

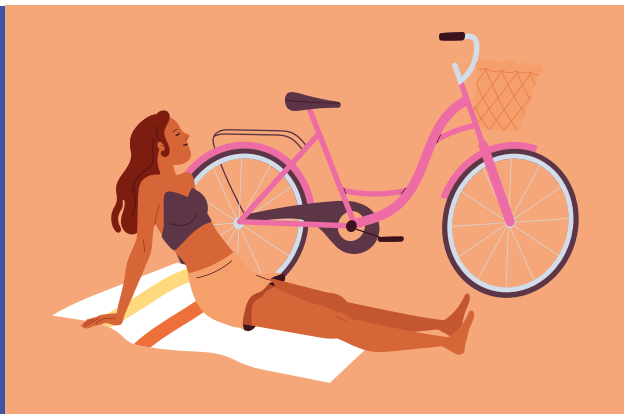
ALMANAQUE

# CARIOQUICE

#2026



INSTITUTO CULTURAL  
CRAVO ALBIN



# RIO

## CAPITAL DO BEM-ESTAR



# Uma nova potência surge na mobilidade urbana

+ de **150**  
milhões  
de transações por mês

A líder em bilhetagem eletrônica **Prodata Mobility Brasil** e a empresa de tecnologia **Mais Mobi** se unem para marcar um novo momento da mobilidade urbana no Brasil, ampliando plataformas que integram pagamento, controle e relacionamento com o passageiro.

Para quem vive ou visita o **Rio**, isso significa algo simples: circular pela cidade com mais facilidade.

+ de **25**  
bilhões  
de viagens registradas



powered by

**PRODATA**  
mobility Brasil

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

ALMANAQUE  
**CARIOQUICE** #2026

# Rio: capital do bem-estar

Em 2026, o Almanaque Carioquice proclama: o Rio de Janeiro é a capital do bem-estar. Não por decreto, mas por vocação. Entre mar e montanha, a cidade funciona como uma grande academia natural. Na orla, o dia começa cedo: corrida no calçadão, bicicleta, mergulho no imenso azul. Nas areias, a altinha reúne amigos, e o som das batidas secas do frescobol é a trilha sonora das praias. É o Rio do suor, do movimento e da vida ao ar livre.

A plenitude carioca também aparece no recorte geográfico e na forma como a cidade é vivida. Caminhadas em trilhas urbanas, encontros nos parques, atividades físicas e práticas esportivas fazem parte da paisagem. A natureza não está distante. Muito pelo contrário. É companheira fiel. Atravessa o dia a dia da cidade, da Zona Sul à Zona Norte, de Leste a Oeste, da alvorada ao poente.

A noite do Rio já nasce estrelada. A cada golada de chope, bebida oficial dessa capital, um estalo na língua, eventual promessa de um beijo nos lábios. No Rio se namora o outro e a outra. Namora-se a cidade o tempo inteiro. Enamora-se pelo belo, que dança como uma bailarina em seu equilíbrio eterno entre o solar, o crepúsculo e a aurora. Nenhum lugar é tão lindo para se viver. Em nenhum outro local se usufrui de tamanho bem-estar.

O Rio é também uma religião. Recomenda-se rezar para as praias, os céus, o mar e as montanhas. E se

espiritualizar nos templos, igrejas, mosteiros e onde mais seja o lugar em que o divino transfere a tranquilidade, já abençoada por Deus. Fica, então, registrado, lavrado e eternizado: nesta cidade, o bem-estar é um estado de espírito.

Desde que Estácio de Sá fundou a Cidade de São Sebastião do Rio de Janeiro, esse pedaço de paraíso, com lagoas, maciços, parques e gente bronzeada que mostra o seu valor, é abençoado.

Nossa modesta colaboração não é mostrar o Rio de Janeiro, mas todos os Rios que existem em um só. E nesse cenário de permanente florescer, o Almanaque cresceu e deu frutos. Tornou-se o Projeto Carioquice, com eventos que percorrerão lugares, práticas e personagens que ajudam a explicar por que o Rio ocupa esse lugar especial.

No decorrer do ano, diversas festas, competições e atividades infantis acontecerão em espaços de contemplação e movimento da cidade. Iniciativas ligadas à saúde, à sustentabilidade e a histórias de pessoas que representam esse estilo de vida farão parte da programação.

O Almanaque Carioquice 2026 celebra uma cidade que inspira movimento sem pressa, valoriza o ar livre e mistura natureza, cultura, saúde e estilo de vida como nenhuma outra. Uma cidade onde viver bem não é luxo; é cotidiano — e, claro, com toda a carioquice que só o Rio tem.



APOIO

semOVE



PRIO

MONTREAL

PREVENT SENIOR

PRODUÇÃO



PATROCÍNIO



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.



Cultura

# A intangibilidade do bem-estar

Há coisas que não se explicam — se percebem. O bem-estar pertence a essa ordem das experiências que escapam à objetividade e se instalam numa zona imprecisa entre o corpo, a memória e a sensibilidade. Não se deixa capturar por estatísticas nem por receitas prontas.

No Rio de Janeiro, ele se manifesta como um estado de espírito, quase uma música de fundo que acompanha o cotidiano da cidade. Talvez porque o Rio nunca tenha sido apenas uma paisagem, mas um clima interior.

A cidade nos educa, desde cedo, para uma relação menos ríspida com o tempo. O mar que se oferece diariamente ao olhar, as montanhas que impõem silêncio, o som de uma seresta improvisada, ou mesmo de um violão fugidio, a floresta que insiste em sobreviver dentro da urbe, criam uma espécie de partitura invisível, na qual o ritmo da vida encontra pausas necessárias e sons surpreendentes.

Caminhar pela orla, atravessar um parque, ouvir o eco distante de um violão ou o rumor contínuo das ondas produz uma harmonia que não necessariamente se vê — mas sempre se sente.

O bem-estar carioca tem algo de improviso, como o samba ou o choro, e algo de contemplação, como a música de concerto. Ele se revela tanto no exercício físico ao ar livre quanto no recolhimento de um museu, num ensaio musical, numa tarde na Cidade das Artes ou numa visita ao amado Museu da Imagem e do Som, onde som e memória se entrelaçam dentro de mim desde sempre. São experiências que alimentam dimensões menos visíveis da existência, aquelas que sustentam a saúde emocional e ampliam a percepção do mundo.

Há também uma dimensão profundamente humana — e talvez a mais decisiva — nessa intangibilidade. O Rio é uma cidade de encontros fortuitos e afetos compartilhados. A praia, a praça, a feira, os bancos de jardim, são espaços onde a convivência acontece sem protocolo. Crianças, adultos e idosos dividem o mesmo território sensível, num exercício cotidiano de presença e pertencimento. Nesse convívio espontâneo, reside uma forma de bem-estar que não se aprende em manuais.

Falar de bem-estar no Rio é, portanto, mergulhar na sua natureza imaterial. Ele não está apenas no cuidado com o corpo nem nos serviços que prometem equilíbrio. Está na possibilidade de fruir a cidade, de ouvir seus sons e mistérios, de reconhecer suas contradições sem perder a capacidade de encantamento.

O Rio, com todas as suas imperfeições, segue oferecendo algo raro: a chance de alinhar corpo, memória e alma. E isso — como toda experiência essencial — permanece, felizmente, intangível.



**Ricardo Cravo Albin**

Presidente do Instituto Cultural Cravo Albin - ICCA

# SUMÁRIO

## AR LIVRE



- 8 FUTEVÔLEI FEMININO
- 12 ACÃODEMIA CARIOCA
- 14 BEACH CYCLE
- 16 CACHOEIRAS DO PARQUE NACIONAL DA TIJUCA
- 18 CORRIDA DE TRILHA
- 22 FESTIVAL DIAS DE SOL
- 24 FOLIA CARIOCA
- 26 RIO CHARME SOCIAL

## DÁ UM ROLÉ



- 30 RIO BEACH CLUB
- 34 CARIOCA DA GEMA
- 36 CIDADE DAS ARTES
- 38 FAZENDINHA SESC
- 40 FGV ARTE
- 42 HORTO DAS ACÁCIAS
- 44 MUSEU BISPO DO ROSÁRIO
- 46 MUSEU VILLA-LOBOS
- 48 PISCINÃO DE RAMOS

## GAROTADA



- 50 ACORDA CAPOEIRA
- 54 PROJETO BOTINHO
- 56 DIVERSÃO NO SHOPPING
- 60 INSTITUTO REAÇÃO

## GOSTOSURAS



- 64 PURA RIO
- 68 ANNAPOORNA
- 70 KOA POKE
- 74 NATURALIE BISTRÔ
- 76 MUSA RIO
- 78 RANGO SARADO
- 80 SO-GA BEACH
- 82 SURU BAR
- 84 VIDAH GASTROLOUNGE

## IMENSIDÃO AZUL



- 86 ALTINHA NA PRAIA
- 90 STAND-UP PADDLE EM COPACABANA
- 92 NATAÇÃO NO MAR

## INDOOR



- 96 ACADEMIAS PREMIUM
- 100 CLUB PET
- 102 CIRCUITO SESC RJ DE DANÇA DE SALÃO
- 104 HYROX
- 108 TECHBOX CROSSFIT

## REFÚGIOS ESPIRITUAIS



- 114** MOSTEIRO DE SÃO BENTO
- 118** CENTRO DE DHARMA IPANEMA
- 120** ILÊ OMI ORUN

## VIBE ZEN



- 124** OLIVA SPA
- 128** BELLAROME AROMATERAPIA
- 130** ESPAÇO AGHATTA
- 132** CENTRO SHIWA LHA
- 134** YOGA NA GLÓRIA

## VIDA ATIVA



- 136** PARQUE PIEDADE
- 140** ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE
- 142** CENTRO ESPORTIVO MIÉCIMO DA SILVA
- 146** CLUBES DE CORRIDA
- 150** PARQUE CHICO MENDES
- 152** PARQUE DA PAVUNA
- 154** PARQUE RITA LEE
- 156** GHETTO RUN CREW
- 158** VILAS OLÍMPICAS

# ALMANAQUE CARIOQUICE

CURADOR  
Ricardo Cravo Albin

DIRETOR RESPONSÁVEL  
João Pedro Faro

DIRETORA-ASSISTENTE  
Maria Eugenia Stein

COORDENAÇÃO GERAL  
Claudio Fernandez e João Bettencourt

COORDENAÇÃO DE PROJETO  
Pedro Milioni

EDITORA EXECUTIVA  
Mônica Sinelli

REDAÇÃO  
Ana Lourdes Grossi, Camila Aboud,  
Daniele Soares, Mônica Sinelli, Monique Faro,  
Maria Clara Paiva e Thaís Cabral

COORDENAÇÃO DE ARTE  
Paula Barrenne

PRODUÇÃO GRÁFICA  
Ruy Saraiva

REVISÃO  
Geraldo Rodrigues Pereira

FOTOS  
Divulgação

MÍDIAS SOCIAIS  
Eduarda Contildes, Juliana Gomes,  
Maria Clara Paiva e Monique Faro

DIVULGAÇÃO  
Flavia Alves, Karen Garcia,  
Márcia Gomes e Vania Santos

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  
institucravoyalbin.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 3º 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





AR LIVRE

# Futevôlei feminino

## Quando a areia se torna território de todas

O futevôlei faz parte da tríade de esportes legitimamente cariocas. Assim como a altinha e o frescobol, a atividade nasceu nas areias do Rio de Janeiro, mais precisamente na Praia de Copacabana. Estávamos em meados dos anos 1960, e a ditadura militar havia proibido a linha de passe à beira-mar.

Um grupo de jovens, acostumados a dar toques na orla, encontrou uma solução criativa: adaptar o vôlei para ser jogado com os pés, criando um novo esporte que, décadas depois, se tornaria fenômeno global. O que poucos imaginavam naquela época é que essa invenção se transformaria também em um poderoso instrumento de inclusão e empoderamento feminino.



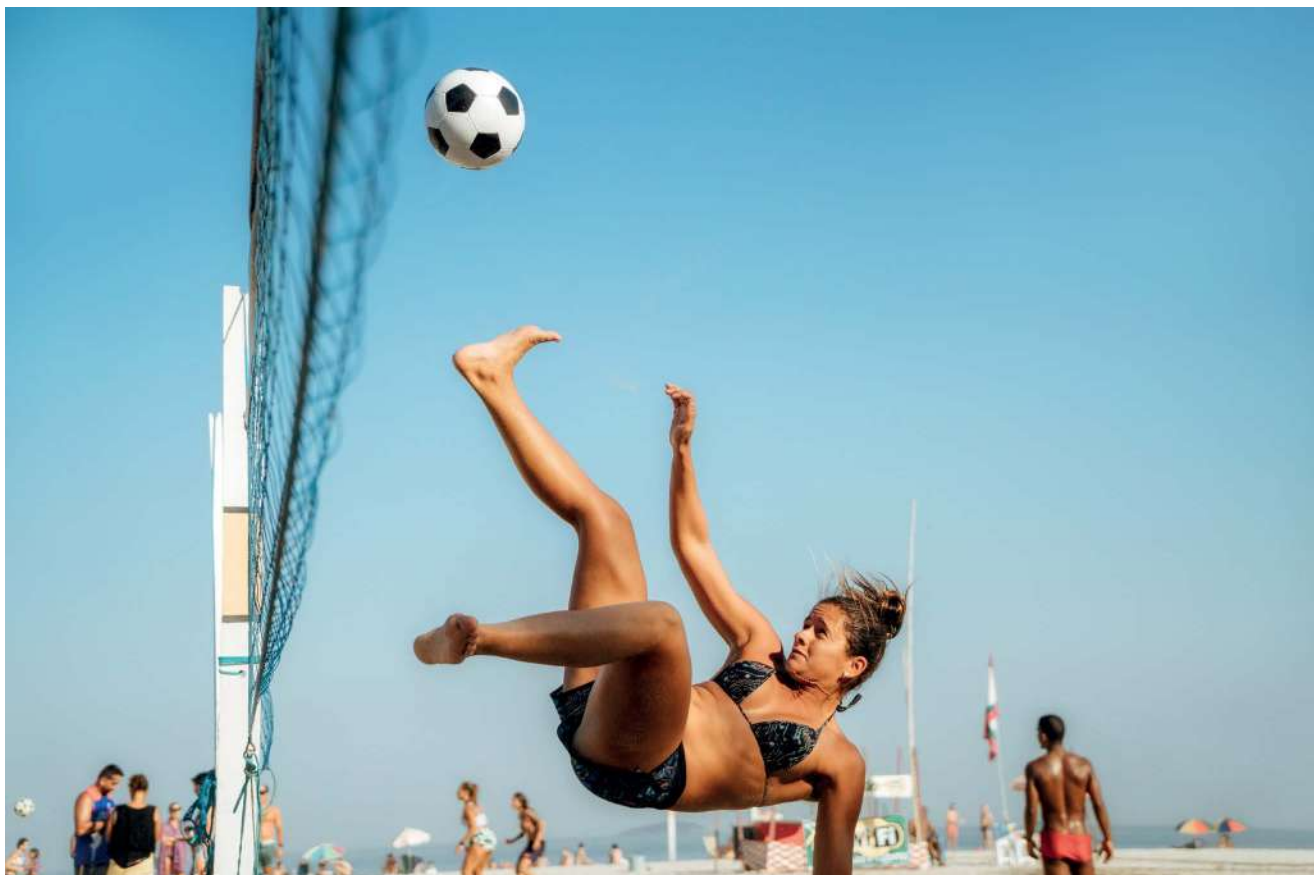
Durante muito tempo, as quadras de futevôlei nas praias de Copacabana e Ipanema eram território quase exclusivamente masculino. As mulheres que ousavam entrar na areia enfrentavam olhares desconfiados, comentários desrespeitosos e uma resistência velada que refletia preconceitos arraigados. Mas esse cenário vem mudando radicalmente.

### **Transformação cultural**

O crescimento não é apenas numérico. Representa uma transformação cultural, uma ocupação de espaços que historicamente negaram às mulheres o direito de competir, suar e celebrar suas habilidades atléticas. O primeiro Campeonato Brasileiro de Futevôlei Feminino foi realiza-

do em 2006, e, cada vez mais, elas se fazem presentes em torneios e redes mundo afora. Hoje, é comum ver grupos femininos dominando as quadras, executando dribles acrobáticos, cabeceios precisos e jogadas que arrancam aplausos de quem assiste.

A conexão entre o futevôlei e o universo do bem-estar vai além da atividade física intensa. O condicionamento cardiorrespiratório, força, flexibilidade, potência muscular, mobilidade e estar com o pé na areia trazem um valioso ganho para a saúde. Cada partida é um exercício completo que mobiliza pernas, core, equilíbrio e coordenação motora de maneira integrada e funcional. Diferentemente de treinos em academias fechadas, o futevôlei acontece ao ar livre, com os pés descalços





## **PARA MUITAS MULHERES, A QUADRA DE FUTEVÔLEI SE TORNOU UM TERRITÓRIO DE LIBERDADE, ONDE PODEM SER COMPETITIVAS, BARULHENTAS, SUADAS E PODEROSAS**

tocando a areia quente — o som das ondas ao fundo e a brisa salgada no rosto.

Mas os benefícios transcendem o físico. A modalidade traz também vantagens para a saúde mental. O esporte coletivo cria laços de amizade, constrói redes de apoio e oferece um espaço de socialização fundamental ao bem-estar emocional. Para muitas mulheres, a quadra de futevôlei se tornou um território de liberdade, onde podem ser competitivas, barulhentas, suadas e poderosas sem pedir licença a ninguém.

### **Mudança significativa**

As professoras que ensinam futevôlei relatam uma mudança significativa na composição de suas turmas. Algumas chegam a ter mais alunas do que alunos, invertendo completamente a lógica de décadas anteriores. Mulheres de todas as idades, dos 18 aos 60 anos, descobrem no esporte uma forma de se reconectar com o corpo, de desafiar seus próprios limites e de encontrar uma comunidade acolhedora que celebra cada conquista, por menor que seja.

Na Praia de Copacabana, onde tudo começou, as escolinhas de futevôlei agora recebem meninas e mulheres em busca de uma atividade que combine exercício intenso com diversão genuína. O ambiente, que já foi hostil, hoje se transforma em espaço de celebração. Cada nova jogadora que entra na quadra pela primeira vez é um passo adiante na construção de um esporte mais democrático e inclusivo.

O futevôlei, esporte que nasceu de uma proibição e de um impulso criativo, agora se reinventa novamente. Dessa vez, para derrubar barreiras de gênero e provar que a areia da praia é território de todos. E quando o sol se põe sobre a orla, tingindo o céu de laranja e rosa, as silhuetas na quadra já não são apenas masculinas. São mulheres que saltam, giram, cabeceiam e gritam de alegria, reescrevendo a história de um esporte que finalmente aprendeu que é mais forte quando todos jogam.

---

**Escolinha de Futevôlei Léo Tubarão**  
Avenida Atlântica, em frente ao nº 2266 - Copacabana

# Acãodemia Carioca

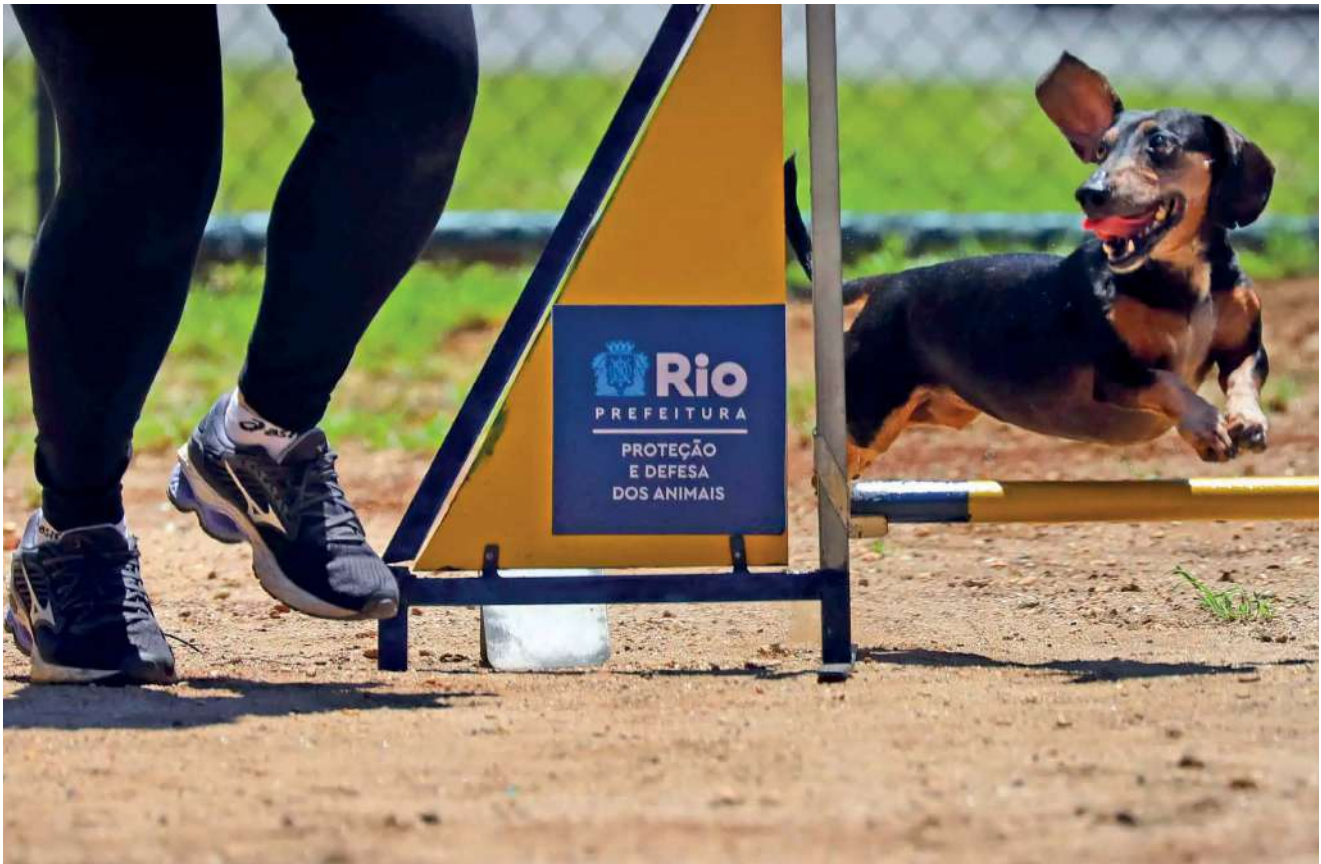
**Iniciativa pública pioneira no país**

O programa Acãodemia Carioca, dentro do ParCão da Lagoa Rodrigo de Freitas, foi lançado em fevereiro de 2023 pela Secretaria Municipal de Proteção e Defesa dos Animais (SMPDA). A primeira iniciativa pública no gênero no país conta com veterinários e adestradores para aulas de agility — circuitos com obstáculos (cones, túneis) em diferentes níveis de dificuldade a serem transpostos pelos cachorros, visando aprimorar suas capacidades cognitiva e sensorial.

Para a inscrição, exige-se o comprovante de que o animal está com a caderneta de vacinação em dia. De acordo com a Secretaria, o projeto pioneiro é também uma forma de socialização nas

BETH SANTOS





FÁBIO MOTTA

## **A ACÃODEMI A CARIUCA CONTA COM VETERINÁRIOS E ADESTRADORES PARA AULAS DE AGILITY**

praças do Rio. E veio para ficar, não se restringirá à Zona Sul. Será replicado, inicialmente, na Ilha do Governador, no Parque Madureira e na Barra da Tijuca. Na Lagoa, foram requalificadas as instalações do Parcão, que estavam degradadas.

A Subprefeitura da Zona Sul também participa desse programa inovador e mobilizou os órgãos municipais para que o equipamento fosse entregue aos pets. Entre as benfeitorias para o Parcão, houve reforma e pintura do gradeado; limpeza, retirada de lixo e poda das árvores; e substituição dos bancos de ferro por estruturas de alvenaria. A ideia é tornar a Acãodemia do Parcão da Lagoa uma referência no Rio.

A iniciativa faz parte de um pacote de campanhas de conscientização: “Minha pata não tem sola”, que alerta tutores sobre os riscos de passear com os pets em dias muito quentes; “Carioca legal recolhe as fezes do seu animal”, sobre a responsabilidade pela limpeza, remoção e destino adequado das fezes; “Adote um amigo”, de incentivo à adoção; e “Mutirão do banho”, realizado no Abrigo Municipal Fazenda Modelo.

### **Acãodemia Carioca**

ParCão da Lagoa Rodrigo de Freitas, Ilha do Governador, no Parque Madureira e Barra da Tijuca

# Beach Cycle

## Pedaladas sobre as areias de Ipanema

O primeiro estúdio de bike outdoor do Brasil, o Beach Cycle, transforma a praia em academia e conquista os corações cariocas com uma modalidade que é pura endorfina e conexão com a natureza.

Nas areias douradas de Ipanema há uma proposta inovadora, que combina o melhor do spinning convencional à energia reformadora do mar. A essência da metodologia, projetada para beneficiar corpo, mente e alma, é converter as aulas tradicionais de spinning em um exercício imersivo na paisagem natural.

Diferentemente das academias fechadas e climatizadas — o som das ondas substitui a música eletrônica desses espaços —, o beach cycle acontece na areia, com os participantes pedalando ao

FOTOS: MARIA CLARA PATYA





ar livre enquanto sentem a brisa marítima e absorvem a energia positiva do ambiente praiano. Representa uma filosofia de vida que dialoga diretamente com o jeito carioca de ser. Divertir, conectar, unir e inspirar é o lema que guia cada sessão.

As aulas duram cerca de 45 minutos e conjugam exercícios cardiovasculares intensos com momentos de contemplação em meio ao ambiente natural. O equipamento necessário é simples: água, tênis ou sapatilha de spinning e, principalmente, disposição para se entregar a uma experiência transformadora.

