

21/12/2015 14:32 by quimmera

Idade não pode ser limitação para embarcar em uma viagem emocionante. Além de escolher roteiros adequados à disposição e economias, o viajante mais velho precisa tomar alguns cuidados para desfrutar de tudo o que a cidade tem a oferecer. Os destinos amigáveis aos idosos oferecem facilidades, descontos e acessibilidade, o que não significa programação sem graça ou desanimada. Veja o que São Paulo tem a oferecer de gastronomia, cultura e entretenimento para o público 60+.

Aproveitando ao ar livre Para fazer um passeio em meio a área verde de São Paulo, o Parque Ibirapuera é imperdível. O parque é o mais frequentado de São Paulo e tem o maior número de atrações. Quem passeia por lá pode escolher ir ao Museu de Arte Moderna (MAM), ao Pavilhão da Bienal, à Oca, ao Pavilhão Japonês e ao Viveiro. Além disso, há várias áreas para atividades físicas, ciclovia, 13 quadras e playgrounds. E a entrada de cães é permitida.

Além do Parque Ibirapuera, a cidade conta com outras dezenas de parques, como o Villa-Lobos, na zona Oeste de São Paulo, e o Parque do Povo, na zona Sul.

A Fundação Maria Luisa e Oscar Americano é ideal para um agradável passeio pelo bosque em meio a plantas e árvores de vários tipos. Lá, é possível visitar um acervo constituído por pinturas desde o século XVII, mobiliário, prataria, porcelana, tapeçaria e arte sacra do século XVIII, e desfrutar do charmoso salão de chá, com seus pães, petit fours, bolos, tortas, sanduichinhos e geleias. A fundação fica na Av. Morumbi e a entrada custa R\$ 10, já para experimentar o chá completo o valor vai para R\$ 55. O local não aceita cartões de crédito e débito.

Agenda cultural Aberto ao público no dia 12 de setembro de 1911, o Theatro Municipal de São Paulo é palco de grandes e clássicas obras de óperas e balés. Com valores que mudam a cada apresentação, sendo possível encontrar programação a preços bem populares, o Theatro recebe apresentações da Orquestra Sinfônica Municipal, da Orquestra Experimental de Repertório, do Balé da Cidade, do Quarteto de Cordas, do Coral Lírico e do Coral Paulistano.

O Memorial da América Latina foi criado para difundir as manifestações latino-americanas de criatividade e saber, sempre com o objetivo de integrar relações culturais, políticas, econômicas e sociais. O espaço é dividido em ambientes como a Praça Cívica, um espaço aberto onde se encontra um dos maiores símbolos do Memorial, a escultura "A Grande Mão", simbolizando o sangue derramado pelos povos latino-americanos na luta pela liberdade; o Salão de Atos Tiradentes, com seis painéis que contam a saga da colonização latino-americana; o Auditório Simon Bolívar; a Biblioteca Latino-Americana, com o maior acervo especializado em cultura latino-americana, com cerca de 30 mil volumes e o Pavilhão da Criatividade Popular Darcy Ribeiro, onde há uma maquete com quase mil pequenas peças com os principais pontos turísticos dos países latino-americanos e uma exposição permanente de arte popular latino-americana.

Com a intenção de elevar a Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo (Osesp) a um padrão de qualidade internacional, o grande hall da Estação Júlio Prestes se transformou na Sala São Paulo. O espaço possui uma das melhores acústicas do mundo, graças ao seu forro móvel motorizado que adapta a acústica conforme o tipo de música a ser executado.

O Museu da Língua Portuguesa abuse dos recursos de interatividade e tecnologia para apresentar seus conteúdos. No auditório do terceiro andar há a exibição de um vídeo de dez minutos sobre o surgimento da língua portuguesa. Depois, o visitante passa para a Praça da Língua, onde um audiovisual, com textos projetados por toda a sala, ilustra a riqueza do idioma falado no Brasil.

No segundo andar, uma galeria exibe uma tela de 106 metros com projeções simultâneas de filmes sobre o uso cotidiano do português, há totens que explicam as várias influências de outros povos e línguas na formação do idioma, uma linha do tempo que mostra a história da língua e o Beco das Palavras, com jogo eletrônico didático sobre a origem

e o significado delas. Por fim, o primeiro andar possui um espaço para mostras temporárias.

