Imprimir

Semeando Mudanças - 1ª Edição de 2020

18/02/2020 19:09:00

SEMEANDO MUDANÇAS
Ano XXVI nº 01 1ª Edição/2020 gdtasme@rioeduca.net
Gerência de Desenvolvimento e Treinamento Técnico-Administrativo - E/SUBG/CGRH/GDTA

Editorial

()

A Gerência de Desenvolvimento e Treinamento Técnico-Administrativo, dentro do Programa de Humanização da Organização, publica, trimestralmente, a edição on-line, do periódico "Semeando Mudanças", compartilhando saberes que acompanham as transformações e tendências do mercado profissional, oferecendo oportunidade de crescimento pessoal e interpessoal.

Nosso objetivo é socializar conteúdos teóricos e práticos que deem suporte a reflexões, vivências, autoconhecimento e desenvolvimento profissional, incentivando a ética, a participação, a ampliação do conhecimento, o intercâmbio entre os servidores, bem como a proatividade e o compromisso, considerando suas expectativas, valores e a cultura da Organização, gerando um ambiente profissional mais saudável e de excelência.

Considerando as atividades que estamos envolvidos, no dia a dia, entendemos que as relações intra e interpessoais exigem uma atenção especial. É necessário considerar o contexto em que as pessoas se inserem, suas características individuais, suas atividades, suas necessidades e assim procurar ter um olhar mais apurado sobre o tema que será abordado no nosso periódico trimestral.

O texto "Como o medo de errar está afetando a sua carreira? " de Sofia Esteves, Presidente do Conselho da Cia de Talentos, nos inspira a fazermos nossas próprias escolhas, sabendo que o medo existe, mas que precisamos seguir, não permitindo que ele nos paralise, errando e acertando, lembrando que a vida é feita de desafios e que a única coisa certa é a mudança.

Nada do que foi será... Precisamos inovar, sair da mesmice e, para isso, temos que aceitar que o medo de não sermos bons o suficiente, tem trazido muitos prejuízos, prejudicando nossa saúde e criatividade.

Se o medo é a maior e a mais poderosa das emoções, a coragem é a mãe de todas as virtudes.

Inovar, sair da zona de conforto, significa não só aceitar que acontecerão erros, mas também ter a convicção de que isso faz parte do processo de crescimento em todos os campos da vida.

No Texto: "O que é relacionamento Interpessoal", mais do que nunca, vemos a necessidade de falarmos sobre preconceito em suas diversas formas, contribuindo para, através do diálogo, minimizar os efeitos negativos que essa atitude exerce sobre o ser humano, compreendendo que apesar de sermos diferentes, temos ao menos uma coisa em comum: Todos queremos ser felizes.

Somos seres relacionais, se temos alguma dor emocional, temos a tendência de externarmos nossa insatisfação em quem está mais próximo. Para estar em paz com o outro, precisamos primeiro estar em paz conosco.

Para isso, é essencial desenvolvermos a empatia, nos colocando no lugar do outro, construindo, dessa forma, relacionamentos interpessoais mais saudáveis e duradouros, baseados no respeito e consideração.

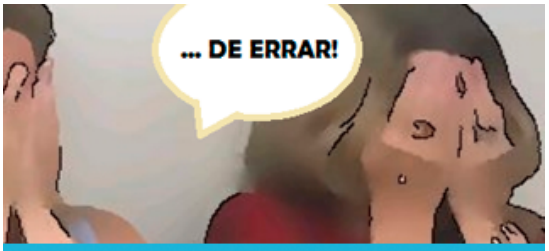
O vídeo: O Relacionamento é uma Arte, nos fala da importância de sermos mais flexíveis nas relações interpessoais e do quanto perdemos como seres humanos, quando somos arrogantes e intransigentes, mostrando que na vida precisamos uns dos outros e que, desenvolver a paciência, a adaptação e a solidariedade é primordial para uma existência mais feliz.

