



# LENÇÓIS MARANHENSES

---

GUIA DE VIAGEM ESSENCIAL

2025

# **BEM-VINDO, AVENTUREIRO!**

***Obrigado por escolher explorar os Lençóis Maranhenses de uma forma que gera impacto positivo. Ao optar por uma viagem responsável e sustentável, você ajuda a proteger uma das paisagens naturais mais únicas do Brasil e apoia as comunidades locais.***

Essa região vai muito além de dunas e lagoas. É um ecossistema vivo, em constante transformação, moldado pelas estações e pelas pessoas que vivem aqui há gerações. O turismo, quando feito com cuidado, tem um papel importante em manter esse equilíbrio tão essencial.

Criamos este e-book para te ajudar a planejar a sua viagem com segurança e a se conectar de verdade com os Lençóis Maranhenses. Nele, você vai encontrar dicas práticas, orientações sobre turismo responsável e curiosidades sobre a região. A ideia é simples: tornar a sua experiência o mais informativa, tranquila e rica possível.

***Viva sua aventura e aproveite tudo o que este lugar extraordinário tem a oferecer.***

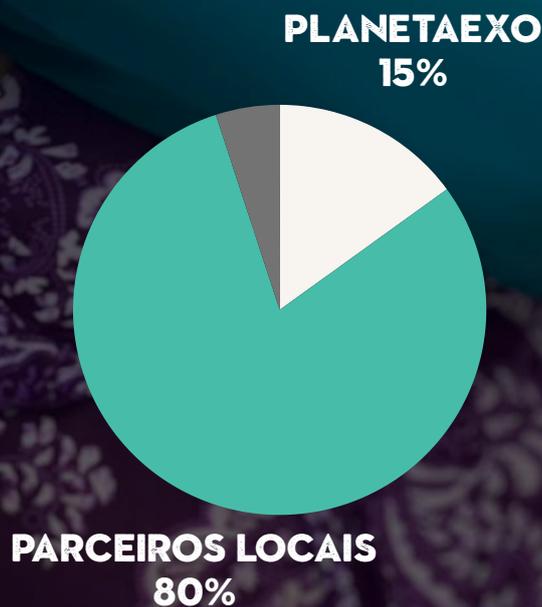
***Nos vemos nas dunas!***



**Atenciosamente,**  
Lucas Ribeiro  
Fundador, PlanetaEXO

# COMO SUA ESCOLHA AFETA DIRETAMENTE A COMUNIDADE LOCAL

Escolher o PlanetaEXO é apoiar diretamente as comunidades dos Lençóis Maranhenses. De cada reserva, 80% do valor total vai para os parceiros locais e 20% para o PlanetaEXO.



Esse modelo comunitário fortalece a economia local e gera renda para que as famílias continuem vivendo nos oásis e vilarejos da região, beneficiando-se do turismo. Os investimentos costumam ser voltados para energia solar e melhorias no armazenamento de água.

Ao viajar conosco, você ajuda a gerar renda, apoia a conservação e contribui para o desenvolvimento sustentável dessas comunidades.

# SUMÁRIO

---

O essencial pré-viagem	1	Como vai ser o seu dia nos Lençóis?	06
	2	Acomodação	08
	3	Comida e água	11
	4	Comunicação e segurança	13
	5	Interação social e respeito local	15
	6	Guia útil de Barreirinhas e Santo Amaro	18
	7	Informações sobre transporte	22
	8	Dicas finais antes da viagem	26
	9	O que levar para sua viagem	28
Sobre os Lençóis Maranhenses	10	Bem-vindo ao Lençóis Maranhenses	30
	11	Como as dunas se formam?	31
	12	Como as lagoas se formam?	33
	13	Comunidades Locais	36
	14	Vida selvagem	39
	15	Destaques locais	41
	16	Curiosidades	42
	17	Sustentabilidade e turismo responsável	45
	18	Sobre a PlanetaEXO e nosso compromisso	47

## Informações essenciais para sua viagem

Neste e-book, o PlanetaEXO traz informações essenciais para sua viagem aos Lençóis Maranhenses. Você vai encontrar dicas de viagem, detalhes sobre as melhores épocas do ano para visitar, orientações de segurança, práticas de sustentabilidade e fatos históricos e ambientais sobre o parque.

*Todas as informações apresentadas aqui são baseadas em pesquisas de fontes confiáveis e oficiais, atualizadas em junho de 2025. Se perceber alguma imprecisão ou informação desatualizada, por favor, nos avise para que possamos melhorar as próximas edições.*





# ESSENCIAIS PRÉ-VIA GEM

O que levar na mala, dicas de segurança, transporte e como aproveitar a cultura local com respeito. Informações práticas pra ajudar com a logística de antes, durante e depois da sua caminhada.



# COMO VAI SER O SEU DIA NOS LENÇÓIS?

Os dias começam cedo e seguem o ritmo natural das dunas e do sol. Os passeios pelo parque podem começar ou terminar em três cidades diferentes: Santo Amaro, Barreirinhas e Atins. Cada itinerário varia de acordo com a opção de viagem que você escolher, oferecendo uma combinação única de ambientes, vilarejos e lagoas. Alguns pontos são comuns em todas as rotas.



## Início ao nascer do sol

O dia começa ao nascer do sol com um café da manhã local simples e rico em energia: normalmente pão caseiro, frutas e café.

## Caminhada matinal

A caminhada mais longa do dia, cruzando dunas com paradas para beber água, tirar fotos e fazer pequenas pausas.



## Momentos na lagoa

Ao longo da rota, haverá várias oportunidades para nadar em lagoas de água doce. Essas pausas naturais são perfeitas para se refrescar e saborear os lanches que você trouxe.





## **Pausa para o almoço**

O almoço é servido na casa de uma família local. Após a refeição, há tempo para descansar e recarregar as energias. Um momento ideal para folhear este guia e aprender mais.

## **Caminhada ao pôr do sol**

Por volta das 15h, vamos explorar as dunas e lagoas ao redor, apreciar o pôr do sol de tirar o fôlego e ver a noite cair sob um lindo céu estrelado.



## **Pernoite nas dunas**

A acomodação é em redes em casas de famílias locais ou em barracas em áreas de acampamento, dependendo do pacote escolhido. As noites são calmas e simples, com jantares caseiros e uma estadia tranquila para recarregar as energias para a aventura do dia seguinte.



# ACOMODAÇÃO

Passar a noite dentro dos Lençóis Maranhenses é uma das partes mais autênticas e memoráveis do caminho pelo parque. **As acomodações são simples e rústicas**, refletindo a realidade da vida em vilarejos remotos como **Queimada dos Britos** e **Baixa Grande**. As instalações contam com infraestrutura mínima: espere encontrar redes, banheiros básicos e eletricidade limitada. Mesmo assim, tudo é compartilhado com carinho pelas famílias locais, oferecendo uma conexão genuína com seu modo de vida tradicional.

A **acomodação mais comum** é em **redes**, montadas em áreas compartilhadas ou varandas de casas de família. Alguns lugares oferecem um número limitado de **camas ou colchões**, geralmente reservados para viajantes mais velhos ou com necessidades especiais.

Para quem procura uma experiência diferente, **alguns pacotes de trekking oferecidos pelo nosso parceiro incluem opções de acampamento**, com os viajantes dormindo em **barracas montadas ao longo das dunas ou perto dos oásis**. Essa escolha depende do **pacote que você selecionar** no momento da reserva.



