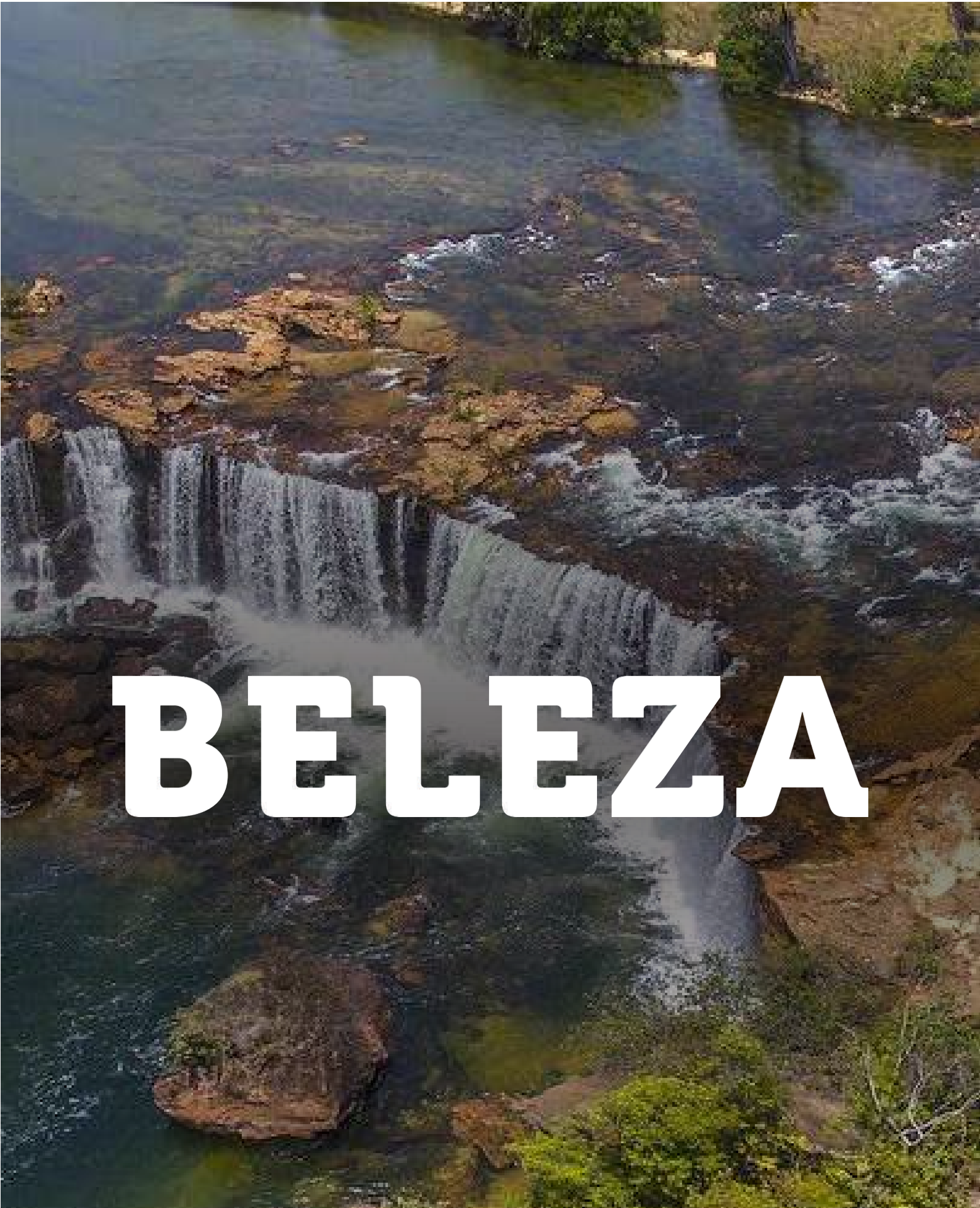


An aerial photograph of a tropical river scene. In the center, four people are swimming in the water, their arms raised. The river is surrounded by dense tropical vegetation, with large, vibrant green banana leaves dominating the foreground and sides. The water is a light, milky blue color. At the top of the image, there is a white banner containing the word 'TOCANTINS' in a stylized, colorful font. Below the banner, the text 'ESTADO DE BELEZA NATURAL' and 'STATE OF NATURAL BEAUTY' is written in white.

TOCANTINS

ESTADO DE
**BELEZA
NATURAL**

STATE OF NATURAL
BEAUTY



BELEZA



turismo.to.gov.br



[@descubraotocantins](https://www.instagram.com/@descubraotocantins)



cadastur.turismo.gov.br

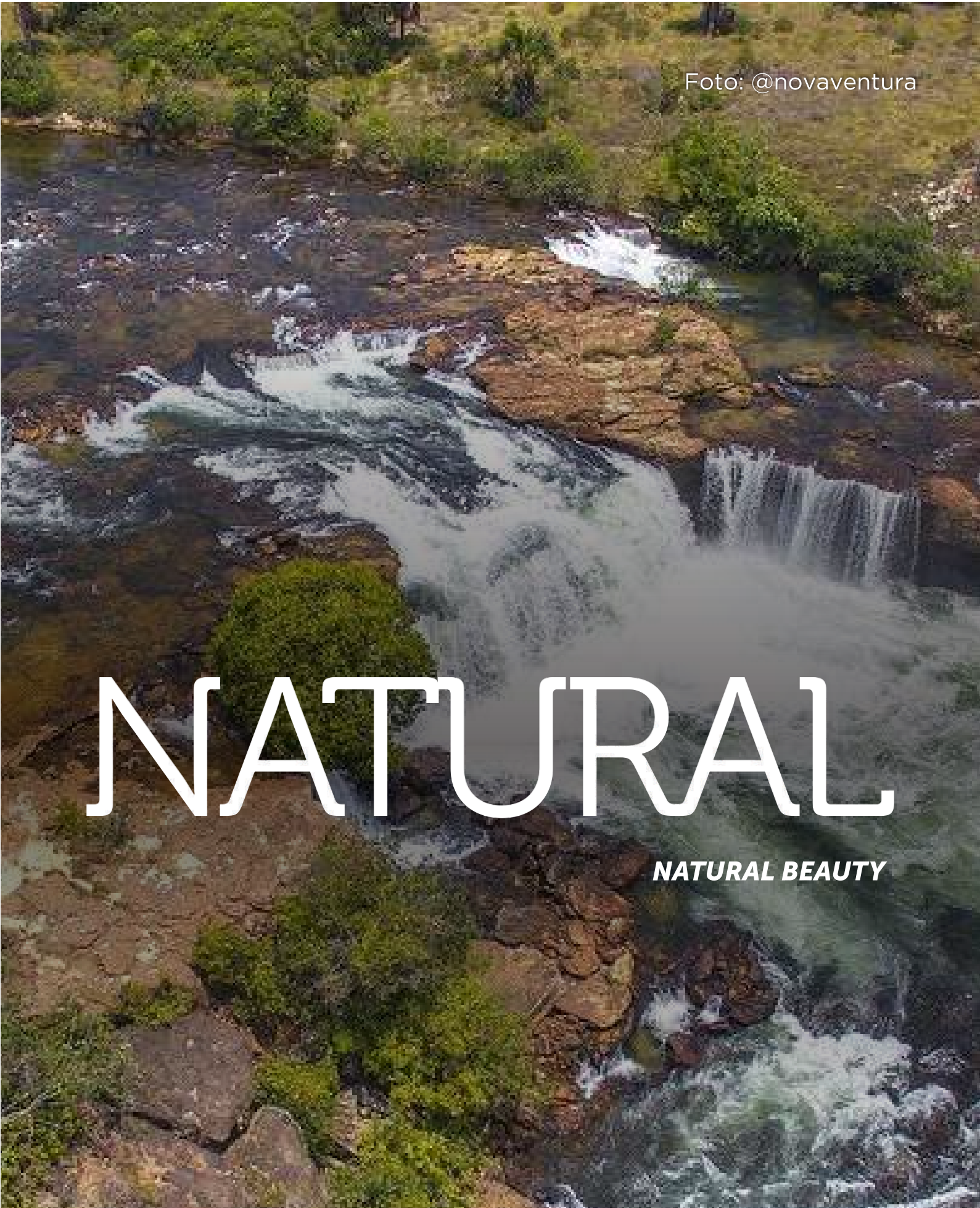


Foto: @novaventura

NATURAL

NATURAL BEAUTY



adetuc.to.gov.br



[/turismotocantins](https://www.facebook.com/turismotocantins)





ÍNDICE

INDEX

- 
- 06** ROTEIROS DO TOCANTINS
TOCANTINS ROUTES
- 08** SOBRE O TOCANTINS E REGIÕES TURÍSTICAS
ABOUT TOCANTINS AND TOURIST REGIONS
- 10** SERRAS E LAGO
MOUNTAINS AND LAKE
- 14** LAGO DE PALMAS
PALMAS LAKE
- 16** TAQUARUÇU
- 20** ENCANTOS DO JALAPÃO
JALAPÃO'S CHARMS
- 26** TURISMO DE BASE COMUNITÁRIA
THE TOURISM OF COMMUNITARIAN BASE
- 28** LAGOS E PRAIAS DO CANTÃO
LAKES AND BEAUTY OF CANTÃO
- 32** ILHA DO BANANAL
BANANAL ISLAND
- 34** SERRAS GERAIS
GENERAL MOUNTAINS
- 40** CICLOTURISMO
BIKE TOURISM
- 44** MOUNTAIN BIKE
- 48** RAFTING
- 52** RAPEL E TIROLESA
RAPPELLING AND ZIP LINING
- 58** CAIAQUE E STAND UP PADDLE
KAYAKING AND STAND UP PADDLE
- 62** PESCA ESPORTIVA
RECREATIONAL FISHING

Roteiros do TOCANTINS

O Tocantins é o Estado mais novo do Brasil e se destaca como uma das economias mais promissoras da região Norte. Com excelente localização geográfica e agroindústria de ponta, o Tocantins conta com grandes obras estruturantes que estão fazendo do Estado um centro logístico de fundamental importância para o desenvolvimento do país. Um dos principais eixos de desenvolvimento do Estado está em seu enorme potencial turístico. A natureza do Tocantins se destaca por sua importância ambiental, relevância ecológica e beleza singular.

O Parque Estadual do Cantão (PEC), que protege o encontro dos biomas Cerrado e Amazônia, abriga um rico e diverso patrimônio ambiental, refúgio de grandes populações de aves e mamíferos, inclusive espécies ameaçadas e raras. O PEC representa a experiência Amazônica mais acessível para as regiões Sul e Sudeste do país e para turistas internacionais.

Um dos destinos brasileiros de ecoturismo e aventura de destaque mundial, o Jalapão abriga um Mosaico de Unidades de Conservação e atrativos naturais únicos: dunas em pleno Cerrado, rios e cachoeiras transparentes, fervedouros borbulhantes.

As riquezas naturais, históricas e culturais da região turística de Serras Gerais remetem ao século XIX. No local, pulsam manifestações culturais seculares com a manutenção de tradições, e o ecoturismo é propiciado por uma profusão de belezas naturais de rios, *canyons*, cachoeiras e cavernas.

A enorme diversidade de ambientes divide o Tocantins em sete regiões turísticas, cada uma com sua vocação específica: Serras e Lago, Encantos do Jalapão, Praias e Lagos do Cantão, Serras Gerais, Ilha do Bananal, Vale dos Grandes Rios e Bico do Papagaio.

TOCANTINS ROUTES

Tocantins is the newest state in Brazil and it shows it to be one of the most promising places for in the north region.

From far it's the most geographic and agricultural location, from one end to another. Tocantins counts with large structural developments that are making the state a logistics and fundamental importance for its countries developments. One of the main focus of developments is in its future tourism.

Tocantins and its nature highlights its environment, and its singular and ecologic beauty. The State park of cantão (PEC) protects Biomes in its place, Serrados and Amazonia shelters different population of refugee birds and animals, including

extinguishing species that are very rare. PEC represents the amazonic experience for the south and south west of Brazilian tourism and International tourism. One of the most popular and adventurous places worldwide is Jalapao. Its location shelters mosaic serving units and its unique natural attractive. Dunes in the midst of cerrado, translucent rivers and waterfalls, and gurgling fervedouro. The huge diversity of environments divides Tocantins into seven touristic state regions,, each one with its specific vocation: Rivers and lakes, its delights of jalapao. Beaches and lakes of cantão. General Mountains. Bananal Island ,the High ground river valley and The Parrot's Beak.



As sugestões de passeios e roteiros nesta publicação foram elaboradas pelo Governo do Tocantins, baseadas nos produtos e serviços oferecidos pelas empresas e profissionais de turismo do Tocantins. As possibilidades de programação e criação de roteiros são inúmeras, podendo o operador sugerir e organizar livremente pacotes diversos pelas sete regiões turísticas do Estado. Veja a lista das regiões e **DESCUBRA O TOCANTINS POR INTEIRO.**

*All the suggestions for tours and itineraries in this publication were prepared by the Government of Tocantins, based on products and services offered by companies and Tocantins tourism professionals. The possibilities to plan and create itineraries are numerous, and the operator can suggest and freely organize several packages for the seven tourist regions of the state. See the list of the regions and **DISCOVER TOCANTINS COMPLETELY.***

- | | | | |
|--|-------------------------------------|--|---------------------|
| | Artesanato | | Ilha |
| | Arquitetura Histórica | | Montanhismo |
| | Arquitetura Religiosa | | Montanha |
| | Cachoeira | | Pesca Esportiva |
| | Convenções | | Praias |
| | Canoagem | | Patrimônio Natural |
| | Centro de Cultura | | Patrimônio Cultural |
| | Extrativismo | | Ruínas |
| | Esportes Náuticos | | Represa |
| | Exposição Agropecuária Agronegócios | | Rio, Lago e Lagoa |
| | Festas Populares | | Sítio Arqueológico |
| | Gruta | | |

LEGENDA

- Bico do Papagaio
- Vale dos Grandes Rios
- Serras e Lago
- Encantos do Jalapão
- Serras Gerais
- Lagos e Praias do Cantão
- Ilha do Bananal

Os desenhos são ilustrativos e não representam as distâncias e proporções reais.



