



**GRUPO DE ESTUDO DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA / CETEC
TÉCNICO EM GUIA DE TURISMO - MODALIDADE EaD**

**Kelly Cristine Valentim Ramos
Marina Dogani Silva
Marselha Medeiros do Lago Oliveira
Miqueias da Silva Bezerra
Rosélia de Moura Bomfim**

**ARRAIAL EM ALTO ESTILO:
Um Pedacinho do Paraíso no Brasil**

**São Paulo
2024**

**Kelly Cristine Valentim Ramos
Marina Dogani Silva
Marselha Medeiros do Lago Oliveira
Miqueias da Silva Bezerra
Rosélia de Moura Bomfim**

**ARRAIAL EM ALTO ESTILO:
Um Pedacinho do Paraíso no Brasil**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Guia de Turismo – modalidade EaD, orientado pela Prof^a. Cezira Alves Campos, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Guia de Turismo.

**São Paulo
2024**

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	04
1.1	Justificativa.....	06
1.2	Objetivo.....	08
2	ROTEIRO TURÍSTICO.....	08
2.1	Destino.....	09
2.2	Dados e informações geográficas	10
2.3	História e a cultura do local do destino.....	11
2.4	Atrativos turísticos.....	13
2.5	Infraestrutura turística.....	20
2.6	O roteiro.....	25
2.7	Tabela de Custos Geral/Individual.....	26
3	PROCEDIMENTOS DO GUIA DE TURISMO.....	29
3.1	Speech inicial.....	29
3.2	Paradas técnicas/de apoio.....	30
3.3.	Entretenimento.....	32
3.3.1	Filmes.....	33
3.3.2	Músicas.....	34
3.3.3	Atividades recreativas.....	36
3.4	Serviços opcionais.....	37
3.5	Speech final.....	39
4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	40
	REFERÊNCIAS.....	42
	APÊNDICE A - Flyer do roteiro.....	45

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho de pesquisa visa abordar o aprendizado das técnicas relativas à elaboração e execução de roteiro, como também, guiamento, adquiridas durante o curso Técnico em Guia de Turismo EAD a serem desenvolvidas no Turismo de Praia e Sol no Brasil e América do Sul. Durante a elaboração deste projeto, o foco foi manter o princípio que norteia o segmento, ou seja, os apaixonados pela sensação de relaxamento e em muitos casos, de salvação, sem deixar de lado a possibilidade de desfrutar de demais atrativos da localidade.

A praia é mais do que apenas areia e água salgada; é um estado de espírito, uma fonte de inspiração e renovação para muitos de nós. É onde nos conectamos com a natureza e espiritualidade, encontramos tranquilidade, paz, e nos deleitamos com os pequenos e simples prazeres da vida.

Se perguntassem a você qual o tipo de destino mais procurado por turistas no Brasil, você poderia responder que é praia, estaria correto. De norte a sul, e de leste a oeste, o Turismo de Sol e Praia é a principal motivação para fazer malas de turistas estrangeiros que visitam o país, e para os brasileiros também!

De acordo com o Anuário Estatístico do Turismo 2020, no levantamento realizado pelo Ministério do Turismo (MTur), no ano de 2019, entre os mais de 6 milhões de turistas internacionais que visitaram o país, 64,8% vieram à lazer, para desfrutar do nosso litoral de praia e sol.

Dos números totais, 69% já estiveram no país outras vezes e 95,4% tem intenção de retornar.

O Brasil ficou em segundo lugar em destino de sol e praia do mundo que mais despertou interesse dos norte-americanos, perdendo somente para o México. Este dado foi levantado numa pesquisa realizada a pedido da Embratur no ano de 2022. E quase a metade dos entrevistados mostraram interesse em voltar.

O segmento de turismo de Sol e Praia, conforme o MTur, constitui-se das atividades turísticas relacionadas à recreação, entretenimento ou relaxamento em praias, em função da presença conjunta de água, sol e calor.

Além de Turismo de Sol e Praia, o segmento também recebe outros nomes, como Turismo de Sol e Mar, Turismo Litorâneo, Turismo de Praia, Turismo de Balneário, Turismo Costeiro, entre outros. E isto acontece porque há uma variedade

muito grande de tipos de praias e que, no geral, estão situadas ao longo de um corpo de água, constituída de areia, lama ou diferentes tipos de pedras, abrangendo praias marítimas, fluviais e lacustres (margens de rios, lagoas e outros corpos de água doce) e praias artificiais, que são construções similares às praias naturais à beira de lagos, represas e outros corpos d'água.

Famosa por suas praias de águas cristalinas, belezas naturais e diversidade cultural, a Região dos Lagos, situada no estado do Rio de Janeiro, é um dos destinos turísticos mais procurados do Brasil. Na região, temos as cidades de Arraial do Cabo, Cabo Frio, Búzios, Saquarema, entre outras. São locais que atraem, anualmente, milhares de turistas nacionais e internacionais, com interesse em explorar suas paisagens exuberantes, paradisíacas e com riqueza de história.

A Região dos Lagos ou Costa do Sol é conhecida como Caribe Brasileiro e carrega esse apelido devido aos seus mares de cor azul e as areias finas e claras.

A cidade de Arraial do Cabo, como o nome indica, é realmente um cabo, um pedaço de terra grande (superior ao pontal e ponta) adentrando ao mar, possui pequena diversidade de praias e enseadas, entre estas pode se considerar que estão algumas das praias mais belas do mundo. A cidade abriga o Porto do Forno, que na verdade é uma marina de três píers por onde entram produtos para a cidade e saem as produções de sal. Ideal para a prática de mergulho.

O ecoturismo é muito importante no Brasil, pois incentiva a conservação dos espaços visitados, além de promover o desenvolvimento de uma consciência ambiental. Esta ação busca proteger e perpetuar os recursos, áreas e o bem-estar de suas populações através de atividades de educação, conservação e sustentabilidade da região. Desta forma o ecoturismo é a base da economia cabista, no entanto poderia haver aproveitamento da região para o desenvolvimento de maricultura, que segundo a wikipédia, é a atividade de cultivo de organismos aquáticos marinhos, em ambientes controlados, como o mar aberto, tanques, lagoas ou pistas de água do mar. É um ramo específico da aquicultura, que engloba a produção de uma grande variedade de organismos, como peixes, moluscos, crustáceos, algas e répteis. Com a falta de incentivo e iniciativa para o ramo, a economia da região tem ainda uma zona urbana bastante simples e conturbada, com construções de apenas dois andares em ruas sinuosas e estreitas.

*“Querida praia, eu penso em
você o tempo todo”*

1.1 Justificativa

Este segmento, por meio das atividades turísticas, oferece muitas oportunidades de negócios contribuindo com a oferta de serviços, produtos e equipamentos que movimentam setores como o de transporte, hospedagem, operação e agenciamento turístico, alimentação, recepção e condução de turistas etc.

Por que e para que Sol & Praia?

Segundo levantamento da construtora Mota Machado e publicado em seu blog, temos algumas respostas:

- Para melhorar a respiração

O ar puro melhora o sistema respiratório e isso ajuda a respirar bem. Além disso, previne e auxilia na recuperação de doenças pulmonares, como asma, bronquite e alergias.

- Para absorção da Vitamina “D”

A vitamina D vem recebendo cada vez mais atenção dos nutricionistas e consumida em suplementos vitamínicos. Contudo, a luz do sol é a melhor fonte dessa vitamina para o ser humano, correspondendo a 80% de toda a absorção.

Uma caminhada na orla pela manhã ou no final da tarde é capaz de armazenar consideráveis níveis de Vitamina D no organismo. Entre os benefícios, estão a melhor saúde óssea, por meio da regulação da presença de cálcio. Da mesma forma, a vitamina ajuda na saúde hormonal, redução do estresse, assim como na prevenção de doenças cardiovasculares.

- Para beneficiar a saúde mental

A praia é um excelente espaço para espairecer a mente, organizar pensamentos e refletir. Por isso, não é somente a saúde física que melhora quando estamos perto do mar. Realizar atividades na praia reduz os níveis de cortisol, hormônio relacionado ao estresse. Além disso, é favorável ao relaxamento e à reflexão. Sendo assim, a proximidade com este ambiente torna as pessoas mais tranquilas.

- Para desintoxicar o corpo

A água do mar contém altos níveis de minerais como magnésio, potássio e iodo. Eles oferecem efeitos terapêuticos, auxiliam no combate a infecção, bem como ajudam o corpo a desintoxicar. Nadar no oceano abre os poros da pele, permitindo maior absorção dos minerais, além da expulsão de toxinas que causam doenças.

Similarmente, respirar o ar oceânico enche os pulmões com moléculas que impulsionam o sistema imunológico. A sensação de leveza depois de um dia de praia não é só psicológica, uma vez que o corpo está limpo e renovado. Agora dá pra começar a entender porque o turista se identifica com Arraial do Cabo é tão procurado e atrai o maior fluxo de visitantes, sejam nacionais ou internacionais.

Por que o destino "Arraial do Cabo"?

O clima de Arraial do Cabo é tropical litorâneo, com muito vento que estabiliza as temperaturas, o município praticamente desconhece temperaturas muito elevadas ou muito baixas. Também chove bem pouco, com média pluviométrica anual de cerca de 800mm. Assim, Arraial do Cabo é uma boa pedida de viagem para qualquer época do ano. Cada período é especial e você sempre será feliz em Arraial do Cabo.

O município é conhecido como a "capital do mergulho". As praias de águas transparentes e areia muito branca tornam sua costa num dos locais brasileiros mais propícios para a pesca submarina e mergulho. A abundante fauna marinha é decorrente da ressurgência, um fenômeno oceanográfico que consiste na subida de águas profundas e ricas em nutrientes para regiões menos profundas do oceano.