A eletricidade em áreas remotas vem de painéis solares ou geradores e **geralmente está disponível por apenas algumas horas à noite**: o suficiente para carregar itens essenciais como seu celular ou câmera. É altamente recomendável levar uma lanterna portátil ou de cabeça, pois a iluminação dentro das áreas de dormir é mínima.

Lembre-se de que as **atividades diárias geralmente começam muito cedo**, às vezes antes do nascer do sol: outra razão pela qual é importante ter sua própria fonte de luz.

<b>Características de cada acomodação</b>	<b>Oásis</b> <i>Queimada/Baixa Grande</i>	<b>Acampamento</b> <i>Em pacotes selecionados</i>
<b>Onde dormir</b>	Redes <i>(algumas camas disponíveis)</i>	Tendas, fornecidas e montadas pela equipe de trekking
<b>Electricidade</b>	Solar/gerador <i>(algumas horas)</i>	Sem eletricidade (traga carregadores portáteis para carregar seus aparelhos)
<b>Banho</b>	Chuveiros frios, compartilhados	Durante paradas nas comunidades locais.
<b>Banheiros</b>	Básicos, compartilhados	Banheiro portátil (banheiro seco) montado pela equipe de trekking.
<b>Tipo de ambiente</b>	Comunitário/familiar	Experiência de acampamento selvagem, contato total com as dunas e a natureza.



# COMIDA E ÁGUA

As refeições durante a caminhada são preparadas por famílias locais nos oásis e mostram a simplicidade da vida em áreas remotas. Como o acesso é limitado, a **variedade é pequena** e os pratos dependem do que está disponível na região. As porções não são grandes, mas as **refeições são satisfatórias e nutritivas**, geralmente incluindo arroz, feijão, farinha de mandioca, vegetais sazonais como abóbora e quiabo, e proteínas como frango, peixe de água doce ou ovos.

Pratos típicos incluem arroz com peixe e galinha caipira. Para quem está em Santo Amaro ou Barreirinhas, é possível experimentar pratos regionais mais elaborados, como arroz com cuxá ou receitas à base de camarão.

## Horários das refeições e menu da região

- **3 refeições diárias em oásis noturnos ou paradas para almoço.**
- **Café da manhã:** Pão, ovos, frutas, café e, às vezes, tapioca ou bolos caseiros.
- **Almoço/jantar:** Arroz, feijão, vegetais, salada, além de frango, peixe ou ovos: preparados com ingredientes locais.
- **Vegetariano:** Possível com aviso prévio.
- **Frutas:** geralmente incluem banana, mamão, pitaya, buriti, caju e outras frutas da estação, provenientes de hortas locais ou vilas próximas.

## Dicas de lanches e hidratação

- **Lanches recomendados:** nozes, frutas secas, barras energéticas, granola, comprimidos de eletrólitos.

## Água potável

- **Água filtrada ou tratada não está disponível gratuitamente** nos oásis e deve ser comprada. Durante as refeições e nos locais de pernoite, você pode comprar e encher suas garrafas: os preços geralmente custam em média R\$ 10 por uma garrafa de 1,5 litro. Certifique-se de levar pelo menos 1,5 litro com você durante a caminhada.
- Beba pequenos goles de água frequentemente para se manter hidratado, especialmente sob o sol e durante longas subidas nas dunas.
- Opcional: Trazer comprimidos de purificação ou um filtro portátil.

### Importante



Os pratos geralmente incluem temperos e carnes regionais. Se você tem restrições alimentares ou intolerâncias, por favor nos avise com antecedência para evitar qualquer desconforto ou doença relacionada à alimentação. Traga lanches ou medicamentos específicos que você possa precisar.



# COMUNICAÇÃO E SEGURANÇA

## Rede Móvel e Cobertura de Internet

A conexão dentro do Lençóis Maranhenses é limitada. Não há sinal de celular ou internet nas dunas ou em comunidades tradicionais como Queimada dos Britos e Baixa Grande. Mesmo em Atins e Santo Amaro, a cobertura é fraca e instável. Apenas Barreirinhas oferece internet mais eficiente, mas ainda assim lenta. **Baixe mapas offline e informe alguém sobre seu itinerário antes de entrar no parque.**

## Contatos de Emergência e Procedimentos de Resgate

Não há serviço de resgate formal dentro do parque. Em caso de emergência, nosso parceiro vai coordenar qualquer resgate ou evacuação de emergência necessária, incluindo transporte e assistência médica.

## Hospitais

- **Barreirinhas:** Hospital Regional de Barreirinhas (emergência 24 horas)
- **Santo Amaro:** Centro Municipal de Saúde (atendimento básico; casos graves devem ser encaminhados para Barreirinhas)
- **Atins:** Não há hospital; atendimento mais próximo em Barreirinhas
- **São Luís:** Hospitais com serviços de emergência completos, incluindo o Hospital Dr. Carlos Macieira, um dos maiores hospitais públicos do estado, que oferece atendimento avançado e tratamento especializado

## Traga seus remédios

Leve todos os remédios que você toma regularmente ou que possa precisar para condições já conhecidas, como alergias, dores de cabeça ou problemas estomacais.

## Se você decidir sair da trilha mais cedo

Para desistências pessoais, nossos parceiros vão ajudar a organizar seu retorno seguro para a cidade mais próxima. Podem ser cobrados custos extras de transporte.

## Em caso de acidente ou lesão

Em caso de lesão, será providenciado o apoio necessário para sua evacuação segura, o que pode incluir transporte por quadriciclo, 4x4 ou outros meios disponíveis, conforme necessário.

## Sensibilidade alimentar e intoxicação alimentar

As refeições locais geralmente incluem peixe, frango, vegetais e temperos regionais. Se você tem alergias alimentares ou restrições dietéticas, nos avise com antecedência para que possamos ajudar a ajustar suas refeições sempre que possível. Se você já sabe de alguma condição específica, recomendamos fortemente que traga seus próprios medicamentos ou tratamento para controlar reações alérgicas ou problemas digestivos durante a caminhada.

## Dicas básicas

Os problemas mais comuns são exposição ao sol, desidratação e pequenos ferimentos:

- **Desidratação e exaustão por calor:** Beba água regularmente e descanse na sombra, se necessário.
- **Queimaduras solares:** Use protetor solar com FPS alto, roupas protetoras e chapéu.
- **Bolhas e cortes:** Use sandálias de trekking ou tênis leves para caminhada. Limpe os ferimentos e cubra as bolhas rapidamente.



Embora não seja obrigatório contratar um guia para todos os visitantes, **todos os programas do PlanetaEXO incluem um guia local licenciado e familiarizado com as rotas de resgate para garantir a sua segurança.**

# INTERAÇÃO SOCIAL E RESPEITO LOCAL

Ao visitar comunidades como **Queimada dos Britos, Baixa Grande, Atins ou Mandacaru**, sempre peça permissão antes de tirar fotos de pessoas, suas casas ou atividades diárias. Respeite a privacidade e o espaço deles. Um simples pedido ajuda a construir confiança e torna as interações mais positivas e culturalmente alinhadas.

Quando se hospeda em comunidades locais nos Lençóis Maranhenses, é fundamental ter em mente que você está casa de pessoas que vivem e trabalham ali. Por isso, é **essencial respeitar o modo de vida da comunidade**, incluindo aspectos como o nível de barulho durante a noite e o consumo de água e energia, que são recursos limitados.

Respeitar as regras e o equilíbrio de vida local ajuda a preservar a harmonia da comunidade e contribui para que o turismo tenha realmente um impacto positivo, tanto para os moradores quanto para os visitantes.

