

RIO

Guia de turismo da região metropolitana
2026

BELFORD ROXO | CACHOEIRAS DE MACACU | DUQUE DE CAXIAS | GUAPIMIRIM | ITABORAÍ | ITAGUAÍ | JAPERI |
MAGÉ | MARICÁ | MESQUITA | NILÓPOLIS | NITERÓI | NOVA IGUAÇU | PARACAMBI | PETRÓPOLIS | QUEIMADOS |
RIO BONITO | RIO DE JANEIRO | SÃO GONÇALO | SÃO JOÃO DE MERITI | SEROPÉDICA | TANGUÁ



Integração
Metropolitana

integra.Rio

PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO
POR MEIO DA
SECRETARIA ESPECIAL DE INTEGRAÇÃO METROPOLITANA
E
PROGRAMA INTEGRA RIO

APRESENTAM

RIO

Guia de turismo da região metropolitana

2026

Sol, praia, mar, montanha, natureza, aventura, esportes, história, cultura, descontração... O Rio é tudo isso e muito mais!

E vai muito além dos limites tradicionais do lugar que o mundo inteiro conhece como Cidade Maravilhosa.

Estamos falando da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, formada por um total de 21 municípios localizados ao redor da capital do estado. Assim como a cidade do Rio de Janeiro, essas localidades também são repletas de atrações para todos os gostos, idades, bolsos, perfis e preferências.

Algumas delas já são bastante conhecidas, mas o que não falta são verdadeiras joias que passam despercebidas aos olhos da grande maioria das pessoas — inclusive dos próprios cariocas — e que estão de braços abertos, esperando para serem descobertas e visitadas.

Aqui, selecionamos algumas dessas muitas opções, reunindo informações úteis e relevantes para quem deseja conhecer um pouco mais das riquezas que essas localidades têm a oferecer.

Bem-vindo ao Guia de Turismo da Região Metropolitana do Rio de Janeiro!

Este projeto foi contemplado pelo programa Integra Rio, da Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro, por meio da Secretaria Especial de Integração Metropolitana (SEIM)

AGRADECIMENTOS

A produção deste guia não seria possível sem a cooperação do IPP Instituto Municipal de Urbanismo Pereira Passos, da RIOTUR – Empresa de Turismo do Município do Rio de Janeiro e das prefeituras de todos os municípios da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, que gentilmente cederam imagens e informações para a elaboração e a conclusão deste conteúdo.

Nossos mais sinceros agradecimentos aos municípios de Belford Roxo, Cachoeiras de Macacu, Duque de Caxias, Guapimirim, Itaboraí, Itaguaí, Japeri, Magé, Maricá, Mesquita, Nilópolis, Niterói, Nova Iguaçu, Paracambi, Petrópolis, Queimados, Rio Bonito, Rio de Janeiro, São Gonçalo, São João de Meriti, Seropédica e Tanguá.

Rio de Janeiro, 15 de julho de 2026

Patrimônio histórico, identidade em transformação

Bica da Mulata



Belford Roxo preserva uma rica história, oferecendo atrações que combinam monumentos históricos, patrimônios culturais e espaços públicos de convívio comunitário. Com clima tropical, a cidade mescla tradição urbana com iniciativas de preservação ambiental e revitalização de espaços públicos, proporcionando experiências singulares tanto para moradores quanto para visitantes.

Entre os símbolos mais representativos da identidade local está a Bica da Mulata, uma escultura de ferro fundida na França no século XIX com traços renascentistas, trazida ao Brasil durante o Império. Originalmente instalada em frente à antiga estação ferroviária, representa uma figura mitológica associada à água e marcou o início do fornecimento de água potável para a população da região. Ao longo das décadas, a oxidação do ferro passou a dar à estátua uma coloração que inspirou seu nome atual, tornando-a um dos marcos históricos mais reconhecidos da cidade.



Outra atração histórica é a Fazenda do Brejo, cujas ruínas datam de 1815 e atestam o papel da região na formação socioeconômica local. Inserida em um projeto mais amplo de valorização do patrimônio, a fazenda — junto com a Fazenda Boa Esperança — faz parte do futuro Parque Natural Municipal Bica da Mulata, que pretende ligar essas áreas por meio de um corredor verde, promovendo a conservação ambiental e o acesso público a trilhas e espaços culturais. Essa iniciativa reflete o compromisso da administração municipal com a preservação da memória histórica e a criação de ambientes de lazer em meio à natureza.

Ocupando uma posição de destaque na cena cultural do município há o Centro Cultural Donana, importante referência para a difusão das manifestações artísticas locais, reunindo apresentações de música, teatro, dança, exposições e oficinas voltadas para diferentes faixas etárias. O espaço fortalece a produção cultural de Belford Roxo ao incentivar artistas da cidade e promover atividades que aproximam a população das diversas formas de expressão artística, contribuindo para a valorização da identidade cultural da Baixada Fluminense.

Outro equipamento dedicado à preservação da memória e à formação cultural é a Casa de Cultura, que desenvolve atividades educativas, exposições, cursos e eventos voltados ao patrimônio histórico e às tradições do município. Além de estimular o acesso da população à arte e ao conhecimento, o espaço funciona como um importante centro de integração comunitária, recebendo iniciativas culturais ao longo do ano e incentivando a participação de jovens, estudantes e produtores culturais locais.



Fazenda Boa Esperança

Entre os principais patrimônios religiosos da cidade destaca-se a Igreja Nossa Senhora da Conceição, cuja história acompanha o desenvolvimento urbano da região. Além de sua importância para a fé católica, o templo representa um relevante ponto de encontro da comunidade, reunindo celebrações religiosas, festas tradicionais e manifestações culturais que fazem parte do calendário local. Sua arquitetura simples e acolhedora preserva características que remetem às origens do município, tornando a igreja um símbolo da identidade e das tradições de Belford Roxo.

Os espaços públicos também desempenham papel fundamental na vida cotidiana da cidade. A Praça de Heliópolis, por exemplo, passou por obras de revitalização que transformaram o local em um ponto de encontro familiar, com áreas de lazer, bancos restaurados e quadra esportiva recuperada. A intervenção urbana reforça o papel da praça como um espaço democrático e acessível para eventos, encontros comunitários e atividades ao ar livre, refletindo o investimento contínuo da cidade em infraestrutura e bem-estar social.

Na região de Areia Branca, a praça que leva seu nome reúne áreas arborizadas, equipamentos de lazer e ambientes destinados à prática de atividades físicas e recreativas. Frequentada por famílias, crianças e moradores do entorno, a praça tornou-se um dos principais pontos de encontro do bairro, recebendo eventos comunitários, feiras e celebrações populares.

Ao visitar Belford Roxo, é possível perceber como a cidade une resgate histórico, cultura viva, patrimônio religioso e espaços públicos dinâmicos. Seja contemplando um monumento centenário como a Bica da Mulata, conhecendo a história preservada na Fazenda do Brejo, participando das atividades promovidas pelo Centro Cultural Donana e pela Casa de Cultura, visitando a tradicional Igreja Nossa Senhora da Conceição ou aproveitando momentos de lazer nas praças de Heliópolis e Areia Branca, a experiência revela a diversidade de narrativas que moldam a identidade deste importante município da Baixada Fluminense.



Fundação: 03 de abril de 1990

População: 483.087 (CENSO 2022)

Área territorial: 79.791 KM²

Densidade populacional: 6.054 hab/KM²

Gentílico: Belford-Roxense

Altitude média: 38 metros

Distância da capital: 35 KM

Cidade das cachoeiras

Cachoeiras de Macacu é um município do estado do Rio de Janeiro localizado na região da Serra do Mar, a cerca de 90 quilômetros da capital fluminense, reconhecido por sua expressiva riqueza natural, paisagens exuberantes e forte identidade histórica. Conhecida como a “Cidade das Cachoeiras”, a localidade teve sua ocupação iniciada ainda no século XIX, a partir das margens do rio Macacu, curso d’água que foi fundamental para o desenvolvimento econômico, social e cultural da região. A abundância de recursos hídricos, aliada à fertilidade do solo e à presença de extensas áreas de Mata Atlântica preservada, favoreceu inicialmente as atividades agrícolas, especialmente a cana-de-açúcar e o café, além da formação de comunidades rurais que mantêm até hoje tradições e modos de vida ligados ao campo. Com relevo montanhoso, clima ameno e áreas naturais protegidas, o município abriga parte significativa do Parque Estadual dos Três Picos, uma das maiores unidades de conservação do estado do Rio de Janeiro, responsável pela preservação de nascentes, ecossistemas e uma biodiversidade extremamente rica, além de oferecer cenários de grande beleza cênica.

O turismo é fortemente impulsionado por seus atrativos naturais, com destaque especial para as inúmeras cachoeiras espalhadas por todo o município. São mais de 80 quedas d’água catalogadas, que formam poços de águas cristalinas, corredeiras, piscinas naturais e escorregas de pedra, ideais tanto para momentos de lazer e contemplação quanto para a prática de atividades de aventura. Entre as mais conhecidas estão a Cachoeira da Terceira Dimensão, famosa por suas impressionantes formações rochosas e amplos salões naturais; a Cachoeira do Tenebroso, bastante procurada por praticantes de rapel e trilhas mais desafiadoras; e o Poço da Samambaia, um dos pontos mais frequentados por famílias, graças ao fácil acesso e ao ambiente tranquilo em meio à mata. O próprio rio Macacu, considerado um dos mais importantes da região, e seus diversos afluentes oferecem múltiplos pontos para banho, pesca esportiva e atividades ao ar livre, além de desempenharem papel essencial na manutenção do equilíbrio ambiental local.



Parque Estadual dos Três Picos

Entre os principais patrimônios ambientais de Cachoeiras de Macacu destaca-se a Reserva Ecológica do Guapiaçu (REGUA), importante iniciativa privada de conservação ambiental que se tornou referência nacional e internacional na recuperação da Mata Atlântica. Com milhares de hectares protegidos, a área abriga rica diversidade de fauna e flora, incluindo espécies ameaçadas de extinção, além de oferecer trilhas, programas de observação de aves e atividades de educação ambiental. A reserva desempenha papel fundamental na preservação dos recursos hídricos da região e atrai pesquisadores, fotógrafos e ecoturistas interessados em vivenciar um dos ecossistemas mais importantes do país.

Outro atrativo de destaque é a Trilha do Jequitibá-Rosa, percurso que conduz os visitantes até um exemplar monumental dessa espécie considerada uma das maiores árvores da Mata Atlântica. Ao longo do trajeto, realizado em meio à floresta preservada, é possível observar a riqueza da vegetação nativa, ouvir o canto de diversas espécies de aves e conhecer um pouco mais sobre a importância da conservação ambiental. A imponência do jequitibá, com dezenas de metros de altura e séculos de existência, transforma a caminhada em uma experiência única de contemplação e conexão com a natureza.



Reserva Ecológica de Guapiaçu (REGUA)

Também merece destaque o Vale Perdido, localizado na região de Castália, um dos cenários naturais mais impressionantes do município. Cercado por montanhas, mata preservada e cursos d'água cristalinos, o local reúne cachoeiras, poços para banho e trilhas que proporcionam vistas privilegiadas da Serra dos Órgãos e do Parque Estadual dos Três Picos. Ainda pouco alterado pela ação humana, o ambiente encanta os visitantes que buscam tranquilidade, aventura e contato direto com a natureza, sendo considerado um dos tesouros de Cachoeiras de Macacu.

Além das cachoeiras e áreas de conservação, o município dispõe de uma ampla rede de trilhas ecológicas que atravessam áreas de Mata Atlântica, conduzindo a mirantes naturais, picos montanhosos e locais de rara beleza, ideais para caminhadas, trekking e observação da fauna e da flora. Cachoeiras de Macacu também preserva importantes referências de seu passado histórico, como ruínas de antigas igrejas e construções que remetem ao período colonial e à formação das primeiras comunidades da região. O turismo rural complementa a experiência do visitante, com sítios e fazendas que valorizam a produção agrícola local, a gastronomia típica e o contato direto com a vida no campo, além de festas populares e eventos culturais que celebram as tradições do município. Reunindo natureza preservada, patrimônio histórico, atividades de aventura e hospitalidade, Cachoeiras de Macacu se consolida como um destino ideal para quem busca tranquilidade, experiências autênticas e contato intenso com um dos cenários naturais mais ricos do estado do Rio de Janeiro.



Fundação: 15 de maio de 1679
População: 56.943 (CENSO 2022)
Área territorial: 954.749 KM²
Densidade populacional: 59,64 hab/KM²
Gentílico: Cachoeirense
Altitude média: 57 metros
Distância da capital: 84,3KM

Diversidade de opções no coração da Baixada

Igreja Nossa Senhora do Pilar



Localizado na Baixada Fluminense, o município de **Duque de Caxias** é um dos mais importantes polos econômicos e populacionais da Região Metropolitana do Rio de Janeiro. Cortado por importantes vias de acesso e com forte presença industrial, o município também guarda um patrimônio histórico relevante e surpreende com áreas naturais preservadas na região de Xerém. Entre ciência, cultura, história, lazer e natureza, Um dos espaços culturais mais modernos de toda a Baixada é o Museu Ciência e Vida. Voltado à divulgação científica, reúne exposições interativas, experiências educativas e um planetário que atrai estudantes, famílias e curiosos interessados em explorar temas como astronomia, física, química e biologia. O espaço se consolidou como um importante centro de educação e ciência na região, promovendo atividades que estimulam o conhecimento e a aproximação do público com a pesquisa científica.

Já no campo histórico e religioso, destaca-se a Igreja Nossa Senhora do Pilar, um dos templos mais antigos do estado. Construída no século XVIII, a igreja é considerada um marco da ocupação colonial da região e guarda elementos arquitetônicos e artísticos que testemunham a história da Baixada Fluminense desde o período imperial. Tombada pelo patrimônio histórico, a construção preserva importantes características do barroco colonial e representa um dos mais valiosos testemunhos da formação histórica do município.

Parque Municipal da Taquara



Próximo à igreja encontra-se o Museu Vivo do São Bento, importante centro de preservação da memória local. O espaço promove exposições, pesquisas e atividades educativas voltadas para a valorização do patrimônio cultural local, permitindo que os visitantes conheçam aspectos da ocupação da região, das tradições populares e da formação das comunidades locais.

Outro atrativo de grande importância histórica é o Museu Histórico Duque de Caxias. Dedicado à memória do patrono do Exército Brasileiro, o espaço apresenta documentos, objetos, fotografias e informações sobre a trajetória de Luiz Alves de Lima e Silva, o Duque de Caxias, uma das figuras mais relevantes da história nacional. Além de destacar sua carreira militar e política, o museu contextualiza acontecimentos importantes do Brasil Imperial, oferecendo ao visitante uma rica experiência de conhecimento histórico.



Monte Sinai

A natureza também tem presença marcante em Duque de Caxias, especialmente na região de Xerém. Entre os novos pontos de visitação que vêm ganhando destaque está o letreiro gigante com a palavra "Jesus", instalado no alto do Monte Sinai, em frente à Fazenda Paraíso. Com vista privilegiada para a região, o local tem se consolidado como um importante espaço de contemplação, oração e turismo religioso, recebendo peregrinações e caminhadas organizadas por grupos de fiéis ao longo do ano. A combinação entre fé, paisagem e contato com a natureza faz do Monte Sinai um atrativo que vem despertando o interesse de visitantes de diferentes municípios.

A Cachoeira de Xerém é um refúgio muito procurado por moradores e visitantes em busca de contato com a Mata Atlântica, trilhas leves e banhos de água fresca em meio à paisagem serrana que marca o início da Serra dos Órgãos. A combinação entre áreas verdes preservadas, rios e montanhas torna a região um dos principais destinos de ecoturismo do município.

Outro espaço importante para o lazer ao ar livre é o Parque Municipal da Taquara. Cercado por vegetação nativa e áreas verdes preservadas, o parque oferece trilhas, áreas de convivência e atividades voltadas à educação ambiental, funcionando como um ponto de encontro entre natureza, esporte e qualidade de vida. Também tem papel relevante na conscientização sobre a preservação dos recursos naturais e na promoção de atividades recreativas em contato com o meio ambiente.

Com atrativos que combinam patrimônio histórico, cultura, ciência, compras e ecoturismo, Duque de Caxias apresenta ao visitante uma diversidade de experiências que vai muito além de sua reconhecida vocação econômica. Seja explorando seus museus, conhecendo marcos históricos, assistindo a espetáculos culturais ou desfrutando das belezas naturais de Xerém, o município revela uma riqueza turística capaz de surpreender quem deseja conhecer melhor a Baixada Fluminense.



