

Boas-vindas ao

Espírito Santo

EMPODERA *donas*

18 e 19 / NOV
CENTRO DE CONVENÇÕES
VITÓRIA - ES

SEBRAE



Foto: Fernando Madeira

É com muita alegria que recebemos você no Espírito Santo para o Empoderadonas 2026.

Durante dois dias, mulheres de todo o Brasil se encontram em Vitória para aprender, trocar experiências, ampliar suas redes e fazer negócios. Porque quando uma mulher avança, ela movimenta tudo ao seu redor - e quando mulheres se unem, o movimento ganha ainda mais força.

Você chegou à ilha capital do Espírito Santo: praias urbanas, uma cena gastronômica que tem na moqueca capixaba sua maior tradição e um jeito capixaba de receber que mistura história e modernidade.

Preparamos este guia para que a sua estadia seja tão inspiradora quanto a programação que preparamos para você.

Sua chegada: **Aeroporto de Vitória**

Av. Roza Helena Schorling Albuquerque,
Vitória - ES

Seu destino: **Centro de Convenções**

Rua Constante Sodré, 157 – Santa Lúcia,
Vitória - ES

Deslocamento: aproximadamente **15 a 20 minutos** de carro, podendo variar conforme o trânsito.

Vitória não possui metrô e trens urbanos, sendo os transportes mais comuns os Táxis e Aplicativos (Uber, 99) e os ônibus urbanos. Caso queira verificar os horários dos ônibus, bem como quando vão passar nos pontos, baixe e acesse o aplicativo **ÔnibusGv** no seu celular.

Foto: Thiago Soares





EMPODERA *donas*

Dia 18 e 19 de novembro

 **Centro de Convenções de Vitória**



Antes de sair do hotel

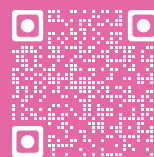
- Deixe sua inscrição/QR Code disponível no celular.
- Consulte a programação atualizada antes de chegar.
- Programe-se para chegar com antecedência, principalmente no 1º dia.
- O acesso aos ambientes está sujeito à capacidade de cada espaço.

Durante o evento

Serão dois dias de conteúdo, inspiração, conexões e negócios. Além dos palcos, aproveite as oficinas, mentorias, área de exposição, área de vivências, espaços de relacionamento e experiências do Empoderadonas.

Tudo na palma da mão

Programação • Credenciamento •
Mapa do evento • Informações
atualizadas



Leia o QRcode
e acesse o site

Informações úteis

Entrada Gratuita, com doação de 1 kg de alimento

- Credenciamento: funcionamento a partir de 09h30
- Alimentação: funcionamento de 10h às 20h
- Acessibilidade: intérprete de libras e espaços acessíveis.

Onde ficar?

Clique nos ícones
e acesse as informações

Hotéis próximos ao Centro de Convenções de Vitória.



1,2 km do evento

Go Inn Vitória



Sleep Inn



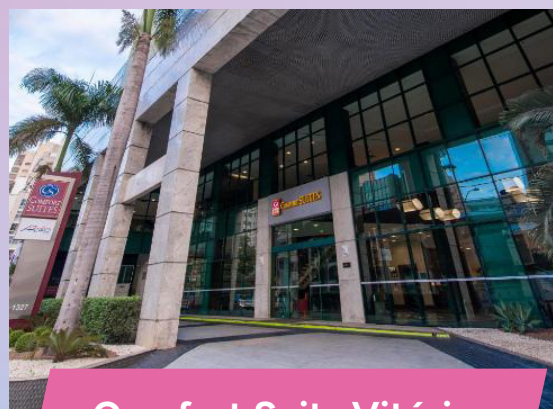
0,5 a 1 km do evento



Transamerica Fit Vitória
Reta da Penha



1,8 km do evento



Comfort Suits Vitória



1,4 km do evento

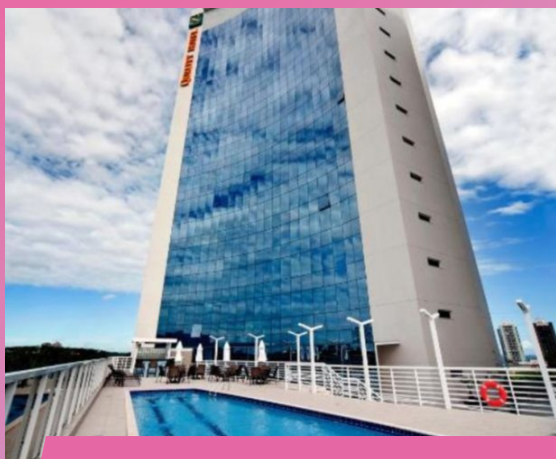
Hospedagem com desconto

Participantes do Empoderadonas 2026 terão **20% de desconto** em hotéis da Rede Atlântica para hospedagens entre **14 e 22/11/2026**.