***Respeite sua privacidade e espaço.***





Foto: Gabriel Boieras

# GUIA ÚTIL DAS CIDADES

É importante saber onde ficar, comprar itens básicos e descansar antes e depois da caminhada no parque. Abaixo estão algumas dicas de serviço e comodidades em **Barreirinhas** e **Santo Amaro**:

## BARREIRINHAS

### Acomodação

---

(1) **Pousada D'Areia** (Av. Joaquim Soeiro de Carvalho, 888 - Centro, CEP 65590-000; +55 (98) 3349-0550) - Econômica, localizada na rua principal, quartos com ar condicionado e um café da manhã local farto.

(6) **Portal do Sol Lençóis Pousada** (Rua Principal, R. Boa Vista, 01, CEP 65590-000, +55 (98) 98407-4113) - Opção de preço médio com quartos espaçosos, ar condicionado, Wi-Fi, banheiros privativos e piscina com vista para o lago.

(3) **Porto Preguiças Resort** (Estrada do Carnaubal, Av. do Carnaubal, CEP 65590-000, +55 (98) 3349-6050) - Opção sofisticada com vista para o rio, piscina, restaurante, spa e comodidades completas.

(2) **Grand Lençóis Flat** (Av. Beira Rio, CEP 65590-000, +55 (98) 3349-6055) - Hotel de nível médio-alto com piscina, sauna, restaurante e apartamentos com ar condicionado.

(6) **Pousada Boa Vista** (MA-225, Km 4, CEP 65590-000, +55 (98) 98152-3581) - Pousada charmosa com vista para o jardim, piscina e comida caseira, a 4 km do centro.

### Mercados e lanches

---

(4) **Mercado Municipal de Barreirinhas** (R. Antônio Rodrigues, 666-712 - Centro, CEP 65590-000) - Produtos frescos, lanches e produtos locais.

**Mini-mercados ao longo da Avenida Beira Rio e nos bairros do Balneário:** Para comprar água, lanches embalados e mantimentos básicos.

### Lavanderia

---

(5) **Lavatec Barreirinhas** (R. Clarêncio Ramos, 13, CEP 65590-000, +55 (98) 99122-2201) - Lavanderia industrial self-service com acesso 24 horas, máquinas de lavar e secar que funcionam com moedas, ideal tanto para pequenas cargas quanto para equipamentos de trekking.

## Restaurante

---

### Simples e local:

(4) **Restaurantes no Mercado Municipal** (R. Antônio Rodrigues, 666-712 - Centro, CEP 65590-000) - Pratos regionais e sucos naturais.

(4) **Restaurante Sabor Maranhense** (R. Domingos Carvalho, 286-372 - Centro, CEP 65590-000, +55 (98) 99132-3233) - Oferece arroz tradicional com peixe e outros pratos locais do Maranhão.

### Mais refinado:

(3) **Restaurante no Porto Preguiças Resort** (Estrada do Carnaubal, Av. do Carnaubal, CEP 65590-000, +55 (98) 3349-6050) - Cardápio regional e internacional variado em um ambiente descontraído à beira do rio.

(6) **Bambaê Restaurante (Av. Paulista, S/N, CEP 65590-000, +55 (98) 98908-1502)** - Refeições à beira do rio com foco em peixes e frutos do mar frescos.

## Bancos e caixas eletrônicos

---

(5) **Bradesco (Agência 5492)** (R. do Alecrim, Centro, CEP 65195-000, 0800 704 8383) - (Atendimento ao Cliente Bradesco). Horário de funcionamento: dias úteis, horário comercial normal (aproximadamente das 8h às 16h). Caixa eletrônico: sim (serviços limitados)

(5) **Banco do Brasil (Agência 1027)** (Praça - R. Nossa Sra. da Conceição, CEP: 65195-000, +55 (98) 3369-1124) - Horário de funcionamento: Segunda a sexta, das 8h às 12h e das 14h às 17h. Caixa eletrônico: Não (dá pra sacar no balcão pelo serviço do Banco Postal).

(1) **Caixa Econômica Federal (Caixa Aqui - Lotérica da Sorte)** (Rua 28 de Julho, 10, Loja 01, Centro, CEP 65195-000, +55 (98) 3235-4448 - Horário de funcionamento: Segunda a sexta, das 8h às 18h. Caixa eletrônico: Não (saques e pagamentos em dinheiro disponíveis no balcão da loteria)



Clique para ver o mapa inteiro no Google Maps

# SANTO AMARO DO MARANHÃO

## Acomodação

---

(3) **Vila do Junco** (R. do Junco, CEP 65195-000, +55 (98) 99116-7721) Opção econômica com cabanas rústicas de madeira, jardim e banheiros privativos.

(2) **Vila Capininga Ecopousada** (Rua da Matriz, s/n, CEP 65195-000, +55 (98) 98158-4190) Opção intermediária, quartos com ar condicionado, redes e refeições caseiras.

(3) **Quintal das Areias** (Rua do Campo, s/n, CEP 65195-000, +55 (98) 98407-2266) - Opção sofisticada com chalés, comodidades premium e um restaurante charmoso.

(6) **Pousada Cajueiro** (R. Oswaldo Cruz, CEP 65195-000, +55 (98) 98409-3564) - Pousada aconchegante de nível médio com quartos confortáveis e banheiros privativos.

(5) **Pousada Ciamat Camp** (Rua Principal, CEP 65195-000, +55 (98) 99241-3424) Eco-camp com vista para o lago e quartos rústicos e elegantes.

## Mercados e lanchonetes

---

(4) **Roque Supermercado** (Praça do Mercado, 12 - Centro, CEP 65195-000, +55 (98) 98499-9558) - Supermercado e loja de produtos agrícolas da cidade

**Outros pequenos mercados ao redor da praça principal:** Para itens essenciais, como água e lanches.

## Restaurantes

---

**Simples e local:**

**Barracas de comida na praça principal (Praça Principal):** Refeições regionais rápidas.

(6) **Rota do Sabor** - (Beco do Tercílio, CEP 65195-000, +55 (98) 98886-3715) - Oferece arroz tradicional com peixe e outros pratos locais.

**Mais refinado:**

(3) **Restaurante no Quintal das Areias:** Pratos regionais criativos com ingredientes locais.

(7) **Cozinha do Rancho das Dunas** (Rua Principal, CEP 65195-000, +55 (98) 99118-2016) - Cozinha caseira com destaque para frutos do mar, localizada dentro da pousada Rancho das Dunas



