

The image is a stylized illustration on a dark green background. A hand with a yellow skin tone and a green sleeve is holding a dark blue book. The book has an orange bookmark at the top and a tilted orange label with the title 'Manual do Congressista' in dark green. At the bottom of the book cover is a logo for the 'Congresso Internacional de NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA', featuring a green DNA helix and leaf. A white diagonal line is on the right side of the image.

**Manual
do
Congressista**

Congresso
Internacional de
**NUTRIÇÃO
ONCOLÓGICA**



Este manual foi feito para você que é Congressista aproveitar ao máximo o CINO 2025.

Ele contém informações Importantes sobre o evento, mas também informações turísticas sobre Salvador.

Leia com atenção e salve este manual no seu celular para lhe ajudar no período que estiver no CINO e em Salvador.



ORGANIZADORAS DO GINO



Bem-vindos!

Nós da Comissão Organizadora desejamos a todos um excelente congresso e estaremos todos os dias com todos vocês para que cada um tenha a melhor experiência possível.

Lúcia Varjão

Tatiane Rios

Alice Pinho

Olívia Podestá

09 À 11 DE OUTUBRO DE 2025





Conheça a Milla do CINO

Ludmilla Muglia é Nutricionista Oncológica e vem trabalhando na organização do CINO desde o ano passado. Ela estará todos os dias no Congresso para que tudo saia da melhor forma possível.



Congresso
Internacional de
NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA

Conheça a Lú do CINO

Luciana Quaresma é administradora e a nossa Secretária Executiva que está na frente de toda a organização junto com a Comissão organizadora,





Nos 3 dias teremos Nutricionistas Oncológicos que fazem parte das Comissões Bahia e Sergipe e estarão prontos para lhe ajudar caso tenha alguma dúvida. Eles estarão credenciados como Comissão Bahia e Sergipe. Conheça os rostinhos deles a seguir...

COMISSÃO BAHIA

CINO 2025

LUCIANA
ARAUJO



BETINA
SASSAKI



RITA
PAZ



LOÍDE
NEVES



RITA
COSTA



FERNANDA
BECKER



CLEIDISSON
ARAUJO



COMISSÃO BAHIA

CINO 2025

**ALINE
ZORTHEA**

**ADRIANA
RIOS**

**SHASMAN
CARNEIRO**

**NARA
GOODWIN**

**CATARINA
LOBO**

**RODOLFO
CERQUEIRA**

**DANIELA
DANTAS
(BA)**

Congresso
Internacional de
NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA

COMISSÃO SERGIPE

CINO 2025

**JULIANA
MENESES**
(SE)



**RAISSA
COUTO**



**MONITORA
COMISSÃO BAHIA**
CINO 2025

Estas são as monitoras Maju e Gabi que juntas com a comissão estarão nos corredores do CINO filmando e entrevistando muitos de vocês.

**MARIA JULIA
SODRÉ**

**GABRIELLA
DE SIERVI**

Salvador é muito mais que uma cidade, é uma experiência vibrante de cultura, história e gastronomia. Este guia foi feito para você, participante do congresso CINO, aproveitar ao máximo o Congresso, sua estadia, e se tiver tempo, dá pra explorar os principais pontos turísticos de forma organizada e prática, com dicas privilegiadas.

O Gran Hotel Stella Maris está localizado em uma das praias de Salvador.

A orla foi totalmente reformada, oferecendo um calçadão perfeito para caminhadas, corridas ou passeios de bicicleta. Ao longo da praia, você encontrará barracas para todos os gostos: desde as mais simples, com um delicioso peixe frito, até opções mais sofisticadas com drinks e petiscos.



**O CINO 2025 acontecerá no
Centro de Convenções do
Gran Hotel Stella Maris.**



Existem 02 maneiras para você entrar no Centro de convenções:

- 1) Se você estiver hospedado no hotel , a entrada é pelo próprio hotel;**
- 2) Se você estiver hospedado ou morar em Salvador , a entrada para o Centro de Convenções é ao lado da entrada principal do hotel.**



Credenciamento



O credenciamento vai ser feito no próprio hotel dias 08 e 09 de outubro.

- Se você está inscrito em algum Pré-congresso que acontecerá dia 09/11 pela manhã, dê preferência em fazer o seu credenciamento no dia 08 no centro de convenções do hotel.
- Importante levar um documento de Identidade (RG ou carteira de motorista) e o check in do seu ingresso que deve ser feito na plataforma Hotmart.
- Se você comprou o seu ingresso no lote de estudante e não enviou o comprovante por email, deve leva-lo junto com o seu documento de identificação.

As primeiras fileiras (100 cadeiras) estarão reservadas e com sinalização-RESERVADO - para a Comissão, Palestrantes e Congressistas VIP.

Demais cadeiras estarão liberadas para todos os congressistas.

Ao se retirarem da sala, evitem deixar pertences de valor nas cadeiras - a organização não se responsabiliza por pertences de valor deixados nos locais do centro de Convenções.



O ingresso geral dá direito a plenária principal e acesso a toda a área de expositores.

O acesso aos cursos pré-congresso é apenas aos congressistas que fizeram a compra com a opção do curso escolhido antecipadamente.

O Ingresso geral não dá direito a coffe break. Teremos expositores que farão degustação e que venderão lanches no local. E você pode levar o seu lanche ou almoço de casa também, assim como utilizar os pontos de venda do hotel ou próximo ao evento.

Teremos 4 pontos de água no foyer do centro de convenções.

Leve sua garrafinha para não precisar usar copo plástico e evite desperdiçar água.

Lembre que outras pessoas estão no evento e precisam de água também.





O ingresso do congresso não dá direito a almoço.

O hotel tem restaurante e aqueles interessados em almoçar no local poderão adquirir a pulseira de acesso aos restaurantes que será vendida pelo no foyer do hotel - das 08h às 10:30h- diariamente com a equipe do hotel no valor de R\$ 89,90.

< **maonamassabymari** ...



