

ALMANAQUE

#2025

# CARIOQUICE



## O Rio visto do céu



## PRÓXIMA PARADA:

# Mobilidade em todos os sentidos.

A Semove é a Federação das Empresas de Mobilidade do Estado do Rio de Janeiro. Seu objetivo é promover melhorias no transporte público e levar mais praticidade, qualidade e segurança à população.

Guiada por uma governança responsável, íntegra e transparente, a Semove valoriza a ética, a credibilidade e o respeito às pessoas e ao meio ambiente.

É por isso que busca sempre um novo olhar para a mobilidade e investe em uma conexão cada vez maior com a

sociedade, o poder público e os passageiros. A Semove acredita na criação de espaços de diálogo que contribuam efetivamente para o estado do Rio de Janeiro.

Pegue carona nesse movimento rumo ao futuro da mobilidade urbana.

**CONHEÇA A SEMOVE.**

**[SEMOVE.ORG.BR](http://SEMOVE.ORG.BR)**

**semove**

MOBILIDADE EM TODOS OS SENTIDOS

Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro e  
Secretaria Municipal de Cultura apresentam

ALMANAQUE  
**CARIOQUICE** #2025



## O Rio visto do céu

A Cidade Maravilhosa admirada de cima. Ou um Rio que escorre do céu.  
A proposta desta oitava edição do nosso Almanaque é mostrar como as mais  
diversas atividades se desenvolvem e proliferam nas alturas cariocas.

Voos de helicóptero, pedaladas, trilhas, cachoeiras, mirantes, maciços,  
rooftops e lounges, bares e restaurantes, igrejas, projetos sociais em  
comunidades, bailes, eventos culturais e artísticos – é um sem-fim de rolés  
que acontecem no alto da Cidade de São Sebastião.

Assim, ao capturar recortes da vida criativa da nossa gente, seguimos  
com a ideia de observar o Rio por ângulos inusitados, saudando  
uma terra abençoada por panorâmicas deslumbrantes e instagramáveis.  
Afinal, o voo é livre pelos céus da Cariquice.

APOIO



PRODUÇÃO



PATROCÍNIO



MONTREAL



Cultura

# A Prefeitura do Rio, por meio da Secretaria Municipal de Cultura, cuida de um dos maiores patrimônios brasileiros: a cultura carioca.

São mais de 50 equipamentos espalhados por toda a cidade, entre teatros, arenas, museus, bibliotecas, salas de leitura e centros culturais. Uma das maiores redes municipais de equipamentos de cultura da América Latina.

Investimos mais de R\$ 200 milhões por ano em cerca de 1.200 projetos pensados, produzidos e estrelados pela cena cultural carioca. São milhares de empregos gerados e um grande aporte financeiro para a cidade.

Criada em 2013, a Lei Municipal de Incentivo à Cultura da cidade do Rio de Janeiro (Lei do ISS) é o maior mecanismo de incentivo municipal do país em volume de recursos e busca estimular o encontro da produção cultural com a população. Acreditamos que a cultura é um vetor fundamental de desenvolvimento econômico e social e de protagonismo da diversidade, democracia e da nossa identidade.

**Prefeitura do Rio**  
**Secretaria Municipal de Cultura**



Cultura



# Obrigado!

O tema desta oitava edição do Almanaque Cariquice é de fato muito inspirador – “O Rio visto do céu”. O editor e dirigente da publicação, Luiz Cesar Faro, dono da Insight, é dotado de proverbial fidalguia de trato. O que dou prova por jamais ter dele recebido, nem sequer, um pedido para privilegiar qualquer assunto ou pessoa em meus muitos textos.

Num telefonema, Faro me declarava: “Nosso Almanaque 2025 será de tirar o fôlego. Sabe por quê? Abordaremos as delícias cariocas que caem diretamente do céu e se plasmam de imediato dentro dos espíritos dos que amam o Rio”.

Feliz, pude segredar com meus botões: “Falar em céu é comigo mesmo, filho de mãe católica e que rezava por toda a família o tempo inteiro”. Minha inesquecível Zuleica Cravo Albin não fazia de suas orações o que é habitual no mais das vezes: pedidos a não ter fim. Minha mãe era grandiosa até nisso – rezava para agradecer ao divino, aos céus, à bem-aventurança, pelo que já recebia no dia a dia, pela felicidade de existirmos e estarmos bem e sadios.

Por isso, intitulei esta Carta de “Obrigado”. Ao Senhor? Também, por certo. Mas especialmente a toda a equipe que inaugurou e fez permanecer por anos a fio a saudadíssima publicação Cariquice, cuja marca completou 20 anos em 2024. Equipe liderada com garra por Luiz Cesar Faro, agora acrescida do sangue novo de João Pedro Faro, seu filho.

Obrigado pela escolha certa das lembranças que caem do céu para aclarar e iluminar esses tempos. Obrigado à Cariquice por reiterar e abrigar temas tão incrustados nos corações dos cariocas. Ou seja, a Cidade Maravilhosa vista de cima, do alto, do superior. Ou um Rio que corre pelo céu, dos patamares quase infinitos.

Obrigado à equipe por referências fascinantes, tais como voos de helicóptero, mirantes, parques, trilhas, cachoeiras, museus, igrejas, restaurantes, rooftops e lounges. Obrigado por nos acordar para os projetos sociais em comunidades, eventos por vezes modestos, mas onde gente mais humilde pode ser, ao menos um pouquinho, feliz.

Obrigado pela coragem de insistir nessas notícias rejuvenescedoras do espírito carioca, que invadem a alma e nos permitem alguma plenitude. Inclusive a do pertencimento. Obrigado, gente querida da nossa Cidade Maravilhosa, sempre de corações alargados, abertos e sensíveis – e cujos nervos expostos jamais se encolhem. Antes, expandem-se e se ampliam. E podem dar choques, tão vivos e pulsantes estão.

**“Obrigado pela escolha certa das lembranças que caem do céu para aclarar e iluminar esses tempos”**



**Ricardo Cravo Albin**

Presidente do Instituto Cultural Cravo Albin - ICCA

# SUMÁRIO

## ADRENALINA PURA



- 8 PARQUE DA CATACUMBA
- 12 RAPEL NA PEDRA DO PONTAL
- 14 UPHILL CORCOVADO

## CONEXÃO FAVELA



- 58 INSTITUTO YOGA NA MARÉ
- 62 BIBLIOTECA PARQUE DA ROCINHA
- 64 FALA ROÇA
- 66 FAVELA ORGÂNICA
- 68 NAVEZINHAS CARIOCAS

## ALTOS SABERES



- 18 FORTE DO LEME
- 22 BIBLIOMAISON
- 24 CASA ZUZU ANGEL
- 28 MORRO DO PINTO
- 32 MUSEU DA CHÁCARA DO CÉU
- 34 MUSEU DO AÇUDE
- 38 QUILOMBO PEDRA BONITA

## MÃOS PARA OS CÉUS



- 72 SANTUÁRIO BASÍLICA DA PENHA
- 76 CAPELA MAYRINK
- 78 CAPELA DE NOSSA SENHORA APARECIDA DO CRISTO REDENTOR
- 80 IGREJA DE NOSSA SENHORA DA GLÓRIA DO OUTEIRO

## BANQUETE DO OLIMPO



- 42 APRAZÍVEL
- 46 BRAVA GASTRONOMIA
- 48 CARDOSÃO
- 50 FLOR DO CÉU
- 52 MIRANTE DO ARVRÃO
- 54 99 SUSHI BAR
- 56 SANTA CHEGADA

## MARAVILHA DE CENÁRIO



- 84 PASSEIO DE HELICÓPTERO
- 88 LAJE DO MICHAEL JACKSON
- 90 MIRANTE DA CASCATINHA
- 92 MIRANTE DONA MARTA
- 94 TELEFÉRICO DA PROVIDÊNCIA
- 96 VISTA CHINESA

## MIRANTES INFORMAIS



- 98 PONTE RIO-NITERÓI
- 102 ARRANHA-CÉUS
- 106 MORRO DA VIÚVA

## NAS NUVENS



- 108 ROOFTOP DO NOVOTEL LEME
- 112 ROOFTOP DO FAIRMONT RIO COPACABANA
- 114 ROOFTOP DO HOTEL SELINA
- 116 ROOFTOP DO HOTEL YOO2 RIO DE JANEIRO
- 118 TERRAÇO BOTAFOGO

## PORTAIS DO PARAÍSO



- 122 PARQUE ESTADUAL DA PEDRA BRANCA
- 126 PARQUE NATURAL MUNICIPAL DA CIDADE
- 128 PARQUE DA PRAINHA
- 130 MIRANTE DO PASMADO

## SOM NAS ALTURAS



- 134 ALTO VIDIGAL BRASIL
- 138 MIRANTE DO PEDRÃO
- 140 SAMBA DA PROVIDÊNCIA
- 142 SAMBA DOS GUIMARÃES
- 144 SUNSET NO PARQUE BONDINHO
- 146 VINIL DO MUSTAFÁ

## TRILHAS PARA AS ESTRELAS



- 150 TRILHA DOIS IRMÃOS
- 154 PICO DO PERDIDO
- 156 TRILHA DA PEDRA DA GÁVEA
- 158 TRILHA TRASCARIOCA

ALMANAQUE

# CARIOQUICE

CURADOR

Ricardo Cravo Albin

DIRETOR RESPONSÁVEL

Luiz Cesar Faro

DIRETORA-ASSISTENTE

Maria Eugenia Stein

COORDENAÇÃO GERAL

João Pedro Faro

Claudio Fernandez

EDITORA EXECUTIVA

Mônica Sinelli

REDAÇÃO

Mônica Sinelli, Monique Faro e Maria Clara Paiva

PROJETO GRÁFICO E ARTE

Paula Barrenne

PRODUÇÃO CULTURAL

Pedro Milioni

PRODUÇÃO GRÁFICA

Ruy Saraiva

REVISÃO

Geraldo Rodrigues Pereira

MÍDIAS SOCIAIS

Ana Grossi, Anne Esteche, Eduarda Contildes, Juliana Gomes, Maria Clara Paiva, Monique Faro e Rômulo Almeida

IMPRESSÃO

Grafitto Gráfica

**Almanaque Carioquice** é uma publicação da Insight Comunicação em parceria com o Instituto Cultural Cravo Albin (ICCA)

**Insight Comunicação**

Rua Sete de Setembro, 99/14º andar > Centro  
Rio de Janeiro, RJ > Tel: (21) 99147-9579  
contato@insightnet.com.br  
insightnet.com.br

**ICCA**

Av. São Sebastião, 2/cobertura > Urca >  
Rio de Janeiro, RJ > Tel: (21) 2542-0848  
icca@iccacultural.com.br  
institucravoalbin.com.br  
dicionariompb.com.br

[carioquice.insightnet.com.br](http://carioquice.insightnet.com.br)

PRODUÇÃO





**3<sup>o</sup> THINK  
TANK**

## Mais importante do mundo.

Ser o 3<sup>o</sup> think tank entre os melhores do mundo não é apenas um título; é a prova de que o conhecimento move o progresso. **A FGV transforma desafios em soluções, ideias em impacto e aprendizado em futuro.** Porque crescer junto com o Brasil e o mundo é a nossa maior conquista.



[fgv.br](http://fgv.br)

FONTE: 2020 GLOBAL GO TO THINK TANK INDEX REPORT





**ADRENALINA  
PURA**

# **Atividades empolgantes**

**Caminhadas, mirantes,  
rapel, arvorsimo e tirolesa**



O **Parque da Catacumba** é conhecido por suas trilhas, que atravessam uma vegetação densa e exuberante, mirantes e aventuras como rapel e arvorismo. A caminhada até o topo da trilha principal, bem demarcada por um percurso que desafia os visitantes a superar terrenos variados, incluindo subidas e áreas rochosas, tem como recompensa a paisagem encantadora da Lagoa Rodrigo de Freitas e de seu entorno.

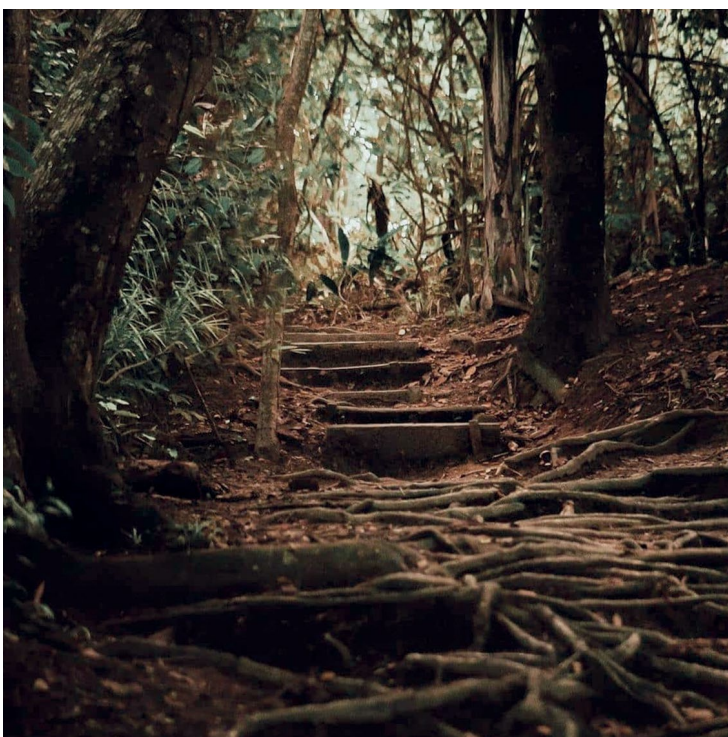
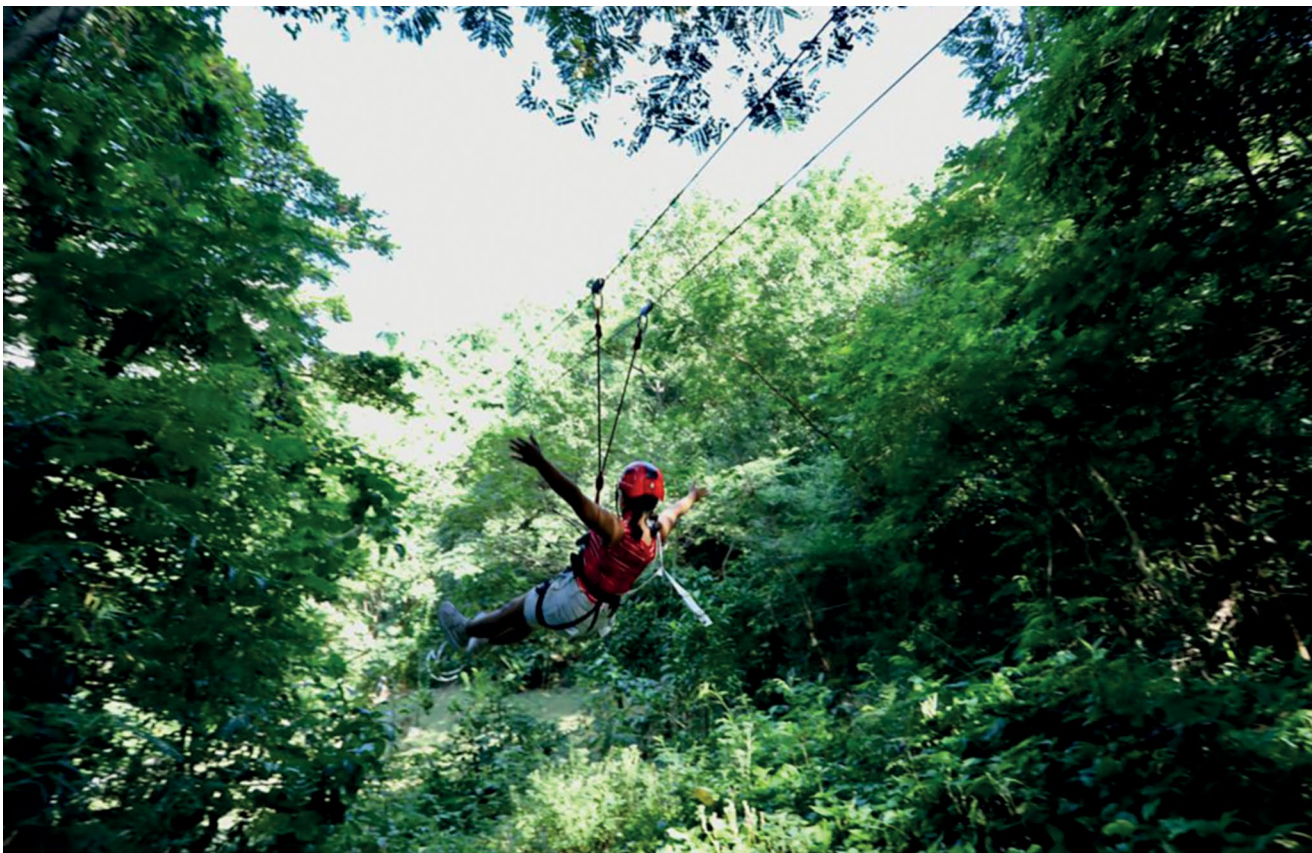


**O CIRCUITO DE  
ARVORISMO, COM  
PONTES SUSPENSAS  
E REDES, OFERECE  
UMA PERSPECTIVA  
ÚNICA DO AMBIENTE  
NATURAL**

Esse também é o campo visual que se observa do Mirante do Sacopã, o ponto mais alto do Parque, com o Corcovado e o Cristo Redentor ao fundo. Outro local estratégico, o Mirante do Urubu, proporciona uma vista incrível da Praia do Leme e da Baía de Guanabara - particularmente impressionante ao entardecer, quando o sol se põe vagarosamente no horizonte.

Para os que buscam atividades empolgantes, o Parque da Catacumba está cheio delas. Primeiro, o circuito de arvorismo que, com diferentes desafios, como pontes suspensas e redes, oferece uma perspectiva única do ambiente natural. Em seguida, o muro de escalada representa uma excelente oportunidade para testar habilidades físicas e técnicas. Com várias rotas e níveis de dificuldade, se destina tanto a iniciantes quanto a escaladores experientes.





A tirolesa, com uma emocionante descida sobre a vegetação, traduz uma maneira de experimentar a sensação de voo. E o rapel, uma atividade que desafia os visitantes a descer por paredes rochosas, com diferentes níveis de altitude, é a atividade ideal para quem procura fortes sensações. O Parque abre diariamente e tem horários específicos para cada atividade, com requisito de reservas prévias.

---

**Parque da Catacumba**

Avenida Epitácio Pessoa, 3.000 - Lagoa

📞 (21) 2247-9949

# Rapel na Pedra do Pontal

## Um olhar sobre a imensidão azul do Atlântico

DIVULGAÇÃO TIME ADVENTURE



A **Pedra do Pontal**, situada na praia homônima, entre o Recreio dos Bandeirantes e Grumari, é um dos locais preferidos para a prática de esportes radicais ao ar livre no Rio. A formação rochosa, que se ergue a aproximadamente 120 metros de altura, proporciona uma visão amplificada para o mar aberto, as praias de areias brancas e a vegetação de restinga, além da serra e das montanhas que compõem a paisagem da Zona Oeste.

O percurso até o topo da Pedra do Pontal demanda uma pequena caminhada e um pouco de escalada. Não é preciso ser um alpinista profissional, mas ter um preparo físico razoável se torna importante para enfrentar o terreno rochoso e íngreme.

Já a descida de rapel, ponto alto da experiência, conta com instrutores experientes que garantem toda a tranquilidade aos participantes. Para quem nunca praticou o esporte, a ideia de descer uma encosta pode parecer intimidante. Mas o trabalho das equipes especializadas é justamente fazer com que cada momento seja aproveitado com segurança.





Após as orientações iniciais e a colocação dos equipamentos – cintos, capacetes e cordas –, os aventureiros começam a descida. A sensação de pendurar-se na rocha e olhar a imensidão azul do Atlântico é uma das mais inesquecíveis para quem decide encarar esse desafio.

Embora o rapel na Pedra do Pontal exija coragem, é uma atividade acessível à maioria das pessoas com idade e condição física que permitam a prática de atividades ao ar livre. Muitos grupos oferecem pacotes que incluem transporte, equipamentos, instrução e acompanhamento especializado. Recomenda-se, contudo, checar a previsão do tempo e as condições climáticas, pois o vento e a umidade podem influenciar na segurança.

---

### **Rapel na Pedra do Pontal**

Praia do Recreio dos Bandeirantes, Posto 12  
Recreio dos Bandeirantes



# Deslizando com asas

## Uma corrida desafiadora e de superação

Uma das corridas mais emocionantes do calendário esportivo carioca acontece, anualmente, no mês de julho: a **Uphill Corcovado**. Esse evento desafiador, uma prova de resistência e de superação pessoal, está segmentado em modalidades para diferentes níveis de preparo físico.

A primeira, que cobre cinco quilômetros, é voltada àqueles que desejam apreciar a natureza em um ritmo mais tranquilo. A caminhada proporcio-

na a oportunidade de desfrutar das paisagens e do ambiente sem a pressão de uma corrida. Já a modalidade intermediária, de dez quilômetros, configura a opção certa para corredores amadores que querem testar seus limites. Por fim, a terceira, com 21 quilômetros, conhecida por meia-maratona, destina-se aos mais experientes e corajosos, prontos para enfrentar uma subida intensa e longa até o topo do Corcovado.

FOTOS: DIVULGAÇÃO UPHILL/AS3M



## **NO TOPO, O CRISTO REDENTOR SE ERGUE MAJESTOSO, ACOLHENDO OS PARTICIPANTES QUE VENCERAM O DESAFIO**

Todas as categorias têm início na Ladeira do Ascurra, no bairro do Cosme Velho. Ao longo do percurso, pontos de hidratação e equipes de apoio estão estrategicamente posicionados para oferecer suporte aos corredores e caminhantes. Logo nos primeiros metros eles são envolvidos por um décor, com árvores centenárias, que parece saído de um conto de fadas. O trajeto segue pela Estrada das Paineiras e, à medida que avança, a inclinação se acentua, exigindo cada vez mais determinação dos participantes.

Mas, simultaneamente, a vegetação densa da Floresta da Tijuca começa a se abrir, propiciando vistas espetaculares das praias de Copacabana e Ipanema, da Lagoa Rodrigo de Freitas e do Pão de Açúcar, gerando uma recompensa que ajuda a manter a motivação elevada.

Finalmente, no topo, o Cristo Redentor se ergue majestoso,



acolhendo os participantes que venceram o desafio. Ao cruzar a linha de chegada aos seus pés, a sensação é indescritível. Muitos corredores descrevem o momento como uma experiência transcendental, em que o esforço físico encontra um significado espiritual mais pro-

fundo. A inscrição pode ser feita online no site oficial do evento (<https://uphillbr.com.br>).

