

# *Recife por dentro*

O Guia do Congressista sobre Recife



Organização:



# Índice

Capítulo 1  
Bem-vindo a Recife



01

09



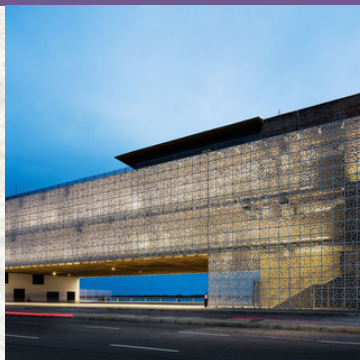
Capítulo 2  
Coma como um local

Capítulo 3  
O que ver e sentir



15

23



Capítulo 4  
Navegue com segurança

Capítulo 5  
Viva como um recifense



26

## Capítulo 1

# Bem-vindo a Recife

## Um Vibrante Mosaico Cultural Espera por Você

Recife, conhecida como a Veneza do Brasil, ostenta uma cultura vibrante com sua mistura única de Frevo, Maracatu e o espírito animado do Carnaval, tornando-se um destino cativante para os visitantes.

A rica história da cidade é evidente em seu status de Patrimônio Mundial da UNESCO para Olinda, juntamente com atrações como o Recife Antigo e o exuberante ecossistema de mangue que definem o charme da região.



***Recife não é só o destino do seu congresso. É uma cidade que pulsa, que tem sabor, cor e som próprios.***

Com mais de 50 pontes sobre rios e canais, ganhou o apelido de Veneza do Brasil — mas é muito mais do que isso.

A capital pernambucana é um mosaico de história e modernidade. No mesmo passeio, você pode ver igrejas barrocas do século XVII, murais de arte urbana, museus de classe mundial e uma cena gastronômica que conquistou o país inteiro.

***Igreja de São Pedro dos Clérigos***



# *1,6 milhão de habitantes*

Recife tem aproximadamente 1,6 milhão de habitantes e é o maior polo médico e educacional do Nordeste.

A cidade recebe congressos de todas as áreas ao longo do ano inteiro.

# Recife Antigo — o coração histórico

O bairro mais antigo da cidade foi revitalizado e hoje é um dos destinos mais animados de Recife. De dia, é passeio cultural, com o Marco Zero, a Torre Malakoff e o Paço Alfândega. À noite, se transforma com bares, shows ao vivo e o famoso Polo Pina.

No século XVII, durante a ocupação holandesa liderada por Maurício de Nassau, Recife reuniu cientistas, artistas, engenheiros, comerciantes e religiosos de diferentes partes da Europa. A cidade recebeu melhorias urbanas inovadoras para a época, incluindo pontes, observatório astronômico, jardins botânicos e um planejamento urbano que a transformou em uma das cidades mais modernas do continente.

O coração histórico da cidade. O Marco Zero marca o ponto de onde tudo começou. A praça é rodeada por edifícios históricos e frequentada por artistas de rua. Vale visitar de dia e de noite — as atmosferas são completamente diferentes.




# Olinda — a cidade vizinha que é Patrimônio da Humanidade

A apenas 7 km do centro de Recife, Olinda é uma das cidades históricas mais bem preservadas das Américas. Reconhecida pela UNESCO como Patrimônio Mundial da Humanidade desde 1982, seu casario colonial colorido, suas igrejas barrocas e seus mirantes com vista para o mar fazem de qualquer caminhada uma experiência única.

Suba as ladeiras do centro histórico, visite as igrejas barrocas, pare nos ateliês de artesanato local e chegue ao Alto da Sé para a vista panorâmica com o mar ao fundo. Reserve pelo menos meio dia. Se puder, vá no fim de tarde — a luz é espetacular.





A vibrant carnival parade in Olinda, Brazil. The scene is filled with large, colorful puppets (bonecos gigantes) and a dense crowd of people. In the foreground, a large puppet of a man with a blue hat and a white keyboard instrument is prominent. To its right, a woman with bright orange hair and a colorful dress is visible. Further back, a man in a white shirt and red sash is seen. The background is decorated with colorful streamers and flags, and a building with a sign that says "SECRETARIA" is partially visible. The overall atmosphere is festive and celebratory.