E por falar em (alegria) felicidade, você já teve oportunidade de visitar esses lugares lindos do nosso Rio de Janeiro? Não? Então vá!

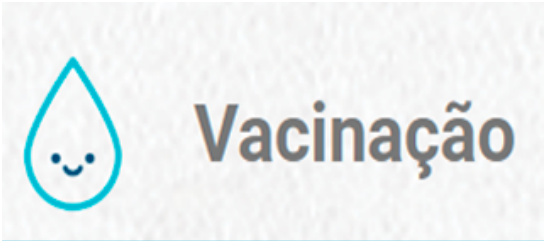
Boa leitura!

Equipe da E/SUBG/CGRH/GDTA
(21) 2976-2131 ou (21) 2976-2079
gdtasme@rioeduca.net(mailto:gdtasme@rioeduca.net?subject=Contato%20pelo%20site%20da%20SME%20-%20Semeando%20Mudan%C3%A7as)
Rua Afonso Cavalcanti, nº 455 - sala 155 - bloco I - CASS
Cidade Nova - Rio de Janeiro - RJ

O que é relacionamento interpessoal

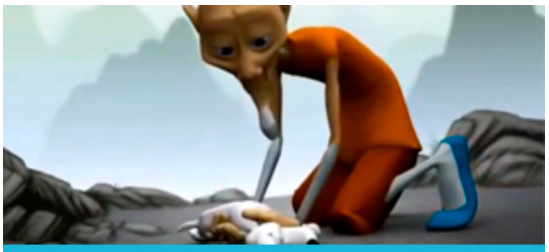


Como o medo de errar está afetando a sua carreira?



Intensificação da vacinação de adolescentes de 02 a 07/03/2020

Educação Fiscal



Vídeo - O relacionamento é uma arte

Momento Cultural

Topo

O que é relacionamento interpessoal

As relações entre o relacionamento interpessoal e o coaching.

De acordo com a Psicologia e a Sociologia, podemos definir Relacionamento Interpessoal como a ligação, conexão ou vínculo entre duas ou mais pessoas dentro de um determinado contexto. Este, por sua vez, pode ser o ambiente de trabalho, familiar, social, religioso, amoroso ou educacional, por exemplo. Neste sentido, segundo o psiquiatra austríaco Sigmund Freud, considerado o pai da Psicanálise, o homem é, em sua essência, um ser relacional. Isso quer dizer que eu, você e as pessoas ao nosso redor temos esta característica nata.

Por isso mesmo, é da natureza do ser humano se relacionar. Para isso, busca sempre estar vinculado a alguém e alimentar uma intensa troca de energia, conhecimentos e emoções com outras pessoas. Portanto, quanto melhores e mais positivos forem os nossos relacionamentos interpessoais, maiores são as chances de construirmos conexões verdadeiras com as pessoas com as quais convivemos. Para isso, elementos como empatia e respeito são fundamentais.

A Importância de um Bom Relacionamento Interpessoal

Sabia que um bom relacionamento interpessoal é o resultado de um bom relacionamento intrapessoal? Ou seja, reflexo da forma como nos relacionamos com nós mesmos. Se internamente estamos bem-resolvidos com nossas questões pessoais e profissionais, nossas relações exteriores tendem a ser melhores também. Por outro lado, quando algo, em nossa mente ou coração, não vai bem e padecemos de algum tipo de dor emocional acabamos refletindo este mal estar na forma como tratamos as outras pessoas e a nós.

Na maioria das vezes, este desconforto pode revelar atitudes negativas, agressivas, errôneas e altamente sabotadoras. Portanto, não é por acaso que vemos líderes e colegas de trabalho que, por conta de seus problemas pessoais, às vezes, acabam tratando com rispidez todos com quem se relacionam em seu dia a dia. No trânsito, nos locais públicos ou mesmo no trabalho ninguém lhes escapa.