### **Up Hill Corcovado**

Início do percurso na Ladeira do Ascurra - Cosme Velho

© uphill.br

# PRIO MUITO + QUE ÓLEO E GÁS

- + SUSTENTABILIDADE
- + TRANSFORMAÇÃO SOCIAL
- + CULTURA
- + ESPORTE

Somos a maior companhia independente de óleo e gás da América Latina. Somos movimento e inovação, deixando um legado que vai muito além do óleo e gás.

Há 10 anos, nossa energia impulsiona um futuro mais sustentável. Com mais de 130 milhões investidos em **77 projetos socioambientais**, reduzimos impactos e reafirmamos nosso compromisso real com a eficiência e a transformação.

E vamos além: por meio da Plataforma de Patrocínios **I♥PRIO**, já impactamos a vida de mais de **80 mil** pessoas, apoiando mais de 44 iniciativas socioculturais – investindo na cultura que inspira, no esporte que transforma e na sustentabilidade que se une ao social.

Transformamos desafios em oportunidades e impacto em legado. **Porque quando a PRIO entra em campo, muda o jogo.**

prio3.com.br



Conheça sobre  
o impacto da PRIO



**PRIO**



ALTOS  
SABERES

# Fortaleza à beira-mar

## Um guardião da história militar no Leme

Construído no final do século XIX, com o objetivo de proteger a entrada da Baía de Guanabara, o Forte Duque de Caxias, também conhecido como **Forte do Leme**, é um bastião de história e tradição. Seu erguimento foi uma resposta à crescente necessidade de reforçar a defesa da cidade, especialmente após o período de instabilidade política do Brasil Imperial.







Incrustado nas rochas da praia no final do bairro, o Forte é um exemplo típico da imponente arquitetura militar da época, com suas estruturas robustas, paredes espessas e torres estrategicamente posicionadas para propiciar um campo de visão abrangente sobre a Baía. A edificação, feita em pedra, inclui um museu que exhibe uma coleção de artefatos históricos, armas antigas e uniformes que ajudam a contar a história militar do Brasil.

Visitá-lo é explorar a rica herança do monumento, repleta de acontecimentos importantes, como a Revolta do Forte de Copacabana (1922), a Revolta do Encouraçado São Paulo (1924), a Revolução de 1932, a Intentona Comunista (1935), o Movimento Integralista (1938), a Segunda Guerra Mundial (1939-1945) e a Intervenção do Cruzador Tamandaré (1955).

---

## **A EDIFICAÇÃO, FEITA EM PEDRA, INCLUI UM MUSEU QUE EXIBE UMA COLEÇÃO DE ARTEFATOS HISTÓRICOS**

A instituição oferece visitas guiadas que proporcionam uma imersão nas estratégias que moldaram a defesa do Rio de Janeiro. Além disso, são promovidos eventos culturais e atividades educacionais, como palestras sobre a história militar brasileira e exposições temporárias que destacam diferentes aspectos da fortificação ao longo dos anos.

O acesso ao local pode se dar por uma trilha de paralelepípedos arborizada de 800 metros de extensão. Alguns pontos são meio íngremes, mas há banquinhos no trajeto para o descanso, com borboletas e miquinhos ao redor. O caminho é sinalizado por placas de identificação da Área de Proteção Ambiental do Leme.

---

### **Forte Duque de Caxias**

Praça Almirante Júlio de Noronha, s/n - Leme

📍 (21) 3223-5000

🌐 [www.cep.eb.mil.br](http://www.cep.eb.mil.br)





# Letras envidraçadas

## Espaço no Consulado da França movimentado o Centro Histórico

Contornada por enormes vidraças que deixam os olhos flutuarem pela Baía de Guanabara, a Biblioteca do Consulado Geral da França no Rio de Janeiro, existente desde 1956, experimentou um superprojeto de revitalização 60 anos depois, quando passou a se chamar **BiblioMaison**.

Num amplo ambiente de 780 metros quadrados e no 11º andar, a Casa - cuja reforma demoliu o antigo hall de entrada e eliminou paredes, de modo a permitir maior amplitude e integrar os ambientes - é imprescindível na vida cultural do Centro Histórico da cidade.



Conta com um acervo de 23 mil títulos, distribuídos por estantes rotatórias, de literatura clássica e contemporânea, história, ciências sociais, filosofia, belas artes, cinema, música, ficção científica e histórias em quadrinhos, incluindo uma seção infanto-juvenil. A diversificada programação franco-brasileira abrange exposições, debates, conferências, mesas temáticas, projeções de documentários, cursos e até degustações de queijos e vinhos.

E se você precisar usar um tablet com wi-fi aberto ou quiser assistir aos DVDs do acervo, se reunir com amigos em torno de videogames e jogos de tabuleiro ou ler tranquilamente num confortável sofá em um dos lounges também é possível - e de forma gratuita. Vários ambientes, com mesas, estão à disposição para estudar, trabalhar e, como ninguém é de ferro, relaxar. E agora o café e restaurante BistrôMaison também está aberto ao público.

### **BibliMaison**

Avenida Presidente Antônio Carlos, 58, 11º andar - Centro

📞 (21) 3974-6669

@ bibliomaison



# Mestra do design

**Espaço preserva a  
memória da moda  
brasileira**

Na edificação em estilo eclético, na subida para o Alto da Boa Vista, tudo lembra a elegância de sua musa inspiradora. A **Casa Zuzu Angel** mescla, harmoniosamente, características de diferentes registros: manuelino, colonial, neoclássico, art déco e art nouveau. Assim, vitrais, cerâmicas, ladrilhos hidráulicos, parquets, fontes, bancos azulejados, painéis e jardins espelham o refinamento da estilista, falecida em 1976.

Essa riqueza de cenário emoldura o projeto “Memória da Moda do Brasil - Acervo, Restauração e Conservação de Têxteis”, pedra fundamental do Instituto Zuzu Angel de Moda da Cidade do Rio de Janeiro (IZA), criado em 1993, tendo como sede provisória o Palácio da Cidade, em Botafogo. A proposta foi sempre a de valorizar a importância

DIVULGAÇÃO CASA ZUZU ANGEL





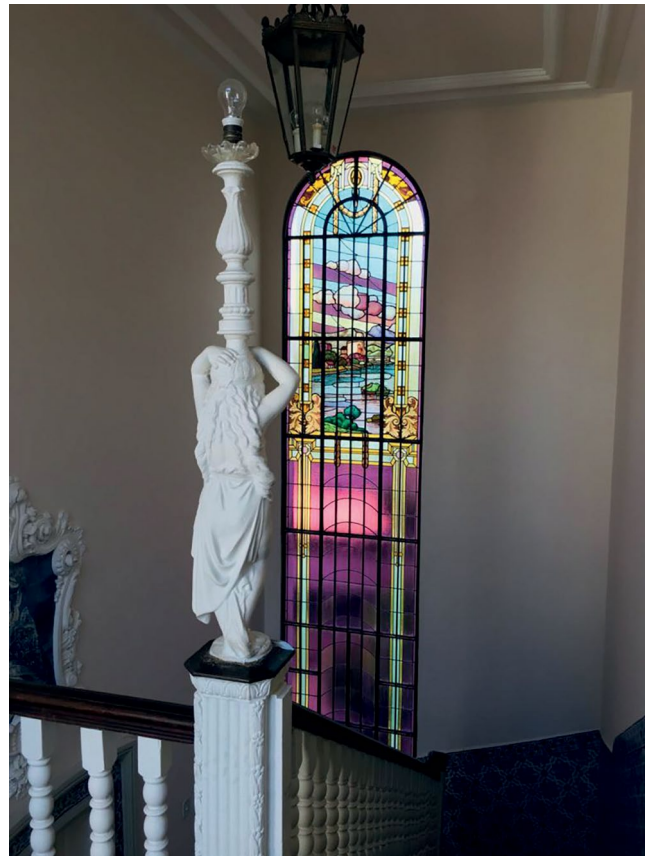
da moda como construção de nossa identidade, além de homenagear a biografia de Zuzu e de seu filho, Stuart Angel, assassinado como integrante da luta armada contra a ditadura militar.

O acervo remonta à trajetória da designer, que, em meados da década de 1960, começou sua defesa por uma moda com características brasileiras, o que trouxe o reconhecimento de sua obra no exterior. E abarca a parte iconográfica e documental envolvendo seu trabalho e luta, que incluía protestos e apelos em eventos internacionais (ela criou modelos para as estrelas de Hollywood Joan Crawford e Kim Novak) da mãe incansável em busca do filho, então desaparecido político.

### **Liderança do Rio**

"A Casa Zuzu Angel sintetiza a identidade do Rio de Janeiro. A começar pela sua localização, na subida para o Alto da Boa Vista, onde em





tempos remotos havia a curva dos bondes e, em tempos ainda mais remotos, a muda de burros da Tijuca”, relembra Hildegard Angel, filha de Zuzu. Segundo a jornalista, outras coleções compõem o acervo, como as de Isabela Capeto, Carmen Mayrink Veiga (alta costura), Bonita (moda infantil), Glorinha Paranaguá (acessórios), Casa Canadá e Perla Mattison.

“A forte liderança cultural, empresarial e política do Rio de Janeiro é retratada através da moda na Coleção Mosaico da Vida Brasileira, séculos 20 e 21. Ela reúne roupas, acessórios, objetos de personagens de vários setores da vida brasileira - da elite dos salões aos uniformes dos ofícios, dos líderes sindicais aos intelectuais, políticos, personalidades da cultura e celebridades em geral”, adiciona Hildegard.

Demanda de um país com tantas lacunas patrimoniais, a restauração e a conservação de têxteis também são foco da Casa. Inúmeras coleções de roupas, tecidos, uniformes, bandeiras e tapeçarias de instituições se desfazem por falta de conhecimento sobre a maneira de preservá-las. “Formar técnicos especializados nesse saber, que atendam às várias instituições dele necessitadas, confirmará a tradição carioca de vanguarda, pioneirismo e zelo nas artes nacionais”, conclui.

---

**Casa Zuzu Angel**

Rua Rocha Miranda, 53 - Usina

☎ (21) 2238-8479

📧 instzuzuangel\_oficial

# Receba sua conta por e-mail

Novos hábitos para uma vida mais prática ;)



A qualquer hora

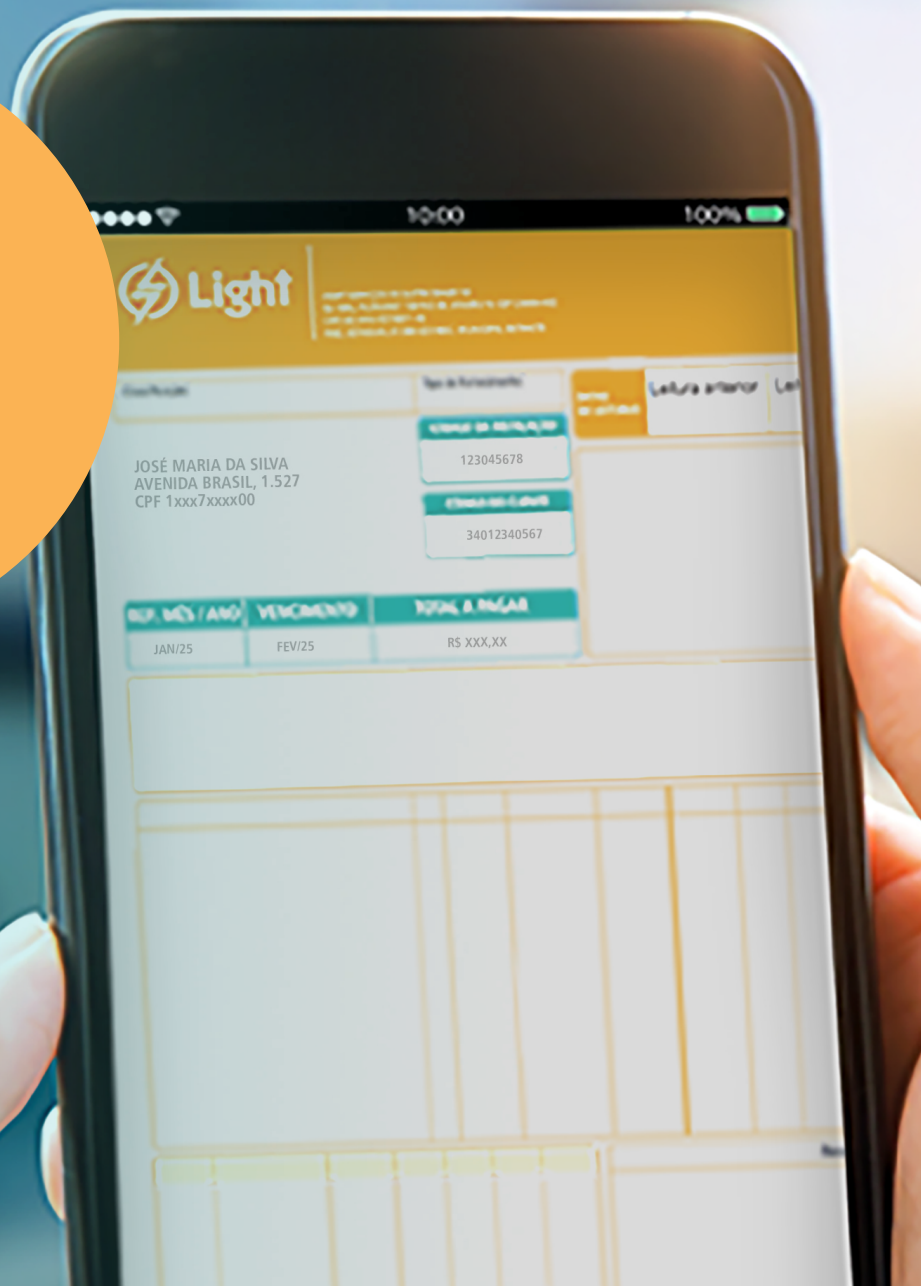


Sustentável

**FAÇA SUA  
ADESÃO**

**WHATSAPP (LIA)  
21 99981-6059**

**CALL CENTER  
0800 021 0196**



# Revitalização do morro

## Um pulsante centro cultural em Santo Cristo

Por um processo de transformação rápida, o **Morro do Pinto** – que deve seu nome ao influente comerciante Antônio Pinto Ferreira Morado – vem se consolidando como um pulsante centro cultural no bairro de Santo Cristo, na Zona Portuária.

As vias sinuosas, como a Rua Sara e a Rua do Pinto, ladeadas por sobrados históricos, exalam uma graça que lembra o Rio de Janeiro do século passado. A Igreja de Nossa Senhora de Montserrat, visível de diversas partes da Região Central, é um dos signos que adornam o entorno.





**A IGREJA DE  
NOSSA SENHORA  
DE MONTSERRAT  
É VISÍVEL DE  
DIVERSAS  
PARTES DA  
REGIÃO CENTRAL**

Nos últimos anos, o Morro do Pinto passou por uma ultrarrevitalização, com a chegada de muitos empreendimentos e a decorrente expectativa de quase 12 mil novos habitantes devido aos lançamentos imobiliários no Porto Maravilha. A área se tornou um alvo de interesse para empresários do entretenimento.

Um dos principais responsáveis por essa boa fase é o Bar do Omar, que há 24 anos se firmou como ponto de encontro obrigatório. O estabelecimento ganhou notoriedade pela roda de samba nos finais de semana e pelo seu compromisso com causas sociais e políticas. A localização estratégica do bar permite, com o intenso movimento, que os moradores da região também colham os frutos dessa popularidade, montando barraquinhas com bebidas e comidas nas proximidades.



**Bar do Omar**

FOTOS DIVULGAÇÃO FÁBRICA BHERING



### Outros redutos

O sucesso do Bar do Omar inspirou o surgimento de outros estabelecimentos. Esqueça as baladas sofisticadas; aqui, a diversão é cheia de tradição. Na Rua Orestes, por exemplo, encontra-se a Fábrica Bhering, um espaço revitalizado que abriga aproximadamente 80 ateliês de arte.



**Fábrica Bhering**



**Bar do Molejão**

Aos sábados, o local oferece programações especiais, como aulas, exposições e, claro, rodas de samba.

Um pouco mais adiante, o Bar do Molejão expressa outra amostra de como o Morro do Pinto se converteu em um reduto de cultura. Com um ambiente simples e acolhedor, as rodas musicais lotam a Rua Carlos Gomes, transformando-a em um verdadeiro carnaval. Comida caseira é o que não falta, especialmente da famosa barraquinha Delícia das Favelas, uma referência local.

Inaugurado em 2022, o Capiberibe 27, um centro cultural numa área de 1.500 metros quadrados, que surgiu dos escombros da antiga Fundação Zani, também se tornou um ponto de atração, com lojas, exposições e apresentação de música ao vivo.

---

**Morro do Pinto**

Santo Cristo - Zona Portuária



**Capiberibe 27**



## Chácara alada

### Harmonia entre o patrimônio artístico e a paisagem carioca

Instalado em uma antiga residência, construída na década de 1950 pelo industrial e mecenas Raimundo Ottoni de Castro Maya, o **Museu da Chácara do Céu** é notável por suas linhas arquitetônicas modernistas e seus lindos jardins, que permitem uma vista esplêndida da cidade.

O casarão de três pavimentos, doado pelo empresário à população do município e tombado, em 1974, pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan), abriga coleções de Arte Europeia – com pinturas, gravuras e desenhos de mestres como Matisse, Miró, Modigliani, Degas e Seurat – e de Arte Brasileira, centrada na produção moderna de Cândido Portinari, Di Cavalcanti, Iberê Camargo, Guignard e Eliseu Visconti, entre outros.

A Coleção Brasileira se destaca, abrangendo mapas e ilustrações dos cenários e das pessoas no século XIX, várias criadas por artistas viajantes como Henry Chamberlain, Nicolas-Antoine Taunay, Johann Moritz Rugendas e Jean-Baptiste Debret, com mais de 500 originais adquiridos em Paris. A biblioteca exhibe cerca de oito mil volumes em meio a livros de arte e literatura brasileira e europeia.

Além das exposições permanentes e temporárias e das atividades culturais diversificadas, a instituição mantém dois cômodos com a ambientação e o mobiliário originais, no intuito de conservar o caráter de residência do local. A beleza natural que a cerca faz com que cada visita seja não apenas uma imersão na arte, mas também um momento de reflexão sobre a relação entre o patrimônio artístico e a paisagem carioca.

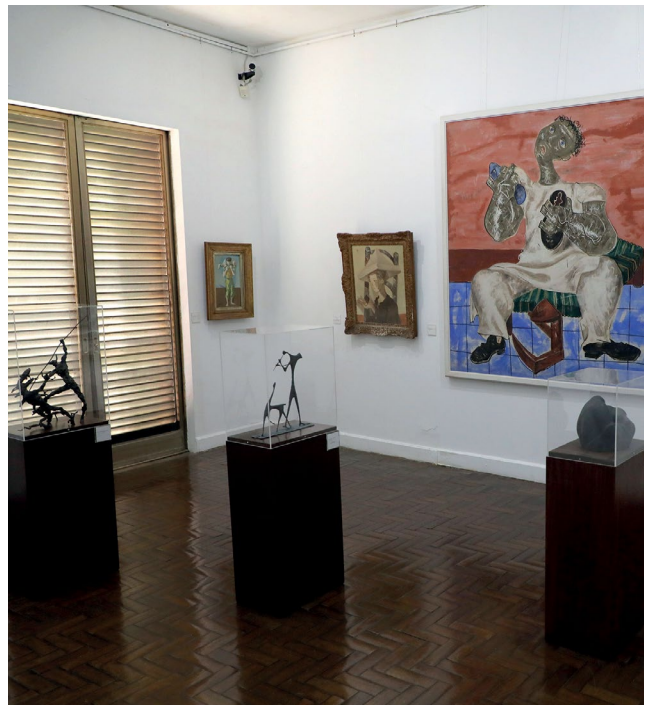
---

### **Museu da Chácara do Céu**

Rua Murтинho Nobre, 93 - Santa Teresa

☎ (21) 3970-1093

📍 museudachacaradoceu



# Tesouro integral

## Bens culturais e históricos em conexão aos naturais

Numa área verde de mais de 150 mil metros quadrados, em plena Floresta da Tijuca, o **Museu do Açude**, inaugurado em 1964, adota, desde a década de 1990, a perspectiva de patrimônio integral, correlacionando o conceito de bens culturais, históricos e artísticos articulados aos naturais.

À antiga residência de Raymundo Ottoni de Castro Maya (como no caso do Museu da Chácara do Céu, o empresário e mecenas também destinou o imóvel à população do município) aplicou-se o trinômio museu-natureza-cidade. Uma reforma, na década de 1920, aliou ao traço clássico original características do estilo neocolonial brasileiro, incluindo as arcadas e os beirais com telhas de louça policromada lusa.



DIVULGAÇÃO IBERAM



DIVULGAÇÃO MUSEU BRASIL



**O ACERVO EXIBE AS COLEÇÕES DE AZULEJARIA, ARTE ORIENTAL E ARTES APLICADAS, ABRANGENDO PEÇAS QUE VÃO DO SÉCULO XVII AO XIX**

No primeiro piso da casa principal, tombada pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) em 1974, sobressai a reconstituição da sala de jantar e da cozinha tal como se apresentavam no passado, remetendo à dimensão memorial do espaço. No segundo piso, encontra-se a Reserva Técnica Visitável.

### **Coleções**

O acervo exibe as coleções de azulejaria (painéis franceses, holandeses, espanhóis e, principalmente, portugueses), arte oriental (esculturas, porcelanas e louças das Companhias das Índias) e artes aplicadas (móveis coloniais brasileiros,



cristais franceses e prataria inglesa), abrangendo peças que vão do século XVII ao XIX.

Além das exposições de longa duração, há o Espaço de Instalações Permanentes, criado em 1999. Trata-se do maior circuito de arte contemporânea ao ar livre do Rio de Janeiro, que reúne obras dos artistas Ângelo Venosa, Anna Maria Maiolino, Eduardo Coimbra, Hélio Oiticica, Iole de Freitas, José Resende, Lygia Pape, Nuno Ramos, Piotr Uklanski e Waltércio Caldas.

A entrada é franca para grupos escolares acompanhados pelo representante da instituição

de ensino e, às quintas-feiras, para o público em geral. O acesso aos belíssimos jardins – cenário também de exposições –, das 9h às 17h, é livre e gratuito. Para arrematar o programa, nada melhor que levar para casa uma lembrança da loja de souvenirs.

---

**Museu do Açude**

Estrada do Açude, 764 – Alto da Boa Vista

📍 (21) 98347-3429

📱 @museudoacudeoficial

Tecnologia para um mundo mais  
seguro, eficiente e conectado.

