

Praia da Costa tem mais idosos

O bairro tem 4.737 moradores com mais de 60 anos. Jardim da Penha vem em seguida, com 4.468 pessoas na 3ª idade

Luísa Torre

O número de idosos em todo o Estado tem aumentado, junto com a expectativa de vida do brasileiro. Se em 1991, eram 112.972 idosos (acima de 60 anos) no Espírito Santo, hoje eles já são 249.619, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Entre os bairros da Grande Vitória, a Praia da Costa, em Vila Velha, é a que tem o maior número de idosos: são 4.737, seguido de Jardim da Penha, em Vitória, com 4.468.

Uma das moradoras da Praia da Costa, a aposentada Nilda de Moraes Rodrigues, 75 anos, que é ca-

rioca, disse que a praia é um atrativo.

“A orla faz diferença pois, além da beleza, o ar puro faz com que os idosos, principalmente, sintam-se bem. Além disso, temos espaço para caminhadas”, disse.

No entanto, para ela, qualquer bairro pode ser bom para o idoso desde que tenha estrutura, como por exemplo, equipamentos de ginástica para a terceira idade.

Nilda, que também é presidente da Associação Lara Mar, que luta pelos direitos dos idosos, contou que sempre viveu com muito otimismo e atitude positiva.

“Encaro a vida como uma dádiva e me cuido. Agora que me aposentei, passei a fazer exercícios. Hoje faço pilates, caminhadas e ginástica localizada e alongamentos, além de dança de salão, que adoro”, disse.

Ela ainda contou que dirige e passa boa parte do dia fora de casa. “Eu costumo brincar que, às vezes, de meia-noite às cinco, pode ser que alguém me encontre em casa.



NILDA DE MORAES disse que o bairro Praia da Costa tem a praia e o ar puro como atrativos para idosos

Busco atividades que me dão prazer”, contou.

Segundo ela, nesse mês, o Dia do Idoso – comemorado no último dia 1º – será celebrado até o dia 30 na Associação, com caminhadas, mostra cultural e até baile.

O nutrólogo e médico ortomolecular Abílio Friques explicou que pessoas de 30 a 80 anos procuram seu consultório para envelhecer com saúde. “Eles querem é chegar aos 100”, contou.

Já para o geriatra Jorge da Fonseca Chaves, comer bem, não beber, não fumar e fazer sempre exercícios é a fórmula da longevidade.

Os números Terceira idade aumentou 120% em 19 anos

Idosos no Estado

1991	2000	2010
112.972	171.250	249.619

POR BAIRRO

1º Praia da Costa: 4.737	6º Centro (Vitória): 1.954
2º Jardim da Penha: 4.468	7º Campo Grande: 1.717
3º Jardim Camburi: 3.703	8º Centro (Vila Velha): 1.624
4º Itapoã: 3.155	9º Mata da Praia e Coqueiral de Itaparica: 1.584
5º Praia do Canto: 2.967	10º Feu Rosa: 1.247

EXPECTATIVA DE VIDA NO BRASIL

ANO	IDADE
1910	34,6
1920	35,2
1930	37,3
1940	43,1
1950	52,3
1960	52,3
1970	63,1
1980	64,7
1990	69,1
1991	69,8
2000	72,6
2009	73,2