



PRAIA RICA EXPEDIÇÕES APRESENTA

# CORES DO JALAPÃO DO TOCANTINS DO CERRADO BRASILEIRO

*news*

UMA PUBLICAÇÃO COM DICAS QUENTES DOS PARAÍSO CENTRAIS DO BRASIL



## CHAPADA DOS VEADEIROS TOCANTINENSE

O lado T do destino tem paisagens  
espetaculares na divisa Goiás-Tocantins

**Palmas, te quero!** A cidade vai te surpreender  
E mais: Pé de Copaíba e Mãos Arterias. Projetos autênticos  
promovem a cultura e saberes regionais

## **SOBRE ESTAR JUNTO:**

MARCAS QUE ACREDITAM NA PRAIA RICA



*sabemos que  
o destino  
importa, mas  
tão ou mais  
importante é a  
maneira  
de se viajar*

## Nossa Praia

A Praia Rica é uma marca tocantinense de ecoturismo que nasceu em São Félix do Tocantins/Jalapão, em 2018. É resultado do repertório de mais de 20 anos de experiência dos seus fundadores em áreas como cultura, saneamento, direitos humanos, turismo e meio ambiente no estado.

Não nos identificávamos com a maneira de se fazer turismo na região - poucas vivências, dinâmica "veículo-atrativo" excessiva, poucas práticas ao ar livre e foco no volume de visitantes.

Hoje desenhamos roteiros para alguns dos destinos e parques naturais mais fascinantes do Tocantins e entorno, com serviço intimista, personalizado e de excelência, dando forma a experiências criativas, sintonizadas às expectativas dos viajantes e que priorizam a qualidade e foco nos detalhes.

Você pode cruzar uma trilha em um cânion, passando por árvores centenárias, pedalar numa serra em circuitos de nível internacional, relaxar numa cachoeira em águas tranquilas, visitar um sítio arqueológico e se divertir em família em uma sessão exclusiva num circo local.



Conhecer os destinos além do lugar comum é a nossa praia. Viagens para se divertir, mas também para crescer, inspirar e ampliar horizontes. Afinal, sabemos que o destino importa, mas tão ou mais importante é a maneira de se viajar.



[www.praiaricaexpedicoes.com.br](http://www.praiaricaexpedicoes.com.br)  
@praiaricaexpedicoes



A Praia Rica é membro da Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura (Abeta).

## FIXOS

# UM PÉ DE QUÊ?

A cada edição, uma árvore  
para você se conectar  
23

08 e 12	Roteiro
09 e 17	Lifestyle
10	Sustentável
18	Sirva-se
19	Lado B
21	Fôlego

# EXPERIÊNCIA PRAIA RICA

Relatos de quem guardou o Cerrado  
na memória e no coração  
22

# ETIQUETA

Dicas espertas para não dar  
mancada no rolê  
20

Cores é uma publicação da Praia Rica para promover os destinos  
respeitando sua essência. Mensagens, sugestões e parcerias:  
[revistacores@praiaricaexpedicoes.com.br](mailto:revistacores@praiaricaexpedicoes.com.br)

Fotos e imagens desta edição:  
acervo Praia Rica





Finalmente lançamos a segunda edição da **Revista Cores**. A primeira saiu no início de 2020 e de repente fomos surpreendidos pela pandemia. Usamos esse hiato para um necessário mergulho interno. Se em 2018, a **Praia Rica** nasceu no Jalapão porque não nos identificávamos com a maneira de se fazer turismo no parque, aproveitamos os três últimos anos para repensar ainda mais nossas atividades e, junto, as transformações que vieram com a pandemia.

Em 5 anos de existência, nossa paixão pelo ecoturismo transbordou e o Jalapão ficou pequeno para nós. Ampliamos nossos horizontes para outros destinos do Tocantins e agora abrimos nosso campo para o Cerrado brasileiro, oferecendo novas experiências imersivas e personalizadas, que são nossa essência. Com responsabilidade social e ambiental.

Quero muito reforçar que esta publicação é para promover os destinos, através de boas práticas de visitação, de maneira leve e descontraída, e sobretudo com respeito aos olhares locais.

