

#EDIÇÃO DIGITAL 1 | JULHO 2025

CARIOQUICE



Apoio



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

Um Rio de **criatividade** **e inovação**





A cidade pulsa onde á encontro, afeto e transformação

Nesta edição do Almanaque Carioquice Digital, mergulhamos em histórias que revelam o poder das comunidades cariocas de transformar realidades com criatividade, cuidado e voz própria. Da yoga na Maré ao jornalismo da Rocinha, passando pela cozinha sustentável – e deliciosa – do Favela Orgânica, na Babilônia e Chapéu Mangueira, até bibliotecas e centros de inovação, esta é uma homenagem ao Rio que se reinventa todos os dias – guiado por quem constrói e sonha a cidade.

SUMÁRIO



4 Yoga na Maré

UMA FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO NO MAIOR
CONJUNTO DE FAVELAS DO RIO DE JANEIRO

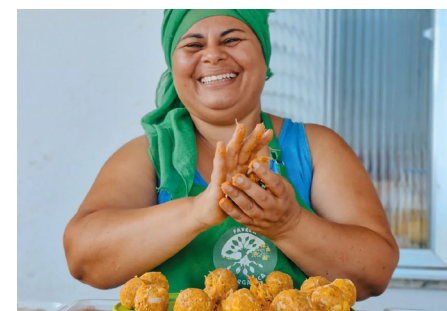
6 Cultura comunitária



7 Rocinha tem voz e fala alto



9 Sem desperdícios



10 Navezinhas Cariocas



Yoga na Maré

RELAX MENTAL E FÍSICO PARA AS
16 COMUNIDADES DO COMPLEXO



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

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

Três anos depois, houve a formalização como Instituto e, em 2019, a inauguração do Núcleo de Bem-Estar e Saúde do Yoga na Maré (Nubes), propiciando o aluguel de sua primeira sede, um apartamento com laje para a realização das atividades, na Nova Holanda. Mas acontecem também aulas a céu aberto fora do Complexo, como na Lagoa Rodrigo de Freitas, no Parque Lage e até na Serra de Petrópolis.

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

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

Instituto Yoga na Maré

Rua Santa Rita, 52 – Maré

📞 (21) 9951-31085

📷 yoganamare



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



Cultura comunitária

ESPAÇO DE LEITURA E APRENDIZADO SOBRE A HISTÓRIA LOCAL

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

A concepção original, chamada Centro de Convivência, Comunicação e Cultura (C4), integrava o “Espaço Semente”, que também incluía moradias temporárias, áreas de trabalho e uma horta orgânica. A proposta visava não apenas promover a convivência, mas oferecer uma ampla gama de oportunidades culturais e educativas.

O projeto definitivo foi construído em 2012, por meio do Programa de Aceleração do Crescimento (PAC), e seguiu o modelo das Bibliotecas Parque, inspirado em experiências na Colômbia. Com cinco pavimentos, o edifício ocupa 1,6 mil metros quadrados na Estrada da Gávea, e é um importante centro de cultura e

educação para os habitantes da região. A fachada exibe a sigla C4, uma referência ao nome idealizado pelos moradores.

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

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



Biblioteca Parque da Rocinha

Estrada da Gávea, 45

(21) 2334-7097

@bibliotecaparquedarocinha

Rocinha tem voz e fala alto

A FAVELA SOB O OLHAR DE QUEM VÊ DE DENTRO

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

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



as raízes da comunidade, proporcionando aos participantes uma imersão nos eventos e transformações que moldaram a favela ao longo dos anos.

A aula, ministrada por Michel Silva, fundador do Fala Roça, nasceu da necessidade de combater a maneira como a mídia tradicional retrata a Rocinha, frequentemente associando a favela apenas à violência e ao tráfico de drogas. A iniciativa busca mostrar que a Rocinha vai muito além disso, destacando sua riqueza cultural, sua história e o protagonismo de seus moradores.





AS AULAS FORTALECEM A AUTOESTIMA DOS MORADORES E INCENTIVAM A PRESERVAÇÃO DA MEMÓRIA LOCAL.

“Muitas vezes, a narrativa sobre favelas vem de fora para dentro. Queremos mudar isso, trazendo a perspectiva de quem vive e constrói a Rocinha todos os dias”, explica Michel. Além disso, muitas pessoas que vivem há anos na comunidade desconhecem sua própria história, e a aula foi criada justamente para preencher essa lacuna.

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

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

A atividade é gratuita, mas as aulas são bastante disputadas e as vagas se esgotam rapidamente. As inscrições são divulgadas no Instagram do Fala Roça, onde também é possível acompanhar outras iniciativas promovidas pelo jornal. Em cada nova edição, o projeto reafirma seu papel fundamental na valorização da cultura e da história da Rocinha, mostrando que a memória coletiva é uma ferramenta poderosa para construir um futuro mais consciente e conectado com as raízes da comunidade.

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

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

Fala Roça

Estrada da Gávea, 558

@jornalfalaroca

Sem desperdícios

INICIATIVA PROMOVE CONSUMO CONSCIENTE DOS ALIMENTOS

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

Essa sensibilização passa por cada etapa do ciclo da alimentação: a começar pelo planejamento das compras até o preparo e o correto descarte do produto. Assim, motiva-se

a criação de práticas saudáveis para as famílias e responsáveis quanto à proteção do meio ambiente. Compra-se menos e gera-se mais comida com a mesma quantidade de itens. As partes não aproveitadas na elaboração da refeição viram matéria-prima para a produção de adubo, e não simplesmente lixo.

O Favela Orgânica promove oficinas e palestras sobre a utilização dos alimentos, consumo consciente, compostagem caseira e hortas em pequenos espaços. E, também, capacitação para equipes de restaurantes, cantinas, escolas de gastronomia, hotéis, feiras e Centrais de Abastecimento.

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



Favela Orgânica

Rua Santo Amaro, 4 – Leme

☎ (21) 98212-9221

📷 favela_organica

Navezinhas Cariocas

TECNOLOGIAS DIGITAIS E INOVAÇÃO AO ALCANCE DOS JOVENS

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

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

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

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

Mas não foi só a comunidade da Rocinha que passou a ter uma navezinha carioca para chamar de sua em 2024. No mês de setembro, o Morro dos Prazeres ganhou uma versão do projeto de inclusão digital, na antiga sede da Unidade de Polícia Pacificadora (UPP), em Santa Teresa. O imóvel – devolvido pelo estado do Rio de Janeiro ao Poder Municipal a partir da extinção da UPP – passou por uma reforma completa para atender às novas finalidades educacionais, focadas na democratização do acesso à tecnologia.

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

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



Navezinha Carioca da Rocinha



Navezinha Carioca dos Prazeres

Navezinha Carioca da Rocinha

Centro Social Educação e Cultural da Rocinha,
Rua 3, nº 14 – Rocinha
📍 navezinharocinha

Navezinha Carioca dos Prazeres

Rua Gomes Lopes, 12 – Santa Teresa
🌐 www.navedoconhecimento.rio

Venha explorar novos cantos do nosso estado na sua próxima viagem.



www.turismo.rj.gov.br/setur-rj

Acesse e explore nosso estado.



O Governo não para de trabalhar: investimos 5 bilhões de reais em segurança para todos. Só este ano já atraímos mais de 1 milhão de turistas internacionais, confirmando a nossa vocação para o turismo e grandes eventos. O estado do Rio de Janeiro é um show e mais turismo melhora a nossa economia e gera mais empregos.

O trabalho não para. É todo dia e é de todos.



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO
O TRABALHO NÃO PARA. É TODO DIA E É DE TODOS.