação Pedro Nolasco, em Cariacica, na Grande Vitória, por 664 km, com cerca de 30 pontos de embarque e mais de 50 cidades atendidas.



TODO DIA

Viagem diurna e trem de férias

O trem regular viaja de dia, nos dois sentidos. Em janeiro, julho e dezembro a Vale acrescenta viagens noturnas, o Trem de Férias, que param em 14 pontos de embarque, com as mesmas classes e tarifas. A Vale apresenta o serviço como o único trem de passageiros diário do Brasil.

DUAS CLASSES

Econômica e Executiva

As duas são climatizadas. A Econômica tem quatro poltronas por fileira, mesinha e tomada para carregar o celular. A Executiva tem três por fileira, poltrona mais larga e com mais reclinação, apoio para os pés, luz de leitura e tomada individual. Há ainda um carro próprio para cadeirantes e acompanhantes, com banheiro adaptado.

A BORDO

Restaurante, lanchonete e carrinho

O trem tem carro-restaurante e carro-lanchonete, e carrinhos passam nas poltronas das duas classes. Dá para encomendar o almoço a bordo. Bebida alcoólica e cigarro são proibidos no trem e nas estações.



ANTES DE EMBARCAR

Passagem e documento

A passagem é nominal e não é vendida no dia da viagem nem dentro do trem. No embarque vale documento original com foto. Criança de até 5 anos viaja no colo sem pagar, mas precisa de cupom de embarque. Chegue à estação com pelo menos 30 minutos de antecedência.

BAGAGEM

Uma mala e uma bolsa

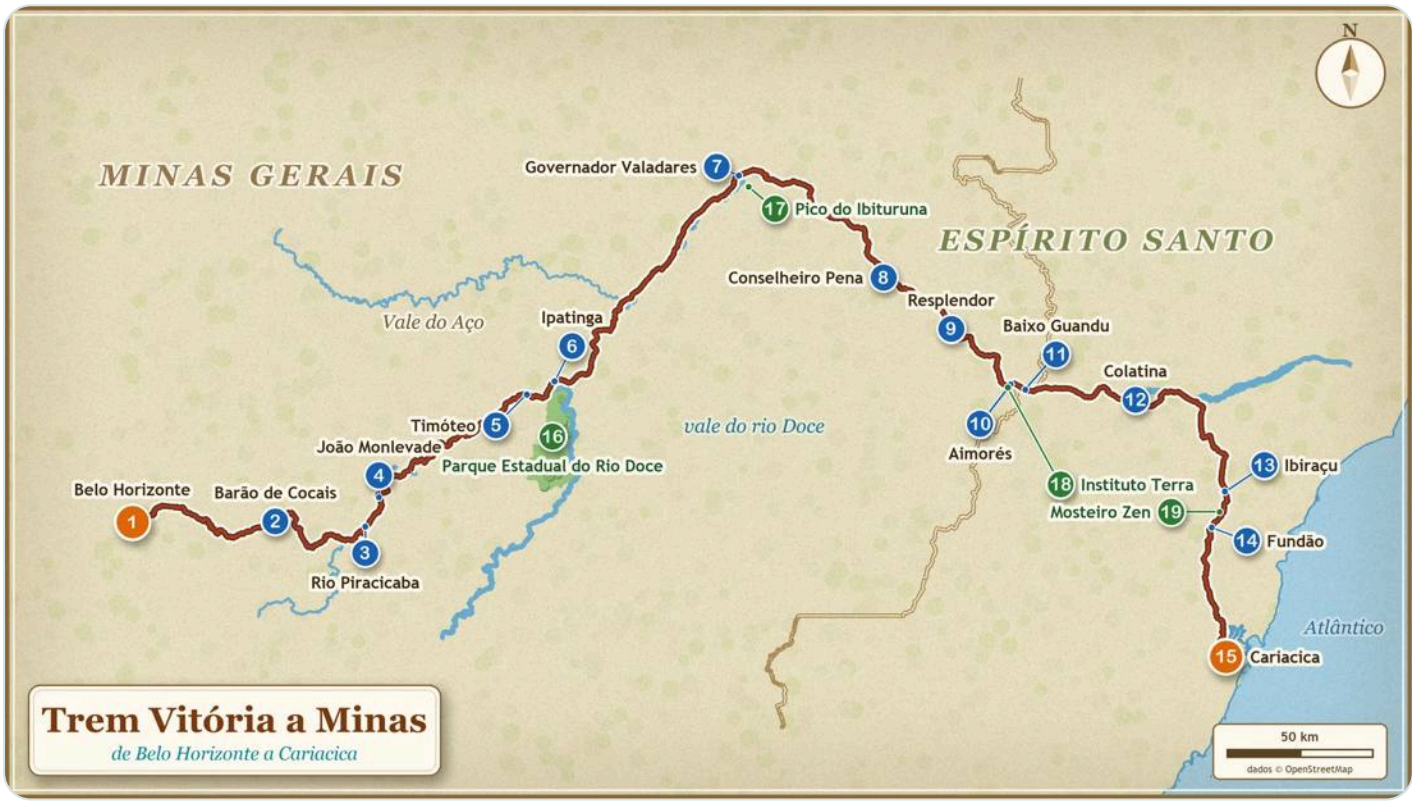
Cada passageiro leva uma mala de até 35 kg e uma bolsa de uso pessoal, e carrega a própria bagagem até o trem. Alimento perecível não embarca. Animal, só cão-guia.