Seja na sua expedição, ou de onde estiver, convidolhe a apreciar a leitura e viajar conosco através das próximas páginas.

Aproveite!

*July da Costa*

DIREÇÃO CRIATIVA DA PRAIA RICA



- >> Subida ao topo da Serra da Catedral, Jalapão
- >> Vale do Vai Quem Quer/serra de Palmas: cheio de vida após a chuva



# DICAS ESPERTAS

**Viajar é bom, mas viajar preparado é melhor ainda.**

## FAÇA LUZ!

Vai caminhar pelo Cerrado? Especialmente se for à noite, separe sua lanterna. Se for subir alguma serra, prefira um modelo de cabeça, que lhe deixará com as mãos livres. Um bastão de caminhada também é bem-vindo

## VENTANIA

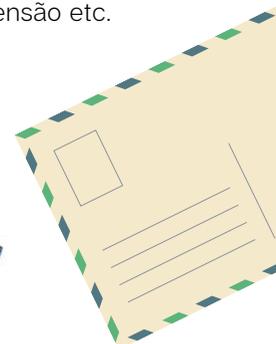
Atenção às estações. Se a sua viagem for na estiagem, considere levar um casaco corta-vento para as explorações no Cerrado. As manhãs costumam ventar bastante. O rolê é no período de chuva (novembro a abril)? Jaqueta impermeável ou capa de chuva é a boa. Aproveite, pois é quando o Cerrado está mais exuberante.

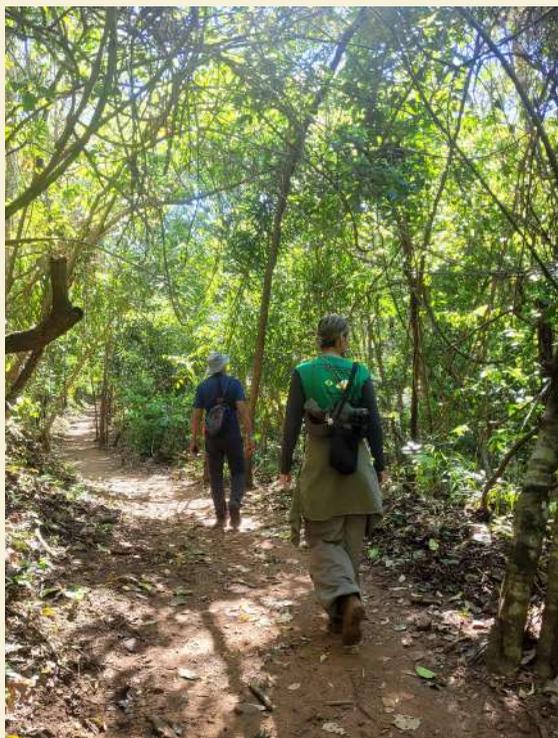
## UM SOL PARA CADA UM

No Centro-Norte o sol é diferente. Não se esqueça de separar roupas com proteção solar UVA e UVB. Em muitos locais não se pode entrar com protetor solar. A boa é investir em proteção física, como camisas de manga longa, com tecido de secagem rápida, e chapéu (que protege as orelhas).

## MEDICAMENTOS

Muitos dos lugares não possuem farmácia. Lembre-se de separar medicamentos de uso pessoal, como colírio, antialérgicos, remédios para hipertensão etc.





## RARIDADE!

Nos meses de agosto e setembro, em expedição, avistamos por duas vezes uma família de Pato Mergulhão.

Extremamente rara e criticamente ameaçada, a ave é símbolo oficial das águas brasileiras e só habita rios muito limpos. As aves foram avistada no Rio Novo, considerado um dos rios mais limpos do mundo, no parque Estadual do Jalapão.

Acesse o QR Code e confira o vídeo no Instagram da @praiaricaexpedicoes



foto: Sávio Freire Bruno/  
divulgação ICMBio/Wikimedia

## BIRDWATCHING

Passarinhada com o costarriquenho @maxvindas

Em setembro, o biólogo e guia, Max Vindas, esteve no Tocantins para apresentar ao trade turístico o olhar da Costa Risca sobre o ecoturismo e como seu país se tornou referência mundial na atividade, aliando conservação e desenvolvimento econômico e social.