Em casa não é diferente, pois quando um dos membros da família não está satisfeito ou feliz com algo, logo acaba tendo comportamentos nocivos, que tanto podem afastar como ferir e magoar profundamente os seus familiares. Portanto, para ter um bom relacionamento interpessoal com os demais, antes de tudo, a pessoa precisa estar em paz consigo mesma.

Neste sentido, eu quero convidar você a fazer o exercício poderoso de começar a observar com mais atenção as atitudes das pessoas ao seu redor e também as suas. Note que quando algo não vai bem, não raro, nós tendemos a externalizar nossa insatisfação por meio do mau humor, da tristeza, do isolamento ou mesmo da agressividade.

Perceber isso é muito importante, especialmente nas relações de trabalho e familiares, pois quando o outro não está bem e nos trata de forma hostil ou afrontosa, geralmente tendemos a levar isso para o pessoal e a achar que o problema dele é conosco. O mesmo acontece na visão dos outros em relação a nós. Saiba que, na maioria das vezes, não é pessoal e, que seu comportamento, na real, é o reflexo de uma insatisfação interna, passageira ou constante.

Claro, agredir alguém verbalmente não é a melhor forma de resolver um problema. Contudo, este é um aprendizado que apenas a vida e o tempo pode nos proporcionar. De sua parte, o que pode fazer quando isso acontecer com você é exercitar o não julgamento. Não se apresse em dar um diagnóstico para o que o outro sente, pois se nem ele mesmo está convicto disso ou entende de fato pelo que está passando naquele momento, não cabe a nenhum de nós julgarmos seus motivos.

Ter esta consciência nos faz exercitar a capacidade de empatia que é o ato de se colocar no lugar do outro para tentar entender suas ideias, sentimentos, motivações ou mesmo as suas dores. Ser empático é o primeiro passo para aprender a respeitar as pessoas com as quais convivemos e um elemento essencial na construção de relacionamentos interpessoais mais positivos.

Relacionamento Interpessoal no Trabalho

Empresas são os resultados de pessoas. Como tal, quanto melhor for à relação dos colaboradores de uma organização, mais produtiva será a sua convivência. Profissionais que fazem parte de grupos harmônicos trabalham em maior sintonia também, pois se conhecem e se respeitam mutuamente, o que torna o desempenho individual e o trabalho em equipe muito mais proveitoso.

Por outro lado, quando os colaboradores não se dão bem, os departamentos não se comunicam com efetividade e os profissionais não cooperam para o alcance efetivo das metas; a empresa acaba perdendo muito de sua capacidade produtiva e, consequentemente, seus investimentos. Isso acontece porque num ambiente onde as relações pessoais não são auspiciosas, a organização perde sua força máxima. Logo, o lema: "juntos somos mais fortes", não é apenas uma expressão. Na prática, isso realmente faz muita diferença!

Fazendo mais uma vez uma autoanálise, convido você a relembrar pelo menos de uma situação onde isso ficou claro em seu trabalho. Pode ser um projeto importante em que um colega não entregava nunca a sua parte; uma demanda emperrada pela falta de colaboração de outro departamento ou ainda pela dificuldade do líder de comunicar ao grupo suas ideias, metas e decisões.

Ainda que estes sejam apenas exemplos de circunstâncias hipotéticas, saiba que estes problemas acontecem com bastante frequência nas empresas. No dia a dia, estes são também alguns dos motivos que fazem com que o relacionamento interpessoal entre seus profissionais seja minado. Para virar este jogo e construir relações profissionais melhores: respeito; empatia; trabalho em equipe; visão sistêmica; paciência; cooperação e uma liderança positiva; são verdadeiramente palavras-chave.

