

REPORTAGEM ESPECIAL

Cidades onde se vive mais

JULIA TERAYAMA/AT

Santa Teresa é o município capixaba com maior expectativa de vida, segundo o IBGE. Em seguida, vêm Iconha e Rio Novo do Sul

ALINE NUNES
PRISCILLA ANDERSON

Clima, tranquilidade, cultura, assistência básica de saúde. O que faz uma cidade ser boa para viver? E para viver muito? Um estudo aponta os municípios no Estado onde a expectativa de vida da população é maior e revela que Santa Teresa é a campeã.

Na cidade da região serrana, a esperança de vida ao nascer é de 74,85 anos, conforme dados apurados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e divulgados recentemente no Atlas de Desenvolvimento Humano no Brasil.

Para a secretária municipal da Saúde, Andréia Passamani Cortelletti, um conjunto de fatores contribuiu para Santa Teresa se destacar no cenário estadual.

“Acredito que é um todo: o clima é excelente, a alimentação é bem caseira, não se tem o costume de comer enlatados, embutidos. Homem e mulher trabalham muito, se exercitam. A gente tem uma boa assistência em saúde, para promoção e prevenção.”

Um exemplo de longevidade no município é Américo Loss, que completa 94 anos no próximo mês. Apesar de agora sair pouco de casa, demonstra lucidez e muita alegria.

Pelo seu telefone celular, Amé-



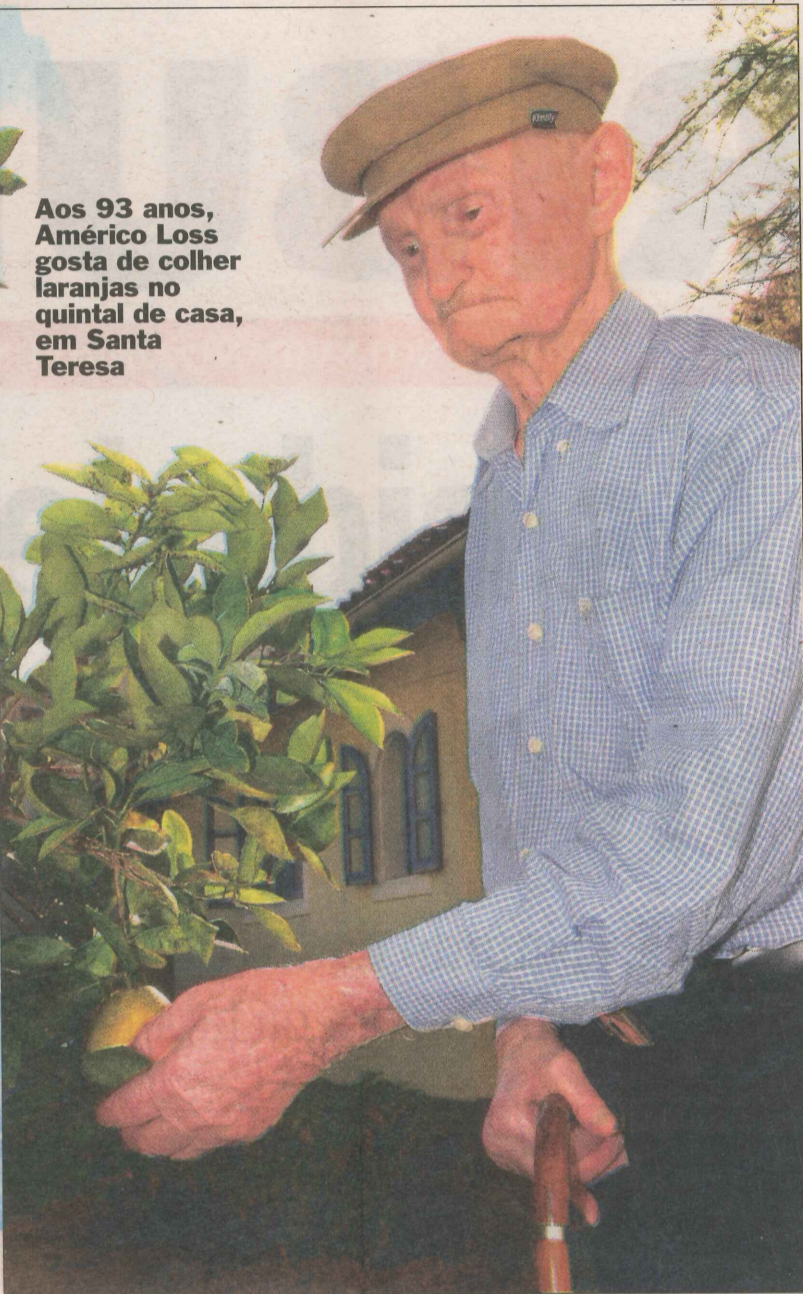
rico conversou com a reportagem de A *Tribuna* e deu boas risadas. Contou que gosta de verduras nas suas refeições – ele mesmo cuidava de uma horta em casa. De uma laranjeira no quintal, colhe a fruta que adora.

