

Repositório ISCTE-IUL

Deposited in *Repositório ISCTE-IUL*:

2025-02-17

Deposited version:

Accepted Version

Peer-review status of attached file:

Peer-reviewed

Citation for published item:

Lapa, T. & Reis, C. (2024). Para além da exclusão digital: O papel da nova comunicação na reconstrução de estereótipos de idade e da identidade sénior. In Gustavo Cardoso (Ed.), *A nova comunicação*. (pp. 387-422). Coimbra: Almedina.

Further information on publisher's website:

<https://www.almedina.net/a-nova-comunicacao-1727096574.html>

Publisher's copyright statement:

This is the peer reviewed version of the following article: Lapa, T. & Reis, C. (2024). Para além da exclusão digital: O papel da nova comunicação na reconstrução de estereótipos de idade e da identidade sénior. In Gustavo Cardoso (Ed.), *A nova comunicação*. (pp. 387-422). Coimbra: Almedina.. This article may be used for non-commercial purposes in accordance with the Publisher's Terms and Conditions for self-archiving.

Use policy

Creative Commons CC BY 4.0

The full-text may be used and/or reproduced, and given to third parties in any format or medium, without prior permission or charge, for personal research or study, educational, or not-for-profit purposes provided that:

- a full bibliographic reference is made to the original source
- a link is made to the metadata record in the Repository
- the full-text is not changed in any way

The full-text must not be sold in any format or medium without the formal permission of the copyright holders.

Para Além da Exclusão Digital: O Papel da Nova Comunicação na Reconstrução de Estereótipos de Idade e da Identidade Sénior

Tiago Lapa e Célia Reis

Introdução

O objetivo cimeiro deste capítulo é explorar como as novas modalidades comunicacionais contribuem para moldar e remodelar a construção social da velhice. Neste sentido, socorremos do construcionismo social (Berger & Luckmann, 1966; Kohli & Meyer, 1986; Amaral & Flores, 2023) e de perspetivas relacionais (Bourdieu, 1989) como pilares teóricos centrais para uma discussão geral de como as tecnologias digitais se entrelaçaram com as perceções sociais sobre o envelhecimento. Esta abordagem oferece uma lente através da qual podemos compreender como as perceções sociais do que significa ser “idoso” não são apenas reflexos de realidades biológicas, mas também são moldadas por contextos culturais, sociais, históricos e comunicacionais. Esta perspetiva enfatiza que a idade e o processo de envelhecimento não são universalmente vivenciados ou compreendidos da mesma forma; em vez disso, são profundamente influenciados por normas sociais, valores, práticas e tecnologias que variam entre culturas e mudam ou evoluem ao longo do tempo.

Ademais, para além de problemas sociais associados, já há várias décadas, como a exclusão social, problemas de saúde, acesso a serviços sociais e de apoio, etc. (Cornwell & Waite, 2009), atualmente, aos seniores acresce a identificação de novos problemas, como a exclusão e a literacia digitais de parte significativa dos mais idosos, em particular, no contexto português (Lapa, Martinho e Reis, 2023). Neste âmbito, de acordo com Bourdieu (1989), cada sociedade, em determinado período, cria um conjunto de questões sociais que são, em larga medida, reconhecidas e endossadas pelas entidades governamentais e outros grupos ou organizações. Como reconhece a Agência da União Europeia para os Direitos Fundamentais (2023), o envelhecimento da população europeia é cada vez maior nas nossas sociedades crescentemente digitalizadas. Muitos serviços públicos já são ou estão em vias de serem digitalizados, o que representa um risco de exclusão para os seniores. Segundo os dados da EU, apenas um em cada quatro seniores na EU, com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos, possui competências digitais básicas. Através deste tipo de reconhecimento e legitimação de problemas sociais relacionadas ao envelhecimento, que diversos atores nacionais e europeus desenvolvem e disponibilizam uma série de representações e serviços (incluindo, os digitais) voltados para os idosos. Estes incluem visões sobre o que significa ser idoso, os conceitos de terceira ou quarta idades, e os atributos associados a essas fases da vida. Desta forma, criam-se ideologias e formulam-se políticas que ajudam a posicionar o envelhecimento (na era digital e de novas realidades comunicacionais) como uma questão social relevante.

O facto dos sites de redes sociais da moda e em crescendo de popularidade, como o TikTok, serem associadas a utilizadores jovens (Schellewald, 2023), parece fazer eco de uma sociedade que valoriza intensamente a juventude (e a aparência física). Inversamente, a rede social *online* Facebook tem atraído internautas mais velhos (Chen, 2023), e é a rede mais utilizada no segmento sénior em Portugal (Reis & Lapa, 2023). Esta cenário tem desafiado o domínio,

valorização e atratividade da rede Facebook, com indicadores de tráfego declinantes (Newman et al., 2013), e é acompanhado pelo envelhecimento da sua base de utilizadores. Um estudo do Pew Research Center (2022) sobre adolescentes, tecnologia e media sociais descobriu que apenas 32% dos adolescentes norte-americanos com idades entre 13 e 17 anos usam o Facebook, mas numa pesquisa anterior de 2014-2015, essa percentagem era de 71%, superando plataformas como as redes Instagram e Snapchat. Ou seja, os dados disponíveis sugerem que a valorização económica e potencial de crescimento de uma rede social online está inversamente correlacionada com a idade dos seus utilizadores.

No entanto, apesar da contínua valorização da juventude na era digital, Giddens (1997) observa que tem havido uma evolução nas perceções sobre o envelhecimento, uma vez que a população idosa tem ganho força como um grupo de pressão política, graças ao seu crescente peso demográfico. Grupos de ativistas e utilizadores seniores da internet têm-se mobilizado contra a discriminação etária, esforçando-se para estabelecer uma imagem positiva do envelhecimento e desmantelar estereótipos negativos associados a ele, socorrendo-se inclusive de conteúdos e narrativas digitais (Bossio et al., 2023; Mahmood, 2023; Varjakoski, 2023). Contudo, seguindo a perspetiva bourdiana, é mais provável que essa contenda seja liderada por aqueles idosos que detêm capital cultural, nomeadamente, institucionalizado (isto é, elevadas qualificações escolares), e, acrescentamos nós, capital informacional ou digital (ou seja, a capacidade de retirar maiores proveitos, tangíveis ou intangíveis, da utilização das tecnologias da informação e comunicação ou TIC).

A reflexão sobre o papel das TIC na construção social de grupos etários tem tradicionalmente privilegiado linhas de inquirição que caracterizam os segmentos infantis e juvenis como empoderados pelas mudanças no ambiente tecno-mediático (Lapa, 2015). Tal tem sido sublinhado por uma determinada construção social das crianças e jovens que tendencialmente os representa como “nativos digitais” (Prensky, 2001) e “peritos tecnológicos” e os posiciona na vanguarda da transformação digital em curso, considerando-os, conseqüentemente, como os maiores literatos da era contemporânea. Em contraste, temos caracterizações das gerações mais velhas como excluídas ou, na melhor das hipóteses, enquanto “imigrantes digitais” reativos, que falam uma “linguagem ultrapassada (a da era pré-digital)”, e pelejam-se para ensinar uma população infantil [os nativos digitais] que fala uma linguagem inteiramente nova (*idem*: 2). Assume-se ainda que as categorias tecnologicizadas de infância e juventude subvertem a ordem social e asseguram a centralidade e o prestígio social dos jovens, uma vez que os processos de assimilação e aprendizagem tecnológica dos ascendentes são muitas vezes feitos com o auxílio dos descendentes, o que constitui um claro exemplo de socialização invertida (Luijckx, Peek & Wouters, 2015; Ponte, 2016). Da sabedoria dos anciões das sociedades tradicionais passamos para a putativa sapiência tecnológica dos indivíduos mais novos que subverte os procedimentos de transmissão de conhecimentos e normas na sociedade em rede.

Não será arriscado dizer que menos atenção tem sido prestada à forma como as novas realidades comunicacionais se traduzem em novas formas de construção social do envelhecimento e de uma “velhice” em rede face às modalidades contemporâneas de construção social da infância e juventude. No entanto, com o crescendo da inclusão digital dos seniores (Reis & Lapa, 2023) faz sentido discutir a possibilidade de emergência de novas terceira e quarta idades empoderadas pela comunicação digital e em que medida os novos media vieram trazer novos elementos que concorrem para a construção social da idade sénior. Tal como Loos (2012), questionamos diretamente a pertinência da contraposição geracional defendida por Prensky e equacionamos que jovens e seniores estão espalhados por um amplo "espectro

digital", não encaixando em categorias monolíticas entrincheiradas em áreas opostas do "fosso digital".

A cultura participativa nos novos *media* de que fala Jenkins (2006), também tem sido mais associada à juventude. No entanto, têm surgido pesquisas anunciando a “descoberta” de que os “surfistas prateados” (internautas mais velhos) são igualmente sujeitos digitais (pro)ativos e participativos (Llorente-Barroso, Sánchez-Valle & Viñarás-Abad, 2023; Varjakoski, 2023), não mais definidos pela negatividade, reatividade, exclusão ou falta de literacia ou socialização nas ferramentas digitais, mas, num tom mais positivo, pela sua vivência em rede, e pela capacidade de agência e produção cultural digital própria, interligada com a domesticação e apropriação, à sua maneira, dos novos *media* e das possibilidades de comunicação e expressão que permitem (Waycott et al., 2013; Fernández-Ardèvol et al., 2022). Ao compararem utilizadores adolescentes a séniores, Fernández-Ardèvol e colegas (2022) desvendam que cada coorte apresenta linguagens praxiológicas¹ e ideologias de *media*² próprias, baseadas em estilos, métodos e estratégias de comunicação e em objetivos comunicacionais distintivos.

Este capítulo explora assim o papel transformador das novas tecnologias de informação e comunicação na construção social da categoria “sénior” e nos quadros de vida dos indivíduos mais velhos. O texto começa com a discussão do impacto das transformações ao nível das modalidades e realidades comunicacionais nas representações sobre o segmento sénior à luz das perspetivas social construtivistas. Na secção seguinte enquadra-se historicamente o uso tecnológico entre idosos para melhor compreender a evolução das perceções sociais sobre o envelhecimento no contexto dos avanços tecnológicos. Dois dos aspetos que concorrem para contra-narrativas sobre o envelhecimento são a autoperceção e as modalidades de expressão identitária dos seniores. Daí que se reserve um subcapítulo para discutir, por um lado, em que medida as redes digitais concorrem para a reconstrução da autoimagem e identidade dos indivíduos mais velhos e, por outro, o papel da nova comunicação (redes sociais e comunidades online e narrativas digitais) na redefinição do envelhecimento. O presente capítulo investiga ainda como as plataformas digitais podem preencher a lacuna entre os métodos tradicionais de comunicação e o mundo digital, proporcionando aos idosos um acesso sem precedentes à informação, redes sociais e serviços e novos recursos de comunicação, socialização e integração. Além disso, abordará os desafios e barreiras enfrentados por este grupo demográfico, incluindo a literacia digital, as preocupações com a privacidade e outros riscos digitais, e como esses obstáculos impactam estereótipos e a construção social da velhice. Por outro lado, tem igualmente como objetivo mostrar a importância de iniciativas tecnológicas que desafiam representações tradicionais de velhice. Ao lançar luz sobre um conjunto de facetas relativas aos processos de construção social da categoria “sénior” na era digital, este capítulo tem como objetivo final contribuir para a identificação de tendências e para a especulação informada sobre o futuro do envelhecimento marcado por novas formas de expressão e comunicação.

