

As 5 melhores cidades brasileiras para aproveitar a vida após os 60

Conheça os locais com melhores índices de longevidade – e anote como sugestões para viver a melhor idade

Por Ana Luiza Bezerra

Já não é novidade que o Brasil se tornou um país de alta longevidade. Segundo o Censo, o número de pessoas com 65 anos ou mais aumentou 57,4% entre 2010 e 2022. Diversos fatores contribuem para esse crescimento: alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos, acompanhamento médico regular, entre outros.

Mas há um aspecto igualmente determinante: a ambiência. Escolher o local ideal para envelhecer é essencial nessa jornada. E, neste caso, não se trata apenas de casas de repouso. A discussão é mais ampla e envolve cidades que oferecem qualidade de vida e estrutura adequada para a população idosa.

Em 2023, o Instituto de Longevidade, em parceria com a PGA Consultoria, desenvolveu um estudo para identificar as cidades brasileiras mais preparadas para o envelhecimento da população.

Além das rampas: um novo olhar sobre acessibilidade

De acordo com o gerente do instituto, Antônio Leitão, o debate sobre cidades adaptadas vai além de ajustes estruturais. “Há um desafio enorme ligado à capacidade da administração pública de olhar de forma integrada para os diferentes aspectos que influenciam a acessibilidade. Acessibilidade também é distribuição equitativa de serviços pela cidade”, afirma.

O especialista destaca ainda que o tema não se resume à concessão de benefícios. Trata-se, acima de tudo, do direito à cidade – o direito de acesso ao trabalho, à educação, à saúde e a todos os serviços básicos. “O envelhecimento da população traz a necessidade de adaptações em vários serviços. Quando essas mudanças não acontecem, o que ocorre é a supressão do direito à cidade das pessoas mais velhas”, explica.

As melhores cidades para envelhecer

Para definir as localidades mais preparadas para o envelhecimento populacional no Brasil, o estudo utilizou 23 indicadores, entre eles: representatividade da população idosa, segurança financeira, número de estabelecimentos de saúde, volume de procedimentos ambulatoriais e a expectativa de vida aos 60 anos.

A seguir, conheça as cinco cidades grandes mais bem avaliadas do país:

1º – São Caetano do Sul (SP)

Mais do que bons índices econômicos, São Caetano se sobressai pelas iniciativas voltadas à qualidade de vida dos idosos. Os Centros Integrados de Saúde e Educação (CISEs) oferecem atividades como aulas de violão, teatro, canto, dança, ginástica e yoga para pessoas a partir dos 50 anos.

O sistema de saúde local também é referência, com uma boa distribuição de hospitais e clínicas e programas dedicados ao bem-estar da população idosa. Além disso, o município se sobressai em educação pública e infraestrutura urbana, beneficiando moradores de todas as idades.

2º – Vitória (ES)

Na capital capixaba, o acolhimento reflete uma proposta de vida ativa em todas as idades. (Tadeu Bianconi/Divulgação)

A capital do Espírito Santo alia infraestrutura de saúde e programas sociais em prol da longevidade. O Centro de Referência de Atendimento ao Idoso (CRAI), em especial, oferece acompanhamento multiprofissional e atividades para além do tratamento de doenças.

Vitória também investe em exercícios físicos gratuitos para todas as faixas etárias e mantém centros de convivência e programas sociais que envolvem as famílias dos idosos, promovendo integração e bem-estar coletivo.

3º – Santos (SP)

A cidade do litoral paulista incentiva os cuidados para a população 60+. (Diego Matos/Divulgação)

Santos tem consolidado seu compromisso com o envelhecimento saudável. A prefeitura firmou parcerias com instituições, como a Casa do Sol, para ampliar o atendimento de idosos desospitalizados e oferecer suporte a quem não tem rede de apoio familiar.

O município também conta programas de capacitação de idosos e cuidadores, além do aplicativo ACTIF, que disponibiliza gratuitamente atividades como dança, meditação, tai chi chuan e yoga para o público 60+.

4º – Florianópolis (SC)

As belas paisagens da capital catarinense são um dos pontos fortes para a longevidade no município. (Lelia Valduga/Getty Images)

As belas paisagens naturais de Florianópolis já contribuem para o bem-estar dos moradores, mas o destaque da capital catarinense vai muito além da vista. A cidade tem um dos maiores índices de profissionais de saúde/habitante do país e oferece diversos programas de incentivo à vida ativa, como o Floripa 60+, que promove atividades físicas, culturais e sociais voltadas ao público idoso.

Além disso, a cidade apresenta baixos índices de mortalidade por doenças circulatórias e um menor percentual de população de baixa renda.

5º – Curitiba (PR)

Reconhecida por seus altos indicadores de qualidade de vida, Curitiba também se consolida como uma das melhores cidades para envelhecer no Brasil. A capital do Paraná se destaca nos aspectos econômicos e sociais, com baixo índice de pobreza e alto nível de desenvolvimento humano.

A infraestrutura urbana é outro diferencial. Os parques e diversas atividades voltadas ao bem-estar da população idosa fazem da cidade um modelo de planejamento urbano.

Na saúde, Curitiba mantém números expressivos de profissionais e equipamentos médicos disponíveis para atender todas as faixas etárias.

Longe dos grandes centros

Além das cidades grandes, o estudo também destacou municípios de médio e pequeno porte que oferecem excelentes condições para envelhecer bem. Confira:

Médias

- São Lourenço/MG
- Gramado/RS
- São Miguel do Oeste/SC
- Adamantina/SP

- Concórdia/SC

Pequenas

- Peritiba/SC
- Rodeio Bonito/RS
- Dois Lajeados/RS
- Tunápolis/SC
- Lacerdópolis/SC

<https://claudia.abril.com.br/sociedade/as-melhores-cidades-brasileiras-para-aproveitar-a-vida-apos-os-60/>

Veículo: Online -> Site -> Site Revista Claudia

Seção: São Caetano