

CIDADE DO

PANAMÁ

SEM ESCALAS

VIBRANTE, MODERNA E HISTÓRICA, A CAPITAL
PANAMENHA VALE MAIS QUE UM STOPOVER.
MERECE ROTEIROS EXCLUSIVOS



EDITORIAL CIDADE DO PANAMÁ SEM ESCALAS

Talvez você nunca tenha pensado em passar as férias no Panamá ou ter aproveitado mais que poucas horas na capital panamenha durante uma escala entre um voo e outro. Porém, eu tenho uma notícia: **o Panamá é um tesouro que conecta as Américas** e, se você gosta de contrastes, natureza e paisagens belas, já pode organizar sua próxima viagem!

Considerada uma cidade de passagem por muitos viajantes brasileiros, a Cidade do Panamá tem enorme potencial para ser desbravada. O *stopover* é uma possibilidade, mas tenho certeza que é o tipo de experiência que deixa um gostinho de "quero mais".

Intensa, criativa e moderna, a Cidade do Panamá é um berço

histórico onde estão prédios coloniais, ruas com paralelepípedos, ruínas que relembram histórias de séculos passados e, acreditem, arranha-céus ultramodernos.

Para entender essa mescla que se transforma com o tempo, elaboramos este guia para você conhecer o destino e organizar seu roteiro. A ideia é que você se surpreenda. Por isso, você encontrará aqui atrações imperdíveis, roteiros curtos e roteiros mais complexos e também um breve guia de restaurantes, hospedagens e passeios que podem ser feitos a belas praias, a partir da Capital.

Com certeza, é um guia para você descobrir uma cidade diferente e agendar as próximas férias no Panamá.

Boa viagem!

Anelise Zanoni | [Editora do Travelterapia](#)

EXPEDIENTE

Concepção editorial:
[Way Content Agência de Comunicação](#)

Coordenação do projeto e edição:
[Anelise Zanoni - Travelterapia](#)

Reportagem:
Anelise Zanoni e Nicole Fritzen

Projeto gráfico e diagramação:
[Agência Veranno Comunicação](#)

Way Content e Travelterapia
Projetos de comunicação e consultoria para as áreas de turismo e gastronomia

Entre em contato: ane@waycontent.com

Copa Airlines 

A STAR ALLIANCE MEMBER 





ÍNDICE

4 GUIA
(NADA) BÁSICO

6 COMO CHEGAR
COPA AIRLINES

9 CIDADE
DO PANAMÁ

12 MODERNIDADE E
ADRENALINA

18 SABORES
PANAMENHOS

20 PARA DORMIR BEM
E RELAXAR

22 UM ROTEIRO PARA
CADA VIAJANTE

23 12H PELA CIDADE
DO PANAMÁ

25 ESCAPADA
PARA PRAIA

26 ESCAPADA A
SAN BLÁS



GUIA (NADA) BÁSICO DO PANAMÁ

O Panamá é uma **excelente opção de destino** para quem deseja **sair do óbvio**. Ponto de encontro de diversos voos que levam principalmente às Américas, o país tem paisagens ainda pouco visitadas pelos brasileiros e uma mescla de construções históricas e modernas. Com certeza, o país e sua capital têm muito a oferecer.

Repleto de contrastes, com praias de mar azul intenso, vegetação e cidades modernas, o país se destaca pela **biodiversidade**, pela culinária **baseada em frutos do mar** e pela **riqueza de povos**, que se traduz nas opções de lazer, gastronomia e turismo.

Listamos algumas informações básicas sobre o país, que você não pode deixar de saber antes de visitar!

IDIOMA

O idioma oficial é o **espanhol**, mas você conseguirá se comunicar em alguns lugares em inglês.

ONDE FICA

O Panamá localiza-se na “ponte” de terra que liga a América Central à América do Sul. Faz fronteira com a Costa Rica no oeste e com a Colômbia, ao leste.

O país é conhecido pelo famoso **Canal do Panamá**, de aproximadamente 80 km. A grande obra da engenharia revolucionou as relações comerciais de muitos países e continentes, especialmente porque liga o Oceano Atlântico ao Oceano Pacífico e permite o trânsito de navios entre os dois oceanos.

CLIMA

Tropical, com estação chuvosa de maio a novembro e uma estação seca de dezembro a abril.

MOEDA

A moeda oficial é o Balboa (PAB), mas o **dólar americano (USD)** é o que predomina e é utilizado em todo o país.

COMO SE DESLOCAR

A capital panamenha tem várias opções de transporte, que dependem de cada ocasião, do tempo de duração da viagem e também de aspectos financeiros. Tem Uber, taxi, ônibus e carros para alugar.

Quem aluga um carro pode visitar os principais pontos turísticos com tranquilidade e flexibilidade. Para quem não quer fazer este investimento, o transporte público mais recomendado é o ônibus, já que o metrô é limitado e não leva para todos os destinos. Considere também os transfers oferecidos por agências de viagens.



CARACTERÍSTICAS DO PAÍS

O Panamá tem **riqueza cultural imensa, com mistura diversificada** que vêm da influência de povos indígenas, espanhóis, africanos, por exemplo.

O país tem economia voltada para os serviços, com atuação essencial do **setor financeiro e do comércio internacional**. Além disso, o turismo e a zona franca contribuem significativamente para a economia.