Fundação: 31 de dezembro de 1943
População: 866.347 (CENSO 2024)
Área territorial: 467.271 KM²
Densidade populacional: 1.854 hab/KM²
Gentílico: Caxiense
Altitude média: 13 metros
Distância da capital: 19 KM

A terra do Dedo de Deus



Dedo de Deus - Parque Nacional da Serra dos Órgãos

Guapimirim está localizada na Região Metropolitana Leste Fluminense do estado do Rio de Janeiro, destacando-se por sua forte relação com a natureza e por abrigar uma das áreas de maior relevância ambiental da região. Inserida aos pés da Serra dos Órgãos e banhada por rios, manguezais e extensas áreas preservadas de Mata Atlântica, a cidade combina de forma harmônica patrimônio natural, história e tranquilidade, sendo um importante destino para o ecoturismo e o turismo de lazer.

Carinhosamente chamada de Guapi, a cidade tem sua história diretamente ligada ao período colonial e à ocupação do território fluminense, quando a região servia como rota de passagem e abastecimento entre o litoral e o interior do estado. O município foi emancipado de Magé em 1990, consolidando sua identidade própria e seu compromisso com a preservação ambiental e o desenvolvimento sustentável.

Atualmente, Guapimirim é reconhecida como um dos principais portais de acesso ao Parque Nacional da Serra dos Órgãos, uma das mais importantes unidades de conservação do país. O grande diferencial da cidade está justamente em seus atrativos naturais, já que abriga uma parte significativa do parque, repleta de trilhas, cachoeiras, mirantes e áreas propícias para atividades ao ar livre, como caminhadas, observação da fauna e da flora, escaladas e turismo de aventura.



Cachoeira da Concórdia

Entre os destaques do parque está o Poço Verde, uma das atrações mais procuradas pelos visitantes. Cercado pela vegetação exuberante da Mata Atlântica, o local encanta pelas águas cristalinas e pelo ambiente de tranquilidade, sendo ideal para banhos e contemplação da natureza. O cenário preservado faz do Poço Verde um dos cartões-postais naturais de Guapimirim, atraindo visitantes em busca de lazer e contato direto com o meio ambiente.

Outro ponto de grande relevância é o Mirante do Soberbo, localizado às margens da BR-116. Considerado uma das vistas mais emblemáticas da Serra dos Órgãos, o local oferece uma panorâmica privilegiada das montanhas da região, incluindo a famosa formação rochosa conhecida como Dedo de Deus, símbolo do montanhismo brasileiro. O mirante é parada obrigatória para turistas e fotógrafos, especialmente nos dias de céu aberto, quando a paisagem revela toda a grandiosidade da serra.

A vocação ambiental de Guapimirim também se expressa na Área de Proteção Ambiental de Guapimirim (APA de Guapimirim), que preserva extensos manguezais da Baía de Guanabara, fundamentais para o equilíbrio ecológico e para a manutenção da biodiversidade regional. Mais de 70% do território municipal é formado por áreas de conservação ambiental, reforçando sua importância estratégica para a preservação dos recursos naturais do estado do Rio de Janeiro.

Além das belezas naturais, o município preserva importantes referências históricas e culturais.



Centro de Visitantes Museu Von Martius

Um dos principais espaços voltados à memória local é o Museu Von Martius, dedicado ao naturalista alemão Karl Friedrich von Martius, renomado pesquisador que percorreu o Brasil no século XIX estudando sua fauna, flora e características geográficas. O museu reúne informações sobre a história da região e sua riqueza ambiental, contribuindo para a valorização do patrimônio cultural e científico de Guapimirim.

Outro importante marco histórico e religioso é a Capela Nossa Senhora da Conceição, uma das construções mais tradicionais do município. Com arquitetura simples e características que remetem ao período colonial, a capela representa um importante símbolo da fé e das tradições locais, além de preservar parte significativa da memória da ocupação histórica da região.

Guapimirim também oferece opções de turismo rural, gastronômico e de lazer, com sítios, fazendas, pousadas, restaurantes de culinária típica e eventos que valorizam a identidade e os costumes da população local. O clima acolhedor da cidade e a proximidade com a capital fluminense tornam o destino ainda mais atrativo para visitantes que desejam desfrutar de momentos de descanso em meio à natureza.

Com sua combinação singular de história, riqueza ambiental, patrimônio cultural e vocação para o ecoturismo, Guapimirim se consolida como um dos destinos mais encantadores do estado do Rio de Janeiro. Seja para explorar trilhas e cachoeiras, contemplar as paisagens da Serra dos Órgãos, conhecer espaços históricos ou simplesmente desfrutar da tranquilidade do interior fluminense, a cidade oferece experiências capazes de conectar visitantes à natureza, à cultura e à qualidade de vida.



Fundação: 11 de janeiro de 1755
População: 51.696 (CENSO 2022)
Área territorial: 358.443 KM²
Densidade populacional: 144 hab/KM²
Gentílico: Guapimiriense
Altitude média: 48 metros
Distância da capital: 79,7KM

História colonial e científica entre rios e colinas

Ruínas do Convento de São Boaventura



Itaboraí possui uma das histórias mais antigas do estado do Rio de Janeiro. Fundada no período colonial e marcada por importantes rotas comerciais que ligavam o interior ao litoral da Baía de Guanabara, a cidade preserva tradições culturais, patrimônios históricos e paisagens naturais que testemunham a formação do território fluminense ao longo dos séculos. Com localização estratégica na Região Metropolitana, o município reúne atrativos que conectam passado, cultura, religiosidade, ciência e natureza.

O principal símbolo histórico da cidade é a Igreja Matriz de São João Batista, construída no século XVII e considerada um dos templos religiosos mais antigos da região. Localizada no centro histórico, representa a origem do povoamento de Itaboraí e mantém viva a tradição religiosa e cultural que acompanha a formação do município desde os tempos coloniais. Sua arquitetura e importância histórica fazem dela um dos marcos mais relevantes da identidade local.

Outro importante patrimônio é o conjunto das Ruínas do Convento de São Boaventura, situado no alto de uma colina na localidade de Itambi. Construído por frades franciscanos no século XVII, o convento desempenhou papel fundamental na catequização e na organização das primeiras comunidades da região. Atualmente, suas ruínas constituem um dos cenários históricos mais emblemáticos do município, oferecendo também belas vistas da paisagem ao redor e atraindo visitantes interessados na história colonial fluminense.

Igreja Matriz de São João Batista



Ainda em Itambi, destaca-se a histórica Igreja de São Barnabé, uma das mais antigas manifestações do patrimônio religioso da região. Ligada aos primeiros núcleos de ocupação do território, a igreja representa um importante testemunho da presença da fé católica no desenvolvimento local. Além de seu valor religioso, o templo preserva aspectos arquitetônicos e culturais que ajudam a contar a trajetória histórica de Itaboraí, tornando-se um ponto de interesse para moradores, peregrinos e visitantes.

Entre os espaços dedicados à cultura, merece destaque a Casa de Cultura Heloísa Alberto Torres. O local recebe exposições, oficinas, apresentações artísticas e projetos educativos, além de homenagear a antropóloga Heloísa Alberto Torres, importante pesquisadora brasileira nascida na região. O espaço contribui para a valorização da memória local e para a difusão da produção cultural do município.

Itaboraí também possui relevância científica no cenário nacional por abrigar o Parque Paleontológico de São José de Itaboraí. Considerado um dos mais importantes sítios paleontológicos do Brasil, o parque reúne registros fósseis com milhões de anos que ajudam pesquisadores a compreender a evolução de espécies e as transformações ambientais ocorridas no território brasileiro.



APA da bacia do Rio Macacu



Parque Paleontólogo de São José de Itaboraí

Suas trilhas interpretativas e atividades educativas aproximam visitantes da história geológica da região e despertam o interesse pela preservação do patrimônio científico nacional.

A tradição religiosa do município também se manifesta no distrito de Porto das Caixas, onde está localizado o Santuário de Jesus Crucificado. Reconhecido como um importante centro de peregrinação, o santuário recebe fiéis de diversas cidades ao longo do ano, especialmente durante celebrações religiosas e datas comemorativas, reforçando a forte presença da espiritualidade na cultura itaboraiense.

A natureza também marca presença no território do município. A Área de Proteção Ambiental da Bacia do Rio Macacu abrange áreas de Itaboraí e preserva importantes remanescentes de Mata Atlântica, rios e nascentes que contribuem para o equilíbrio ambiental da região. Trilhas, áreas verdes e paisagens rurais oferecem oportunidades para atividades de ecoturismo, observação da natureza e lazer ao ar livre.

Entre os atrativos voltados ao turismo rural e de lazer, destaca-se o Rancho do Severino, espaço que se tornou referência para famílias e visitantes em busca de contato com a natureza e experiências típicas do interior fluminense. O local oferece ambiente acolhedor, áreas verdes, atividades recreativas e opções gastronômicas que valorizam os sabores e costumes da região, proporcionando momentos de descanso e convivência em meio a um cenário tranquilo e agradável.

Com uma rica herança histórica, importantes patrimônios religiosos, relevância científica e atrativos ligados à natureza e ao turismo rural, Itaboraí apresenta uma diversidade de experiências capazes de agradar diferentes perfis de visitantes. Entre igrejas centenárias, sítios paleontológicos, monumentos históricos e paisagens naturais, o município reafirma seu papel como um destino que preserva suas raízes ao mesmo tempo em que valoriza seu potencial turístico e cultural.



Fundação: 16 de agosto de 1696

População: 224.267 (CENSO 2022)

Área territorial: 429.961 KM²

Densidade populacional: 522 hab/KM²

Gentílico: Itaboraiense

Altitude média: 17 metros

Distância da capital: 45 KM

Praias que surpreendem

Ilha dos Martins



Localizada na região da Costa Verde, **Itaguaí** reúne paisagens naturais da Baía de Sepetiba, ilhas preservadas e patrimônios culturais que ajudam a contar a história de um território com quase quatro séculos de ocupação. Ao longo de sua trajetória, a cidade passou por diferentes ciclos econômicos, do período colonial marcado por engenhos, agricultura e atividades portuárias até a atual vocação logística e industrial, preservando recantos naturais e culturais que revelam um lado ainda pouco explorado do litoral do Rio.

Entre os cenários mais encantadores do município está a Ilha dos Martins, situada na Baía de Sepetiba e bastante procurada por visitantes que buscam contato direto com a natureza. A ilha é conhecida por suas águas claras e tranquilas, pequenas praias cercadas pela vegetação de Mata Atlântica e trilhas que permitem explorar diferentes pontos do território. Paradas em praias como a do Sul, do Funil e do Leste são comuns nos passeios de barco que partem principalmente da Ilha da Madeira e de Itacuruçá, transformando o local em um refúgio natural ideal para banhos de mar e contemplação da paisagem costeira.

Nas proximidades, duas praias preservadas também se destacam entre os destinos de lazer da região: a Praia do Boi e a Praia de Quatiquara, localizadas no trecho da Ilha de Itacuruçá pertencente ao município de Itaguaí. Ambas caracterizam as típicas praias da Baía de Sepetiba: águas calmas, vegetação abundante e clima tranquilo.



Praia do Boi

A região é frequentemente acessada por pequenas embarcações ou táxi-boat que partem dos cais próximos, proporcionando ao visitante uma experiência costeira marcada por cenários preservados e vistas panorâmicas do litoral.

No centro urbano, o patrimônio histórico e cultural da cidade ganha destaque na Casa de Cultura de Itaguaí, espaço dedicado à preservação da memória local e à promoção de atividades artísticas. Instalado em um prédio histórico, abriga exposições, eventos culturais, apresentações e iniciativas educativas do município e sua produção cultural.

A valorização das tradições locais também ganha força durante a Expo Itaguaí, considerada um dos principais eventos do calendário oficial do município. Realizada anualmente, a feira reúne exposições agropecuárias, apresentações musicais, competições, gastronomia, atrações culturais e atividades voltadas para toda a família, movimentando a economia local e atraindo visitantes de diferentes cidades da região. Além de preservar as raízes rurais de Itaguaí, o evento evidencia a diversidade cultural do município e sua capacidade de integrar tradição, entretenimento e desenvolvimento.



Casa de Cultura de Itaguaí

Para quem prefere o ecoturismo, Itaguaí oferece cenários de rara beleza inseridos em uma das maiores áreas contínuas de Mata Atlântica preservada do estado. Parte do território municipal integra o Parque Estadual do Cunhambebe, unidade de conservação que protege extensas áreas de floresta, nascentes, fauna e flora nativas. O parque abriga trilhas utilizadas por praticantes de caminhada, observadores de aves e amantes da natureza, proporcionando experiências em meio à biodiversidade da Serra do Mar e revelando paisagens pouco conhecidas do grande público.

Entre os destaques naturais da região está também a Serra do Matoso, destino procurado por aventureiros e visitantes que apreciam atividades ao ar livre. Com relevo montanhoso, mirantes naturais e vegetação exuberante, oferece percursos que permitem contemplar a paisagem formada pelas montanhas, pelos vales e pela Baía de Sepetiba ao fundo, tornando-se uma excelente opção para caminhadas, fotografia de natureza e turismo de aventura.

Em meio às áreas de floresta preservada, duas quedas-d'água completam o roteiro ecológico do município: as cachoeiras de Itinguçu e de Itimirim. Cercadas pela Mata Atlântica, ambas proporcionam ambientes tranquilos para contemplação e contato com a natureza, reunindo poços de águas cristalinas e cenários que contrastam com o dinamismo urbano e industrial pelo qual Itaguaí também é conhecida. Esses recantos naturais reforçam o potencial do município para o ecoturismo e ampliam as possibilidades de lazer para quem deseja explorar seus atrativos além do litoral.

Combinando natureza preservada, ilhas de rara beleza, montanhas, cachoeiras, equipamentos culturais e eventos tradicionais que resgatam a história e fortalecem a identidade local, Itaguaí revela um potencial turístico singular dentro da região metropolitana. Definitivamente, o município oferece experiências que conectam o visitante tanto à paisagem da Baía de Sepetiba quanto à riqueza ambiental, cultural e histórica que moldou essa importante porção do litoral fluminense.



Fundação: 05 de julho de 1818
População: 116.841 (CENSO 2022)
Área territorial: 202.607 KM²
Densidade populacional: 413 hab/KM²
Gentílico: Itaguaense
Altitude média: 15 metros
Distância da capital: 73 KM

Nos trilhos da história

Pico da Coragem



Japeri reúne história, tradição e paisagens naturais que surpreendem quem visita a região. Localizado na Baixada Fluminense, a cerca de 70 quilômetros da capital, o município tem suas origens ligadas à expansão da ferrovia no século XIX, quando a antiga estação ferroviária passou a organizar o crescimento urbano e a circulação de pessoas e mercadorias. Ao longo do tempo, Japeri consolidou sua identidade combinando o legado histórico com áreas de natureza preservada da Mata Atlântica, trilhas e mirantes que revelam belas vistas da região.

A relação da cidade com a ferrovia permanece viva até os dias atuais. A Estação Ferroviária de Japeri, inaugurada no século XIX, é um dos marcos históricos mais importantes do município e representa um capítulo fundamental do desenvolvimento da Baixada Fluminense. Durante décadas, a estação desempenhou papel essencial na integração da região com a capital e com outras localidades do estado, contribuindo para o crescimento econômico e social do município. Atualmente, além de sua função no sistema ferroviário metropolitano, o local preserva parte da memória da formação urbana da cidade.

Entre os atrativos naturais mais conhecidos está o Pico da Coragem, com cerca de 520 metros de altitude. O local se tornou referência para a prática de voo livre, especialmente parapente e asa-delta, atraindo esportistas de diferentes regiões do estado. Sua rampa de decolagem oferece condições favoráveis para a prática da mo-



Pedra Lisa

dalidade e proporciona uma vista privilegiada da Baixada Fluminense, da Serra do Mar e de áreas de Mata Atlântica preservada. O acesso é feito por trilhas cercadas por vegetação nativa, que também conduzem a áreas de contemplação da natureza e pontos panorâmicos bastante procurados por fotógrafos e aventureiros.

Outro destaque é a Pedra Lisa, formação rochosa que se destaca na paisagem e se tornou um espaço frequente para atividades de aventura, como rapel e escalada. A região ao redor também é bastante procurada por caminhantes, ciclistas e praticantes de esportes ao ar livre que exploram os caminhos rurais e trilhas ecológicas do município.

