

Vitória é apontada como a segunda melhor cidade para se envelhecer no Brasil

Por SEGOV/SUB-COM, com edição de Andreza Lopes

Com a colaboração de Alan Rodrigues Costa, Jucilene Borges e Rosa Blackman

Envelhecer é algo comum a todo ser humano, mas, a forma desse envelhecimento influencia na maneira como as pessoas vão viver e desfrutar a "melhor idade". Na busca por um envelhecimento ativo da sua população, no qual as pessoas alcancem a terceira idade com autonomia e independência, Vitória investe em ações que garantam saúde e bem-estar para os idosos. Por isso, e também por uma série de outras ações e fatores, a capital foi classificada como a 2ª melhor cidade para se envelhecer no Brasil. O título aponta a capital capixaba como um dos melhores lugares para pessoas com 60 anos ou mais viverem.

A colocação inédita foi divulgada nesta semana, na terceira edição do IDL 2023 (Índice de Desenvolvimento Urbano para Longevidade). Para ranquear as cidades brasileiras, vários indicadores foram avaliados, a partir de três dimensões: saúde, socioambiental e economia.

O desempenho da capital da capixaba foi excelente, alçando Vitória ao posto de segunda melhor cidade grande para se envelhecer no país. No topo do ranking ficou a cidade de São Caetano do Sul, município localizado no ABC Paulista, região metropolitana de São Paulo (SP).

Saúde

a Secretaria Municipal de Saúde de Vitória (Semus) realiza ações de promoção, recuperação e reabilitação da saúde, além da prevenção de doenças, visando à integralidade do cuidado em saúde.

Para isso, o município conta com uma rede composta por diversos serviços, como 29 Unidades Básicas de Saúde (UBS), módulos e grupos de atividades físicas do Serviço de Orientação ao Exercício (SOE), além do Centro de Referência de Atendimento ao Idoso (Crai).

A lógica de atenção à saúde do idoso em Vitória organiza-se a partir da Atenção Básica, de forma multiprofissional, voltada para os aspectos biopsicossociais e não apenas para a doença.

Dessa forma, as equipes de saúde trabalham com estratégias de intervenção precoce para evitar que o idoso perca sua autonomia e independência, fatores que são cruciais para um envelhecimento ativo.

Orientação ao Exercício

A Secretaria de Saúde de Vitória (Semus) incentiva a prática de atividades físicas nos 14 módulos do Serviço de Orientação Física (SOE), localizados nas praças, nos parques, orla e em outros espaços públicos.

O SOE é um programa de promoção da atividade física da Semus, que tem o objetivo de contribuir para a promoção da saúde, prevenção e controle de doenças e agravos não transmissíveis, tais como hipertensão, diabetes, depressão, doenças cardíacas e respiratórias, tendo em vista a melhoria da qualidade de vida da população.

Aproximadamente 1.500 pessoas utilizam o SOE todos os dias na capital. Eles funcionam nos turnos matutino e noturno e contam com a orientação de profissionais de Educação Física.

Os módulos do SOE oferecem aulas de circuito, ioga, ginástica, hidroginástica, e alongamento. Também há atividades que são desenvolvidas nas próprias unidades de saúde.

Para participar das aulas, o interessado pode ir aos módulos do SOE ou se dirigir à unidade de saúde de referência do seu bairro.

Centro de Referência

Vitória conta com o Centro de Referência de Atendimento ao Idoso (Crai), um serviço especializado em geriatria e gerontologia, destinado a pessoas idosas com idade a partir de 60 anos, moradoras do município de Vitória, com agravos de saúde e comprometimento da capacidade funcional (autonomia e independência) por doenças incapacitantes comuns no envelhecimento, tais como Parkinson, demências, AVC, entre outras.

Esse serviço funciona como retaguarda especializada para os casos de maior complexidade, que ultrapassam a capacidade de intervenção pelas equipes da

Atenção Básica.

Para ter acesso ao serviço, é preciso encaminhamento feito pelo médico na Unidade Básica de Saúde do território onde a pessoa idosa reside, sendo precedido de avaliação clínico-funcional pela equipe da Atenção Básica responsável por seu acompanhamento.

No Crai, o tratamento é realizado por equipe multiprofissional e interdisciplinar composta por: geriatras, fisioterapeutas, psicólogos, enfermeiros, assistentes sociais, nutricionista, fonoaudiólogo, terapeutas ocupacionais, auxiliares e técnicos de enfermagem.

