



HISTÓRIAS CARIOCAS

Paula Autran



COMO SER UM CARIOCA

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 (*acima*), 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:

► 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.



► A **Acãodemia 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.



► 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.

► 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.