



Rota do Sol

Litoral capixaba oferece mais que radiatividade

Fotos Divulgação

Da Reportagem Local

As areias monazíticas (ou pretas) que se espalham no litoral do Espírito Santo, especialmente em volta de Guarapari, lhe conferiram o status de "praias-saúde". Só que ao contrário do que se imagina, a costa capixaba não é apenas um lugar de idosos, em busca de tratamento para reumatismos. É claro que esse tipo de visitante costuma aparecer por lá com certa frequência (as areias pretas têm efeito terapêutico). Mas há também um segundo grupo que quer apenas mar e muito sol. Encontra de sobra.



São mais de 300 km de praias e muitas lagoas. Os capixabas costumam dizer que só conhecem duas estações: verão e vento sul (entre abril e setembro). A temperatura média anual no Estado é de 23 graus, com o sol presente na maior parte do ano. O mar, absolutamente limpo, muda do verde para o azul, as areias do amarelo para o negro. E os frutos do mar fazem a festa da culinária.

Em contraste com esse cenário tropical, o Espírito Santo abriga uma região serrana, com municípios de clima seco e frio (como Domingos Martins, a 42 km de

Vitória), onde no inverno os termômetros registram temperaturas de zero a 12 graus. Colonizadas por italianos e alemães, essas cidades ficam em média a 40 minutos de carro do litoral.

Ao sul de Vitória, a rodovia do Sol (ES-060), que começa em Vila Velha, descortina um pequeno paraíso capixaba. São 170 km até o município de Marataízes, margeados por dezenas de cidadezinhas à beira-mar. Guarapari (a 54 km da capital) é uma das mais famosas. O balneário, com cerca de 50 mil habitantes e mais de 30 hotéis, já perdeu há muito tempo sua característica de vila de pescadores. Pela cidade, circulam no verão 550 mil turistas. O ideal é conhecer suas praias centrais e depois fugir para os arredores. Namorados e Castanheiras (centro) são muito procuradas.

Vale ainda esticar o roteiro até à cidade histórica de Anchieta (a 28 km de Guarapari). Depois, conheça as praias de Setiba, a enseada Azul — formada pelas praias de Macuna, Bacutia e Guaibura— e Meaípe. Antes de chegar a Marataízes —uma praia de areia grossa amarelo-dourada, muito frequentada por paulistas e cariocas—, dê uma parada em Iriri, eleita a praia de veraneio dos mineiros. (Simone Galib)

LEIA MAIS

Sobre o Espírito Santo nas págs. G-18 e G-19



Turistas tomam banho de sol na praia de Castanheiras, uma das mais procuradas de Guarapari, a 54 km de distância da capital capixaba

Vitória contrasta o passado e o presente

Da Reportagem Local

A capital do Espírito Santo, batizada pelos índigenas de "Ilha do Mel", é uma mistura bem dosada do antigo e do moderno.

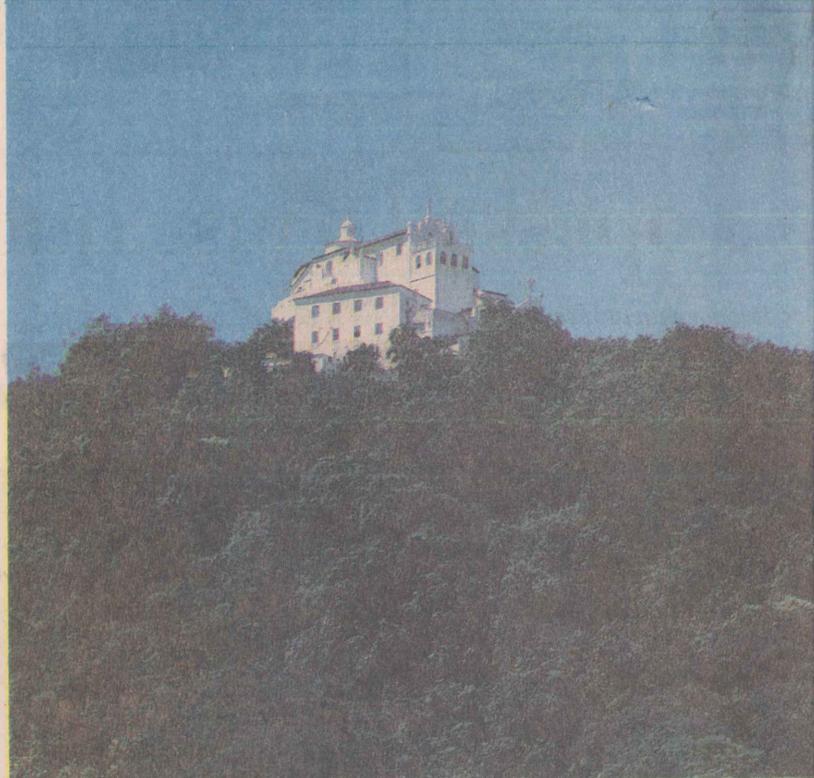
túmulo, tombado pelo Conselho Estadual de Cultura em 1983, é ornamentado com painéis pintados a óleo, que retratam cenas da vida do jesuíta no Brasil.