*Recife é a capital mundial do frevo — ritmo e dança que é Patrimônio Imaterial da UNESCO. O Maracatu, os bonecos gigantes do carnaval, o forró e o manguebeat de Chico Science fazem parte da alma da cidade. Mesmo fora do carnaval, a música e a dança estão em todo canto.*

*Carnaval em Olinda*

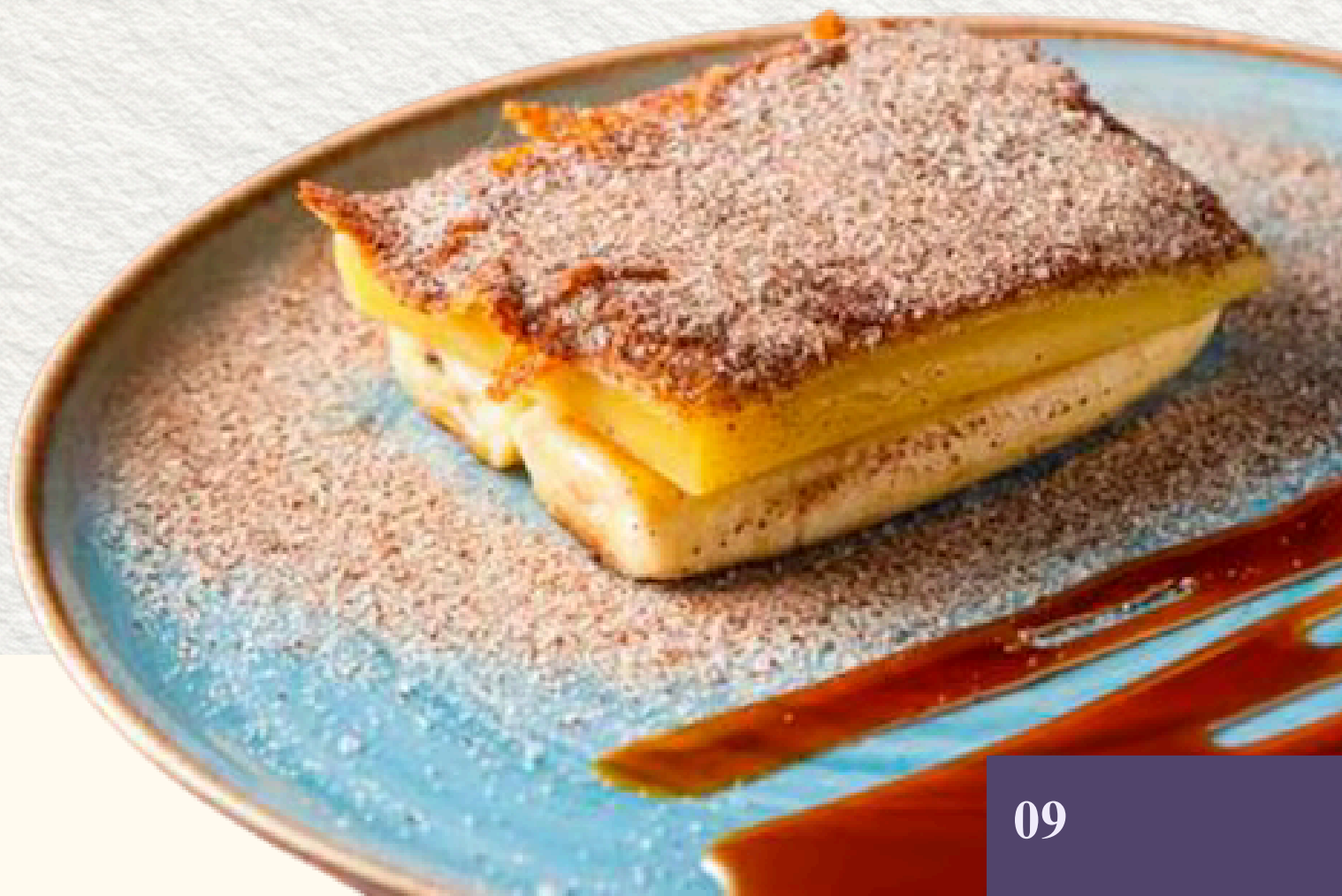
Você veio para o congresso.  
*Mas Recife vai ficar com  
você por muito depois.*

## Capítulo 2

# Coma como um local

**A culinária nordestina é uma das mais ricas do Brasil — e Recife é o melhor lugar para descobri-la**

A gastronomia pernambucana é herança de três culturas: indígena, africana e portuguesa. O resultado é uma cozinha cheia de sabor, com ingredientes únicos, técnicas centenárias e pratos que contam histórias. Comer bem em Recife não é difícil — é quase inevitável.