Texto adaptado

Fonte: https://www.ibccoaching.com.br/portal/rh-gestao-pessoas/treinamento-relacionamento-interpessoal/(https://www.ibccoaching.com.br/portal/rh-gestao-pessoas/treinamento-relacionamento-interpessoal/)

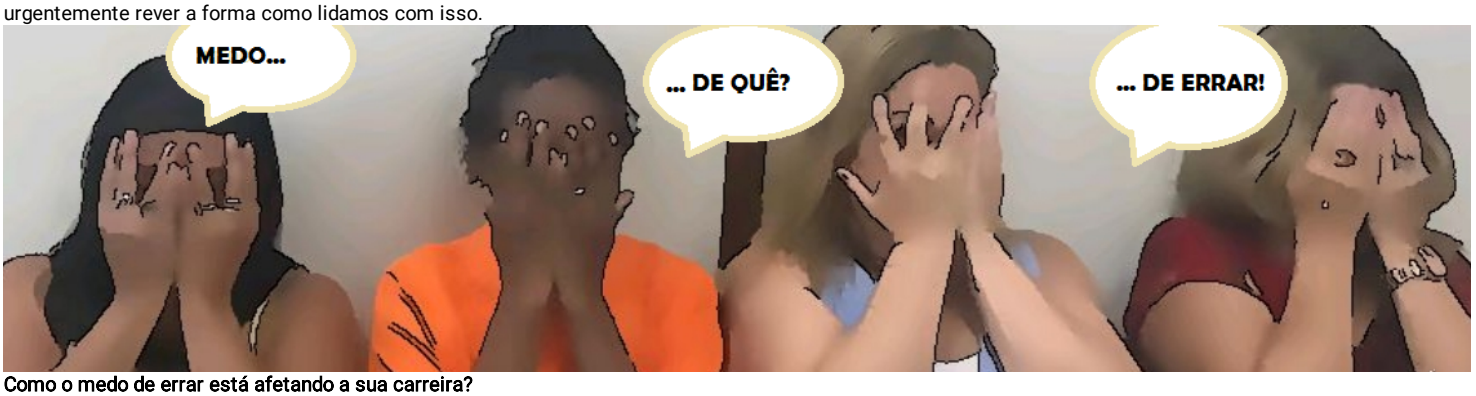
Topo

Você já reparou como temos medo de cair em público? Ainda que muitos pareçam rir de si mesmos nessa situação, por dentro, a grande maioria se sente em total desconforto.

Há algumas semanas venho falando sobre como criamos uma sociedade onde errar se tornou inadmissível e o quanto isso está atrapalhando a inovação, economia, carreiras e nossa vida pessoal.

Mas, afinal, o que há por trás dos "erros"? Culpa. Acreditamos que as falhas merecem punição. Além disso, há, principalmente, a vergonha. "A vergonha é a maior e mais poderosa das emoções. É o medo de não sermos bons o suficiente", revela Brené Brown, professora e pesquisadora na Universidade de Houston, há 16 anos, onde estuda a coragem, a vulnerabilidade, a vergonha e a empatia.

Na era do ágil e da vontade acelerada de crescer e prosperar, esquecemos uma inegável condição: somos humanos. Ou seja, sim, erramos e precisamos urgentemente rever a forma como lidamos com isso.



Como o medo de errar está afetando a sua carreira?

Você se acostumou a um emprego estável, onde não concorda com as diretrizes da empresa e falar mal do chefe ou colegas de trabalho se transformou em um hábito? Prazer, essa é a zona de conforto. Um lugar "seguro" onde você acredita conhecer e que não te provoca nenhuma necessidade de mudança. Um conforto bem desconfortável, não é mesmo?

Será que estamos aqui para viver uma vida previsível e sem novidades? Não adianta culpar a empresa, seus gestores, a economia ou nem mesmo a política. Claro, cada parte tem sua responsabilidade, mas a mudança genuína está completamente ligada à sua postura diante aos desafios.

De acordo com a pesquisadora, seus estudos encontraram na vergonha um grande medo das pessoas de serem felizes sendo elas mesmas, de viverem em estado de vulnerabilidade.