## Bancos e caixas eletrônicos

---

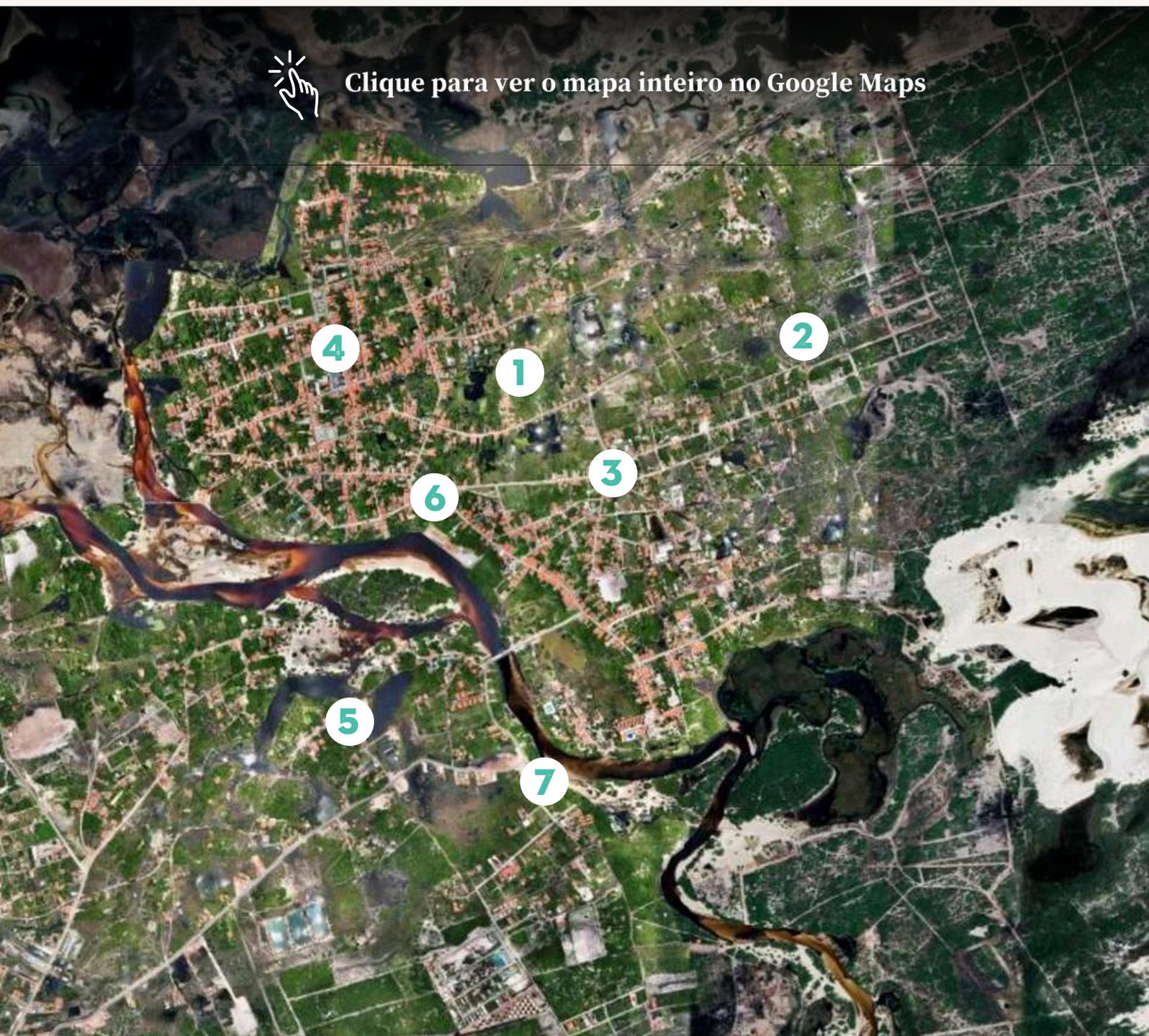
**Bradesco (PAA – Ponto de Atendimento)** (R. do Alecrim, Centro, CEP 65195-000, 0800 704 8383) - Caixa eletrônico: Sim (serviços limitados)

**Banco do Brasil** (Praça - R. Nossa Sra. da Conceição, CEP: 65195-000, +55 (98) 3369-1124) - Caixa eletrônico: Não (saques disponíveis no balcão através do serviço do Banco Postal)

**Caixa Econômica Federal (Lotérica da Sorte)** (Rua 28 de Julho, 10, Loja 01, Centro, CEP 65195-000, +55 (98) 3235-4448) - Caixa eletrônico: Não (saques e pagamentos disponíveis nos serviços da lotérica)



Clique para ver o mapa inteiro no Google Maps



# INFORMAÇÕES DE TRANSPORTE

Se você fizer sua reserva com o PlanetaEXO, nossa equipe pode ajudar a organizar serviços de transporte privado para qualquer rota. Abaixo estão as principais opções de transporte de e para Atins, Santo Amaro e Barreirinhas, incluindo preços, horários e fornecedores recomendados.

## SÃO LUIS ↔ BARREIRINHAS

Modo	Preço	Horários de partida	Fornecedor/ Contato
<b>Ônibus</b> 🕒 4-5 Hrs	A partir de R\$60	Verificar horários com o fornecedor	Expresso Guanabara / Cisne Branco (Reserva online)
<b>Van compartilhada</b> 🕒 4-5 Hrs	A partir de R\$90 por pessoa	São Luís: 6:00 AM, 2:00 PM, 4:00 PM Barreirinhas: 7:30 AM, 2:00 PM	Frank Tour: +55 98 8417-3434
<b>Carro privado</b> 🕒 4-5 Hrs 🚗 1-4	R\$937 por veículo	Flexível	Reserve com PlanetaEXO
<b>Van privada</b> 🕒 4-5 Hrs 🚗 1-15	R\$2,250 por veículo	Flexível	Reserve com PlanetaEXO

# SÃO LUIS ↔ SANTO AMARO

Modo	Preço	Horário de partida	Fornecedor/ Contato
<b>Van compartilhada</b> ⌚ 3-4 Hrs	A partir de R\$220 por pessoa	São Luís: 4:00 AM e 1:00 PM Santo Amaro: 5:00 AM e 1:00 PM	Paperinho da Van: +55 98 8468-4146
<b>Carro privado</b> ⌚ 3-4 Hrs 🚗 1-4	A partir de R\$1,000 por veículo	Flexível	Reserve com PlanetaEXO
<b>Van privada</b> ⌚ 3-4 Hrs 🚗 1-15	A partir de R\$2,375 por veículo	Flexível	Reserve com PlanetaEXO

# SANTO AMARO ↔ BARREIRINHAS

Modo	Preço	Horários de partida	Fornecedor/ Contato
<b>Van compartilhada</b> ⌚ 1-2Hrs 🚗 1-15	Consultar com fornecedor	Normalmente de manhã	Cosmo: +55 98 99613-6320
<b>Carro privado</b> ⌚ 1-2Hrs 🚗 1-4	R\$625 por veículo	Flexível	Reserve com PlanetaEXO

# BARREIRINHAS ↔ ATINS

Mode	Preço	Horário de partida	Provider/Contact
<b>Barco compartilhado</b> 🕒 1:15 Hrs	A partir de R\$80 por pessoa	Barreirinhas: 12:30 PM Atins: 07:00 AM	K-Beça Turismo: +55 98 8827-7715
<b>Carro 4x4 compartilhado</b> 🕒 1 Hrs	A partir de R\$120 por pessoa	09:00 AM	Monalisa Atins: +55 98 9101-0124
<b>Barco privado</b> 🕒 1:15 Hrs 🚗 1-30	A partir de R\$800 por pessoa	Flexível	Reserve com PlanetaEXO
<b>Carro 4x4 privado</b> 🕒 1 Hrs 🚗 1-4	A partir de R\$850 por pessoa	Flexível	Reserve com PlanetaEXO

## Observações importantes

- Os preços e horários são aproximados e podem mudar.
- O PlanetaEXO não tem parceria comercial com esses fornecedores.
- Sempre confirme os horários e preços atualizados diretamente com os fornecedores antes da sua viagem.