**Tapioca**



**Carne de sol**



**Moqueca**



**Bolo de rolo**

Pratos que  
você *precisa*  
*experimentar*



**Cartola**



**Caldinho de feijão**



**Bolo Souza Leão**



**Arrumadinho**

**Dica de ouro:** sempre que vir uma barraquinha de tapioca na calçada pela manhã, pare. As melhores tapiocas de Recife não estão nos restaurantes.

# Onde comer — Guia de restaurantes

## **Restaurante Leite| Boa Vista**

**O restaurante mais antigo do Brasil em funcionamento contínuo**, fundado em 1882. Ambiente histórico, comida pernambucana clássica. Ideal para um almoço especial.

Endereço: Praça Joaquim Nabuco, 147  
— Boa Vista



## **Chica Pitanga| Boa Viagem**

Um dos mais queridos de Recife. Comida regional criativa, buffet por quilo de altíssima qualidade, sempre cheio. Ótima opção para almoço rápido e saboroso entre as sessões.

Endereço: Rua Petrolina, 19 — Boa Viagem



## **Bargaço | Recife Antigo**

Referência em frutos do mar em Recife. Ambiente sofisticado, ideal para jantar. O camarão no baião de dois é imperdível.

Cais Santa Rita, 46 - São José, Recife -  
PE, 50020-455, Brasil



## Onde comer — Guia de restaurantes

### ***Oficina do Sabor | Olinda***

***Vista deslumbrante para o mar de Olinda, comida regional de alto nível. O passeio a Olinda fica ainda mais completo com um almoço aqui.***

*Endereço: Rua do Amparo, 335 —  
Olinda*



### ***Mingus Zé Maria | Boa Viagem***

Restaurante sofisticado apresenta menu da alta gastronomia contemporânea ao som de música suave ao vivo.

*Rua do Atlântico, 102 - Boa Viagem*



### ***Reteteu comida honesta | Encruzilhada***

Ensopados, croquetes e bolos em uma casa estilo fazenda com revestimentos elaborados, varanda e muito verde.

*R. Prof. Otávio de Freitas, 256 -  
Encruzilhada*



# Onde comer — Guia de restaurantes

## **São Pedro Restaurante | Recife Antigo**

*Praça histórica cercada de bares e restaurantes informais. Tapiocas, petiscos, música ao vivo nos fins de semana. Ideal para sentir o Recife mais autêntico.*

*Endereço: Pátio de São Pedro, 33 — Boa Vista*



## **Tio Pepe| Boa Viagem**

Um dos restaurantes mais tradicionais de Recife. É referência na gastronomia pernambucana há décadas. O cardápio valoriza ingredientes regionais, sendo especialmente pelos pratos de carne de sol.

*Endereço: Rua Almirante Tamandaré, 170 – Boa Viagem/Setúbal*



## **Arvo Restaurante| Torreão**

O ARVO é referência na gastronomia contemporânea de Recife. O restaurante combina ingredientes regionais e técnicas modernas para reinterpretar sabores nordestinos em um ambiente charmoso e acolhedor.

*Endereço: Rua Djalma Farias, 170 – Torreão*



*Recife tem uma cena de bares muito animada. Se quiser conhecer a vida noturna local, vá ao Polo Pina (Rua da Moeda e adjacências) ou ao Recife Antigo na sexta ou sábado à noite.*

