

TUDO QUE
VOCÊ PRECISA
SABER PARA
VIAJAR NA

*terceira
idade*



ÍNDICE



INTRODUÇÃO



POR QUE VIAJAR NA TERCEIRA IDADE?



DICAS PARA UMA VIAGEM TRANQUILA



SAÚDE É PRIORIDADE



CONDIÇÕES CLIMÁTICAS



VIAGENS DE AVIÃO



CRUZEIROS



VIAGENS EM GRUPO



VIAJANDO SOZINHO



VIAJANDO COM UMA AGÊNCIA DE VIAGENS



MELHORES DESTINOS



SOBRE A TZ

Quem disse que existe idade certa para viajar?

Cada vez mais os integrantes da terceira idade estão deixando para trás a monotonia do dia a dia para viver novas experiências ao redor do mundo.

É assim que deve ser!

Afinal, manter o **espírito jovem** é o combustível para uma velhice feliz e saudável. Além disso, quando o assunto é **arrumar as malas** e colocar o pé na estrada, o que realmente importa não é a idade impressa no RG, mas, sim, a disposição, a curiosidade e a vontade de ir cada vez mais longe para **conhecer novos lugares, culturas e pessoas**.

Tudo isso deve ser **aproveitado da melhor forma possível**, com **segurança, saúde, conforto, tranquilidade e boa infraestrutura**. Por isso, preparamos esse manual: para **assegurar que as suas próximas viagens sejam um verdadeiro sucesso** e garantir que, de cada novo passeio, restem apenas as melhores lembranças e experiências.

Boa leitura e Boa viagem!



Por que viajar na terceira idade?

Viajar é sempre uma ótima ideia, independentemente da idade. Porém, entre os mais velhos, o hábito de fazer as malas e sair da rotina pode ser até mesmo um remédio.

Infelizmente, não são todos os idosos que têm a coragem e o ânimo de partir para novas aventuras, principalmente sozinhos. Mas, para tirá-los da zona de conforto e da monotonia e motivá-los a colocar o pé na estrada o quanto antes, nós listamos alguns benefícios que as viagens podem trazer para esse público:

Ocupação do tempo

A aposentadoria chega e os compromissos com prazos e horários (pelo menos os relacionados ao trabalho) vão embora. Por que, então, não aproveitar o tempo livre para viajar sem pressa de voltar? Afinal, o mundo é enorme e mesmo os destinos que você já conhece têm sempre algo de novo para lhe apresentar.

Ativação do cérebro

É cientificamente comprovado: o ato de conversar com pessoas desconhecidas, explorar novos lugares, vivenciar novas culturas e aprender uma nova língua, deixa a mente relaxada e faz com que os músculos do cérebro trabalhem de forma mais intensa. Isso significa que, sem perceber, tudo aquilo que te dá mais prazer em uma viagem, te mantém também longe das doenças mentais (que são comuns a partir dos 60 anos de idade).

Combate à solidão

Embora a aposentadoria traga mais sossego para o dia a dia, o convívio com os amigos do trabalho pode fazer falta. Somado a isso, tem o fato de que os filhos ou os netos precisam estudar ou trabalhar e nem sempre têm tempo para conviver com os mais velhos. Todos esses fatores, no dia a dia, podem levar à uma sensação de solidão e é, por isso, que participar de grupos da terceira, procurar por atividades físicas e, é claro, viajar é tão importante, pois assim, você nunca se sentirá solitário. Até porque, mesmo viajando sozinho, existe sempre a possibilidade de conversar com pessoas diferentes e criar novos laços de amizade.

Novas experiências

Existem algumas experiências que só uma viagem pode oferecer, como experimentar um prato totalmente novo e inusitado, vivenciar novas culturas, conhecer pessoas com diferentes histórias e costumes, e até viver algumas aventuras de vez em quando.

Tudo isso faz muito bem para pessoas de qualquer idade, mas entre os mais velhos essas experiências podem servir como um combustível, dando mais motivação e ânimo para que eles saiam em busca de cada vez mais histórias e experiências.

Tratamento de doenças

Não é preciso pesquisar muito para descobrir que viajar contribui com a saúde e aumenta a expectativa de vida. Mas não é só isso que o hábito de conhecer novos destinos pode fazer por você.

Muitos lugares do mundo oferecem tratamentos medicinais a partir de elementos da natureza – como águas termais e lamas com efeitos radioativos –, que ajudam a tratar problemas emocionais, de sangue, de pele e até das articulações.

Com certeza, você e a sua saúde só têm a ganhar descobrindo esses destinos e testando algumas alternativas naturais. E, se elas não resolverem os problemas de saúde, pelo menos você terá novas histórias para contar.

Movimentação do corpo

Durante as viagens, você anda de uma loja para outra, visita museus, explora a cidade, dá um mergulho no mar, faz uma caminhada na praia... E, sem perceber, mantém o corpo em movimento e evita os problemas causados por uma vida sedentária. Então, para garantir mais saúde, desligue a televisão e conheça o mundo através dos seus próprios olhos!



Dicas para uma viagem tranquila

Não existe contraindicação para viajar. Muito pelo contrário! Esse é um hábito que deve ser cultivado em todas as faixas etárias e principalmente na terceira idade. Isso não significa, é claro, que uma viagem realizada pelos jovens será compatível com as limitações dos idosos. E é por isso que ficar atento a alguns cuidados é indispensável.

Confira quais cuidados são esses e torne as suas próximas viagens muito mais **prazerosas**:



Escolha dos destinos

Enquanto os jovens têm força e disposição para fazer mochilões ao redor do mundo, para a terceira idade, quanto menos tempo for preciso passar com a bagagem, melhor. Por isso, escolher estrategicamente os destinos é muito importante.

O ideal é optar por cidades em que seja possível passar vários dias em um único hotel, conhecendo os pontos turísticos da região ou mesmo fazendo passeios bate-volta. Assim, não será preciso perder tempo organizando as malas várias vezes ao longo da viagem e o que é mais importante: não será necessário ficar carregando-as de um lugar para outro, já que nem sempre as pessoas com idade avançada têm agilidade, força e mobilidade para realizar essa tarefa.



Avaliação do calendário

Já que a aposentadoria permite que sejam feitas viagens em qualquer época do ano, aproveite para viajar fora de feriados, festividades religiosas e alta temporada, que são épocas em que os hotéis, restaurantes e demais locais ficam lotados e os serviços oferecidos perdem a qualidade.

Outra dica é escolher períodos em que as temperaturas do destino desejado não estejam muito altas ou baixas, com neve ou muitas chuvas – já que a saúde na terceira idade é mais frágil e pode ser afetada pelas condições climáticas com mais facilidade.