Não é difícil conhecer Vitória, que é razoavelmente bem sinali-



batizada pelos indígenas de "Ilha do Mel", é uma mistura bem dosada do antigo e do moderno. A cidade alta, antiga, preserva uma história de mais de 400 anos, que atravessa ladeiras e alcança as praias urbanas, agitadas, que fazem de Vitória um balneário visitado anualmente por cerca de 1,4 milhão de pessoas (650 mil delas na alta temporada). Esse contraste pode ser visto por toda cidade. Ao lado da Vitória jovem, de clima tropical, com infra-estrutura turística de qualidade, sobrevivem os casarões coloniais, encravados em ruelas estreitas.

Para se entender a história da terceira capital mais antiga do país, nada melhor do que uma visita pelo centro. Ali, todos os caminhos convergem para a cidade alta, incrustada em morros centenários e recortada por um lance de oito escadarias que a separam da cidade baixa, a exemplo do que ocorre em Salvador (BA). Nos quarteirões da parte alta, está o conjunto arquitetônico mais bonito. Comece pela rua José Marcelino, onde fica a capela Santa Luzia (1551), o monumento mais antigo da cidade, que funciona hoje como museu e galeria de arte. Veja também o convento São Francisco (1730), quase em ruínas, mas ainda habitado pelas freiras carmelitas.



Convento da Penha, em Vila Velha, um lugar de romaria e promessa

Ainda na cidade alta está o teatro Carlos Gomes considerado uma réplica, em menor dimensão, do teatro Scalla de Milão, na Itália. Construído em 1927 e reformado em 1971, o teatro tem 485 lugares e 34 camarotes, com uma arquitetura predominantemente neo-renascentista. A história capixaba também está presente na Catedral Metropolitana