O turismo em Arraial do Cabo e na Região dos Lagos desempenha um papel vital na economia local, contribuindo significativamente para a geração de empregos, desenvolvimento da infraestrutura e preservação do patrimônio natural e cultural. No entanto, o crescimento do turismo também traz desafios, como a necessidade de sustentabilidade ambiental, preservação da identidade cultural e inclusão social das comunidades locais. Este trabalho justifica-se pela importância de entender esses desafios na busca de soluções que garantam um desenvolvimento turístico equilibrado e sustentável na região.

Além disso, a escolha da cidade do Arraial do Cabo é motivada pela sua diversidade de atrações, que vão desde praias e reservas ecológicas até centros históricos e culturais. Esta variedade oferece uma oportunidade única para desenvolver um roteiro turístico que atenda às diferentes demandas dos visitantes,

ao mesmo tempo em que valoriza e protege os recursos naturais e culturais da região.

Um objetivo sem um plano é apenas um desejo.

1.2 Objetivo

O objetivo deste trabalho é planejar um roteiro turístico completo, incluindo trajeto, transporte ida/volta, hospedagem, refeições, visitas e guiamento, para um grupo de turistas, com destino à cidade do Arraial do Cabo, no estado do Rio de Janeiro. O roteiro proposto visa oferecer aos visitantes uma experiência enriquecedora, destacando as principais atrações da região, ao mesmo tempo em que promove a conscientização sobre a importância da sustentabilidade no turismo.

Este roteiro será estruturado de forma a incluir opções de lazer, cultura, e ecoturismo, com foco em práticas que respeitem e preservem o meio ambiente e as comunidades locais. Além disso, o trabalho visa destacar locais com ações de melhorias na infraestrutura turística da região, com vistas a garantir um crescimento do turismo de forma ordenada e responsável.

2. ROTEIRO TURÍSTICO

O turismo de experiência é um nicho de mercado que apresenta uma nova forma de fazer turismo, onde existe interação real com o espaço visitado, mesmo que não seja o ideal, é o real e é o que o turista está em busca. Esta prática turística está relacionada com as aspirações do homem moderno, cada vez mais conectado e em busca de experiências que façam sentido. É uma maneira de atingir o consumidor de forma mais emocional, por meio de experiências que geralmente são organizadas para aquele fim. A ideia é estimular vivências e o engajamento em comunidades locais que gerem aprendizados significativos e memoráveis (SEBRAE, 2015. p. 08).

Desta forma, a definição apontada pelo SEBRAE nos leva ao reconhecimento de ações que levam a busca por experiências genuínas, que podem estar longe do ideal, mas que retratam a realidade de uma localidade, fora dos padrões do turismo de massa. A intenção é apresentar uma opção que aproxime o turista de vivências emocionais, estimulando o aprendizado, no intuito de gerar encorajamento na participação como agente integrador com a comunidade local,

maior responsabilidade e preocupação com a biodiversidade, desencadeando um processo de desenvolvimento sustentável e desenvolvimento do turismo com o menor impacto possível.

A excursão terá duração de 7 dias, iniciando em 29 de outubro a noite e encerrando em 05 de novembro cedinho. Tanto a ida como a volta serão realizadas no período noturno, que costuma ter menos trânsito nas estradas, e temperatura mais amenas, além de ser mais fácil para dormir, o que faz o percurso passar mais rápido. O roteiro será distribuído em 5 dias integrais na cidade, de 30 de novembro à 04 de dezembro a noite, para que o turista tenha vivências diversas, com a natureza, cultura, história e vislumbrar potenciais ações para levar ao turismo sustentável em Arraial do Cabo.

2.1 Destino

Arraial do Cabo, uma joia rara localizada na Região dos Lagos, no estado do Rio de Janeiro, é um dos destinos mais procurados por amantes de praias paradisíacas e natureza exuberante. Conhecida como a "Capital do Mergulho", a cidade oferece uma combinação única de águas cristalinas que dependendo do dia chega até 2 cores ou mais, rica vida marinha e paisagens deslumbrantes.

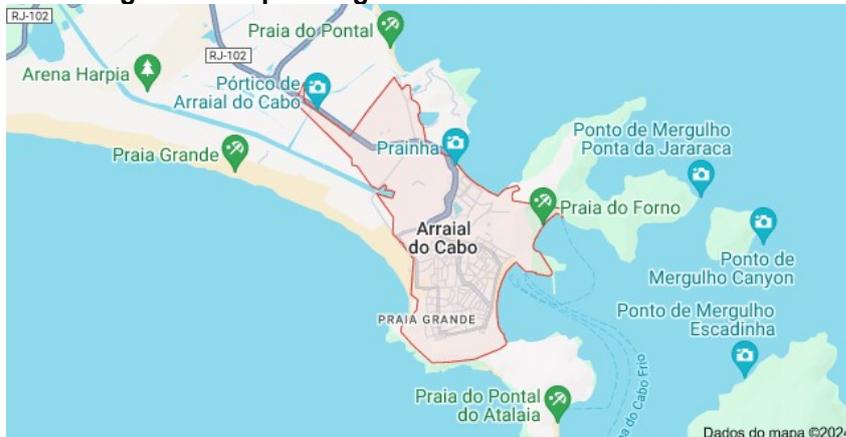
O clima de Arraial do Cabo é tropical litorâneo, com temperaturas médias anuais em torno de 25°C. Os verões são quentes e úmidos, enquanto o inverno é mais seco e ameno. A melhor época para visitar a cidade vai de outubro a março, quando as águas estão mais claras e a visibilidade para mergulho é excelente.

A cidade tem uma atmosfera acolhedora e ainda preserva características de vila de pescadores. A gastronomia local é rica em frutos do mar, com peixes frescos, camarões e lagostas, sendo os principais destaques nos cardápios dos restaurantes.

Arraial do Cabo é um destino que encanta pela simplicidade e beleza natural. Ideal para quem busca um refúgio tranquilo, em contato direto com a natureza, é o lugar perfeito para relaxar e renovar as energias.

2.2 Dados e informações geográficas

Figura 1 - Mapa Geográfico de Arraial do Cabo



Fonte: GoogleMaps

Arraial do Cabo é uma cidade do Estado do Rio de Janeiro conhecida por sua beleza natural, com praias paradisíacas e um ambiente propício para o mergulho. De acordo com o site do IBGE, Arraial possui uma população de cabistas (nome dados a quem nasce em Arraial do Cabo) em cerca de 30.986 habitantes, conforme o último censo de 2022, e uma área territorial de 152,1 km². O município apresenta um Índice de Desenvolvimento Humano (IDHM) de 0,733, considerado alto. A economia da cidade tem um Produto Interno Bruto (PIB) per capita de R\$ 25.972,84 (2021), sendo o turismo uma das principais atividades econômicas.

A cidade está localizada na microrregião dos Lagos, os municípios vizinhos são: Araruama, São Pedro da Aldeia e Cabo Frio. Arraial do Cabo se encontra a 165km da Capital Rio de Janeiro e a 35km de Búzios. Os aeroportos mais próximos são o CFB - Aeroporto de Cabo Frio e BZC - Aeroporto de Búzios.

A viagem de carro partindo da capital do Estado, utilizando a BR-101 e RJ-124, tem tempo médio de 2h35, enquanto o mesmo trajeto de ônibus tem 3h de duração. Vale lembrar que o trânsito na Região dos Lagos nos finais de semana, por se tratar de uma área turística, é bastante pesado, transformando um trajeto de 2h30min em 7h com muita facilidade.

2.3 História e a cultura local do destino

Há cerca de um milhão de anos os ventos, as correntes marítimas e as marés começaram a depositar sedimentos entre três antigas ilhas – atualmente conhecidas como morro do Mirante, do Forno e Pontal do Atalaia, incorporando-as ao continente e formando, assim, o cabo onde se situa a cidade de Arraial do cabo.

Os primeiros habitantes eram nômades e chegaram à região há cerca de cinco mil anos. Viviam em pequenos grupos no alto dos morros e desciam apenas para buscar alimentos, basicamente peixes e moluscos. Posteriormente, chegaram os indígenas da nação Tupi-guarani. As tribos Tupinambás ocupavam toda a região que hoje corresponde ao estado do Rio de Janeiro, e nas terras onde se formaria Arraial, eram representadas pelos Tamoios. Esses indígenas, estabeleciam-se em aldeias, praticavam a caça, cultivavam mandioca, produziam cerâmica e adornavam-se com penas.

A produção de cerâmica também é um aspecto importante da cultura tupinambá. Pesquisas arqueológicas indicam que havia aproximadamente 50 aldeias Tupinambás na região, com uma população estimada entre 25 mil e 75 mil pessoas antes da chegada dos europeus.

Durante anos, Arraial do Cabo pertenceu a Cabo Frio, sendo seu principal distrito. Em 13 de maio de 1985, a cidade teve sua emancipação assinada por Leonel de Moura Brizola, governador do Estado do Rio de Janeiro na época. No dia 15 de novembro de 1985, foi eleito o primeiro prefeito, Renato Vianna, que assumiria o cargo no dia 1 de janeiro de 1986. Hoje, o município de Arraial do Cabo compreende os distritos: Monte Alto, Figueira, Parque das Garças, Sabiá, Pernambuco, Novo Arraial e Caiçara.

O atual prefeito de Arraial do Cabo é Marcelo Magno, do partido SD, eleito em 2020. O Poder Legislativo é representado pela câmara municipal, composta por nove vereadores com mandato de 4 anos. Cabe aos vereadores na Câmara Municipal de Arraial do Cabo, especialmente fiscalizar o orçamento do município, além de elaborar projetos de lei fundamentais à administração, ao Executivo e principalmente para beneficiar a comunidade.

