Guia Piantare

EDIÇÃO SÃO PAULO · VERÃO 2027

São Paulo

30 lugares da cidade que fazem bem ao corpo e à mente.

30	16	7	31
LUGARES	DE GRAÇA OU PREÇO DO DIA A DIA	PILARES	ESTUDOS

Foto: Wilfredor / Wikimedia Commons, CC0

Ninguém vive mais sozinho.

Viver mais, o Brasil já está conseguindo. Viver melhor se constrói no dia a dia: no que a gente come, em como se move, descansa, se cuida e convive.

Este guia reúne 30 lugares de São Paulo que fazem isso bem. Alguns custam caro, muitos são de graça. Para cada um, você encontra por que ele está aqui, como é percebido por quem vai, como aproveitar, o que a ciência diz sobre o hábito que ele ajuda a construir e um aprendizado para levar para a sua rotina.

Esta é a edição São Paulo, a primeira. Escolha um lugar por semana neste verão. E leve quem está na sua roda.

Time Piantare

Seleção do time Piantare, a partir de pesquisa pública, avaliações abertas e da nossa experiência, com checagem de reputação de cada lugar. Nenhum lugar pagou para estar aqui.

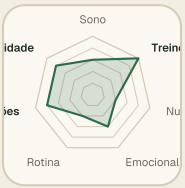
Cada página é uma leitura do lugar.

O selo

Todo lugar deste guia faz bem ao corpo e à mente.

Semente

E é gratuito ou tem preço do dia a dia. São 16 dos 30.



Os 7 pilares

A leitura da nossa curadoria sobre onde o lugar mais contribui. Não é uma medição.

−47%

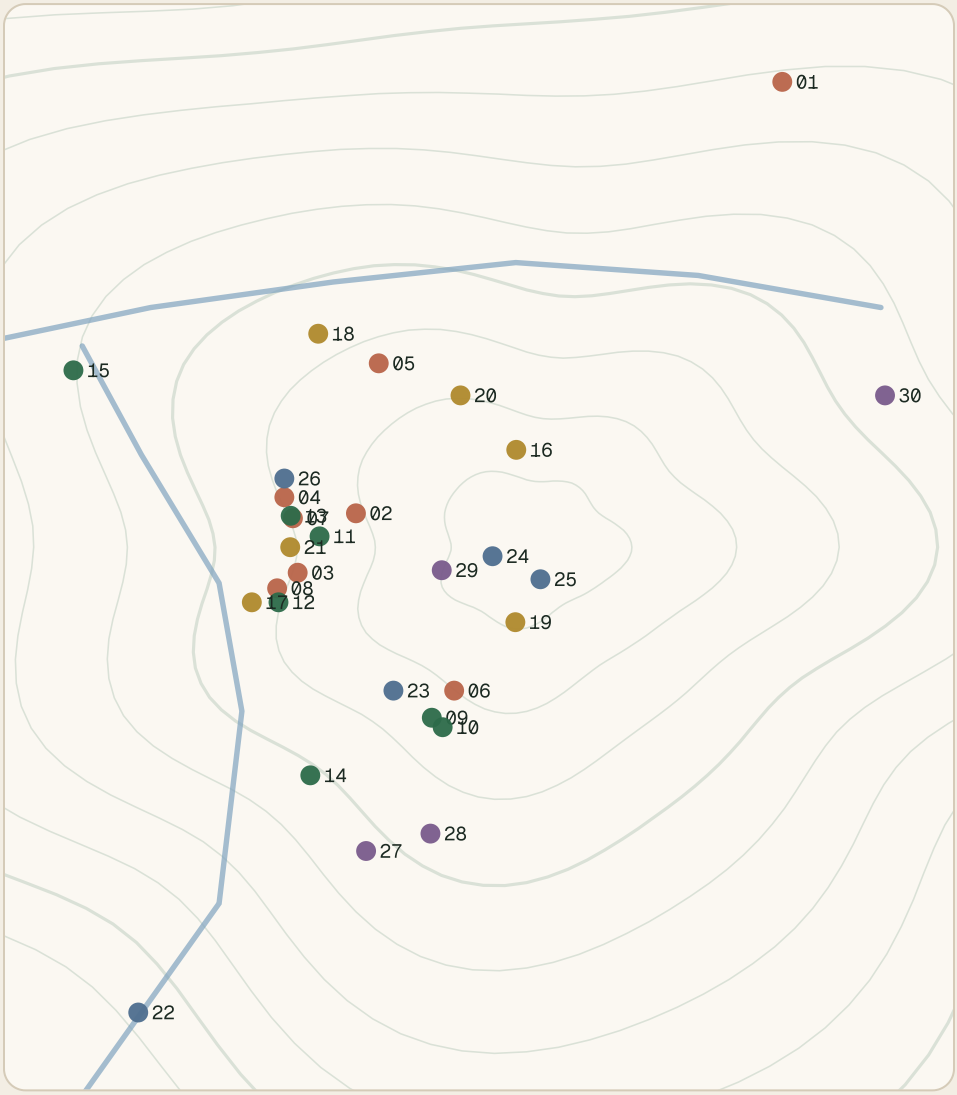
O número

Um dado de pesquisa publicada sobre o hábito que o lugar ajuda a construir. Estudo observacional mostra associação, não promessa.

Leve para a vida

Um aprendizado prático para usar mesmo longe do lugar.

Os 30 pontos em São Paulo.



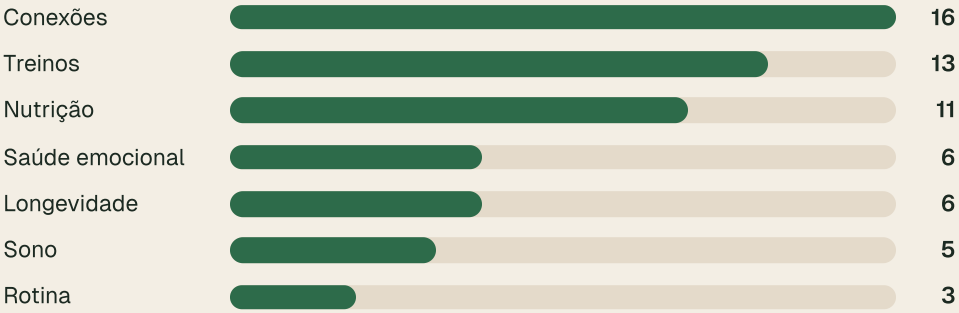
Linhas azuis: rios Pinheiros e Tietê, para orientação.

O que estes 30 lugares têm em comum.

LUGARES POR CATEGORIA

8	7	6	5	4
Comer	Mover	Conviver	Descansar	Cuidar

PILARES EM DESTAQUE · QUANTOS LUGARES DESTACAM CADA UM



Conexões lidera. 16 dos 30 lugares têm a ver com estar com gente. Não é acaso: relações fortes estão entre os fatores mais associados a viver mais.

16/30

Mais da metade é de graça ou tem preço do dia a dia.

Fazer bem ao corpo e à mente não precisa ser caro.

30 lugares, 5 jeitos de fazer bem.

Comer

P. 07

01 Mocotó
02 Jesuíno Brilhante
03 Cri Cri Cru
04 Tau Cozinha
05 Feira Orgânica da Água Branca
06 Feira Orgânica do Modelódromo
07 Cupping Café
08 Kaji Coffee

Mover

P. 16

09 Parque Ibirapuera
10 Treino Exato
11 VO2 Pilates
12 The Yard
13 FABRICA Escalada
14 Elite Core · HYROX
15 Padel Beach Leopoldina

