

Corpo de Bombeiros Militar do Rio de Janeiro

GUIA DE BEM-ESTAR E LAZER



EMG - ESTADO MAIOR GERAL

Equipe Técnica:

Ten Cel BM Eliane Cristine -
Psicóloga

Ten Cel BM Renata Tavares -
Assistente Social

Ten Cel BM Aline Mendes -
Psicóloga

Maj BM Corina Molter -
Médica

Ten BM Aline Possa -
Assistente Social

Fernanda Nogueira -
Ilustração

Introdução

Este é um guia elaborado com o objetivo de inspirar e auxiliar os bombeiros militares e suas famílias a resgatarem momentos de conexão, diversão, afeto e diálogo fora do ambiente de costume.

O cuidado com a Saúde Mental envolve um conjunto de iniciativas importantes que não são apenas atendimentos com profissionais da área, mas que prezam por criar espaços saudáveis, momentos agradáveis no cotidiano, com foco na promoção da Qualidade de Vida e do Bem-Estar.

O lazer atua como um mecanismo que reduz o estresse e a ansiedade, alivia as tensões provocadas pelos problemas em geral, renova as energias, eleva o bom humor, diminui o tédio da rotina, contribui para o desenvolvimento e fortalecimento das relações.

Além disso, pesquisas apontam que a produtividade e o engajamento do profissional aumentam quando se equilibra trabalho e momentos de relaxamento e descontração. Um MILITAR feliz e menos estressado é mais produtivo e criativo, do que um menos feliz e mais estressado.

Aproveite as sugestões deste guia e viva com mais qualidade, usufruindo do lazer e da conexão com os espaços apresentados aqui para você!



REGIÃO SUL

ITATIAIA



**PARQUE NACIONAL
DE ITATIAIA**



**MUSEU -CENTRO
DE VISITANTES**

PENEDO



CULTURA FINLANDESA



TRILHAS E CACHOEIRAS



REGIÃO SUL

VISCONDE DE MAUÁ



**PARQUE NACIONAL
DE ITATIAIA**

MIGUEL PEREIRA (“GRAMADO CARIOCA”)