Aproveitamos uma manhã com o biólogo e observador de aves, no distrito de Taquaruçu (Palmas), para avistar algumas espécies da região, entre elas o uirapuru laranja, pica-pau-de-penacho e gaturamo-verdadeiro.



foto: WMarissen

Gaturamo-verdadeiro (euphonia violacea)

## TRILHA SONORA

O Spotify da Praia Rica Expedições está cheio de playlists para pegar a estrada ou sonhar com ela. Destaque para a seleção com clássicos do Tocantins, que reúne sucessos como *Nóis é Jeca Mais é Jóia* e *Passarim do Jalapão*.

Esta edição da Cores também ganhou uma playlist exclusiva, no mesmo astral da revista, para enriquecer ainda mais a sua experiência com as cores e histórias que você está descobrindo aqui.

Acesse o QR Code para ouvir!



Luminária Fava de Bolota, pela arquiteta Fernanda Prado e a ceramista Maria Elza

foto: acervo Monjuá Arquitetura



foto: acervo Monjuá Arquitetura

# MÃOS

mãos tocantineses  
mãos bem brasileiras

# ARTEIRAS

**Valorizar a cultura, incentivando a economia criativa, é também valorizar as nossas raízes**

Do artesanato à pintura, do mobiliário à cerâmica: não faltam expressões na cena artística do Tocantins.

Pensando nisso, a arquiteta Rosângela Benvindo se reuniu a outros profissionais e juntos mobilizaram um time de artesãos do estado, para criar um portfólio e colocar o trabalho dos artistas locais no radar do design e da arquitetura tocantinese.

Rosângela conta que, com a pandemia e a vontade das pessoas de estarem perto da natureza, elementos

naturais e artesanais ganharam força nos projetos de interiores, mas faltava a marca da identidade tocantinese.

A curadoria do Mãos Arteiras busca transcender o turismo, que já vê no artesanato e nas comunidades do estado um ativo, e despertar na iniciativa privada o interesse pelo feito à mão local.

Tem dado certo. O projeto vem ganhando a atenção de arquitetos e empresários, o acervo entrado na formatação de hospedagens e restaurantes, no catálogo de lojas de decoração e também na programação de feiras e eventos, como a Casa Cor Tocantins. Conheça mais do projeto nas redes sociais: **@maosarteirasto**

**Capim dourado, sementes do Cerrado, objetos em barro, produtos indígenas e quilombolas fazem parte da curadoria do Mãos Arteiras**



foto: Flávio Dionísio

**Rosângela Benvindo,**  
co-idealizadora do projeto  
**@arqrosangelabenvindomonjuá**



Experiência Praia Rica:

1. a jovem viajante paulistana, Luiza, plantando muda nativa, no viveiro.
2. familiares, em expedição, conhecendo os produtos da loja, em Mateiros



A curadoria do instituto apoia agricultores familiares, comunidades quilombolas e indígenas. No acervo: bebidas, objetos de decoração, itens de higiene, artesanato, vestuário e mais

# PÉ DE COPAÍBA

**Vai se aventurar pelo Jalapão ou curtir as cachoeiras incríveis de Taquaruçu, perto de Palmas? Aproveite e conheça o projeto**

Copaíba, o bálsamo da floresta. Árvore de cuja semente se extrai um poderoso óleo, com diversos fins medicinais: anti-inflamatórios, anticépticos e antimicrobianos. Tradicionalmente usado pelos povos originários.

Foi essa árvore que o turismólogo, empresário e um dos primeiros guias do Jalapão, Júnior, mais conhecido como Zé da Copaíba, escolheu para nomear seu projeto, que começou literalmente com as próprias mãos, semeando a terra e as bases do que viria a ser o atual instituto.

Iniciado em 2014, o Pé de Copaíba tem como missão ajudar a preservar o patrimônio material e imaterial dos povos originários e rurais do Cerrado.