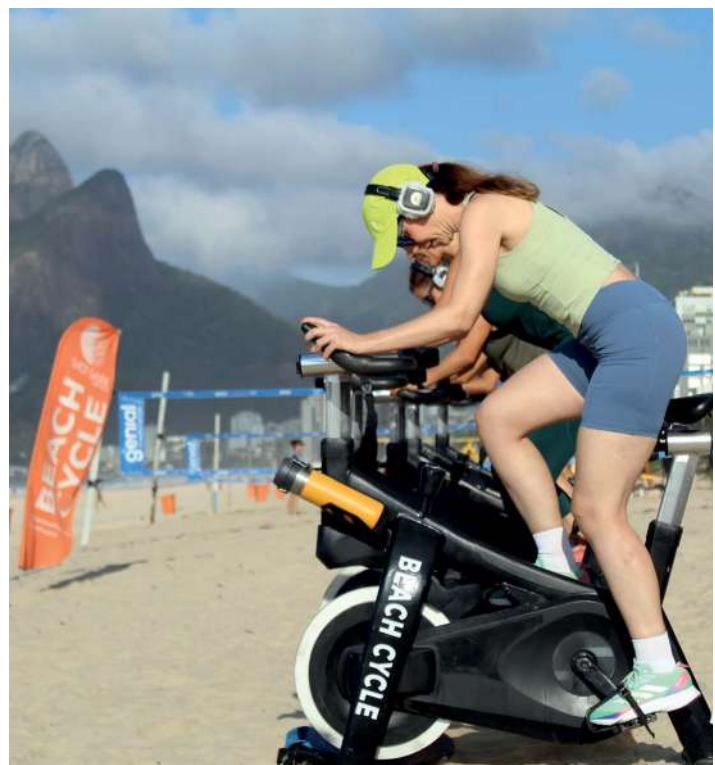
---

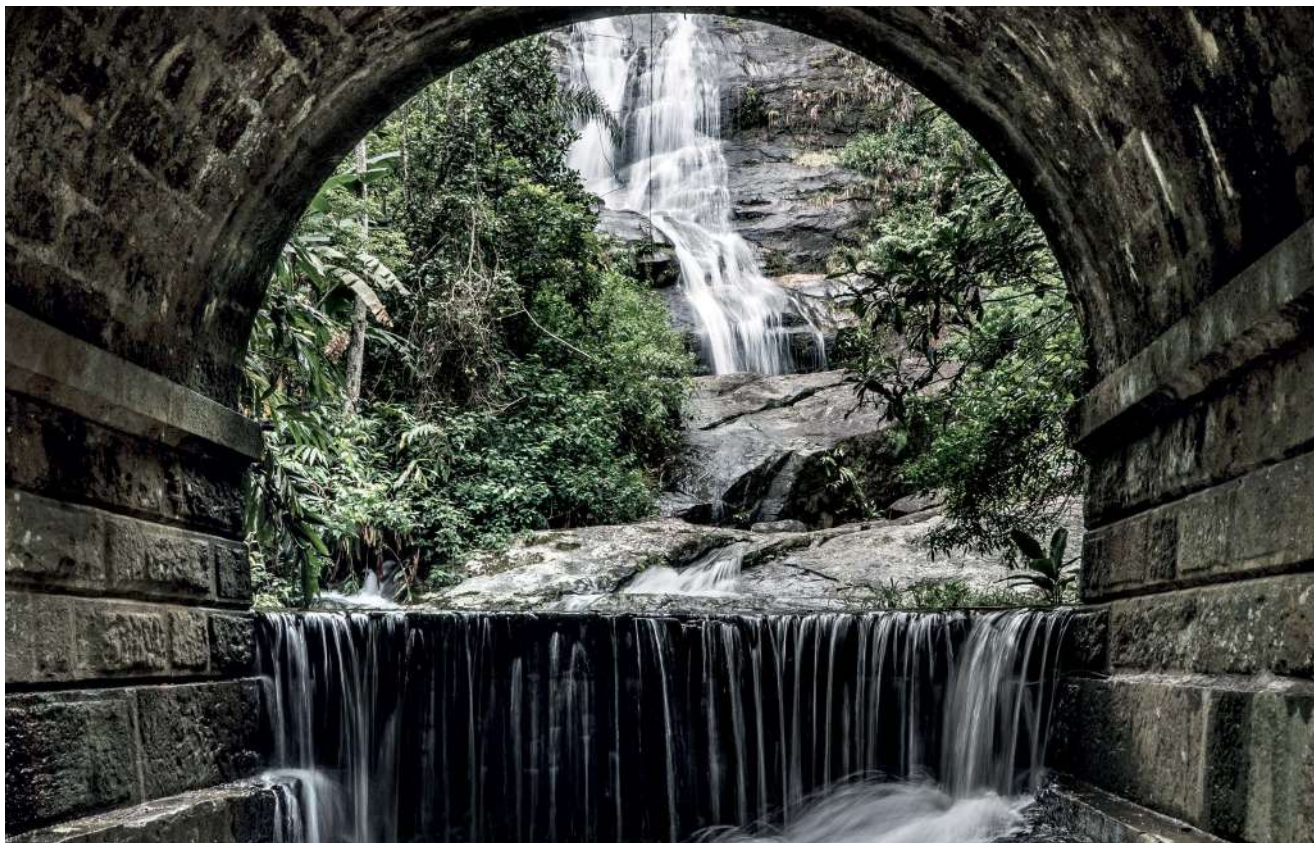
#### **Beach Cycle**

Praia de Ipanema – Avenida Vieira Souto, 390 – Posto 9

🌐 [www.beachcycle.com.br](http://www.beachcycle.com.br)

📍 beach.cycle





# Cachoeiras do Parque Nacional da Tijuca

## Fontes revigorantes da floresta

Quem trilha os percursos sinuosos da maior floresta urbana do mundo não vê a hora de encontrar as águas revigorantes de uma das muitas cachoeiras do Parque Nacional da Tijuca. Trata-se de um dos programas mais procurados durante o fervilhante verão carioca.

Uma das quedas-d'água liberadas para banho (diariamente entre 8h e 17h) naquele complexo ambiental é a Cachoeira das Almas, situada a três quilômetros do portão de entrada do Parque, no Setor Floresta. A trilha começa nas proximidades do Centro de Visitantes e segue margeando o Riacho das Almas.

A Cachoeira das Almas, que recebeu essa denominação por ter conformado um ponto onde os escravizados realizavam seus cultos religiosos, tem queda-d'água de cerca de quatro metros de

altura, integra o Circuito do Vale Histórico — área que sitiava as antigas fazendas de café da região — e merece uma visita para lavar a alma. Assim como as demais cachoeiras, a exemplo da Parque Lage, Baronesa, Diamantina, Gabriela e Cascatinha Tau-nay, é uma das principais atrações da floresta.

Para aproveitar com segurança e tranquilidade as quedas d'água do complexo, é indicado o uso de calçados com sola antiderrapante e recomenda-se que sejam escolhidos os horários com menor movimento — das 8h às 11h, durante os dias de semana. Há também a orientação para não levar sabonete, xampu, cremes etc. (produtos químicos que poluem as águas e afetam a Mata Atlântica). Um programa para lá de agradável.

---

#### **Cachoeiras do Parque Nacional da Tijuca**

Estrada da Cascatinha, 850 - Alto da Boa Vista

📞 (21) 2492-2250

📍 @cachoeirasdaffloresta



# Corrida de trilha

**Onde o asfalto termina, a alma respira**

Quando os pés deixam o concreto para trás e encontram a terra batida, algo muda. O ritmo já não é ditado pelo cronômetro, mas pela cadência da própria respiração. Com quase 4 mil hectares de extensão, o Parque Nacional da Tijuca é a maior floresta urbana do mundo. E seus caminhos sinuosos têm atraído um número crescente de cariocas que descobrem na corrida de trilha uma forma de reconexão, consigo mesmos e com a natureza.

A modalidade se diferencia da corrida urbana não apenas pelo cenário. Os terrenos irregulares, as subidas e descidas que desafiam o fôlego, as raízes que atravessam o caminho e as pedras que testam o equilíbrio exigem uma concentração total no momento presente. Impossível correr em uma trilha com a mente dividida. Cada passo





## **O CONTATO COM A MATA ATLÂNTICA OFERECE UMA PAUSA NECESSÁRIA DA INTENSIDADE URBANA**

requer atenção, cada curva pede adaptação, e é justamente essa demanda por presença plena que transforma a prática em uma experiência quase meditativa.

Eleito pelo guia de viajantes Lonely Planet como o melhor lugar do mundo para caminhadas em área urbana, o Parque Nacional da Tijuca oferece cerca de 200 quilômetros de trilhas com diversos graus de dificuldade. Para quem está começando, a trilha da Pedra Bonita representa uma introdução perfeita ao universo do trail. Com aproximadamente 30 a 50 minutos de percurso, o caminho é bem-sinalizado e a recompensa no topo, generosa: uma vista que abrange a Praia de São Conrado de um lado, a Praia da Barra de outro e, bem à frente, a imponente Pedra da Gávea.

### **Mais experientes**

Já para os mais experientes, o Pico da Tijuca se apresenta como um desafio tentador. Com 1.022 metros de altitude, a trilha que leva ao topo é uma das mais antigas, construída há quase 100 anos. Em um dos trechos, uma escada de 117 degraus entalhados na pedra marca a passagem do tempo e das gerações de trilheiros que ali deixaram suas pegadas.

O que torna a corrida de trilha uma prática particularmente alinhada ao conceito de bem-estar é sua natureza integradora. Diferentemente do asfalto, onde o corpo se move de forma mecânica e repetitiva, a trilha exige uma ativação muscular diversificada. Os terrenos acidentados trabalham não apenas os membros inferiores, mas também o core e o equilíbrio, promovendo um fortalecimento completo e funcional.

E há os benefícios menos tangíveis, mas igualmente transformadores. O contato com a Mata Atlântica — onde tucanos cruzam o caminho, macacos observam, curiosos, dos galhos, o ar carrega o perfume úmido da vegetação e o som da cidade se dissolve no canto dos pássaros — oferece uma pausa necessária da intensidade urbana. Estudos recentes sugerem que caminhar em ambientes naturais reduz significativamente os níveis de estresse e pode auxiliar no tratamento da depressão.

### **Pontos turísticos**

O circuito Run Experience combina 4 km de corrida pelos pontos turísticos do Centro do Rio com uma caminhada de 1,3 km em trilha até os mirantes do Sacopã e Urubu, no Parque da



Catacumba, oferecendo uma introdução ideal para quem deseja experimentar a modalidade em um ambiente estruturado e acompanhado.

Para aqueles que procuram eventos mais desafiadores, o calendário carioca de 2026 traz diversas opções. De corridas curtas de 5 km até ultramaratonas que testam os limites da resistência humana, há espaço para todos os perfis de corredores. O importante é respeitar o próprio ritmo e não pular etapas — a trilha ensina paciência e humildade a todos que a percorrem.

Antes de se aventurar, alguns cuidados são essenciais. Tênis com aderência adequada ao terreno, roupas que protejam a pele de galhos e vegetação, mochila de hidratação e, fundamentalmente, um acompanhamento médico que ateste a saúde cardiovascular. Para iniciantes, re-

comenda-se começar por trilhas bem sinalizadas e, sempre que possível, na companhia de grupos ou guias experientes.

O sol poente sobre a Lagoa Rodrigo de Freitas, visto do alto de uma trilha na Floresta da Tijuca, tem um gosto diferente quando conquistado com as próprias pernas. Trata-se de um momento de gratidão pura, pelo corpo que permitiu a chegada, pela natureza que acolheu o percurso, pela cidade que, mesmo gigante, ainda reserva espaços onde é possível se perder para, enfim, se encontrar.

---

#### **Parque Nacional da Tijuca**

Praça Afonso Viseu – Alto da Boa Vista

Diariamente, das 8h às 17h

Início de trilhas permitido até 14h



# MONTREAL

Tecnologia para um mundo mais  
**seguro, eficiente e conectado.**

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



# Festival Dias de Sol

## Copacabana como espaço de cultura, esporte e bem-estar gratuito

Há algo de libertador em ocupar a praia quando ela se transforma em palco de experiências. Um pedaço especial da Praia de Copacabana, entre os Postos 1 e 2, ganha vida com o Festival Dias de Sol, que leva atividades gratuitas nas áreas de cultura, música, esporte e bem-estar para a areia. E o melhor: tudo isso acontece exatamente onde o Rio sempre foi mais autêntico — de frente para o mar, sem paredes ou catracas.

O evento tem cenografia inspirada nos beach clubs de Ibiza e do Caribe, visando estimular os participantes a se conectarem com a praia, por meio de uma intensa programação ao ar livre. Mas aqui, diferentemente dos destinos europeus ou caribenhos, não é preciso pagar fortunas por experiências exclusivas. O Festival Dias de Sol é democrático por essência, provando que o Rio





nunca precisou importar o conceito de bem-estar — sempre viveu isso naturalmente.

Os participantes ganham acesso gratuito a aulas de yoga, alinha, dança, sessões de massagem (shiatsu e massoterapia), exposição cultural e shows musicais. O yoga ao ar livre, com o barulho das ondas ao fundo e a brisa salgada no rosto, tem algo de mágico que nenhum estúdio fechado consegue replicar. A alinha, esporte legitimamente carioca, encontra ali seu habitat natural. As aulas de dança convidam o corpo a se mover sem julgamentos, apenas pela pura alegria do movimento.

Logo na entrada, o espaço conta com uma exposição totalmente instagramável do Almanaque Carioque. A curadoria mostra o verdadeiro estilo do carioca e um Rio de Janeiro diferente do que se vê nos cartões postais. A instalação é composta por 12 painéis cheios de alegria, com dicas e curiosidades da Cidade Maravilhosa.

O Festival disponibiliza kits com cadeiras e barracas de praia, bolas, frescobol, frisbee e outros jogos para que o público possa curtir intensamente o verão carioca. É o convite perfeito para desacelerar, passar o dia sem pressa, alternando entre uma partida de frescobol e um mergulho no

mar, entre uma massagem relaxante e uma caminhada pela orla.

A programação musical acontece ao pôr do sol, quando o dia encontra a noite, o céu se pinta de laranja e rosa. E a música ao vivo embala a transição, entre shows, tributos e rodas de samba, a trilha sonora perfeita para quem está vivendo o melhor do Rio. O evento é idealizado pela Sagre Agência de Projetos Incentivados, com patrocínio da Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro. O projeto venceu o primeiro lugar na categoria Evento Artístico do Prêmio Caio 2024, recebendo o Jacaré de Ouro, reconhecimento que atesta a qualidade e a relevância da iniciativa.

O Festival Dias de Sol organiza e celebra o que o Rio sempre foi: uma cidade que vive ao ar livre, transforma a praia em sala de estar, desenvolve o bem-estar sem chamá-lo assim, faz da areia seu espaço de cultura, esporte e encontro e, generosamente, convida todo mundo a participar.

---

### **Festival Dias de Sol**

Praia de Copacabana – entre os Postos 1 e 2 (próximo ao Hotel Hilton)  
Entrada franca – Inscrições no local

© festivaldiasdesol

# Folia carioca

## A vida é uma longa avenida

Quando se fala em saúde, pensa-se logo no corpo em movimento. Saúde é dança, é energia. Mas o bem-estar pleno também exige cuidar da mente. Não à toa, saúde mental é uma expressão cada vez mais presente no cotidiano. E, quando o assunto é Rio de Janeiro, poucos lugares concentram tanta alegria e empolgação quanto o Carnaval.

Não é de hoje que a festa carioca é tratada como um acontecimento singular. Frequentemente apontado como o maior Carnaval do mundo, ele chegou ao Brasil no século XVII, trazido da Europa. Como tantas manifestações culturais do país, passou por um processo de miscigenação e incorporou diferentes tradições e influências. Hoje, desempenha

ALEXANDRE MACIEIRA/RIOTUR





múltiplos papéis: aproxima classes sociais, celebra raízes afro-brasileiras e oferece aos cariocas dias inesquecíveis de celebração coletiva.

Da Sapucaí aos grandes blocos do Aterro do Flamengo, de festas privadas aos bailinhos de bairro, todos podem vestir uma fantasia e espalhar glitter pela cidade. Do sábado de Carnaval até a Quarta-Feira de Cinzas, a energia que toma conta do Rio é uma só: celebrar intensamente e deixar as preocupações para depois.

No Sambódromo, a explosão de cores impressiona moradores e visitantes. Fantasias exuberantes, carros alegóricos monumentais e adereços cintilantes transformam a avenida em um espetáculo hipnótico. Mas o desfile não vive apenas de cenografia: são as pessoas que dão escala à festa. Passistas e rainhas de bateria exibem preparo físico admirável ao dançar sem pausa durante todo o percurso. Ao redor delas, sambistas cantam a plenos pulmões, enquanto arquibancadas e camarotes pulam e vibram acompanhando cada escola. Forma-se ali uma das maiores catarse coletivas de alegria do país.

E uma única avenida não seria suficiente para conter tanta energia. Durante o Carnaval, a festa se espalha pelas ruas. Blocos de todos os tamanhos ocupam a cidade — da Zona Oeste à Zona



Norte e à Zona Sul — reunindo multidões ao som de marchinhas, samba e outros ritmos.

Os blocos variam em formato e estilo. Alguns são parados; outros percorrem quilômetros arrastando multidões. Há megablocos organizados e encontros espontâneos de bairro. Sob o sol do verão carioca, foliões pulam, dançam, trocam abraços e se misturam na multidão, indiferentes ao calor e ao suor.

Se Carnaval é movimento, o Rio de Janeiro é o lugar ideal para viver essa experiência. É aqui que os sorrisos se multiplicam e a energia parece não ter fim. Por que não seria, então, a capital do bem-estar?



# Rio Charme Social

## Coreografias coletivas em Madureira

Na correria do cotidiano, o asfalto do subúrbio encontra o ritmo e a cultura transborda no balanço do Charme. Patrimônio Imaterial do Rio desde 2013, o movimento pavimentou um caminho de identidade e resistência na década de 1980. Mas também ultrapassou a manifestação cultural e se consolidou como um forte promotor de saúde e bem-estar na periferia.

A sincronia exigida pelas coreografias coletivas atua como exercício cognitivo, estimulando a memória e a concentração, enquanto o ritmo constante fortalece o sistema cardiovascular e a mobilidade. Ali, entre um deslize e uma volta, o estresse é substituído pela endorfina, resgatando a autoestima e o pertencimento.

No Viaduto de Madureira, o projeto Rio Charme Social oferece oficinas que ensinam desde os primeiros passos até os movimentos mais desafiadores. "Nossas aulas trabalham coordenação motora, convívio social e, claro, a dança Charme", conta DJ Michel, idealizador da iniciativa. O projeto nasceu quando ele, do alto do palco, notou algo simples, mas revelador: "Percebia algumas pessoas tentando aprender e algumas com vergonha de tentar." O que começou com uma turma de 50 alunos chegou a cinco — cinco dias de aula por semana e mais de 50 mil pessoas atendidas em 13 anos.

As aulas são gratuitas, com ciclos de três meses e limite de 100 alunos por turma, indicadas inclusive para quem busca benefícios à saúde. O público vai dos 11 aos 70 anos. "Temos alunos que

nunca dançaram nada na vida até os frequentadores mais fominhas dos bailes", brinca DJ Michel. Ocupar um espaço público com cultura e exercício se torna, assim, uma forma de resistência e cuidado pessoal.

Para além da dança, a repercussão do projeto surpreendeu até quem o criou. "Foram dois grandes impactos: a renovação do público no baile e a descoberta que muitas vidas foram mudadas, desde pessoas com problemas de saúde física e mental", reflete DJ Michel. Ao som das batidas, o Rio Charme Social segue lutando por lazer, saúde e bem-estar fora das orlas da cidade.

---

#### **Rio Charme Social**

Estrada do Portela, 329 - Madureira

© riocharmesocial







# 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.

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

**SEBRAE**



DÁ UM ROLÉ

# Rio Beach Club



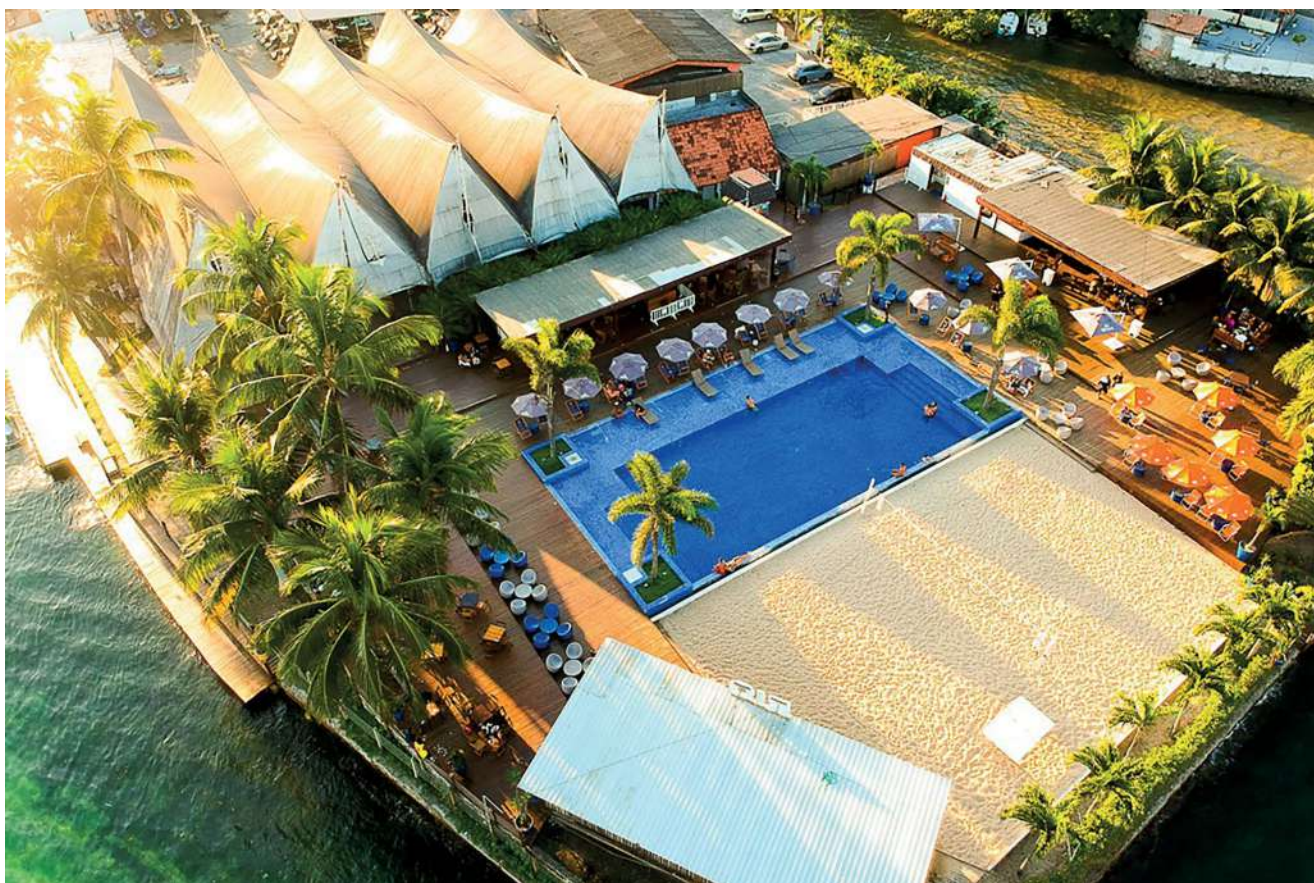
## Um visual paradisíaco na Barra

Você merece um dia relaxante e refrescante. O Rio Beach Club, em uma ilha paradisíaca da Barra da Tijuca, garante um visual encantador e, de quebra, belas fotos — além de Day Use, espaço para confraternizações e marina destinada à guarda de jet-skis. É ideal para quem quer aproveitar um dia do fim de semana, mas também para uma folguinha em dia útil.

Um dos pontos fortes do clube é a gastronomia impecável. De terça a sexta, a opção de café da manhã fica disponível até as 11h. Já o restaurante, coordenado pelo chef Philip Campolino, conta com um cardápio variado. Para abrir o paladar, um ceviche, croquete de cupim ou dupla de pastéis.



**O RIO BEACH CLUB,  
LOCALIZADO EM UMA  
ILHA DA BARRA DA  
TIJUCA, OFERECE  
DAY USE, ESPAÇO PARA  
CONFRATERNIZAÇÕES  
E MARINA DESTINADA  
À GUARDA DE  
JET-SKIS**





Os pratos principais também dão margem à dúvida: são tantas as opções que fica difícil escolher. Para os que gostam de carne, a Picanha à Brasileira pode ser uma boa pedida. Os amantes de frutos do mar, no entanto, preferem o Filé de Tilápia ao Molho de Camarão. E, para acompanhar comidas tão gostosas, nada melhor que um drinque à beira-mar. A carta de bebidas conta com clássicos, como Mojito, Negroni e Aperol.

A diária inclui piscina, quadra de areia e atrações musicais, como bandas e DJs. Outro ponto alto são as Ações Wellness, que acontecem no local regularmente, realizadas em parceria com academias e profissionais de diferentes áreas (fitness, dança e crossfit, por exemplo). Esses aulões e encontros reforçam o compromisso do clube com a saúde e o bem-estar do seu público.



---

### **Rio Beach Club**

Ilha da Coroa, 81 - Barra da Tijuca

© riobeachclub



## Carioca da Gema

### **A arte do encontro no samba**

No Carioca da Gema você não assiste ao samba, você vive o samba. Assim se autodefine a tradicional casa do bairro boêmio da Lapa, com a chancela de ter recebido Dona Ivone Lara, Beth Carvalho, Zeca Pagodinho, Moacyr Luz e Almir Guineto — entre outros bambas — em seu Palco Luiz Carlos da Vila, que reverencia o compositor falecido em 2008.

Portanto, para quem deseja descontrair à vera, ouvindo um bom samba de raiz, o bar é o destino ideal. Mas o território sagrado do gênero musical não vive apenas de mestres glorificados. Os novos talentos são bem-vindíssimos, comprovando que o Carioca da Gema mantém acesa a tradição por meio da revelação de novas gerações, do encontro, da resistência e da alegria.

Há um quarto de século instalado à Rua Mem de Sá, o estabelecimento foi um dos pioneiros na ocupação dos casarões



históricos da Lapa, colaborando decisivamente para a revitalização do bairro e sua transformação no maior polo cultural do Rio de Janeiro. Ele configura um patrimônio identitário vivo e respira memória em cada detalhe. Das paredes às vigas de madeira, tudo ali reconta a história de um Rio que persevera com tenacidade para conservar e celebrar suas raízes artísticas mais profundas.

Cada apresentação é uma aula sobre a importância social e a riqueza do samba como expressão da cultura afro-brasileira. Na esteira da descontração, para acompanhar as rodas e os shows, cerveja geladíssima, escoltada por petiscos tradicionais, como linguça, polenta frita, frango à passarinho, carne seca aperitivo e porção de pastéis.

