

# O LADO CAPIXABA DA SERRA DO CAPARAÓ

No ponto mais alto do Sudeste brasileiro, visitantes curtem trilhas nas montanhas, banhos de cachoeiras e o sabor do melhor café do país

POR TALES AZZI

Quem passa de carro pela rodovia ES-190 precisa redobrar a atenção ao volante pois, ao lado, a vista da cadeia de montanhas da Serra do Caparaó parece mesmo hipnotizante. São elevações íngremes, cobertas por um manto verde de mata atlântica e com nuvens que, quase todos os dias, agarram-se ao topo. Ali estão as mais altas montanhas do Sudeste brasileiro, entre elas o Pico da Bandeira, cujo cume está a 2.892 metros. Boa parte dessas paisagens, na fronteira com Minas Gerais e o Espírito Santo, fazem parte do Parque Nacional do

Caparaó, reserva criada em 1961 para proteger matas primárias, cachoeiras e mirantes. É uma região de belezas naturais fabulosas mas ainda pouco conhecidas, especialmente do lado capixaba da serra, que podem ser explorada a partir de diversas cidades localizadas a pouco mais de duas horas de carro da capital Vitória.

Turistas no Pico da Bandeira, principal atração do Parque Nacional do Caparaó

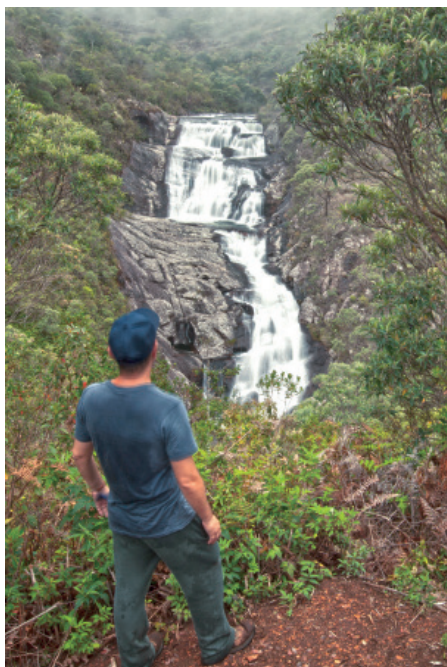




A PAES/SUMNERSTOCK

Cruzeiro no Pico da Bandeira, a 2.892 metros acima do nível do mar, o terceiro ponto mais alto do Brasil

## O PARQUE NACIONAL DO CAPARAÓ



O mirante da Cachoeira do Aurélio, no Parque Nacional do Caparaó

A maior parte dos visitantes que vão conhecer o Parque Nacional do Caparaó chegam pelo lado mineiro da serra, a partir do município de Alto Caparaó-MG. Mas, desde 1998, com a abertura de uma portaria próximo no município de Dolores do Rio Preto-ES, também é possível explorar o parque pelo lado do Espírito Santo. O acesso é feito por uma estrada asfaltada de 8 km que começa no vilarejo de Pedra Menina, que, por sua vez, está a 24 km do centro de Dolores do Rio Preto.

O lado capixaba do parque é muito fácil de ser visitado. Não é obrigatório guia e qualquer pessoa pode ir aos atrativos com veículo próprio. Uma estrada pavimentada sobe a montanha e leva até pertinho das cachoeiras Sete Pilões, Poço das Esmeraldas, Aurélio e Farofa. Só a Cachoeira do Aurélio requer um pouco mais de caminhada (1 km por trilha).

A partir da Cachoeira da Farofa (a 4 km da portaria) a estrada deixa de ser pavimentada, fica ainda mais íngreme e só fica acessível para veículos com tração nas quatro rodas.

São mais 4 km de estrada, passando pelos mirantes do Lajão e das Duas Irmãs até o ponto final, ao lado de uma área de camping, já a 2.200 metros do nível do mar. Ali está o início da trilha para o Pico da Bandeira, o terceiro mais alto do Brasil. Só o Pico da Neblina e o Pico 31 de Março são mais altos. Mas ambos estão na fronteira com a Venezuela, na Serra do Imeri, e exigem longas (e caras) expedições para serem alcançados.