**MONTREAL**  
O FUTURO PRESENTE

[montreal.com.br](http://montreal.com.br)

# História quilombola

## Santuário da ancestralidade no Alto da Boa Vista



A história do **Quilombo Pedra Bonita** se inicia em 1860, quando ex-escravizados de origem africana, indígenas e, também, imigrantes portugueses pobres, em defesa da causa abolicionista, se juntaram para ocupar três sítios no Alto da Boa Vista, onde o imperador D. Pedro II decidiu começar um processo de reflorestamento. Eles tiravam seu sustento do cultivo de hortaliças, frutas e flores ornamentais.

Hoje, aproximadamente 50 pessoas vivem na comunidade, entre mais de dois mil pés de camélia, flor que naquela época era utilizada na

frente das casas como símbolo de que ali se encontraria um refúgio. A espécie chegou a constituir a maior plantação da floricultura no Rio de Janeiro – adotada como símbolo da Confederação Abolicionista, organização política criada em 1883 e que lutava pelo fim da escravidão.

Em 2022, o Censo Demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) identificou pela primeira vez, por meio de inéditas entrevistas *in loco*, a população e o território das comunidades quilombolas no país, entre as quais, a de Pedra Bonita. O momento foi consi-



FOTOS: DIVULGAÇÃO AQUIBONITA

derado histórico, por serem reconhecidos como cidadãos brasileiros e, assim, a partir dos subsídios resultantes da consulta, passaram a personagens da elaboração de políticas públicas.

Até então, eles – representados pela Associação da População Tradicional e Quilombola da Pedra Bonita (Aquibonita) – não constavam nos registros oficiais. E tornaram-se visíveis, por meio de relatos, fotos e documentos antigos. Um ano depois, em 2023, foram certificados como remanescentes quilombolas pela Fundação Palmares, vinculada ao Ministério da Cidadania.

### Eventos

Os moradores promovem eventos como o “Dia de Convivência e Ações pela Equidade”, a fim de marcar as comemorações do Dia da Consciência Negra, realizando palestras, rodas de conversas e apresentações culturais, com doação de 1 kg de alimento não perecível, brinquedos e livros para organizações sociais.

O Quilombo Pedra Bonita está encravado num dos quatro setores do Parque Nacional da Tijuca, na passagem da trilha para a rampa de voo livre de onde partem as asas deltas e os pa-



rapentes coloridos em busca da imensidão do céu azul da Praia de São Conrado. O visitante é bem acolhido. Em alguns dias da semana, prepara-se um café da manhã para trilheiros e montanhistas. Esse santuário reverencia a nossa ancestralidade.

### Quilombo Pedra Bonita

Estrada da Pedra Bonita, s/n – Alto da Boa Vista

☎ (21) 99324-0354

# 8

# trilhas

que levam  
aos pontos  
mais altos  
do Rio



## Pico da Tijuca (1.021m)

**Localização:** Parque Nacional da Tijuca

**Dificuldade:** Moderada a Difícil

**Duração:** 2 a 3 horas

**Como chegar:** A trilha começa na estrada da Cascatinha, dentro do Parque Nacional da Tijuca. O acesso é feito de carro ou transporte público até a entrada do parque, e de lá começa a caminhada.



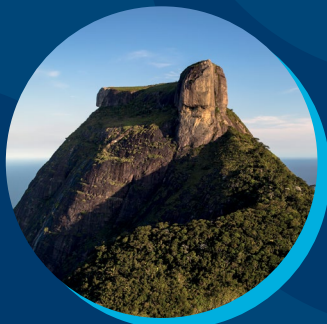
## Bico do Papagaio (989m)

**Localização:** Parque Nacional da Tijuca

**Dificuldade:** Difícil

**Duração:** Aproximadamente 3 horas

**Como chegar:** O acesso é feito pela estrada de acesso ao Pico da Tijuca, no Parque Nacional da Tijuca. A trilha é longa, com algumas partes íngremes e desafiadoras.



## Pedra da Gávea (844m)

**Localização:** Barra da Tijuca

**Dificuldade:** Difícil

**Duração:** Em torno de 4 horas

**Como chegar:** A trilha começa próximo à Praia do Pepê, na Barra da Tijuca. O ponto de início é facilmente acessível e bem sinalizado.



### **Pedra Bonita (696m)**

**Localização:** Parque Nacional da Tijuca

**Dificuldade:** Fácil/Moderada

**Duração:** Cerca de 1 hora

**Como chegar:** Acesso pela Estrada das Canoas, em São Conrado.



### **Morro da Taquara (814m)**

**Localização:** Parque Nacional da Tijuca

**Dificuldade:** Moderada

**Duração:** Cerca de 2 horas

**Como chegar:** A trilha fica na última saída da Estrada do Açude. A entrada pode ser feita pelo Bom Retiro, próximo ao estacionamento do Parque Nacional da Tijuca.



### **Morro do Corcovado (710m)**

**Localização:** Cristo Redentor, Parque Nacional da Tijuca

**Dificuldade:** Moderada/Difícil

**Duração:** 2 a 3 horas

**Como chegar:** A trilha começa no Parque Lage, no Jardim Botânico.



### **Pico do Perdido (445m)**

**Localização:** Grajaú

**Dificuldade:** Moderada/Difícil

**Duração:** Cerca de 3 horas

**Como chegar:** Entrada do Parque da Tijuca pelo Grajaú, na Rua Marianópolis.



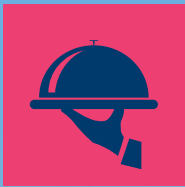
### **Morro do Cabuçu (538m)**

**Localização:** Parque da Pedra Branca, Campo Grande

**Dificuldade:** Difícil

**Duração:** De 3 a 4 horas

**Como chegar:** A melhor entrada é pela Estrada da Pedra Branca. Recomenda-se guia.



BANQUETE  
DO OLIMPO

# Prazer nas alturas

Uma experiência sensorial  
completa



Situado no charmoso bairro de Santa Teresa, o restaurante **Aprazível** oferece uma combinação única de gastronomia de alta qualidade, vistas deslumbrantes e um ambiente acolhedor que encanta tanto cariocas quanto turistas. Com uma localização privilegiada no topo da colina, o Aprazível proporciona uma experiência sensorial completa, que vai muito além do paladar.



Ao chegar, os clientes são recebidos por uma panorâmica que se estende sobre a Baía de Guanabara e o Centro do Rio de Janeiro, permitindo uma perspectiva singular, especialmente ao entardecer, quando o céu se colore com os tons quentes do pôr do sol. O ambiente é envolvido por uma vegetação exuberante, que aumenta a sensação de se estar em um oásis no meio da cidade.

O restaurante representa um verdadeiro refúgio, com sua arquitetura rústica e acolhedora que utiliza materiais naturais, como madeira e pedra, integrando-se harmoniosamente ao entorno. As mesas ao ar livre, distribuídas em diferentes níveis, oferecem uma experiência



intimista e confortável, seja para um jantar romântico ou uma reunião com amigos e família. A decoração é cuidadosamente planejada, com detalhes que refletem a cultura e a história do Rio.

### **Tradições brasileiras**

O cardápio, inspirado nas tradições brasileiras e assinado pela chef Ana Castilho, se destaca pela utilização de ingredientes frescos e locais. Entre os pratos mais elogiados estão o “Peixe na Telha”, assado na telha de barro e servido com banana da terra, arroz de coco e farofa de dendê, e a “Costelinha de Tambaqui”, uma deliciosa costela de peixe amazônico acompanhada de purê de batata baroa e molho de maracujá.

Para os amantes de sobremesas, o “Cartola Tropical”, uma releitura do tradicional doce nordestino com queijo coalho, banana, canela e açúcar, e os doces mineiros em calda e queijo Minas curado da Serra da Canastra são imperdíveis. Há também uma seleção de vinhos naturais – a partir de uvas trabalhadas em agricultura orgânica, sem herbicidas, pesticidas, fertilizantes ou outros produtos sintéticos – e mais de uma centena de rótulos de cachaças especiais.

Ah, e para chegar ao Aprazível, os frequentadores mais aventureiros podem utilizar o famoso bondinho, que proporciona um passeio pitoresco pelo bairro, deixando-os a uma curta caminhada do restaurante.



### **Aprazível**

Rua Aprazível, 62 - Santa Teresa

☎ (21) 2508-9174

© aprazível

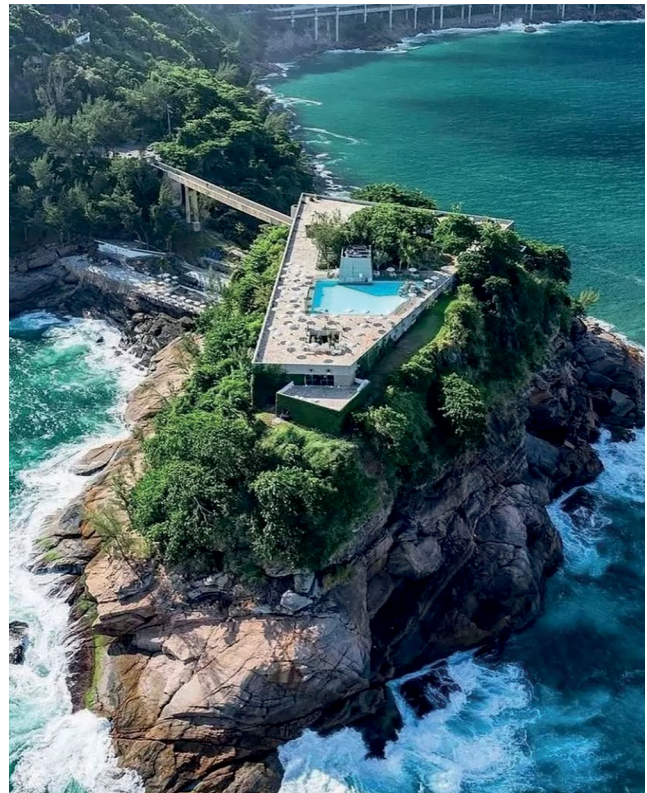
# Brava e doce gastronomia

## Restaurante do clube no Joá está aberto ao público

Do viaduto que liga São Conrado à Barra da Tijuca, dá para ver o Clube Costa Brava, incrustado no alto da pedra do Joá e famoso por sua piscina de água salgada. Mas, até pouco tempo, esse privilégio só podia ser desfrutado pelos sócios – ou seus convidados. Em meados de 2024, o restaurante **Brava Gastronomia** abriu as portas para o público.

Para começar bem o dia, nada melhor que um café da manhã de encher os olhos – ainda mais! Os combos variam: Brava (café, leite, pão na chapa com manteiga, ovos mexidos, geleia, bolo e frutas fatiadas), Joá (café, leite, suco de laranja, frutas fatiadas, tapioca de queijo, cesta de pães, bolo, geleia e manteiga), Prainha (café, leite, suco de laranja, cesta de pães, ovos mexidos, fatia de presunto, fatia de queijo prato, manteiga, requeijão, geleia, bolo, frutas fatiadas, iogurte, granola, mel e





**AS ENTRADINHAS VÃO DE BOLINHOS DE BACALHAU, CROQUETE ALEMÃO, CEVICHE E PASTÉIS DE CARNE, QUEIJO E CAMARÃO ATÉ SALADA CAESAR**

tapioca de queijo) e Brava Fit (café, suco verde, duas torradas de pão de forma integral, fatia de peito de peru, fatia de queijo minas, geleia, frutas fatiadas, tapioca de queijo e mel).

Para acompanhar os vinhos, espumantes, cervejas e caipivodcas com frutas da estação, as entradinhas vão de bolinhos de bacalhau, gurjão de peixe, croquete alemão, ceviche, pastéis de carne, queijo e camarão até salada Caesar (alface americana com molho especial caesar, croutons e tiras de frango) e Brava Salad (mix de folhas verdes com camarões flambados ao molho do chef). Como pratos principais, spaghetti à carbonara, frango à parmegiana, peixe com vinagrete de laranja e filé à Oswaldo Aranha. De sobremesa, brownie e pudim de leite.

Atenção: apenas o restaurante está aberto ao público. As demais dependências seguem destinadas aos sócios do clube.

---

**Brava Gastronomia**

Rua Sargento José da Silva, 3.621 - Joatinga

📞 (21) 99442-4768

📍 bravagastronomiario



## Delícias do armazém

### A cidadezinha do interior bomba!

Vale muito a pena subir a ladeira, em Laranjeiras, só para respirar a atmosfera de cidadezinha do interior proporcionada pelo **Cardosão**. Aberto como um armazém, em 1954, foi se transformando, na década de 1970, em bar, ao começar a servir bebidas alcólicas à clientela.

E, a partir dos anos 2000, o botequim - tombado como Patrimônio Cultural Carioca - ficou famoso pela sua deliciosa feijoada, oferecida aos sábados, domingos e feriados. Nos últimos tempos, outros pratos da gastronomia brasileira também ganharam um realce por lá, a exemplo da rabada e das moquecas, nas versões com peixe, camarão e a vegana, de palmito e banana da terra.

Fazem sucesso, ainda, a vaca atolada com arroz e farofa, a carne seca desfiada com polenta e o bobó vegano de shitake



com arroz e farofa de coco, precedidos pelo bolinho do Cardoso, de aipim recheado com queijo e enrolado no bacon, coxinha de frango ao curry, caldinho de abóbora com gengibre e os imperdíveis croquetes de rabadá.

“Quando compramos o Armazém, em 2020, viemos com a proposta de resgatar sua tradição – a de ser um bar reconhecido pelo seu excelente atendimento e pela sua comida deliciosa. E, lógico, pela cerveja sempre estupidamente gelada”, enfatiza Rodrigo Alfonso Cautotto Montenegro, um dos quatro sócios da casa.

Esses ingredientes, aliados às rodas de samba – que iniciaram uma animada programação de música ao vivo, abrangendo MPB e jazz –, tornaram o hoje setentão um point descolado. Atrás do clima de quintal de casa, instilado pelas mesinhas na área externa, vêm não só moradores do bairro como outros visitantes dos quatro cantos da cidade, que lotam o bar diariamente.



### Cardosão

Rua Cardoso Júnior, 312 – Laranjeiras

☎ (21) 96491-7924

📍 @armazemcardosao





# Acepipes no firmamento

## Menu surpresa italo-sul-americano no Alto Leblon

É uma delícia admirar a praia do Vidigal lá do Alto Leblon, saboreando os manjares do restaurante **Flor do Céu**. O chef Tobias Messa encanta a todos com um menu italo-sul-americano, que combina frescor e autenticidade, apresentando pratos com peixes, frutos do mar, massas e ingredientes sazonais.

A composição do menu, diga-se de passagem, representa uma verdadeira surpresa, revelada apenas aos convidados no local, tornando a experiência ainda mais especial num recanto de uma encosta com deck panorâmico na comunidade Chácara do Céu. Para tanto, fazer reserva é essencial.

Há duas opções de degustação gastronômica. A primeira, ideal para quem deseja apreciar o pôr do sol, inclui duas entradas, dois pratos principais e sobremesa, com o valor de R\$ 160 por pessoa. Já a segunda, mais leve, compõe-se por entrada, prato principal e sobremesa, a R\$ 100. O acesso ao Flor do Céu se dá via táxi, aplicativos ou van até a Praça da UPP, de onde uma curta caminhada leva ao restaurante.

---

### **Flor do Céu**

Rua Aperana, 200 – Praça da UPP – Chácara do Céu/Alto Leblon

☎ (21) 98867-9243

📍 @restauranteflordoceu



# Prazeres do alto

**Destino dos apaixonados por um sabor especial**

Hotel com oito suítes incríveis, abarcando varanda e vista para o mar, o **Mirante do Arvrão** se transformou no destino favorito de casais apaixonados em datas comemorativas ou de quem está a fim de sair da mesmice. Projetado pelo arquiteto e artista plástico Hélio Pellegrino, ele mantém bar e restaurante abertos ao público.

Para iniciar os trabalhos, além de coquetéis clássicos, há combinações como Banho de Espuma (gin pink, xarope de pitaya, xarope de kiwi, limão siciliano e espuma), Rio Sunset (Jack Daniels, suco de maracujá, limoncello e tônica), Mirante da Paz (Malibu, rum, suco de abacaxi,

ALEXANDRE MACIEIRA/RIOTUR





red bull de coco, limão siciliano e espuma) e Batida Dois Irmãos (gin, Amarula, sorvete de creme e xarope de maçã verde).

Entre os beliscos, moela favela (com molho da casa e torradas), bolinho de arroz careteiro, croquete de costela no bafo, pão de alho com parmesão e frutos do mar à dorê. No quesito sandubias, o X-filé (baguete, filé mignon, cebola e muçarela), Boladão (blend mirante, bacon, cheddar, salada e maionese) e Galo (baguete, filé de frango na farinha panko e rúcula), todos acompanhados de batatas fritas, fazem bonito. Espaguete com camarão, bife à milanesa com aioli de limão e coentro, picanha premium e panelinha de filé mignon ao molho gorgonzola estão entre os pratos de resistência.

### **Vai, malandra**

As festas no Mirante do Arvrão - conhecido pela sua roda de samba animada - são sempre um sucesso, onde as pessoas vão para dançar ao som de DJs badalados, rir e celebrar a vida. Um dos eventos mais famosos é o "Vai, malandra", um baile que começou com a visita da cantora Anitta e hoje atrai uma galera cheia de energia.

E isso tudo tem como aditivo um sabor especial. Ao hospedar-se no hotel ou frequentar o restaurante, colabora-se com a economia local, incrementando a renda de muitos moradores do Vidigal que trabalham direta ou indiretamente com o turismo. O Mirante do Arvrão apoia, ainda, alguns projetos sociais e fomenta o desenvolvimento de crianças por intermédio da música e ações de cidadania.

### **Mirante do Arvrão**

Rua Armando Almeida Lima, 8 - Vidigal

☎ (21) 99596-0338

📍 mirantedoarvrao

# Um sonho de japa

FOTOS: DIVULGAÇÃO 99 SUSHI BAR



## Combinado mais que luxuoso

Que tal degustar uma comida japonesa combinada a um visual luxuoso? O **99 Sushi Bar**, na Rocinha, exibe o melhor dos dois. “Em princípio, seria apenas um delivery, mas o negócio cresceu tanto que tive que ampliar para mais de 100 lugares. Mergulhei de cabeça. E esse viria a ser meu sonho a muito adormecido e que hoje é uma realidade”, conta a proprietária Rosa Galvo.

Ela começou cedo a carreira profissional, aos 18 anos, como atendente no tradicional Miako em

1984, logo passando a gerente por outros badalados restaurantes japoneses da cidade, a exemplo do Sushi Leblon e Kotobuki. E criou, para sua Casa, um cardápio eclético, capaz de satisfazer os mais diferentes paladares.

O roteiro, claro, apresenta os clássicos sushis, sashimis, harumakis, temakis, yakisobas, sunomons e espetinhos de lula. Mas há também opções mais elaboradas, como ebiten trufado (camarão empanado, salmão flambado, raspas de limão e azeite trufado), poke salmão spicy (salmão com pimenta togarashi, cream cheese, cebola caramelizada, manga e alho poró) e ebi avocado (uramaki de camarão empanado, com alho poró coberto com abacate, geleia de pimenta e molho de maracujá).

### Sabores ocidentais

Quem preferir sabores ocidentais pode apostar nos pastéis diversos, bolinhos de bacalhau e frango a passarinho. E, mais consistentemente, moqueca de frutos do mar, fettuccine, filé com fritas e arroz colorido e costelinha suína com baião de dois. De sobremesa, sushi de goiabada (com cream cheese e morango), petit gâteau, banana split, brownie e até o velho e bom pudim de leite.

O bar, tipo Isakaya - locais onde, antigamente, se vendia saquê, com degustação da bebida pelos clientes -, é um charme só, com os drinques exclusivos Gueixa (sakê, ramazzotti rosato, morango,



laranja, xarope de laranja vermelha, suco de maracujá, suco de limão tahiti e água com gás), Namastê (vodca, xarope de melancia, suco de limão tahiti, suco de abacaxi e espuma de gengibre) e Arigatô (uísque, suco de maracujá, xarope de tangerina e espuma de gengibre).

#### 99 Sushi Bar

Estrada da Gávea, 197 - Rocinha

(21) 3324-0333

@ 99sushibarrio

# Chegada ao éden

## Comidinha caseira diante da Escadaria Selarón

Se você está em busca de um lugar que una sabor e cultura, o **Santa Chegada** é uma parada obrigatória. Localizado estrategicamente na icônica Escadaria Selarón, o bar e bistrô complementa a beleza desse popular ponto turístico, uma obra arquitetônica decorada com azulejos de cores vibrantes pelo artista chileno, radicado no Brasil, Jorge Selarón.

Trata-se de uma excelente largada para quem deseja explorar o bairro de Santa Teresa. O cheirinho de comida caseira contagia o ambiente, que conta também com mesinhas externas. Para escolher a limonada, cerveja, vinho ou caipirinha, a pedida são os pastéis de queijo, camarão e carne seca, os deliciosos bolinhos de bacalhau e as batatas fritas, velhas de guerra.

Os pratos principais seguem igualmente a receita dos lares brasileiros - rápida e descomplicada. Filé de frango, contrafilé e picanha, todos acompanhados de arroz, feijão, farofa, molho e fritas, fazem as honras da casa, ao lado da clássica feijoada. O restaurante oferece também opções de menu degustação, que variam conforme a disponibilidade dos produtos e a estação do ano.

### **Santa Chegada**

Rua Manuel Carneiro, 39 - Santa Teresa

@ santachegada

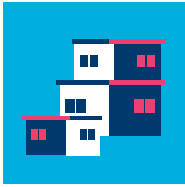


# FATOR, HÁ MAIS DE 55 ANOS VALORIZANDO SEU PATRIMÔNIO

- Ampla experiência em gestão de recursos, banco de investimentos e seguros;
- Retornos consistentes para seus investimentos;
- Soluções singulares e personalizadas.

**AQUI VOCÊ ENCONTRA PIONEIRISMO, SOLIDEZ E EXPERTISE.**





CONEXÃO  
FAVELA

# Yoga na Maré

**Relax mental e físico para as  
16 comunidades do Complexo**



Atuar como ferramenta de transformação no maior conjunto de favelas do Rio de Janeiro. Essa é a missão do **Instituto Yoga na Maré**, situado no Complexo constituído por 16 comunidades e que oferece, gratuitamente, Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICs), institucionalizadas no SUS desde 2006, como yoga e meditação, ayurveda e técnicas da medicina tradicional chinesa, a exemplo de acupuntura e massagens.