Tradições em Arraial do Cabo

- A pesca artesanal em Arraial do Cabo é uma atividade de grande importância histórica, cultural e econômica para a região. Graças à biodiversidade de suas águas, o local oferece condições ideais para essa prática, que é realizada há gerações por famílias de pescadores locais. Usando métodos sustentáveis, como redes de arrasto, tarrafas e espinhel, além de pequenas embarcações, os pescadores respeitam o meio ambiente e os ciclos naturais das espécies marinhas.

Entre os peixes mais pescados estão a tainha, especialmente durante o inverno, e a sardinha, que fazem parte do pescado tradicional da região. A pesca artesanal não é apenas uma atividade econômica, mas também um elemento essencial da identidade cultural local, marcada por eventos como a festa de São Pedro e a Procissão Marítima.

Essa prática de baixo impacto é fundamental para a preservação dos ecossistemas marinhos, e parte da área é protegida por uma Reserva Extrativista Marinha (RESEX), reforçando o compromisso com a sustentabilidade. Os pescadores, que conhecem profundamente o mar, as correntes e os ventos, vivem em harmonia com o ambiente, fazendo da pesca artesanal um modo de vida que sustenta muitas famílias de Arraial do Cabo.

- A Festa de São Pedro em Arraial do Cabo é uma das celebrações mais importantes da cidade, dedicada ao padroeiro dos pescadores. Realizada anualmente no final de junho, a festa tem um profundo significado religioso e cultural, refletindo a forte conexão da comunidade com o mar e a pesca, atividades que sustentam grande parte das famílias locais.

O ponto alto da festividade é a procissão marítima, em que os pescadores enfeitam seus barcos e navegam em cortejo pelas águas de Arraial do Cabo. A imagem de São Pedro é colocada em um dos barcos, que lidera a procissão enquanto os outros seguem em fila. Esse momento de devoção é uma demonstração de fé dos pescadores, que pedem a proteção do santo para suas atividades no mar e agradecem pelas bênçãos recebidas. A procissão marítima é uma tradição que emociona moradores e visitantes, simbolizando a bênção sobre a comunidade pesqueira.

Além das celebrações religiosas, como missas e homenagens a São Pedro, a festa também conta com uma programação cultural vibrante. Shows de música ao vivo, apresentações folclóricas e danças tradicionais animam os dias de

comemoração, envolvendo a comunidade e os turistas que participam do evento. A gastronomia também é um destaque, com barracas de comidas típicas, especialmente pratos à base de frutos do mar frescos, como peixes e mariscos, que refletem a forte ligação da cidade com a pesca.

Em algumas edições da festa, são realizadas competições de pesca, onde os pescadores locais demonstram suas habilidades em uma atividade que é parte fundamental da vida e da cultura da região. Esse espírito de celebração faz da Festa de São Pedro um momento único de união, fé e celebração da identidade de Arraial do Cabo, onde o mar e suas tradições estão no centro das festividades.

2.4 Atrativos Turísticos

De acordo com o Projeto de Lei 028/2022, em seu Art 1º, estabelece que “é obrigatória a presença de Guia de Turismo local/regional em excursões de turismo realizadas no Município de Arraial do Cabo”

Desta forma, os passeios são garantidos com segurança e muitos conhecimentos, para experienciar os locais e a cultura com um profissional da região. E vamos aos atrativos:

Visita ao Centro Comercial de Arraial do Cabo

Neste passeio, poderá ser encontrado lojas, supermercados, bancos, farmácias, restaurantes, bares, praças, igrejas, agências de turismo, etc.

Figura 2 – centro comercial



Fonte: Como é o centro de Arraial do Cabo

Figura 3 – centro comercial



Fonte: O que fazer em Arraial do Cabo

Passeio de Barco

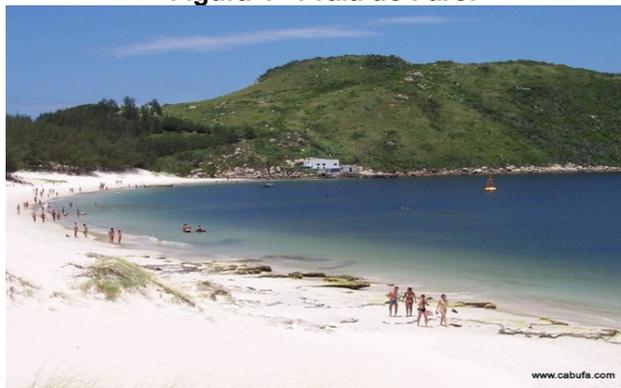
Um passeio que reúne alguns atrativos, a iniciar no percurso, com uma vista de tirar o fôlego e paradas nas principais praias da região: Farol, Praia do Forno e Gruta Azul. Aproveitando sempre o tempo para nadar e observar a vida marinha.

Local de embarque: Marina dos Pescadores

Investimento: R\$ 85,00

- Praia do Farol: Considerada uma das mais bonitas do Brasil, essa praia é acessível apenas por barco. Suas águas incrivelmente claras e areias brancas são perfeitas para relaxar e apreciar a natureza, lembrando nesta praia não pode descer com nada a não ser apenas seu celular para tirar belas fotos, quem desrespeitar as ordens da marinha, leva uma multa e o grupo todo é obrigado a voltar para o cais.

Figura 4 - Praia do Farol



Fonte: cabufa.com

- Praia do Forno: Outra praia icônica, com acesso por trilha ou barco. A vista panorâmica do alto da trilha é um espetáculo à parte, indo pela trilha você desfruta de uma linda paisagem e a trilha não é difícil de fazer, a ida pelo mar tem a possibilidade de parada para mergulho que o pessoal ama o contato.

Figura 5 – Praia do Forno



Fonte: bing.com

- Gruta Azul: Um dos pontos turísticos mais famosos, a Gruta Azul é uma caverna marinha que revela um incrível espetáculo de luzes quando os raios solares penetram na água.

Figura 6 – Gruta Azul

Fonte: civitatis.com

Projeto Mar sem Lixo

O Projeto Mar Sem Lixo realiza um trabalho de conscientização e educação ambiental, identificação e controle do lixo marinho através de mutirões de limpeza de praias, palestras e execução de projetos afins, sempre em parceria com a comunidade local, escolas, associações esportivas, prefeituras municipais, instituições privadas, instituições públicas e ambientais como o Ministério Público Federal (MPF) e o Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (Icmbio), Colônias de Pescadores e população em geral.

É uma instituição sem fins lucrativos, que tem como objetivo remover resíduos das areias e evitar que cheguem ao mar. Tampinhas, embalagens pet, de alumínio e de vidro, guimbas de cigarro, embalagens plásticas de todos os tipos, produtos descartáveis e outros tipos de lixo são os principais alvos da ação. Ao longo do ano, o Projeto realiza diversas ações de limpeza em diferentes regiões. Esses esforços são essenciais para manter a qualidade das praias e promover o envolvimento da comunidade na proteção do meio ambiente.

Figura 7 – Limpeza das praias

Fonte: projetomarsemlixo

Mergulho de Batismo em Arraial do Cabo

Arraial do Cabo é um dos melhores destinos para mergulho no Brasil, com uma rica biodiversidade marinha. Empresas locais oferecem passeios guiados para todos os níveis de experiência, em Arraial do Cabo muitas pessoas saem de vários estados para fazer o curso de mergulho lá, pois é considerado um dos melhores do mundo.

Será uma nova experiência, um divertimento e de quebra ter uma história incrível para contar, além de fotos únicas para compartilhar com quem desejar.

Figura 8 - Portal da Cidade de Arraial do Cabo



Fonte: masterdive.com.br

É um passeio subaquático de 30 minutos em Arraial do Cabo, guiado por um profissional. Todos os equipamentos de mergulho estão inclusos.

Fotografia subaquática (com Gopro ou equipamento profissional) e vídeo curto. Taxas sob consulta e faz parte dos serviços opcionais.

A embarcação é estável, espaçosa e confortável. Tem dois andares amplos, o convés principal e o panorâmico. E dispõe de uma vaga permanente no píer principal da cidade (você não precisa esperar nas filas do cais para embarcar).

Figura 9 - Mergulho de batismo



Fonte: masterdive.com.br

Valor do Passeio: 190,00

Endereço da Loja física: Rua Vera Cruz 01 Praia dos Anjos.
Aberto todos os dias, das 8:00 às 18:00. Embarque às 9:00 e 13:30.

Projeto Monitoramento das Tartarugas

Trata-se de uma iniciativa do Projeto Costão Rochoso, realizada nas praias do Pontal, dos Anjos e Praia Grande, com o objetivo de acompanhar de perto as espécies que tem como habitat natural, o Costão Rochoso, além, é claro, zelar pela saúde delas. O Projeto Costão Rochoso é dedicado à pesquisa e conservação do ecossistema marinho, monitorando todas as espécies em parceria com a Petrobras, por meio do Programa Petrobras Socioambiental.

Local: Praia dos Anjos. Acesso gratuito

Figura 10 - Projeto Costão Rochoso



Fonte: projetocostaorochoso

Palestra com o Projeto Costão Rochoso

Palestra sobre a conservação marinha. Será ministrada por um grupo de pesquisadores que trabalham pela capacitação e conscientização da população. A tarefa é tentar mostrar que um ambiente saudável gera mais lucros, ou seja, serviços ecossistêmicos, e que manter os costões saudáveis e sustentáveis com o uso e exploração contínua, sem manejo e cuidado apropriado não funciona. Entre as atividades realizadas no projeto estão: capacitações para operadores de turismo náutico e mergulhadores, ações de limpeza de praia, conscientização dos quiosques sobre a geração de resíduos e conversas com pescadores sobre o descarte correto de redes de pesca e salvamento de tartarugas marinhas.