Os horários, as tarifas e o tempo de viagem mudam e são informados pela Vale na compra: confirme tudo com o seu consultor. Grupo com mais de 20 pessoas e guia credenciado tem canal próprio de excursão na Vale.

CAPÍTULO 11

O caminho do trem, de Belo Horizonte a Cariacica

Saindo de Belo Horizonte, o trem cruza a região de Barão de Cocais e João Monlevade, desce pelo vale do rio Piracicaba até o Vale do Aço e, dali em diante, segue quase sempre ao lado do rio Doce, passando por Governador Valadares, Aimorés e Colatina. No Espírito Santo, deixa o rio, atravessa Ibiraçu e Fundão e termina em Cariacica, na Grande Vitória.



PONTAS DA LINHA

1. Belo Horizonte (Estação Ferroviária)
15. Cariacica (Estação Pedro Nolasco)

ALGUMAS ESTAÇÕES DO CAMINHO

2. Barão de Cocais (estação Dois Irmãos)
3. Rio Piracicaba
4. João Monlevade
5. Timóteo (estação Mário Carvalho)
6. Ipatinga (estação Intendente Câmara)
7. Governador Valadares
8. Conselheiro Pena
9. Resplendor
10. Aimorés
11. Baixo Guandu
12. Colatina
13. Ibiraçu (estação Aricanga)
14. Fundão

PELO CAMINHO

16. Parque Estadual do Rio Doce
17. Pico do Ibituruna
18. Instituto Terra
19. Mosteiro Zen Morro da Vargem

Mapa ilustrativo, desenhado pela Royalty sobre a base do OpenStreetMap. A linha vermelha é o trajeto do trem de passageiros. O mapa mostra só algumas das cerca de 30 paradas: a lista completa e os horários estão no site e no aplicativo da Vale.

CAPÍTULO 12

O que se vê da janela

A viagem é um passeio pelo interior de Minas e do Espírito Santo: as cidades do Vale do Aço, o vale largo do rio Doce, as matas preservadas do caminho e as cidades capixabas da beira do rio. Quem quer ver mais pode descer no caminho e seguir viagem em outro dia.



VALE DO AÇO

Ipatinga, Timóteo e o Parque Estadual do Rio Doce

Perto de Ipatinga e Timóteo o rio Piracicaba encontra o rio Doce. Ali ao lado fica o Parque Estadual do Rio Doce, criado em 1944, a primeira unidade de conservação de Minas e a maior área contínua de Mata Atlântica do estado, com dezenas de lagoas naturais. Ocupa terras de Marliéria, Dionísio e Timóteo.