**PARQUE DOS
DINOSSAUROS**



LAGO DO JAVARY



REGIÃO SUL

VASSOURAS



JARDIM DA HERA



MUSEU



FAZENDAS DE CAFÉ



**UANÁ ETÊ
JARDIM ECOLÓGICO**



REGIÃO SUL

VOLTA REDONDA



ZOO LÓGICO MUNICIPAL

RESENDE



PARQUE DAS ÁGUAS

PIRAÍ



**CLUBE DE PESCA -
REPRESA**

BARRA DO PIRAÍ



**PARQUE ALDEIA DAS
ÁGUAS**



REGIÃO SUL

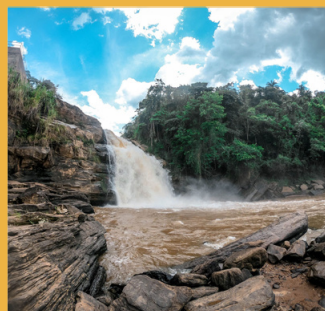
VALENÇA



**CONSERVATÓRIA
-(SERESTAS)**



**SERRA DA BELEZA –
COM ÁREA DE OBSERVAÇÃO
DE OVNIS**



TIROLESAS E TRILHAS



REGIÃO SERRANA

PETROPÓLIS



MUSEU IMPERIAL



VALE DO AMOR

CIRCUITO DAS CERVEJARIAS

**PARQUE NACIONAL DA
SERRA DOS ÓRGÃOS**

PALÁCIO DE CRISTAL

**PISTA DE VÔO LIVRE DO
PARQUE SÃO VICENTE**

MUSEU DE CERA

**CASA DA IPIRANGA
("CASA DOS 7 ERROS")**

PRAÇA DA LIBERDADE

ORQUIDÁRIO BINOT

CASA SANTOS DUMONT

PALÁCIO QUITANDINHA



REGIÃO SERRANA

ITAIPAVA E ARREDORES



HORTO MUNICIPAL

**PARQUE MUNICIPAL PREFEITO
PAULO RATTES**

HORTO DO BREJAL

**CENTRO DE ARARAS E
ARREDORES**

VALE DAS VIDEIRAS

SECRETÁRIO E SEBOLLAS

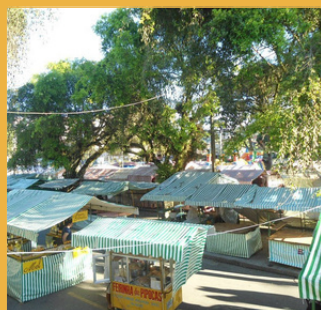


REGIÃO SERRANA

TERESÓPOLIS



**MIRANTE DO
SOBERBO**



FEIRINHA DO ALTO

PARQUE MAGIC

**MUSEU SOBRADO JOSÉ
FRANCISCO LIPP**

HORTO MUNICIPAL

**PARQUE NACIONAL SERRA
DOS ÓRGÃOS**

FAZENDA GENEVE

**PARQUE ESTADUAL DOS
TRÊS PICOS**

CBF - GRANJA COMARY

**PARQUE NATURAL MUNICIPAL
MONTANHAS DE TERESÓPOLIS**

**CAMINHADA PARA A PEDRA
DO ELEFANTE NO SOBERBO**



REGIÃO SERRANA

NOVA FRIBURGO



**NOVA FRIBURGO
COUNTRY CLUBE**



PICO DA CALEDÔNIA

**PARQUE ECOLÓGICO
CÃO SENTADO**

JARDIM DO NÊGO

CASA SUIÇA

PRAÇA DO SUSPIRO

MUSEU DO MEL

ARREDORES:

**HORTOS DE MURY -
NOVA FRIBURGO**

LUMIAR

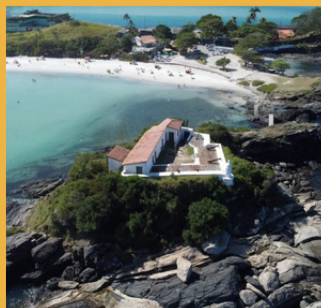


REGIÃO LITORÂNEA

CABO FRIO



PRAIA DO FORTE



FORTE DE SÃO MATEUS



ILHA DO JAPONÊS

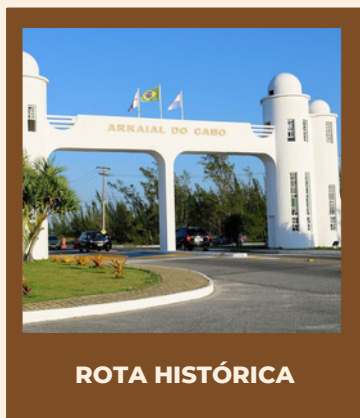


MORRO DA GUIA



REGIÃO LITORÂNEA

ARRAJAL DO CABO



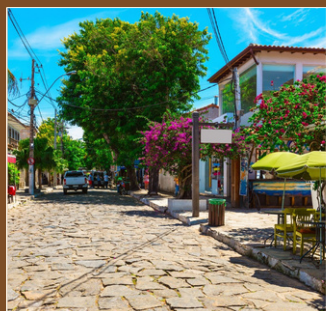
MIRANTE NATURAL DA PRAINHA

FAROL NOVO



REGIÃO LITORÂNEA

BÚZIOS



RUA DAS PEDRAS



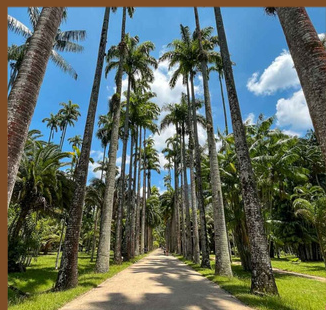
**PASSEIOS TURÍSTICOS
DE BARCO**



**MERGULHO
RECREATIVO**



REGIÃO CAPITAL



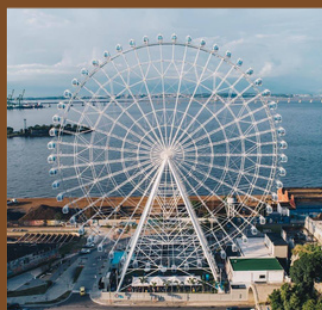
**JARDIM
BOTÂNICO**



**PLANETÁRIO DA
GÁVEA**



AQUA RIO



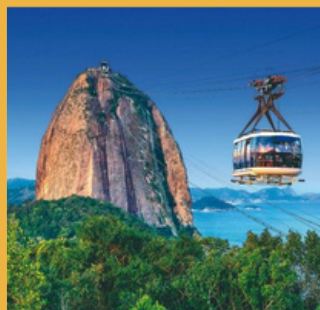
RODA GIGANTE



REGIÃO CAPITAL



PARQUE LAGE
- GRATUITO



BONDINHO DO
PÃO DE AÇÚCAR



CCBB - GRATUITO



BIO PARQUE -
JARDIM ZOOLOGICO



REGIÃO CAPITAL



CRISTO REDENTOR



**LAGOA RODRIGO DE FREITAS
PARQUE DOS PATINS**



MUSEU DO AMANHÃ



**MAR - MUSEU DE ARTE
DO RIO**



REGIÃO CAPITAL

MAIS OPÇÕES...