1. Realidades comunicacionais e perspetivas construtivistas da idade e do envelhecimento

¹ um modo de discurso ou uma forma de falar que enfatiza ações, práticas e atividades relativas aos dispositivos digitais.

² Crenças e valores sobre como os meios de comunicação, incluindo várias formas de tecnologia de comunicação (por exemplo, televisão, rádio, impressão, plataformas digitais), funcionam na sociedade e como devem ser utilizadas.

Na era digital, as modalidades comunicacionais transcendem as fronteiras tradicionais, oferecendo novas narrativas e reconstruções da idade e do envelhecimento. As perspectivas sociais construtivistas, que defendem que o conhecimento e a compreensão são criados através de interações dentro de um meio cultural (Berger & Luckmann, 1966), são particularmente relevantes na análise de como as plataformas digitais moldam as percepções sociais do envelhecimento.

De um modo geral, as perspectivas construtivistas rejeitam uma interpretação essencialista do conhecimento e da realidade social, incluindo o nosso entendimento de idade e de envelhecimento, para postular que as categorias etárias são criadas relacionalmente, ou seja, através de interações sociais. O que uma sociedade aceita como “verdadeiro” ou característico sobre o envelhecimento é fortemente influenciado pelo clima cultural, económico, político e tecnológico. As dinâmicas de poder e de influência das diferentes gerações e as estruturas sociais influenciam a construção das categorias de idade. Por exemplo, as representações dos meios de comunicação social (Ylänne, 2015; Bravo-Segal & Villar, 2020; Fealy et al. 2024), as políticas e as práticas de saúde (WHO, 2002; Sokolovsky, 2020) contribuem para moldar as atitudes da sociedade em relação ao envelhecimento e às pessoas mais velhas. O construcionismo social ajuda a explicar por que as percepções do envelhecimento podem variar significativamente entre contextos socioculturais, mesmo dentro da mesma sociedade (Moreno et al., 2016). Estas percepções influenciam desde a elaboração de políticas até à identidade pessoal (Soares et al, 2014; Loos & Ivan, 2018). Partindo da análise dos títulos dos principais meios generalistas da imprensa digital de Espanha (ABC e El País 24) durante a pandemia, Bravo-Segal e Villar (2020) indicam que os séniores foram representados desfavoravelmente em 71,4% dos casos, sendo apresentados como um grupo homogéneo e associando-os a mortes, deficiências no atendimento residencial ou vulnerabilidade extrema e tratando-os por termos potencialmente depreciativos. No contexto irlandês, a análise de Fealy e colegas (2024) já revelam um tratamento jornalístico do envelhecimento mais positivo. No entanto reconhecem a possibilidade de efeitos perversos e de consequências não intencionais nos discursos jornalísticos sobre envelhecimento positivo ou ativo³ como a homogeneização, referida por Bravo-Segal e Villar (2020), e a atribuição de capacidades e de expectativas irrealistas face aos seniores, o que poderá igualmente reforçar preconceitos etários.

Além disso, temos o papel das formas simbólicas, uma que vez que os conteúdos, digitais ou não, produzidos e partilhados ou a forma como falamos sobre o envelhecimento – através de metáforas, narrativas e terminologias – molda as nossas percepções e atitudes em relação aos seniores. Nomeadamente, as narrativas digitais podem contribuir para a reimaginação da idade uma vez que as modalidades comunicacionais transcendem as fronteiras tradicionais, oferecendo novas narrativas e reconstruções da idade e do envelhecimento. As plataformas digitais, das RSO (Xu, 2022) aos blogues (Brewer & Piper, 2016; Varjakoski, 2023), tornaram-se arenas onde a construção do envelhecimento é continuamente negociada e redefinida. Neste quadro, Xu (2022) indica que essas plataformas permitem o surgimento de contra-narrativas ao retrato muitas vezes estereotipado do envelhecimento pelos *media* tradicionais. Ao interagirem

³ A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) apresentou o conceito de envelhecimento ativo como um processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem e de combater a discriminação baseada na idade.

com os meios digitais, os adultos mais velhos podem apresentar identidades multifacetadas que desafiam as percepções etárias (Fernández-Ardèvol et al., 2022).

Já a pesquisa de Varjakoski (2023) destaca a experiência das intituladas “avozinhas ativistas” finlandesas que através dos blogs descobrem as possibilidades participativas e de agência cívica e política que os *media* sociais permitem. Estes servem como uma ferramenta para as mulheres sénior articularem as suas vivências, combatendo a invisibilidade social frequentemente associada ao envelhecimento. Igualmente de acordo com Farinosi e Fortunati (2020), os *media* sociais não só proporcionam espaços de autoexpressão, mas também funcionam como plataformas de defesa e educação, envolvendo um público mais vasto em discussões sobre o envelhecimento que desafiam os estereótipos prevaletentes. Neste sentido estes autores assinalam o exemplo de influenciadoras digitais com mais de 70 anos que estão a desconstruir mitos e estereótipos em torno do envelhecimento, da beleza e das expectativas da sociedade face aos seniores, enquanto oferecem visões diversas, pessoais e inovadoras sobre a idade e o envelhecimento (2020, p. 46, 53).

Ademais, as plataformas de redes sociais têm o potencial de facilitar o diálogo intergeracional, quebrando barreiras entre grupos etários. Contrariamente à narrativa da exclusão digital, que sugere uma lacuna na utilização da tecnologia entre gerações (van Dijk, 2020), plataformas como o Facebook e o Instagram têm registado um envolvimento crescente por parte das pessoas mais velhas, enquanto utilizadoras, mas igualmente como influenciadoras (Miranda, Antunes & Gama, 2022). Este envolvimento é igualmente visível no crescimento em número e de popularidade de *hashtags* relativos ao envelhecimento e à saúde nos estágios de vida mais tardios (Amaral & Flores, 2023). Esta presença permite que os seniores partilhem as suas histórias de vida e sabedoria, promovendo um sentido de comunidade e pertença.

Desta forma, temos perspetivas que olham para a forma como as normas sociais em torno do envelhecimento evoluem com os avanços tecnológicos e as mudanças sociais. Por exemplo, o conceito de “envelhecimento produtivo” (O'Reilly & Caro, 1995) reflete a mudança de atitudes em relação aos papéis e capacidades dos idosos na sociedade contemporânea. Ao reconhecer a idade como uma construção social, torna-se assim possível desafiar e desconstruir estereótipos negativos sobre o envelhecimento. Isto pode levar a representações mais inclusivas e diversificadas dos idosos nos meios de comunicação tradicionais ou digitais, nas políticas e nos programas sociais.

No contexto da rápida mudança tecnológica, o construcionismo social fornece uma estrutura para compreender como as tecnologias digitais estão a remodelar as experiências e percepções do envelhecimento. O envolvimento dos adultos mais velhos com as plataformas digitais pode desafiar as noções tradicionais de envelhecimento, oferecendo novos caminhos para a participação, aprendizagem e ligação. Assim sendo, destaca-se o potencial de mudança na forma como o envelhecimento é percebido e vivenciado, sustentando que as atitudes em relação ao envelhecimento não são fixas, mas são adaptáveis com base no contexto social e digital e no discurso. Esta perspetiva é crucial para o desenvolvimento de ambientes mais inclusivos, de apoio e de capacitação para os idosos. A literacia digital surge como um fator crítico para permitir a participação dos idosos nas culturas digitais. Como Summerhays (2023) argumenta, dotar os idosos de competências para utilizar plataformas e dispositivos digitais é fundamental para garantir que as suas vozes sejam ouvidas e valorizadas no discurso digital sobre o envelhecimento. Os programas de literacia digital adaptados aos idosos podem mitigar sentimentos de alienação tecnológica, promovendo maior confiança e envolvimento com os meios digitais. O cenário em evolução da comunicação digital necessita de intervenções políticas

que reconheçam a importância da literacia digital entre as populações mais idosas. As políticas destinadas a eliminar a exclusão digital devem considerar não apenas o acesso à tecnologia, mas também a oferta de equipamentos públicos como bibliotecas e de educação e apoio adaptado às necessidades dos idosos (Barrie et al., 2021).

2. Perceções sociais sobre o envelhecimento no contexto de mudanças tecnológicas e comunicacionais

Numa sociedade que avança à luz da evolução tecnológica as perceções sobre o envelhecimento também passam por transformações significativas. Se a internet surge como meio de comunicação, de interação e de organização social (Castells, 2014), então, partindo deste pressuposto, a internet como meio de comunicação facilita o acesso aos novos media proporcionando uma sociedade em rede, percebida e tratada como uma matriz aleatória de conexões e desconexões (Bauman, 2007).

E, se os novos media sociais permitem desenvolver relacionamentos e laços que contribuem para o aumento do volume de Capital Social (Bourdieu, 1980), como consequência da modernidade e face ao impacto que a globalização tem hoje na sociedade, a infoexclusão de uma geração mais velha leva-nos a observar e a repensar o envelhecimento por forma a proporcionar uma maior inclusão social e a aumentar o seu capital social.

Através de uma reflexão sobre a inclusão digital ao longo da vida e o impacto das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) na socialização dos mais velhos, considerando o paradigma do envelhecimento ativo, o bem-estar mental e social destes indivíduos. Páscoa e Gil (2015) realçam que as TIC são fundamentais para que os cidadãos permaneçam ativos e participativos.

Ademais, neste segmento etário pondera-se a relevância dos novos media sociais na integração social e em como uma maior literacia das áreas digitais levam a uma maior inclusão social. Isto porque, as pessoas através das suas próprias vidas e projetos apropriaram-se da internet para construir as suas próprias redes (Manuel Castells em Cardoso et al., 2015). Daí se considerar que as redes sociais online (RSO) são hoje uma forma fundamental de interação social e um contributo para o aumento do capital social. Mas estas formas de mediação dos novos media podem trazer novas realidades sociais. Couldry (2008) faz referência a Silverstone quando ele comenta que a mediação nos obriga a compreender como os processos de comunicação alteraram os ambientes sociais e culturais que lhes dão suporte, tal como as relações que existem entre os indivíduos e as instituições.

