

ROTEIRO

 **Cenários e Sabores**

Cachoeiras de Macacu 

Foto: Vitor vasconcelos

EXPERIÊNCIAS

Experiences
Experiencias



GASTRONOMIA

Gastronomy
Gastronomía



ECOTURISMO

Ecotourism
Ecoturismo



TURISMO RURAL

Rural Tourism
Turismo Rural



ROTA CENÁRIOS E SABORES DE MACACU

Procurando um destino que mistura tranquilidade, paisagens de tirar o fôlego e muita aventura? Cachoeiras de Macacu, a apenas 100 km do Rio de Janeiro, é o lugar perfeito! Com muita Mata Atlântica, montanhas incríveis e cachoeiras para todos os gostos, você vai se sentir em meio a um refúgio natural – ideal para quem quer se desconectar e viver experiências únicas de descanso, aventura, culinária e contato com a natureza.

O nome “Macacu” tem tudo a ver com a natureza local, seja pelo macuco (aquele passarinho típico da região) ou pela árvore macacu, parente do famoso pau-brasil. Tudo por aqui respira biodiversidade! A cidade faz parte de um dos maiores conjuntos protegidos de floresta do estado, o Mosaico Central Fluminense.

E não para por aí: se você gosta de trilhas, banhos de rio e pores do sol espetaculares, vai se encantar com a Rota Cenários e Sabores de Macacu. É mergulhar na história e nas tradições da cidade, onde a gastronomia é uma extensão do carinho e da hospitalidade locais: pratos feitos com ingredientes frescos e da região que trazem um sabor único para a sua mesa.

Prepare-se para relaxar nos rios cristalinos e voltar para casa de alma renovada!



MACACU SCENES AND FLAVORS ROUTE

Looking for a destination that blends tranquility, breathtaking landscapes, and plenty of adventure? Cachoeiras de Macacu, just 100 km from Rio de Janeiro, is the perfect place! With abundant Atlantic Forest, incredible mountains, and waterfalls for every taste, you'll feel immersed in a natural refuge — ideal for those who want to disconnect and enjoy unique experiences of relaxation, adventure, cuisine and contact with nature.

The name “Macacu” is closely connected to the local nature, whether it refers to the macuco (a bird native to the region) or to the macacu tree, which is related to the famous Brazilwood tree. Tudo por aqui respira biodiversidade! Everything here breathes biodiversity! The city is part of one of the largest protected forest complexes in the state, the Central Fluminense Mosaic.

And that's not all: if you enjoy hiking trails, river swims, and spectacular sunsets, you'll fall in love with the Sceneries and Flavors of Macacu Route. It's about diving into the city's history and traditions, where gastronomy is an extension of local warmth and hospitality: dishes prepared with fresh, regional ingredients that bring a unique flavor to your table.

Get ready to relax in crystal-clear rivers and return home with a renewed spirit!

RUTA DE PAISAJES Y SABORES DE MACACU

¿Busca un destino que combine tranquilidad, paisajes impresionantes y mucha aventura? Cachoeiras de Macacu, a solo 100 km de Río de Janeiro, ¡es el lugar perfecto! Con mucha Mata Atlántica, montañas increíbles y cascadas para todos los gustos, se sentirá en medio de un refugio natural, ideal para quienes desean desconectarse y vivir experiencias únicas de descanso, aventura, gastronomía y contacto con la naturaleza.

El nombre “Macacu” está estrechamente relacionado con la naturaleza local, ya sea el macuco (ave típica de la región) o el macacu, pariente del famoso palo brasil. ¡Aquí todo respira biodiversidad! La ciudad forma parte de una de las áreas forestales protegidas más grandes del estado, el Mosaico Central Fluminense.

Y no se queda ahí: si disfruta del senderismo, los baños de río y las espectaculares puestas de sol, la Ruta Paisajes y Sabores de Macacu le encantará. Se trata de sumergirse en la historia y las tradiciones de la ciudad, donde la gastronomía es una extensión de la calidez y la hospitalidad locales: platos elaborados con ingredientes frescos y regionales que aportan un sabor único a su mesa.

¡Prepárese para relajarse en los ríos cristalinos y regresar a casa con el alma renovada!

1. POUSADA TEKÓÁ INDIANA ECOLOGDE

A sua casa na natureza

A Tekoá Indiana Ecolodge nasceu do sonho de Eliete e Anselmo: um hotel-boutique com 10 suítes e bistrô com pratos autorais, integrado à natureza, onde a vegetação é preservada e água de nascente. A cozinha afetiva da chef Marcelly Martins agrega ingredientes locais. Em recantos de contemplação, hóspedes se conectam profundamente à essência da Mata Atlântica somada à belíssimas cachoeiras. Venha experimentar essa vivência única.

