

## Como deve ser a cidade amiga do envelhecimento saudável?

---

*Para uma cidade ganhar esse status, a Organização Mundial da Saúde (OMS) leva em conta oito aspectos; no Brasil, 34 municípios são considerados amigáveis às pessoas com mais de 60 anos*

Por André Bernardo

Andar de ônibus no Rio é tão difícil quanto ganhar uma medalha olímpica. Se o passageiro for idoso, então, nem se fala: a missão é praticamente impossível. Quem garante é o gerontólogo Alexandre Kalache, presidente do Centro Internacional de Longevidade Brasil e morador de Copacabana, um dos bairros com a maior concentração de idosos do país. Depois de fazer sinal para o motorista, o usuário de transporte público precisa embarcar no veículo. Nessa hora, ele tem que ser quase um atleta de salto em altura. Afinal, os degraus são altos e o acesso, para lá de difícil. “Ônibus são construídos em chassis de caminhão”, explica o médico.

Vencido o primeiro obstáculo, o passageiro precisa disputar uma corrida de barreiras até chegar à roleta. “Mais parece um instrumento de tortura”, compara. Pensa que acabou? Até encontrar um assento livre, tem que rezar para o motorista não dar uma arrancada brusca. Se cair, o risco de fratura é sério! “Se você não é um jovem atleta, pode ser uma façanha e tanto. Não há acessibilidade alguma”, lamenta Kalache, de 78 anos. “Nos trens do subúrbio, é ainda pior. A multidão empurra e você simplesmente não consegue entrar no vagão”.

Kalache é o médico que, em 2007, ajudou a criar o conceito de cidade amiga do idoso. À época, era diretor do departamento de envelhecimento e saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS). Uma cidade é considerada amigável se atende a oito aspectos da vida urbana: espaços abertos e prédios, transporte, moradia, participação social, respeito e inclusão social, participação cívica e emprego, comunicação e informação, e apoio comunitário e serviços de saúde. No caso do transporte, a cidade-candidata precisa preencher, entre outros requisitos, tarifas baixas, assentos preferenciais e motoristas gentis. Ônibus superlotados? Nem pensar! (Veja as principais características no vídeo abaixo)

Desde sua criação em 2007, 1.542 cidades em 51 países já ganharam o status de “age-friendly” da OMS. Só no Brasil, são 34. Dessas, 26 estão no Paraná, quatro no Rio Grande do Sul, duas em São Paulo, uma em Minas Gerais e uma em Santa Catarina.

A primeira a conquistar o título foi Veranópolis, a 170 km de Porto Alegre (RS), em 2016. A mais recente, Curitiba (PR), em 2023. “Não basta viver muito. Temos que viver bem”, ensina o prefeito de Veranópolis, Waldemar De Carli, de 71 anos. “Um dos segredos para se viver mais e melhor é começar a cuidar da saúde o quanto antes – de preferência, ainda na infância ou na adolescência”.

O município gaúcho de 26,8 mil habitantes ostenta outro título (extraoficial) curioso: a “Blue Zone brasileira”. O termo Blue Zone (“Zona Azul”, em livre tradução) foi criado pelo jornalista norte-americano Dan Buettner em 1999 para designar cidades com a maior proporção de centenários do planeta. Ao todo, são cinco: Loma Linda (EUA), Nicoya (Costa Rica), Sardenha (Itália), Ikaria (Grécia) e Okinawa (Japão). Seus habitantes vivem muito e adoecem pouco.

Se a OMS estipulou oito critérios para uma cidade ser considerada amiga do idoso, Buettner elaborou uma lista com nove condições para alguém chegar aos 100 com saúde. Vão desde adotar técnicas antiestresse, como tirar uma soneca à tarde ou fazer uma refeição entre amigos, até ter um propósito na vida (o popular “ikigai” dos japoneses).

“Em geral, quem vive muito não frequenta academia ou disputa maratona. Em compensação, vive em um ambiente que exige constante movimentação”, ensina o autor de *Conhecendo as Zonas Azuis: Comer, Viver e Ser Feliz* (nVersos, 2021). “Outra dica: não espere se sentir empanturrado para parar de comer. Em Okinawa, as pessoas costumam terminar as refeições quando se sentem 80% satisfeitas”.

Há, no Brasil, outro estudo para avaliar as cidades ideais para quem quer viver mais e melhor. É o Índice de Desenvolvimento Urbano para Longevidade (IDL), desenvolvido pelo Instituto de Longevidade. Mas, nesse caso, os critérios de avaliação são diferentes daqueles usados pela OMS. Entram na conta, por exemplo, questões como participação social, segurança, educação, capacidade de ofertar serviços e recursos humanos de saúde, além das condições econômicas e financeiras das cidades e de seus habitantes 60+.

