

A cidade litorânea a 1 hora de São Paulo que virou o paraíso definitivo para os aposentados no Brasil

Por Paulo Silva

Um quarto da população de Santos tem mais de 60 anos. São cerca de 106 mil pessoas que escolheram envelhecer entre o maior jardim de praia do mundo e um calçadão plano de 7 km feito sob medida para caminhadas sem obstáculos. No Índice de Desenvolvimento Urbano para Longevidade (IDL), elaborado pelo Instituto de Longevidade, a cidade aparece entre as três melhores do país para quem busca qualidade de vida após a aposentadoria.

Por que Santos atrai tantos aposentados?

A resposta começa pela geografia. A área insular de Santos é praticamente plana, o que facilita a mobilidade de quem usa andador, cadeira de rodas ou simplesmente prefere caminhar sem subidas. O calçadão da orla acompanha sete praias ao longo de 7 km, sem degraus, com rampas de acesso e academias ao ar livre a cada poucos quarteirões.

A infraestrutura de saúde reforça a vocação. A cidade conta com hospitais públicos e particulares com especialidades geriátricas, policlínicas de bairro e o programa Televida, um serviço de teleassistência que monitora idosos que vivem sozinhos. Pioneiro na rede pública desde 2013, o Televida atende mais de 470 pessoas por meio de uma pulseira de emergência conectada a uma central 24 horas. Segundo a Prefeitura de Santos, a cidade oferece ainda atendimento domiciliar para acamados e o programa Movimento-se, que usa música e dança na reabilitação funcional em policlínicas.

O que o IDL revela sobre a cidade?

O IDL 2023 avaliou todos os 5.570 municípios brasileiros com base em 23 indicadores de saúde, economia e impacto socioambiental. Santos ficou em 3º lugar entre as cidades grandes, atrás apenas de São Caetano do Sul e Vitória. Desde 2017, a cidade se mantém entre as cinco primeiras posições do ranking.

Os destaques de Santos no índice são a maior proporção de população 60+ entre as cidades avaliadas, a 3ª menor parcela de idosos em situação de vulnerabilidade social e a 24ª maior capacidade de consumo da população sênior. Segundo o Censo 2022 do IBGE, 25,3% dos 418.608 habitantes de Santos têm 60 anos ou mais, percentual quase 10 pontos acima da média nacional.

O que fazer na orla mais plana do litoral paulista?

O jardim da orla de Santos é certificado pelo Guinness World Records desde 2002 como o maior jardim frontal de praia do mundo. São 5.335 metros de canteiros floridos com mais de 70 espécies ornamentais, 38 esculturas ao ar livre e uma ciclovia contínua. A ideia nasceu em 1914, do engenheiro sanitário Saturnino de Brito, e o traçado curvilíneo atual data de 1960.

Calçadão da orla: 7 km planos com rampas de acesso, bancos, quiosques e academias ao ar livre em todos os bairros de praia.

Museu do Café: instalado na antiga Bolsa Oficial do Café, prédio eclético de 1922, no centro histórico.

Aquário de Santos: o mais antigo do Brasil, inaugurado em 1945, com mais de 4 mil animais.

Orquidário Municipal: jardim botânico com tucanos e saguis circulando soltos entre os visitantes.

Monte Serrat: funicular leva ao topo do morro com vista panorâmica da baía e do porto.

Videogame na terceira idade e surfe aos 70

Santos trata o envelhecimento como política pública. O programa Cérebro Ativo, lançado em 2022, usa videogames e inteligência artificial para estimular memória e raciocínio lógico em pessoas acima de 50 anos. A iniciativa funciona em parceria com a startup ISGame e já opera em centros comunitários de diferentes bairros.

Na areia, a Secretaria de Esportes oferece aulas gratuitas de surfe, vôlei adaptado, hidroginástica e alongamento para a terceira idade nos postos de salvamento ao longo da orla. A Fábrica Cultural, ligada à Secretaria de Cultura, abre vagas regulares para idosos em oficinas de dança, teatro, música e artes plásticas. O programa Vovô Sabe Tudo promove atividades intergeracionais que aproximam avós e netos em ações comunitárias.

Quando o clima favorece cada passeio na orla?

O clima tropical úmido garante calor durante quase todo o ano. O inverno seco é a melhor época para passeios culturais no centro histórico. No verão, a cidade recebe turistas e navios de cruzeiro, o que aumenta o movimento nas praias.

Como chegar a Santos saindo de São Paulo?

Santos fica a 72 km da capital paulista pelo sistema Anchieta-Imigrantes, cerca de 1 hora de carro fora dos horários de pico. Ônibus partem do Terminal Jabaquara a cada 15 minutos. O aeroporto mais próximo com voos regulares é o de Congonhas, em São Paulo, a 80 km. Na cidade, o VLT conecta a orla ao centro histórico e transporta mais de 70 mil passageiros por dia.

A cidade que aprendeu a envelhecer bem

Santos reuniu o que poucas cidades litorâneas conseguem: calçadão acessível, saúde pública com programas específicos para idosos, lazer gratuito na orla e uma rede de serviços que trata a longevidade como prioridade. O maior jardim de praia do mundo é apenas o cartão-postal de uma estrutura que funciona por trás das flores.

Você precisa descer a serra, caminhar pelos 5,3 km de jardim e entender por que 106 mil pessoas escolheram Santos para viver a melhor fase da vida.

<https://revistaforum.com.br/forumtudo/2026/04/11/a-cidade-litoranea-a-1-hora-de-sao-paulo-que-virou-o-paraiso-definitivo-para-os-aposentados-no-brasil>

Veículo: Online -> Site -> Revista Forum

Seção: Cidades