

Projeto Carioquice promove festividades ao ar livre e lança almanaque sobre o bem-estar no Rio



O projeto Carioquice promove uma celebração unificada das manifestações culturais e esportivas do Rio de Janeiro, reunindo diferentes iniciativas e ações ao ar livre, com o objetivo de homenagear a identidade da cidade. A iniciativa, apoiada pela Insight Comunicação em parceria com o Instituto Cultural Cravo Albin (ICCA), inclui eventos abertos ao público e o lançamento de uma publicação que se consolidou como símbolo do espírito carioca.

A nona edição do Almanaque Carioquice destaca o tema do bem-estar. A publicação convida moradores e visitantes a explorar o contexto urbano do Rio de forma a valorizar o impacto do ambiente na saúde mental e física. Com uma abordagem que evidencia as riquezas naturais e culturais da cidade, o material busca incentivar o aproveitamento integral de suas experiências e potencialidades.

Segundo o CEO da Insight, João Pedro Faro, a edição oferece um panorama renovado do Rio, ressaltando lugares e atividades que estimulam corpo, mente e emoções, reforçando a vocação da metrópole como espaço de convivência, criatividade e conexão com a natureza. Ele destacou ainda a intenção de ampliar projetos que transmitam a alegria e energia do carioca para um público mais amplo.

Entre os destaques da publicação, estão eventos que promovem o movimento e a cultura de forma acessível a todas as idades. O Beach Cycle na Praia de Ipanema, por exemplo, é o primeiro estúdio de bike ao ar livre do Brasil, integrando exercícios de spinning à paisagem marítima. Outra iniciativa de destaque é o Circuito Sesc RJ de Dança de Salão, que oferece bailes com música ao vivo e participação de profissionais nas unidades do Sesc, incentivando a convivência e a prática de dança.

A cidade também conta com clubes de corrida em diferentes localidades, promovendo competição saudável, apoio mútuo e formação de comunidade. Para os mais idosos, as Academias da Terceira Idade (ATI) oferecem atividades físicas que reforçam o fortalecimento muscular, o equilíbrio, a mobilidade e a saúde mental, além de contribuir para o bem-estar social e emocional.

A cultura mantém um papel vital na iniciativa de aproximação social, com projetos como o Rio Charme Social, realizado no Viaduto de Madureira, que oferece aulas gratuitas de ritmo, memória e concentração, e a Cidade das Artes, na Barra da Tijuca, que reúne diversos espaços culturais, incluindo teatros, cinemas e salas de dança, fomentando o acesso às manifestações artísticas.

Na área de alimentação saudável, destaca-se a oferta de opções gastronômicas voltadas ao bem-estar, como o Naturalie Bistrô, com seu cardápio vegetariano, e o Org Bistrô, que prioriza ingredientes frescos e produtos locais, alinhando-se a uma filosofia de alimentação sustentável.

A inovação tecnológica também é um elemento relevante na promoção do bem-estar, com iniciativas como a Arena Gamer, maior centro público de jogos eletrônicos do América Latina, que oferece espaços de transmissão, aprendizado e atividades profissionais relacionadas ao universo dos e-sports.

Além disso, há a preocupação com o bem-estar animal, evidenciada pela Acãodemia Carioca, que oferece aulas de adestramento e agility para cães, fortalecendo os laços entre tutores e pets, além de estimular as habilidades cognitivas dos animais.

O Almanaque Carioquice 2026, patrocinado por entidades públicas e privadas, integra esse movimento de valorização do Rio de Janeiro e está disponível para consulta na plataforma digital da publicação.

Acompanhe o Ora Veja para mais notícias em tempo real.