DICA:

As **estações mais indicadas** para as viagens da terceira idade são a **primavera** e o **outono**.



Organização das bagagens

Embora as companhias aéreas tenham restrições com o peso das bagagens e os idosos não possuam muita mobilidade para carregar malas pesadas, é importante certificar-se de levar todos os itens para uma viagem tranquila, como roupas e sapatos confortáveis e peças para dias de frio e de calor.

DICA:

Protetor solar, óculos de sol e chapéus, bonés ou viseiras são indispensáveis na mala.



Checagem dos hotéis

Pode não parecer, mas a estrutura do hotel pode fazer toda a diferença para que as pessoas com mais de 60 anos se acomodem e se adaptem

melhor. Sendo assim, vale a pena checar se o hotel desejado possui banheiro dentro do quarto, elevador, ar condicionado e se o chuveiro não fica em cima de uma banheira (o que pode dificultar o acesso das pessoas com mobilidade reduzida e é algo comum em alguns hotéis na Europa).

Em alguns casos, um fácil acesso ao transporte público, farmácias, supermercados e outros locais de conveniência pode ser muito importante, assim como um restaurante, localizado dentro do próprio hotel, que funcione 24 horas.

Outra dica valiosa é que os hotéis estejam localizados longe de regiões barulhentas ou com muito movimento no período da noite. Afinal, para a turma da terceira idade, as horas de descanso são fundamentais.

ATENÇÃO!

Os nossos consultores podem indicar o **destino ideal** para a sua hospedagem. Faça uma lista de suas necessidades, que eles tomarão todas as providências para encontrar um hotel ideal para o que **você precisa e deseja**.



Criação do itinerário

Com o avanço da idade, a energia vai se tornando reduzida, mas é claro que isso não é desculpa para ficar em casa. Para aproveitar bem os passeios, uma boa dica é fazer um cronograma de forma que as principais atividades sejam realizadas logo pela manhã. Assim, você estará descansado depois de uma noite bem dormida e, para programas ao ar livre, não terá problemas com excesso de sol.

É válido também organizar a programação com atenção, para que passeios que exijam muita atividade física não sejam realizados no mesmo dia.

Sendo assim, se a sua viagem inclui atrações que precisem caminhar bastante, programe-as para dias distintos.



Proteção contra a violência

Infelizmente, a turma da terceira idade é um alvo fácil para assaltos e pessoas má intencionadas. Por isso, a melhor forma de não se tornar uma vítima da violência é evitar passear sozinho e em lugares muito desertos fora de hora.

Em pontos turísticos muito movimentados ou meios de transportes lotados, que são locais muito visados por assaltantes, vale a pena andar com a atenção redobrada. Além disso, outras dicas valiosas são desconfiar de pessoas pedindo ajuda ou informações, não andar com quantias altas de dinheiro e nem colocar a carteira no bolso de trás da calça. Se optar em levar o dinheiro dentro da bolsa, utilize os modelos transversais, com zíper, e carregue sempre na frente do corpo.

Saúde é prioridade

Viajar é ótimo para garantir mais qualidade de vida e combater algumas doenças, o que não significa, infelizmente, que os problemas de saúde não vão surgir durante os dias fora de casa. Por isso, estar prevenido é essencial, principalmente em viagens internacionais.



Medicamentos

Leve os medicamentos de uso contínuo e não se esqueça da receita! Ter essa atenção é importante, pois a comercialização de medicamentos não é tão simples em destinos internacionais e alguns países podem não autorizar a entrada de remédios sem a prescrição médica.

DICA: Não se esqueça de incluir na sua bagagem medicamentos para problemas mais comuns, como azia, gripe, alergias, dores musculares e de cabeça.

Seguro de assistência em viagem

O seguro de assistência em viagem é fundamental para facilitar, agilizar e cobrir os gastos

com atendimentos médicos, odontológicos e até garantir uma assistência em português - o que pode ser indispensável quando você não está familiarizado com o idioma local.

Esse serviço pode incluir também a cobertura para assessoria jurídica e farmacêutica, extravio de bagagem, interrupção ou cancelamento de viagem e até assistência especializada para idosos.

Nós priorizamos a tranquilidade dos nossos clientes e, por isso, atuamos em **parceria com o Vital Card**, que possui uma ampla rede credenciada, garantindo cobertura ao passageiro em qualquer lugar do mundo e evitando que seja necessário arcar com os custos do tratamento de forma particular e, futuramente, solicitar o reembolso.

O **Vital Card** também oferece 100% da cobertura para as doenças pré-existentes, o que representa uma grande vantagem para os clientes idosos.

Checkup

Para partir rumo ao seu destino sem qualquer preocupação, faça um checkup com o seu médico de confiança, semanas antes de viajar, e certifique-se de que tudo vai bem com a sua saúde.

Também vale a pena aproveitar a consulta para conversar especificamente sobre o destino da viagem e descobrir se há alguns cuidados específicos que devem ser tomados durante os dias longe de casa.

Alongamentos

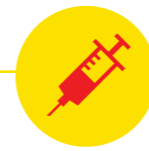
Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), viagens com mais de 4 horas de duração podem provocar trombose ou embolia pulmonar nas pessoas idosas, independentemente do transporte utilizado. Por isso, é fundamental viajar sempre com roupas confortáveis, utilizar meias de compressão, fazer alongamento antes e depois da viagem, flexionar as extremidades do corpo, a fim de estimular a circulação sanguínea e caminhar sempre que possível.

Quedas

Na terceira idade, uma queda boba pode trazer sérios riscos à saúde e à integridade física. Sendo assim, tome muito cuidado com pisos molhados, tapetes e móveis no meio do caminho, principalmente no quarto do hotel.

Para evitar qualquer problema, ande sempre com atenção e com a luz acesa, inclusive para ir ao banheiro durante à noite.

DICAS EXTRAS:



Algumas semanas antes da viagem, lembre-se de conferir a sua carteirinha de vacinação e se informar sobre a necessidade de tomar alguma vacina específica para desembarcar no lugar escolhido.



Em viagens internacionais, leve uma quantia extra

de medicamentos de uso contínuo, para que não haja problemas com o tratamento em caso de imprevistos.



Levar com você o telefone do seu médico de confiança e tê-lo sempre à mão é muito importante.



Os agentes de viagens podem tirar todas as suas dúvidas sobre medicamentos, vacinas e seguro viagem. Converse com o seu agente TZ sempre que surgir alguma dúvida!