**ALÉM DA  
CAPACITAÇÃO DE  
PROFESSORES, HÁ O  
APOIO A INICIATIVAS  
DE MULHERES  
EMPREENDEDORAS**

A iniciativa de democratizar o acesso ao bem-estar físico e mental advindo dessas atividades - e a complementar geração de renda - partiu de Ana Olívia Cardoso, portuguesa radicada no Rio e que sempre trabalhou na área social. Em 2015, ela iniciou as aulas de yoga em espaços cedidos pela ONG Redes da Maré, na favela Nova Holanda, e se surpreendeu com o rápido interesse dos moradores. Logo, outras turmas foram abertas, na Vila dos Pinheiros e no Morro do Timbau, em locais igualmente cedidos por instituições parceiras, destinadas a todas as pessoas, independentemente de idade, gênero ou tipo físico.

Três anos depois, houve a formalização como Instituto e, em 2019, a inauguração do Núcleo de Bem-Estar e Saúde do Yoga na Maré (Nubes), propiciando o aluguel de sua primeira sede, um apartamento com laje para a realização das atividades, na Nova Holanda. Mas acontecem também aulas a céu aberto fora





do Complexo, como na Lagoa Rodrigo de Freitas, no Parque Lage e até na Serra de Petrópolis.

### **Apoio ao empreendedorismo**

“Em 2021, teve início o processo seletivo para o Curso de Formação de Professores – um sonho e uma demanda dos alunos –, mesmo sem a possibilidade de nos encontrarmos presencialmente, por conta da pandemia. Começamos as aulas das matérias mais teóricas, que poderiam ser dadas online. E, no ano seguinte, continuamos com as presenciais. A formação durou 15 meses no total”, explica Ana Olívia. Hoje, já são 16 novas mestras atuando no Instituto e em outros estúdios de yoga –, em parceria com a Escola Svadhyaya, incluindo práticas no formato de lives. Além da capacitação de professores, há o apoio a iniciativas de mulheres empreendedoras.

Em seguida, foi alugado um terreno, visando à construção de um espaço mais amplo e à expansão da grade horária de atividades, que incluem oficinas diversas – como gastronomia vegana, ginecologia natural, autocuidado e arteterapia –, rodas de conversa e palestras. Dentro desse novo desafio, o Instituto – que dispõe ainda de uma biblioteca e de um cineclube – lançou uma campanha de financiamento coletivo e conta com colaborações para a realização de mais uma etapa do sonho de desenvolvimento da cidadania, sob uma dinâmica capaz de ser replicada em outros territórios.

---

### **Instituto Yoga na Maré**

Rua Santa Rita, 52 – Maré

☎ (21) 9951-31085

📸 @yoganamare

# Cultura comunitária



FOTOS: DIVULGAÇÃO

## Espaço de leitura e aprendizado sobre a história local

A criação da **Biblioteca Parque da Rocinha** resultou de uma mobilização de várias associações comunitárias que, em 2004, iniciaram debates sobre ações de urbanização na área. Esses agrupamentos, como a União Pró-Melhoramento dos Moradores da Rocinha (UPMMR) e a Associação de Moradores e Amigos de São Conrado (Amasco), formaram o Fórum Técnico de Urbanização da Rocinha, de onde surgiu a ideia de implantação de um espaço cultural.

A concepção original, chamada Centro de Convivência, Comunicação e Cultura (C4), integrava o “Espaço Semente”, que também incluía mora-



dias temporárias, áreas de trabalho e uma horta orgânica. A proposta visava não apenas promover a convivência, mas oferecer uma ampla gama de oportunidades culturais e educativas.

O projeto definitivo foi construído em 2012, por meio do Programa de Aceleração do Crescimento (PAC), e seguiu o modelo das Bibliotecas Parque, inspirado em experiências na Colômbia. Com cinco pavimentos, o edifício ocupa 1,6 mil metros quadrados na Estrada da Gávea, transformando-se num importante centro de cultura e educação para os habitantes da região. A fachada exibe a sigla C4, uma referência ao nome idealizado pelos moradores.

O acervo da Biblioteca - equipada com elevador, acesso à internet gratuito, climatização e instalações inclusivas - conta com mais de 15 mil itens. O primeiro andar abriga uma DVDteca, enquanto no segundo existe um teatro/auditório com capacidade para 200 pessoas, utilizado para ensaios e apresentações culturais. No terceiro pavimento, ficam os computadores, estúdio de gravação e salas multiuso, além de uma varanda e do setor administrativo. Já o quarto andar concentra os livros propriamente ditos. Por fim, no último andar, há uma cozinha industrial e uma área de convivência.

Além de sua função como espaço de leitura e aprendizado para os moradores e visitantes, a Biblioteca desempenha um papel significativo na preservação da memória local. Numa das escadas internas, encontra-se uma instalação - um jogo interativo de perguntas e respostas - do Museu Sankofa, que promove o conhecimento da história da Rocinha. Esse componente reforça o vínculo entre o passado e o presente da comunidade.

#### **Biblioteca Parque da Rocinha**

Estrada da Gávea, 45

☎ (21) 2334-7097

📍 bibliotecaparquedarocinha



# Rocinha tem voz. E fala alto

**A favela sob o  
olhar de quem  
vê de dentro**

No coração da Rocinha, a maior favela do Brasil, um projeto jornalístico tem se destacado como um importante agente de transformação social e cultural: o **Fala Roça**. Criado para dar voz aos moradores e abordar temas relevantes da comunidade, o Fala Roça vai além do papel informativo, tornando-se um verdadeiro instrumento de valorização da identidade local. Através de reportagens, entrevistas e iniciativas socioculturais, o jornal tem desempenhado um papel essencial na construção e preservação da memória da favela.

Entre as ações promovidas pelo Fala Roça, uma iniciativa vem ganhando cada vez mais relevância: a aula sobre a história da Rocinha. Realizada uma vez por mês na sede do jornal, essa atividade tem como objetivo resgatar as raízes da comunidade,

proporcionando aos participantes uma imersão nos eventos e transformações que moldaram a favela ao longo dos anos.

A aula, ministrada por Michel Silva, fundador do Fala Roça, nasceu da necessidade de combater a maneira como a mídia tradicional retrata a Rocinha, frequentemente associando a favela apenas à violência e ao tráfico de drogas. A iniciativa busca mostrar que a Rocinha vai muito além disso, destacando sua riqueza cultural, sua história e o protagonismo de seus moradores. "Muitas vezes, a narrativa sobre favelas vem de fora para dentro. Queremos mudar isso, trazendo a perspectiva de quem vive e constrói a Rocinha todos os dias", explica Michel. Além disso, muitas pessoas que vivem há anos na comunidade desconhecem sua própria história, e a aula foi criada justamente para preencher essa lacuna.

Os encontros abordam desde a ocupação inicial da região até as mudanças urbanísticas que influenciaram a estrutura da comunidade ao longo das décadas. A atividade não se limita a uma exposição teórica, mas sim a um espaço dinâmico de aprendizado, onde moradores, visitantes e pesquisadores têm a oportunidade de conhecer, debater e vivenciar a trajetória da Rocinha sob uma perspectiva interna e autêntica.

O impacto dessas aulas vai além do resgate histórico. Elas fortalecem a autoestima dos moradores e incentivam a preservação da memória local. Jovens que participam das atividades passam a se enxergar como protagonistas da história da Rocinha, e visitantes têm a chance de conhecer a favela de uma maneira mais autêntica e respeitosa, distante dos estereótipos frequentemente retratados pela mídia.

A atividade é gratuita, mas as aulas são bastante disputadas e as vagas se esgotam rapidamente. As inscrições são divulgadas no Instagram do Fala Roça, onde também é possível acompanhar outras iniciativas promovidas pelo jornal. Em cada nova edição, o projeto reafirma seu papel funda-



DIVULGAÇÃO FALA ROÇA

mental na valorização da cultura e da história da Rocinha, mostrando que a memória coletiva é uma ferramenta poderosa para construir um futuro mais consciente e conectado com as raízes da comunidade.

O Fala Roça se mantém por meio de publicidade, projetos incentivados e doações, que custeiam salários, deslocamentos, a sede do jornal e a produção de conteúdo.

Se você deseja apoiar o projeto, pode fazer uma doação diretamente pelo site do Fala Roça. Seu apoio ajuda a manter o jornal ativo, fortalecendo a comunicação comunitária e garantindo que a história da Rocinha continue sendo contada por quem vive nela.

---

#### **Fala Roça**

Estrada da Gávea, 558

© jornalfalaroca

# Sem desperdícios

## Iniciativa promove consumo consciente dos alimentos

Aproveitar até o talo contra o desperdício e a fome. Sob esse lema, nasceu em 2011 o **Favela Orgânica**, nas comunidades Babilônia e Chapéu Mangueira, na Zona Sul. Por iniciativa da chef Regina Tchelly, o projeto visa a transformar a relação das pessoas com os alimentos, evitando as perdas por meio de técnicas de sua utilização integral.

Essa sensibilização passa por cada etapa do ciclo da alimentação: a começar pelo planejamento das compras até o preparo e o correto descarte do produto. Assim, motiva-se a criação de práticas saudáveis para as famílias e responsáveis quanto à proteção do meio ambiente.

FOTOS: DIVULGAÇÃO FAVELA ORGÂNICA





**O FAVELA ORGÂNICA  
PROMOVE OFICINAS  
E PALESTRAS  
MOTIVACIONAIS  
SOBRE CONSUMO  
CONSCIENTE,  
COMPOSTAGEM  
CASEIRA E HORTAS  
EM PEQUENOS  
ESPAÇOS**

Compra-se menos e gera-se mais comida com a mesma quantidade de itens. As partes não aproveitadas na elaboração da refeição viram matéria-prima para a produção de adubo, e não simplesmente lixo.

O Favela Orgânica promove oficinas e palestras motivacionais em torno da utilização dos alimentos de forma total, consumo consciente, compostagem caseira e hortas em pequenos espaços. E, também, capacitação profissional para equipes de restaurantes, cantinas, escolas de gastronomia, hotéis, feiras livres e Centrais de Abastecimento.

Ao participante é estimulada a ampliação de sua visão sobre o alimento, valorizando cascas, talos e sementes - de modo geral descartados - na condição de ingredientes e fontes de nutrientes. Dessa maneira, incentiva-se a descoberta de paladares diferentes e a incorporação de novas receitas ao dia a dia, com a melhoria da qualidade da cultura alimentar. As oficinas e palestras já foram levadas a outros estados do Brasil e até ao exterior, em países como França, Itália e Uruguai.

---

**Favela Orgânica**

Rua Santo Amaro, 4 - Leme

☎ (21) 98212-9221

© favela\_organica

FOTOS: MARCELO PIU



**Navezinha Carioca da Rocinha**

# Navezinhas Cariocas

**Tecnologias digitais e inovação ao alcance dos jovens**

Além da Biblioteca Parque, a Rocinha também conta agora com uma unidade da **Navezinha Carioca**. Inaugurada em abril de 2024, pela Secretaria de Ciência e Tecnologia em parceria com a Uniperiferias, ela tem a missão de difundir a inclusão digital e contribuir para a democratização do conhecimento entre jovens da comunidade.

Quarta unidade do projeto – versões reduzidas das Naves do Conhecimento, localizadas nas regiões Norte e Oeste do Rio, que oferecem acesso gratuito à internet, oficinas, palestras e cursos de qualificação em várias áreas voltadas a profissões do futuro –, ela surge como um espaço inovador, no sentido de explorar os potenciais do segmento de tecnologias.

“É muito importante a criação da Navezinha na Rocinha, uma comunidade tão simbólica. Apesar dos problemas de vulnerabilidades e necessidades de atenção por parte do poder público, é uma comunidade com muita potência e inventividade”, afirma Thereza Paiva, secretária Municipal de Ciência e Tecnologia.

Situado no Centro Social Educação e Cultural da Rocinha, o espaço conta com notebooks e equipamentos de audiovisual para os usuários. O diretor da Uniperiferias, Felipe Moulin, acresce: “A Navezinha da Rocinha pode complementar e amplificar tudo que essa comunidade vem produzindo e pensando. É uma ótima oportunidade para a cidade do Rio de Janeiro conhecer melhor e somar esforços com as muitas iniciativas que existem nessa comunidade tão potente”.

Mas não foi só a comunidade da Rocinha que passou a ter uma navezinha carioca para chamar de sua em 2024. No mês de setembro, o Morro dos Prazeres ganhou uma versão do projeto de inclusão digital, na antiga sede da Unidade de Polícia Pacificadora (UPP), em Santa Teresa.

O imóvel - devolvido pelo estado do Rio de Janeiro ao Poder Municipal a partir da extinção da UPP - passou por uma reforma completa para atender às novas finalidades educacionais, focadas na democratização do acesso à tecnologia.

Assim, a navezinha funcionará, em princípio, no segundo pavimento do prédio, oferecendo acesso gratuito a cursos, oficinas de empreendedorismo, eventos e, também, à internet, com notebooks e equipamentos de audiovisual à disposição dos usuários do entorno do Morro dos Prazeres.

O Rio conta agora com 21 navezinhas, incluindo as comunidades de Mangueira, Maré, Rio das Pedras, Vidigal, Cordovil, Pedra de Guaratiba, Tanque, Dendê, Encantado e Paciência.

#### **Navezinha Carioca da Rocinha**

Centro Social Educação e Cultural da Rocinha, Rua 3, nº 14 - Rocinha  
@ navezinharocinha

#### **Navezinha Carioca dos Prazeres**

Rua Gomes Lopes, 12 - Santa Teresa  
@ www.navedoconhecimento.rio

**AS NAVEZINHAS  
TÊM A MISSÃO  
DE DIFUNDIR A  
INCLUSÃO DIGITAL  
E CONTRIBUIR PARA  
A DEMOCRATIZAÇÃO  
DO CONHECIMENTO  
ENTRE JOVENS DE  
COMUNIDADES**



**Navezinha Carioca dos Prazeres**

# RIOCARD MAIS AGORA COM QR CODE.

Mais praticidade na sua  
jornada de metrô e barcas.

onde tem  
**riocard**  
você vai bem

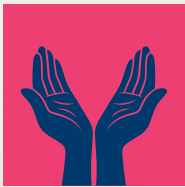
EMBARQUE  
CARTÕES METRÔ RIOCARD MAIS  
PAGAMENTO POR APROXIMAÇÃO  
E QR CODE

**Agora, quem utiliza o metrô e as barcas conta com mais uma forma de pagamento prática e acessível: o QR code.** Disponível nas versões digital e impressa, ele substitui os cartões unitários e simplifica a compra e o embarque para quem se desloca pela cidade.

Disponível para aparelhos Android e iOS.



**riocard**<sup>+</sup>  
**mais**



MÃOS PARA  
OS CÉUS

# 382 degraus ungidos



## Escadaria dos pagadores de promessas

A imagem de romeiros contritos, subindo de joelhos os 382 degraus da escadaria do **Santuário Basílica da Penha**, para pagar a graça alcançada em suas promessas, povoa o imaginário dos cariocas. Esses atos de devoção acontecem, particularmente, em outubro, mês no qual se desenrolam os festejos da padroeira, que atraem grande fluxo de católicos.



A efeméride na igreja de arquitetura eclética – erguida no alto de um penhasco com 111 metros em 1635 – é marcada por celebração de missas de hora em hora aos domingos, missas campais, procissões, shows religiosos, apresentações de corais e de grupos folclóricos, além das tradicionais barraquinhas de comidas e doces.

A vista abençoada do Cristo Redentor, do Corcovado, da Baía de Guanabara e até de um recorte de Teresópolis torna ainda mais especial a basílica, cujas feições neogóticas – como as torres elevadas e pontiagudas – decorrem da última reforma, em princípios da década de 1900. O altar original, em madeira, cedeu lugar ao que foi instalado – com ornamentos em dourado – no século XX. A execução da escadaria na pedra data de 1819.

### **Sala dos Milagres**

Além do oratório principal, onde se realizam casamentos, batizados, catequese e confissões, há também, a Sala dos Milagres. Lá, os romeiros podem depositar seus ex-votos (graças alcançadas), como objetos que simbolizam partes do corpo em cera, gesso e madeira, aparelhos ortopédicos, próteses e peças de roupa e, no mural, são fixados fotografias ou relatos.

Existem, ainda, o Museu da Venerável Irmandade de Nossa Senhora da Penha de França, a exposição de quadros da padroeira, o salão de festas com pista de dança, a concha acústica (destinada à realização de eventos culturais numa área para 30 mil pessoas) e uma loja de artigos religiosos.



No dia 16 de junho de 2016, o Papa Francisco, atendendo a uma solicitação do padre e reitor da igreja, Thiago Sardinha de Jesus, por intermédio do Cardeal Arcebispo do Rio de Janeiro, alçou o Santuário à condição de Basílica Menor. A cerimônia de elevação foi em missa presidida pelo próprio Dom Orani Tempesta.

Para quem vai de carro ou ônibus de caravana, existe um amplo estacionamento. Outra opção é subir a ladeira a pé. Diariamente, das 7h às 18h, três bondinhos, gratuitos, estão disponíveis para os que têm dificuldade de caminhar.

---

#### **Basilica Santuário de Nossa Senhora da Penha**

Largo da Penha, 19 - Penha

📞 (21) 3219-6262

📍 @igrejadapenharj



**A VISTA ABENÇOADA DO CRISTO REDENTOR, DO CORCOVADO, DA BAIÁ DE GUANABARA E ATÉ DE UM RECORTE DE TERESÓPOLIS TORNA AINDA MAIS ESPECIAL A BASÍLICA**

# Igrejinha-relíquia



## Uma joia no meio da floresta

Quer conhecer onde a cantora das cantoras, Elis Regina, se casou com o poeta e jornalista Ronaldo Bôscoli, em dezembro de 1967? Fácil: só ir até a **Capela Mayrink**, dentro do Parque Nacional da Tijuca, perto do Centro de Visitantes. A igrejinha cor-de-rosa - construída em 1855 pelo Visconde Antônio Alves Souto, proprietário da Fazenda Boa Vista - é uma joia preciosa no meio da floresta.

Batizada, no início, em homenagem à Nossa Senhora de Belém, passou a se chamar Capela Mayrink em 1896, após a área ser vendida ao Conselheiro Francisco de Paula Mayrink. Na década de 1940, foi reformada - por encomenda do então administrador do Parque, Raymundo



Otoni de Castro Maya -, pelo arquiteto Wladimir Alves de Souza, que fez a fachada e projetou um pequeno campanário ao lado da edícula. Os jardins levam a assinatura do mestre paisagista Roberto Burle Marx.

No altar, há quatro réplicas (hoje, as obras originais se encontram sob a custódia do Museu Nacional de Belas Artes) de telas confeccionadas especialmente por Cândido Portinari para a igreja, intituladas "Nossa Senhora do Carmo com o menino Jesus no colo", "São João da Cruz", "São Simão Stock" e "Purgatório".

No primeiro domingo de cada mês, os visitantes podem acompanhar a Sagrada Eucaristia da Capela Mayrink, uma chance imperdível para conhecer os cantinhos dessa relíquia. Para os adeptos de bikes, há ciclovias ou faixas compartilhadas nas proximidades.

**Capela Mayrink**

Parque Nacional da Tijuca - Estrada da Cascatinha, 850

Alto da Boa Vista

☎ (21) 2492-2253

# Aos pés do Cristo

## Um refúgio espiritual no Alto do Corcovado

**A Capela de Nossa Senhora Aparecida,** localizada na base da estátua do Cristo Redentor, é um espaço de devoção e meditação que muitos turistas e até fiéis podem não conhecer em detalhes. Inaugurada em 1931, juntamente com o monumento, a capela homenageia a padroeira do Brasil, Nossa Senhora Aparecida, e também São Judas Tadeu.

Com capacidade para cerca de 150 pessoas, ela oferece missas e celebrações, sendo um refúgio de fé em meio à grandiosa paisagem. Ao adentrar o espaço, o visitante encontra um ambiente sereno e intimista, o que contrasta com a imponência do Cristo no exterior, o primeiro santuário a céu aberto do planeta. De lá, é possível participar de momentos de oração e meditação,

FOTOS: DIVULGAÇÃO CAPELA NS. APARECIDA NS. CRISTO REDENTOR



---

**O VISITANTE ENCONTRA  
UM AMBIENTE SERENO  
E INTIMISTA, O QUE  
CONTRASTA COM A  
IMPONÊNCIA DO CRISTO  
NO EXTERIOR**

com a vista privilegiada do Rio de Janeiro como pano de fundo.

A capela, que se encontra bem preservada, é uma joia histórica, que combina introspecção espiritual, natureza e cultura. Em estilo moderno minimalista - sem adornos -, suas paredes são claras, e o teto, rebaixado em gesso, apresenta sancas laterais e spots de luz. O piso e o altar, em patamar elevado, são em granito. O mobiliário é, do mesmo modo, preponderantemente moderno, com banquetas tipo cubo e almofadas vermelhas como assentos.

Pedidos de agendamentos de cerimônias particulares podem ser realizadas por meio do site oficial do santuário. O trenzinho do Corcovado, a partir da estação do Cosme Velho, em um passeio de cerca de 20 minutos na Mata Atlântica, conduz até o monumento, eleito como uma das sete maravilhas do mundo moderno.

