

## 5 melhores cidades para se aposentar no interior de SP

*Descubra os destinos que oferecem qualidade de vida, segurança e infraestrutura ideal para a terceira idade*

Raphael Miras

A pergunta sobre o que queremos fazer quando envelhecer é algo que todos já fizemos pelo menos uma vez. Muitos optam por se mudar para o interior, buscando uma vida mais tranquila longe da Capital. Se este é seu plano, você vai gostar de conhecer as 5 melhores cidades para se aposentar no interior de São Paulo.



1) A cidade de São Caetano do Sul apresenta o mais alto Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) do país, destacando-se em saúde, educação e qualidade de vida. Foto: Divulgação/Prefeitura de São Caetano do Sul

### 1. São Caetano do Sul

São Caetano do Sul é reconhecida como uma das melhores cidades para a terceira idade no Brasil e isso se deve a vários fatores.

A cidade apresenta o mais alto Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) do país, destacando-se em saúde, educação e qualidade de vida. Isso garante um ambiente favorável ao bem-estar dos idosos, com infraestrutura urbana adequada, serviços de saúde de qualidade e opções de lazer e cultura.

Além disso, São Caetano do Sul conta com um eficiente sistema de transporte público, facilitando a mobilidade dos idosos. Além disso, possui várias áreas verdes, como parques e espaços públicos, que incentivam a prática de atividades físicas e a convivência social.

A segurança também é um ponto forte, com baixos índices de criminalidade, proporcionando um ambiente tranquilo para essa faixa etária.

## **2. Santos**

Logo na segunda posição, vem a cidade de Santos. Um lugar atraente para a terceira idade por diversos motivos. Um dos seus principais destaques é o extenso jardim de praia, considerado o maior do mundo, que se estende por 5,3 quilômetros ao longo da orla.

Esse espaço verde, com áreas gramadas, canteiros de flores e caminhos, oferece um ambiente agradável para caminhadas e atividades ao ar livre, tornando-se um local ideal para relaxar e manter um estilo de vida ativo.

A cidade possui uma infraestrutura urbana sólida, com um sistema de saúde eficiente que inclui hospitais e clínicas, tanto públicas quanto privadas. Santos também oferece uma variedade de opções culturais e de lazer, como museus e teatros.

Sua proximidade com São Paulo, a apenas 77 quilômetros de distância, permite acesso a serviços da Capital, sem os desafios do ritmo acelerado de uma grande metrópole. É uma escolha excelente para idosos em busca de tranquilidade.

## **3. Botucatu**

Botucatu é considerada uma cidade excepcional para idosos, localizada em uma região repleta de belas paisagens naturais. Com suas colinas e áreas verdes, a

cidade proporciona um ambiente tranquilo e favorável à qualidade de vida.

Os idosos podem desfrutar de espaços para caminhadas e atividades ao ar livre, como o Parque Municipal Jardim Botânico e a Cachoeira Véu de Noiva.

A infraestrutura urbana de Botucatu é bem desenvolvida, com serviços de saúde de qualidade, incluindo hospitais e clínicas. A cidade também oferece diversas opções culturais e de lazer, como museus e eventos regulares, enriquecendo a vida dos moradores e promovendo socialização.

A segurança é um aspecto importante, já que Botucatu apresenta uma taxa de criminalidade relativamente baixa, garantindo um ambiente seguro e tranquilo. Além disso, sua boa conectividade com rodovias facilita o acesso a São Paulo e outras cidades.

#### **4. Jundiaí**

Jundiaí se destaca por um dos mais altos Índices de Desenvolvimento Humano (IDH) do Brasil, refletindo a qualidade dos serviços oferecidos, como saúde, educação e infraestrutura.

A cidade tem uma localização estratégica, próxima à Capital, e um sistema de transporte que inclui ônibus adaptados para idosos.

A proximidade com a Serra do Japi oferece um ambiente natural propício para atividades ao ar livre, benéficas para a saúde física e mental dos idosos. Jundiaí também é conhecida por sua segurança, fator essencial para essa faixa etária, que busca um ambiente tranquilo.

Eventos culturais e de lazer, como a Festa da Uva e a Festa do Morango, enriquecem a vida comunitária, proporcionando oportunidades de socialização para todas as idades.

#### **5. Marília**

Marília se destaca como um centro de educação e saúde, oferecendo serviços médicos e hospitalares de alta qualidade, fundamentais para o bem-estar dos idosos. A cidade é reconhecida por seu forte senso comunitário, criando um ambiente acolhedor e seguro para pessoas de todas as idades.

Com diversas áreas verdes e parques, Marília proporciona espaços ideais para atividades ao ar livre, como caminhadas, essenciais para um estilo de vida saudável. A rica cena cultural da cidade, com teatros, galerias de arte e eventos culturais regulares, contribui para uma vida ativa e envolvente.

Outro aspecto positivo é o foco em práticas sustentáveis, que ajudam a preservar o meio ambiente e a melhorar a qualidade de vida dos moradores.

## **Metodologia**

O Índice de Desenvolvimento Urbano para Longevidade (IDL) 2023, desenvolvido pelo Instituto de Longevidade, avalia o preparo das cidades brasileiras para oferecer qualidade de vida à população com 60 anos ou mais.

A análise utiliza dados de fontes como IBGE, DataSUS e INSS, considerando fatores que impactam diretamente o bem-estar dos idosos, como saúde, segurança, mobilidade urbana, educação, cultura e políticas públicas voltadas para essa faixa etária.

Cada município recebe um escore que reflete seu desempenho nessas áreas, e as cidades com as melhores pontuações aparecem no ranking.

<https://www.gazetasp.com.br/gazeta-mais/curiosidades/5-melhores-cidades-para-se-aposentar-no-interior-de-sp/1143965/>

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