Sobre o **TOCANTINS**

Ano de criação: 1988

Localização: Norte do País

Limites: Maranhão, Piauí, Bahia, Goiás, Mato Grosso e Pará

Principais Rios: Tocantins e Araguaia (e seus afluentes)

População: 1.515.216 habitantes (IBGE 2015)

Vegetação: Predominância de Cerrado, com floresta de transição

Clima: Tropical Semiúmido

Temperatura Média Anual: 25° C a 29° C

Regiões **TURÍSTICAS**

A enorme diversidade de ambientes divide o Tocantins em sete regiões turísticas, cada uma com sua vocação específica:

- Serras e Lagos
- Encantos do Jalapão
- Praias e Lagos do Cantão
- Serras Gerais
- Ilha do Bananal
- Vale dos Grandes Rios
- Bico do Papagaio

SERRAS E LAGO

O ponto de partida para roteiros inesquecíveis

Imagine uma cidade planejada, em meio à exuberante paisagem do Cerrado, com parques urbanos, praças imensas e áreas verdes estrategicamente projetadas. Agora, visualize isso tudo entre uma incrível serra, de um lado, e um imenso lago do outro. É nesse cenário em que se apresenta a mais jovem capital brasileira, no coração do país.

É isso que vê quem visita Palmas, a capital do Tocantins.

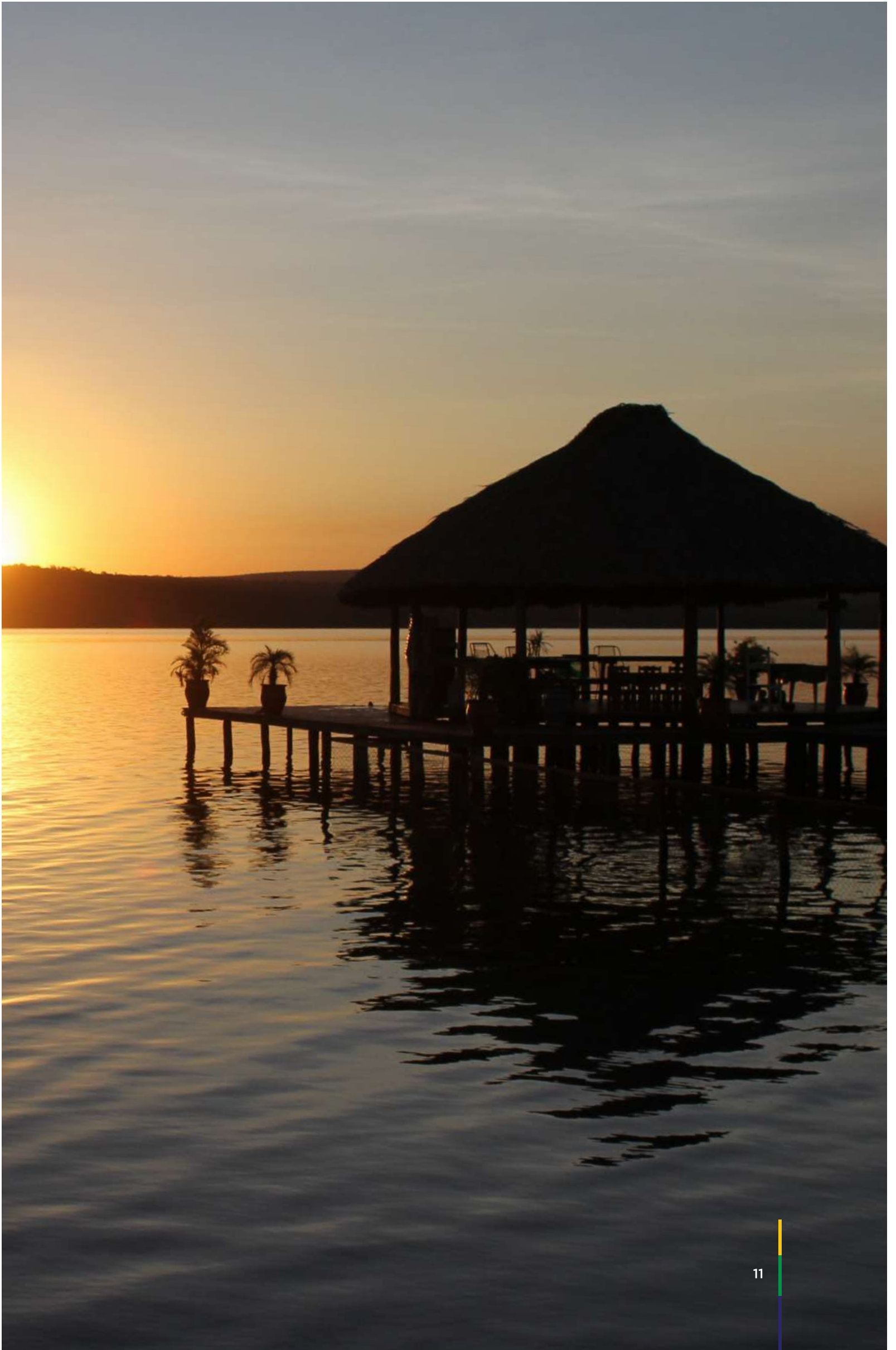
As oportunidades de bons negócios tornaram a cidade um destino para muitos empresários que buscam conhecer o potencial para investimentos nesse jovem Estado. Mas é praticamente impossível resistir aos atrativos turísticos.

MOUNTAINS AND LAKE

The starting point for unforgettable tours

Think of a planned city, in the middle of cerrados lush, with urban parks, huge squares and strategically incredible mountains, on the side, and a huge lake on the other one. This represents the newest capital city of Brazil located in the heart of Brazil, that is exactly what visitors can see in Palmas, our beautiful Palmas, The Capital of Tocantins.

That is what you see when you visit Palmas. The opportunities and good business made the city a destiny for many entrepreneurs who seeks to know its potential for investments in this new state. But it is impossible to resist the Touristic attractions.



Um roteiro que se inicia na cidade de Palmas. A primeira sugestão é um *citytour* pela capital começando pela Praça Girassóis, que é uma das maiores do mundo e abriga as sedes dos Poderes Executivo, Legislativo e Judiciário. Nela está localizado o Marco do Centro Geodésico do Brasil, além de diversos monumentos históricos, como o Memorial Coluna Prestes, a Praça Krahô, o Relógio do Sol e o Cruzeiro, que foi o primeiro monumento artístico e histórico erguido em Palmas.

Outros atrativos da cidade são o Museu Histórico do Tocantins (Palacinho), que conta um pouco da história da formação do Estado; o Parque Cesamar, com sua imensa área verde e lago para prática de atividades

esportivas e de recreação; e a Praia da Graciosa, um dos melhores pontos da cidade para se contemplar um pôr do Sol incomparável.

À noite, a cidade oferece alternativas diversas de bares e restaurantes. Às sextas-feiras, acontece a Feira da 304 Sul, opção para compra de verduras, legumes, artesanatos. É um dos lugares preferidos do palmeno para encontrar os amigos e desfrutar dos pratos típicos da região. Aos domingos, a partir das 16 horas, há também a tradicional Feira do Bosque, que acontece no Bosque dos Pioneiros e reúne mais de 180 artesãos para comercializar seus produtos, além de barracas de comidas típicas.



Palácio Araguaia - Praça dos Girassóis

It's a route that starts in Palmas city. The first suggestion is a tour of the city of the capital starting with The Praça dos girassois, that is one of the largest in the world and hosts head offices for the most powerful executives, Legislative and Judiciary. There it is located the Geodetic Milestone of Brazil, beyond many historical monuments, like Coluna Prestes Memorial, Kraho Park, The sun clock is its cruise, that was the first artistic monument build in Palmas. Other historical attraction is the Museum (Palhacinho), that tells a little about its state history: Parque Cesamar, with its huge green area a lake to practice sportive and

recreational activities, Praia da Graciosa has one of the most beautiful sunset.

At night, the city offers alternative bars and restaurants. On Fridays, there is its farm market, that happens on the 304 sul, it's a great option to buy vegetables, and handcrafted objects. It is one of Palmenses favorite places to meet friends and enjoy its regions typical food. On Sundays, starting at 4:00 PM, there is also the traditional Bosque Faire, that takes place on The Pioneers Bosque and gathers more than 180 handcrafter to market their products, and also typical food tents.



LAGO DE PALMAS

Beleza e Aventura

Para os amantes de água e adeptos de esportes náuticos, o Lago de Palmas é destino obrigatório, com ótimas praias de água doce durante o ano inteiro – Praia da Graciosa, do Prata, do Caju, dos Buritis, das Arnos e a Ilha da Canela. Todas possuem infraestrutura e barracas onde o turista pode desfrutar de deliciosos pratos tradicionais, como tucunaré frito ou assado. Uma das

atrações marcantes do Lago é o pôr do Sol incomparável e dentre as várias opções de diversão, as mais procuradas são o *stand up paddle*, a canoagem, os passeios de lancha e flutuante. O local possibilita ainda a prática de outros esportes, como remo, vela, esqui aquático e natação, além de ser destino também dos amantes da pesca esportiva.



PALMAS LAKE

Beauty and Adventure

For water lovers and supporters of nautical sports, Palmas lake is a required destination, with beautiful freshwater lakes all summer long - Praia da Graciosa, Prata, Caju, Buritis, Arnos, and Canela Island. They all offer infrastructure and tents where tourists can enjoy delicious typical plates, like fried and baked Tucunare. One of the most

memorable attractions is the sunset and among other options of fun, its most searched for is Stand up paddle canoeing, the floating boats and speedboat rides. The location offers other possibilities of water sports, like rowing, sailing, water skiing ,swimming, and espotive fishing lovers.



TAQUARUÇU

Um refúgio da natureza

Para quem busca o ecoturismo e o turismo de aventura, a sugestão é desfrutar das trilhas e cachoeiras do Polo Ecoturístico de Taquaruçu, a 32 km do centro de Palmas, considerado por muitos uma espécie de refúgio e local para recarregar as energias. Cenário ideal para quem quer adrenalina, se destaca por ter mais de 80 cachoeiras, paredões, grutas, córregos e mirantes, onde é possível

praticar atividades como rapel, tirolesa, trilhas – tanto a pé quanto de bicicleta – e se refrescar nas águas.

Entre os principais atrativos estão a Cachoeira da Roncadeira (destaque com a foto) – com 70 metros de altura, a Cachoeira do Evilson, Cachoeira do Vale do Vai Quem Quer, Cachoeira Raizana, Cachoeira Bela Vista e a Cachoeira da Fazenda Ecológica.

TAQUARUÇU

A refuge in nature

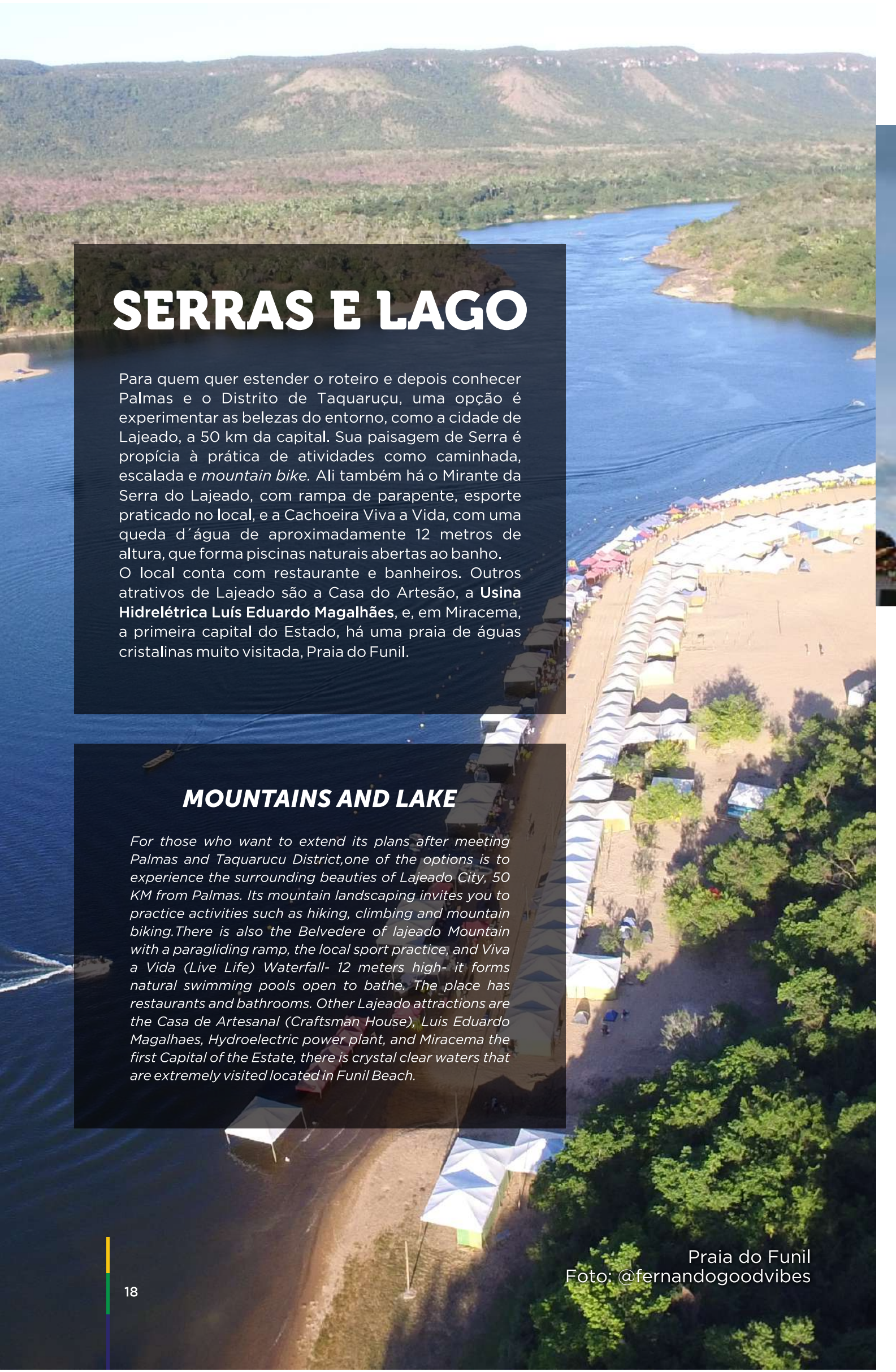
For those seeking ecotourism and adventure, the suggestion is to enjoy its trails and waterfalls, only 32 km from the center of Palmas, it's considered by many people a place to escape and recharge their energies. It's an ideal scenery for people who want adrenaline, it stands out for having more than 80 waterfalls, huge walls by the water,

caves, rafts and crosshairs, where it is possible to practice rappel, zip line and trails.- being on foot or by bicycle - and also cool off in the water. Among its main attractions, there is The Roncadeira waterfall (Featured by the photo), Evilson waterfall, Vai quem quer waterfall, Bela vista waterfall and the waterfall at The Ecologic Farm.