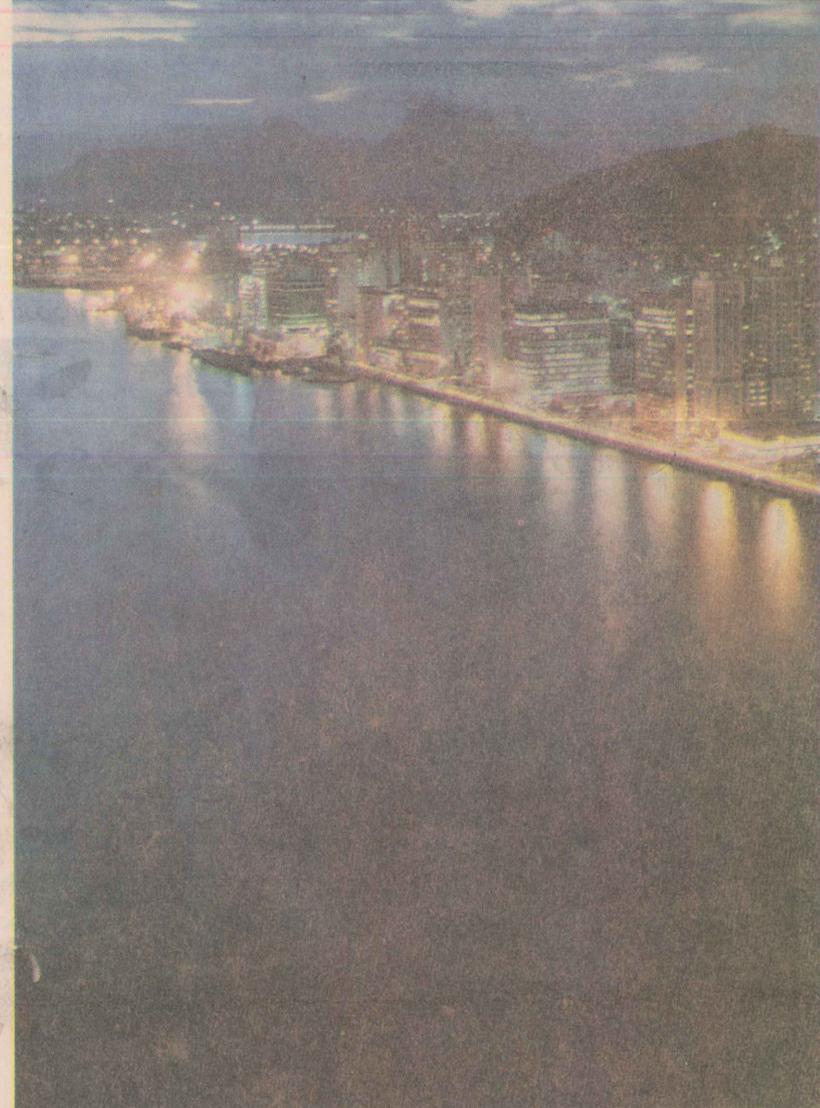
(1913), com características góticas e bizantinas, e lindos vitrais franceses. No seu interior existe uma capela subterrânea, onde foram sepultados bispos da diocese do Espírito Santo.

Veja ainda o Palácio Anchieta, sede do governo estadual, que ainda mantém o túmulo simbólico do padre José de Anchieta. O

dos a óleo, que retratam cenas da vida do jesuíta no Brasil. Não é difícil conhecer Vitória, que é razoavelmente bem sinalizada. As ilhas que formavam a capital hoje estão perfeitamente integradas ao continente por pontes ou aterros. Pela ponte Florentino Ávidos (construção metálica, datada de 1927) ou pela rodovia Carlos Lindemberg —que unem Vitória ao sul de seu continente— chega-se a Vila Velha (a 12 km da capital), uma visita indispensável para quem deseja mergulhar na história da cidade.

É em Vila Velha que os traços do passado se refletem no velho e bem preservado convento da Penha, cuja pedra fundamental foi lançada em 1651. Hoje é centro de romarias e promessas. Do alto dos seus 154 metros de altura, avista-se toda a baía de Vitória, além da movimentada praia da Costa. No final desta praia, com vista para o porto de Tubarão, está o tradicional farol de Santa Luzia, que começou a operar (a querosene) em 1871.

De volta à capital, o ar metropolitano se integra aos cinco quilômetros da praia de Camburi, que foi totalmente reformada. É nessa orla, a mais badalada da ilha, que se concentram alguns dos melhores hotéis, restaurantes e bares, alguns com mesinhas ao ar livre, onde se pode beber chope ou água-de-coco com porções de peixe frito. (SGa)



Vista aérea da agitada capital do Espírito Santo, durante a noite

Veja as opções de vôo para o Espírito Santo

Da Reportagem Local

As companhias aéreas voam diariamente para Vitória em diversos horários (tanto na parte da manhã, quanto à tarde). A tarifa ida e volta custa Cr\$ 36.555 (com taxa de embarque). Os vôos da Transbrasil partem do Aeroporto Internacional de Guarulhos, em Cumbica, às 6h15 (escala no Rio e pouso em Vitória às 8h50) e às 15h45, com conexão no Rio.