POUSADA TEKÓÁ INDIANA ECOLOGDE

Your home in nature


Tekoá Indiana Ecolodge was born from the dream of Eliete and Anselmo: a boutique hotel with 10 suites and a bistro featuring signature dishes, integrated with nature, where the vegetation is preserved and the water comes from natural springs. The chef Marcelly Martins' soulful cuisine incorporates local ingredients. In peaceful spots for contemplation, guests connect deeply with the essence of the Atlantic Forest, enhanced by stunning waterfalls. Come experience this unique getaway.

POUSADA TEKÓÁ INDIANA ECOLOGDE

Su Hogar en la Naturaleza

Tekoá Indiana Ecolodge nació del sueño de Eliete y Anselmo: un hotel boutique con 10 suites y un bistró con platos de autor, integrado a la naturaleza, donde la vegetación se preserva y el agua proviene de manantiales. La cocina afectiva de la chef Marcelly Martins incorpora ingredientes locales. En rincones de contemplación, los huéspedes se conectan profundamente con la esencia de la Mata Atlántica, junto a hermosas cascadas. Venga a experimentar esta vivencia única.



 Vila Indiana, Alameda Tupiniquim, 159 – Boca do Mato, Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.684-340

 +55 (21) 96554-2005

 @tekoaindiana

 tekoaindiana@gmail.com

 www.tekoaindiana.com.br

2. ARMAZÉM DA GULA

Seu Espaço de Gastronomia e Eventos

Tradição e sabor em Cachoeiras de Macacu! Com mais de 20 anos de história, o Armazém da Gula, restaurante à la carte, oferece um ambiente acolhedor e familiar. Recebemos eventos para até 80 pessoas, com buffet no fogão a lenha e menus irresistíveis. Viva momentos únicos cheios de sabor, hospitalidade e aconchego!

ARMAZÉM DA GULA

Your Gastronomy and Events Space

Tradition and flavor in Cachoeiras de Macacu! With over 20 years of history, Armazém da Gula, an à la carte restaurant, offers a warm and family-friendly atmosphere. We host events for up to 80 guests, with a wood-fired stove buffet and irresistible menus. Live unique moments filled with flavor, hospitality, and warmth!

ARMAZÉM DA GULA

Su Espacio de Gastronomía y Eventos

¡Tradición y sabor en Cachoeiras de Macacu! Con más de 20 años de historia, Armazém da Gula, un restaurante a la carta, ofrece un ambiente acogedor y familiar. Organizamos eventos para hasta 80 personas, con un buffet preparado en horno de leña y menús irresistibles. ¡Viva momentos únicos llenos de sabor, hospitalidad y comodidad!



Rua Romeu Caetano Guida, 183 – Campo do Prado,
Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.681-320



+55 (21) 99764-8743



@armazemdagularestaurante



armazemdagula@hotmail.com

3. BORA PRA TRILHA TURISMO

Tour 4x4- Ecorrural e Aguas Cristalinas

O tour rural 4x4 guiado por Vitor Vasconcelos revela belezas das Cachoeiras de Macacu: ruínas históricas, cachoeiras cenográficas, engenho de farinha, piscinas naturais e almoço caseiro. A experiência une história, cultura, gastronomia e banhos em águas cristalinas, com paisagens deslumbrantes das serras, proporcionando um dia inesquecível e revigorante no interior fluminense. Impossível experimentar só uma vez!

BORA PRA TRILHA TURISMO

4x4 Tour – Eco-Rural and Crystal-Clear Waters

The rural 4x4 tour guided by Vitor Vasconcelos reveals the beauties of Cachoeiras de Macacu: historic ruins, scenic waterfalls, a traditional flour mill, natural pools, and a homemade lunch. The experience brings together history, culture, gastronomy, and swims in crystal-clear waters, along with breathtaking mountain landscapes, providing an unforgettable and revitalizing day in the countryside of Rio de Janeiro state. Impossible to experience just once!

BORA PRA TRILHA TURISMO

Recorrido en 4x4 – Sendero Ecológico y Aguas Cristalinas

El recorrido rural en 4x4 guiado por Vitor Vasconcelos revela las bellezas de las Cachoeiras de Macacu: ruinas históricas, cascadas pintorescas, un molino harinero, piscinas naturales y almuerzo casero. La experiencia combina historia, cultura, gastronomía y baños en aguas cristalinas con impresionantes paisajes montañosos, ofreciendo un día inolvidable y revitalizante en el interior del estado de Río de Janeiro. ¡Imposible probarlo solo una vez!