Cachoeira da Roncadeira



SERRAS E LAGO

Para quem quer estender o roteiro e depois conhecer Palmas e o Distrito de Taquaruçu, uma opção é experimentar as belezas do entorno, como a cidade de Lajeado, a 50 km da capital. Sua paisagem de Serra é propícia à prática de atividades como caminhada, escalada e *mountain bike*. Ali também há o Mirante da Serra do Lajeado, com rampa de parapente, esporte praticado no local, e a Cachoeira Viva a Vida, com uma queda d'água de aproximadamente 12 metros de altura, que forma piscinas naturais abertas ao banho. O local conta com restaurante e banheiros. Outros atrativos de Lajeado são a Casa do Artesão, a **Usina Hidrelétrica Luís Eduardo Magalhães**, e, em Miracema, a primeira capital do Estado, há uma praia de águas cristalinas muito visitada, Praia do Funil.

MOUNTAINS AND LAKE

For those who want to extend its plans after meeting Palmas and Taquarucu District, one of the options is to experience the surrounding beauties of Lajeado City, 50 KM from Palmas. Its mountain landscaping invites you to practice activities such as hiking, climbing and mountain biking. There is also the Belvedere of Lajeado Mountain with a paragliding ramp, the local sport practice, and Viva a Vida (Live Life) Waterfall- 12 meters high- it forms natural swimming pools open to bathe. The place has restaurants and bathrooms. Other Lajeado attractions are the Casa de Artesanal (Craftsman House), Luis Eduardo Magalhaes, Hydroelectric power plant, and Miracema the first Capital of the Estate, there is crystal clear waters that are extremely visited located in Funil Beach.



Catedral Nossa
Senhora das Mercês

Uma última atração sugerida para este roteiro é Porto Nacional, a 60 km de Palmas. A cidade apresenta grande concentração de atrativos histórico-culturais, como o Centro Histórico tombado pelo Iphan em 2008, a **Catedral Nossa Senhora das Mercês** – construída pelos frades dominicanos vindos da França e de Belém do Pará, e o Museu Histórico e Cultural de Porto Nacional, o primeiro prédio de dois pavimentos construídos na cidade. Para o lazer, vale uma visita à Rua das Flores, formada por casas antigas de fachadas coloridas e toda decorada com vasos de flores de diversas cores e espécies, e um passeio às Ilhas Porto Real, com boa infraestrutura de bares e restaurantes, onde a prática de esportes náuticos é quase irresistível. No final da tarde, o *point* da cidade é a Orla, um local onde existem vários bares, pizzarias, restaurantes e flutuantes.

One last attraction suggested for this itinerary is Porto Nacional, 60 Km from Palmas. The city has a large concentration of historical and cultural attractions such as the historic center listed by Iphan in 2008, The Our Lady of Mercy Cathedral, build by the Dominicans friars coming from France and Belem Do Para, and the historical and cultural museum of Porto Nacional, the first building with two floors build in the city. For further Leisure, it is worth to visit Rua das Flores (Street of flowers) formed by old houses with colorful facades and all decorated with pots of flowers of different colors and species, and a trip To Porto real Island, with good infrastructure of bars and restaurants, where the practice of water sports is almost irresistible. In the late afternoon, the Orla is the point of the city, a place where there are several bars, pizzarias, and floating boat restaurants.

Escaneie o código e saiba mais sobre a região Serras e Lago e seus atrativos.

Find more details and information about the Mountains and Lake Region and their attractions.





ENCANTOS DO JALAPÃO

Paraíso natural no centro do Brasil

O Jalapão é um dos principais destinos do ecoturismo e turismo de aventura do país. Águas abundantes, chapadões, serras, paisagem do Cerrado, com direito a dunas alaranjadas, rios, cachoeiras, nascentes e impressionantes formações rochosas. O roteiro se inicia em Palmas com destino a Ponte Alta do Tocantins, portal Sul do Jalapão, que fica a 140 km da capital. Como a maioria das atrações da região fica a 50 km uma da outra, é importante a presença de um guia condutor, e também

é necessário que a visita seja feita em um veículo com tração 4x4.

Recomenda-se levar um lanche reforçado, já que em alguns percursos mais longos não existem restaurantes e lanchonetes. O primeiro trecho da viagem é marcado pelas cachoeiras Sussuapara e Cachoeira da Velha, a maior do Jalapão. Suas águas formam a Prainha do Rio Novo, lugar de águas mansas e transparentes, excelente para banho.

JALAPÃO'S CHARMS

A natural paradise in the middle of Brazil

Jalapão is already one of the main destinations for ecotourism and adventure tourism in the country. Abundant water, plateaus, mountains, Cerrado landscape, with orange dunes, rivers, waterfalls, springs and stunning rock formations.

The itinerary begins in Palmas towards Ponte Alta do Tocantins, the south gate of Jalapão, which is 140 km from Palmas. Since most attractions in the region are 50 km apart, it is

important to have a guide and it is necessary to use a 4x4 vehicle when visiting. It is recommended to bring a reinforced snack since in some longer routes there are no restaurants or snack bars.

The first part of the trip is marked by the Sussuapara waterfall and Velha waterfall, the largest one in Jalapão. Its waters make up the little beach Rio Novo, with calm and transparent water, excelente for bathing.

Seguindo o percurso, o próximo destino são as dunas, em Mateiros, onde o visitante poderá aproveitar os lagos formados na época das chuvas e admirar a beleza da Serra do Espírito Santo, com um pôr do Sol inigualável. A cidade de Mateiros conta com boa estrutura de pousadas e restaurantes.

Na Serra do Espírito Santo, a sugestão é o *trekking* na trilha que dá acesso ao mirante das dunas para contemplar o nascer do Sol. A vista é belíssima.

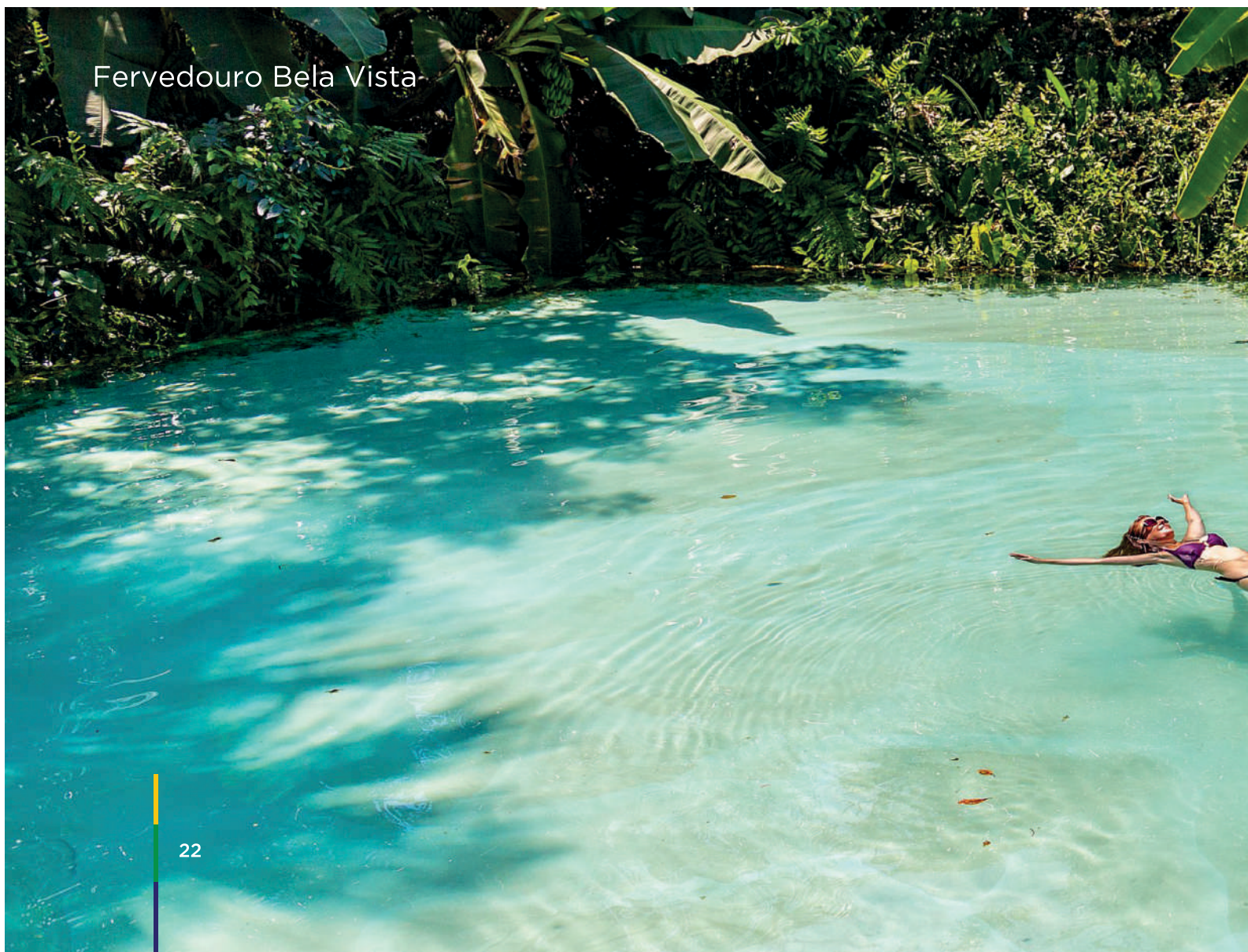
Uma das atrações mais procuradas do Jalapão são os fervedouros, poços de águas ressurgentes que brotam do fundo, se misturando com areia, fazendo pressão e suspendendo o banhista que, por este motivo, não consegue afundar.

Outra sugestão para esse roteiro é a Cachoeira da Formiga, de água 100% mineral, que forma uma piscina verde-esmeralda, límpida e transparente, que revela a areia branca ao fundo.

Following the route, the next destination are the dunes in Mateiros where visitors can enjoy the lakes formed during the rainy season and admire the beauty of the Espírito Santo (Holy Spirit) Mountain with an incomparable sunset. The Mateiros city has a good structure of inns and restaurants. In the Espírito Santo Mountain, the suggestion is trekking on the trail that leads to the dunes observation decks to watch the sunrise. The view is beautiful. One of the most sought after attractions in Jalapão are the fervedouros, resurgent water wells that sprout from the bottom mixing itself with the sand, making pressure and lifting the person and for that reason you can't sink in the water.

Another suggestion for this itinerary is the Formiga waterfall, with 100% pure mineral water that forms an emerald green, clear and transparent pool that reveals the white sand at the bottom.

Fervedouro Bela Vista





Pedra Furada





Encantos do **JALAPÃO**

Uma outra opção é a Cachoeira das Araras, em São Félix do Tocantins, onde há prática do *rafting* em um percurso de aproximadamente 10 km no leito do Rio do Sono, que faz parte do Monumento Natural dos *Canyons* e Corredeiras do Rio Sono. Aos pés da Serra da Catedral há uma estrutura de hospedagem e alimentação.

Para quem gosta de *bike*, é possível vivenciar uma pedalada mais técnica e contemplativa. Se a preferência for por caminhadas, a opção é a prática da escalaminhada e *trekking* na Serra da Catedral, monte rochoso com vista panorâmica enigmática.

Outra sugestão é aproveitar para conhecer o Povoado do Prata, comunidade quilombola da região, e fechar o dia numa roda de sanfona e contação de causos com artistas e anciãos da comunidade.