Condições Climáticas



As condições e variações climáticas podem ser muito prejudiciais para a saúde dos idosos. Para evitar complicações e garantir que as viagens sejam aproveitadas ao máximo, é importante lembrar de alguns cuidados.

Destinos quentes

Vai viajar para destinos quentes?
Atenção máxima com a insolação e desidratação!

A insolação não está ligada somente à exposição ao sol, mas também ao aumento da temperatura do corpo. Ela pode causar sonolência e confusão mental. Já a desidratação, ou seja, a falta de água no corpo, pode provocar dor de cabeça, cansaço, tontura, sede e sudorese excessiva.

Como se cuidar em locais de alta temperatura:

- Tome bastante líquido. O ideal é ingerir pelo menos 2 litros de água todos os dias. Sucos e água de coco são sempre ótimas ideias também.
- Evite ficar exposto ao sol entre as 10h e 16h.
- Nos horários de sol forte, procure se abrigar em locais cobertos, arejados e, de preferência, com ar condicionado.
- Vista roupas leves e frescas. Prefira as de cor clara e de algodão.
- Óculos de sol, chapéu e protetor solar são importantes para passear ao sol.
- Prefira tomar banhos mais frios.
- Evite líquidos que contribuam com a desidratação, como bebidas alcoólicas ou com cafeína.
- Intensifique o consumo de frutas, verduras e legumes, que possuem vitaminas, minerais, são refrescantes e ajudam a se manter hidratado.
- Alimente-se de três em três horas.

Praias do Nordeste são destinos ideais para a turma da terceira idade curtir o calor.

Destinos frios

Não é por acaso que algumas doenças são mais **recorrentes no inverno.**

Afinal, durante esse período, os vírus se tornam mais resistentes e a imunidade das pessoas fica mais baixa – e quem mais sofre com tudo isso são os idosos.

Para prevenir doenças, principalmente durante as viagens:

- Utilize roupas quentes e esteja sempre bem agasalhado;
- Evite ficar muito tempo exposto ao frio e procure, sempre que possível, abrigo em ambientes aquecidos;
- Tome as vacinas contra gripe e pneumonia disponibilizadas pelas Unidades de Saúde;
- Lave sempre as mãos ou carregue um frasquinho de álcool em gel na bolsa;
- Consuma frutas, verduras e legumes. Além de serem fundamentais para uma alimentação saudável, elas ajudam a fortalecer a imunidade;
- Utilize gorros, cachecóis e luvas para ajudar a manter o corpo aquecido;
- Os sapatos também devem receber atenção especial. Prefira aqueles quentes, impermeáveis e antiderrapantes, que evitam quedas em destinos muito úmidos.

No Brasil, alguns destinos frios que podem agradar às pessoas com mais de 60 anos de idade são: **Curitiba (PR), Campos do Jordão (SP), Gramado (RS), Canela (RS) e Urubici (SC).**

Viagens de avião

O avião é um meio de transporte muito ágil e confortável, mas as condições de suas viagens podem trazer alguns riscos à saúde dos idosos. Para evitar problemas, é bom estar prevenido!





Conforto: mesmo as viagens mais curtas exigem muito conforto. Por isso, escolha bem as roupas que irá utilizar e não se esqueça de levar um casaco extra para usar dentro da aeronave, que costuma ser fria, por causa do ar condicionado.

Trombose: viagens com mais de 4 horas podem causar trombose. Sendo assim, é recomendado conversar com o seu médico para avaliar a necessidade de utilizar meias de compressão e se informar sobre qual é a mais indicada para o seu caso.

Outra dica importante é fazer alongamentos antes e depois da viagem, caminhar pelo corredor da aeronave e mudar de postura sempre que possível.

Assentos: as companhias aéreas oferecem a possibilidade de os passageiros pagarem uma taxa extra para ocuparem os assentos com espaço mais amplo para as pernas. Caso seja possível, adquira essas poltronas, para que você possa viajar com mais conforto e tenha mais espaço durante o voo.

Outra opção é priorizar os assentos da ponta, que permitem esticar ao menos uma das pernas, além de facilitar a circulação pelos corredores da aeronave.

Bagagem de mão: inclua na bagagem de mão uma muda extra de roupas para eventuais necessidades e não se esqueça de levar todos os medicamentos de uso contínuo.



Outros itens importantes de se ter sempre à mão são os documentos necessários para a viagem (RG ou CNH, passaporte para viagens internacionais, carteira de vacinação ou Certificado Internacional de Vacinação) e as receitas médicas.

Hidratação: o ar condicionado pode deixar o ambiente da aeronave seco. Por isso, é importante tomar bastante água para manter-se hidratado. Outra dica é utilizar colírios e descongestionantes nasais para evitar o ressecamento dos olhos e nariz.

Voos Diretos: viagens com conexões muito demoradas podem ser cansativas e desgastantes, principalmente para as pessoas com idade mais avançada. Para economizar tempo e energia, vale a pena comprar passagens para voos diretos, quando houver essa opção.

Benefícios: as companhias aéreas costumam oferecer assistência aos passageiros idosos. Esse serviço pode trazer diversas vantagens e facilidades, tanto no aeroporto, quanto nos momentos de embarque/desembarque e também durante o tempo de permanência na aeronave. Para garantir esse auxílio, informe a companhia aérea sobre as suas necessidades no momento da compra da passagem ou dias antes da viagem.

Cruzeiros



As viagens de cruzeiros garantem sempre muita **diversão e novas experiências** aos passageiros, sem falar nas vantagens e facilidades, que são um atrativo, principalmente para a turma da terceira idade.

Há algumas companhias que criam, por exemplo, planos específicos para as pessoas com mais de 60 anos de idade e dedicam uma atenção especial em oferecer a esse público toda a infraestrutura necessária.

Nesses casos, é possível encontrar alguns navios que disponibilizam equipamentos para audição, médicos fluentes em várias línguas e condições de acessibilidade, que ajudam as pessoas com mobilidade reduzida a transitarem de forma mais segura e independente pelas instalações do cruzeiro.

Programação

Focadas em garantir aos idosos a melhor experiência possível em alto mar, algumas companhias disponibilizam pacotes voltados ao enriquecimento pessoal e cultural e oferecem a oportunidade das pessoas com idade avançada desenvolverem novas habilidades, por meio de cursos de culinária, artesanato, informática, fotografias, entre outros.

Além disso, há também algumas embarcações que são voltadas 100% ao público mais velho. Sendo assim, esse tipo de cruzeiro oferece palestras relacionadas à saúde e nutrição, aulas de dança, momentos de alongamento ao ar livre, torneios de baralho, bailes, bingos, concursos de karaokê, entre várias outras atividades.