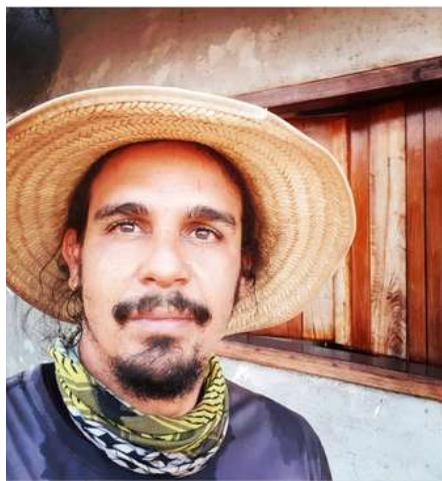
O instituto apoia e comercializa produtos de famílias agroextrativas de diversas partes do bioma. São mais de 1000 km percorridos todos os meses para a coleta dos produtos. Também mantém um viveiro de mudas nativas e duas lojas, uma no Jalapão, e outra em

Taquaruçu, distrito de Palmas, dentro da Área de Proteção Ambiental Serra do Lajeado.

Além da iniciativa privada, o Pé de Copaíba tem ações apoiadas por organizações e movimentos como o Slow Food e a Universidade Federal da Bahia. Atualmente busca mais apoiadores.

**Serviço:** Instituto Pé de Copaíba Loja e viveiro, em Mateiros: TO-247, saída de Mateiros para São Félix Loja Taquaruçu (distrito de Palmas): em frente a praça Joaquim Maracaipe

@instituto\_pedecopaiba\_jalapao  
@pedecopaiba



*Zé da Copaíba, idealizador e gestor do projeto, que também tem como missão a manutenção das sementes nativas e a segurança alimentar*

## VEADEIROS COMO VOCÊ NUNCA VIU

### O lado T da chapada, que faz morada no Tocantins

Que a Chapada dos Veadeiros abriga cachoeiras e paisagens de tirar o fôlego não é novidade. Mas você sabia que os lugares mais hypados do destino estão localizados na porção tocantinense?

Canjica, Complexo Águas Lindas, complexos da Laje e do Prata, Cachoeira do Catoá são apenas alguns exemplos. Eles possuem água com temperatura agradável e em cores estonteantes, que transitam entre o verde esmeralda e o azul turquesa.

Situados no distrito de Campo Alegre, em Paranã, Tocantins, esses lugares fazem parte das Serras Gerais.

Complexo Águas Lindas: piscina natural de borda infinita com vista para o vale

**Serras Gerais** é um dos sete destinos oficiais do turismo tocantinense e compreende as cidades de Almas, Arraias, Aurora do Tocantins, Dianópolis, Natividade, Paranã, Rio da Conceição e Taguatinga.



# ROTEIRO



Cachoeira do Catoá e seus dois poços, um com água mais morna e outro mais fria. É só escolher

## Acesso

O acesso mais prático até esses complexos e cachoeiras é via Palmas, chegando pelo aeroporto da cidade, Lysias Rodrigues, e pegando a estrada até Campo Alegre/Paraná.

Paraná é o portal para os atrativos, sendo Campo Alegre o distrito base.

## Praia Rica indica

A melhor época para conhecer esses lugares é no período da estiagem, que vai de maio a outubro, quando as águas estão mais bonitas e os acessos são melhores e seguros.

**Vantagem extra:** diferente de Veadeiros, onde a altitude é maior e por isso as águas mais frias, a temperatura das águas nas cachoeiras da parte tocantinense é mais agradável.

## Pernas para que te quero!

A região é ideal para quem gosta de caminhadas e lugares pouco explorados.

Para acessar os atrativos é necessário contratação de guia local. São locais de difícil acesso e pouquíssima estrutura e sinalização. **Dica:** a **Praia Rica Expedições** te leva em um roteiro personalizado e guiado por profissionais experientes e credenciados.

## História e Cultura

A região vai muito além das belezas naturais: comunidades tradicionais, como os Kalunga, são a oportunidade de conhecer mais da culinária e cultura desse Brasil ainda tão pouco conhecido.



