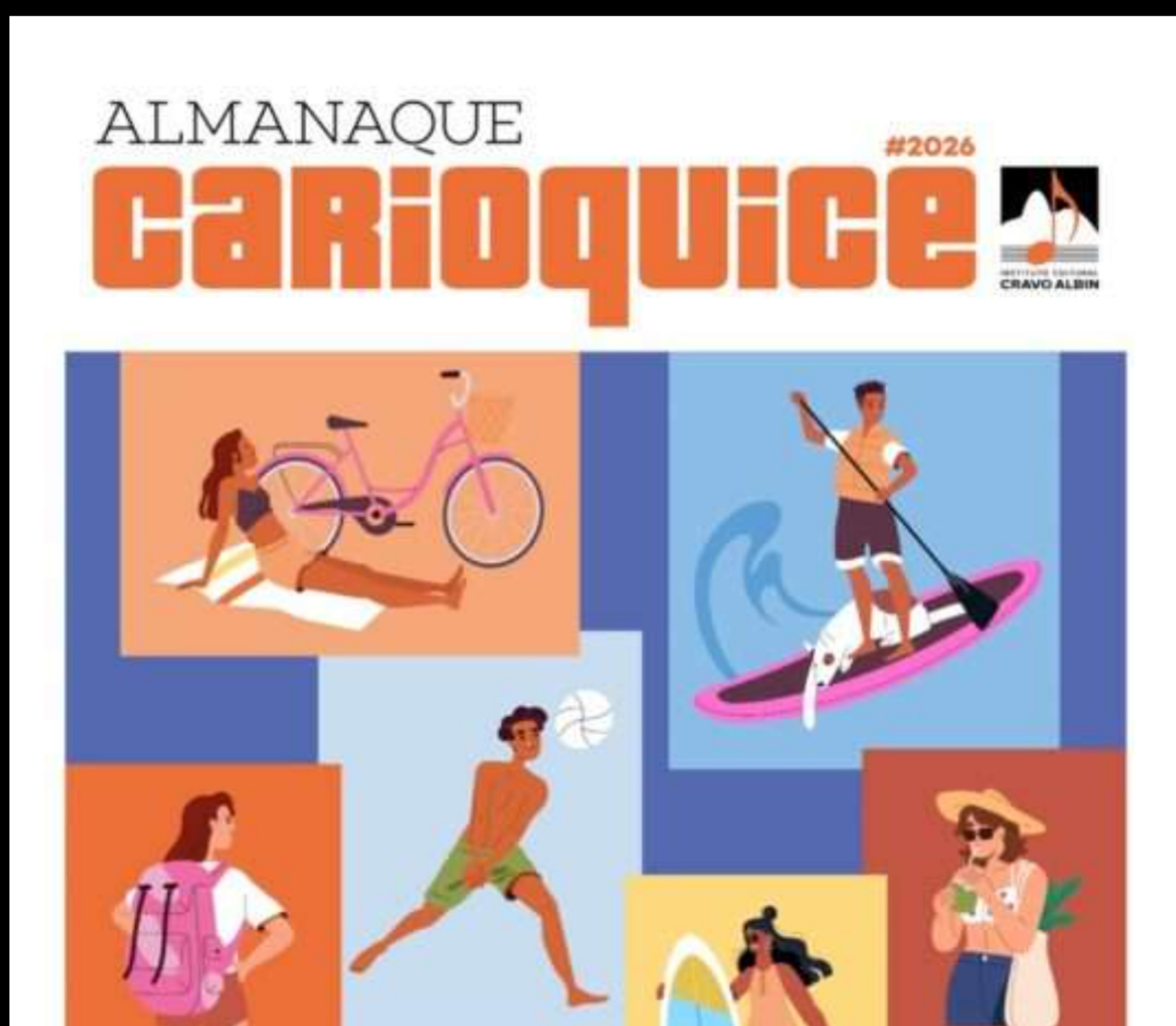


## Almanaque Cariquice 2026 une diversão e bem-e



Publicado em: 25 de março de 2026

Tempo de Leitura: 3 min.