Já o Pico da Bandeira permite ir e voltar no mesmo dia. Mas isso não significa que seja moleza. Chegar ao topo dá trabalho e exige preparo físico: são cerca de 8 horas de caminhada (para ir e voltar) por trilha íngreme e trechos de rochas. É importantíssimo ter roupas adequadas para o frio e a chuva, além de acompanhamento de guia.

Muitos passam a noite no Camping Casa Queimada, no ponto final da estrada, e iniciam a subida no meio da madrugada com uso de lanternas para ver o sol nascer lá no alto do pico, acima de um colchão de nuvens. O melhor período para esse passeio vai de maio a agosto, pois chove menos. Nessa época,



faz bastante frio e a temperatura no alto da montanha pode ir facilmente a muitos graus negativos. Geadas são comuns e os visitantes, com frequência, encontram a paisagem coberta de gelo.

O lado capixaba do parque oferece duas áreas para acampamento. Além do Casa Queimada, opção obrigatória de quem vai fazer a trilha do Pico da Bandeira, há também o Camping Macieira, que fica perto das cachoeiras. Ambos têm acesso limitado a roo pessoas por dia e são gratuitos. As reservas são feitas por formulário no site [www.icmbio.gov.br/parnacaparao](http://www.icmbio.gov.br/parnacaparao).



A Cachoeira da Farofa forma uma piscina natural; acima, a entrada do parque nacional no distrito de Pedra Menina





A Cachoeira da Fumaça, em Alegre-ES, é formada pelas águas do Rio Norte e tem 144 metros de queda



## ONDE NOS HOSPEDAMOS

### POUSADA ÁGUAS DO CAPARAÓ

Ao longo de 25 anos, a ambientalista Dalva Ringuier transformou em floresta sua propriedade que antes era recoberta por pastagens nos arredores de Dorés do Rio Preto-ES. Posteriormente, Dalva ergueu nove chalés, onde os hóspedes agora relaxam em varandas com redes ouvindo o som dos pássaros e das cachoeiras. Uma trilha curta leva a uma sequência de quedas d'água, entre elas a do Lajão (com uma piscina natural) e a Cachoeira Alta, com 80 metros. A pousada não tem luxo, mas não falta conforto. Recebe muitos observadores de pássaros e estudantes que vão fazer pesquisas de biologia. No restaurante, há um fogão a lenha onde Dalva prepara, nas panelas de barro capixabas, moqueca, frango ensopado, feijoada e outros pratos típicos. Diárias a partir de R\$ 250. [www.aguasdocaparao.com.br](http://www.aguasdocaparao.com.br)



A Cachoeira do Arco-íris, na vila de Patrimônio da Penha, dá a sensação de piscina de borda infinita

## AS CACHOEIRAS DA SERRA

No entorno do Parque Nacional do Caparaó, os rios descem as encostas das montanhas formando cachoeiras às centenas. Essas águas cristalinas que vem do alto das terras capixabas atravessando um manto espesso de mata atlântica, são as principais atrações de diversos municípios que estão aos pés da serra, como Dorés do Rio Preto, Divino de São Lourenço, Ibitirama e Alegre.

Nessa última está a Cachoeira da Fumaça, uma queda d'água fenomenal formada pelo encontro do Rio Norte com um penhasco de 144 metros de altura. A cachoeira dá nome à reserva onde está inserida: Parque Estadual da Cachoeira da Fumaça, cujo portão de entrada está a 30 km de Alegre por estrada pavimentada. Nem é preciso caminhar por trilha pois a queda d'água está a menos de 100 metros da portaria. Seguindo a estrada, 3 km adiante, no mesmo rio, está a Cachoeira Linda em uma propriedade particular.



A Cachoeira da Purificação, em Patrimônio da Penha



## TOCA DA TRUTA

É um rancho com pesqueiro e restaurante muito tradicional na região, aberto desde 1998 em uma área bonita aos pés das montanhas a 17 km de Ibitirama-ES. É cercado pela mata nativa e por um riacho com cachoeira. Ao lado dele, está uma área com mesas à sombra das árvores e uma piscina abastecida com água corrente da serra. Dá para nadar, almoçar, relaxar e pescar em dois belos lagos.