A Varig oferece um vôo diário para Vitória, que sai de São Paulo às 8h e também faz escala no Rio. A Vasp programa três frequências, também diárias, para a capital capixaba: às 8h15, 12h (escalas em Belo Horizonte) e 14h30 (escala no Rio). Pela Vasp, é possível se obter um desconto de 10% nas passagens compradas com até sete dias de antecedência. (SGa)

Carro e ônibus são outras boas formas de viagem

Da Reportagem Local

O Estado é ligado à Bahia e ao Rio pela BR-101 e à Minas Gerais pela BR-262. Quem prefere viajar de carro ao Espírito Santo, deve sair de São Paulo em direção ao Rio de Janeiro, pela rodovia Dutra, e de lá seguir pela BR-101 até Vitória. Do Rio à capital capixaba são 531 km. O trânsito nessa estrada costuma ser prejudicado ou, em alguns casos até mesmo interrompido, pela queda de barreiras durante o período de chuvas.

Também há linhas diárias de ônibus interligando São Paulo e Vitória. A Viação Itapemirim (tel. 011-267-8466) tem duas saídas diárias do Terminal Rodoviário Tietê. Os ônibus partem às 19h30 e às 20h30 para Vitória. A tarifa do ônibus leitô custa Cr\$ 8.470 (só ida). (SGa)

MIAMI/ORLANDO

Parte Aérea 2 X US\$ 498,

ou Transbrasil em 3 X Saídas: 31/Jan. 07, 14 e 21/Fev.

FLY & DRIVE

Hotéis de 1ª categoria e automóvel com seguro e Kilometragem livre.

Parte Terrestre US\$ 32, /Dia (preço por passageiro em apto. quádruplo)

MARROCOS, ESPANHA e PORTUGAL - 15 dias

Parte Terrestre US\$ 750,

(preço por passageiro em apto. duplo para saídas 01, 08, 15 e 22 Fev.)

Inclui: MARROCOS - hotéis 5★ com PENSÃO COMPLETA, ônibus de luxo e visitas com guia acompanhante.

PORTUGAL e ESPANHA - hotéis 5 e 4★ com café da manhã, city tour e traslados em todos os locais.

CARIBE - 8 dias

Aruba - Ilha Margarita - Curaçao

Hotéis de luxo e superior c/ café da manhã e traslados.

Parte Aérea (Margarita) Extensão Aérea a ARUBA ou CURAÇAO "GRÁTIS" 3 X Cr\$ 60.966,

Parte Terrestre US\$ 199, (preço por passageiro em apto. duplo na Ilha Margarita)

Saídas Semanais

FÉRIAS E CARNAVAL

GARANTA O PREÇO JÁ!

MACEIÓ - 5 e 8 dias

No tradicional Hotel PONTA VERDE.

Entrada Cr\$ 53.068,

+ 2 X Cr\$ 39.801,

(preço por passageiro em apto. duplo)

CAMBORIÚ - 5 dias

Hotel Villa do Mar - 5★, de frente para a praia.

Entrada Cr\$ 48.120,

+ 2 X Cr\$ 36.090,

(preço por passageiro em apto. duplo)

OUTROS DESTINOS E PACOTES CONJUGADOS, CONSULTAR!

NATAL - 5 e 8 dias

Um dos melhores hotéis da cidade: HOTEL PARQUE DA COSTEIRA.

Entrada Cr\$ 56.172,

+ 2 X Cr\$ 42.129,

(preço por passageiro em apto. duplo)

ARACAJÚ - 5 e 8 dias

Hotel Parque dos Coqueiros.

Entrada Cr\$ 43.176,

+ 2 X Cr\$ 32.382,

(preço por passageiro em apto. duplo)

TODOS OS NOSSOS PACOTES NACIONAIS INCLUEM: PASSAGENS AÉREAS, TRASLADOS DE CHEGADA E SAÍDA E PASSEIOS.

Preços sujeitos a alterações

panexpress TOURS
OPERADORA TURÍSTICA

R. Araujo, 216 - 9º and.
• Tel.: (011) 259-5122
OU NO SEU AGENTE DE VIAGENS

PLANTÃO DIÁRIO
ATÉ ÀS 20 HS.
E AOS SÁBADOS
ATÉ ÀS 13 HS.