*A hospedagem durante a estadia no ES será por conta de cada participante.

Onde ficar?

Próximos ao Centro de Convenções de Vitória.



Quality Hotel Aeroporto Vitória



4 a 5 km do evento



Transamerica Fit Vitória
Praia de Camburi



5,5 a 6 km do evento



Transamerica Fit Serra



12 a 14 km do evento

Hospedagem com desconto

Participantes do Empoderadonas 2026 terão **20% de desconto** em hotéis da Rede Atlântica para hospedagens entre **14 e 22/11/2026**.

*A hospedagem durante a estadia no ES será por conta de cada participante.

Como reservar?

acesse o site da Rede Atlântica, escolha o hotel e informe o promocode

EMPODERADONAS2026

Site da Rede Atlântica com o código promocional

Let's
ATLANTICA

Minhas Reservas

Minhas Buscas

R\$ BRL

Português

Vitória - VIX

17 nov - 21 nov (4 Noites)

1 Adulto

0 Crianças

MODIFICAR BUSCA

1 Início

2 Resultado da busca

3 Extras

4 Pagamento

5 Confirmação

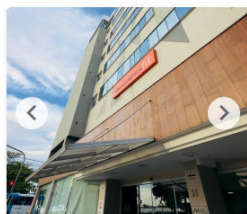
SELECIONE O HOTEL DE PREFERÊNCIA

Vitória - VIX

Q

Mapa

Ordenar por:
Menor preço



VITÓRIA - VIX
TRANSAMERICA FIT VITÓRIA PRAIA DE CAMBURI

R. Fortunato Abreu Gágo, 35, Jardim Camburi, Vitória - VIX - ES

Diárias a partir de
R\$ 450,00 por:

R\$ 360,00

no cartão em até 5x
+ taxas de R\$ 31,14

- 20% OFF

Selecionar hotel



VITÓRIA - VIX
TRANSAMERICA FIT VITÓRIA RETA DA PENHA

Av. Nossa Sra. da Penha, 2656, Santa Luzia, Vitória - VIX - ES

Diárias a partir de
R\$ 480,00 por:

R\$ 384,00

no cartão em até 5x
+ taxas de R\$ 19,20

- 20% OFF

Só restam 4

*Hospedagem e reserva são de responsabilidade de cada participante. O benefício está sujeito à disponibilidade e às condições de tarifa, pagamento e cancelamento de cada hotel.

Onde ficar?

Clique nos ícones
e acesse as informações

Hotéis próximos ao Centro de Convenções de Vitória.



Sheraton Vitória



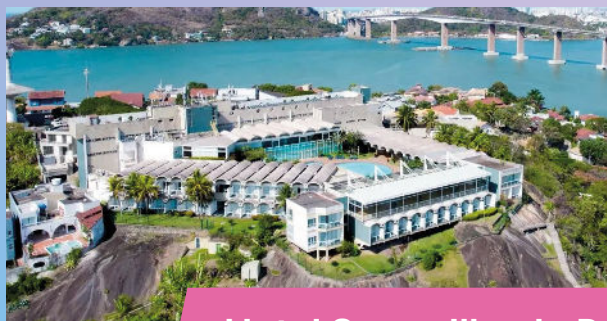
0,9 km do evento



Ibis Budget



1,1 km do evento



Hotel Senac Ilha do Boi



2,1 km do evento

Onde ficar?

Hotéis próximos ao Centro de Convenções de Vitória.



Golden Tulip



1,4 km do evento



Ibis Vitória



1,4 km do evento

Aproveite sua estadia e conheça alguns dos nossos pontos turísticos!

Praias e Contemplação



Foto: Fernando Madeira

- **Praia de Camburi**

A mais famosa da cidade e a única praia continental, Camburi é perfeita para caminhadas no calçadão, esportes ao ar livre e um mergulho refrescante. Ao longo da orla, quiosques e bares garantem aquela cerveja gelada com petiscos à beira-mar.

- **Ilha do Boi**

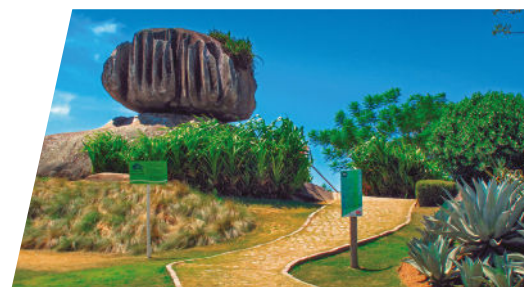
Com águas cristalinas e uma vista deslumbrante, a Ilha do Boi abriga duas praias pequenas e reservadas: a Praia Grande e a Praia da Esquerda. É um refúgio perfeito para quem busca tranquilidade e paisagens de tirar o fôlego.



