



5º CONGREPICS

CONGRESSO NACIONAL
DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

*Guia de boas vindas e
dicas de viagem*




Seja muito bem-vindo(a) ao 5º Congrepics Bahia, em Salvador!

É uma alegria receber você em nossa cidade para o **5º CONGREPICS** Bahia. O **CONGREPICS** é o maior **Congresso de Práticas Integrativas e Complementares** do Brasil, promovido, desde 2017, pela RedePICS Brasil. A RedePICS Brasil é uma rede colaborativa formada por profissionais, gestores, formadores, usuários e entidades representativas das **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**, que se articulam em torno do fortalecimento das PICS no SUS, com o objetivo de fomentar, ampliar e discutir conhecimentos sobre as PICS.

Preparamos este guia com **cuidado e hospitalidade** para que sua experiência vá além das atividades acadêmicas e inclua também encontros, sabores, paisagens e vivências que fazem de Salvador um lugar único. A Universidade (UFBA – Universidade Federal da Bahia) que sediará o evento, **não disponibiliza alojamento, acomodação ou alimentação**. O restaurante Universitário não estará disponível para o Congresso, mas nesse guia, você encontrará diversas opções de hospedagem e sugestões de locais próximos ao campus para fazer suas refeições.





Entre o mar e a história, Salvador pulsa cultura em cada bairro, em cada música que ecoa nas ruas, em cada pôr do sol sobre a Baía de Todos-os-Santos. Queremos que você se sinta acolhido(a), orientado(a) e inspirado(a) a descobrir a cidade com tranquilidade — seja nos trajetos próximos ao congresso, nas noites animadas do Rio Vermelho, nas ladeiras do Pelourinho ou nas praias que convidam a desacelerar. Aqui você encontrará sugestões de hospedagem, alimentação, deslocamento e programação cultural organizadas para facilitar sua estadia e ampliar suas possibilidades de conhecer Salvador no seu ritmo. Esperamos que este material seja um companheiro útil durante sua passagem e que a cidade deixe memórias afetuosas em sua jornada.

Desejamos um excelente congresso e dias especiais em Salvador.





OS BAIRROS NOS ARREDORES DO CAMPUS

< BACK





**RIO
VERMELHO**

ONDINA

BARRA



ONDINA: O Quintal da Universidade

É o bairro onde o campus principal está inserido.

Vibe:

Durante o dia é bem acadêmica e corporativa. À noite, é um bairro mais silencioso e residencial.

Cultura e Turismo:

Abriga o Zoológico de Salvador e o Monumento às Meninas do Brasil (as "Gordinhas de Ondina"). É o final do circuito de Carnaval Barra-Ondina.

Segurança

Relativamente seguro durante o dia devido ao fluxo de estudantes e segurança própria da UFBA. À noite, as ruas internas podem ficar muito desertas, exigindo atenção.

Ideal para:

Quem quer acordar e chegar no evento em 5 minutos de caminhada



RIO VERMELHO: O Coração Boêmio

Fica colado em Ondina (sentido leste). É onde Salvador "acontece" à noite.

Vibe:

Intensamente cultural e boêmia. É o bairro dos artistas, dos botequins e do acarajé mais famoso do mundo.

Cultura e Turismo:

Aqui fica a Casa do Rio Vermelho (antiga residência de Jorge Amado e Zélia Gattai – visita obrigatória). Os Largos da Dinha e da Cira são pontos de encontro históricos.

Segurança

Movimentado até altas horas, o que gera uma sensação de segurança nas praças principais. Porém, evite becos escuros e ruas residenciais vazias na madrugada

Ideal para:

Professores e estudantes que fazem questão de jantar bem e tomar uma cerveja gelada após o evento.



BARRA: O Cartão-Postal

Fica do outro lado de Ondina (sentido oeste). É o bairro mais turístico de Salvador.

Vibe:

Uma mistura de moradores tradicionais, turistas de todos os cantos e praticantes de esportes ao ar livre.

Cultura e Turismo:

Abriga o Farol da Barra e o Porto da Barra (eleita uma das melhores praias do mundo). O pôr do sol aqui é um evento diário.