Para quem busca momentos de tranquilidade em meio à natureza, a Cachoeira da Saudade é um dos pontos mais visitados pelos moradores e visitantes, especialmente nos dias mais quentes. Suas águas e o ambiente cercado pela Mata Atlântica fazem do local uma excelente opção de lazer e contato direto com o patrimônio natural da cidade.

Paróquia Nossa Senhora da Conceição



A vocação de Japeri para o turismo de aventura também se manifesta nas atividades realizadas no Rio Guandu, um dos mais importantes cursos d'água da região. O rio oferece condições favoráveis para a prática da canoagem, atraindo atletas e entusiastas dos esportes náuticos. Além da atividade esportiva, o Guandu contribui para a beleza das paisagens locais e desempenha papel fundamental no abastecimento hídrico de grande parte da Região Metropolitana do Rio de Janeiro.

Entre as opções de lazer para moradores e visitantes destaca-se a Área de Lazer Nova Belém, espaço voltado à convivência, recreação e realização de atividades ao ar livre. Frequentada por famílias e grupos de amigos, a área oferece ambiente agradável para momentos de descanso, prática esportiva e eventos comunitários, contribuindo para a qualidade de vida e para o fortalecimento dos laços sociais da população local.

No campo histórico e cultural, Japeri também preserva importantes referências religiosas. Entre elas está a Paróquia de Nossa Senhora da Conceição, um dos marcos tradicionais da cidade e espaço de forte devoção para a população local. A igreja se destaca não apenas por sua importância religiosa, mas também por reunir celebrações, festividades e manifestações culturais que fazem parte da identidade do município.

A cidade também se beneficia de sua proximidade com áreas de preservação ambiental da Mata Atlântica, que contribuem para a manutenção da biodiversidade regional e oferecem oportunidades para atividades de educação ambiental, observação da fauna e da flora e turismo ecológico.

Com paisagens naturais, esportes de aventura, patrimônios históricos e espaços de lazer que contam a trajetória da região, Japeri revela um destino ainda pouco conhecido da Região Metropolitana do Rio de Janeiro. Seja para contemplar as vistas do Pico da Coragem, explorar trilhas e cachoeiras, praticar canoagem no Rio Guandu ou conhecer a história ligada à ferrovia, o município oferece experiências que unem natureza, cultura, esporte e tradição em um cenário de grande riqueza ambiental e histórica.



Fundação: 30 de junho de 1991

População: 96.289 (CENSO 2022)

Área territorial: 82.832 KM²

Densidade populacional: 1.162 hab/KM²

Gentílico: Japeriense

Altitude média: 30 metros

Distância da capital: 70 KM

Um pedaço da história do Brasil

Caminho do Ouro - Serra da Estrela



Magé reúne alguns dos capítulos mais antigos da história do estado do Rio de Janeiro.

Situada entre a Baixada Fluminense e as encostas da Serra do Mar, a cidade teve papel fundamental no desenvolvimento econômico do Brasil colonial e imperial, preservando até hoje paisagens naturais exuberantes e marcos históricos de grande relevância. Entre montanhas, áreas de conservação ambiental, cachoeiras e patrimônios culturais, o município convida o visitante a percorrer trilhas da história e da natureza em um mesmo território.

Um dos cenários mais emblemáticos é a Serra da Estrela, antiga passagem utilizada desde o período colonial para ligar o litoral fluminense ao interior do país. A região integra o histórico Caminho do Ouro, uma das mais importantes rotas do Brasil colonial, responsável pelo transporte das riquezas minerais vindas de Minas Gerais em direção ao porto do Rio de Janeiro. Ao longo do percurso ainda podem ser encontrados trechos de calçamento em pedra, vestígios históricos e antigas estruturas que testemunham a movimentação de viajantes, comerciantes e tropas durante os séculos XVIII e XIX. Cercada pela Mata Atlântica, a Serra da Estrela oferece trilhas, mirantes naturais e paisagens que combinam riqueza histórica e beleza ambiental.

A vocação de Magé para o turismo de natureza também se revela em suas cachoeiras. Entre as mais conhecidas está a Cachoeira Véu da Noiva, que encanta visitantes pela queda d'água de mais de 100 metros de altura, cercada por vegetação nativa e pelo ambiente propício ao descanso e à contemplação.

Estação Ferroviária de Mauá



Outro destaque é a Cachoeira de Monjolos, localizada em uma região de grande beleza natural e muito procurada por quem busca contato direto com a Mata Atlântica. Ambas constituem importantes atrativos para os amantes do ecoturismo e das atividades ao ar livre.

A preservação ambiental também encontra espaço no Parque Natural Municipal Barão de Mauá, unidade de conservação que protege áreas significativas de Mata Atlântica e contribui para a manutenção da biodiversidade local. O parque oferece oportunidades para caminhadas, observação da fauna e da flora e atividades de educação ambiental, reforçando a importância da conservação dos recursos naturais para as futuras gerações.

Outro marco histórico de destaque está no distrito de Guia de Pacobaíba, onde nasceu a primeira ferrovia do país. Foi ali que entrou em operação, em 1854, a estação inicial da Estrada de Ferro Mauá, idealizada pelo empreendedor e visionário Irineu Evangelista de Sousa, o Barão de Mauá. A iniciativa marcou o início do transporte ferroviário brasileiro e representou um passo decisivo para a modernização da infraestrutura nacional durante o Império. A região permanece como um importante símbolo da inovação e do desenvolvimento econômico do país.



Museu Mané Garrincha

Nas margens da Baía de Guanabara, outro ponto de interesse é o Pier da Piedade. O local oferece uma bela vista das águas da baía e das montanhas que cercam a região, constituindo um agradável espaço para contemplação, passeios e atividades de lazer. O cenário é especialmente apreciado ao amanhecer e ao entardecer, quando a paisagem ganha cores que valorizam ainda mais a beleza natural do município.

No campo cultural e esportivo, Magé também guarda uma relíquia especial: o distrito de Pau Grande é terra natal de um dos maiores jogadores da história do futebol mundial: Mané Garrincha. Sua antiga residência abriga hoje o Museu Mané Garrincha, dedicado à memória do craque que encantou o mundo com seu talento e irreverência. O espaço preserva fotografias, objetos pessoais, uniformes e registros de sua trajetória, permitindo aos visitantes conhecer de perto a vida de um dos maiores ídolos da modalidade em todos os tempos.

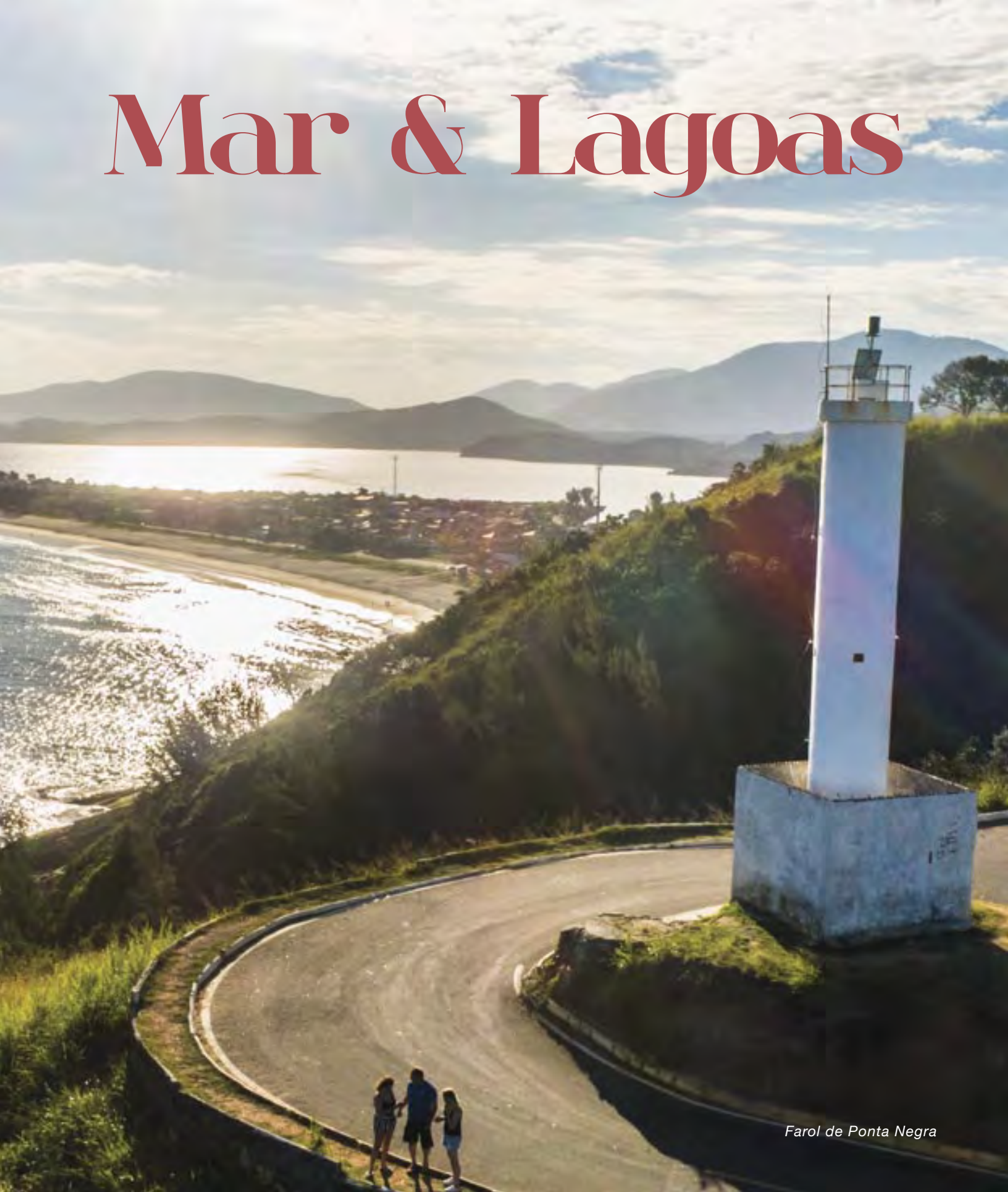
Além dos atrativos históricos e culturais, Magé se destaca por sua diversidade de paisagens. O município reúne áreas serranas, rios, cachoeiras, remanescentes de Mata Atlântica e trechos banhados pela Baía de Guanabara, formando um mosaico de ambientes naturais que favorecem o turismo ecológico, o lazer e as atividades ao ar livre.

Com paisagens que vão das montanhas da Serra do Mar às margens da Baía de Guanabara, a cidade reúne passado, cultura e natureza em um mesmo destino. Entre trilhas históricas, patrimônios ferroviários, cachoeiras, áreas protegidas e monumentos ligados à formação do Brasil, o município revela ao visitante um território rico em memória e biodiversidade, reafirmando seu papel como um dos mais importantes berços históricos e naturais do estado do Rio de Janeiro.



Fundação: 09 de junho de 1789
População: 228.127 (CENSO 2022)
Área territorial: 390.775 KM²
Densidade populacional: 584 hab/KM²
Gentílico: Mageense
Altitude média: 0 metros
Distância da capital: 50 KM

Mar & Lagoas



Farol de Ponta Negra

Maricá está localizada na Região Metropolitana Leste Fluminense do estado do Rio de Janeiro, destacando-se por sua ampla faixa litorânea, por seus complexos lagunares e por áreas preservadas de Mata Atlântica que compõem uma paisagem marcada pelo encontro entre o mar, a serra e ambientes naturais de grande relevância ambiental. Inserida entre o oceano e as elevações da Serra da Tiririca, a cidade combina de forma harmônica patrimônio natural, expansão urbana e qualidade de vida, consolidando-se como um importante destino para o turismo de lazer, de natureza e para novos investimentos na região.

O município tem sua formação ligada ao processo de ocupação do litoral fluminense, inicialmente marcado por atividades ligadas à pesca, à agricultura e ao escoamento de produtos entre o interior e a capital do estado. Ao longo do tempo, desenvolveu uma identidade própria, fortalecida por suas comunidades tradicionais, pela cultura local e pelo crescimento urbano planejado nas últimas décadas. Atualmente, se destaca pelo dinamismo econômico, pela valorização de seu território que vêm impulsionando a infraestrutura urbana, ampliando sua atratividade tanto para moradores quanto para visitantes.



Lagoas de Maricá

O grande diferencial de Maricá está em seus atrativos naturais, especialmente no litoral, com extensas praias que se estendem por bairros como Itaipuaçu, Cordeirinho e Ponta Negra, procuradas por moradores e turistas para a prática de esportes como surfe, caminhadas, ciclismo e para o lazer à beira-mar. As lagoas que compõem o sistema lagunar de Maricá, com destaque para a Lagoa de Maricá e a Lagoa de Araçatiba, oferecem cenários propícios para passeios de caiaque, observação de aves, pesca artesanal e atividades recreativas, reforçando a vocação do município para o turismo sustentável e para o contato direto com a natureza.

Um dos espaços mais frequentados da cidade é a Orla de Araçatiba, que se consolidou como importante ponto de encontro para moradores e visitantes. Com ampla área de lazer, ciclovia, pistas para caminhada, equipamentos esportivos, quiosques e uma bela vista para a lagoa, o local tornou-se um dos principais cartões-postais do município, reunindo opções de entretenimento, gastronomia e contemplação da paisagem ao longo de todo o ano.

Parte significativa do território municipal integra áreas protegidas da Mata Atlântica, oferecendo diversas oportunidades para a prática do ecoturismo. Entre os destaques estão as trilhas do Elefante e do Caminho de Darwin, percursos bastante procurados por aventureiros e amantes da natureza. A Trilha do Elefante leva a mirantes naturais com vistas privilegiadas do litoral e das lagoas da região, enquanto o Caminho de Darwin remete à passagem do naturalista britânico Charles Darwin por terras fluminenses durante suas expedições científicas no século XIX, proporcionando uma experiência que une natureza, história e educação ambiental.



Serra da Tiririca

Outro atrativo de destaque é a Cachoeira do Espraiado, localizada em uma das regiões mais preservadas do município. Cercada por vegetação nativa, a queda d'água oferece águas cristalinas e um ambiente tranquilo, ideal para mergulhos, contemplação e atividades de lazer em meio à natureza. O local tornou-se um dos principais destinos para quem busca experiências ligadas ao turismo ecológico e ao contato com a natureza existente na cidade.

Além das belezas naturais, Maricá oferece opções de turismo cultural, gastronômico e de eventos, com feiras, manifestações populares, festivais, atividades esportivas e iniciativas que valorizam a identidade local. Espaços culturais, áreas de convivência e projetos voltados à economia criativa vêm ampliando a oferta de lazer e fortalecendo o sentimento de pertencimento da população. A cidade também investe na revitalização de espaços públicos e na realização de eventos que movimentam a economia, atraindo visitantes de diversas regiões do estado.

A proximidade com Niterói e com a cidade do Rio de Janeiro favorece a integração regional, impulsionando o turismo de lazer e de negócios e o comércio, ao mesmo tempo em que mantém um caráter mais tranquilo e acolhedor.

Essa combinação de praias, lagoas, trilhas, cachoeiras, áreas verdes, crescimento urbano e iniciativas voltadas ao desenvolvimento sustentável, consolda Maricá como um dos destinos turísticos mais promissores da Região Metropolitana Leste Fluminense, reunindo natureza, lazer, cultura e qualidade de vida em um mesmo território e oferecendo experiências diversificadas para visitantes durante todo o ano.



Fundação: 26 de maio de 1814
População: 197.277 (CENSO 2022)
Área territorial: 361,572 KM²
Densidade populacional: 546 hab/KM²
Gentílico: Maricaense
Altitude média: 10 metros
Distância da capital: 60 KM

Cultura com a identidade da Baixada



Sendo um dos mais jovens municípios do estado do Rio de Janeiro, **Mesquita** é fruto de um longo processo de emancipação que culminou no final do século XX. A região foi originalmente ocupada por povos indígenas e, posteriormente, por fazendas e sítios que geraram os primeiros núcleos urbanos. O nome da cidade faz referência ao Barão de Mesquita, antigo proprietário de terras na área que hoje corresponde ao centro da cidade. Integrante da Baixada Fluminense, Mesquita desenvolveu ao longo dos anos uma identidade própria, marcada pela forte participação comunitária, pela valorização dos espaços públicos e pela busca constante por melhorias na qualidade de vida de sua população.

