

Passo Fundo é a melhor cidade com mais de 100 mil habitantes para envelhecer do RS, diz estudo

Instituto analisou todas as cidades brasileiras com base em desempenho na saúde, economia e questões socioambientais

Eduarda Costa

Um estudo do Instituto de Longevidade colocou Passo Fundo entre as melhores cidades grandes do Brasil para se envelhecer. O município ocupa o 17º lugar entre 20 cidades brasileiras e é o único gaúcho. Porto Alegre, que ficou em 3º lugar em 2020, não entrou na lista neste ano.

Na pesquisa, cidades grandes são todos os municípios com mais de 100 mil habitantes. A análise verifica a capacidade desses locais de oferecerem bem-estar aos idosos. Entre as maiores, os cinco primeiros lugares são ocupados por São Caetano do Sul (SP), Vitória (ES), Santos (SP), Florianópolis (SC) e Curitiba (PR), respectivamente.

O estudo leva em consideração questões de saúde, economia e socioambientais. Segundo o relatório, publicado em outubro, os índices de saúde foram os que mais contribuíram para a colocação de Passo Fundo, que obteve nota final 71 de 100. As questões econômicas tiveram avaliação final de 59 pontos e socioambientais de 51 (veja abaixo).

Na área da saúde, os índices que apareceram com nota máxima se referem à estrutura física e de especialistas: leitos hospitalares; estabelecimentos de saúde e profissionais de saúde. Nestes, a cidade chega a ocupar a nona posição no ranking geral das cidades grandes.

Segundo a doutora em sociologia e professora na Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo (UPF), Cristina Fioreze, o bom desempenho se dá pela qualidade dos serviços em diferentes níveis de atenção à saúde, o que qualifica a cidade como um centro regional e colabora para a sua posição de destaque:

— Passo Fundo se destaca como um polo de saúde e isso é um diferencial para as pessoas idosas. O município possui uma estrutura que é referência em âmbito estadual, com oferta de serviços desde a mais básica até a alta complexidade, apresentando uma boa capacidade de atendimento à população.

Onde podemos melhorar?

Frente a este novo patamar, com população idosa crescendo 42% nos últimos 12 anos, Passo Fundo ainda precisa se moldar às novas necessidades deste público. Para quem estuda o cenário, questões que envolvem estrutura física, saúde e educação se destacam como áreas que podem demandar maior atenção e criação de novas políticas públicas.

Segundo a pesquisadora Cristina, a área da saúde demanda não só investimento em atendimento especializado aos idosos, mas também um olhar para o entorno, dando suporte ao responsável de cuidar deste idoso:

— Uma questão que sempre se coloca é: quem cuida de quem cuida? Essas dinâmicas de cuidado exigem a atenção das políticas públicas. Precisamos de um olhar para as famílias, que também necessitam de suporte para terem as condições adequadas para cuidar de seus idosos.

Na infraestrutura, a professora cita a necessidade de um cenário urbano “amigável” para quem precisa de apoio para locomoção. Já no aspecto educacional, o desafio é educar as novas gerações para lidar com as limitações das pessoas idosas e superar preconceitos e estigmas que excluem esse público.

— Em que medida estamos educando nossas crianças para uma convivência intergeracional saudável? Fatores como estigma e preconceito contribuem para a solidão, isolamento e depressão. E isso tudo precisa, cada vez mais, fazer parte da agenda pública da cidade — afirma a professora.

Cidade oferece atividades de saúde e conhecimento

Desenvolver atividades que estimulem o corpo e a mente dos idosos também deve ser uma preocupação das cidades. A Coordenadoria de Atenção ao Idoso de Passo Fundo, criada pela prefeitura para viabilizar a cidadania dessa população, conta com 3,3 mil idosos mapeados, que participam de 52 grupos de oficinas montados nos bairros e distritos.

O mecanismo público oferece práticas de saúde, cultura e tecnologia, estimulando exercícios físicos e inserindo os idosos no uso de celulares e redes sociais, entre outras atividades.

— Promovemos ações que tornam o envelhecimento um processo assistido e bem-sucedido. Estimulamos participação deles com atividade física e memória, o que aumenta a perspectiva de vida e reflete no aumento da população, o que prova que nossos idosos estão vivendo mais e com qualidade — avalia a Coordenadora do Idoso, Tânia Bordin.