---

**Carioca da Gema**

Rua Mem de Sá, 79

📞 (21) 98556-0834

📍 @barcariocadagema



# Cidade das Artes

## Um espetáculo de complexo cultural

Nada como um banho de cultura para renovar o espírito. Que tal encontrar no mesmo lugar uma das principais salas de concertos existentes na América Latina — com capacidade para mais de 1.200 pessoas — teatro de câmara, três salas de cinema, sala de dança, biblioteca, galerias, praça (onde acontecem shows), jardins, restaurante, cafeteria... Ufa! A Cidade das Artes Bibi Ferreira reúne todos esses regalos.

O complexo desenhado pelo arquiteto francês Christian Portzamparc — e aberto oficialmente em 2013, em uma área de cerca de 95 mil metros quadrados na Barra da Tijuca — foi concebido, inicialmente, como Cidade da Música. A transformação do conceito se deu a partir da ideia de buscar uma gama mais ampla e diversificada de atividades culturais concentradas em um só local.

RIOTUR



Todos os cuidados foram seguidos para torná-la um centro de excelência, com o tratamento de som assinado pelo engenheiro especializado em acústica, o chinês Xu Yaing. “A geometria, os ângulos e as diversas profundidades das superfícies das torres são excelentes para a difusão e a difração do som e funcionam como a decoração barroca que havia nas salas tradicionais de Berlim ou Viena, que foi abolida pelos arquitetos modernos”, explica. “Assim, as torres colaboram tanto para melhorar a qualidade acústica da sala em geral quanto para oferecer ao público as melhores posições com a finalidade de ouvir música.”

### Casulos fechados

No térreo, localiza-se o grande espelho d’água, entrecortado pelos pátios cobertos e de onde se erguem robustas colunas. Na esplanada, no primeiro andar, suspenso a dez metros do solo — um bloco vazado por transparências —, ficam as principais instalações. Da maneira como foram construídas, à feição de casulos fechados e isolados acusticamente, as salas podem realizar, de modo simultâneo, diferentes espetáculos sem que um seja perturbado pelo outro.

O mais novo equipamento da Cidade das Artes — que promove vistas guiadas ao público — é a Biblioteca Ziraldo, inaugurada em julho de 2024, onde funcionava a antiga Sala de Leitura, em homenagem a um dos mais aclamados escritores infantis brasileiros. A unidade — que integra o projeto Bibliotecas do Amanhã da prefeitura — disponibiliza atividades gratuitas, como contação de histórias, saraus poéticos, encontros com autores e ilustradores e troca de livros, no intuito de abrir suas portas aos visitantes de todas as idades e níveis sociais.

---

### Cidade das Artes Bibi Ferreira

Avenida das Américas, 5300 - Barra da Tijuca

☎ (21) 3325-0591

📍 cidadedasartes



RAFAEL CATTARONE

# Fazendinha Sesc



## Sustentabilidade à beira do asfalto urbano

O nome pode sugerir algo pequeno e modesto. Mas a Fazendinha Sesc, na Penha, é uma operação bem mais sofisticada do que o diminutivo indica. Em plena Zona Norte, o espaço funciona como uma espécie de laboratório vivo de sustentabilidade — um ponto onde a cidade ensaia uma reconexão com processos naturais.

O projeto se organiza a partir de uma horta agroecológica que vai muito além do cultivo. Ali, o plantio é apenas o início de um circuito maior, que envolve compostagem, reaproveitamento de



resíduos, manejo de solo e uso racional da água. O visitante não apenas observa — ele percorre um sistema. A experiência é desenhada para que conceitos abstratos, como sustentabilidade e ciclo alimentar, se tornem tangíveis.

Mas a Fazendinha não se limita à produção agrícola. O espaço articula diferentes frentes: trilhas ecológicas, áreas de convivência, atividades educativas e até experimentos científicos ao ar livre. Há uma tentativa clara de integrar natureza, ciência e pedagogia em um mesmo ambiente, sem recorrer ao tom didático convencional. O aprendizado acontece pelo contato direto, não pela mera explicação teórica.

Existe ainda um elemento que desloca o projeto para além do campo educativo. A produção da horta é destinada ao programa Mesa Brasil, sendo revertida em alimentos para populações em situação de vulnerabilidade. Ou seja, o locus não apenas ensina — ele também produz impacto concreto. Sustentabilidade, ali, deixa de ser conceito e se transforma em retorno social.

Em um território marcado pela densidade urbana e pela escassez de áreas verdes, a Fazendinha introduz uma lógica diferente. O resultado é um espaço híbrido, que escapa de classificações simples: não é parque, não é fazenda tradicional, não é centro educacional — é uma combinação dos três. Em vez de tratar a temática ambiental como algo distante, ele a insere no cotidiano da cidade. Mostra que é possível produzir, aprender e compartilhar dentro da própria urbi — sem recorrer a grandes estruturas, mas com inteligência de uso.

---

**Fazendinha Sesc**

Rua Comte. Vergueiro da Cruz, 480 - Penha

© sescrio



## FGV Arte

**Cultura e  
conhecimento  
abertos à  
cidade**

No coração de Botafogo, dentro do conjunto arquitetônico projetado por Oscar Niemeyer para a Fundação Getúlio Vargas, funciona desde 2023 um espaço cultural aberto ao público — gratuito, permanente e enraizado na vida da cidade. A FGV Arte nasceu da convicção de que uma instituição com quase oito décadas de história tem também responsabilidade com o Rio que a abriga. O projeto foi impulsionado por Sidnei Gonzalez, diretor da FGV Conhecimento, e desenvolvido sob a coordenação artística de Paulo Herkenhoff. Seu objetivo é conectar arte, conhecimento e sociedade, por meio de exposições de grande porte, programas educativos e cursos abertos à comunidade.

Em 2025, mais de 35 mil pessoas passaram pelo espaço. Três exposições marcaram o ano. "Afro-brasilidade, uma Homenagem a Dois Valentins e a um Emanuel"

reuniu mais de 300 obras para traçar um panorama da arte afro-brasileira do período colonial ao contemporâneo, colocando lado a lado Aleijadinho e Mestre Valentim, do século XVIII, e artistas como Rosana Paulino e Lucia Laguna. Em agosto, Hugo França ocupou pela primeira vez a esplanada da Torre Niemeyer com esculturas e móveis feitos exclusivamente de resíduos florestais caídos — uma exposição ao ar livre que recebeu 15 mil visitantes em dois meses.

Em outubro estreou "Adiar o Fim do Mundo", com curadoria de Ailton Krenak e Paulo Herkenhoff. Krenak — filósofo, líder indígena e um dos pensadores mais influentes do Brasil contemporâneo — assina ao lado de Herkenhoff uma mostra que é também um manifesto: mais de 150 obras distribuídas em dez jardins, com Cildo Meireles, Adriana Varejão, Ernesto Neto e Anna Maria Maiolino, entre outros, além de 11 trabalhos

comissionados especialmente para a exposição. O ponto de partida é a ideia de que adiar o fim do mundo é, antes de tudo, uma questão de como escolhemos viver — e conviver.

Fora das exposições, o programa educativo atendeu 28 escolas e mais de mil estudantes. O Festival Criar Mundos reuniu crianças e famílias em oficinas e espetáculos gratuitos nas férias. Cursos e palestras — entre eles uma conversa com Luiz Antonio Simas sobre carnaval e Baía de Guanabara — completaram uma agenda densa e diversa.

Acesso à arte, à reflexão e à beleza também são formas de bem-estar. A FGV Arte oferece isso ao Rio, de graça, o ano inteiro.

---

**FGV Arte**

Praia de Botafogo, 190 - Botafogo

Entrada gratuita

🌐 arte.fgv.br

📍 fgv.art



# Horto das Acácias

## Frescor no maior garden center do Rio

Quer ficar bem tranquilo e refrescar a cabeça, com muitas plantas e flores ao redor? Então vá ao Horto das Acácias. Numa área verde de cinco mil metros quadrados, ao sopé do Maciço da Pedra Branca, está o maior garden center da cidade. Perto do Riocentro, em Jacarepaguá, o local brinda os clientes com mais de mil espécies botânicas, cerca de 500 modelos de vasos e cachepôs e toda a linha de insumos para jardinagem.

Uma equipe de atendentes especializados ajuda a adquirir, no varejo ou atacado, as plantas ideais para integrar o seu projeto paisagístico ou embelezar a sua casa. O Horto segue os





conceitos do design floral, arte aplicada na composição de flores e plantas para efeitos decorativos, e tem por diferencial a utilização de folhagens tropicais, frescas e secas, nos buquês e arranjos prontos ou personalizados.

A megaloja dispõe também de varandas decoradas, lounges e cafés. E um agradável bar e restaurante, com vista para o jardim e lago ornamental, que serve café da manhã, lanches, aperitivos, drinques e almoço executivo — sábado, tem feijoada; domingo, moqueca especial; e nos finais de semana e feriados, parrilla campestre, com cortes de carnes nobres.

### **Convivência harmoniosa**

O espaço foi planejado para constituir um ambiente de convivência harmoniosa entre os reinos da natureza. Pets são muito bem-vindos (no núcleo gastronômico eles não podem entrar, à exceção dos cães-guias, devidamente identificados) e sempre com coleira, tomando-se o cuidado necessário para que não ingiram plantas tóxicas.

“O Horto das Acácias é um espaço voltado à experiência biofílica, em meio à Mata Atlântica. Foi concebido para promover o bem-estar decorrente do contato com a natureza. E, por isso, oferece ainda áreas abertas ou fechadas para workshops, cursos e eventos sociais ou corporativos”, resume Renata Gomes, sócia e diretora de Marketing.

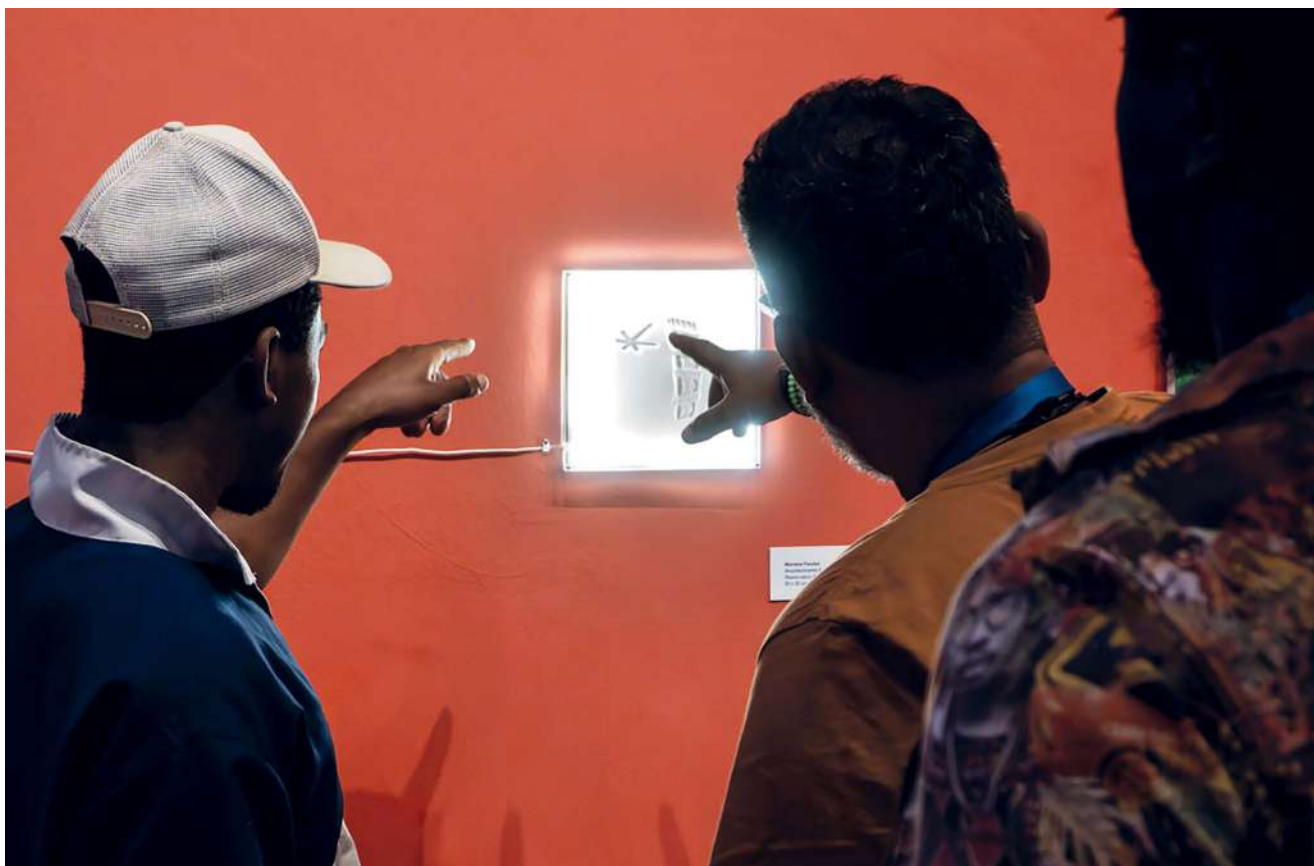
---

### **Horto das Acácias**

Estrada de Camorim, 378 - Jacarepaguá

📍 (21) 99011-9102

© hortodasacacias



# Museu Bispo do Rosário

**Arte para a mente e para a alma**

Há lugares em que a ideia de bem-estar se apresenta de forma desconcertante. A Colônia Juliano Moreira, em Jacarepaguá, foi durante décadas um espaço de confinamento. É nesse mesmo solo, carregado de histórias duras, que se ergue o Museu Bispo do Rosário Arte Contemporânea, um dos exemplos mais eloquentes de como a arte pode tensionar — e reinventar — o próprio conceito de saúde.

Arthur Bispo do Rosário não produziu sua obra para ser vista. Internado por mais de meio século, construiu um universo próprio a partir do que tinha à mão: fios, tecidos, restos, objetos descartados. Seu gesto não era o do artista em busca de reconhecimento, mas o de alguém que remodelava o mundo para sobreviver a ele. Catalogava, bordava, nomeava. Criava ordem onde antes havia ruído. Em um ambiente marcado pela despersonalização, sua obra foi, antes de tudo, um ato radical de afirmação de existência.



O paradoxo se impõe: em um lugar concebido para tratar os distúrbios da mente emerge uma das produções artísticas mais singulares do país. É o avesso do avesso do avesso. A cura pelo gesto criativo. Da capacidade de transformar restos em linguagem, isolamento em narrativa, sofrimento em forma. A arte, nesse contexto, não é ornamento — é estrutura. É meio de reorganizar a experiência, de dar contorno ao que não se explica.

Hoje, ao percorrer o museu, o visitante não encontra apenas obras, mas vestígios de um processo. Cada estandarte, cada assemblage, cada bordado carrega uma lógica intrínseca que desafia classificações fáceis. Há rigor, há método, há insistência. E há, sobretudo, uma potência silenciosa que desloca o olhar: o que entendemos por sanidade? Onde começa, de fato, a cura?



O Museu Bispo do Rosário não oferece respostas prontas. Ele reconfigura o território e insere novas camadas de significado. Mais do que preservar a obra de Bispo, o museu amplia o debate sobre saúde mental, dignidade e criação. E, ao fazê-lo, sugere algo essencial: talvez o cuidado não esteja apenas nos protocolos, mas também na escuta — inclusive daquilo que, à primeira vista, parece incompreensível.

Ali, entre o passado e o presente, a arte não apenas resiste. Ela repara, reorganiza e, de alguma forma, cura.

---

**Museu Bispo do Rosário Arte Contemporânea**

Colônia Juliano Moreira - Estrada Rodrigues Caldas, 3400 - Taquara/Jacarepaguá

© museubispodorosario

# Museu Villa-Lobos

## Legado celestial

Sob a égide do Museu Villa-Lobos, encontra-se uma parte expressiva de coleções que têm o papel como suporte, constituindo o legado artístico celestial do mundialmente renomado compositor brasileiro. São partituras — manuscritas ou impressas —, correspondências, documentos textuais, fotografias, programas de concertos, recortes de jornais nacionais e internacionais e cartazes.

Além disso, há o arquivo sonoro e as coleções de instrumentos. O mais completo acervo musical sobre Villa-Lobos, englobando a quase totalidade de seus originais, está preservado na instituição que ocupa um casarão — tombado pelo Iphan — em estilo neo-clássico do final do século XIX no bairro de Botafogo. Desde sua fundação (em 1961) até 1986, o Museu estava instalado em algumas salas no nono andar do Palácio Gustavo Capanema, no Centro do Rio.



As três salas no térreo e o jardim, onde se ergueu uma concha acústica com estrutura em ferro remanescente da antiga cavalaria, já valem o início da sublime viagem. Nesse espaço de múltiplo uso acontecem as ações educacionais, os recitais, as exposições de curta duração e outras atividades e projetos desenvolvidos pela instituição. Fotografias, pinturas, esculturas e instrumentos musicais representativos da trajetória do compositor são expostos no primeiro andar da casa.

O Museu conta também com a Biblioteca José Vieira Brandão, que mantém a mais importante coleção pública de material relacionado a Villa-Lobos. Seu acervo abrange partituras, livros, teses, monografias, periódicos, programas de concertos, fotografias, recortes de jornais, correspondência, documentos textuais diversos e um arquivo sonoro e audiovisual.

### Programação

Desde sua primeira edição, em 1963, é realizado, anualmente, o tradicional evento Festival Villa-Lobos, sempre no mês de novembro. Criado na gestão de Arminda Villa-Lobos (segunda esposa do maestro), o Festival visa amplificar o acesso à música brasileira de concerto e é considerado uma das principais ações da Casa, em sua missão de investir no trabalho de formação de plateias por meio do patrimônio nacional na área.

A diversidade de grupos vocais, regentes e arranjadores do atual cenário é o foco dos Encontros de Corais. Os eventos — apresentando repertório variado que revisita a música brasileira — incentivam a prática do canto e promovem a troca de experiências entre os grupos participantes. Aprofundam, ainda, os laços estabelecidos entre o Museu e seu público devoto.

Outra atividade desenvolvida são as Quintas Concertantes, originada da aproximação profícua do Museu com o Instituto Villa-Lobos, escola de música da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UniRio). A iniciativa permite aos



frequentadores o convívio com jovens músicos universitários, de formação instrumental diversificada. Uma programação afinada pelo diapasão do criador, que foi eternizado nas suas transcendentales Bachianas, uma série de suítes que conciliam a técnica do compositor alemão Johann Sebastian Bach com elementos da música folclórica do Brasil.

---

#### Museu Villa-Lobos

Rua Sorocaba, 200 - Botafogo

☎ (21) 2226-9020

© museuvillalobos



# Piscinão de Ramos

**O subúrbio tira a maior onda**

Parque Ambiental Carlos Roberto de Oliveira Di-cró. Mas pode chamar de Piscinão de Ramos. Ali, na beira da Baía de Guanabara, o subúrbio carioca construiu um refúgio à sua maneira — coletivo, gregário, sem cerimônia e profundamente vivo.

O Piscinão não pede silêncio, pede presença. Não exige introspecção, convida ao encontro. A água é artificial, mas o efeito é real: refresca o corpo, anima a alma e suspende por algumas horas o peso da rotina. Crianças atravessam correndo o espelho d'água como se fosse mar aberto; adultos montam pequenas ilhas com cadeiras, isopores com gelo e guarda-sóis; grupos se instalam lado a lado com uma grande família que só quer se divertir e aliviar a mente.

Inaugurado em 2001, o Piscinão de Ramos foi projetado para simular uma praia, com cerca de 30

**A ÁGUA É  
ARTIFICIAL, MAS  
O EFEITO É REAL:  
REFRESCA O  
CORPO, ANIMA A  
ALMA E SUSPENDE  
POR ALGUMAS  
HORAS O PESO DA  
ROTINA**

mil m<sup>2</sup> de área e água captada da Baía de Guanabara tratada. Ao longo dos anos, consolidou-se como um dos principais pontos de recreação popular da cidade. Em dias de grande movimento, especialmente no verão, chega a receber entre 20 mil e 30 mil frequentadores por dia.

O Piscinão tornou-se um símbolo de democratização do acesso ao lazer no Rio. Há uma coreografia própria ali. O som que escapa das caixas portáteis, o cheiro de churrasco improvisado, o vaivém constante de gente que chega, fica, sai e volta. É aroma e sabor do mais genuíno Rio de Janeiro. O bem-estar emerge do fato de realmente estar. É carioquice pura.

---

**Piscinão de Ramos**

Avenida Guanabara, s/nº - Ramos

© socialpiscinaoderamos





GAROTADA

# Acorda Capoeira

**Transformando vidas  
através da ginga**





No coração da Rocinha, a maior favela da América Latina, existe um projeto que há mais de 20 anos transforma a vida de crianças e jovens através da ginga. O Acorda Capoeira, fundado oficialmente em 2004 pelo Mestre Manel, funciona na Laje Cultural e é muito mais que uma escola de arte marcial. Trata-se de um espaço de acolhimento e oportunidades para quem busca caminhos longe da vulnerabilidade social.

Mestre Manel chegou de Itabuna, na Bahia, em 1978, sem recursos financeiros, mas com um sonho claro: criar seu próprio grupo de capoeira, que respeitasse as tradições e hierarquias dessa arte milenar. Morador da Rocinha há mais de quatro décadas, ele viu na capoeira uma forma de oferecer dignidade e perspectiva aos jovens da comunidade. O que começou pequeno, hoje atende a cerca de 300 alunos, todos de modo gratuito, em aulas que acontecem regularmente na Laje Cultural.

A metodologia do Mestre Manel vai além do ensino dos golpes, da ginga e dos toques de berimbau. O projeto focaliza valores fundamentais como disciplina, respeito, trabalho em equipe e autoestima. Para muitos jovens da comunidade, o Acorda Capoeira representa a primeira oportunidade de ter uma rotina estruturada, objetivos claros e um senso de pertencimento a algo maior. A capoeira, com sua complexidade que mistura dança, música, luta e filosofia, ensina lições que superam a roda.

### **Gerações mais novas**

Os alunos mais antigos e dedicados crescem dentro do projeto, seguindo a tradicional hierarquia da capoeira através das cordas coloridas. Muitos se tornam monitores, instrutores e professores, garantindo a continuidade do trabalho e servindo de exemplo para as gerações mais novas. Alguns, inclusive, vivem hoje na Europa, representando o grupo e levando adiante os ensinamentos de Mestre Manel.

Para quem não é da Rocinha, mas quer conhecer de perto esse trabalho inspirador, existe a possibilidade de participar de aulas e vivências oferecidas por meio de tours pela favela. Pablo, um dos guias e filho do Mestre Manel, conduz visitantes em uma imersão que começa com uma iniciação de capoeira e segue pelos becos e vielas da comunidade, mostrando o lado humano e cultural da Rocinha que raramente aparece nos noticiários.

### **Trabalho de formiguinha**

O projeto sobrevive de doações, eventos e da paixão inabalável do Mestre Manel e sua equipe. Mesmo sem grandes patrocínios ou recursos garantidos, as aulas nunca param. É um trabalho de formiguinha, mas com resultados gigantescos na vida de cada criança e jovem que passam por ali. Muitos chegam tímidos, dispersos ou sem perspectivas. E saem com postura, confiança e sonhos que antes pareciam impossíveis.





Os alunos aprendem instrumentos musicais, cantam, criam vínculos de amizade e descobrem que são capazes de muito mais do que imaginavam. Em uma realidade onde as oportunidades são escassas, o projeto abre portas e mostra caminhos. O nome “Acorda” não poderia ser mais apropriado. É um chamado para que a juventude desperte, se levante e ocupe seu lugar no mundo.

O impacto do projeto ultrapassa os limites da Rocinha. O grupo já realizou apresentações em diversos países da Europa, levando não apenas a arte da capoeira, mas uma mensagem positiva sobre a favela e o Rio de Janeiro. Mestre Manel faz questão de, em cada viagem internacional, falar bem da comunidade onde vive, mostrando

que a Rocinha é feita de gente boa, trabalhadora e talentosa, desconstruindo estereótipos.

O Acorda Capoeira também se destaca pela integração com outros projetos sociais da região, como a Rocinha Surfe Escola, promovendo eventos conjuntos que reforçam a importância do esporte e da cultura na formação dos jovens. A parceria entre diferentes iniciativas mostra que é possível, sim, criar uma rede de apoio forte dentro da própria comunidade.

---

#### **Acorda Capoeira**

Laje Cultural - Rocinha

© lajecultural

© acordacapoeira

# Projeto Botinho

## Diversão e aprendizagem na praia

Sol escaldante, praias cheias e crianças de férias — o retrato do verão. Nessa época do ano, a pergunta que persegue os pais é “como distrair os filhos?”. O recesso de escolas e creches faz com que tantos adultos se sintam perdidos.

As colônias de férias, muitas vezes, são a solução perfeita. Para os pais e para os filhos. No período de janeiro, algumas instituições de ensino e entidades públicas disponibilizam atividades. As alternativas são diversas. Algumas apresentam atividades com fins educativos, outras são voltadas apenas para o lazer.

Imagine uma programação infantil que reúna proteção, aprendizagem e diversão em um lugar só — na praia. O Projeto Botinho pode ser exatamente aquilo que se busca, porque parte do princípio de gerar um





ambiente acolhedor e repleto de atividades lúdicas. E o melhor de tudo: de graça.

A colônia de férias é uma realização do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro (CBMERJ). O projeto vem sendo realizado desde 1963 (geralmente em janeiro) e constitui um dos principais na conscientização de cuidados com o mar e o meio-ambiente. Não à toa, é conhecida como a colônia de férias mais tradicional da América Latina. Ao todo, são 29 praias da orla do estado contempladas com a iniciativa. Entre elas, as de Copacabana e da Barra da Tijuca.

São aceitos alunos (houve cerca de cinco mil inscritos na última edição) cuja faixa etária regule entre 7 e 17 anos, divididos em três diferentes turmas: Golfinho (7 a 10 anos), Moby Dick (11 a 14 anos) e Tubarão (15 a 17 anos). Todos recebem um certificado de conclusão.



**A COLÔNIA DE FÉRIAS É GRATUITA, E OS ALUNOS APRENDEM SOBRE CUIDADOS COM O MAR E O MEIO AMBIENTE**

**Projeto Botinho**

© [www.botinho.cbmerj.rj.gov.br](http://www.botinho.cbmerj.rj.gov.br)



**Floresta Encantada, no Shopping Boulevard**

# Diversão no shopping

## Entretenimento para os pequenos cariocas

Quando as férias chegam ou o fim de semana pede programa em família, os shoppings do Rio se transformam. Com atividades que vão de teatro gratuito a áreas temáticas e espaços interativos, os centros comerciais da cidade provam que diversão para a garotada vai muito além das compras.