Foto: Vitor Jubini

- **Pedra da Cebola**

Um dos cartões-postais de Vitória, esse parque encanta pela sua formação rochosa peculiar, que lembra uma cebola. Com lagos, trilhas e muito verde, é um ótimo local para um piquenique ou simplesmente relaxar ao som dos pássaros.



- **Curva da Jurema**

Além de uma bela praia, a região possui bares e restaurantes recheados de delícias que podem surpreender em todos os momentos do dia.



Foto: Leonel Albuquerque

Foto: Vitor Jubini

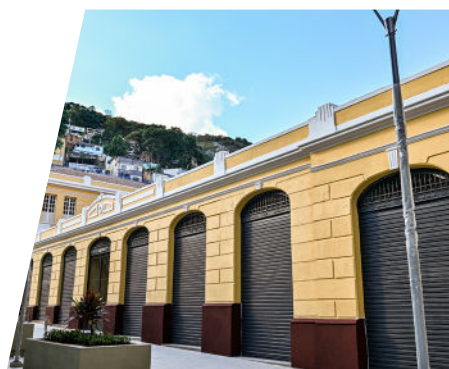
- **Convento da Penha**

Um dos maiores símbolos do Espírito Santo, o Convento da Penha fica no alto de um penhasco em Vila Velha. Além de sua importância histórica e religiosa, o local proporciona uma vista privilegiada da baía de Vitória e das cidades ao redor.



- **Mercado da Capixaba**

Localizado no Centro de Vitória, o Mercado da Capixaba é um importante patrimônio histórico da cidade. Com arquitetura marcante e muita história, o espaço faz parte da memória urbana da capital e ganha nova vida como ponto de cultura, gastronomia e convivência.



- **Panelleiras de Goiabeiras**

Berço de uma das tradições mais importantes do Espírito Santo, Goiabeiras mantém viva a produção artesanal das famosas panelas de barro. No galpão das panelleiras, é possível conhecer de perto esse saber tradicional, reconhecido como Patrimônio Cultural do Brasil.



- **Farol de Santa Luzia**

À beira-mar em Vila Velha, o Farol de Santa Luzia é um pequeno pedaço da história capixaba com uma bela vista para o oceano. Construído no século XIX, o local reúne patrimônio, paisagem e tranquilidade em um passeio rápido e agradável.



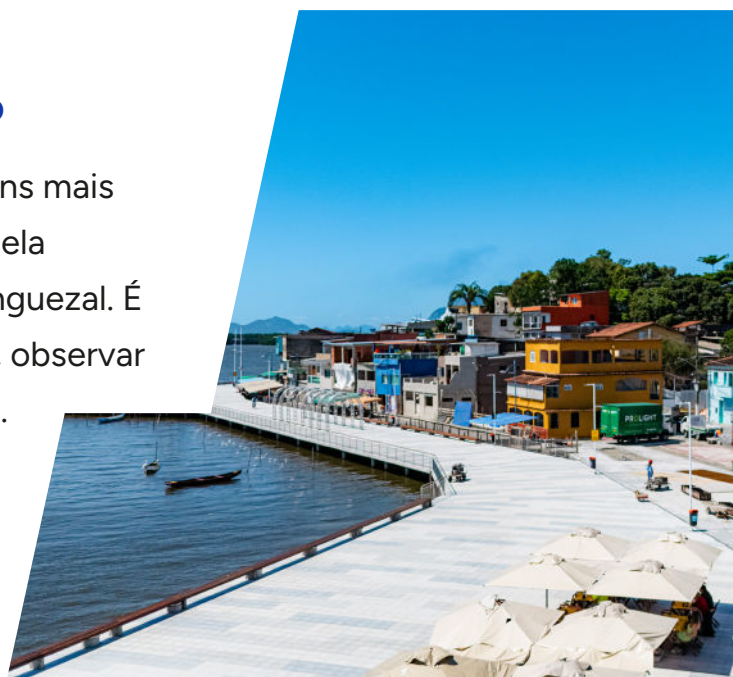
- **Ponte da Madalena**

Localizada na Barra do Jucu, em Vila Velha, a Ponte da Madalena é um dos pontos tradicionais da região. Cercada pela natureza e próxima ao encontro do Rio Jucu com o mar, integra uma paisagem marcada pela cultura local, pelas águas e pela tranquilidade do bairro.