A **culinária panamenha** é internacional, com destaque para os frutos do mar. Pratos como o "arroz con guandú" (arroz com ervilhas), "ceviche" (prato de frutos do mar marinados) e "hojaldres" (pastéis fritos) são populares.

POR QUE VISITAR A CAPITAL

A **Cidade do Panamá é autêntica e vibrante**. Moderna e, ao mesmo tempo, histórica, tem muitas atrações, como

parques, museus, bairros históricos, restaurantes e ruas coloridas e encantadoras. Vale a visita, mesmo que seja rápida, durante um *stopover*!

Além de ser um importante centro econômico e cultural, é uma cidade cosmopolita e tem **variadas opções de lazer e gastronomia**.

Quem vai à capital não pode deixar de conhecer o bairro histórico **Casco Viejo**, o **Canal do Panamá** e a saborosa gastronomia.

O QUE VOCÊ PRECISA PARA ENTRAR NO PAÍS

Os brasileiros precisam de passaporte válido com pelo menos seis meses de vigência, passagem de volta ao país de origem ou ao próximo destino e endereço da hospedagem.

É possível que os agentes de imigração solicitem comprovação de uma quantia de, no mínimo, 500 dólares, que pode ser em dinheiro, cartão de crédito.

COMO CHEGAR

É FÁCIL VOAR ATÉ A CIDADE DO PANAMÁ

Com cada vez mais turistas e atrativos turísticos inspiradores, que mesclam modernidade com história, a **Cidade do Panamá é um verdadeiro tesouro que merece ser descoberto. Para chegar até lá**, a Copa Airlines é a principal companhia aérea que conecta os brasileiros ao destino, principalmente porque a Cidade do Panamá é hub para outros tantos destinos. Por isso, a companhia aérea oferece a chance de conhecer a cidade, o que pode se transformar em um proveitoso stopover ou numa viagem incrível e exclusiva pelo país.

[A Copa Airlines](#) traz opções de voos diretos de cidades como Belo Horizonte, Brasília, Florianópolis, Manaus, Porto Alegre, Rio de Janeiro e São Paulo, com conforto, praticidade e ótimas opções de conexões e horários.

[Quem opta por conhecer a cidade no stopover não paga a mais pela passagem aérea](#). Além disso, a Copa Airlines disponibiliza um site com dicas sobre o que fazer na Cidade do Panamá e com [cupons de desconto](#). Vem saber mais!



STOPOVER OU DESTINO DE FÉRIAS

O [programa Stopover](#) permite que os passageiros aproveitem a escala na Cidade do Panamá para visitar a cidade com o mesmo bilhete por até 7 dias **sem custo adicional na tarifa aérea**.

É uma ótima maneira de **conhecer melhor o país** e desbravar os principais pontos turísticos sem perder muito tempo. A iniciativa é promovida pela Copa Airlines com a [Visit Panamá](#) e permite que, com o mesmo bilhete, o passageiro possa visitar dois destinos, ficando no Panamá entre 24 horas e até 7 dias e aproveitando a conexão com o país.

A ideia da estadia estendida é inspirar os turistas a voltarem ao Panamá como destino principal. Além disso, o projeto promove a experiência do turismo na cidade, com sua cultura, natureza, praias e gastronomia, proporcionando aos turistas uma oferta ampla e atrativa que pode beneficiar todo o país.

O passageiro deve garantir o stopover antes de emitir o bilhete. A reserva pode ser feita no site da Copa Airlines. Também é possível garantir o bilhete por meio da Central de Reservas da Copa Airlines, Central de Atendimento ConnectMiles, nos escritórios de venda da companhia ou em agências de viagem.





COPA AIRLINES É A COMPANHIA QUE TEM VOOS DIRETOS AO PANAMÁ

Com muitas belezas e atrações, o Panamá é um destino cheio de riquezas e descobertas. Para quem deseja conhecer o país, a dica é embarcar com a Copa Airlines, que é a **principal e mais tradicional companhia aérea** que opera voos para a Cidade do Panamá, contribuindo diretamente com o turismo do país.

Atualmente, a Copa Airlines opera uma **média de 350 voos diários** através do Hub das Américas, que fica no **Aeroporto Internacional de Tocumen**. O hub é estratégico e permite fácil ligação com todo o Caribe, América Central e América do Norte, o que agiliza e facilita muitas viagens.

A companhia aérea tem voos para mais de 80 destinos nas Américas, tarifas promocionais e acordos de desconto com parceiros-chaves, além de trabalhar em conjunto com a **Visit Panamá** e diversas entidades público-privadas para promover o país como destino entre seus passageiros.

Um dos diferenciais é a variedade de voos, que podem ser diurnos ou noturnos – uma ótima opção para quem prefere viajar de dia – além de boas opções de conexões.



DESCANSO MERECIDO ANTES DO VOO

Para quem viaja pela Cidade do Panamá, a Copa Airlines tem uma sala vip muito confortável. Inaugurada em 2022, a sala [Copa Club](#), tem quase 2.000 metros quadrados e capacidade para mais de 400 pessoas.

A sala VIP oferece **lounges com iluminação suave**, poltronas, área de lazer familiar e chuveiros. Há também bares com uma variedade de petiscos, bebidas e drinques e serviço de buffet com menu de aperitivos variados.

Uma das prioridades da Copa Airlines é **propor-**

cionar uma experiência Premium, principalmente aos passageiros que viajam com aeronaves Boeing 737 Max e que possuem bilhetes da classe executiva Dreams.