Local: Pousada Estalagem do Porto

Acesso gratuito

Figura 11 - Palestra com estudantes



Fonte:portalmultiplix.com

Prainhas do Pontal do Atalaia: Com suas águas turquesas e areias finas, as Prainhas são ideais para quem busca tirar lindas fotos e curtir uma praia igual ao caribe. O pôr do sol visto do Pontal do Atalaia é imperdível.

Figura 12 - Pontal do Atalaia



Fonte: folhadoslagos.com

Pesca tradicional de Arraial do Cabo - Puxada de rede

A puxada de rede ocorre em dois horários diariamente, por volta das 10h30min e final de tarde. É uma atividade artesanal famosa em Arraial e característica da identidade da região. Até os dias atuais, o trabalho é passado de geração em geração, mantendo assim uma tradição há anos. Na rede vem vários tipos de animais marinhos e os selvagens e proibidos de pesca são devolvidos ao mar.

Local: Deck dos Pescadores - Praia Grande - Arraial do Cabo

Acesso gratuito

Figura 13 - Puxada de rede em Praia Grande



Fonte: portalmultiplix

Museu Oceanográfico

O Museu Oceanográfico do Instituto de Estudos do Mar Paulo Moreira - Arraial do Cabo começou a funcionar como museu oceanográfico a partir de 1982, na antiga sede do Projeto Cabo Frio, embrião do futuro IEAPM. Originou-se da ideia de expor um esqueleto de uma Orca com seis metros de comprimento, que havia encalhado e sucumbido na Ilha do Cabo Frio em 1981, apesar de todo o esforço dos pesquisadores do Projeto Cabo Frio. O Museu Oceanográfico, que pertence à Marinha do Brasil, é composto por um prédio localizado na Praça Daniel Barreto, ocupando uma área de aproximadamente 400m². Possui quatro salas de exposição exibindo instrumentos oceanográficos, esqueleto completo de orca, réplicas de animais marinhos e hall de aquários com espécimes da região de Arraial do Cabo.

Horário de Funcionamento: De terça-feira à sexta-feira das 14 às 17h. Sábados, domingos e feriados nacionais das 14 às 17h.

Endereço: Praça Daniel Barreto, s/nº - Praia dos Anjos - Arraial do Cabo.

Investimento: R\$ 10,00

Figura 14 – Museu Oceanográfico



Fonte: Marinha do Brasil

2.5 Infraestrutura Turística

Para o nosso transporte à Arraial do Cabo contaremos com um ônibus da frota da empresa Isla Bus Transportes, uma empresa que adota rigorosos padrões de qualidade e prioriza a segurança de seus veículos. Com motoristas experientes e qualificados, a Islabus garante uma viagem tranquila e segura. Especializada no transporte para fretamento e turismo, a empresa opera em todas as regiões do Brasil e do Mercosul. Seus veículos são confortáveis, higienizados e equipados com tecnologia de rastreamento via satélite. Além disso, oferecem ar-condicionado, TV, DVD, CD player, toalete, geladeira elétrica e internet wi-fi para o conforto dos passageiros

Figura 15 – ônibus de Turismo



Fonte: Isla Bus

Seguro Viagem

Proposta de Seguro Acidentes Pessoais Coletivos

Agência - SONHOS TUR.

Período de Vigência: 29/11 à 05/12/2024 (7 Dias)

Quantidade de Vidas: 28

Montante capital segurado: R\$ 55.000,00/Prêmio total(estimativa): R\$ 222,74.

Informações do pagamento periodicidade de pagamento: prazo curto
descrição: 1x - a vista valor: R\$ 222,74.

Informações do evento: São Paulo (Jabaquara) Arraial do Cabo. Capital Segurado Livre Escolha.

A referida apólice estará em posse do guia durante toda a viagem.

Arraial do Cabo, no Rio de Janeiro, por ser um dos destinos mais

procurados por suas praias e belezas naturais. Há várias opções de hospedagem que atendem diferentes perfis de turistas. Aqui estão os principais meios de hospedagem disponíveis:

Pousadas:

As pousadas são bastante populares em Arraial do Cabo, oferecendo um ambiente mais familiar e acolhedor. Muitas delas têm decoração rústica e estão próximas às praias. Algumas pousadas famosas incluem:

- Pousada do Capitão: localizada perto da Praia dos Anjos, famosa por seu charme e hospitalidade.
- Pousada Tantomar: oferece vistas panorâmicas da cidade e fica próxima das trilhas para a Praia do Forno.
- Pousada Recanto do Atalaia: tem uma localização estratégica e oferece uma experiência mais tranquila, ideal para quem quer relaxar.
- Pousada Estalagem do Porto: Oferece hospedagens econômicas no coração do centro histórico de Arraial do Cabo, uma tranquila e modesta vila de pescadores. Conta com Wi-Fi gratuito nas áreas comuns e recepção disponível 24 horas.

Hotéis:

Em menor número comparado às pousadas, os hotéis de Arraial do Cabo atendem quem busca um pouco mais de conforto e serviços. Exemplos incluem:

- Ocean View Hotel: bem localizado, próximo à Praia Grande, com vista para o mar.
- Hotel Praia dos Anjos: uma opção tradicional e perto de pontos turísticos, com quartos confortáveis.

Hostels:

Para viajantes que buscam economia e interação social, os hostels são boas opções. Muitos oferecem quartos compartilhados e privados:

- A Coroa Hostel: famoso por seu ambiente descontraído e sua proximidade com várias praias.
- Hostel Villas Boas: localizado perto da Praia dos Anjos, é conhecido por seu ambiente acolhedor e tarifas acessíveis.
- Hostel Caravela: é um dos mais conhecidos, com uma atmosfera casual e amigável, próximo do centro.

Aluguéis de Temporada:

Muitos visitantes optam por alugar casas ou apartamentos por meio de plataformas como Airbnb. Essa é uma opção popular para grupos maiores ou famílias que preferem mais privacidade e flexibilidade.

Arraial do Cabo é bastante eclético em termos de hospedagem, oferecendo desde opções simples até lugares mais sofisticados, sempre com o charme de estar perto de praias paradisíacas.

Localizada numa região encantadora, rodeada por muita beleza natural e próxima aos principais passeios turísticos e da marina, de onde saem os passeios de barco, a Pousada Estalagem do Porto, escolhida para ser a nossa hospedagem, com avaliação em 3 estrelas, ambiente harmônico com uma arquitetura colonial e boa avaliação, nossa estada conta ainda com um agradável café da manhã.

Todos os detalhes da pousada garantem muita comodidade e bem estar durante a hospedagem. O motivo principal da escolha da hospedagem foi privilegiar o comércio local de Arraial do Cabo. Esta pousada faz parte do Grupo Empresas Porto Praia e tem uma participação marcante no desenvolvimento do setor hoteleiro de Arraial do Cabo. O grupo tem propostas diversificadas para atender aos diferentes públicos e gostos.

Figura 16 – Recepção Pousada Estalagem do Porto



Fonte: PousadaEstalagemdoPorto

Arraial do Cabo oferece uma boa variedade de opções gastronômicas, que vão desde restaurantes de frutos do mar até lanchonetes e bares descontraídos. Aqui estão alguns dos principais pontos de alimentação da cidade:

Restaurantes:

- Mangará Restaurante: Oferece uma variedade de pratos à base de frutos do mar frescos, como camarões, lagostas e peixes e variedades da comida brasileira.

- Pimenta Rosa Gastronomia: conhecido por seu ambiente aconchegante e pratos refinados com frutos do mar. Também oferece opções vegetarianas

- Restaurante Saint Tropez: um dos mais tradicionais da cidade, localizado na Praia dos Anjos. Oferece uma variedade de pratos à base de frutos do mar frescos, como camarões, lagostas e peixes.

Bares e Bistrôs:

- Casa da Piedra: bar e restaurante em um ambiente histórico com música ao vivo. Serve desde petiscos até pratos elaborados, com foco em frutos do mar.

- Bistrô da Prainha: localizado na Prainha, é conhecido por suas refeições leves e vista incrível para o mar. Ótimo para quem busca um ambiente tranquilo.

- Bar Nosso Cantinho: um bar simples, ideal para um fim de tarde relaxado, com porções e cerveja gelada.

Pizzarias:

- Pizzaria Forno à Lenha: uma das pizzarias mais conhecidas de Arraial, oferecendo uma variedade de sabores com a massa assada no forno a lenha.

- Pizzaria Vênus: conhecida pela massa fina e crocante, oferece um cardápio variado e opções de pizzas doces.

Lanchonetes e Cafeterias:

- Borogodó Gelato e Café: referência em gelatos e famoso pela torta de banoffe, conta com variedades no quesito doceria.

- Açaí do Cabo: famoso por suas opções de açaí e lanches rápidos, é um ponto muito frequentado por turistas que buscam algo leve e refrescante.

Restaurantes à La Carte:

- Sol na Cozinha: restaurante sofisticado que oferece pratos à lá carte com ingredientes locais e toques de alta gastronomia. Muito elogiado por suas criações culinárias originais e carta de vinhos.

- Astral Beach Food: serve opções como hambúrgueres artesanais e petiscos, com um cardápio variado que agrada a diferentes paladares.

Durante nossa viagem há parcerias de alimentação com alguns restaurantes para almoço com valores acessíveis devido estarmos em grupo.

No dia 30 de novembro, o almoço será no Restaurante Pimenta de Cheiro

que possui opções com frutos do mar e vegetarianas.