Para maior compreensão sobre os infoexcluídos digitais atenta-se como principal razão a não relevância que os mais velhos atribuem às TIC para a sua vida (Neves, 2013). Isto deve-se, maioritariamente, à sua iliteracia face à tecnologia e ao progresso tecnológico, que segundo Ala-Mutka e Punie (2007) um dos principais problemas dos produtos tecnológicos é que eles nem sempre oferecem interfaces amigáveis, o que os torna menos aceitáveis para muitos seniores que nunca utilizaram algo similar. Estes autores afirmam, também, que muitas das soluções disponíveis raramente atendem aos interesses e às necessidades específicas desta geração.

Sobre as diferenças na utilização de computadores e internet, Lee e Hewitt (2011) mencionam que estas estão interligadas com os constrangimentos que os mais velhos têm ao enfrentar a sua utilização, especialmente, na perceção do indivíduo e na sua habilidade de lidar com as novas tecnologias.

Contudo, este é um segmento com uma grande heterogeneidade, quer nas suas atitudes e uso dos meios tecnológicos como computadores, telemóveis/smartphones ou até de RSO, como nos diferentes níveis de habilidades e de literacia digital em que se encontram (Barroso, 2021; Chopik, 2016; Coelho, 2019; Miranda et al., 2020; Boekel et al., 2017). Pelo que, como Braun (2013) validou, a sua intensão do uso está relacionada com “a utilidade percebida das redes sociais online; a perceção sobre a facilidade de uso de sites; as pressões sociais de familiares e amigos para usar as redes sociais online; e a confiança nas redes sociais online”.

Observando a evolução em Portugal sobre o uso das tecnologias por parte dos mais velhos conseguimos verificar que, em 2010, apenas 22,2% dos indivíduos com mais de 65 anos tinham uma relação de comunicação com a utilização das RSO e com a realização de ligações telefónicas através da internet (OberCom, 2012).

Relativamente aos meios utilizados a televisão sempre foi o preterido pelos mais velhos, onde 99% dos portugueses, com mais de 65 anos, possuía e utilizava como forma de passar o tempo, tendo como preferência os programas informativos (48,9%), os filmes (36,3%) e os programas de desporto (35,5%) (OberCom, 2011). O telemóvel surge como um facilitador de comunicação, onde 90,6% das chamadas realizadas pelas pessoas com mais de 65 anos se destinavam à família (OberCom, 2007) e, neste estudo, é claro o seu uso na gestão da vida familiar e social, tendo como principais atividades: “saber onde estão os filhos, pais ou familiares do agregado doméstico” (38,6%); e “Saber como se encontram os amigos e familiares” (37,8%).

Sobre o uso do *smartphone* e a facilidade de acesso à internet pelos mais velhos associa-se à perceção dos seus benefícios (Mohadis & Ali, 2014) e à necessidade de se sentirem motivados (Rosales & Fernández-Ardèvol, 2016). Como afirma Dias (2012) estas motivações estão relacionadas com a necessidade de lazer, entretenimento e informação. Mas, estes indivíduos não avançam, não exploram e não arriscam se encontram algo que não compreendem, porém em interfaces que sentem menos dificuldade usar aprendem rapidamente (Simões, 2011).

Por um lado, o Modelo de Aceitação e Adoção da Tecnologia pelos Seniores (Modelo STAM) (Renaud & Biljon, 2008) indica que para os indivíduos mais velhos aceitarem e adotarem a tecnologia é fundamental a sua compreensão de que esta lhes é útil e efetiva, tal como é de fácil utilização e aprendizagem, por outro, na apropriação que fazem dos dispositivos móveis é essencial que sejam incentivados a usar as tecnologias e informados das suas potencialidades (Rodrigues & Morgado, 2019). Pelo que, sendo um grupo social heterogéneo, associado às experiências de vida e à literacia digital se articulam as suas rotinas e interesses (Gil, 2019; Barroso, 2021), e a elevada usabilidade e a utilidade da tecnologia (Lee & Coughlin, 2015).

Ainda, assim, mantêm-se como objetivos estratégicos das políticas Europeias (CE, 2021, 2022) e nacionais (EU, 2007) o aumento das competências digitais das pessoas mais velhas. Contudo, só quando percecionados os seus interesses e necessidades, se conseguem transformar em motivações de uso (Barroso, 2014; Barroso, 2021).

Os primeiros estudos sobre a exclusão digital trouxeram o conhecimento profundo sobre as perceções da velhice e da tecnologia, ajudando a desmistificar estereótipos e a desenvolver o potencial das tecnologias digitais na promoção do bem-estar dos idosos e alertando que a inclusão digital deve ser tratada como uma questão de justiça social e equidade. No entanto, o caminho continua para uma integração plena e é importante continuar a desenvolver uma compreensão mais holística e inclusiva da relação entre os idosos e a tecnologia, reconhecendo a sua multiplicidade de habilidades, interesses e necessidades.

3. Tecnologias Digitais e Identidade na Velhice

A autopercepção dos idosos é moldada pelas suas experiências no passado e pela forma de como se vêem em relação ao mundo ao seu redor, as tecnologias digitais são um desafio a esta autopercepção, muitas vezes, ao serem incapazes de acompanhar o ritmo das mudanças sentem-se excluídos diminuindo a sua autoestima. Segundo Gil e Patrício (2020), os idosos têm de sentir que as tecnologias e os recursos digitais trazem benefícios para as suas rotinas e que vão de encontro às suas necessidades e expectativas, ou seja, serão sempre eles quem decide sobre a adoção ou não de um recurso digital.

Todavia, as tecnologias digitais oferecem oportunidades para os indivíduos explorarem e redefinirem a sua identidade, ao desenvolverem as suas habilidades digitais e ao se envolverem e participarem nas plataformas online, em comunidades virtuais, ao usarem novas formas de se conectarem com outras pessoas, ou através da partilha das suas próprias histórias e conhecimentos. Porquanto, para além da dinâmica da internet nas sociedades atuais, as RSO são uma nova metodologia da comunicação que podem potenciar e reforçar os laços sociais e contribuir não só para alterações na utilização da internet como também nas relações de sociabilidade dos indivíduos (Cardoso, 2014). Segundo Turkle (2010) “Hoje em dia, olhando para robôs sociais e amigos digitalizados, pode-se supor que o que queremos é estar sempre em contacto e nunca sozinhos, não importa quem ou com o que estamos em contacto.”

Com isto, a questão da mediação das RSO pode ser interpretada, pelos seniores que as utilizam, como uma forma de estarem emocionalmente dependentes dos amigos online como defende Turkle (2010), ou de estas contribuírem para o prolongamento da sua vida social real. Como defende Yuan (2013), é necessário considerar uma perspetiva culturalista por forma a determinar a interação da relevância e sociabilidade na produção e reprodução de ordem social em contextos particulares, pois os valores sociais e culturais podem influenciar o tipo de relações entre o indivíduo e a sociedade em rede.

Como reforça Dias (2012) as tecnologias são um meio de inclusão, a que determina de “sociodigital”. A sua pesquisa refere como fatores de motivação da adoção de tecnologias e do uso da internet as necessidades de atualização pessoal e profissional, de comunicarem, de se informarem, de obterem conhecimentos, de acesso a pesquisas de serviços, de lazer, de entretenimento e de convívio com familiares e amigos. Pelo que a sensação de autonomia e independência pode ser motivada, também, pela possibilidade de realizarem compras online, acederem a serviços de saúde de forma remota e até ao seu homebanking, ou seja, estas ferramentas permitem o acesso a práticas online ligadas às suas rotinas, mantendo a sua independência por mais tempo.

As RSO, as comunidades online e a narrativa digital assumem um papel relevante na redefinição do envelhecimento, promovendo novas perspetivas e alternativas. Para os seniores, independentemente das barreiras físicas, estas plataformas oferecem uma oportunidade única de se manterem socialmente envolvidos e conectados com amigos, familiares e comunidades (Barroso, 2021). Para Turkle (2010) estas pessoas são solitárias e o uso das RSO pode ser uma forma de mediação entre os indivíduos e as relações sociais, como uma compensação para combater a solidão e contribuir para um melhor envelhecimento ativo.

É de considerar que, através de grupos e páginas dedicados a interesses específicos, como hobbies ou saúde, os idosos podem encontrar apoio mútuo, conselhos práticos e um sentimento de pertença, tal como referem Vosner et al. (2016) as três as principais motivações para o uso das RSO nos indivíduos mais velhos são: os sentimentos de prazer; o interagir com outras pessoas e reduzir o sentimento de solidão; e a utilização para fornecer e receber apoio social reduzindo de um modo geral a sua ansiedade.

As comunidades online reúnem pessoas que partilham interesses comuns ou enfrentam desafios semelhantes relacionados com a forma de envelhecer e oferecem um ambiente de apoio e colaboração. Quer através de fóruns de discussão, grupos de atividades ou plataformas de voluntariado, os indivíduos mais velhos conseguem se envolver ativamente em comunidades online que promovem o bem-estar, a aprendizagem contínua e a participação cívica. Contudo, também, os desafios como a alfabetização digital, a acessibilidade e a exclusão digital são obstáculos significativos para muitos idosos. Logo, é essencial garantir que todos beneficiem das RSO, das comunidades online e da narrativa digital, quer através de políticas inclusivas ou de programas de capacitação, como de design acessível. Mas é, igualmente, essencial compreender as suas motivações e a forma como se podem influenciar a uma maior inclusão.

Centrado no indivíduo, Vroman et al. (2015) desenvolveram um modelo onde explicam os três níveis de informação e de motivação para o uso da tecnologia e dos media sociais por parte dos seniores. Considerando os padrões motivacionais, as prioridades, as preferências e os valores que levam à iniciação do uso das tecnologias por parte dos mais velhos os autores referem: num primeiro nível estão os seus interesses primários ligados aos laços emocionais e às suas conexões como forma de comunicar com a família e os amigos, que se baseiam em e-mails, e em redes como o Facebook e o Skype; o segundo nível, denominado de “Utility”, envolve os temas que podem permitir o acesso a informações úteis no seu dia-a-dia, o acesso a produtos, serviços, saúde e compras; e o terceiro nível, a “virtual community”, serve como a janela para a comunidade em geral, estando perto ou longe da sua localização geográfica, os indivíduos partilham interesses de lazer comuns e estão conectados em atividades dentro de grupos online.

Similarmente, no estudo da autora (Barroso, 2021) focado nos seniores utilizadores da rede Facebook, os fatores motivacionais para o uso das RSO associavam-se às palavras “aproximar, comunicar e apoiar”.

“Aproximar é estar próximo, acompanhar os passos da vida dos familiares e amigos, sentir o pulso das publicações próprias e dos outros e considerar-se parte de grupos íntimos e/ou de afinidade, estando presentes “online” e vivendo todos os momentos. E isso transmite tranquilidade aos utilizadores seniores das RSO.