Cabines

Você faz parte da terceira idade e não quer dividir a cabine com pessoas desconhecidas? Não tem problema! Algumas companhias oferecem acomodações que se adequam às suas preferências – e ainda garantem alguns descontos no valor do embarque.

Porém, se o seu objetivo é aproveitar a viagem para fazer novos amigos, com certeza você irá encontrar condições ideais também para o seu perfil. Afinal, há algumas embarcações que trabalham com planos especiais para solo travelers (pessoas que viajam sozinhas), mas que se sentem à vontade em dividir a cabine com outra pessoa do mesmo sexo e idade (se for da preferência dos passageiros).



Conheça outras vantagens:

- ✦ Um navio é praticamente um resort flutuante. Nele, é possível desfrutar de momentos voltados à diversão, lazer, descanso e gastronomia – tudo com muito conforto, segurança e qualidade.
- ✦ Os cruzeiros evitam os problemas comuns das viagens de avião (aeroportos lotados, voos atrasados, problemas com bagagens) e por terra (trânsito, motoristas imprudentes e poluição).
- ✦ É possível visitar diversos destinos diferentes sem a necessidade de fazer as malas várias vezes ou ficar carregando-as a todo momento – o que é muito importante, principalmente para os idosos, que nem sempre têm agilidade e força para carregar bagagens pesadas.

- ✦ Um único navio acomoda milhares de pessoas de todas as idades e perfis, o que o torna um ambiente ideal para fazer novas amizades – fator fundamental entre os mais velhos, que muitas vezes se sentem sozinhos no dia a dia.
- ✦ Enquanto as viagens convencionais exigem um tempo de planejamento para encontrar os melhores hotéis, as passagens ideais e os restaurantes mais procurados do destino, as viagens de cruzeiro dispensam tudo isso. Afinal, o transporte, as acomodações e, em alguns casos, até mesmo a alimentação estão inclusos em um pacote só. Basta escolher o destino e os dias de viagem e embarcar!
- ✦ Atualmente, a concorrência entre as companhias de cruzeiro é grande, o que beneficia os consumidores, que podem contar com uma maior oferta de destinos, tempo de duração e o que é melhor: preços.



Não pode faltar!

Para viajar de navio, livre de qualquer preocupação, é fundamental não esquecer de alguns **pontos importantes**:



Passaporte: se o cruzeiro contratado ultrapassar a costa dos países do Mercosul, será necessário levar com você o seu passaporte, que deve ter, no mínimo, seis meses de validade.



Documentos: em solo nacional, são aceitos tanto a identidade quanto a CNH, porém, fique atento à validade do RG, que pode ser negado, se a data de expedição for superior há 10 anos.



Moeda: a moeda utilizada dentro dos navios da Europa é a libra ou o euro. Já nos cruzeiros de outros lugares do mundo (incluindo o Brasil), a moeda vigente é o dólar.

Para pagar pelo que for consumido a bordo do navio e evitar despesas com impostos do cartão de crédito, vale a pena levar uma quantia de dinheiro na moeda utilizada pela embarcação.





Seguro viagem: infelizmente, imprevistos acontecem mesmo durante as viagens e, nesses casos, o seguro viagem pode facilitar muito, principalmente para as pessoas de idade mais avançada, que geralmente estão mais suscetíveis a apresentarem problemas de saúde.



Medicamentos: levar os medicamentos necessários para os dias de viagem é fundamental para evitar problemas durante o passeio. Vale a pena incluir na bagagem também algo que combata o enjoo, que pode ser causado pelo balanço do navio.



Calçados antiderrapantes: o balanço do navio pode afetar o seu equilíbrio, além disso, é comum que o chão da embarcação fique molhado. Por isso, é essencial incluir na mala, calçados antiderrapantes e, de preferência, sem salto, que evitarão quedas e problemas mais sérios. Chinelos, tênis e sandálias baixas são os tipos de calçados mais indicados para transitar dentro do navio.



Agasalho: embora as viagens de cruzeiro sejam realizadas, normalmente, durante o verão, sempre existe a chance de pegar algum dia nublado. Além disso, é importante lembrar que a brisa do mar fica mais fresca durante à noite. Por esses motivos, não se esqueça de levar ao menos um agasalho mais quentinho dentro da mala.



Cruzeiros Fluviais

Os cruzeiros fluviais são aqueles realizados em canais ou rios navegáveis e também os mais especializados no público da terceira idade.

Confira algumas vantagens desse tipo de embarcação:

Praticidade: assim como os cruzeiros marítimos, os cruzeiros fluviais permitem que os passageiros visitem várias cidades sem que seja necessário depender de outros meios de transporte, reservar diferentes hotéis ou organizar as malas diversas vezes.



Logística: normalmente, os cruzeiros fluviais atracam no centro das cidades, o que facilita a logística de embarque e desembarque e dispensa o tempo gasto com translaços.

Estabilidade: como nos rios não há o efeito das ondas, o cruzeiro fluvial é mais estável e, por isso, causa menos enjojo.



Programação: as embarcações marítimas oferecem mais atrações a bordo, por outro lado, os cruzeiros fluviais costumam realizar ancoragens todos os dias, o que permite que os passageiros conheçam mais cidades em uma única viagem.

Principais Cruzeiros Fluviais

Brasil

No Brasil, é possível navegar pelo Rio Negro, Solimões e Amazonas e ter uma experiência única em meio à uma região pouco conhecida do país. No passeio, é possível caminhar pela selva e visitar comunidades indígenas.



Europa

Os cruzeiros fluviais permitem que os passageiros conheçam alguns dos mais famosos rios da Europa sob uma nova perspectiva. Alguns itinerários disponíveis no velho continente são o rio Sena, Reno, Danúbio, Volga e D'ouro.

A alta temporada para as viagens em cruzeiros fluviais pela Europa acontece entre abril e outubro, já a baixa temporada se estende entre novembro e março.

Viagens em Grupo

Segundo uma pesquisa divulgada pela Associação Brasileira de Agências de viagens (ABAV Nacional), 15% dos pacotes turísticos nacionais e internacionais vendidos atualmente são destinados às pessoas com mais de 65 anos de idade.

São dados iguais a esse que têm motivado as empresas de turismo a ficarem cada vez mais atentas às necessidades desse público, que, de forma geral, prefere conhecer destinos nacionais e realizar viagens em grupo.

Por que viajar em grupo?

As viagens em grupo apresentam muitas vantagens às turmas da terceira idade e a mais importante, com certeza, é a companhia. Afinal, são várias pessoas com o mesmo perfil e necessidades dividindo experiências, compartilhando momentos e, claro, criando novos laços de amizade – o que é sempre muito importante durante essa época da vida.