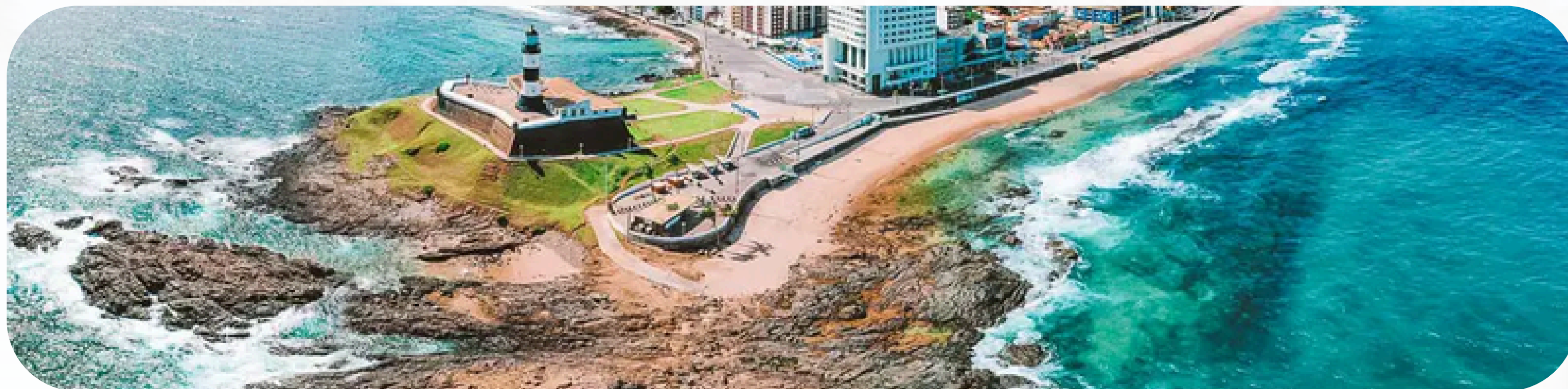
Segurança

É um dos bairros com maior policiamento ostensivo, mas como todo lugar turístico, é preciso ter cuidado com furtos de celulares em áreas muito cheias.

Ideal para:

Para aqueles que fazem questão de unir o útil ao agradável e turistar um pouco pela cidade durante o Congresso.





DICAS DE HOSPEDAGEM

Selecionamos opções de hospedagem bem localizadas, seguras e com diferentes faixas de preço para facilitar sua estadia.



dicas de hospedagem

**SUPER
ECONOMICOS**

ECONOMICOS

BOM CUSTO-
BENEFÍCIO

SUPERIOR



HOSTEL RECANTO DA SEREIA

Localização privilegiada à beira-mar, ideal para quem busca simplicidade e proximidade com a vida noturna.

Endereço: Travessa Pedra da Sereia, 21 – Rio Vermelho

Site:

<https://www.google.com/maps/search/Hostel+Recanto+da+Sereia>

QUINTAL DO MAR HOSTEL

Muito bem avaliado pela proximidade com a praia e ambiente acolhedor e familiar.

Endereço: Rua do Meio, 24 – Rio Vermelho

Site: <https://www.google.com/maps/search/Quintal+do+Mar+Hostel>

SOLCITY HOSTEL

Ótima localização para quem vai à UFBA, com ambiente reconhecido pela limpeza e funcionalidade.

Endereço: Rua Arthur Neiva, 110 – Barra

Site: <https://www.solcityhostel.com.br/>

HOSTEL BARRA

Opção básica e prática, focada na conveniência e facilidade de deslocamento para o viajante independente.

Endereço: Rua Artur Neiva, 4 – Barra

Site: <https://www.google.com/maps/search/Hostel+Barra+Salvador>

HOSTEL DO RASTA

Vibe jovem, cultural e descontraída, ideal para estudantes e pessoas que buscam socialização.

Endereço: Rua Marquês de Monte Santo, 290 – Rio Vermelho

Site: <https://www.booking.com/hotel/br/hostel-do-rasta-salvador.pt-br.html>



dicas de hospedagem

SUPER
ECONOMICOS

ECONOMICOS

BOM CUSTO-
BENEFÍCIO

SUPERIOR



VILLA DOMENICO

Estilo boutique simples, extremamente bem avaliada por estar colada na entrada da UFBA.

Endereço: Rua Caetano Moura, 14 – Federação

Site: <https://www.villa-domenico.com.br/>

REDE ANDRADE ONDINA SALVADOR

Hotel funcional de frente para o mar, com fácil acesso a pé para o campus Ondina e café da manhã panorâmico.

Endereço: Av. Oceânica, 3033 – Ondina

Site: <https://www.redeandrade.com.br/hoteis/ondina-salvador>

BAHIA SOL E MAR HOTEL

Opção econômica clássica da região, funcional e com localização privilegiada na orla.

Endereço: Av. Oceânica, 2483 – Ondina

Site: <http://www.bahiasolemarhotel.com.br/>

PORTO SALVADOR HOTEL

Conforto básico na Barra, com bom atendimento e facilidade de transporte para os campi universitários.

Endereço: Rua Barão de Itapoan, 60 – Barra

Site: <http://www.portosalvadorhotel.com.br/>

CHEZ MARIANNE

Pousada pequena e acolhedora, muito elogiada pelo serviço personalizado e café da manhã de qualidade.

Endereço: Travessa Lydio de Mesquita, 51 – Rio Vermelho

Site: <https://www.pousadachezmarianne.com.br/>



dicas de hospedagem

SUPER
ECONOMICOS

ECONOMICOS

**BOM CUSTO-
BENEFÍCIO**

SUPERIOR



IBIS SALVADOR RIO VERMELHO

Padrão internacional de qualidade, situado na região mais animada e segura para lazer noturno.