-  Condomínio Bela Vista, Lotes 1 e 2, Quadra 10, Papucaia – Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.690-870
-  +55 (21) 97773-6576
-  @borapratrilhaturismo
-  borapratrilhaa@gmail.com

4. RESTAURANTE CANTINHO DA ROÇA

Paladar da Roça: uma Jornada Gastronômica

O "Paladar da Roça: uma Jornada Gastronômica" oferece um buffet variado com pratos típicos preparados com ingredientes frescos e regionais. No ambiente rústico e acolhedor do Cantinho da Roça, carnes, legumes, saladas e feijão tropeiro são servidos com cachaça artesanal e doces feitos na hora, proporcionando uma experiência única e memorável. Uma gastronomia de afeto e sabor que jamais será esquecida por você!

RESTAURANTE CANTINHO DA ROÇA

Flavors of the Countryside: A Gastronomic Journey

"Flavors of the Countryside: A Gastronomic Journey" offers a diverse buffet with traditional dishes prepared using fresh, local ingredients. In the rustic and welcoming setting of Cantinho da Roça, meats, vegetables, salads, and tropeiro's Beans are served alongside artisanal cachaça and freshly made sweets, providing a unique and memorable experience. A cuisine full of warmth and flavor that you will never forget!

RESTAURANTE CANTINHO DA ROÇA

Sabores del Campo: un viaje gastronómico

"Paladar da Roça: uma Jornada Gastronômica" ofrece un variado buffet con platos típicos elaborados con ingredientes frescos de la región. En el ambiente rústico y acogedor de Cantinho da Roça, se sirven carnes, verduras, ensaladas y feijão tropeiro (un plato tradicional brasileño) con cachaça artesanal y dulces recién hechos, brindando una experiencia única e inolvidable. ¡Una gastronomía de cariño y sabor que jamás olvidará!



📍 RJ-116, Km 36, Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.682-000

☎️ +55 (21) 99920-0476

📷 @cantinhodaroca_cm_rj

✉️ maribreder@gmail.com

5. CASA D'IRENE

Hospedagem de Transformação e Experiência com a Natureza

Desde 2015, a Casa D'Irene é um refúgio de cura na Mata Atlântica, às margens do Rio Macacu. Irene recebe os hóspedes que vivenciam hospedagens e retiros transformadores, mergulhando em práticas de autoconhecimento, relaxamento profundo e renovação da alma em um ambiente acolhedor e inspirador. Um convite à reconexão: hospedagem, yoga, meditação e alimentação vegetariana/vegana.

CASA D'IRENE

Transformational Accommodation and Nature Experience

Since 2015, Casa D'Irene has been a healing haven in the Atlantic Forest, on the banks of the Macacu River. Irene welcomes guests who experience transformative stays and retreats, immersing themselves in practices of self-discovery, deep relaxation, and soul renewal in a warm and inspiring environment. An invitation to reconnect: accommodation, yoga, meditation, and vegetarian/vegan cuisine.

CASA D'IRENE

Hospedaje de Transformación y Experiencia con la Naturaleza

Desde 2015, Casa D'Irene es un retiro de sanación en la Mata Atlántica, a orillas del Río Macacu. Irene recibe huéspedes que experimentan estancias y retiros transformadores, sumergiéndose en prácticas de autoconocimiento, relajación profunda y renovación del alma en un ambiente acogedor e inspirador. Una invitación a la reconexión: alojamiento, yoga, meditación y comida vegetariana/vegana.



Villa Indiana, 300 – Boca do Mato, Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.684-340



+55 (21) 98876-2468



@casadirene



irenealbu47@gmail.com

6. INSTITUTO SÍTIO DA LUA AGROFLORESTAL – ISLA

Sítio da Lua: uma Experiência Sensorial

No Sítio da Lua, você conhecerá e experimentará a magia da produção de óleos essenciais e do cultivo de plantas medicinais em uma agrofloresta orgânica certificada, localizada aos pés da Serra Fluminense. Venha viver essa imersão única e desfrutar do melhor que a natureza pode oferecer.

INSTITUTO SÍTIO DA LUA AGROFLORESTAL – ISLA

Sítio da Lua: A Sensory Experience

At Sítio da Lua, you will discover and experience the magic of essential oil production and the cultivation of medicinal plants in a certified organic agroforest, located at the foot of the Fluminense Mountains. Come and experience this unique immersion, enjoying the very best that nature has to offer.

INSTITUTO SÍTIO DA LUA AGROFLORESTAL – ISLA

Sítio da Lua: una Experiencia Sensorial

En Sítio da Lua, descubrirá y experimentará la magia de la producción de aceites esenciales y el cultivo de plantas medicinales en un sistema agroforestal orgánico certificado, ubicado al pie de la Serra Fluminense. Viva esta inmersión única y disfrute de lo mejor que la naturaleza le ofrece.