PARQUE DAS RUÍNAS -
GRATUITO

MUSEU DE ARTE MODERNA
(MAM) - GRATUITO

BIBLIOTECA NACIONAL
- GRATUITO

QUINTA DA BOA VISTA
- GRATUITO

PRAIA VERMELHA - PISTA
CLAUDIO COUTINHO - GRATUITO

FORTE DE COPACABANA

PARQUE LAGE - GRATUITO

FLORESTA DA TIJUCA -
GRATUITO

PEDRA DA GÁVEA - GRATUITO

PEDRA DO TELÉGRAFO E PEDRA
DA TARTARUGA - GRATUITO

ESCADARIA SELARON - LAPA -
GRATUITO

ARCOS DA LAPA - GRATUITO

FEIRA DE SÃO CRISTOVÃO

BONDE DE SANTA TERESA

PASSEIO DE BARCO BAÍA DE
GUANABARA

TEATRO MUNICIPAL



REGIÃO METROPOLITANA

NITERÓI



**MUSEU DE ARTE
CONTEMPORÂNEA**



**FORTALEZA DE SANTA
CRUZ DA BARRA**



PARQUE DA CIDADE



FORTE DE SÃO LUÍS



REGIÃO METROPOLITANA

NITERÓI



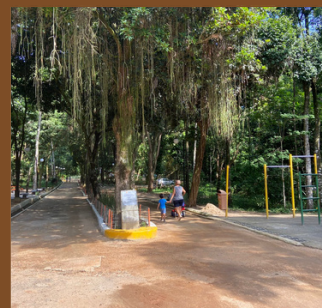
CAMPO DE SÃO BENTO



MUSEU DE ARQUEOLOGIA



CAMINHO NIEMEYER



HORTO BOTÂNICO DE NITERÓI

CENTRO CULTURAL DOS CORREIOS

MUSEU DO INGÁ - GRATUITO

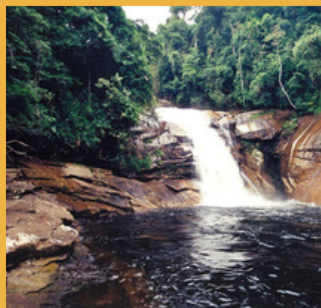


REGIÃO NORTE / NOROESTE

CAMPOS DOS GOYTACAZES



MORRO DO ITAOCA



RIO PRETO



LAGOA DE CIMA



**MUSEU HISTÓRICO DE
CAMPOS**

CIDADE DA CRIANÇA

**PARQUE JARDIM
SÃO BENEDITO**



REGIÃO NORTE / NOROESTE

QUISSAMÃ

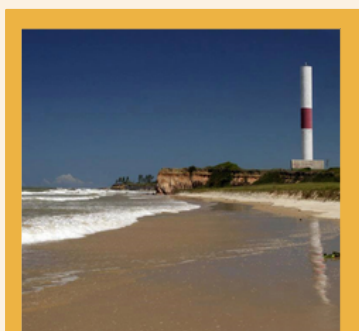


**COMPLEXO CULTURAL
FAZENDA MACHADINHA**



MUSEU DA CIDADE

SÃO FRANCISCO DO ITABAPOANA



LAGOA DOCE



REGIÃO NORTE / NOROESTE

SÃO JOÃO DA BARRA



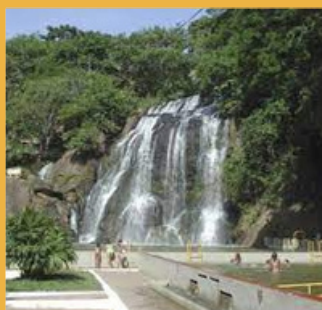
**COMPLEXO DO
BALNEÁRIO DE ATAFONA***



**SESC MINEIRO
DE GRUSSÁI**

* ESPACO DA CIÊNCIA, ÁREA DE CAMPING, ÁREA DE CHURRASCO, PLAYGROUNDS E ÁREA PARA APRESENTAÇÕES MUSICAIS)

CAMBUCI



**PARQUE MUNICIPAL
DAS ÁGUAS**

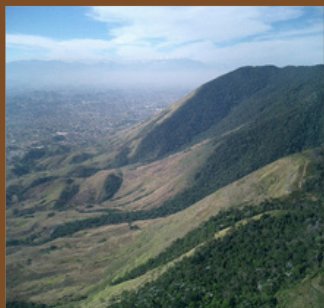


**PARQUE MUNICIPAL
- MORRO DO ITAOCA**



REGIÃO BAIXADA FLUMINENSE

NOVA IGUAÇU



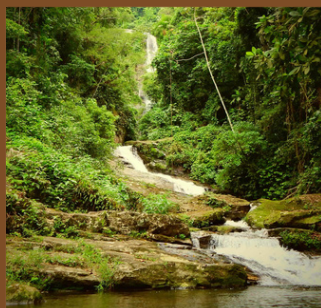
SERRA DO VULCÃO



RAMPA DE VOO LIVRE



SERRA DE TINGUÁ



TINGUÁ

HOSPEDARIA REAL

**RUÍNAS DA FAZENDA
SÃO BERNARDINO**



REGIÃO BAIXADA FLUMINENSE

DUQUE DE CAXIAS



**ECOTURISMO EM
XERÉM**



**MUSEU HISTÓRICO
DE DUQUE DE CAXIAS**



REGIÃO COSTA VERDE

PARATY



**CENTRO HISTÓRICO DE
PARATY**



ALAMBIQUES



**CACHOEIRA DO
TOBOGÃ**



**VILA HISTÓRICA DE
MAMBUCABA**

QUILOMBO DO CAMPINHO

**PRAIA DO IRIRIAÇU
(ALDEIA PATAXÓ)**



REGIÃO COSTA VERDE

ANGRA DOS REIS



ILHA GRANDE



**OBSERVATÓRIO
NUCLEAR DE ANGRA**



**CONVENTO SÃO
BERNARDINO DE SENA**



**MUSEU DE ARTE
SACRA – CENTRO**

Agradecemos aos amigos,
militares e civis, pelas sugestões
dos lugares a serem visitados nas
diferentes regiões:

Ten cel Mário Henrique -

Região Costa Verde

Maj BM Evelyn Dias -

Região Costa Verde

Maj BM Verônica Albuquerque -

Região Serrana

Maj BM Phillipe Oliveira -

Região Norte Noroeste

Ten BM Daline -

Região Sul

Sr. Márcio Rodrigues -

Região Litorânea

Sra. Sírllei Martins -

Baixada Fluminense