Endereço: Rua Fonte do Boi, 215 – Rio Vermelho

Site: <https://all.accor.com/hotel/5541/index.pt-br.shtml>

PORTOBELLO ONDINA PRAIA

Localizado frente ao mar, oferece conforto intermediário e excelente estrutura para viajantes a trabalho.

Endereço: Av. Oceânica, 2275 – Ondina

Site: <http://www.portobelloondinapraia.com.br/>

HOTEL PEDRA DA CONCHA

Opção charmosa, silenciosa e muito bem decorada, em meio ao agito do Rio Vermelho.

Endereço: Rua João Gomes, 4 – Rio Vermelho

Site: <https://www.pedradaconcha.com.br/>



dicas de hospedagem

SUPER
ECONOMICOS

ECONOMICOS

BOM CUSTO-
BENEFÍCIO

SUPERIOR



VILA GALÉ SALVADOR

Resort urbano com infraestrutura premium, ideal para palestrantes e convidados que buscam o máximo conforto.

Endereço: Rua Morro do Escravo Miguel, 320 – Ondina

Site: <https://www.vilagale.com/pt/hoteis/brasil/vila-gale-salvador>

NOVOTEL SALVADOR RIO VERMELHO

Hotel moderno com design sofisticado, piscina no rooftop e alto padrão de serviço corporativo.

Endereço: Rua Monte Conselho, 505 – Rio Vermelho

Site: <https://all.accor.com/hotel/B2G8/index.pt-br.shtml>

MERCURE SALVADOR RIO VERMELHO

Excelente localização na região boêmia, oferecendo segurança, conforto e praticidade.

Endereço: Rua Fonte do Boi, 215 – Rio Vermelho

Site: <https://all.accor.com/hotel/5535/index.pt-br.shtml>

MONTE PASCOAL PRAIA HOTEL

Situado no coração da Barra, com vista para o mar e fácil acesso ao Farol e praias próximas.

Endereço: Av. Oceânica, 591 – Barra

Site: <https://www.montepascoal.com.br/>

GRANDE HOTEL DA BARRA

Hotel tradicional com vista privilegiada para o Porto da Barra e serviços completos de hotelaria.

Endereço: Av. Sete de Setembro, 3564 – Barra

Site: <http://www.grandehoteldabarra.com.br/>

HOTEL BAHIA DO SOL

Localizado no Corredor da Vitória (bairro nobre), é elegante, tradicional e muito procurado por sua tranquilidade.

Endereço: Av. Sete de Setembro, 1537 – Vitória





DICAS DE ALIMENTAÇÃO

Entre uma atividade e outra, aproveite para conhecer sabores locais com opções acessíveis a experiências gastronômicas - uma ótima oportunidade para conhecer um pouco mais do que Salvador tem a oferecer.



dicas de alimentação

ECONÔMICOS

BOM CUSTO-
BENEFÍCIO

EXPERIÊNCIA
GASTRONOMICA

CAFÉS E
LANCHES

NATURAIS



SABOR BAIANO RESTAURANTE

Opção de culinária regional acessível, ideal para quem quer provar temperos locais rotineiramente.

Endereço: Rua Macapá, 24 – Ondina

Site:

www.google.com/maps/search/Restaurante+Sabor+Baiano+Ondina

RESTAURANTE DA ROSE

Conhecido pelos "Pratos Feitos" (PFs) fartos e saborosos, localizado muito próximo à entrada da UFBA.

Endereço: Rua Caetano Moura, 541 – Federação

Site:

<https://www.google.com/maps/search/Restaurante+da+Rose+Federação>

RESTAURANTE MEU CHEF

Prático para refeições rápidas no dia a dia, com foco em comida brasileira clássica e variada.

Endereço: Av. Adhemar de Barros, 490 – Ondina

Site:

<https://www.google.com/maps/search/Restaurante+Meu+Chef+Ondina>

TEMPERO DE MAINHA

Comida baiana caseira de alta qualidade; o favorito dos locais pelo excelente preço e sabor.

Endereço: Rua Macapá, 58 – Ondina

Site: www.google.com/maps/search/Tempero+de+Mainha+Ondina



dicas de alimentação

ECONÔMICOS

**BOM CUSTO-
BENEFÍCIO**

EXPERIÊNCIA
GASTRONOMICA

CAFÉS E
LANCHES

NATURAIS



RESTAURANTE SERTÃO E MAR

Especializado em comida regional e frutos do mar, com ambiente familiar e pratos bem servidos.

Endereço: Travessa Baependi, 69 – Ondina

Site: www.google.com/maps/search/Restaurante+Sertão+e+Mar

DU CHEF RESTAURANTE

Oferece pratos executivos caprichados e bem apresentados em ambiente moderno próximo ao Farol da Barra.