Comunicar, porque estas redes permitem a manutenção do contacto regular com quem está distante, o encontro de pessoas que fizeram parte do passado dos seniores inquiridos e cujas circunstâncias de vida os fez separar e perder o contacto. É igualmente de relevar o papel da perceção da presença dos amigos nestas redes, o que constitui, por si só, um estímulo para aderir a essas plataformas digitais e os acompanhar por essa via.

Apoiar associa-se a conversar sempre que queiram, à procura de alguém disponível e com quem possam falar. Se, por um lado, o Facebook permite passar o tempo, por outro, dota os seniores da oportunidade de conhecer novas pessoas. É ainda um meio onde podem exprimir sentimentos ou estados de alma e partilhar as suas preocupações e emoções a qualquer hora ou momento da vida.” (Reis & Lapa, 2023)

Corroborando com este impacto positivo das RSO no bem-estar social dos seniores, Gil & Patrício (2020) defendem o uso do Facebook pelos idosos incrementa as suas relações pessoais diminuindo o seu isolamento, e promove a estimulação cognitiva que previne potenciais demências. Assim, estas ferramentas e os novos formatos como os blogs, vlogs, podcasts e outras formas de médias digitais capacitam os mais velhos a viverem vidas mais ricas, significativas e conectadas, independentemente da idade.

4. Tecnologias Digitais e Relações Sociais dos Seniores

As ferramentas de comunicação digital têm cumprido um papel inovador na forma como os idosos interagem socialmente. Estas pessoas viveram uma parte da sua vida sem internet, as suas interações limitavam-se ao círculo familiar ou a encontros sociais locais. Agora, essa dinâmica mudou e novas portas se abriram para a conectividade e para o envolvimento social à distância. Hague e Payton (2010) assumem que as práticas e as interações com o uso das tecnologias são progressos ao nível da literacia digital e acabam por ser uma adaptação e aprendizagem ao longo da vida.

Plataformas como Facebook, Instagram e WhatsApp proporcionam aos mais velhos a oportunidade de se conectar não apenas com amigos e familiares, mas também estabelecer novas amizades, partilhar experiências e participar de comunidades online que compartilham dos seus interesses e como aludem Cabral et al. (2013), os familiares (cônjuge e filhos) e não-familiares (amigos e vizinhos) são essenciais no suporte da vida dos Indivíduos mais velhos.

As RSO permitem a comunicação em tempo real entre os idosos e seus entes queridos, mesmo quando separados por grandes distâncias geográficas (Barroso, 2021; Coelho, 2019; Dellarmelin et al., 2017; Jung & Sundar, 2016; Jung et al., 2017; Loureiro & Barbas, 2014; Páscoa & Gil, 2012). Videochamadas, mensagens instantâneas e e-mails possibilitam que os mais velhos mantenham o contacto próximo com familiares e amigos, independentemente da distância física. Isso não apenas fortalece os laços familiares e sociais, mas também ajuda a mitigar os sentimentos de solidão e isolamento que muitas vezes acompanham o envelhecimento. Tal como confirma o estudo de Swissinfo et al. (2020), que em consequência da Pandemia por COVID-19, as aplicações como o *FaceTime*, o *Zoom* e o *WhatsApp* permitiram a muitas famílias manter o contacto visual com os seus avós e promoveram, ao diminuir a distância física a que estavam obrigados, o seu bem-estar físico e psicológico.

As plataformas de comunicação digital desencadeiam a oportunidade de os idosos se poderem envolver em atividades sociais e culturais de forma inovadora e com presença online. Ao participarem em grupos de interesse específico nos media sociais, em eventos online, em clubes de leitura virtual e até mesmo aulas e workshops, estão a estimular a sua aprendizagem contínua e a promover um sentimento de pertença e de inclusão social. Em Portugal verificou-se, no período de pandemia por COVID-19, o aumento da literacia digital no segmento sénior, através da participação em eventos sociais e familiares online se promoveu o uso de novas ferramentas e o Zoom que passou a ser utilizado em muitas das suas atividades diárias de socialização - aulas nas universidades seniores, almoços e tertúlias (Barroso, 2021).

Os media sociais funcionam como agentes facilitadores na ligação dos idosos à sociedade, nomeadamente, na ligação que lhes permite ao mundo de que fazem parte (Jantsch et al., 2012)

e onde “as redes sociais online contribuem para uma maior inclusão social dos seniores, diminuem a solidão e aumentam a autoestima” (Barroso, 2021). Embora, as questões de segurança online, de privacidade e de autenticidade das conexões online devem ser preocupações para os idosos quando navegam no mundo digital.

Ademais, as tecnologias têm o poder de quebrar barreiras físicas e culturais, permitindo que pessoas de diferentes idades se relacionem e compartilhem experiências, conhecimentos e perspectivas de vida. Segundo, Quan-Haase et al. (2017) as relações intergeracionais motivam a participação dos mais velhos nas RSO partilhando a sua vida e acompanhando à distância e de uma forma presente as atividades dos seus netos. Porém, plataformas como o Facebook, o Instagram e o “X” permitem que pessoas de todas as idades partilhem momentos das suas vidas, interesses e opiniões no ambiente virtual, o que pode criar oportunidades naturais para que jovens e idosos interajam, partilhem experiências e aprendam uns com os outros. Ainda, enquanto plataforma informativa, a “X” permite aos indivíduos “uma participação global numa perspectiva Social” (Amaral & Sousa, 2012).

Outro exemplo, são as plataformas de vídeo, como o YouTube, onde quer os jovens, como os idosos podem criar e assistir a conteúdos que abordam uma variedade de temas, desde tutoriais e histórias de vida, até discussões sobre questões sociais e culturais. Neste prisma, pondera-se que esses vídeos oferecem uma janela para a vida de diferentes gerações e incentivam o diálogo e a empatia entre elas. Sendo, assim, o verdadeiro desafio é garantir que todos os indivíduos tenham acesso igual às oportunidades oferecidas pelas plataformas digitais, para que possamos usufruir dos benefícios de uma verdadeira integração entre gerações.

5. Desafios e Barreiras à Adoção de Tecnologia

A transição digital das sociedades contemporâneas trouxe consigo o problema da ‘divisão digital’ (Dijk, 2020) e da desigualdade digital, um conceito que alguns estudiosos acham mais preciso para descrever as disparidades que transcendem visões binárias do acesso à internet e se estendem a variações significativas em autonomia, competências, suporte social, diversidade de metas e conexão com atividades fora do ambiente *online* (Martinho & Lapa, 2022). Neste âmbito, os seniores têm sido reiteradamente caracterizados, em termos gerais, como um grupo em desvantagem face às gerações mais novas, com impacto na construção social da velhice.

No contexto português, segundo Martinho e Lapa, “a menor disseminação do acesso e da utilização da internet em Portugal, comparativamente com a média europeia” relaciona-se, entre outros fatores, “com a estrutura demográfica do país, a qual apresenta umas das taxas mais altas da população com 65 e mais anos, precisamente a geração que menos pode beneficiar do alargamento do sistema educativo” (2022: 60). Em consonância com outros estudos que incidem sobre a realidade portuguesa (Alves 2008; Lapa & Vieira 2019), reafirma-se a preponderância de variáveis relativas à escolaridade e à coorte ou geração enquanto variáveis preditivas da utilização da internet para vários fins. A idade constitui uma variável explicativa que muitos relacionam com as clivagens geracionais essenciais face à utilização das tecnologias digitais. Para Tapscott, 1998 e Prensky (2001) há uma evidente divisão entre as gerações, definida pelos processos de socialização diferenciados em diferentes eras mediáticas.

Defende-se, nesta perspetiva, que novas literacias relativas à manipulação de vários recursos de media e de comunicação digitais têm sido intuitivamente incorporadas pelas crianças e jovens - os putativos «nativos digitais». Tendo como referente a sociedade holandesa, Loos (2012) opõe-se ao tipo de caracterizações que contrapõem "nativos digitais" a "imigrantes" ou excluídos digitais. Para ele, subestimam, a priori, o poder preditivo de outras variáveis como a escolaridade ou o capital cultural e a capacidade de gerações distintas lidarem com as inovações tecnológicas, de acordo com suas próprias motivações ou disposições, necessidades e interesses. Tais caracterizações desconsideram os vários caminhos em que as mudanças tecno-sociais afetam, direta ou indiretamente, crianças e adultos, mesmo os mais velhos. O recurso a descrições homogeneizantes e essencialistas para definir coortes ofusca um debate crítico e desassombrado sobre a relação de seniores com as novas tecnologias.

Desde o início do milénio, tem-se vindo a assistir a uma diversificação geográfica e sociodemográfica dos utilizadores das redes digitais. Contudo, o peso das situações desprivilegiadas e dos diferenciais de capital cultural institucionalizado (escolaridade), e, em menor medida, das disparidades relativas ao capital económico (rendimento), compõem ainda as principais variáveis explicativas do fosso digital de primeira ordem em Portugal (Martinho & Lapa, 2022), em particular, entre os seniores. Mas é precisamente por isso que se verifica, nos últimos anos, o maior crescimento de utilizadores da internet entre as camadas mais velhas da população portuguesa. Segundo dados da Pordata (2023), em 2011, na amostra das pessoas com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos, apenas 12,5% usavam a internet enquanto em 2023 essa percentagem ascendeu aos 50%. Todavia, não se incluem nestes indicadores os mais velhos dos mais velhos (com mais de 75 anos). Seja como for, a evolução da utilização da internet por parte dos seniores portugueses tem sido uma realidade, evoluindo embora de forma mais lenta e ainda com uma infoexclusão significativa do segmento sénior.

Neste sentido, as desigualdades sociais vão aumentando dos grupos etários mais jovens até aos mais velhos, na medida em que as pessoas sem acesso ou com acesso limitado à internet ficam privadas de aceder a serviços que fazem a sua migração para o digital (Neves, 2021), ficam afastados da participação pública na medida em que as redes sociais na internet traduzem-se numa nova forma de cultura, que trazem novas formas de socialização (Amaral & Sousa, 2012).

Apesar de haver uma maior democratização no acesso às TIC, também existe um fosso digital no uso e nos tipos de uso (Lapa & Vieira, 2019). Igualmente, a Comunidade Europeia (CE) (2022) reconhece que se por um lado a pandemia de COVID-19 veio acelerar a transformação digital, por outro também aumentou o fosso digital em toda a União Europeia, não só entre zonas urbanas e espaços rurais, como foram notórios problemas de conectividade e de acesso à internet, para além das limitações ao nível das competências digitais e da compreensão das TIC provocando grandes riscos de coesão social. Porém, se, por um lado, é de enfatizar, no contexto português, o aglomerar de desvantagens culturais e económicas por parte importante da população sénior, as quais se interligam com a falta de recursos e competências informacionais em comparação com outros setores da sociedade, por outro, é pertinente olhar para as vidas digitais dos seniores portugueses sobre a ótica das suas modalidades de inclusão digital e de resignificação de um envelhecimento em rede. Mesmo os não utilizadores da internet são passíveis de serem diferenciados consoante a sua relação com as tecnologias digitais. Deste modo, é pertinente olhar para as desigualdades digitais e sociais entre os seniores, para desbravar a heterogeneidade dentro desse grupo social.