### **Shopping Boulevard**

O leãozinho Jujuba, mascote do Shopping Boulevard, é figura carimbada nos fins de semana de Vila Isabel. Aos domingos, às 16h, o Palco Boulevard, na Praça de Alimentação do 3º piso, recebe o Teatrinho do Jujuba, com peças gratuitas que trazem personagens que a criançada ama. A entrada é gratuita.



**Arena Trampolim, no Shopping Metropolitano Barra**

Além do teatro, o Boulevard oferece várias áreas kids permanentes, como o Jump Arena, parque de trampolins com atividades esportivas, o Park DPA, inspirado no famoso seriado infantil, a Floresta Encantada e o Brincar Kids Park, com brinquedos interativos e educativos. Durante as férias escolares, a programação se intensifica com a Arena Boulevard, espaço com tobogã gigante, camas elásticas, tirolesa e piscinas de espumas, disponível para crianças a partir de 3 anos acompanhadas pelos responsáveis.

### **Shopping Metropolitano Barra**

Na Barra Olímpica, o Shopping Metropolitano Barra reúne opções para todas as idades. Os parquinhos Animasom e YouPlay são espaços estru-

turados com atividades lúdicas e recreação para diferentes faixas etárias, perfeitos para deixar os pequenos brincando enquanto os pais aproveitam o shopping com tranquilidade. A Animasom ainda oferece Colônia de Férias durante os períodos de recesso escolar, com gincanas, atividades lúdicas, recreação monitorada e até almoço incluído.

A Arena Trampolim, com sua primeira loja fixa no Brasil instalada no Metropolitano, oferece uma experiência completa de diversão com camas elásticas, tobogãs, tirolesa, piscina de espuma, circuito com obstáculos, barra de equilíbrio e cesta de basquete. A cenografia vibrante e colorida, decorada com luzes de LED, encanta desde o primeiro olhar. A atividade é permitida para crianças a partir de 90 cm de altura.

Completam o roteiro o Meta Kart, considerado a pista mais moderna do Rio de Janeiro, o Meta Bowling, o Game Station com jogos eletrônicos e brinquedos, e o Cinemark com as principais estreias da temporada.

### **BarraShopping**

O BarraShopping oferece um dos espaços ao ar livre mais completos da cidade: o Parque Externo, localizado próximo à portaria M1, no Nível Lagoa. Com entrada gratuita, o parque conta com espelhos d'água, escorregador, parede de pedras, rede de escalada e muita área verde para as crianças correrem livremente. Indicado para crianças de 5 a 12 anos, o espaço comporta até 20 pessoas por

vez e exige a presença dos pais ou responsáveis.

Aos domingos, o Teatro Fábulas & Fantasias, sempre às 16h no NewYorkCityCenter, traz uma programação especial pensada para encantar as crianças e reunir toda a família. A cada semana, uma nova história ganha vida no palco, com personagens cativantes e narrativas cheias de imaginação, humor e aventura. O evento é gratuito.

O Barra Kids, espaço dedicado à diversão infantil, oferece diversas atrações como campinho de futebol, sala de videogame, cineminha, estação de videogame, casinha de boneca, camarim de fantasias, minigolfe, pista de carrinhos e área baby, sempre com recreadores especializados para entreter as crianças.



**Barra Kids, no BarraShopping**



**Village Fun Lounge, no Village Mall**

## **Village Mall**

Para quem busca opções mais sofisticadas, o VillageMall abriga o Teatro Multiplan, com capacidade para 1.000 lugares e infraestrutura para receber montagens teatrais e musicais de alto nível. A programação contempla espetáculos para toda a família, incluindo apresentações infantis e musicais que encantam diferentes gerações.

O Village Fun Lounge, localizado no Piso L2, é um espaço de diversão infantil com monitores especializados. Além disso, o shopping promove eventos temáticos ao longo do ano, como mostras de cinema a céu aberto no deck com vista para a Lagoa da Barra da Tijuca e ativações especiais durante as férias escolares.

Os shoppings cariocas mostram que diversão para as crianças não tem hora marcada, apare-

cendo como mais uma alternativa de entretenimento na cidade. É só escolher o dia e deixar a criançada aproveitar.

---

### **Shopping Boulevard**

Rua Barão de São Francisco, 236 - Vila Isabel  
@ boulevardshoppingrj

### **Shopping Metropolitano Barra**

Av. Embaixador Abelardo Bueno, 1.300 - Barra da Tijuca  
@ metropolitano Barra

### **BarraShopping**

Av. das Américas, 4.666 - Barra da Tijuca  
@ barrashopping

### **Village Mall**

Av. das Américas, 3.900 - Barra da Tijuca  
@ shoppingvillagemall

# Instituto Reação



## Formando campeões dentro e fora do tatame

O que começou em 2003 com o judoca e medalhista olímpico Flávio Canto dando aulas voluntárias na Rocinha se transformou em uma das maiores organizações de impacto social por meio do esporte no Brasil. O Instituto Reação usa o judô como ferramenta de transformação, ensinando que o importante não é o tamanho da queda, mas como nos levantamos dela.

Os números falam por si: mais de 35 mil alunos já passaram pelos tatames; 12 polos espalhados por cinco estados brasileiros, além de histórias que vão desde a campeã olímpica Rafaela Silva até jovens que se formaram médicos, advogados e engenheiros. O judô aqui não é apenas esporte, é educação, cidadania e porta de entrada para um futuro melhor.

O Reação atende crianças a partir dos quatro anos até sua inserção no mercado de trabalho, com uma metodologia própria que combina treino esportivo, apoio educacional e desenvolvimento pessoal. São três pilares que guiam o trabalho: Construir (aprender e se desenvolver), Conquistar (alcançar objetivos) e Compartilhar (multiplicar conhecimento). No tatame, as crianças aprendem disciplina, respeito e trabalho em equipe. Fora dele, levam esses valores para a vida.

No Rio de Janeiro, o instituto mantém sete polos que atendem comunidades em situação de vulnerabilidade: Rocinha, Cidade de Deus (com dois polos), Tubiacanga, Pequena Cruzada, Rocha Miranda e Solar Meninos de Luz. Todas as aulas são gratuitas e incluem apoio educacional completo.

O Reação também se destaca no judô de alto rendimento. Pelo terceiro ano consecutivo, foi o primeiro do ranking em medalhas da Confederação Brasileira de Judô, provando que talento não tem CEP, basta dar oportunidade. Atletas formados na organização já conquistaram pódios olímpicos, mundiais e panamericanos.

As inscrições acontecem três vezes ao ano, geralmente em fevereiro/março, maio e agosto/

setembro, com vagas divulgadas nas redes sociais do instituto. É possível realizar pré-inscrição diretamente com o polo de interesse. A documentação é simples: certidão de nascimento ou RG do aluno e comprovante de residência.

O instituto também trabalha com inclusão de crianças com deficiência. Alunos com autismo, deficiência intelectual ou mobilidade reduzida são avaliados pela equipe para que a inclusão aconteça de forma individualizada, respeitando o tempo e as necessidades de cada um.

Crescer no Rio expõe desigualdades que parecem intransponíveis. O Instituto Reação existe justamente para reagir a essa realidade, para mostrar que o futuro não precisa ser definido pela origem. Ali, no tatame, não importa de onde você vem. Importa para onde você quer ir. E com disciplina, respeito e muito treino, qualquer criança pode se tornar uma faixa-preta, dentro e fora do tatame.

#### **Instituto Reação**

Polo Rocinha: Rua Bertha Lutz, s/n - São Conrado  
Outros polos: Cidade de Deus, Tubiacanga, Pequena Cruzada, Rocha Miranda, Solar Meninos de Luz

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

📱 [institutoreacao](#)







# O Rio é feito de **HISTÓRIAS**

Da média na padaria.

Da feijoada que reúne a família.

Do pôr do sol no Arpoador que faz a  
cidade parar.

Das conversas que atravessam  
gerações.

Há **7 anos**, a Prevent Senior  
também faz parte dessas  
histórias, cuidando da  
saúde dos cariocas.

**PREVENT SENIOR** 



GOSTOSURAS

# Pura Rio



## **Um manjar dos deuses no Largo da Barra**

Uma rua tranquila da Zona Sudoeste, no Largo da Barra, ganha novos contornos quando o Pura Rio abre as portas. O restaurante transforma o entorno em ponto de encontro para quem busca comer bem, desacelerar e se cercar de verde, longe do ritmo apressado da cidade.



**O PURA TRABALHA  
COM INGREDIENTES  
FRESCOS E  
ORGÂNICOS, VINDOS  
DE PRODUTORES  
LOCAIS, EM  
PREPARAÇÕES QUE  
BUSCAM EQUILÍBRIO  
ENTRE SABOR E  
NUTRIÇÃO**



Instalado na Rua Maria Luiza Pitanga, o espaço passa longe do óbvio. Em vez de se apoiar apenas em pratos elaborados, lança uma proposta que combina alimentação vegana e atividades ao ar livre, como aulas de yoga com café da manhã e encontros dedicados à gastronomia, à arte e ao autoconhecimento.

Definido como um restaurante plant-based — estilo alimentar que prioriza alimentos integrais de origem vegetal —, o Pura coloca as plantinhas no centro do prato. A cozinha trabalha com ingredientes frescos e orgânicos, vindos de produtores locais, em preparações que buscam equilíbrio entre sabor e nutrição, sem excessos.

No cardápio, cumbucas generosas de grãos, legumes assados e folhas dividem espaço com sanduíches e sobremesas que seguem a mesma lógica de comida natural e bem cuidada. A proposta é acolher tanto quem já adotou uma alimentação



vegana quanto quem se aproxima desse universo pela primeira vez.

Mais do que um restaurante, o Pura Rio se apresenta como cenário para experiências ligadas ao cuidado e ao bem-estar. É ali que o carioca, afeito ao sol, à convivência e à comida feita sem pressa, encontra um lugar que não exige escolhas rígidas entre saúde e prazer.

---

**Pura Rio**

Rua Maria Luiza Pitanga, 163 - Barra da Tijuca

☎ (21) 99539-1470

© pura.rio



# Annapoorna

## Comer bem e cuidar do corpo

Na Freguesia, bairro de Jacarepaguá que guarda uma das faces mais tranquilas da Zona Oeste carioca, existe um endereço onde yoga e gastronomia vegetariana dividem o mesmo teto. O bistrô Annapoorna funciona dentro do Instituto de Yoga Maha Vishnu, fundado em 1993 — um dos centros de meditação mais antigos do Rio de Janeiro. Quem chega para uma aula e fica para almoçar, ou quem vem para comer e acaba curiosamente olhando para o tapete, entende na prática o que o lugar quer dizer: cuidar do corpo é um gesto contínuo, que não termina na postura nem começa só no prato.

O nome do restaurante tem origem na deusa hindu Annapoorna que representa o ato sagrado de alimentar. A chef e proprietária Soyan Ferrer é vegetariana e começou a marca em 2015, inicialmente como serviço de encomendas e eventos. O restaurante abriu em 2020, já dentro do estúdio,



e encontrou ali um ambiente onde a proposta fazia sentido imediato. A cozinha transita com naturalidade entre influências árabes, indianas e brasileiras — quibe assado recheado de ricota e espinafre, falafel, arroz com lentilha, massas veganas, sobremesas sem glúten. Pratos que chegam à mesa com apresentação cuidadosa, porque a estética também faz parte da experiência de bem-estar.

O cardápio muda toda semana, o que faz do Annapoorna um programa recorrente para quem mora ou trabalha na região. O menu executivo, servido de segunda a sexta no almoço, reflete a sazonalidade e a inventividade da cozinha — e garante que cada visita tenha algo novo. À noite e nos fins de semana, o ritmo muda, e o restaurante se abre para uma experiência mais pausada.

Trinta anos de yoga e alguns de gastronomia no mesmo endereço formaram um lugar com identidade própria. O Annapoorna é discreto, consistente, com porta aberta para quem chega pelo corpo e fica pela comida — ou o contrário.

---

**Annapoorna**

Rua Araguaia, 560, loja 102 - Freguesia

© annapoorna.bistro



# Koa Poke

## Pedacinho do Havai em Copa

O Koa Poke trouxe para cá a autêntica culinária havaiana, unindo frescor e sabor em cada prato. O nome não poderia ser mais apropriado: no idioma do arquipélago vulcânico no Pacífico Central, "koa" significa coragem, ousadia e bravura, exatamente o que é preciso para oferecer comida saudável de verdade, sem abrir mão do paladar.

Comandado pela chef Raquel Migliano, graduada pela renomada Alain Ducasse Formation e especializada em gastronomia francesa, o Koa Poke comprova que técnica refinada e alimentação saudável caminham juntas. A proposta é clara: levar os clientes a uma verdadeira viagem, surfando nas ondas da culinária do Pacífico.





Os pratos são montados com ingredientes fresquíssimos, incluindo peixes de qualidade. O salmão tartare e os ceviches conquistam até os paladares mais exigentes. A variedade do cardápio permite que cada um monte sua própria combinação, escolhendo bases, proteínas, complementos e molhos que transformam toda refeição em uma experiência personalizada.

A seleção dos ingredientes ocorre pensando não apenas no sabor, mas também no valor nutricional que traz ao prato. As proteínas são sempre frescas e os vegetais, crocantes e coloridos. Os molhos feitos na casa seguem receitas que respeitam a tradição havaiana, ao mesmo tempo em que se adaptam ao paladar tropical.

Desde o executivo que precisa de um almoço rápido até o frequentador de academia, que busca uma refeição pós-treino rica em proteínas, todos encontram nesse pedacinho do Havaí em Copa a opção ideal. É comida afetiva que nutre de verdade, sem peso na consciência ou no estômago.

---

**Koa Poke**

Rua Barão de Ipanema, 15 - Loja A - Copacabana

© koapokefood

Clínica Ortopédica  
**joari**



Nossos **pacientes**  
são a nossa **família.**

**15**  
ANOS



Cuidando da  
sua **mobilidade**.  
Cuidando da  
sua **vida**.

Há 15 anos, a **Clínica Ortopédica Joari** está ao lado de quem vive e trabalha em Campo Grande.

Quando alguém volta a caminhar sem dor, quando um atleta retoma o treino, quando um avô brinca com o neto sem limitações: existe cuidado por trás desse movimento.

É por tratar cada paciente de maneira única que a **Joari se tornou referência em ortopedia e traumatologia na Zona Oeste**,

com experiência médica, atualização técnica e atendimento humanizado.

Acompanhamos histórias de superação, recuperação e celebração da vida, atendendo pessoas de todas as gerações com eficiência, confiança e precisão diagnóstica. Sempre com toda a **dedicação e os melhores resultados**.

clínica ortopédica  
**joari**

# Naturalie Bistrô

## Vegetariano reverenciado

Para se alimentar bem é preciso comer carne? O Naturalie Bistrô prova que não. Esse restaurante vai fazer você passear por uma variedade de sabores e opções deliciosas em um cardápio totalmente vegetariano. Com um ambiente simpático e atrativo, o Naturalie é o lugar perfeito para se reunir com pessoas queridas ou fazer uma pequena pausa durante o dia, aproveitando a própria companhia.

O menu oferece o Executivo do Dia, que inclui entrada, prato principal e sobremesa. Você também pode experimentá-los separadamente. A porção de falafel, a feijoada e o cozido italiano são algumas receitas saborosas. As sobremesas não ficam para trás. Fica difícil escolher entre tantas gostosuras, como bolo de pote, brownie de





amêndoas e mousse de tapioca. Alguns pratos não contêm nada de origem animal — portanto, ideais para os veganos.

Nathalie Passos, fundadora do Naturalie Bistrô, é chef de cozinha e especialista em culinária vegetariana pela Natural Gourmet Institute for Health & Culinary Arts, em Nova Iorque. Em 2015, o restaurante foi eleito o melhor natural da cidade pelo Prêmio Comer & Beber da Veja Rio. Outro ponto bacana que vale destaque é a possibilidade de trocar livros. Dentro do Naturalie, existe um pequeno sebo, para o qual você pode doar exemplares ou pegar algum título de seu interesse.

---

**Naturalie Bistrô**

Rua Visconde de Caravelas, 5 - Botafogo

☎ (21) 2537-7443

📍 @onaturalie





# Musa Rio

## Linhagem de sofisticação australiana

O Musa Rio consolida sua presença na cidade com dois pontos estratégicos: o icônico quiosque em São Conrado e o sofisticado restaurante em Ipanema, oferecendo alta gastronomia e estilo de vida saudável. A influenciadora brasileira Rachel Apollonio desenvolveu o conceito ao lado do australiano — e apaixonado pelo patropi — Matthew Mbye, após se conhecerem ao morar em Bali.

A ideia de abrir um restaurante nasceu em um lugar que, assim como o Musa, simboliza uma fusão de culturas, sabores e boas energias. Juntos, eles enxergaram uma oportunidade de trazer para cá a linhagem dos brunches, dos cafés especiais e da alimentação consciente e natural, com ingredientes de qualidade.

O quiosque na praia de São Conrado foi o pontapé inicial do projeto. Com uma arquitetura moderna, o espaço exala a atmosfera perfeita para relaxar após o dia, funcionando desde o café da manhã até tarde da noite.



O cardápio inclui sucos naturais, smoothies, opções de brunch e pratos com influências da culinária australiana, sempre priorizando ingredientes frescos, combinações criativas e uma abordagem natural à alimentação. Entre os destaques, os pokes, que são uma explosão de sabores tropicais, combinando proteínas, frutas e molhos especiais.

A dupla abriu também uma nova unidade em Ipanema, ampliando as possibilidades gastronômicas da marca para além das areias, ao disponibilizar um restaurante mais sofisticado. O fato é que, para celebrar um informal pôr do sol na praia de São Conrado ou um encontro num refinado ambiente ipanemense, cada ponto entrega sua experiência intransferível, escrevendo um novo capítulo na história da alimentação equilibrada na cidade.

---

**Musa Rio**

Quiosque: Avenida Prefeito Mendes de Moraes - São Conrado

Restaurante: Rua Prudente de Moraes, 1.387 - Ipanema

📍 musa\_\_rio



# Rango Sarado

## Para quem não abre mão do equilíbrio

O Rango Sarado veio preencher uma lacuna importante: onde encontrar comida realmente nutritiva, gostosa e em porções que satisfazem. Com duas unidades na Zona Sul, no Flamengo e no Jardim Botânico, o restaurante se tornou ponto de encontro de quem leva a alimentação saudável a sério, mas sem radicalismos ou restrições exageradas.

Por trás do projeto, está o fundador Felipe Vidal, formado em Educação Física, o que explica muito sobre a filosofia da casa. Eles sabem exatamente do que o corpo precisa para funcionar bem, seja para quem treina pesado todos os dias, seja para quem apenas busca mais disposição e qualidade de vida.

O resultado é um cardápio que equilibra proteínas, carboidratos complexos, grãos, vegetais e temperos na medida certa. Nada de comida sem gosto ou pratos minimalistas que deixam você com fome meia hora depois de comer.





### **Nomes divertidos**

A casa não trabalha com carne vermelha, mas isso não limita em nada o menu. São oito preparos diferentes de frango, cinco opções vegetarianas e quatro pratos do mar. A lista apresenta opções pré-montadas com nomes divertidos, que já indicam a proposta.

O "Tá no Shape" chega trazendo cubos de filé de frango, tomate, quinoa refogada com tofu defumado, lascas de amêndoas e batata-doce assada; e a "Salada Maromba", folhas verdes, granola salgada e molho de amendoim com parmesão. Já o "Coliseu", aposta no conforto: um empadão generoso de frango com requeijão, massa de grão de bico, acompanhado por mix de legumes como brócolis e batatas — perfeito para aqueles dias em que se quer algo mais substancioso. Para os fãs de camarão, há duas opções irresistíveis: o estrogonofe e o risoto.

O Rango Sarado prova que alimentação equilibrada não precisa ser sinônimo de sacrifício ou monotonia. É comida que deixa a gente com vontade de voltar ao restaurante rapidinho.

---

### **Rango Sarado**

Rua Buarque de Macedo, 13 - Flamengo

Rua Visconde de Carandaí, 2 - Jardim Botânico

© rangosarado





# SO•GA Beach

**Gastro wellness  
entre o mar e a  
montanha**

Há lugares no Rio que parecem ter sido desenhados por alguma força maior que entende de beleza. A Praia do Pepino, em São Conrado, é um desses cantos, onde a geografia conspirou a favor da contemplação: de um lado, o mar se estende até onde a vista alcança; do outro, a Pedra da Gávea se impõe majestosa.

E é exatamente ali, nesse encontro perfeito entre água e pedra, que o SO•GA Beach se reinventa em 2026, agora com o dobro do tamanho. Um menu renovado pela chef Paula Ritter e uma proposta ainda mais alinhada ao estilo de vida wellness que define a essência carioca.

À frente dessa experiência, está Gabriel Ferrari, carioca de 41 anos, que transformou o SO•GA em muito mais que um quiosque. Lounges com sofás, espreguiçadeiras voltadas para o DJ set e um gramado generoso ao lado, onde asas-deltas e parapentes descem suavemente da Pedra Bonita e compõem um cenário em que música, gastronomia consciente e natureza conversam sem pressa.



Aos fins de semana, o espaço começa às 13h, com DJ sets que seguem até o anoitecer, sempre respeitando a vizinhança.

### **Sucos prensados**

O cardápio celebra a brasilidade com pratos leves, sem frituras. Entre as novidades, o tartar de atum com pasta de abacate e gergelim torrado, o ceviche de peixe branco marinado no leite de tigre de graviola e o espeto de pirarucu com molho thai. Nos principais, destaque para o pirarucu grelhado com homus de abóbora e farofa de coco, o poke de atum e o arroz de frutos do mar finalizado com pesto de limão siciliano.

Os sucos prensados são a alma do lugar. Feitos sem água, apenas com frutas e ingredientes naturais, como o SO•GA Sun, que mistura laranja, abacaxi, gengibre, hortelã e cúrcuma, e o SO•Pink, com beterraba, cenoura, maçã, pepino e spirulina. Os drinks ganham vida própria no pôr do sol, especialmente o São Conrado Sunset Caipe, com tangerina, mel e canela, companhia perfeita para assistir ao céu mudar de cor sobre a Pedra da Gávea.

---

### **SO•GA Beach**

Avenida Prefeito Mendes de Moraes, 1.501-1.527 - Praia do Pepino  
- São Conrado

© soga\_beach



ORLA RIO

# Suru Bar

**Quando a  
corrida e a boemia  
se encontram**

No Rio de Janeiro, poucas coisas parecem tão distantes quanto a madrugada de bar e a disciplina da corrida. No Suru Bar, porém, essa fronteira simplesmente não existe. Instalado em um dos bairros mais vibrantes da cidade, o bar nasceu com espírito leve, irreverente e profundamente carioca — um lugar onde a sociabilidade, a música e a boa coquetelaria convivem com a ideia de que prazer e cuidado podem, sim, caminhar juntos.

O Suru Bar se apresenta como uma Coquetelaria Popular Brasileira. No balcão, circulam drinks autorais que valorizam ingredientes brasileiros e combinações criativas — Caju Amigo, Rabo de Galo e Macunaíma, para citar alguns — preparados com a mesma atenção dedicada à cozinha





da casa. O cardápio reflete essa abertura: desde a Sacanagem, um combinado de acepipes, à Canjiquinha com jiló. O ambiente acompanha a proposta — colorido, informal, convidativo — criando um espaço em que o público chega para um brinde e acaba ficando pela conversa.

Enraizado nesse espírito comunitário e inspirado no projeto "Vamos Correr para Beber" nasceu a Surubartona, uma corrida coletiva de 5 quilômetros em ritmo leve, que começa em Botafogo e termina no Suru Bar, e expressa a filosofia do próprio bar. Ali, correr não é sobre performance, assim como beber não é sobre exagero. Trata-se de convivência.

A proposta é simples: colocar o corpo em movimento sem competição, respirar ar fresco, en-



contrar amigos fora do balcão e lembrar que cuidar de si também faz parte de continuar fazendo o que se ama. Para quem vive em horários alternativos e numa rotina intensa, a Surubartona significa pausa, respiro e reconexão.

Entre o primeiro gole no balcão e os passos na rua, o Suru Bar traduz um traço muito particular da cultura carioca: a capacidade de transformar qualquer atividade em celebração compartilhada. Seja na mesa, seja na corrida, o importante é estar junto. E brindar — com ou sem álcool — a esse jeito tão próprio de viver o Rio.

---

**Suru Bar**

Rua da Lapa, 151 - Lapa

© surubar.rj

# Vidah Gastrolounge

## Pausa à beira da Lagoa

Situado às margens da Lagoa Rodrigo de Freitas, o Vidah Gastrolounge vai além de um espaço gastronômico: é um convite à estabilidade entre corpo, mente e a natureza urbana carioca. Com uma proposta que entrelaça alimentação consciente, movimento e contemplação, o local se consolidou como refúgio para quem busca integrar bem-estar à rotina da cidade.

A experiência começa no próprio ambiente. O deck do quiosque, cercado por vegetação e emoldurado pela vista panorâmica da Lagoa, oferece uma sensação de pausa no ritmo acelerado do dia a dia. É ali, com o sol nascendo sobre as águas tranquilas e o Cristo Redentor





ao fundo, que todos os sábados, às 8h da manhã, acontece o projeto Yoga na Lagoa, um momento que transforma o início do fim de semana em uma celebração do corpo em harmonia com a paisagem.

Após a prática, os participantes costumam permanecer no espaço, prolongando a sensação de leveza, enquanto desfrutam do cardápio de café da manhã e brunch. A cozinha do Vidah traduz a filosofia wellness do lugar em pratos que equilibram sabor e frescor. A Tapioca Benedict, que combina queijo meia cura, crumble de bacon e molho holandês, convive com opções como a Avocado Toast e a Shakshuka, escolhas que agradam os que preferem começar o dia de forma mais leve.

### **Aulas funcionais**

O local também abriga o Baby Sports, centro de treinamento que promove aulas funcionais ao ar livre, conectando pessoas através do esporte e criando uma comunidade que valoriza saúde, prazer e convivência. O resultado é um espaço animado, onde o bem-estar deixa de ser conceito abstrato e se manifesta na energia das pessoas que ali se encontram.

O Vidah Gastrolounge prova que o bem-estar, no contexto carioca, não precisa abrir mão do prazer — seja o de contemplar a Lagoa enquanto se movimenta, o de saborear um brunch caprichado após a prática de yoga ou, simplesmente, o de estar presente em um dos cenários mais bonitos da Cidade Maravilhosa.