Endereço: R. Afonso Celso, 70 – Barra

Site: www.google.com/maps/search/Restaurante+Du+Chef+Barra

BAR & RESTAURANTE DA BEL

Ponto tradicional com vista para o zoológico e pratos típicos que cabem no orçamento do dia a dia.

Endereço: Ladeira do Jardim Zoológico – Ondina

Site:

www.google.com/maps/search/Bar+e+Restaurante+da+Bel+Ondina

PORTO GASTRONÔMICO

Espaço com diversas opções gastronômicas, ambiente seguro e ideal para um jantar tranquilo próximo ao evento.

Endereço: Av. Oceânica, 2400 (Ondina Apart) – Ondina

Site: <https://www.instagram.com/portogastronomico/>

RESTAURANTE ESCOLA SENAC PELOURINHO

É um dos principais destinos gastronômicos de Salvador para quem busca a autêntica culinária baiana em um ambiente histórico. Localizado no Largo do Pelourinho, o restaurante faz parte de um complexo que inclui o Museu da Gastronomia Baiana e a unidade Café & Chocolate

Endereço: Largo do Pelourinho, 13 - Centro Histórico

Site: www.ba.senac.br/cardapiorestaurantepelourinho



dicas de alimentação

ECONÔMICOS

**BOM CUSTO-
BENEFÍCIO**

EXPERIÊNCIA
GASTRONOMICA

CAFÉS E
LANCHES

NATURAIS



RESTAURANTE DI LIANA

Tradicional casa italiana fundada em 1981, reconhecida pela excelência em massas artesanais.

Endereço: Rua Macapá, 314 – Ondina

Site: <http://www.diliana.com.br/>

BAR BAGACINHO

Tradicional "boteco de rua" localizado no bairro da Barra, em Salvador, conhecido pelo ambiente descontraído com mesas na calçada e pela sombra de uma árvore frondosa.

Endereço: Rua Comendador Bernardo Catarino, 171 - Barra

Site: <https://www.instagram.com/bagacinhoboteco>

RESTAURANTE SORRISO DA DADA

Comandado por Dadá, uma das cozinheiras mais famosas quando o assunto é comida baiana. A moqueca de peixe dourado é uma das mais pedidas do restaurante, guarnecida com arroz, farofa e pirão.

Endereço: R. Frei Vicente, 05 - Pelourinho,

Site: <https://www.instagram.com/temperodadasorriso/>

RESTAURANTE ENTRE FOLHAS E ERVAS

Gastronomia de frutos do mar em receitas regionais tradicionais à la carte, ambiente rústico e boêmio. **PRECISA FAZER RESERVA**

Endereço: Largo da Lapinha, 15 - Lapinha,

Site: <https://www.instagram.com/entrefolhaseervas/>

RESTAURANTE MADIBA - COMIDA DE PRETO

Especializado em culinária afro diaspórica, focado no resgate da ancestralidade e cultura negra por meio da gastronomia

Endereço: Rua Ivon Cury, nº 1 – Orla de Pituaçu

Site: <https://www.instagram.com/madibasalvador/>



dicas de alimentação

ECONÔMICOS

BOM CUSTO-
BENEFÍCIO

**EXPERIÊNCIA
GASTRONOMICA**

CAFÉS E
LANCHES

NATURAIS



DONA MARIQUITA

Uma imersão na culinária patrimonial da Bahia; ambiente temático com pratos históricos premiados.

Endereço: Rua do Meio, 178 – Rio Vermelho

Site: <http://www.donamariquita.com.br/>

RESTAURANTE MANGA

Alta gastronomia autoral com foco em ingredientes sazonais e técnicas criativas modernas.

Endereço: Rua Professora Almerinda Dultra, 40 – Rio Vermelho

Site: <http://www.restaurantemanga.com.br/>

CONFRARIA DO FRANÇA

Restaurante clássico de gestão familiar, famoso pela hospitalidade e pelo tradicional arroz de polvo.

Endereço: Travessa Lydio de Mesquita, 43 – Rio Vermelho

Site: <https://www.confrariadofranca.com.br/>

BOTECO PORTUGUÊS

Ponto de encontro famoso e seguro, com excelente serviço especializado na gastronomia luso-baiana.

Endereço: Rua João Gomes, 43 – Rio Vermelho

Site: <https://botecoportugues.com.br/>

PASTA EM CASA

Cozinha italiana afetiva com padaria própria, um dos locais mais queridos da região boêmia.

Endereço: Rua Professora Almerinda Dultra, 67 – Rio Vermelho

Site: <https://pastaemcasa.com.br/>

CASA DE TEREZA:

Experiência imersiva na cultura baiana, com decoração temática e pratos clássicos, como moquecas.