Mão na Massa

535
posts

1.464
seguidores

1.521
seguindo

Restaurante

📍 Shopping Stellaris Center

☎ +55 71 99192-7281

🕒 Seg à Qui | 09 às 16hs | Sex/Sáb até 17h

🍷 Aceitamos Encomendas... mais

🔗 wa.me/557191927281

**Pertinho do hotel tem
uma opção de comida
caseira e cozinha baiana
com um precinho que
cabe no bolso.**



LISTA DE RESTAURANTES 25ªSRW

La Pulperia - Brotas e Paseo Itaigara	Omi	Salvador Dali
Lar Café Bistrô	Orí	Santiago Culinária Ibérica - C Espanhol e Shop. Barra
Le Vin - Pituba e Mercure Boulevard	Pala 7 Rooftop	Sette Restaurante
Leto Gastronomia	Pasárgada Kebab Grill	Seven Wonders Café - Mundo Plaza, Salvador Shop., SDB, Spot Barra e Suarez Trade
Lôro - Bahia Marina	Pasta em Casa - Alphaville e Rio Vermelho	
Lotti Cucina	Pecorino Trattoria	
Lotti Osteria	Pereira - Barra	Silva
Mamma Jamma - SDB e Shopping Barra	Pereira Café - Shopping Paralela e SDB	Soho - Bahia Marina e Paseo
Maria Mata Mouro	Pirambeira	Solar Gastronomia
Mariposa - Salvador Shopping e Vilas do Atlântico	Preta Bistrô	Torre de Pizza - Parque Shop
Martim Pescador -SDB, Shopping Paralela e Pituba	Preta - Tira-Chapéu	Restaurante Varanda
Megiro	Principote	Vini Figueira Mar
Mistura - Itapuã	Proa Bar	Vini Figueira
Môrea	Purgatório Bar	Vishnu Culinária Indiana
Muy Massa	Puxadinho	Vona
O Bistrô	Racletto	Yan Ping
	RED Burger N Bar	YAYA
	Riz Bistrot e Risottos	Zaffe
	Sagratto Café Bar	Zuuk Sushi



26ª Salvador Restaurant Week

02/10 a 02/11

Descubra sabores que celebram nossa cultura, os ingredientes da Bahia e a alma da boa gastronomia. Embarque em um roteiro memorável por menus criativos, acessíveis e que tocam o coração de Salvador.

EM BREVE



Na semana do congresso terá
Restaurante week em Salvador . A lista
completa você pode acessar no
[@salvadorrestaurantweek](https://www.instagram.com/salvadorrestaurantweek)



salvadorrestaurantweek

Seguir

Enviar mensagem



1.086 publicações

110 mil seguidores

802 seguindo

Salvador Restaurant Week
e Salvador Burger Gourmet by Restaurant Week
Festival Gastronômico
Produzido por [@restaurantweekbrasil](https://www.restaurantweekbrasil.com.br) e... mais
www.restaurantweek.com.br e mais 1

Expositores

Nossos expositores estarão oferecendo degustação e/ou vendendo produtos como suplementos, alimentos e bebidas nos seus stands e balcões como :

yqsen

nutrimaster
MERCADO SAUDÁVEL

Nestlé
HealthScience

Purefy®

puravida
AME A SUA NATUREZA

Abbott

CAR
Companhia de Desenvolvimento e Ação Regional

**FRESENIUS
KABI**



BIONUTRE
PHARMACEUTICALS

ADA
NUTRACÊUTICOS

MANÁ
SUPER FOODS

CAFÉ CARAMELLO
CREME DE CAFÉ

O Instituto LG - um dos nossos parceiros do CINO 2025 tem Alice Pinho como Coordenadora da Pós graduação de Nutrição Oncológica e diversos professores como Palestrantes do CINO 2025.

Durante os 3 dias do evento , fique atento(a) que terá uma oferta especial para a nova turma da Pós graduação de Nutrição Oncológica , assim como da nova turma da Pós graduação de Fitoterapia.



Expositores

A Lojinha da Bahia é um projeto apoiado por empreendedores e pela PRACACTUM de Carlinhos Brown.

São mulheres da comunidade do Candeal ,em Salvador que fazem e/ou vendem artesanato, lembrancinhas da Bahia, e semi joias.

Passe no balcão da Lojinha da Bahia e compre uma lembrancinha pra levar um pedaço da Bahia com você e assim você ajuda o projeto comunitário dessas mulheres.



An aerial photograph of a modern hotel complex. The hotel has a large, light-colored, angular roof. In front of the hotel is a paved parking lot with several cars parked. To the left of the parking lot is a green lawn with some trees and a small yellow structure. The background shows more of the hotel building and some distant structures.

A área de estacionamento que está localizada no térreo é destinada ao embarque e desembarque de promotores, patrocinadores, montadores e participantes, mediante autorização prévia, do Setor de Eventos.

As vagas são para hóspedes .

Fora do hotel tem uma praça com algumas vagas disponíveis para estacionar veículos.

Se você mora em Salvador ou está hospedado(a) em outro local, prefira ir de uber ou outro meio de transporte.

Estacionamento

Curso Pré-congresso (4h)

09 de outubro | Pela Manhã | 8h às 12h

Programação

Sala Ilhéus

(120 pessoas)

Atualizações em Avaliação Nutricional

Coordenadora da sala: Nut. Rita
Costa (PR)

Moderador: Jarson Costa (PE)

- Avaliação Nutricional por US | Nut. Aline Pereira (RJ)
- Avaliação Nutricional por TAC | Dra. Rosângela Passos (BA)
- Avaliação Online: o Shaped funciona? | Mariana Gavioli (MG)
- Dinamômetro | Nut. Marcella Campos (PE)
- Avaliação subjetiva global | Nut. Eunice Barros (MG)
- Avaliação Nutricional com Bioimpedância | Nut. Rodolfo Cerqueira (BA)

Sala Morro de São Paulo

(120 pessoas)

Modulação da microbiota intestinal e Nutrição Oncológica (Biomehub)

Coordenadora da sala: Nut. Aline Zorthea (BA)

1. Conceitos

- 1.1 Conceitos-base;
- 1.2 Classificação taxonômica;
- 1.3 Microrganismos comensais/marcadoras de saúde, patobiontes e patogênicos;
- 1.4 Principais grupos de microrganismos;
- 1.5 Composição da microbiota

2. Microbiota intestinal e Oncologia

- 2.1 Triagem diagnóstica (câncer colorretal)
- 2.2 Imunoterapia / Quimioterapia
- 2.3 Caso clínico

3. Análise do microbioma intestinal

- 3.1 Exames para avaliação da saúde intestinal;
- 3.2 Metodologias de sequenciamento genético;
- 3.3 Intervalo de referência;
- 3.4 Características de um bom exame de microbioma;
- 3.5 Interpretação do exame de microbiota intestinal)

Sala Porto Seguro

(120 pessoas)

Menopausa e Câncer de Mama

Coordenadora da sala: Nut. Daniela
Dantas (BA)

Moderadora: Juliana Meneses (SE)

- Menopausa e Câncer de Mama: Entendendo a Conexão | Nut. Marina Bertocco (SP)
- Sintomas da Menopausa no Tratamento Oncológico | Nut. Maria Amelia
- Estratégias Nutricionais para Alívio de sintomas | Nut. Mariana Gavioli (MG)
- Práticas Integrativas e Complementares (PICs): como podem ajudar? | Nut. Juliana Machado (PE)