GOVERNADOR VALADARES

Pico do Ibituruna

O pico de 1.123 metros domina a paisagem de Governador Valadares, à beira do rio Doce, e é Monumento Natural Estadual. A cidade é conhecida no mundo do voo livre: as rampas de decolagem ficam lá no alto.

AIMORÉS

Instituto Terra

Na divisa com o Espírito Santo, o fotógrafo Sebastião Salgado e Lélia Wanick Salgado fundaram em 1998 o Instituto Terra, na antiga fazenda da família, para replantar a Mata Atlântica do vale do rio Doce. A maior parte da área virou reserva particular, a primeira do país criada em terra de mata degradada.



COLATINA

Ponte Florentino Avidos

Já no Espírito Santo, o trem acompanha o rio Doce até Colatina. A ponte sobre o rio foi inaugurada em 1928 e marcou a colonização do norte do estado.



IBIRAÇU

Mosteiro Zen Morro da Vargem

Considerado o primeiro mosteiro zen-budista da América Latina, foi fundado em 1974 pelo monge Ryotan Tokuda, em Ibiraçu, perto da BR-101. Na entrada ficam o portal vermelho e uma grande estátua de Buda. A visita tem dias e regras próprios e não acontece com chuva: confirme antes.

FIM DA LINHA

Cariacica e a Grande Vitória

A Estação Pedro Nolasco fica em Cariacica, na Região Metropolitana. Dali até Vitória, Vila Velha ou Guarapari a viagem segue de carro, táxi ou transfer: combine com o consultor.

Dica de balcão: quem sai de Belo Horizonte pode ir de trem e voltar de avião, ou o contrário. Como a viagem regular é diurna, conte o dia do trem como um dia de passeio.

CAPÍTULO 13

Roteiro: 7 dias, com a ida de trem

Sugestão para quem sai de Belo Horizonte: ida de trem, praia na Grande Vitória e em Guarapari, e montanhas no fim. O consultor ajusta a ordem conforme o voo ou o ônibus de volta.

DIA 1

Belo Horizonte a Cariacica de trem

Viagem diurna de trem, pelo vale do rio Doce. Transfer da Estação Pedro Nolasco ao hotel em Vitória ou Vila Velha.

DIA 2

Vitória

Centro histórico com Palácio Anchieta e Catedral, Paneleiras de Goiabeiras e fim de tarde na Curva da Jurema ou em Camburi.

DIA 3

Vila Velha

Convento da Penha de manhã, com a vista da Terceira Ponte. Depois, Prainha, Farol de Santa Luzia e tarde na Praia da Costa.

DIA 4

Guarapari

Praias do centro, Praia da Areia Preta e almoço de moqueca em Meaípe. Quem quiser esticar dorme em Guarapari.

DIA 5

Subida para Domingos Martins

Pela BR-262 até o Campinho, com passeio pelo centro e pela igreja luterana. Noite na serra.

DIA 6

Pedra Azul e Venda Nova

Manhã no Parque Estadual da Pedra Azul, com agendamento, e Rota do Lagarto. À tarde, visita a propriedades de agroturismo em Venda Nova do Imigrante.

DIA 7

Volta

Descida para Vitória e volta a Belo Horizonte de avião ou de ônibus. Quem tem mais dias troca este por Santa Teresa ou pelo litoral sul.

Na temporada das baleias, de junho a outubro, vale trocar uma tarde de praia pelo passeio de barco saindo de Vitória.

CAPÍTULO 14

Onde ficar

Com duas bases se faz quase tudo: uma na Grande Vitória, para as praias e a cidade, e outra na serra. Itaúnas e o Caparaó pedem hospedagem própria.

