


## Almanaque Carioquice 2026 destaca espaços de bem-estar no Rio: confira os destaques!



 Pedro Lobo 25 março 2026 RJ

Almanaque Carioquice 2026 destaca espaços de bem-estar no Rio — Foto: Divulgação

O Almanaque Carioquice 2026, que será lançado na próxima quinta-feira (26), às 19h, no Clube dos Marimbás, em Copacabana, na Zona Sul do Rio, aposta no bem-estar como fio condutor para apresentar um novo olhar sobre a cidade.

A publicação batizada de “Rio Capital do Bem-Estar” reúne experiências que vão de atividades físicas ao ar livre a espaços de convivência, cultura e alimentação saudável, refletindo uma cidade que busca equilibrar corpo, mente e vida urbana.

Em sua nona edição, o almanaque, produzido pelo Instituto Cultural Cravo Albin (ICCA) em parceria com a Insight Comunicação, convida cariocas e turistas a explorar diferentes regiões da cidade a partir de práticas que estimulam qualidade de vida, socialização e contato com a natureza.

### RIO CHARME SOCIAL (MADUREIRA)

Patrimônio imaterial do Rio, o charme é mais do que um estilo musical: é identidade, resistência e bem-estar.

No Viaduto de Madureira, o projeto Rio Charme Social oferece aulas gratuitas de dança que atraem pessoas de diferentes idades, de iniciantes a frequentadores assíduos dos bailes.

As atividades trabalham coordenação motora, memória e condicionamento físico, além de promover inclusão e pertencimento. Criado pelo DJ Michel, o projeto já atendeu dezenas de milhares de pessoas e se consolidou como referência cultural e social na Zona Norte.

### CACHOEIRAS DO PARQUE NACIONAL DA TIJUCA

Em meio à maior floresta urbana do mundo, as cachoeiras do Parque Nacional da Tijuca são um dos refúgios mais procurados nos dias de calor. Trilhas acessíveis levam a quedas d’água liberadas para banho, como a Cachoeira das Almas, localizada no setor Floresta do parque.

Além do contato direto com a natureza, o passeio carrega valor histórico, algumas áreas eram utilizadas por escravizados para práticas religiosas.

### CLUBES DE CORRIDA (ATERRO E OUTROS PONTOS)

Os clubes de corrida se espalharam pelo Rio e transformaram a prática esportiva em um fenômeno coletivo. Presentes em diferentes regiões da cidade, com destaque para áreas como o Aterro do Flamengo e a orla, esses grupos reúnem desde iniciantes até atletas experientes, criando verdadeiras comunidades movidas a disciplina, incentivo e troca de experiências.

Mais do que melhorar o condicionamento físico, os treinos coletivos ajudam a manter a regularidade e funcionam como rede de apoio.

### ACÃODEMIA CARIOCA

Criada pela Prefeitura do Rio em 2023, a Acãodemia Carioca é a primeira iniciativa pública do país voltada ao bem-estar de cães e seus tutores. O projeto oferece aulas de agility — circuitos com obstáculos como túneis e cones — acompanhadas por veterinários e adestradores, com foco no desenvolvimento cognitivo e sensorial dos animais.

Mais do que exercício físico, a proposta também estimula a convivência entre tutores, criando uma rede de socialização em espaços públicos.

### CIDADE DAS ARTES (BARRA DA TIJUCA)

Um dos maiores complexos culturais da América Latina, a Cidade das Artes reúne em um só espaço salas de concerto, teatros, cinemas, galerias, biblioteca e áreas abertas para eventos. Inaugurado em 2013, o equipamento foi projetado para concentrar diferentes linguagens artísticas e ampliar o acesso à cultura.

Além da programação variada, o espaço também oferece atividades gratuitas, como saraus, encontros literários e visitas guiadas. A arquitetura monumental e os ambientes integrados fazem do local uma experiência cultural completa e também um espaço de convivência.

Mais do que uma loja, o local foi pensado como experiência de bem-estar. Lá há áreas de convivência, café, restaurante e até programação de eventos. A proposta é promover o contato com a natureza como forma de desacelerar a rotina e melhorar a qualidade de vida.

### NATURALIE BISTRÔ

O Naturalie Bistrô aposta na culinária vegetariana como estilo de vida. O restaurante oferece um cardápio variado, com pratos que vão de receitas tradicionais adaptadas, como feijoada sem carne, a opções internacionais e sobremesas elaboradas.

O ambiente acolhedor convida tanto para encontros quanto para pausas individuais. Outro diferencial é o pequeno sebo dentro do espaço, onde clientes podem trocar livros, reforçando a proposta de bem-estar que vai além da alimentação.

Além dos destaques, o almanaque reúne iniciativas que vão de academias ao ar livre e práticas esportivas a projetos culturais e experiências gastronômicas.

A edição reforça a ideia de que o Rio de Janeiro não é apenas cenário, mas também um espaço ativo de convivência — onde saúde, lazer e cultura se cruzam no cotidiano.

O conteúdo completo estará disponível no site [carioquice.insightnet.com.br](http://carioquice.insightnet.com.br). O almanaque também será divulgado nas redes sociais.