Com forte identidade comunitária e intensa vida cultural, o local se destaca por iniciativas que valorizam a arte urbana, a cultura popular e a ocupação criativa dos espaços públicos. A convivência entre áreas urbanizadas e vegetação remanescentes de Mata Atlântica confere ao município características singulares dentro da Região Metropolitana, oferecendo oportunidades para o lazer, a prática esportiva, o turismo ambiental e atividades voltadas à educação e à cultura.

Um dos principais destaques naturais é o Monte Guararapes, localizado em uma área de relevo elevado que proporciona belas vistas da Baixada Fluminense e de municípios vizinhos. Frequentado por praticantes de caminhadas, atividades esportivas e contemplação da paisagem, o local tornou-se um importante ponto de contato com a natureza dentro do município. A vegetação de Mata Atlântica e os mirantes naturais fazem do monte um espaço valorizado por quem busca momentos de tranquilidade e integração com o meio ambiente.

Outro importante patrimônio ambiental é a Represa Epaminondas Ramos, situada em uma região cercada de verde e considerada uma das principais reservas hídricas do município. Além de sua relevância para o abastecimento e para a preservação ambiental, a represa oferece um cenário de grande beleza paisagística, atraindo visitantes interessados em contemplação, fotografia e atividades de educação ambiental. Seu entorno contribui para a manutenção da biodiversidade local e reforça a importância da conservação dos recursos naturais na região.



Entre os espaços voltados à ciência e ao conhecimento destaca-se o IFRJ – Espaço Ciência Interativa, importante centro de divulgação científica mantido pelo Instituto Federal do Rio de Janeiro. O local promove exposições, oficinas, experiências interativas e atividades educativas destinadas a estudantes, professores e visitantes de todas as idades. Ao aproximar a população dos temas relacionados à ciência, tecnologia e inovação, o espaço desempenha papel fundamental na formação educacional e cultural, tornando-se uma referência regional no fomento e popularização do conhecimento científico.

Um dos espaços de lazer mais conhecidos da cidade é o Parque Municipal de Mesquita, ampla área verde que funciona como ponto de encontro para quem busca atividades ao ar livre, caminhadas e contato com a natureza. O parque também recebe eventos comunitários, atividades esportivas e ações de educação ambiental, reforçando a importância das áreas públicas para a qualidade de vida da população e para a preservação dos recursos naturais urbanos.

A valorização da arte também está presente no Projeto Revitalizart, iniciativa que transformou muros próximos à linha férrea em uma grande galeria de grafite a céu aberto. O projeto reúne artistas locais e regionais que utilizam a arte urbana para retratar a identidade da cidade, suas cores, personagens e histórias, criando um

Paróquia Nossa Senhora das Graças



corredor cultural que pode ser visitado livremente e que se tornou um símbolo da criatividade e da expressão artística mesquitense.

Entre os espaços tradicionais de convivência está a Praça João Luís do Nascimento, popularmente conhecida como Praça da Telemar. Localizada em uma área central da cidade, a praça constitui um importante ponto de encontro para moradores e visitantes, oferecendo áreas de convivência, espaços para atividades recreativas e sendo palco frequente de eventos culturais e ações comunitárias. Outro espaço de destaque é a Praça Pin-dorama, no bairro Banco de Areia, que também desempenha papel relevante na promoção do lazer e da integração social.

No turismo religioso, destaca-se a Paróquia Nossa Senhora das Graças, principal templo católico do município e dedicada à padroeira da cidade. Fundada na década de 1940, a igreja ocupa posição elevada no centro urbano e tornou-se um dos marcos arquitetônicos de Mesquita, oferecendo uma vista privilegiada da cidade e de seus arredores.

O Centro Cultural Mister Watkins é outro importante equipamento municipal. Inaugurado em 2015, dedica-se à realização de exposições, apresentações artísticas, sessões de cinema, oficinas e atividades educacionais. O local também abriga a Biblioteca Pública Municipal, ampliando o acesso da população à leitura, à informação e à produção cultural.

Com forte presença de manifestações culturais, arte urbana, espaços comunitários, áreas verdes e iniciativas voltadas à educação e à ciência, Mesquita revela uma Baixada Fluminense criativa e em constante transformação. A cidade demonstra que, além de sua história ligada à formação da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, também constrói diariamente uma identidade própria, marcada pela diversidade, pela participação popular, pela valorização do conhecimento e pelo orgulho de suas raízes.



Fundação: 25 de setembro de 1999

População: 167.127 (CENSO 2022)

Área territorial: 41.490 KM²

Densidade populacional: 4.028 hab/KM²

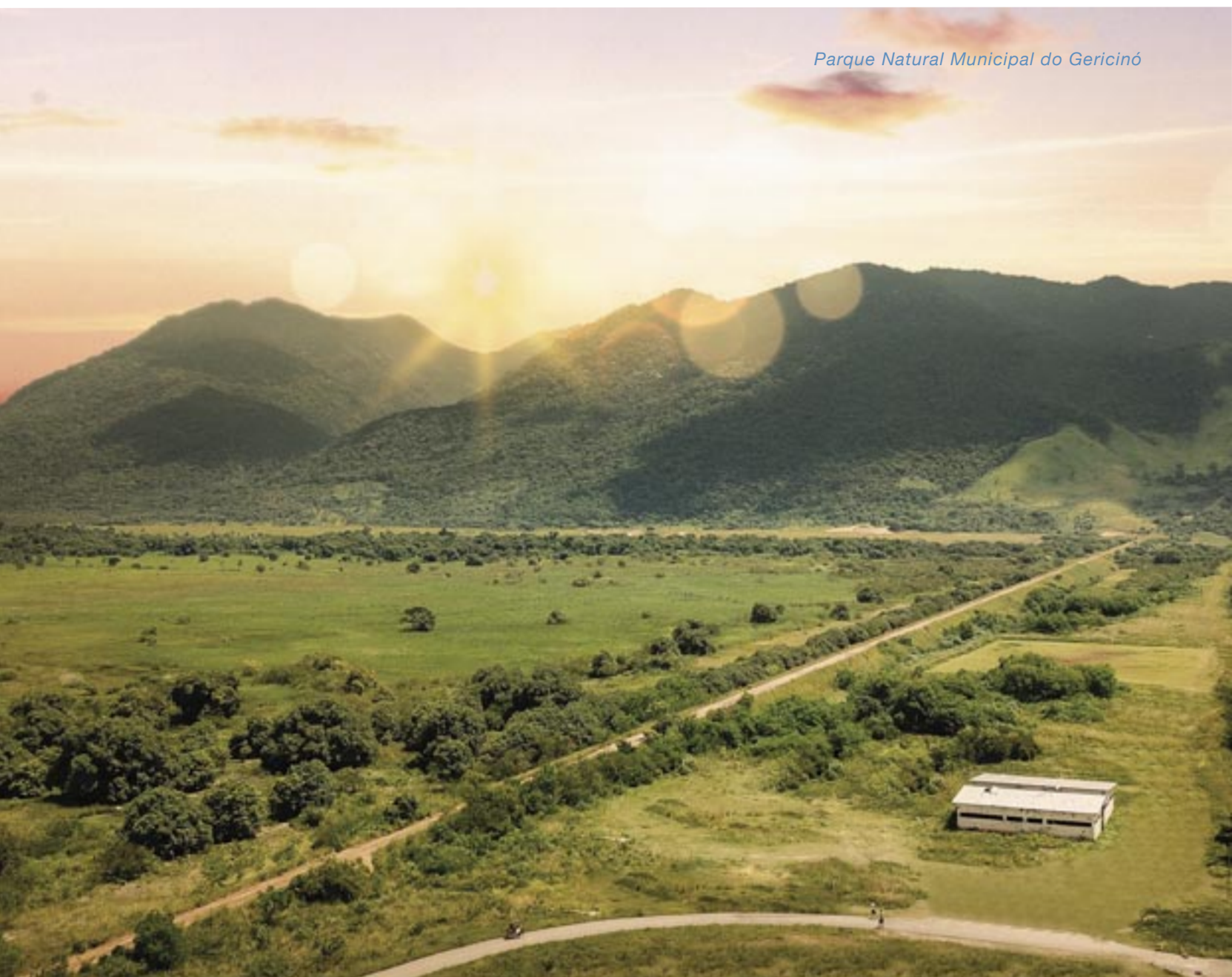
Gentílico: Mesquitense

Altitude média: 199 metros

Distância da capital: 24 KM

O encontro do samba com a natureza

Parque Natural Municipal do Gericinó



No coração da Baixada Fluminense, **Nilópolis** é conhecida nacionalmente por ser o lar de uma das mais importantes escolas de samba do país. A cidade surgiu a partir da expansão urbana da região da antiga Fazenda São Mateus e foi emancipada em 1947, recebendo o nome em homenagem ao presidente Nilo Peçanha. Com território pequeno, mas grande vitalidade cultural, construiu ao longo das décadas uma identidade marcada pelo samba, pela convivência comunitária e pelo forte sentimento de pertencimento de sua população.

Entre os seus principais patrimônios está o Parque Natural Municipal do Gericinó. Localizado na área do Maciço do Gericinó-Mendanha, representa uma importante reserva ambiental da região, protegendo remanescentes de Mata Atlântica e oferecendo trilhas e áreas de observação da natureza. O espaço contribui para a preservação da biodiversidade e para a educação ambiental, sendo um verdadeiro refúgio verde em meio à intensa urbanização da Baixada Fluminense.

Complementando os espaços de lazer da cidade, o Parque Municipal Sara Areal destaca-se como uma das principais áreas públicas destinadas à convivência e à prática de atividades ao ar livre. Frequentado por famílias, esportistas e moradores de todas as idades, oferece estrutura para caminhadas, recreação e eventos comunitários, consolidando-se como um importante ponto de encontro da população e um símbolo da valorização da qualidade de vida no município.



Como não poderia deixar de ser, Nilópolis também é reconhecida como a “terra do samba”, por abrigar a sede da tradicional escola Beija-Flor de Nilópolis. Sua quadra tornou-se um dos principais pontos culturais da cidade, reunindo moradores e visitantes em ensaios, eventos e celebrações típicas da tradição carnavalesca. Ao longo das décadas, a escola consolidou uma trajetória vitoriosa nos desfiles do Sambódromo, levando o nome de Nilópolis para o Brasil e para o mundo e transformando-se em um dos maiores símbolos da identidade cultural local.

Entre os marcos históricos destaca-se a Capela de São Mateus, considerada uma das construções religiosas mais antigas da região. Ligada às origens do antigo núcleo rural de onde surgiu a cidade, a capela representa um importante símbolo da memória local e da tradição religiosa da comunidade.

A herança religiosa de Nilópolis também está presente na Igreja Matriz de Nossa Senhora da Conceição, um dos mais importantes templos católicos do município. Além de sua relevância espiritual para a população, a igreja ocupa papel de destaque na história da cidade, sendo palco de celebrações, festividades e manifesta-



Quadra da Beija-Flor de Nilópolis

ções de fé que atravessam gerações. Sua presença ajuda a preservar tradições culturais e religiosas profundamente enraizadas na vida cotidiana dos nilopolitanos.

Outro destaque é o incentivo à educação científica e à popularização do conhecimento. Nilópolis abriga o Espaço Ciência InterAtiva, centro de divulgação científica voltado especialmente para estudantes e professores. O espaço oferece exposições interativas, experimentos e atividades educativas que aproximam o público do universo da ciência e da tecnologia, transformando o aprendizado em uma experiência dinâmica e acessível. A cidade também preserva tradições populares que fazem parte da rotina de seus moradores, como a Feira Livre de Mirandela. Considerada um dos pontos mais tradicionais do município, a feira reúne comerciantes, produtores e consumidores em um ambiente marcado pela diversidade de produtos, sabores e manifestações culturais. Além de movimentar a economia local, o espaço proporciona uma experiência autêntica de convivência comunitária, refletindo o cotidiano e a hospitalidade característicos do local.

Combinando tradição cultural, patrimônio histórico, áreas de lazer e iniciativas educacionais inovadoras, Nilópolis mostra como uma cidade compacta pode reunir grandes símbolos da identidade da Baixada Fluminense. Do samba consagrado da Beija-Flor às experiências científicas interativas, passando pelas áreas verdes do Gericinó e do Parque Sara Areal, pela memória preservada na Capela de São Mateus e na Igreja Matriz de Nossa Senhora da Conceição, e pela atmosfera acolhedora da Feira Livre de Mirandela, o município revela uma diversidade de atrações que refletem o orgulho, a criatividade e a energia de sua população. Pequena em extensão territorial, mas grande em cultura, história e tradição, Nilópolis oferece aos visitantes a oportunidade de conhecer uma das cidades mais representativas da riqueza humana e cultural da Baixada Fluminense.



Fundação: 21 de agosto de 1947

População: 146.774 (CENSO 2022)

Área territorial: 19.393 KM²

Densidade populacional: 7.568 hab/KM²

Gentílico: Nilopolitano

Altitude média: 16 metros

Distância da capital: 25 KM

Toda a riqueza da Cidade Sorriso

Fortaleza de Santa Cruz da Barra



Pouca gente sabe, mas a cidade de **Niterói** só passou a ser chamada dessa forma a partir de 1835, quando a Vila Real da Praia Grande foi rebatizada. O termo (Nheterôia, adaptado para Nictheroy e posteriormente Niterói) origina-se na língua tupi-guarani, significando "água escondida", em referência à geografia local marcada por enseadas e manguezais.

Mas a história da Cidade Sorriso começa muito tempo antes, mais precisamente em 1573, quando, liderada por Arariboia, a tribo dos Temiminós ajudou os portugueses a expulsarem os franceses do Rio de Janeiro, ganhando aquelas terras como recompensa.

Tendo sido a capital do antigo estado do Rio de Janeiro até 1975 (ano da fusão com a Guanabara), Niterói é vista como um expoente em qualidade de vida, ostentando o maior IDH entre todos os municípios do estado. O município agrega a essa qualidade de vida uma série de atrações naturais e históricas, que contam a trajetória de um lugar de grande importância para o Rio de Janeiro.

Além dos seus cartões-postais mais famosos Niterói reserva um conjunto de atrações que revelam diferentes capítulos de sua história, cultura e patrimônio natural. Fortificações centenárias, casarões preservados, centros culturais e trilhas em meio à Mata Atlântica ampliam a experiência de quem deseja conhecer uma cidade que vai muito além de seus cenários mais tradicionais.



Solar do Jambêiro

Erguida no século XVI na entrada da Baía de Guanabara, a Fortaleza de Santa Cruz da Barra teve papel estratégico na defesa da cidade do Rio de Janeiro contra invasões estrangeiras e ataques navais. Um dos maiores símbolos da história militar, passou por diversas ampliações ao longo dos séculos, formando um complexo que reúne muralhas, baterias de canhões, capelas e pátios. Além dessa importância, oferece uma das mais belas vistas da Baía de Guanabara, do Pão de Açúcar e da orla carioca, sendo parada obrigatória para os amantes da história e da fotografia.

Outro importante patrimônio arquitetônico é o Solar do Jambuí, elegante casarão construído no final do século XIX em estilo eclético, cercado por jardins e cuidadosamente restaurado. Seus ambientes preservam características originais da época, proporcionando uma verdadeira volta ao cotidiano da elite fluminense do período imperial. Atualmente abriga exposições, apresentações musicais e oficinas culturais.



Morro das Andorinhas

A cultura também encontra espaço no Museu Janete Costa de Arte Popular. Instalado em um edifício histórico, homenageia a arquiteta e pesquisadora que dedicou grande parte de sua carreira à valorização da arte popular. Seu acervo reúne peças produzidas por artesãos de diversas regiões do país, por meio de esculturas, cerâmicas, bordados, brinquedos e objetos tradicionais.

Já o Centro Cultural Eco Sueli Pontes é uma referência na promoção de atividades artísticas, educativas e ambientais, recebendo exposições, oficinas, palestras e projetos voltados à conscientização ambiental. Aproxima seus visitantes de discussões sobre sustentabilidade e preservação dos recursos naturais, integrando cultura, educação e cidadania.

Outra importante viagem ao passado pode ser feita no Parque Histórico Monte Bastione. Implantado sobre uma antiga posição defensiva, preserva vestígios das fortificações que integravam o sistema de proteção da Baía de Guanabara. Painéis informativos, áreas de contemplação e trilhas permitem compreender a relevância estratégica daquele ponto ao longo dos séculos, ao mesmo tempo em que proporcionam belas paisagens da costa.