Conviver

P. 24

16 Sesc 24 de Maio
17 Sesc Pinheiros
18 Sesc Pompéia
19 Centro Cultural São Paulo
20 Parque Minhocão
21 Livraria da Vila

Descansar

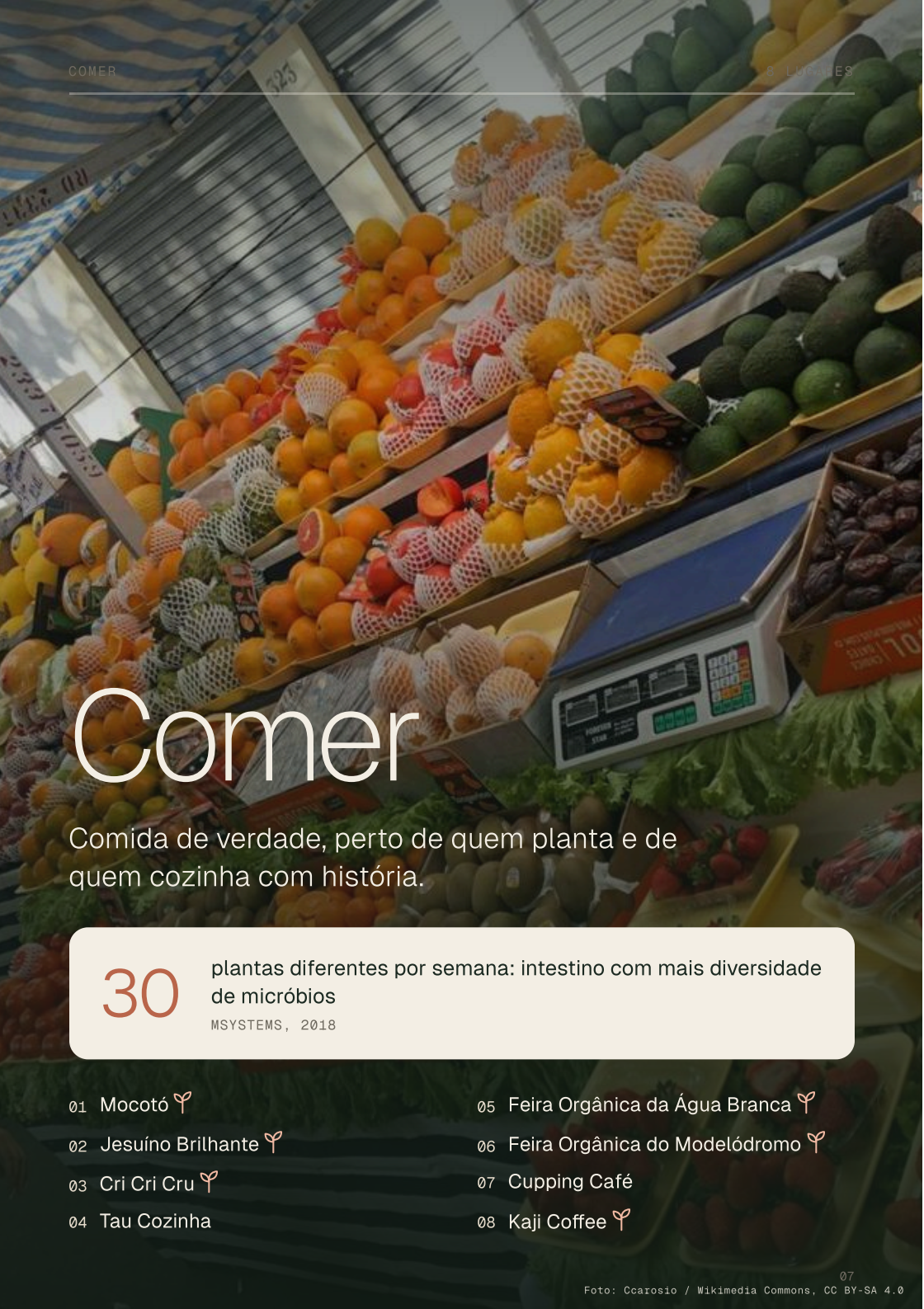
P. 31

22 Palácio Tangará
23 Hotel Unique
24 Hobi Hostel Boutique
25 HostelariaSP Boutique
26 Zen Hostel Brasil

Cuidar

P. 37

27 Sports Clinic
28 Moema Physio Clinic
29 Clínica Hiraoka
30 Clínica-Escola de Psicologia UNICID



Comer

Comida de verdade, perto de quem planta e de quem cozinha com história.

30 plantas diferentes por semana: intestino com mais diversidade de micróbios

MSYSTEMS, 2018

01 Mocotó
02 Jesuíno Brilhante
03 Cri Cri Cru
04 Tau Cozinha
05 Feira Orgânica da Água Branca
06 Feira Orgânica do Modelódromo
07 Cupping Café
08 Kaji Coffee

Foto: Ccarosio / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

COMER · 01/30

VILA MEDEIROS

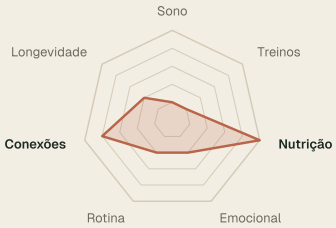
Mocotó

Semente

10 mi

de pessoas numa revisão: menos ultraprocessado, mais saúde do coração ao humor

BMJ, 2024



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Aberto em 1973 por Seu Zé, vindo de Pernambuco, e transformado pelo filho, o chef Rodrigo Oliveira, em referência da cozinha sertaneja. Tem Bib Gourmand do Guia Michelin e, desde 2020, o Quebrada Alimentada, que já serviu mais de 100 mil refeições.

COMO É PERCEBIDO

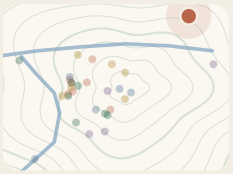
Fila na porta, comida generosa e de sabor marcante. Quem vai uma vez volta com a família.

COMO APROVEITAR

- Chegue antes de abrir para fugir da fila.
- Vá em grupo e divida: muitos pratos têm tamanho menor para provar mais.
- Prove o dadinho de tapioca, criado ali em 2005.

LEVE PARA A VIDA

Monte o prato com comida de verdade: o que vem da feira e da cozinha pesa mais do que o que vem do pacote.



ENDEREÇO

Av. Nossa Sra. do Loreto, 1100

INSTAGRAM

@mocotorestaurante

HORÁRIO

Seg a qui 12h–22h · sex e sáb 12h–23h · dom 12h–17h

Abrir no mapa ↗

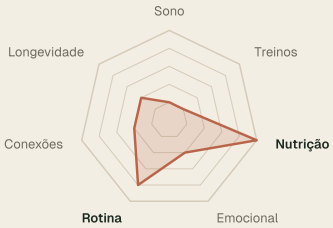
Jesuíno Brilhante

Semente

25–29 g

de fibra por dia: a faixa com mais benefícios em 185 estudos

LANCET, 2019



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Uma família do Cariri potiguar trouxe o sertão para Pinheiros. Seu João Batista, pai do fundador Rodrigo Levino, cura a carne de sol todos os dias. Em 2026, a casa fez 10 anos.

COMO É PERCEBIDO

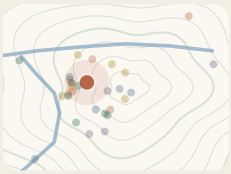
Almoço farto, comida de casa nordestina, ambiente simples e cheio no horário de pico.

COMO APROVEITAR

- Ideal para o almoço da semana.
- Monte o prato com a carne de sol da casa.
- Chegue antes das 12h30.

LEVE PARA A VIDA

Feijão, grão-de-bico e lentilha são atalhos de fibra: uma concha de feijão por dia já ajuda a chegar lá.



ENDEREÇO
R. Arruda Alvim, 187

INSTAGRAM
@jesuinobrilhante

HORÁRIO
Seg a sex 11h30–15h · sáb 11h30–16h

Abrir no mapa ↗

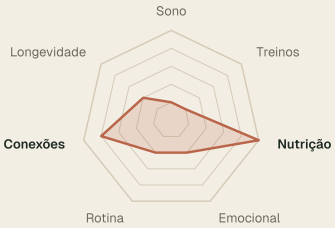
Cri Cri Cru

Semente

200 g

a mais de frutas e vegetais por dia já entram na conta da saúde

INT J EPIDEMIOL, 2017



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Os pratos de casa do Brasil, feijoada inclusive, refeitos 100% com vegetais e servidos a preço justo.

COMO É PERCEBIDO

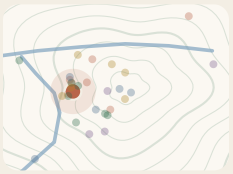
Acolhedor como ser recebido em casa, com porções enormes e um atendimento que conversa.

COMO APROVEITAR

- Vá com fome.
- Prove a feijoada vegetal.
- Leve quem acha que comida vegetal não sustenta.

LEVE PARA A VIDA

Tente meio prato de vegetais no almoço e no jantar. Cada porção conta.



ENDEREÇO
R. Mourato Coelho, 449 B

INSTAGRAM
sem perfil

HORÁRIO
Seg, ter e dom 11h30–18h · qua a sáb 11h30–22h

Abrir no mapa ↗

COMER · 04/30

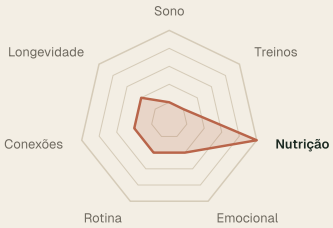
VILA MADALENA

Tau Cozinha

30

plantas diferentes por semana: intestino com mais diversidade de micróbios

MSYSTEMS, 2018



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Aberto em 2024 pelos chefs Fábio Battistella e Gabriel Haddad, coloca o vegetal no centro do prato, sem imitar carne, com carta de vinhos naturais.

COMO É PERCEBIDO

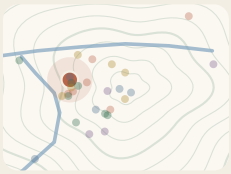
Pratos bonitos e equilibrados, pensados para dividir. Surpreende até quem não é vegetariano.

COMO APROVEITAR

- Vá a dois ou mais e peça vários pratos para compartilhar.
- Reserve pelo Instagram.
- Domingo no almoço é o horário mais tranquilo.

LEVE PARA A VIDA

Conte cores, não calorias: cada grão, erva, semente e vegetal diferente da semana entra na conta.