Américo atribui à sua alimentação, à tranquilidade na cidade e até à herança genética a sua longa vida. Segundo ele, o pai viveu 109 anos e 10 meses.

O município de Iconha, na região Sul, aparece em segundo lugar na pesquisa, junto com Rio Novo do Sul. Na cidade, a expectativa de vida é de 73,50 anos.

O secretário da Saúde de Iconha, João Silvino Mendes, destacou a alimentação e as influências culturais da população como estímulos a uma vida longa.

Na opinião de João Mendes, também pesa o fato de o índice de emprego no município ser alto. “Temos empresas que garantem trabalho à maioria, dando um bom padrão de vida. A atenção básica de saúde também é fundamental”.



Aos 93 anos, Américo Loss gosta de colher laranjas no quintal de casa, em Santa Teresa

Guarapari, líder na Grande Vitória

Na Grande Vitória é Guarapari, conhecida como “cidade saúde” devido às areias com propriedades medicinais, que lidera o ranking da vida longa: 72,02 anos.

No município, a centenária Izaldina Oliveira Gonçalves dá sua dica para a longevidade, que passa longe de dietas especiais.

“Eu como de tudo. Para mim, o segredo só pode estar em Deus”, afirmou Izaldina.

Em seu dia a dia, ela gosta de assistir a programas religiosos na televisão e de brincar com o pequeno Bob, um poodle que a acompanha em todos os lugares, até na hora de dormir.

A capital aparece em segundo lugar, com expectativa de 70,74 anos. Mesmo estando bem no levantamento, o secre-

tário municipal da Saúde, Luiz Carlos Reblin, acredita que Vitória já melhorou no ranking, já que os dados são do último censo, realizado em 2000.

Reblin explicou que a expectativa de vida tem como referência o índice de mortalidade que, na cidade, caiu mais de 15 pontos nos últimos anos.

Para o secretário, uma série de iniciativas tem contribuído para que a capital seja destaque, como o investimento em atenção básica de saúde.

“Mas é claro que a expectativa não é construída só através das estruturas da saúde. A assistência social tem seus programas; esporte, educação e habitação também. É um conjunto de ações que, na verdade, garante a qualidade de vida das pessoas, permitindo que vivam mais”, frisou Reblin.

Em Vila Velha, o secretário interno da Saúde, Wallace Cazelli, atribui parte do sucesso às próprias características da cidade. “Além disso, tem um litoral extenso, sem esgoto jorrando nas praias e, sem indústrias, a qualidade do ar é excelente”.



PRISCILLA ANDERSON

Izaldina, 100 anos, com o poodle Bob



JULIA TERAYAMA/AT

COSTURA, CAMINHADA E ORAÇÃO

Aos 96 anos, Clementina Martinelli (foto) é considerada um exemplo para a família. Não desanima, nem permite que os filhos se deixem abater.

É apontada como uma mulher batalhadora e que, certamente, esse é um dos fatores para sua longevidade.

“Ela tem uma vivacidade, um espírito de luta grande, sempre acreditando que iria vencer. E assim é conosco, sempre empurrando os filhos para frente, não permitindo o baixo-astral. Ela é nosso fator de agregação”, contou a filha Leni Cruz Mota, 57.

Ainda hoje, ela mantém atividades que sempre gostou, como rezar, caminhar e costurar.

De vez em quando, aparece Clemen-

tina com uma nova colcha de retalhos.

Leni fala que a mãe gosta de se sentir útil e, quando ela diz ‘ah, queria poder ajudar’, logo os filhos arranjam algo que ela possa fazer, seja guardar uma vasilha no armário, seja dobrar uma roupa.