Para mim, esse dado revela como temos pavor de julgamentos, de responsabilidades, de assumir as próprias decisões e de sustentá-las. Dessa forma, preferimos deixar que o "normal" e o "padrão" da sociedade dite nossas escolhas e, então, tudo bem reclamar, afinal é culpa do sistema, não é mesmo?

Maturidade emocional: esse é o meu convite de hoje para você. A coragem não é ausência do medo, é ir com medo mesmo. E é por isso que a capacidade de assumir riscos é fundamental para quem busca se desenvolver profissionalmente.

Compreenda, para driblar o medo de brilhar, é necessário aprender a lidar com pressão, com responsabilidades, com críticas, com pessoas te desestimulando – afinal, nada mais incômodo para pessoas preguiçosas do que alguém que teve a coragem de inovar.

Mude o foco. Se envolva com pessoas inspiradoras, renove seu network, busque histórias e conteúdos criativos e disruptivos. Não perca tempo com pessoas pessimistas e cheias de nãos. Se atualize, estude sempre, crie novos projetos na sua empresa, arrisque-se, permita-se errar; pois é errando que se aprende novos caminhos. Tenha compaixão com suas "falhas", fortaleça suas habilidades e comece tudo de novo.

O mercado (e o mundo) precisam de sonhos, de soluções, de pessoas criativas. Sua coragem é fundamental para construir novas realidades. Mas não se esqueça, esses fundamentos não valem apenas para você.

Enquanto profissional, independente do cargo que ocupe, você também precisa apostar na inovação e na coragem dos seus parceiros de trabalho e nas suas relações interpessoais.

Precisamos urgentemente criar uma cultura que permita a coragem de errar, assumindo os erros como oportunidades de encontrar novos caminhos. Só assim poderemos contar com a criatividade, uma das principais características dos profissionais do futuro.

Boa jornada!

"Assumir a nossa história pode ser difícil, mas não tão difícil como passarmos nossas vidas fugindo dela. Abraçar nossa vulnerabilidade é arriscado, mas não tão perigoso quanto desistir do amor, do pertencimento e da alegria."

Brené Brown

Em sua coluna semanal, Sofia Esteves, presidente do conselho da Cia. de Talentos, fala sobre como driblar o medo e sair da sua zona de conforto

Por Sofia Esteves, presidente do conselho do grupo Cia. de Talentos

Fonte: Revista Exame https://exame.abril.com.br/carreira/como-o-medo-de-errar-esta-afetando-a-sua-carreira/ (http://Revista Exame https://exame.abril.com.br/carreira/como-o-medo-de-errar-esta-afetando-a-sua-carreira/)

Intensificação da vacinação de adolescentes 02 a 07/03/2020

Vacinação

Considerando que a vacinação é a principal ferramenta para prevenção e controle das doenças imunopreveníveis, a Coordenação do Programa de imunizações SVS/SUBPAV/SMSRJ, em parceria com o Projeto Saúde na Escola, PSE/SME, realizará uma mobilização para verificação da situação vacinal e oferta de vacinação em alunos da Rede Municipal, de 09 a 19 anos de idade, envolvendo as Unidades Escolares e Unidades de Saúde.

Eucação Fiscal

Fica a dica é uma dose periódica de conhecimentos sobre Educação Fiscal

Quando pagamos o IPVA, por força constitucional, 50% do valor vai direto para o município onde o veículo for emplacado e 25% do total é aplicado na educação.

Geralmente, as pessoas pensam que o produto da arrecadação do Imposto Sobre a Propriedade de Veículos Automotores – IPVA vai para conservação de estradas e ruas, entretanto, de acordo com o Art. 158 da Constituição Federal do Brasil – CFB, os Estados repassam a metade para os municípios onde o veículo é emplacado, sendo que, tanto o Estado quanto os municípios aplicam no mínimo 25% na educação básica, bem como, 15% e 12% na saúde, respectivamente.