Para quem curte um programa mais musical, toda sexta-feira a Casa dos Trovadores traz apresentações do grupo de músicos, que resgatam a tradição de fazer serenata, vestido com trajes inspirados nos anos 20. A entrada é gratuita.

Mosteiro de São Bento. Foto: José Cordeiro/ SPTuris.

Passeio religioso São Paulo possui entre seus símbolos sacros o [Mosteiro de São Bento](#). Com cerca de 40 monges que habitam o local, as atrações mais famosas do mosteiro são as missas com cantos gregorianos acompanhados pelo som de um grande órgão e a lojinha, com pães, bolos, doces, biscoitos e geleias feitas pelos próprios monges e cujas receitas são seculares, guardadas há muito no arquivo da abadia.

O maior símbolo religioso da cidade, a [Catedral da Sé](#), possui estilo neogótico e demorou mais de 40 anos para adquirir o aspecto atual. A primeira versão da igreja foi instalada ali em 1591, quando o cacique Tibiriçá escolheu o terreno onde seria o primeiro templo da cidade construído em taipa de pilão. Hoje, a Catedral realiza missas e casamentos e é visita obrigatória para quem se interessa por assuntos sacros.

Indo às compras

São Paulo é o principal destino no turismo de compras do país. Há desde alternativas luxuosas com sedes das principais grifes mundiais até centros de compras super acessíveis.

Um dos endereços mais charmosos da cidade, a [Rua Oscar Freire](#) tem o título de oitava rua mais luxuosa do mundo. São quase 900 metros e mais de 200 lojas exclusivas e de grifes nacionais e importadas, em pleno Jardim Paulista. A rua e seus arredores contam com uma decoração exclusiva, largas calçadas e bancos espalhados por toda a rua.

A [Rua 25 de março](#) é o maior conglomerado comercial a céu aberto da América Latina, com mais de três mil lojas. Toda a região ao redor é dedicada ao comércio de bijuterias, brinquedos, objetos de decoração e outros acessórios para casa. Outras opções populares são o Brás e o Bom Retiro.

A cidade também é a [capital dos shopping centers](#). Há mais de 50 na cidade, atendendo a todos os gostos, bolsos e regiões. Se você estiver pela região da Paulista não deixe de conferir o Shopping Frei Caneca, o Higienópolis e o Pátio Paulista. Outra opção, na zona Oeste, é o Shopping Bourbon.

Feiras de antiguidade

Para quem prefere as [feirinhas de antiguidade](#), São Paulo possui boas opções, como a que acontece todos os domingos no vão livre do Masp. Na Vila Madalena há ainda a tradicional feirinha na [Praça Benedito Calixto](#), com jeitão de mercado de pulgas. Ela possui cerca de 300 vendedores que comercializam artigos de decoração e antiguidades, além de itens como discos de vinil (LPs), objetos vintage e artigos de decoração de alto nível. Para uma rápida boquinha, há comidas típicas e petiscos nas barraquinhas espalhadas pela feira.

Relaxando no spa

Quem procura por opções para desacelerar o ritmo é só passar por alguns dos city spas da cidade. Quem procurar pelo [Buddha Spa](#), na região do Ibirapuera, terá à disposição a massagem Ayurvédica e a esfoliação corporal, além de banhos de imersão no ofurô. No [Espaço Girassol](#), na Vila Madalena, o day spa inclui aromoterapia, cromoterapia e massagens antiestresse com óleos essenciais. Localizado no hotel Tivoli Mofarrej, nos Jardins, o [Spa Elements](#) é um spa de luxo que oferece massagens, hidratação especial e banhos com óleos aromáticos.

São Paulo boa de garfo

São Paulo reúne os melhores restaurantes da América Latina e do mundo, são mais de 15 mil restaurantes que oferecem os mais variados tipos de culinária, inclusive as especiais para hipertensos e diabéticos.

Mercado Municipal. Foto: Caio Silveira/ SPTuris.

Localizado entre a Rua 25 de Março e a estação São Bento do metrô, o Mercado Municipal de São Paulo, mais conhecido como [Mercadão](#), é um dos mais belos cartões-postais da cidade. Famoso pelo pastel de bacalhau e sanduíche de mortadela, que já viraram referência, possui também uma grande variedade de produtos, desde hortifrutigranjeiros até algumas especiarias.