Programação

09 de outubro
Sala Salvador | Pela Tarde | 13h às 18h

HORÁRIO	TEMA	PALESTRANTE
13:00 às 14:00	Abertura do Congresso e Homenagens Nutrição Oncológica – onde estamos?	Comissão Organizadora Presidente do Congresso: Nut. Alice Pinho
14:00 às 14:40	<i>Apresentador(a): Dra. Nut. Rosângela Passos (BA)</i> Expossoma e risco de câncer	Dr. Pedro Bastos (Portugal)
14:40 às 15:10	<i>Apresentador(a): Nut. Daniela Dantas (BA)</i> Nutrigenômica na prevenção do Câncer: como a alimentação pode regular a Expressão Gênica	Dra. Tatiane Fujii (SP)
15:10 às 15:30	Prevenir o câncer ainda é o melhor remédio	Nut. Alice Pinho (EUA)
15:30 às 16:00	<i>Apresentador(a): Lucia Varjão</i> Nutrição oncológica e estilo de vida - a experiência em Portugal	Nut. Fernanda Marques AIM Cancer Center (Portugal)
16:00 às 16:20	Intervalo	
16:20 às 17:00	<i>Apresentador(a): Ana Galeski (PR)</i> Empreendedorismo em Cena: Os Segredos por Trás de um Evento de Sucesso na Nutrição Oncológica	Nut. Marcela de Paula (GO)
17:00 às 17:40	<i>Apresentador(a): Alice Pinho (EUA)</i> Da Dieta ao Negócio: O Papel Transformador do Nutricionista Empresário	Nut. Valentim Magalhães (RJ)
17:40 às 18:00	Lançamento da ABNO	Todos os sócios-fundadores

Programação

10 de outubro
Sala Salvador | Pela Manhã | 8h às 12h

HORÁRIO	TEMA	PALESTRANTE
8:00 às 8:30	<i>Apresentador(a): Nut. Rita de Cássia Paz (BA)</i> Da Caatinga ao Cerrado: Usos e Cuidados com PANCS no Câncer	Nut. Kelly Franco (PR)
8:30 às 9:10	<i>Apresentador(a): Nut. Tatiane Rios (BA)</i> Oncologia Integrativa no Câncer: Evidências e Aplicações Práticas	Dra. Renata Cangussu
9:10 às 10:10	<i>Apresentador(a): Nut. Olívia Podesta (ES)</i> Simpósio Satélite Nestlé Imunonutrição durante a quimio e radioterapia	Dra. Thais Miola (SP)
10:10 às 10:30	Intervalo	
10:30 às 12h00	<i>Presidente: Nut. Rita Costa (BA)</i> <i>Moderador(a): Nut. Marcella Campos (PE)</i> MESA REDONDA: Atualizações em Sarcopenia na Oncologia • Obesidade Sarcopênica: a Síndrome Oculta no Paciente Oncológico (20 min) • Saúde Muscular no Câncer: muito além da quantidade (20 min) • O papel do Exercício no combate a sarcopenia (20 min) • Suplementação na Sarcopenia - Isabel Correia (20 min)	Nut. Daniela Dantas (BA) Nut. Jarson Costa (PE) Ed. Físico Pedro Almeida (MG)
12:00 às 13:30	Intervalo	

Programação

10 de outubro

Sala Salvador | Pela Tarde | 13h às 18h30

HORÁRIO	TEMA	PALESTRANTE
13:30 às 14:00	Apresentador(a): Nut. Rodolfo Cerqueira (BA) Whey Protein no Tratamento Oncológico: Quando e Por Que Indicar?	Nut. Paula Pratti
14:00 às 14:40	Apresentador(a): Nut. Olivia Podestá HMB: a verdade sobre seu papel na oncologia	Dr. Pedro dal Bello (SP) Purefy
14:40 às 15:20	Apresentador(a): Nut. Juliana Meneses (SE) Prevenção de Recidiva: Estratégias Nutricionais e Estilo de Vida no Pós-Câncer	Nut. Patricia Arraes
15:20 às 16:00	Apresentador(a): Nut. Loide Neves (BA) Hiperglicemia no Paciente com Câncer: Como a Nutrição Pode Intervir?	Dra. Nut. Viviane Sahade (BA)
16:00 às 16:40	Apresentador(a): Nut. Simone Kikuchi Quando comer vira um desafio: Estratégias nutricionais frente aos efeitos colaterais orais	Nut. Ana Galeski Bionutre
16:40 às 17:00	Intervalo	
17:00 às 17:40	Apresentador(a): Lucivalda Oliveira Creatina no Câncer: Segurança e Evidências no Tratamento Oncológico	Simone Kikuchi
17:40 às 18:10	Apresentador(a): Nut. Catarina Lobo (BA) Cuidado Duplo: Preservar massa muscular e manejar a nefrotoxicidade no paciente oncológico. Como fazer?	Dra. Nut. Maria Helena Gusmão (BA)
18:10 às 18:30	Apresentador(a): Cris D'Almeida Modulação Imunológica no microambiente tumoral	Nut. Camila Avelar (BA)

Programação

11 de outubro
Sala Salvador | Pela Manhã | 8h às 14h

HORÁRIO	TEMA	PALESTRANTE
8:00 às 8:30	Visita aos estandes	
8:30 às 9:10	Apresentador(a): Nut. Abner Souza (AM) Manejo de fibras durante o tratamento oncológico	Nut. Bia Bapstitella Nestlé
9:10 às 9:40	Apresentador(a): Nut. Luciana Araujo (BA) Uso de análogos do hormônio GLP-1 para controle do peso: quem são os pacientes oncológicos elegíveis?	Dra. Aritana Alves (BA)
9:40 às 10:10	Apresentador(a): Simone Kikuchi Betaglucana 1-3 na Oncologia: Evidências e Aplicações Clínicas	Nut. Juliana Machado (PE)
10:10 às 10:40	Apresentador(a): Shasman Carneiro Colostro em Oncologia: Imunonutrição e Potenciais Terapêuticos	Nut. Marina Bertocco (SP)
10:40 às 11:00	Intervalo	
11:00 às 11:40	Apresentador(a): Nut. Marina Bertocco (SP) Uso de Soja no Câncer de Mama: Uma Análise entre Receptores Hormonais e Evidência Clínica	Nut. Tatiane Fujii (SP)
11:40 às 12:10	Apresentador(a): Nut. Cleidisson Araújo (BA) Lactoferrina em Oncologia: Potencial Terapêutico e Evidências Científicas	Dra. Raquel Dreher
12:10 às 12:50	Apresentador(a): Aline Zorthea Manejo nutricional pós tratamento de Câncer Canal com retite actínica	Nut. Alice Pinho/Abner Paz
12:50 às 13:30	Apresentador(a): Nut. Fernanda Becker (BA) Nutrição no Fim da Vida: Cuidado, Conforto e Dignidade	Dra. Carol Sarmento (ES) Dra. Nut. Olivia Podestá (S)
13:30 às 14:00	Encerramento	