Fechando o roteiro de natureza e aventura, a Pedra do Elefante é um dos destinos preferidos dos praticantes de trekking. A formação rochosa está inserida em uma área de exuberante vegetação nativa. A trilha exige preparo moderado, mas recompensa o esforço com uma vista panorâmica que contempla praias, montanhas, lagoas e grande parte da Região Oceânica de Niterói, proporcionando uma das paisagens mais impressionantes do município.



Fundação: 22 de novembro de 1573

População: 481.749 (CENSO 2022)

Área territorial: 133.757 KM²

Densidade populacional: 3.602 hab/KM²

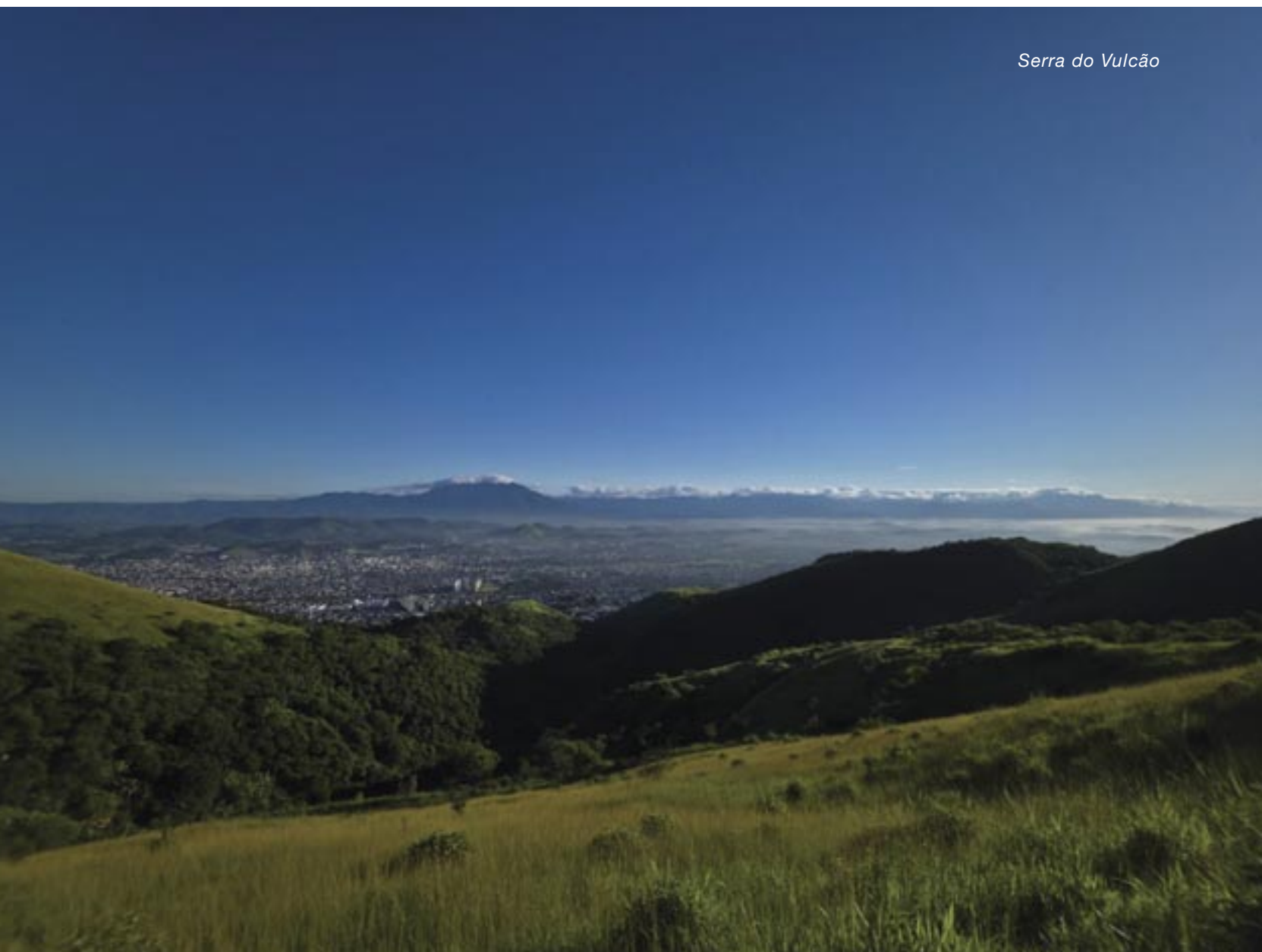
Gentílico: Niteroiense

Altitude média: 2 metros

Distância da capital: 15 KM

Natureza e história na Baixada Fluminense

Serra do Vulcão



Nova Iguaçu surpreende quem busca contato com a natureza, experiências culturais e opções de lazer ao ar livre sem precisar se afastar muito da Região Metropolitana do Rio de Janeiro. Localizada na Baixada Fluminense, reúne áreas de Mata Atlântica preservada, patrimônios históricos importantes e espaços culturais, além de oferecer oportunidades para a prática de esportes de aventura. Com uma rica combinação de belezas naturais e marcos históricos, o município revela diferentes facetas de sua identidade, atraindo visitantes interessados em ecoturismo, cultura e história.

Entre os seus principais atrativos naturais está o Parque Natural Municipal de Nova Iguaçu, conhecido como Parque de Tinguá, que integra a Reserva Biológica do Tinguá, uma das mais relevantes áreas de preservação da Mata Atlântica no estado. O local é ideal para trilhas ecológicas, caminhadas, observação de fauna e flora, banhos de cachoeira e momentos de contemplação em meio à natureza. A região abriga quedas d'água, poços naturais e antigas estruturas do período imperial, que enriquecem a experiência do visitante.

Outro destaque é a Serra do Vulcão, formação geológica singular que se tornou um dos símbolos do turismo de aventura em Nova Iguaçu. Resultado de atividades vulcânicas ocorridas há milhões de anos, a serra oferece



Parque Natural Municipal de Nova Iguaçu

trilhas que conduzem a mirantes naturais com vistas panorâmicas da Baixada Fluminense e de áreas preservadas da Mata Atlântica. A região desperta o interesse de pesquisadores, amantes da geologia, praticantes de trekking e visitantes em busca de paisagens diferenciadas e contato direto com a natureza.

Nas proximidades, a Pedra da Contenda é outro ponto muito procurado por aventureiros e admiradores de belas paisagens. A formação rochosa proporciona trilhas de nível moderado e recompensa os visitantes com uma vista privilegiada da cidade e de seu entorno. O local é bastante frequentado por praticantes de montanhismo, fotografia de natureza e observação do pôr do sol, sendo considerado um dos cenários mais impressionantes do município.

A Serra de Madureira e outras áreas do entorno do maciço do Tinguá também oferecem paisagens montanhosas, trilhas de diferentes níveis de dificuldade e rotas utilizadas por praticantes de trekking, mountain bike e cicloturismo. Para quem curte esportes radicais, algumas trilhas e encostas são procuradas para a prática de rapel, escalada e corridas de montanha, sempre com o acompanhamento de guias locais e atenção às normas de segurança e preservação ambiental.

No campo da história e da cultura, Nova Iguaçu guarda importantes marcos do período colonial e imperial. A Igreja de Santo Antônio de Jacutinga, uma das mais antigas da região, é um símbolo da ocupação histórica.

Museu de Arqueologia e etnologia de Nova Iguaçu



Já o Museu de Arte e Cultura de Nova Iguaçu (MACNI) e outros espaços culturais do centro da cidade promovem exposições, eventos, apresentações artísticas e atividades educativas, fortalecendo a identidade cultural do município.

Entre os patrimônios históricos mais relevantes está a Fazenda São Bernardino, construída no século XIX e considerada uma das mais importantes referências arquitetônicas da Baixada Fluminense. O conjunto preserva características das antigas fazendas cafeeiras do período imperial e guarda elementos que ajudam a compreender a história econômica e social da região. Mesmo marcada pela ação do tempo, ainda permanece como um valioso testemunho do passado e desperta o interesse de pesquisadores, estudantes e visitantes. Outro importante patrimônio histórico são as Ruínas de Iguassú Velho, local que remete ao período em que a antiga Vila de Iguassú figurava entre os principais núcleos urbanos da província do Rio de Janeiro. As ruínas preservam vestígios da ocupação colonial e ajudam a contar a trajetória da cidade, que teve papel relevante no desenvolvimento econômico regional. O sítio histórico oferece uma verdadeira viagem ao passado e constitui um importante espaço de valorização da memória fluminense.

A cidade também se destaca por suas feiras, festas populares e eventos culturais, que valorizam a produção local, a música, a gastronomia e as tradições da região. Esses eventos criam oportunidades para o visitante vivenciar o cotidiano iguaçuano, conhecer artistas locais e experimentar sabores típicos da Baixada Fluminense.

Combinando áreas de preservação ambiental, formações geológicas únicas, patrimônio histórico, vida cultural ativa e inúmeras possibilidades de aventura, Nova Iguaçu se apresenta como um destino versátil, ideal tanto para quem busca tranquilidade em meio à natureza quanto para quem prefere atividades mais intensas e contato com a história e a cultura local. Entre trilhas, cachoeiras, monumentos históricos e paisagens surpreendentes, o município revela um patrimônio rico e diversificado, capaz de encantar visitantes de todas as idades.



Fundação: 15 de janeiro de 1883

População: 785.867 (CENSO 2022)

Área territorial: 580.581 KM²

Densidade populacional: 1.510 hab/KM²

Gentílico: Iguaçuano

Altitude média: 25 metros

Distância da capital: 40 KM

A porta de entrada do vale do café



Pico do Gavião

Também é conhecida como a Porta de Entrada do Vale do Café, região histórica que marcou profundamente a economia e a formação cultural do interior fluminense durante o século XIX, **Paracambi** está situada entre áreas de Mata Atlântica preservada e antigas rotas utilizadas no período do ciclo do café. Fundada em 1836 sob o nome de Freguesia de São Pedro e São Paulo do Ribeirão das Lages, reúne natureza exuberante, patrimônio histórico e espaços urbanos que valorizam a convivência e a identidade local. A mudança de nome ocorreu em 1901, quando foi elevada à categoria de distrito de Itaguaí, passando a se chamar Paracamby. Atualmente, o município preserva importantes referências de seu passado e oferece atrativos que combinam cultura, história e ecoturismo.

Um dos seus principais atrativos naturais é o Pico do Gavião, formação montanhosa que se destaca na paisagem da região. O local é bastante procurado por praticantes de trilhas e atividades ao ar livre, oferecendo vistas panorâmicas privilegiadas das serras e vales ao redor. Além da beleza cênica, o pico integra uma área de Mata Atlântica preservada, contribuindo para o turismo ecológico e de aventura que cresce no município. Outro importante patrimônio natural é o Parque Natural Municipal do Curió, uma área de preservação que reúne rica biodiversidade e belas paisagens da Serra do Mar. Entre seus atrativos está a Trilha do Jequitibá-Rosa, percurso que conduz os visitantes por trechos de mata preservada até exemplares centenários dessa



Fábrica do Conhecimento

espécie símbolo da Mata Atlântica. O parque também abriga o Mirante da Fábrica, ponto privilegiado para contemplação da paisagem local, de onde é possível observar parte da área urbana, os maciços montanhosos da região e o conjunto histórico que ajudou a moldar a identidade de Paracambi. O espaço é muito procurado por amantes da natureza, fotógrafos e praticantes de caminhadas ecológicas.

Outro marco fundamental da sua história é a Fábrica Brasil Industrial, um dos mais importantes complexos industriais do Brasil no século XIX. Fundada em 1871 pelo escocês George March, foi pioneira na produção têxtil e teve papel decisivo na formação da cidade. Ao redor do empreendimento surgiram vilas operárias, equipamentos sociais e infraestrutura urbana, transformando a antiga localidade em um importante polo industrial.



Cachoeira da Cascata

Atualmente, o conjunto histórico abriga instituições educacionais e culturais, preservando a memória do desenvolvimento industrial fluminense. Entre seus espaços de destaque está o Bosque da Fábrica, área arborizada que proporciona momentos de lazer, contemplação e convivência em meio ao patrimônio histórico. O complexo também abriga a Fábrica do Conhecimento, importante centro voltado para atividades educacionais, culturais e tecnológicas, que contribui para aproximar moradores e visitantes da história e da vocação inovadora do município.

A ligação de Paracambi com o desenvolvimento ferroviário fluminense também pode ser observada em suas históricas estações ferroviárias. A Estação de Paracambi, que durante décadas desempenhou papel fundamental no transporte de passageiros e mercadorias, permanece como um importante marco arquitetônico e símbolo da expansão urbana da cidade. Já a Estação de Lages remete aos tempos em que a ferrovia impulsionava o crescimento econômico da região, preservando elementos que ajudam a contar a história da ocupação e da integração do município com outras localidades do estado.

A herança histórica do período do café também está presente na Fazenda do Sabugo, propriedade que remete às antigas propriedades que impulsionaram a economia regional durante o século XIX. O local preserva características arquitetônicas e paisagísticas que ajudam a compreender a importância da atividade cafeeira para a formação social e econômica da região, constituindo um valioso testemunho da história fluminense.

Entre história, natureza e cultura, Paracambi revela ao visitante um destino que combina tradição e paisagens marcantes. Como porta de entrada do Vale do Café, o município guarda capítulos importantes da história fluminense e oferece experiências que conectam patrimônio, memória, ecoturismo e lazer em meio à beleza da Serra do Mar. Das trilhas em meio à Mata Atlântica aos antigos complexos industriais, passando por fazendas históricas, estações ferroviárias e espaços culturais, Paracambi convida seus visitantes a descobrir um dos mais interessantes patrimônios históricos e naturais do estado do Rio de Janeiro.



Fundação: 29 de dezembro de 1836

População: 41.375 (CENSO 2022)

Área territorial: 190.949 KM²

Densidade populacional: 217 hab/KM²

Gentílico: Paracambiense

Altitude média: 50 metros

Distância da capital: 81 KM

A riqueza da Cidade Imperial

Palácio de Cristal



Referência na Região Serrana do estado do Rio de Janeiro, **Petrópolis** é um dos destinos turísticos mais tradicionais do Brasil. A outrora Cidade Imperial, foi planejada no século XIX para ser o refúgio de verão da família imperial, atraída pelo clima ameno e pela paisagem marcada por montanhas, rios e áreas preservadas de Mata Atlântica. O legado histórico desse período, aliado à natureza exuberante e a uma rica programação cultural, transformou Petrópolis em um destino que combina patrimônio, lazer e experiências ao ar livre.

Entre seus principais símbolos está o Museu Imperial, o antigo palácio de verão de Dom Pedro II e que abriga um dos mais importantes acervos históricos do país, com mobiliário, documentos, obras de arte e objetos que ajudam a contar a história do Império brasileiro. Cercado por jardins inspirados no paisagismo europeu, o museu é uma das atrações mais visitadas da região, além de ser referência cultural nacional.

Outro importante ícone é o Palácio Quitandinha, grandioso empreendimento inaugurado na década de 1940 que se tornou um dos mais reconhecidos cartões-postais de Petrópolis. Com arquitetura inspirada nos hotéis-cassino europeus e uma localização privilegiada às margens de um lago artificial, impressiona por suas dimensões e riqueza de detalhes. Atualmente, o espaço recebe exposições, eventos culturais e visitas guiadas.



Catedral São Pedro de Alcântara

O Palácio de Cristal é uma elegante construção de ferro e vidro inaugurada no século XIX para abrigar exposições e eventos. Localizado no centro histórico, segue sendo palco de importantes atividades culturais e festivais, mantendo viva sua tradição como polo de encontros e celebrações.

A herança imperial também está presente na imponente Catedral São Pedro de Alcântara, em estilo neogótico que abriga o mausoléu da família imperial brasileira. Com vitrais coloridos, arquitetura marcante e grande relevância histórica, é um dos locais mais visitados por turistas e admiradores da história do Brasil.

Também com grande relevância cultural está o Museu Casa Santos Dumont, residência projetada pelo próprio Alberto Santos Dumont durante suas temporadas na cidade. Conhecida como “A Encantada”, preserva objetos pessoais, documentos e soluções arquitetônicas inovadoras idealizadas por seu ilustre morador. O espaço proporciona uma fascinante viagem pela trajetória de um dos brasileiros mais admirados da história e é parada obrigatória para quem deseja conhecer mais sobre sua genialidade.