As políticas de inclusão digital são hoje uma prioridade da Comissão Europeia (CE) anunciando orientações claras para a digitalização, em que as suas metas apontam para em 2030 pelo menos

80% de todos os adultos possuam competências digitais básicas (CE, 2021). Igualmente, o Programa Portugal Digital (Governo de Portugal, 2020) desenvolve a capacitação das empresas, organismos públicos e das pessoas de meios e em literacia digital. Segundo dados do Eurostat (2021) a percentagem de indivíduos dos 65-74 anos que utilizaram a internet nos últimos 3 meses na União Europeia (UE) é de 65%, sendo que Portugal encontra-se abaixo, nos 48%, sendo que aquando do uso de dispositivos de acesso à internet, este grupo de pessoas, utiliza mais o telemóvel ou o smartphone (83%) do que o computador (31%), o que comparativamente com a média na UE estamos acima no que se refere à utilização através do telemóvel e *smartphone* (77%) e ligeiramente abaixo no uso do computador (37%) (Eurostat, 2021). Contudo, mantém-se o ponto crítico das desigualdades sociais que levam à exclusão social. As desigualdades sociais são a consequência da infoexclusão social, onde no nosso País existem pessoas sem acesso ou com acesso limitado à internet, sem capacidade ou competências para o uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC). Exemplo disso são as pessoas mais velhas que grande parte fica privada do acesso a serviços que migram para o digital, nomeadamente, os serviços públicos.

A dimensão do agregado familiar também se releva importante neste tipo de análises. Segundo dados do INE (2017), a taxa de utilização da internet dos agregados com dois adultos é maior (65%) do que a taxa de utilização dos agregados com um adulto (57%). Para este cenário contribuirá certamente o peso dos seniores a viver sós e/ou em situação de viuvez, bem como apenas cerca de metade (51,2%) dos indivíduos dos 65 aos 74 anos são utilizadores de computador ou de internet (Pordata, 2022). Assumimos, assim, que, no contexto português, muitos destes indivíduos, essencialmente, os seniores estão em situação de exclusão (Mauritti, 2011; Mauritti & Martins, 2014), não apenas na dimensão económica, também em termos de integração social, em particular, no contexto pandémico, o cenário de falta de acesso a uma tecnologia socializante como a internet, com implicações na organização da vida pessoal e familiar, vincou o panorama de exclusão para muitos dos que vivem sós. Ademais, estamos a falar de um grupo onde tendencialmente a rede de apoio social se encontra mais rarefeita e que, pelas suas próprias circunstâncias, estará em menores condições para recorrer a formas intermédias de inclusão digital por procuração (Lapa & Vieira, 2019).

Tal como afirma Cunha (2017) para uma maior integração social é necessária uma inclusão tecnológica e para tal é necessário haver experiências e interações positivas para que as tecnologias sejam aceites e por si adotadas. Será, portanto, importante refletir se o não uso das TIC pelas pessoas mais velhas se encontra associado a más experiências, à não relevância que consideram para a sua vida (Helsper, 2009; Neves, 2013) ou pela falta de interesse no uso da internet por considerarem não ser para si, não terem capacidade de usar ou não terem acesso (Helsper, 2009).

Ao falarmos da exclusão social com base nos estudos da internet devemos ponderar as divisões digitais de primeiro nível dependentes do acesso, onde as pessoas não têm informação, não sabem ou não querem ligadas às formas de uso, às motivações, aos interesses e competências que podem ser barreiras neste uso (Gómez, 2018). A um segundo nível, o uso em cujas habilidades poderão ser uma barreira (DiMaggio & Hergittai, 2001). E, por fim, a um terceiro nível ligado aos benefícios que podem usufruir online, nomeadamente os benefícios sociais com o uso da internet a nível social, económico, político, saúde e cultura (Van Dursen, 2010). Como nota Nimrod (2011) as comunidades online dos seniores podem ter um impacto positivo no seu bem-estar e contribuir para o envelhecimento bem-sucedido, não só por oferecer benefícios

desejados, incluindo diversão, como pela oportunidade de poderem praticar e demonstrar as suas habilidades e meios para fazer face ao envelhecimento.

Mas mesmo com uma maior democratização no acesso às TIC no nosso País, a realidade é que existe, ainda, um fosso digital ao nível do uso e dos tipos de uso (Lapa & Vieira, 2019). No Eurobarómetro (Standard Eurobarometer 84 Autumn 2015 — Media use in the European Union), num estudo nos países membros, Vulpe and Crăciun (2020) identificaram, entre as pessoas mais velhas (entre os 65 e os 99 anos), três tipos de utilizadores de Internet: *os Digitally immersed communicators*, em que o uso da Internet é mais frequente e diversificado; *os Asynchronous communicators*, indivíduos acostumados com Internet, mas com um uso menos regular do que o grupo anterior; e *os Phone enjoyers*, que possuem menor atividade de comunicação e frequência de uso da internet, bem como, com menos serviços de Internet pagos face aos utilizadores anteriores.

Ainda, Gil (2019) argumenta que podemos estar perante uma nova fratura digital associada à inter ou à intrageracionalidade, porque existe uma noção clara de que a literacia digital e as competências digitais que lhes estão associadas só estão presentes perante, segundo o autor, “(...) uma atitude crítica e reflexiva na utilização e mobilização das tecnologias digitais em detrimento de aspetos mais funcionais ou instrumentais.”

Se por um lado, Loos (2012) defende que quando está em causa a procura da informação num contexto de internet os conceitos de “nativos digitais” e “imigrantes digitais” não têm razão de existir, por outro, Lapa & Di Fátima (2019) explicam que estamos perante um modelo mais complexo onde o ciclo de vida e a forma de socialização com os media ou as limitações físicas podem fazer-nos entender melhor o comportamento *online* dos seniores.

Todavia, os utilizadores mais velhos adquirem competências digitais através da maior experiência na internet e do seu tempo de uso com as ferramentas online, tal-qualmente, as tecnologias tornam-se mais amigáveis para os utilizadores, possibilitando um melhorar contínuo das suas literacias digitais (DiMaggio et al., 2004).

Em suma, a digitalização da sociedade contemporânea evidenciou a problemática da 'divisão digital' e da desigualdade digital, destacando desafios que vão além do mero acesso à internet, abrangendo diferenças em autonomia, habilidades, e suporte social. Especialmente para os seniores em Portugal, essa situação é agravada por fatores demográficos e educacionais, colocando-os em desvantagem em relação às gerações mais jovens. Ademais, a interação entre preconceito de idade, *design* tecnológico e *marketing* reflete uma rede complexa onde os preconceitos sociais em relação ao envelhecimento podem moldar e são moldados pela indústria tecnológica. O preconceito de idade pode levar à exclusão dos adultos mais velhos nas fases de conceção e comercialização de produtos tecnológicos, muitas vezes assumindo os utilizadores mais jovens como o grupo demográfico padrão. Este descuido pode resultar em produtos que não são de fácil utilização para os idosos, sem consideração pelas suas necessidades e capacidades específicas.

Contudo, observa-se um aumento no uso da internet e de novas modalidades comunicacionais entre a população mais velha, sinalizando mudanças positivas em direção à inclusão digital e uma nova forma de representar e construir socialmente as terceira e quarta idades. Políticas focadas na melhoria da literacia digital e no acesso tecnológico são cruciais para mitigar essas desigualdades, promovendo uma sociedade mais inclusiva onde a idade não seja um obstáculo à participação digital. Por outro lado, o *design* tecnológico e o *marketing* inclusivos que desafiam os estereótipos etários podem promover um envolvimento mais diversificado em termos de

idade com a tecnologia, mostrando o valor do *design* tendo em mente todas as idades. Esta abordagem não só expande o alcance do mercado, mas também contribui para combater o preconceito de idade, destacando a competência e o potencial interesse dos seniores pela tecnologia.

6. Capacitando seniores por meio da Tecnologia

A sociedade avança para um mundo digital onde novas tecnologias impulsionam as novas narrativas de comunicar através de uma diversidade de canais e ferramentas e como refere Castells (1999) que vão moldando a vida e todos nós nos vamos ajustando.

Com esta era digital surgem inúmeras iniciativas que são um estímulo para as noções tradicionais de velhice. Iniciativas estas que abordam uma variedade de aspetos que vão desde a saúde e bem-estar até à aprendizagem e ao envolvimento social, revelando o potencial transformador da tecnologia nas atividades e experiência do envelhecimento.

A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2020) defende uma estratégia global e um plano de ação sobre o envelhecimento e a saúde 2016–2020, no sentido de que todos possam viver uma vida longa e saudável. E esta organização considera que o envelhecimento ativo é “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice” (WHO, 2020). Como exemplo desta preocupação, é cada vez mais utilizado pelos mais velhos dispositivos de monitorização de saúde, que de forma ativa o podem fazer através de aplicativos nos *smartphones* ou *smartwatches*, relógios e pulseiras de atividades, sensores vestíveis. Estes instrumentos fazem o rastreamento de dados dos indivíduos como, entre outros, a frequência cardíaca, as pulsações, os níveis de atividade física, os níveis de oxigénio e a qualidade do sono, permitindo aos idosos acompanharem a sua saúde em contínuo, em tempo real e ajustarem as suas atividades conforme necessário. Muitos destes aplicativos, além dos alertas da medicação e o envio de alertas de SOS para o familiar mais próximo, ainda proporcionam o acesso a programas de exercícios personalizados e a informações sobre nutrição e saúde mental.

Com isto, estamos a capacitar os idosos a assumir um papel ativo nos seus cuidados e na manutenção da saúde. Mas até que ponto não poderão estar a ser criados fatores de ansiedade? Ou a invasão de privacidade em determinadas situações podem causar ao idoso uma sensação de estigmatização por estar constantemente a ser monitorizado? Pelo que, o contra relativo ao uso desta tecnologia deve ser ponderado face à situação como um todo, optando-se pela opção que melhor se adapte e que seja aceite pelos mais velhos (Thyngsen et al., 2012).

Se a tecnologia determina a sociedade, como defendem Castells e Cardoso (2005), então deverá ser uma preocupação nacional a educação e a formação ao longo do ciclo de vida para as pessoas mais velhas, nomeadamente, no apoio a programas de formação sobre Literacia Digital, ao desenvolvimento do movimento de universidades seniores e do “Erasmus Sénior” que englobam o Plano Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS) 2017-2025, publicado pelo Governo através do Despacho n.º 12427/2016, de 17 de outubro.