📍 R. Leovegildo José Falcão, s/n – Bairro Castália – Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.680-000

☎ +55 (21) 99425-7047

📷 @dositiodalua | @magueutika

✉ islaagroflorestal@gmail.com

7. FUMEL – AGROINDÚSTRIA FAMILIAR

Caminho da Banana: Rota de Memórias e Sustentabilidade

A FUMEL, agroindústria familiar premiada, oferece visita em grupos, com um cafezinho de boas-vindas, palestra sobre história e sustentabilidade, tour pela produção de banana-passa/bananadas, demonstração dos usos da fibra de bananeira e degustação guiada. Finaliza com tempo livre na loja para kits personalizados, valorizando produtores locais e o desenvolvimento rural sustentável. Uma imersão que toca, estimula e se torna inesquecível!

FUMEL – AGROINDÚSTRIA FAMILIAR

Banana Trail: Route of Memories and Sustainability

FUMEL, an award-winning family agro-industry, offers group visits with a welcome coffee, a talk on history and sustainability, a tour of dried banana/banana paste production, a demonstration of banana fiber uses, and a guided tasting. It concludes with free time in the shop for personalized kits, highlighting local producers and promoting sustainable rural development. An immersive experience that touches, inspires, and becomes unforgettable!

FUMEL – AGROINDÚSTRIA FAMILIAR

Camino de la Banana: Ruta de las Memorias y la Sostenibilidad

FUMEL, una agroindustria familiar galardonada, ofrece visitas grupales que incluyen un café de bienvenida, una charla sobre historia y sostenibilidad, un recorrido por la producción de banana deshidratada y dulce de banana en barra, una demostración de los usos de la fibra de plátano y una degustación guiada. Concluye con tiempo libre en la tienda para adquirir kits personalizados que destacan a los productores locales y el desarrollo rural sostenible. ¡Una experiencia inmersiva que conmueve, estimula y se vuelve inolvidable!



📍 Rodovia Rio-Friburgo, km 19 – Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.699-899

☎ +55 (21) 99355-5403

📷 @fumel.oficial

✉ visita@fumel.com.br

8. PI KOMBUCHA TROPICAL

Tour Pi Kombucha Tropical – da Natureza à Degustação

No tour Pi Kombucha Tropical, você visita áreas reforestadas, pomar orgânico, conhece o local da produção artesanal e aprende sobre o processo da kombucha, além de degustá-la! Se quiser, pode comprar a Pi Kombucha Tropical. A experiência destaca o impacto socioambiental da empresa rural e oferece saúde por meio da cultura milenar da kombucha. Venha viver essa experiência!

PI KOMBUCHA TROPICAL

PI Tropical Kombucha Tour – From Nature to Tasting

On the PI Tropical Kombucha Tour, you'll visit reforested areas and an organic orchard, explore the artisanal production site, learn about the kombucha-making process, and even get to taste it! If you wish, you can purchase PI Tropical Kombucha. The experience highlights the socio-environmental impact of the rural enterprise and promotes wellness through the ancient tradition of kombucha. Come and experience it for yourself!

PI KOMBUCHA TROPICAL

Recorrido PI Kombucha Tropical – de la Naturaleza a la Degustación

En el recorrido Pi Kombucha Tropical, visitará áreas reforestadas, un huerto orgánico, verá el sitio de producción artesanal, aprenderá sobre el proceso de elaboración de kombucha ¡e incluso podrá probarlo! Si lo desea, puede comprar Pi Kombucha Tropical. La experiencia resalta el impacto socioambiental de la empresa rural y ofrece beneficios para la salud a través de la ancestral cultura de la kombucha. ¡Viva esta experiencia!



Sítio Tamoio – RJ-122 Km – 34 Funchal – Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.680-000



+55 (21) 99506-1029



@pikombuchatropical



geral@pitropical.com.br



pitropical.com.br

9. LUIZA CANO TURISMO

Geração Prateada Rota do Jequitibá e Águas Cristalinas

Guiados por Luiza Cano Turismo, o grupo vivencia uma jornada inesquecível por Cachoeiras de Macacu: banho revigorante na cachoeira das Sete Quedas, almoço típico rural e trilha pelo Parque dos Três Picos, entre jequitibás e mirantes. Com emoção, cada parada traz histórias, natureza exuberante e renovação para a alma. Um guiamento cheio de afeto, alegria e que deixará saudades e desejo de novos encontros!