Petrópolis também se destaca pela forte influência da imigração europeia, especialmente alemã, celebrada todos os anos na Bauernfest. Considerada uma das maiores festas germânicas do país, reúne música típica, danças folclóricas, gastronomia tradicional e desfiles que transformam o centro histórico da cidade em um grande palco cultural durante várias semanas.

Museu Imperial



Além do patrimônio histórico e das festas tradicionais, o município é cercado por paisagens naturais que fazem parte de importantes áreas de preservação. Um dos desafios mais procurados por montanhistas e amantes do ecoturismo é a subida da Pedra do Açu, um dos picos mais emblemáticos do Parque Nacional da Serra dos Órgãos. A trilha até o cume oferece vistas impressionantes da Serra do Mar e proporciona uma experiência única de contato com a natureza.

Entre os destaques para os praticantes de montanhismo também estão o Pico do Alcobaça e a Pedra de Itaipava. O Pico do Alcobaça figura entre os pontos culminantes da região, oferecendo trilhas desafiadoras e panoramas espetaculares das montanhas serranas. Já a Pedra de Itaipava atrai visitantes em busca de caminhadas, contemplação e belas paisagens, tornando-se uma excelente opção para quem deseja explorar as riquezas naturais do município.

Para os apaixonados por esportes de aventura, Petrópolis oferece excelentes condições para a prática de voo livre. As rampas do Parque São Vicente, no bairro Quitandinha, do Alto Morin e da Siméria são reconhecidas por proporcionar experiências seguras e emocionantes de voo duplo de parapente e asa-delta. Do alto, os visitantes podem contemplar uma vista privilegiada das montanhas, vales e bairros históricos da Cidade Imperial, transformando o passeio em uma experiência inesquecível.

Com sua combinação singular de história imperial, arquitetura marcante, tradições culturais e cenários naturais de grande beleza, Petrópolis permanece como um dos destinos mais completos da Serra Fluminense, reunindo em um único lugar memória histórica, cultura vibrante e aventuras em meio à natureza. Entre palácios, museus, trilhas, montanhas e experiências de voo livre, a Cidade Imperial continua encantando visitantes de todas as idades e preservando um dos mais ricos patrimônios históricos e turísticos do Brasil.



Fundação: 16 de março de 1843

População: 278.881 (CENSO 2023)

Área territorial: 795.798 KM²

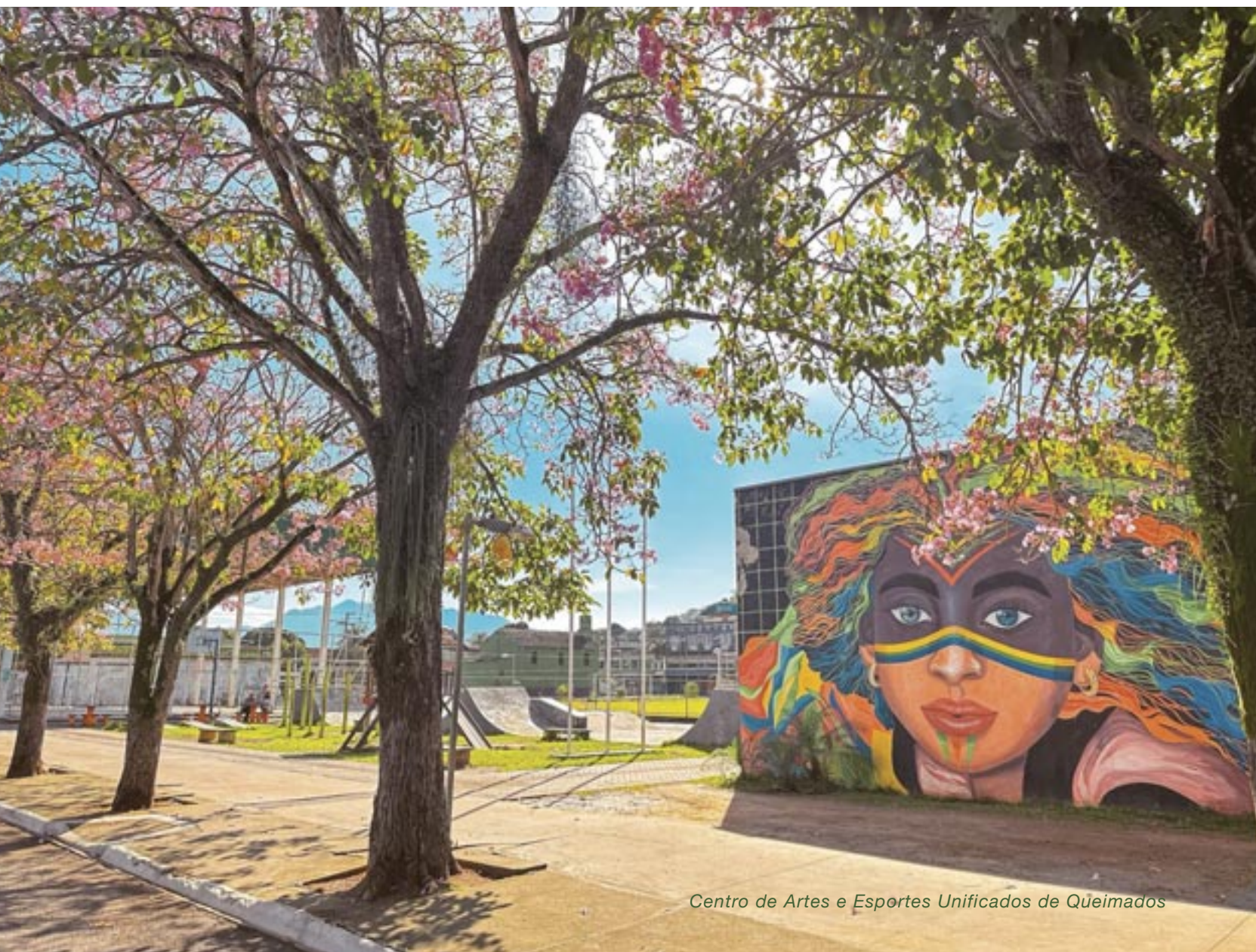
Densidade populacional: 350 hab/KM²

Gentílico: Petropolitano

Altitude média: 838 metros

Distância da capital: 68 KM

Memória, cultura e lazer na Baixada



Queimados tem sua origem diretamente ligada à expansão das ferrovias no estado do Rio de Janeiro durante o século XIX. A chegada dos trilhos impulsionou o crescimento da região e deu origem ao núcleo urbano que, ao longo do tempo, se transformaria em uma cidade marcada por forte identidade cultural e dinamismo urbano. Um dos marcos históricos mais importantes é a Estação Ferroviária de Queimados. Inaugurada ainda no período imperial, foi fundamental para o desenvolvimento da localidade, conectando a região à capital e estimulando o surgimento de comércio, moradias e atividades econômicas ao redor da ferrovia. Até hoje, o local simboliza a origem e a expansão da cidade.

Queimados possui espaços culturais importantes, como o Museu Histórico de Queimados, dedicado à preservação da memória local. Reúne documentos, fotografias e objetos que retratam a evolução do município desde o período ferroviário até sua emancipação e crescimento urbano na Baixada Fluminense.

Entre as áreas verdes, destaca-se o Horto Municipal Luiz Gonzaga de Macedo, importante espaço de lazer e educação ambiental. O local abriga espécies da flora regional, trilhas e áreas de convivência, além de promover atividades voltadas à conscientização ecológica e ao contato da população com a natureza.

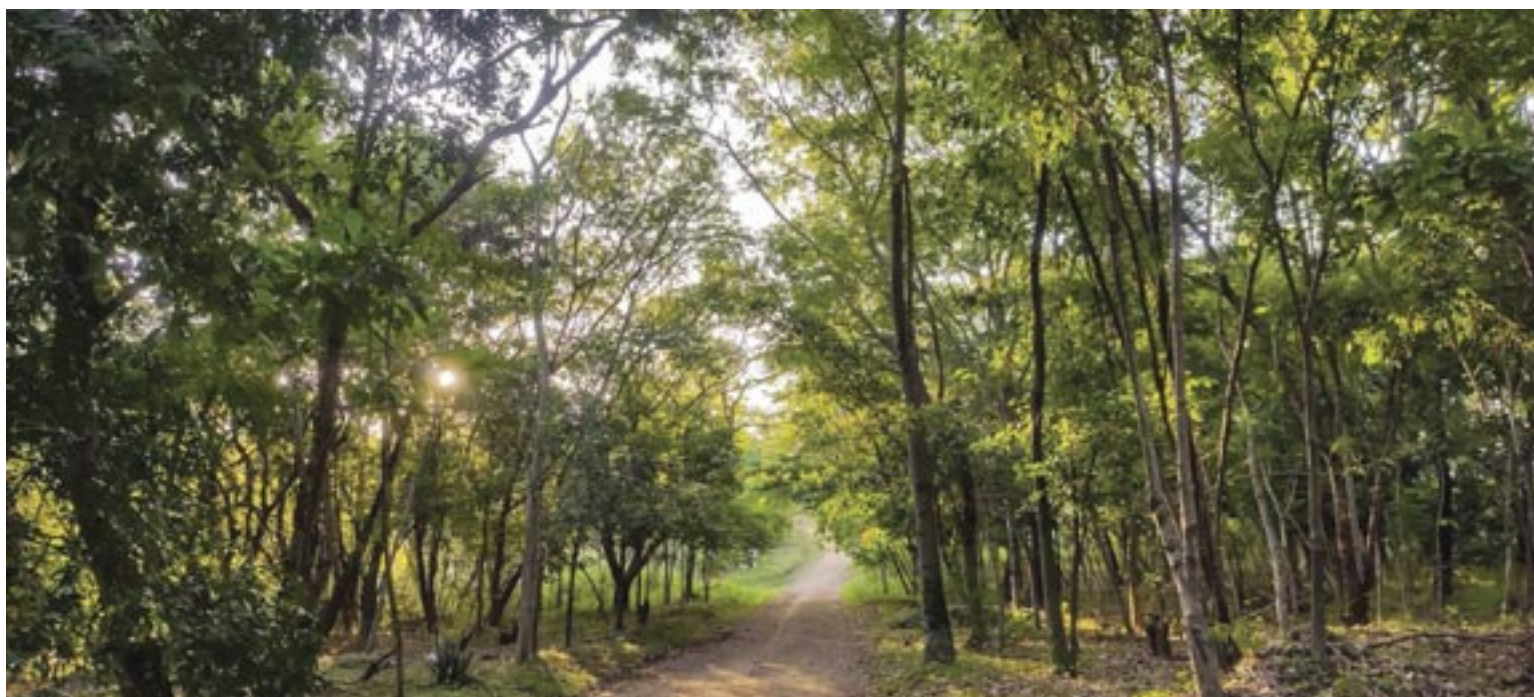
Outro equipamento voltado à cultura e ao convívio social é o Centro de Artes e Esportes Unificados de Queimados, conhecido como CEU. O espaço reúne atividades culturais, esportivas e educativas, funcionando



Praça Nossa Senhora da Conceição

como ponto de encontro para projetos comunitários, oficinas e eventos voltados especialmente para jovens e famílias da cidade.

A história também guarda registros importantes de seu passado social, representados pelas Ruínas do antigo leprosário de Queimados. O local remete a um período em que instituições desse tipo eram criadas para o tratamento e isolamento de pacientes com hanseníase, constituindo hoje um marco histórico que ajuda a compreender aspectos da medicina e das políticas públicas de saúde no passado.



Horto municipal Luiz Gonzaga de Macedo



No centro urbano, um dos espaços de convivência mais tradicionais da cidade é a Praça Nossa Senhora da Conceição, que funciona como ponto de encontro da população, palco de eventos culturais, celebrações religiosas e atividades comunitárias que reforçam o cotidiano e a identidade social do município.

A valorização da produção artística local também encontra espaço no Espaço Cultural Antônio Fraga, um dos principais equipamentos culturais do município. O local recebe apresentações musicais, exposições, peças teatrais, oficinas, saraus e diversas manifestações artísticas que incentivam novos talentos e fortalecem a cena cultural queimadense. Além de promover atividades educativas e culturais ao longo do ano, o espaço contribui para preservar e difundir a identidade cultural da cidade.

Entre os locais mais agradáveis para lazer ao ar livre está a Praça dos Eucaliptos, conhecida pela ampla arborização e pelo ambiente tranquilo. Frequentada por moradores de diferentes idades, oferece áreas para caminhadas, convivência, recreação infantil e descanso à sombra das árvores que dão nome ao espaço.

O ambiente também serve de palco para eventos comunitários e atividades esportivas e culturais promovidas ao longo do ano.

Na zona rural do município, os sítios Amizade e Paraíso revelam uma face menos conhecida de Queimados, marcada pelo contato com a natureza e pelo turismo de lazer. Cercados por áreas verdes, esses espaços oferecem ambientes propícios para confraternizações, passeios em família e momentos de descanso, reunindo estruturas voltadas para recreação, gastronomia e atividades ao ar livre. A atmosfera acolhedora e o clima de interior proporcionam uma experiência diferenciada para quem busca tranquilidade sem se afastar da Região Metropolitana.



Fundação: 25 de novembro de 1990

População: 152.311 (CENSO 2021)

Área territorial: 75.927 KM²

Densidade populacional: 2.006 hab/KM²

Gentílico: Queimadense

Altitude média: 29 metros

Distância da capital: 45 KM

Entre serras, cachoeiras e história



Parque Municipal da Caixa D'água

Marcado por paisagens naturais, tradições históricas e forte ligação com a cultura rural, **Rio Bonito** surgiu ainda no período colonial, a partir de antigas rotas de circulação entre a capital e o norte do estado e consolidou-se ao longo do tempo como um importante ponto de passagem e de comércio regional. Atualmente, preserva características de cidade do interior, com ritmo tranquilo, patrimônio histórico e diversas áreas naturais que atraem visitantes interessados em ecoturismo, caminhadas e contemplação da natureza.

Entre os espaços urbanos de lazer mais conhecidos está o Parque Municipal da Caixa D'Água, bastante frequentado por moradores e visitantes. O parque oferece trilhas, áreas arborizadas e espaços para convivência, sendo um local propício para caminhadas e atividades ao ar livre. De lá também é possível apreciar vistas da cidade e das serras que cercam o município. Outra importante opção de lazer é o Parque Verde, destinado ao contato com a natureza e à prática de atividades recreativas. Com gramados, árvores nativas, espaços para piqueniques e ambientes voltados ao convívio familiar, o parque tornou-se uma excelente opção para quem deseja desfrutar momentos de tranquilidade sem se afastar da área urbana.

Já nos arredores, a natureza de Rio Bonito revela alguns dos seus cenários mais marcantes. A Serra do Sambê forma um conjunto montanhoso que se destaca no horizonte local e atrai praticantes de trilhas e observadores da natureza. Abriga formações rochosas e áreas que ainda conservam grande biodiversidade. Entre essas

Pedra do Simba



formações está a imponente Pedra do Simba, conhecida pelo formato curioso e pela vista panorâmica que proporciona aos aventureiros que percorrem suas trilhas. A serra também abriga uma tradicional rampa de voo livre, utilizada por praticantes de asa delta e parapente. Favorecida pelas condições naturais de vento e altitude, a rampa oferece decolagens com belas vistas sobre os vales, montanhas e áreas verdes da região, proporcionando uma experiência única tanto para esportistas quanto para quem aprecia contemplar os voos. Ainda na zona rural, as Cachoeiras de Lavras formam um agradável conjunto de quedas d'água e poços naturais cercados por vegetação preservada. O cenário convida ao banho, ao descanso e à contemplação da paisagem, sendo um dos destinos preferidos por visitantes que buscam contato direto com a natureza. Outro destaque é a Pedra do Índio Chorão, formação rochosa envolta por histórias e tradições populares. Além do formato peculiar que inspira seu nome, o local oferece um belo mirante natural, recompensando os visitantes com amplas vistas das montanhas e da vegetação que caracteriza o interior fluminense.

Igreja Matriz Nossa Senhora da Conceição



Cercada por vegetação nativa e águas cristalinas, a Cachoeira dos Bagres também faz parte da lista de atrações naturais de Rio Bonito, sendo ideal para momentos de descanso e contato direto com a natureza e muito frequentada nos dias mais quentes. Mais um destaque fica por conta do Salto de Braçanã, uma bela queda-d'água formada pelo curso do rio, que cria piscinas naturais e um ambiente de rara beleza cênica. Cercado por Mata Atlântica e pelo clima tranquilo da zona rural, o local reúne características ideais para caminhadas, contemplação e lazer em meio à natureza.