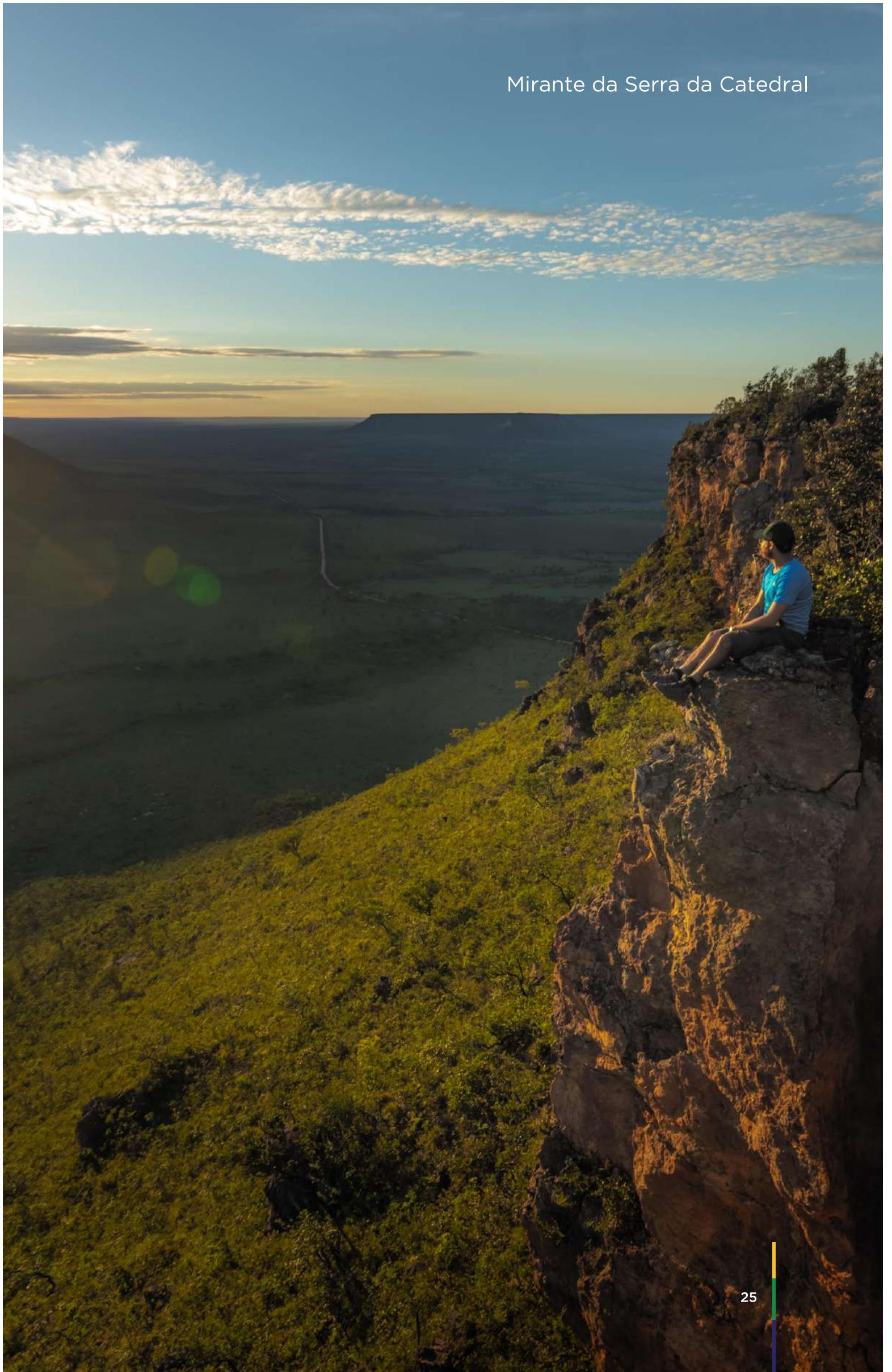
JALAPÃO'S CHARMS

Another option is the Araras Waterfall in São Felix do Tocantins, where they practice rafting on a 10km route in the riverbed of Rio Sono, which is part of the Canyons Natural Monument and the Rio Sono Rapids.

At the base of the Cathedral Mountain, there is a structure for accommodations and food. For those who like to ride bikes, it is possible to experience a more technical and deliberate bike ride. If you prefer walking, the options are climb-walking and trekking on the Cathedral Mountain, a rocky hill with a panoramic and enigmatic view.

Another suggestion is to visit the Prata Village, a quilombola community in the region, and end the day in a bonfire with the artists and elders from the community singing and playing the accordion.

Mirante da Serra da Cathedral





Turismo de Base Comunitária

NOS POVOADOS DO MUMBUCA E DO PRATA

Mais que belezas naturais, o Jalapão oferece ao visitante uma oportunidade de conhecer pessoas. A riqueza cultural e as tradições das comunidades remanescentes de quilombo podem ser vivenciadas de perto, por meio do Turismo de Base Comunitária. O turista pode vivenciar o cotidiano das famílias da região, dormindo, comendo e trocando experiências. No município de Mateiros, está o Povoado do Mumbuca, berço do artesanato em capim

dourado, hoje um dos principais símbolos do Estado. Em São Félix do Tocantins, conheça o povoado da Prata e suas tradições. Ali, são produzidos uma infinidade de alimentos que podem ser degustados nos almoços e lanches típicos, feitos com todo carinho e capricho. Um dos produtos mais tradicionais da comunidade é a rapadura.

THE TOURISM OF COMMUNITARIAN BASE IN MUMBUCA AND PRATA VILLAGE

More than natural beauty, Jalapão offers to visitors an opportunity to meet people. Through the Communitarian Base of Tourism, visitors can experience the cultural wealth and the traditions of the Quilombolas remaining communities. Tourists can experience the daily life of families in the region, sleeping, eating and exchanging experiences. The Mumbuca village is in the city of

Mateiros, the golden grass craft crib, which is now one of the main symbols of the state. In São Felix city of Tocantins, You can visit the Prata Village and its traditions, and taste its typical lunches and snacks produced in the village and made especially for visitors, including the Rapadura (raw brown sugar), one of the most traditional product in the region.



Lagos e Praias do CANTÃO

Um presente para a natureza do Tocantins

A região do Cantão abriga imensas riquezas naturais e possui características singulares, por ser área de transição entre os dois maiores ecossistemas brasileiros: a Amazônia e o Cerrado. Essa é uma oportunidade de conhecer a biodiversidade que compõe esses biomas, numa única viagem: Amazônia e Cerrado. Para manter essa riqueza natural, há o Parque Estadual do Cantão, que abriga mais de 150 espécies de peixes e centenas de espécies de aves. Saindo de Palmas, o percurso até chegar a cidade de Caseara, portal de entrada do

Parque Estadual do Cantão, é de 225 km em vias pavimentadas.

Seja navegando em botes e caiaques pelas trilhas aquáticas ou caminhando em praias desertas, esse é o destino ideal para observação dos pássaros, mamíferos e outros animais presentes na região.

A região integra ainda a Área de Proteção Ambiental (APA) do Cantão, o Parque Nacional do Araguaia e o Parque Indígena do Araguaia, formado pelas etnias Karajá e Javaés.

LAKES AND BEACHES OF CANTÃO

A GIFT FOR TOCANTINS' NATURE

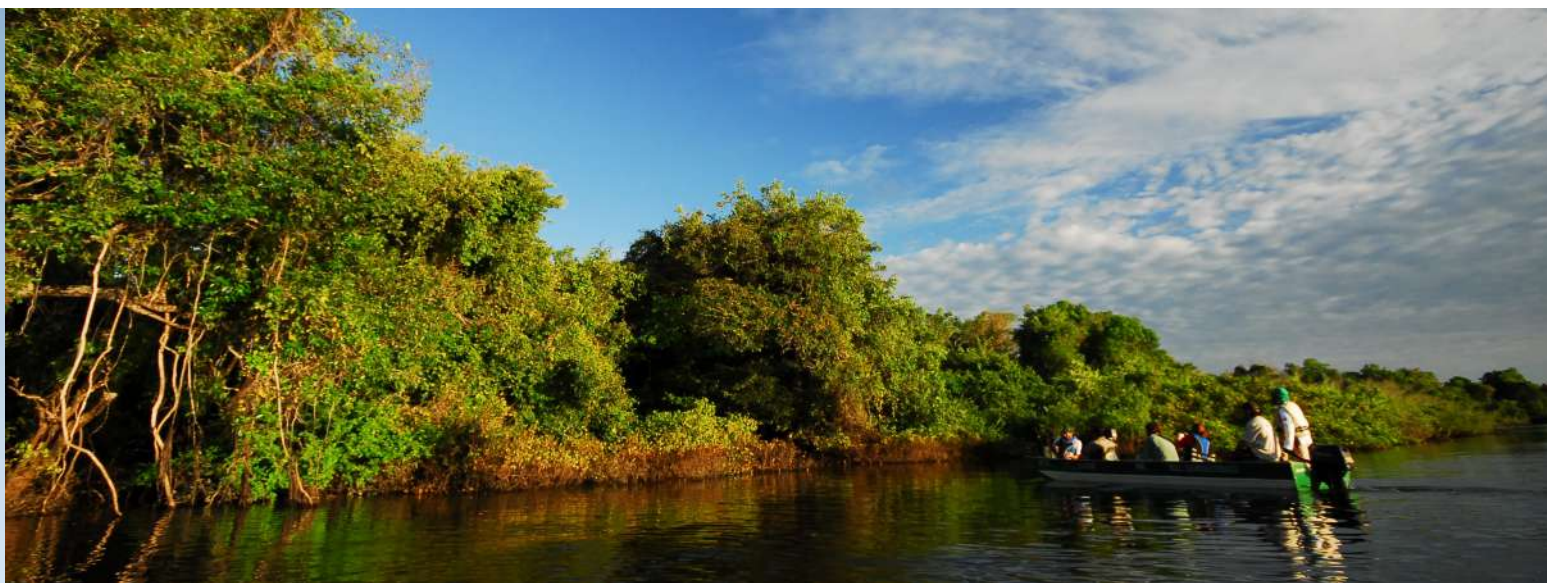
The Cantão region harbors many natural resources and has unique characteristics because it is the transition area between two of the biggest Brazilian ecosystem: the Amazon and the Savana. It is an opportunity to learn about the biodiversity that makes these biomes, in one single trip: The Amazon and the Savana. To maintain these natural resources there is the Cantão State Park, that shelters more than 150 species of fishes and thousands of species of birds.

Leaving Palmas, the journey to the city of Caseara,

entry to the Cantão State Park, is 225 km in paved roads.

Whether you are sailing in boats and kayaks through the water trails or walking through the deserted beaches, this is the ideal destination for bird watching, seeing mammals and other animals present in this region.

The region also incorporates Cantão's Environmental Protection Area, Araguaia National Park and the Araguaia Indian Park, consisting of the Karajá and Javaés ethnicities.



O passeio se inicia na sede administrativa do Parque Estadual do Cantão, onde o visitante pode conhecer a estrutura que contempla, entre outros espaços, o Centro de Recepção ao Turista e a loja de produtos artesanais feitos pelas comunidades do entorno. Já nessa sede, o visitante pode fazer as primeiras trilhas de passeio, uma espécie de aperitivo do que virá quando adentrar o parque, com seus mais de 90 km de extensão.

Os passeios podem ser feitos em canoa, caiaque ou voadeira, navegando pelas trilhas aquáticas.

Há opções para os aventureiros, como pernoitar na floresta ou passear numa canoa indígena observando animais de hábitos noturnos. O visitante pode pernoitar também na cidade de Caseara.

O parque oferece ainda safáris fotográficos pelos lagos e descanso nas praias e ilhas do Rio Araguaia, que também são ideais para os amantes da pesca esportiva.

Banhos e mergulhos são atrações do local, onde o visitante poderá ver botos e espécies variadas de pássaros pelo percurso do Rio Araguaia.

Na casa de um morador tradicional, no interior do parque, onde é possível parar para o almoço, nada melhor que uma boa prosa sobre seus costumes, além de passear em canoas indígenas.

Agora, é a hora de ir para a região da Ilha do Bananal. Banho na Lagoa da Confusão, que dá origem ao nome da cidade, é um dos atrativos antes do pernoite.

The trip starts at the administrative headquarters of the Cantão State Park, where the visitors can get to know the structure that contemplates, among other spaces, the Tourist Center of Reception and the craft shop with products made by the surrounding communities. Already in the headquarters, the visitors can do the first trails of the trip, kind of like an appetizer of what's about to come when you enter the park, with more than 90 km of extension.

The trips can be made in canoes, kayaks or motorboats, sailing through the water trails. There are options for the adventures people, like staying overnight in the forest or take an Indian canoe to observe the animals with night habits. Visitors can also spend the night in the city of Caseara. The park also offers a photographic safari through the lakes and some breaks on the beaches and islands of Araguaia river, which is also very ideal for fishing sports lovers.

Bathing and diving is a local attraction, where visitors can see pink river dolphins and many species of birds throughout the route of Araguaia river.

At the house of one of the traditional residents, inside the park, it is possible to have lunch, there is nothing better than chatting about customs, in addition to taking a trip in an Indian canoe.

Now, it's time to go to the Bananal Island region. Bathing in Confusão Lagoon, that originates the name of the city, is one of the attractions before staying the night.

Foto: Leonardo Azevedo/CCTrekking



Lagos e Praias do **CANTÃO**

Pronto para explorar uma região que mistura três dos principais biomas brasileiros? No Parque Estadual do Cantão, você tem a transição do Cerrado, Amazônia e Pantanal dividindo o mesmo espaço. Justamente por ser uma área de transição, a biodiversidade é riquíssima, ainda mais com a ajuda do Rio Araguaia, que carrega todo tipo de material biológico às margens florestadas. Aliás, áreas estas que vão de praias e ilhas desertas a mais de 800 lagos remodelados anualmente pelas águas. Isso porque o Cantão pode ser explorado

tanto na época de cheia, quando as águas encobrem parte da vegetação e navegamos pela copa das árvores, como na seca, abrindo diversas trilhas para exploração de um ecossistema em constante mudança, esperando você para apresentar surpresas a cada nova visita.

O parque oferece atividades de vivência, visitação guiada, turismo de observação de aves e safári fotográfico.

Recentemente foi descoberta no parque uma espécie de boto no Rio Araguaia, o *Inia Araguaiensis*.