---

### **Vidah Gastrolounge**

Avenida Epitácio Pessoa, Quiosque 7 - Lagoa

© vidahgastrolounge



# Altinha na praia

**Do Leme ao Pontal, uma bola no ar**



Corria a década de 1960 e nas areias de Ipanema começava a florescer uma brincadeira que se tornaria muito mais do que um jogo. A altinha surgiu nas praias do Rio com o objetivo de mesclar lazer e esporte. Na época, não existia um compromisso, nem limitação de número de jogadores por partida. Bastava uma bola, areia sob os pés descalços e vontade de manter algo no ar, desafiando a gravidade e celebrando a habilidade pura.

Décadas depois, o que começou como improviso virou patrimônio. Em janeiro de 2020, a brincadeira se tornou Patrimônio Cultural Imaterial da cidade do Rio de Janeiro. Não poderia ser diferente. A altinha não é apenas um esporte, mas uma filosofia de vida condensada em toques de bola, uma dança coletiva que atravessa gerações e se espalha pela orla carioca do Leme ao Pontal, exatamente como canta a música que eternizou essa extensão de areia dourada.

A beleza da altinha reside em sua simplicidade radical. Bastam dois jogadores para começar o jogo, cujo objetivo principal é não deixar a bola cair, fazendo isso da maneira mais bonita possível, sem usar as mãos. Vale usar os pés, obviamente, mas também o peito, a cabeça, os ombros, as coxas. Cada parte do corpo se transforma em instrumento de uma orquestra, cujo único propósito é manter a música tocando, a bola flutuando, o momento presente.

Uma das características mais interessantes do esporte é que não há uma competição entre os jogadores, e sim um espírito cooperativo.





Para que todos ganhem, ninguém pode perder. Essa natureza colaborativa conecta a altinha ao universo wellness de maneira profunda. Não se trata de vencer o outro, mas de criar algo bonito juntos. Cada toque é uma contribuição para algo maior. Cada jogador, um cúmplice na construção de um momento de graça compartilhada.

### **Jogadas que arrancam aplausos**

A brincadeira ganhou força por volta de 1994, em Ipanema, quando um grupo de atletas se juntou para definir algumas regras e acrescentar manobras do futebol e do futevôlei, para dificultar. E foi assim que surgiram as jogadas que hoje arrancam aplausos dos que assistem: a bike, o voleio, o shark attack, o salto com corte de cabeça. Movimentos que parecem desafiar as leis da física e

que, quando executados à beira do mar com o sol se pondo ao fundo, criam cartões postais vivos da carioca em sua forma mais pura.

Do ponto de vista do bem-estar físico, a altinha é um exercício completo disfarçado de diversão. A prática traz muitos benefícios para o corpo e a mente. Trabalha a musculatura das pernas, ajudando a fortalecê-las e a melhorar a condição física geral. Cada salto fortalece glúteos e panturrilhas, cada giro trabalha o core, cada movimento súbito para alcançar a bola desenvolve coordenação motora e reflexos. Durante um campeonato de altinha, é possível queimar de 700 a 1.000 calorias.

A altinha revela sua verdadeira magia nos benefícios menos tangíveis: consiste numa atividade social que promove a interação e a sociabilização entre os jogadores. Também trabalha a coordena-

**EM UMA RODA  
DE ALTINHA, NÃO  
IMPORTA DE  
ONDE VOCÊ VEM,  
QUANTO GANHA,  
O QUE FAZ DA  
VIDA**

ção motora e estimula a concentração. Em uma roda de altinha, não importa de onde você vem, quanto ganha, o que faz da vida. Importa apenas sua disposição para jogar, sua habilidade para contribuir, sua generosidade para levantar a bola ao próximo. É democracia em ação, igualdade praticada na areia.

Os points se espalham pela orla como ilhas de leveza em meio à severidade urbana. Famoso por reunir atletas e artistas, o Posto 9 é um dos epicentros do esporte, onde jogadores experientes dividem a areia com iniciantes curiosos, todos unidos pela mesma vibe descontraída.

O Leme atrai grupos que preferem um ambiente menos lotado, mas igualmente animado. Na Praia do Pepê, na Barra, o espaço amplo permite rodas maiores. Seja no Leblon ou no Recreio dos Bandeirantes, cada praia tem seu ritmo, sua personalidade. Porém, todas compartilham o mesmo espírito.



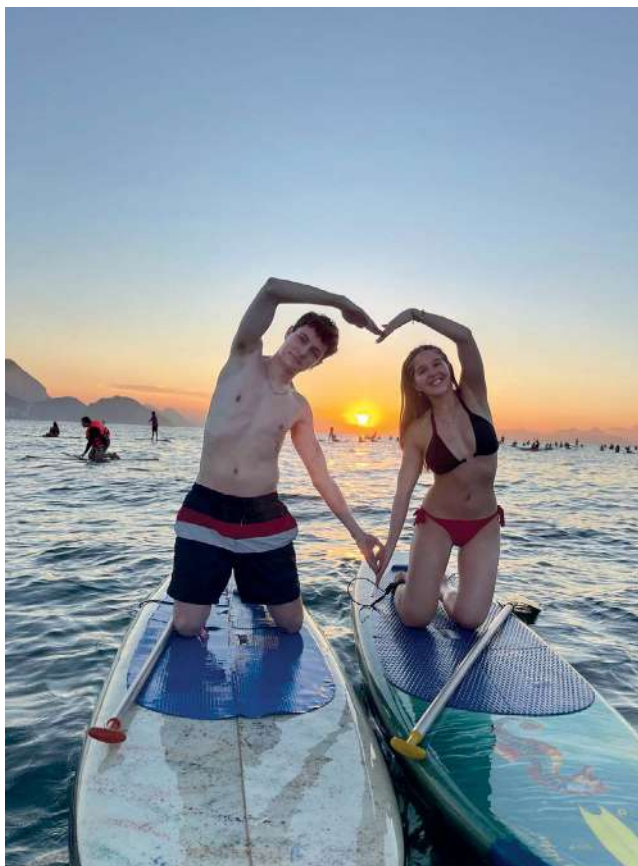
PREFEITURA DO RIO

# Stand-Up Paddle em Copacabana

## O despertar nas águas da Princesinha do Mar

Assistir ao nascer do sol pode ir além de acordar cedo a fim de ver o dia começar. Uma simples adiantada no despertador para apreciar a natureza tem a capacidade de desencadear sentimentos benéficos à saúde mental. Se da terra firme o cenário já é emocionante, imagine de dentro do mar.

Presenciar o espetáculo do amanhecer de Stand-Up Paddle (SUP) nas águas de Copacabana representa uma experiência única. Despertar quando ainda é noite e encarar o gelado das ondas pode ser um desafio, mas o sentimento de conexão com a cidade e a natureza regenera cada segundo de sono perdido.



Para testemunhar essa magia com maior segurança, o ideal é dirigir-se ao canto direito da praia, próximo ao Forte de Copacabana. Ali — onde está localizada a base da Garritanos Sup —, as águas costumam ser mais calmas, protegidas das grandes ondulações.

A empresa fornece todo o suporte, desde pranchas estáveis até a instrução credenciada necessária a quem nunca remou. Essa estrutura não só facilita o acesso ao mar, como também proporciona segurança e tranquilidade para iniciar o dia da melhor forma possível.

### **Meditação em movimento**

A atividade corresponde a quase uma meditação em movimento. Tem nível leve, é destinada a maiores de 16 anos e acontece todos os dias, de-



pendendo das condições climáticas. A entrada no mar exige resistência e foco no equilíbrio corporal, enquanto a mente desacelera.

O ideal é saber nadar, mas a empresa oferece coletes salva-vidas para assegurar a experiência. O percurso mar adentro rumo ao espetáculo é curto, permitindo apreciar a silhueta do Pão de Açúcar e experimentar uma calma incomum, enquanto a maior parte da cidade tão agitada ainda dorme.

Estar sobre a água quando o sol nasce é um acontecimento transformador. O show natural tinge o céu e o mar com tons de dourado e laranja, emoldurado pelas montanhas e a orla de Copacabana sob uma luz suave. Com a brisa no rosto e o balanço da maré, a sensação de paz e a descarga de endorfina nos fazem esquecer de tudo. É o conceito de blue mind na prática: a água como antídoto para o estresse urbano.

#### **Garritano Sup**

Praia de Copacabana - Posto 6 (próximo ao Forte)

☎ (21) 96953-1377

📍 @garritanosup02

# Natação no mar

## Sal, céu e sol

Poucas coisas lembram mais o Rio de Janeiro do que aquele cenário de praia, mar e ondas batendo, com o Morro Dois Irmãos ou a Pedra do Leme ao fundo. Mas, em um momento em que a cidade ainda está acordando, alguns aventureiros enxergam a beleza carioca por outro ângulo: de

dentro do mar. Disciplinados e corajosos, alguns nadadores trocam o conforto das piscinas pelo agito do oceano.

A natação exercita todo o corpo, aumenta a capacidade respiratória, fortalece o coração e melhora a coordenação e a flexibilidade. No mar, as condições de temperatura, vento, correnteza e sentidos de navegação exigem ainda mais do corpo. Essa atividade, além de fazer bem para a saúde física, surge como uma nova possibilidade para a mente e o autoconhecimento.

Aos 50 anos, Idalenajara de Jesus Ribeiro Saraiwa decidiu que havia passado da hora de aprender a nadar. Ainda durante a pandemia de Covid-19, por recomendação de seu cardiologista e em busca de uma nova atividade que a salvasse das incertezas do momento, se matriculou em sua primeira aula

RAPHA RODRIGUES





NETO ILHABELA

na piscina. Em pouco tempo, já se sentia uma se-  
reia. Com novas amizades e uma inédita habilida-  
de em desenvolvimento, os companheiros a cha-  
maram para um novo desafio: a natação no mar.

Ida sempre teve medo do oceano, principal-  
mente de baleias. Por coincidência — ou não —,  
após alguns meses de insistência, aceitou a mis-  
são e foi com o grupo para as águas de Copaca-  
bana com a equipe Jubarte. A primeira vez não foi  
fácil — travou, pensou que não fosse conseguir e  
até chorou. Mas, em seu tempo, ao lado do ins-  
trutor da equipe, conseguiu vencer suas próprias  
barreiras. Entrou, ficou e não largou mais o mar.

### **Outro ângulo**

“O pânico é normal, acontece até hoje, mas  
passa. É bom demais, só você ali com a nature-  
za, o sol, o sal, o mar, aquela imensidão e a cida-  
de vista de outro ângulo”, diz. Nem ela imaginava  
que se apaixonaria tanto. Inicialmente, a ideia era  
só superar o medo, mas ele não passou. Porém,  
como faz questão de enfatizar, “medo é para se  
enfrentar e não para tomar conta da gente”.

A natação mudou a vida de Ida. Diferentemen-  
te de outros exercícios, essa prática estimula um

movimento que não é natural para nós. Dessa  
forma, o foco nas ações funciona de forma dife-  
rente. “Quando você está no mar, não pensa em  
mais nada do que está acontecendo lá fora. Tudo  
está conectado ali, com a água e a coordenação  
correta dos movimentos. É uma terapia de con-  
centração e abstração total. Recomendo e quero  
que todo mundo tenha essa experiência. É intros-  
pectivo, realmente terapêutico. O sal lava, não  
tem como sair do mar irritado. A sensação é de  
liberdade.”

Depois de desbloquear essa nova habilidade,  
ela logo entrou no mundo das competições. Pou-  
cos meses depois de sua primeira experiência nas  
águas do oceano, já estava com sua medalha de  
Rainha do Mar nas mãos. “Na época, fui a terceira  
na minha faixa etária. O esporte é isso, você quer  
sempre se superar, fazer um tempo melhor, me-  
lhorar performance física. É uma brincadeira gra-  
tificante. Esporte é qualidade de vida.”

### **Equipe Jubarte**

Praia de Copacabana - Posto 5 (próximo ao nº 3772)

© jubarte\_swim\_tri

# Onde as mãos brasileiras contam histórias

**O Centro Sebrae de Referência do Artesanato Brasileiro (CRAB), uma iniciativa do Sebrae RJ, é o principal centro de excelência dedicado ao artesanato nacional e às suas múltiplas expressões culturais**





Instalado em três prédios históricos tombados na Praça Tiradentes, no Centro do Rio, atua como um elo entre passado e presente, valorizando o fazer manual como patrimônio vivo da cultura brasileira. Mais do que um espaço expositivo, o CRAB é um centro de pesquisa, memória e difusão cultural. Suas salas e galerias apresentam o artesanato a partir de histórias, origens, territórios e indivíduos, revelando a diversidade de técnicas, matérias-primas e saberes de todo o país. O espaço abriga um acervo com cerca de 2.000 peças, disponível para consulta por região, artesão ou tipo de material. Esse patrimônio serve como vetor estratégico de desenvolvimento, capaz de gerar renda para o artesão, preservar memórias e projetar territórios brasileiros.

Com uma programação contínua de exposições e conteúdos, o centro promove o diálogo entre tradição e inovação, conectando o público urbano à riqueza do saber popular brasileiro. O CRAB também mantém um programa educativo, que inclui visitas gratuitas com alunos de escolas públicas e privadas do Rio de Janeiro e oficinas lúdicas. O objetivo é aproximar esse público das regionalidades do Brasil, dialogando sempre com as exposições que estão em cartaz. Integrante do Corredor Cultural do Rio Antigo, o conjunto arquitetônico do CRAB contribui para a revitalização da Praça Tiradentes.

### Centro Sebrae de Referência do Artesanato Brasileiro - CRAB

Praça Tiradentes, 69/71, Centro  
Terça a sábado, das 10h às 17h  
Entrada franca (mediante apresentação de documento com foto)

🌐 [crab.sebrae.com.br](http://crab.sebrae.com.br)

📷 [crabsebrae](https://www.instagram.com/crabsebrae)




Conteúdo patrocinado



INDOOR

# Academias premium



A photograph of a modern gym interior. In the foreground, a black leather sofa is partially visible. In the background, several treadmills are lined up, and a large window offers a view of greenery outside. The lighting is bright and natural.

## **Elas redefiniram o fitness na cidade**

O Rio de Janeiro vive uma transformação silenciosa no mundo fitness. Longe das academias tradicionais lotadas e da experiência padronizada, duas redes emergiram como protagonistas de uma nova era: Silva Gym e The Simple Gym, que apostam em abordagens holísticas e conceitos premium para redefinir o que significa se exercitar na Cidade Maravilhosa.

Essas academias representam uma mudança de paradigma no mercado carioca. Enquanto as redes tradicionais focam em volume e mensalidades baixas, Silva Gym e The Simple Gym apostam na experiência personalizada e no wellness integral.



A transformação vai além da infraestrutura: coloca o bem-estar no centro, respondendo a uma demanda crescente por qualidade de vida e autocuidado. Esse movimento reflete uma tendência global, mas ganha contornos singulares no Rio, onde a cultura do corpo sempre foi protagonista. Agora, a cidade abraça uma versão mais sofisticada e consciente dessa paixão pelo fitness.

A Silva Gym, com unidades na Barra da Tijuca, Botafogo, Freguesia, Lagoa, Tijuca, Recreio e previsão de abertura em Ipanema, é a primeira franquia de academias premium com foco em treinamento acompanhado no Brasil. Ela oferece um modelo diferenciado, onde o cliente pode treinar com horário marcado, com personal incluso no valor da mensalidade. A academia conta com equipamentos de última geração e disponibiliza recursos de bem-estar como pré-treino, garrafas de água, prendedores de cabelo e cafezinho.





Com origem em Botafogo e em processo de expansão de quatro unidades pela Zona Sul, The Simple Gym ressignifica o conceito de bem-estar ao integrar saúde física, mental, emocional e social em uma experiência única. A academia inovadora, voltada ao público millennial e da geração Z, se destaca por recursos ainda raros no segmento, como a banheira de gelo, que auxilia na recuperação muscular. Ela se posiciona como "um convite para se reconectar consigo mesmo e chegar a sua versão mais forte e saudável". A proposta vai além da musculação tradicional, valorizando cada praticante e encorajando-o a dar o seu melhor, fazendo parte de algo maior além do treino.

---

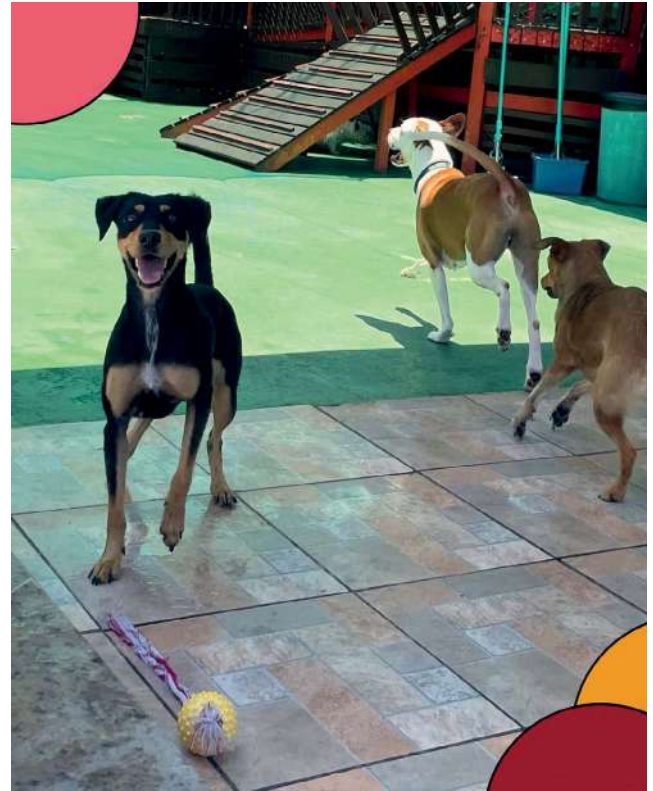
**Silva Gym**

Barra da Tijuca, Botafogo, Freguesia, Lagoa, Tijuca, Recreio  
© silvagymbr

**The Simple Gym**

Botafogo, Gávea e VillageMall  
© thesimplegym





# Club Pet

## Lugar dos sonhos para os bichinhos

Não é só aos humanos que a convivência com seus iguais — e diferentes — faz bem, não. Os bichinhos, igualmente, se beneficiam dessa prática salutar. No Club Pet, no Leblon, a hospedagem para cães, gatos, aves e animais silvestres foi planejada com serviços particularizados, no intuito de atender às necessidades de cada espécie.

Construir um lugar com que sempre sonharam para os seus próprios bichinhos era o objetivo das amigas Fabiana Elkind Velmovitzkt e Rosane

Arkader ao se associarem na criação do Club. Elas vinham com a proposta de unir as necessidades primitivas dos animais ao ambiente urbano e limitado em que vivem, tornando sua rotina diária muito mais saudável e feliz.

Em relação aos cães, seja nos serviços de hospedagem ou de day care, eles são divididos por porte e níveis de energia. E supervisionados 24 horas por monitores, em suítes individuais climatizadas, com cerca de 7 metros quadrados, e também ao ar livre, onde podem brincar e se desenvolver num habitat projetado especialmente para o seu bem-estar. E ficam soltos o tempo todo, uma exceção entre os estabelecimentos assemelhados na Zona Sul. “No caso de aves e animais silvestres (arara, araponga, passarinho, coelho, porquinho-da-índia, ramster), eles podem permanecer em seus próprios viveiros ou caminhas trazidos pelos tutores”, explica Fabiana.

Os cachorros passam o dia em atividades de estímulos motores e socialização, em torno de lâmina d'água, cachoeirinha, brinquedões, jogos de inteligência, caça ao tesouro, piscinas de bolas, passarelas e túneis. Esse convívio com outros "coleguinhas", garantem Fabiana e Rosane, reduz o estresse e a ansiedade dos cães que ficam muito tempo sozinhos em casa.

### **Clinica premium**

Mas você ainda não viu nada. Os serviços disponíveis vão se sofisticando em graduações... Primeiro, a peluqueria, para cachorros e gatos, em ambientes distintos, em que os profissionais só usam produtos com PH balanceado, hipoalergênicos, sem sal e sem corantes. E que tal a hidroesteira para caninos e felinos que necessitem aprimorar o condicionamento físico, diminuir o sobrepeso ou, simplesmente, gastar energia? Ou o Centro de Fisioterapia, com equipamentos de

última geração, para recuperação pós-operatória e reabilitação?

As modalidades relacionadas à Clínica Veterinária são selo premium: cardiologia, cromoterapia, dermatologia, homeopatia, oftalmologia, ortodontia e quiropraxia, entre outras. Os bichinhos podem também receber tratamento orientado pela medicina chinesa, por meio de alimentação específica, medicamentos naturais e técnicas como acupuntura, fitoterapia, ventosas, tuiná e mocha.

Por fim, no Club Pet há também espaço para festejar o aniversário do seu melhor amigo, com área coberta e ao ar livre, os brinquedos já mencionados, decoração, buffet canino e humano e brindes.

---

#### **Club Pet**

Rua Tubira, 41 - Leblon

☎ (21) 3442-4141

@clubpetrj



# Circuito Sesc RJ de Dança de Salão

## Balanço na terceira idade

Entre animadas aulas de dança de salão, o pessoal da terceira idade desconhece o que seja sedentarismo e preserva o pique lá nas alturas. Eles vão se divertindo a mancheias, enquanto movimentam pernas e braços a serviço do balanço. Afinal, com o passar do tempo, a tendência natural é que o corpo humano vá perdendo o tônus muscular, diante da falta de atividades físicas. Além disso, o equilíbrio, as funções motoras e a memória também podem ser afetados.





As aulas de dança de salão ajudam o praticante a se manter ativo e com mais resistência, ao fortalecer a massa muscular — sua deficiência tantas vezes provoca a perda da força. Ela não é considerada uma atividade de impacto, mesmo assim demanda certo esforço, estimulando a circulação sanguínea e os decorrentes benefícios ao coração.

A prática ajuda ainda a memória, pois o cérebro vai sendo oxigenado ao lembrar dos passos ensinados, além de reduzir a ansiedade: por constituir uma atividade alegre e divertida, produz mais endorfina, dopamina e serotonina, hormônios responsáveis pela regulação do humor e do prazer. Sem falar na socialização das pessoas, que encontram a oportunidade de fazer novos amigos.

### **Circuito Sesc**

Nesse sentido, o Circuito Sesc RJ de Dança de Salão organiza bailes para essa faixa etária em diversas unidades da rede, embalados por grupos musicais reconhecidos, contando com dançarinos profissionais para a orientação do público. A instituição também leva grupos formados em uma



unidade para participar dos outros bailes, como forma de incentivar a troca de experiências.

“Essa é uma atividade muito aguardada pelo público com mais de 60 anos que frequenta nossas unidades. A dança é uma prática que promove a socialização e contribui para a coordenação motora, concentração e memória, além de melhorar o condicionamento físico e mental, especialmente nessa fase da vida. Apesar de ser voltado a pessoas idosas, o público em geral também é bem-vindo aos nossos bailes”, afirma Thais Castro, gerente da área de Assistência do Sesc RJ.

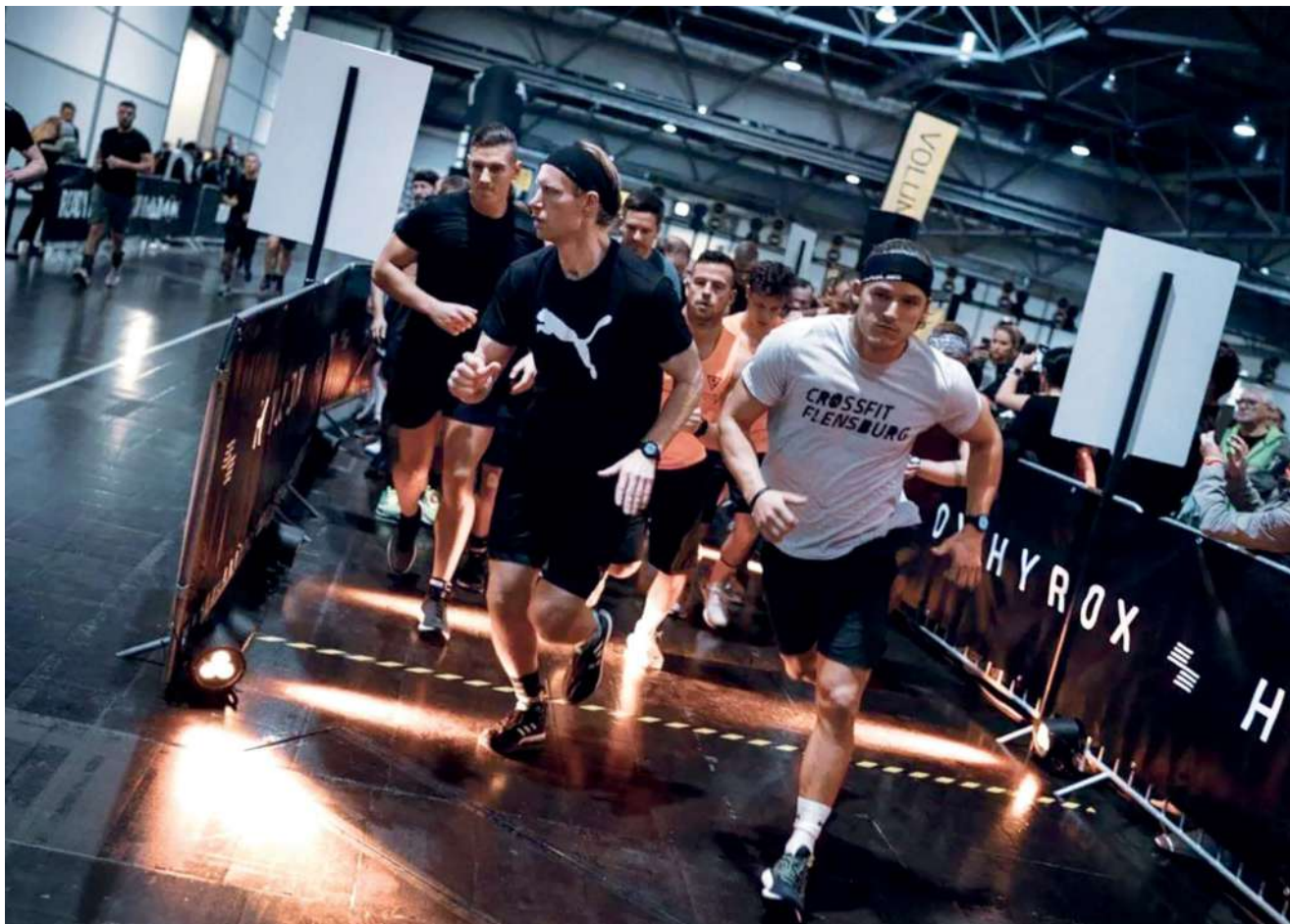
O projeto está alinhado às metas dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU, considerando que a cultura pode contribuir para cada uma das cinco dimensões da harmonia entre crescimento econômico, proteção ambiental e equidade social: pessoas, planeta, prosperidade, paz e parcerias.