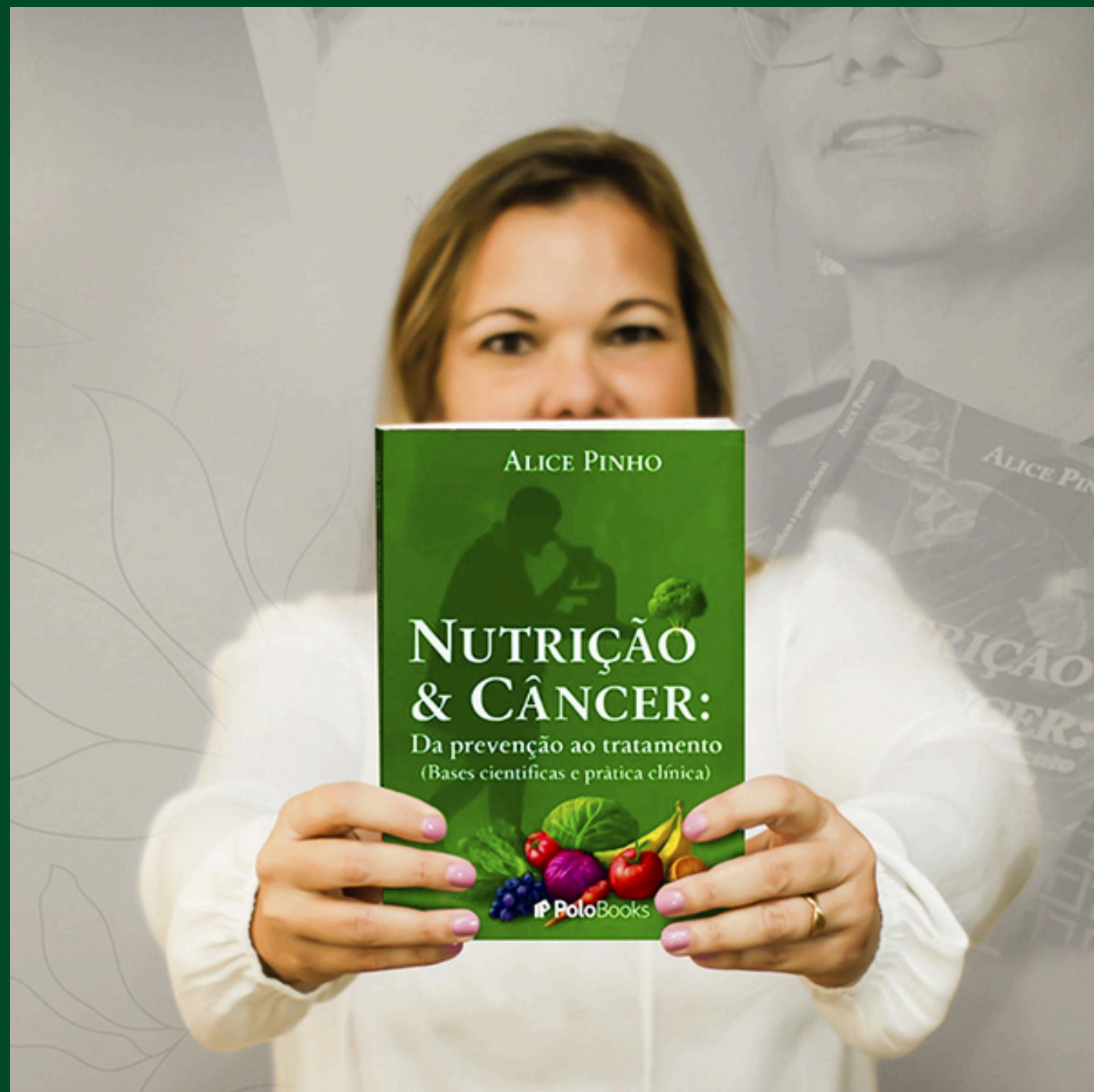
LANÇAMENTO OFICIAL

09/10 - Sala Principal - CINO 2025



Fiquem atentos : no dia 09/10 acontece o lançamento oficial da ABNO!

Quem estiver na plenária principal terá acesso a uma oferta especial para se tornar um dos primeiros associados da Academia" porque no dia 09/10 teremos o lançamento oficial da ABNO com oferta especial para a inscrição e serem os 1os associados da Academia.



Na área de expositores terá um espaço de venda e autógrafos do livro de Alice Pinho.

Você pode comprar seu livro antecipado e receber autografado no Congresso.