Em sua terceira edição, o IDL 2023 apontou São Caetano do Sul (SP) como a preferida dos idosos entre as cidades grandes (acima de 100 mil habitantes). Já São Lourenço (MG) e Peritiba (SC) foram as escolhidas entre as cidades de médio (entre 34,8 mil e 99,9 mil habitantes) e pequeno porte (até 34,8 mil),

respectivamente, como as mais bem preparadas para cuidar de sua população idosa. O ranking é feito a cada três anos, com base em três variáveis: economia, socioambiental e saúde.

Quando indagado se as cidades brasileiras estão preparadas para o envelhecimento de seus habitantes, Gleisson Rubin, diretor do Instituto da Longevidade, é taxativo: “Têm muito a melhorar”. E justifica: “Todos os 5.570 municípios brasileiros foram avaliados e apenas 428, o que equivale a meros 7%, alcançaram desempenho considerado satisfatório”.

Mas, por que São Caetano do Sul, a 13 quilômetros de São Paulo (SP), foi apontada como a cidade mais bem preparada para o envelhecimento de sua população? No que diz respeito à saúde, o município de 161,1 mil habitantes se destacou em três indicadores: número de leitos hospitalares (8º lugar), de profissionais de saúde com ensino superior (5º) e de procedimentos hospitalares (2º).

O prefeito José Auricchio Júnior aponta mais dois diferenciais: os Centros Integrados de Saúde e Educação da Terceira Idade (CISEs), que oferecem de aulas de dança, vôlei e teatro a cursos de idioma, violão e artesanato, entre outros, e a Universidade Aberta da Terceira Idade (UniMais), que disponibiliza aulas de nutrição, turismo e informática, só para citar algumas, para alunos 60+ sem exigência de escolaridade anterior, apenas o nível básico de leitura e escrita.

“Segundo dados do IBGE, um em cada quatro brasileiros terá 60 anos ou mais em 2050. Em nosso município, já vivemos essa realidade: 24,2% da população de São Caetano é formada por idosos”, explica o prefeito José Auricchio. “Por essa razão, tratamos envelhecimento saudável como uma política pública”.

Ainda segundo dados do Censo 2022, o Brasil tem hoje 32,1 milhões de idosos (15,6% da população). Em 2010, eram 20 milhões com 60 anos ou mais (10,8%). Ao longo desses 12 anos, o total de idosos aumentou 56%, enquanto o de crianças (com até 14 anos) caiu 12,6% – de 45,9 milhões (2010) para 40,1 milhões (2022).

Em 2030, o número de idosos no Brasil vai ultrapassar o de crianças. “A população idosa veio para ficar”, avisa a médica Vânia Beatriz Merlotti Herédia, da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG).

Um inimigo a ser combatido, concordam Herédia e Kalache, é o idadismo (ageism, no original), expressão criada pelo psiquiatra americano Robert Butler (1927-2010). Segundo estudo da OMS com 83 mil voluntários de 57 países, 16,8% dos brasileiros acima dos 50 já sofreram preconceito ou discriminação por causa da

idade. “É um mal que, muitas vezes, começa dentro de casa e, quando menos se espera, já se espalhou pela sociedade. Se não enfrentarmos o etarismo, teremos um mundo cada vez mais preconceituoso”, alerta Herédia. Nunca é tarde para começar: tanto a cuidar da própria saúde quanto a combater o etarismo.

### **Você vive em uma cidade amiga do idoso?**

- Praças e jardins: Ambientes limpos, seguros e bem conservados, com bancos e banheiros públicos adequados (acessíveis a cadeirantes).
- Prédios: Elevadores, rampas, escadas rolantes, portas e corredores amplos, corrimão em escadas, degraus não muito altos ou inclinados, piso antiderrapante, áreas de estar com cadeiras confortáveis, sinalização adequada e banheiros públicos.
- Calçadas: Largas, com superfície nivelada, sem buracos (ou pedras portuguesas soltas), com meio-fio baixo (acessível a cadeirantes) e livres de obstáculos como carros, camelôs ou ciclistas.
- Segurança: Policiamento reforçado, câmeras de vigilância e boa iluminação.
- Ônibus, trens e metrô: Gratuitos, confiáveis e frequentes (inclusive à noite e aos fins de semana), com piso rebaixado, motoristas gentis e assentos para idosos.
- Estacionamento: Vagas específicas para idosos e deficientes, próximas à entrada e saída dos prédios e das estações de transporte público, e com preços acessíveis.
- Casas e apartamentos: Moradia pública, gratuita e de baixo custo, com portas largas, corredores amplos, piso nivelado e rampas de acesso.
- Atividades e eventos de lazer, sociais, culturais e espirituais: Gratuitos ou baratos (ingresso solidário), acessíveis e variados.
- Trabalho: Empresas públicas e privadas oferecem opções de emprego para idosos, com programas de treinamento, horários flexíveis e trabalho remunerado.

Fonte: Cidade Amiga do Idoso (OMS, 2008)

<https://www.estadao.com.br/saude/como-deve-ser-a-cidade-amiga-do-envelhecimento-saudavel-veja-video/>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal Estadão

**Seção:** Saúde