



Como ser um carioca: bem-estar dá o tom do Almanaque Cariquice de 2026

Manual que valoriza o carioca way of life foca na harmonia com a natureza, destacando espaços urbanos onde cultura, lazer e saúde coexistem de forma única

Por Paula Autran 27 mar 2026, 07h01 | **veja** Rio



Beach Cycle: academia a céu aberto em Ipanema (./Divulgação)



Se o Rio não é para amadores, o **Almanaque Cariquice** é um belo guia de como viver o melhor da cidade. A publicação anual criada em 2018 para valorizar o carioca way of life foca este ano na harmonia com a natureza, destacando espaços urbanos onde cultura, lazer e saúde coexistem de forma única. “A gente notou que a juventude tem trocado o bar pelo café da manhã”, diz João Pedro Faro, da Insight, que idealizou a nona edição em parceria com o Instituto Cultural Cravo Albin (ICCA), dando pistas do que levou à opção pelo bem-estar como norte das novas 156 páginas.

O roteiro para moradores e turistas conta com 52 dicas de atrações, como o **Beach Cycle**, primeiro estúdio de bike ao ar livre nacional, que transforma as areias de Ipanema em academia a céu aberto. “Procuramos olhar para além dos cartões-postais”, resume Faro. Confira outros destaques:



Org Bistrô: exemplo de gastronomia saudável (./Divulgação)

Os **clubes de corrida** unem esporte e senso de comunidade. Esses grupos criaram verdadeiros ecossistemas de apoio, onde iniciantes e veteranos compartilham experiências, motivação e amizade.

Exemplos de gastronomia saudável entraram no circuito, incluindo restaurantes como o Naturalie Bistrô, com cardápio vegetariano, e o **Org**, que valoriza ingredientes frescos, locais e sem aditivos químicos.

A **Academia Carioca**, primeira iniciativa pública do Brasil voltada ao treinamento e bem-estar de cães, oferece aulas com veterinários e adestradores. Os pets recebem estímulos às habilidades cognitivas e seus tutores podem fazer amigos.



Academia: o que é bom para os animais também é ótimo para seus tutores (./Divulgação)

Ações como o **Circuito Sesc RJ de Dança de Salão** e as **Academias da Terceira Idade** estimulam as atividades físicas, contribuem para o fortalecimento muscular, previnem doenças crônicas e melhoram a saúde mental.