***no cartão ou no site
o valor é R\$227,00**

Pix
R\$ 197,00



Sobre o QR Code

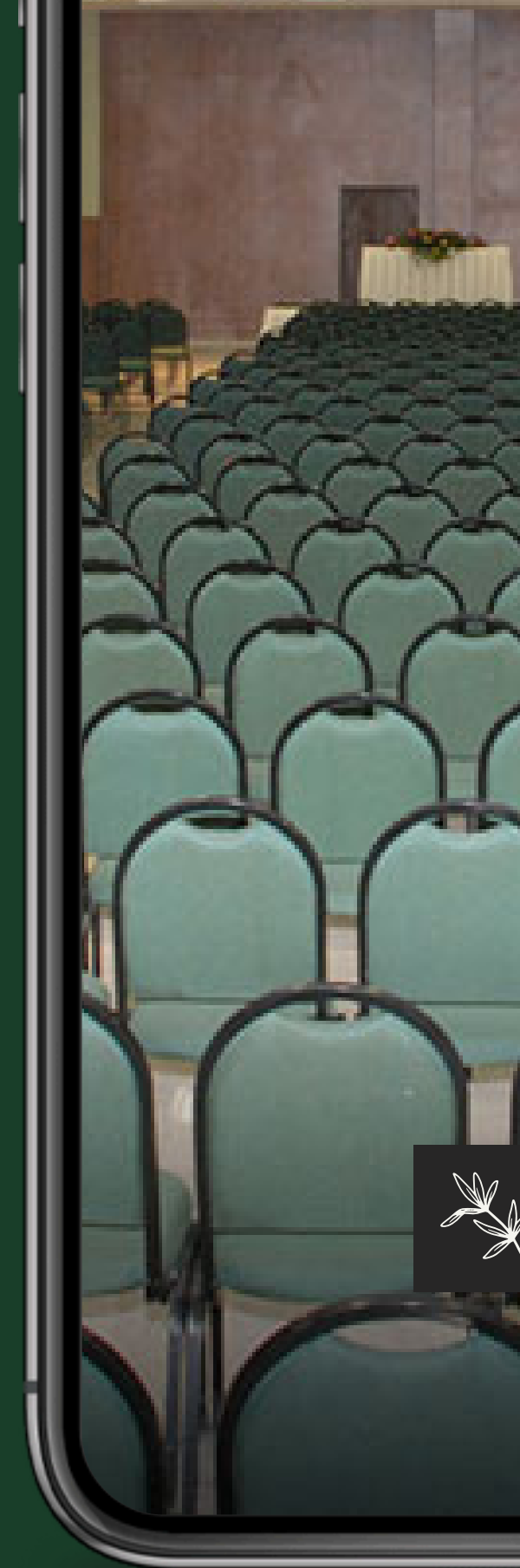
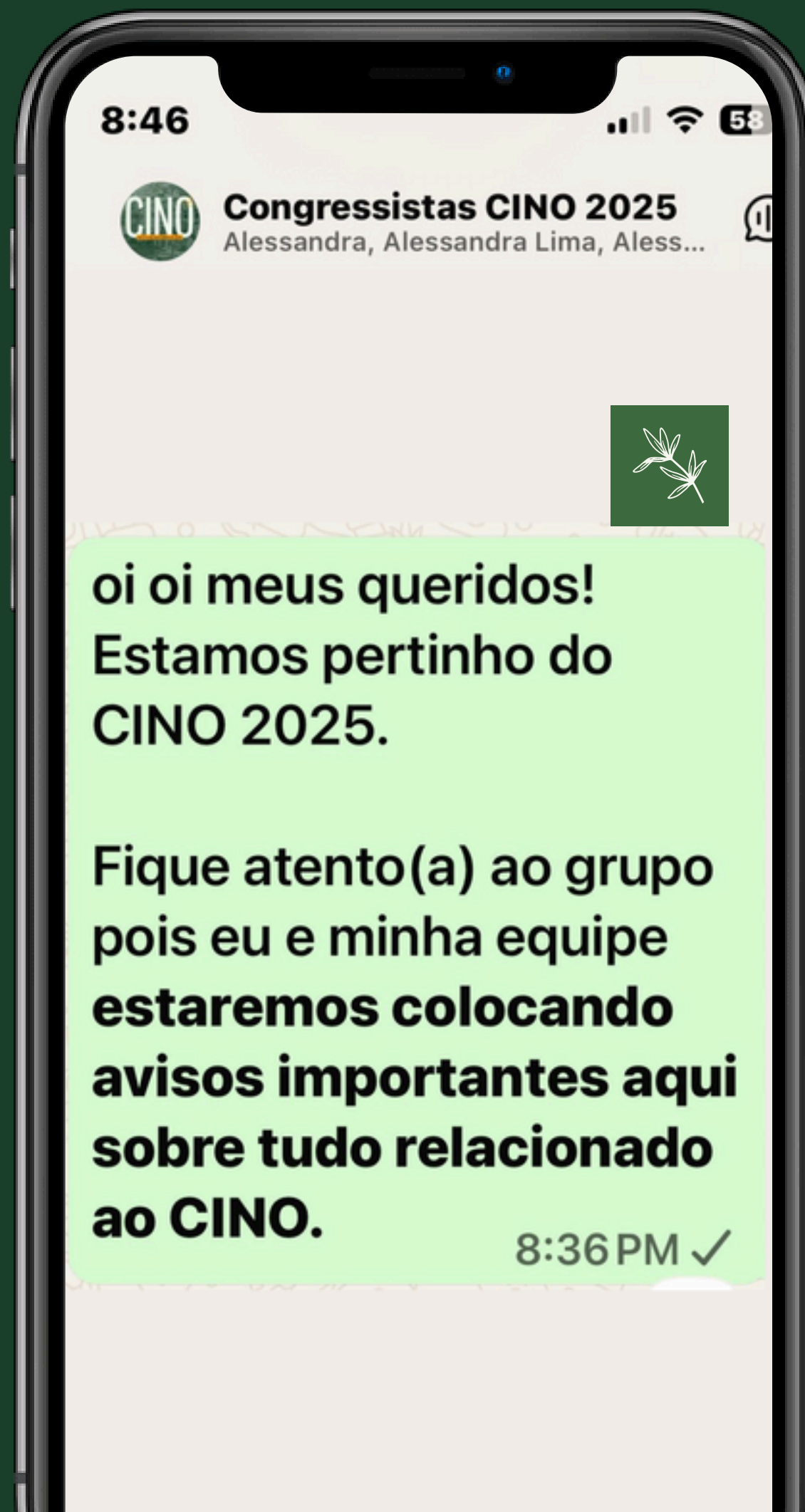
Nome	ALICE PINHO DOS SANTOS
Chave Pix	institutoalicepinho@gmail.com



WhatsApp



Se você ainda não entrou no grupo de whatsapp acesse pelo QR code acima





Utilidades



Bem pertinho (dá pra ir andando) tem um supermercado hiperideal e farmacia (dentro do supermercado).

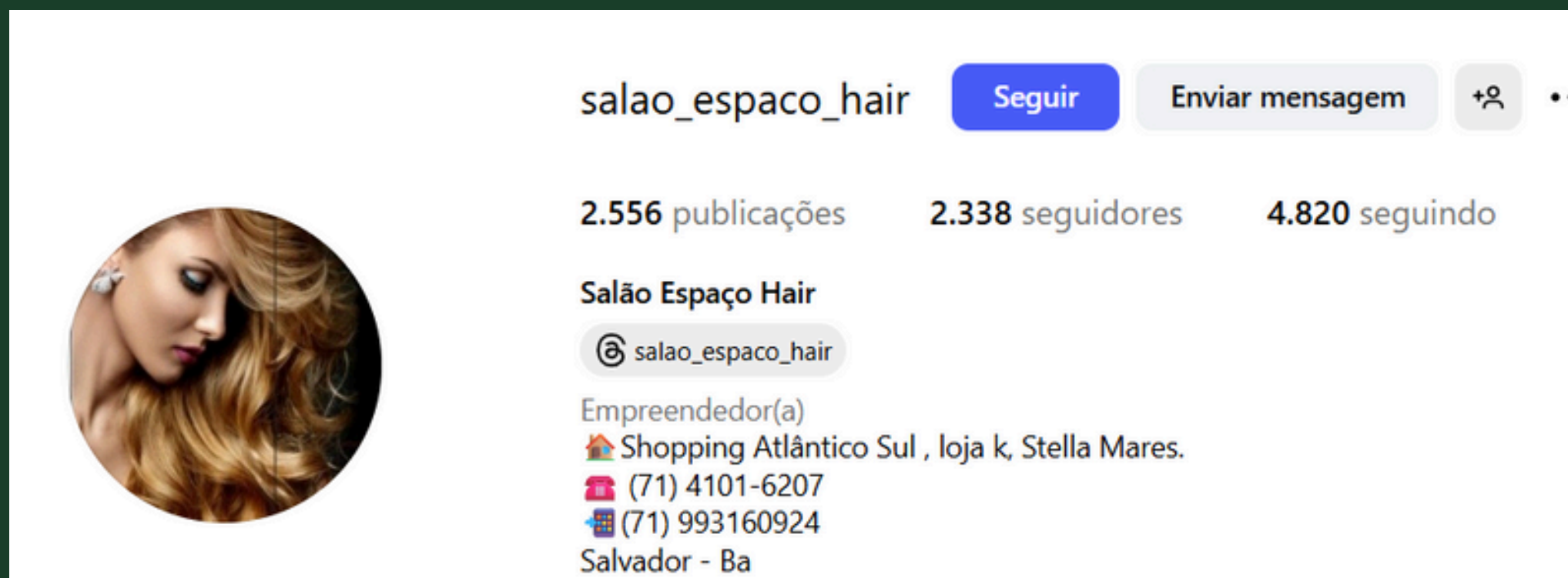
Se você está hospedado no hotel , eles não cobram taxa de uso do frigobar para armazenamento de alimentos e bebidas adquiridos fora do hotel, porém é proibido o consumo dos mesmos nos pontos de vendas do hotel - você pode consumir dentro do centro de convenções.



