

De Bem Com A Terceira Idade

A faixa da população que mais cresce no mundo é a de idosos. A expectativa de vida no Brasil ultrapassa os 70 anos, mais que o dobro da média mundial em 1990. Estima-se que em 2050 a população brasileira acima dos 65 anos vá se igualar à de crianças até 14 anos. Essa transformação se reflete na economia. A turma da terceira idade já movimentava 90 bilhões de reais por ano no país. Uma parte desse total é composta de gastos com o turismo. Um estudo realizado pela empresa GFK Indicator, especializada em pesquisas de mercado, mostrou que 63% dos idosos das classes A e B viajam pelo menos quatro vezes por ano. Não é por acaso que as agências de turismo estão investindo em pacotes específicos para pessoas acima de 60 anos, com programação especial e guias treinados para lidar com as peculiaridades da terceira idade. Eis algumas opções

Cavernas do Petar (SP)

Faz parte dos roteiros especiais para a terceira idade chamados Velhinhos É A Mãe. Durante três dias, os aventureiros exploram a região do Parque Estadual Turístico do Alto Ribeira, em ilhas indicadas por guias. Inclui hospedagem em apartamento quádruplo com café-da-manhã, quatro refeições e trecho rodoviário a partir de São Paulo.

Quanto: R\$ 590

Quem leva: Venturas e Aventuras

www.venturas.com.br

Península do Maraú (BA)

Faz parte dos roteiros Viagens Seniores. Em oito dias desbrava-se um paraíso natural. São feitos passeios de barcos para ilhas, visitas a piscinas naturais, tour de jipe, observação de bromélias e trilhas leves. Inclui trecho aéreo e hospedagem em apartamento duplo com meia pensão.

Quanto: R\$ 2.560

Quem leva: Freeway

www.freeway.com.br

Urussanga (SC)

O pacote leva a festa típica de Urussanga, cidade de imigração italiana, que acontece de 24 a 29 de maio. O roteiro tem visitas a vinhedos, casas de famílias tradicionais italianas e construções religiosas, além de passeios a Florianópolis e São Joaquim. Inclui trechos aéreos e rodoviários, hospedagem em apartamento duplo com café-da-manhã e seis refeições.

Quanto: R\$ 1.300

Quem leva: Apel Viagens

www.apelviagens.com.br

São Paulo (SP)

A agência Grafitt é especializada em roteiros curtos pela cidade de São Paulo e arredores. Guias acompanham os turistas em passeios que são verdadeiras aulas de história. Roteiros como o centro, cemitérios da cidade, Embu das artes e Paranapiacaba acontecem uma vez por mês durante um dia. Geralmente o transporte rodoviário, guia e lanche e almoço estão incluídos no pacote.

Quanto: R\$ 30 a R\$ 88

Quem leva: Grafitt

www.grafitt.com.br

O balanço do estatuto

Quando entrou em vigor em janeiro de 2004, o Estatuto do Idoso iniciava mudanças na forma como as pessoas da terceira idade seriam tratadas perante a lei. Mais de um ano depois de entrar em vigor, o balanço de alguns dos artigos considerados essenciais mostra há ainda polêmicas em determinados casos.

- Gratuidade de transporte aos maiores de 65 anos em linhas de ônibus semi-urbanas e interestaduais: a associação que congrega as 240 maiores empresas de transporte rodoviário no país conseguiu uma liminar que, por ora, suspende o cumprimento dessa determinação.
- Aplicação de penas para maus-tratos e abusos aos idosos: grande parte dos casos como esses nem tá chegando ao conhecimento da justiça porque as vítimas têm medo de denunciar os agressores. Geralmente parentes.
- Diminuição de 65 para 60 anos de idade para ter maior prioridade na tramitação de processos judiciais: a determinação está sendo cumprida. O benefício pode ser ampliado para maior número de idosos à medida que os interessados se informam sobre a necessidade de comunicar a situação de idade ao ingressar com um processo na justiça.

Saúde em dia

Para aproveitar bem a terceira idade, é preciso pensar nesse período muito antes de alcançá-lo. Exames médicos periódicos – um check up – são recomendados a partir dos 30 anos, principalmente para investigar doenças que não apresentam sintomas. Alberto Macedo, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, indica quais os principais exames a ser feitos na vida adulta.

Mulheres

Exame preventivo de câncer de colo de útero (papa nicolau)

Deve ser realizado a partir do momento que a mulher inicia sua vida sexual, anualmente. Mulheres com mais de 65 anos e dois exames anteriores normais não precisam mais repeti-lo.

Exame clínico da mama e mamografia

É recomendado que as mulheres façam o exame anualmente a partir dos 35 anos.

Homens

Toque retal, ultra-som transretal e medida de PSA

Exames que investigam o câncer de próstata. É aconselhado anualmente a partir dos 40 anos.

Ambos

Medida da pressão arterial

Cerca de 70% da população com 70 anos ou mais sofre de hipertensão. Recomenda-se um exame anual a partir dos 30 anos. Depois dos 60, a medida da pressão arterial deve ser feita a cada visita ao médico. Para as pessoas com antecedentes de problemas relacionados a pressão na família, a idade inicial para o acompanhamento cai para 20 anos.

Glicemia de jejum

Mede a quantidade de glicose (açúcar) no sangue e detecta se o paciente tem propensão ao diabetes. Deve ser realizado a cada 3 anos a partir dos 30 anos. Para as pessoas com fatores de risco, como antecedentes familiares ou obesidade, recomendasse um exame por ano.

Densitometria óssea

Investiga a presença da osteoporose. Deve ser feito em mulheres a partir dos 45 anos e nos homens a partir dos 65, anualmente.

Medida dos níveis de colesterol e de triglicérides

Recomenda-se que sejam realizados anualmente a partir dos 50 anos. Que tem antecedentes familiares de problemas no coração deve fazer o exame desde os 30.

Medida do hormônio TSH

Detecta as alterações na tireóide. Recomenda-se para todos os pacientes acima de 60 anos. Um único exame é suficiente.