ENDEREÇO

Rua Harmonia, 797

INSTAGRAM

@taucozinha

HORÁRIO

Qua a sex 19h–23h · sáb 12h–15h e 19h–23h · dom 12h30–16h

Abrir no mapa ↗



COMER · 05/30

ÁGUA BRANCA

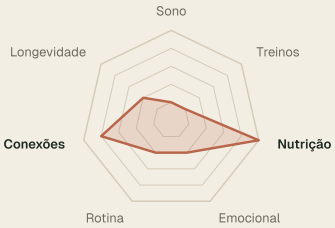
Feira Orgânica da Água Branca

Semente

800 g

de frutas e vegetais por dia: até onde o benefício cresce

INT J EPIDEMIOL, 2017



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Desde 1991, a Associação de Agricultura Orgânica reúne produtores que vendem direto a quem come. Começou com 12 produtores; hoje são cerca de 300 famílias.

COMO É PERCEBIDO

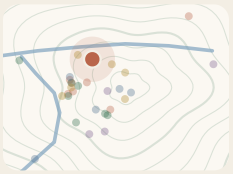
Produto fresco, variedade de estação e um café da manhã no meio do parque.

COMO APROVEITAR

- Vá cedo e leve sua sacola.
- Pergunte a quem plantou o que está bom na semana.
- Confirme o ponto da feira no parque antes de ir.

LEVE PARA A VIDA

Espalhe frutas e vegetais pelo dia: no café, no lanche, no almoço e no jantar.



ENDEREÇO

Parque da Água Branca · Av. Francisco Matarazzo, 455

INSTAGRAM

@aaorganica

HORÁRIO

Ter 7h–12h e 16h–20h · sáb e dom 7h–12h

Abrir no mapa ↗

COMER · 06/30

VILA MARIANA

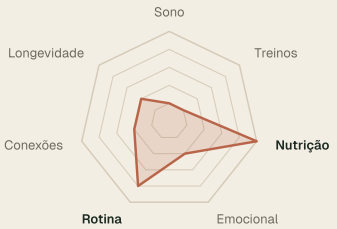
Feira Orgânica do Modelódromo

Semente

8 porções

de frutas e vegetais por dia: ganho de bem-estar do tamanho de conseguir um emprego

AM J PUBLIC HEALTH, 2016



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Há 14 anos, todo sábado de manhã, a feira municipal de orgânicos e agricultura limpa monta suas barracas ao lado do Ibirapuera.

COMO É PERCEBIDO

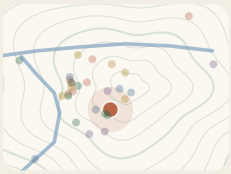
Pequena e tranquila, com preços razoáveis, ovos, pães e itens de estação.

COMO APROVEITAR

- Combine com uma corrida no parque.
- Chegue cedo.
- Cachorro é bem-vindo.

LEVE PARA A VIDA

O bem-estar chega antes da saúde de longo prazo: some uma porção de fruta ou verdura por dia nesta semana.



ENDEREÇO

R. Curitiba, 292

INSTAGRAM

sem perfil

HORÁRIO

Sáb 7h–13h

Abrir no mapa ↗



Bairro: Vila Madalena · Foto: xiquinhosilva / Wikimedia Commons, CC BY 4.0

COMER · 07/30

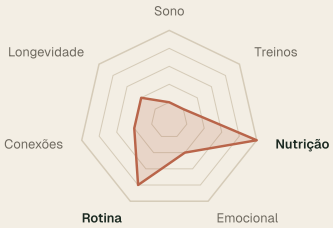
VILA MADALENA

Cupping Café

3 a 4

xícaras por dia: a faixa com mais benefícios associados ao café

BMJ, 2017



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Fundado em 2017 por Gabriel Penteado, torra cafés especiais de São Paulo, Minas e Bahia. Ficou em 81º no ranking das 100 melhores cafeterias do mundo de 2026.

COMO É PERCEBIDO

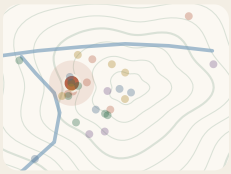
Pequeno, com muitos métodos de preparo e opções vegetais, perto do Beco do Batman.

COMO APROVEITAR

- Peça um filtrado e pergunte a origem do grão.
- Bom para um brunch sem pressa.
- Segunda-feira fecha.

LEVE PARA A VIDA

Café pode entrar na rotina. Para proteger o sono, deixe a última xícara para antes do meio da tarde.



ENDEREÇO

R. Wisard, 171

INSTAGRAM

@cuppingcafe

HORÁRIO

Ter a sáb 10h–18h · dom 9h–17h

Abrir no mapa ↗



Mercado de Pinheiros em 1979 · Foto: Assessoria de imprensa do Governo do Estado de São Paulo / Wikimedia Commons, Public domain

COMER · 08/30

PINHEIROS

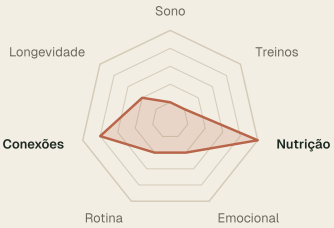
Kaji Coffee

Semente

6 h

antes de dormir: até aí o café ainda atrapalha o sono

J CLIN SLEEP MED, 2013



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Giuliana Kajiwara e Felipe Mayim transformaram um antigo box de tabacaria num café nipo-mineiro, com choro, samba e oficinas.

COMO É PERCEBIDO

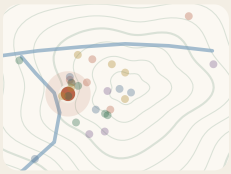
Um achado escondido: espresso excelente e gente que explica o que está na sua xícara.

COMO APROVEITAR

- Fica no piso de baixo do mercado.
- Combine com as compras de feira.
- Domingo fecha.

LEVE PARA A VIDA

Aproveite o café de manhã. Depois do almoço, prefira o descafeinado. Quanto tempo o café dura no seu corpo também está no seu DNA.



ENDEREÇO

Mercado Municipal de Pinheiros · R. Pedro Cristi, 89, box 15

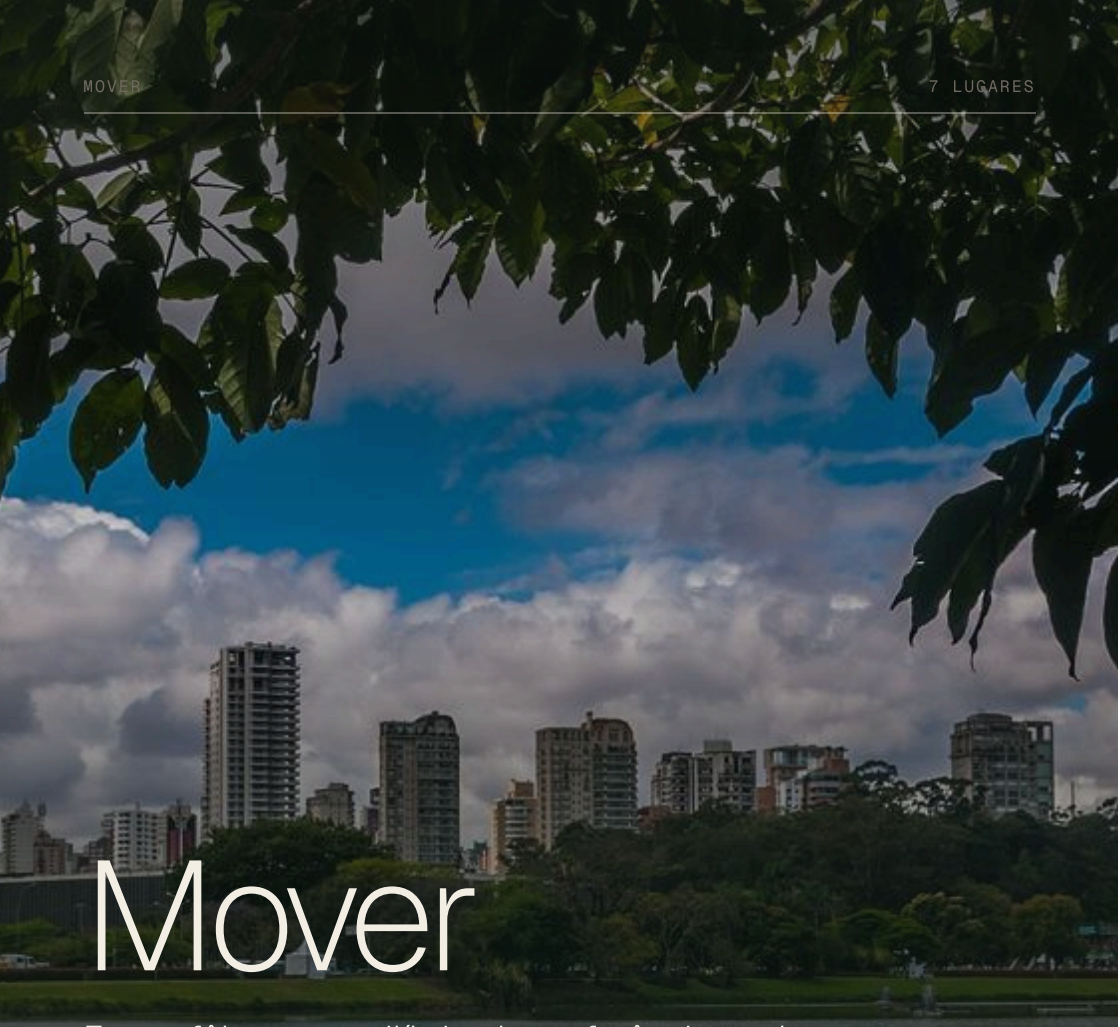
INSTAGRAM

@kaji_coffee

HORÁRIO

Seg a sex 8h30–18h · sáb 8h–18h

Abrir no mapa ↗



Mover

Força, fôlego e equilíbrio, de preferência em boa companhia.