Pelo que, como defende Gil (2019) “(...) a literacia digital e a competência digital tem um cariz pessoal e, por esse facto, pode-se afirmar que é condicionada pela experiência, pelas afinidades, crenças e pelos valores de cada cidadão.”. Daí faz sentido falar do crescente número de plataformas e aplicativos de aprendizagem online dirigidos especificamente aos mais velhos.

Damos como exemplo o projeto Lidia – Literacia Digital de Adultos, apoiado pela Faculdade de Ciência e Tecnologia, a Universidade de Lisboa, o Instituto da Educação e a Rede TIC e Sociedade. Outras iniciativas promovidas por um conjunto de promotores nacionais e institucionais que através do MUDA – Movimento pela Utilização Digital Ativa têm desenvolvido atividades de literacia digital como “O Programa EUSOUDIGITAL pretende ajudar um milhão de Portugueses a dar os primeiros passos na internet através de uma rede nacional com milhares de Voluntários e com o apoio de mais de 1.500 Centros que estão a ser criados em todo o País” (MUDA, 2023).

De relevância nacional é, igualmente, o trabalho desenvolvido pela RUTIS (2023), a rede que une as Universidades Seniores Portuguesas, que oferece uma variedade de cursos e recursos educacionais adaptados às necessidades e interesses dos idosos, permitindo que eles continuem a aprender ao longo da vida. Desde aulas de idiomas e habilidades tecnológicas até cursos sobre história, arte e ciências e atividades de lazer e desportos são muitas as oportunidades para os idosos explorarem e terem novos interesses, expandirem seus horizontes e se manterem mentalmente estimulados. Sobre a aprendizagem das TIC nas Universidades Seniores, o estudo de Páscoa e Gil (2021) valida que “estimula a memória, promove a comunicação e torna o envelhecimento mais ativo, promovendo a participação e inclusão na sociedade digital”.

Outras iniciativas de voluntariado sénior, que se tornam cada vez mais populares entre os idosos, estão a ser implementadas pelas autarquias e por alguns organismos públicos. Talqualmente, as plataformas online de voluntariado, como a Bolsa do Voluntariado (2023) que permitem que os idosos com as suas habilidades e experiências possam contribuir para causas nobres, encontrando um propósito com significado e impacto na vida social da comunidade.

Os fóruns de discussão online que os media sociais propagam permitem a conexão com outras pessoas e as comunidades virtuais são espaços usados pelos indivíduos mais velhos para a partilha de experiências, interesses e preocupações comuns, criando uma sensação de integração e apoio mútuo (Barroso, 2021). Por isso, a tecnologia é poder. A tecnologia tem o poder de ajudar e redefinir o conceito de envelhecimento, tem a capacidade de criar uma cultura de inclusão, tem a aptidão de habilitar os mais velhos a viverem uma vida mais saudável, ativa e socialmente conectados com um mundo real cada vez mais digital.

Esta independência dos mais velhos proporcionada pela tecnologia também se torna um desafio quando abordamos os estereótipos mais frágeis. Como referimos, hoje as soluções inovadoras abordadas capacitam os idosos a viverem de forma mais autónoma e segura até nas suas próprias casas. O mesmo acontece em situações de maior fragilidade, como por exemplo, uma cadeira de rodas motorizada, uns andarilhos com sensores de queda, os dispositivos de alerta médico e os sistemas de resposta de emergência médica oferecem serenidade e permitem que o idoso possa viver na sua comodidade por mais tempo, garantindo maior tranquilidade à família com a ajuda sempre disponível e quando necessário.

Queremos reforçar a relevância da aprendizagem ao longo da vida enquanto o mundo avança para o controlo remoto através dos aplicativos móveis de eletrodomésticos, de termostatos, fechaduras digitais e até as luzes por controlo de voz. A personalização do ambiente doméstico é cada vez mais uma realidade e habilitar os idosos a usar estas tecnologias é desmistificar de o envelhecimento é sinónimo de fragilidade e de dependência.

Para colmatar algumas das barreiras que possam surgir na evolução da aprendizagem ao longo da vida defendemos as relações intergeracionais. Estas são fundamentais para a partilha de aptidões, conhecimentos e valores que auxiliam o desenvolvimento do capital social e da coesão social em sociedades envelhecidas (Ferreira, 2017). Tal-qualmente, a falta de exposição

prévia ou as dificuldades de acompanhar as mudanças rápidas no meio digital pelos idosos podem ser superadas pelo apoio intergeracional, ou seja, com os mais novos como mentores sobre a tecnologia e os media sociais, também, porque se não houver consciência sobre os seus benefícios para a gestão do seu dia a dia, os seniores não investem, nem adquirem domínio na sua utilização (Helsper 2009; Lehtinen et al., 2009; Neves, 2013).

7. O Futuro do Envelhecimento na Era Digital e da Inteligência Artificial

À medida que as tecnologias digitais continuam a evoluir a um ritmo sem precedentes, o seu impacto no envelhecimento e na construção social da velhice pode ser profundo e multifacetado. Tendências emergentes na adoção de tecnologia por adultos mais velhos e tecnologias avançadas como a inteligência artificial (IA), realidade virtual (RV) entre outras, poderão ter um papel na formação de perceções sobre o envelhecimento. Estas tecnologias não são apenas ferramentas para melhorar qualidade da vida diária dos seniores. Desempenham também um papel crucial na formação de atitudes sociais em relação ao envelhecimento, desafiando os estereótipos existentes e promovendo uma compreensão mais matizada do que significa envelhecer.

Pesquisas recentes começaram a desafiar o estereótipo de que os idosos são relutantes em adotar novas tecnologias. Contrariamente a esta crença, há um conjunto crescente de evidências que indicam que quando as tecnologias são concebidas tendo em mente as necessidades e preferências dos adultos mais velhos, as taxas de adoção aumentam significativamente. Olhando para o futuro, podemos antecipar um conjunto de tendências.

Em primeiro lugar, com a expansão de plataformas e dispositivos fáceis de utilizar, é provável que os idosos se tornem cada vez mais conectados, aproveitando a tecnologia para comunicação, entretenimento e informação. Segundo, os avanços na IA e na aprendizagem automática poderão permitir a criação de tecnologias mais personalizadas e adaptativas (Rubeis, 2020) que podem atender às necessidades únicas dos indivíduos mais velhos, melhorando a usabilidade e o envolvimento (Ho, 2020). Demais, a internet das coisas (Tun, Madanian, & Mirza, 2021), os dispositivos vestíveis e as plataformas de telessaúde poderão tornar-se mais integrados na gestão dos cuidados de saúde, oferecendo monitorização em tempo real e opções de cuidados remotos.

Tendo em conta modelos que conceptualizam envelhecimento e tecnologia como co-constituídos (Peine & Neven, 2021), é previsível que a integração de tecnologias emergentes na vida quotidiana dos seniores deverá alterar a construção social da velhice por diversas vias. À medida que os adultos mais velhos se envolvem mais ativamente com as tecnologias digitais, as perceções sociais poderão mudar, no sentido de olhar o envelhecimento não como essencialmente um período de declínio e de maior risco de exclusão, mas para passar a reconhecê-lo como uma fase de conexão e envolvimento contínuos. A tecnologia, especialmente a IA e os dispositivos domésticos inteligentes, podem ainda melhorar a independência dos adultos mais velhos, permitindo-lhes manter os seus estilos de vida e contribuir para a sociedade, desafiando assim as noções tradicionais de dependência. Acrescente-se que a crescente popularidade do uso de plataformas digitais entre os seniores poderão facilitar uma maior interligação social, reduzindo sentimentos de isolamento entre os adultos mais velhos e promovendo um sentimento de comunidade e pertença. Já tecnologias

como a realidade virtual ou aumentada poderão oferecer experiências imersivas aos idosos, desde viagens virtuais até reviver memórias passadas, expandindo os horizontes do que é possível na velhice e combatendo os estereótipos do envelhecimento como um tempo de perda e limitação.

Embora estas tecnologias ofereçam possibilidades estimulantes, a sua adoção levanta importantes questões éticas e sociais (Ho, 2020; Rubeis, 2020). As questões de privacidade, autonomia e exclusão digital devem ser abordadas com cuidado para garantir que os benefícios da tecnologia sejam acessíveis a todos os adultos mais velhos, independentemente do estatuto socioeconómico. A introdução de novas tecnologias no quotidiano, e a distribuição dos seus benefícios, tem produzido novas camadas de desigualdade digital. A análise empírica das sociedades informacionais tem reiteradamente demonstrado persistentes desigualdades digitais, em particular, em sociedades desiguais como a portuguesa. Tal constância advém, entre outros fatores, da natureza dinâmica da evolução tecnológica que acompanha o processo de (re)produção social das desigualdades (Lapa e Vieira, 2019). Mesmo quando há um acesso amplo a determinada tecnologia, as divisões digitais se manifestam em diversas camadas ou níveis, que vão além da mera questão de acesso e uso.

O futuro do envelhecimento na era digital deverá ser radicalmente diferente das normas históricas. À medida que as tecnologias digitais se tornam mais integradas na vida quotidiana, oferecem o potencial para transformar a construção social da velhice, desafiar os estereótipos existentes e melhorar a qualidade de vida dos idosos. No entanto, a concretização deste potencial exigirá uma consideração cuidadosa do *design*, da acessibilidade e de questões sociais e éticas para garantir que os benefícios da tecnologia sejam distribuídos de forma equitativa.

Conclusão

A integração das plataformas digitais no quotidiano dos seniores desempenha um papel crucial na (re)construção social da velhice, promovendo a inclusão digital e combatendo estereótipos associados ao envelhecimento. Estas tecnologias não só desafiam conceções tradicionais sobre a terceira idade, mas também habilitam os seniores a participar ativamente na sociedade digital, redefinindo assim as narrativas em torno do envelhecimento. Este processo é evidenciado pelo crescente envolvimento dos segmentos sénior em RSO, pela sua participação em comunidades online e pelo uso de tecnologias para se manterem conectados e informados. A literacia digital surge como elemento-chave, permitindo que esta demografia explore plenamente as possibilidades oferecidas pelo universo digital, realçando a importância de políticas e programas educativos focados em aumentar a competência digital entre os idosos. Portanto, as plataformas digitais, longe de serem meros canais de comunicação, poderão constituir instrumentos poderosos de transformação social que permitem aos idosos uma nova forma de expressão, comunicação e participação na era digital.