Passando para o centro da cidade, o tradicional Chafariz das Pedras representa um marco histórico e paisagístico. Construído com pedras e integrado ao cenário urbano, tornou-se um símbolo local e faz parte da memória afetiva da população. Suas características arquitetônicas remetem ao desenvolvimento histórico do município, preservando um espaço de convivência que atravessa gerações.

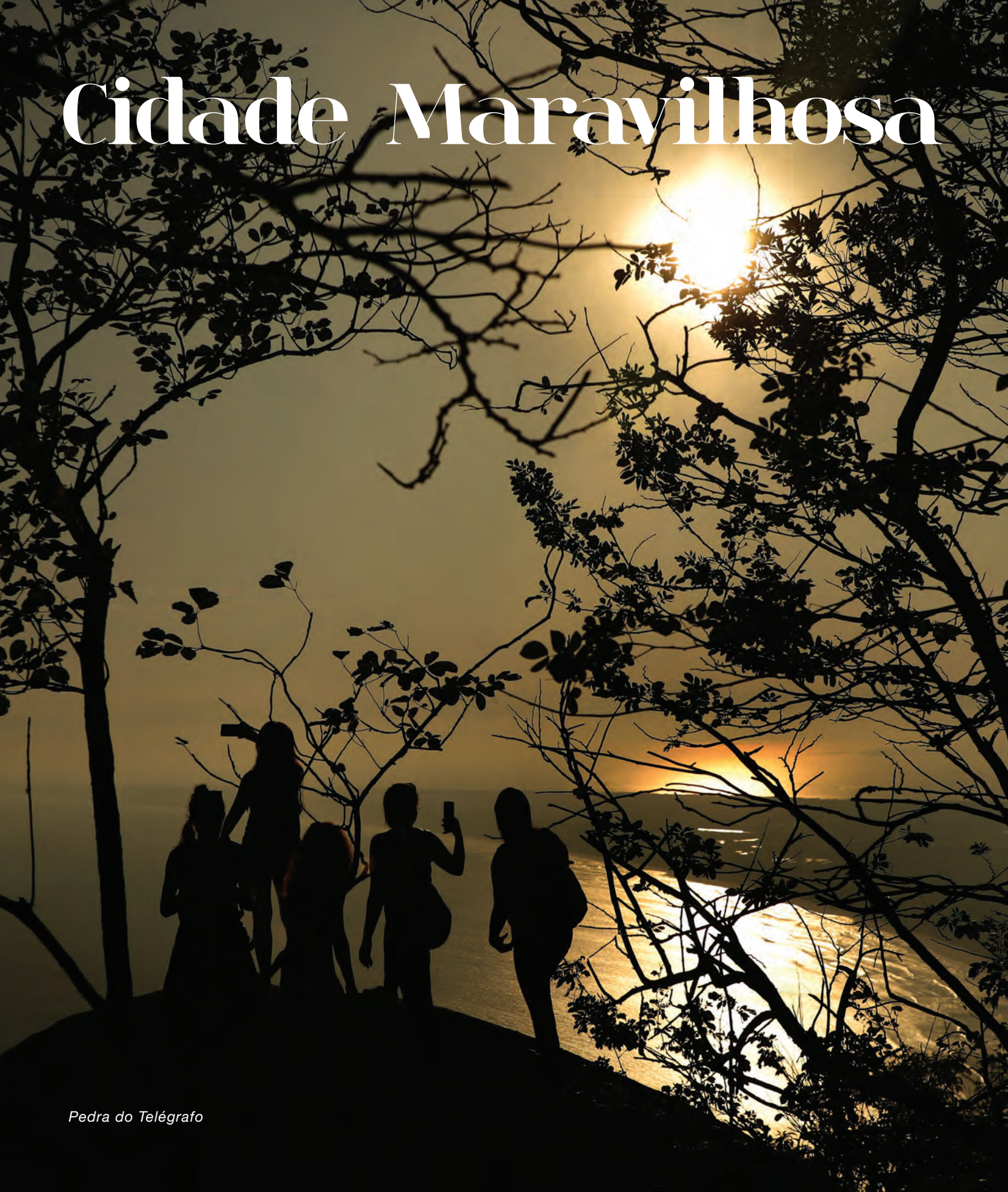
A história e a religiosidade de Rio Bonito também se expressam na arquitetura da Igreja de Nossa Senhora da Conceição. Dedicada à padroeira do município, reúne elementos que remetem às origens da comunidade e permanece como palco das principais celebrações religiosas, festas tradicionais e manifestações culturais. Seu valor histórico e arquitetônico faz dela um dos principais pontos de referência do centro urbano.

Combinando tantas opções de paisagens serranas, cachoeiras, áreas de preservação ambiental e patrimônio histórico, Rio Bonito revela um destino que une natureza, aventura e tradição. Entre trilhas, mirantes naturais, esportes de voo livre, quedas-d'água e marcos históricos, oferece experiências que refletem a identidade cultural e ambiental do interior fluminense, convidando o visitante a descobrir um lado tranquilo, acolhedor e surpreendente do estado do Rio de Janeiro.



Fundação: 07 de maio de 1846
População: 60.930 (CENSO 2022)
Área territorial: 459.458 KM²
Densidade populacional: 133 hab/KM²
Gentílico: Rio-bonitense
Altitude média: 40 metros
Distância da capital: 84 KM

Cidade Maravilhosa

A full-page photograph capturing a sunset scene from an elevated vantage point. In the foreground, the dark silhouettes of five people are visible as they stand on a rocky ledge, looking out towards the horizon. Some individuals are holding up their phones to capture the moment. The background features a bright, glowing sun partially obscured by the intricate, dark branches of trees in the upper right. The sun's light reflects on the calm surface of the ocean below, creating a shimmering path. The sky is a deep, warm orange, and the overall atmosphere is serene and picturesque.

Pedra do Telégrafo

O **Rio de Janeiro** é um dos destinos turísticos mais conhecidos em todo o mundo. Cartão-postal do Brasil, a cidade apresenta um sem-número de atrações para todos os gostos, englobando natureza, esportes radicais, eventos e história, atraindo milhões de visitantes nacionais e estrangeiros de janeiro a janeiro.

Ainda assim, existem tantas outras opções menos conhecidas, que ampliam essa lista de atrações composta tradicionalmente por ícones como o Pão de Açúcar, o Corcovado, a praia de Copacabana, o estádio do Maracanã e o desfile das escolas de samba.

Além de ser uma cidade litorânea, o Rio também possui uma das maiores florestas urbanas do mundo, o que a capacita a oferecer um sem-número de atrações voltadas para o contato com a natureza.

Entre os destinos que vêm ganhando cada vez mais destaque está a Pedra do Telégrafo, localizada na região de Barra de Guaratiba, na Zona Oeste. Situada dentro do Parque Estadual da Pedra Branca, a formação rochosa tornou-se famosa pelas fotografias que criam a ilusão de que os visitantes estão pendurados sobre um precipício. O efeito visual é resultado do ângulo das imagens, mas o local oferece muito mais do que isso.



Museu Olímpico

A trilha de acesso proporciona uma agradável caminhada em meio à Mata Atlântica preservada e culmina em um dos mais belos mirantes naturais da cidade, com vista para restingas, praias, montanhas e ilhas da costa carioca.

Próxima dali está a Praia do Perigoso, um verdadeiro refúgio para quem busca tranquilidade e contato direto com a natureza. Acessível por trilha, a praia mantém características praticamente intocadas, cercada por vegetação nativa e águas cristalinas. Com faixa de areia extensa e ambiente preservado, o local atrai aventureiros, praticantes de trekking e visitantes que desejam conhecer um lado mais selvagem e pouco explorado do Rio de Janeiro, distante da movimentação das praias urbanas mais famosas.

Outro tesouro escondido da região é a Praia do Secreto. Na verdade, trata-se de uma piscina natural formada entre as rochas da costa, abastecida pelas águas do mar. O cenário impressiona pela transparência das águas e pela beleza da paisagem ao redor, tornando-se um dos locais mais procurados por amantes da fotografia e da contemplação da natureza. Em dias de mar calmo, o espaço oferece uma experiência única para banho e observação da vida marinha, revelando um dos recantos mais surpreendentes do litoral carioca.



Praia do Perigoso

A cidade também reserva importantes atrações ligadas ao esporte. Localizado na Barra da Tijuca, o Museu Olímpico preserva a memória dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016, considerados um marco para a história esportiva brasileira. O espaço reúne objetos, imagens, registros e experiências interativas que permitem ao visitante revisitar momentos emblemáticos da competição, conhecer histórias de atletas e compreender o legado deixado pelo maior evento esportivo já realizado na América do Sul.

Já para quem aprecia ciência, inovação e conhecimento, uma visita ao Museu da Vida é uma excelente opção. Instalado no histórico campus da Fundação Oswaldo Cruz, em Manguinhos, o espaço combina educação, cultura e divulgação científica por meio de exposições interativas, atividades lúdicas e experiências voltadas para públicos de todas as idades. Além do conteúdo relacionado à saúde, à ciência e à tecnologia, o complexo abriga construções de grande valor arquitetônico, como o imponente Castelo Mourisco, um dos edifícios mais emblemáticos da cidade.

Essa combinação entre paisagens mundialmente famosas, recantos naturais preservados, patrimônios históricos, espaços culturais e atrações voltadas ao conhecimento faz do Rio de Janeiro um destino inesgotável. Seja para quem visita a cidade pela primeira vez ou para aqueles que desejam descobrir novos ângulos da capital fluminense, sempre haverá experiências surpreendentes à espera, confirmando a vocação do Rio como um dos lugares mais fascinantes e completos do Brasil.



Fundação: 01 de março de 1565
População: 6.211.223 (CENSO 2022)
Área territorial: 1.200.329 KM²
Densidade populacional: 5.175 hab/KM²
Gentílico: Petropolitano
Altitude média: 2 metros
Distância da capital: —

Diversidade urbana, natural e cultural

Praia das Pedrinhas



Localizada na Região Metropolitana Leste Fluminense, **São Gonçalo** se destaca pela expressiva população, por sua diversidade urbana e por seu papel estratégico na dinâmica econômica e social da região. Integrada ao eixo metropolitano que conecta a capital fluminense a municípios vizinhos, reúne áreas densamente urbanizadas, bairros residenciais tradicionais e regiões em processo de requalificação urbana, compondo um território marcado pela pluralidade cultural e pela intensa circulação de pessoas, serviços e atividades comerciais. O município teve sua formação associada ao processo de ocupação do entorno da Baía de Guanabara, desenvolvendo-se inicialmente a partir de atividades agrícolas, comércio local e da expansão de caminhos que ligavam o litoral ao interior. Ao longo do século XX, consolidou-se como importante polo industrial e residencial, recebendo fluxos migratórios que contribuíram para a construção de uma identidade cultural diversa e dinâmica. Atualmente, passa por processos de transformação urbana e revitalização de espaços públicos, com investimentos em infraestrutura, mobilidade e equipamentos de lazer, fortalecendo seu papel como cidade de conexão dentro da região metropolitana.

Marcada pelo perfil urbano, São Gonçalo também abriga áreas verdes e ambientes naturais que contribuem para o lazer e o equilíbrio ambiental do território, como o Parque Natural Municipal da Área de Proteção Ambiental do Engenho Pequeno, voltado à preservação e educação ambiental, bem como atividades ao ar livre.



Já a proximidade com a Baía de Guanabara favorece atividades ligadas à paisagem costeira e à memória histórica do município, ainda que grande parte de seu território seja caracterizada pela urbanização consolidada. Entre os espaços de lazer mais conhecidos da cidade está a Praia das Pedrinhas, localizada às margens da Baía de Guanabara. Tradicional ponto de encontro de moradores e visitantes, passou por importantes intervenções de revitalização urbana, ganhando calçadão, áreas de convivência, ciclovias, quiosques e espaços destinados à prática de atividades físicas. Além de oferecer belas vistas para a baía e para o pôr do sol, o local tornou-se um dos principais cartões-postais de São Gonçalo, reunindo gastronomia, lazer e contato com a paisagem costeira em um ambiente bastante frequentado nos fins de semana e feriados.

O patrimônio histórico do município também se destaca por construções que ajudam a compreender sua formação. Um dos principais exemplos é a Fazenda Colubandê, considerada um dos mais importantes remanescentes do período colonial na região. Erguida no século XVIII, a antiga propriedade rural preserva características arquitetônicas históricas e representa um importante testemunho do ciclo agrícola que marcou a ocupação do território gonçalense. Tombada como patrimônio cultural, a fazenda mantém viva a memória de diferentes períodos da história local e integra o conjunto de referências históricas gonçalenses.

Para os apreciadores de natureza e atividades ao ar livre, a Pedra do Tamanduá, também conhecida como Alto do Gaia, oferece uma das mais belas vistas panorâmicas da cidade.



Fazenda Colubandê

Situada em uma área elevada, a formação rochosa tornou-se destino para caminhadas, trilhas e contemplação da paisagem, permitindo observar bairros de São Gonçalo, áreas da Baía de Guanabara e municípios vizinhos. O local atrai praticantes de ecoturismo e visitantes em busca de contato com a natureza, especialmente durante o nascer e o pôr do sol, quando a vista se torna ainda mais marcante.

Outro importante espaço de preservação cultural é o Centro de Memória da Imigração da Ilha das Flores. Instalado em uma área historicamente associada à chegada de imigrantes ao Brasil, contribui para resgatar e divulgar aspectos relacionados aos fluxos migratórios que ajudaram a formar a sociedade brasileira. Por meio de exposições, documentos, registros históricos e atividades educativas, o espaço valoriza a trajetória de milhares de pessoas que passaram pela região em busca de novas oportunidades, fortalecendo o reconhecimento da diversidade cultural que caracteriza o país.

Além das opções de lazer urbano, São Gonçalo se destaca por suas manifestações artísticas, feiras, eventos comunitários e iniciativas ligadas à música, ao teatro e à cultura popular, que reforçam a identidade local. Espaços culturais e projetos sociais contribuem para a valorização da cultura periférica e para a democratização do acesso à arte e ao entretenimento. A integração com Niterói e com o Rio de Janeiro amplia as oportunidades profissionais, emprego e circulação de visitantes, fortalecendo o comércio, os serviços e o turismo de negócios no município.

Com sua diversidade social, dinamismo urbano e relevância estratégica na Região Metropolitana Leste Fluminense, São Gonçalo se consolida como um município em constante transformação, reunindo desafios e oportunidades, identidade cultural forte e potencial de desenvolvimento. Entre paisagens costeiras, patrimônios históricos, áreas naturais e espaços de preservação da memória, a cidade revela atrativos que enriquecem sua vocação cultural e turística, compondo um cenário urbano plural que reflete a complexidade e a vitalidade da metrópole fluminense.



Fundação: 22 de setembro de 1890

População: 960.652 (CENSO 2022)

Área territorial: 247,7 KM²

Densidade populacional: 3.877 hab/km²

Gentílico: Gonçalense

Altitude média: 19 metros

Distância da capital: 25 km

Diversidade de opções ao alcance de todos



Conhecida pelo apelido de “Formigueiro das Américas”, **São João de Meriti** é uma das cidades mais densamente povoadas do país. O município teve forte crescimento ao longo do século XX, impulsionado pela expansão urbana da capital e pela ocupação de bairros ligados às antigas linhas ferroviárias e às rodovias que conectam a Baixada Fluminense ao centro do Rio de Janeiro. Atualmente, combina intensa vida urbana, tradição cultural e iniciativas voltadas à valorização da arte, do lazer e da preservação ambiental, oferecendo diferentes experiências para moradores e visitantes.

Entre os espaços voltados ao contato com a natureza está o Mini Horto Verde Brasil, dedicado à educação ambiental, cultivo de plantas ornamentais e espécies nativas. O local promove atividades que incentivam a população a participar de ações de preservação, funcionando como um pequeno refúgio verde em meio ao cenário urbano.

Outro importante espaço de preservação ambiental é o Parque Natural Municipal Jardim Jurema, a maior reserva florestal do município. A área abriga remanescentes de Mata Atlântica e passou por processos de reflorestamento que contribuíram para a recuperação ambiental da região. Com trilhas ecológicas, mirantes e áreas de convivência, o parque se tornou um ponto de lazer e contemplação da natureza.

A valorização da cultura se manifesta em iniciativas como o Picadeiro Móvel, projeto itinerante que transforma ruas e praças em palco para espetáculos circenses. A programação reúne tanto artistas nacionais quanto internacionais.