30–60 min de treino de força por semana: a faixa com mais benefícios

BR J SPORTS MED, 2022

09 Parque Ibirapuera
10 Treino Exato
11 VO2 Pilates
12 The Yard
13 FABRICA Escalada
14 Elite Core · HYROX
15 Padel Beach Leopoldina

Foto: Wilfredor / Wikimedia Commons, CC0



Foto: Wilfredor / Wikimedia Commons, CC0

MOVER · 09/30

VILA MARIANA

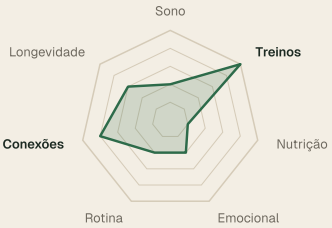
Parque Ibirapuera

Semente

20 min

de natureza já fazem o cortisol, hormônio do estresse, cair

FRONTIERS IN PSYCHOLOGY, 2019



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Desde 1954, o grande quintal de São Paulo: pistas de corrida e ciclismo, gramados e gente de todas as idades se movendo junto.

COMO É PERCEBIDO

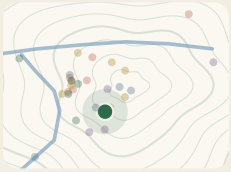
Imenso e verde, com estrutura de banheiros e bebedouros. Lota nos fins de semana.

COMO APROVEITAR

- Corra ou caminhe cedo, quando o parque é mais seu.
- Nos fins de semana, vá para as áreas menos centrais.
- Leve água e protetor.

LEVE PARA A VIDA

Coloque o verde na agenda: uma caminhada por semana num parque já muda a semana.



ENDEREÇO

Av. Pedro Álvares Cabral, s/n

INSTAGRAM

@ibirapueraoficial

HORÁRIO

Todos os dias, a partir das 5h

Abrir no mapa ↗



Vizinhança: Parque Ibirapuera · Foto: Sérgio Valle Duarte / Wikimedia Commons, CC BY 3.0

MOVER · 10/30

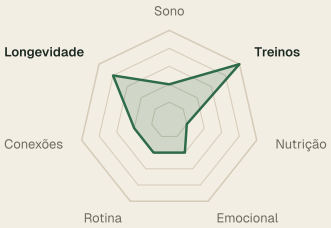
PARQUE IBIRAPUERA

Treino Exato

30–60 min

de treino de força por semana: a faixa com mais benefícios

BR J SPORTS MED, 2022



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Treino personalizado ao ar livre, montado a partir dos objetivos e das necessidades de cada pessoa.

COMO É PERCEBIDO

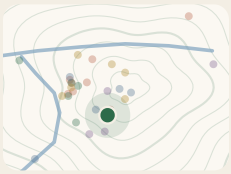
Atendimento individual e avaliação máxima de quem treina por lá.

COMO APROVEITAR

- Agende uma aula experimental.
- Treine cedo, antes do calor.
- Aos sábados, emende com a feira orgânica da Rua Curitiba.

LEVE PARA A VIDA

Faça força duas vezes por semana. O corpo que você constrói hoje é o que te carrega amanhã.



ENDEREÇO

Parque Ibirapuera, perto do Obelisco

INSTAGRAM

@treinoexato

HORÁRIO

Com agendamento

Abrir no mapa ↗



MOVER · 11/30

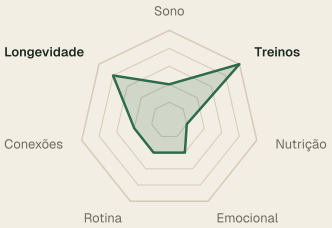
PINHEIROS

VO2 Pilates

122 mil

pessoas: quanto melhor o fôlego, mais anos de vida

JAMA NETW OPEN, 2018



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Estúdio e escola de Pilates clássico, fiel ao método de Joseph Pilates, que também forma instrutores e tem fisioterapeuta na equipe.

COMO É PERCEBIDO

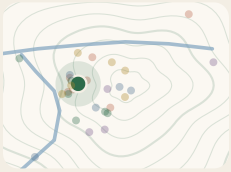
Aulas atentas ao detalhe, num endereço clássico de Pinheiros.

COMO APROVEITAR

- Comece com uma aula experimental.
- Sábado combina com a feira da Benedito Calixto.
- Ótimo complemento para quem corre ou faz força.

LEVE PARA A VIDA

Fôlego se treina em qualquer idade: some duas sessões por semana que deixem você ofegante.



ENDEREÇO

Praça Benedito Calixto, 158

INSTAGRAM

@pilatesvo2

HORÁRIO

Com agendamento

Abrir no mapa ↗

MOVER · 12/30

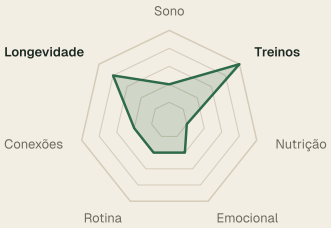
PINHEIROS

The Yard

140 mil

pessoas: a força das mãos previu o coração melhor que a pressão arterial

LANCET, 2015



POR QUE ESTÁ NO GUIA

CrossFit, HYROX, studio e jiu-jitsu no mesmo lugar, com a fisioterapia da Kinetic funcionando dentro da academia, a 200 m do metrô Faria Lima.

COMO É PERCEBIDO

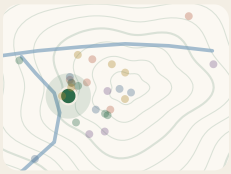
Treino forte, comunidade presente e cuidado com quem está começando.

COMO APROVEITAR

- Faça uma aula experimental.
- Use a fisioterapia para prevenir, não só para tratar.
- Vá de metrô.

LEVE PARA A VIDA

Carregue peso: sacolas, kettlebell, barra. A força que você treina hoje aparece na sua saúde amanhã.



ENDEREÇO

R. Cláudio Soares, 160

INSTAGRAM

@theyardsp

HORÁRIO

Consulte a grade no Instagram

Abrir no mapa ↗

MOVER · 13/30

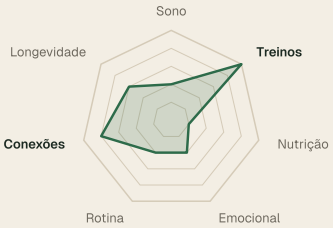
VILA MADALENA

FABRICA Escalada

128

pessoas num ensaio clínico: escalada em grupo levantou o humor

BMC MEDICINE, 2026



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Desde 2018, ginásio de boulder com uma missão declarada: mudar como as pessoas enxergam o mundo e se relacionam. Em 2020, um atleta escalou um “Everest indoor” ali para doar cestas básicas.

COMO É PERCEBIDO

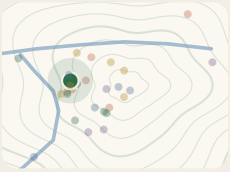
Comunidade que torce por quem está na parede e recebe bem quem nunca escalou.

COMO APROVEITAR

- Comece pela aula de iniciação.
- Leve um amigo: boulder se resolve em dupla.
- Força, foco e conversa no mesmo treino.

LEVE PARA A VIDA

Movimento com gente junto cuida do corpo e da cabeça ao mesmo tempo.



ENDEREÇO

R. Girassol, 323 B (outra unidade: R. da Paz, 1823)

INSTAGRAM

@fabricaescalada

HORÁRIO

Consulte o site

Abrir no mapa ↗

MOVER · 14/30

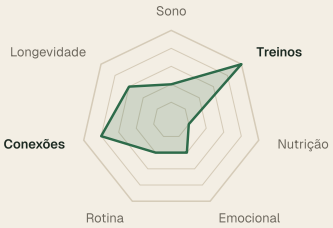
VILA OLÍMPIA

Elite Core · HYROX

1 MET

a mais de fôlego, cerca de 1 km/h mais rápido, já aparece no coração

JAMA, 2009



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Box dedicado ao HYROX, que combina corrida e estações de força, com metodologia de Cassio Fidlay.

COMO É PERCEBIDO

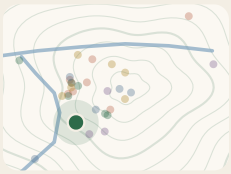
Treino intenso, gente torcendo junto e clima de prova.

COMO APROVEITAR

- Comece pela aula de introdução.
- Treine em dupla.
- Respeite o descanso entre treinos fortes.