LUIZA CANO TURISMO

Silver Generation: Jequitibá and Crystal-Clear Waters Route

Guided by Luiza Cano Turismo, the group experiences an unforgettable journey through Cachoeiras de Macacu: a refreshing swim at the Sete Quedas Waterfall, a traditional countryside lunch, and a hike through the Três Picos Park, among jequitibá trees and lookouts. With emotion, each stop brings stories, lush nature, and renewal for the soul. A guided experience full of warmth and joy, leaving fond memories and a longing for new encounters!

LUIZA CANO TURISMO

Generación de Plata Ruta del Jequitibá y Aguas Cristalinas

Guiados por Luiza Cano Turismo, el grupo disfruta de un viaje inolvidable por las Cachoeiras de Macacu: un refrescante baño en la cascada Sete Quedas, un almuerzo rural típico y una caminata por el Parque dos Três Picos, entre jequitibás y miradores. Con emoción, cada parada rebosa de historias, naturaleza exuberante y renovación para el alma. ¡Una visita guiada llena de cariño y alegría que le dejará con ganas de más!



Av. Dorneles, nº 89 – Condomínio Village II – Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.682-320



+55 (21) 99719-5873



@luizacanuturismo



turismoluizacano@gmail.com

10. MACACU VEG

Refúgio Vegano

A Macacu Veg é um refúgio vegano em meio à Mata Atlântica, onde sabores artesanais, natureza e acolhimento se encontram. Aqui, cada detalhe celebra o respeito, o afeto e a sustentabilidade. Uma vivência que desperta os sentidos, promove bem-estar e conecta corpo e alma à terra – tornando cada visita uma experiência inesquecível e transformadora.

MACACU VEG

Macacu Veg – Vegan Retreat

Macacu Veg is a vegan retreat in the heart of the Atlantic Forest, where artisanal flavors, nature, and warm hospitality come together. Here, every detail celebrates respect, care, and sustainability. An experience that awakens the senses, promotes well-being, and connects body and soul to the earth - making each visit an unforgettable and transformative journey.

MACACU VEG

Macacu Veg – Refugio Vegano

Macacu Veg es un paraíso vegano en el corazón de la Mata Atlántica, donde se fusionan sabores artesanales, naturaleza y hospitalidad. Aquí, cada detalle celebra el respeto, el cariño y la sostenibilidad. Una experiencia que despierta los sentidos, promueve el bienestar y conecta cuerpo y alma con la tierra, convirtiendo cada visita en una experiencia inolvidable y transformadora.



📍 Av. Castália, 420 – Bairro Castália, Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.683-670

📞 +55 (22) 98101-8384

📷 @macacu.veg

✉ macacuveg@gmail.com

11. SÍTIO DO ENCANTO

Pesque no Encanto

No Sítio do Encanto, a pesca sustentável, guiada pelo casal Alair e Geraldo, transforma o dia em pura emoção. Você é convidado a saborear petiscos no fogão a lenha, almoços deliciosos e admirar paisagens da Mata Atlântica. Uma vivência cheia de afeto, consciência ambiental e valorização dos sabores e produtos regionais.

SÍTIO DO ENCANTO

Fish at Encanto

At Sítio do Encanto, sustainable fishing, guided by the couple Alair and Geraldo, turns the day into pure excitement. You are invited to enjoy snacks prepared on a wood-fired stove, delicious lunches, and take in the stunning landscapes of the Atlantic Forest. An experience full of warmth, environmental awareness, and appreciation for regional flavors and products.

SÍTIO DO ENCANTO

Pescando en Encanto

En Sítio do Encanto, la pesca sostenible, guiada por la pareja Alair y Geraldo, transforma el día en pura emoción. Le invitamos a saborear aperitivos cocinados en horno de leña, deliciosos almuerzos y a admirar los paisajes de la Mata Atlántica. Una experiencia llena de cariño, conciencia ambiental y aprecio por los sabores y productos regionales.



📍 Estrada do Faraó – Bom Jardim – Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.680-000

📞 +55 (21) 98210-6337

12. RECANTO NOSSO CANTINHO

Recanto Nosso Cantinho – Sua Hospedagem Rural

Situado a 13 km da RJ-122, o Recanto é o destino ideal para família e grupos. Oferece hospedagem, day use, contato direto com a natureza, banho de cachoeira, hidromassagem, Engenho de farinha artesanal, trilhas, cicloturismo, passarinhada, deliciosa gastronomia rural e é perfeito para turismo rural. Um refúgio autêntico e acolhedor, lugar ideal para relaxar e criar memórias exclusivas: pura emoção!