A Executiva da Copa Airlines tem diferenciais como os **assentos totalmente reclináveis**, **opções de entretenimento para os viajantes** (como várias opções de filmes, séries e músicas), **kit cortesia com artigos de higiene pessoal e claro, muito conforto e praticidade.**

Faça logo sua reserva para a Cidade do Panamá!



FOTO: ANELISE ZANONI, ARQUIVO PESSOAL



CIDADE DO PANAMÁ

Talvez você nem saiba, mas a capital panamenha é uma mescla de três cidades em uma só. Como isso é possível?

A variedade de cenários é constante na Cidade do Panamá e representa diferentes momentos vividos. No passado mais distante, no século 16, foi fundada **Panamá La Vieja**, a primeira cidade espanhola estabelecida na costa do Pacífico das Américas. O local teve papel crucial no desenvolvimento colonial espanhol e no estabelecimento das rotas comerciais transatlânticas. Foi, inclusive, local onde se concentrava o comércio entre a América Latina e a Espanha.

Na zona central, está o **Casco Viejo**, com casarões coloniais onde habitam hotéis, restaurantes, bares e lojas. Do outro lado, na parte onde vibra a economia panamenha, está um dos horizontes mais belos das Américas, repleto de arranha-céus. É muita variedade em uma cidade só, por isso vale a pena reservar tempo para visitar a Cidade do Panamá.

Além desses pontos, é óbvio que quando falamos sobre a capital, não podemos deixar de mencionar o **Canal do Panamá**, uma das mais surpreendentes obras da engenharia mundial!

Então, é fácil dizer que o país une muita história, cultura, belíssimas paisagens e uma ótima gastronomia! Sem dúvida, a Cidade do Panamá pode ser o ponto de partida para grandes descobertas. Por isso, listamos os principais pontos turísticos para você conhecer mais sobre a cultura, a história e toda a magia dessa cidade vibrante e colorida.

BÁSICO E IMPERDÍVEL

CASCO VIEJO



É fácil se perder pelas ruelas históricas e charmosas do Casco Viejo. Também conhecido como Casco Antigo, é um bairro histórico caracterizado pela arquitetura colonial, atmosfera vibrante, gastronomia e pela rica história.

Reserve ao menos um turno para caminhar sem pressa neste ponto turístico considerado **Patrimônio Mundial da Humanidade**. As ruas de paralelepípedos são cercadas por edifícios coloridos com varandas de ferro forjado, janelas de madeira e paredes de pedra. A mistura de estilos arquitetônicos, incluindo espanhol, francês e caribenho, traz ao bairro uma aparência única.

É por ali que estão várias construções históricas, praças, restaurantes e museus. A Plaza de la Independencia - também chamada de Plaza Mayor - é a principal. É ali também que estão a Catedral Metropolitana, o Museu do Canal do Panamá, o Museu da História do Panamá e o Palácio Municipal.

Vale a pena passear pelo bairro e conhecer os prédios históricos, apreciar a arquitetura ou desfrutar da rica gastronomia.

PANAMÁ LA VIEJA

A chegada a Panamá la Vieja parece uma viagem ao tempo. Sítio arqueológico e um importante ponto turístico, a região é também conhecida como Panamá Viejo. Por ali estão as ruínas da antiga cidade que originou a Cidade do Panamá - e que foi fundada em 1519 pelo explorador espanhol Pedro Arias Dávila. Um passeio completo inclui visita aos mirantes, ao museu e ao parque.

O tour começa a bordo de um carrinho que leva até os principais pontos. As ruínas oferecem uma experiência da história colonial e incluem fundações de edifícios, muralhas, torres e outros vestígios que mostram como a cidade era organizada.

O mais interessante é perceber que a área tem vista para a parte moderna da cidade. É um belo contraste.

Por ali, também está o Museu de Panamá la Vieja, que tem exposições informativas sobre a história da cidade, a colonização espanhola e os eventos que levaram à sua destruição, além de exibir artefatos históricos encontrados nas escavações. Vale a pena conferir!

O sítio arqueológico funciona de terça a domingo, a partir das 8h30.

CANAL DO PANAMÁ

Quando a gente fala em Panamá, logo vem à mente o fabuloso Canal, uma verdadeira obra prima da engenharia e uma das 7 Maravilhas do Mundo Moderno.

O [Canal do Panamá](#) é a atração mais conhecida do país, e claro que não pode ficar de fora da visita!

O mais prático para os turistas é fazer o passeio pelo Centro de Visitantes de Miraflores, que tem guias turísticos que fornecem informações detalhadas, exposições interativas e um terraço de observação - com sorte você verá um navio passando por lá, a poucos metros de distância!



Uma atração imperdível é assistir ao documentário IMAX narrado por Morgan Freeman e que conta a história do local. Há estrutura de cinema, com direito a pipoca e tudo, para você mergulhar de verdade neste importante ponto turístico!

Funciona diariamente, a partir das 8h. De acordo com o site oficial do Canal, as embarcações passam até as 7h30 e após as 14h.

CURIOSIDADE

O canal é uma via artificial marítima que tem cerca de 80 quilômetros e foi inaugurada em 1914. Tem papel importante no comércio internacional, sendo responsável por encurtar as rotas marítimas e permitir o trânsito de navios entre o Oceano Atlântico e Pacífico.

No total, 170 países usam o canal, que se conecta a 1920 portos pelo mundo!