LEVE PARA A VIDA

Prova híbrida treina o que mais importa: fôlego e força juntos. Escolha uma meta e treine para ela.



ENDEREÇO

R. Gomes de Carvalho, 469

INSTAGRAM

@elitecorebrasil

HORÁRIO

Consulte a grade no Instagram

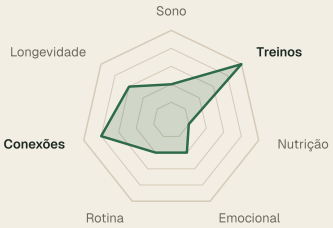
Abrir no mapa ↗

Padel Beach Leopoldina

nº 1

raquete lidera os esportes ligados a uma vida mais longa

BR J SPORTS MED, 2017



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Padel com quadras tradicionais e de areia, cadeiras de praia, guarda-sóis e bar: um esporte que junta gente.

COMO É PERCEBIDO

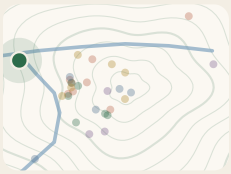
Clima de praia no meio da cidade.

COMO APROVEITAR

- Reserve pelo sistema online.
- Jogue em quatro e troque as duplas.
- Fim de tarde é o melhor horário.

LEVE PARA A VIDA

Escolha um esporte que se joga com alguém. A regularidade vem junto com a companhia.



ENDEREÇO

Av. Mofarrej, 205 B

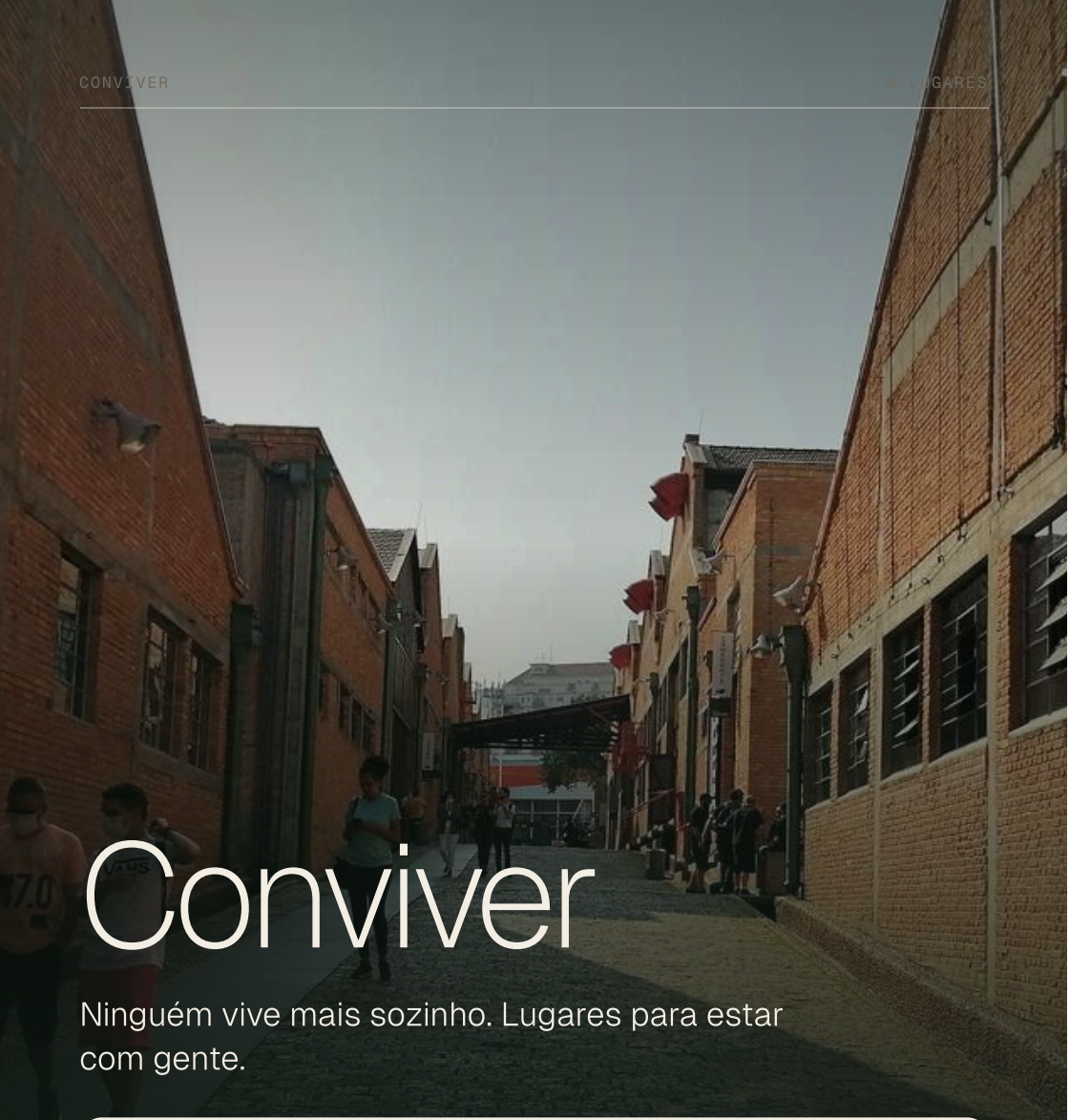
INSTAGRAM

@padelbeach__

HORÁRIO

Reservas online

Abrir no mapa ↗



Conviver

Ninguém vive mais sozinho. Lugares para estar com gente.

85 anos de estudo em Harvard: relações boas, a melhor previsão de saúde

HARVARD STUDY OF ADULT DEVELOPMENT

16 Sesc 24 de Maio
17 Sesc Pinheiros
18 Sesc Pompéia
19 Centro Cultural São Paulo
20 Parque Minhocão
21 Livraria da Vila

Foto: Joalpe / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

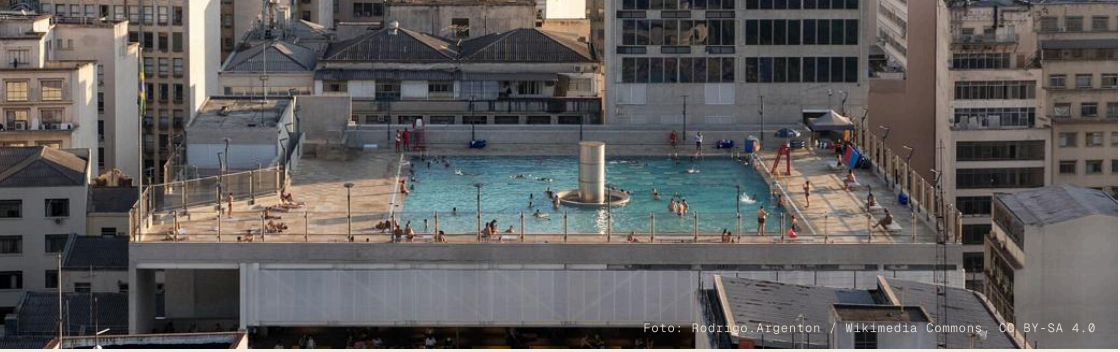


Foto: Rodrigo.Argenton / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

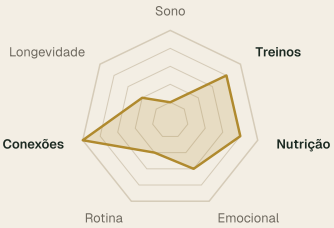
Sesc 24 de Maio

Semente

top 3

nadar está no pódio dos esportes ligados a uma vida mais longa

BR J SPORTS MED, 2017



POR QUE ESTÁ NO GUIA

A antiga loja Mesbla virou Sesc em 2017 pelas mãos de Paulo Mendes da Rocha e do MMBB: piscina na cobertura, teatro, biblioteca e restaurante no centro da cidade.

COMO É PERCEBIDO

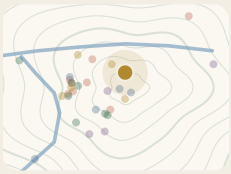
Arquitetura que emociona, comida boa a preço justo e gente de toda a cidade.

COMO APROVEITAR

- A piscina pede credencial do Sesc.
- Almoce no restaurante e suba pelas rampas.
- Confira a programação gratuita.

LEVE PARA A VIDA

Na água dá para treinar forte com pouco impacto nas articulações.



ENDEREÇO

R. 24 de Maio, 109

INSTAGRAM

@sescsp

HORÁRIO

Ter a sáb 9h–21h · dom 9h–18h

Abrir no mapa ↗

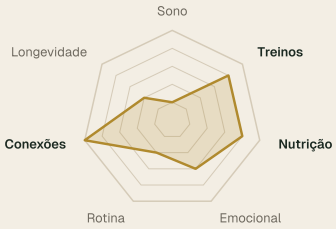
Sesc Pinheiros

Semente

a cada 2 meses

uma ida a teatro, show ou exposição já entra na conta da longevidade

BMJ, 2019



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Aberto em 2004, reúne três piscinas, salas de ioga e um teatro de mil lugares, perto do metrô.

