Recife por dentro

O Guia do Congressista sobre Recife



Organização:

CEPPA

Índice

Capítulo 1
Bem-vindo a Recife



01

09



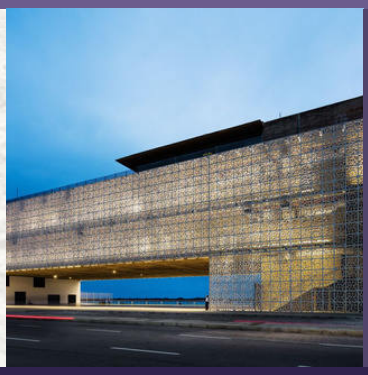
Capítulo 2
Coma como um local

Capítulo 3
O que ver e sentir



15

23



Capítulo 4
Navegue com segurança

Capítulo 5
Viva como um recifense



26

Capítulo 1

Bem-vindo a Recife

Um Vibrante Mosaico Cultural Espera por Você

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

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



Recife não é só o destino do seu congresso. É uma cidade que pulsa, que tem sabor, cor e som próprios. Com mais de 50 pontes sobre rios e canais, ganhou o apelido de Veneza do Brasil — mas é muito mais do que isso.

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



Igreja de São Pedro dos Clérigos



1,6 milhão de habitantes

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

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

Recife Antigo — o coração histórico

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



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

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

Olinda — a cidade vizinha que é Patrimônio da Humanidade

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

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







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

Carnaval em Olinda

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

Capítulo 2

Coma como um local

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

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




Tapioca


Carne de sol


Moqueca


Bolo de rolo

Pratos que você *precisa experimentar*


Cartola


Caldinho de feijão


Bolo Souza Leão


Arrumadinho

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

Onde comer — Guia de restaurantes

Restaurante Leite| Boa Vista



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

Endereço: Praça Joaquim Nabuco, 147 — Boa Vista

Chica Pitanga| Boa Viagem



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

Endereço: Rua Petrolina, 19 — Boa Viagem

Bargaço | Recife Antigo



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

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

Onde comer — Guia de restaurantes

Oficina do Sabor | Olinda

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

Endereço: Rua do Amparo, 335 — Olinda



Mingus Zé Maria | Boa Viagem

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

Rua do Atlântico, 102 - Boa Viagem



Reteteu comida honesta | Encruzi-lhada

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

R. Prof. Otávio de Freitas, 256 - Encruzilhada



Onde comer — Guia de restaurantes

São Pedro Restaurante | Recife Antigo

Praça histórica cercada de bares e restaurantes informais. Tapiocas, petiscos, música ao vivo nos fins de semana. Ideal para sentir o Recife mais autêntico.
Endereço: Pátio de São Pedro, 33 — Boa Vista



Tio Pepe| Boa Viagem

Um dos restaurantes mais tradicionais de Recife. É referência na gastronomia pernambucana há décadas. O cardápio valoriza ingredientes regionais, sendo especialmente pelos pratos de carne de *sol*.
Endereço: *Rua Almirante Tamandaré, 170 – Boa Viagem/Setúbal*



Arvo Restaurante| Torreão

O ARVO é referência na gastronomia contemporânea de Recife. O restaurante combina ingredientes regionais e técnicas modernas para reinterpretar sabores nordestinos em um ambiente charmoso e acolhedor.
Endereço: Rua Djalma Farias, 170 – Torreão