Outras vantagens são:

Condições especiais:

como os grupos costumam ser grandes, fica mais fácil garantir descontos durante a viagem. Isso significa que, algumas vezes, viajar em um número maior de pessoas pode ser mais econômico do que viajar sozinho.

Programações específicas:

Programações específicas: em alguns destinos, é possível criar programações específicas para os interesses e adaptação dos idosos. Em Las Vegas, por exemplo, as agências de turismo podem criar um itinerário com ênfase nos cassinos.

Atendimento personalizado:

normalmente, as viagens em grupo são realizadas por pessoas ou agências com experiência em atender à terceira idade - o que possibilita que as viagens sejam planejadas estrategicamente para as necessidades

desse público. Dessa forma, é comum que a programação inclua horários específicos para as refeições, tempo para descanso e até momentos dedicados à prática de exercícios físicos.

A fim de garantir o melhor atendimento à turma da terceira idade, a TZ Viagens conta com um departamento especializado nesse público e disponibiliza um acompanhante responsável por atender todas as necessidades dos viajantes, durante o período longe de casa e dos familiares!

Disponibilidade de tempo:

de forma geral, as pessoas com mais de 60 anos de idade podem viajar em qualquer período do ano, o que não acontece, infelizmente, com os demais integrantes da família, como filhos, netos e até amigos próximos. Mas, quando se tem um grupo de viagens, isso não é um problema, afinal, o restante da turma também estará disponível para viajar quando for necessário - e o mais indicado para esse público é que seja fora de feriados e temporada, assim, será possível aproveitar mais o destino e evitar tumulto.

Viajando sozinho



Para cuidar da saúde e curtir a vida, o melhor **remédio é viajar**. Não importa para onde, por quanto tempo, como e com quem. Até porque, fazer as malas, programar um passeio, pesquisar por um destino e, finalmente, conhecê-lo é bom até mesmo sozinho.

Vantagens

Viajar sozinho significa, mais do que qualquer coisa, **liberdade e independência**. Afinal, você pode fazer o seu próprio horário e itinerário sem depender da autorização ou aprovação de ninguém. **A viagem é sua e você pode aproveitá-la da forma que quiser!**

Você consegue **absorver melhor a cultura do local, já que estará mais focado no passeio.**

Não é porque você está viajando sozinho, que não pode fazer novas amizades, muito pelo contrário. Sem a companhia de familiares e conhecidos, **as chances de você conversar com outras pessoas e fazer novos amigos são muito maiores.**

Você tem um tempo dedicado exclusivamente para você. Aproveite para se reencontrar, sair da zona de conforto, satisfazer as suas vontades, recarregar as energias e relaxar.

Viajar sozinho significa fazer novas descobertas em relação ao destino, mas principalmente, em relação a si mesmo. Infelizmente, você pode descobrir algumas limitações do seu corpo, que, até então, eram desconhecidas. Mas, por outro lado, é possível descobrir também várias outras coisas que a idade não te impede de fazer, incluindo curtir uma viagem sem a companhia de ninguém.

Cuidados

Não é porque você já passou dos 60, que não pode viajar sozinho. Se isso é algo que te faz bem, o melhor que se tem a fazer é colocar o pé na estrada. Mas **é claro que esse tipo de viagem requer alguns cuidados:**

Família:

antes de viajar converse com a sua família sobre o destino da viagem, apresente qual será o itinerário e, durante os dias longe de casa, mantenha-os informados sobre a sua localização.

Mala:

escolha bem as peças de roupa que irá levar e coloque na mala somente o que for realmente necessário. Assim, a sua mobilidade não será afetada quando for preciso carregar a bagagem de um local para outro.

Documentos:

além dos documentos originais, uma cópia também pode ser importante, principalmente para viagens internacionais.

Comunicação:

não se esqueça que você não terá com quem contar, caso não entenda a língua do destino escolhido. Por isso, vale a pena se dedicar a aprender algumas palavras e frases importantes antes de embarcar ou, então, escolher lugares em que a comunicação não seja problema.

Hospedagem:

pretende se hospedar em um hotel específico? Pesquise bem a região em que ele está localizado, antes de confirmar a reserva, e certifique-se de que é um local seguro. Conferir o que outros hóspedes relatam em sites de hospedagem é sempre uma ótima ideia!

Contatos:

tenha com você o telefone do seu hotel e dos seus familiares. Para viagens internacionais, o contato com a embaixada brasileira ou polícia turística pode ser importante também.

Dinheiro:

leve sempre uma quantidade de dinheiro para eventuais imprevistos e prefira carregá-lo em uma doleira. Assim, os riscos de você perder, esquecer ou ser assaltado são menores.

Para viagens internacionais, é importante ter também um cartão de crédito com o aviso de viagem habilitado, porque, infelizmente os imprevistos acontecem e é importante estar prevenido.

Aparência:

evite chamar a atenção, utilizando roupas caras e joias. Dessa forma, as chances de você se tornar um alvo dos assaltantes são bem menores.

Passeios:

evite andar sozinho no período da noite, principalmente em lugares desertos, e para se locomover de um local para outro, prefira sempre serviços de transporte oficiais.

Dicas extras:

* Como você estará sozinho, estar bem informado e prevenido dependerá exclusivamente de você. Então, informe-se! Pesquise sobre as atrações do destino, as condições climáticas, a melhor época para viajar, os documentos necessários e não se esqueça de contratar um seguro viagem.

* Se você ainda não é adepto das redes sociais, esse é um bom momento para começar. Além de poder utilizá-las para postar as fotos e vídeos da viagem, você ainda pode se comunicar com a sua família com mais facilidade, por meio do WhatsApp e chamadas de vídeo.

* Se você vai viajar para um local que possui um amigo, familiar ou até o conhecido de um conhecido, utilize esse contato

a seu favor. Combine de se encontrarem e, se possível, peça que ele te indique programas que não fazem parte da rota turística ou, até mesmo, que te acompanhe em alguns passeios.

* Se você for viajar para fora do Brasil, compre um chip de celular local. Ele irá facilitar a comunicação com a sua família e vai permitir que você utilize as funcionalidades do seu smartphone com mais facilidade.

* Já que você não terá com quem conversar na maioria do tempo, não se esqueça de levar um bom livro. Assim, você terá uma ótima distração, principalmente durante o tempo de espera no aeroporto.

* Existem aplicativos que mostram pessoas nativas dispostas a servirem de “guias” e apresentarem a cidade aos turistas. Essa é uma boa forma

de conhecer o destino e ainda ter uma companhia de vez em quando. Dois aplicativos famosos para essa finalidade são o “Rent a Local Friend” e o “Couchsurfing”.