Endereço: R. Odilon Santos, 45 - Rio Vermelho

Site: <https://www.instagram.com/casadetereza/>



dicas de alimentação

ECONÔMICOS

BOM CUSTO-
BENEFÍCIO

EXPERIÊNCIA
GASTRONOMICA

**CAFÉS E
LANCHES**

NATURAIS



ONDINA DELICATESSEN

Padaria tradicional com opções de lanches rápidos, pães frescos e conveniência para uma pausa prática no dia a dia.

Endereço: Av. Adhemar de Barros, 492 – Ondina

Site: <https://maps.app.goo.gl/9y5HqN57W3U4bX2z7>

RESTAURANTE DA ROSE

Local simples e acolhedor, muito procurado por estudantes pela variedade de salgados e café rápido próximo à UFBA.

Endereço: Rua Caetano Moura, 541 – Federação

Site: www.google.com/maps/search/Restaurante+da+Rose+Federação

EMPORIO COISAS DE MINAS CAFETERIA / ONDINA SALVADOR

É uma cafeteria e empório que traz o sabor tradicional de Minas Gerais para Salvador, localizado dentro do complexo do Ondina Apart Hotel.

Endereço: Av. Oceânica, 2400 - Loja 19 – Ondina

Site: <https://www.instagram.com/emporiocoisasdeminasondina/>

RESTAURANTE VERSÁTIL (VILA GALÉ)

Oferece uma opção de café da manhã simples e funcional em ambiente seguro, climatizado e com bom custo-benefício.

Endereço: Av. Oceânica, 320 – Ondina

Site: www.vilagale.com/pt/hoteis/brasil/vila-gale-salvador/gastronomia

MAFÊ CAFÉ

Especializado em cafés especiais e brunch, oferece um ambiente moderno e charmoso, ideal para reuniões ou pausas prolongadas.

Endereço: Rua Vila de Castro, 191 – Ondina

Site: <https://www.instagram.com/mafecafe/>



dicas de alimentação

ECONÔMICOS

BOM CUSTO-
BENEFÍCIO

EXPERIÊNCIA
GASTRONOMICA

**CAFÉS E
LANCHES**

NATURAIS



PADÓ

Padaria artesanal e café de brunch muito popular no bairro da Barra, em Salvador. Ela é focada em pães de fermentação natural e itens frescos feitos na hora.

Endereço: Rua Dr. João Pondé, 480, Barra - Salvador

Site: <https://www.instagram.com/pado.padaria/?hl=pt>

DE ALÉM MAR

Cafeteria com estética cuidada e opções deliciosas de doces e cafés, proporcionando um momento de relaxamento no Rio Vermelho.

Endereço: Rua João Gomes, 25 – Rio Vermelho

Site: <https://www.instagram.com/dealemamar/>

SEVEN WONDERS CAFÉ

Cafeteria confortável com ampla variedade de lanches e grãos selecionados, localizada dentro do centro de compras da região.

Endereço: Shopping Barra, Av. Centenário, 2992 – Chame-Chame

Site: <https://7wonderscafe.com.br/>

PRETA CAT CAFÉ

Café temático pioneiro em Salvador onde é possível interagir com gatos em um ambiente lúdico e muito aconchegante.

Endereço: Rua das Hortênsias, 452 – Pituba

Site: <https://www.pretacatcafe.com.br/>



dicas de alimentação

ECONÔMICOS

BOM CUSTO-
BENEFÍCIO

EXPERIÊNCIA
GASTRONOMICA

CAFÉS E
LANCHES

NATURAIS



Rango Vegan

O menu é variado e o preço superconvidativo, com valor fixo que contempla salada, prato principal e copo de suco.

Endereço: Rua Direita do Santo Santo Antônio, 466 – Salvador

Instagram: [@rangovegan.ssa](https://www.instagram.com/rangovegan.ssa)

Ramma

A proposta do restaurante é trabalhar com ingredientes frescos, em sua maioria orgânicos, livres de conservantes e não transgênicos. A culinária tem influência indiana e contempla opções voltadas à alimentação saudável.

Endereço: Rua Lord Cochrane, 76 - Barra, Salvador-BA, 40140-070.

Instagram: [@rammacozinhanatural](https://www.instagram.com/rammacozinhanatural)

B-Vegan

Hamburgueria e pizzaria. Existem opções para montar o hambúrguer com os ingredientes da preferência do cliente ou escolher um já pronto. O ambiente é decorado e superconfortável.

