

**Das 10 melhores cidades para se aposentar, cinco ficam no estado de SP; confira**

*O índice considera as cidades que melhor atendem às necessidades dos idosos no Brasil e lista inclui cidade do litoral de SP*

Luna Almeida

De acordo com o Índice de Desenvolvimento Urbano para Longevidade (IDL) 2023, elaborado pelo Instituto de Longevidade, cinco das dez melhores cidades para os idosos estão localizadas no estado de São Paulo.

O índice considera as cidades que melhor atendem às necessidades dos idosos no Brasil, e a informação acaba sendo ainda mais significativa quando analisamos os dados do Censo Demográfico de 2022, que demonstram que a população brasileira está envelhecendo rápido.

Atualmente, mais de 22 milhões de pessoas, dentre toda a população nacional, possuem 65 anos ou mais, totalizando 10,9%.

Com um forte investimento em infraestrutura de saúde, espaços verdes, segurança e políticas públicas voltadas para o bem-estar, listamos abaixo as cidades mais bem preparadas para atender a população da terceira idade.



## **Confira as melhores cidades para os idosos viverem:**

### **São Caetano do Sul**

Dentre diversos motivos, São Caetano do Sul é considerada uma das melhores cidades para a terceira idade no Brasil por possuir o mais alto Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) do país, destacando-se em áreas como saúde, educação e qualidade de vida.

Além disso, a cidade tem um sistema de transporte público de qualidade, que facilita a mobilidade dos idosos, e diversas áreas verdes como parques e espaços públicos que promovem a prática de atividades físicas e o convívio social.

Também conhecida pelo seu baixo índice de criminalidade, São Caetano do Sul contribui para um ambiente mais seguro e tranquilo para os mais velhos.

### **Santos**

Um dos destaques da cidade de Santos é o seu extenso jardim de praia, considerado o maior do mundo, correndo ao longo de 5,3 km da orla marítima e oferecendo um espaço verde de áreas gramadas, canteiros de flores e um ambiente propício para caminhadas e atividades ao ar livre.

Toda a proximidade com a natureza, junto da vista do oceano, torna o município ideal para relaxar e manter uma vida ativa para os idosos.

Santos ainda possui uma ótima infraestrutura urbana, cujo sistema de saúde eficiente inclui hospitais e clínicas tanto públicas quanto privadas. A cidade também oferece opções de lazer e cultura diversificadas, como museus, teatros e eventos culturais.

### **Botucatu**

Localizada em uma região de belas paisagens naturais, cercada por colinas e áreas verdes que oferecem um ambiente propício para a qualidade de vida, Botucatu é uma excelente cidade para os idosos viverem.

Com espaços para caminhadas, atividades ao ar livre e locais de contemplação como o Parque Municipal Jardim Botânico e a Cachoeira Véu de Noiva à disposição dos mais velhos, essa conexão com a natureza acaba sendo muito valorizada.

A cidade ainda conta com uma infraestrutura urbana bem desenvolvida, que inclui bons serviços de saúde, como clínicas e hospitais de qualidade. Dentre as diversas opções de lazer e cultura, estão museus, teatros e eventos regulares que enriquecem a vida dos moradores.

A segurança também é uma das qualidades de Botucatu, que é conhecida por possuir uma taxa de criminalidade relativamente baixa.

## **Jundiaí**

Com um dos IDH mais altos do país, Jundiaí conta com saúde, educação e infraestrutura consideradas ótimas, onde os idosos conseguem ter uma boa qualidade de vida durante a aposentadoria.

A cidade próxima à capital oferece ainda uma boa infraestrutura no transporte, com um sistema de transporte público adaptado aos idosos, além de uma rede de terminais que facilita a mobilidade.

O ambiente entre a natureza da Serra do Japi torna o município propício para atividades ao ar livre, que auxilia na saúde física e mental dos idosos. Sua segurança também é muito valorizada, sendo considerada um ambiente tranquilo e seguro.

Os eventos como a Festa da Uva e a Festa do Morango oferecem oportunidades de socialização para todas as idades enquanto mantêm as tradições locais vivas.

## **Marília**

Com serviços médicos e hospitalares de alta qualidade, sendo essencial para o bem-estar dos idosos, Marília é centro de educação e saúde no estado de São Paulo.

Sua forte cultura comunitária e senso de pertencimento proporcionam um ambiente acolhedor e seguro para todas as idades.

Oferecendo espaços para atividades ao ar livre, como caminhadas e exercícios, o município ainda conta com lindos parques e áreas verdes. As práticas sustentáveis, grande forte da cidade, ajudam a preservar o meio ambiente,

beneficiando a qualidade de vida dos habitantes.

## **O Índice**

Criado pelo Instituto da Longevidade, o IDL 2023 avalia o grau de preparo das cidades para oferecer qualidade de vida à população 60+.

A análise leva em conta dados públicos, usando como fonte plataformas como IBGE, DataSUS e INSS, e abordando características que impactam diretamente no bem-estar dos idosos, como segurança, mobilidade, saúde e políticas públicas voltadas para essa idade.

Cada cidade recebe uma pontuação que demonstra seu desempenho nessas áreas, e as melhores pontuações entram no ranking.

<https://www.diariodolitoral.com.br/diario-mais/das-10-melhores-cidades-para-se-aposentar-cinco-ficam-no-estado-de/188049/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Diário do Litoral - Baixada Santista/SP

**Seção:** Cidades