# DICAS FINAIS ANTES DE PARTIR

Antes de começar sua aventura nos Lençóis Maranhenses, alguns preparativos importantes vão ajudar a garantir uma experiência tranquila:

## Formas de pagamento

- **Traga dinheiro físico** o suficiente para toda a sua estadia: as comunidades nos oásis não aceitam cartões.
- **Os caixas eletrônicos são escassos** e costumam não funcionar bem.
- Os aplicativos de pagamento móvel raramente funcionam devido à cobertura de internet.

## Checklist de última hora antes de sair da cidade

- Traga um carregador portátil e baterias extras para a câmera (a eletricidade é limitada em áreas remotas). **Lembrete:** a voltagem padrão em Lençóis Maranhenses é 220V.
- Salve mapas, documentos importantes e detalhes do itinerário para acessar offline.
- Informe sua família ou amigos sobre seus planos de viagem, pois há pouco ou nenhum sinal de celular dentro do parque.
- Viajando com o PlanetaEXO, seu guia revisará esses pontos com você antes da partida.

## Desconecte-se para se reconectar

- Sem sinal de celular na maior parte da trilha.
- Sem Wi-Fi nos oásis.
- Prepare-se para longas caminhadas em silêncio
- Aproveite a chance de desacelerar e se reconectar com a natureza.

## Preços de itens comuns

- **Água mineral (1,5 L)** - R\$10
- **Refrigerante (lata)** - R\$8-10
- **Cerveja**
  - **Nacional, lata** - R\$10
  - **Heineken, lata** - R\$15

## Gorjeta ao guia

Gorjetas não são obrigatórias, mas são uma forma legal de agradecer aos guias pelo apoio e dedicação durante a viagem. O valor sugerido é entre R\$ 50 e R\$ 100 por pessoa.

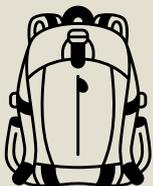


## Preços podem variar

Os preços dos restaurantes costumam variar de R\$20 a R\$40 por prato para refeições simples e locais e de R\$70 a R\$150 por pessoa para experiências gastronômicas mais sofisticadas. Os preços são aproximados e podem variar.

# O QUE LEVAR NA VIAGEM?

- Roupas leves e de secagem rápida** (*mangas com proteção UV*)
- Roupa de banho**
- Toalha de microfibra de secagem rápida**
- Chapéu ou boné**
- Óculos de sol com proteção UV**
- Jaqueta leve para chuva** (*especialmente de fevereiro a junho*)
- Sandálias leves para caminhada**
- Protetor solar ecológico**
- Tampões de ouvido para dormir**
- Protetor labial com FPS**
- Repelente de insetos**
- Lenço** (*para proteção contra o sol e a areia*)



## Guarda-volumes e bagagem leve

Se você tiver bagagem extra, nosso parceiro local oferece um serviço de armazenamento e entrega. Além disso, leve só o que você puder carregar: cada item extra significa mais peso na areia.

# **SOBRE OS LENÇÓIS MARANHENSES**

Como as dunas e lagoas se formam, quem mora por lá, que animais selvagens você pode encontrar e como sua visita ajuda as comunidades locais e a preservação da natureza.



# BEM VINDO AOS LENÇÓIS MARANHENSES

Localizado no litoral do Maranhão, o parque é um dos principais destinos turísticos do Brasil. Influenciado pelos biomas do Cerrado, Caatinga e Amazônia, possui vegetação costeira, manguezais e vastas dunas que cobrem dois terços de sua área. Durante a estação chuvosa, essas dunas dão origem às famosas lagoas de água doce do parque.

## Cobertura geográfica

O parque se estende pelos municípios de Barreirinhas, Santo Amaro e Primeira Cruz, protegendo uma área natural diversificada de dunas, lagoas e ecossistemas que atraem visitantes de todo o mundo.

## Origem do nome

O nome “Lençóis Maranhenses” vem do significado literal de “lençóis”. Vistas de cima, as dunas lisas e brancas parecem lençóis amassados espalhados pela terra.

## Criação do Parque Nacional

Criado em 1981, o parque protege 70 km de costa atlântica e ecossistemas ao redor. Em julho de 2024, foi oficialmente reconhecido como Patrimônio Mundial da UNESCO por sua importância ecológica e cultural.

## Patrimônio Mundial da UNESCO

O parque atende aos critérios naturais da UNESCO, reconhecido por sua beleza excepcional, processos geológicos únicos e valor da biodiversidade. Sua rara combinação de dunas costeiras e lagoas de água doce o torna diferente de qualquer outro ambiente do planeta.

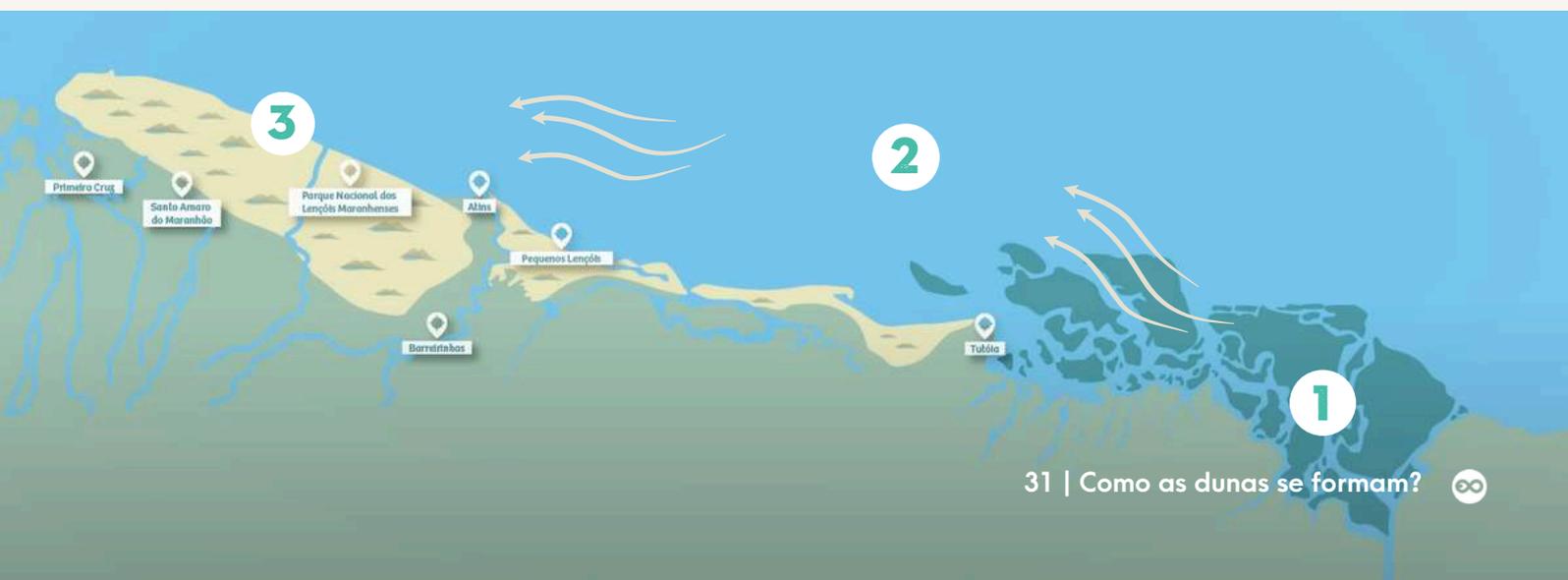
# COMO AS DUNAS SE FORMAM?

A formação do Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses é resultado de mais de 10.000 anos de processos geológicos e climáticos. Outrora submersa pelo Oceano Atlântico, a área se transformou gradualmente com o recuo do mar, dando lugar a manguezais, vegetação de restinga e, por fim, aos campos de dunas que vemos hoje.