Endereço: Barra (Rua Dias D'Ávila, 109)

Instagram: [@bvegan.gastronomia](https://www.instagram.com/bvegan.gastronomia)

Nana.Veg

Com um cardápio variado, o restaurante conta com receitas especiais de salgados, marmitas, congelados para revenda, café da manhã, almoço fresquinho e rodízio de pizza

Endereço: Rua João Gomes, 9 – 1 Andar, Rio Vermelho – Salvador

Instagram: [@nana.veg](https://www.instagram.com/nana.veg)

Casa Floresta

O menu é baseado em produtos agroecológicos provenientes da agrofloresta São Cosme e Damião, no sul da Bahia, criada há mais de três décadas. O cardápio segue a sazonalidade da produção agrícola e inclui alimentos preparados com ingredientes como cacau, jaca, banana e cupuaçu

Endereço: Rua da Fonte do Boi, 3B - Rio Vermelho

Instagram: [@casaflorestaba](https://www.instagram.com/casaflorestaba)



dicas de alimentação

ECONÔMICOS

BOM CUSTO-
BENEFÍCIO

EXPERIÊNCIA
GASTRONOMICA

CAFÉS E
LANCHES

NATURAIS



Saúde na Panela

Tradicional restaurante de gastronomia vegetariana e natural localizado no bairro da Pituba. O estabelecimento funciona no sistema de buffet a quilo e é conhecido por suas opções integrais, veganas e sem glúten.

Endereço: Rua das Hortênsias, 752 - Pituba, Salvador - BA.

Instagram: <https://www.instagram.com/saudepanela/>

Ravegana Confeitaria

Tem um espaço pequeno, mas supercolorido e bem convidativo. O local tem várias opções de docinhos, tortas e cookies deliciosos. Serviço

Endereço: Rua Aurelino Silva, 6, Amaralina – Salvador

Instagram: [@raveganaconfeitaria](https://www.instagram.com/raveganaconfeitaria)

Restaurante Brisa

Possui um farto buffet vegetariano, opções veganas e sobremesas, com destaque para o bolo de banana. O local oferece alimentos orgânicos de qualidade e tem cuidado e carinho no preparo de todos seus produtos.

Endereço: Rua Sargento Astrolábio, 150, Pituba – Salvador

Instagram: [@restaurante_brisa](https://www.instagram.com/restaurante_brisa)

Ganesha Espaço Vegetariano

Tem um cardápio variado, com massas, carnes, sanduíches e outros. O ambiente é aconchegante, com decorações indianas, em frente à orla da Boca do Rio.

Endereço: Rua Espírito Santo, 9, Pituba – Salvador

Instagram [@ganesha.gourmet](https://www.instagram.com/ganesha.gourmet)

Midispache Vegan

Esse restaurante é para quem curte comida baiana e nordestina, mas na versão vegana. O Midispache Vegan tem um espaço físico superfofo e bem decorado, em um ambiente simples, mas com uma comida de dar água na boca.

Endereço: Travessa do Sossego, 8, Engenho Velho de Brotas – Salvador

Instagram: [@midispachevegan](https://www.instagram.com/midispachevegan)





SALVADOR **além do Congresso**

O que fazer na cidade no tempo livre?

Salvador tem programações culturais e tradições que acontecem em dias específicos da semana. Se você chegar antes ou permanecer após o congresso, aproveite a cidade conforme o dia.



Melhor dia para passeios ao ar livre e bairros históricos

Mercado Modelo e Centro Histórico

- igrejas abertas
- lojinhas e ateliês
- Elevador Lacerda
- Casas de cultura - CIDADE DA MÚSICA
- Fundação Casa de Jorge Amado (geralmente abre)

Farol da Barra + pôr do sol

- cartão-postal clássico
- caminhada segura e movimentada

Rio Vermelho (fim de tarde/noite)

- bairro boêmio mais famoso
- Largo de Santana (acarajé)
- bares e música



Dia clássico do Pelourinho

- **Casa do Carnaval**
- **Ensaio do Olodum (tradicional)**

Largo do Pelourinho

noite (~19h)

confirmar

acontece regularmente em terças – confirmar sempre antes de ir
(principal dia)

- **Igreja do Rosário dos Pretos
Pelourinho**

aberta para visitaçãõ diurna

contribuiçãõ voluntária

igreja histórica construída por negros escravizados

uma das mais simbólicas do Brasil

Dica: combinar Olodum + jantar no Pelourinho



QUARTA-FEIRA: dia de museus

Entrada gratuita em muitos museus estaduais
(Política oficial do IPAC Bahia)

SUGESTÃO DE ROTEIRO

- Tarde: Depois de explorar os museus de sua escolha, ver o pôr do sol no Museu de Arte Moderna (MAM) na Avenida Contorno. É gratuito e tem uma das vistas mais lindas do mundo.
- Noite: Bares do Rio Vermelho (Rua do Meio) para um happy hour acadêmico. Corredor da Vitória 10h–17h grátis quarta.