Diversos estabelecimentos servem os lanches, mas, de acordo com a Veja São Paulo, se quiser provar o mais tradicional sanduíche de mortadela, vá até o Bar do Mané, na Rua E. O sanduíche no pão francês leva de 250 a 300 gramas de mortadela e sai por R\$ 11.

Quando o assunto é pastel de bacalhau, o Hocca Bar, também segundo a Veja São Paulo, oferece o lanche nas três unidades da rede espalhadas pelo Mercadão. A maior e mais confortável delas está no mezanino e dispõe de mesas e cadeiras para se acomodar. Recheado por 200 gramas do pescado, o pastel sai por R\$ 14.

Para os apreciadores da alta gastronomia italiana e uma bela vista panorâmica, o [Terraço Itália](#) é o lugar ideal. Localizado na esquina das Avenidas Ipiranga e São Luis, o Edifício é um ponto de referência na cidade por ser o segundo maior arranha-céu de São Paulo, e por possuir culinária requintada.

São Paulo possui 3,2 mil padarias, produzindo 10,4 milhões pãezinhos por dia, 7,2 mil por minuto. O que não faltam são opções de lugares para saborear delícias muito além do cafezinho e do pão francês.

A padaria [Benjamin Abraão](#), com várias unidades na cidade, tem como clássico da casa os croissants, principalmente os de presunto, acompanhados por café ou suco. Localizada na Rua Haddock Lobo, a padaria [Bella Paulista](#) possui uma adega e pizzaria. Oferece um bufê de café da manhã com diversos pães e bolos, além de um serviço dedelivery

que funciona 24 horas por dia.

A [PÃO, Padaria Artesanal Orgânica](#), é a primeira padaria orgânica de São Paulo e oferece o famoso bolo de chocolate belga 70% cacau e salada verde com flores comestíveis, preparados na loja diariamente.

Uma opção exótica é a [Bakery Itiriki](#), no bairro da Liberdade, que oferece mais de 500 opções de delícias asiáticas, brasileiras e europeias. Experimente um kare pan (pão de curry, recheado com batata, cenoura e frango) acompanhado por suco de pobá e bolo de chá verde de sobremesa.

Na [Cantina Família Mancini](#), as entradas são uma atração à parte. O cardápio inclui grande variedade de queijos, azeitonas, sardela napolitana, aspargos, aliche, carpaccios diversos, entre vários outros. Podem ser apreciadas massas como o ravióli de ricota, espinafre e nozes ao molho de tomate, azeitona preta e ervas. Das carnes, o campeão de pedidos continua sendo o filé à parmegiana. Além disso, você pode se servir somente dos antepastos com uma cerveja ou seu vinho preferido. Os pratos servem de duas a três pessoas.

Usufruindo o que o Sesc oferece

A sucursal do Serviço Social do Comércio, Sesc, em São Paulo, oferece centenas de atividades, a maioria gratuitas ou com preços populares, para a terceira idade. São shows, peças de teatro, workshops, cursos, passeios, vivências e exposições, especialmente desenvolvidos para este público. Entre no [site](#) e confira a programação.

Informações úteis

São Paulo oferece um transporte público abrangente e acessível. Dessa forma, idosos não enfrentam dificuldades para se locomover pela cidade, além de poder utilizar os mais de 30 mil táxis disponíveis.

A cidade possui 2,5 mil estabelecimentos de saúde, 205 hospitais, entre eles um dos melhores do Brasil, o Sírio Libanês, e centenas de farmácias, sendo que diversas delas funcionam 24 horas por dia.

Telefones úteis:

- Emergência de saúde: 192
- Emergência de trânsito: 1188
- Polícia Militar: 190
- Polícia Civil: 147
- Bombeiros: 193
- Deatur (Delegacia Especializada em Atendimento ao Turista): (11) 3257-4475
- Aeroporto de Guarulhos: (11) 2445-2945
- Aeroporto de Congonhas: (11) 5090-9000
- Airport Bus Service: 0800-2853047 e (11) 3775-3850
- Terminais Rodoviários (Tietê, Barra Funda e Jabaquara): (11) 3866-1100
- Metrô: 0800-7707722
- Ônibus municipais: 156
- CPTM (Companhia Paulista de Trens Metropolitanos): 0800-0550121.