LAKES AND BEACHES OF **CANTÃO** A GIFT FOR TOCANTINS' NATURE

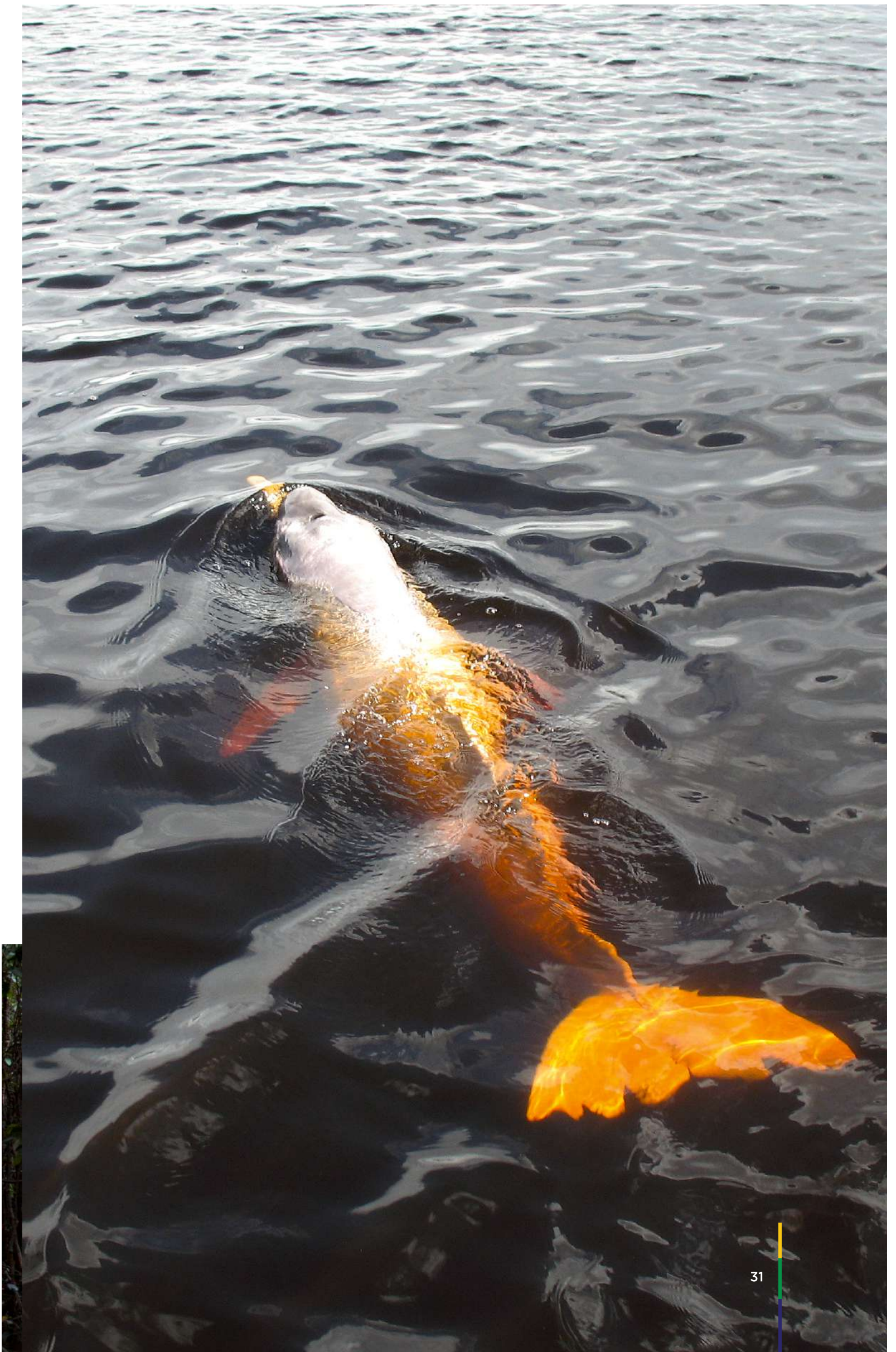
Are you ready to explore a region that mixes 3 of the main Brazilian biomes? In Cantão State Park, you have a transition from the Savana, to the Amazon, to the swamplands sharing the same space. Because it is a transition area, biodiversity is so rich, especially with the help of the Araguaia River, that carries all of the biological material to the cost of forests. By the way, these areas go from beaches to deserted islands to more than 800 lakes remodeled by the waters every year. That's because

Cantão can be explored in the flood season, when the waters hide part of the vegetation and we sail through the trees, as well as in the dry season, opening many trails for exploration of an ecosystem in constant change, it waits for you to present you with a new surprise every visit.

*The park offers experience activities, guided tours, bird watching, and photographic safari. It was recently discovered at the park a species of pink river dolphin, the *Inia Araguaiensis*.*



Foto: Tales Azzi/CCTrekking





Ilha do **BANANAL**

A Ilha do Bananal é considerada a maior ilha fluvial do mundo, localizada no Tocantins entre dois grandes rios, que são o Javaés e o Araguaia. O passeio pela ilha permite conhecer mais sobre a cultura local, ouvir sobre os costumes, comprar artesanatos típicos, além de conhecer suas belezas e riquezas e as exuberantes e diferentes fauna e flora da ilha.

Outra opção é ficar curtindo as praias e ilhas do Rio Araguaia ou praticar pesca esportiva. Peixes como tucunaré, pirarucu, surubim, jaú e caranha tornam a aventura da pesca uma emoção a parte.

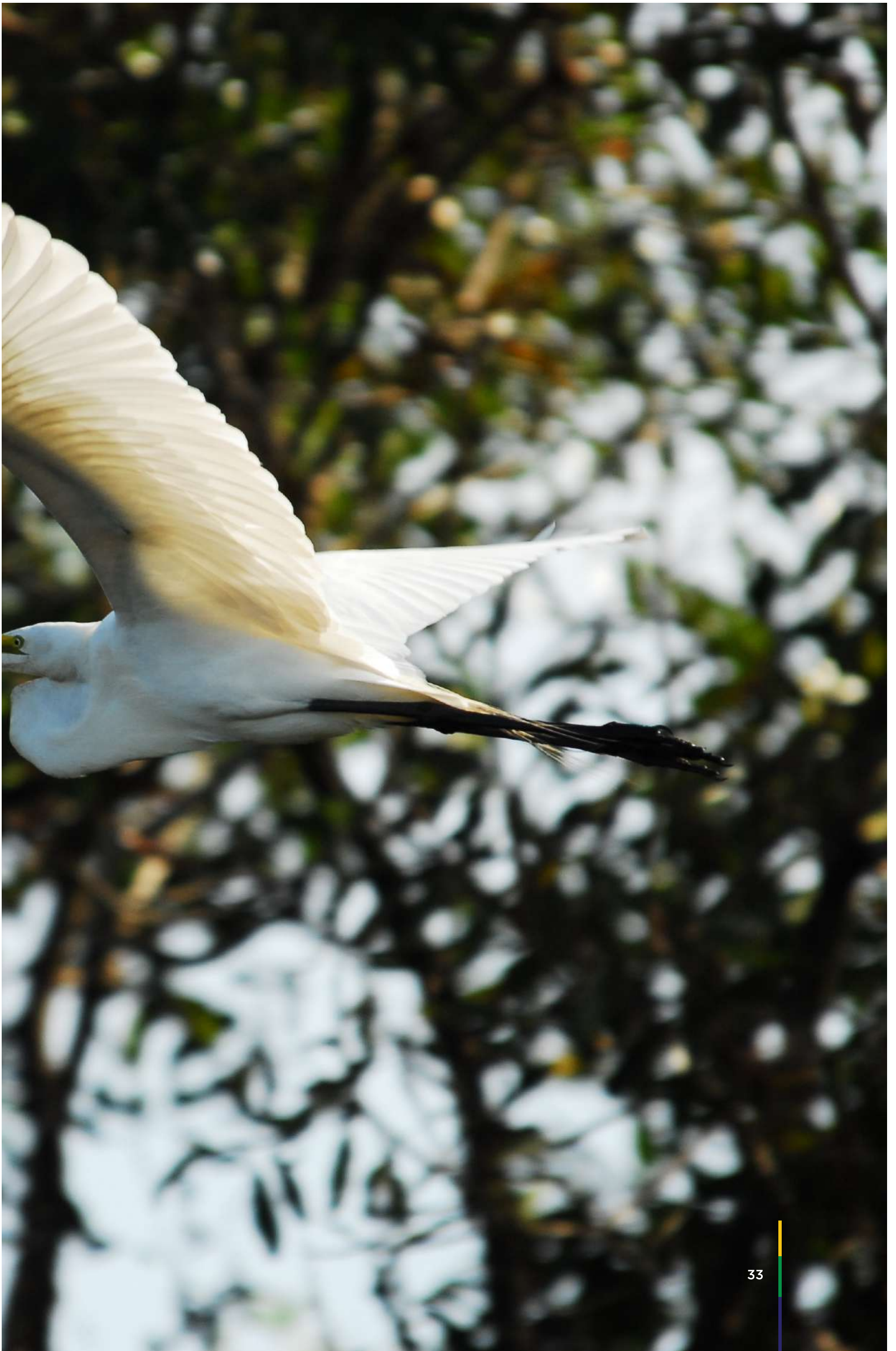
Para finalizar o passeio pela Ilha do Bananal, o turista pode fazer um safári fotográfico ao pôr do Sol, na cidade de Lagoa da Confusão, e passeio guiado nas aldeias indígenas.

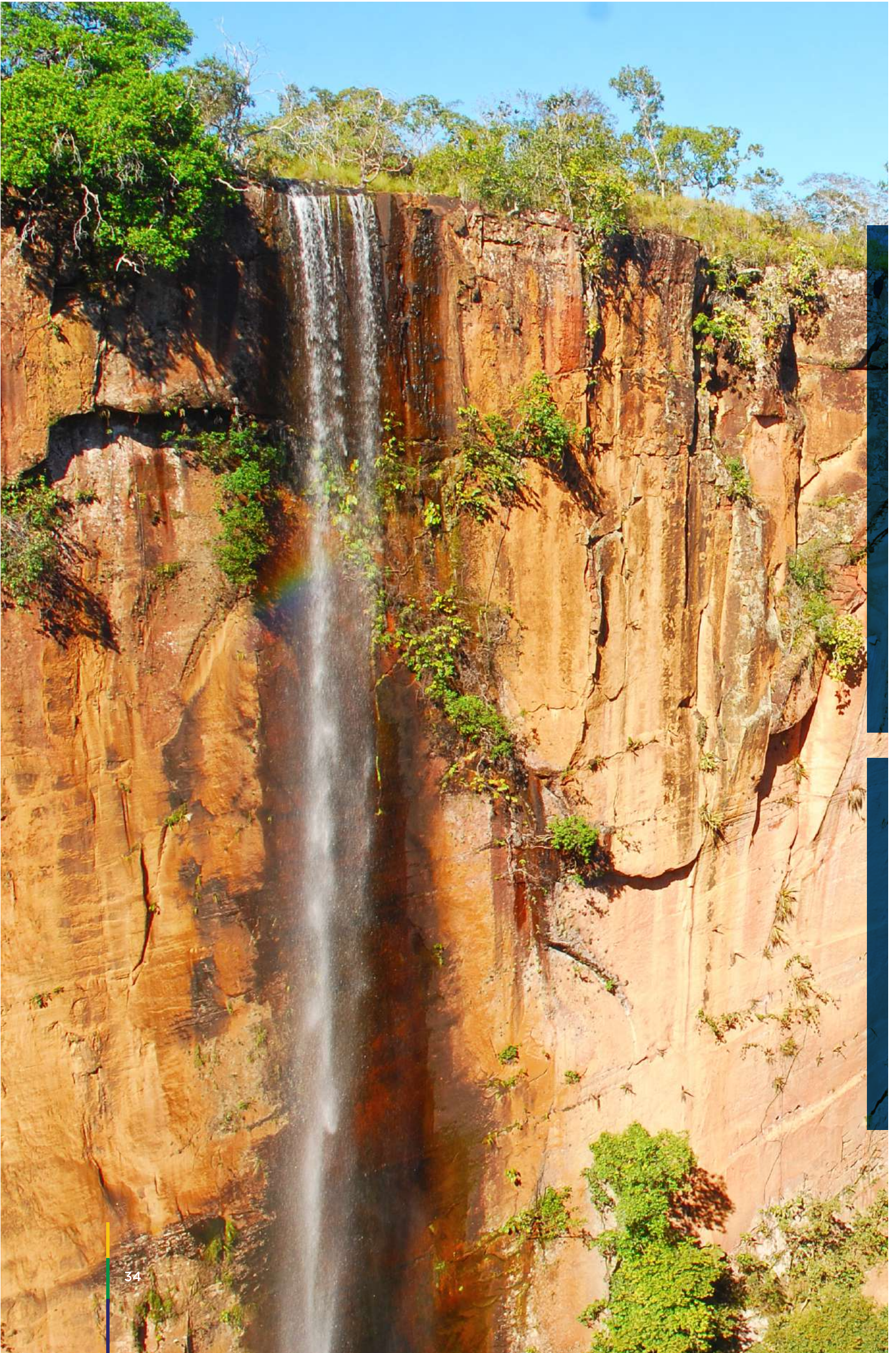
BANANAL ISLAND

Bananal Island is considered the biggest fluvial island in the world, located in Tocantins between two great rivers, the Javaés and the Araguaia rivers. The trip through the island allows you to learn more about the local culture, hear about the customs, buy typical crafts, as well as getting to know about the island's wonders and riches and its exuberant and different flora and fauna.

Another option is to enjoy the beaches and islands of the Araguaia river or to practice fishing sports. Fishes like tucunaré, pirarucu, surubim, jaú and caranha make the fishing adventure very exciting.

To conclude the trip through the Bananal Island, tourists can make a photography safari by the sunset, in the city of Lagoa da Confusão, and a guided tour in the Indian villages.







SERRAS GERAIS

Localizada entre os municípios de Aurora do Tocantins e Taguatinga (Sudeste do Estado), as Serras Gerais do Tocantins fazem parte da maior cadeia de serras do Brasil. Em toda a região, o ecoturismo é propiciado por uma profusão de rios, canyons, cachoeiras e cavernas.

Em meio a fauna, a flora e outras belezas naturais, existem ainda as formações rochosas, as Serras, o *Canyon Encantado*, Cachoeirinha, Gruta dos Caldeirões e o Arco do Sol, além de diversas atividades que podem ser praticadas na região, como *trekking*, *snorkel*, rafting, trilha, canoagem, banho de cachoeiras, contemplação da natureza.