“Fazemos de tudo para que se sintam úteis e querida. Essa convivência é muito importante para ela ficar bem”, comentou Leni.

Clementina Martinelli é descendente de italianos, de uma família de irmãos em que todos passaram 80 anos.

Além de uma rotina ativa para sua idade, Clementina tem um médico que a acompanha há 20 anos e não deixa faltar na farmácia nem o remédio que ela precisa.

RANKING

CLASSIFICAÇÃO DOS MUNICÍPIOS PESQUISADOS ESPERANÇA DEVIDA AO NASCER

1º Santa Teresa	74,85 anos
2º Iconha	73,50
Rio Novo do Sul	73,50
4º Alfredo Chaves	72,02
Anchieta	72,02
Guarapari	72,02
Piúma	72,02
8º Itaguaçu	71,33
São Roque do Canaã	71,33
10º Bom Jesus do Norte	71,30
11º Mimoso do Sul	71,04
12º Vitória	70,74
13º Colatina	70,72
Marechal Floriano	70,72
Marilândia	70,72
Venda Nova do Imigrante	70,72
17º Ibitiraçu	70,59
18º Dolores do Rio Preto	70,53
Ibatiba	70,53
Irupi	70,53
Iúna	70,53
22º Castelo	70,40
São José do Calçado	70,40
24º Itarana	70,15
Santa Leopoldina	70,15
Santa Maria de Jetibá	70,15
27º Vargem Alta	69,58
28º Afonso Cláudio	69,39
Domingos Martins	69,39
Laranja da Terra	69,39
31º Aracruz	69,17
32º Vila Velha	69,05
33º Apiaçá	69,04
Atilio Vivacqua	69,04
35º Fundão	69,03
João Neiva	69,03
37º Cachoeiro de Itapemirim	68,92
38º São Gabriel da Palha	68,79
39º Alegre	68,63
Divino de São Lourenço	68,63
Guaçuí	68,63
Ibitirama	68,63
Muniz Freire	68,63
44º Linhares	68,12
Rio Bananal	68,12
Sooretama	68,12
47º Pinheiros	67,32
Serra	67,32
49º Nova Venécia	67,26
50º Cariacica	67,16
51º Brejetuba	67,09
Conceição do Castelo	67,09
53º Viana	67,05
54º São Domingos do Norte	67,01
55º Montanha	66,50
Mucurici	66,50
Ponto Belo	66,50
58º Muqui	65,90
59º Ecoporanga	65,83
60º Vila Pavão	65,57
Vila Valério	65,57
62º São Mateus	64,93
63º Barra de São Francisco	64,76
Mantenedópolis	64,76
65º Baixo Guandu	64,55
66º Itapemirim	64,24
Marataizes	64,24
Presidente Kennedy	64,24
69º Jerônimo Monteiro	63,97
70º Águia Branca	63,46
Boa Esperança	63,46
72º Conceição da Barra	63,30
73º Alto Rio Novo	63,26
74º Jaguaré	63,13
Pancas	63,13
Pedro Canário	63,13
77º Água Doce do Norte	62,54

Obs.: O município de Governador Lindenberg não foi pesquisado.

Fonte: Atlas do Desenvolvimento Humano no Brasil

Atividade física para envelhecer com saúde

Viver muito nem sempre significa viver bem. Portanto, para uma vida longa e saudável, é necessário que alguns hábitos se tornem rotina. Nessa lista, a atividade física vem em primeiro lugar.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) sugere que o envelhecimento bem-sucedido é o envelhecimento ativo.

“Envelhecer de maneira saudável não é apenas estar sem doença, mas estar em atividade”, recomendou o médico geriatra Renato Morelato.

Como exemplo, ele cita a cidade japonesa de Okinawa, onde grande parcela da população chega a 90, 100 anos.

Lá, segundo o médico, tornou-se exemplo mundial de longevidade em parte pela atividade física dos moradores.

“Eles, por exemplo, vão trabalhar andando. É uma rotina de vida ativa”, comentou.

Morelato observa, entretanto, que nesse caso e em outros de vida longa, a alimentação também é um fator preponderante.

A médica Waleska Binda Wruck, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBBG) no Estado, também ressaltou a importância da dieta alimentar e do exercício físico para um envelhecimento melhor.

“A primeira coisa importante para prevenção de doenças é a atividade. É algo que cobra muito



dos idosos. E digo sempre: mesmo para quem nunca fez, que foi sedentário a vida toda, sempre é tempo de começar”, garantiu.