Estudos publicados depois de 2005 apontam os sistemas fluviais locais, especialmente o rio Parnaíba, como a principal fonte de areia. Esse rio percorre mais de 1.000 quilômetros antes de chegar ao Atlântico, carregando sedimentos finos que se acumulam ao longo da costa. Variações de maré de até 7 metros e ventos oceânicos constantes empurram gradualmente esse material para o interior, moldando os campos de dunas.

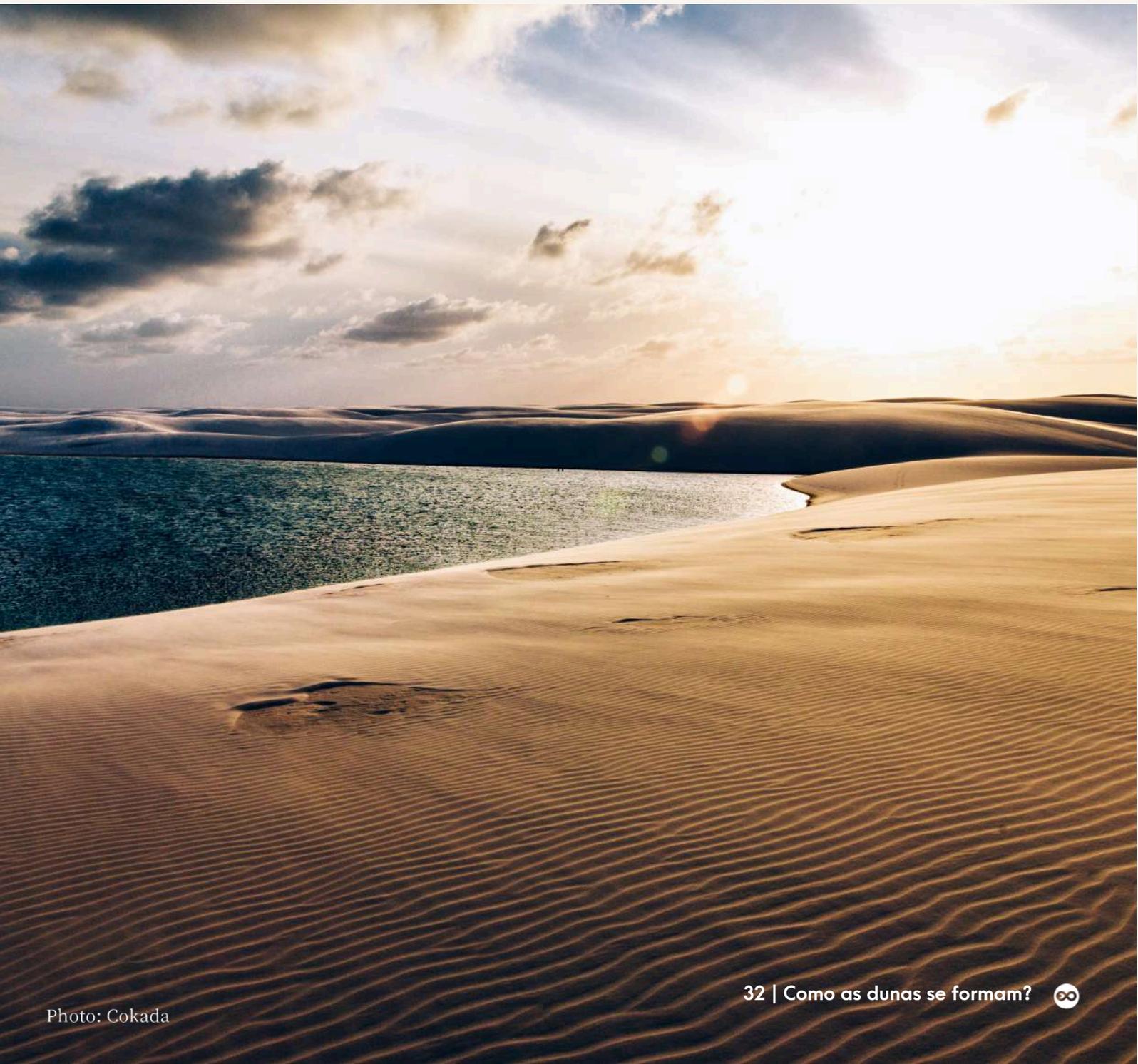
## Como isso acontece?

Enquanto o rio Parnaíba leva partículas finas de areia rio abaixo em direção ao Oceano Atlântico **(1)**, as fortes marés do Maranhão empurram os sedimentos de volta para as praias costeiras **(2)**. A brisa do mar leva a areia para o interior, criando e remodelando as dunas, onde o nível raso das águas subterrâneas ajuda a estabilizar o crescimento dos relevos, impedindo que a areia se disperse muito rapidamente **(3)**.



Um estudo de 2012 publicado na revista *Geomorphology* por pesquisadores da ETH Zurich e da Universidade Federal do Ceará explicou melhor por que essas dunas permanecem estáveis e continuam a crescer, destacando o papel fundamental da interação entre as brisas marítimas e o nível raso das águas subterrâneas.

***Esse processo contínuo e dinâmico, impulsionado pelas marés e pelo vento, é conhecido localmente como a “dança das dunas”.***



# COMO AS LAGOAS SE FORMAM?

Embora pareça um deserto, o Lençóis Maranhenses recebe cerca de **1.600 mm** de chuva por ano, mais do que cidades como Londres ou Berlim. De **janeiro a maio**, as chuvas sazonais enchem os espaços entre as dunas, formando lagoas de água doce.

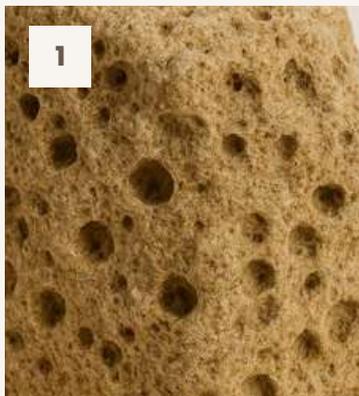
## Palmeirão

Um fator importante é a **camada de Palmeirão**, uma **camada subterrânea rica em argila** que age como uma esponja, retendo água e evitando a evaporação rápida. As lagoas ficam cheias e claras até por volta de **setembro**.

Com a chegada da **estação seca (outubro a dezembro)**, as lagoas secam aos poucos. Esse ciclo natural é essencial: evita o acúmulo de matéria orgânica e algas, mantendo a água limpa para a próxima estação chuvosa.

## Paleomangue

Em algumas lagoas, quando o nível de água baixa, troncos de árvores aparecem no fundo, mostrando que essas terras já foram densamente vegetadas. Hoje, oásis como **Baixa Grande** e **Queimada dos Britos** permanecem como lembranças vivas dessa transformação natural em curso.



## Qual é a melhor época para visitar?

A melhor época para visitar os Lençóis Maranhenses é de **maio a setembro**. É quando as lagoas estão mais cheias, depois da estação chuvosa. Esse período oferece as vistas mais bonitas: lagoas azuis cristalinas emolduradas por dunas brancas, perfeitas tanto para aventura quanto para relaxar.

Entre setembro e outubro e novamente de fevereiro a abril, as lagoas não estão no auge, mas muitas ainda têm água suficiente para um mergulho refrescante e caminhadas panorâmicas pelas dunas. É um período de transição, mas ainda assim vale a pena visitar.