E se você está hospedado em "Airbnb" próximo também é uma boa opção para compras,

**Se você quiser fazer unha ou cuidar do seu cabelo ,
tem uma opção próxima ao hotel.**

Apresente seu crachá e ganhe 10% de desconto



Congresso
Internacional de
NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA

Desconto de 10% aos participantes do
CINO - Congresso Internacional
Nutrição Oncológica.

10%

Espaço Hair
SALÃO DE BELEZA

Rua Romano Galeffi,
Shopping Atlântico Sul
Stella Maris

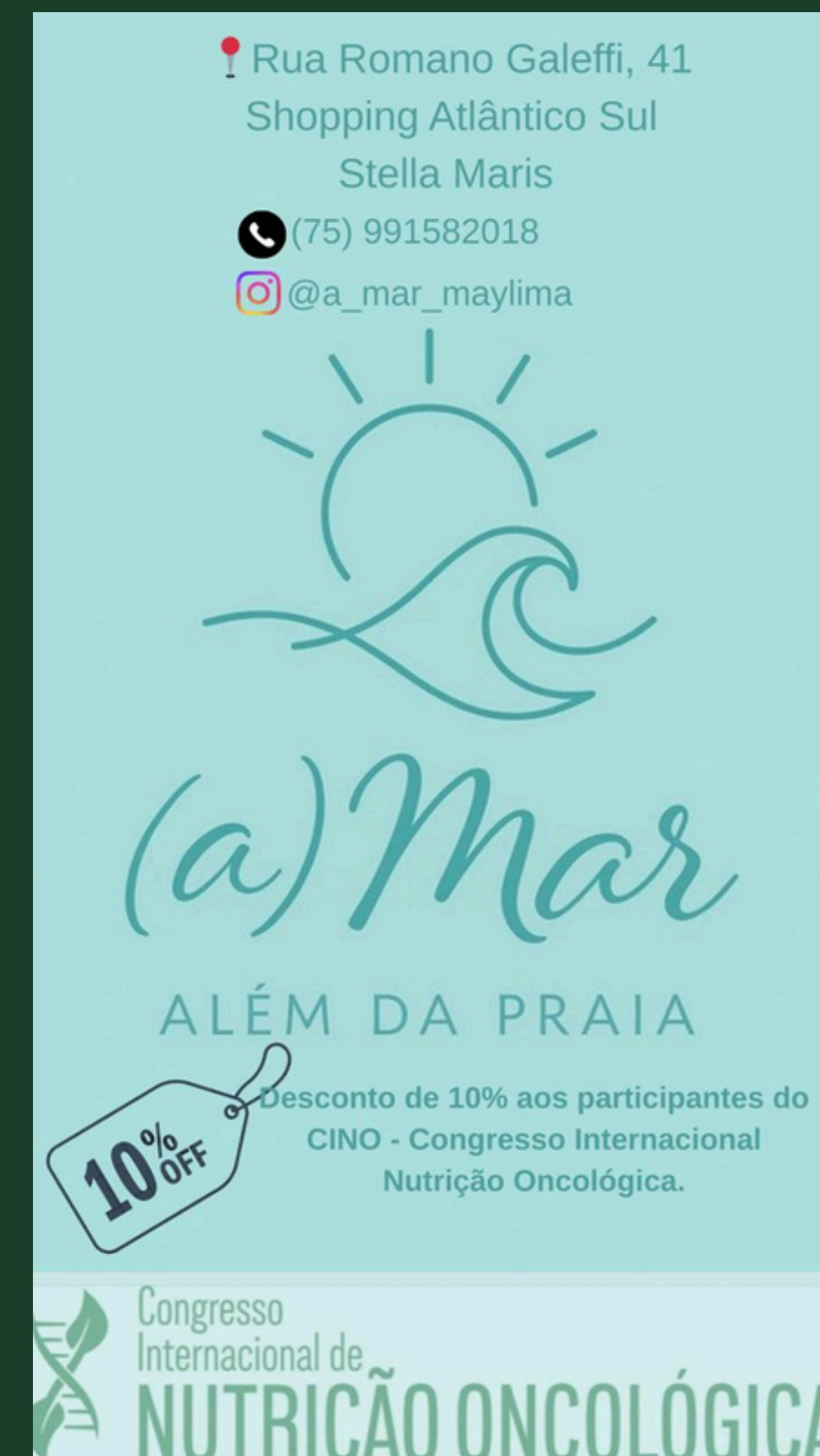
(71) 993160924
ou 41016207

@salao_espaco_hair



Esqueceu o biquini ou quer comprar algum mimo - Passe lá na loja "Além da praia" que é bem pertinho do hotel. Apresente sei crachá e ganhe 10% de desconto.

@a_mar_maylima



Congresso
Internacional de
NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA



Informações Turísticas



Congresso
Internacional de
NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA



Prefira usar o uber para se deslocar ao local do congresso ou para visitar pontos turísticos.

As opções Black ou confort são mais seguras.

Você pode usar código de segurança para viagem, usar a opção de gravação da viagem e compartilhar a sua viagem com algum contato seu.



Agencia Continente Viagens e Turismo CINO

~Continente Viagens e Turismo

Caso você queira contratar algum passeio para ilhas, city tour ou litoral Norte (ex.Praia do Forte) , é só entrar em contato com o whatsapp abaixo e informar que é congressista do CINO.



A. LEMOS Sr. Tavares: 71 99961-6176



Congresso
Internacional de
NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA



Ao visitar pontos turísticos, tenha cuidado com o celular e evite usar jóias .

Deixe sempre a sua bolsa perto de você.

Coma Bem Sem Sair de Perto: Opções Deliciosas em Stela Maris

Se a fome apertar e a preguiça de ir longe bater, não se preocupe!

Stela Maris tem um cardápio recheado de opções saborosas pertinho de você.

Prepare o apetite e confira o que te espera:

Beach Stop e A Laje: Perfeitos para curtir um happy hour com a galera e petiscar algo diferente.