No restaurante, a truta toma conta do cardápio desde as entradas (como o patê de truta defumada ou a moquequinha de truta com purê de banana da terra) aos pratos principais preparados pelo chef João Felipe Alves. Vale provar a Truta do Lago, grelhada com molho de amêndoas, legumes e purê de batata-doce (R\$ 95).



**A Truta do Lago, com legumes e amêndoas do restaurante Toca da Truta, em Ibitirama**

Em Ibitirama, uma cidade de 10 mil habitantes na curva da rodovia ES-190 há 23 cachoeiras abertas à visitação, entre elas, a do Bernado e da Onça, ambas localizadas em propriedades particulares e sem exigir esforço para caminhar por trilhas.

Já o vilarejo de Patrimônio da Penha, um bairro do município de Divino de São Lourenço, carrega uma simpática atmosfera de paz e amor. É cheio de casas coloridas com pinturas psicodélicas nas paredes. Tudo por conta de uma turminha de hippies que chegou por ali nos anos de 1970 e nunca mais foi embora. É o lugar com maior concentração de bicho-grilos e místicos em geral na Serra do Caparaó, além de forasteiros que chegaram depois em busca da vida tranquila nas montanhas, como o casal de ornitólogos Caio Brito e Tatiana



**As casas coloridas na vila hippie de Patrimônio da Penha; ao lado, o filé mignon gratinado do restaurante Flores e Sabores**

Pongiluppi, que organiza passeios para observação de aves. “O Caparaó guarda muitas espécies de aves endêmicas”, diz Tatiana.

Embora conte com apenas 300 moradores, Patrimônio da Penha é o único lugar da região com opção de bares e restaurantes noturnos, como o Ohana, da Teka, o Quintal da Vila, o Portal do Caparaó e o excelente Flores e Sabores da chef Bárbara Rossi (prove o Drinque da Casa, feito com abacaxi, gim e espuma de gengibre).

Ao lado do centrinho, está o acesso à Cachoeira da Vó Tuti, a primeira de uma sequência de sete quedas d'água que está ao longo de um percurso de 2 km pelo Córrego do Veado. O rio, que vem do alto da serra, escorrega por diversos degraus rochosos em meio à mata fechada formando dezenas de piscinas naturais, algumas delas com a curiosa sensação de borda infinita. Ali, nada de churrasquinho ou som alto, barulho só mesmo dos pássaros. A primeira delas, a Cachoeira da Vó Tuti conta com restaurante (com comida preparada no forno à lenha).





Nas encostas da Serra do Caparaó é produzido um café muito especial; prove nas cafeterias do distrito de Pedra Menina

## A ROTA DOS CAFÉS ESPECIAIS

**A**s encostas da Serra do Caparaó são tomadas por extensos cafezais. O melhor café do Brasil é produzido nessa região do Espírito Santo. O clima frio e úmido, a altitude, o terroir e as técnicas de cultivo da 5ª geração de produtores são alguns dos motivos pela elevada qualidade dos chamados “cafés especiais” do Caparaó.

Ao longo dos últimos 8 km da estrada que vai do distrito de Pedra Menina à entrada do Parque Nacional, é possível ver alguns desses cafezais que formam paisagens geométricas. De alguns deles já saíram cafés que ganharam por cinco vezes o prêmio Coffe

of The Year Brazil, uma espécie de Oscar do café brasileiro. O mais curioso é que, só há uma década, os produtores familiares da região descobriram que o café do tipo arábico produzido por lá tinha tamanha qualidade. Tudo começou em 2010, quando o cafeicultor Onofre Lacerda venceu um concurso regional e, a partir dali, começou a empilhar troféus de premiações, incluindo o Coffe of the Year em 2016 e 2018.

Na Cafeteria Família Onofre, às margens da estrada, você pode provar o famoso café do Caparaó. O preparo é cuidadoso. O grão é moído na hora. O pó e a água são pesados para correta proporção dos ingredientes e a extração pode ser feita de diversas maneiras ao gosto do freguês: em cafeteira italiana, francesa, filtro ou expresso.

Recomenda-se não colocar açúcar para que se possa perceber os aromas da bebida. Para acompanhar, há bolos caseiros: milho, limão, chocolate e nata. Vale conhecer também a Cafeteria Família Protásio, do simpático Manoel Protásio, outro expoente do bom café capixaba.



Café servido na Cafeteria Família Onofre, em Pedra Menina