O visitante pode apreciar também os centros históricos de Natividade, Dianópolis e Arraias, que guardam tradições, arquitetura colonial, cultura e memórias da história do Tocantins.

GENERAL MOUNTAINS

Located between the cities of Aurora do Tocantins and Taguatinga (southeast of the state), Serras Gerais do Tocantins make up the biggest savana chains in Brazil. In the whole region, ecotourism is induced by the profusion of rivers, canyons, waterfalls, and caves.

Amidst flora and fauna and other natural wonders, there are also some rock formations, the Serras, the Canyon Encantado (the charmed Canyon), Cachoeirinha, Gruta dos Caldeirões and the Arco do Sol, in addition to the many activities that can be done in the region like trekking, snorkeling, rafting, trail canoeing, waterfall bathing and contemplating nature.

Visitors can also enjoy the historical centers in Natividade, Dianópolis, and Arraias, that hold traditions, colonial architect, culture and memories from Tocantins ´ history.

Outro atrativo da região é a Lagoa do Japonês, localizada no município de Pindorama do Tocantins, vista como um oásis no meio do cerrado, com águas azuis e esverdeadas, cristalinas e com muita natureza em sua volta, e um braço de rio que dá acesso a uma gruta, que foi formada por erosões de rochas esculpidas pelo tempo.

No Município de Aurora do Tocantins, com apenas 147 metros de comprimento, o Rio Azuis é considerado o menor rio do Tocantins, e o terceiro menor do mundo.

Além dos cenários naturais, a região de Serras Gerais é guardiã da cultura popular do Estado. Um exemplo é Natividade, que é palco da maior manifestação religiosa do Tocantins: a festa do Senhor do Bonfim. Em Taguatinga, acontece a reprodução da batalha medieval entre mouros e cristãos, chamada de “Cavalhadas”. A festa do Divino Espírito Santo, outras festas religiosas e folclóricas herdadas do colonialismo e da era do ciclo do ouro completam as riquezas da região.

Cavalhadas

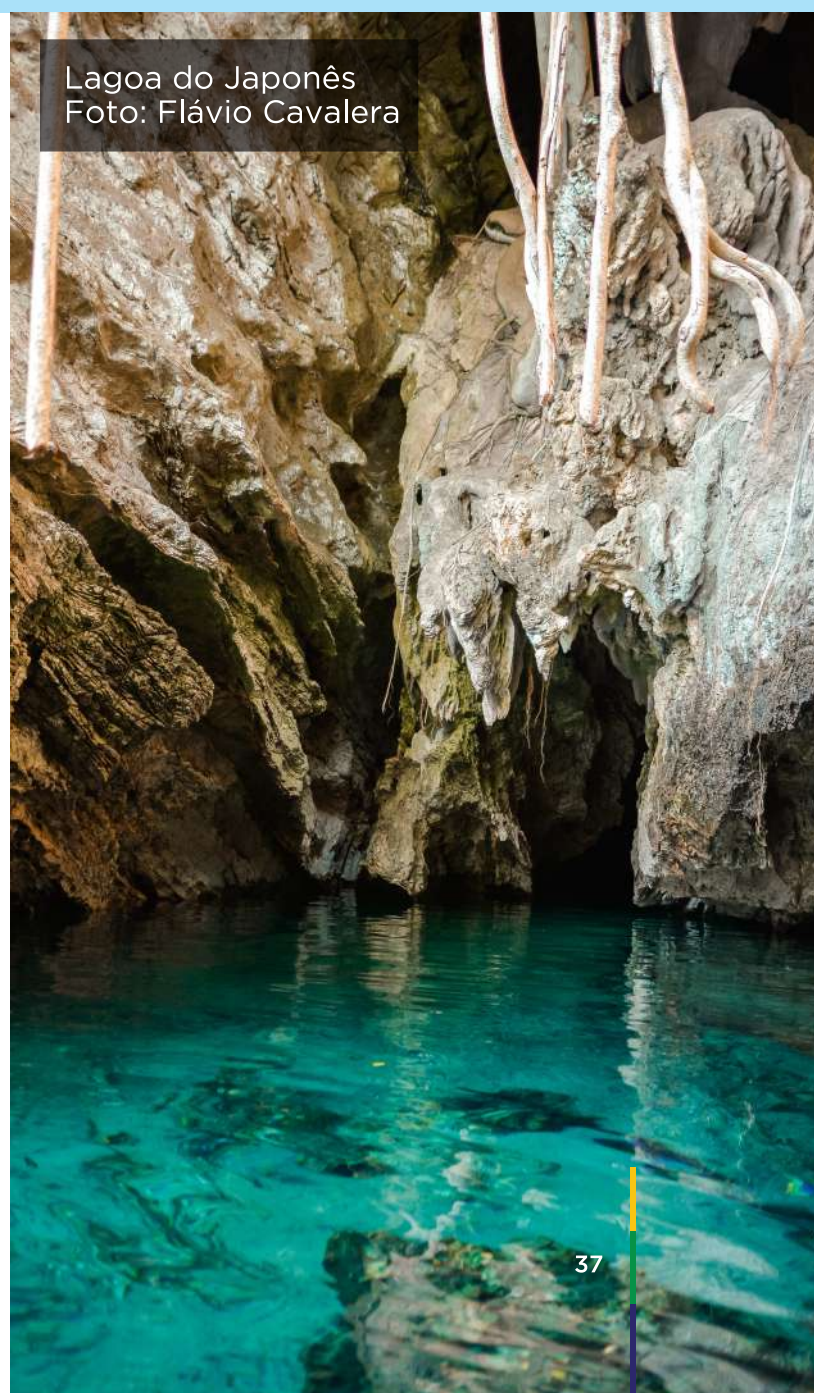




Rio Azuis

Another attraction in the region is the Lagoa do Japonês (the Japanese's Lake), it is located in the city of Pindorama do Tocantins, it is seen as an oasis in the middle of the Savana, with blue and greenish crystal-like waters surrounded by a lot of nature, and a river branch that leads to a cave, that was shaped by the erosions of the water with the passing of time.

In the city Aurora do Tocantins, there is the smallest river in Tocantins, the Rio Azuis river with only 147 meters long, it is the third smallest river in the world. Aside from the natural sceneries, the Serra Gerais region is the guardian of the State's popular culture. One example is Natividade, which is the stage for the biggest religion event in Tocantins: the Senhor do Bonfim party. In Taguatinga, the medieval battle reenactment between the Moorish and Christians takes place, it is called the "Cavalcadas". The Divino Espírito Santo (the holy spirit) party, other religious parties, and inherited folklore from the colonialism and gold time contemplate the wonders of the region.



Lagoa do Japonês
Foto: Flávio Cavallera



PORTFÓLIO DE ATIVIDADES

ACTIVITIES PORTFOLIO



A person wearing a yellow shirt, pink pants, and a helmet is riding a bicycle on a dirt road. In the background, a white car is driving on the same road, kicking up a cloud of dust. The landscape is arid with sparse green vegetation and hills in the distance.

CICLO TURISMO

BIKE TOURISM

A velocidade **IDEAL**

Nessa atividade menos intensa, o cicloturista encontrará a velocidade ideal para aproveitar todos os atrativos, fotografar, conhecer comunidades indígenas e quilombolas, além da oportunidade de conhecer a cultura do povo tocantinense da melhor forma: convivendo.

Agências e operadoras regionais realizam eventos e expedições para os principais destinos turísticos do Estado, bem como oferecem aluguel de bicicletas próprias para a modalidade.

Na região da Ilha do Bananal, sempre no mês de julho, acontece a travessia da Ilha, com 180 km de pedaladas, contando ida e volta. Os destinos são as aldeias indígenas e as praias do Rio Araguaia.

São realizados também eventos de cicloturismo, na região dos Encantos do Jalapão.



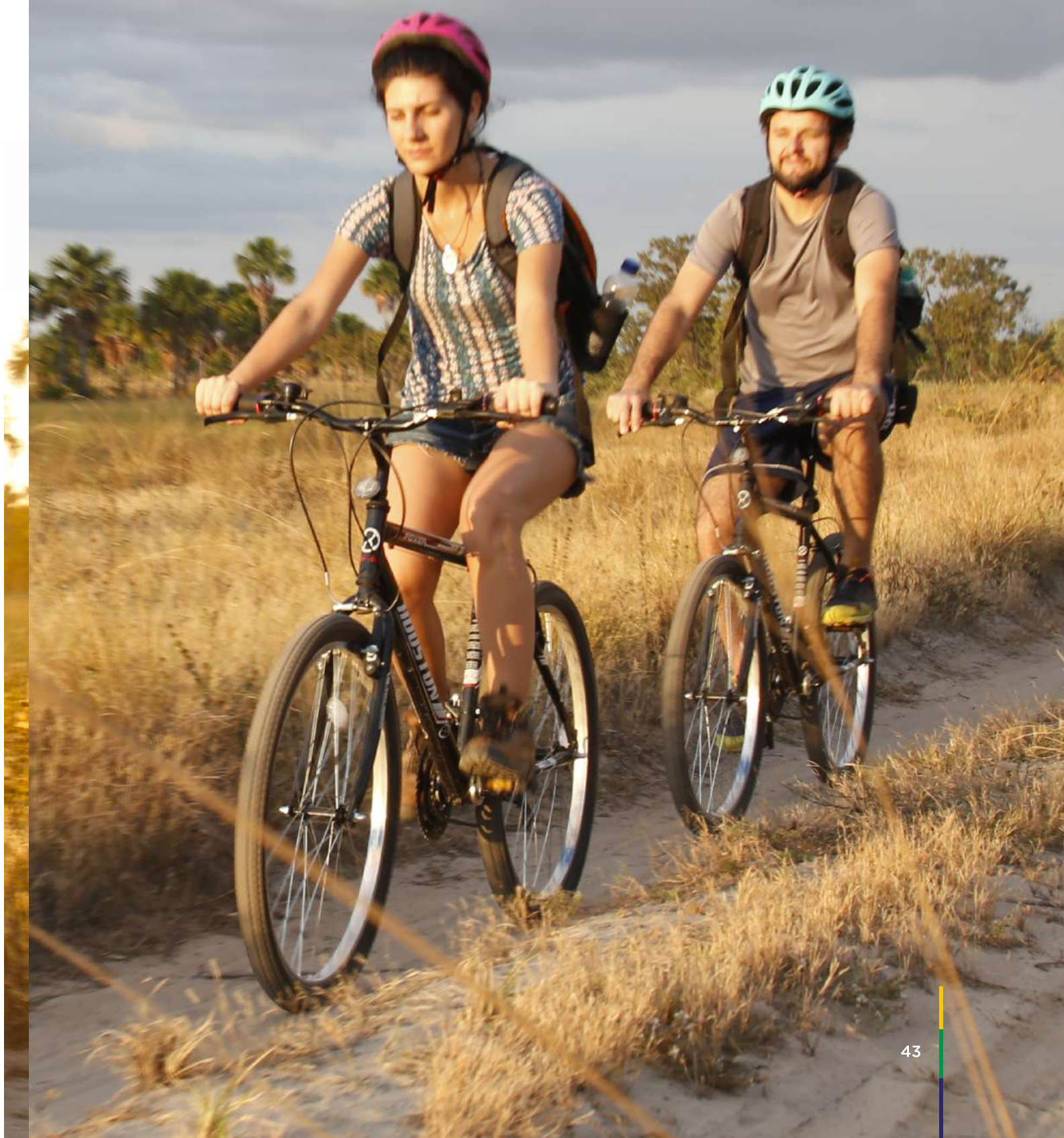
THE IDEAL SPEED

In this less intense activity, the bike tourists will find the ideal speed to enjoy all the attractions, take pictures, get to know Indian communities and quilombolas, in addition to learning about the culture of the people from Tocantins the best way possible: experiencing it.

Local Agencies and companies hold events and expeditions to the mains tourist destinations of the State, as well as offering rental of specific bikes for the activities.

In the Bananal Island region, always in July, the island crossing takes place, the round trip is about 180 km by bike. The destinations are the Indian villages and the Rio Araguaia beaches.

Bike tourism events also take place in the Encantos do Jalapão region.



MOUNTAIN BIKE

MOUNTAIN BIKE







ESPORTE NA SUA FORMA RADICAL

Cercado por serras, matas, rios e cachoeiras, a região Serras e Lago é o lugar perfeito para quem quer praticar *Mountain Bike*. Em Taquaruçu são oferecidos roteiros entre 20 e 70 km, onde trilhas passam por cachoeiras e mirantes, subindo e descendo serras, com desnível de até 400 m de altitude. Os percursos são muitas vezes atraentes para os amantes de esporte na sua forma mais radical.

Na região Encantos do Jalapão são outros desafios, sejam eles nas estradas, às vezes com pedras e longas distâncias. A pista tem aproximadamente 3,5 km, toda sinalizada, passando por dentro de rio, Cerrado, pequenas pontes de madeira, mirantes com vista para o Rio Sono e para a Serra Catedral. A trilha conta ainda com mais 7 km de expansão alternativa, que passa por matas e buritizais.

Independente da escolha, qualquer caminho é de intensa e rara beleza, encantando os mais exigentes *mountain bikers*.