Figura 17 – Rest Pimenta de Cheiro



Fonte: Pimenta Rosa Gastronomia

No jantar o local em parceria trata-se de uma pizzaria com diversas opções e combinações de pizza, e que explora também as opções de pescados e frutos do mar como o camarão. A Pizzaria da Mari fica no centro de Arraial do Cabo, na Rua Vereador Simas, 103, com horário de funcionamento das 18 às 23h e cardápio variado, com pizzas a partir de R\$ 50,00(quatro fatias), caldos a partir de R\$ 28,00, além de sanduíches, bebidas e sobremesas diversas. O restaurante é famoso por usar ingredientes naturais e massas com fermentação natural.

Figura 18 – Pizzaria da Mari



Fonte: Pizzaria da Mari

Nos demais dias as refeições são livres, nossos viajantes terão acesso à lista citada acima de opções de refeições, lanches rápidos e sobremesas.

*Ai ai ai ai,
tá chegando a hora...*

2.6 O Roteiro

Dia 29 de novembro - Saída de São Paulo.

23h – Início da viagem no ponto de encontro, em frente à estação do Metrô Jabaquara, com destino a Arraial do Cabo.

Dia 30 de novembro - Chegada e explorar a cidade.

Manhã: Chegada a Arraial do Cabo, com check-in na Pousada Estalagem do Porto.

11h - Caminhada pelo centro da cidade e almoço no Restaurante Pimenta de Cheiro. Visita ao shopping e lojas, para dar apoio aos vendedores locais, comprando produtos orgânicos e artesanatos.

16h - Caminhada ou passeio de bicicleta (opcional) pela orla da Praia Grande. Das 20 às 22h - Jantar na Pizzaria da Mari, que é um restaurante que prioriza ingredientes locais e de produção sustentável.

Dia 1 de dezembro - Passeio de Barco pelas praias e Atividades Ecológicas

Das 7 às 9h - Café da manhã na pousada.

9h30min - Saída com destino a Marina dos Pescadores, para o passeio de barco e visitar algumas das principais praias de Arraial do Cabo. Retorno para a pousada às 16h.

18h - Bate papo com integrantes do “Projeto Mar sem lixo”,

Das 20 às 22h - Jantar na pousada com pratos à base de ingredientes locais.

Dia 2 de dezembro - Mergulho e Ecoturismo

Das 7 às 8 - Café da manhã na pousada.

8h30min - Saída para a Marina dos Pescadores, rumo ao Mergulho de Batismo, num passeio subaquático de 30 minutos em Arraial do Cabo, guiado por um profissional. Retorno às 12h, com almoço livre.

15h - Visita ao Projeto de Monitoramento das Tartarugas Marinhas. Retorno para a pousada às 17h.

19h - Palestra ou workshop sobre a conservação marinha.

Das 20 às 22h - Jantar livre.

Dia 3 de dezembro - Trilha e Praia

Das 6 às 7h e das 7 às 9h - Café da manhã na pousada.

7h30min - Saída por trilha (opcional) até a Praia do Pontal do Atalaia. Para quem optar em não fazer a trilha, a saída será às 9h30min de ônibus para o mesmo destino. Retorno programado dos trilheiros para às 14h e dos demais para às 16h.

Noite livre para jantar e conhecer a vida noturna de Arraial do Cabo.

Dia 4 de dezembro - Experiência em Pesca e visita a Museu

Das 7 às 9h - Café da manhã na pousada.

9h30min - Saída com destino ao Deck dos Pescadores, na Praia Grande, para assistir à Puxada de rede.

11h30min - Saída da Marina dos Pescadores, para realizar pesca esportiva.

11h30min - Retorno à pousada, para quem optar por não ir ao passeio opcional de pesca esportiva.

13h - Saída com destino à Praia dos Anjos para almoço e visita ao Museu Oceanográfico. Retorno à pousada às 19h.

22h - Retorno para São Paulo, com chegada prevista no metrô Jabaquara em São Paulo às 7h do dia 5 de dezembro de 2024.

Dia 5 de dezembro – Final da excursão

2.7 Tabela de Custos Geral / Individual

Roteiro: Arraial do Cabo/RJ

Período: 29/11/2024 à 05/12/2024, nº 6 dias e 7 noites

PAX: 28

Custos Fixos				
Descrição	Tipo	Valor	Cálculo	Valor p/pessoa
Transporte - Micro-ônibus Islabus	Coletivo	R\$ 6400,00	=6400/pax28	R\$ 228,57
Estacionamentos	Coletivo	R\$ 100,00	=(100x5)x pax28	R\$ 17,85
Seguro - Porto	Coletivo	R\$ 222,74	=222,74/pax28	R\$ 7,95

Seguro				
Guia Nacional (Acompanhante)	Coletivo	R\$ 350,00	= $(350 \times 5) \times \text{pax}28$	R\$ 62,50
Guia Local	Coletivo	R\$ 250,00 (diária)	= $(250 \times 5) \times \text{pax}28$	R\$ 44,64
Refeições Guia	Coletivo	R\$ 100,00 (por dia)	= $(100 \times 5) \times \text{pax}28$	R\$ 17,85
Refeições Motorista	Coletivo	R\$ 100,00 (por dia)	= $(100 \times 5) \times \text{pax}28$	R\$ 17,85
Total custos Fixos:		R\$ 11.122,74	Rateio:	R\$ 397,21
Custos Variáveis (Individuais)				
Descrição	Tipo	Valor	Cálculo	Valor p/pessoa
Hospedagem (Pousada Estalagem Porto)	Individual	R\$ 391,60 (diária casal)	= $[(391,6/2) \times 5]$	R\$ 979,00
Passeio de Barco + Jardineira + Tx Pier	Individual	R\$ 85,00 (65 + 15 + 10)		R\$ 85,00
Bate Papo Projeto Mar sem Lixo	Individual	R\$ 0		
Projeto Monitoramento Tartarugas Marinhas	Individual	R\$ 0		
Workshop Conservação Marinha	Individual	R\$ 0		
Museu Oceanográfico	Individual	R\$10 (inteira) R\$ 5 (meia-entrada)		R\$ 10,00
Outros				
Custos variáveis:		R\$ 30.072,00	Por pessoa:	R\$ 1.074,00

Total Custo	Individual		SOMA	R\$ 1.471,21
Margem de Lucro:			=total*25%	R\$ 367,80
Margem Impostos:			=total*4,95%	R\$ 72,82
Taxa de Marcação:			= $[100-(25+4,95)]/100$	0,7
Preço Produto (P.P.):			= $1.471,21/0,7$	R\$ 2.101,73
Receita Bruta:			= $2.101,73 \times \text{pax}28$	R\$ 58.848,16
Margem de Contribuição:			= $58.848,16 - 30072$	R\$ 28.776,16
Lucro Operacional:			= $28.776,16 - 11122,74$	R\$ 17.653,42
Ponto de Equilíbrio:			= $(11.122,74 \times 58848,16)/28776,16$	R\$ 22.746,35
Número Mínimo:			= $22.746,95/2.101,73= 10,82$	11pax
Verificação:			$22746,35=11122,74+(1074 \times 11)$	$22.746,35=22.936,74$
Valor de Venda				R\$ 2.978,80

Planilha Individual	
Descrição	Valor p/pessoa
Transporte - Microônibus Islabus	R\$ 228,57
Estacionamentos	R\$ 17,85
Seguro - Porto Seguro	R\$ 7,95
Guia Nacional (Acompanhante)	R\$ 62,50
Guia Local	R\$ 44,64
Refeições Guia	R\$ 17,85
Refeições Motorista	R\$ 17,85
Hospedagem (Pousada Estalagem Porto)	R\$ 979,00
Passeio de Barco + Jardineira + Tx Pier	R\$ 85,00
Bate Papo Projeto Mar sem Lixo	R\$ 0
Projeto Monitoramento Tartarugas Marinhas	R\$ 0
Workshop Conservação Marinha	R\$ 0

Museu Oceanográfico	R\$ 10,00
Custos Totais por pessoa:	R\$ 1471,21

3 PROCEDIMENTOS DO GUIA DE TURISMO

O guia que acompanhará o grupo será um profissional habilitado pela Etec - Centro Paula Souza - Governo do Estado de São Paulo e com registro emitido pela EMBRATUR. O guia de turismo possui vasta experiência no setor de turismo de sol e praia, cultural, ecoturismo, gastronômico, entre outros.

O ônibus que nos levará à “cidade do Caribe Brasileiro” faz parte da frota da empresa Islabus Transportes, que tem um sério programa de qualidade que visa segurança de seus veículos, transmitindo tranquilidade aos seus passageiros com a condução por motoristas capacitados e experientes. A Islabus é especializada em ônibus para fretamento e turismo para todas as regiões do Brasil e do Mercosul, e conta com rastreamento via satélite, veículos confortáveis e higienizados. Os ônibus dispõem de ar condicionado, TV, DVD, cd player, toalete, geladeira elétrica e internet wi-fi.

3.1 Speech Inicial

Após todos se acomodarem em seus assentos, o guia fará a apresentação pessoal e iniciará uma interação com os turistas, com o seguinte discurso:

Boa noite, pessoal!

Sejam todos muito bem-vindos a bordo. Eu sou [seu nome], guia de turismo, e ao meu lado está o nosso motorista, [nome do motorista]. Também contamos com o apoio dos nossos organizadores, [nomes dos organizadores, se houver].

Antes de partirmos, gostaria de fazer algumas considerações importantes sobre a nossa viagem. O nosso ônibus é equipado com saídas de emergência devidamente sinalizadas. Por favor, fiquem atentos às localizações. Reforço a importância de usar o cinto de segurança durante toda a viagem. Temos Wi-Fi disponível a bordo para que possam se conectar durante o trajeto, a rede é [nome da rede] e a senha é [senha da rede], e também há um banheiro no fundo do

veículo. Caso precisem de algo, não hesitem em me chamar. Temos um kit básico de primeiros socorros que está comigo.