* Só viaje sozinho se você achar que está realmente preparado para essa experiência. Se você sentir que as suas condições de saúde não são ideais para esse tipo de aventura, procure por grupos da terceira idade, que normalmente organizam viagens, ou programe uma viagem com a sua família.

Os nossos consultores podem facilitar alguns aspectos da sua viagem e, inclusive, torná-la mais agradável e segura. Afinal, eles são especialistas no assunto e podem indicar os melhores destinos para o seu perfil e dar suporte durante todo o período da viagem.

Viajando com uma agência de Turismo

Muitas pessoas acreditam que organizar uma viagem é uma tarefa simples e prazerosa. Elas se esquecem, no entanto, quantas informações e pesquisas são necessárias para que os dias longe de casa sejam realmente proveitosos.

No caso da terceira idade, os desafios de planejar uma viagem se tornam ainda maiores. Afinal, existem vários detalhes que devem ser revisados antes do tão esperado dia de embarque.

Descubra porque contar com uma agência de viagens:

Planejamento: você não precisa se preocupar com nada. A agência se encarregará de comprar passagens, reservar hotéis, adquirir as entradas dos passeios, garantir o traslado, etc.

1

Conte com os nossos consultores para encontrar os melhores hotéis, reservar os traslados, organizar os passeios, garantir as suas passagens e ter as viagens mais incríveis da sua vida!

Informações: você será informado sobre tudo que é importante para a sua viagem, incluindo a relação de documentos, vacinas, entrada de medicamentos no destino final, entre outros.

2

3

Segurança: toda a programação será definida de acordo com as suas necessidades e limitações. Assim, questões como segurança, acessibilidade e conforto serão priorizadas e levadas em consideração para a escolha dos hotéis, meios de locomoção, passeios e até melhores destinos para a viagem.

Somos uma agência especializada em organizar itinerários para o público da terceira idade, respeitando todas as suas limitações e necessidades.

4

Tranquilidade: você tem com quem contar 24 horas por dia. Sempre que um imprevisto acontecer, você poderá entrar em contato com a sua agência e pedir auxílio, seja por questões de saúde, atraso de voos, problemas com a bagagem, entre outros problemas.

Melhores Destinos

Para garantir que a viagem seja realmente proveitosa é fundamental procurar por destinos que possuam atrações para a sua faixa etária e que irão oferecer uma boa estrutura para suas necessidades e limitações.

Conheça alguns destinos nacionais e internacionais que garantem tudo isso e muito mais à turma da terceira idade.



Destinos Nacionais

Holambra – SP

Localizada a 130 km da cidade de São Paulo, Holambra realiza todos os anos a Expoflora – a maior exposição de flores e plantas ornamentais da América Latina. Porém, esse não é o único atrativo da cidade. Durante todo o ano, é possível passear pelos campos de produção, conferir a beleza de diversas plantas diferentes, além de visitar estufas e viveiros.



Moinho Povos Unidos

Longe das flores, Holambra também reserva agradáveis passeios por entre as casinhas tipicamente holandesas, e garante uma fantástica vista lá do alto do “Moinho Povos Unidos” – o maior moinho da América Latina, com 38 metros de altura.

Atenção: Para subir no “Moinho Povos Unidos” é preciso utilizar as escadas. Por isso, esse passeio não é indicado para pessoas com mobilidade reduzida.



Caldas Novas e Rio Quente – GO



Caldas Novas é a maior estância hidrotermal do mundo! A cidade possui diversos resorts e parques aquáticos ideais para quem quer relaxar e curtir os dias dentro da água. Aliás, a água naturalmente aquecida dos rios da cidade possui propriedades medicinais e pode contribuir com a circulação sanguínea, reduzir a pressão arterial, diminuir as dores musculares, relaxar o corpo e apresentar melhoras nos problemas de artrite ou fibromialgia.

Próxima à cidade de Caldas Novas, está também outro destino interessante para pessoas com mais de 60 anos de idade: Rio Quente.

A principal atração da cidade é o Rio Quente Resorts, que é formado por hotéis, restaurantes, piscinas e parques aquáticos, incluindo o Parque das Fontes e o Hot Park, que possui a maior praia artificial com águas quentes naturais do mundo, a Praia do Cerrado.

Praia do Cerrado - HOT PARK



Gramado e Canela - RS

Gramado é mais um destino brasileiro com toque europeu que reserva programações incríveis aos turistas da terceira idade. Um passeio pela cidade inclui belas paisagens (em meio às construções tipicamente europeias) e muitos estabelecimentos para fazer compras e comer, principalmente chocolate, já que a produção desse tipo de doce faz parte da tradição dessa região.



Natal Luz

No final do ano, o clima de Natal invade Gramado, que fica repleta de enfeites e atrações, incluindo show de luzes, musicais e espetáculos, que fazem parte do Natal Luz – um dos maiores eventos do Brasil!

Também na Serra Gaúcha e próxima de Gramado está a cidade de Canela. Durante os meses de novembro e dezembro, o local também é invadido pelo espírito do Natal. Já durante os demais períodos do ano, algumas de suas principais atrações são os Parques da Serra e do Caracol.