Museu de Arte da Bahia (MAB)

Corredor da Vitória 10h–17h

Museu Carlos Costa Pinto

Corredor da Vitória 14h–19h

Museu de Arte Contemporânea (MAC)

Graça 13h–18h

Museu de Arte Moderna da Bahia (MAM)

Solar do Unhão 10h–18h



Praia e Cultura

Dia

Praias do Rio Vermelho

Praia da Paciência (com piscinas naturais na maré baixa) e a Praia do Buracão (mais agitada, com *beach clubs* como o Blue Praia Bar)

Final de Tarde / Noite

Santo Antônio Além do Carmo

bairro histórico + bares charmosos
noite segura e agradável



NOITE CULTURAL

- **Rio Vermelho**

música ao vivo

bares tradicionais

movimento seguro

- **Casa da Mãe**

shows de música brasileira

espaço cultural respeitado



SÁBADO: dia turístico completo

- **Feira de São Joaquim.** É um labirinto cultural. Vá de Uber e tome café por lá (é onde Salvador é mais autêntica).
- **Almoço na Pedra Furada (Bonfim) para** comer uma moqueca com vista para a Baía de Todos-os-Santos.
- **Visita à Igreja do Bonfim e pôr do sol na Ponta do Humaitá.**

DOMINGO: cultura + praia

Igreja do Bonfim

missas manhã

tradição baiana mais famosa

Porto da Barra

praia urbana icônica

MAM aos domingos

muito movimento

arte + pôr do sol



DICAS EXTRAS: PRAIAS

1. CENTRO HISTÓRICO / BAÍA DE TODOS-OS-SANTOS

Gamboa (Praia da Gamboa / Prainha do MAM): urbana, autêntica, pôr do sol.

- Pequenas enseadas de águas calmas na Baía de Todos-os-Santos.
- Ambiente alternativo, frequentado por moradores e jovens.
- Famosa “praia das pedrinhas” com pôr do sol incrível.
- Próxima ao MAM e ao Solar do Unhão.

2. A CLÁSSICAS

Porto da Barra: : icônica, urbana, acessível.

- Praia mais famosa e histórica da cidade.
- Mar calmo, ótima para banho e pôr do sol.
- Muito frequentada por turistas e locais.

Praia de Itapuã: clássica, cultural, fotogênica

- Praia tradicional com coqueiros e dunas.
- Ligada à cultura baiana.
- Ondas moderadas.

Praia do Flamengo: natural, ampla, estrutura turística.

- Uma das mais limpas e preservadas da orla.
- Mar aberto, piscinas naturais na maré baixa.
- Barracas estruturadas e beach clubs.

Piatã: longa, local, relax

- Faixa extensa com coqueiros e dunas.
- Trechos mais tranquilos e outros movimentados.
- Boa para caminhadas e esportes.

Praia da Paciência: pequena, surf, público local e alternativo.

- Pequena enseada entre rochas no Rio Vermelho.
- Muito procurada por surfistas.
- Visual bonito e urbano.



DICAS EXTRAS: PRAIAS

1. CENTRO HISTÓRICO / BAÍA DE TODOS-OS-SANTOS

Gamboa (Praia da Gamboa / Prainha do MAM): urbana, autêntica, pôr do sol.

- Pequenas enseadas de águas calmas na Baía de Todos-os-Santos.
- Ambiente alternativo, frequentado por moradores e jovens.
- Famosa “praia das pedrinhas” com pôr do sol incrível.
- Próxima ao MAM e ao Solar do Unhão.

2. A CLÁSSICAS

Porto da Barra: : icônica, urbana, acessível.

- Praia mais famosa e histórica da cidade.
- Mar calmo, ótima para banho e pôr do sol.
- Muito frequentada por turistas e locais.

Praia de Itapuã: clássica, cultural, fotogênica

- Praia tradicional com coqueiros e dunas.
- Ligada à cultura baiana.
- Ondas moderadas.

Praia do Flamengo: natural, ampla, estrutura turística.

- Uma das mais limpas e preservadas da orla.
- Mar aberto, piscinas naturais na maré baixa.
- Barracas estruturadas e beach clubs.

Piatã: longa, local, relax

- Faixa extensa com coqueiros e dunas.
- Trechos mais tranquilos e outros movimentados.
- Boa para caminhadas e esportes.

Praia da Paciência: pequena, surf, público local e alternativo.

- Pequena enseada entre rochas no Rio Vermelho.
- Muito procurada por surfistas, visual bonito e urbano.

3. PARA PASSAR O DIA:

Ilha dos Frades:

Ponta de Nossa Senhora de Guadalupe: : paradisíaca, organizada, turismo de dia inteiro.

- Considerada uma das praias mais bonitas da Bahia e eleita melhor praia das Américas (2025).
- Águas calmas, mornas e cristalinas; ótima para banho e mergulho.
- Tem selo Bandeira Azul (qualidade ambiental e infraestrutura).
- Acesso só de barco (passeio ou lancha).



DICAS EXTRAS: DESTAQUES E DETALHES

MERCADO DO RIO VERMELHO:

O Mercado do Rio Vermelho (popularmente "Ceasinha") é um centro de compras e turismo gastronômico em Salvador, com cara de mercado Municipal, localizado na Av. Juracy Magalhães. Com mais de 170 boxes, oferece hortifrutis, temperos, carnes, artesanato, peixarias e uma diversificada praça de alimentação com sabor baiano, funcionando com conforto e estacionamento coberto.