RECANTO NOSSO CANTINHO

Recanto Nosso Cantinho – Your Rural Accommodation

Located 13 km from RJ-122, Recanto is the ideal destination for families and groups. It offers accommodation, day-use options, direct contact with nature, waterfall bathing, a hot tub, an artisanal cassava flour mill, hiking trails, cycle tourism, birdwatching, and delicious rural cuisine—perfect for rural tourism. An authentic and welcoming retreat, the perfect place to relax and create exclusive memories: pure emotion!

RECANTO NOSSO CANTINHO

Recanto Nosso Cantinho – Su Hospedaje Rural

Ubicado a 13 km de la RJ-122, Recanto es el destino ideal para familias y grupos. Ofrece alojamiento, day use, contacto directo con la naturaleza, baño en cascadas, hidromasaje, un molino artesanal de harina de mandioca, senderos, cicloturismo, observación de aves y una deliciosa gastronomía rural, siendo perfecto para el turismo rural. Un refugio auténtico y acogedor, el lugar ideal para relajarse y crear recuerdos exclusivos: ¡pura emoción!



📍 Estrada Salvador Dalí, s/nº, Serra Queimada, Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.680-000

📞 +55 (21) 96802-1107

📷 @recantonossocantinho

✉️ recnossocantinho@gmail.com

13. REGUA – Reserva Ecológica de Guapiaçu

Observação de Aves/Apreciação da Beleza da Natureza

Um dia de birdwatching na Mata Atlântica – Vale do Guapiaçu – avistando incontáveis aves raras, com diversas cores aos pés da Serra do Mar. Algumas endêmicas e outras em extinção. Aprendizado com guia e app, almoço saboroso e descanso. Ao entardecer, lanche na sede ao lado do lago com um lindo pôr do sol e revoada de pássaros. Vivenciando a conservação, a bela natureza!

REGUA – Reserva Ecológica de Guapiaçu

Birdwatching / Appreciation of Nature's Beauty

A day of birdwatching in the Atlantic Forest – Guapiaçu Valley – spotting countless rare birds in a variety of colors at the foot of the Serra do Mar. Some endemic and others endangered. Learning with a guide and app, a tasty lunch, and some relaxation. In the late afternoon, enjoy a snack at the headquarters by the lake, with a beautiful sunset and a flock of birds in flight. Experiencing conservation and the beauty of nature!


REGUA – Reserva Ecológica de Guapiaçu

Observación de Aves/Apreciación de la Belleza de la Naturaleza

Un día de birdwatching [observación de aves] en la Mata Atlántica, Vale de Guapiaçu, donde podrá observar innumerables aves raras de diversos colores al pie de la Serra do Mar. Algunas endémicas y otras en peligro de extinción. Aprendizaje con guía y aplicación, almuerzo delicioso y descanso. Al atardecer, refrigerio en la sede junto al lago con una hermosa puesta de sol y bandadas de aves. ¡Experimente la conservación y la belleza de la naturaleza!




 Estrada do Matumbo, s/n, Guapiaçu – Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.699-899

 +55 (21) 98370-6712

 @reguabrasil

 turismo@regua.org.br

 regua.org.br

14. PÉ NO CAMINHO TURISMO

Rota Macacu Rural

Guiados por Sandra Seara, a Rota Rural revela os cenários, os sabores e as histórias de Cachoeiras de Macacu. Iniciando com delicioso café de roça, visite uma agroindústria de doces sem adição de açúcar, ruínas históricas, artesanato, almoço rural, produção de kombucha e produtos da terra. Emoção e afeto transformando o trajeto em encontros profundos com o campo e suas tradições.

PÉ NO CAMINHO TURISMO

Macacu Rural Route

Guided by Sandra Seara, the Rural Route reveals the landscapes, flavors, and stories of Cachoeiras de Macacu. Starting with a delicious countryside coffee, the tour includes a visit to a sugar-free confectionery agro-industry, historic ruins, handicrafts, a rural lunch, kombucha production, and local products. Emotion and warmth transform the journey into deep encounters with the countryside and its traditions.

PÉ NO CAMINHO TURISMO

Ruta Macacu Rural

Guiada por Sandra Seara, la Ruta Rural revela los paisajes, sabores e historias de Cachoeiras de Macacu. Comenzando con un delicioso café campestre, visite una agroindustria que produce dulces sin azúcar añadido, ruinas históricas, artesanías, disfrute de un almuerzo campestre, la producción de kombucha y productos locales. La emoción y el cariño transforman el viaje en un profundo encuentro con el campo y sus tradiciones.