Conforme orientou Waleska, antes de iniciar qualquer exercício, como caminhada e hidroginástica, é necessário passar por uma avaliação médica.

“Agora, quando me perguntam qual atividade fazer, digo que tem de ser aquela que der mais prazer”, ensinou a geriatra.

Se a academia não atrai, Waleska falou que fazer dança de salão ou ir ao forró todas as semanas já contribuem para combater o sedentarismo. “O importante é mexer o esqueleto”, brincou.

Embora os médicos sejam especialistas em atendimento ao idoso, as orientações para uma vida longa devem ser adotadas desde cedo, como frisou Waleska.

“Os maus hábitos, como fumar, devem ser combatidos. Mesmo que a pessoa fume há 30 anos, sempre vamos falar que há tempo de parar. O álcool também precisa de controle, pois casos de alcoolismo entre idosos têm crescido”.

Médicos destacam prevenção

As doenças do aparelho circulatório, como as cardiovasculares, são responsáveis por quase metade das mortes no Estado entre pacientes com mais de 60 anos. É o que revela um estudo do Ministério da Saúde.

Os dados mais recentes, de 2006, indicam que 45,4% morreram por problemas no coração, derrame e hipertensão.

E são doenças que podem ser evitadas ou, ao menos, ficar sob controle. Para não fazer parte das estatísticas, uma das recomendações é manter uma dieta alimentar equilibrada.

“A obesidade colabora para diminuir a longevidade e piorar a qualidade de vida”, destacou Renato Morelato.

“Para prevenir doenças do envelhecimento, alimentos devem ser com pouco sal, açúcar e gordura. Devem ser evitados, ainda, os condimentados e enlatados, que não são saudáveis nem para o ido-

so nem para ninguém”, acrescentou Waleska Binda Wruck, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBBG) no Estado.

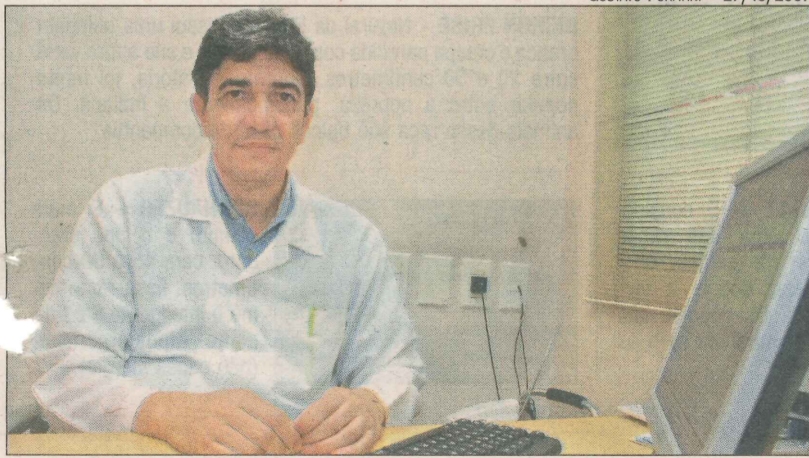
Apesar de não estar no topo das estatísticas, as mortes por acidente, como quedas, também são frequentes.

Na opinião de Renato Morelato, as cidades não estão preparadas para receber essa população, cada vez mais idosa. Um dos problemas, calçadas malfeitas e obstáculos na travessia.

O presidente do Conselho Regional de Engenharia e Arquitetura (Crea), Luis Fiorotti, também avalia que é preciso implementar mudanças, tanto pelo segmento público quanto o privado.

Por essa razão, a entidade lançou a cartilha “Cidade Cidadã”, que visa orientar os profissionais da área a elaborar projetos que atendam quem tem dificuldades de se locomover, como os idosos.

GUSTAVO FORATINI - 27/10/2007



Morelato: “Obesidade colabora para diminuir a longevidade”



ANTONIO MOREIRA/AT

Aula de hidroginástica em Jardim da Penha, uma das atividades oferecidas aos idosos

Prefeituras ampliam serviços

Para melhorar os resultados e aumentar a expectativa de vida da população local, os municípios investem em programas diversos, nas áreas de saúde, lazer e atendimento social.