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

Capítulo 3

O que ver e sentir

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

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



Praias





Boa Viagem

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

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

Porto de Galinhas ★ Imperdível

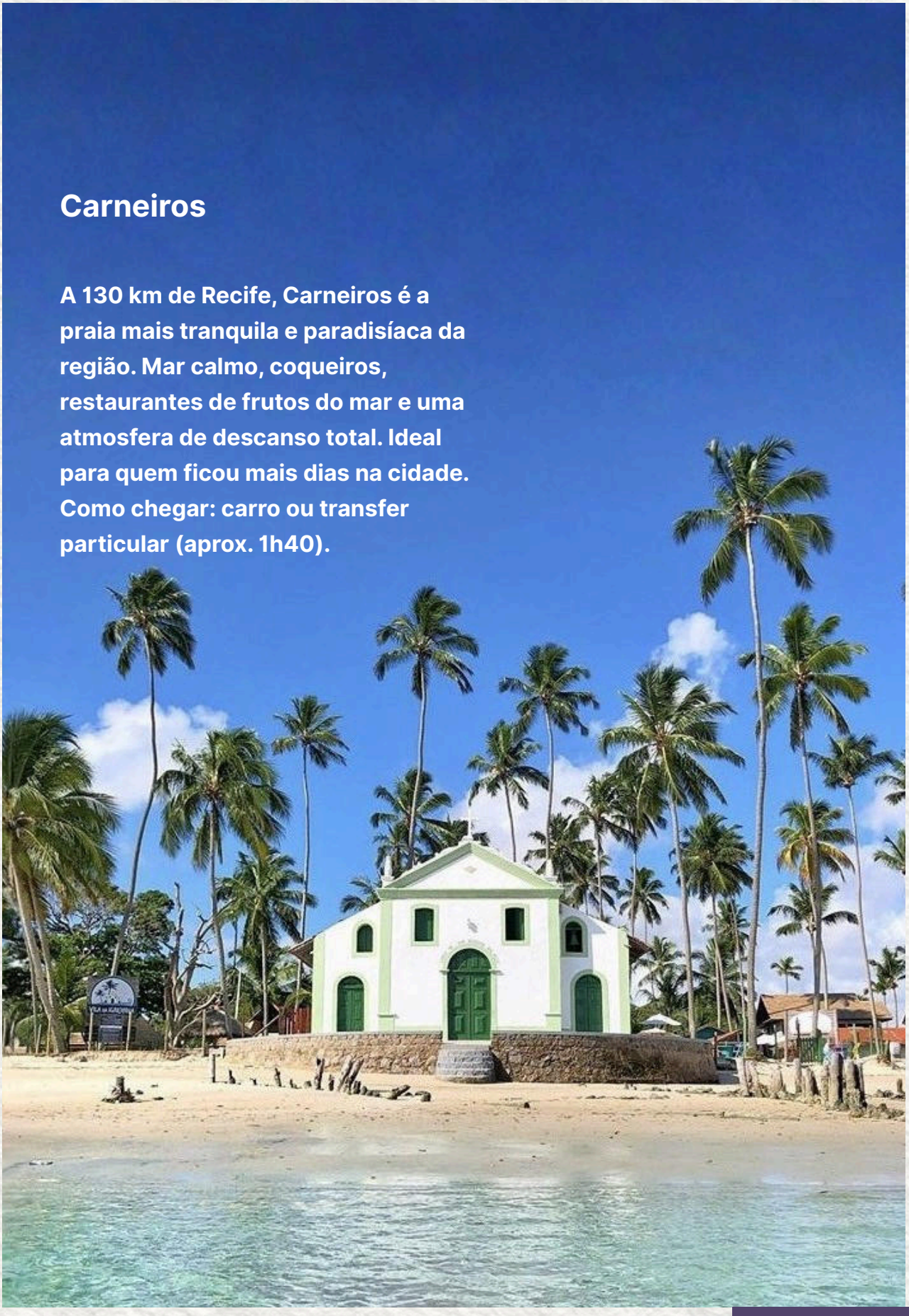
A 60 km de Recife, Porto de Galinhas é eleita repetidamente uma das praias mais bonitas do Brasil. Suas piscinas naturais formadas pelos recifes de coral são únicas. Leve pelo menos um dia inteiro.

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

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

Carneiros

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



Cultura



Cultura e história

Instituto Ricardo Brennand

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



Museu do Cais do Sertão

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



Paço do Frevo

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



Cultura e história

Museu da Cidade / Forte das Cinco Pontas

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

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



Museu do Estado de Pernambuco

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

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



Museu do Homem do Nordeste

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

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



Capítulo 4

Navegue com segurança

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

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

Bairros tranquilos para se hospedar

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

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

Transporte

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

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

Dicas de segurança

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

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

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

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

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

Emergências

SAMU : 192

Corpo de Bombeiros: 193

Polícia Militar: 190

Delegacia de Turismo (81) 3184-3544

UPA Boa Viagem: (81) 3184-0600

Saúde

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

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

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

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



Capítulo 5

Viva como um recifense

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

Oxe!→ Expressão de surpresa. Equivale a "nossa!" ou "caramba!"
Arretado / Arretada"→ Incrível, muito bom. "Esse restaurante é arretado!"
Vixe!→ Espanto ou susto leve. "Vixe, que calor!"
Ave Maria!→ Admiração ou espanto. Muito usado no cotidiano.
Mainha / Painho→ Mãe / Pai, de forma carinhosa. Você vai ouvir muito.
Bora!→ Vamos embora, vamos lá. Universal em todo o Brasil.
Misericórdia!→ Expressão de espanto, usada com humor.



Clima e o que levar

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



Temperatura média: 26°C a 32°C

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

Na mala, não esqueça:

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

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

ConNeuroPsi

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

Instagram: @conneuropsi
Site: www.conneuropsi.com.br

ConEsquemas

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

Instagram: @conesquemas
Site: www.conesquemas.com.br

JavaPsic

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

Instagram: @javapsic
Site: www.javapsic.com.br

ConNorteNordesteTCC

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

Instagram: @connortenordestetcc
Site: www.connortenordestetcc.com.br

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

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

Bom congresso e boa estadia em Recife!

Com carinho,
Ceppa Cursos

Organização:

CEPPA

Conteúdo produzido por Ceppa Cursos | Maio de 2026
Guia de uso exclusivo para congressistas dos eventos Ceppa Cursos em Recife