ROTEIRO DE

MODERNIDADE E ADRENALINA

O horizonte repleto de prédios de diferentes formas, as avenidas largas e os empreendimentos de luxo são a representação do crescimento e desenvolvimento do Panamá nas últimas décadas.

Entre os bairros e avenidas de destaque está a região de **Amador**, localizada na entrada do Canal do Panamá. Moderna, ampla e vibrante, a região é uma área moderna que se destaca pela beleza natural e atrações turísticas. Entre elas, o Biomuseo, um museu de história natural projetado pelo renomado arquiteto Frank Gehry, que apresenta exposições interativas sobre a biodiversidade do Panamá. Além disso, a região de Amador oferece uma variedade de restaurantes,

bares, marinas e áreas para aproveitar as atividades ao ar livre.

Punta Paitilla também é um bairro moderno. Com orla repleta de arranha-céus reluzentes, é o local de empresas internacionais, hotéis de luxo e residências de alto padrão. Destaca-se pela arquitetura contemporânea e pelas vistas incríveis.

Um outro percurso interessante para conhecer o tom contemporâneo da cidade é pela **Avenida Balboa**. Ao longo da avenida, os visitantes podem encontrar edifícios modernos que abrigam escritórios, restaurantes, lojas e hotéis de classe mundial.



POIN PANAMÁ

Aberto em 2023, o Poin Panamá é um daqueles lugares que a gente só tem ideia da dimensão quando o visita. No topo de um alto e moderno prédio, há um verdadeiro parque de diversões radicais, ou que pelo menos vão fazer seu coração bater mais rápido!

Por estar localizado no alto, todas as atividades são feitas por lá. Entre as aventuras, comece andando em uma plataforma de vidro que tem vista para o lado moderno e o antigo da cidade. Se olhar para o chão, terá ideia da altura do empreendimento!

Depois, pode se aventurar entre a tirolesa que passa por dois prédios, o balanço que te arremessa para o céu ou ainda pode ficar pendurado na beira e um prédio com mais de 30 andares. Se você quiser algo mais tranquilo, tem filme de realidade aumentada.

A experiência pode ser finalizada com um drinque ou jantar com uma das vistas mais lindas da Cidade.

O atrativo funciona de segunda a sexta, das 13h às 21h, e nos sábados e domingos das 10h às 21h. Dá pra comprar ingresso pelo site - dependendo do tipo de ingresso escolhido, inclui até um drinque!



BIOMUSEU



Colorido, moderno e repleto de informações, o Biomuseu é um atrativo turístico que explica muito sobre o Panamá. Mistura ciência, arte e natureza e oferece uma experiência completa. Ao chegar no local, é difícil não se surpreender: os telhados coloridos e arquitetura diferenciada trazem muita beleza e mostram um espaço inovador.

Projetado pelo conhecido arquiteto Frank Gehry, que é famoso pelas criações arquitetônicas inovadoras

em todo o mundo, o museu tem estrutura marcada por formas ousadas e cores vibrantes, que torna o local diferenciado e único.

O acervo tem oito galerias permanentes com explicações sobre o surgimento do Panamá e processo evolutivo de espécies nativas em três milhões de anos. Além disso, também conta com exposições itinerantes, salas temáticas, jardins e espaços ao ar livre. Uma das mais interessantes é uma verdadeira

imersão na história natural do país, por meio de um vídeo 360 graus.

O Biomuseu é um ótimo exemplo de como a Cidade do Panamá equilibra modernidade, ciência e conscientização ambiental, oferecendo uma experiência aventureira e educativa para os visitantes interessados em questões ecológicas. O local fica aberto de quarta a domingo, das 10h às 15h, e nos sábados e domingos, das 11h às 16h.

PARQUE NATURAL METROPOLITANO

Se quiser dar uma pausa na sua viagem, uma opção bonita e interessante é o [Parque Natural Metropolitano](#). Este oásis verde oferece trilhas para caminhadas, observação de pássaros e vistas panorâmicas da cidade.

Logo na entrada você é recebido pela exuberante floresta tropical que abriga uma variedade de flora e fauna. Com mais de 250 espécies de aves, incluindo tucanos coloridos e preguiças sonolentas penduradas nas

árvores, há sempre algo novo para descobrir em cada trilha sinuosa.

Além das trilhas, o Parque Natural Metropolitano oferece uma série de mirantes e plataformas de observação estrategicamente localizadas. Para aqueles que desejam aprender mais sobre a fauna e flora do Panamá, o Centro de Visitantes tem exposições informativas e programas educativos para todas as idades.



JOGOS DE CASSINO

Outra opção moderna e muito conhecida na cidade são os cassinos. A capital oferece uma variedade de cassinos modernos para quem gosta de entretenimento noturno e jogos de azar. O [Ocean Sun Casino](#) é um deles, um dos mais tradicionais e luxuosos. Além deste, vários outros podem ser encontrados nos grandes prédios da cidade, para quem deseja viver a experiência dos jogos.

COMPRAS

Os brasileiros amam ir às compras e o Panamá é repleto de possibilidades. Entre elas, tem o [Mega-opolis Outlets](#), com opções de vestuário a um preço mais acessível, muitas lojinhas, restaurantes e espaço para entretenimento. Os preços são bons e há marcas como Calvin Klein e Tommy Hilfiger, porém os preços são mais altos que os praticados nos Estados Unidos (se esta for sua referência).