## Capítulo 3

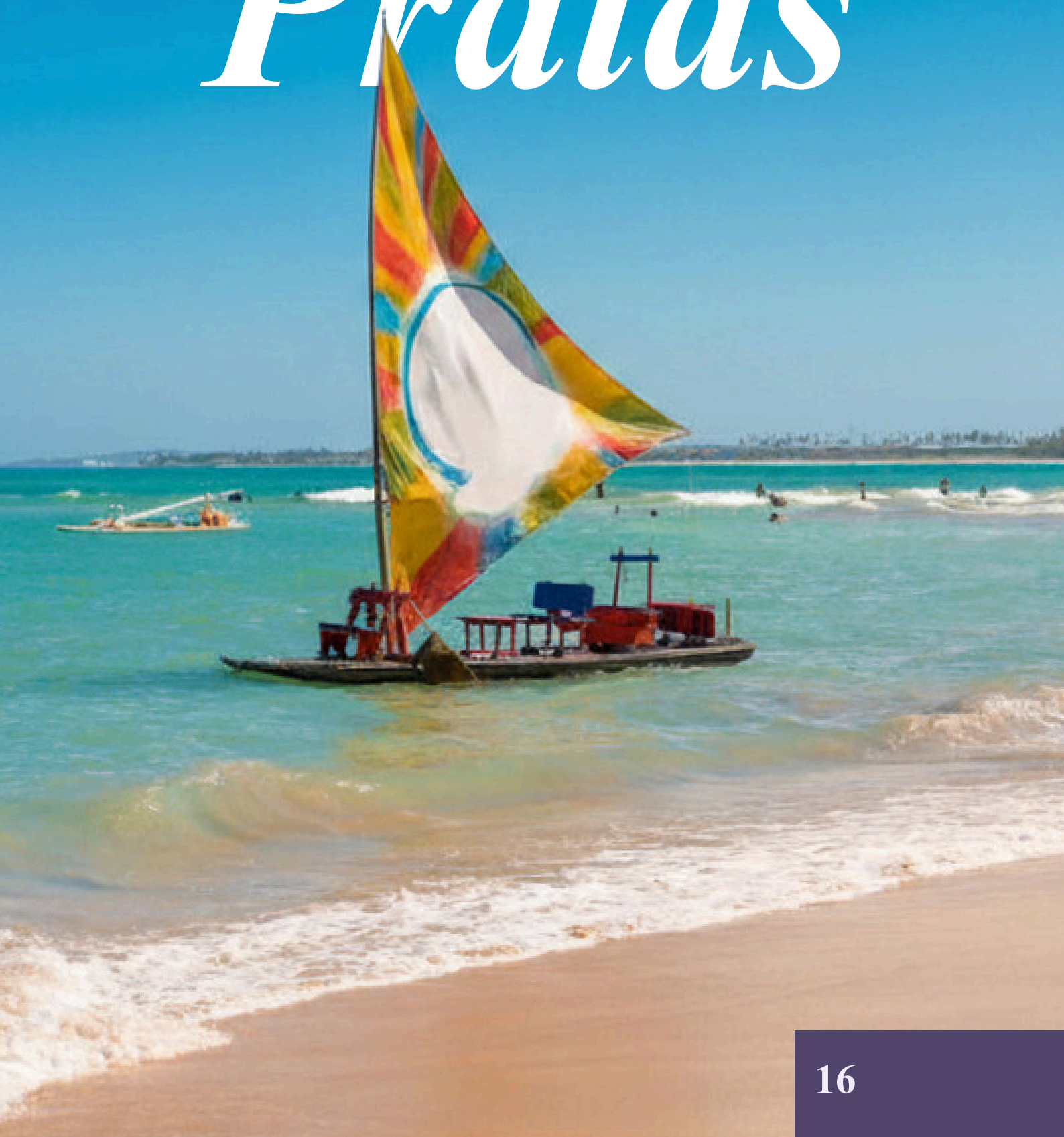
# O que ver e sentir

**De praias paradisíacas a museus de classe mundial  
— Recife e região têm muito a oferecer**

Recife é uma cidade que recompensa quem decide ficar um ou dois dias a mais. Seja na praia, nos museus, nas ruas de Olinda ou nas feiras do interior, a região oferece experiências que ficam na memória. Aqui estão os melhores destinos para aproveitar cada hora livre.



# *Praias*





## Boa Viagem

A praia urbana de Recife fica a minutos do centro hoteleiro. São 8 km de orla com calçadão, quiosques, coqueiros e uma infraestrutura completa. Ideal para uma caminhada ao amanhecer ou um pôr do sol antes do jantar.

Atenção: a presença de tubarões é real nessa orla — não entre no mar além dos recifes.