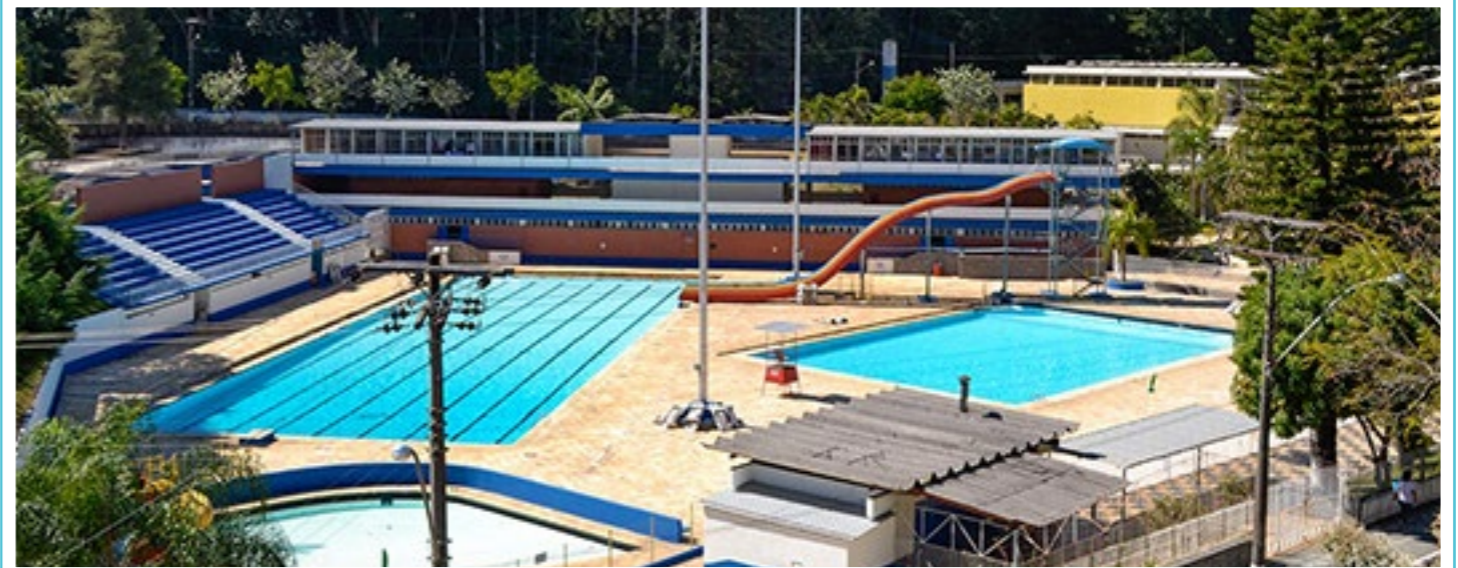
Águas de Lindóia - SP



Águas de Lindóia está situada a 160 km de distância da cidade de São Paulo e é um destino muito procurado por turistas que buscam por dias de descanso e lazer - incluindo a turma da terceira idade.

As fontes de água mineral são os principais atrativos da cidade, que conta também com diversas opções de lojas especializadas em malhas e couros.

Outra programação típica dos visitantes de Águas de Lindóia é uma visita ao Balneário Municipal, onde é possível nadar e fazer banhos medicinais de imersão ou argila.



Balneário Municipal

Ouro Preto - MG

Ouro Preto foi palco de importantes histórias do Brasil. Em meio às suas ladeiras, é possível contemplar a beleza dessa cidade, que esconde, no interior de suas igrejas e casarões, os seus maiores tesouros.

Nesse destino, vale a pena visitar o Museu da Inconfidência Mineira; entrar pelo menos em uma das igrejas, que são banhadas a ouro e decoradas com belas obras de arte, incluindo as esculturas do artista Aleijadinho; e aproveitar a deliciosa gastronomia mineira.



DICA: Nos arredores de Ouro Preto estão localizadas outras cidades históricas que valem a pena visitar, como Diamantina, Tiradentes, Brumadinho e Mariana.

Atenção: A cidade de Ouro Preto possui muitas ladeiras e ruas de paralelepípedo, o que pode prejudicar o passeio dos turistas com mobilidade reduzida. O ideal é que as pessoas da terceira idade possam contar com uma van para se locomoverem com mais facilidade e segurança entre os pontos turísticos.

Museu da Inconfidência
PRAÇA TIRADENTES



Rio de Janeiro - RJ



O Rio de Janeiro é o principal cartão-postal do Brasil e um ótimo destino para a terceira idade aproveitar. A capital une, em um só lugar, praias, paisagens fantásticas e toda a infraestrutura de uma cidade grande, como ótimos hotéis, lojas e restaurantes.

A praia de Ipanema e Copacabana são alguns dos destinos obrigatórios no Rio de Janeiro, afinal, os idosos podem dar um mergulho no mar, relaxar na areia ou fazer uma caminhada nos prestigiados calçadões.

Na cidade, também vale a pena conhecer o Jardim Botânico, o Parque Lage, a Lagoa Rodrigo Freitas e, claro, o Cristo Redentor, o Pão de Açúcar e o Museu do Amanhã - que são locais que oferecem passeios agradáveis às pessoas com idade avançada.

CURIOSIDADE: Copacabana é o bairro com o maior número de idosos em todo o Brasil. Ou seja, além de ideal para um passeio, esse destino também pode ser ótimo para fazer novas amizades!

Praia de Copacabana



Atenção: alguns dos principais pontos turísticos da cidade são adaptados para que as pessoas com mobilidade reduzida possam se locomover sem dificuldades. O Cristo Redentor, por exemplo, conta com elevadores e escadas rolantes, que facilitam a subida até a estátua.

Destinos Internacionais

Itália

A Itália possui destinos fantásticos para a terceira idade e, entre eles, um dos que mais chamam a atenção desse público é Roma! A cidade está repleta de monumentos históricos, como museus, igrejas, praças e esculturas, além de estar próxima do Vaticano – um destino indispensável entre os turistas católicos.

Em Roma, os passeios mais clássicos são fundamentais. Sendo assim, vale a pena visitar o Coliseu, o Fórum Romano, a Fontana de Trevi, a Praça e a Basílica de São Pedro, os Museus do Vaticano (incluindo a Capela Sistina), a Praça do Capitólio e o Panteão.



Coliseu



Dica: Os pontos turísticos de Roma recebem milhares de pessoas todos os dias e para visitar alguns deles é necessário pagar. Para evitar filas e não correr o risco de ficar de fora de alguma das atrações, vale a pena comprar os ingressos antecipadamente.

Também na Itália, outro destino ideal para o público com mais de 60 anos de idade é a região de Toscana, que inclui cidades belíssimas e históricas. Um passeio por Florença, a capital da Toscana, é obrigatório, assim como uma paradinha em Pisa, que, além de linda, é onde está localizada a famosa Torre de Pisa.



Buenos Aires é um ótimo destino internacional para os idosos visitarem. Além de ser uma cidade bela e cheia de atrações, ainda há a vantagem de não ser tão distante do Brasil – o que significa maior disponibilidade de voos e viagens menos cansativas.

Para se encantar pela capital argentina, não é preciso andar muito e nem ir tão longe. Afinal, a cidade está repleta de construções charmosas e muitos parques, ótimos para caminhar sem pressa e preocupação.