---

**Capela de Nossa Senhora Aparecida do  
Cristo Redentor**

Estrada do Corcovado s/n - Santa Teresa

☎ (21) 96598-5658

© [www.santuariocristoredentor.com.br](http://www.santuariocristoredentor.com.br)



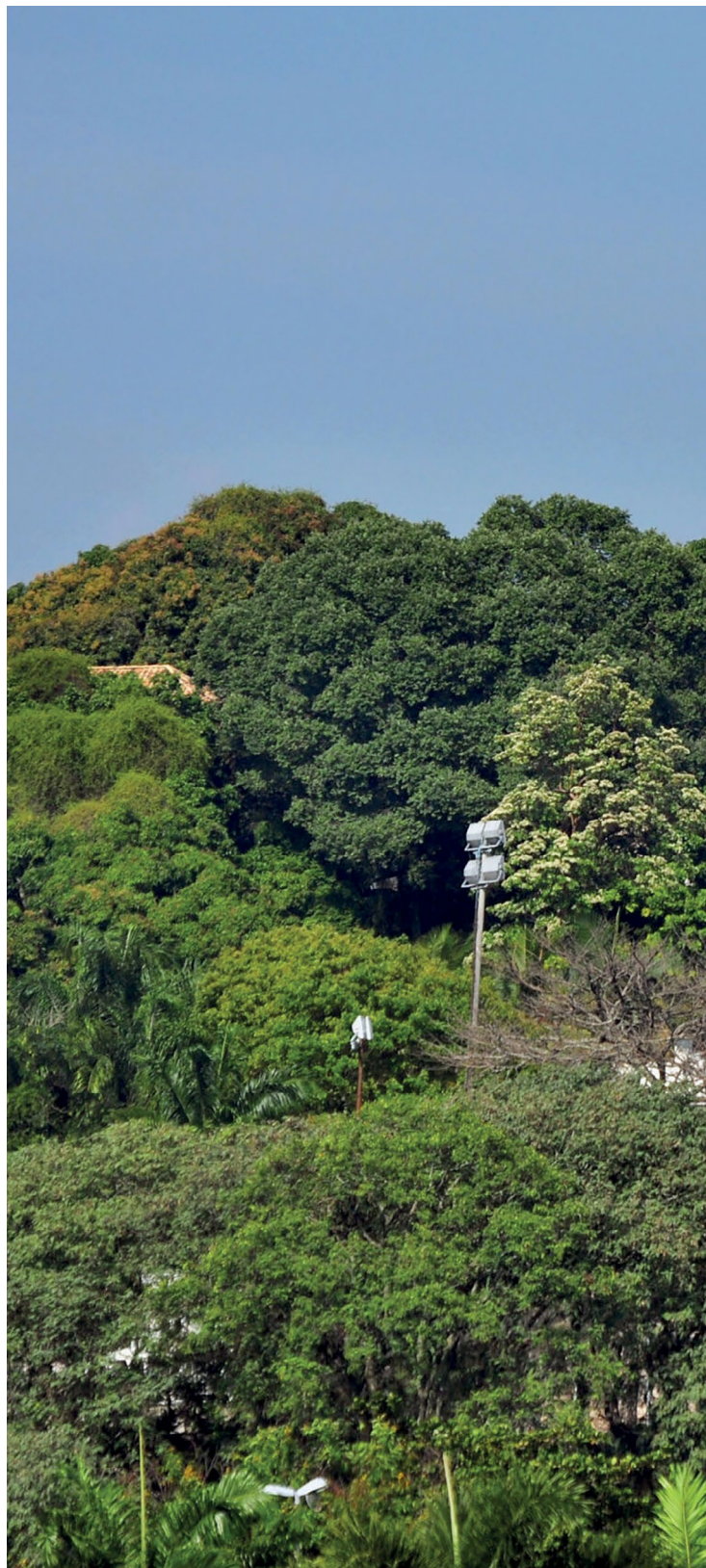
# A glória do outeiro

## Uma epifania que espelha nossa herança colonial

No topo do monte tomado aos franceses por Estácio de Sá, ergue-se, majestosa, a **Igreja de Nossa Senhora da Glória do Outeiro**, uma relíquia do século XVIII que conta muito sobre a nossa herança colonial. Fundada originariamente em 1739, é um baluarte da arquitetura barroca e rococó no Brasil, com seus azulejos azuis e brancos provenientes de Portugal.

A partir da chegada da Família Real, passou a ter fortes ligações com a nobreza, sendo palco de momentos solenes, como o batismo do imperador Dom Pedro II. Esse elo histórico não só elevou seu prestígio, como também a consolidou como um lugar de celebração da fé. Até hoje, a igreja – que exibe o brasão do império – celebra missas e eventos religiosos que atraem devotos de todas as partes do país.

Para chegar ao topo do outeiro, existem três opções, que variam em níveis de praticidade e esforço – mas todas com uma panorâmica magnífica da cidade. O Plano Inclinado, uma espécie de elevador, é a alternativa de subida mais confortável, indicado para pessoas com mobilidade reduzida e famílias com crianças. A tarifa simbólica desse sistema de transporte, mantido pela igreja, contribui para a preservação do local.





Já as escadarias, bem preservadas, são uma escolha intermediária, permitindo pausas para observar o entorno, que inclui vegetação nativa. Por fim, os mais aventureiros podem optar por subir a Ladeira da Glória, um percurso que remonta ao período colonial. Com um trecho íngreme, a Ladeira oferece uma caminhada curta, mas que exige disposição. Para muitos, essa lida fortalece a sensação de imersão histórica e cria um prelúdio especial para a epifania que os espera lá em cima.

---

**Igreja de Nossa Senhora da Glória do Outeiro**

Praça Nossa Senhora da Glória, 135 - Glória

☎ (21) 2557-4600

🌐 [www.outeirodagloria.org.br](http://www.outeirodagloria.org.br)





A **clínica ortopédica Joari** atua no cuidado de seus pacientes oferecendo tratamento especializado em ortopedia e fisioterapia para adultos e crianças.

As unidades de atendimento estão localizadas no centro de **Campo Grande, zona oeste do Rio de Janeiro**, com fácil acesso e estacionamentos na região.

📍 **Clínica Ortopédica Joari**  
Rua Olinda Ellis, 80

📍 **Clínica Ortopédica Joari 2**  
Rua Jaboatão esquina com R. Jaguaruna, 165

**Não há necessidade de agendamento prévio. O atendimento é realizado com qualidade por ordem de chegada.**

Consulte os planos de saúde aceitos pela clínica.

[clnicaortopedicajoari.com.br](http://clnicaortopedicajoari.com.br)

clínica ortopédica  
**joari**



# Da janela do helicóptero

**Passeio deslinda ângulos inusitados  
da Cidade Maravilhosa**



Sobrevoar o Rio de Janeiro é como entrar em uma galeria de arte viva, onde cada curva da urbi revela uma obra-prima natural ou arquitetônica. Em meio a praias magníficas, montanhas imponentes e marcos culturais, o **passeio de helicóptero**, saindo da Lagoa Rodrigo de Freitas, expressa uma das maneiras mais emocionantes de apreciar a Cidade Maravilhosa em toda a sua grandiosidade.





A aventura começa antes mesmo de decolar. A sensação de ascender aos céus é acompanhada pela expectativa do que está por vir. O roteiro típico inclui plainar sobre ícones como o Pão de Açúcar, o Cristo Redentor, a orla de Copacabana, Ipanema e Leblon e a Floresta da Tijuca.

O piloto, muitas vezes atuando como guia, vai narrando curiosidades acerca dos pontos turísticos e proporcionando aos passageiros uma perspectiva única da cidade. De cima, o contraste entre o urbano e o natural se torna ainda mais impressionante, com as comunidades encravadas nas montanhas, convivendo com edifícios modernos e as águas azul-turquesa que banham a costa.





A sensação de liberdade e o impacto visual do horizonte carioca criam memórias que permanecem para sempre. Além disso, o passeio é uma oportunidade incrível para os apaixonados por fotografia, com a amplitude de captura de ângulos inusitados.

O voo pode ser compartilhado em grupo - com a rota e a duração pré-definidas - ou ser privativo, que oferece mais flexibilidade quanto ao período e o itinerário da viagem.

---

**Heliponto da Lagoa Rodrigo de Freitas**

Parque dos Patins - Avenida Borges de Medeiros, s/n - Lagoa





# Michael na laje

## O palco carioca do Rei do Pop

Imortalizada no clipe da canção "They don't care about us", gravado em 1996, a **Laje do Michael Jackson**, no Morro Dona Marta, atrai visitantes de todas as partes do mundo. O vídeo, que se tornou um símbolo de resistência e luta pelos direitos humanos, mostra a contagiante cultura carioca e a diversidade de sua população.

A escolha desse local não foi por acaso: a vista deslumbrante abrange a Lagoa Rodrigo de Freitas, o Pão de Açúcar e as habitações da comunidade, refletindo a essência do Rio, repleta de contrastes e beleza. O Rei do Pop - retratado em uma estátua em tamanho natural, feita em bronze pelo cartunista Ique -, com sua arte, conseguiu captar a alma da cidade, e a Laje se tornou um símbolo dessa conexão.

---

**O REI DO POP É  
RETRATADO EM UMA  
ESTÁTUA EM TAMANHO  
NATURAL, FEITA  
EM BRONZE PELO  
CARTUNISTA IQUE**

O lugar, onde a natureza se encontra com a urbanidade, se destina a caminhadas, piqueniques e momentos de contemplação, permitindo que os frequentadores se desliguem um pouco da agitação da vida cotidiana. Para aqueles que desejam se aprofundar na cultura local, a Laje também serve como um palco para eventos e atividades artísticas, como shows de samba, e gera um impacto significativo na economia, pelo aumento do turismo.

---

**Laje do Michael Jackson**

Acesso pela Rua São Clemente, na altura do nº 307 - Botafogo



GUILHERME MENDES CRUZ

# Cascatinha recôndita

## Uma perspectiva inspiradora do Rio

Escondido no setor Floresta do Parque Nacional da Tijuca, o **Mirante da Cascatinha** é um dos segredos mais bem guardados da Cidade Maravilhosa. Do alto do deck de madeira, admira-se a bonita vista dos morros do Conde, Andaraí Maior e Tijuca, que rivaliza com qualquer outra dos pontos turísticos do Rio.

O acesso a essa área de observação é relativamente simples, mas requer um pouco de preparo físico. O percurso sinuoso, mas agradável, revela a cada curva diferentes espécies de vegetação da Mata Atlântica - um toque perfeito para quem busca um contato mais íntimo com a natureza.

Recomenda-se utilizar um veículo com bom sistema de suspensão, devido às características





**O PERCURSO  
SINUOSO, MAS  
AGRADÁVEL,  
REVELA A CADA  
CURVA DIFERENTES  
ESPÉCIES DE  
VEGETAÇÃO DA  
MATA ATLÂNTICA**

da estrada. Aqueles que preferirem o transporte público podem utilizar as linhas de ônibus que atendem à região, embora seja necessária uma caminhada até o mirante da Cascatinha Taunay - seu nome oficial, em homenagem a Nicolas-Antoine Taunay, pintor francês que acompanhou a missão artística francesa no Brasil em 1816.

Ao chegar, o visitante é saudado por uma perspectiva inspiradora do Rio, emoldurada pelas montanhas circundantes. Para aproveitar ao máximo o programa, aconselha-se ir durante as manhãs ou no final da tarde, quando a luz do sol cria um espetáculo de cores no céu. É o local ideal para fazer fotos, organizar piqueniques ou simplesmente relaxar, com uma breve escapada da rotina.

---

**Mirante da Cascatinha**

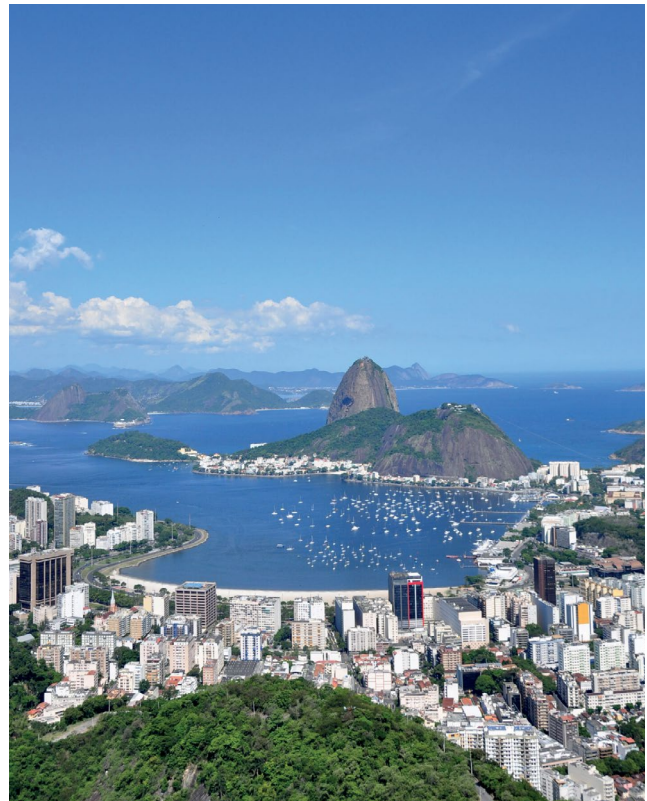
Parque Nacional da Tijuca - Estrada da Cascatinha, 850 - Alto da Boa Vista

# O visu do Dona Marta

**Paraíso para a  
reprodução de belas  
imagens**

A 360 metros de altura, no Parque Nacional da Tijuca, o **Mirante Dona Marta** exibe o título de um dos pontos turísticos mais visitados do Rio de Janeiro, descortinando o Cristo Redentor, o Pão de Açúcar, a Baía de Guanabara, a Lagoa Rodrigo de Freitas e até o estádio do Maracanã.





Para chegar ao Mirante, pode-se optar por um trajeto a pé, subindo ao topo do Morro Dona Marta (há um elevador até lá) e seguindo pela trilha que leva de 30 a 50 minutos de caminhada. De carro, o acesso é feito pela Ladeira dos Guararapes, no Cosme Velho, na direção do Corcovado.

O local tem boa infraestrutura, com estacionamento, áreas de descanso e serviços de guias especializados. Também guarda painéis que contam a história do Rio de Janeiro e do próprio Mirante, proporcionando uma imersão cultural para os visitantes. Ah, e não esqueça a câmera fotográfica: trata-se de um verdadeiro paraíso para a reprodução de belíssimas imagens.

---

#### **Mirante Dona Marta**

Estrada Mirante Dona Marta, s/n - Santa Teresa



# Rolé pela primeira favela carioca

**Ponto de partida para conhecer a rica história local**

Implantado no âmbito do projeto Porto Maravilha, em 2014, o **Teleférico da Providência** é composto por uma única linha, com 721 m de extensão e três estações. Reinaugurado em abril de 2024 pela Prefeitura após sete anos inoperante, liga a Praça Américo Brum, no alto do morro, à Central do Brasil e à Gamboa, de forma gratuita.

O sistema não apenas propicia uma maneira singular de explorar a comunidade da Providência - considerada a primeira favela do Brasil, tendo começado

a se constituir a partir de 1897 -, mas também representa um marco de transformação social e desenvolvimento urbano. Foi concebido como parte de um projeto inclusivo para melhorar a mobilidade e proporcionar aos moradores um modo mais acessível de se deslocar, além de conectar a comunidade com o restante da cidade.

Cada uma das 16 gôndolas tem capacidade para oito passageiros sentados e dois em pé. Em conjunto, podem transportar até mil pessoas por hora em cada sentido. No trajeto, pelo qual se avista pontos turísticos icônicos como a Baía de Guanabara, o Cristo Redentor e o Pão de Açúcar, cariocas e visitantes têm a oportunidade de redescobrir a cidade sob uma nova perspectiva. O percurso permite a eles vislumbrarem a vida

cotidiana da Providência, com suas ruas estreitas e fachadas coloridas, sem falar na calorosa hospitalidade dos moradores.

O Teleférico também serve como um ponto de partida para experiências interessantes, em torno da rica história do lugar. A comunidade é conhecida por suas festas e eventos e por sua forte identidade cultural, que se reflete nas obras de arte espalhadas pelas ruas. Esse aspecto tem atraído o interesse de visitantes, gerando uma nova fonte de renda para os moradores por meio da oferta de guias, serviços e produtos locais.

---

#### **Teleférico da Providência**

Acesso entre a Rua Rivadávia Corrêa e a Rua da Gamboa - Gamboa



BETH SANTOS

# Observatório colonial

## Visual de tirar o fôlego

Em estilo oriental, o pagode de onde se avista uma panorâmica deslumbrante da cidade foi construído em homenagem aos chineses que trouxeram o cultivo do chá para o Brasil no início do século XIX. O famoso mirante da **Vista Chinesa** tem fácil acesso, totalmente pavimentado, a partir do Horto.

Em 1812, o rei Dom João VI mandou trazer coolies, trabalhadores braçais provenientes da colônia portuguesa de Macau, no intuito de avaliar as condições do solo carioca para a produção de chá. Os agricultores se estabeleceram, inicialmente, nas encostas da mata ao fundo do hoje Jardim Botânico, onde chegaram a plantar milhares de mudas da erva.

Um mapa da região assinalava, em 1844, uma construção designada Casa dos Chinas, um vestígio das primeiras moradias dos imigrantes.





**QUANDO PASSEAVA NA FLORESTA DA TIJUCA, DOM PEDRO II USAVA A MESA DO IMPERADOR COMO PONTO DE REPOUSO**

A partir dessas linhas arquitetônicas, provavelmente, segundo especialistas, o prefeito Pereira Passos mandou edificar, em 1903, o pavilhão da Vista Chinesa, em argamassa, simulando o bambu, às margens do caminho que ligava as regiões do Jardim Botânico e do Alto da Boa Vista.

Um pouco mais adiante, na mesma Estrada Dona Castorina, centrada entre duas palmeiras, fica a Mesa do Imperador. Quando Dom Pedro II deixava seu palácio na Quinta da Boa Vista e seguia de charrete para passear na Floresta da Tijuca, esse era um ponto de repouso, além de muito utilizado por nobres e burgueses para almoços campestres. No decorrer do tempo, tornou-se uma parada obrigatória, a quase 500 metros de altitude, para quem deseja contemplar um visu de tirar o fôlego.

---

**Vista Chinesa**

Estrada Dona Castorina, s/n - Alto da Boa Vista



MIRANTES  
INFORMAIS

# Colosso da engenharia

Um show permanente  
de imagens



Com 72 metros em seu ponto mais alto – o vão central –, permitindo a passagem de grandes embarcações embaixo dela, e 13.290 metros de extensão, a **Ponte Rio-Niterói**, inaugurada em 1974, representa um marco da engenharia brasileira. Sua execução arrojada foi um show de inovações técnicas, sendo a primeira ponte no país a adotar o método de construção de viga em balanço.

A estrutura que conecta as duas cidades fluminenses mais importantes, cuja obra levou seis anos, vai além da funcionalidade de desempenhar um papel crucial no transporte e na economia da região. Oferece, também, um show permanente de imagens, com uma ampla e livre perspectiva da Baía de Guanabara.





Ao trafegar por suas pistas de rolamento, é possível contemplar o movimento dos navios, tendo o morro do Pão de Açúcar, a Ilha Fiscal e a Marina da Glória ao fundo. Por isso, frequentemente, ela aparece em filmes, programas de TV e anúncios, além de ser palco de eventos especiais, incluindo corridas de pedestres e passeios ciclísticos que cruzam a maior ponte do Brasil, em termos de comprimento total, e uma das maiores do mundo.

#### **Meio ambiente e manutenção**

O projeto, premiado internacionalmente por sua tecnologia inovadora, apresenta detalhes interessantes que nem todos conhecem. Por exemplo, durante a construção, foram realizadas cuidadosas avaliações ambientais para



minimizar o impacto no ecossistema da Baía de Guanabara, incluindo critérios para proteger sua fauna e flora.

A ponte dispõe de um sistema de manutenção contínuo que garante sua integridade e segurança, com inspeções e reparos regulares para contornar os desgastes devido à corrosão no ambiente marítimo. Atualmente, a estrutura está sendo preparada para enfrentar desafios futuros, diante do aumento da demanda por transporte, com uso de tecnologias modernas de monitoramento, garantindo que continue a servir como uma artéria vital de tráfego.

---

#### **Ponte Rio-Niterói**

Baía de Guanabara



# Tocando os arranha-céus



**Centro**

## Contrastes da modernidade na cidade mais bela



O Rio de Janeiro, mundialmente conhecido por suas praias, montanhas e matas, guarda também um lado vertical que compõe o charme singular da cidade: seus **arranha-céus**. Embora não tenham a fama de metrópoles como Nova York ou Dubai, suas construções altas contam histórias de modernização e ousadia arquitetônica, além da forma com que o município se adaptou ao crescimento urbano.

Os primeiros arranha-céus cariocas surgiram no início do século XX, acompanhando o período de modernização da então Capital Federal. Um marco dessa época é o Edifício A Noite, na Praça Mauá, inaugurado em 1927. Com 22 andares e 102 metros de comprimento, ostentou o laurel de prédio mais alto da América Latina na época - e um símbolo do progresso do Rio.



**Edifício A Noite**



**Edifício Santos Dumont**

Outro ícone é o Edifício Santos Dumont, no Centro, um cânone de como a arquitetura vertical foi moldando o cenário urbano. Ao longo do século, prédios muito altos começaram a surgir em bairros da Zona Sul, a exemplo de Botafogo e Copacabana, refletindo a expansão populacional e a necessidade de concentrar atividades comerciais e residenciais em espaços reduzidos. A liderança é ocupada pela torre do Rio Sul, com 164 metros de altura.

### **Face contemporânea**

Hoje, os arranha-céus do Rio oscilam entre modernos empreendimentos comerciais e residenciais de luxo. No Centro, prédios como o

Ventura Corporate Towers, com seus 36 andares, representam a face contemporânea da cidade, alojando escritórios de companhias nacionais e multinacionais.

Já na Zona Oeste, a Barra da Tijuca desponta na condição de polo mais novo dos edifícios altos, com condomínios residenciais sofisticados e torres comerciais. Essas construções aliam a modernidade à sustentabilidade, incluindo fachadas envidraçadas que refletem o céu.

Apesar de não ser uma cidade de elevadíssimos arranha-céus, o Rio enfrenta desafios para harmonizar suas construções com a paisagem natural. As legislações urbanística e ambiental buscam limitar a altura dos prédios em áreas pró-

ximas a pontos turísticos, garantindo, por exemplo, que a beleza do Cristo Redentor e do Pão de Açúcar não seja ofuscada. Por outro lado, esses edifícios oferecem vistas deslumbrantes da cidade, transformando escritórios e apartamentos em verdadeiros mirantes urbanos.

Seja pelo charme histórico do Edifício A Noite ou pela imponência das torres na Barra, os arranha-céus do Rio contam a história de uma cidade que soube crescer para o alto, acompanhando as inovações tecnológicas, sem perder suas raízes na terra.



**Barra da Tijuca**



**Botafogo**

# Segredos da viúva

## Um olhar para a história e o futuro

Situado entre os bairros do Flamengo e Botafogo, o **Morro da Viúva** combina história, beleza natural e curiosidades urbanas. Embora não seja um destino facilmente explorado pelos turistas, nem mesmo pelos cariocas, o local guarda surpresas e promete um futuro cheio de novas possibilidades.

Seu nome remonta ao século XIX, quando uma viúva portuguesa se instalou na região, então composta por chácaras e propriedades rurais, e acabou se transformando em referência ao pequeno morro que





**DE UM LADO, A URBANIZAÇÃO INTENSA; DE OUTRO, ÁREAS QUE PRESERVAM UM AR TRANQUILO E QUASE BUCÓLICO**

começa no final da Praia do Flamengo e segue em direção ao bairro de Botafogo.

Durante o século XX, o monte testemunhou a expansão da cidade e a construção de edifícios residenciais emblemáticos. Sua proximidade com a enseada de Botafogo e com o Parque do Flamengo tornou a área atraente para as classes mais altas, especialmente pela vista extraordinária e pelo fácil acesso a outros pontos da cidade.

O Morro da Viúva nos brinda com um contraste interessante: de um lado, a urbanização intensa; de outro, áreas que preservam um ar tranquilo e quase bucólico. A partir dele, é possível contemplar imagens paradigmáticas, como o Pão de Açúcar, a Baía de Guanabara e a orla do Flamengo.