Agências de Viagens solicitar Depto. de Atendimento de Agência ou Tel.: ABAV 720

IATA 57-8-2282-2

EMBRATUR 00.307.00.41.0 - ABAV 343/SP

Hotéis no Espírito Santo têm preços razoáveis

Fotos Divulgação

Da Reportagem Local

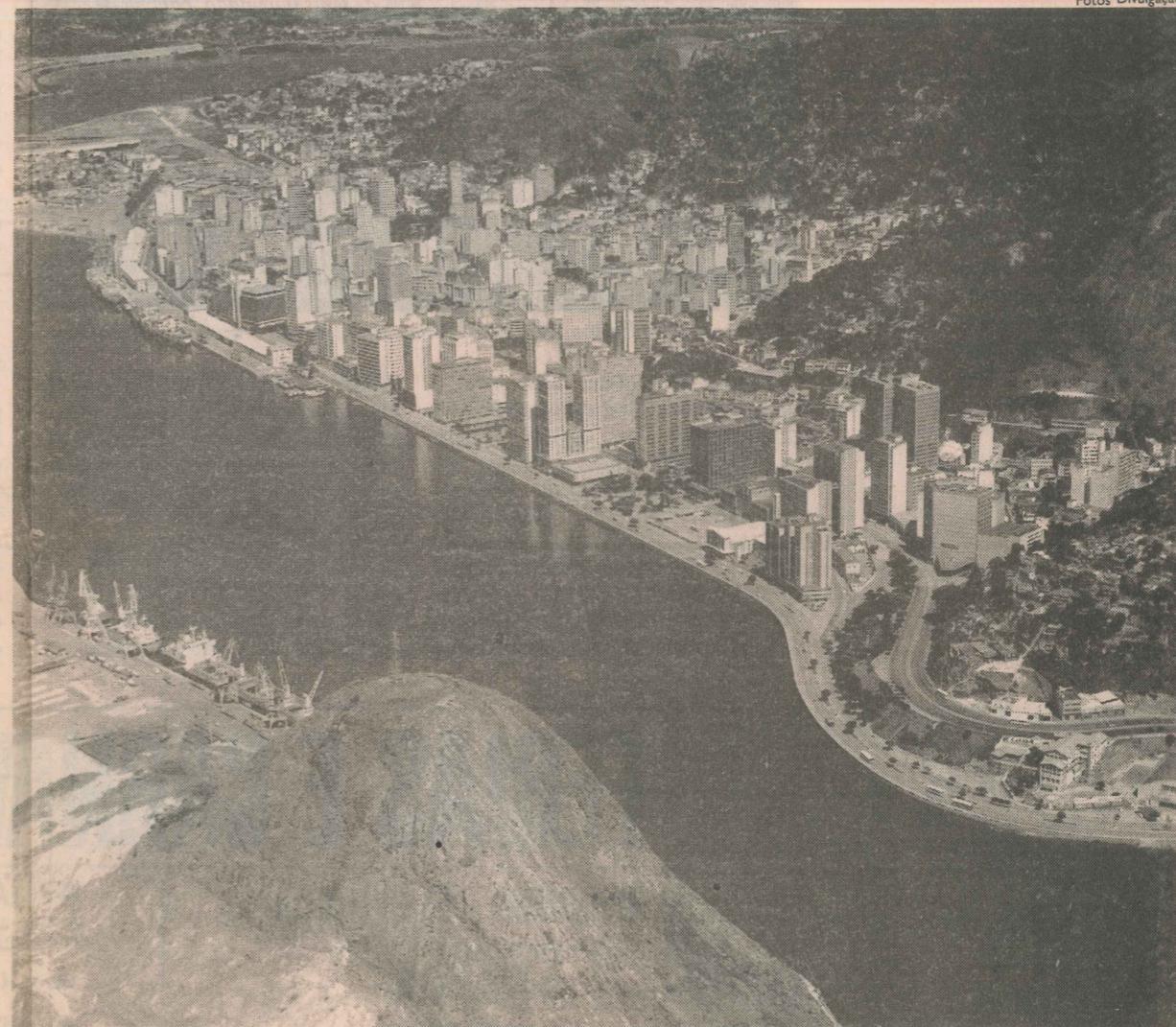
O Espírito Santo dispõe de uma boa rede hoteleira, com preços um pouco mais razoáveis do que o turista costuma encontrar, por exemplo, nas capitais do Nordeste. Há opções diversas de hospedagem, tanto no litoral — Vitória e Guarapari têm excelentes hotéis —, como nas cidades serranas. Veja algumas sugestões a seguir:



Porto do Sol (quatro estrelas): av. Dante Michelini, 3.957, tel. (027) 327-2244 — Um quatro estrelas (a 5 minutos do aeroporto), com serviço internacional, piscina, sauna, salão de jogos e restaurante. Tem apartamentos confortáveis, com ar-condicionado, TV e frigobar, além de uma bonita vista de toda orla da praia de Camburi. Diárias: Cr\$ 19.550 (casal) e Cr\$ 17.650 (individual), com café da manhã e sem taxa adicional de serviço. Reservas em São Paulo pelo tel. (011) 212-6299.

Senac Ilha do Boi (cinco estrelas): r. Bráulio Macedo, 417, ilha do Boi, tel. 325-0111 — O único cinco estrelas da Grande Vitória, famoso pela vista panorâmica de toda ilha de Vitória (oferece vários apartamentos com varandas para o mar) e pelo seu restaurante internacional Tour D'Argent. É espaçoso e confortável, com bares, restaurantes e uma boa área de lazer. Diárias: Cr\$ 15,6 mil (casal) e Cr\$ 11,8 (apartamento individual), com café da manhã. Cobra 10% de taxa.

Porto do Sol (quatro estrelas): av. Beira-Mar, 01, tel. 261-0011, Guarapari — Construído em forma de chalés sobre uma rocha na praia, o hotel (com varandas escancaradas para o mar) é um dos mais procurados de Guarapari. Tem ainda restaurante, sala de jogos, butique, serviço de praia,



Vista aérea da cidade de Vitória, com destaque para a região portuária da capital do Espírito Santo

marina e caiaques. Diárias: Cr\$ 20,5 mil (casal) e Cr\$ 18,5 mil (individual), com café da manhã e sem taxa de serviço. É aconselhável fazer reservas antes, pois o hotel está praticamente lotado. Informações em São Paulo pelo tel. (011) 211-1414.

Alice Vitória (quatro estrelas): praça Getúlio Vargas, 5, centro, tel. 322-1144 — Um dos melhores hotéis da região central de Vitória. Tem 200 apartamentos, piscina, sauna, pizzaria, lanchonete e restaurante, além de escritório para executivos e estacionamento. Ideal para quem vai ao

Estado a trabalho. Diárias: Cr\$ 15 mil (casal, em apartamento luxo) e Cr\$ 12,6 (individual).

Caesar Park Monte Verde (hotel-fazenda): rod. ES-164, km 20, Cachoeiro do Itapemirim — Localizado na serra do Caparaó, a 90 minutos de Vitória e numa altitude de 1.200 metros acima do nível do mar, é ideal para quem gosta do clima de montanha. O hotel dispõe de 24 unidades (entre chalés e apartamentos), campo de golfe, quadras de tênis, saunas e pista de cooper. Também tem serviço de traslado do aeroporto de Vitória. Diárias: de Cr\$ 22,4

mil a Cr\$ 26,6 mil (chalés) e de Cr\$ 20,5 mil (casal, em apartamento), com pensão completa e sem taxa de serviço. Reservas em São Paulo pelo tel. (011) 283-0488.