CAPITAL

Vitória

Praia do Canto, Enseada do Suá e Camburi concentram hotéis perto da orla, dos restaurantes e do aeroporto. Boa base para quem viaja a trabalho ou quer a cidade.

PRAIA URBANA

Vila Velha

Praia da Costa e Itapuã ficam de frente para o mar, perto do Convento da Penha e a poucos minutos de Vitória pela Terceira Ponte. Boa base para famílias.

VERANEIO

Guarapari

Hospedagem perto das praias do centro, para quem quer andar a pé, ou em Meaípe e Setiba, mais tranquilas.

SERRA

Domingos Martins e Pedra Azul

No Campinho, para quem quer o centro e os restaurantes. Na região da Pedra Azul e da Rota do Lagarto ficam as pousadas de montanha, com lareira e vista da pedra.

AGROTURISMO

Venda Nova do Imigrante

Pousadas rurais e hotéis perto da BR-262, para quem quer visitar as propriedades com calma.

NORTE

Itaúnas

Pousadas simples na própria vila, perto do rio e da entrada das dunas.

Em janeiro, no Carnaval e em julho, na serra, a procura é alta: reserve com antecedência.

CAPÍTULO 15

Sabores capixabas

A cozinha do litoral gira em torno do peixe e dos frutos do mar na panela de barro. Na serra, a mesa é dos imigrantes italianos e alemães.



O PRATO DO ESTADO

Moqueca capixaba

Peixe ou frutos do mar cozidos sem água, com tomate, cebola, coentro e urucum, que dá a cor. Não leva azeite de dendê nem leite de coco, diferente da baiana. É feita e servida na panela de barro, com arroz branco, pirão e molho de pimenta.

SEMANA SANTA

Torta capixaba

Torta de frutos do mar, com siri, caranguejo, camarão, ostra, sururu, peixe, bacalhau e palmito, levada ao forno na panela de barro. É o prato tradicional da Semana Santa.

DA PANELA DE BARRO

Moqueca de banana-da-terra e muma de siri

A moqueca de garoupa salgada com banana-da-terra é outro clássico da panela de barro. A muma de siri e a caranguejada aparecem nos cardápios da orla.

PARA LEVAR

Panela de barro de Goiabeiras

Feita à mão pelas paneleiras de Goiabeiras, em Vitória, é vendida na Associação das Paneleiras e em lojas de artesanato. É o presente clássico de quem volta do Espírito Santo.

MONTANHAS

Socol, polenta e cozinha italiana

Socol de Venda Nova, polenta, anholini, tortéi e sopa pavese vêm da herança italiana. Nas propriedades de agroturismo se provam queijos, vinhos, licores e doces feitos ali.

HERANÇA MINEIRA

Péla-égua

Canjiquinha com costelinha de porco, prato que chegou ao Espírito Santo com os mineiros.

CAPÍTULO 16

Quando ir

O litoral tem clima tropical, quente o ano inteiro. O verão, de dezembro a março, é a alta temporada de praia, com dias longos e pancadas de chuva. Novembro e dezembro costumam ser os meses mais chuvosos na Grande Vitória.

De junho a agosto o tempo fica mais seco e ameno no litoral, e as montanhas esfriam: é a época do Festival de Inverno de Domingos Martins, das lareiras na Pedra Azul e do Festival de Forró de Itaúnas, em julho. É também a temporada das baleias jubarte, que vai de junho a outubro.

A Festa da Penha, em Vila Velha, acontece nos dias seguintes à Páscoa. Em janeiro e no Carnaval as praias e Guarapari ficam lotadas: reserve com antecedência.

Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez

Alta temporada: praia no verão, serra e forró em julho · Bom, com menos movimento · Mês de mais chuva

CAPÍTULO 17

Na mala e nos documentos

DOCUMENTOS

- Documento oficial com foto, original, para cada passageiro, inclusive para embarcar no trem
- Criança e adolescente: documento próprio e do responsável. Menor viajando sem os pais precisa de autorização: veja as regras com o consultor
- No trem, a passagem é nominal: os dados têm de ser os do documento
- Vouchers do hotel, dos passeios e das passagens

PARA O LITORAL

- Roupa leve, roupa de banho e chinelo
- Protetor solar, chapéu e óculos de sol
- Repelente para as trilhas de restinga e para Itaúnas
- Casaco leve para o barco das baleias, que sai cedo e venta em alto-mar

PARA A SERRA E O TREM

- Agasalho de verdade de maio a setembro: nas montanhas as noites são frias
- Tênis com solado firme para a Pedra Azul e o Convento da Penha
- No trem, uma mala de até 35 kg e uma bolsa por pessoa, sem alimento perecível
- Carregador do celular: as poltronas do trem têm tomada

CAPÍTULO 18

Dúvidas de quem vai pela primeira vez

Dá para ir de Belo Horizonte ao Espírito Santo de trem?

Dá. O trem de passageiros da Vale sai da Estação Ferroviária de Belo Horizonte e vai até a Estação Pedro Nolasco, em Cariacica, na Grande Vitória. A viagem regular é de dia, e em janeiro, julho e dezembro há também viagens noturnas. A passagem não é vendida no dia: compre antes com o consultor.

Preciso alugar carro?

Na Grande Vitória dá para se virar com táxi, aplicativo e passeios com transporte. Para as montanhas, Guarapari, Anchieta e Itaúnas, carro ou passeio com transfer facilita muito.

Qual praia é melhor para criança?

As da baía de Vitória, como a Curva da Jurema e as prainhas da Ilha do Boi, têm mar mais calmo. Confira sempre a sinalização e a orientação dos salva-vidas.

Quando dá para ver baleias?

De junho a outubro, em passeios de barco que saem de Vitória e vão a cerca de 20 a 40 km da costa. A saída depende do tempo e as datas mudam a cada ano: peça a reserva ao consultor.

Faz frio em Domingos Martins e Pedra Azul?

Faz, principalmente de maio a setembro, à noite e de manhã cedo. Leve agasalho mesmo que a praia esteja quente em Vitória.

Criança paga passagem no trem?

Até 5 anos, no colo do responsável, não paga, mas precisa do cupom de embarque, que é emitido sem custo. A partir de 6 anos paga a tarifa inteira. Quem vai de cadeirinha precisa comprar o assento.



Gostou? O Roy te ajuda a fechar.

Fale com um consultor da Royalty para montar a viagem ao Espírito Santo, com a passagem do trem, os hotéis na praia e na serra, os transfers e os passeios.

Leia online e veja outros destinos: royaltyviagens.com.br/cadernos

Fotos: Vitor Jubini/MTur, Public domain; MarcoXavier2005, CC BY-SA 3.0; Rui Peruquetti, CC BY-SA 3.0; Lemoris, CC BY-SA 4.0; Paul R. Burley, CC BY-SA 4.0; Vitor Jubini/MTur, Public domain; MTur Destinos, Public domain; Vitor Jubini/MTur, Public domain; HVL, CC BY 4.0; Rosanetur, CC BY 2.0; Vitor Jubini/MTur, Public domain; Argeone Herbst/MTur, Public domain; Vitor Jubini/MTur, Public domain; Rômulo Gama Ferreira from Vitória-ES, CC BY 2.0; Alexhubner, CC BY-SA 3.0; Marcelo Moryan/MTur, Public domain; Vitor Jubini/MTur, Public domain; Nandocunha1411, CC BY-SA 4.0; Pedro Nardi, CC BY 4.0; Royalty Viagens, com dados © OpenStreetMap contributors, ODbL; HVL, CC BY-SA 4.0; HVL, CC BY 4.0; HVL, CC BY 4.0; HVL, CC BY 4.0; Noemia Carvalho, CC BY-SA 4.0.