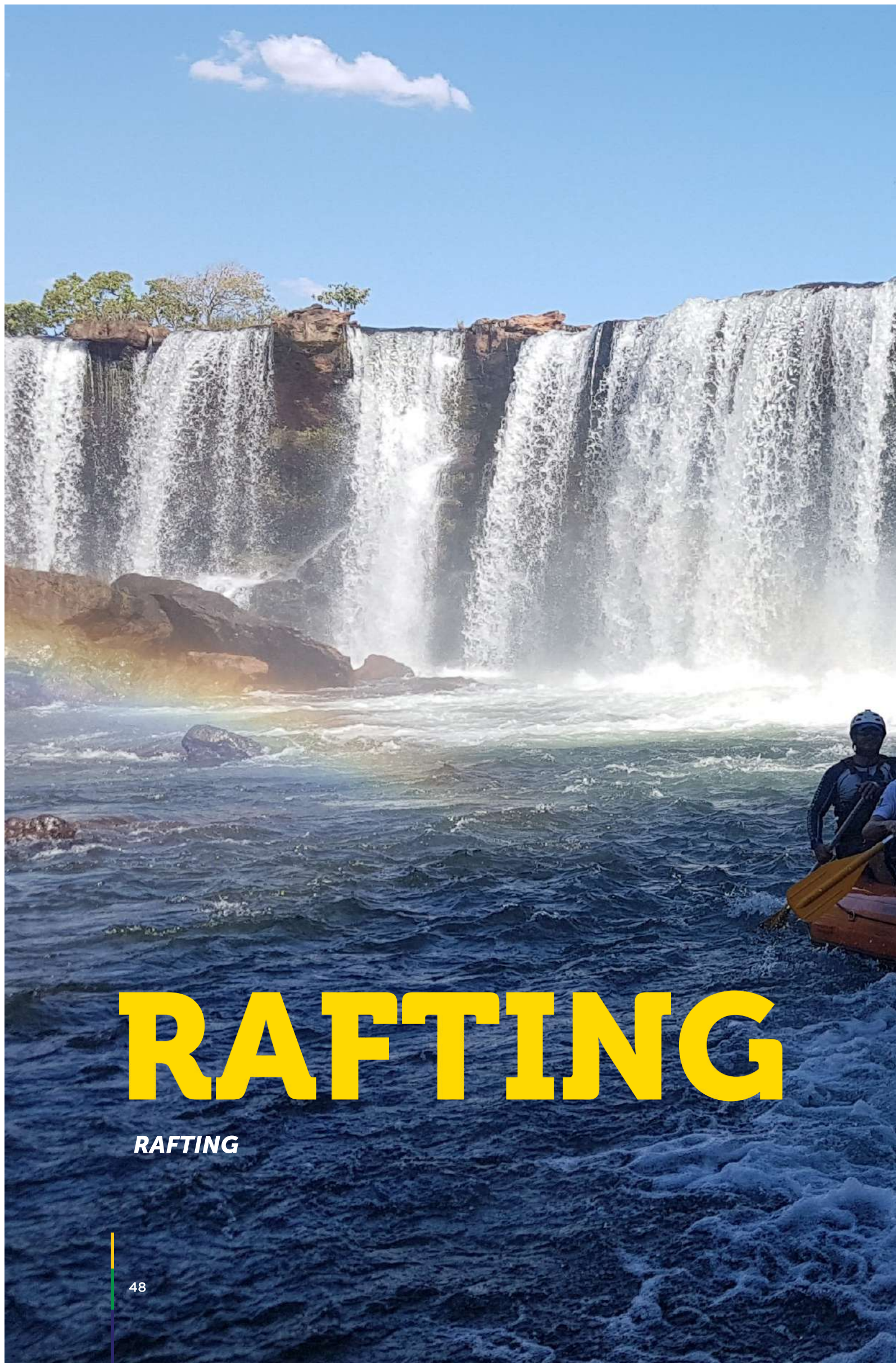
SPORTS IN IT'S RADICAL FORMS

Surrounded by mountains, woods, rivers and waterfalls, the Serras e Lagos is the perfect place for those who want to practice Mountain Bike. In Taquaruçu they offer routes that can go from 20 to 70 km long, where the trails go through waterfalls and observation decks, going up and down the mountains, with a level difference up to 400m high. The routes many times are attractive to those who love radical sports.

In the region of Encanto do Jalapão you will find other kinds of challenges, like the roads that sometimes have many rocks and long distances. The track has approximately 3,5 km, it is signalized throughout, going through rivers, Savana, little wood bridges, observation decks with a view to Rio Sono and Serra Catedral. The trail also has another 7 km of alternative expansion, that goes through woods and buritizais (a tree of buriti, a famous fruit in Tocantins).

Either choice you make, all the tracks are full of intense and rare wonders, charming even the more demanding mountain bikers.





RAFTING

RAFTING

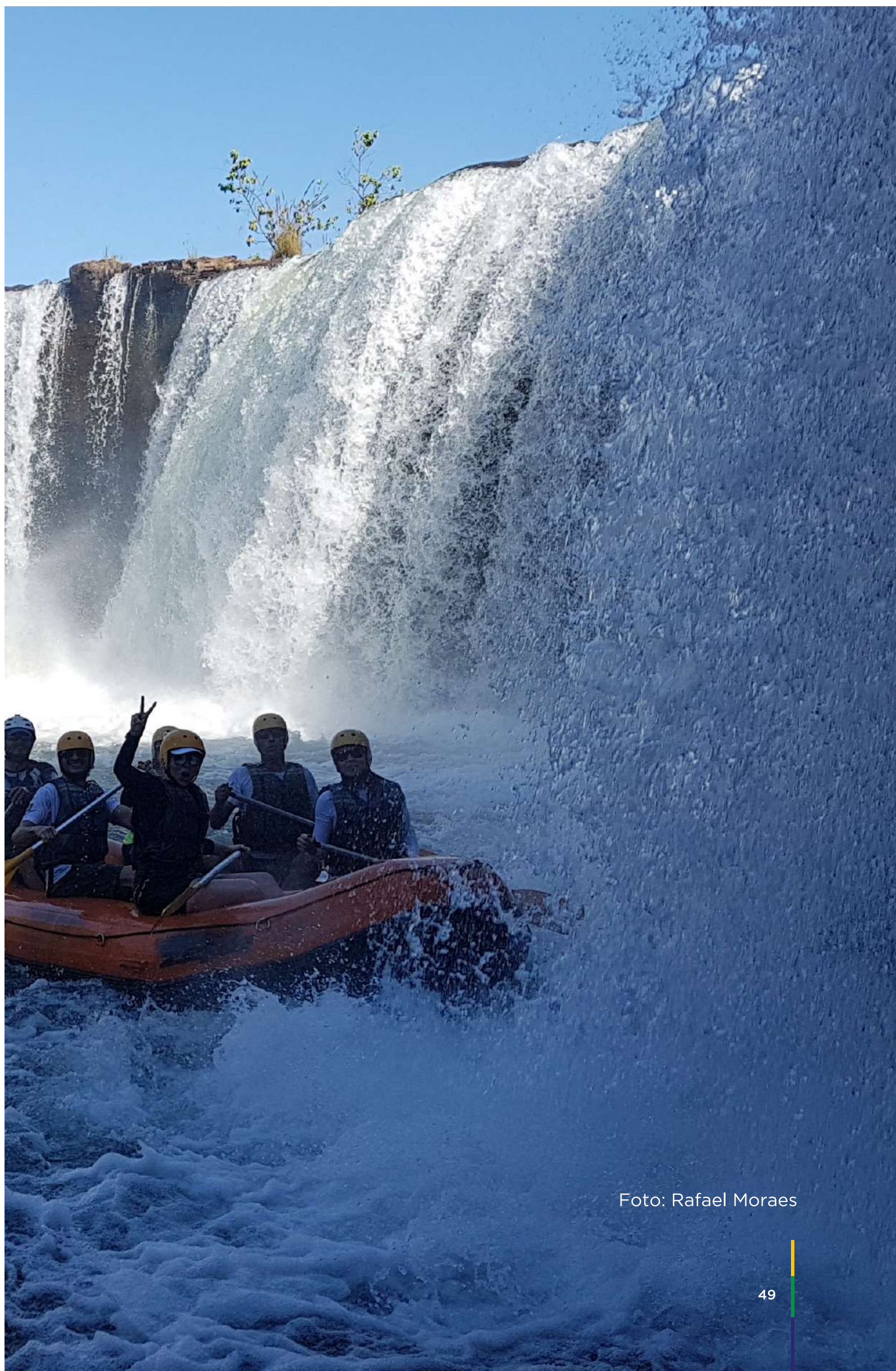


Foto: Rafael Moraes



Atenção ao comando: **FRENTE FORTE**

Comandos como frente, esquerda, esquerda ré, direita forte fazem parte dessa emocionante atividade que você não pode deixar de experimentar. Para praticar o *rafting* não é necessário ter experiência, basta ter espírito de equipe e gostar de emoções, como descer quedas d'água e remar observando a fauna local.

O *rafting* é praticado pelo adeptos do turismo de aventura que visitam o Jalapão, nas corredeiras do Rio Sono, dentro de uma unidade de conservação e proteção integral municipal - o Monac - Monumento Natural Canyons e Corredeiras Rio Sono. É uma atividade das classes I a III, ideal para iniciantes e intermediários. Toda a operação dura cerca de 4 horas, passando pelas cachoeiras da Jalapinha e das Araras.

Outra opção é a operação Rio Novo, chamada de *Rafting* Expresso. Trata-se de uma atividade de curta duração, de aproximadamente 1.5 km de extensão, com visita atrás do véu da queda d'água, com corredeiras de classe IV, saindo da Cachoeira da Velha até a Prainha do Rio Novo.

Operadoras credenciadas oferecem passeios e expedições o ano inteiro em São Félix e, na Cachoeira da Velha, de 20 de abril a 20 de novembro.

Agora que você já sabe, atenção ao comando: frente forte!

ATTENTION TO THE COMMAND: **FORWARD STRONG**

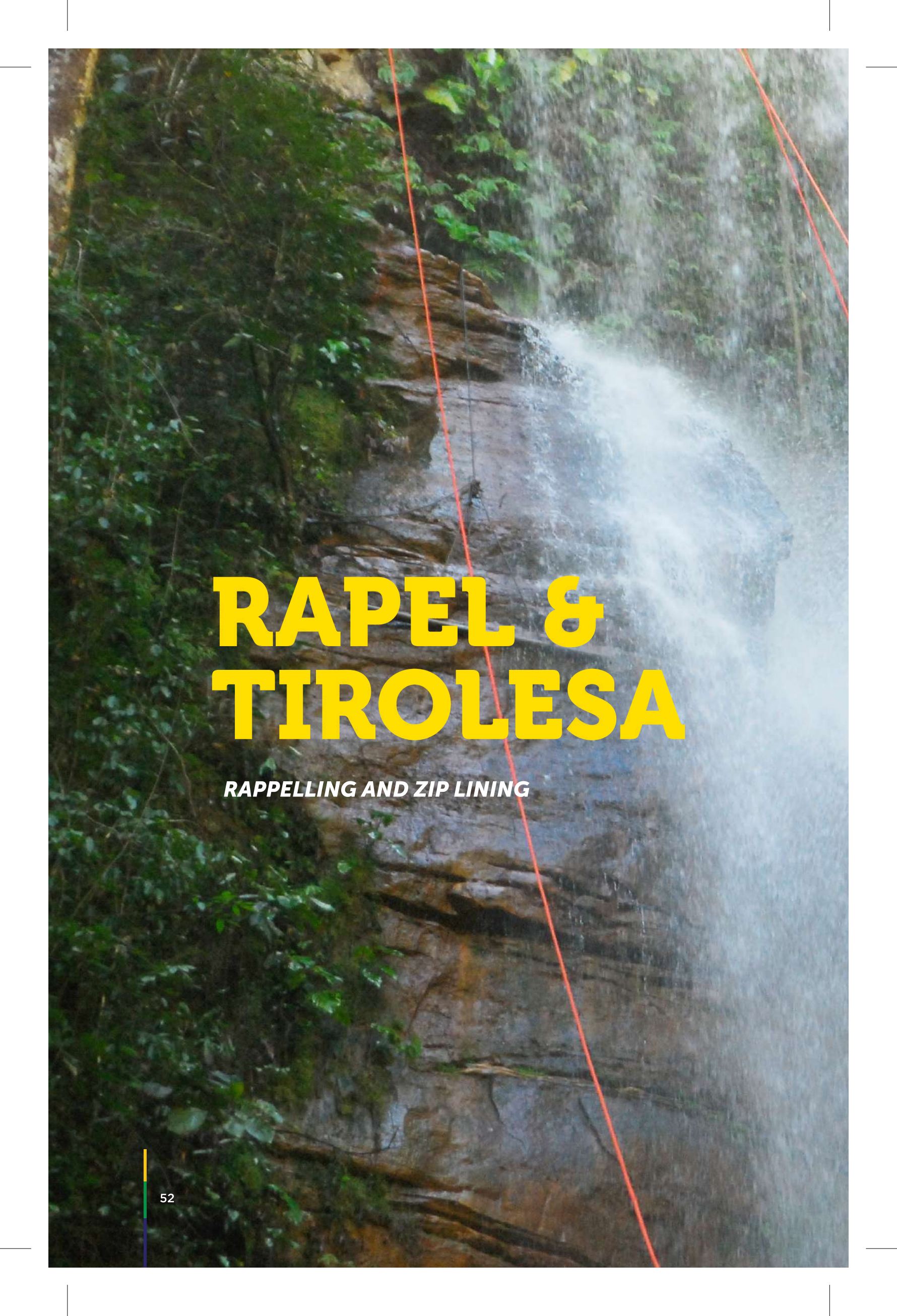
Commands like forward, left, backward left, strong right, are part of this exciting activity that you can't miss the opportunity to try. You don't need to have the experience to practice rafting, you only need to have team spirit and to like emotions, like going down a fall paddling while observing the local fauna.

Rafting is practiced by those who like adventure tourism and visit Jalapão, on the rapids of Rio Sono, inside a conservation and full protection municipal unity. It is an activity of the classes I through III, ideal for beginners and intermediates. The whole operations takes about 4 hours, going through the Jalapinha and Araras waterfalls.

Another option is the Rio Novo operation, called the Rafting Express. It is an activity of short duration, approximately 1.5 km of extension, with a view behind the veil of the waterfall, with class IV rapids, starting at the Velha waterfall to the Little beach Rio Novo.

Licensed companies offer trips and expeditions all year round in São Félix and in the Velha waterfall it's from April 20th to November 20th.

Now that you know, attention to the command: forward strong.



