



USO SUSTENTÁVEL DOS  
**SISTEMAS**  
LAGUNARES  


VENHA CONHECER AS INICIATIVAS DE  
**TURISMO DE BASE COMUNITÁRIA**

## TURISMO DE BASE COMUNITÁRIA NA LAGOA DE ARARUAMA

O projeto **Uso Sustentável dos Sistemas Lagunares (USSL)** nasce e se desenvolve da união entre o conhecimento tradicional da pesca artesanal lagunar e o conhecimento científico da academia, aliando mentorias de roteiros e vivências e capacitações para o fortalecimento socioeconômico das comunidades pesqueiras envolvidas na Região dos Lagos.

A atuação do USSL abrange a Lagoa de Araruama e os sistemas lagunares de Saquarema e de Maricá. Saiba mais em:  
<https://lagoassustentaveis.com.br/>

O USSL atua em parceria com o projeto Pescando Tradições e Compartilhando Saberes, uma rede de turismo de base comunitária da pesca artesanal da Lagoa de Araruama, a partir da integração de associações de pescadores artesanais, distribuídas nos municípios de São Pedro da Aldeia, Cabo Frio e Arraial do Cabo.

Convidamos você a conhecer a região por uma perspectiva diferente da convencional: Com quem a conhece e a vive de dentro da lagoa!

### Eventos gastronômicos no calendário anual da Lagoa de Araruama:

- Festa do Peixe da Praia da Baleia (São Pedro da Aldeia) - Atualize-se em [@aspaprab](#)
- Festival do Camarão da Praia do Siqueira (Cabo Frio) - Atualize-se em [@festivaldocamaraopds](#)



## ATIVIDADES DE TURISMO E LAZER

### Cultura pesqueira lagunar

Saboreie e vivencie o modo de vida da pesca artesanal da Lagoa de Araruama com os membros destas comunidades tradicionais por meio de passeios, roteiros, vivências e mercados de compra e venda de pescado nos próprios espaços das associações.

Conheça a Rede de TBC do Pescando Tradições, a partir das mídias da Associação de Pescadores da Praia da Pitória (São Pedro da Aldeia):  
[@pontoculturaartedepesca](#) / <https://apaapp.com.br/>

### Observação lagunar

Seja você uma pessoa leiga ou pesquisadora do assunto, busque saber sobre as atividades de avistamento de cardumes, de observação de aves e flora da lagoa e de turismo de interesse geológico (geoturismo).

### Gastronomia

Além dos eventos gastronômicos anuais, experimente a autêntica culinária dos pescadores lagunares com pescados frescos e assados na brasa!

### Artesanatos

Conheça peças e itens decorativos tradicionais e as biojoias feitas de sementes, escamas, couro de peixe e outros resíduos da pesca da laguna, unindo beleza e sustentabilidade.

Onde encontrar biojoias em Arraial do Cabo:  
Monte Alto: [@mulheresbendivas](#) | Parque das Garças: [@apescarpginofc](#)

# LAGOA DE ARARUAMA

## LEGENDAS

Alguns dos pescados mais encontrados na laguna:

- |     |            |     |          |
|-----|------------|-----|----------|
| 1 🐟 | Robalos    | 4 🦐 | Tainhas  |
| 2 🦐 | Perumbebas | 5 🦐 | Camarões |
| 3 🦐 | Carapebas  |     |          |

Algumas das artes de pesca praticadas na laguna:

- |     |               |     |        |
|-----|---------------|-----|--------|
| 1 🎣 | Rede de Lance | 3 🎣 | Gancho |
| 2 🎣 | Rede de Cerco | 4 🎣 | Troia  |

Projeto Pescando Tradições  
Saiba mais em: [apaapp.com.br](http://apaapp.com.br)

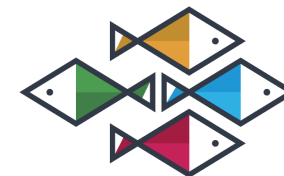
- |     |   |
|-----|---|
| 1 🧑 | ASPAPRAB - Associação de Pescadores Artesanais da Praia da Baleia<br><a href="https://www.instagram.com/aspaprab">@aspaprab</a>   |
| 2 🧑 | APAAPP - Associação dos Pescadores Artesanais e Amigos da Praia da Pitória<br><a href="https://www.instagram.com/pontoculturaartedepesca">@pontoculturaartedepesca</a>                                  |
| 3 🧑 | Colônia Z-4/Associação dos Pescadores de Correnteza<br>Cabana do Pescador - Projeto de TBC na Capatazia da Colônia Z-4:<br><a href="https://www.instagram.com/cabana.dopescador">@cabana.dopescador</a> |
| 4 🧑 | Afecatur - Associação do Festival do Camarão e de Turismo de Base Comunitária da Praia do Siqueira:<br><a href="https://www.instagram.com/festivaldocamaraopds">@festivaldocamaraopds</a>               |
| 5 🧑 | APAMA - Associação de Pescadores Artesanais de Monte Alto do 1º Distrito<br><a href="https://www.instagram.com/apamatbc">@apamatbc</a>  |
| 6 🧑 | APESCARPGIN - Associação dos Pescadores Artesanais no Parque das Garças Integrada<br><a href="https://www.instagram.com/apescarpginofc">@apescarpginofc</a>   |
| ✈️  | Aeroporto Internacional de Cabo Frio  |

São Pedro da Aldeia

Cabo Frio

Arraial do Cabo

Oceano Atlântico



USO SUSTENTÁVEL DOS  
**SISTEMAS**  
LAGUNARES



REALIZAÇÃO:



PARCERIA:



COLABORADORES:



Este material é um desdobramento da sinergia envolvendo membros das comunidades pesqueiras locais, turismólogos do Planett, pesquisadores da Cardume Socioambiental e dos Laboratórios ECOPESCA/UFF e BioPesca/UFRRJ, dentro das atividades do projeto USSL, gerido pelo Instituto Onda Azul em parceria com a Petrobras.