

Roteiro de 5 dias: desvendando os segredos de Ubatuba

Cinco dias em Ubatuba são a medida certa para sentir a cidade de corpo e alma: conhecer praias icônicas, explorar trilhas que parecem de outro mundo, mergulhar na cultura caiçara e ainda ter tempo para momentos de descanso. Este roteiro foi pensado para alternar contemplação e aventura, com a cadência de quem vive aqui.

Dia 1 — Bem-vindo ao eixo clássico

Comece sua viagem mergulhando no que Ubatuba tem de mais simbólico. A **Praia Vermelha do Centro** impressiona pelo contraste da areia grossa com o mar azul profundo, palco constante de surfistas (se animar, vá mais cedo para ver o sol nascer). Dali, siga pela estrada até uma trilha curta que conduz à **Praia do Cedro**, um verdadeiro cartão-postal escondido: águas cristalinas, árvores que oferecem sombra natural e peixinhos que aparecem até na beira da areia.

Na parte da tarde, a pedida é a **Praia do Tenório**, com areia branca e mar convidativo, ideal para quem quer apenas relaxar. Há uma boa estrutura de quiosques para passar o dia

Ao entardecer, siga para o Itaguá: caminhar pela Rua Guarani, entre lojinhas e sorveterias, é quase obrigatório. Escolha um dos restaurantes locais (veja nossas indicações no capítulo de gastronomia) e celebre o primeiro dia com frutos do mar fresquinhos ou um prato autoral bem elaborado.

Dia 2 — A lendária Trilha das Sete Praias

Hoje é dia de aventura: a famosa **Trilha das Sete Praias** revela uma Ubatuba selvagem, preservada e emocionante. O percurso de 9 a 10 km liga a **Praia da Lagoinha à Praia da Fortaleza**, passando por praias praticamente intocadas. Prepare-se para caminhar por costões, atravessar pequenos trechos de mata e se surpreender com enseadas de beleza arrebatadora.

No caminho, destaque para a **Praia Grande do Bonete**, com águas esverdeadas; a **Praia de Peres**, silenciosa e de mar calmo; e a **Praia do Cedro do Sul**, cenário de mergulhos inesquecíveis.

Leve água, lanche, protetor solar e repelente. Combine antes como será o retorno — deixar um carro na Fortaleza ou negociar um traslado de barco com barqueiros locais é uma boa ideia. Se não quiser percorrer todo o trajeto, faça apenas o trecho **Lagoinha até o Bonete** e retorne.

Serviço da trilha

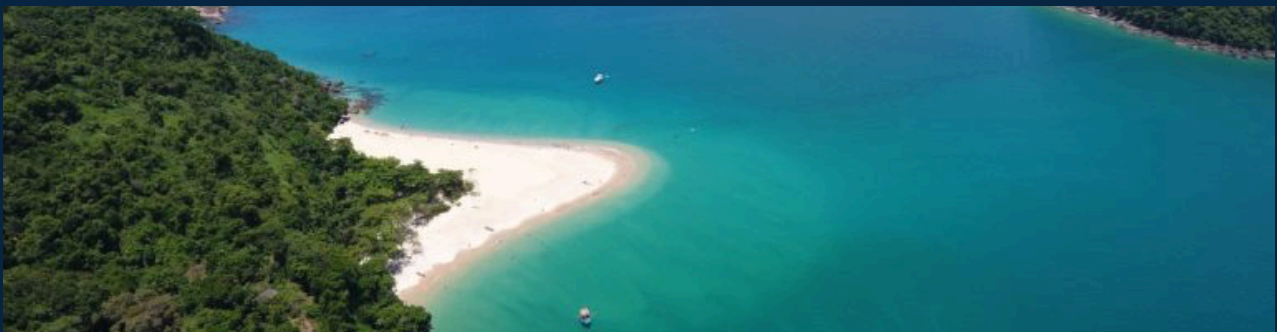
• Início — Praia da Lagoinha (km 77) / Fim — Praia da Fortaleza (km 71)

Dia 3 — Norte fotogênico, com pausa doce

Depois da intensidade da trilha, o terceiro dia é para contemplar e descansar. Comece pela **Praia do Félix**, um clássico do norte: um lado com ondas fortes e outro de mar calmo, ideal para relaxar. Essa é uma praia 3 em 1: do lado esquerdo, há um acesso pelas pedras para a Praia do Português, e do lado direito, uma trilha para a Praia das Conchas! Siga, depois, para a **Praia do Prumirim**, ampla e de beleza selvagem. Ali perto, a **Cachoeira do Prumirim** é um convite irresistível a um banho de água doce, perfeita para renovar as energias.