📍 Avenida Lord Baden Powel, 164 / 201 – Campo do Prado Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.681-360

☎ +55 (21) 99606-7734

📷 @penocaminhoturismo

✉ penocaminhoturismo@gmail.com

15. SÍTIO DA GOIABA – DOCES FALCÃO

Sítio da Goiaba – Doces Falcão

No Sítio da Goiaba, entre as goiabeiras, os visitantes vivenciam a colheita, conhecem a agroindústria artesanal de doces e aprendem com Felipe e Daysiane Falcão sobre práticas sustentáveis e o valor da natureza. A experiência termina com uma deliciosa degustação, celebrando o sabor da goiaba e a simplicidade do campo – uma doce vivência de turismo rural.

SÍTIO DA GOIABA – DOCES FALCÃO

Sítio da Goiaba – Falcão sweets

At Sítio da Goiaba, among the guava trees, visitors experience the harvest, explore the artisanal confectionery agro-industry, and learn from Felipe and Daysiane Falcão about sustainable practices and the value of nature. The experience concludes with a delicious tasting, celebrating the flavor of guava and the simplicity of the countryside — a sweet rural tourism experience.

SÍTIO DA GOIABA – DOCES FALCÃO

Sítio da Goiaba – Dulces Falcão

En el Sítio da Goiaba, enclavado entre guayabos, los visitantes experimentan la cosecha, aprenden sobre la agroindustria artesanal de dulces y aprenden de Felipe y Daysiane Falcão sobre prácticas sostenibles y el valor de la naturaleza. La experiencia concluye con una deliciosa degustación que celebra el sabor de la guayaba y la sencillez del campo: una dulce experiencia de turismo rural.



📍 Rodovia RJ-116 km 23 Papucaia, Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.692-464

☎ +55 (21) 99931-7024

📷 @docesfalcao

✉ felipefalcaoagricultura@gmail.com

16. TF TRILHAS

Tirolesa + Rapel na Cachoeira do Salto do Soarinho (Janela do Céu)

Viva uma experiência emocionante com Thiago Freitas, guia experiente e certificado, explorando a majestosa Cachoeira do Salto, com uma tirolesa de 150 metros, um rapel de 70 metros e atividades radicais seguras. Um convite à superação dos seus limites, à conexão com a natureza e à reestruturação emocional, tudo envolto por beleza e energia. Uma experiência que transforma vidas!

TF TRILHAS

Product: Zipline + Rappelling at Salto do Soarinho Waterfall (Janela do Céu)

Experience an exhilarating adventure with Thiago Freitas, an experienced and certified guide, exploring the majestic Salto Waterfall, featuring a 150-meter zipline, a 70-meter rappel, and safe extreme activities. An invitation to overcome your limits, connect with nature, and achieve emotional renewal, all surrounded by beauty and energy. An experience that transforms lives!

TF TRILHAS

Tirolesa + Rapel en la Cascada do Salto do Soarinho (Ventana del Cielo)

Viva una emocionante aventura con Thiago Freitas, guía experimentado y certificado, explorando la majestuosa Cascada del Salto, con una tirolesa de 150 metros, un rapel de 70 metros y actividades extremas seguras. Una invitación a superar sus límites, conectar con la naturaleza y reestructurarse emocionalmente, todo rodeado de belleza y energía. ¡Una experiencia que transforma vidas!



📍 Estrada do Soarinho, nº 411 – LT04, Papucaia, Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.680-000

📞 +55 (21) 96940-3439

📷 @tftrilhas

✉️ contato@tftrilhas.com

🌐 www.tftrilhas.com

17. MÃE NATUREZA TURISMO CONSCIENTE

Aprender com a Natureza

“Aprender com a Natureza” é uma vivência pedagógica em área de Mata Atlântica, voltada para escolas públicas e privadas. A proposta utiliza a natureza como sala de aula, integrando teoria e prática por meio de trilhas interpretativas, dinâmicas educativas e experiências sensoriais. Conduzida por Natália Gonçalves, guia de turismo e educadora ambiental, promove consciência ecológica, pertencimento e valorização dos saberes locais.

MÃE NATUREZA TURISMO CONSCIENTE

Learning with Nature

“Learning with Nature” is a pedagogical experience set in an Atlantic Forest area, aimed at public and private schools. The proposal uses nature as a classroom, integrating theory and practice through interpretive trails, educational activities, and sensory experiences. Led by Natália Gonçalves, a tour guide and environmental educator, it promotes ecological awareness, a sense of belonging, and the appreciation of local knowledge.

MÃE NATUREZA TURISMO CONSCIENTE

Aprender con la Naturaleza

“Aprender con la Naturaleza” es una experiencia pedagógica en un área de la Mata Atlántica, dirigida a escuelas públicas y privadas. La propuesta utiliza la naturaleza como aula, integrando teoría y práctica a través de senderos interpretativos, dinámicas educativas y experiencias sensoriales. Guiada por Natália Gonçalves, guía de turismo y educadora ambiental, promueve la conciencia ecológica, el sentido de pertenencia y la valorización de los saberes locales.