Pizza Linha: Se a vontade for de uma boa pizza, aqui é o lugar!

Pão e Vinho: Um cantinho charmoso para um café da manhã reforçado ou um jantar mais tranquilo.

Touro Louco e Boteco do Caranguejo: Clássicos para quem não abre mão de um happy hour com petiscos e bebidas geladas.

Prosecceria: Para quem busca um clima mais especial, com opções que combinam com um bom espumante.





Que tal um sorvete feito com carinho?
A Sorveteria Oxente é comandada por
dois nutricionistas que preparam seus
sorvetes de forma artesanal, sem
conservantes.
Uma delícia para refrescar o dia!

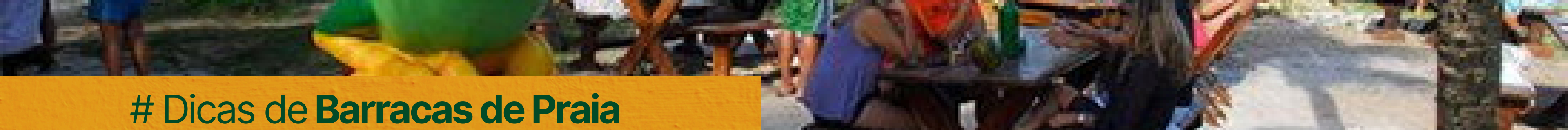
@oxentegelateria



Congresso
Internacional de
NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA

E para experimentar um clássico que não pode faltar, o
Acarajé da Linda garante aquela experiência baiana
autêntica e deliciosa! Ele fica em frente ao hotel (lado praia)
vizinho a barraca “Amigos de Ricardo”





Dicas de **Barracas de Praia**

E para aproveitar aquele dia ensolarado na praia, aqui estão algumas sugestões de barracas imperdíveis.



BARRACA DO LÔRO

BARRACA PIPA

BARRACA AMIGOS DO RICARCO

BARRACA SAL

Para aqueles que podem ir um pouco mais longe,
aqui está a lista de restaurantes próximos.

O **Bairro de Itapuã** é um convite para
comer bem.

Lá, além do **Acarajé da Cira**, você encontra os
restaurantes **Mistura Farol de Itapuã (que está no
Restaurante week)** que oferecem pratos
brasileiros e mediterrâneos. Os pratos são todos
maravilhosos e a carta de vinhos tem muitas
opções.

Outra sugestão é a **Casa di Vina**, localizada na
antiga casa do poeta Vinicius de Moraes e da atriz
Gessy Gesse em Itapuã, que é o encontro da
gastronomia com a poesia.



Saindo um pouco de Salvador, mas não muito longe nos temos **Villas do Atlantico**, que oferece excelentes opções de lazer e culinária, tanto durante o dia quanto a noite.

Ótimas opções para tomar aquele cafézinho são o **Coisa de Minas** (@emporiocoisasdeminasvilas) e o **Cheirin Bao** (@cheirinbaolaurofefeitas).

Mas se você quiser se refrescar, a opção de sorveteria não falta. Porém, indicamos a **Sorveteria da Ribeira**, com mais de 20 opções de sabores, ou a **Oxe Gelateria** (@oxegelateriaartesanal), uma opção mais artesanal e de excelente qualidade, uma empresa familiar com ambiente bastante acolhedor.

Já para refeições maiores ou happy hours nós temos uma boa variedade.

Casa Aleppo - Culinária Árabe

Yokoyama - Culinária Japonesa

Donana - Culinária Baiana

Mariposa Vilas do Atlântico - uma boa opção para um Happy Hour

Camarão de Villas - Especializada em camarões





Se você curte uma dose extra de adrenalina e quer sentir o ar puro de Salvador enquanto se exercita, a cidade oferece opções incríveis para sair da rotina. Esqueça a esteira da academia e vem com a gente descobrir um jeito novo de curtir o sol e a brisa baiana!

Para quem não tem medo de altura (e de se divertir!)

Orso Complexo Fitness: Que tal desafiar a gravidade com uma aula de Bungee em Buraquinho? É pura diversão e um treino completo que vai te deixar nas nuvens (literalmente!). Dá uma olhada no perfil deles: @orsocomplexofitness.

Explore as águas com estilo

Canoa Bahia: Se a sua vibe é mais aquática, a Canoa Bahia tem vários pontos em Salvador e na região metropolitana para você remar e apreciar a paisagem. Uma forma relaxante e ativa de conhecer a costa! Siga eles para saber mais: @canoabahia.



Conecte-se com a natureza

Parque das Dunas: Perto do aeroporto, o Parque das Dunas é um oásis de restinga que te convida para um passeio revigorante. Caminhar ou correr por esse ecossistema é respirar fundo e renovar as energias. Confira o que te espera: @parquedasdunassalvador.



Pelourinho e Centro Histórico

O Pelourinho é um mergulho na cultura e história de Salvador. A área é de pedestres, então use um aplicativo de transporte para chegar até lá. Fique atento ao celular e, se possível, use uma corrente de segurança. Cada cantinho do Pelô reserva uma descoberta, então desfrute e aproveite para conhecer todas esquinas!!!



Mesmo sendo bastante clichê alguns lugares você não pode deixar de conhecer, afinal de contas quando você voltará para desfrutar dessa cidade maravilhosa!



Mercado Modelo: Além das diversas lojinhas de artesanato local, o mercado esconde um cantinho novo especial a Galeria Mercado, que funciona no subsolo. Os ingressos custam R\$20,00 (inteira).

Cidade da Música da Bahia: Imagine fazer um verdadeiro mergulho no passado, presente e futuro da produção sonora da Bahia. Os ingressos custam R\$20,00 (inteira).



O **Elevador Lacerda** é um ícone da capital baiana e liga a Cidade Alta e a Cidade Baixa. Ele foi reformado há pouco mais de 2 anos e você pode tirar belíssimas fotos. Do lado do Elevador temos a **Casa do Carnaval**, um lugar para contar a história da maior festa de trio elétrico do mundo. Lembrando que o elevador não tem vista panorâmica como muitos imaginam, mas vale muito a pena descer o elevador e ir conhecer o **Mercado Modelo** e a **Cidade da Música da Bahia**. Caso desça o elevador, o custo é de R\$1,00.

Pelourinho e Centro Histórico

Bar O Cravinho

Não deixe de experimentar o famoso Cravinho (cachaça, cravo, mel e limão), além da bebida o lugar oferece pratos famosos como a Moela de Frango. Infelizmente eles não aceitam PIX, então leve um dinheirinho ou cartão. O Cravinho também foi cenário do Filme Ó PAI, Ó

O **suco de limão com coco** é uma parada obrigatória no Pelourinho para experimentar essa bebida refrescante e única!