Pousada da Praia (duas estrelas): av. Saturnino de Brito, 1.500, praia do Canto, Vitória, tel. 225-0233 — É um hotel relativamente pequeno (20 apartamentos), mas confortável. Tem restaurante, duas piscinas, estacionamento e american bar. Diárias: Cr\$ 12 mil (casal) e Cr\$ 10 mil (individual), com café da manhã. (SGa)



VITÓRIA TEM PESCA OCEÂNICA

A pesca oceânica é uma das atrações do litoral capixaba, em cujas águas vivem peixes de grande porte, como o exibido pelo ex-governador pau-

lista Paulo Egydio Martins (foto) no pier do Iate Clube do Espírito Santo, em Vitória. O peixe é um marlim de 73,8 kg, capturado em 88.

Rota do Sol

“Moqueca light” reina na cozinha capixaba

Da Reportagem Local

“Moqueca só capixaba, o resto é peixada”. É assim que os nativos do Espírito Santo costumam se referir, sem falsa modéstia, à maior estrela de sua cozinha: a moqueca.



De peixe, ostra, camarão ou mista, esse prato típico tem coloração e preparo peculiares. Ao contrário da culinária baiana, não leva óleo de dendê nem leite de coco, o que lhe confere um certo sabor de “moqueca light”, menos temperada. É condimentada com coentro, cebola, tomates, pimenta malagueta, limão, azeite de oliva, semente de urucum (usada na fabricação de colorau e responsável pelo tom avermelhado do molho), óleo de soja (ou algodão) e sal. Os peixes mais recomendados são badejo, robalo, papa-terra, dentão ou namorado, encontrados com fartura no litoral capixaba.

O preparo não exige grandes truques culinários. Depois de fervida a semente de urucum em óleo de oliva, coe a mistura e a

acrescente ao peixe fumegante, já limpo e temperado com alho, cebola, coentro, sal e limão. É acompanhada com molho, pirão de peixe e arroz. Detalhe importante: a moqueca só é capixaba se for feita e servida em panela de barro, principal elemento do artesanato local.