*Cenas do cotidiano: para muitos moradores, os animais ainda são usados como principal meio de transporte*

## ROTEIRO



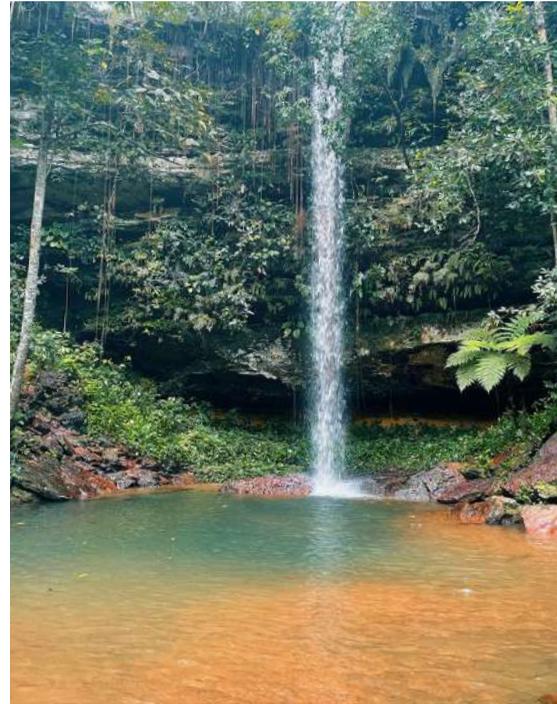
here comes the sun  
little darling ♪

# PALMAS, TE QUERO!

"Poucas opções", "Sem atrativos", "Nada pra fazer". Engana-se quem pensa que Palmas é apenas ponto de aterrissagem para quem chega a negócios, ou local de partida para destinos como o Parque Estadual do Jalapão. De um lado, contornada pelo grande lago. Do outro, por uma extensa serra. Descubra o abraço dourado e acolhedor dessa cidade solar.

>>**O Lago de Palmas** pode render um ótimo passeio de barco e é convidativo para a prática de esportes, como stand up paddle, caiaque e wake board. Sem contar a famosa Ilha do Canela e as praias centrais de fácil acesso. Mas as possibilidades vão além

>>**A parte serrana**, que reúne duas unidades de conservação: o Parque Estadual do Lajeado e a Área de Proteção Ambiental Serra do Lajeado, oferece oportunidades mágicas. Em pouco mais de 60 km de Palmas, passando por cidades vizinhas, as diferentes praias do rio Tocantins, mirantes e trilhas para os vários fôlegos rendem roteiros que divertem desde famílias com crianças aos mais aventureiros. E tem ainda o distrito de Taquaruçu, com algumas pousadas de charme e seus incontáveis mirantes e cachoeiras.



Cachoeira da Sambaíba, no distrito de Taquaruçu, que está a 35 km de Palmas: discreta e pouco frequentada, seu poço é um convite para se refrescar



A apenas 65 km de Palmas, na cidade de Lajeado, o Sítio Arqueológico Caitity, tombado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, é uma viagem no tempo e à história. Imperdível!



Vista da Usina Hidrelétrica de Lajeado, no rio Tocantins, que deu origem ao Lago de Palmas

## **Praia Rica Indica** **5 passeios imperdíveis em Palmas e arredores**

1. Banho nas cachoeiras de Taquaruçu
2. Visita ao sítio arqueológico Caititu
3. Relax nas praias do Rio Tocantins
4. Trilhas na Serra do Lajeado
5. Passeio no lago de Palmas

>> **contrate um guia local**



foto: Paulo Lahr



Da cor do sol tocantinense!  
O uirapuru laranja é uma das aves que pode ser avistada na região



Além das belezas naturais, conhecer o trabalho das artesãs desses lugares não só torna a experiência ainda mais autêntica, como fomenta a cultura e economia local. Em Taquaruçu, considere visitar o ateliê e oficina Babuçu Art, onde dona Tereza transforma a palmeira nativa em obras de arte, como cestos, luminárias e mandalas.