An aerial photograph of Porto de Galinhas beach. The water is crystal clear, showing various shades of turquoise and blue. A yellow sailboat with 'PORTO GALINHAS' written on its sail is in the upper left. A person is swimming in the water in the lower center. The beach is visible at the bottom left, and the ocean extends to the top of the frame.

## Porto de Galinhas ★ Imperdível

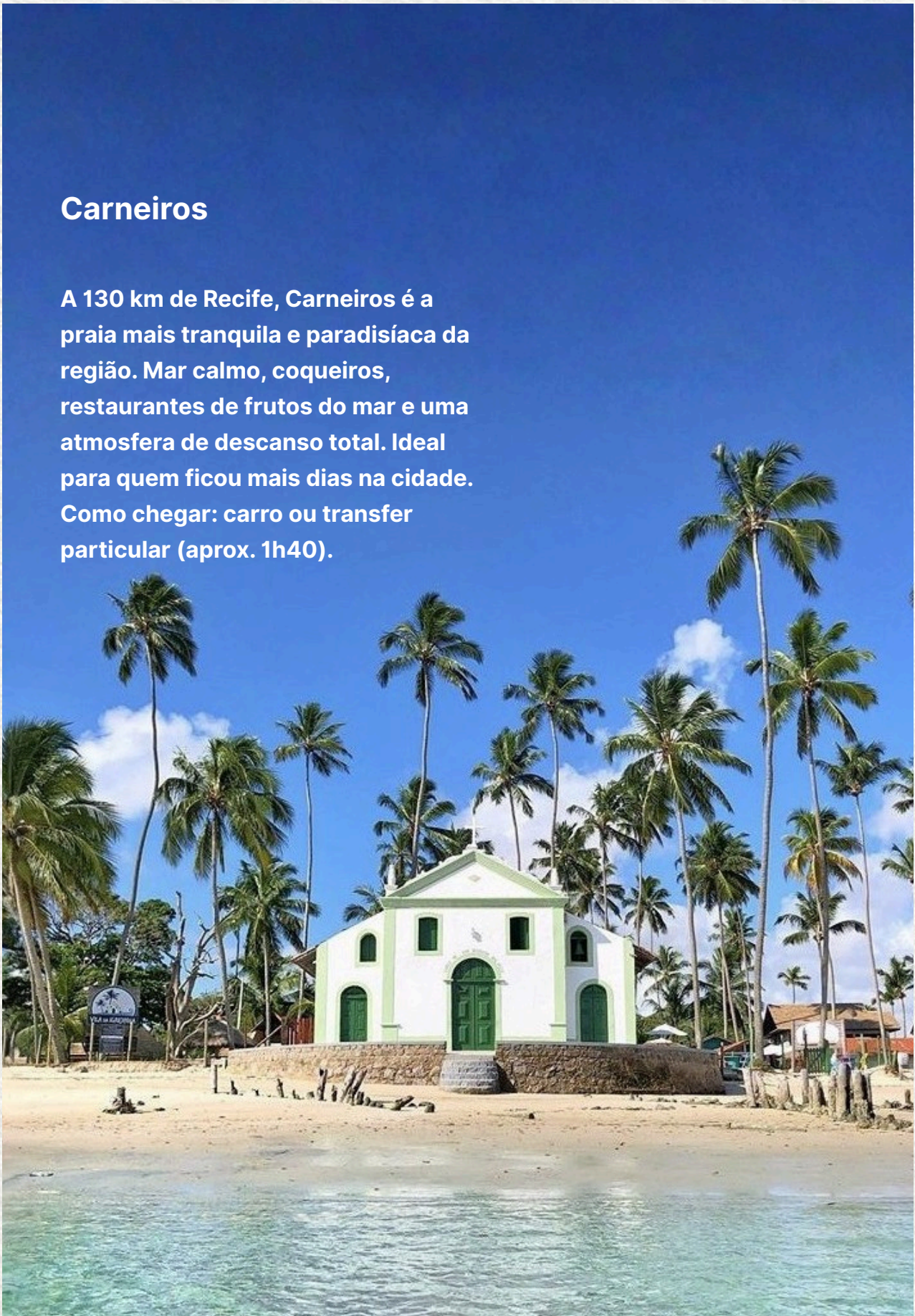
A 60 km de Recife, Porto de Galinhas é eleita repetidamente uma das praias mais bonitas do Brasil. Suas piscinas naturais formadas pelos recifes de coral são únicas. Leve pelo menos um dia inteiro.