O futuro da investigação sobre a utilização de plataformas digitais pelos idosos está preparado para evoluir significativamente à medida que a tecnologia continua a avançar e à medida que a demografia dos idosos cresce tanto em tamanho como em conhecimento digital. Relativamente a caminhos de pesquisa para futura exploração, estamos perante imensas possibilidades que se prendem com o estudo dos impactos das mudanças tecnológicas no *design* de interface com os dispositivos digitais ao nível da sua acessibilidade e modos de uso para os seniores. Isto inclui interfaces controladas por voz, ambientes de realidade virtual adaptados para utilizadores seniores e a aplicação de inteligência artificial para personalizar as experiências dos utilizadores.

Ademais, será importante avaliar a eficácia de diferentes programas de literacia digital para seniores, identificando quais as metodologias que contribuem mais para superar as barreiras à adoção de tecnologia. A investigação futura poderá centrar-se no papel dos centros comunitários, dos cursos *online* e dos modelos de ensino intergeracionais. Com a utilização crescente de plataformas digitais, é necessário igualmente aprofundar a nossa compreensão do seu impacto na saúde mental e no bem-estar social das pessoas mais velhas. Mais estudos longitudinais poderiam explorar se o envolvimento digital realmente atenua os sentimentos de solidão e depressão entre os idosos. À medida que os idosos se tornam mais ativos *online*, a sua vulnerabilidade e exposição a riscos digitais aumenta. A investigação futura deverá investigar como formar e proteger os utilizadores mais velhos (e não só) contra esses riscos, incluindo a conceção de plataformas digitais mais seguras que mantenham a confiança dos utilizadores.

Realizar estudos comparativos sobre como os seniores em diferentes contextos culturais e socioeconómicos utilizam e beneficiam das plataformas digitais poderá ajudar a identificar mais desafios e oportunidades nos esforços globais de inclusão digital de todos os segmentos populacionais. Além disso, ainda há muito a explorar no que respeita o papel das plataformas digitais para um sentimento de pertença e envolvimento comunitário e na promoção de comunidades e do capital social *online* entre pessoas mais velhas. Há ainda toda uma linha de investigação que poderá indagar o potencial da internet das coisas, da inteligência artificial (IA), da robótica e das tecnologias de realidade virtual ou aumentada na melhoria da qualidade de vida dos idosos, incluindo a assunção de tarefas diárias e na manutenção de ligações sociais, a capacidade de monitorizar ou melhorar a saúde tanto do ponto de vista físico como cognitivo, e o fornecimento de experiências imersivas para pessoas com problemas de mobilidade. Todas estas tecnologias, incluindo robôs assistentes pessoais, companheiros baseados em IA e tecnologias domésticas inteligentes podem contribuir para uma profunda resignificação do envelhecimento e do segmento sénior: do idoso tendencialmente isolado e digitalmente excluído para um corpo e quadro de existência sénior profundamente tecnologicado e conectado, enquanto assistimos, eventualmente, a um retorno à natureza e à destecnologização das gerações mais novas.

Bibliografia

- Ala-Mutka & Punie (2007). *Ageing societies, learning and ICT*. EuroPACE. Disponível em: http://www.elearningpapers.eu/index.php?page=doc&doc_id=10636&doclng=6
- Amaral, I. & Sousa, H. (2012). Redes sociais no Twitter. In book: *Ciberjornalismo, modelos de negócio e redes sociais*. Editors: Helder Bastos, Fernando Zamith
- Amaral, I., & Flores, A. M. M. (2023). Challenging gendered and ageing normative stereotypes on Instagram. *Digital Ageism*, 152.
- Bauman, Z. (2007). *Liquid Times: Living in an Age of Uncertainty*. Polity Press. DOI:10.1017/S0021875809006513
- Barroso, C. (2021). *Os seniores na sociedade em rede em Portugal: O contributo das Redes Sociais Online no seu Capital social*. [Tese de Doutoramento, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório do ISCTE.
- Boekel, L. C. v.; Peek, S.; Luijkx, K. G. (2017). Diversity in Older Adults' Use of the Internet: Identifying Subgroups Through Latent Class Analysis. *Journal of Medical Internet*

Research, v. 19, n. 5, e180. DOI: 10.2196/jmir.6853. Disponível em:
<http://www.jmir.org/2017/5/e180/>

Bolsa do Voluntariado (2023). <https://www.bolsadovoluntariado.pt/>

Bossio, D., McCosker, A., Schleser, M., Davis, H., & Randjelovic, I. (2023). Not that old person: Older people's responses to ageism revealed through digital storytelling. *Journal of Sociology*, 59(1), 232-250.

Bourdieu, P. (1989), *O Poder Simbólico*, Lisboa, DIFEL.

Bourdieu, P. (1980). Le capital social. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 31, 2-3. Persee. Disponível em: https://www.persee.fr/doc/arss_0335-5322_1980_num_31_1_2069

Braun, M. T. (2013). Obstacles to social networking website use among older adults. *Computers in Human Behavior*, 29, 673–680. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.004>

Brewer, R., & Piper, A. M. (2016, May). " Tell It Like It Really Is" A Case of Online Content Creation and Sharing Among Older Adult Bloggers. In *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 5529-5542).

Cabral, M. V. (coord.), Ferreira, P. M. (inv. principal), Silva, P. A., Jerónimo, P. & Marques, T. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal. Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Lisboa. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/24456>

Cardoso, G.; Costa, A. F.; Coelho, A. R. & Pereira, A. (2014). *A sociedade em rede em Portugal: uma década de transição*. CIES-IUL

Cardoso, G. (2014). *A Cidade e as Redes*. FFMS - Opinião XXI, Academia.edu

Cardoso, G., Costa, A. F., Conceição, C. P. & Gomes, M. C. (2015). *A sociedade em rede em Portugal*. Lisboa: Campo das Letras

Castells, M. (1999). *A Sociedade em Rede. A era da informação: economia, sociedade e cultura*. Tradução: Roneide Venancio Majer. 10ª edição. v.1. São Paulo: Paz e Terra.

Castells, M., & Cardoso, G. (2005). *A Sociedade em Rede: do Conhecimento à Política. A Sociedade em Rede do Conhecimento à Acção Política*. Lisboa: Imprensa Nacional - Casa da Moeda.

Castells, M. (2014). *A Internet e a Sociedade em Rede*. Discurso proferido como lição inaugural do doutoramento sobre a sociedade da informação na Universidade Aberta da Catalunha. Espanha. Disponível em: <https://blogacritica.blogspot.com/2014/12/manuel-castells-internet-e-sociedad-rede.html>

CE (2021). *Orientações para a Digitalização até 2030: a via europeia para a Década Digital*. Comunicação da Comissão Europeia apresentada em março de 2021
https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/pt/QANDA_21_984

CE (2022). *Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões que estabelece uma Declaração Europeia sobre os Direitos e Princípios Digitais para a Década Digital*.

- Chopik, W. J. (2016). The Benefits of Social Technology Use Among Older Adults Are Mediated by Reduced Loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 19, n. 9, p. 551–556, set. 2016. DOI: 10.1089/cyber.2016.0151. Disponível em: <http://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2016.0151>
- Coelho, A. R. (2019). Seniores 2.0: Inclusão digital na sociedade em rede. Tese de Doutoramento, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório do ISCTE.
- Couldry, N. (2008). Mediatization or mediation? Alternative understandings of the emergente space of digital storytelling. *New Media & Society*, SAGE
- Dellarmelin, M. L., Balbinot, V. A. & Froemming, L. M. S. (2017). Análise do Comportamento e Utilização das Redes Sociais pelos Idosos. *Revista Sociais e Humanas*, 30 (1). Centro de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Federal de Santa Maria. <https://doi.org/10.5902/2317175824669>
- Dias, I. (2012). O uso das tecnologias digitais entre seniores: motivações e interesses. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 68, pp. 51-77. Bruxelas.
- European Union Agency for Fundamental Rights (2023). Fundamental Rights of Older People: Ensuring Access to Public Services in Digital Societies. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Disponível em <https://fra.europa.eu/en/publication/2023/older-people-digital-rights#read-online>
- Farinosi, M., & Fortunati, L. (2020, July). Young and elderly fashion influencers. In: Q. Gao and J. Zhou (Eds.) *Human aspects of IT for the aged population: Technology and society*. Conference proceedings, HCII 2020 (pp. 42–57). Springer. https://www.researchgate.net/publication/342825691_Young_and_Elderly_Fashion_Influencers
- Fealy, G., Di Placido, M., O'Donnell, D., Drennan, J., Timmins, F., Barnard, M., ... & Čartolovni, A. (2024). 'Ageing well': Discursive constructions of ageing and health in the public reach of a national longitudinal study on ageing. *Social Science & Medicine*, 341, 116518.
- Fernández-Ardèvol, M., Belotti, F., Ieracitano, F., Mulargia, S., Rosales, A., & Comunello, F. (2022). "I do it my way": Idioms of practice and digital media ideologies of adolescents and older adults. *New media & society*, 24(1), 31-49.
- Ferreira, I. S. V. B. S. (2017). *Educação Intergeracional como Estratégia de Promoção do Envelhecimento Ativo: Análise de necessidades de uma comunidade local, enquanto via fundamentadora de projetos relevantes e sustentáveis* [Tese de doutoramento, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra]. Repositório Científico da UC. <http://hdl.handle.net/10316/43108>
- Garcia, F. J. M. (2018). Literacia dos Novos Media: Os Seniores e o Acesso ao Portal Online das Finanças em Portugal. Dissertação de Mestrado, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório do ISCTE
- Giddens, A. (1997), "The body: eating, illness and ageing" in *Sociology*, Cambridge, Polity, Third edition
- Gil, H. (2019). A Literacia Digital e as Competências Digitais para a Infoinclusão: por uma inclusão digital e social dos mais idosos. *Re@D – Revista Educação a Distância e Elearning*,

Vol. 2 N.º 1): V2(1). Competências Digitais. DOI: <https://doi.org/10.34627/vol2iss1pp79-96n>