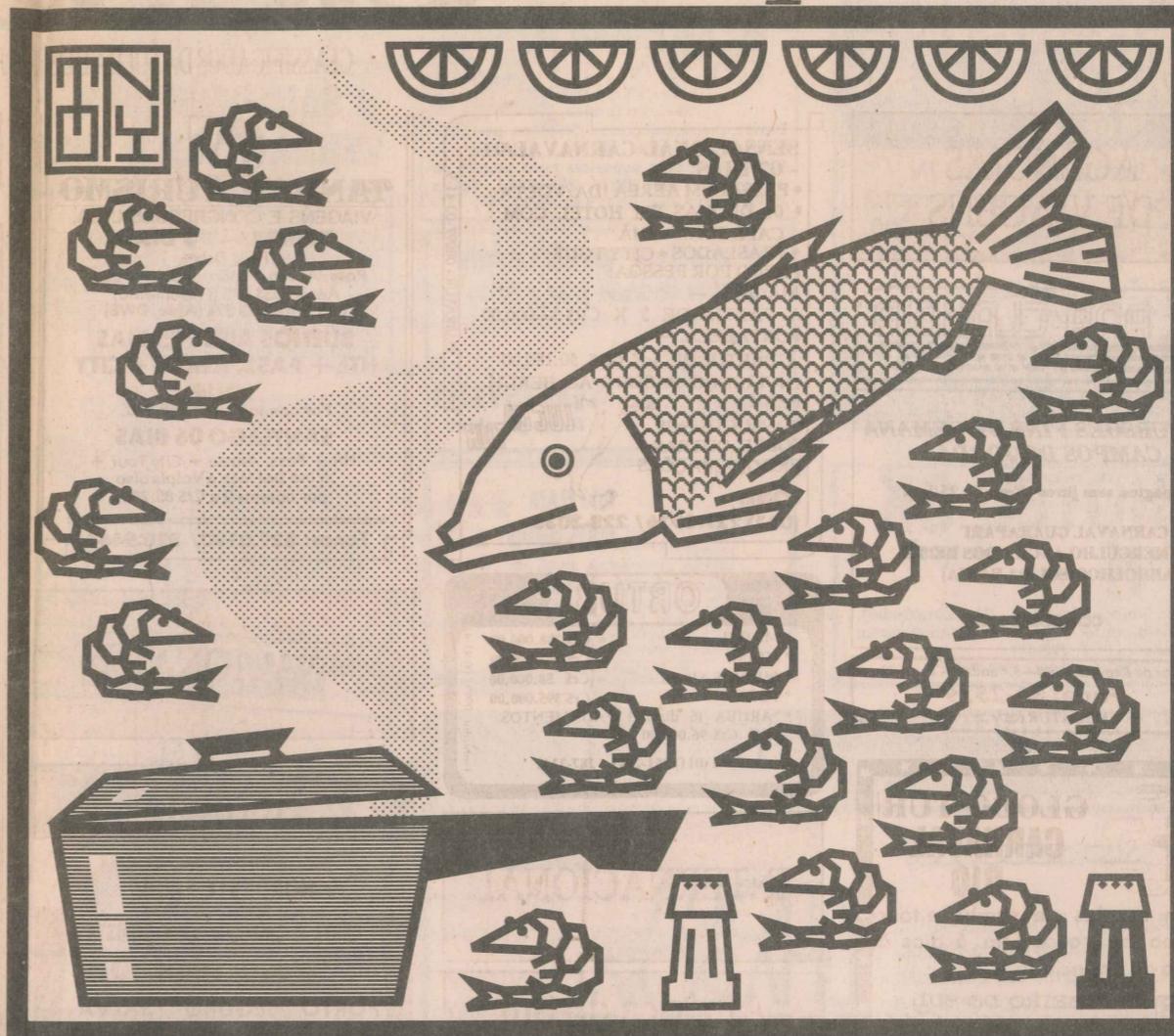
Nem só de fumegantes moquecas vive a cozinha do Espírito Santo. Outro prato típico que deve ser provado é a torta capixaba. Servida tradicionalmente na Semana Santa, a torta é preparada com bacalhau, peixe, mariscos e outras espécies de crustáceos. Ao longo do litoral capixaba, o visitante encontra sempre camarões, lagostas e mariscos frescos. Os caranguejos —feitos e servidos de diversas maneiras— e a galinha ao molho pardo com polenta também recheiam a culinária típica. Nas cidades serranas, como Domingos Martins (34 km de Vitória) e Santa Tereza (90 km de Vitória), é possível se experimentar deliciosos pratos das cozinhas italiana e alemã.

Os pratos feitos à base de frutos do mar podem ser saboreados em praticamente todos os restaurantes típicos de Vitória. O restaurante Ferrinho (av. Dante Michelini, 4.427, praia do Cam-

huri) serve uma deliciosa moqueca de camarão. Na praia do Canto, experimente a moqueca de lagosta e a torta capixaba no Pirão (r. Joaquim Lyrio, 753), um dos mais tradicionais da cidade. Ainda na praia do Canto, outro bom endereço da cozinha regional é o Di Dom Dom (r. João da Cruz, 150), ponto de encontro da garotada capixaba.

Culinária e artesanato se completam em Vitória. As panelas de barro, que vão do fogão direto para a mesa, são achadas nas mais diversas versões no bairro das Goiabeiras, em Vitória. Ali, um grupo heterogêneo de panelleiras cria obras interessantes com o barro, seguindo a herança deixada pelos índios e africanos.

São feitos caldeirões, panelas e assadeiras que, segundo os capixabas, dão um toque especial à comida, além de a conservarem aquecida por muito mais tempo. Objetos em cerâmica, sisal, conchas multicoloridas, madeira e taquara também se integram ao artesanato local. Eles podem ser comprados no Mercado Capixaba de Artesanato (av. Princesa Isabel, 251, centro) ou na praça dos Namorados (praia do Canto), onde funciona uma feira de arte e comidas típicas. (SGa)



HOTÉIS ★ HOTÉIS ★ HOTÉIS ★ HOTÉIS ★ HOTÉIS ★ HOTÉIS ★ HOTÉIS

MINAS GERAIS

Caxambú (DDD 035)

BAHIA

Ilhéus (DDD 073)