Também tem o [Multiplaza](#), que é um dos shoppings mais renomados e tradicionais da cidade e é conhecido por ser um destino de compras da classe média alta. O Multiplaza tem várias lojas, com a presença de muitas marcas internacionais, restaurantes e entretenimento.

Além disso, outra opção é o [Albrook Mall](#), um dos maiores shoppings da América Central e também um dos destinos de compras mais populares na Cidade do Panamá. Por ali, tem uma ampla variedade de lojas, além de restaurantes, cinemas e muito mais!



HARD ROCK CAFÉ

O [Hard Rock Cafe](#) da Cidade do Panamá fica no coração da área comercial e turística da cidade, dentro do Shopping Megapolis Outlet e na famosa Avenida Balboa. Conta com a tradicional decoração da rede, com objetos de astros da música. Comida saborosa e muitos drinques para curtir a happy hour ou a noite na cidade fazem parte do cardápio!



COLOQUE EM SEU ROTEIRO

ARRANHA-CÉUS

É quase impossível não olhar para cima quando a gente circula pelo centro moderno da Cidade do Panamá. Inclusive, a capital é considerada uma "Dubai da América" por conta da estrutura e arquitetura refinada e moderna dos prédios.

Por ali estão diversos prédios modernos, alguns deles com rooftops que valem a visita. Entre os mais icônicos arranha-céus estão:



TORRE TRUMP PANAMÁ:

com cerca de 280 metros, fica na Punta Pacífica, e abriga um hotel e condomínios residenciais. Pertinho dali e com altura semelhante está a Torre Vitri.

TORRE DE LAS AMÉRICAS:


Com uma altura de 267 metros, é um dos ícones da cidade. Abriga escritórios corporativos e é conhecido por sua distintiva forma curva.

F & F TOWER:

é um dos edifícios mais emblemáticos, tem 52 andares e é reconhecido por sua fachada espiral, por isso é chamado também de "El Tornillo".

SABORES

PANAMENHOS



Marcante, colorida e repleta de temperos, a gastronomia do Panamá é uma viagem cultural. Isso porque uma das maiores características da comida panamenha é a sua variedade. Com muitas influências internacionais, a culinária é marcada pela fusão das cozinhas espanhola, indígena, africana e oriental.

Muitas das receitas têm como base os frutos do mar, sucos cítricos, além de frutas e legumes regionais. Selecionamos algumas possibilidades para você organizar sua viagem.

ONDE COMER NA CIDADE DO PANAMÁ

DIABLICOS

Como uma proposta temática inspirada no folclore do país, o restaurante é conhecido por oferecer experiências gastronômicas autênticas, com opções de entradas e pratos tradicionais da região.

A decoração traz as famosas máscaras do país, há apresentação de espetáculos de dança e shows ao vivo.

CANTINA DEL TIGRE

O local oferece pratos tradicionais, que fazem parte da cultura antilhana, mas que são repaginados para trazer um sabor único e exclusivo. O cardápio conta com opções de ceviches, arroz mexicano (arroz rojo), arroz com lagostas, além de entradas, doces e acompanhamentos.

Além da comida, o Cantina del Tigre traz uma variedade de bebidas, entre elas coquetéis mexicanos, tequilas e cervejas.

BUCANERO'S

Na Ilha Flamenco, esse restaurante especializado em frutos do mar traz um belo cenário, com terraço e varanda aconchegante. O cardápio tem grande variedade de pratos frescos e diferenciados, além de massas, sopas, pães, carnes, pizzas e pratos para compartilhar.

CASABLANCA

Oferece uma culinária de alta qualidade, com ênfase em pratos internacionais e mediterrâneos. O cardápio é bem variado, com frutos do mar até carnes e massas. Tem opções de brunch, almoço, jantar e também um menu kids.

O restaurante também promove eventos especiais, como jantares temáticos ou noites de degustação.

CASA CASCO

É um espaço multifuncional que fica no bairro de Casco Viejo e abriga diversos estabelecimentos, como restaurantes, bares e locais de entretenimento. Ao todo, o prédio tem cinco andares, cada um com uma atração diferenciada, entre eles até um bar com rooftop que tem uma linda vista privilegiada.

O local oferece opções de restaurantes com propostas diferenciadas, como o Kobore, de comida caribenha, o Marula, com culinária mais local e uma diversidade de pratos.

FONDA LOQUE HAY

Localizado no bairro de San Francisco, oferece uma fusão de sabores locais e internacionais, com pratos criativos e autênticos que refletem a diversidade da culinária panamenha.

Um dos diferenciais do local é a criatividade na apresentação e combinação de sabores, que incorporam elementos tradicionais panamenhos em pratos de inspiração moderna.

LA PULPERIA

É conhecido por oferecer uma experiência gastronômica que mistura culinária panamenha com a internacional. O cardápio inclui uma variedade de pratos, desde



opções tradicionais até criações mais contemporâneas, entre eles frutos do mar, hambúrgueres, carnes e saladas. A dica é experimentar um dos inúmeros coquetéis e drinques.

LAZOTEA

É um charmoso e moderno rooftop bar e restaurante localizado no bairro de Casco Viejo. A dica é conhecer o local à noite, para aproveitar a vista panorâmica, com prédios iluminados e um cenário belíssimo. O local serve uma variedade de pratos, com brunches, entradas, petiscos, opções internacionais e panamenhas. Além disso, oferece uma seleção de coquetéis e bebidas, com espumantes, vinhos, drinques e cervejas.