Manter-se ativo é o “segredo” para anos de envelhecimento tranquilo. No caso da aposentada Regina Serena Fontaneli, 68 anos, o hábito foi impulsionado por orientação médica. Após o tratamento de um câncer de tireoide, ela precisou encontrar um exercício que fortalecesse seu corpo durante a recuperação da doença.

Foi no Centro de Referência e Atenção ao Idoso (Creati) da Universidade de Passo Fundo (UPF) que começou a praticar pilates há 13 anos, e nunca mais parou.

— Cheguei sem conseguir caminhar uma quadra. E me fortaleci não só na parte física, mas na emocional também. Aqui a gente convive com pessoas da mesma idade e nos ajudamos através do afeto e do contato, e isso nos traz felicidade e alegria de viver — relata Regina.

Já a auxiliar de saúde bucal Neusa Maria Chaves, 59 anos, participa das aulas do centro como forma de autocuidado, preparando seu corpo para um futuro saudável. Semanalmente, ela frequenta as aulas de yoga, pilates e alongamento, e vê melhoras na flexibilidade e bem-estar.

— Nossa mente fica mais leve e fluída. E o nosso futuro depende de hoje, então eu estou me preparando em termos de mente, corpo e sentimentos. Porque quando praticamos nossas atividades, também trabalhamos nossos sentimentos e emoções, e nos conectamos com a mente e o corpo — resume.

Outras cidades do RS entre as melhores para envelhecer

O Rio Grande do Sul tem outros quatro municípios entre as cidades médias (de 34.850 a 99.999 habitantes) e nove entre as pequenas (até 34.850 habitantes) ideais para o envelhecimento humano.

Rodeio Bonito, que tem pouco mais de 6,6 mil moradores e fica a 170 quilômetros de Passo Fundo, no norte gaúcho, ocupa o segundo lugar entre as cidades

menores. Segundo o estudo, o bom desempenho também tem a ver com a área da saúde, além de alta expectativa de vida aos 60 anos e maior número de beneficiários por aposentadoria do INSS.

Veja a seguir as 20 melhores cidades para envelhecer no Brasil, conforme pesquisa do Instituto de Longevidade 2023:

Cidades grandes

1. São Caetano do Sul (SP)
2. Vitória (ES)
3. Santos (SP)
4. Florianópolis (SC)
5. Curitiba (PR)
6. Botucatu (SP)
7. Jundiaí (SP)
8. Balneário Camboriú (SC)
9. Londrina (PR)
10. Marília (SP)
11. Jaraguá do Sul (SC)
12. Belo Horizonte (MG)
13. Itajaí (SC)
14. Vila Velha (ES)
15. Colatina (ES)
16. Caraguatatuba (SP)
17. Passo Fundo (RS)
18. Americana (SP)
19. Itabira (MG)
20. Blumenau (SC)

Cidades médias

1. São Lourenço (MG)
2. Gramado (RS)
3. São Miguel do Oeste (SC)
4. Adamantina (SP)
5. Concórdia (SC)
6. Garibaldi (RS)
7. Cornélio Procópio (PR)

8. Torres (RS)
9. Amparo (SP)
10. Lins (SP)
11. Ponte Nova (MG)
12. Itapema (SC)
13. Lajeado (RS)
14. Pato Branco (PR)
15. Castelo (ES)
16. Ilhabela (SP)
17. Itapemirim (ES)
18. Picos (PI)
19. Timbó (SC)
20. Ijuí (RS)

Cidades pequenas

1. Peritiba (SC)
2. Rodeio Bonito (RS)
3. Dois Lajeados (RS)
4. Tunápolis (SC)
5. Lacerdópolis (SC)
6. Arroio Trinta (SC)
7. São Martinho (SC)
8. Caxambu do SuL (SC)
9. Lajeado Grande (SC)
10. Boa Vista do Buricá (RS)
11. Rio Fortuna (SC)
12. Marques de Souza (RS)
13. Tenente Portela (RS)
14. Luzerna (SC)
15. Anta Gorda (RS)
16. Montauri (RS)
17. Piratuba (SC)
18. Águas de São Pedro (SP)
19. Campina das Missões (RS)
20. Caibaté (RS)

<https://gauchazh.clicrbs.com.br/passofundo/saude/noticia/2023/12/passofundo-e-a-melhor-cidade-com-mais-de-100-mil-habitantes-para-envelhecer-do-rs-diz-estudo-clq5pfckg005f014wrtyq0xge.html>

Veículo: Online -> Site -> Site GZH Passo Fundo

Seção: Saúde