---

### **Circuito Sesc RJ de Dança de Salão**

☎ (21) 4020-2101

© sescrj



# Hyrox

## O desafio que redefine limites

Há algo transformador em descobrir do que o corpo é capaz quando a mente ainda acredita que não há mais forças. Criado na Alemanha em 2017, o Hyrox rapidamente conquistou destaque mundial por ser acessível a diferentes níveis de condicionamento físico e, desde sua chegada ao Rio de Janeiro em 2025, vem conquistando cada vez mais adeptos com a promessa de testar não apenas músculos, mas a capacidade humana de se reinventar sob pressão.

A estreia oficial do Hyrox na Cidade Maravilhosa aconteceu em 29 de novembro de 2025, quando o Rio-centro, na Barra da Tijuca, se transformou no palco definitivo para superar limites e celebrar a comunidade. Desde então, a modalidade vem capturando o cenário

---

**O HYROX VEM  
CONQUISTANDO CADA  
VEZ MAIS ADEPTOS  
COM A PROMESSA DE  
TESTAR NÃO APENAS  
MÚSCULOS, MAS A  
CAPACIDADE HUMANA  
DE SE REINVENTAR  
SOB PRESSÃO**

fitness com uma proposta aparentemente simples, mas desafiadora: oito quilômetros de corrida intercalados com oito estações de exercícios funcionais. Parece pouco no papel. Na prática, é uma jornada de autodescoberta que dura entre uma hora e uma hora e meia, onde cada passo, cada repetição, cada gota de suor conta uma história de superação.

A estrutura da prova é sempre a mesma: não importa se você está competindo em São Paulo, Nova Iorque ou Berlim. Essa padronização global permite que atletas comparem seus tempos com competidores de qualquer lugar do mundo, criando uma comunidade internacional unida pelo mesmo objetivo — vencer a voz interior que insiste em dizer que não é possível.



### Exercício funcional

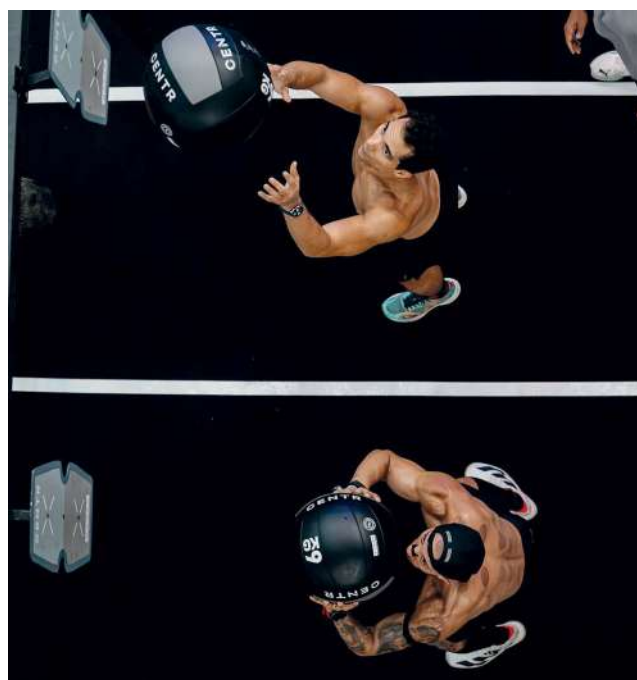
O formato é meticulosamente organizado. A cada quilômetro de corrida, o participante encara uma estação de exercício funcional: o SkiErg, um simulador de esqui que trabalha membros superiores e core; o Sled Push (empurrar um trenó carregado que testa força pura); o Sled Pull, que exige potência de costas e glúteos; os Burpee Broad Jumps, que desafiam o corpo inteiro e coordenação; o remo, que retoma o cardio intenso; o Farmers Carry, caminhada com pesos que queima ombros e antebraços; os Lunges com sandbag, passadas carregando um saco de areia; e, finalmente, os Wall Balls, arremessos de bola na parede que, com a linha de chegada à vista, representam o último teste de resistência.

A beleza do Hyrox reside justamente na sua acessibilidade técnica combinada com sua brutalidade física. Diferentemente de modalidades que exigem anos de prática para dominar movimentos complexos, os exercícios do Hyrox são tecnicamente simples e não envolvem carga

muito alta nas categorias tradicionais. Não é preciso saber fazer snatch ou muscle up, basta estar disposto a empurrar, puxar, correr e não desistir.

Do ponto de vista do bem-estar, o Hyrox representa uma abordagem completa ao condicionamento físico. A modalidade trabalha todos os grupos musculares e articulações, combinando força, potência, coordenação e resistência. Cada treino preparatório é um investimento em saúde cardiovascular, densidade óssea, força funcional e mobilidade. Praticantes relatam aumento na autoestima, foco e disciplina, impactando positivamente a saúde mental.

E os benefícios transcendem o físico de maneiras surpreendentes. Para muitos praticantes, o esforço físico realizado funciona como um poderoso antiestresse. Há algo de profundamente terapêutico em canalizar toda a ansiedade, frustração e tensão acumuladas em oito quilômetros de pura determinação. Quando se atravessa a linha de chegada, não apenas o corpo está diferente, mas a percepção do que se é capaz.





### **Acessibilidade**

O que distingue essa nova onda é a sua acessibilidade. Ao contrário de modalidades mais técnicas, os eventos de treino funcional competitivo são desenhados para qualquer nível de condição física. O Hyrox oferece categorias para todos: Individual Open, para iniciantes; Individual Pro, para atletas experientes com cargas mais pesadas; Doubles, onde duplas se revezam nos exercícios; e Relay Teams, equipes de quatro pessoas que dividem o circuito. Segundo o site oficial, os eventos têm uma taxa de conclusão de mais de 95%.

Para quem ainda vê o Hyrox de longe, com uma mistura de fascínio e medo, vale lembrar que toda jornada começa com um único passo; ou, nesse caso, com um único quilômetro. O treinamento preparatório pode ser feito em

qualquer academia com equipamentos básicos: esteira, remo, trenó, kettlebells e uma parede. O que não pode faltar é a disposição para confrontar os próprios limites.

Muitas vezes, habilidades psicológicas como concentração, foco e motivação são tão importantes quanto a capacidade física em uma competição de Hyrox. É essa dimensão mental que transforma a prova em algo maior do que um simples teste atlético. É um ritual de passagem, uma cerimônia onde se deixa para trás a versão de si mesmo que ainda se colocava em dúvida. Somos muito mais fortes do que imaginávamos.

---

#### **Hyrox Rio de Janeiro**

Riocentro: Avenida Salvador Allende, 6555 - Barra da Tijuca

Próximas edições e inscrições: [brazil.hyrox.com](http://brazil.hyrox.com)

© hyroxbrasil

# Techbox Crossfit

## Epicentro da inovação

No universo do bom condicionamento geral, poucas modalidades conseguem cultivar laços de amizade de forma tão veloz como o CrossFit — metodologia que soma alta intensidade e exercícios variados, como levantamento de peso e atividades aeróbicas, normalmente realizada em grupo.

Marca de um programa fitness, criado por Greg Glassman nos Estados Unidos no início dos anos 2000, encontrou no Rio um terreno particularmente fértil, onde a paixão natural pela atividade física se uniu ao espírito comunitário da prática.

O epicentro da inovação se chama Techbox, na Tijuca, que se posiciona como "o mais avançado box de CrossFit". Mais que um espaço de treinamento, é uma academia completa que combina musculação e funcional em um só lugar, com equipamentos e profissionais qualificados.

FOTOS: @NAMIFADOCILIQUE





À frente da Techbox, figura Gabriel Romero, head coach que se tornou referência na formação de comunidades no CrossFit carioca. Ele afirma: "Estamos sempre em movimento, buscando a melhor versão para quem treina com a gente". Romero criou a Tech Master, aula exclusiva para pessoas acima de 60 anos. A iniciativa exemplifica como o CrossFit no Rio se adapta às necessidades específicas de sua comunidade, tornando a Techbox em um laboratório de inovação social no fitness.

Essa potência se manifesta em grupos de boxes espalhados por toda a cidade, criando uma rede de comunidades interconectadas que compartilham valores de determinação, superação e apoio mútuo. Durante uma visita ao Brasil, Greg Glassman, o CEO da CrossFit, ficou impressionado com a energia contagiante encontrada nos

boxes do Rio, declarando que "a receptividade aqui é algo fora do comum".

É o senso de comunidade que se forma organicamente em cada box pela cidade que diferencia o CrossFit carioca. Estudos apontam que os praticantes apresentam motivação de alta qualidade por conta do ambiente social da modalidade, onde rituais próprios são elementos importantes. Aqui, esses rituais ganham contornos especiais: o aquecimento coletivo vira momento de confraternização, o treino se transmuta em celebração e grupos se organizam naturalmente para, por exemplo, tomar um açaí pós-jornada de exercícios.

---

#### **Techbox Crossfit**

Rua São Francisco Xavier, 222 - Tijuca

© techbox.crossfit

# Lugares para CORRER

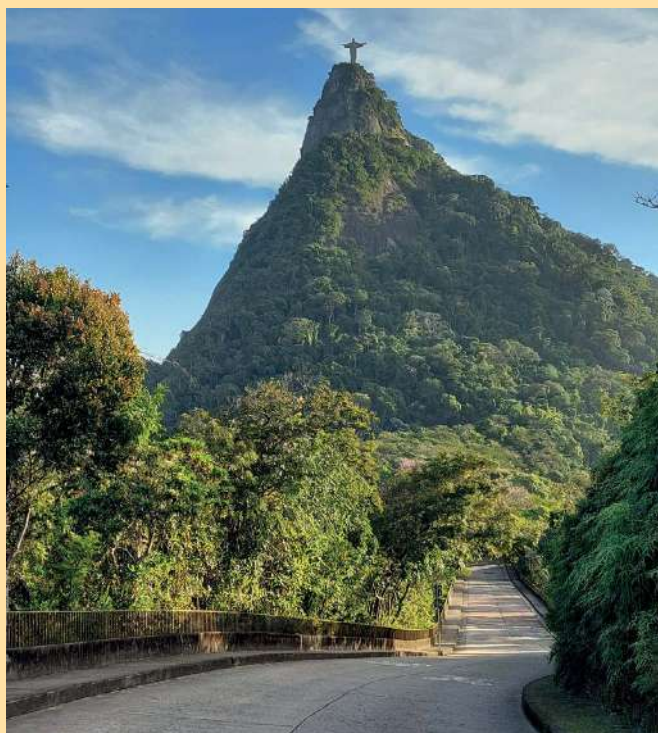
**Correr no Rio de Janeiro pode ser mais do que uma atividade física – é quase um passeio turístico. A cada quilômetro, um cartão-postal para admirar. Seja contornando as orlas da Zona Sul, circulando pelos parques ou se aventurando em trilhas na Zona Oeste, a cidade oferece opções para todos os gostos e níveis de preparo físico. E o melhor: é possível treinar cercado de verde, de mar ou de história, sem precisar sair da urbe.**

**Nessa lista, reunimos os melhores lugares de uma ponta a outra do município para calçar o tênis e sair correndo. Há desde percursos planos e urbanos, ideais para iniciantes, até trilhas desafiadoras para quem busca treinos intensos ou longões de fim de semana. Prepare o fôlego e descubra onde a corrida e a paisagem encontram o seu ritmo.**

## Zona Sul

### Estrada das Paineiras

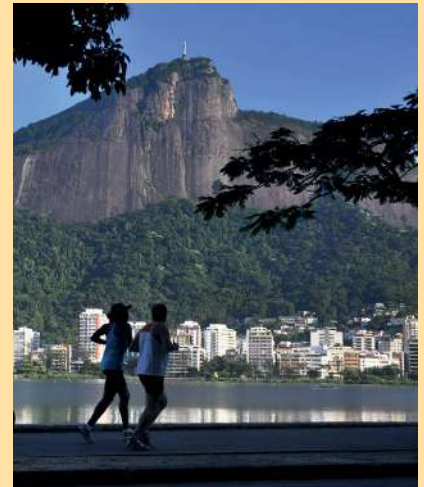
O percurso de 8,5 km de extensão exige bom condicionamento físico devido aos trechos de subida. O ponto de partida mais comum é na cancela ao lado do Centro de Visitantes Paineiras, que também constitui o acesso para o Cristo Redentor. Nos finais de semana, a estrada é fechada para veículos, tornando-se um espaço perfeito para treinos em grupo ou individuais. É uma oportunidade de aliar exercício físico a uma das vistas mais emblemáticas do Rio de Janeiro. O local fica aberto ao público todos os dias das 8h às 18h, mas só é permitido iniciar a trilha até às 15h.



## Lagoa Rodrigo de Freitas

Com marca de distância a cada 100 m, a volta completa totaliza 7,5 k — ideal para quem quer treinar percursos mais longos dentro de um cenário clássico de grandes corridas. A pista é bem-sinalizada e a vista, um conjunto de cartões postais cariocas de onde se observa o Cristo Redentor, Pedra da Gávea e o Morro Dois Irmãos.

Dica: nos finais de semana o local fica cheio. Então, o ideal é chegar cedo.



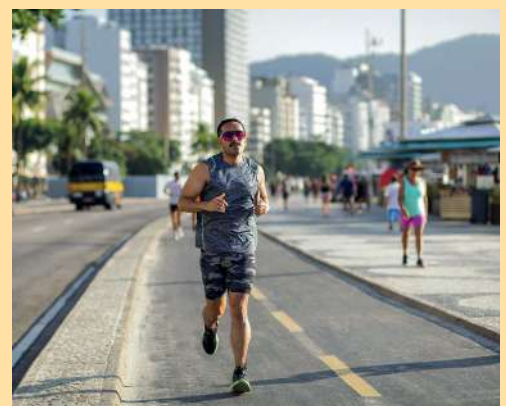
## Aterro do Flamengo

Palco de corridas de rua, o percurso começa no Museu de Arte Moderna (MAM) e até o Monumento de Estácio de Sá são 7,6 km. A pista conta com marcação a cada 500 metros, sendo possível ter o controle da distância sem precisar de outras ferramentas.

Dica: nos domingos e feriados uma parte da pista é fechada, garantindo mais espaço e tranquilidade para o lazer.

## Orla das praias

A orla das praias do Leme, Copacabana, Ipanema e Leblon oferece várias opções de percurso para corrida. O trajeto completo soma cerca de 9 km de extensão, sendo que Leblon e Ipanema juntos têm 4 km, Copacabana outros 4 km e o Leme mais 1 km. Para treinos mais longos, é possível seguir até a Urca e a Praia Vermelha ou em direção à Lagoa, somando mais 7,5 km e gabaritando os cartões postais da Zona Sul.



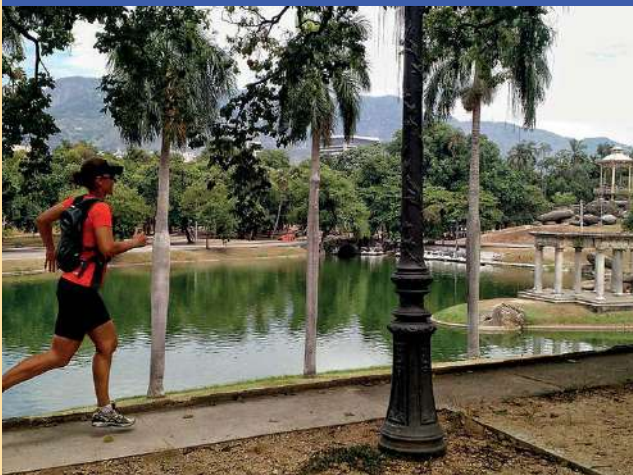
## Zona Norte

### Parque Estadual do Grajaú

É ideal para quem gosta de aventura e contato com a natureza. Com 55 hectares, trata-se de uma importante área de preservação ambiental. Durante as corridas, os praticantes aproveitam trilhas em meio à natureza. Algumas podem ultrapassar os limites do parque, exigindo atenção e planejamento prévio. O parque funciona de terça a domingo, das 8h às 17h.

### Quinta da Boa Vista

O parque, que já foi residência da Família Real, fica localizado em São Cristóvão e proporciona diferentes tipos de terreno, como asfalto, grama e terra batida. O percurso, com cerca de 3,5 km, é considerado fácil e indicado para corredores iniciantes. Funciona diariamente das 7h às 18h, sendo mais tranquilo durante a semana.



### Parque Madureira

O Parque Madureira oferece percursos de 3,5 km pelo asfalto e 4 km pela ciclovia, totalizando até 8 km ida e volta. O trajeto é praticamente todo plano, sendo ideal para iniciantes. Por ter poucas árvores e pouca sombra, o ideal é treinar em horários mais amenos ou à noite (funciona de terça a domingo, das 6h às 22h). Além disso, conta com boa segurança, com guaritas, câmeras e presença da Guarda Municipal.



### Maracanã

O entorno do estádio do Maracanã é um dos locais mais procurados para corrida na Zona Norte, com pista de 1,9 km de extensão. Para percursos maiores e sem precisar dar muitas voltas, torna-se possível acessar a passarela próxima ao Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (Cefet) e seguir até a Quinta da Boa Vista.

Dica: evite dias de jogos devido à grande concentração de torcedores.



### Bosque da Barra

Na Barra da Tijuca, ao lado da Av. Alvorada, o espaço de 50 hectares, conta com alguns circuitos de corrida: o entorno do parque, de 2,9 km de terra batida ou o interior, com 1,6 km de pista de cascalho. O funcionamento é de terça a domingo das 7h às 17h.

### Orla da Praia da Barra

Do Posto 8 ao Quebra-mar, o longão é garantido: a pista de 8 km tem marcações a cada 400 m e, se quiser bater os 15 km, ainda é possível ir até o final da Reserva. De um lado, a vista da Pedra da Gávea, do outro, o mar.



### Parque Olímpico

Localizado no Cabo Pombeba, na Barra da Tijuca, esse parque foi construído para os Jogos Olímpicos de 2016. Situado às margens da Lagoa de Jacarepaguá, é um amplo complexo esportivo que abriga arenas, estádio, parque aquático, centro de tênis e velódromo. Oferece ótima infraestrutura para a prática de corrida com segurança e qualidade, além de iluminação automatizada. Funciona de terça a domingo, das 7h às 22h.



### Parque Radical de Deodoro

Esse é segundo maior parque do Rio, com 500 mil m<sup>2</sup> e capacidade para até 4 mil pessoas. O local oferece percursos em asfalto e terra batida, com trechos de subidas íngremes. Embora não tenha pista exclusiva, já sediou algumas corridas, apresentando trajetos de até 5 km sem repetir caminhos. O parque funciona de quarta a domingo, das 6h às 16h, exigindo atenção em áreas mais isoladas.



REFÚGIOS  
ESPIRITUAIS

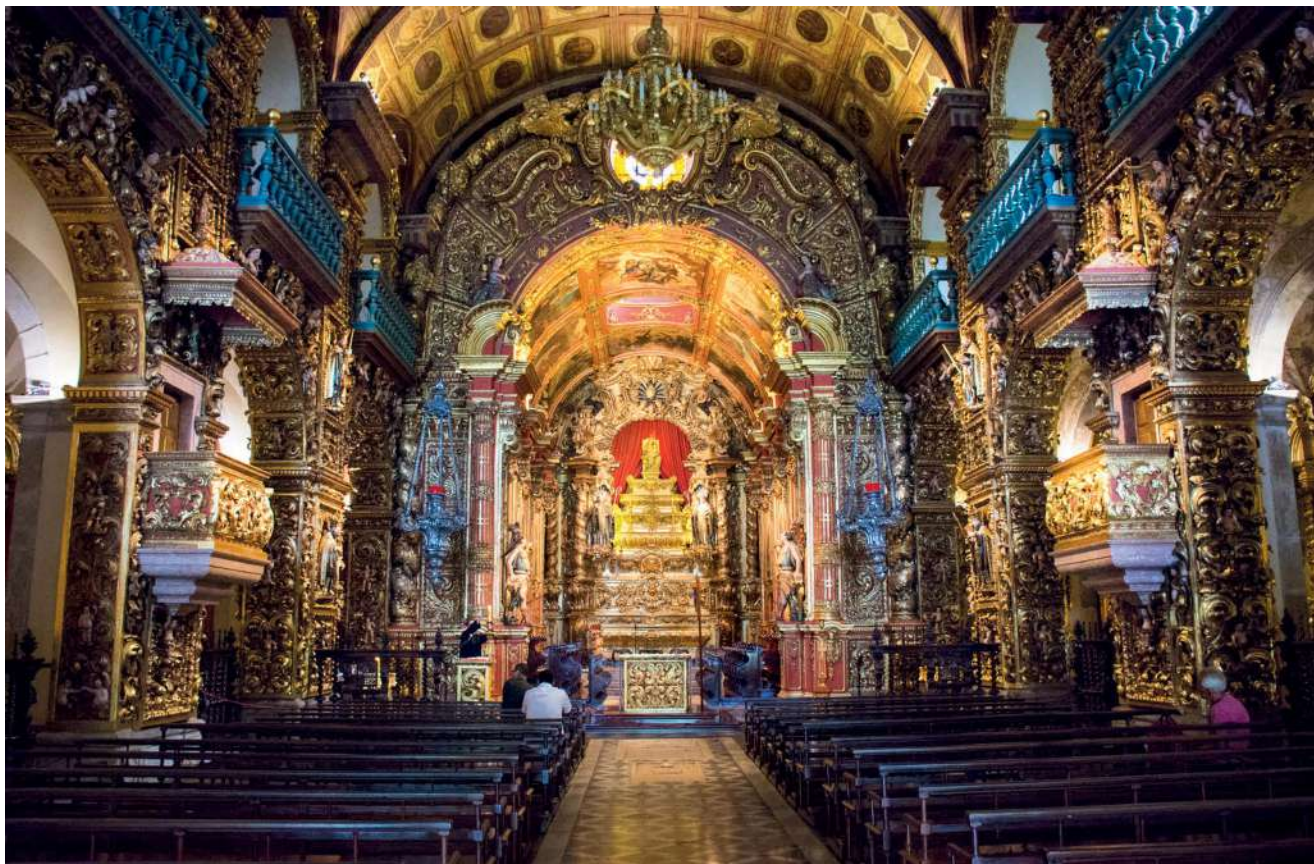
# Mosteiro de São Bento

## Missa ao som de canto gregoriano

Não apenas fiéis católicos, em busca da paz interior, compõem a assembleia da concorrida missa do Mosteiro de São Bento aos domingos pela manhã. De tão bonita, celebrada na nave principal ao som de órgão e dos potentes cantos gregorianos, a cerimônia litúrgica fica sempre superlotada de adeptos de outras crenças. E atrai gente de fora da cidade e até de outros países, pois já integra o roteiro turístico carioca. Por isso, recomenda-se chegar 30 minutos antes do horário marcado, às 10h.







**NO SANTUÁRIO  
SOBRESSAEM  
AS BELAS ESTÁTUAS  
DE SÃO BENTO, SANTA  
ESCOLÁSTICA E  
NOSSA SENHORA DO  
MONTE SERREADO**

O santuário, um dos maiores monumentos de arte colonial do País, merece uma visita detalhada. Fundado nos idos de 1590 pela Congregação Beneditina de Portugal, com monges provenientes do Mosteiro de São Bento da Bahia, foi a segunda ordem religiosa a se estabelecer no Rio, precedida somente pelos jesuítas.

As obras da edificação atual começaram em 1633. Até fins do século XVII, foram executadas importantes transformações e ampliações no projeto original. O bombardeio, em 1711, à abadia, por ocasião da invasão francesa, e o incêndio, em 1732, no prédio principal, por exemplo, levaram a essas reformas estruturais. A fachada apresenta um corpo central, com três arcos de entrada e um frontão triangular.

**Do barroco ao rococó**

A riqueza do interior — totalmente coberto por talhas, do estilo barroco do final do século XVII ao rococó da se-



gunda metade do XVIII — impressiona. Nele, sobressaem as belas estátuas de São Bento, Santa Escolástica e Nossa Senhora do Monte Serreado. E, também, as telas sobre santos beneditinos, pintadas entre 1676 e 1684. Existem, ainda, dentro do mosteiro, sete capelas laterais.

O órgão passou por restauro, no século passado, pelas mãos do alemão Guilherme Berner, fabricante desse tipo de instrumento no Brasil. O som do chamado aerofone de teclas, característico de ambientes sacros, ao lado do sublime canto gregoriano, fazem da missa aos domingos um evocar à introspecção e à serenidade.

Com a alma revigorada, você pode ainda dar uma passadinha na livraria Lumen Christi, junto ao adro fronteiro à igreja abacial. E levar para casa, além de livros religiosos, CDs de canto gregoriano, terços, imagens, medalhas, cartões com mensagem e produtos gastronômicos, como chocolates e geleias artesanais. Em frente à livraria, destacam-se uma pequena queda d'água e a estátua em bronze de São Bento, assinada pelo escultor Bruno Giorgi.

---

#### **Mosteiro de São Bento**

Rua Dom Gerardo, 68 - Centro

📍 (21) 2206-8100

📸 @mosteirosaobentorj



FOTOS: MÁRCIA ROCHA



# Centro de Dharma Ipanema

## Rotas para a iluminação

Quem adentra o Centro de Dharma Ipanema logo vai sentindo a mudança do padrão vibratório em volta. O templo é um espaço dedicado à prática, ao estudo e à difusão dos ensinamentos budistas tibetanos, oferecendo um ambiente acolhedor e inspirador a quem procura cultivar paz, clareza e compaixão no movimentado cotidiano.

Situado no agito de estabelecimentos comerciais da Rua Farme de Amoedo, o Centro é um oásis de calma silenciosa. Promove atividades regulares como meditação, palestras, cursos e encontros de estudo, sempre guiados pelos princípios do dharma — palavra sânscrita que significa a doutrina e os ensinamentos do Buda, por meio do desenvolvimento da sabedoria.



A missão é tornar os ensinamentos acessíveis a todas as pessoas, independentemente de religião, origem ou experiência prévia, favorecendo uma vida mais consciente e plena. Mais do que um local de prática, no Centro os frequentadores podem compartilhar experiências, apoiar-se mutuamente, cultivar valores de generosidade e compaixão e aquietar a mente.