Veja o exemplo abaixo:

IPVA - Repartição						
Valor Pago					R$	2.000,00
Valor do Estado e do Município					R$	1.000,00
	Estado	R$	Município	R$	Total Aplicado na Educação e Saúde	
Educação	25%	250,00	25%	250,00		
Saúde	12%	120,00	15%	150,00		
Totais	37%	370,00	40%	400,00	R$	770,00
Percentual						38,5%

Mais conhecimentos sobre Educação Fiscal acesse: http://www.rio.rj.gov.br/web/smf/educacao-fiscal(http://www.rio.rj.gov.br/web/smf/educacao-fiscal)

Topo

O relacionamento é uma arte

Momento Cultural

https://quantocustaviajar.com/blog/lugares-secretos-no-rio-de-janeiro/(https://quantocustaviajar.com/blog/lugares-secretos-no-rio-de-janeiro/)
Você já se perguntou: quantos lugares do Rio de Janeiro conheço? Pensando na importância e no prazer de estar em contato com a história da Cidade Maravilhosa é que o Semeando Mudanças vai apresentar 15 lugares secretos no Rio de Janeiro que valem a pena conhecer e levar sua família. Embarque nessa viagem !!!

Arco do Teles

Existe um cantinho pra lá de charmoso e que nem todos conhecem, com exceção dos sambistas, sempre presentes. A passagem histórica Arco do Teles foi construída no século 18 para ligar a Praça XV à Rua do Ouvidor, que antigamente tinham outros nomes. A antiga residência da família Teles de Menezes se transformou numa viela onde não passa carros, rodeada por bares, restaurantes e ateliês. Todas as quintas-feiras fica bem cheia com a roda de samba gratuita e no Carnaval, o burburinho chega a ferver, com a presença do bloco Boitatá.

Ecomuseu de Santa Cruz

O Ecomuseu do Quarteirão Cultural do Matadouro de Santa Cruz foi criado para valorizar e preservar o patrimônio do bairro da Zona Oeste, . A instituição cultural fica sediada no Palacete Princesa Isabel, de arquitetura neoclássica, inaugurado em 1881. Era a fazenda de veraneio da família real, que depois se transformou em matadouro e desde 1993 é um monumento tombado. A programação conta com exposições itinerantes, espetáculos de música/teatro, oficinas e seminários envolvendo o patrimônio.

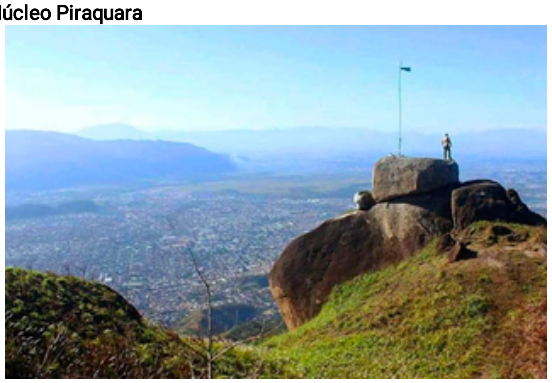
Ilha da Gigoia

Impressionante como a Barra da Tijuca consegue resguardar tão bem uma pequena ilha caiçara. De visual pitoresco, Gigoia compõe parte do arquipélago da Lagoa de Marapendi e, por essa razão, é acessada somente de barco. Casinhas de madeira no estilo palafita, pousadas e restaurantes pairam acima da Lagoa da Tijuca. Depois de um farto almoço com frutos do mar à mesa, espere até o pôr do sol para apreciar o visual antes de voltar pra casa. Aproveite para conhecer também a Praia dos Amores, no Cantinho da Barra.