**Dica:** vá de semana para evitar as multidões de fim de semana.  
**Como chegar:** Uber ou transfer (aprox. 1h de carro).

**Dica de logística:** Porto de Galinhas pode ser feito em um dia. Saia de manhã cedo (7h), aproveite as piscinas naturais de manhã quando a maré está baixa, almoce na vila e volte à tarde. Chega de volta para o jantar.

## Carneiros

A 130 km de Recife, Carneiros é a praia mais tranquila e paradisíaca da região. Mar calmo, coqueiros, restaurantes de frutos do mar e uma atmosfera de descanso total. Ideal para quem ficou mais dias na cidade. Como chegar: carro ou transfer particular (aprox. 1h40).



# *Cultura*



**PAÇO  
DO  
FREVO**

# Cultura e história

## Instituto Ricardo Brennand

Um dos museus mais impressionantes do Brasil. Um castelo medieval genuíno construído no Recife, com o maior acervo de armarias da América Latina, além de obras de arte europeias e brasileiras. O parque ao redor é de tirar o fôlego.  
Endereço: Alameda Antônio Brennand, s/n — Várzea



## Museu do Cais do Sertão

Dedicado a Luiz Gonzaga, o Rei do Baião. Uma experiência imersiva e sensorial sobre a cultura do sertão nordestino, a vida ribeirinha e a música como linguagem de um povo. Um dos museus mais inovadores do país.  
Endereço: Av. Alfândega, s/n — Recife Antigo



## Paço do Frevo

Espaço cultural dedicado ao frevo, ritmo e dança que são Patrimônio Imaterial da UNESCO desde 2012. Com exposições permanentes, acervo histórico e apresentações ao vivo, é uma imersão na alma de Recife.  
Endereço: Praça do Arsenal, s/n — Recife Antigo



# Cultura e história

## Museu da Cidade / Forte das Cinco Pontas

Forte holandês do século XVII com exposição sobre a história do Recife. Abre quarta a domingo.

Endereço: Praça das Cinco Pontas, s/n - São José, Recife



## Museu do Estado de Pernambuco

Nas Graças: acervo rico sobre escravidão, período holandês e arte sacra. Entrada gratuita, abre terça a domingo.

Endereço: Av. Rui Barbosa, 960 - Graças, Recife



## Museu do Homem do Nordeste

Em Casa Forte: o mais completo sobre cultura nordestina. Vale confirmar se está aberto, pois estava em reforma recentemente.

Endereço: Av. Dezessete de Agosto, 2187 - Casa Forte, Recife



## Capítulo 4

# Navegue com segurança

**Recife é uma cidade vibrante. Com algumas dicas simples, você aproveita tudo com tranquilidade**

Como toda grande cidade brasileira, Recife pede atenção em alguns pontos. Mas com informação e bom senso, você circula com segurança e aproveita o melhor que a cidade tem a oferecer. Estas dicas são para você se sentir à vontade desde o primeiro dia.

### Bairros tranquilos para se hospedar

**Boa Viagem:** O bairro mais recomendado para turistas e congressistas. Orla bonita, hotéis de todos os padrões, restaurantes, farmácias e serviços. A maioria dos hotéis de congresso fica aqui.

**Setúbal e Pina:** Extensões de Boa Viagem, tranquilas e com boa infraestrutura.

### Transporte

**99 e Uber:** A forma mais segura e prática de se locomover. Instale os dois apps antes de chegar. Sempre confirme o veículo e o nome do motorista antes de entrar.

**Táxis:** Use táxis dos pontos fixos ou solicite via app. Evite táxis sem identificação.

## Dicas de segurança

Não exiba celulares, câmeras ou joias desnecessariamente em vias públicas.

Prefira pagar com cartão sempre que possível — a maioria dos estabelecimentos aceita.

Em praias e parques, guarde seus pertences. Prefira ir com companhia.

À noite, prefira aplicativos de transporte a deslocamentos a pé em áreas desconhecidas.

Dinheiro em espécie: carregue apenas o necessário. Para mercados e feiras populares, o dinheiro ainda é mais prático.