@babacuarte



Stand up paddle na  
Praia da Graciosa

## "Dia de luz, festa de sol"

*Lago de Palmas:  
tão estonteante nas  
manhãs de estiagem, que  
às vezes parece o mar*





## Proteção das águas

Apoiar o esporte na serra é fundamental. O uso responsável das vias onde ocorrem as práticas do MTB ajuda na preservação da APA Serra do Lajeado, que protege as águas que abastecem Palmas e arredores. Por estar muito próxima de Palmas, a serra sofre pressão com atividades de alto potencial agressivo e risco de contaminação de nascentes.

Ficou a fim de pedalar nas serras de Palmas? A Praia Rica te leva. Há décadas, o mountain bike corre nas nossas veias. Incentivar o esporte e o uso consciente dos recursos ambientais é apenas um caminho natural do que a marca acredita.

*Em 2022, a Praia Rica foi patrocinadora do Cerrado Enduro Cup. Os vencedores da categoria elite ganharam uma expedição completa no Cerrado tocantinense. Em 2023, será na Serra do Lajeado > A equipe da Praia com o time do Cerrado Flow. > A atleta Helen Valente curtindo seu prêmio. O movimento apoia as mulheres no MTB > Imagens do CEC. Acompanhe nas redes sociais: @cerradoflowmtb*



## PRAIA RICA SOCIAL

**Conheça uma das ações apoiadas pela irmã mais nova da Praia Rica, braço da marca que colabora com projetos e iniciativas socioambientais.**

## PAIXÃO EM DUAS RODAS

**Porque pedalar na mata é bom para o corpo, um respiro para a mente e pode ser uma forma de ajudar a natureza.**

Já contamos nas páginas anteriores que Palmas é contornada por uma região serrana repleta de cachoeiras, vales e sítios arqueológicos. Mas não para por aí. A Serra do Lajeado é tão incrível, que ainda reserva verdadeiros tesouros para os amantes do **mountain bike**.

Nós últimos anos, a cena do esporte tem se fortalecido na cidade, o nível dos circuitos, cada vez mais alto, e assim tem surgido projetos e eventos importantes, como o Cerrado Enduro Cup, que reúne atletas do Brasil inteiro, entrando para o calendário do mountain bike nacional.

Na edição de 2022, a Praia Rica premiou os vencedores da elite masculina e feminina com uma expedição para o Parque Estadual do Jalapão e parte das Serras Gerais. Em 2023, os ganhadores levarão uma experiência pela Serra do Lajeado, que vai de trekking a passeios culturais. O objetivo é promover a região, colocá-la no radar do ecoturismo, que ainda é tímido, e assim ajudar a protegê-la.





## ODE AO BURITI

**De sabor autêntico e marcante, o buriti vai da construção de casas à mesa.**

As veredas do Cerrado guardam um tesouro gastronômico que desperta muitos sentidos. Cor vibrante, sabor intenso, a iguaria, típica do Cerrado, reflete a riqueza cultural e ambiental do bioma.

Se por um lado, a palmeira do buriti indica a presença de umidade na vegetação, por outro, seus talos e palha são matéria-prima para o artesanato e cobertura de casas,

o que garante conforto térmico no calor escaldante. Para completar, seus talos já foram muito usados para confecção de balsas, usadas para nevegação e transporte das populações isoladas. Essas balsas inspiraram a logo da Praia Rica.

Tão importante que o buriti é, na esfera culinária, sua versatilidade faz bonito em pratos doces e salgados.

Destaque para o doce de buriti: um clássico tocantinense. Na época da colheita, tachos e mais tachos vibram com a polpa do buriti e açúcar, formando uma massa de laranja estonteante.

Além de delicioso, o doce é uma forma de preservar a tradição e a conexão com a terra. Uma verdadeira celebração dos tesouros culinários que o Cerrado tem a oferecer.



***Buriti, minha palmeira,  
lá na vereda de lá  
casinha da banda esquerda,  
olhos de onda do mar***

*Guimarães Rosa,  
Grande Sertão Verdes*



# UM VALE QUASE SAGRA DO



Imagine um refúgio selvagem, com Cerrado preservado, cachoeiras e trilhas de acesso que passam por árvores centenárias. Um lugar onde é possível sentir toda a diversidade da vida, observar aves e se for seu dia de sorte, avistar espécies raras, como o urubu rei, símbolo do local e que dá nome a uma das cachoeiras.