Desvendar o bem-estar em cada canto é a proposta do Almanaque Cariquice 2026. A nona edição convida cariocas e turistas a explorarem o Rio de Janeiro por meio da relação do espaço urbano com o bem-estar. Um sentimento invisível, mas que influencia o ritmo de quem vive ou visita a capital fluminense. A publicação destaca as riquezas que a cidade tem e que fazem bem para a alma, incentivando quem lê a desfrutar do que ela oferece na sua plenitude.

“É uma publicação que, a cada edição, lança um olhar renovado sobre o Rio, quase sempre despercebido em sua multiplicidade. Desta vez, o almanaque traz um roteiro de experiências que estimulam corpo, mente, emoções e criam conexões, ao registrar lugares que reforçam a vocação do Rio como um espaço onde natureza, cuidado e criatividade se encontram.”, comenta o CEO da Insight, João Pedro Faro.

A publicação revela o Rio de Janeiro como um vibrante centro de atividades que proporcionam ampla gama de experiências para todas as idades e interesses. Um dos destaques é o inovador Beach Cycle na Praia de Ipanema, o primeiro estúdio de bike ao ar livre do Brasil, que transforma a areia em uma verdadeira academia a céu aberto, com aulas que unem o spinning tradicional à energia do mar. Outra atração que proporciona convivência aliada a benefícios para corpo, mente e alma é o Circuito Sesc RJ de Dança de Salão, com bailes em várias unidades, regados de boa música ao vivo e presença de dançarinos profissionais, incentivando o aprendizado e a vivência entre grupos.

Nesses eventos, ninguém fica parado.

Os clubes de corrida, em várias partes da cidade, unem esporte, bem-estar e senso de comunidade. Esses grupos criaram verdadeiros ecossistemas de apoio, onde iniciantes e veteranos compartilham experiências, motivação e amizade. Na mesma *vibe*, estão as Academias da Terceira Idade (ATI), que passaram por revitalização. Elas estimulam as atividades físicas, contribuem para o fortalecimento muscular, o equilíbrio, a mobilidade e a coordenação motora, além de prevenir doenças crônicas e melhorar a saúde mental, o convívio social e a autoestima dos idosos.

Em paralelo, a cidade traz cultura como forma de fortalecer o convívio social e a preservação da sua identidade. O projeto Rio Charme Social, no Viaduto de Madureira, oferece aulas gratuitas que desenvolvem o ritmo, a memória e a concentração, além de fortalecer o corpo e aliviar o estresse. Já a Cidade das Artes Bibi Ferreira, na Barra da Tijuca, um dos maiores complexos culturais da América Latina, se destaca pela variedade de experiências que proporciona ao reunir sala de concertos para mais de 1.200 pessoas, teatro, cinemas, sala de dança, biblioteca, galerias.

A gastronomia saudável ganha destaque com restaurantes como o Naturalie Bistrô, que conta com um cardápio totalmente vegetariano, em um ambiente acolhedor e charmoso, e o Org Bistrô, que valoriza ingredientes frescos, locais e sem aditivos químicos, promovendo uma verdadeira filosofia de vida saudável e sustentável. Além disso, a cidade também se posiciona como uma referência em inovação e tecnologia para gerar bem-estar, com espaços como a Arena Gamer, primeiro centro público de games e e-sports do Brasil, que conta com estúdio de transmissão, telão de LED, camarins, área técnica e arquibancada. O acesso é gratuito e, por lá, não faltam oportunidades de aprendizado e profissionalização no universo dos games.

A socialização entre animais e tutores também está no roteiro. A Acãodemia Carioca, primeira iniciativa pública do Brasil voltada ao treinamento e bem-estar de cães, oferece aulas de agility com veterinários e adestradores. Os pets saem ganhando com estímulos às habilidades cognitivas e sensoriais, enquanto seus donos ganham na conquista de novas amizades e também se exercitam.

O Rio de Janeiro se revela, assim, como uma metrópole que celebra a harmonia entre corpo, mente e natureza, proporcionando um ambiente onde cultura, lazer e saúde coexistem de forma única, lúdica e encantadora. O conteúdo da edição 2026 estará disponível em breve no portal da publicação: <https://carioquice.insightnet.com.br/almanaque/>