De novembro a janeiro, a região entra no período mais seco. Muitas lagoas secam, dando lugar a manchas de grama no solo úmido. Durante esses meses, a natação fica limitada às poucas lagoas permanentes que mantêm água o ano todo.



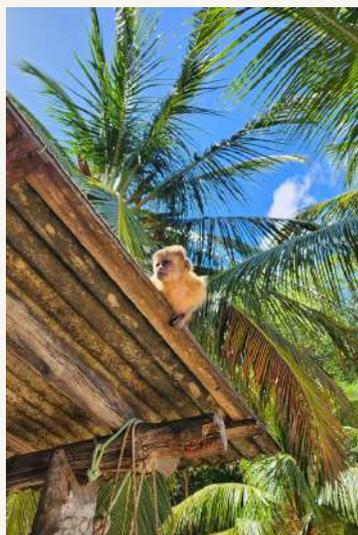


# COMUNIDADES LOCAIS

**Dentro e ao redor do parque, pequenas comunidades preservam um estilo de vida moldado pela natureza e pelos ritmos do ambiente ao redor.**

Com cerca de 200 moradores, **Queimada dos Britos** depende da pesca, criação de cabras e gado, agricultura em pequena escala e do turismo para sua existência. Sem acesso por estradas, o transporte é feito a pé, em veículos 4×4 ou em burros. **Baixa Grande**, com cerca de 30 famílias, tem um estilo de vida semelhante.

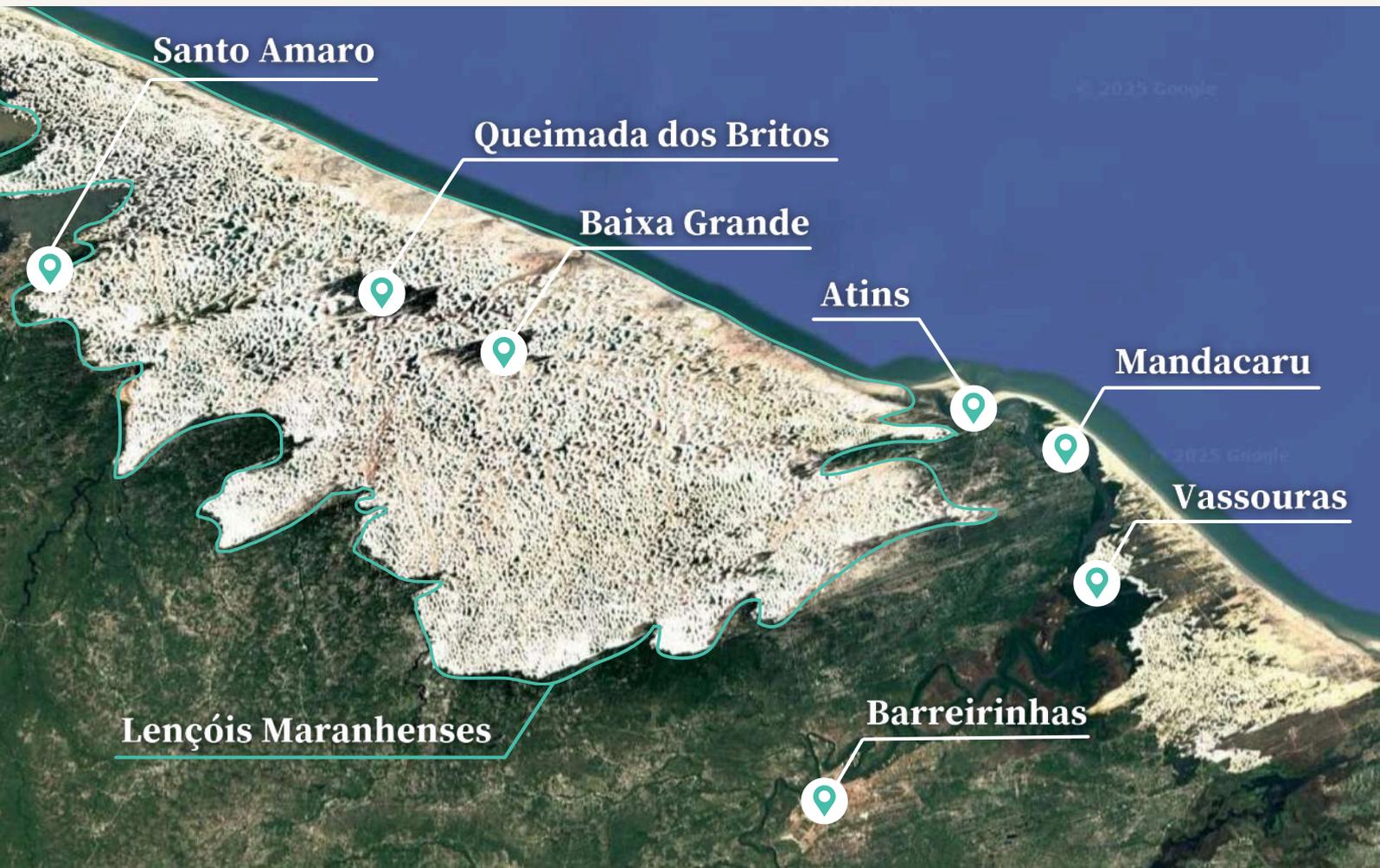
Na orla do parque, **Atins** (aproximadamente 1.500 habitantes) evoluiu de uma vila de pescadores para um destino turístico e de kitesurf. **Mandacaru** (aproximadamente 1.300 habitantes), ao longo do rio Preguiças, é conhecida pela pesca, pelo artesanato local e pelo seu farol, que oferece vistas panorâmicas. Mais abaixo no rio, **Vassouras** (cerca de 300 moradores) é uma parada popular para os visitantes, com pequenas dunas conhecidas como “Pequenos Lençóis” e oportunidades para ver a fauna local, incluindo pequenos macacos.



As comunidades tradicionais dos Lençóis Maranhenses, têm suas raízes nas ondas migratórias do interior do Maranhão e estados vizinhos durante os **séculos XVIII e XIX**. Famílias afetadas pela seca se mudaram para o **rio Preguiças** e, mais tarde, para as dunas e oásis, onde desenvolveram meios de subsistência baseados na pesca, na agricultura de pequena escala e na pecuária.

Ao longo de gerações, essas comunidades adotaram um **estilo de vida seminômade**, mudando sazonalmente entre áreas de pesca, margens de rios e oásis, em resposta aos ciclos de chuva e seca. O isolamento de lugares como Queimada dos Britos ajudou a preservar o conhecimento tradicional do meio ambiente, as técnicas de pesca e as estratégias de sobrevivência baseadas na comunidade.

Hoje, com o crescimento do turismo, essas famílias continuam vivendo dentro do parque, combinando **práticas ancestrais** com novas oportunidades, como hospedar viajantes e oferecer refeições locais. As dunas e lagoas que os visitantes admiram hoje não são apenas formações naturais, mas territórios culturais moldados por mais de 200 anos de adaptação e resiliência humana.





# DESTAQUES LOCAIS

## Atins

Atins oferece as melhores opções de lazer para os visitantes. Sua **localização à beira-mar** é ideal para nadar, fazer longas caminhadas e é o **único lugar em Lençóis Maranhenses onde é possível surfar**, graças às pequenas ondas perto da foz do rio.