Fontes consultadas: Secretaria de Turismo do ES: Regiões Turísticas do ES; Governo do ES: Setur atualiza Mapa do Turismo com 74 municípios e dez regiões (23/09/2025); Descubra o Espírito Santo, portal oficial de turismo do estado; Embratur: Principais ações no Espírito Santo 2023 e 2024 (destinos do banco de imagens); Governo do ES: Aniversário de Vitória, 466 anos de história; Governo do ES: Praias; Governo do ES: Parques estaduais; Governo do ES: Culinária capixaba; Governo do ES: Aeroportos; Governo do ES: Santa Teresa é a primeira cidade italiana do Brasil; Governo do ES: Museu em Santa Teresa apresenta vida e obra de Augusto Ruschi; Governo do ES: Restauro do Santuário Nacional de São José de Anchieta é inaugurado; Governo do ES: Confira as regras e como agendar a visita ao Parque Estadual da Pedra Azul; Planalto: Lei 14.636, de 25 de julho de 2023 (Capital Nacional do Agroturismo); Incaper: artigo sobre a Indicação Geográfica do socol; Vale: Trem de Passageiros; Vale: Trem de Passageiros da Estrada de Ferro Vitória a Minas; Vale: Perguntas frequentes do Trem de Passageiros (PDF); Wikipédia: Estrada de Ferro Vitória a Minas; Folha Vitória: Estrada de Ferro Vitória a Minas chega aos 120 anos; Agência Minas: Parque Estadual do Rio Doce celebra 81 anos; Iepha-MG: Pico do Ibituruna, Governador Valadares; Agência Minas: delimitada a área do Monumento Natural Pico do Ibituruna; A Gazeta: Instituto Terra, um legado de Sebastião Salgado; Quanto Custa Viajar: o primeiro mosteiro zen-budista do Brasil; A Gazeta: Mosteiro de Ibiraçu reabre para visitação; A Gazeta: CREA cobra reparos na Ponte Florentino Avidos, em Colatina; UERJ, Tecap: o registro do ofício das paneleiras de Goiabeiras no Livro dos Saberes; UFES: artigo sobre a história do Convento da Penha; A Gazeta: 10 lugares que contam a história de Vila Velha; Folha Vitória: Vila Velha, onde o Espírito Santo começou; ES Brasil: Morro do Moreno; A Gazeta: faróis do ES; A Gazeta: 7 Maravilhas do ES, Terceira Ponte; A Gazeta: temporada das baleias no ES; A Gazeta: Vitória vira capital brasileira do turismo de observação de baleias; A Gazeta: estudo vai monitorar radiação da areia monazítica; ES Brasil: Praia da Areia Preta; Tribuna Online: Cidade Saúde, mais de 50 praias de Guarapari; UFES: A colônia de Santa Isabel e seus imigrantes (1847-1889); IBGE: Domingos Martins, coleção de monografias municipais; A Gazeta: tempo de viagem Vitória a Domingos Martins pela BR-262; Folha Vitória: Festival de Inverno de Domingos Martins; Embrapa: aspectos do agroturismo em Venda Nova do Imigrante; A Gazeta: Itaúnas, a vila que foi soterrada por areia; Guia da Semana: Parque Estadual de Itaúnas; ES Brasil: festivais de forró em Itaúnas em julho; ICMBio: sensibilização socioambiental na foz do rio Doce (bases do Tamar); CNUC/MMA: Reserva Biológica de Comboios; Wikipédia: Santuário Nacional de São José de Anchieta; Folha Vitória: Santuário recebe peregrinos dos Passos de Anchieta; A Gazeta: Itaipava e Itaoca, em Itapemirim; ES Brasil: Ilha dos Franceses; Wikipédia: Parque Nacional do Caparaó; OpenStreetMap: base do mapa do trem (dados ODbL).

Edição atualizada em 13/11/2026. Royalty Viagens, 20 anos.

As informações desta edição são um guia de viagem. Regras de entrada, horários e serviços mudam: confirme com o seu consultor antes de viajar.