COMO É PERCEBIDO

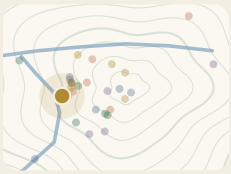
Programação cultural forte e restaurante bom e barato.

COMO APROVEITAR

- Veja a agenda do teatro.
- Almoce no restaurante.
- Credencie-se para usar as piscinas.

LEVE PARA A VIDA

Programe uma ida a teatro, show ou exposição a cada mês ou dois.



ENDEREÇO
R. Paes Leme, 195

INSTAGRAM
@sescsp

HORÁRIO
Ter a sex 10h–22h · sáb 10h–21h · dom 10h–18h30

Abrir no mapa ↗



CONVIVER · 18/30

ÁGUA BRANCA

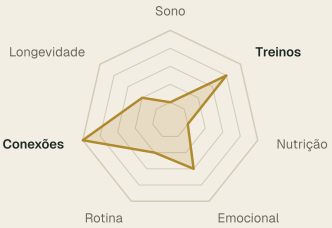
Sesc Pompéia

Semente

50%

mais chance de viver mais para quem tem laços sociais fortes

PLOS MED, 2010



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Uma fábrica de 1938 que Lina Bo Bardi transformou em lugar de encontro, aberto em 1982. Recebe até 5 mil pessoas por dia para nadar, jogar, ler e conversar.

COMO É PERCEBIDO

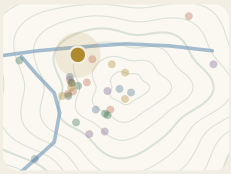
Obra-prima da arquitetura cheia de vida.

COMO APROVEITAR

- Passe a tarde no galpão de convivência.
- Suba às torres esportivas.
- Respeite as regras de foto do lugar.

LEVE PARA A VIDA

Marque encontros como você marca compromissos. Relação também precisa de agenda.



ENDEREÇO

R. Clélia, 93

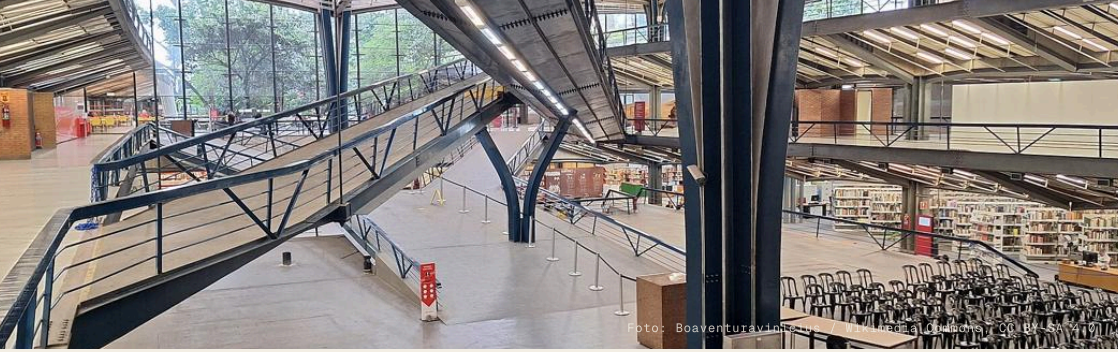
INSTAGRAM

@sescpompeia

HORÁRIO

Ter a sáb 10h–21h30 · dom 10h–18h30

Abrir no mapa ↗



CONVIVER · 19/30

LIBERDADE

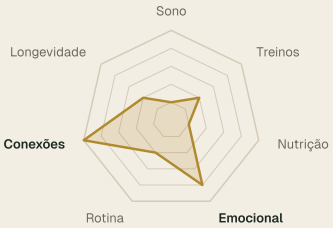
Centro Cultural São Paulo

Semente

48%

menos depressão para quem vai a museu, teatro ou cinema todo mês

BR J PSYCHIATRY, 2019



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Aberto em 1982 e inspirado no Pompidou: xadrez, dança, biblioteca, horta e um gramado no telhado, de graça.

COMO É PERCEBIDO

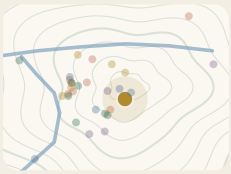
Todas as idades no mesmo lugar: gente lendo na grama, grupos dançando, mesas de xadrez.

COMO APROVEITAR

- Suba ao jardim do telhado.
- Jogue uma partida de xadrez.
- Vá ao fim da tarde.

LEVE PARA A VIDA

Cultura também é cuidado: coloque uma exposição ou um filme por mês na agenda.



ENDEREÇO

R. Vergueiro, 1000

INSTAGRAM

@centroculturalsp

HORÁRIO

Ter a dom 10h–22h

Abrir no mapa ↗



Foto: Jcornelius / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

CONVIVER · 20/30

CENTRO

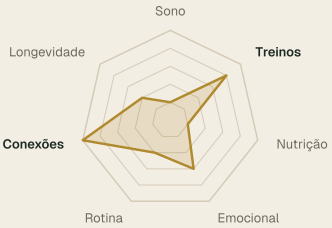
Parque Minhocão

Semente

6 a 10 mil

passos por dia: onde o ganho se estabiliza, conforme a idade

LANCET PUBLIC HEALTH, 2022



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Um elevado de 1971 que vira parque quando os carros saem: a cidade ocupa o asfalto a pé, de bicicleta e de patins.

COMO É PERCEBIDO

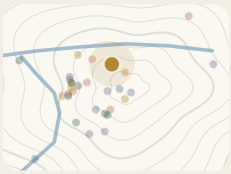
Caminhada entre murais e prédios, cheia de gente nos fins de semana.

COMO APROVEITAR

- Vá no domingo de manhã.
- Caminhe de ponta a ponta.
- Olhe para os murais dos prédios.

LEVE PARA A VIDA

Conte seus passos. Chegar a 6 a 10 mil por dia, conforme a idade, já captura a maior parte do ganho.



ENDEREÇO

Elevado Presidente João Goulart

INSTAGRAM

@parque_minhocao

HORÁRIO

Fins de semana e feriados 7h–22h · dias úteis após 20h

Abrir no mapa ↗

CONVIVER · 21/30

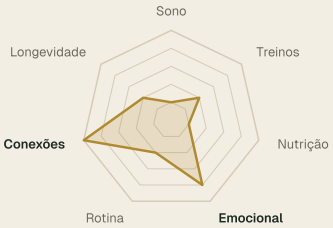
VILA MADALENA

Livraria da Vila

23 meses

a mais de vida para quem lia livros, num estudo de 12 anos

SOC SCI MED, 2016



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Aberta na Vila Madalena em 1985, é a casa original de uma rede que segue crescendo. Tem café no jardim e lançamentos abertos.

COMO É PERCEBIDO

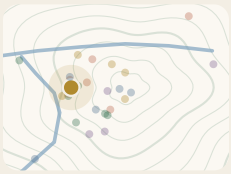
Acervo grande, equipe que ajuda sem pressão e um café nos fundos.

COMO APROVEITAR

- Leia no jardim.
- Acompanhe os lançamentos.
- Leve alguém e troquem indicações.

LEVE PARA A VIDA

Leia um capítulo por dia. Livro, não feed.



ENDEREÇO

R. Fradique Coutinho, 915

INSTAGRAM

sem perfil

HORÁRIO

Seg a sex 9h–22h · sáb e dom 10h–20h

Abrir no mapa ↗



Descansar

Sono e silêncio também são escolhas de lugar.

60 mil pessoas: sono regular previu vida mais longa melhor que horas a mais

SLEEP, 2024

22 Palácio Tangará

23 Hotel Unique

24 Hobi Hostel Boutique

25 HostelariaSP Boutique

26 Zen Hostel Brasil

Foto: Georgea Andrade / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0



Parque Burle Marx, vizinho do hotel · Foto: Georgea Andrade / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

DESCANSAR · 22/30

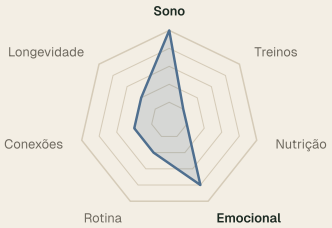
VILA ANDRADE

Palácio Tangará

120 min

por semana na natureza: a partir daí, mais saúde e bem-estar

SCI REP, 2019



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Aberto em 2017 onde Burle Marx desenhou jardins para a antiga Chácara Tangará. Todos os quartos dão para o parque. Tem 2 chaves no Guia Michelin 2026.

COMO É PERCEBIDO

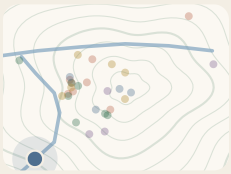
Silêncio, verde e serviço impecável. Os fins de semana são mais movimentados.

COMO APROVEITAR

- Reserve o chá da tarde.
- Caminhe no Parque Burle Marx, ao lado.
- Prefira os dias de semana.

LEVE PARA A VIDA

Some 120 minutos de verde por semana. O jardim de Burle Marx ao lado já conta.