Destaque: Ideal para comprar produtos regionais frescos e almoçar. Visite a loja Armazem do Campo e almoce no boteco do Edinho.

Ambiente: Limpo, seguro e organizado, focado na cultura local.

Localização: Avenida Juracy Magalhães Júnior, nº 1624, Rio Vermelho, Salvador.

Funcionamento (geral): Segunda a sábado, das 7h às 19h; Domingos e feriados, das 7h às 14h (praça de alimentação até 16h).

Site: www.mercadodoriovermelho.com.br



DICAS EXTRAS: DESTAQUES E DETALHES

PELOURINHO E SANTO ANTONIO

Um roteiro para se inspirar e montar a programação de um dia no Pelourinho, o coração histórico de Salvador, que deve focar na caminhada pelas ladeiras, rica arquitetura colonial, igrejas barrocas e cultura afro-brasileira

PRA COMEÇAR:

- **Praça Castro Alves e Rua Chile:** Inicie pela revitalizada Rua Chile, a primeira rua do Brasil, admirando casarões antigos que agora abrigam hotéis de luxo, restaurantes e galerias.
- **Elevador Lacerda:** Siga pela rua até o Palácio Rio Branco e desça pelo Elevador Lacerda para uma vista panorâmica da Baía de Todos os Santos.
- **Mercado Modelo:** Breve visita ao clássico mercado de artesanato, ou GALERIA MERCADO, localizada no subsolo.

IMERSÃO CULTURAL

- **Terreiro de Jesus:** Comece pela praça principal, visitando a Catedral Basílica de Salvador e o Museu Afro-Brasileiro.
- **Igreja e Convento de São Francisco:** Considerada a "igreja do ouro" é indispensável por seu barroco deslumbrante.
- **Largo do Pelourinho:** Desça a ladeira, tire fotos na icônica fachada da Fundação Casa de Jorge Amado e visite a Igreja de Nossa Senhora do Rosário dos Pretos.

Almoço:

- **Restaurante do Senac:** Oferece um dos melhores buffets de comida típica da Bahia.
- **Alternativas:** Restaurante da Dadá

Tarde/Noite : Arte, Compras e Pôr do Sol

- **Ateliês e Compras:** Caminhe pelas ruas, como a Maciel de Baixo, explorando lojas de artesanato e galerias de arte.
- **Largo do Cruzeiro de São Francisco:** Ótimo local para um café ou uma parada no bar O Cravinho para provar cachaças aromatizadas.
- **Santo Antônio Além do Carmo:** Caminhe em direção ao bairro vizinho, Santo Antônio, para ver o pôr do sol no final da tarde, um dos mais bonitos da cidade, em locais como o Cafelier, Zanzibar, bar do Ulisses, ou nas grades do largo. No Santo Antonio também tem várias lojinhas charmosas que valem a visita. Também conta com diversas opções para o jantar e se divertir como bares e restaurantes: Café e Cana, Restaurante Poró, etc.

Dicas Essenciais:

- **Segurança:** Evite aceitar presentes ou fitinhas de estranhos, pois costumam cobrar alto depois.
- **Calçado:** Use sapatos confortáveis para as ladeiras de pedra



DICAS EXTRAS: DESTAQUES E DETALHES

SITES CONFIÁVEIS PARA INFORMAÇÕES DE SALVADOR E MAIS SUGESTÕES DE ROTEIROS, AGENDA E INFORMAÇÕES:

<https://www.salvadorbahia.com/>

(nesse site, tem uma aba de roteiros muito bem organizado e atualizado, com dicas de roteiros gastronômico, da cultura afro, de bairros e locais históricos da cidade)

<https://maironpelomundo.com/2024/03/25/santo-antonio-alem-do-carmo-pelourinho-salvador-bale-folclorico-da-bahia/>

(nesse link, um olhar histórico sobre os bairros mais tradicionais de Salvador)

<https://www.instagram.com/rotavivasantoantonio/>

Um instagram com dicas atuais do que fazer no bairro do Santo Antonio, com o guia completo do bairro, quando clica no link da bio.

<https://www.instagram.com/taysalais/>

influencer baiana que mostra lugares legais e descolados de Salvador



Agradecemos por estar conosco neste congresso e por escolher viver essa experiência em Salvador. Esperamos que este guia tenha sido um apoio útil para tornar sua estadia mais leve, prática e agradável, permitindo que você aproveite não apenas as atividades do evento, mas também tudo o que a cidade tem a oferecer.

Reforçamos que as informações aqui reunidas têm caráter orientativo, sendo importante confirmar previamente endereços, horários e funcionamento dos locais antes de visitá-los.

Aproveite Salvador com calma, curiosidade e presença — e que sua passagem por aqui seja repleta de bons encontros e memórias especiais.





5º CONGREPICS

CONGRESSO NACIONAL
DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