LUCCA TRATTORIA MODERNA

Oferece uma gastronomia com culinária típica italiana, como pizzas, focaccias, antepastos, massas, risotos, frutos do mar, carnes e sobremesas. Além disso, para completar a experiência, o local conta com uma carta de vinhos e muitas opções de drinks.

OSAKA

Localizado dentro do prédio do Poin Panamá, o Osaka é um renomado restaurante asiático que tem uma vista privilegiada para a cidade.

O local oferece uma experiência gastronômica sofisticada, elegante e inovadora, com influências da culinária

nikkei, que é uma fusão da cozinha japonesa e peruana.

PEDRO MANDINGA RUM

É um bar diferenciado, pois oferece experiências com rum. O local tem vários drinks com a bebida, preparados de maneira diferente. Com um cenário mais rústico, que lembra até os bares de faroeste, o local também tem apresentações musicais e um ambiente descontraído e ideal para um happy hour.

PRIMITIVO

Tem uma variedade de pratos, entre massas, carnes, risotos e frutos do mar. São pratos bem elaborados e servidos de maneira elegante. O destaque fica por conta da variedade de carnes, tanto nos pratos quanto nos lanches como hambúrgueres.

SABROSO PANAMÁ

Oferece uma experiência personalizada, que traz ingredientes naturais, receitas autônomas e muita comida típica panamenha.

Com uma decoração vibrante e colorida, a casa proporciona experiências culturais, shows ao vivo, gastronomia típica, além de muita animação e cultivo dos costumes, trajes e músicas que fazem parte do país. Além do cardápio repleto da culinária local, com muitos frutos do mar, destaque também para os drinks autorais, coquetéis e bebidas personalizadas.



PARA DORMIR BEM E RELA XAR

Ampla e com diferentes possibilidades, a rede hoteleira da Cidade do Panamá tem muitas opções e uma proposta que varia de acordo com a experiência que o turista deseja. Tem hotéis boutique, de luxo, resorts à beira mar, redes hoteleiras famosas e também opções mais econômicas, como pousadas, albergues e hotéis menores.

A seguir, conheça algumas hospedagens que selecionamos.

GRAN EVENIA PANAMÁ

Localizado em uma área estratégica, no centro financeiro da capital, o Gran Evenia tem instalações modernas e traz uma proposta de acomodação de luxo. Tem salas de reunião, recepção 24 horas, serviço de quarto, academia, piscina, estacionamento e acesso a computadores e serviços de negócios.

Um dos destaques do hotel é o rooftop com vista para a cidade, onde é possível relaxar e aproveitar alguns serviços como tratamentos de bem-estar ou curtir a piscina. Também tem o restaurante El Jardin de Gaudí, com uma proposta de "slow food", com comidas preparadas de forma sazonal, além da fusão de comida panamenha e internacional.

HOTEL LAS AMERICAS GOLDEN TOWER PANAMÁ

Opção completa e sofisticada, o hotel tem instalações de luxo e acomodações confortáveis e modernas. Tem piscina climatizada, academia, spa e tratamentos de beleza, espaço de eventos, restaurantes e bares à disposição dos hóspedes.

A estrutura é impecável, com muito luxo e modernidade. Os quartos possuem paredes à prova de som, tecnologias de redução de ruídos e vista para a cidade.

JW MARRIOTT PANAMA

Traz uma experiência de hospedagem luxuosa e sofisticada. Localizado na praia de Punta Pacífica, o Marriott tem suítes executivas e presidenciais, que incluem áreas de estar separadas, salas de jantar, banheiras de hidromassagem e outras comodidades exclusivas.

Alguns quartos e suítes do hotel trazem uma linda vista panorâmica da cidade ou da Baía do Panamá. Além disso, as acomodações são equipadas com camas macias e confortáveis, roupões e produtos de banho, chinelos, mini bar e TV de tela plana.

LA CONCORDIA BOUTIQUE HOTEL

Também localizado no centro de Casco Viejo, o La Concordia é um hotel boutique familiar, com uma proposta mais intimista. Os quartos são confortáveis e com decorações personalizadas e coloridas, que mesclam características modernas com móveis em uma pegada mais vintage.

Com café da manhã, serviços de bar, recepção 24 horas, serviço de quarto, Wi-Fi e assistência com atividades locais e passeios, o hotel é uma boa opção para quem quer estar bem localizado em um ambiente aconchegante e personalizado.

RIU PLAZA PANAMA

Oferece muitos diferenciais para uma acomodação completa. As instalações contam com piscina, academia, salas de conferências e bares.

Além disso, o hotel também oferece boas opções gastronômicas. Nos restaurantes Arts e Tastes é possível degustar pratos especiais preparados pelos chefes, além de um Sushi Lounge Studio 50, onde é possível desfrutar de todo o tipo de bebidas e aperitivos.

SOFITEL CASCO VIEJO

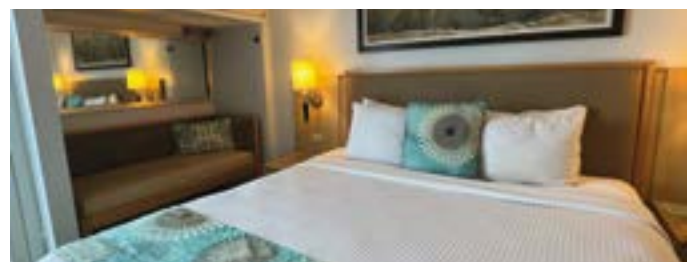
No coração de Casco Viejo, em um belo prédio histórico, o Sofitel oferece uma proposta de hospedagem completa, com piscina, spa, academia, restaurante, bar e salas de reunião e conferência.