Em síntese, o espaço corresponde a uma sangha — pessoas diferentes conectadas por um objetivo comum: o mesmo desejo de paz, transformação interior e liberdade sem fronteiras, em busca da iluminação. Uma ponte entre tradição e contemporaneidade, a sabedoria milenar e o agora. Você também pode passar na lojinha, o bazar do dharma, e levar para casa textos e produtos para meditação.

---

**Centro de Dharma Ipanema**

Rua Farne de Amoedo, 87 - Ipanema

☎ (21) 97292-1550

📍 @centrodedharma\_ipanema

**O CENTRO  
PROMOVE  
MEDITAÇÃO,  
PALESTRAS,  
CURSOS E  
ENCONTROS DE  
ESTUDO, SEMPRE  
GUIADOS PELOS  
PRINCÍPIOS DO  
DHARMA**



# Ilê Omi Orun

## Amparo e orientação espiritual

Na Praia do Cardo, em Sepetiba, Zona Oeste do Rio, existe um lugar onde o branco de Obatalá se espalha como convite à paz. O Ilê Omi Orun, cujo nome em iorubá significa "Casa da Água do Céu", é um terreiro dedicado ao grande Orixá da criação, mantendo vivas as tradições afro-brasileiras em uma região da cidade que carrega histórias de resistência, fé e pertencimento.

Sepetiba, bairro litorâneo que muitos cariocas conhecem apenas de passagem, guarda em suas ruas uma riqueza espiritual que vai além das águas da Baía. Ali, longe dos holofotes turísticos e dos roteiros tradicionais, o sagrado pulsa com força, provando que a espiritualidade afro-brasileira não escolhe endereço nobre, mas sim corações dispostos a acolher e preservar as tradições ancestrais.





Obatalá, o Orixá cultuado no Ilê Omi Orun, ocupa lugar único no panteão das divindades iorubás. Conhecido como o pai de todos os Orixás, senhor do pano branco, da paz e da criação, Obatalá representa o equilíbrio, a paciência, a sabedoria e a justiça. Seus domínios abrangem tudo que é branco e puro, e seu culto convida à reflexão profunda, ao silêncio interior e à busca constante por harmonia entre o mundo material e o espiritual.

As celebrações dedicadas a Obatalá no Ilê Omi Orun seguem a tradição milenar: tudo é branco. As roupas dos filhos de santo, as toalhas que cobrem os assentamentos, as flores, as velas, os panos que decoram o barracão. O branco não é apenas cor, é símbolo de pureza, renovação e conexão com o sagrado. Os cânticos em iorubá ecoam no espaço, mantendo viva a língua dos ancestrais e a memória de um povo que resistiu

à escravidão, à perseguição e ao apagamento de sua cultura.

O terreiro acolhe quem busca amparo espiritual, orientação e conexão com as divindades. Em uma sociedade marcada pela pressa, pela ansiedade e pela desconexão, o Ilê Omi Orun oferece algo cada vez mais raro: tempo. Tempo para ouvir, tempo para acolher, tempo para cuidar.

O Ilê Omi Orun faz parte de uma rede invisível aos olhos do turismo, mas fundamental para quem vive e sente a cidade em sua totalidade. É nos terreiros da periferia que muitas famílias encontram não apenas conforto espiritual, mas também senso de comunidade, identidade e pertencimento em um mundo que tantas vezes as invisibiliza.

#### **Ilê Omi Orun**

Rua Capitão Paca, 47 - Praia do Cardo, Sepetiba

© ileomiorun

# Quando o ambiente também faz parte do cuidado

**Inspiradas em cidades e países ao redor do mundo, unidades temáticas mostram como o ambiente pode contribuir para uma experiência de cuidado mais acolhedora**

Quem já precisou ir a um hospital conhece a sensação: corredores silenciosos, paredes brancas e uma atmosfera que, muitas vezes, desperta ansiedade.

Estudos sobre *Healing Environment*, ou ambientes de cura, indicam que espaços de saúde mais acolhedores, com identidade visual e estímulos sensoriais positivos, podem ajudar a reduzir a ansiedade dos pacientes e tornar a experiência de cuidado mais confortável. Entre os benefícios apontados estão a redução do estresse e da ansiedade, maior sensação de conforto e segurança, melhor experiência durante consultas, exames ou internações, além do



**Núcleo de Medicina Avançada e Diagnóstica Prevent Senior Rio Sul**



**Centro Médico Prevent Senior Havai**

aumento da satisfação de pacientes e familiares e da melhoria do bem-estar e desempenho dos profissionais de saúde.

Foi pensando justamente nesse conceito que a Prevent Senior criou as unidades temáticas, inspiradas em países e cidades ao redor do mundo.

No Rio de Janeiro, as unidades já foram projetadas a partir dessa proposta, trazendo cores, elementos culturais e referências visuais que remetem a diferentes destinos.

Na Barra da Tijuca, o Hospital Dia Sancta Maggiore São Francisco se inspira no clima acolhedor e nas paisagens icônicas da cidade californiana, conhecida por sua atmosfera vibrante e multicultural. Na mesma região, o Núcleo de Medicina Avançada e Diagnóstica Prevent Senior Taiti incorpora referências da ilha paradisíaca da Polinésia Francesa, símbolo de águas cristalinas, natureza exuberante e serenidade.

Em Botafogo, o Centro Médico Prevent Senior Havaí evoca a tranquilidade das ilhas do Pacífico,

com referências que remetem à natureza exuberante e ao espírito leve e acolhedor do arquipélago. Também no bairro, o Núcleo de Medicina Avançada Prevent Senior Rio Sul se inspira na atmosfera leve das cidades litorâneas brasileiras, evocando a proximidade com o mar e a sensação de tranquilidade típica do ambiente praiano.

Já na Zona Norte, em Del Castilho, o Núcleo de Medicina Avançada e Diagnóstica Prevent Senior Malibu traz inspirações da famosa cidade litorânea da Califórnia, conhecida por seu estilo de vida descontraído e por paisagens marcadas pelo encontro entre o oceano e as montanhas.

Além das unidades já inauguradas, o Rio de Janeiro também contará com o Hospital Sancta Maggiore Mônaco, previsto para ser inaugurado em 2028.

Ao unir medicina, arquitetura e sensações, as unidades temáticas reforçam uma ideia cada vez mais presente na saúde moderna: **o ambiente também pode fazer parte do cuidado.**

Quem quiser **#SerPrevent** e aproveitar toda a estrutura disponível exclusivamente para os beneficiários da operadora pode entrar em contato com os consultores da Prevent Senior para obter mais informações.

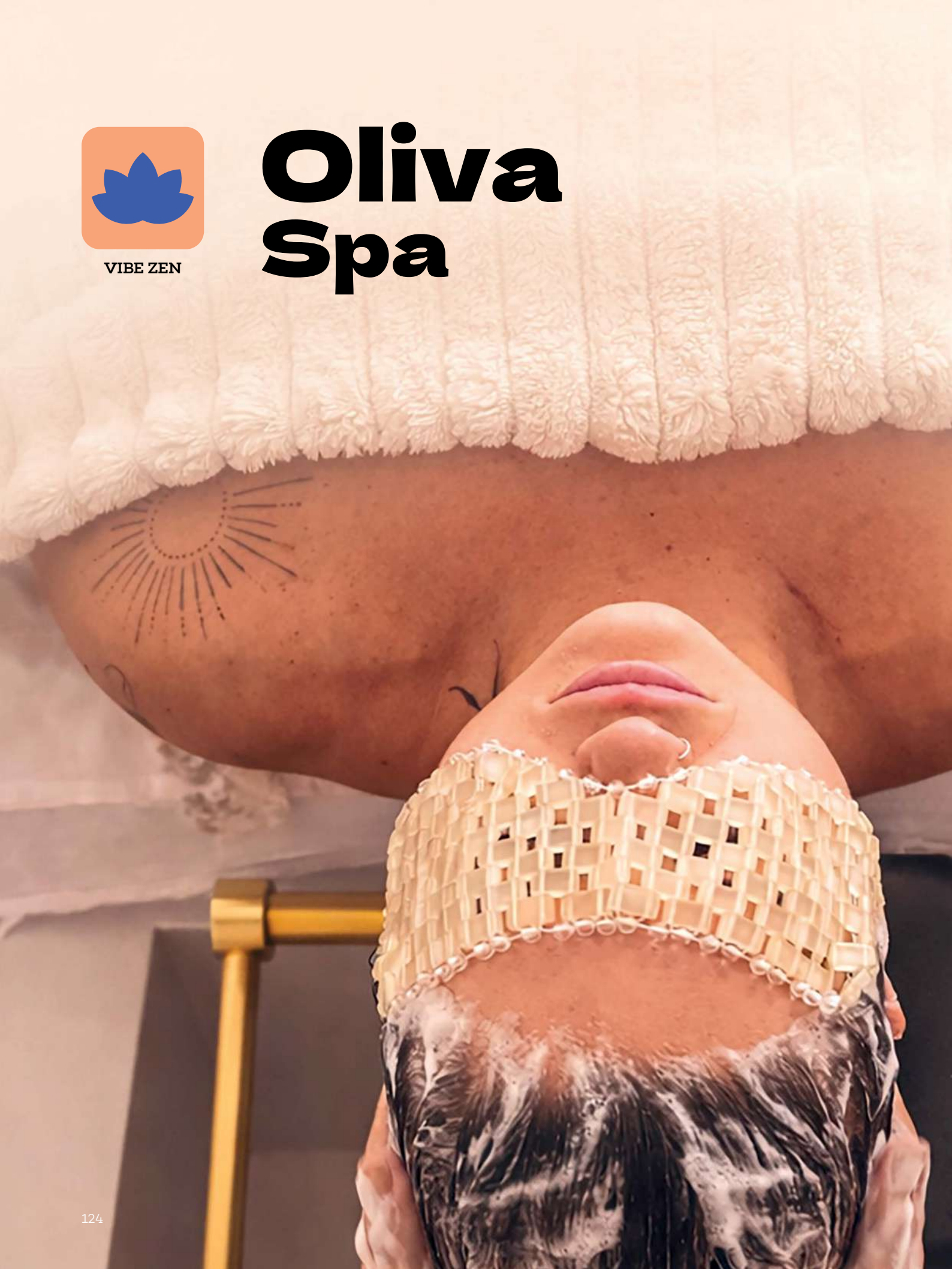


**Conteúdo patrocinado**



VIBE ZEN

# Oliva Spa





## **Pausa e leveza em Ipanema**

No coração de Ipanema, entre a maresia, a vista do Morro Dois Irmãos e boutiques descoladas, está o Oliva Spa, conhecido como o primeiro Head Spa do Rio. É um espaço dedicado ao relaxamento e bem-estar, longe da pressa carioca. Cada visita consiste num convite para desacelerar e respirar fundo em meio ao burburinho da cidade.

**NO OLIVA SPA, VOCÊ ENCONTRA DESDE MASSAGENS CORPORAIS CLÁSSICAS E TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE RELAXAMENTO ATÉ AS EXCLUSIVAS TERAPIAS CAPILARES**

Da porta para dentro, todos os detalhes foram cuidadosamente pensados para criar uma atmosfera de calma sensorial, com luz suave, aromas delicados e trilha sonora perfeita. No Oliva Spa, você encontra desde massagens corporais clássicas e técnicas específicas de relaxamento até as exclusivas terapias capilares, inspiradas em práticas japonesas que combinam relaxamento, limpeza profunda e estímulo de circulação no couro cabeludo.

Entre os destaques da casa, estão sessões de massagem corporal relaxante, terapias sensoriais combinadas (como para mãos e pés) e tratamentos em dupla visando momentos compartilhados de descanso. Para quem quer uma experiência





ainda mais profunda, existem opções de pacotes mais longos de Day Spa, que combinam diferentes técnicas, ideais para presentear, celebrar datas especiais ou simplesmente tirar um dia para você mesmo.

Mais do que um local de autocuidado, o Oliva Spa é aquele refúgio urbano em que o corpo e a mente encontram pausa e leveza. Em Ipanema, onde o lifestyle carioca já respira saúde, movimento e vistas de tirar o fôlego, ele representa o lugar para desligar do mundo lá fora e reconectar com o seu ritmo interior.

---

**Oliva Spa**

Rua Visconde de Pirajá 86 - Ipanema

☎ (21) 98833-0981

📍 olivasparj





# Bellarome Aromaterapia

## Fragrâncias que acalmam

Massagens e banhos com substâncias concentradas de plantas aromáticas — os chamados óleos essenciais —, extraídos de flores, folhas, caules ou raízes, posteriormente diluídos em outro óleo ou em álcool.

Além da via tópica, pode se dar igualmente por inalação, feita diretamente do frasco, ou por difusores. Através desses dois caminhos, as fragrâncias interagem com o sistema límbico, responsável pelas emoções e memórias, desatando respostas fisiológicas e psicológicas favoráveis.

Estrela dos serviços oferecidos pela Bellarome Aromaterapia — que realiza atendimento social, comer-

cializa produtos e organiza cursos, workshops e palestras no Centro da cidade —, a atividade, ao estimular a parte do cérebro correspondente às sensações, alivia sintomas de ansiedade, depressão, insônia, dores musculares e problemas



respiratórios e melhora a concentração, a função cognitiva e a autoestima.

O conceito contemporâneo de aromaterapia foi sistematizado na Europa no início do século 20 — até então uma prática milenar de diferentes culturas —, por meio de uma obra publicada pelo químico francês René-Maurice Gattefossé em 1937. Ele então descrevia o uso de óleos essenciais para finalidades terapêuticas, depois de seu experimento com o óleo de lavanda na cicatrização de uma queimadura na mão.

No Brasil, o Ministério da Saúde incluiu, em 2018, a sua prática no Sistema Único de Saúde (SUS), como parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

#### **Bellarome Aromaterapia**

Avenida Marechal Floriano, 38 - Slj 202 - Centro

☎ (21) 2253-4236

@bellarome\_aromaterapia



# Espaço Aghatta

## O brilho interior das pedras

Gemoterapia, litoterapia, cristaloterapia. Essas nomenclaturas levam ao emprego de pedras naturais para efeitos curativos e harmonização da saúde física e emocional. E melhor: a prática pode ser utilizada em todos, desde crianças, jovens, adultos, idosos e até mesmo animais e plantas.

Com origens milenares, existem registros de que as antigas civilizações egípcias já faziam uso dessa técnica. Os adeptos afirmam que os cristais têm vibrações e propriedades únicas que alinham e purificam os chacras (centros de energia), influenciando positivamente o campo energético humano.





## **FREQUENTEMENTE, A CRISTALOTERAPIA É COMBINADA A OUTRAS PRÁTICAS HOLÍSTICAS, COMO MEDITAÇÃO, REIKI E CROMOTERAPIA, PARA POTENCIALIZAR OS EFEITOS**

Durante as sessões, aplicam-se os cristais de quartzo sobre o corpo, em ambientes concebidos para criar paz e harmonia. Frequentemente, a terapia é combinada a outras práticas holísticas, como meditação, reiki e cromoterapia, para potencializar os efeitos — mas como complementaridade, e não como substituição dos tratamentos médicos convencionais. Desse modo, os bloqueios energéticos são destravados, gerando espaço para a circulação renovada e promovendo uma experiência de imersão sensorial, expansão da consciência, ampliação dos cinco sentidos e maior conexão interior.

Aghatta Priscilla Cordeiro Fernandes, do Espaço Aghatta Terapias Holísticas, na Barra da Tijuca, convida: “Transforme sua vida e encontre a paz interior com essa prática. Dê o primeiro passo rumo a uma nova jornada de bem-estar. Trabalhamos com cristais selecionados, cada um com propriedades únicas, para ajudar a restaurar o equilíbrio emocional e físico, num ambiente acolhedor. Venha brilhar com a energia dos cristais!”



### **Espaço Aghatta**

Avenida das Américas, 2.250 - Sala 305 - Barra da Tijuca

☎ (21) 96987-1727

© atelierdocrystal



# Centro Shiwa Lha

## Caminho do autoconhecimento

Alcançar um estado de clareza mental e emocional, a concentração e o autoconhecimento. Esse é o objetivo de quem procura a meditação, que remonta às tradições orientais milenares e considerada um instrumento condutor rumo à libertação e até o nirvana.

A prática auxilia a diminuir os níveis de cortisol, um dos hormônios sinalizadores do estresse, e elevar os níveis de serotonina, um neurotransmissor associado ao bem-estar. Estudos demonstram que a meditação pode ajudar a reduzir a frequência cardíaca, a pressão arterial e a irritabilidade, melhorando o humor. Contribui, também, para aumentar a qualidade do sono, devido ao relaxamento muscular, e aguçar a atenção e a concentração, pois focaliza a mente em um único objeto ou pensamento, o que traz vantagens para os estudos, o trabalho e os afazeres do dia a dia.

---

## **ESTUDOS DEMONSTRAM QUE A MEDITAÇÃO PODE AJUDAR A REDUZIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA, A PRESSÃO ARTERIAL E A IRRITABILIDADE**

Ainda pode colaborar na atenuação da intensidade da dor crônica (e a decorrente necessidade de medicamento), bem como na compreensão dos nossos próprios pensamentos e emoções — e os dos outros —, desenvolvendo os sentimentos da empatia e da compaixão.

### **Transformações duradouras**

O Centro Shiwa Lha, em Laranjeiras, oferece meditação guiada. O diretor do templo budista, o monge Thubten Kalden, ensina que “a prática regular da meditação tem o poder de trazer transformações duradouras no nosso bem-estar físico, mental e emocional. Primeiramente, ela atua no sistema nervoso, reduzindo os níveis de cortisol e proporcionando um relaxamento profundo, em vez do nível habitual de estresse em que vivemos. Além disso, ela melhora nossa capacidade de observar as emoções, criando um espaço entre elas e nossas reações, o que evita explosões ou desânimos.”

Ele continua: “Ademais, a meditação treina a atenção, aprimorando a clareza mental e resultando em maior produtividade por facilitar a tomada de decisões e o foco nas tarefas. Consequentemente, há uma melhora significativa na regulação emocional, permitindo-nos responder a desafios com paciência, equanimidade e compaixão, o que conduz a uma maior sensação de paz interior.”

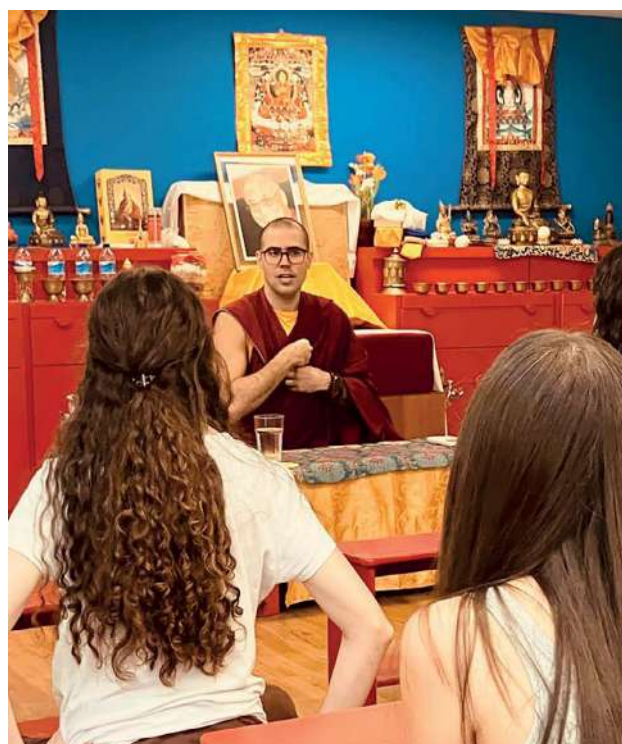
---

#### **Centro Shiwa Lha**

Rua Ribeiro de Almeida, 23 - Laranjeiras

☎ (21) 95101-3849

📧 centro\_shiwa\_lha\_



# Yoga na Glória

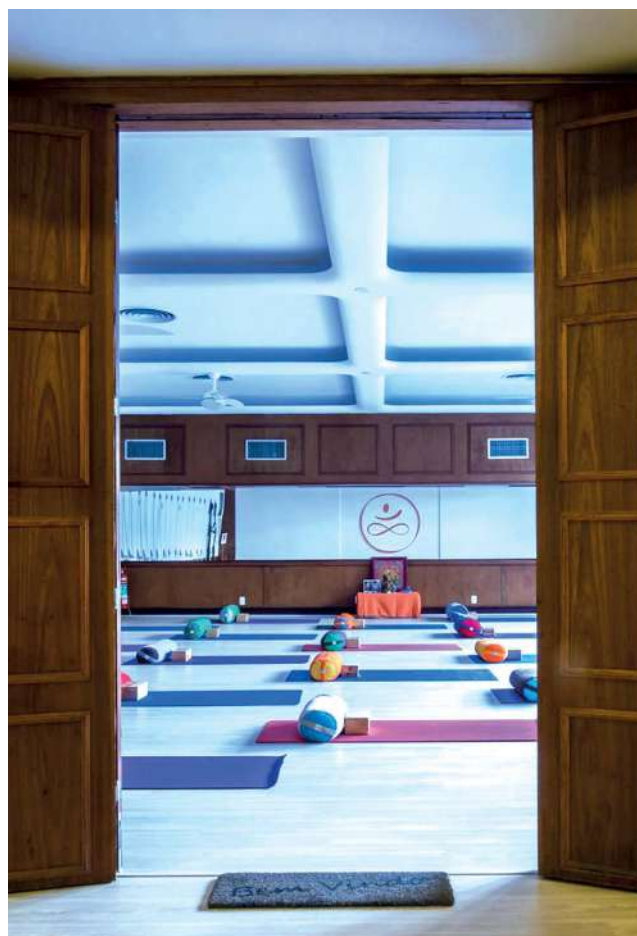
## Unidade na diversidade

O yoga — conceito referente às milenares disciplinas físicas e filosóficas originárias da Índia — é referendado mundialmente pelas intensas benesses que carrega. Tanto que foi declarado como Patrimônio Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) em 2016.

Na justificativa para a deferência, o braço institucional da ONU considerou que essa prática "influenciou numerosos aspectos da sociedade, que abrangem desde a saúde e a medicina até a educação e as artes". A Organização já havia estipulado a data de 21 de junho — solstício de verão no Hemisfério Norte e o dia mais longo e, portanto, mais iluminado do ano — como o Dia Internacional do Yoga.

A própria Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o yoga na condição de uma das medicinas tradicionais

MÁRCIA ROCHA





e complementares. No Brasil, onde é muito difundido, foi incorporado no rol de Práticas Integrativas e Complementares do SUS no ano de 2017.

Diversas são as ramificações seguidas pelos adeptos da prática, que busca harmonizar corpo, mente e espírito por intermédio de posturas físicas e técnicas de respiração e meditação: Hatha, Tantra, Siddha, Raja, Karma, Bahkti, entre outras. Fundado por Pedro Salazar em 2010, o Yoga na Glória, entretanto, não segue uma linha específica, “pois seu grupo de professores são de distintas modalidades, cada um com o próprio estilo de prática e liberdade para compartilhá-lo”.

Ele adiciona: “Contudo, estão alinhados à observância dos yamas & nyamas (os códigos de ética da prática) dentro e fora do tapetinho, transformando o ensino em uma disciplina segura e alegre. Em resumo, pode-se dizer que o espaço Yoga na Glória — que, além das aulas regulares, organiza eventos, workshops e aulas aos finais de semana — é universalista, ao enfatizar a essência do yoga como um caminho espiritual e prático acessível a todas as pessoas, independentemente de suas crenças religiosas, origens culturais ou visões de mundo.”

Âmala Pizzolato, instrutora do espaço — e que também dá aulas para idosos e de Yogaterapia Hormonal para mulheres, individuais ou em grupo, presenciais e online —, conta que “não há uma receita de bolo. Trata-se de um conjunto de práticas. Existem muitos caminhos. Cada um trilha o seu”. Ela cita “a vida toda é yoga”, conceituação de Sri Aurobindo, mestre do Yoga Integral.

“É um estado de união, de plena atenção no presente, conexão, respiração. Não apenas físico, mas psíquico. Mexer o corpo, ativar a energia, sair da estagnação, se sacudir por dentro, relaxar, com técnicas que podem nos levar ao equilíbrio pleno, paz de espírito, saúde física, mental e emocional. O yoga nos ajuda nessa reconexão, no autocohecimento. Respirar com consciência e mergulhar por dentro, fazendo as melhores escolhas. A prática purifica e fortalece. Seguimos na busca de unidade na diversidade”, conclui Âmala.

---

#### **Yoga na Glória**

Rua Cândido Mendes, 157 - sala 101 - Glória

☎ (21) 99547-0805

© yoganagloria



VIDA ATIVA

# Parque Piedade



## Lazer no antigo campus da Gama Filho

A Zona Norte acabou de ganhar mais um grande equipamento público. O Parque Piedade Arlindo Cruz, em homenagem ao saudoso sambista e construído no lugar onde ficava o antigo campus da Universidade Gama Filho — abandonado durante oito anos após a falência da instituição —, foi aberto em outubro de 2025.





**O PROJETO ABRANGE ÁREAS DE LAZER, ESPAÇO PARA FEIRAS E EVENTOS, HORTA URBANA, PARQUE INFANTIL, ACADEMIA, CAMPO DE FUTEBOL, PISTA DE SKATE E PARQUE AQUÁTICO COM CACHOEIRA ARTIFICIAL**

O objetivo da prefeitura é amplificar as oportunidades de lazer e cultura aos moradores do bairro e revitalizar a região, gerando janelas de emprego e renda. O projeto da Secretaria Municipal de Infraestrutura, num terreno de cerca de 18 mil metros quadrados, abrange áreas de lazer, espaço para feiras e eventos, horta urbana, parque infantil, academia, campo de futebol, pista de skate e parque aquático com cachoeira artificial. Além disso, há um centro cultural, esportivo e educacional, em parceria com a Fecomércio RJ.

O complexo teve como inspiração o Parque Madureira. Seu entorno está sendo também requalificado, por meio de reurbanização, com obras de pavimentação, sinalização, iluminação, paisagismo, rampa de acessibilidade na estação



de Piedade pela Rua Goiás e ciclovia na Rua Manoel Vitorino.

“Traremos melhorias para o bairro de Piedade como um todo”, enfatiza a secretária de Infraestrutura, Jessick Trairi. O subprefeito da Zona Norte, Diego Vaz, complementa: “A gente vê o presente e o futuro repetindo o passado. A mesma coisa que aconteceu com o Parque Madureira, em termos de lazer e diversão, vai acontecer em Piedade.” O parque abriga ainda o Memorial Piedade, para lembrar a história do Colégio Piedade e da Universidade Gama Filho, que formou tantos cariocas.