- Gil, H. & Patrício, M.R. (2020). Tecnologias digitais & adultos idosos: contributos da investigação para um mais adequado processo de envelhecimento. EGITANIAS CIENCIA, nº27.
- Hague, C., & Payton, S. (2010). *Digital literacy across the curriculum*. Bristol: Futurelab. Disponível em: <https://www.nfer.ac.uk/publications/futl06/futl06.pdf>
- Helsper, E. (2009). The ageing Internet: digital choice and exclusion among the elderly. *Working with Older People*, 13 (4). pp. 28-33. Media and Communications, London School of Economics and Political Science. Disponível em: <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/26686>
- Ho, A. (2020). Are we ready for artificial intelligence health monitoring in elder care?. *BMC geriatrics*, 20, 1-7.
- Jantsch, A., Machado, L. R., Behar, P.A. & Lima, J. V. (2012). As Redes Sociais e a Qualidade de Vida: os Idosos na Era Digital. *IEEE-RITA*, 7 (4). ISSN 1932-8540
- Jung, E. H. & Sundar, S. S. (2016). Senior citizens on Facebook: How do they interact and why? *Computers in Human Behavior*, 61, 27-35. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.080>
- Jung, E. H., Walden, J., Johnson, A. C. & Sundar, S. S. (2017). Social networking in the aging context: Why older adults use or avoid Facebook. *Telematics and Informatics*, 34(7), 1071-1080. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tele.2017.04.015>
- Kohli, M., & Meyer, J. W. (1986). Social structure and social construction of life stages. *Human development*, 29(3), 145-149.
- Lee, B.; Chen, Y. & Hewitt, L. (2011). Age differences in constraints encountered by seniors in their use of computers and the internet. *Computers in Human Behavior*, 27(3), 1231-1237. DOI: 10.1016/j.chb.2011.01.003
- Lee, C. & Coughlin, J.F. (2015). Perspective: Older Adults' Adoption of Technology: An Integrated Approach to Identifying Determinants and Barriers: Older adults' adoption of technology. *Journal of Product Innovation Management*, v. 32, n. 5, p. 747–759, set. 2015. DOI: 10.1111/jpim.12176. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpim.12176>
- Lehtinen, V., Näsänen, J. & Sarvas, R. (2009, setembro 1-5). *A Little Silly and Empty-Headed – Older Adults' Understandings of Social Networking Sites* [Conferência]. Proceedings of the 2009 British Computer Society Conference on Human-Computer Interaction, BCS-HCI 2009, Cambridge, United Kingdom (pp. 45–54). DOI: [10.1145/1671011.1671017](https://doi.org/10.1145/1671011.1671017)
- Lapa, T. & Vieira, J. (2019). Divisões digitais em Portugal e na Europa. Portugal ainda à Procura do comboio Europeu? *Sociologia online*, 21, pp. 62-82. <https://doi.org/10.30553/sociologiaonline.2019.21.3>
- Lapa, T., Martinho, T & Célia Reis (2023). First and Second-Level Digital Divides and Cultural Capital: Framing Digital Lives of Seniors in Portugal and Europe. In International Conference on Human-Computer Interaction. (pp. 489-504). Gewerbesrasse: Cham: Springer Nature.

- Lidia (2023). <http://aprendercomtecnologias.ie.ulisboa.pt/formacao/>
- Llorente-Barroso, C., Sánchez-Valle, M., & Viñarás-Abad, M. (2023). The role of the Internet in later life autonomy: Silver surfers in Spain. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1-20.
- Loos, E., & Ivan, L. (2018). Visual ageism in the media. In L. Ayalon & C. Tesch-Römer (Eds.), *Contemporary perspectives on ageism* (pp. 163–176). Vol. 19. Springer Open. <http://library.oapen.org/handle/20.500.12657/27836>.
- Loureiro, A. & Barbas, M. (2014). Active Ageing – enhancing digital literacies in elderly citizens. Em Zaphiris P., Ioannou A. (eds) *Learning and Collaboration Technologies*. Technology-Rich Environments for Learning and Collaboration. LCT 2014. Lecture Notes in Computer Science, vol 8524. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07485-6_44
- Luijckx, K., Peek, S., & Wouters, E. (2015). “Grandma, you should do it—it’s cool”: Older adults and the role of family members in their acceptance of technology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(12), 15470–15485.
- Mahmood, H. M. A. (2023). Filtering Out Ageism: Unveiling Instagram's Reinforcement of Negative Stereotypes of Ageing. *Journal of Philology and Educational Sciences*, 2(1), 12-28.
- Miranda, S, Machado, A. T. Antunes, A, & Gama, A. (2020, july 2-3). Age 2.0: motivations and brand engagement. Proceedings of the 7th European Conference on Social Media. Virtual Conference hosted UCLan Larnaca, Cyprus
- Miranda, S., Antunes, A. C., & Gama, A. (2022, May). A different type of influencer? Examining senior Instagram influencers communication. In ECSM 2022 9th European Conference on Social Media. Academic Conferences and publishing limited.
- Mohadis, H., & Ali, N. (2014). *A Study of Smartphone Usage and Barriers Among the Elderly*. Em 3rd International Conference on User Science and Engineering (i-USEr) (pp. 109 114). <https://doi.org/10.13140/2.1.1732.8321>
- Moreno, X., Sánchez, H., Huerta, M., Albala, C., & Márquez, C. (2016). Social representations of older adults among Chilean elders of three cities with different historical and sociodemographic background. *Journal of cross-cultural gerontology*, 31, 115-128.
- MUDA (2023). <https://www.muda.pt/>
- Neves, B. B. (2013). *Social Capital and Internet Use: The Irrelevant, the Bad, and the Good*. *Sociology Compass* 7/8. Disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/soc4.12059/abstract>
- OberCom (2007). Portugal Móvel. Utilização do telemóvel e Transformação da Vida Social.
- OberCom (2011). A televisão na Sociedade em Rede.
- OberCom (2012). Internet em Portugal.
- O'Reilly, P., & Caro, F. G. (1995). Productive aging: An overview of the literature. *Journal of Aging & Social Policy*, 6(3), 39-71.

- Páscoa, G. & Gil, H. (2012, junho 1-2). *Redes Sociais como complemento de Aprendizagem ao longo da vida: As Universidades Seniores e a web 2.0* [Conferência]. Conferencia Ibérica em Inovação na Educação com TIC. Bragança. Livro de Atas. ISBN 978-972-745-130-2. (pp. 96-108). Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.11/1309>
- Páscoa, G. & Gil, H. (2015). As TIC como antídoto para a solidão e Isolamento do Cidadão sénior. Uma Plataforma essencial para alcançar o Bem-estar mental e social. *SENSOS 10*, Vol. 5 – nº2, Revista do Centro de Investigação e Inovação em Educação
- Páscoa G. & Gil, H. (2021). Envelhecimento e tecnologias digitais: Um estudo exploratório em universidades seniores no interior de Portugal. In Joaquim Pinheiro (coord.), *Olhares sobre o envelhecimento. Estudos interdisciplinares*, vol. II, pp. 63-74. DOI: 10.34640/universidademadeira2021pascoagil
- Peine, A., & Neven, L. (2021). The co-constitution of ageing and technology—a model and agenda. *Ageing & Society*, 41(12), 2845-2866.
- Pew Research Center (2022). Teens, social media, and technology. Disponível em <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
- Pordata (2023), Estatísticas “População residente: total e por grupo etário”, Lisboa, INE <https://www.pordata.pt/portugal/populacao+residente+segundo+os+censos+total+e+por+grandes+grupos+etarios-512>
- Pordata (2023), Estatísticas “Indivíduos com 16 e mais anos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: por grupo etário”, Lisboa, INE <https://www.pordata.pt/portugal/individuos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+internet+em+percentagem+do+total+de+individuos+por+grupo+etario-1139>
- Quan-Haase, A., Mo, G. Y. & Wellman, B. (2017). Connected seniors: how older adults in East York exchange social support online and offline. *Information, Communication & Society*, 20(7), 967–983. <http://dx.doi.org/10.1080/1369118X.2017.1305428>
- Reis, C. & Lapa, T. (2023). As redes sociais online na inclusão social dos seniores portugueses: uma forma de “Aproximar, Comunicar e Apoiar”. *Estudos em Comunicação* nº37, vol 2, 64-82. DOI: 10.25768/1646-4974n37v2a04
- Renaud, K., & Biljon, J. V. (2008, outubro 6-8). *Predicting technology acceptance and adoption by the elderly: A qualitative study* [Conferência]. Annual Research Conference of the South African Institute of Computer Scientists and Information Technologists, Wilderness, South Africa. <http://dx.doi.org/10.1145/1456659.1456684>
- Reuter, A., Scharf, T., & Smeddinck, J. (2021). Content creation in later life: reconsidering older adults' digital participation and inclusion. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 4(CSCW3), 1-23.
- Rodrigues, C. & Morgado, L. (2019). Apropriação de Dispositivos Móveis no Quotidiano dos Seniores: Investigação sobre um Protótipo de Modelo de Formação. Em C. G. Marques, I. Pereira & D. Pérez (Eds). *Book of Proceedings of the 21st International Symposium on Computers in Education*, pp. 137-142, Tomar: Instituto Politécnico de Tomar. <http://hdl.handle.net/10400.2/9719>

- Rosales, A., & Fernández-Ardèvol, M. (2016, setembro). *Smartphones, apps and older people's interests: from a generational perspective*. MobileHCI '16: Proceedings of the 18th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services (pp. 491-503). New York, USA: ACM Press. <https://doi.org/10.1145/2935334.2935363>
- Rubeis, G. (2020). The disruptive power of artificial intelligence. Ethical aspects of gerontechnology in elderly care. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 91, 104186. RUTIS 82023). <https://rutis.pt/>
- Simões, J.N. (2011). Proposta de um serviço de comunicação assíncrona para o cidadão sénior. Dissertação de Mestrado em Comunicação Multimédia. Universidade de Aveiro.
- Smith, A. (2014). Older adults and technology use. <http://www.pewinternet.org/2014/04/03/older-adults-and-technology-use/>
- Soares, C., Marques, A. M., da Silva, M. G., Cerqueira, A., Bonança, Í., & Argüello, P. (2014). Are social representations of positive ageing really effective? The ageing process through the eyes of elderly. *Journal of Spatial and Organizational Dynamics*, 2(2), 147-160.
- Sokolovsky, J. (Ed.). (2020). *The cultural context of aging: Worldwide perspectives*. ABC-CLIO.
- Thyngsen, I. M. (2012). *New Technologies and Emerging Spaces of Care*. 240 Ashgate Publishing, Ltd. https://www.researchgate.net/publication/348235909_Technology_and_good_dementia_care_an_argument_for_an_ethics-in-practice_approach
- Tun, S. Y. Y., Madanian, S., & Mirza, F. (2021). Internet of things (IoT) applications for elderly care: a reflective review. *Aging clinical and experimental research*, 33, 855-867.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books, A Member of the Perseus Books Group, NY
- UE (2007). European i2010 initiative on e-inclusion – “Be part of the information society”. Brussels: European Commission
- van Dijk, J. (2020). *The Network Society*. Londres: Sage
- Vosner, H. B.; Bobek, S.; Kokol, P. & Kreci, M. J. (2016). Attitudes of active older Internet users towards online social Networking. *Computers in Human Behavior* 55
- Vroman, Kerryellen G., Arthana, Sajay t, e Lysack, Catherine (2015), ““Who over 65 is online?” Older adults’ dispositions toward information communication technology”, em *Computers in Human Behavior* 43
- Waycott, J., Vetere, F., Pedell, S., Kulik, L., Ozanne, E., Gruner, A., & Downs, J. (2013, April). Older adults as digital content producers. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 39-48).
- Yuan, E. J. (2013). *A Culturalist Critique of ‘Online Community’ in New Media Studies*. New Media & Society.