### **Oportunidades e desafios**

A região é cercada por construções expressivas, como o Hotel Novo Mundo e o antigo Edifício Hilton Santos, que foi revitalizado para abrigar o Parque Tecnológico do Flamengo. Re-

centemente, o Morro da Viúva entrou no radar de novos projetos urbanísticos. A localização privilegiada desperta interesse em empreendimentos que buscam somar inovação, sustentabilidade e preservação do patrimônio cultural.

No entanto, há desafios significativos: a conservação da área verde remanescente, a infraestrutura para acomodar os negócios atrativos e a necessidade de respeitar o equilíbrio entre o crescimento urbano e o bem-estar dos moradores.

Mas, por enquanto, da próxima vez que estiver no Flamengo ou em Botafogo, reserve um momento para descobrir o Morro da Viúva. Além da proximidade com pontos culturais, como o Museu Carmen Miranda e as praças Praça Cuauhtemoc e Nicarágua, ele é uma prova viva de que o Rio ainda tem muitos segredos a revelar.

---

#### **Morro da Viúva**

Entre as avenidas Rui Barbosa e Oswaldo Cruz - Flamengo



# In the sky with diamonds

**Cenário mágico e romântico  
ao redor da piscina**



Para quem busca um lugar onde a beleza natural do Rio de Janeiro se encontra com um ambiente sofisticado e relaxante, o Sky Leme é a escolha perfeita. Localizado no **rooftop do Novotel Leme**, o espaço oferece uma vista inigualável da Praia de Copacabana.

De seu ponto elevado, é possível contemplar a extensa faixa de areia e o calçadão em pedras portuguesas da Avenida Atlântica, desenhado pelo paisagista Roberto Burle Marx e considerado "o maior exemplo de obra de arte aplicada existente no mundo", conforme seu tombamento pelo Instituto Estadual de Patrimônio Cultural. Ao pôr do sol, o espetáculo magnetiza a todos. À noite, o reflexo das luzes no oceano adiciona um charme especial, transformando o ambiente em um cenário mágico e romântico.



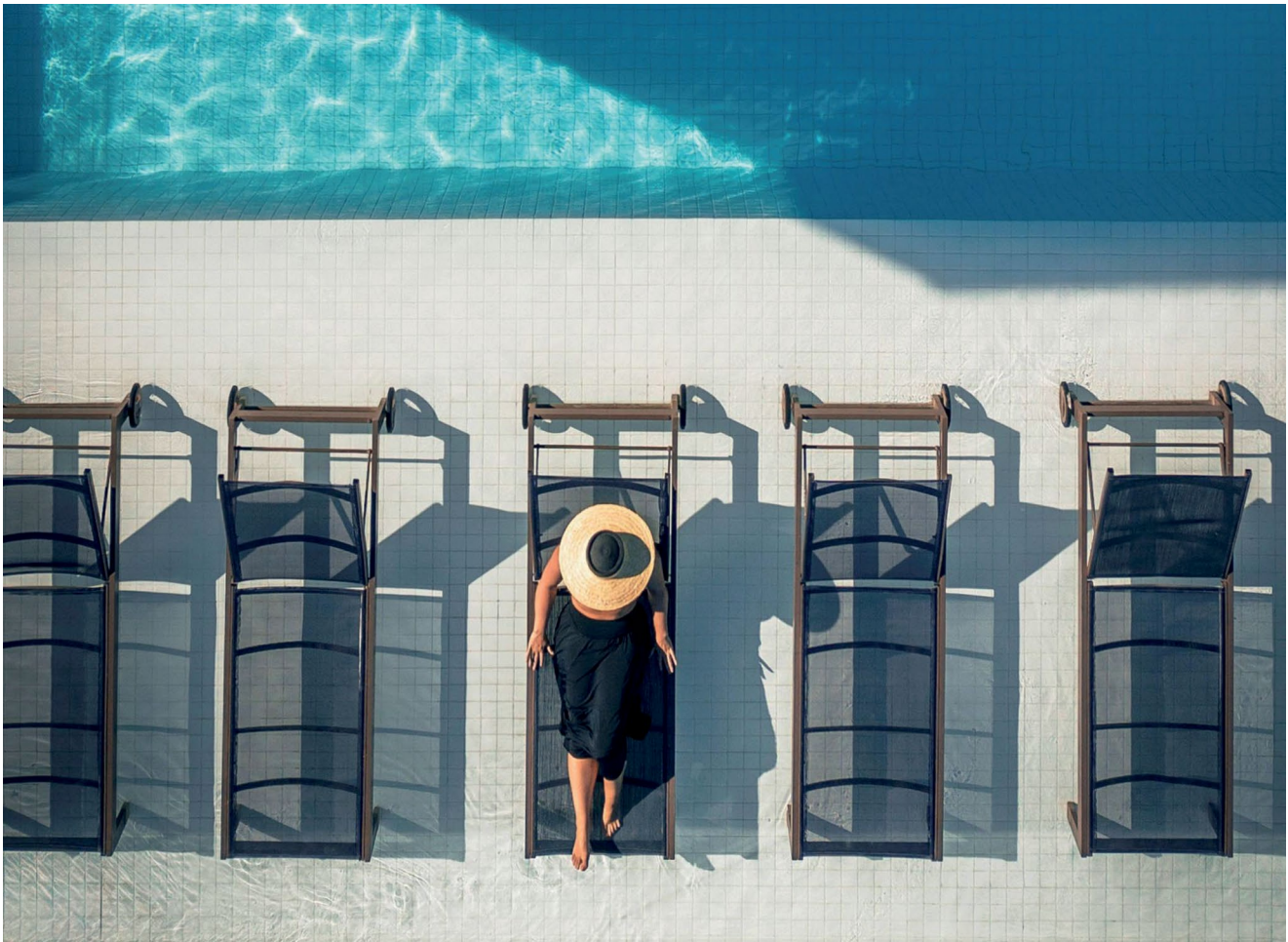
FOTOS: DIVULGAÇÃO NOVOTEL LEME



Você pode começar a jornada saboreando um drinque numa das confortáveis cadeiras ao redor da piscina, como Blue Sky (gin Sky, suco de limão, curaçau blue, xarope de mel e pepino), Leme Sour (vodka Sky, suco de limão siciliano, xarope de mel, angustura e vinho tinto) e Julep Carioca (cachaça infusa em banana, suco de limão, xarope de açúcar e hortelã).

Para beliscar, o Trio Terra & Mar (bolinho de abóbora com lagostim, arancini de brie com damasco e bolinho de cupim defumado), o Mix Carioca (bolinhos de feijoada, dadinhos de tapioca e empanadas de camarão e geleia de pimenta) e o guacamole com nachos são boas opções.





Entre os pratos com mais sustância, sobressaem o Polvo com arroz cremoso de tomate, brócolis tostado e manteiga de ervas, o Tagliolini ao molho funghi e azeite de tartufo e a Picanha de Sol com baião de dois, aipim frito e farofinha crocante, além do Menu kids. O acesso ao Sky Leme – que serve ainda café da manhã completo – é permitido tanto para hóspedes do Novotel Leme quanto para visitantes.

---

**Rooftop do Novotel Leme (bar Sky Leme)**

Rua Gustavo Sampaio, 320 - Leme

☎ (21) 3545-5315

📍 skylemerj



# Sob o céu de Copacabana

## Luxo e descontração na Princesinha do Mar

O Spirit Copa Bar, localizado no **rooftop do Fairmont Rio Copacabana**, une a sofisticação de um dos hotéis mais luxuosos da cidade com uma vista espetacular da orla e do Pão de Açúcar. Ao chegar, você é recepcionado por um ambiente a um só tempo elegante e descontraído.

Mesmo sem ser hóspede, é possível aproveitar a atmosfera lúdica, com atendimento impecável - e o acesso se dá de forma gratuita. A oportunidade de relaxar com um drinque, admirando o pôr do sol ou as luzes noturnas da eterna Princesinha do Mar, torna-se inesquecível. É o lugar perfeito tanto para um encontro especial quanto para um happy hour com amigos.

FOTOS: DIVULGAÇÃO FAIRMONT RIO





A alta coquetelaria abrange criações como Beco das Garrafas (bourbon Buffalo Trace, Campari, lilikoy syrup, solução salina, limão siciliano, goiaba e cerveja lager); Camarote Carril (gin Amázzoni com casca de abacaxi grelhado, Amaro, gen mai cha, ginger ale, bitter e limão siciliano); Pôr do Sol (vodca Absolut Elix, Licor 43, laranja, abacaxi e bitter de laranja); Chega de Saudade (tequila Altos Plata com Lapsang Souchong, Ramazzotti Rosato, xarope de framboesa, suco de tomate, limão siciliano, coentro e spray de Laprhoaig); e Colônia de Pescadores (vodca Absolut Elix, soda de pepino e cordial de limão).

Para acompanhar, porções de crudos, tiraditos, tapas e pinchos, a exemplo de ostras de

Santa Catarina, ceviche e guacamole. E também pipoca de pão de queijo, batata rústica com aioli de pimenta, tulipinha de frango com alho frito e mostarda Dijon. Salada Caesar de camarão, Club sandwich de peito de peru, cachorro-quente artesanal, cheeseburger de picanha e pizzas de pepperoni e marguerita complementam o menu.

---

**Rooftop do Fairmont Rio Copacabana  
(Spirit Copa Bar)**

Avenida Atlântica, 4.240 - Copacabana

☎ (21) 2525-1232

© fairmontrio



## Lapa 360 graus

### Estilo boêmio contemporâneo no Hotel Selina

Em meio ao efervescente cenário cultural do bairro boêmio carioca, onde o histórico e o moderno se encontram, o The Rooftop Lapa captura a essência do coração pulsante da Cidade Maravilhosa. Situado no oitavo andar do **Hotel Selina**, ele lança novas luzes sobre o antigo ícone dos Arcos da Lapa e adjacências.

Trata-se de um refúgio boho-chic, um estilo boêmio contemporâneo, que valoriza o aconchego, com madeira rústica, elementos naturais, murais artísticos e luzes suaves. A presença de redes, almofadas e assentos espalhados estrategicamente

convida ao relaxamento - para aqueles que quiserem algo a mais na área de bem-estar, há sessões de ioga matinal. Mas a animação também faz parte da agenda diversificada, com noites de música ao vivo e DJ sets.

O menu, com um toque descomplicado, inclui coquetéis como Jorge Amado (cachaça prata, canela, polpa de maracujá, suco de limão e xarope de açúcar), Lapa GT (gin nacional, chá de frutas silvestres, tônica e especiarias), Moscow Mule (vodka, xarope de gengibre, suco de limão e espuma cítrica de gengibre) e Caipirinha Premium, que pode ser feita com rum, saquê e cachaça, nos sabores morango, abacaxi, limão ou maracujá - basta informar ao barman.

Entre os comestíveis, tempurá de couve-flor (empanada com páprica doce e defumada, finalizado com ervas frescas e mix de gergelim), dupla de brocheta de carne (dois espetinhos, acompanhados de farofinha de castanha e vinagrete), frango oriental (porção de frango frito no estilo oriental com molho teriyaki), Selina Burger (blend bovino, queijo cheddar, bacon e

cebola caramelizada) e Frango Crock (marinado com crosta de panko, catupiry, alface americana, pickles de cebola roxa no pão brioche).

---

### **Rooftop do Hotel Selina (The Rooftop)**

Rua Visconde de Maranguape, 9 - Lapa

☎ (21) 99624-5227

📍 @therooftoplapa



# Horizonte de cair o queixo

FOTOS: DIVULGAÇÃO YOO2



**O encontro do design contemporâneo com elementos tropicais**

O rooftop do hotel **Yoo2 Rio de Janeiro**, na orla de Botafogo, com seu design contemporâneo e elementos decorativos tropicais, desponta como um recanto a um só tempo refinado e descontraído. E com uma mirada do horizonte de cair o queixo, ao som de DJs convidados.

A criatividade também está presente no bar e restaurante Cariocally. Entre os drinks, há os clássicos Moscow Mule, Cosmopolitan, Negroni, Aperol Spritz, Margarita, Mojito e Clericot, além dos autorais, como Me Gusta (rum, cachaça envelhecida, xarope de banana, suco de limão e angustura), Carta da Manga (whisky, licor fireball, suco



## UM RECANTO A UM SÓ TEMPO REFINADO E DESCONTRAÍDO

de limão, xarope de gengibre, espuma de manga e noz moscada), Vanilla Voyage (vodka Absolut Vanília, Amaro Averna, suco de limão, caramelo salgado e angustura) e Coco Chanel (gin, purê de mirtilo, licor de açaí, suco de limão e flores comestíveis).

Para petiscar, carpaccio de carne curada, ceviche de peixe branco, tartar de salmão com caviar, coxinha baronesa, batatas rústicas, camarão pipoca, "paxxtel" de feira tradicional, polvo carioca e "churraxxco" na laje (três espetinhos de filé mignon, frango e linguiça artesanal, pão de alho, farofa crocante e vinagrete).

Hamburguer de angus (brioche, aioli, alface americana, fatias de tomate, queijo cheddar e bacon crocante), Falafel (pão folha, falafel, alface, rúcula, tomate assado e pasta de berinjela) e Pork On (pão ciabatta, carne suína defumada e desfiada ao molho barbecue, salada de repolho e cenoura ralada com maionese e queijo gratinado) formam na fileira de sanduíches. Para adoçar, mousse dois amores (chocolate branco e meio amargo, servido com calda de frutas vermelhas), torta Romeu e Julieta (cheesecake com calda de goiabada) e brownie com sorvete de baunilha.

---

### **Rooftop do Yoo2 Rio de Janeiro (bar Cariocally)**

Praia de Botafogo, 242 - Botafogo

☎ (21) 3445-2000

📍 yoo2rio

# Lounge a céu aberto

**De frente  
para a  
extasiante  
Enseada**

O **Terraço Botafogo** eleva o conceito de happy hour e encontros sociais, com sua combinação irresistível de gastronomia, ambiente moderno e acolhedor e vista deslumbrante, notadamente para o Pão de Açúcar. As mesinhas externas são um presente a esse vislumbre.

Aberto em dezembro de 2022, de frente para a extasiante Enseada de Botafogo, o espaço sinaliza uma tendência nos grandes empreendimentos comerciais em todo o mundo: as áreas de convivência, entretenimento e lazer a céu aberto. Em outras palavras, é um convite para a criação de fantásticas memórias

FOTOS: DIVULGAÇÃO TERRAÇO BOTAFOGO





No segmento de comidinhas e bebidinhas, quem dá as cartas é o Brewteco, com sua quarta unidade no Rio, que disponibiliza sofás e poltronas em supergradáveis lounges, Ombrelones também foram previstos para assegurar o aproveitamento do espaço, independentemente do clima, bem como canteiros com paisagismo tropical.

### **Degustações variadas**

Toda essa ambientação é talhada para a degustação da conhecida variedade de chopps artesanais da Casa. Ou de drinques, a exemplo do Brewteco Sour (cachaça envelhecida, licor de mel com especiarias, vermute seco, sour mix e bitter Angostura), Perfetto Lemone (bourbon, limoncello, xarope artesanal de maracujá com pimenta, sumo de limão siciliano, sour mix e pimenta), Gin Gin Mule (gin, xarope de amêndoas, sumo de limão taiti, soda de tangerina e espuma de gengibre) e Flor de Lis (vodka, licor de laranja, xarope de hibisco, suco de abacaxi e suco de limão).

Para beliscar, caldinho de feijão, bolinho de arroz, dadinho de tapioca, provolone à milanesa, polenta croquentosa e espetinhos de carne ou frango. Se a fome for maior, há também filé de tilápia (com arroz de brócolis, purê de aipim e mix



de folhas), picadinho de carne (com farofa, banana frita, arroz, feijão, pastel de queijo e ovo frito) e rabada assada lentamente no seu molho (com batata, agrião fresco e arroz branco).

### **Terraço Botafogo**

Botafogo Praia Shopping, 9º andar - Praia de Botafogo, 400 - Botafogo

☎ (21) 2143-3124

📍 @botafogopraiashopping



# FGV Arte: Um espaço aberto para a arte e o conhecimento

Criada em 2023, a FGV Arte nasce voltada para o Rio de Janeiro. Situada no coração da Praia de Botafogo, na sede histórica da Fundação Getúlio Vargas, integrada ao conjunto arquitetônico concebido por Oscar Niemeyer, o espaço leva arte e conhecimento para o público, gratuitamente.

O objetivo da FGV Arte é conectar artistas, pesquisadores e comunidade acadêmica às pessoas. Um núcleo de troca e inovação, aberto à experimentação contemporânea, ao mesmo tempo em que convoca a todos para ocupá-lo e transfor-

má-lo. Um espaço vivo de criação, com origem na relação histórica entre a FGV e a arte, que remonta aos anos 1940, quando a instituição foi pioneira na formação gráfica e editorial no Brasil.

Para marcar esse desafio, o lançamento do projeto, em 2023, trouxe a exposição "A Quarta Geração Construtiva no Rio de Janeiro", sob curadoria de Paulo Herkenhoff, que explorou a tradição construtiva da cidade e seu impacto na arte contemporânea. Fiel a sua intenção de envolver o público em cada etapa desse processo, a mostra

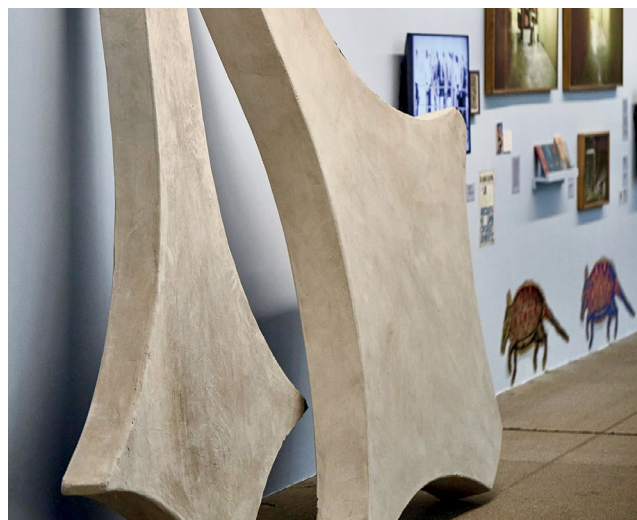


trouxe, ainda, um concerto especial da Orquestra Sinfônica Brasileira, traçando uma linha sonora que ia de Villa-Lobos ao funk carioca, além de um espetáculo de arte digital projetado na icônica abóbada do auditório da Fundação.

Ao longo de 2024, o olhar da FGV Arte se estende e multiplica: do protagonismo para o horizonte carioca na exposição “Guanabara, o abraço do mar”, que reuniu mais de 200 obras de cerca de 100 artistas, ao foco na construção e ressignificação do imaginário nacional em “Brasília: a arte da democracia”. Com cerca de 180 itens de 80 artistas, a mostra reuniu nomes de todas as regiões do país e levou ao público documentos como o diploma de candango, conferido por Juscelino Kubitschek aos operários que levantaram a nova capital.

Em estreita articulação com as exposições, a FGV Arte assume o papel de impulsionar o debate e a formação artística, de maneira democrática, inovadora e inclusiva. Para isso, apenas em 2024, promove em caráter permanente cursos, seminários e oficinas, como o minicurso Burle Marx e o Rio de Janeiro; o curso de verão Imagem, memória, montagem: Warburg e a antropologia do visível, com Hernán Ulm; Inteligência artificial e narrativas ficcionais: criação de microcontos verbovisuais, com Christus Nóbrega; e a oficina Fotografia Digital, com Breno Rotatori, entre diversos outros.

A Fundação Getúlio Vargas consolida, assim, um novo polo de arte e criatividade no Rio de Janeiro, atravessando as fronteiras entre conhecimento, expressividade, ciência e desenvolvimento no mundo contemporâneo. Afinal, pensar e viver a arte é, também, um caminho para transformar o futuro da cidade e do país.



**FGV Arte**

Praia de Botafogo, 190

Entrada gratuita

© fgv.art



PORTAIS DO  
PARAÍSO

# Passeios ecológicos

**Unidade de conservação ostenta o  
ponto culminante da cidade do Rio**

Com 12,5 mil hectares, o **Parque Estadual da Pedra Branca**, situado entre vários bairros da Zona Oeste - Jacarepaguá, Recreio dos Bandeirantes, Guaratiba, Campo Grande, Bangu e Marechal Hermes -, coberto por vegetação típica da Mata Atlântica, configura uma das maiores florestas urbanas do mundo.

A unidade de conservação ambiental, instituída em 1974, proporciona diferentes opções de trilhas. A principal é a que leva ao ponto culminante do Rio, o Pico da Pedra Branca, com 1.025 metros e 11 quilômetros de extensão, o que exige uma caminhada de até três horas de duração. Existem, também, alternativas mais suaves, como as trilhas para o Açude do Camorim (três quilômetros), Rio Grande (800 metros) e Circuito das Águas (250 metros), com cachoeiras e represas.





## O PARQUE ESTADUAL DA PEDRA BRANCA, SITUADO NA ZONA OESTE, É UMA DAS MAIORES FLORESTAS URBANAS DO MUNDO

Nesses passeios ecológicos, que podem ser guiados por guarda florestal, podem ser observadas algumas entre as 220 espécies de aves, 79 de mamíferos, 38 de répteis e 12 de anfíbios – algumas ameaçadas de extinção, como tamanduá-de-colete, onça-parda, preguiça-de-coleira, tucano-de-bico-preto e cobra-de-vidro. Enfeitam o percurso bromélias e árvores características da Mata Atlântica, a exemplo de ipês, cedros, jacarandás e jequitibás.

### Interesse histórico

Na sede do Parque da Pedra Branca – uma casa projetada pelo arquiteto José Zanine Caldas – há uma exposição permanente com informações sobre a composição da fauna, da flora e das rochas locais. Afora o diversificado patrimônio natural, o parque abriga construções de interesse histórico, a exemplo de antigos aquedutos (como o Veiga Brito, da década de 1960, que ainda abastece grande parte do município carioca), represas e sedes de ex-fazendas (a Piraquara é datada do século XVIII).

Nas cercanias do Núcleo Pau da Fome – o Parque tem vários acessos, por atravessar seis bairros –, está o Museu Bispo do Rosário de Arte Contemporânea. Além disso, destacam-se, há gerações, três comunidades quilombolas urbanas no local: Camorim, Cafundá-Astrogilda e Dona Bilina.

### Parque Estadual da Pedra Branca

Estrada do Pau da Fome, 4.003 – Taquara

☎ (21) 2446-4557

📍 @pedrabranca\_rj

# Comunicação sem tecnologia? É coisa do passado.

A Insight criou o **InsightLab**, o laboratório digital de suporte na gestão de mídias com o uso de ferramentas de captura e mineração de dados, análise de big data com IA, pesquisas aplicadas e criação de algoritmos de percepção, além de teste de resposta neuroelétrica de reação a mensagens.