Em Vila Velha, por exemplo, a aposta é no Programa de Saúde da Família (PSF) que, atualmente, atende 30% dos moradores. “Ainda é incipiente, mas é um programa fantástico que incentiva muito a cidadania. Nossa vontade é chegar a 100% da população”, disse Wallace Cazelli, secretário interino da Saúde.

No município de Vitória, o PSF também é uma das prioridades e, no que diz respeito à população idosa, os agentes começam a ter mais uma atribuição.

“Especialistas, junto com o PSF da área, vão visitar os doentes. Vamos fazer um plano de acompa-

nhamento para evitar a necessidade de deslocamento”, explicou o secretário municipal da Saúde, Luiz Carlos Reblin.

Boa parte dos municípios também já entendeu a importância de promover grupos de atividades físicas para a população de maneira geral e os idosos, como aulas de hidroginástica. Em Vitória, um dos locais que desenvolve a prática para idosos é Jardim da Penha.

Na Serra, uma estratégia para estimular os exercícios é vincular a atividade à distribuição de alimentos.

“Para ter direito a receber leite, é preciso participar das aulas. Assim, vai aumentar a produção de cálcio nos idosos”, contou Claudino Rodrigues dos Santos Júnior, coordenador do Programa de Orientação ao Exercício Físico (Proef).



Wallace Cazelli: cidadania

PROGRAMAS NOS MUNICÍPIOS

SANTA TERESA

- Investe no Programa de Saúde da Família (PSF), inclusive no interior.
- Políticas de saúde voltadas para a população de risco, como os portadores de hipertensão e diabetes.
- Programas de atividade física nas comunidades.
- Grupos de terceira idade, realizando várias atividades, como o artesanato.

GUARAPARI

- Projeto de um centro de assistência e convivência para o idoso. A ideia é implementá-lo este ano, com atividades como teatro e dança e atendimento médico.
- Implantação do projeto calçada cidadã, ainda neste semestre.

VITÓRIA

- Políticas de constante melhoria da atenção básica em saúde como vacinação em todas as idades, pré-natal e controle de doenças como hipertensão e diabetes.
- Dispõe do Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) e de academias populares.
- Investimento no Programa de Saúde da Família (PSF).
- Centros de Referência de Atenção ao Idoso (Crais).
- Construção um centro de referência de média complexidade.

- Vai ampliar o programa de atendimento a idosos que têm dificuldades de se deslocar de sua residência. O atendimento e acompanhamento serão feitos em casa.

VILA VELHA

- Ampliação do PSF.
- Previsto aumento na oferta de serviços para melhoria da condição física da população, como aulas de hidroginástica, investindo, entre outras ações, na criação de mais módulos de exercícios.
- Investimento em parques de convivência, como a revitalização da área na Prainha.

FUNDÃO

- Mantém programas de atividade física.
- Previsão de investimento maior no controle de doenças de alto risco, como diabetes e hipertensão.

SERRA

- Desenvolve o Programa de Orientação ao Exercício Físico (Proef), com atenção especial para o público da terceira idade. São aulas de ginástica, alongamento, fortalecimento muscular em 21 das 40 unidades de saúde. Prevê ampliar todas as unidades até o final do ano.
- Participar do Proef é um dos requisitos para ser atendido pelo Programa de Su-

plemento Alimentar para o Idoso (PSAI). Os cadastrados recebem um quilo de leite por mês, enriquecido com cálcio.

CARIACICA

- Para o público da terceira idade, o município aposta no programa “Vida Saudável” em 20 núcleos, oferecendo, entre outras atividades, ginástica laboral e postural, alongamento, aula de dança e aeróbica. Também há recreação.

VIANA

- Investimento nos projetos que estimulam a atividade física. A intenção é levar as ações para todos os postos.
- Políticas de prevenção e combate ao tabagismo, inclusive com suporte de medicamentos, e também de controle de hipertensão e diabetes.
- Programa de reeducação alimentar.
- Proposta de ampliação dos grupos de convivência que, atualmente, atendem 11 bairros, com aulas de ginástica, oficinas e atividades de qualificação.

Fonte: Andréia Corteletti (S. Teresa), Edgar Behle, Kátia Capistrano (Guarapari), Luiz Carlos Reblin (Vitória), Wallace Cazelli (V. Velha), Laerte Alves (Fundão), Claudino Rodrigues (Serra), Giovana Buaz, Andréa Alves (Viana) e assessoria de imprensa