ENDEREÇO

R. Dep. Laércio Corte, 1

INSTAGRAM

@palaciotangara

HORÁRIO

Hotel · day use e chá da tarde sob reserva

Abrir no mapa ↗

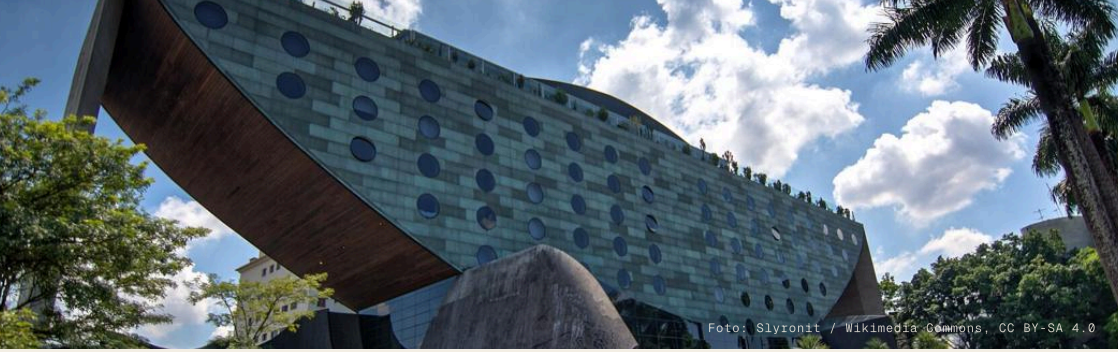


Foto: Slyronit / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

DESCANSAR · 23/30

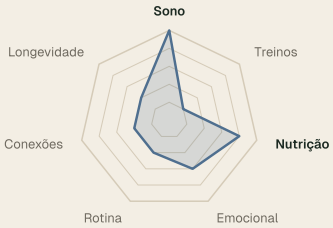
JARDIM PAULISTA

Hotel Unique

60 mil

pessoas: dormir e acordar no mesmo horário previu vida mais longa

SLEEP, 2024



POR QUE ESTÁ NO GUIA

O prédio-navio de Ruy Ohtake, aberto em 2002, teve os quartos renovados em 2025. Tem academia, sauna e piscina aquecida, e 1 chave no Guia Michelin 2026.

COMO É PERCEBIDO

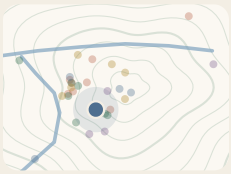
Arquitetura icônica, piscina famosa e cozinha com boas opções vegetarianas.

COMO APROVEITAR

- Nade na piscina aquecida.
- Use a academia cedo.
- Termine o dia no terraço.

LEVE PARA A VIDA

Escolha um horário para acordar e mantenha, inclusive no fim de semana.



ENDEREÇO

Av. Brig. Luís Antônio, 4700

INSTAGRAM

@hotelunique

HORÁRIO

Hotel · academia 6h–22h

Abrir no mapa ↗



Bairro: Bixiga · Foto: Camila Werner / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

DESCANSAR · 24/30

BELA VISTA (BIXIGA)

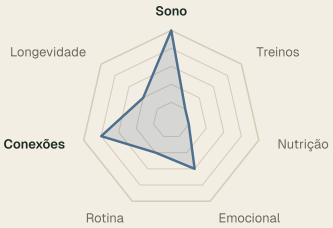
Hobi Hostel Boutique

Semente

1 noite

com luz acesa no quarto já mexeu no açúcar do dia seguinte

PNAS, 2022



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Casarão centenário restaurado e reaberto em 2025, com jardim, coworking e ateliê de arte, cuidado por uma família.

COMO É PERCEBIDO

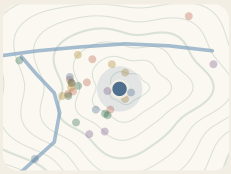
Acolhimento raro, tudo limpo, café da manhã incluído e gente do bairro por perto.

COMO APROVEITAR

- Ótimo para receber quem vem de fora.
- Viva o Bixiga a pé.
- Use o jardim para desacelerar.

LEVE PARA A VIDA

Quarto escuro de verdade: telas apagadas, cortina fechada ou máscara de dormir.



ENDEREÇO

R. Rui Barbosa, 595

INSTAGRAM

sem perfil

HORÁRIO

Hospedagem

Abrir no mapa ↗



Bairro: Liberdade · Foto: Vilfredo / Wikimedia Commons, CC0

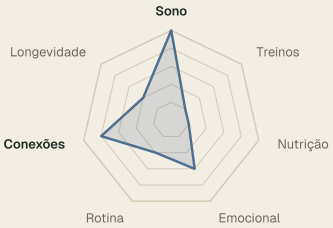
HostelariaSP Boutique

Semente

7 h

ou mais de sono: cerca de 4 vezes menos chance de pegar resfriado

SLEEP, 2015



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Quartos privativos com camas de boa qualidade e paredes com isolamento acústico, mais terraço, jardim e biblioteca.

COMO É PERCEBIDO

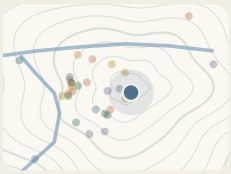
Calmo, limpo e perto do metrô e da Liberdade.

COMO APROVEITAR

- Peça quarto privativo.
- Use o terraço ao fim do dia.
- Explore a Liberdade a pé.

LEVE PARA A VIDA

Antes de uma semana puxada, invista em sono: ele faz parte da sua defesa.



ENDEREÇO
R. Pandiá Calógeras, 44

INSTAGRAM
sem perfil

HORÁRIO
Hospedagem

Abrir no mapa ↗



DESCANSAR · 26/30

VILA MADALENA

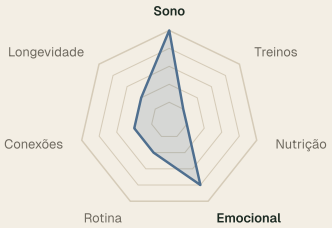
Zen Hostel Brasil

Semente

7 a 8 h

de sono por noite: o ponto de equilíbrio em 1,3 milhão de pessoas

SLEEP, 2010



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Jardim de orquídeas e bambu numa rua residencial tranquila, com quartos escuros e silenciosos.

COMO É PERCEBIDO

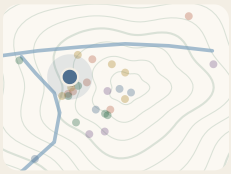
Um oásis de calma, com equipe gentil e o metrô Vila Madalena por perto.

COMO APROVEITAR

- Durma cedo e acorde no jardim.
- Bom para uma pausa de fim de semana.
- Explore a Vila Madalena a pé.

LEVE PARA A VIDA

Proteja de 7 a 8 horas: deite no mesmo horário e deixe o celular fora do quarto.



ENDEREÇO

Rua Agissê, 80

INSTAGRAM

sem perfil

HORÁRIO

Hospedagem

Abrir no mapa ↗

Cuidar

Cuidado com evidência, para continuar se movendo por muitos anos.

366 ensaios clínicos: terapia devolve bem-estar emocional em todas as idades

JAMA PSYCHIATRY, 2020

27 Sports Clinic
28 Moema Physio Clinic
29 Clínica Hiraoka
30 Clínica-Escola de Psicologia UNICID

Foto: Wilfredor / Wikimedia Commons, CC0

CUIDAR · 27/30

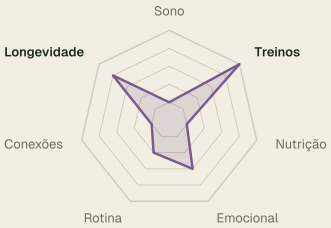
MOEMA

Sports Clinic

23%

menos quedas com exercício de força e equilíbrio depois dos 60

COCHRANE, 2019



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Desde 2013 em fisioterapia esportiva. Usa análise 3D do movimento e plataformas de força para decidir a volta ao esporte, com pilates clínico e medicina esportiva.

COMO É PERCEBIDO

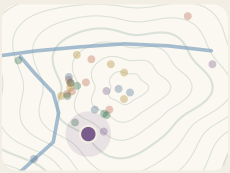
Equipe atenciosa e tratamento personalizado.

COMO APROVEITAR

- Procure antes da dor virar lesão.
- Pergunte pela avaliação de movimento.
- Combine fisioterapia e pilates.

LEVE PARA A VIDA

Força e equilíbrio são o seguro da vida longa: inclua exercícios em pé, numa perna só, na rotina.



ENDEREÇO

Av. dos Eucaliptos, 321/331

INSTAGRAM

@sportsclinic

HORÁRIO

Seg a sex 7h–22h · sáb 8h–12h

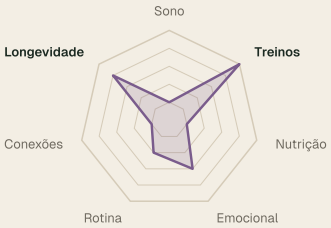
Abrir no mapa ↗

Moema Physio Clinic

249

ensaios clínicos: exercício é tratamento para dor lombar crônica

COCHRANE, 2021



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Fisioterapia especializada e reabilitação, com estrutura equipada.