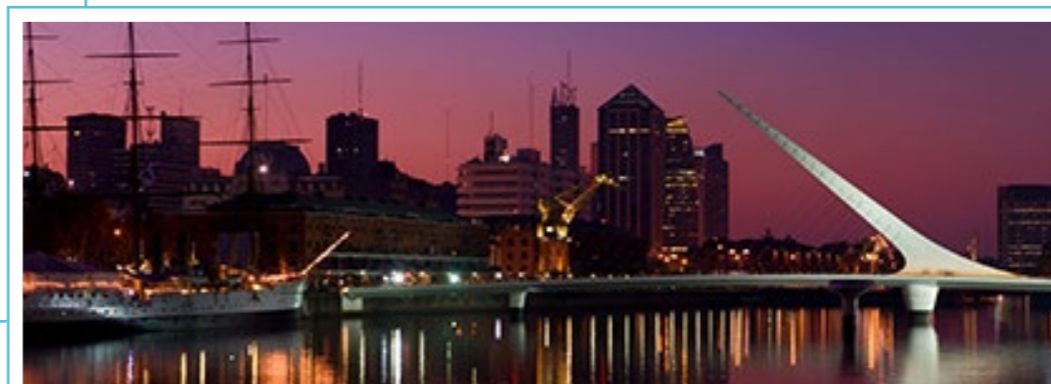
Os passeios mais famosos não apresentam qualquer

empecilho para a turma da terceira idade e, por isso, estando na cidade, vale a pena conhecer a Casa Rosada, visitar a Floraris Generica, fazer compras na Calle Florida e passear pelo Caminito.

Outras programações e locais que têm tudo para encantar os idosos são os shows de tango, o moderno bairro de Puerto Madero, o centenário Cemitério da Recoleta, além dos diversos estabelecimentos gastronômicos, ideais para saborear as típicas delícias argentinas, que incluem empanadas, doce de leite, alfajores, medialunas e parrillas.

Curiosidade: Em 2017, Buenos Aires passou a fazer parte do Programa de Cidades Amigáveis dos Idosos, realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Com essa novidade, a cidade começou a implantar uma série de melhorias focadas no bem-estar da terceira idade, como pontos de ônibus com cobertura, semáforos com mais tempo para a travessia dos pedestres e outros mobiliários urbanos adequados para as necessidades dos idosos.

Ponte da Mulher - PUERTO MADERO



Portugal

Em Portugal, um dos destinos mais procurados e admirados pela turma da terceira idade é Lisboa, e a identificação com a cidade não acontece por acaso. Afinal, o local conta com agradáveis dias de sol em boa parte do ano e as temperaturas, mesmo no inverno, são mais amenas do que em outras localidades da Europa.



Torre de Belém

Outra grande vantagem de visitar Portugal é a língua, que se assemelha ao português falado no Brasil e proporciona mais confiança para que as pessoas da terceira idade se comuniquem com mais facilidade com os nativos.

Com diversas igrejas, castelos, monumentos e mosteiros, a capital portuguesa conta com alguns pontos turísticos que podem agradar (e muito!) aos idosos, como o Castelo de São Jorge, a Praça do Comércio, o Mosteiro dos Jerónimos e a Torre de Belém.

Curiosidade: Embora sejam famosos por toda a cidade, é somente em Belém que os verdadeiros pasteizinhos de Belém são produzidos. Fora do bairro, o doce é chamado de pastel de nata e não é qualquer pessoa que tem acesso à sua receita original. Então, quando estiver em Portugal, não deixe de experimentar o verdadeiro pastelzinho de Belém exatamente onde ele foi criado: em Lisboa, no bairro Belém.

Dicas Finais

Respeite as suas limitações

Embora estar em um lugar novo seja excitante, respeitar as suas limitações é essencial. Sendo assim, intercale passeios agitados com momentos de descanso e não tente fazer nada em um ritmo maior do que o seu corpo pode aguentar ou está acostumado.

Cobre pelos seus direitos

Qualquer lugar do mundo oferece serviço prioritário para os idosos. Então, use e cobre pelos seus direitos.

Tenha informações úteis sempre à mão

Ter um cartãozinho com informações importantes é fundamental quando se está longe de casa. Por isso, tenha sempre à mão telefones úteis, o endereço do hotel onde você está hospedado, e nada de deixar esses dados salvos somente no celular. Afinal, nunca se sabe quando a bateria do aparelho vai acabar ou outro problema vai acontecer.



Programa os passeios com tempo extra

Aproveitar as programações com tempo é sempre mais gostoso e, como na terceira idade é mais difícil se movimentar com agilidade, organizar os passeios com tempo extra é sempre interessante. Assim, será possível curtir melhor as atrações!

Cuide da sua alimentação

Conhecer a gastronomia local faz parte de toda viagem, mas evite ousar demais. O ideal é não consumir alimentos muito apimentados, pesados, gordurosos ou condimentados e, sim, investir em opções leves, saudáveis e que não causarão estranheza ao seu organismo.

Conheça as vantagens da terceira idade

Existe uma lei que garante às pessoas com mais de 60 anos de idade e com até dois salários mínimos de salário descontos ou passagens gratuitas em transportes rodoviários. Cada companhia de ônibus é obrigada a disponibilizar, no entanto, apenas dois assentos de cada veículo para essa finalidade.

Sendo assim, para poder escolher o dia e horário da viagem, é recomendado garantir o bilhete do ônibus com um tempo de antecedência e, na mesma ocasião, já solicitar a passagem de volta.

Atenção!

Para ter acesso a esse direito é necessário comprovar a idade e renda no momento de aquisição do bilhete.



Não exagere na mala

Na hora de fazer as malas, escolha peças coringas, que você possa utilizar mais de uma vez e que permitam fazer combinações diferentes. Essa é uma boa dica para conseguir levar menos peças na bagagem e, conseqüentemente, não precisar carregar tanto peso. Vale a pena também escolher modelos de malas de rodinhas, que são sempre mais fáceis de levar de um lugar para outro.

Desfrute dos seus benefícios

A tecnologia e o alto índice de procura por viagens para a terceira idade têm impulsionado as empresas a se ajustarem a esse público. Então, aproveite para desfrutar (e exigir) de um atendimento preferencial de melhor qualidade, estruturas adaptadas às suas necessidades e até pacotes de viagens com valores especiais.



Sobre a TZ Viagens






A **TZ Viagens** é uma franquia de agência de viagens **multimarca**, pertencente ao Grupo Schultz.

Com nosso alto padrão de qualidade, excelência no atendimento e preços imbatíveis, levamos você para todos os destinos do mundo. **Mais do que oferecer serviços de turismo, nós realizamos sonhos!**

Encontre a agência mais perto de você.

Acesse nosso site: www.tzviagens.com.br

Acompanhe também nossas **redes sociais:**

-  [Facebook.com/tzviagens](https://www.facebook.com/tzviagens)
-  [Twitter.com/tzviagens](https://twitter.com/tzviagens)
-  [Instagram.com/tzviagens](https://www.instagram.com/tzviagens)
-  Blog.tzviagens.com.br
-  [Youtube.com.br/TZVIAGENS](https://www.youtube.com.br/TZVIAGENS)