Em relação ao nosso roteiro, o destino de hoje será a belíssima Arraial do Cabo, na Região dos Lagos, Rio de Janeiro. Vamos percorrer cerca de 600km e a previsão de viagem é de aproximadamente 10 horas. Durante o percurso, faremos paradas programadas para descanso e alimentação, e peço que por gentileza respeitem os horários para que possamos seguir nosso cronograma.

Lembro que é proibido fumar e consumir bebidas alcoólicas dentro do ônibus. Nossa chegada está prevista para às 7 horas da manhã, onde daremos início ao nosso passeio por Arraial do Cabo, conhecido por suas praias de águas cristalinas e paisagens exuberantes. Ao longo da viagem, também vou dar mais detalhes sobre as atividades do dia.

Por fim, todos receberão o kit lanche, fiquem à vontade para consumi-lo quando quiserem.

Agora, está tudo pronto! Podemos seguir viagem com segurança. Desejo a todos uma experiência incrível!”

3.2 Paradas Técnicas/de Apoio

Em uma excursão é comum que sejam realizadas algumas paradas técnicas/de apoio para garantir o conforto e segurança dos participantes.

Na nossa viagem iremos realizar duas paradas de apoio, em restaurantes localizados em local com posto de gasolina, para atender a todas as necessidades para o transporte e para os turistas. É lógico que para casos de emergências, a qualquer momento o guia poderá ser avisado e o motorista parará o ônibus assim que for possível.

A primeira parada será na Rede Graal, localizada na Rod Pres. Dutra/BR 116, Km 12, município de Queluz, com permanência de 30min. Quando estiver próximo, o guia fará avisará aos passageiros: “Pessoal, já já chegaremos à nossa primeira parada para vocês esticarem as pernas, usem os banheiros e fazer um lanche. O nosso transporte ficará estacionado no Graal por 30 minutos, ok!”

Figura 19 - Restaurante Graal



Fonte: Rede Graal

A segunda parada, será num Posto de Conveniência BR, na BR 101, 300 Manilha, Itaboraí. Em viagens mais longas, especialmente aquelas que duram mais de 3 horas, as paradas em postos de gasolina ou área de serviço é geralmente realizada. Isso permite que os passageiros usem o banheiro, alonguem as pernas e comprem algum lanche.

Figura 20 – Posto Petrobras



Fonte: Postos Petrobras

Durante o trajeto até Arraial do Cabo, algumas excursões incluem paradas em pontos de interesse ou mirantes para que os passageiros possam apreciar a vista e tirar fotos. No nosso caso, por ser trajeto realizado no período noturno, provavelmente não teremos este tipo de parada.

Se o veículo necessitar, pode ser feita uma parada para abastecimento em postos de gasolina, garantindo que o trajeto até Arraial do Cabo siga sem interrupções imprevistas.

Chegando em Arraial do Cabo, pode haver uma breve parada antes de iniciar as atividades turísticas, para que o guia organize o grupo, passe as informações sobre os passeios (como trilhas, barcos, etc.) e orientem sobre os cuidados necessários.

Essas paradas são pensadas para garantir que a viagem seja tranquila, confortável e bem organizada, proporcionando uma melhor experiência para todos os participantes.

Após dias de sol, praia e mar em Arraial do Cabo, chegou o momento de iniciar a viagem de retorno a São Paulo. A estrada que liga Arraial do Cabo à capital

Paulista é uma das mais movimentadas e cênicas, atravessando belos trechos do litoral fluminense e as montanhas do Vale do Paraíba. Embora o destino final seja importante, as paradas ao longo do caminho são parte essencial da jornada, oferecendo uma pausa merecida para motoristas e passageiros. No trajeto de volta, destacamos duas paradas técnicas essenciais para tornar sua viagem ainda mais confortável e segura: o Graal Pinda e o Posto BR Retiro da Serra.

Figura 21 – Graal Pinda



Fonte: Rede Graal

Figura 22 – Posto Olá Retiro da Serra



Fonte: Rede Olá

Graal Pinda, localizado no km 94+850 da Dutra, é o primeiro ponto de descanso recomendado. Este famoso local de paradas é ideal para reabastecer as energias e verificar as condições do veículo. Após cerca de 20 minutos de descanso e reabastecimento, é hora de seguir viagem. A estrada continua tranquila, e o clima ameno da região oferece um alívio agradável antes de encarar a parte mais sinuosa da viagem.

O ar fresco da montanha e o verde das árvores ao redor tornam esse trecho da viagem ainda mais agradável, e é nesse clima de montanha que o Posto BR Retiro da Serra, localizado no km 180 da Rodovia Presidente Dutra, se apresenta como o nosso último ponto de parada para descanso, refeições e ar fresco. Após 30 minutos de parada, com as energias renovadas e o veículo revisado, é hora de retomar a estrada. A última parte da viagem promete ser mais tranquila, com as cidades do interior paulista se aproximando a cada quilômetro. A viagem segue pela Dutra, agora com o conforto de saber que a pausa foi fundamental para a segurança e o bem-estar de todos a bordo.

3.3 Entretenimento

O entretenimento em ônibus de turismo tem por objetivo oferecer mais

comodidade e um diferencial para os turistas, principalmente em viagens mais longas.

No nosso percurso incluiremos vários entretenimentos, mesmo sendo uma viagem noturna, mas a viagem será mais agradável, além de reduzir a sensação de cansaço, monotonia e a possibilidade de fazer amigos.

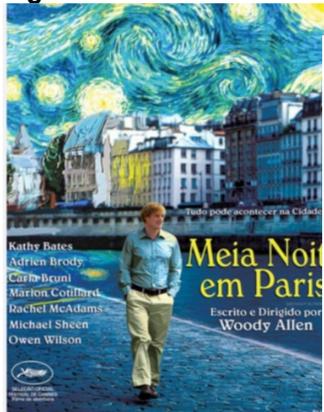
Quem desejar participar dos entretenimentos, se manterá distraído e engajado, tornando a experiência mais positiva e divertida.

Esses elementos tornam a jornada mais leve, melhorando a comunicação e a satisfação dos turistas.

3.3.1 Filmes

Filmes que mostram lindas paisagens, costumam trazer motivação a mais para o turista. Dão vontade de conhecer o mundo. Desta forma fizemos uma lista de filmes, seguindo este propósito:

Figura 23 – Meia Noite em Paris



Fonte: filmow.com

Meia Noite em Paris (2011)

Gil Pender é um jovem escritor em busca da fama. De férias em Paris com sua noiva, ele sai sozinho para explorar a cidade e conhece um grupo de estranhos que são, na verdade, grandes nomes da literatura. Eles levam Gil a uma viagem ao passado e, quanto mais tempo passam juntos, mais o jovem escritor fica insatisfeito com o presente.

Figura 24 – Comer, Rezar e Amar



Fonte: wikipedia.org

Comer, Rezar e Amar (2010)

Aparentemente ingênua, a história de *Comer rezar amar* tenta passar a mensagem de redenção da alma por meio das coisas simples da vida. Entre elas desse demônio irascível chamado amor, seja ele fraternal, espiritual ou carnal. E funciona. Faz isso sem ser pretensioso, e o que é melhor, com muito senso de humor.

Figura 25 – Mamma Mia

Fonte: filmow.com

Mamma Mia! (2008)

Donna, a proprietária de um hotel nas ilhas gregas, está preparando o casamento de sua filha com a ajuda de duas amigas. Enquanto isso, a noiva Sophie convida três ex-namorados de sua mãe na esperança de conhecer seu verdadeiro pai.

Figura 26 – Viagem das Garotas

Fonte: primevideo.com

Viagem das Garotas (2017)

Quatro amigas de longa data viajam para New Orleans para o Essence Festival, onde irmandades são retomadas, lados selvagens são redescobertos, e há muita dança, bebida e romance.

3.3.2 Músicas

Por mudanças e atualizações da tecnologia, quase não é utilizado DVD'S ou CD'S. Por isso para incluir a musicalidade em nosso trajeto, utilizaremos o aplicativo Youtube com assinatura Premium para que tenhamos clips e música de qualidade durante o trajeto.

Com esta facilidade poderemos atender a diversos gostos musicais e faixas etárias, montando uma playlist com várias músicas. Segue abaixo a lista de músicas que deve compor nossa playlist, seus artistas e respectiva duração:

1. "Uptown Funk"- Mark Ronson ft. Bruno Mars- 4:29
2. "Viva La Vida"- Coldplay- 4:02
3. "September"- Earth, Wind and fire- 3:35
4. "Velha Infância"-Tribalistas- 4:10
5. "Quero ser feliz também"-Natiruts- 4:14
6. "Vamos Fugir"-Skank- 4:00
7. "Que Beleza"-Tim Maia- 3:28
8. "Anúnciação"- Alceu Valença- 4:48
9. "Várias Queixas"- Gilsons- 2:50
10. "Tempos Modernos"-Lulu Santos- 3:44
11. "Billionaire"- Travie McCoy ft. Bruno Mars- 3:31
12. "Do lado de cá"- Chimarruts- 3:03

13. "A feira"- O rappa- 3:59
14. "Rude"- MAGIC!- 3:44
15. "Saudades do Tempo"- Maneva- 3:58
16. "Céu Azul"- Charlie Brown Jr- 3:20
17. "Vou Deixar"- Skank- 3:20
18. "Ouvi Dizer"- Melim- 3:30
19. "Blinding Lights"-The Weeknd- 3:20
20. "Señorita"- Shawn Mendes- 3:10
21. "Infinita Highway"- Engenheiros do Hawaii- 6:12
22. "Além do Horizonte"- Jota Quest- 4:36
23. "Desenho de Deus"- Armandinho: 3:52
24. "Anjos (Pra quem tem fé)- O rappa- 6:59
25. "Ela vai voltar"- Charlie Brown Jr- 3:08
26. "Nosso primeiro Beijos"- Gloria Groove- 2:48
27. "Maldivas"- Ludmilla- 2:44
28. "Pesadão"- Iza- 3:19
29. "O Sol"- Vitor Kley- 3:31
30. "It's My Life"- Bon Jovi- 3:44
31. "Wannabe"- Spice Girls- 2:53
32. "Crazy"- Aerosmith- 5:16
33. "I'm Yours"- Jason Mraz- 4:02
34. "That's What I like"-Bruno Mars- 3:26
35. "Shape of You"- Ed Sheeran- 3:53
36. "Sweet Child O' Mine" Guns N' Roses- 5:56
37. "You Rock my World"- Michael Jackson- 5:37
38. "Learn to Fly"- Foo Fighters- 3:56
39. "Drive"- Incubus- 3:52
40. "Use Somebody"- Kings of Leon- 3:50

A playlist montada tem a duração de cerca de 2hs e variedade entre músicas nacionais, internacionais, rock, pop, MPB e outros. As músicas foram selecionadas por serem marcos de gerações além de apresentarem ritmos animados.

