

Saúde e bem-estar na terceira idade garantem vida com vigor

Casal de Areias, na Paraíba, José Leite e Sandra, escolheu a dança e as viagens pelo Brasil para manter o corpo e a mente saudáveis

POR PAMELA SANTOS

Ter hábitos saudáveis durante a vida é imprescindível para chegar à terceira idade com saúde. E o desafio de quem tem mais de 60 anos é grande. O corpo não tem mais aquele vigor clássico da juventude e a mente, muitas vezes, não responde mais como antes. Por isso, cuidar do corpo e da mente é tão importante para continuar a curtir a vida com prazer.

O casal José Leite de Queiroz Filho, 67 anos, e Sandra Barreto de Queiroz, 64, de Areia (PB), entendeu muito bem a dica. Depois da aposentadoria como professores da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), há mais de 10 anos, resolveram se movimentar. As atividades escolhidas foram a dança e as viagens com a Agência de Viagens Bancorbrás. A primeira participação no Encontro Maior Idade foi em 2014, em Florianópolis (SC). De lá para cá, já foram seis passeios. “A viagem para Florianópolis foi a oportunidade de aprender sobre uma cultura nova. Foi interessante, porque a gente não conhecia a cultura alemã que eles têm”, recorda Filho.

O professor lembra que, muito além dos passeios, os encontros são a oportunidade de fazer amizades que eles levam para toda a vida. “Gostamos muito de dançar, de festas, de caminhar, fazer exercícios. Isso os Encontros Maior Idade oferecem para a gente. As viagens são muito prazerosas, criamos vínculos com outras pessoas, como um casal de amigos que temos em Brasília. É maravilhoso”, detalha Filho.

Os aposentados já estão planejando a próxima viagem. Será para Búzios (RJ), na 25ª edição do Encontro da Maior Idade, que ocorrerá em outubro. Para Sandra, viajar ajuda a manter os hábitos saudáveis, tanto dela quanto do marido. “Todos os programas feitos pela Bancorbrás para a melhor idade são muito bem planejados. Tem bailes, festas temáticas, todo mundo ajuda nos figurinos, e isso trabalha a criatividade. Fazemos trilhas, tem a parte cultural. Isso mexe, sim, com a saúde física e mental de cada um de nós”, ressalta a professora.

Fotos: Bancorbras/Divulgação



Muito mais que um passeio, os Encontros da Maior Idade são uma experiência única para os viajantes e formatado especialmente para a terceira idade. O diretor executivo da Agência de Viagens Bancorbrás, Júnior Lins, explica que o planejamento das viagens leva em conta todo o histórico de saúde dos passageiros, para que eles se sintam confortáveis durante a viagem. “Temos todo o cuidado ao planejar o encontro. Nas fichas de cadastro, por exemplo, colocamos se a pessoa tem alguma limitação, se toma algum remédio controlado, o nome científico da medicação, para o caso de uma emergência. Esse cuidado é um dos nossos diferenciais”, assegura o diretor.

Para Júnior, os Encontros da Maior Idade auxiliam os mais velhos a melhorar o convívio social e

Apresentado por:

Agência de Viagens
Bancorbrás

25º Encontro Maior Idade Bancorbrás

Pacote inclui:

- » Passagem aérea de ida e volta saindo de Brasília, via Santos Dumont (RJ)
- » Traslado aeroporto/hotel/aeroporto
- » Cinco noites de hospedagem com meia pensão (café da manhã e jantar) no Hotel Atlântico Búzios — 4 estrelas
- » Noite Buziana com transporte privativo
- » Passeio a Cabo Frio
- » Passeio de escuna por 11 praias, em Arraial do Cabo
- » Três festas temáticas, com banda ao vivo e bebidas incluídas
- » Acompanhamento da Equipe Bancorbrás e de guias locais nos passeios
- » Kit viagem e *assistência viagem

Apartamento duplo, por pessoa, a partir de:

12 x R\$ 383,16 e à vista: R\$ 4.598,00

Jurídico: Pagamento em até 12x sem juros nos cartões Visa/Mastcard ou no cheque (sujeito à aprovação).

*Nacional Básico — cobertura de R\$ 15.000,00 até 75 anos



a ter uma mente saudável. “Nos encontros, como estão todos na mesma época da vida, eles falam a mesma linguagem. Isso oferece um envolvimento maior entre os participantes.”

Quanto ao corpo, Júnior destaca que os roteiros das viagens têm uma infinidade de atividades para que ninguém fique parado. “Vemos como é importante para eles saírem, dançarem, passearem, e conseguimos notar a diferença no seu dia a dia. Já teve gente que começou a dançar graças às viagens. Na verdade, tudo está atrelado. Mente sã, corpo são”, avalia Júnior.

Não perca as próximas edições do Especial Maior Idade, na *Revista do Correio*, todos os domingos, até 25 de agosto. Para saber mais, acesse: www.bancorbras.com.br.