- **Ilha das Caieiras / Orla de São Pedro**

Com forte tradição pesqueira e uma das paisagens mais características de Vitória, a região é conhecida pela culinária capixaba e pela vida às margens do manguezal. É um ótimo lugar para experimentar pratos típicos, observar a natureza e conhecer um pouco da cultura local.



- **Praça do Papa**

Com uma ampla área às margens da Baía de Vitória, a Praça do Papa combina lazer, paisagem e uma das vistas mais bonitas da cidade. De lá, é possível contemplar o Convento da Penha, a Terceira Ponte e o movimento da baía, especialmente no fim da tarde.



O que comer?

Vitória é o berço da autêntica moqueca capixaba

preparada em panela de barro feita à mão pelas Paneleiras de Goiabeiras, com peixe fresco, azeite de urucum e coentro - e sem leite de coco ou dendê, o que garante um sabor mais leve.

Mas a mesa capixaba não para por aí!

Do manguezal vêm a muma de siri, a casquinha de siri e o sururu, desfiados e preparados por mulheres que fizeram desse ofício uma cadeia produtiva inteira. Das montanhas vêm o socol, as massas artesanais da imigração italiana e o café que coloca o estado entre os maiores produtores do país. E na Semana Santa — ou em qualquer dia, se você pedir — a torta capixaba reúne tudo isso em um só prato.

Aproveite cada refeição: aqui, comer é também uma forma de conhecer o Espírito Santo.

*Moqueca
Capixaba*



a Rainha da culinária local

A panela de barro de Goiabeiras, feita à mão pelas paneleiras com argila do Vale do Mulembá e tinta de casca de manga. Não é embalagem: é parte do preparo e do sabor da moqueca, e o ofício é reconhecido como Patrimônio Cultural Imaterial.

Da beira-mar e do manguezal



Moqueca capixaba

Peixe fresco cozido em panela de barro, com azeite de urucum, tomate, cebola e coentro — sem leite de coco e sem dendê. Leve, e servida na própria panela.

Pirão

Feito com o caldo da moqueca e farinha de mandioca, é o acompanhamento inseparável do prato.

Torta capixaba

Prato de Semana Santa que virou símbolo do estado: bacalhau, siri, sururu, camarão, palmito e ovos.



Muma de siri

Siri desfiado à mão e refogado, servido cremoso. Herança direta das desfiadeiras de siri.

Casquinha de siri

Siri temperado e gratinado, servido na própria casca. Entrada clássica.

Caldo e ensopado de sururu

O molusco do manguezal, base de caldos e da própria torta capixaba.

Caranguejada

Preparo comunitário e sazonal, típico da região de manguezal da Grande Vitória.

Moqueca de banana-da-terra

Versão sem proteína animal do prato mais famoso do estado.



Das montanhas e da imigração



Socol

Embutido artesanal de lombo suíno curado, produzido em Venda Nova do Imigrante e reconhecido com Indicação Geográfica.



Polenta e massas artesanais

Herança da imigração italiana nas montanhas capixabas, servidas com frango caipira e queijos da região.

Café capixaba

O Espírito Santo é um dos maiores produtores de café do país: conilon no norte e arábica de altitude nas montanhas, este último com Indicação Geográfica.

Biscoito de polvilho e broa de fubá

Acompanhamentos tradicionais do café da tarde no interior.



Cachaça artesanal

Produção reconhecida nas regiões serranas, com destaque para os alambiques familiares.

Vamos para
um rock?

Mas aonde?

Triângulo das Bermudas

Localizado no bairro Praia do Canto, em Vitória, O Triângulo das Bermudas é um dos principais pontos de encontros da cidade, onde se concentram bares, restaurantes e casas noturnas.

Foto: Ricardo Medeiros



Rua da Lama

Se você quer sentir o espírito jovem e descontraído de Vitória, esse é o lugar certo! Localizada no bairro Jardim da Penha, a Rua da Lama é o ponto de encontro da galera universitária, dos boêmios de plantão e de quem curte um bom barzinho sem frescura, mas cheio de personalidade.



Que estes dias sejam marcados
por **conexões, aprendizados e
novos negócios.**

Agradecemos por vir de tão longe
para construir esse movimento
com a gente.

Agradecemos pela presença e até
os próximos encontros.

Nos vemos no Espírito Santo!



empoderadonas.com.br



es.loja.sebrae.com.br/sebrae-delas



0800 570 0800



[@sebrae-es](https://www.linkedin.com/company/sebrae-es)



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