3.3.3 Atividades Recreativas

Ao pensarmos no percurso do nosso roteiro, e em estratégias para que haja interação entre o grupo, pensamos em algumas atividades recreativas que favoreçam o nosso grupo de maneira que todos se sintam acolhidos, tornando o percurso mais agradável. O guia sempre terá a atenção em perguntar se todos estão à vontade para participar das brincadeiras e respeitar os que não quiserem.

Para darmos início, vamos começar com os cumprimentos. O guia se apresenta, e em seguida cumprimenta um turista aleatoriamente, daí pede para que este turista cumprimente quem estiver ao seu lado e se possível acenar para quem estiver próximo, até que todos se cumprimentem. Esta simples brincadeira já irá proporcionar uma pequena interação no grupo.

Em um segundo momento, iremos fazer um sorteio de brindes, porém cada vencedor ao ser premiado terá que dizer seu nome aos demais, o sorteio será realizado por um aplicativo de celular chamado “sorteia números”. Nele será adicionado a quantidade de poltronas, como por exemplo, 1 ao 50 e sem repetição, para que os jogadores sejam premiados uma única vez. Ao dar início aciona-se o botão sortear e é só aguardar o sortudo. No momento da premiação, ele dirá seu nome para que todos possam conhecê-lo. O sorteio só terminará quando todos se apresentarem. Durante o sorteio montaremos as torcidas que serão identificadas como frente, meio e fundo do ônibus, e a cada rodada eles farão seu grito de guerra. O objetivo dessa brincadeira é gerar contato entre os integrantes dos grupos.

Em um terceiro momento faremos a brincadeira do jogo da memória. Os participantes irão falar seu nome e número de sua poltrona. Ao iniciar a brincadeira, a pessoa terá que falar o nome e a poltrona de duas pessoas que não conhecia previamente. O vencedor será aquele que mais acertar, tendo como recompensa um brinde. O objetivo é que todos se conheçam durante o percurso.

E para encerrar as brincadeiras, faremos o jogo das características. Cada pessoa escreverá em um papel uma característica pessoal. O guia irá recolher e guardar dentro de um saco. Dará um comando aos participantes, para que ao chegarem na parada, se possível todos desçam e observe seus colegas de grupo, pois a brincadeira exigirá atenção. Ao retornarem, cada um sorteará uma característica e dirá a todos, no intuito de identificar a pessoa do papel. Se adivinhar, ganha um brinde. Caso contrário, a pessoa da característica se apresenta e se

cumprimentam mesmo de longe, para evitar caminhar dentro do ônibus. O participante identificado será o próximo a sortear e assim será, até o último participante.

Não há um tempo específico de duração, porém será dividido em quatro momentos, para que não fique cansativo, alternado com música o que tornará a brincadeira muito mais agradável.

3.4 Serviços Opcionais

Serão disponibilizados alguns serviços adicionais, que poderão ser contratados no decorrer da viagem para aproveitar algum tempo livre e desfrutá-los.

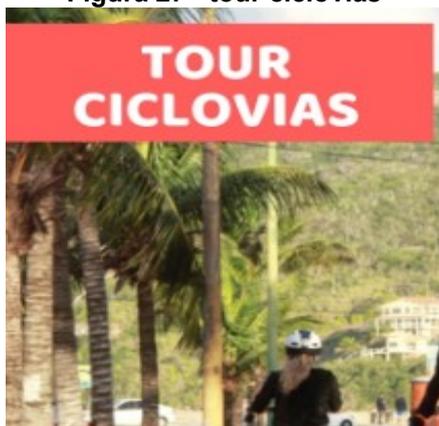
Passeio de Bike

Passeio de bicicleta pela orla da praia. Sugerimos um tour da Brisa Bike Tour, com passeio que permite conhecer lugares como a Enseada do Gabriel e o Mirante da Prainha, além de contemplar o pôr do sol na Praia Grande.

Com saídas na parte da manhã e tarde e as reservas são antecipadas.

Ponto de encontro: Av. Liberdade – esquina com a Rua Frei Caneca, na ciclovia, Praia dos Anjos – Arraial do Cabo (ponto de referência Restaurante de Lá e de Cá). Investimento: R\$ 40,00

Figura 27 - tour ciclovias



Fonte: Brisa Bike tur

Trilha para Prainhas do Pontal do Atalaia

Para amantes de trilha, tem duração em torno de 2h30min e é realizada em caminho de terra, percorrendo o Morro do Atalaia. Passa por várias lindas praias e um mirante. O percurso é realizado com acompanhamento de guia, com um investimento de R\$ 120,00. O mais indicado é fazer todas as trilhas acompanhado

de um guia. Embora alguns trechos sejam fáceis, há trajetos que apresentam algum nível de dificuldade – seja pelo terreno irregular, seja pelo caminho não estar devidamente marcado.

Figura 28 – trilha para Prainhas do Pontal



Fonte: Em algum lugar do mundo

Pesca esportiva

A atividade pesqueira no município de Arraial do Cabo é centenária. A criação da Reserva extrativista Marinha de Arraial do Cabo visou não apenas permitir um maior controle da exploração sustentável dos recursos naturais renováveis, mas também reforçar e ampliar os recursos disponíveis ao pescador artesanal regional. As empresas e profissionais responsáveis pelos serviços poderão orientar e levar turistas para os pontos onde tal atividade é permitida. Por ser uma área de controle e preservação ambiental, as atividades de pesca e mergulho (incluindo o acesso a alguns locais) estão sujeitos a controle e autorizações. Será oferecido a empresa Kami Sama, com barco de pesca esportiva e amadora, o qual tem licença para realizar pesca esportiva. Atenção para a obrigatoriedade da licença de pesca amadora. Sem ela não será possível realizar a experiência do turismo de pesca em Arraial. A licença pode ser solicitada via internet.

Investimento: R\$ 250,00

Local embarque: Marina dos Pescadores

Figura 29 - Barco de pesca Kamisama



Fonte: pescarianokamisama

Passeio de quadriciclo guiado

Ao melhor estilo off-road, é o passeio no qual você irá pilotar um quadriciclo 4x4 semiautomático de alto poder e com 2 vagas. Cada quadriciclo dispõe no máximo de até 2 vagas ou 180 kg. Com roteiros pelas praias do Pontal, Foguete e Praia Grande, além de pontos panorâmicos. Este passeio tem duração de 2h20min. Investimento: R\$ 300,00 para até duas pessoas.

Figura 30 – quadriciclo guiado



Fonte: arraialférias.com.br

3.5 Speech final

Discurso Final / Despedida

Olá a todos!

Antes de chegarmos ao nosso destino final, gostaria de tirar um momento para relembrar os momentos incríveis que vivemos juntos nesta viagem. Cada passeio, cada risada e cada nova experiência tornaram nossa jornada especial. Lembram-se daquele dia em que todos nos divertimos realizando a pesca e aprendendo com os moradores? Esses são os momentos que levaremos conosco!

Claro, como em toda viagem, também enfrentamos alguns contratemplos. No entanto, cada um deles trouxe uma lição valiosa e, de alguma forma, contribuiu para nosso crescimento pessoal. Nem a chuva nos atrapalhou! O que importa é que estamos aqui, juntos, prontos para voltar para casa com novas histórias e novas amizades.

Quero agradecer a todos vocês pela hospitalidade e pela preferência em nome da nossa agência. Foi um prazer guiá-los nesta jornada. Um agradecimento especial ao nosso motorista [nome do motorista], que foi fundamental para que tudo

funcionasse bem. "Gostaria de convidar todos a se juntarem a mim para expressar nossa gratidão ao motorista por seu excelente trabalho [salva de palmas]. (Passagem da "caixinha" entre os passageiros durante a fala).

Estou aqui para ajudá-los a planejar futuras aventuras. Caso queiram me contratar novamente, peço que entrem em contato com a nossa agência, pois ficarei feliz em trabalhar com vocês novamente!

Aproveito também para informar que temos novos roteiros planejados para o próximo ano. Se estiverem interessados, não hesitem em falar com seus agentes de viagem!

Antes de desembarcarmos, peço que façam uma última verificação. Confiram se não deixaram nada para trás: óculos, câmeras, guarda-chuvas... tudo isso é fácil de esquecer!

Agora, por favor, fechem as janelas e retornem suas poltronas à posição vertical. Vou auxiliá-los na descida do ônibus e na entrega das bagagens.

Após a saída de todos, farei um checklist final do ônibus. Vou verificar se não deixamos nada para trás. Muito obrigado por tudo, e espero vê-los em uma próxima viagem!