Além de suas riquezas culturais, a cidade oferece uma gastronomia diversificada e deliciosa. Para uma experiência inesquecível, confira as seguintes recomendações:

- Odoyá Restaurante (@odoyarestaurante): Ideal para quem quer mergulhar nos sabores autênticos da culinária baiana.
- Restaurante Escola Senac Pelourinho: Perfeito para quem busca opções variadas em um único lugar, com pratos para todos os gostos.
- Preta Tira Chapéu (@pretatirachapeu): Outra excelente escolha para saborear a tradicional culinária baiana.
- Casaria (@casaria.ssa): Uma fusão criativa de sabores, oferecendo uma culinária internacional que incorpora ingredientes típicos da Bahia.

Ao sair do Pelourinho, siga para o **Santo Antônio Além do Carmo**, um bairro charmoso com uma vista deslumbrante e ótimos restaurantes. Uma excelente pedida é almoçar por lá.



Onde comer:

Antique Bistro (@antiquebistro_)

Bar do Ulisses (@barulisses)

Alle Varanda (@allevarandabar)

Poró (@pororestaurantebar)

Cafelier (@cafeliercarmo)

Cachorro quente no Travessas

Café e cana (@cafeecana)



A maioria dos restaurantes tem vista para a Baía de Todos os Santos. Uma vista inesquecível!!



Igreja do Bonfim e Ribeira

Para uma experiência diferente em Salvador, reserve um dia inteiro para explorar a Cidade Baixa. A região é um pouco mais distante, então se organizar com antecedência vai garantir um passeio tranquilo e proveitoso.



O que fazer na Cidade Baixa

Basílica Nosso Senhor do Bonfim: Comece seu dia em uma das igrejas mais tradicionais de Salvador, famosa pelas fitinhas coloridas. Aproveite para amarrar a sua fitinha no portão, fazer um pedido e garantir aquela foto clássica para as redes sociais!

Ponta do Humaitá: Pertinho do Forte de Monte Serrat, este lugar tem uma das vistas mais bonitas da Baía de Todos os Santos. É o ponto ideal para relaxar, tirar fotos e admirar o pôr do sol, que por ali é de tirar o fôlego.

Praia da Ribeira: Termine o roteiro com uma parada no Solar Amado Bahia, que abriga o Museu do Sorvete. A entrada para a sorveteria é de graça, então você pode se refrescar com um sorvete delicioso. Se quiser conhecer a história do local, a visita ao museu custa R\$ 15.



Barra

Prepare-se para explorar a região da Barra, que vai muito além do Carnaval!

Com praias deslumbrantes e paisagens de tirar o fôlego, este roteiro é perfeito para um dia de sol e cultura.



O que fazer na Barra

Praia do Porto da Barra: Comece seu dia no Forte São Diogo e explore o Espaço Carybé de Artes. Depois, dê um mergulho refrescante nas águas tranquilas do Porto da Barra e siga para o Forte de Santa Maria, onde você encontrará o Espaço Pierre Verger da Fotografia Baiana.

Farol da Barra: A parada obrigatória! Suba ao topo do Farol para apreciar uma vista panorâmica incrível de toda a orla. Se você estiver por lá em outubro, pode ter a sorte de avistar baleias ainda na costa baiana.

Morro do Cristo: Se a energia estiver alta, caminhe até o Morro do Cristo para assistir a um pôr do sol inesquecível. Para fechar o dia com chave de ouro, o restaurante Barravento, que fica ali perto, é o lugar ideal para saborear uma refeição deliciosa e relaxar.



Barra

Aqui estão algumas opções incríveis para a sua próxima refeição na Barra:

- **Barravento:** Perfeito para quem busca uma vista deslumbrante do mar enquanto saboreia pratos deliciosos.
- **Pereira Restaurante:** A escolha ideal para os amantes de frutos do mar e culinária contemporânea, com pratos que combinam sabor e inovação.
- **Mirante Bistrô:** Localizado no Forte de São Diogo, este bistrô oferece culinária contemporânea e finger foods para uma experiência mais descontraída.

Se você quiser mais sugestões, pode conferir também:

- Egeu
- Du Chef Bistrô
- La Bouche Creperia
- Caranguejo do Farol



Rio Vermelho e Gastronomia

Seja bem-vindo ao Rio Vermelho, o bairro que é o coração da vida noturna e gastronômica de Salvador. Prepare-se para um passeio cheio de cultura, sabores e história.



O que fazer no Rio Vermelho

Casa do Rio Vermelho: Comece sua visita na antiga casa dos famosos escritores Jorge Amado e Zélia Gattai. Hoje, o local funciona como um museu de memórias, onde você pode conhecer um pouco mais sobre a vida e obra desse casal icônico.

Praia do Rio Vermelho: Por lá, não deixe de tirar uma foto com a estátua de Jorge e Zélia e, claro, visitar a Casa de Iemanjá, um ponto importante na cultura local e palco de uma das festas mais tradicionais da cidade, que acontece todo dia 2 de fevereiro.



Rio Vermelho e Gastronomia

Onde comer no Rio Vermelho

- **Acarajé:** Uma parada obrigatória para provar o acarajé mais famoso de Salvador! Experimente os de **Dinha e Regina**, no Largo de Santana, ou o de **Cira**, no Largo da Mariquita. Só um aviso: pegue leve na pimenta para não se arrepender!
- Restaurantes: Para uma refeição completa, você pode ir na **Casa de Tereza**, no **Boteco do França (peça o arroz de polvo)** ou no **Donana Rio Vermelho**. E se a fome bater no fim da noite, o antigo Mercado do Peixe é o lugar certo, com ótimas opções para todos os gostos.





Salvador é um tesouro de histórias e atrações, e acredite, um único guia seria pouco para abarcar tudo que essa cidade maravilhosa tem a oferecer! Para realmente desfrutar de cada cantinho, seriam necessários vários guias. Mas, se você está ansioso para começar a explorar, temos uma dica de ouro: perfis incríveis no Instagram que vão te munir com as melhores sugestões de comida e atividades por aqui.

Perfis Imperdíveis no Instagram para se Inspirar:

@ondecomersalvador

Perfeito para quem ama gastronomia e quer saber onde encontrar os pratos mais saborosos da cidade.

@eventosdabahia

Fique por dentro de tudo que está rolando em Salvador, de shows a feiras culturais e muito mais.

@oquefazeremsalvador

Um guia completo com dicas variadas para você não perder nenhum programa legal na capital baiana.

@comeremssa

Mais uma opção fantástica para desbravar os sabores de Salvador, com sugestões para todos os gostos.

@pietrogavazza

Conhecido por suas dicas culturais e de lazer, um ótimo perfil para descobrir experiências únicas.

@comerebeberemsalvador

Essencial para quem quer harmonizar boa comida com ótimas bebidas, explorando os mais variados estabelecimentos.

**Que você tenha a melhor experiência
em Salvador e no CINO 2025.**

Esperamos lhe encontrar em 2026.