Após melhora ou estabilização do quadro clínico, a pessoa idosa recebe alta do serviço retornando à Unidade Básica de Saúde de origem para continuidade do acompanhamento.

Esporte

Promover qualidade de vida, saúde e bem-estar, a partir do esporte e das práticas esportivas, entre todas as gerações, é uma das missões da gestão pública municipal e da Secretaria de Esportes e Lazer de Vitória (Semesp). Famílias e moradores de todas as idades são incentivados, desde cedo, a praticarem e buscarem identificação com alguma modalidade esportiva.

Seja para a infância, juventude ou vida adulta, a cidade de Vitória oferta, a moradores de todos os bairros, um leque de serviços esportivos gratuitos que englobam dezenas de modalidades. São mais de trinta núcleos, escolinhas de esportes e projetos que tem como eixo principal a prática esportiva e seus benefícios.

Para os adultos e integrantes da "melhor idade", Vitória dispõe de um cardápio variado de práticas esportivas, que pode ser adaptado às preferências e necessidades de cada um. São aulas de modalidades como Hidroginástica, Vôlei Adaptado, Musculação, Ginástica Aeróbica, Ginástica Mista, Alongamento, Corrida, Treinamento Físico e Circuito Funcional.

Todas as atividades são totalmente gratuitas e acontecem nos diversos núcleos espalhados pelas nove regiões administrativas da capital. Milhares de moradores e famílias de todos os bairros de Vitória são atendidos, sempre com o acompanhamento de profissionais e professores especializados da Semesp.

Quem quiser saber mais detalhes sobre as Escolinhas de Esportes de Vitória e sobre como participar, basta entrar em contato com a coordenação de Programas Esportivos e de Lazer pelo telefone (027) 3382-6430.

Convivência e Lazer

A interação, troca de experiências, momentos de lazer e os cuidados físicos e com a saúde mental também fazem parte de um envelhecimento saudável e uma terceira idade com mais qualidade de vida. Para garantir que os idosos da capital desfrutem desses direitos, Vitória dispõe, atualmente, de 7 unidades para Pessoa Idosa, sendo 4 Centros de Convivência para a Terceira Idade (CCTI) e 3 Núcleos de Integração Social para Pessoa Idosa (Nispis), que atendem a um total de 1.161 idosos.

Além disso, está em fase de construção o novo Centro de Convivência para Idosa de Jardim Camburi. O espaço contará com os seguintes serviços: CCTI (Centro de Convivência da Terceira Idade), núcleo do Cras (Centros de Referência de Assistência Social), núcleo do Creas (Centros de Referência Especializados de Assistência Social) e núcleo da Secretaria de Esportes e Lazer (Semesp) que poderá oferecer aulas de hidroginástica, natação, yoga, dança e alongamento.

Nesses espaços, os idosos participam de atividades em grupo, recebem acompanhamento psicossocial e participam de oficinas que os permitem aprendizado na área da música, informática e artesanatos. A Secretaria de Assistência Social de Vitória (Semas) também conta com serviços como o SAD (Serviço de Proteção Social Básica no Domicílio para pessoas idosas e pessoas com deficiência) e o Sead (Serviço Especializado de Atendimento Domiciliar), que consistem em um trabalho social feito com famílias, prevenindo a ocorrência de situações de risco social e fortalecendo a convivência familiar e comunitária. O serviço é voltado ainda para a prevenção da institucionalização e a segregação de idosos e das pessoas com deficiência, assegurando o direito à convivência familiar e comunitária.

IDL 2023

O Índice de Desenvolvimento Urbano para Longevidade (IDL 2023), que classificou Vitória como a segunda melhor cidade para se envelhecer no Brasil, foi desenvolvido pelo Instituto de Longevidade e determina o grau de preparação dos 5.570 municípios brasileiros para oferecer qualidade de vida às pessoas com 60 anos ou mais.

O ranking é definido a partir da análise de dados públicos que influenciam diretamente o bem-estar geral desse público. São consultadas fontes como IBGE, DataSUS e INSS.

Além de ser a segunda melhor cidade para se envelhecer no Brasil, a "cidade sol" também foi apontada oficialmente, em setembro, como a capital brasileira com a maior frequência de prática de atividade física no tempo livre.

<https://vitoria.es.gov.br/noticia/vitoria-e-apontada-como-a-segunda-melhor-cidade-para-se-envelhecer-no-brasil-49098>

Veículo: Online -> Site -> Site Prefeitura de Vitória

Seção: Idosos