## Emergências

**SAMU : 192**

**Corpo de  
Bombeiros:  
193**

**Polícia  
Militar:  
190**

**Delegacia  
de Turismo  
(81) 3184-  
3544**

**UPA Boa  
Viagem: (81)  
3184-0600**

## Saúde

**Hidratação:** O calor de Recife é intenso e úmido. Beba água com frequência, mesmo sem sentir sede.

**Protetor solar:** Use e reaplique. A incidência solar no litoral nordestino é muito forte.

**Farmácias 24h:** Droga Raia, Ultrafarma e Farmácias Pernambucanas têm unidades espalhadas por Boa Viagem e região central.

Na dúvida, pergunte ao staff do seu hotel. Os recepcionistas conhecem bem a cidade e vão indicar os melhores caminhos com segurança.



## Capítulo 5

# Viva como um recifense

Aprender algumas expressões é a forma mais rápida de se aproximar do povo local. Os pernambucanos adoram quando os visitantes tentam.

**Oxe!** → Expressão de surpresa. Equivale a "nossa!" ou "caramba!"

**Arretado / Arretada** → Incrível, muito bom. "Esse restaurante é arretado!"

**Vixe!** → Espanto ou susto leve. "Vixe, que calor!"

**Ave Maria!** → Admiração ou espanto. Muito usado no cotidiano.

**Mainha / Painho** → Mãe / Pai, de forma carinhosa. Você vai ouvir muito.

**Bora!** → Vamos embora, vamos lá. Universal em todo o Brasil.

**Misericórdia!** → Expressão de espanto, usada com humor.



# Clima e o que levar

Recife tem clima tropical úmido, quente durante todo o ano.



**Temperatura média:**  
**26°C a 32°C**

**Chuvas:** mais frequentes entre maio e julho  
(não impedem passeios, mas prepare-se)



Na mala, não esqueça:

- **Roupas leves e de tecido respirável**
- **Protetor solar**
- **Óculos de sol**
- **Repelente** (especialmente se for a áreas de mangue ou parques)
- Um **guarda-chuva leve** ou capa de chuva
- **Sandálias e sapatos confortáveis** para caminhar em paralelepípedos (Olinda!)
- E para o congresso, é sempre bom um **casquinho**, porque as salas são refrigeradas.

# Conheça os eventos científicos promovidos pela Ceppa Cursos e faça parte dos encontros que impulsionam a Psicologia no Brasil.



## ConNeuroPsi

Um dos principais encontros de Neuropsicologia do país, conectando especialistas, pesquisadores e profissionais da saúde para debater os avanços da avaliação e reabilitação neuropsicológica.

Instagram: [@conneuropsi](#)  
Site: [www.conneuropsi.com.br](http://www.conneuropsi.com.br)



## ConEsquemas

O Congresso Internacional de Terapia do Esquema reúne grandes referências da área para discutir teoria, prática clínica e desenvolvimento profissional em um ambiente acolhedor e inspirador.

Instagram: [@conesquemas](#)  
Site: [www.conesquemas.com.br](http://www.conesquemas.com.br)



## JavaPsic

Evento voltado para avaliação psicológica e formação profissional, aproximando estudantes e psicólogos das principais novidades, ferramentas e tendências da área.

Instagram: [@javapsic](#)  
Site: [www.javapsic.com.br](http://www.javapsic.com.br)



## ConNorteNordesteTCC

O maior congresso de Terapia Cognitivo-Comportamental do Norte e Nordeste, promovendo atualização científica, networking e valorização da Psicologia na região.

Instagram: [@connortenordestetcc](#)  
Site: [www.connortenordestetcc.com.br](http://www.connortenordestetcc.com.br)

Há mais de 50 anos contribuindo para a formação de psicólogos, o Ceppa promove eventos científicos que conectam conhecimento, prática e desenvolvimento profissional em todo o Brasil.

*Que essa viagem seja mais  
do que um congresso.  
Que seja um encontro com a  
cidade mais arretada do  
Brasil.*

*Bom congresso  
e boa estadia  
em Recife!*

*Com carinho,  
Ceppa Cursos*

Organização:



\*Conteúdo produzido por Ceppa Cursos | Maio de 2026\*

\*Guia de uso exclusivo para congressistas dos eventos Ceppa Cursos em Recife\*