COMO É PERCEBIDO

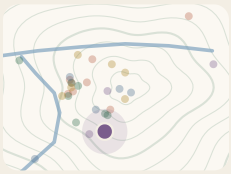
Equipe que acompanha de perto e ensina exercícios para levar ao dia a dia.

COMO APROVEITAR

- Leve seus exames.
- Pergunte quais exercícios fazer em casa.
- Siga até o fim do tratamento.

LEVE PARA A VIDA

Na dor nas costas, o movimento orientado é parte do tratamento.



ENDEREÇO

Av. Moema, 177

INSTAGRAM

sem perfil

HORÁRIO

Seg a sex 7h–21h · sáb 8h–12h

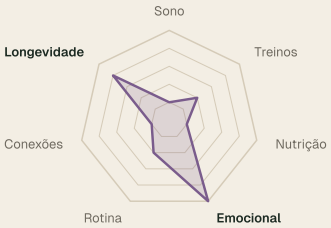
Abrir no mapa ↗

Clínica Hiraoka

1 ano

depois do tratamento, o efeito da acupuntura na dor crônica se mantém

J PAIN, 2018



POR QUE ESTÁ NO GUIA

O Dr. Douglas Hiraoka fez residência em acupuntura no HC-FMUSP. A clínica reúne acupuntura, nutrição, yoga, meditação e psicologia.

COMO É PERCEBIDO

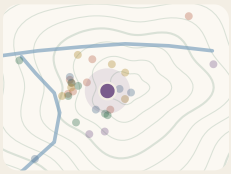
Ambiente calmo e acolhedor, com chá na chegada.

COMO APROVEITAR

- Indicada para dor crônica e tensão.
- Conte toda a sua história na primeira consulta.
- Combine com as práticas de movimento.

LEVE PARA A VIDA

Dor crônica pede cuidado contínuo, não só alívio no dia da crise.



ENDEREÇO

Al. Santos, 1470, conj. 608

INSTAGRAM

@clinicahiraoka

HORÁRIO

Seg a sex 8h–20h

Abrir no mapa ↗

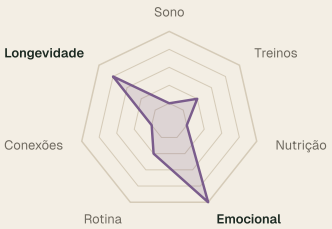
Clínica-Escola de Psicologia UNICID

Semente

366

ensaios clínicos: terapia devolve bem-estar emocional em todas as idades

JAMA PSYCHIATRY, 2020



POR QUE ESTÁ NO GUIA

Estudantes do último ano atendem com supervisão de professores, com taxa simbólica definida por avaliação socioeconômica.

COMO É PERCEBIDO

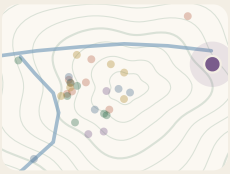
Acolhimento, pontualidade e cuidado acessível.

COMO APROVEITAR

- As inscrições abrem em períodos: consulte a universidade.
- Leve dúvidas por escrito.
- Cuidar da cabeça também é saúde.

LEVE PARA A VIDA

Cuidar da saúde emocional com um profissional é tão normal quanto ir ao médico.



ENDEREÇO

R. Antônio de Barros, 602

INSTAGRAM

@unicidonline

HORÁRIO

Seg a sex 9h–21h · sáb 9h–12h

Abrir no mapa ↗



A LEITURA

Você é o estudo.

O guia mostra lugares que fazem bem. A Leitura mostra como está você.

Em cerca de 4 minutos, descubra como andam seu foco ou sua memória, de graça, com o resultado na hora.

Fazer minha Leitura ↗

Qual cidade vem depois de São Paulo?

Comente o nome da sua cidade ou do seu estado no @piantare. As mais pedidas ganham o próximo Guia.

Para acompanhar sono, treino e rotina, conheça o app Piantare em **piantare.health**.

Foto: Georgea Andrade / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

A ciência deste guia.

1. Lane MM, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review. BMJ, 2024. doi.org/10.1136/bmj-2023-077310
2. Reynolds A, et al. Carbohydrate quality and human health. Lancet, 2019. doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9
3. Aune D, et al. Fruit and vegetable intake and mortality. Int J Epidemiol, 2017. doi.org/10.1093/ije/dyw319
4. McDonald D, et al. American Gut: an open platform for citizen science microbiome research. mSystems, 2018. doi.org/10.1128/mSystems.00031-18
5. Mujcic R, Oswald AJ. Evolution of well-being and happiness after increases in consumption of fruit and vegetables. Am J Public Health, 2016. doi.org/10.2105/AJPH.2016.303260
6. Poole R, et al. Coffee consumption and health: umbrella review. BMJ, 2017. doi.org/10.1136/bmj.j5024
7. Drake C, et al. Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. J Clin Sleep Med, 2013. doi.org/10.5664/jcsm.3170
8. Hunter MR, et al. Urban nature experiences reduce stress. Front Psychol, 2019. doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00722
9. White MP, et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Sci Rep, 2019. doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3
10. Momma H, et al. Muscle-strengthening activities and mortality. Br J Sports Med, 2022. doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061
11. Mandsager K, et al. Cardiorespiratory fitness and long-term mortality. JAMA Netw Open, 2018. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.3605
12. Leong DP, et al. Prognostic value of grip strength (PURE). Lancet, 2015. doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62000-6
13. Kodama S, et al. Cardiorespiratory fitness as a quantitative predictor of mortality and cardiovascular events. JAMA, 2009. doi.org/10.1001/jama.2009.681
14. Oja P, et al. Specific types of sports and mortality. Br J Sports Med, 2017. doi.org/10.1136/bjsports-2016-096822
15. WISE-Therapy and bouldering psychotherapy for depression. BMC Med, 2026. doi.org/10.1186/s12916-026-04918-5
16. Paluch AE, et al. Daily steps and all-cause mortality. Lancet Public Health, 2022. doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00302-9
17. Holt-Lunstad J, et al. Social relationships and mortality risk. PLoS Med, 2010. doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316
18. Waldinger RJ, Schulz MS. The Good Life. Harvard Study of Adult Development. www.adultdevelopmentstudy.org/
19. Fancourt D, Steptoe A. The art of life and death. BMJ, 2019. doi.org/10.1136/bmj.l6377
20. Fancourt D, Tymoszuk U. Cultural engagement and incident depression in older adults. Br J Psychiatry, 2019. doi.org/10.1192/bjp.2018.267
21. Bavishi A, et al. A chapter a day: association of book reading with longevity. Soc Sci Med, 2016. doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.07.014
22. Windred DP, et al. Sleep regularity is a stronger predictor of mortality risk than sleep duration. Sleep, 2024. doi.org/10.1093/sleep/zsad253
23. Mason IC, et al. Light exposure during sleep impairs cardiometabolic function. PNAS, 2022. doi.org/10.1073/pnas.2113290119
24. Prather AA, et al. Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. Sleep, 2015. doi.org/10.5665/sleep.4968
25. Cappuccio FP, et al. Sleep duration and all-cause mortality. Sleep, 2010. doi.org/10.1093/sleep/33.5.585
26. Sherrington C, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane, 2019. doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2
27. Hayden JA, et al. Exercise therapy for chronic low back pain. Cochrane, 2021. doi.org/10.1002/14651858.CD009790.pub2
28. Vickers AJ, et al. Acupuncture for chronic pain. J Pain, 2018. doi.org/10.1016/j.jpain.2017.11.005
29. Cuijpers P, et al. Psychotherapy for depression across age groups. JAMA Psychiatry, 2020. doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.0164
30. Rojas-Rueda D, et al. Green spaces and mortality. Lancet Planet Health, 2019. doi.org/10.1016/S2542-5196(19)30215-3
31. Garmany A, et al. Global healthspan-lifespan gaps among 183 WHO member states. JAMA Netw Open, 2024. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39661386/

FOTOS

- Foto: Arcstur / Wikimedia Commons, CC BY 4.0
- Foto: Assessoria de imprensa do Governo do Estado de São Paulo / Wikimedia Commons, Public domain
- Foto: Boaventuravinicius / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0
- Foto: Camila Werner / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0
- Foto: Ccarosio / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0
- Foto: Dornicke / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0
- Foto: Georgea Andrade / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0
- Foto: Jcornelius / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0
- Foto: Joalpe / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0
- Foto: Rodrigo.Argenton / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0
- Foto: Slyronit / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0
- Foto: Sérgio Valle Duarte / Wikimedia Commons, CC BY 3.0
- Foto: Wilfredor / Wikimedia Commons, CC0
- Foto: xiquinhosilva / Wikimedia Commons, CC BY 4.0

SOBRE ESTA SELEÇÃO

Seleção do time Piantare, com checagem de reputação de cada lugar. Nenhum lugar pagou para estar aqui. Fotos de bairro e de espaços públicos são de bancos abertos, com licença indicada. Horários consultados em outubro de 2026: confirme antes de ir. Conteúdo educativo: para orientação individual, conte com o seu médico.