Com uma estrutura moderna e luxuosa, o hotel é perfeito para uma hospedagem confortável e sofisticada, que, combinada com as cores e atrações do bairro mais famoso da cidade, proporcionam uma experiência ainda mais especial. Os quartos são bem equipados e têm móveis elegantes, que se completam com uma linda vista do Oceano Pacífico. É uma hospedagem perfeita para aproveitar a parte histórica da cidade.

THE EXECUTIVE

Bem no coração da cidade, o The Executive oferece tudo o que você precisa para uma boa estadia, como café da manhã, piscina externa, academia, serviço de quarto, bar e restaurante.

A hospedagem tem decoração moderna e elegante, com boa iluminação, cores neutras, detalhes em madeira e muitos quadros que simbolizam a Cidade do Panamá espalhados pelo lugar.



UM ROTEIRO PARA

CADA VIAJANTE



Desembarcar na Cidade do Panamá é a oportunidade de conhecer um país rico, com mescla de culturas, sabores e paisagens. A capital panamenha oferece roteiros completos que podem incluir muita história, experiências modernas e vibrantes e também contato com a natureza. Por falar nisso, a poucos quilômetros de distância estão praias de água clara, ilhas com vegetação intensa e até mesmo um arquipélago com costumes e tradições próprios, liderados por tribos indígenas.

Sem dúvida, é uma viagem inesquecível e que pode ser bem aproveitada em estadas de pelo menos três dias. Para quem passa pelo aeroporto da cidade, que é ponto de partida para outros tantos destinos do mundo, e tem pelo menos 4 horas de conexão, pode ser uma chance de visitar alguns pontos da Cidade do Panamá e ficar com curiosidade de voltar.

O percurso do Aeroporto Internacional Tocumen até o Casco Viejo é de cerca de 30 minutos de carro. Ou seja, dá para planejar bem um bate e volta até a capital.

A seguir, sugerimos alguns roteiros que vão fazer a diferença na sua experiência.



12 HORAS DE DESCOBERTAS

FOTO: ANELISE ZAMONI, ARQUIVO PESSOAL

Já sabemos que a Cidade do Panamá tem muitos atrativos e empreendimentos incríveis. E então, como saber onde gastar o tempo em uma parada pela cidade? A seguir, vamos dar uma dica de um roteiro de até 12h pelos principais pontos turísticos, para você viver a cidade sem perder nada!

Se faltar tempo e for sua primeira visita, invista em conhecer o Casco Viejo primeiro. De lá é possível ter uma boa ideia da dimensão da cidade e também de seus contrastes. Se sobrar tempo, vá ao Canal do Panamá e também à parte moderna.

ROTEIRO DE 12 HORAS PELA CIDADE DO PANAMÁ

8H - CAFÉ DA MANHÃ COM BOSSA

Para começar o dia, nada melhor do que uma autêntica experiência gastronômica. Planeje bem onde seu roteiro vai começar. Se você optar pelo Casco Viejo, sugerimos as cafeterias [Al Alma Café](#) ou [Tiempos Coffee](#) - ambos estão em belas construções que unem bom gosto na decoração e cardápio farto.

Caso você comece seu roteiro pela parte moderna da cidade, pode investir nas cafeterias [Mentiritas Blancas](#) e [Paraíso Café](#).

10H - CASCO VIEJO COM ALMOÇO

No Casco Viejo aproveite para caminhar sem pressa pelas ruas de paralelepípedos. Admire a arquitetura colonial e visite locais emblemáticos como a Catedral Metropolitana e a Plaza de la Independencia. Não deixe também de passar pela bela Plaza Francia.

Também dá para aproveitar para almoçar ali mesmo, em um dos encantadores restaurantes do local. Muitos deles oferecem uma fusão de sabores panamenhos e internacionais em ambientes charmosos e acolhedores. Entre as indicações de restaurante estão a [Casa Casco](#), [Santa Rita](#) e [La Pulpería](#).





13H - CANAL DO PANAMÁ

Aproveite para conhecer o Canal do Panamá e assistir o filme IMAX, para aprender sobre a história e a importância do canal. As exposições oferecem uma visão fascinante do funcionamento do canal e do impacto no comércio global. Com sorte, você verá alguns navios ingressando no canal.

15H - BIOMUSEO

Reserve um tempo à tarde para visitar o Biomuseo e conferir as galerias, salas temáticas, jardins e exposições vibrantes e educativas que destacam a rica variedade de flora e fauna do país.

17H - POIN PANAMÁ

Mais para o final da tarde, a dica é ir no Poin Panamá. Ao anoitecer, as luzes dos prédios dão um charme ainda mais especial para o lugar, o que torna a experiência ainda mais especial. Aproveite para atravessar dois prédios numa tiro-

lesa ou se aventurar em cabos de aço para ficar pendurado em um prédio com vista para a cidade!

No final, aproveite para tomar um drinque em um dos bares do local ou nos restaurantes que ficam no prédio.