Conheça a Insight



# Em meio às montanhas da Gávea

RIOTUR



## Um respiro na agitação da selva urbana

No alto da Gávea existe um paraíso verde de quase 500 mil metros quadrados: o **Parque Natural Municipal da Cidade**. Antiga propriedade do diplomata José Antônio Pimenta Bueno, o Marquês de São Vicente, no século XIX, tornou-se um bom lugar para ler um livro, conhecer um pouco da história do Rio, levar as crianças para gastar energia e até mesmo fazer um piquenique relax. Um respiro e tanto na agitação da selva urbana. E a entrada é 0800.

Parte do território passou por reflorestamento, mas ainda há muitos trechos nativos de Mata Atlântica - seu bioma característico -, em meio às montanhas circundantes. Afinal, um dos focos dessa Unidade de Conservação de Proteção

Integral recai sobre a proteção e a recuperação dos ecossistemas locais, incentivando o desenvolvimento de programas de educação ambiental e pesquisa científica.

Além de árvores frutíferas, espécimes de orquídea, bromélia, pau-brasil, pau-mulato, jacarandá, pinheiro-do-paraná e palmácea, muitas identificadas por plaquinhas, podem ser facilmente avistadas nos gramados. O represamento de um córrego formou um bonito lago e uma pequena ilha. Para os mais animados, há trilhas até a Vista Chinesa ou ao Jardim Botânico. Em 2017, foi inaugurado o Circuito Circular do Parque da Cidade, um percurso com 2,6 quilômetros de extensão, integrante da Trilha Transcarioca.

### **Patrimônio cultural**

O parque abriga o Museu Histórico da Cidade do Rio de Janeiro, uma edificação de 1809 e ex-residência de verão do Marquês de São Vicente, que recebeu a ilustre visita do imperador Pedro II. Seu último proprietário particular, o empresário Guilherme Guinle, que o adquiriu em 1928, vendeu o imóvel para a Prefeitura do então Distrito Federal em 1939 - não sem antes promover festas no solar para a alta sociedade brasileira.



**Museu Histórico da Cidade do Rio de Janeiro**

O catálogo reúne aproximadamente 24 mil peças de grande importância para a ex-capital do país, como o trono de Dom João VI, esculturas do Mestre Valentim, gravuras do pintor francês Jean-Baptiste Debret e do italiano Eliseu Visconti e fotografias de Marc Ferrez e Augusto Malta, além de acervos dos prefeitos Pereira Passos, Pedro Ernesto, Carlos Sampaio e César Maia. O museu guarda, também, um vasto arquivo bibliográfico, composto por livros, revistas, catálogos, anais e outras obras raras de referência em torno da história e da literatura do Rio, recolhidas em instituições públicas, leilões, aquisições e doações.

Se bater aquela fominha, dentro do parque funciona o Café Épico, a primeira torrefação artesanal de cafés especiais da cidade. Lá, é possível tomar desde uma frugal xicrinha do precioso líquido com um bolinho caseiro até, caso o apetite seja giga, um brunch completo. Servido durante o dia todo, o lanchão inclui sucos, iogurte, salada de frutas, omelete, porção de frios, bolo, pão de queijo, torradas, geleia, requeijão e manteiga.

### **Parque Natural Municipal da Cidade**

Estrada Santa Marinha, 505 - Gávea

☎ (21) 3111-3899



**Café Épico**

# Prainha verde

## Um marco da proteção ambiental na cidade

Criado em 2001 por reivindicações dos surfistas da região, que temiam a construção de um complexo condominial e hoteleiro, o **Parque da Prainha** ocupa uma área de 147 hectares e representa um marco da proteção ambiental na cidade. Seu relevo, em forma de anfiteatro, está recoberto por formações típicas da Mata Atlântica, como restinga e floresta de terras baixas e submontanas.

Com os imponentes costões rochosos protegendo a praia, o espaço dispõe de centro de visitantes, sala de exposições, área para piqueniques, parquinho infantil e mirantes, destacando-se o do Caeté,





que propicia uma panorâmica da orla do Recreio e da Barra da Tijuca, da Pedra do Pontal e Pedra da Gávea.

As trilhas ecológicas, que se abrem para impressionantes horizontes selvagens, podem ser percorridas com a presença de guias especializados, em meio a árvores diversificadas como pau-brasil, embaúba, pitangueira, figueira e araçazeiro, além de bromélias e mais de 20 tipos de orquídeas ameaçadas de extinção.

No caminho, escondidas ou bem à vista dos frequentadores, diferentes espécies da fauna, a exemplo de gato-do-mato, gambá, mico-estrela, coelho-do-mato, paca, jabuti, bicho-preguiça e lagarto. Entre as aves, encontram-se colibris, periquitos, maritacas, rolinhas, bem-te-vis, corujas e gaviões. O espaço também conta com um moderno sistema de produção de energia renovável movido por luz solar.



IVAN CÉSAR/VARAL DE FOTOGRAFIAS

### Parque Natural Municipal da Prainha

Avenida Estado da Guanabara, 58 - Recreio dos Bandeirantes

☎ (21) 2503-2134



# Templo de contemplação

FOTOS: PAULA BARENNE



## Um refúgio no burburinho de Botafogo

O **Mirante do Pasmado**, de fácil e rápido acesso, é uma doce receita para quem quer fugir do burburinho do movimentado bairro de Botafogo. Exibe uma paisagem incrível da Baía de Guanabara, do Pão de Açúcar e do Corcovado. Para incrementar a contemplação, há uma pracinha com bancos sob as árvores, com direito a canto dos pássaros, e quiosques que sempre ficam abertos até o final do dia.



## **O PARQUE É UM LUGAR POUCO EXPLORADO ATÉ PELOS CARIOCAS DA GEMA, PRINCIPALMENTE SE MENCIONARMOS SEU NOME OFICIAL**

O acesso ao mirante se dá por uma ladeira na Rua General Severiano, a pé ou de carro (há vagas de estacionamento). Mas é um lugar pouco explorado até pelos cariocas da gema, principalmente se mencionarmos seu nome oficial – Parque Yitzhak Rabin, em homenagem ao ex-primeiro-ministro de Israel, cujo busto pode ser observado no local, escolhido para a instalação por sua proximidade à Associação Religiosa Israelita.

Dentro do Parque, foi aberto o Memorial às Vítimas do Holocausto, em 2023. Obra realizada pela Associação Cultural Memorial do Holocausto com apoio institucional da Prefeitura, que cedeu o terreno. O espaço se destina a preservar e divulgar as histórias de vítimas e sobreviventes do genocídio que atingiu judeus e outras minorias, com o propósito de que esse absurdo não se repita.

No Memorial – dedicado não só ao povo judeu, mas expressando um espaço de reflexão para todos acerca da importância dos direitos humanos, da democracia, da justiça e do respeito à diversidade como princípios fundamentais –, há um monumento a céu aberto de 20 metros de altura em homenagem às vítimas. A parte edificada, no subsolo da praça, abriga uma mostra imersiva com as memórias e os relatos dos sobreviventes, por meio de imagens, áudios e conteúdos interativos.

---

### **Mirante do Pasmado**

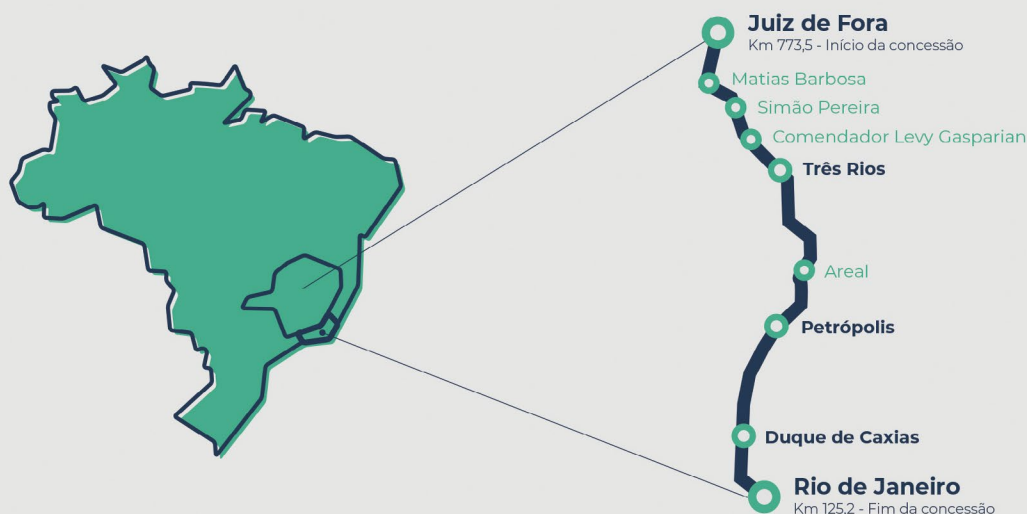
Alameda Embaixador Sanchez Gavito s/n - Botafogo

# Compromisso com quem usa a BR-040 todos os dias

**Marcos** da modernização e ampliação da rodovia



- **Modernização de 80%** da extensão rodoviária concedida.\*
- **230 contenções** de encostas.
- **Construção de 7 pontes** e 7 viadutos.
- **76 quilômetros** de trechos duplicados e ampliados.
- **28 passarelas** (18 além do total previsto no contrato original).
- **Duplicação de 37 quilômetros** da BR-040 (obra não prevista no contrato).



\*Os 20% restantes correspondem à Nova Subida da Serra, que a concessionária iniciou em 2013, avançou com a execução de aproximadamente 50% da obra, até ser obrigada a paralisar o empreendimento por força da inadimplência da União com o contrato de concessão.

[www.concer.com.br](http://www.concer.com.br)

📷 @AcompanheConcer

f Fb.com/Concer

@AcompanheConcer

✂ @ConcerBR040

## Evolução do contrato da concessão

### Contrato original 1996

Pistas duplicadas e ampliadas  
**39 Km**

Contenção de encostas  
**96**

Passarelas  
**10**

Pontes e viadutos  
**11**

Câmeras de monitoramento  
**0**

Telas antiofuscantes  
**0**

Radares  
**0**

### ★ Contrato executado até 2024

Pistas duplicadas e ampliadas  
**76 Km**

Contenção de encostas  
**230**

Passarelas  
**28**

Pontes e viadutos  
**14**

Câmeras de monitoramento  
**100**

Telas antiofuscantes  
**23 Km**

Radares  
**16**



A Concer gerou impacto socioeconômico positivo de **R\$ 15,8 bilhões** entre 1996 e 2024, segundo a FGV.

A concessão é uma importante **geradora de emprego**, riqueza e renda no seu entorno.



Central de Atendimento:

☎ **0800-2820040**

Pessoa com deficiência auditiva e de fala:

☎ **0800-2810041**



SOM NAS  
ALTURAS

# Desestresse no Vidigal



## A música é o coração da casa

Se você está à caça de um lugar para colocar a conversa em dia com os amigos e que capture a essência da boêmia carioca, a escolha é o restaurante **Alto Vidigal Brasil**. Com um toque rústico, a decoração espelha a cultura local, evidenciando-se elementos que celebram a música.





**A PROGRAMAÇÃO  
DA CASA INCLUI  
SAMBA, MPB E  
OUTROS RITMOS  
BRASILEIROS**





No cardápio, petiscos como gurrão de tilápia, calabresa acebolada, tábua de frios e filé aperitivo ao molho madeira. Entre os pratos principais, picanha na chapa com batata frita, arroz, farofa e molho à campanha, risoto de camarão e feijoada. Na ala de sobremesas, pudim, petit gâteau e pavê crocante.

Além da cervejinha sempre suada, a carta de drinques é variada, trazendo as criações Lagoa azul (vodka, xarope curaçau blue, soda e limão), Morro de paixão (gin Tanqueray London Dry, xarope de morango, energético de melancia e espuma especial) e Me pega (aperol, gin, suco de laranja, tônica e espumante).

A música dita o batimento cardíaco da casa, com uma programação que inclui samba, MPB e outros ritmos brasileiros. E, após um dia cansativo de trabalho, nada melhor do que desestressar na happy hour. Com promoções especiais e um clima descontraído, o espaço está de braços abertos para quem deseja fugir do agito da cidade. Aos domingos, rola open bar na área vip, das 12h às 19h.

### **Alto Vidigal Brasil**

Rua Armando Almeida Lima, 2 - Vidigal

☎ (21) 99884-9203

📍 @altovidigalbrasil



# O mirante diferente

FOTOS: DIVULGAÇÃO



## Natureza farta e programação musical gratuita

Rodeado pelo verde da Mata Atlântica e pela atmosfera bucólica do bairro das Laranjeiras, o **Mirante do Pedrão** combina natureza farta e uma diversificada programação cultural gratuita, que vai de rodas de samba a apresentações de jazz ao vivo.

Em meio ao ritmo acelerado da cidade, o Mirante é um verdadeiro bálsamo inspirador e mostra o contraste entre a vegetação opulenta e a arquitetura da Zona Sul, revelando ângulos inusitados de alguns dos edifícios mais tradicionais e históricos do Rio.



O que o diferencia de outros mirantes é justamente a agenda cultural variada. Semanalmente, ele se transforma em palco para prestigiar o talento de músicos locais de diferentes estilos, reunindo pessoas de todas as idades a fim de cantar e dançar em um ambiente descontraído e intimista. E dentro de um espírito de comunidade que transborda no bairro.

---

#### **Mirante do Pedrão**

Rua Oswaldo Seabra, 357 - Laranjeiras

📞 (21) 97121-4590

📍 mirantedopedrao\_rj



# Música de raiz

## Bastião da resistência cultural

No cume do Morro da Providência, arena histórica de lutas e conquistas, acontece uma das expressões mais autênticas desse ritmo tão carioca: o **Samba da Providência**. Fundado por músicos locais, o evento nasceu da necessidade de preservar a cultura popular, especialmente em tempos nos quais as comunidades muitas vezes são marginalizadas.

Diferentemente de rodas mais comerciais, a celebração mantém o compromisso com a tradição de resistência do samba de raiz, aquele que nasceu das mãos e das vozes de bambas como Cartola, Nelson Cavaquinho e Donga. É comum ver nomes da velha guarda dividindo espaço com novos talentos, o que garante uma troca valiosa entre gerações.

FOTOS: DIVULGAÇÃO





A cada edição, o som dos tambores, cuícas e cavaquinhos embala o morro, transformando o local em um grande salão de festa a céu aberto. O repertório é uma verdadeira viagem pela história do ritmo, com canções que vão dos clássicos das escolas Mangueira e Portela a pérolas menos conhecidas do samba carioca.

Mais do que um evento musical, o Samba da Providência - realizado em datas específicas, geralmente aos sábados - é um bastião da resistência cultural, reunindo moradores da comunidade, jovens da Zona Sul, turistas curiosos e sambistas que vêm de longe para participar dessa festa. Para participar, recomenda-se utilizar o transporte público até a Central do Brasil e subir a pé ou de mototáxi. O acesso ao evento é gratuito e há barraquinhas que vendem cerveja e petiscos típicos.

---

#### **Samba da Providência**

Praça Américo Brum - Providência

📞 (21) 98123-4167

📍 sambaprovidencia

# Samba no Largo

FOTOS: DIVULGAÇÃO



## Felicidade é subir a colina!

Na chamada “Montmartre carioca”, um evento sobressai por sua autenticidade e energia contagiante: o **Samba dos Guimarães**. Realizado todos os sábados, no Mercado das Pulgas, ele se tornou um dos pontos de encontro tanto de moradores quanto de visitantes atraídos pela verdadeira essência do ritmo carioca.

A festança tem se consolidado como uma tradição em Santa Teresa, celebrando o samba em sua forma mais pura e vibrante, transformando o Largo do Guimarães - antiga chácara pertencente ao comendador Joaquim Fonseca Guimarães -

em um verdadeiro templo do gênero, com apresentações de artistas consagrados e talentos emergentes, que ganham assim espaço na cena musical.

O pessoal não fica parado nas mesinhas externas. A interação entre os músicos e o público – incentivado a cantar junto e a dançar – corre solta pelo evento, não fosse o samba, por excelência, um gênero que valoriza a participação coletiva. Essa empolgação cria uma atmosfera de camaradagem e alegria, marca registrada da celebração. Afinal, felicidade é subir a colina, como diz a máxima do evento.

---

### **Samba dos Guimarães**

Rua Almirante Alexandrino, 501 – Santa Teresa

© sambadosguimaraes



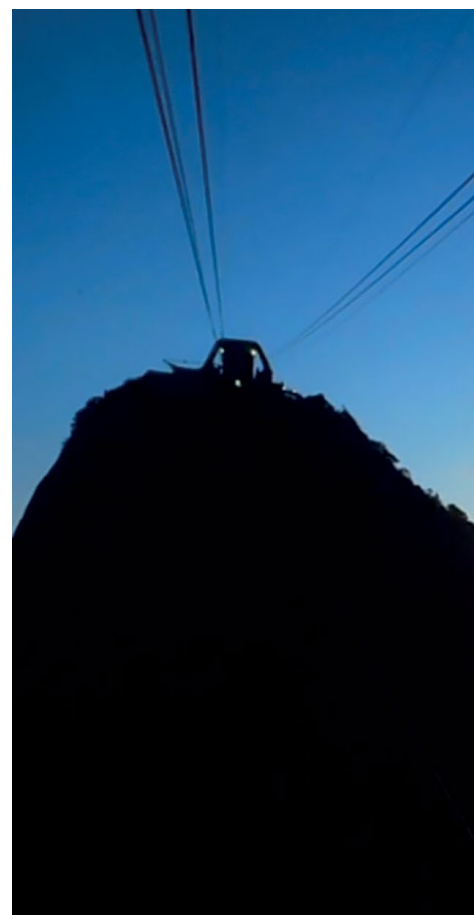
# Entardecer energético

**Música eletrônica cria atmosfera de celebração**

O célebre Pão de Açúcar conta com um evento que o torna ainda mais atrativo: o **Sunset no Parque Bondinho**. Em datas específicas nos finais de semana, o local se transforma em um palco para a música eletrônica comandada pelo renomado DJ Tommax, criando uma atmosfera de celebração incrível no alto de um dos maiores cartões-postais do Rio.

O itinerário começa na Praia Vermelha, onde os interessados podem optar por subir ao Pão de Açúcar por meio do bondinho, um passeio que seduz pela vista panorâmica durante o trajeto, realizado em duas etapas: da Praia Vermelha ao Morro da Urca e, em seguida, ao cume da pedra. A compra antecipada online é recomendada para evitar filas.

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Para os mais desbravadores, há uma alternativa igualmente entusiasmante: a trilha até o Morro da Urca. A caminhada, de dificuldade moderada, leva cerca de quarenta minutos e proporciona contato direto com a natureza exuberante da região.

Chegando ao Parque Bondinho, os frequentadores encontram uma ambientação que sincroniza desenhos de luzes e decoração temática à música eletrônica, ganhando assim um fascínio suplementar que se intensifica com o cair da noite. O evento dispõe também de opções de acespipes, desde petiscos tradicionais até pratos gourmet.

"A combinação de boa música, comida de qualidade e uma vista de tirar o fôlego torna o Sunset

no Parque Bondinho uma experiência imperdível", afirma João Silva, morador da Zona Sul. Maria Clara, outra frequentadora assídua, acrescenta: "Assistir ao pôr do sol daqui é uma vivência mágica e, com o som do DJ Tommax, o momento se torna ainda mais especial. É incrível como ele consegue combinar a energia da música com a beleza natural do Rio." A programação dos eventos está disponível no site [www.bondinho.com.br](http://www.bondinho.com.br).

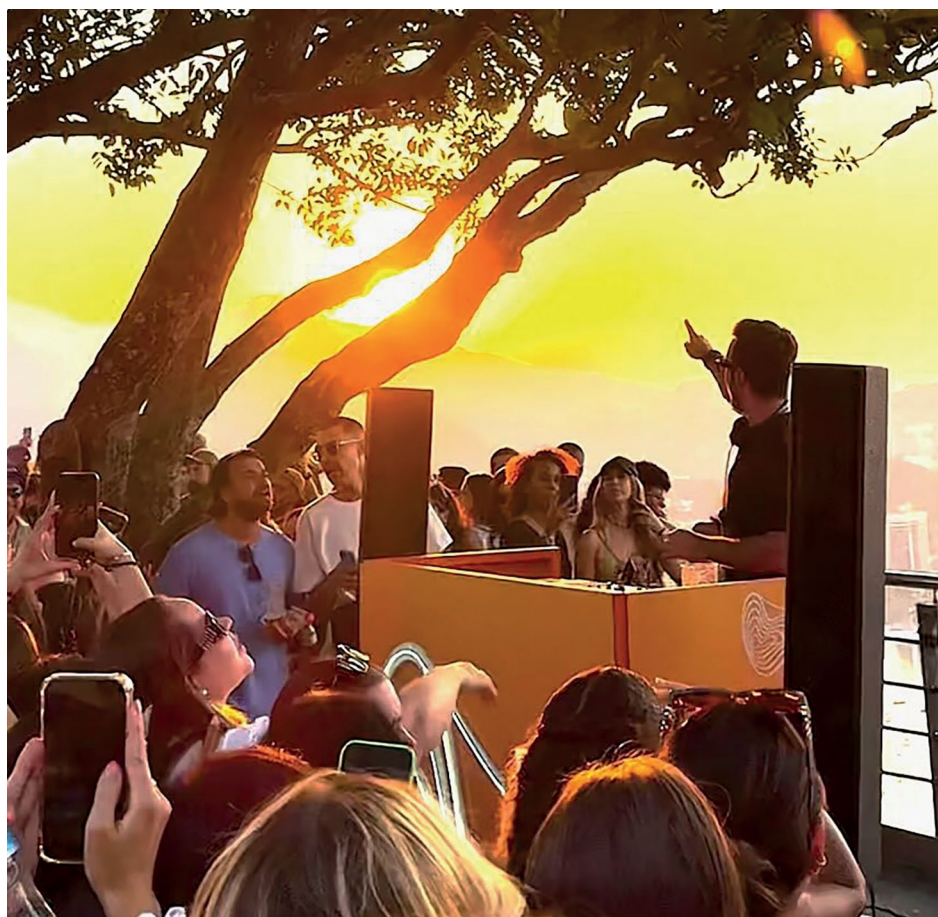
---

#### **Sunset no Parque Bondinho**

Avenida Pasteur, 520 - Urca

📍 (21) 2546-8433

📍 @parquebondinho





# Vinis mágicos

## Garimpo de preciosidades

“Pare, ouça, dance”, propõe o aviso logo na entrada da loja, onde os clientes devem tirar os sapatos para pisar no chão devagarinho. Estamos no **Vinil do Mustafá** - aberto em maio de 2022 -, do DJ e produtor musical Mustafá Baba-Aissa, radicado no Brasil há mais de duas décadas.