RAPEL & TIROLESAS

RAPPELLING AND ZIP LINING



ADRENALINA

O rapel na cachoeira da Roncadeira proporciona aos seus participantes um dos visuais mais bonitos da região. Une esporte, saúde, meio ambiente, belezas naturais, amizade, autoconhecimento e meditação.

A descida de 70 metros é feita com muita adrenalina e total segurança! Há mais de 10 anos no ramo de rapel esportivo em Taquaruçu, atendendo a demanda de esportistas de todos os estados brasileiros e até do exterior, os instrutores e seus colaboradores são altamente capacitados. Eles usam de todas as técnicas e equipamentos necessários para a prática do esporte, para que o mesmo seja desempenhado com segurança e que proporcione ao esportista momentos de adrenalina, além de apreciação da natureza.

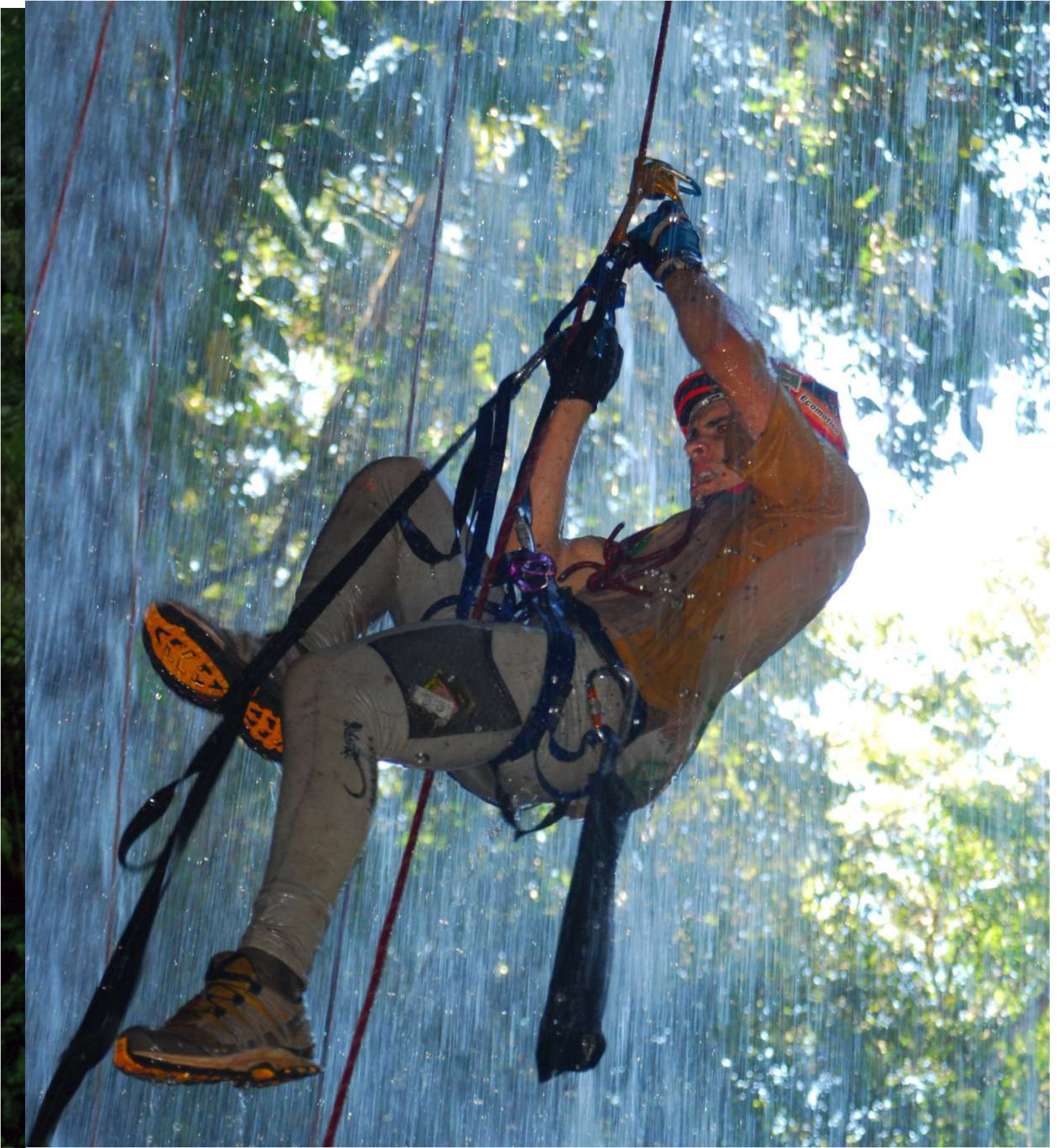
Para chegar até a cachoeira é preciso seguir uma trilha contemplativa, onde podem ser observadas a flora e a fauna, com destaque para aves e macacos.

ADRENALIN

Rappel in the Roncadeira waterfall provides one of the most beautiful views to those that practice it. It unites sport, health, environment, natural wonders, friendship, self-knowledge and meditation.

The 70-meter drop is done with a lot of adrenaline and safety! For more than 10 years in the field of rappel in Taquaruçu, assisting the demand of practitioners of all Brazilian states and even from people abroad, the instructors and employees are highly qualified. They use all techniques and equipment necessary to practice the sport, so it is performed with safety and provides the practitioners with adrenaline moments, in addition to being able to appreciate nature.

To reach the waterfall it is necessary to follow a contemplative trail, where the fauna and flora can be observed, with emphasis to the birds and monkeys.



CONTEMPLAÇÃO

Em Taquaruçu, próximo a cachoeiras, trilhas e mirantes, a tirolesa está entre as mais altas do país, na categoria esporte vertical, com 1300 m de extensão, a uma altitude de 600 m. O praticante pode alcançar a incrível velocidade de 120 km por hora. O ponto de descida, a plataforma de lançamento, fica no topo do Morro Pontal do Meio, na Serra do Lajeado. O acesso à plataforma é feito de carro, num percurso de 9 km, em estrada não pavimentada.

Esse cenário natural é propício para quem gosta de aventura e de contemplar a natureza. Além disso, não exige esforço físico e pode ser praticado por pessoas de todas as faixas etárias.

CONTEMPLATION

In Taquaruçu, near the waterfalls, trails and observation decks, the Tyrolese is among the highest Tyrolese in the country, in the vertical sports category, with 1300m of extension, and 600m high. You can reach a speed of 120km per hour. The drop point is on top of the Pontal do Meio hill, in Serra do Lajeado. You can only access the platform by car, in a nonpaved 9 km route.

This natural scenery is favorable for those who like adventure and contemplating nature. In addition, there is no physical effort needed and can be practiced by people of all ages.



CAIAQUE E STAND UP PADDLE

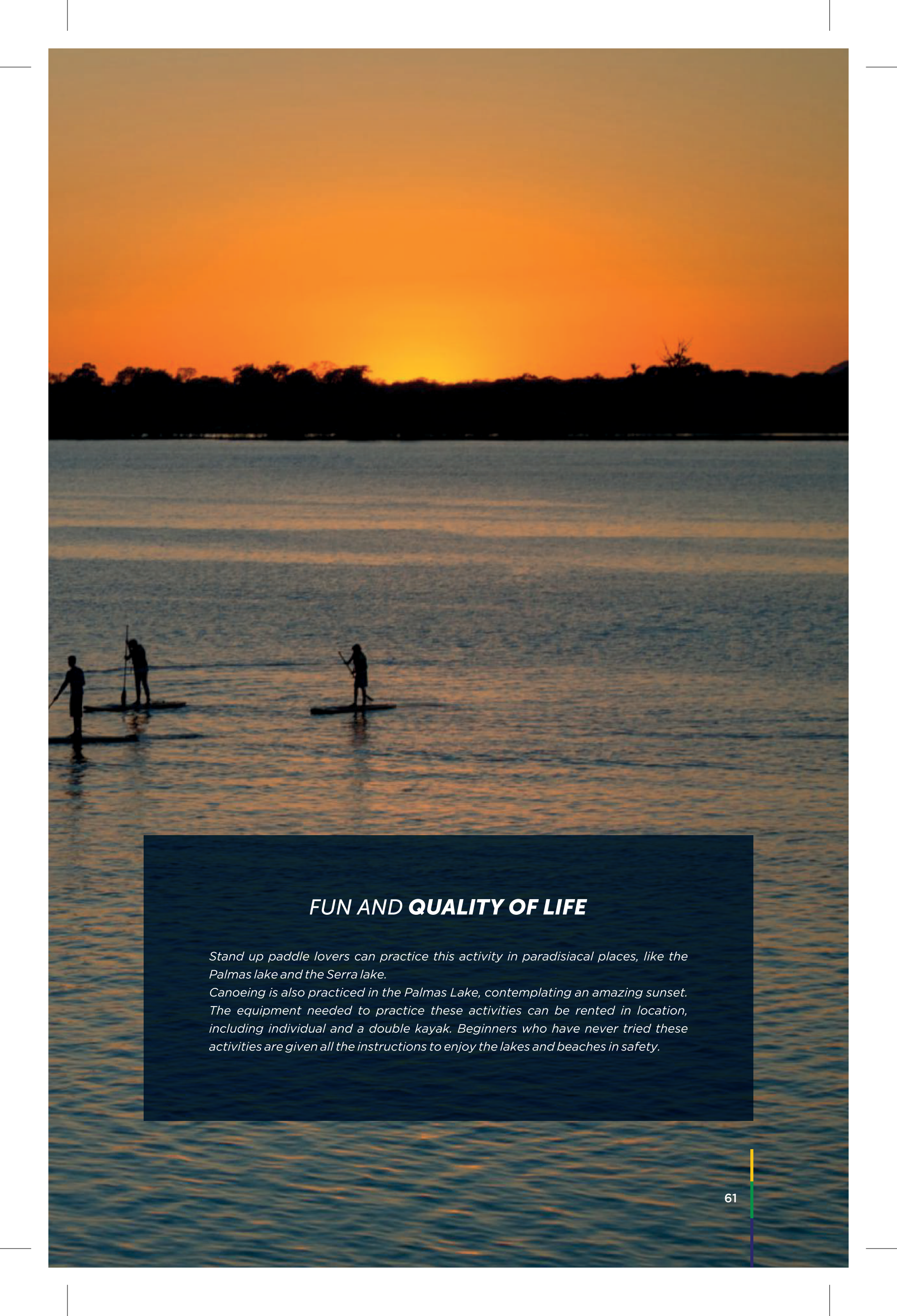
KAYAKING AND STAND UP PADDLE



Diversão e **QUALIDADE DE VIDA**

Amantes do *stand up paddle* podem praticar a atividade em lugares paradisíacos, como o Lago de Palmas e a Lagoa da Serra.

A canoagem também é praticada no Lago de Palmas, contemplando um incrível pôr do Sol. Os equipamentos para a prática das atividades podem ser alugados no local, incluindo caiaque individual e duplo. Iniciantes que ainda não experimentaram as atividades recebem todas as instruções para aproveitar o lago e as praias de forma segura.



FUN AND QUALITY OF LIFE

Stand up paddle lovers can practice this activity in paradisiacal places, like the Palmas lake and the Serra lake.

Canoeing is also practiced in the Palmas Lake, contemplating an amazing sunset. The equipment needed to practice these activities can be rented in location, including individual and a double kayak. Beginners who have never tried these activities are given all the instructions to enjoy the lakes and beaches in safety.



PESCA ESPORTIVA

RECREATIONAL FISHING



A full-page background image showing the silhouette of a person standing on a small boat, fishing with a rod. The scene is set against a vibrant orange and yellow sunset sky, with the sun low on the horizon. The water is calm, reflecting the warm colors of the sky. The boat is in the foreground, and the person is positioned towards the right side of the frame.

ESPORTE E NATUREZA

A grande quantidade e diversidade de rios do Tocantins, e as diversas espécies de peixes amazônicos são atrativos para a prática da pesca esportiva em várias regiões do Estado. Além dos rios Araguaia e Tocantins, principais bacias hidrográficas, o Estado também conta com lagos naturais e represas formadas por usinas hidrelétricas, um santuário que abriga espécies nativas, a exemplo do tucunaré, caranha, bicuda, cachorra larga, barbado, curvina, dentre outras.

Ecologicamente correta, a pesca esportiva proporciona uma prazerosa vivência aos seus praticantes, que ficam em contato com uma natureza intacta, além de garantir a preservação dos peixes e do meio ambiente. Nessa modalidade, a atividade é praticada no sistema de pesque e solte. É diversão garantida!

A full-page background image showing the silhouettes of two people on a boat at sunset. One person is standing and holding a fishing rod, while the other is sitting. The sun is a large, bright orb in the sky, reflecting on the water. The sky is filled with soft, orange-hued clouds. The boat has an outboard motor visible at the stern.

SPORTS AND NATURE

The great amount and diversity of rivers in Tocantins , and the many species of Amazonian fish are compelling to practice fishing sports in many regions of the State. Besides the Araguaia and Tocantins rivers, which are the key river basins, the State can also count on natural lakes and dams made up of hydroelectric power plants, a sanctuary that shelters native species, for example tucunaré, caranha, bicuda, cachorra larga, barbado, curvina and many more.

Eco- friendly, recreational fishing provides a pleasant experience for its practitioners, that are in contact t with intact nature, in addition, to guarantee the preservation of the fishes and the environment. In this modality, the activity is practiced in the system of fishing and letting it go. It´s guaranteed fun.



@descubra



Lagoa da Serra

aotocantins



TOCANTINS
GOVERNO DO ESTADO

ADETUC
AGÊNCIA DO DESENVOLVIMENTO DO
TURISMO, CULTURA E ECONOMIA CRIATIVA



turismo.to.gov.br



[@descubraotocantins](https://www.instagram.com/@descubraotocantins)



cadastur.turismo.gov.br



adetuc.to.gov.br



[/turismotocantins](https://www.facebook.com/turismotocantins)