The Maze Rio

Poucos pontos comerciais no Rio são tão únicos quanto o The Maze. Construído por um correspondente da rede BBC de comunicação, no morro do Catete, o pequeno castelo forrado por mosaicos teve a contribuição de artistas do mundo todo em suas paredes. Funciona como centro cultural, Bed&Breakfast e um dos melhores lugares para ouvir jazz na cidade. Além disso, oferece suporte para a comunidade local com aulas de inglês, balé, música e futebol. Não por acaso já caiu nas graças de artistas gringos como Snoop Dogg, Pharrell Williams e Black-Eyed Peas. E ah, o visual de lá de cima é imperdível.

Núcleo Piraquara



Na região do Realengo, dentro do Parque Estadual Pedra Branca, está o Núcleo Piraquara, com acesso pela Rua do Governo. A área protegida resguarda não só uma importante remanescência de Floresta Atlântica, como também três piscinas naturais aptas para banho que vão animar o seu final de semana. Vale a pena guardar um pouquinho das energias para pegar a trilha até a Pedra do Ponto, de onde se avista boa parte dos arredores. A infraestrutura da área de lazer, destinada a adultos e crianças, conta ainda com deck, parque infantil, sanitários públicos. O parque conta ainda com vários outros atrativos, como o Núcleo Camorim, o Maciço da Pedra Branca, cachoeiras e praias virgens nos arredores.

Relíquias do Brasil

Dentro do Shopping Uptown Barra se esconde uma verdadeira relíquia. Com o intuito de fazer as pessoas voltarem no tempo, a loja-clube: Relíquias do Brasil é um espaço bem nostálgico, recheado de lembranças dos anos 1960, 1970 e 1980. Pelo ambiente se vê antigos letreiros, freezer da Kibon, máquinas de pinball e outras antiguidades que ativam a memória afetiva de muita gente. Dá para comprar alguns itens, como café moído na hora, groselha, discos de vinil e outras coisas para levar pra casa, além de consumir no próprio local sanduíche de mortadela com queijo ou um refri KS, ou seja, naquela boa e velha garrafinha de vidro.

Fábrica Bhering

Esse não é exatamente um lugar secreto, mas sim que foge do óbvio. A antiga Fábrica Bhering, onde em 1808 começou a funcionar a primeira fábrica de chocolates do Brasil, é atualmente um centro cultural descolado com muita coisa para ver e fazer. O edifício industrial na Zona Portuária reúne galeria de artes, lojas, ateliês, adegas, restaurantes, escritórios de design e arquitetura, além de sediar alguns dos eventos mais legais da cidade. Se você ainda não foi, vá!

La Bicyclette

Escondida no meio da Floresta da Tijuca, ao lado do Jardim Botânico, a padaria artesanal La Bicyclette oferece um café da manhã caprichado para quem pedala rumo ao mirante Vista Chinesa. O combo inclui cesta de pães variados, salmão defumado, frutas, iogurte, granola, croissant ou pain au chocolat, manteiga, geleia artesanal, ricota, suco, café, cappuccino ou chá. Há também uma unidade no Leblon. Aos que vão até a Cachoeira do Horto, é praticamente uma parada obrigatória para reabastecer as energias!

Parque Estadual do Grajaú

Conhecido entre os alpinistas, o Parque Estadual do Grajaú, no bairro homônimo, tem como principal atrativo a Pedra do Andaraí, que chega até 444 metros de altura. A área florestal aberta ao público protege diversas espécies da fauna e da flora, como a árvore caiapiá e a ave tiribas, que numa primeira impressão, lembra um periquito. A beleza cênica faz pano de fundo para o anfiteatro, o playground, piqueniques e outras aventuras típicas de montanhistas. Um ponto positivo recente foi o investimento em acessibilidade, com banheiros adaptados a pessoas com mobilidade reduzida e rampas de acesso.

Galeria Cajá

No bairro Santa Teresa, a Galeria Cajá é um misto de espaço cultural, loja de arte e bistrô. O foco é reunir peças de decoração e moda artesanais, além de servir pratos saudáveis vegetarianos/veganos e promover eventos como apresentações musicais e bazares. Entre os itens curiosos à venda está a luminária de sal rosa, que purifica o ar da casa, equilibrando o ambiente.