Se o mar estiver calmo, considere negociar com barqueiros no canto da praia um passeio até a **Ilha do Prumirim** — local paradisíaco para mergulhar com snorkel.

No final da tarde, retorne para o centro e faça uma pausa doce no Embaúba Café & Torteria (R. Dr. Félix Guisard Filho, 79 – Centro | Tel.: (12) 3832-5515). Uma fatia de torta artesanal acompanhada de café quentinho é a forma perfeita de desacelerar e fechar o dia.



Dia 4 — Picinguaba, Quilombo da Fazenda e Casa da Farinha

Este é o dia de se conectar com a cultura caiçara e a história viva de Ubatuba. Comece pela **Praia da Fazenda**, dentro do Parque Estadual da Serra do Mar – Núcleo Picinguaba. O cenário é um espetáculo: mar geralmente calmo, restinga preservada, trilhas interpretativas e um manguezal que pode ser visitado com guias locais.

Depois, siga para o **Quilombo da Fazenda**, onde moradores oferecem vivências autênticas — caminhadas, histórias, música e culinária tradicional. É uma oportunidade rara de mergulhar em um modo de vida que resiste há séculos.

Finalize no Sertão da Fazenda, visitando a Casa da Farinha. Ali, a roda d'água e a produção artesanal de farinha de mandioca são testemunhos da história da região. Um passeio que une aprendizado, cultura e natureza.

Serviço do dia 4

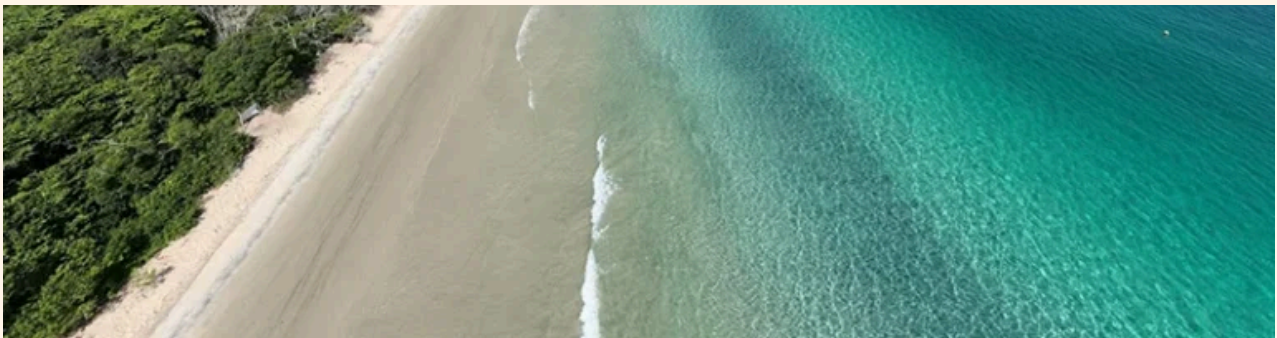
- Quilombo da Fazenda — Agendamento/monitores: WhatsApp (12) 99753-6536
- Casa da Farinha — BR-101, km 12 | Inf: (12) 3832-1397 (PESM – Picinguaba)

Dia 5 — Despedida com sal nos lábios

No último dia, escolha a experiência que mais combina com seu estilo.

Para os apaixonados por história e natureza, a pedida é a **Ilha Anchieta**. Antigo presídio desativado, hoje é parque estadual e reserva natural. Passeie pelas ruínas, siga as trilhas e mergulhe nas praias de águas claras. É um passeio de dia inteiro, com saídas de escuna ou lancha a partir do Saco da Ribeira ou Enseada.

Se preferir algo mais tranquilo e com ritmo preguiçoso, vá para a **Praia da Almada** (e vizinha **Engenho**). Pequena, charmosa, com mar calmo e restaurantes à beira da areia. Termine a viagem com um almoço no Caju Bar e Restaurante, famoso pela hospitalidade e pelos pratos caíçaras bem servidos, sempre acompanhados de uma vista arrebatadora.



Serviço do dia 5

- Parque Estadual Ilha Anchieta — Av. Plínio França, 85 – Saco da Ribeira | Tel.: (12) 3842-1231
- Caju Bar e Restaurante (Praia da Almada) — Estrada/Av. Almada, 129 – Almada | WhatsApp: (12) 98122-0044

✨ Esse roteiro de 5 dias foi pensado para mostrar que Ubatuba não é só “praia bonita”: é um mosaico de paisagens, sabores, histórias e encontros. Ao fim da viagem, você não terá apenas visitado a cidade, mas feito parte dela.