Some a isso a hospitalidade de um casal que vive há décadas no lugar, resguardando sua história e saberes, como que num santuário.

Localizado em Almas, sudeste do Tocantins, na região das Serras Gerais, o **Vale dos Pássaros** é uma grata surpresa para os seus visitantes. O complexo possui duas cachoeiras e trilhas de fácil acesso. É ideal para descansar a mente e se desconectar.

Para quem busca uma experiência ainda mais imersiva, é possível se hospedar em uma de suas acomodações e apreciar a culinária servida pelos anfitriões, Antônia e Davi.

Ficou a fim de conhecê-lo? A Praia Rica te leva em incursões por esse e outros lugares incríveis do Cerrado brasileiro.

Cachoeira do Urubu Rei. Foto: Lucas Flores



Atencioso, Senhor David faz ele mesmo questão de apresentar as instruções referentes às trilhas

Quer ser um viajante mais consciente? Separamos algumas dicas que vão ajudar a tornar sua viagem mais responsável.

## Sua escolha importa

Muitos lugares do Brasil e do mundo têm sofrido os efeitos do turismo de massa e desenfreado. Ao visitar um destino, escolha **empresas e profissionais que coloquem a qualidade da experiência à frente do volume de visitantes**. Pesquise o trabalho, valores e o que a empresa tem feito para contribuir com o uso consciente dos recursos naturais.

Priorize aquelas que adotam práticas sustentáveis, que respeitem o meio ambiente e a cultura local dos destinos e apoie o trabalho das comunidades.

**Dica extra:** como viajante, prefira se referir aos nomes dos destinos com respeito ao contexto e uso local. Exemplo: se por um lado se fala "em São Paulo" e "em Goiás", a forma preferencial dos tocanтинenses de se referirem ao estado é "no Tocantins".

viajante  
consciente



## Resíduos

Muitos lugares, como no restante do Brasil, ainda não têm coleta adequada de resíduos. Mas existe algumas maneiras de minimizar seu impacto durante uma viagem ou expedição, principalmente em lugares mais remotos e isolados.

Mesmo que um atrativo ofereça lixeira, leve seu lixo com você, separe o que for reutilizável e reciclável e o restante descarte em uma cidade que tenha atendimento de coleta de resíduos. Leve com você um saco de lixo para o dia a dia. A Praia Rica Expedições tem uma política de menor impacto, que prioriza itens de papel e evita a utilização de garrafas e copos plásticos descartáveis, recolhendo os resíduos gerados durante toda a expedição.

## Conheça comunidades

Além de tornar sua experiência mais autêntica e enriquecedora, conhecer as comunidades locais ajuda a fortalecer o trabalho delas e assim você tem a oportunidade de deixar um impacto positivo em seu caminho.

A viajante Eliana Deperon aprendendo sobre o artesanato em capim dourado, na comunidade Mumbuca, Jalapão



# RAFTING

## PARA TODA A FAMÍLIA

“Não tenho experiência”, “não sou de esportes radicais”, “não levo jeito”, “tenho medo”. Se você acha que rafting é apenas para viajantes acostumados com atividades de aventura e não imagina que é uma experiência democrática, convidamos você a repensar essa ideia.

Sem dúvida, há lugares com percursos mais difíceis. Não é o caso do rio Soninho, no Jalapão, que apesar de 35 corredeiras, possibilita um passeio contemplativo e seguro.

Imagine-se remando em um bote, com a ajuda de guias nativos e especializados, que sabem como ninguém sobre a história da região; parando por alguns minutos e flutuando, de colete, na água de temperatura agradável; você ouve o canto das aves, avista animais silvestres, conhece o Cerrado de outro ponto de vista: navegando. Sua viagem chegará a outro patamar.

### Travessias no Jalapão

Para os mais aventureiros, a Praia Rica oferece experiências de travessias no Parque Estadual do Jalapão, que unem caminhadas de longa distância a percursos de rafting de dois ou mais dias.