Museu do Açude

Situado em um casarão neocolonial de 1913 em meio à Floresta da Tijuca, no Alto da Boa Vista, o Museu do Açude passa despercebido por muitos cariocas. Mas ali estão algumas relíquias europeias, em especial uma bela coleção de azulejaria, que compõe painéis franceses, holandeses, espanhóis e portugueses dos séculos XVII ao XIX. O acervo, que pertencia ao colecionador Raymundo Castro Maya, também conta com antigas louças do Porto, esculturas chinesa, indiana e indochinesa, além de esculturas nos jardins, assinadas por grandes nomes da arte contemporâneo nacional , como Helio Oiticica, Lygia Pape, Iole de Freitas e Nuno Ramos.

Tribas Pizzas

O Rio é bem conhecido pelas comidas ogras, apelidadas de "podrão". Pois se você quer fugir das boas doses de calorias e ainda comer um besteirol, o Tribas Pizzas é pra você. Depois de ficar 15 anos em Florianópolis, chegou ao Rio com o diferencial de oferecer pizzas de massa integral, produzida com batata doce e linhaça, sem gordura, ovos ou açúcar. Para completar a empreitada, o molho de tomate fresco e o requeijão são artesanais, o catchup é de beterraba e a mostarda é de chuchu. Bem falada, é uma opção leve, saudável e livre de aditivos químicos. Se quiser provar algo ainda mais diferente, tente a Sushi Pizza, rolls produzidos com a massa da pizza recheado com salmão, queijo da casa, cebolinha orgânica e gergelim.

Vila do Largo

Pertinho do metrô do Largo do Machado está a Vila do Largo, um charmoso espaço com 36 casinhas, criado para reunir economia colaborativa, startups e empreendedores. É lá que fica o Café Secreto, um cantinho escondido com mesinhas na calçada. Servindo cafés especiais, feitos com grãos artesanais de qualidade a partir de vários métodos de extração. O lugar é uma joia para quem curte a bebida, seja quente ou fria. Tem comidinhas e tem aconchego!

Barra de Guaratiba

A cerca de 40 km de Copacabana há um pequeno oásis chamado Barra de Guaratiba, que paira entre a restinga de Marambaia e belíssimas praias desertas. A região agraciada pela natureza se tornou point gastronômico, reunindo diversos restaurantes focados em frutos do mar, nos arredores da orla. Conta ainda com mirantes de tirar o fôlego, muito além da Pedra do Telégrafo e alguns atrativos bem especiais, como o antigo Sítio do Pica Pau Amarelo e o sítio do paisagista Roberto Burle Marx.

Praia do Secreto

Como o nome já sugere, a Praia do Secreto é um dos lugares mais escondidinhos do Rio de Janeiro. Acessado através da Praia da Macumba ou por uma trilha íngreme que sai da estrada, o pequeno oásis ganhou certa fama por causa de suas piscinas naturais de águas azuis e cristalinas que se formam entre as rochas durante a maré baixa. Por ser um local pequeno, com pouca extensão de areia, não cabe tanta gente, então ainda pode ser considerado um cantinho pouco movimentado, especialmente durante a semana.

Cereal Panificação Artesanal

Comer bem é uma premissa universal e quando falamos em pão, eis que surge uma nova fornada de boas padarias. Focada na produção artesanal de delícias matutinas como bolos, geleias, conservas e granolas, a Cereal traz novidades para o bairro de Santa Teresa. Aos sábados e domingos serve um farto buffet de café da manhã (R$ 55 por pessoa) das 09h às 13h, para quem quer começar o dia com o pé direito.
Fonte:
https://quantocustaviajar.com/blog/lugares-secretos-no-rio-de-janeiro/(https://quantocustaviajar.com/blog/lugares-secretos-no-rio-de-janeiro/)