Parque Natural Municipal Jardim Jurema

A história e a tradição religiosa do município podem ser conhecidas na Igreja Matriz São João Batista, um dos principais marcos históricos da cidade. Ligada às origens do desenvolvimento local, a igreja desempenha importante papel reunindo celebrações, festas tradicionais e manifestações de fé que atravessam gerações. Sua presença ajuda a preservar a memória do município e reforça a identidade da população com suas raízes históricas.

No coração da cidade, a Praça da Matriz funciona como um dos principais espaços de convivência urbana. Frequentada diariamente por moradores de diferentes bairros, concentra atividades culturais, encontros comunitários e eventos promovidos ao longo do ano. Além de seu valor histórico e social, a praça contribui para a dinâmica do centro da cidade, oferecendo um ambiente agradável para lazer e circulação de pedestres.

Entre os espaços públicos mais modernos voltados ao esporte e ao entretenimento está a Praça do Skate, que se consolidou como ponto de encontro da juventude meritiense. Conta com estrutura adequada para a prática diversas modalidades urbanas, além de receber atividades recreativas, apresentações culturais e eventos esportivos. Representa um importante local de lazer e incentivo à ocupação positiva dos espaços públicos.



Museu Marinheiro João Cândido

A cena cultural é destaque no Teatro SESC São João de Meriti, um dos mais importantes equipamentos culturais da Baixada Fluminense. Com programação diversificada, o espaço recebe peças teatrais, apresentações musicais, espetáculos de dança, mostras culturais e atividades educativas.

Entre os símbolos urbanos destaca-se o Cristo Redentor de Coelho da Rocha, que se tornou referência paisagística no bairro de mesmo nome. Inspirada no famoso cartão-postal carioca, a estátua ocupa posição elevada e funciona como ponto de encontro e contemplação, oferecendo uma vista panorâmica da região.

Já a vida noturna ganha destaque na Via Music Hall, uma das principais casas de shows da Baixada Fluminense. O espaço recebe apresentações de artistas populares, eventos musicais e grandes espetáculos que atraem público de diversas cidades próximas, consolidando São João de Meriti como um importante polo de entretenimento da região.

Mesmo marcada pela forte densidade urbana, São João de Meriti mantém iniciativas que valorizam a cultura, o lazer, a memória histórica e o meio ambiente. Entre parques, praças, espaços culturais, monumentos e projetos comunitários, o município revela diferentes facetas da vida na Baixada Fluminense, oferecendo aos visitantes a oportunidade de conhecer uma cidade dinâmica, acolhedora e repleta de manifestações culturais que ajudam a contar a história da região metropolitana do Rio de Janeiro.



Fundação: 21 de agosto de 1947

População: 440.962 (CENSO 2022)

Área territorial: 35.516 KM²

Densidade populacional: 12.521 hab/KM²

Gentílico: Meritiense

Altitude média: 39 metros

Distância da capital: 25 KM

Ciência e tradição rural no Rio de Janeiro

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ



Situada na porção oeste da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, **Seropédica** é conhecida por sua forte ligação com a pesquisa científica, a educação e a tradição rural fluminense. Cercada por áreas verdes e zonas agrícolas, a cidade se destaca como um dos principais polos acadêmicos e ambientais do estado, reunindo conhecimento, inovação e preservação da natureza em um mesmo território.

Seu principal destaque é a Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), um dos mais tradicionais centros de ensino e pesquisa do país nas áreas de ciências agrárias, biológicas, veterinárias e ambientais. O campus histórico é marcado por sua arquitetura característica e extensas áreas arborizadas, sendo um importante patrimônio cultural e científico da região, atraindo estudantes, pesquisadores e visitantes interessados em conhecer um dos mais relevantes espaços acadêmicos do Brasil.

Entre os seus atrativos está o Jardim Botânico da UFRRJ, dedicado à conservação, pesquisa e divulgação da biodiversidade vegetal. Reúne coleções de espécies nativas e exóticas, funcionando como laboratório vivo para estudos científicos e atividades de educação ambiental. Suas áreas ajardinadas e trilhas proporcionam aos visitantes uma experiência de contato direto com a natureza, reforçando o compromisso da instituição com a preservação ambiental e a produção de conhecimento.

Museu de Solos do Brasil - UFRRJ



Ainda no campus, destaca-se o painel de azulejos criado pela renomada artista portuguesa Maria Helena Vieira da Silva. A obra integra o patrimônio artístico da universidade e representa um importante elo entre arte, educação e cultura. Reconhecida internacionalmente por sua produção ligada ao modernismo, a artista deixou em Seropédica um legado que enriquece o ambiente acadêmico e amplia o valor cultural do município.

Outro importante espaço científico é o Museu de Solos do Brasil, que abriga uma das mais relevantes coleções dedicadas ao estudo dos solos brasileiros. O espaço reúne amostras provenientes de diversas regiões do país, permitindo compreender a diversidade geológica e ambiental do território nacional. Além de apoiar pesquisas especializadas, promove atividades educativas e ações de divulgação científica voltadas para estudantes e visitantes.

A vocação de Seropédica para a pesquisa agropecuária também pode ser observada nos campos experimentais e parques de pesquisa mantidos pela Embrapa e pela Pesagro-Rio. Essas instituições desenvolvem estudos voltados ao aprimoramento da produção agrícola, manejo sustentável dos recursos naturais, melhoramento genético e inovação tecnológica aplicada ao campo. As áreas experimentais transformaram o município em referência para pesquisadores, produtores rurais e profissionais ligados ao desenvolvimento do agronegócio e da sustentabilidade ambiental.



Floresta Nacional Mario Xavier

A natureza ocupa papel central na identidade local. A Floresta Nacional Mário Xavier é uma importante unidade de conservação federal que protege remanescentes de Mata Atlântica e abriga rica biodiversidade. O espaço é utilizado para pesquisas científicas, caminhadas ecológicas e ações de educação ambiental, contribuindo para a preservação dos ecossistemas da Baixada Fluminense e para a conscientização sobre a importância da conservação ambiental.

Outra área protegida de destaque é a APA de São Bento, responsável pela conservação de importantes recursos naturais da região. Ela contribui para a manutenção de cursos d'água, da fauna e da flora locais, reforçando o compromisso do município com a proteção ambiental e a valorização das paisagens naturais.

No centro urbano, a Praça do Km 40 figura entre os principais espaços de convivência da população. Frequentada por moradores de diferentes bairros, abriga atividades recreativas, encontros comunitários e eventos culturais que movimentam a vida social da cidade.

A tradição religiosa também se expressa na Paróquia Santa Teresinha, importante espaço de encontro da comunidade local. Além das celebrações religiosas, a igreja participa ativamente da vida social da cidade, promovendo eventos e iniciativas que fortalecem os vínculos comunitários e preservam tradições que fazem parte da identidade seropedicense.

Entre tradição rural, excelência acadêmica, produção científica e conservação ambiental, Seropédica revela uma face singular da Região Metropolitana do Rio de Janeiro. Seja por seus centros de pesquisa, por seus espaços naturais protegidos, por seu patrimônio artístico ou pela forte presença da universidade, o município oferece uma experiência diferenciada, onde conhecimento, inovação, cultura e natureza caminham lado a lado, contribuindo para o desenvolvimento sustentável e para a construção de um importante legado científico para o estado e para o país.



Fundação: 12 de outubro de 1995

População: 80.596 (CENSO 2022)

Área territorial: 283.634 KM²

Densidade populacional: 284 hab/KM²

Gentílico: Seropedicense

Altitude média: 26 metros

Distância da capital: 75 KM

Laranjas e natureza em abundância



Localizada na porção leste da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, **Tanguá** revela um lado ainda pouco explorado do interior fluminense. Emancipada de Itaboraí em 1995, a cidade construiu sua identidade a partir da tradição rural e de paisagens naturais preservadas. Entre colinas verdes, pequenas propriedades agrícolas e áreas de Mata Atlântica, oferece uma experiência tranquila e autêntica, marcada pelo contato direto com o campo, com a natureza e com a cultura local.

Reconhecido como o maior produtor de laranja do estado do Rio de Janeiro, o município tem na citricultura um dos principais símbolos de sua economia e identidade cultural. Sítios e propriedades rurais dedicam-se ao cultivo da fruta, atividade mantida por famílias que preservam conhecimentos transmitidos ao longo de gerações. O clima favorável e as características do solo contribuem para a qualidade da produção, enquanto extensos pomares ajudam a compor o chamado Circuito da Laranja, roteiro turístico rural que permite aos visitantes conhecer propriedades agrícolas, caminhar entre plantações e degustar a fruta diretamente do pé. Entre os atrativos naturais do município destaca-se a Cachoeira de Tomascar, um dos cenários mais conhecidos da região. Cercada por vegetação e trilhas, a queda d'água oferece um ambiente propício para contemplação da natureza e momentos de tranquilidade. O local também guarda vestígios históricos da atividade rural que marcou o desenvolvimento de Tanguá, incluindo estruturas remanescentes de antigos engenhos que ajudam a contar a história econômica da região.



Cachoeira de Tomascar

Outro ponto de destaque é a Lagoa Azul, famosa pela coloração intensa de suas águas e pela paisagem singular que a envolve. O contraste entre os tons azulados da lagoa e o verde da vegetação cria um cenário de grande beleza cênica, transformando o local em um dos cartões-postais naturais do município. Cada vez mais procurada por visitantes, fotógrafos e amantes da natureza, a área se tornou um dos principais símbolos turísticos de Tanguá.

A história da cidade também pode ser observada na antiga estação ferroviária, importante marco do período em que esse sistema de transporte desempenhava papel fundamental na integração econômica e social do interior fluminense. A estação remete aos tempos áureos do modal, quando impulsionava o desenvolvimento regional, facilitando o deslocamento de pessoas e o escoamento da produção agrícola. Mesmo com as transformações ocorridas ao longo das décadas, o local permanece como referência da memória ferroviária e da formação urbana do município.

Entre os marcos culturais e religiosos está a Igreja de Nossa Senhora do Amparo, um dos principais símbolos da cidade. Além de desempenhar papel central na vida espiritual da população, o templo é cenário de celebrações tradicionais e festividades que movimentam a comunidade ao longo do ano.



Lagoa Azul

Mais do que um espaço de fé, a igreja preserva a memória das famílias que participaram da formação de Tanguá e fortalece o sentimento de pertencimento entre os moradores.

A vida comunitária também encontra espaço na Praça da Juventude, uma das principais áreas de lazer e convivência. Projetada para estimular a prática esportiva, a integração social e as atividades culturais, a praça reúne equipamentos voltados ao esporte e ao entretenimento, tornando-se um importante ponto de encontro para jovens, famílias e moradores de diferentes bairros. O espaço reforça o compromisso da cidade com a qualidade de vida e a valorização dos espaços públicos.

Ao percorrer suas áreas rurais, trilhas naturais e espaços urbanos, o visitante encontra uma cidade que preserva características típicas do interior, mesmo estando integrada à dinâmica metropolitana do Rio de Janeiro. A combinação entre natureza, tradição agrícola, patrimônio histórico e hospitalidade faz de Tanguá um destino singular para quem busca experiências autênticas e contato com a cultura local.

Com sua forte vocação agrícola, paisagens naturais preservadas e ambiente acolhedor, Tanguá revela uma das faces mais genuínas da Região Metropolitana do Rio de Janeiro. Entre pomares de laranja, cachoeiras, lagoas, memórias ferroviárias e espaços de convivência, o município oferece ao visitante a oportunidade de descobrir um interior fluminense marcado pela simplicidade, pela natureza e pelo orgulho de suas tradições.



Fundação: 28 de dezembro de 1995

População: 31.086 (CENSO 2022)

Área territorial: 143.007 KM²

Densidade populacional: 217 hab/KM²

Gentílico: Tanguaense

Altitude média: 20 metros

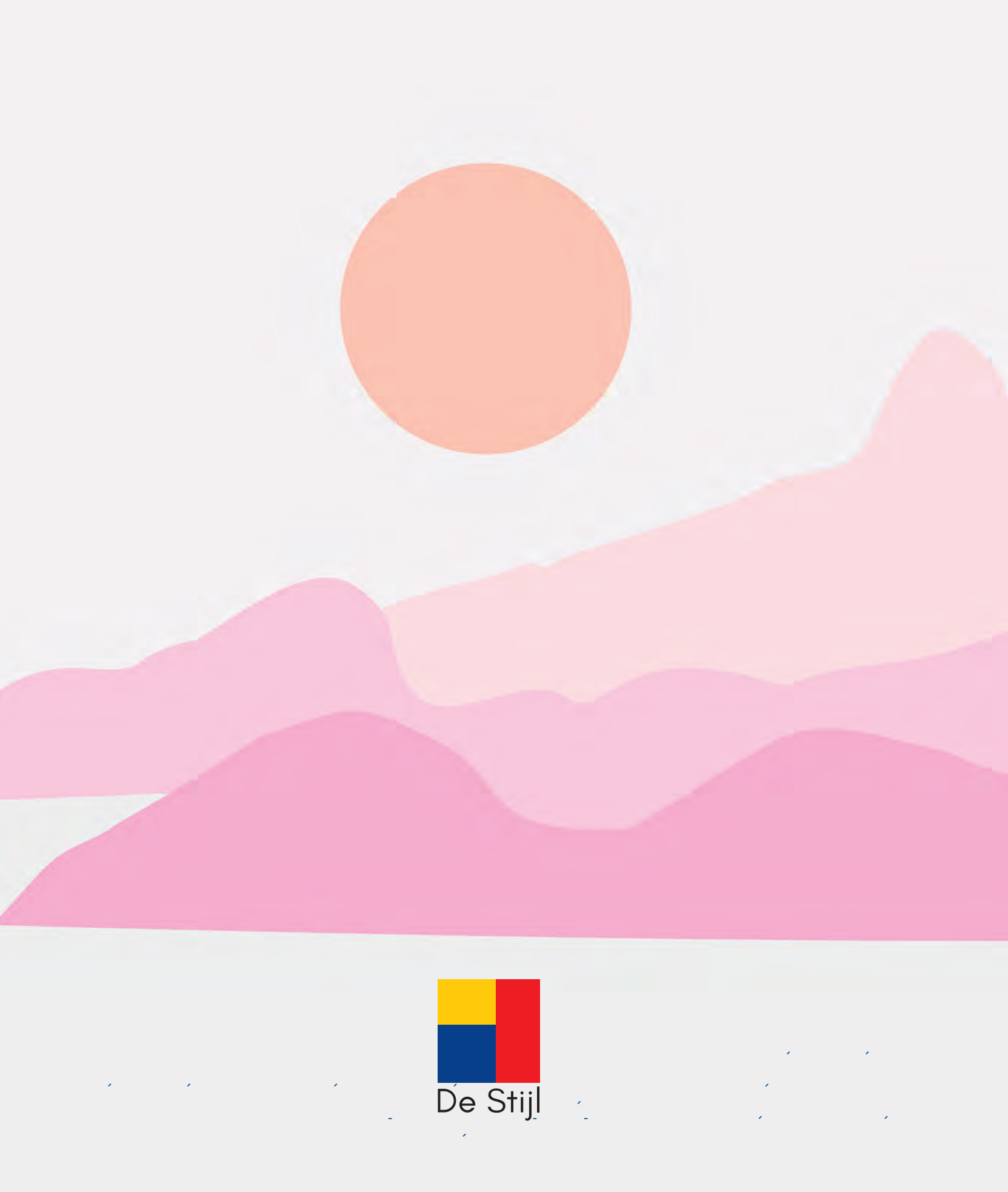
Distância da capital: 65 KM

Índice

03	Abertura	46	Nilópolis
04	Apresentação	50	Niterói
06	Belford Roxo	54	Nova Iguaçu
10	Cachoeiras de Macacu	58	Paracambi
14	Duque de Caxias	62	Petrópolis
18	Guapimirim	66	Queimados
22	Itaboraí	70	Rio Bonito
26	Itaguaí	74	Rio de Janeiro
30	Japeri	78	São Gonçalo
34	Magé	82	São João de Meriti
38	Maricá	86	Seropédica
42	Mesquita	90	Tanguá

Expediente

Coordenação Geral | De Stijl Design & Projetos • Produção | Mídia Bacana
• Textos | Gustavo Franck • Imagens e ilustrações | IPP - Instituto Pereira Passos . RIOTUR . Prefeituras dos Municípios da Região Metropolitana do Rio de Janeiro • Versão digital [e-book] | Rafael Alt • Impressão | Leograf



De Stijl