20H - JANTAR TÍPICO OU TRADICIONAL

Para terminar o dia, a dica é saborear um delicioso jantar em um dos restaurantes da Calle Uruguay, área conhecida pela vibrante cena gastronômica e que oferece uma variedade de opções culinárias, desde cozinha panamenha até pratos internacionais.

Se quiser um jantar típico, com a aura panamenha, indicamos o [Sabroso Panamá](#) ou o [Diablicos](#).





BIJÃO - ESCAPADA PARA A PRAIA

A cerca de duas horas da Cidade do Panamá está uma região de praias que pode ser um convite para fugir um pouco do agito. A região de Bijao é uma opção para uma “escapadinha”, principalmente para quem deseja relaxar, curtir a natureza e gosta de praias com hospedagens ao estilo resort.

Aliás, as praias são uma das maiores características da região. São conhecidas pela beleza natural e tranquilidade, que proporcionam um refúgio perfeito. Além das praias, os visitantes podem explorar a natureza, seja fazendo trilhas e caminhadas ou explorando reservas naturais e áreas de conservação.

A região também está localizada perto de atrações populares, como o Parque Nacional do Canal do Panamá e a cidade histórica de Penonomé.

DICA DE HOSPEDAGEM

Amplo e ao estilo pé na areia, o [Bijao Beach Resort by Eveningia](#) fica na região de Playa Blanca. Do alto prédio avista-se a bela infraestrutura, que inclui piscinas, restaurantes, bares, spa, academia e atividades recreativas e esportivas, como tênis e vôlei de praia.

O resort é prático, pois trabalha serviço all inclusive 24h, com comida e bebida à vontade a qualquer hora do dia ou da noite. No quesito gastronomia, tem quatro restaurantes, entre buffet e à la carte, que servem variedade de pratos internacionais e especialidades locais. Também conta com quatro bares e cafeteria.

Para quem vai se hospedar, o que não falta também é entretenimento: além de relaxar na praia e nas piscinas, os hóspedes do resort podem participar de várias atividades, como aulas de dança e shows ao vivo. [Veja as tarifas aqui.](#)

DICA

Procure uma agência de turismo local para comprar o pacote turístico até San Blas. É possível fazer o passeio em um dia completo, mas indicamos pelo menos uma noite por lá!

SAN BLÁS,

TESOURO PANAMENHO

Uma imersão em um território exclusivo é uma das tantas definições que podemos dar a uma viagem até o arquipélago de San Blas. Composto por **mais de 300 ilhas e ilhotas de areia branquíssima e mar transparente**, o destino é o lar da tribo indígena Guna Yala, e oferece uma experiência de viagem única e inesquecível.

Nesse "pacote" pelo paraíso é possível visitar mais de um ilha por dia, mergulhar com cardumes e conhecer a cultura e a tradição do povo Guna. A primeira coisa que você precisa saber, entretanto, é que o caminho até lá não é muito fácil, mas vale muito a pena. Partindo da Cidade do Panamá, são cerca de 3 horas de carro. Metade desse caminho é uma estrada de serra, parte dela de terra, composta por curvas acentuadas e uma sequência de aclives e declives. Por isso, o caminho só é possível em uma camionete 4 x 4.

Em um dos acessos, em razão da proximidade com a Colômbia, há controle de fronteira. Por isso, a apresentação de passaporte é obrigatória.

Chegando no parque, há um píer com diversas embarcações que fazem rotas e visitam ilhas diferentes. Cada agência trabalha com um percurso e programação diferente, e o mais incrível: é um dos moradores indígenas que comanda a visita.



FOTO: ANEISEZIANNE, ARQUIVO PESSOAL

ILHAS EXCLUSIVAS

A maioria das ilhas são incrivelmente exclusivas e tem estrutura básica: banheiros, bar e cadeiras para curtir a praia. Algumas oferecem material de mergulho, canoas, stand up paddle e atrações similares. Outras têm pequenas hospedagens para uma ou duas noites. Não há muito luxo, mas todas as opções são muito confortáveis.

Há uma taxa de US\$ 20 por pessoa para entrar na Comarca e mais uma taxa de US\$ 2 por pessoa para ingressar no Porto onde se pega a embarcação para transitar entre as ilhas (geralmente essas taxas já estão incluídas nos pacotes contratados com as agências).

O visitante será estimulado a conhecer as comunidades indígenas locais. Os Guna Yalas (ou Kuna Yalas, em algumas grafias) se orgulham muito de sua cultura, origem e tradições e farão o possível para dividi-las com os turistas. Essas visitas são de uma riqueza cultural realmente impressionantes. Uma das ilhas dos nativos é a "ilha caranguejo", onde moram cerca de 900 pessoas.





CIDADE DO PANAMÁ, MUITAS POSSIBILIDADES

O que torna uma viagem inesquecível são as experiências, as paisagens e as pessoas. Visitar o Panamá é, sem dúvida, uma grande descoberta. É uma viagem fácil de ser organizada, mas que pode exigir um pouco de atenção.

Para quem busca tranquilidade no passeio, contratar uma agência de viagens pode ser a solução. Nós fizemos os roteiros sugeridos pela operadora de viagens Style Travel, especializada no destino Panamá.

Eles vendem pacotes e serviços para operadoras e agências, em especial as do Brasil. Para entrar em contato, [CLIQUE AQUI](#)

Este guia foi desenvolvido por Way Content e Travelterapia.