**É POSSÍVEL  
GARIMPAR DISCOS  
QUE VÃO DE STEVIE  
WONDER E QUINCY  
JONES A CARTOLA E  
CLUBE DA ESQUINA,  
PASSANDO PELA  
BANDA BLACK RIO  
E PELOS ROLLING  
STONES**

A propósito, murais em alusão à força mágica do som é o que não falta na decoração - em que se sobressaem as vitrolas antigas - das paredes internas e externas. Você pode se sentar calmamente no sofá para ouvir o acervo de cinco mil exemplares, entre clássicos e raridades. Não é difícil ir ao Mustafá à procura de um objeto do desejo específico e sair de lá com outras trilhas sonoras especiais.

É possível garimpar na coleção de vinis, em bom estado de conservação, discos que vão de Stevie Wonder e Quincy Jones a Cartola e Clube da Esquina, passando pela Banda Black Rio e pelos Rolling Stones. A cervejinha gelada anima a galera tanto no interior da loja quanto na mureta em frente, com uma vista linda do Cristo Redentor.

**Vinil do Mustafá**

Rua do Aqueduto, 101 - Santa Teresa

☎ (21) 99643-6400

📍 @vinildomustafa



FOTOS: DIVULGAÇÃO



# Clientes do metrô e das barcas podem embarcar com o QR Code da Riocard Mais

A Riocard Mais implementou um novo método de pagamento no metrô e nas barcas: o QR Code. O sistema tem o objetivo de agilizar o processo de compra da passagem e irá substituir os cartões unitários das concessionárias. A novidade permite que o passageiro escolha entre o pagamento digital, por meio de um código gerado no celular, ou o QR Code impresso, que pode ser adquirido nas bilheterias e nas máquinas de recarga sinali-

zadas. Desde outubro de 2024, quando começou a fase de testes, já foram mais de 500 mil códigos utilizados nos transportes públicos.

“O lançamento do QR Code é mais uma iniciativa que facilita e torna prático o acesso ao transporte público. É um serviço inovador que atende aos desejos dos nossos clientes e dos operadores”, explica Melissa Sartori, gerente de Produto e Marketing da Riocard Mais.





O sistema é compatível com dispositivos Iphone e Android, para utilizá-lo, o usuário precisa ter o aplicativo Riocard Mais instalado, estar conectado à internet e ter saldo suficiente no Cartão Digital.

**CONFIRA O PASSO A PASSO:**

- 1. Abra o app Riocard Mais**
- 2. Clique em cartão digital e digite o PIN já cadastrado**
- 3. Clique em pagar por QR Code**

**Sobre a Riocard Mais**

A Riocard Mais é a maior empresa de bilhetagem do Brasil, sendo referência internacional no segmento. Com 21 anos de operação, a companhia oferece solução completa e personalizada para cobrança de tarifas no transporte público. O cartão é multimodal, aceito em todos os meios de transporte e integra mais de 70 cidades do Estado do Rio de Janeiro. Ao todo, são mais de 5 milhões de cartões ativos, e, por mês, são realizadas cerca de 150 milhões de transações eletrônicas. A empresa disponibiliza ampla rede de atendimento aos clientes por meio de redes sociais, assistente virtual, teatendimento online e central telefônica, 20 lojas físicas, mais de 300 máquinas de autoatendimento e mais de 900 pontos de recarga em todo o Estado.





TRILHAS  
PARA AS  
ESTRELAS

# Caminho ao empíreo

**Dose extra de emoção  
na madrugada**



Despertar antes do nascer do sol para uma superaventura no Rio de Janeiro pode parecer uma tarefa árdua, mas para os amantes da natureza e da adrenalina significa uma experiência que vale cada segundo de sono perdido. É o caso da **Trilha Dois Irmãos**, no Vidigal, um programa sedutor para turistas e cariocas.

Para quem deseja assistir ao despontar do

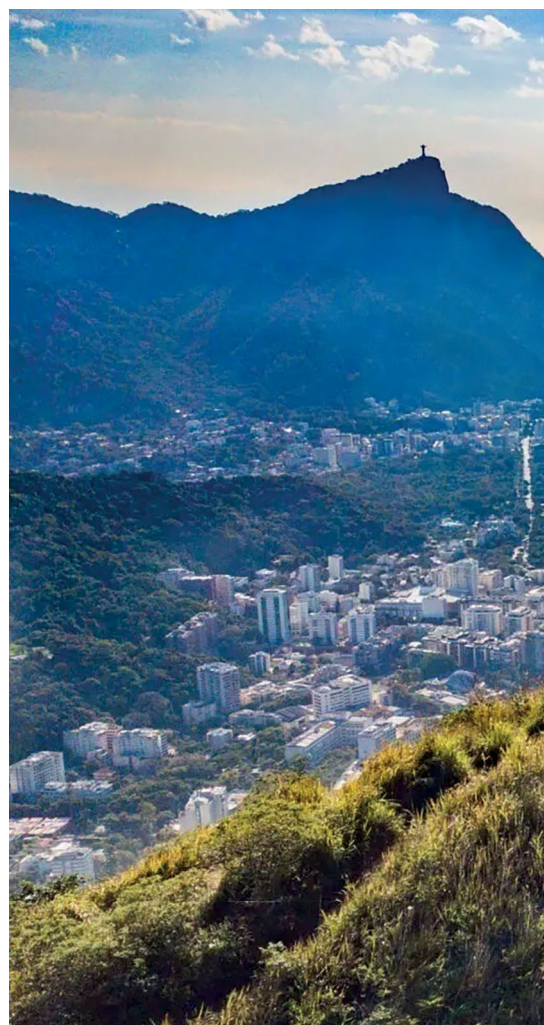
astro-rei no horizonte, o ideal é subir a comunidade de mototáxi, serviço disponível 24 horas, a partir do início da Avenida Presidente João Goulart. Os pilotos conhecem bem a área e garantem uma subida rápida e segura até o parquinho, ponto de largada da trilha. Essa opção não só economiza tempo, mas também proporciona uma dose extra de emoção antes mesmo de iniciar a caminhada.



## **ALCANÇAR O TOPO DO MORRO DOIS IRMÃOS ANTES DO SOL NASCER É UM ACONTECIMENTO MÁGICO**

A trilha, considerada de nível moderado - há trechos de subida íngreme e algumas partes mais planas -, tem uma extensão de aproximadamente 1,5 km e pode ser concluída em cerca de uma hora. O percurso possibilita apreciar a rica vegetação da Mata Atlântica e, com sorte, avistar alguns animais silvestres.

A recomendação é levar lanterna, água e calçados apropriados para trekking, garantindo segurança e conforto durante o trajeto. É possível fazer a trilha sozinho, mas se recomenda, especialmente a turistas, contratar um guia para maior proteção e uma experiência mais completa.



## Sensação inenarrável

Alcançar o topo do Morro Dois Irmãos antes do sol nascer é um acontecimento mágico. O espetáculo natural ilumina a cidade aos poucos, revelando paisagens como as praias de Ipanema e Leblon, a Lagoa Rodrigo de Freitas e o Cristo Redentor. Com o vento no rosto e uma vista de 360 graus do Rio, a sensação inenarrável do momento contrabalança todo o esforço da subida.

Para os mais aventureiros, há ainda a possibilidade de fazer rapel no Dois Irmãos. Diversas empresas especializadas oferecem a atividade, realizada sob supervisão de instrutores experientes

e com equipamentos de segurança certificados. O rapel proporciona uma visão diferente do morro, permitindo que os participantes sintam a adrenalina de uma descida controlada pelas rochas em um dos pontos mais altos do Rio.

Coloque o despertador para a madrugada, prepare sua mochila e venha vivenciar essa aventura surpreendente.

---

### Trilha Dois Irmãos

Serviço de mototáxi: início da Avenida Presidente João Goulart - Vidigal



# Achados do pico

## Um bom lugar para se encontrar

Localizado a 445 metros de altitude no Parque Natural Municipal do Grajaú, o **Pico do Perdido** é um tesouro não muito explorado pelos cariocas, além dos habituais praticantes de montanhismo. E, por isso, ainda preserva um toque de exclusividade na ambiência selvagem.

A trilha até lá - cerca de 1,5 quilômetro de subida íngreme - é indicada para quem já tem um pouco de experiência com caminhadas em áreas de mata. O trajeto, apesar de curto (leva de 40 a 60 minutos), exige atenção redobrada, já que há trechos escorregadios e com raízes aparentes.

O percurso atravessa uma área de vegetação densa, onde é possível observar espécies típicas da Mata Atlântica, como

FOTOS: DIVULGAÇÃO VAMOS TRILHAR





palmeiras, bromélias, samambaias e uma grande variedade de pássaros. No cume, avista-se a Zona Norte - com destaque para a Pedra do Andaraí - e até as montanhas da Zona Oeste, em dias de céu limpo.

O nome "Pico do Perdido" tem um ar místico e aventureiro. Segundo lendas urbanas, no passado muitos caminhantes se perdiam tentando encontrar o caminho até o topo ou dele retornando. Atualmente, a trilha está bem demarcada, mas o nome permaneceu.

### **Oásis de biodiversidade**

O Pico integra o Parque Natural Municipal do Grajaú, criado em 1993 para preservar a fauna, a flora e as nascentes locais. Com cerca de 55 hectares, esse oásis de biodiversidade é parte fundamental do Maciço da Tijuca, servindo de corredor ecológico que conecta a floresta do Alto da Boa Vista a outras áreas verdes da cidade.

Além das espécies vegetais características, o Parque é lar de animais como o mico-estrela,



preguiças, gambás, esquilos e vários tipos de aves, a exemplo de sabiá, sanhaço e gavião-carijó. Com sorte, podem-se observar alguns deles durante a caminhada.

---

### **Pico do Perdido**

Parque Natural Municipal do Grajaú  
Rua Comendador Martineli, 742 - Grajaú



# A rocha radical

**Frio na espinha no paredão da Carrasqueira**

Do alto de seus 844 metros, a **trilha da Pedra da Gávea**, definitivamente, não é para os fracos de coração e exige preparo físico e mental e, sobretudo, orientação de guias credenciados. Mas, em troca de tantos requisitos, presenteia os andarilhos com uma das mais belas paisagens da Cidade Maravilhosa.

A caminhada começa de forma suave, mas rapidamente se torna íngreme, com terrenos irregulares, raízes expostas e pedras escorregadias. O verdadeiro teste de coragem e habilidade vem na famosa Carrasqueira, um trecho de aproximadamente 30 metros de escalada em rocha. Trata-se do ponto mais crítico da trilha, onde os aventureiros enfrentam um paredão quase vertical. A exposição ao vazio e a neces-

---

sidade de usar mãos e pés para progredir tornam essa escalada um desafio significativo.

A Carrasqueira exige técnica e experiência para ser superada com segurança. Sem o conhecimento adequado, os riscos de quedas e acidentes são elevados. É aqui que a importância de guias credenciados se avulta quanto aos cuidados necessários. Eles estão preparados para lidar com emergências e fornecer o devido suporte em situações difíceis. Contratar um guia não só aumenta a segurança, mas também enriquece a jornada, com informações sobre a fauna, a flora e a história da região.

### **Contraste ímpar**

Chegar ao topo da Pedra da Gávea reflete uma emoção indescritível, avistando-se a orla da Zona Sul, além do imponente Cristo Redentor ao longe. O contraste entre a exuberante vegetação da Floresta da Tijuca e o azul intenso do Oceano Atlântico cria uma paisagem ímpar. Nos dias mais claros, é possível divisar até a Região dos Lagos ao norte e as ilhas costeiras ao sul.

O acesso à trilha se dá pelo Parque Nacional da Tijuca, na Estrada Sorimã (Itanhangá), onde há um estacionamento próximo ao ponto de partida. Recomenda-se usar veículos privados ou aplicativos, já que o transporte público é limitado e pode demandar uma longa caminhada adicional até o início do percurso.

A melhor época do ano para encarar a trilha da Pedra da Gávea corresponde aos meses mais secos, de maio a setembro. Durante esse período, as chances de chuva são menores, o que torna o trajeto menos escorregadio, especialmente na Carrasqueira. E as temperaturas amenas deixam a caminhada mais confortável.

---

#### **Trilha da Pedra da Gávea**

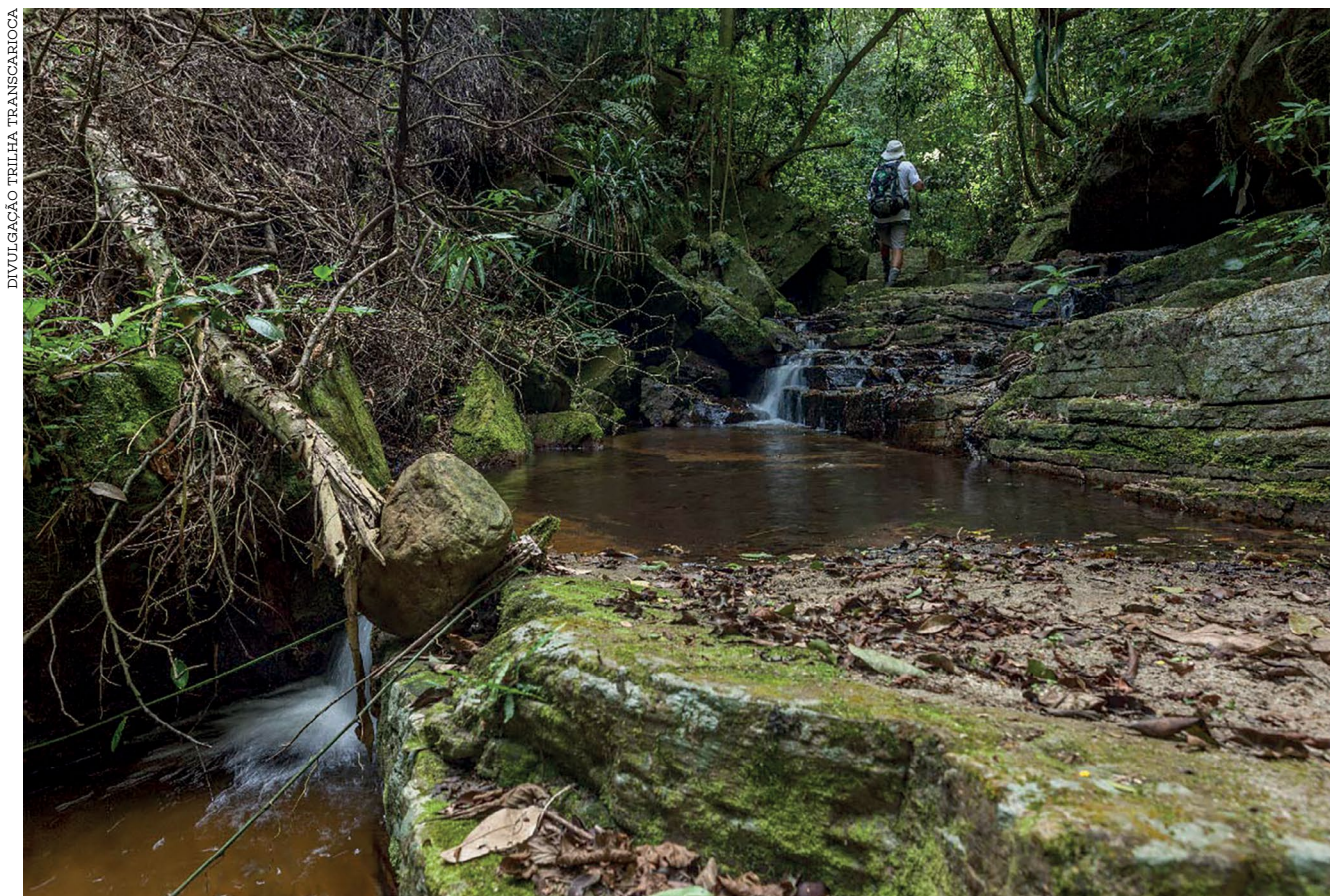
Acesso: Parque Nacional da Tijuca - Estrada Sorimã, 936 - Itanhangá



# O circuitão ecológico do Rio

**Trajeta de longo curso vai de Guaratiba ao Pão de Açúcar**

Um circuito de cerca de 180 quilômetros, da Barra de Guaratiba ao Morro da Urca, cruzando seis unidades de conservação nas Zonas Oeste, Norte e Sul, compõe a maior trilha urbana do país. É a **Trilha Transcarioca**, que desvela ângulos inusitados do Rio de Janeiro, permitindo a observação de atrativos naturais pouco conhecidos da cidade.



DIVULGAÇÃO TRILHA TRANSCARIOCA

**Represa dos Ciganos**



**Parque Lage**



**Sítio Burle Marx**

DIVULGAÇÃO SÍTIO BURLE MARX

A iniciativa partiu do Mosaico Carioca de Áreas Protegidas, criado pelo Ministério do Meio Ambiente (MMA) em 2011 em torno de unidades de conservação administradas nos níveis federal, estadual e municipal do Rio, cujos gestores são responsáveis pelo planejamento e implantação da obra.

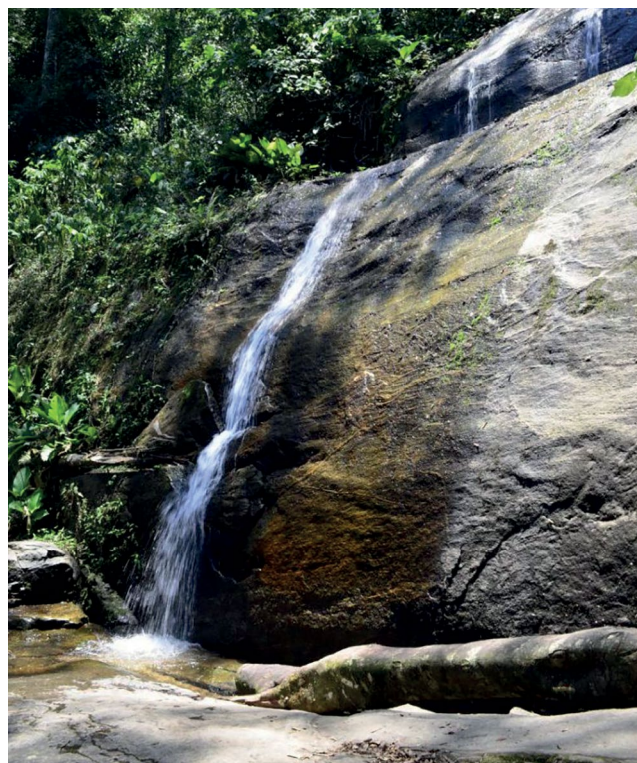
A trilha tem início no acesso à Represa dos Ciganos, na guarita do Cardoso Fontes na Serra Grajaú-Jacarepaguá, passando por pontos como Pico da Tijuca, Bico do Papagaio, Bom Retiro e Meu Recanto. O trajeto segue pela Serra da Carioca, onde o frequentador se extasia com o visual do Morro do Queimado e da Vista Chinesa. Na descida em direção ao Horto e Jardim Botânico, um pit stop, que ninguém é de ferro, para se refrescar nas Cachoeiras da Gruta e dos Pri-

matas, até chegar ao Parque Lage, estação final.

O circuito, dividido em 25 trechos, pode ser percorrido na sua integralidade ou em seções independentes, todos os dias, das 8h às 17h. Hoje, interliga nove unidades de conservação de proteção integral: Parque Natural Municipal de Grumari, Parque Estadual da Pedra Branca, Parque Nacional da Tijuca, Parque Natural Municipal da Cidade, Parque Natural Municipal da Catacumba, Parque Natural Municipal Fonte da Saudade, Parque Natural Municipal José Guilherme Merquior, Parque Natural Municipal da Paisagem Carioca e Monumento Natural Municipal dos Morros do Pão de Açúcar e da Urca. Também permite o acesso a áreas protegidas, como o Sítio Burle Marx, o Parque Estadual da Chacrinha e o Museu do Açude.



**Parque Nacional da Tijuca**



**Cachoeira dos Primatas**

### **Modelo de conservação**

A Trilha Transcarioca foi idealizada pelo ambientalista Pedro da Cunha e Menezes - a partir de casos bem-sucedidos de trajetos de longo curso ao redor do mundo. Ele publicou, no ano 2000, o livro "Transcarioca: todos os passos de um sonho". A meta do Mosaico é que a Transcarioca siga o exemplo dessas trilhas internacionais, que proporcionaram um turbinamento na visitação e melhorias na gestão das áreas protegidas, além da geração de emprego e renda.

Nesse sentido, a perspectiva é de que o grande circuito ecológico do Rio carreie benefícios ambientais para a cidade, como o tão sonhado corredor florestal entre os maciços da Tijuca e da Pedra Branca. A Transcarioca - uma ferramenta viva de educação ambiental em áreas de restinga, manguezal, praia, costão rochoso, floresta de baixada e floresta montana - está servindo também

como modelo de conservação de diferentes ecossistemas da Mata Atlântica.

O projeto conta com o apoio do Movimento Trilha Transcarioca (MTT), que reúne pessoas e instituições da sociedade civil comprometidas em organizar a interlocução entre voluntários e gestores das respectivas unidades de conservação, em caráter colaborativo. São considerados Amigos da Trilha Transcarioca todos aqueles que contribuem com o movimento - inclusive na adoção de trechos específicos para a manutenção periódica -, compartilhando suas ideias e ações no intuito de promover e proteger o circuito.

---

### **Trilha Transcarioca**

Início no acesso à Represa dos Ciganos, na guarita do Cardoso Fontes, na Serra Grajaú-Jacarepaguá, até o Parque Lage, no bairro do Jardim Botânico



# Carioquice mesmo é conhecer o Brasil inteiro sem sair do Rio.

O Brasil é enorme tanto em tamanho quanto em diversidade. Mas se você estiver na Cidade Maravilhosa, pode aproveitar para vivenciar a cultura de todo o país por meio do artesanato.

É só dar um pulo no Centro Sebrae de Referência do Artesanato Brasileiro ou CRAB, como a gente costuma falar. Somos o principal centro de excelência do artesanato brasileiro.

Mais do que produtos, difundimos histórias, tradições e sentimentos. Quer ver? Conheça nossa programação e venha nos visitar.

**CRAB**  
CENTRO SEBRAE DE REFERÊNCIA DO ARTESANATO BRASILEIRO

**SEBRAE**

# ○ Rio na palma da sua mão

Acompanhe o  
**Almanaque Cariquice** para  
dicas de lugares, passeios,  
e novidades do **Rio**.



Aponte  
a câmera



ALMANAQUE  
**CaRioquice**

Instagram: @almanaquecarioquice  
Facebook: /almanaquecarioquice  
Website: carioquice.insightnet.com.br

PRODUÇÃO



PATROCÍNIO



MONTREAL



Cultura