---

**Parque Piedade Arlindo Cruz**

Rua Manoel Vitorino - Piedade

📍 [parquepiidade.rio](https://www.parquepiidade.rio)





# Academias da Terceira Idade

## Idosos em forma

Criadas em 2004, as Academias da Terceira Idade (ATIs), instaladas em praças cariocas, são uma política pública pioneira, em busca de estimular a prática de atividades físicas entre pessoas com mais de 60 anos. Os equipamentos são desenvolvidos especialmente para essa comunidade, com foco na segurança, facilidade de uso e promoção da saúde.

Em 2025, a prefeitura, por intermédio da Secretaria de Envelhecimento Saudável e Qualidade de Vida (SEMESQV), iniciou o Programa de Revitalização das Academias da Terceira Idade (Prati) em diversos locais. A iniciativa visa a recuperação dos equipamentos danificados e melhoria da infraestrutura desses espaços. As intervenções incluem manutenção, pintura, soldagem, reforço na

iluminação e paisagismo. O objetivo é oferecer ambientes mais acessíveis, seguros e acolhedores para a população idosa.

O Prati começou simultaneamente em quatro regiões da cidade: Zona Sul, com a revitalização da ATI da Praça do Lido, em Copacabana; Zona Norte (ATI do Engenhão); Zona Oeste (Praça João Wesley); e no Centro (Praça Aguirre Cerda).

Entre os principais benefícios das ATIs — atualmente, o município conta com 1.359 delas —, estão o fortalecimento muscular e a melhoria do equilíbrio, da mobilidade, da flexibilidade e da coordenação motora. Além disso, a prática regular de exercícios nesses espaços contribui para a pre-

venção de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, e promove ganhos significativos para a saúde mental, o convívio social e a autoestima.

“A revitalização desses espaços é essencial para estimular uma rotina mais ativa e saudável entre os nossos idosos. Com o Prati, queremos garantir que as academias estejam preparadas para acolher a população com conforto, segurança e qualidade”, afirma Felipe Michel, secretário de Envelhecimento Saudável e Qualidade de Vida.

#### Academias da Terceira Idade

Onde encontrar: [www.rio.rj.gov.br/documents/91297/d13790ed-6755-4792-a73b-3a458e9b4aed](http://www.rio.rj.gov.br/documents/91297/d13790ed-6755-4792-a73b-3a458e9b4aed)



# Centro Esportivo Miécimo da Silva

## O maior complexo do gênero na América Latina

Campo Grande, na Zona Oeste, é o bairro mais populoso do Rio de Janeiro, com 300 mil habitantes que constroem, todos os dias, uma identidade própria e potente. Entre ruas comerciais movimentadas, feiras que transbordam diversidade e uma cultura autêntica, ele guarda um tesouro que poucos cariocas conhecem: o maior complexo esportivo da América Latina.

Inaugurado em 1982, o Centro Esportivo Miécimo da Silva ocupa uma área de 64 mil metros quadrados — uma extensão tão impressionante que parece uma pequena cidade dedicada ao movimento. E é exatamente isso que o Miécimo representa: um universo inteiro onde esporte e saúde são uma realidade acessível para milhares de pessoas.

O complexo tornou-se referência em eventos esportivos nacionais e internacionais a partir de 2003 quando sediou o Campeonato Sul-Americano de Vôlei. Na disputa, o Brasil conquistou seu 24º título sul-americano, com a mesma equipe que levaria o ouro nos Jogos Olímpicos de Atenas. Desde então, recebeu competições de ginástica artística, atletismo, natação, tênis de mesa e





foi palco de provas durante o Pan Rio 2007. Mas a verdadeira grandeza do Miécimo está nas vidas que transforma diariamente.

O Centro Esportivo oferece mais de 4.500 vagas gratuitas para prática esportiva, com mais de 30 modalidades disponíveis, entre elas, alongamento, atletismo, badminton, balé, basquete, boxe, capoeira, dança de salão, fitdance, futebol society, ginástica para terceira idade, ginástica artística, handebol, hidroginástica, jazz, jiu-jitsu, judô, karatê, muay thai, natação, pilates, taekwondo, tênis, treinamento funcional, vôlei e yoga. Cada pessoa pode se inscrever em até três modalidades, a partir dos cinco anos, sem limite de idade.





## O CENTRO ESPORTIVO OFERECE MAIS DE 4.500 VAGAS GRATUITAS PARA PRÁTICA ESPORTIVA

O Instituto Uevom iniciou a gestão do Centro Esportivo Miécimo da Silva em março de 2023, em parceria com a Prefeitura do Rio de Janeiro, ampliando a oferta de atividades e aprimorando a estrutura. O complexo conta com piscinas olímpicas e semiolímpicas, quadras poliesportivas, pista de atletismo homologada internacionalmente, ginásios, salas de dança e tatames.

É comum ver famílias inteiras frequentando o Centro Esportivo: pais na natação enquanto os filhos estão no judô, avós na hidroginástica enquanto os netos aprendem caratê. O esporte vira linguagem comum, ritual compartilhado, herança de saúde transmitida entre gerações. Aos sábados, quando as quadras ficam tomadas por praticantes de todas as idades, o Miécimo revela sua essência: a senhora de 70 anos que voltou a nadar, o adolescente que encontrou no boxe uma forma de canalizar energia, a criança tímida que floresceu no balé, o adulto que transformou sua saúde no treinamento funcional.

Campo Grande guarda esse tesouro, comprovando que bem-estar e esporte não são privilégio de bairros nobres. É direito, é acesso, é oportunidade concreta de mudança. E quando o sol se põe sobre os 64 mil metros quadrados do maior centro esportivo da América Latina, permanece a certeza de que investir em movimento significa investir em vida.

### **Centro Esportivo Miécimo da Silva**

Rua Olinda Ellis, 470 - Campo Grande

Terça a sexta: 8h às 18h | Sábado: 8h às 17h

© micimoooficial



# Clubes de corrida

## Revolução comunitária no asfalto

A corrida de rua no Rio de Janeiro passou por uma revolução nos últimos anos. O que antes era considerado um esporte de poucos, quase solitário, praticado nas madrugadas ou nos fins de tarde vazios, hoje pulsa com a energia de milhares de praticantes que descobriram o poder transformador da comunidade.

Os clubes de corrida emergiram como protagonistas dessa mudança, redefinindo não apenas como corremos, mas porque corremos. E representam muito mais que grupos organizados de pessoas que compartilham o mesmo hobby.

São ecossistemas completos de bem-estar, onde a busca pela performance física se encontra com a



necessidade humana de pertencimento e apoio mútuo. Nesses espaços, novatos encontram mentores, veteranos redescobrem a paixão pelo esporte e todos os praticantes encontram uma família estendida.

O fenômeno ganhou força, especialmente, com o crescimento das redes sociais e aplicativos de monitoramento esportivo, que permitem que corredores se conectem de forma mais orgânica e eficiente. Plataformas como o Strava se consolidaram como redes sociais da prática, nas quais conquistas são celebradas e desafios, compartilhados.

### **Principais referências**

Entre os clubes mais reconhecidos, alguns nomes se destacam pela longevidade e pelo impacto na comunidade local. O Clube da Corrida RJ consolidou-se como uma das principais referências, funcionando não só como grupo de treino, mas plataforma completa para inscrições de corridas de rua e turismo esportivo.

O Grupo Marun retrata uma nova geração de clubes. Criado em 2021, com o objetivo de incentivar hábitos saudáveis entre amigos, ele cresceu exponencialmente e conta hoje com mais de dois mil membros ativos. Já a Equipe Toscano é

conhecida pela abordagem familiar e pelo acompanhamento personalizado. Sob a liderança da experiente treinadora Luciana Toscano, o grupo se destaca por ajudar corredores a melhorar consistentemente sua performance.

O NRC Rio — Nike Run Club — espelha a força das grandes marcas no movimento, criando uma comunidade robusta que combina tecnologia, produtos e experiências coletivas. Com o lema “#vemjunto”, exemplifica como as marcas esportivas abraçaram a filosofia comunitária do running. Por sua vez, o Thi Squad, liderado pelo treinador Thiago Ferreira, representa a nova geração de grupos especializados que harmoniza conhecimento técnico com filosofia comunitária.

Uma das histórias mais inspiradoras se refere ao Corre dos Crias, nascido no Morro da Provi-

dência, que demonstra o poder transformador do esporte na ressocialização. Alex Lopes, um dos fundadores e ex-detento por tráfico de drogas, encontrou na corrida uma ferramenta de reconstrução social, transformando o grupo em símbolo de como o esporte pode ser instrumento de segunda chance e inclusão. O Corre dos Crias atende principalmente jovens de comunidades, oferecendo não apenas treino físico, mas também mentoria e perspectivas diferentes de futuro.

### Efeito multiplicador

Um dos aspectos mais marcantes dos clubes é sua capacidade de reunir pessoas de diferentes perfis socioeconômicos, idades e níveis de condicionamento físico. No mesmo grupo, executivos que correm para aliviar o estresse convivem





com estudantes em busca de atividade prazerosa, aposentados que descobriram essa nova paixão e atletas amadores perseguindo recordes pessoais.

Essa diversidade enriquece a experiência de todos, criando um ambiente de aprendizado mútuo, onde cada pessoa contribui com sua perspectiva. Histórias de superação se multiplicam: pessoas que nunca imaginaram completar cinco quilômetros celebram suas primeiras maratonas, ao lado de companheiros que as apoiaram durante toda a jornada.

Os clubes de corrida têm impacto profundo na saúde pública urbana. Ao tornar o exercício uma atividade social e agradável, contribuem para combater o sedentarismo. Mais importante ainda, abordam questões de saúde mental, oferecendo

espaço de decompressão e apoio emocional em uma cidade com ritmo acelerado.

A corrida em grupo também promove ocupação inteligente dos espaços urbanos. Parques, orlas e ruas se tornam cenários de atividade física regular, colaborando para segurança e vitalidade desses locais. Em síntese, os cidadãos se apropriam positivamente da cidade.

---

#### **Clubes de corrida**

- 📍 clubedacorridarj
- 📍 grupomarun
- 📍 nikerunclub
- 📍 equipetoscano
- 📍 thi.squad
- 📍 corredoscrias



# Parque Chico Mendes

## Território de conservação viva

Entre avenidas largas e o avanço constante da urbanização na Zona Oeste, o Parque Natural Municipal Chico Mendes resiste como um bolsão de natureza preservada — e acessível. Ali, o ritmo muda sem esforço. Basta atravessar o portão para que o barulho da cidade fique para trás.

Criado no fim dos anos 1980 para proteger a região da Lagoinha das Tachas, o parque abriga trechos de restinga e áreas alagadas relativamente intactas da cidade. É uma paisagem menos conhecida do Rio, mas fundamental: vegetação baixa, espelhos d'água e uma biodiversidade surpreendente para quem está a poucos minutos de áreas densamente ocupadas.

O nome do parque homenageia o seringueiro e líder socioambiental assassinado em 1988, símbolo

---

da luta pela preservação da Amazônia e pelos direitos das populações tradicionais. Mais do que uma referência histórica, a escolha do nome Chico Mendes estabelece um elo direto entre o espaço e a ideia de conservação como prática cotidiana.

Caminhar por suas trilhas é uma experiência de observação. São cerca de cinco quilômetros de percursos leves, ideais para desacelerar o passo e prestar atenção ao entorno. Capivaras surgem sem cerimônia, aves cruzam o céu em silêncio e, com alguma sorte — e distância —, é possível avistar o jacaré-de-papo-amarelo, uma das espécies que motivaram a criação da unidade de conservação.

Mais do que um parque, o Chico Mendes cumpre um papel essencial: preservar, educar e apro-

ximar. O bem-estar, aqui, não vem de grandes mirantes ou desafios físicos. Vem da caminhada sem pressa, da sombra, da água parada refletindo o céu. O local oferece visitas guiadas mediante agendamento prévio.

Em uma cidade que muitas vezes associa qualidade de vida à vista para o mar, o parque lembra que há outros caminhos possíveis. Mais do que um refúgio, é uma pausa concreta dentro da cidade — um lugar onde o Rio respira em outro tempo, e convida quem passa a fazer o mesmo.

---

**Parque Natural Municipal Chico Mendes**

Av. Jarbas de Carvalho, 679 - Recreio dos Bandeirantes

Terça a domingo, das 8h às 17h

© parquechicomendesrj



# Parque da Pavuna

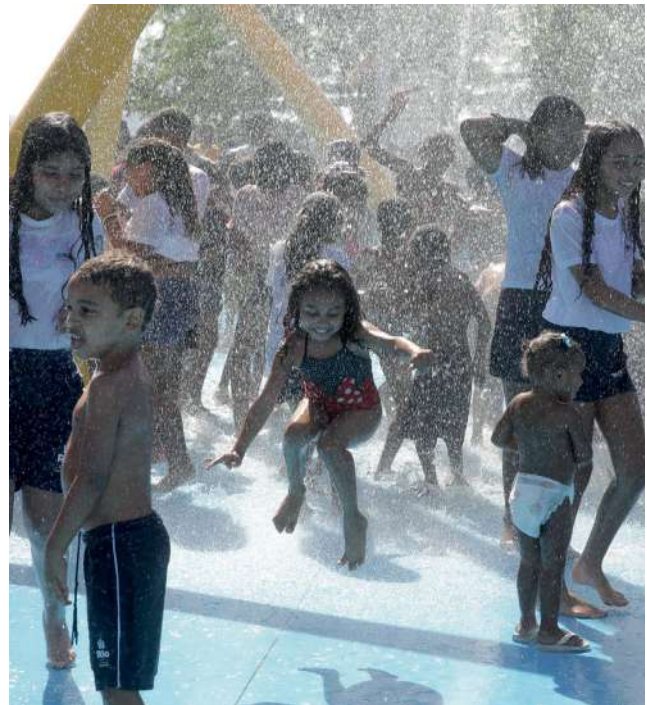
## Refrigério na comunidade do Chapadão

O Parque da Pavuna foi aberto em junho de 2024, em uma área de 17 mil m<sup>2</sup> nas proximidades da comunidade do Chapadão, na Zona Norte. A entrada é pela Rua Iguaba Grande.

Um antigo terreno abandonado e usado de maneira improvisada pelos moradores para jogos de futebol foi transformado num espaço com 320 árvores de espécies nativas da Mata Atlântica, quiosques, quadras esportivas; equipamentos de ginástica, skate park, parquinho infantil, Academia da Terceira Idade e ambiente de lazer para piqueniques. O grande destaque fica por conta de uma torre d'água, com iluminação, de quase 22 metros de altura, ajudando a levar frescor aos frequentadores.

FOTOS: FABIO MOTTI





“É um parque rico em eventos e possibilidades. A torre pode ser vista do viaduto da Pavuna. Ela se tornou um símbolo para esse território”, afirma o presidente da Fundação Parques e Jardins, Júlio Villas Boas. A área recebeu grafismo e paisagismo, com canteiros de vegetação arbustiva.

Para garantir que a população local utilize o parque com segurança e conforto, mesmo no período noturno, foram instalados 132 pontos de iluminação de LED e 81 postes de fibra, mais resistentes e duráveis. O Parque conta ainda com a décima primeira Nave do Conhecimento da cidade — ambientes multiuso interativos de alta tecnologia.

---

#### **Parque da Pavuna**

Rua Marechal Guilherme, 9 - Pavuna

© ParquePavuna.official

# Parque Rita Lee

## Agora só falta você

E não é que a mais completa tradução de Sampa — segundo Caetano Veloso, nos versos da canção homônima — batizou um parque carioca? Inaugurado em maio de 2024, o Parque Rita Lee, situado na Barra Olímpica, Zona Sudoeste, é mais um espaço de lazer e práticas esportivas na cidade. A prefeitura vem investindo na construção de novas unidades e na reforma das antigas, como maneira de ampliar as áreas verdes e de diversão para a população.

O território, num total de 136 mil metros quadrados, oferece praça molhada, skate park, muro de escalada com 120 m<sup>2</sup>, quadras poliesportivas,

FOTOS: BETH SANTOS





área com brinquedos para crianças, bicicletário, Academia da Terceira Idade, além de 1.100 árvores e 70 mil arbustos. O parque, em homenagem à saudosa compositora paulista, se localiza numa rota que conecta todas as principais áreas do Parque Olímpico, como as arenas, os terraços e o “Live Site”, uma esplanada destinada a eventos em frente à Lagoa de Jacarepaguá.

Grande destaque, a praça molhada tem 2.600 metros quadrados, com 47 estruturas metálicas, que simulam árvores, de onde saem 190 esguichos de água tratada. Depois de refrescar as pessoas, a água passará por um processo de filtração, antes de retornar ao sistema — um atributo sustentável e eficiente. Deques margeiam a Lagoa

de Jacarepaguá e podem ser acessados pelo público, com segurança e conforto.

“Estou muito feliz de deixar esse legado incrível para a população, um espaço que foi pensado desde o início das Olimpíadas. Esses parques urbanos de uso intensivo são muito importantes. E Rita Lee foi uma mulher disruptiva, ousada, levando sua música, sua poesia, acalmando o coração de todos nós brasileiros. Uma justa homenagem a essa mulher e que possa inspirar todos nós, cariocas”, relata o prefeito Eduardo Paes.

---

#### **Parque Rita Lee**

Avenida. Embaixador Abelardo Bueno, 3401 - Barra Olímpica

© parqueritaleerj

# Ghetto Run Crew

## Pernas para que te quero

No Ghetto Run Crew, a corrida é ponto de partida, mas nunca ponto final. O que se constrói ali vai além do movimento físico: é um espaço de encontro, de pertencimento, de reorganização cotidiana e bem-estar mental. Um grupo que transforma o simples ato de correr em experiência compartilhada.

Criado por jovens da Zona Norte, o coletivo nasceu de uma ideia direta — ocupar a rua com o corpo em movimento. Com o tempo, essa prática ganhou densidade. Cada treino se tornou também um momento de troca, de escuta, de presença e ocupação. Ninguém corre sozinho. O ritmo é ditado de forma coletiva e adaptada ao outro. O passo de cada um é respeitado. Há uma inteligência implícita nesse gesto: avançar junto, sem deixar ninguém para trás.





O percurso importa, mas não é o centro. As ruas atravessadas passam a carregar outro significado. A cidade deixa de ser apenas cenário e se torna parte ativa da experiência. A cada encontro, o Ghetto Run Crew redesenha, ainda que de forma sutil, a relação dos participantes com o espaço urbano. O que antes era trânsito vira trajeto.

O efeito se sente na mente e no corpo. A respiração encontra ritmo, a tensão se dissipa, o pensamento desacelera. A corrida funciona como eixo de equilíbrio em meio à rotina acelerada. Mas, diferente de uma prática individual, neste caso a corrida é coletiva. O encontro se torna um compromisso consigo e com o outro. É o grupo que sustenta a continuidade e transforma o esforço em hábito saudável.

O coletivo Ghetto Run Crew tornou-se um movimento cultural e passou a dialogar com a cidade de forma mais ampla, ocupando diferentes territórios e ampliando seu alcance. Parcerias surgiram, a visibilidade aumentou, mas a essência permaneceu intacta: a ideia de que a corrida pode ser um ponto de conexão.

No fim, o que o Ghetto Run Crew propõe é um deslocamento simples, mas profundo. O bem-

estar deixa de ser uma busca individual e passa a ser uma construção coletiva. Não se trata apenas de correr mais rápido ou mais longe, mas de estar junto. De compartilhar o percurso. De transformar o caminho em experiência.

---

#### **Ghetto Run Crew**

Engenhão Ala Oeste - R. Arquias Cordeiro, 808 - Engenho de Dentro

© ghettoruncrew







# Vilas Olímpicas

## O Rio é um clube

Há mais de trinta anos, o Rio de Janeiro vem construindo uma rede de equipamentos esportivos que poucos municípios do mundo têm. São 26 Vilas Olímpicas — da Mangueira ao Vidigal, da Maré à Ilha do Governador, de Bangu a Guaratiba — geridas pela Secretaria Municipal de Esportes e oferecendo gratuitamente mais de 100 modalidades a mais de 50 mil pessoas. Piscinas, quadras cobertas, pistas de atletismo, campos de futebol e salas de atividade convivem no mesmo endereço onde acontecem aulas de pilates, yoga, dança de salão, hidroginástica e capoeira. Um clube público, instalado em cada canto da cidade.





A proposta nasceu com o objetivo de levar esporte a quem nunca teve acesso, mas ao longo das décadas foi ganhando uma dimensão mais ampla. Hoje, as Vilas Olímpicas são também espaços de bem-estar no sentido mais completo da palavra — cuidado com o corpo, a mente e o convívio. Para a terceira idade, há caminhada orientada, ginástica, alongamento e dança de salão. Para crianças, natação, atletismo, artes marciais e ballet. Há atividades adaptadas com acompanhamento especializado para pessoas com deficiência. A mesma estrutura que formou atletas olímpicos — como a velocista Rosângela Santos, da Vila Mestre André, em Padre Miguel, ou os atletas Gabriel Constantino e Thiago André, da Mangueira — é a que recebe a moradora de 73 anos que frequenta a mesma unidade há quinze.

O alcance vai além do que os números dizem. Nos fins de semana, as Vilas se transformam

em opção de lazer para toda a vizinhança. A Vila Olímpica Seu Amaro, na Maré, abriu recentemente 1.400 vagas em mais de 30 modalidades, de zumba a jiu-jitsu, de natação infantil a pilates. A Vila Artur da Távola, em Vila Isabel, tem entre seus frequentadores habituais quem foi por recomendação médica e nunca mais saiu. O esporte entrou pela porta do tratamento e ficou pela porta do prazer.

O Rio sempre soube que bem-estar e espaço público andam juntos. As Vilas Olímpicas são a expressão mais duradoura dessa convicção — uma rede de cuidado coletivo construída tijolo a tijolo, bairro a bairro, ao longo de mais de três décadas.

#### **Vilas Olímpicas**

26 unidades distribuídas por toda a cidade

Informações e inscrições: [esportes.prefeitura.rio/vilas-olimpicas](http://esportes.prefeitura.rio/vilas-olimpicas)

# I ♥ PRIO

MUITO + QUE ÓLEO E GÁS, A **PRIO** APOIA PROJETOS QUE GERAM IMPACTO POSITIVO

**ESPORTE**

**VIVENDO UM SONHO SURF**

Projeto criado na Rocinha que oferece aulas de surf para crianças e jovens, incentivando **novas perspectivas** dentro e fora d'água.

**TEATRO I ♥ PRIO**

No Jockey Club Brasileiro, um espaço dedicado a **espetáculos, encontros e experiências culturais** que aproximam públicos e fortalecem o acesso à arte.

**TRANSEFORMAÇÃO SOCIAL**

**INSTITUTO VINI JR**

Iniciativa que usa **futebol e tecnologia** como linguagem para apoiar escolas públicas, tornando o aprendizado **mais conectado** às novas gerações.

**CULTURA**

A PLATAFORMA DE PATROCÍNIOS DA I ♥ PRIO JÁ INVESTIU + DE R\$ **100 MILHÕES** EM + DE **65 PROJETOS**.

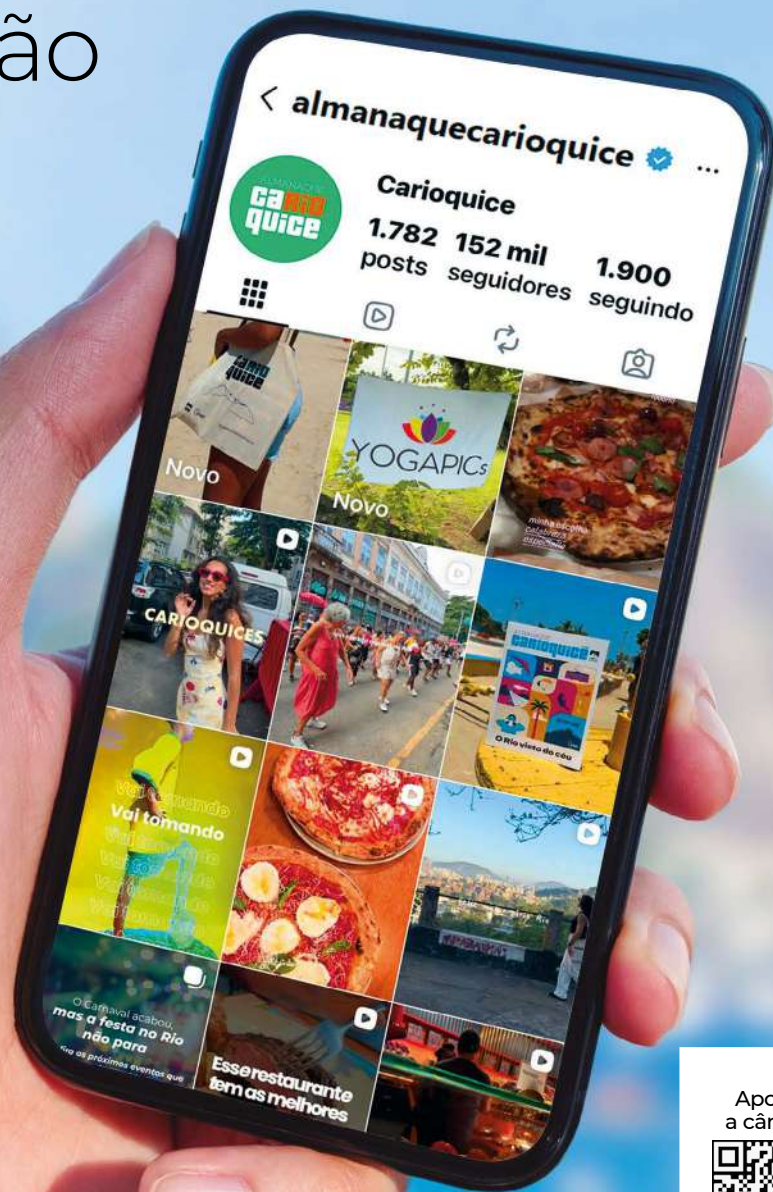
Veja + projetos apoiados pela I ♥ PRIO



MUITO +  
QUE ÓLEO  
E GÁS

# ○ Rio na palma da sua mão

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



Aponte  
a câmera



ALMANAQUE  
**Carioquice**

almanaquecarioquice  
carioquice.insightnet.com.br

visit **RIO**

**rio**

APOIO ESPECIAL  
**FGV**

APOIO

semôve

**SEBRAE**

**PRIO**

MONTREAL

PREVENT SENIOR

PRODUÇÃO

**Insight**

PATROCÍNIO

banco arbi

joari

PREFEITURA  
**RIO**

Cultura