A vila também é famosa pelo kitesurf, com várias escolas funcionando de junho a janeiro. Outras experiências incluem **passeios a cavalo** pela praia, **aulas de ioga** e desfrutar dos **restaurantes locais e bares de praia**, conhecidos pelos frutos do mar frescos e pelo clima descontraído.



## Mandacaru

Mandacaru é mais conhecida pelo seu **farol**, que oferece uma **vista panorâmica de 360 graus** do rio Preguiças, das dunas e do Oceano Atlântico. Depois de visitar o farol, os viajantes costumam parar nas **barracas de artesanato** local para comprar lembranças feitas à mão, como chapéus de palha, bolsas e doces regionais.





# VIDA SELVAGEM

## Aves

Os Lençóis Maranhenses são o lar de mais de 160 espécies de aves. É comum avistar garças, maçaricos, guarás vermelhos e aves migratórias que param na região entre agosto e outubro.

## Répteis e anfíbios

Lagartos, cobras e sapos adaptados a ambientes arenosos e úmidos aparecem perto de lagoas e áreas vegetadas.

## Peixes

Algumas lagoas abrigam espécies de peixes, como a traíra (peixe-lobo) e outras espécies como **pininga**, **cascudo** e **cará**.

## Vegetação única

Plantas como murici, catingueiras e palmeiras carnaúba prosperam graças às raízes profundas e à adaptação aos solos arenosos e pobres em nutrientes.

## Macacos

Entre a vida selvagem dos Lençóis Maranhenses, os visitantes podem avistar pequenos primatas como os **macacos-prego**, especialmente em **manguezais**, áreas de restinga e ao redor de Vassouras, onde são frequentemente vistos perto do calçadão. Esses macacos são conhecidos por sua curiosidade e aparecem com frequência perto de oásis ou trechos florestais dentro do parque.



# CURIOSIDADES

## Um parque maior do que grandes cidades

O Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses tem 1.550 km<sup>2</sup>, maior do que cidades como Nova York, Roma, Berlim, Amsterdã, Milão ou Buenos Aires.

## Cinco ecossistemas em um só lugar

O parque abriga cinco ecossistemas distintos: dunas, lagoas de água doce, manguezais, restingas e praias atlânticas, tornando-o uma das regiões costeiras com maior diversidade ecológica do Brasil.

## Mais de 36.000 lagoas

Durante a estação chuvosa, o parque pode abrigar mais de 36.000 lagoas de água doce, espalhadas entre as dunas.

## Lagoas que voltam pro mesmo lugar

Muitas lagoas aparecem nos mesmos lugares todos os anos, porque as curvas naturais das dunas criam áreas baixas onde a água da chuva se acumula sempre.

## O maior campo de dunas da América do Sul

Os Lençóis Maranhenses são o maior campo de dunas da América do Sul e um dos poucos lugares no mundo onde lagoas de água doce se formam em um ambiente de dunas costeiras, alimentadas exclusivamente pela chuva.



## **Dunas de até 40 metros de altura**

Algumas dunas chegam a atingir 40 metros de altura e são constantemente remodeladas pelo vento, criando uma paisagem sempre em transformação.

## **Comunidades nômades se adaptam à paisagem**

Há mais de 200 anos, comunidades seminômades vivem dentro do parque, mudando frequentemente de local à medida que as dunas e lagoas se deslocam e alteram o ambiente.

## **Lençól freático 3 metros abaixo da superfície**

A região tem um lençól freático muito raso, localizado a aproximadamente 2 a 3 metros abaixo da superfície. Essa característica geológica desempenha um papel crucial na retenção da água da lagoa após a estação chuvosa e também serve como fonte de água para as comunidades locais, que cavam poços artesanais para uso diário.

## **Local de filmagem para produções brasileiras e internacionais**

Os Lençóis Maranhenses já foram cenário de grandes produções, como o filme da Marvel Vingadores: Guerra Infinita. Também serviram de cenário para o filme brasileiro Casa de Areia, estrelado por Fernanda Torres, vencedora do Globo de Ouro, e Fernanda Montenegro, um dos maiores ícones do cinema brasileiro. A novela O Clone também filmou cenas na região. Não é surpresa: a paisagem parece de outro mundo.

## **Lagoas com peixes**

Algumas lagoas abrigam peixes como a traíra, capaz de sobreviver meses enterrada na lama durante a estação seca. Os ovos dos peixes chegam às lagoas através de pássaros e inundações sazonais dos rios próximos, ficando dormentes no solo até que as chuvas retornem.





# SUSTENTABILIDADE E VIAGEM RESPONSÁVEL

*Visitar os Lençóis Maranhenses é mergulhar em uma das áreas naturais mais incríveis do Brasil. Como viajante, suas escolhas fazem uma diferença real tanto para o meio ambiente quanto para as pessoas que vivem aqui.*

## **Sempre leve embora tudo o que você trouxe**

Fique nas rotas demarcadas, não pise na vegetação e nunca remova areia, plantas ou animais do parque. Evite entrar nas lagoas após aplicar cremes ou óleos para não contaminar a água.

## **Lixo durante a caminhada**

Leve todo o seu lixo de volta para a vila ou cidade mais próxima, onde seja possível descartá-lo de forma adequada. Itens biodegradáveis ou reutilizáveis (como garrafas de água e recipientes para alimentos) são altamente recomendados.

## **Uso da água e economia de energia**

Nas comunidades tradicionais, a água e a eletricidade são valiosas e nem sempre abundantes, especialmente durante a estação seca. Muitas casas dependem da coleta de água da chuva ou de poços, e painéis solares fornecem a maior parte da energia em vilarejos mais remotos, como Queimada dos Britos e Baixa Grande. Por favor, use a água com moderação ao tomar banho ou lavar roupas e desligue as luzes e os aparelhos quando não estiverem em uso.

## **Compartilhando o espaço: evite barulhos altos**

Durante a sua estadia nos oásis, lembre-se de que todos os espaços são compartilhados entre os visitantes e as famílias locais que moram lá o ano todo. Áreas para dormir, banheiros e locais de refeições são espaços em comum com todos que estão ali.

Mantenha seus pertences organizados, evite deixar lixo e respeite a organização da casa, incluindo onde pendurar sua rede e guardar seus itens. Por último, mantenha os níveis de barulho baixos, especialmente à noite e de manhã cedo, para garantir um ambiente tranquilo para todos.

## **Respeito pela vida selvagem e ecossistemas**

Não perturbe nem alimente os animais. Mantenha uma distância respeitosa da vida selvagem e fique fora de áreas sensíveis, como dunas cobertas de plantas ou locais de reprodução de pássaros e peixes.



# SOBRE PLANETAEXO E NOSSO COMPROMISSO

*O PlanetaEXO é mais do que uma agência de viagens. É uma comunidade construída com a crença de que a aventura deve deixar algo bom para trás.*

Das dunas dos Lençóis Maranhenses à Amazônia, Pantanal, Chapada Diamantina e além, trabalhamos com as comunidades locais para proteger a natureza, preservar as tradições e apoiar as pessoas que chamam esses lugares de lar.

Viajar com o PlanetaEXO é fazer parte de uma rede que valoriza o respeito, a troca cultural e a responsabilidade. Cada viagem fortalece as economias locais, ajuda a conservar ecossistemas frágeis e mantém viva as culturas de cada região. Acreditamos que as viagens devem construir algo duradouro, garantindo que o espírito de cada lugar permaneça forte para as gerações futuras. Juntos, fazemos essa aventura valer a pena.

**Obrigado por fazer parte dessa jornada.**

**live an adventure**



**planetaexo®**