#### Rafting no Jalapão:

- 📍 São Félix: Monumento Natural Canyons e Corredeiras do Rio Sono
- 📍 Mateiros: Parque Estadual do Jalapão, Cachoeira da Velha/Rio Novo



A paulista Vânia Pereira, curtindo rafting no rio Soninho.

## EXPERIÊNCIA PRAIA RICA

# “ABRACE O CERRADO COM A PRAIA RICA”

**O médico Hilton Virginio  
conta sua experiência no  
Jalapão e nas Serras Gerais**

“A expedição foi incrível!  
Ficamos deslumbrados e felizes por ter ocorrido tudo  
com segurança e tranquilidade.  
Aproveitamos o Jalapão de vários ângulos e visões, com  
todo o planejamento que a Praia Rica fez e com uma  
execução perfeita realizada pelo guia João, durante todo  
o roteiro.

Singular e imponente, abraçamos o Cerrado desde o  
primeiro momento. Um bioma que guarda muitas  
riquezas entocadas dentro de sua vegetação. A cada  
vereda, tínhamos uma visão além dos caules tortuosos  
que margeiam as estradas de terra.

Apesar do avanço do agronegócio retrógrado, que  
muitas vezes tem dificuldade de coexistir com a  
preservação e sustentabilidade, vimos áreas ainda bem  
preservadas e cheias de vidas.

**Viagem em:** casal  
**Quando:** set./2023

Como médicos, fizemos  
análises de condições de  
saúde de pessoas que vivem  
em áreas tão remotas e  
carentes de cuidados  
integrals. Comparamos com  
nossa região e vimos o  
quanto as situações de saúde  
no Brasil ainda precisam  
avançar.



Hilton e sua esposa,  
em sua expedição personalizada no Tocantins

As vivências sincréticas das  
comunidades quilombolas  
ao longo do roteiro nos  
fazem reconhecer o Brasil,  
quem somos, para onde  
estamos indo e aonde  
devemos procurar chegar,  
como profissionais e seres  
humanos. O turismo que  
você proporcionam é  
incrível!



# UM PÉ DE QUÊ?

Xixá recém  
colhido, em São  
Félix do Tocantins



## XIXÁ DO CERRADO

doce e  
tropical

Quando foi a última vez que você colheu fruta do pé? Estes dias meus olhos brilharam. Caiu a ficha que é tempo de xixá. É uma das minhas paixões desse bioma fascinante que é o Cerrado. Você já provou? Tem que provar. O fruto carrega uma amêndoa deliciosa, que tem um potencial culinário fora de série. Infelizmente é um produto subestimado. Das oleaginosas que já comi, é a mais gostosa. Pra quem não conhece: xixá, também conhecido como axixá (tem até cidade no Tocantins com seu nome - a menor do estado), amêndoa do Cerrado, amendoim da mata, castanha de macaco, e por aí vai.

Seu nome vem do tupi e quer dizer “fruto semelhante à mão”. Muito apreciado por araras e roedores silvestres. É do Cerrado e da Mata Atlântica, e compõe a lista de produtos da Arca do Gosto, do @slowfood.brasil, que divulga sabores quase esquecidos de produtos ameaçados de extinção. Sim, ele está ameaçado. Mesmo aqui no Jalapão, a maior área protegida de Cerrado do país, é escasso. Por isso, mais que usar em produtos, a maior parte das sementes colhidas serão cultivadas. Com o crescente desmatamento, as projeções de extinção das espécies do Cerrado são alarmantes. Promovê-las é urgente. Terminando o dia com os olhos brilhando... Além da coleta, de quebra, ainda assisti a um belo pôr do sol. Obrigada, Cerrado amado. [por Juy da Costa, texto extraído das redes sociais do @paodojalapao. agosto 2019]



[WWW.PRAIARICAEXPEDICOES.COM.BR](http://WWW.PRAIARICAEXPEDICOES.COM.BR)

CRESCER | INSPIRAR | AMPLIAR HORIZONTES



@PRAIARICAEXPEDICOES

Do Tocantins para o Brasil