

Descubra a melhor cidade de praia para aposentados no Brasil

Cidade litorânea de São Paulo se destaca por oferecer qualidade de vida e saúde e segurança para a terceira idade

Raphael Miras

Santos é uma das melhores cidades do Brasil para aposentados, destacando-se em saúde, segurança e qualidade de vida. De acordo com o Índice de Desenvolvimento Urbano para Longevidade 2023, a cidade ocupa a terceira posição entre as mais preparadas para acolher a população com mais de 60 anos.

Envelhecer traz desafios, e viver em uma cidade que oferece infraestrutura adequada e serviços de qualidade é essencial para garantir bem-estar nessa fase da vida. O levantamento utilizou dados públicos de fontes como IBGE, DataSUS e INSS, avaliando 23 indicadores que incluem saúde, aspectos socioambientais e econômicos.

As cidades foram classificadas em três categorias: grandes (mais de 100 mil habitantes), médias (entre 34.850 e 100 mil habitantes) e pequenas (até 34.850 habitantes).

Santos é considerada cidade praiana mais preparada para 60+

Desde 2017, Santos aparece entre as melhores cidades para idosos, ficando atrás apenas de São Caetano do Sul (SP) e Vitória (ES) no ranking de 2023. O estudo destacou a grande população com mais de 60 anos e a baixa vulnerabilidade social entre os idosos como fatores principais.

O Instituto de Longevidade MAG reforçou a posição de Santos, afirmando:

“Vale dizer que a categoria cresceu em número de participantes a cada edição, o que demonstra sua resiliência em permanecer no topo. Na dimensão economia se destaca por ter a maior população 60+, a 3ª menor parcela de idosos beneficiários de BPC (o que demonstra baixa vulnerabilidade social do segmento), e a 24ª maior capacidade de consumo de idosos. Na dimensão socioambiental, tem a 19ª maior densidade de telefonia móvel”.

De acordo com o Censo de 2022 do IBGE, 25,3% dos habitantes de Santos têm mais de 60 anos. Essa realidade se reflete na infraestrutura da cidade, que é preparada para atender esse público com farmácias, hospitais especializados, academias ao ar livre, e programas municipais voltados para o segmento sênior, além do clima favorável da região.

Santos também promove um envelhecimento ativo e oferece serviços especializados a cerca de 100 mil idosos. A aposentada Luciana Helena Martins de Souza compartilha sua experiência no site da prefeitura de Santos:

“Envelhecer em Santos é muito bom. A Cidade é plana, tem mar e um calçadão por onde você pode andar admirando a paisagem. Também não é em qualquer lugar que você encontra tantas atividades gratuitas como tem aqui. Eu comento com as minhas colegas que se eu fizesse na academia as aulas que faço pela Prefeitura, não sairia barato”.

Atividades oferecidas pela Prefeitura de Santos

A Prefeitura de Santos promove diversas atividades para incentivar o envelhecimento ativo e a socialização dos idosos. Entre as opções disponíveis nas nove Vilas Criativas, destacam-se cursos como padaria artesanal e corte e costura, oferecidos pelo Fundo Social de Solidariedade de Santos.

Além disso, a Secretaria de Esportes proporciona uma variedade de modalidades esportivas, como surfe, vôlei, hidroginástica, natação e alongamento, realizadas nos ginásios municipais e nos Postos de Salvamento ao longo da orla.

Os idosos também podem participar de atividades de dança, música, artes plásticas, visuais e teatro através da Fábrica Cultural, gerida pela Secretaria de Cultura, com inscrições abertas em diferentes períodos do ano. Santos ainda oferece uma ampla gama de teatros, pontos turísticos e eventos anuais, garantindo várias opções de lazer para a terceira idade.

Saúde e bem-estar

O Programa Vovô Sabe Tudo promove a socialização entre gerações e mantém os idosos ativos, fortalecendo os laços comunitários. A cidade também oferece acolhimento institucional para idosos com vínculos familiares fragilizados, em parceria com Instituições de Longa Permanência (ILPI).

O Conselho Municipal do Idoso desempenha um papel fundamental na garantia dos direitos dessa faixa etária.

Na área da saúde, Santos disponibiliza atendimento domiciliar para idosos acamados, serviços de teleassistência para quem vive sozinho, e o programa "Movimente-se", que utiliza música e dança como ferramentas de reabilitação funcional nas policlínicas.

Essa versão mantém o foco nas ações e programas voltados para a saúde e bem-estar dos idosos em Santos, destacando os principais serviços oferecidos pela cidade.

Inclusão digital e tecnologia

Em 2022, Santos lançou o Programa Cérebro Ativo, voltado para a inclusão digital e saúde mental dos idosos. Desenvolvido em parceria com a startup ISGame, o curso utiliza videogames e atividades de raciocínio lógico para melhorar a memória e a cognição, além de promover a integração entre gerações.

O programa é dividido em dois módulos: no módulo iniciante, os participantes aprendem a jogar videogames; no módulo avançado, eles desenvolvem jogos digitais. Atualmente, as inscrições para o curso estão fechadas.

<https://www.gazetasp.com.br/gazeta-mais/curiosidades/descubra-melhor-cidade-de-praia-para-aposentados-no-brasil/1142541/>

Veículo: Online -> Site -> Site Gazeta de S.Paulo

Seção: Curiosidades