Encerrado o discurso e finalizado o procedimento de desembarque, as janelas deverão ser fechadas e o lixo recolhido, junto com o material de trabalho. A agência deverá ser informada sobre o final da viagem.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ser humano passa por vários estágios desde a infância até a velhice, e sofre transformações físicas, biológicas e comportamentais. Insere-se em grupos sociais, e constrói sua subjetividade por meio do contato com o meio. E também nesse processo desenvolve e cria sua identidade, assimilando e produzindo artefatos culturais.

Esse trabalho foi realizado para a conclusão do curso técnico em Guia de Turismo da ETEC em módulo EaD, com a orientação da professora CEZIRA DE FÁTIMA ALVES PEREIRA DE SOUZA CAMPOS.

O objetivo desse trabalho teve foco principal no planejamento de um roteiro turístico completo, incluindo trajeto, transporte ida/volta, hospedagem, refeições, visitas e guiamento, para um grupo de turistas. A cidade de Arraial do Cabo, no Rio de Janeiro foi escolhida como destino, pela sua diversidade de atrações, que vão desde praias e reservas ecológicas até centros históricos e culturais. Esta diversidade ofereceu uma oportunidade única para desenvolver um roteiro turístico para atender às diferentes demandas dos visitantes, ao mesmo tempo em que propicie a identificação, valorização e proteção dos recursos naturais e culturais da região.

Esse roteiro visa promover uma leitura crítica do mundo, permitindo que os turistas e estudantes do curso em guia de turismo construam uma percepção mais ampla e interconectada sobre o espaço global e local, contribuindo assim para a formação de cidadãos conscientes e participativos.

Diante disso, recomendamos novos estudos de roteiros com uma ênfase na consciência ambiental e conservação dos espaços visitados, na busca de proteção dos nossos recursos e consequente bem estar das populações, com sustentabilidade e acessibilidade.

As abrangências nas regulamentações, como também as parcerias de todos envolvidos no mundo turístico, contribuem significativamente para estimular futuros estudos, conhecimentos técnicos, recursos tecnológicos e estratégias que favoreçam a formação ativa e participativa dos estudantes do curso técnico em guia de turismo, além da melhoria contínua e pensamento crítico sobre a importância deste setor na economia.

REFERÊNCIAS

- APET. **PIS-COFINS**. Disponível em: <<https://apet.org.br/artigos/pis-cofins-o-que-e-quem-deve-pagar-quais-as-aliquotas-como-calculas-qual-o-prazo-para-que-serve/#:~:text=Como%20regra%20geral%2C%20no%20regime,4%2C65%25%2C%20conjuntamente>>. Acesso em 24 out. 2024 às 21:14
- ARRAIAL DO CABO OFICIAL. **Ponto de Cultura dos Artesãos de Arraial do Cabo**. Disponível em: <<https://www.arraialdocabooficial.com.br/arraial-do-cabo>>. Acesso em: 11 set. 2024 às 18:20
- ARRAIAL FÉRIAS SOLUÇÕES TURÍSTICAS. **Aluguel e Passeio de Quadriciclo Guiado em Arraial do Cabo**. Disponível em: <<https://www.arraialferias.com.br/passeios-de-quadriciclo/>>. Acesso em: 26 set. 2024 às 17:05
- CIVITATIS. **Passeio de barco por Arraial do Cabo**. Disponível em: <<https://www.civitatis.com/br/arraial-do-cabo/passeio-barco-arraial-cabo>>. Acesso em: 25 set. 2024 às 21:34
- COSTÃO ROCHOSO. **Projeto Costão Rochoso**. Disponível em: <<https://www.costaorochoso.com.br/contato>>. Acesso em 26/09/2024 às 20:13
- EM ALGUM LUGAR DO MUNDO. **Trilhas para Prainhas do Pontal do Atalaia**. Disponível em: <<https://emalgumlugardomundo.com.br/trilhas-em-arraial-do-cabo/>>. Acesso em: 27 out. 2024 às 18:37
- ESTALAGEM DO PORTO. **Pousada Estalagem do Porto**. Disponível em: <<https://estalagemdoporto.com.br/>>. Acesso em: 25 set. 2024 às 21:13
- FOLHA DOS LAGOS. **Projeto Limpeza dos Mares**. Disponível em: <<https://www.folhadoslago.com/geral/projeto-limpeza-dos-mares>>. Acesso em: 22 set. 2024 às 18:30
- FREIRE, Ricardo. **100 Praias que Valem a Viagem**: Editora Globo, 2009
- GLOBO.COM. **Techtudo Filmes**. Disponível em: <<https://www.techtudo.com.br/listas/2023/08/10-filmes-que-vao-fazer-voce-querer-viajar-e-conhecer-o-mundo-streaming.ghtml>>. Acesso em: 08 out. 2024 às 16:24
- GOOGLE MAPS. **Mapa Arraial do Cabo**. Disponível em <<https://www.google.com/maps/place/Arraial+do+Cabo,+RJ,+28930-000/data=!4m2!3m1!1s0x97197ba011d3a9:0x3c4a2b7b14e00309?sa=X&ved=1t:242>>

&ictx=111>. Acesso em 08/09/2024 às 12:52

GUIA REGIÃO DOS LAGOS. **Festa de São Pedro em Figueira, Arraial do Cabo.**

Disponível em:

<<https://guiaregiaodoslagos.com.br/festa-de-sao-pedro-em-figueira-arraial-do-cabo-ocorre-neste-fim-de-semana>>. Acesso em: 11 set. 2024 às 20:12

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Cidades e Estados - Arraial do Cabo.** Disponível em:

<<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/arraial-do-cabo/panorama>>. Acesso em: 11 set. 2024 às 20:12

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA. **Desafios e Potenciais da Preservação da Cultura Popular: reflexões sobre um Mestre Sabedor da Prainha – Arraial do Cabo.** Disponível em:

<<https://repositorio.ifrj.edu.br/xmlui/handle>>. Acesso em: 11 set. 2024 às 19:19

LÁ VAI NANÁ. **O que fazer em Arraial do Cabo.** Disponível em:

<<https://lavainana.com.br/que-fazer-arraial-do-cabo-noite-praia-passeio/>>. Acesso em: 09 out 2024 às 17:09

MARINHA DO BRASIL. **Museu Oceanográfico.** Disponível em:

<<https://www.marinha.mil.br/ieapm/museu>>. Acesso em 25/09/2024 às 18:13

MELHORES DESTINOS. **Pousadas em Arraial do Cabo.** Disponível em:

<<https://www.melhoresdestinos.com.br/pousadas-em-arraial-do-cabo-2.html>>.

Acesso em: 25 set. 2024 às 20:17

MULTIPLIX. **Meio Ambiente.** Disponível em:

<portalmultiplix.com/noticias/meio-ambiente>. Acesso em: 22 set. 2024 às 19:23

O DIA. **Arraial do Cabo.** Disponível em:

<<https://odia.ig.com.br/arraial-do-cabo/2024/02/6796228-tartarugas-marinhas-de-arraial-do-cabo-sao-monitoradas.html>>. Acesso em: 22 set. 2024 às 19:15

PESCARIA KAMISAMA. **Pesca em Arraial do Cabo.** Disponível em:

<<https://pescarianokamisama.blogspot.com>>. Acesso em: 11 set. 2024 às 19:04

PROJETO MAR SEM LIXO. **Mar sem lixo News.** Disponível em:

<<https://www.projetomarsemlixo.com.br/>>. Acesso em: 28 set. 2024 às 18:25

REDE OBSERVAÇÃO. **Grandes ideias, grandes negócios.** Disponível em:

<<https://www.pearedeobservacao.com/noticias/Grandesideias,grandesnégocios>>

Acesso em: 11 set. 2024 às 19:18

TRIPADVISOR. **Brisa Bike Tour - Arraial do Cabo.** Disponível em:

<https://www.tripadvisor.com.br/Attraction_Review-g1056623-d14113514-Reviews-Brisa_Bike_Tour-Arraial_do_Cabo_State_of_Rio_de_Janeiro.html>. Acesso em 22 set. 2024 às 17:13

TRIPADVISOR. **Pizzarias: Arraial do Cabo**. Disponível em:

<https://www.tripadvisor.com.br/Restaurants-g1056623-Arraial_do_Cabo_State_of_Rio_de_Janeiro.html>. Acesso em: 25 set. 2024 às 20:17

TRIPADVISOR. **Restaurantes: Arraial do Cabo**. Disponível em:

<https://www.tripadvisor.com.br/Restaurants-g1056623-Arraial_do_Cabo_State_of_Rio_de_Janeiro.html> . Acesso em: 25 set. 2024 às 20:16

TURISMO. **Arraial do Cabo RJ, o Caribe brasileiro**. Disponível em:

<<https://turismo.ig.com.br/destinos-nacionais/caribe-brasileiro>> - Acesso em: 11 set. 2024 às 18:15.

WIKIPÉDIA. **Mapa Arraial do Cabo**. Disponível em: <<https://www.wikipedia.org>>. Acesso em: 11 set. 2024 às 18:03

APÊNDICE A - Flyer do roteiro



ARRAIAL DO CABO
VIP
VIAGENS
29 DE OUTUBRO A
05 DE NOVEMBRO

INCLUSOS

- Transporte Executivo ida e volta
- Guia de Turismo credenciado
- Café da manhã
- Passeio de Barco em Arraial
- Trilhas com guia
- Mergulho com cilindro
- Pousada Estalagem do Porto

☎ (11) 3264-8594 OU 📞 (11) 99463-6384

💰 APARTIR DE 💰

R\$ 1.471,21
PACOTE INDIVIDUAL

FORMAS DE PAGAMENTO
 CARTÃO DE CRÉDITO - PIX
 BOLETO - DINHEIRO