Av. Castelo Branco, Alameda 02, Castália – Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.680-000



+55 (21) 96623-2838



@maenat_ureza



vendasmaenatureza@gmail.com



www.maenatureza.eco.br

18. SÍTIO VELHO ENGENHO

Day Use Velho Engenho

Entre natureza e história, o sítio convida para um day use em meio à arquitetura preservada. Viva um dia de simplicidade e aconchego: café da roça, almoço no fogão a lenha, banho de riacho privativo e trilhas. Perfeito para grupos que buscam natureza, descanso e boas memórias. Sinta a magia do engenho histórico. Oferecemos hospedagem se desejar prolongar a experiência nesse espaço único.

SÍTIO VELHO ENGENHO

Day Use Velho Engenho

Between nature and history, the site invites you to a day-use experience amidst preserved architecture. Enjoy a day of simplicity and comfort: countryside coffee, a wood-fired lunch, a private stream bath, and hiking trails. Perfect for groups seeking nature, relaxation, and lasting memories. Feel the magic of the historic mill. Accommodation is available if you wish to extend your experience in this unique space.

SÍTIO VELHO ENGENHO

Day Use Velho Engenho

Entre naturaleza e historia, el sitio te invita a una excursión de un día rodeado de arquitectura preservada. Disfruta de un día de sencillez y comodidad: café campestre, almuerzo cocinado en estufa de leña, baño privado en un arroyo y rutas de senderismo. Perfecto para grupos que buscan naturaleza, relajación y buenos recuerdos. Sinta la magia del histórico ingenio azucarero. Ofrecemos alojamiento si deseas prolongar su experiencia en este espacio único.



📍 Estrada Antônio José Monnerat, Estr. do Faraó – de Cima, Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.680-000

☎ +55 (21) 99764-8475

📷 @sitiovelhoengenho

✉ sitiovelhoengenho@gmail.com

19. FAZENDA DO FRANCÊS

Cavalos e Sabores Franceses

Viva uma experiência única: cavalgada guiada pela francesa Jennifer, com técnicas seguras, passeio por pomares e banho de rio. Ao retornar, desfrute de um almoço francês caseiro, harmonizado com drink típico. Relaxe na banheira ao ar livre com uma taça de vinho e uma bela vista. Finalize visitando a lojinha para adquirir produtos do terroir da região: queijos, manteigas, geleias e outros.

FAZENDA DO FRANCÊS

Horses and French Flavors

Experience a unique adventure: a cavalcade guided by the French instructor Jennifer, with safe techniques, a tour through orchards, and a river bath. Upon returning, enjoy a homemade French lunch, paired with a traditional drink. Relax in the outdoor bathtub with a glass of wine and a stunning view. End your experience by visiting the shop to purchase regional terroir products: cheeses, butters, jams, and more.

FAZENDA DO FRANCÊS

Caballos y Sabores Franceses

Viva una experiencia única: un paseo a caballo guiado con Jennifer, de Francia, utilizando técnicas seguras, un paseo por huertos frutales y un baño en el río. Al regresar, disfrute de un almuerzo francés casero, acompañado de una bebida típica. Relájese en la bañera al aire libre con una copa de vino y una hermosa vista. Para terminar, visita la tienda para comprar productos de la región: quesos, mantequillas, mermeladas y mucho más.



📍 Estrada da Boa Sorte – Boa Sorte, Cachoeiras de Macacu, RJ, 28.680-000

📞 +55 (21) 97920-1646

📷 @fazendadofrances

✉ fazendadofrances@gmail.com

🌐 www.fazendadofrances.com.br


REALIZAÇÃO / REALIZATION / REALIZACIÓN




ACESSE O QR CODE AO LADO PARA CONHECER ESTE E OUTROS ROTEIROS NO RIO DE JANEIRO / ACCESS THE QR CODE BELOW TO DISCOVER THIS AND OTHER ROUTES IN RIO DE JANEIRO / ACCEDA AL CÓDIGO QR A CONTINUACIÓN PARA DESCUBRIR ESTA Y OTRAS RUTAS EN RIO DE JANEIRO

     /SEBRAERJ

 SEBRAERJ.COM.BR

 55 (21) 96576-7825

 0800 570 0800

CONSULTE SEU AGENTE DE TURISMO / CONSULT YOUR TOUR OPERATOR / CONSULTE A SU OPERADOR TURÍSTICO

APOIO / SUPPORT / APOYO



PARCEIROS / PARTNERS / COLABORADORES

