

AS TIC COMO ANTÍDOTO PARA A SOLIDÃO E ISOLAMENTO DO CIDADÃO SÉNIOR: UMA PLATAFORMA ESSENCIAL PARA ALCANÇAR O BEM-ESTAR MENTAL E SOCIAL

GINA PÁSCOA

Universidade de Lisboa, ISCSP

HENRIQUE GIL

Instituto Politécnico de Castelo Branco, ESE

RESUMO

A atual sociedade do conhecimento é também uma sociedade do envelhecimento. As Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC), em particular o computador e Internet, e envelhecimento da população são duas tendências sociais que merecem ser analisadas. Em Portugal, os seniores apresentam um elevado índice de solidão, isolamento social e exclusão digital. Tal afastamento das TIC constitui uma grande desvantagem para esta faixa etária. É necessário refletir sobre as possíveis razões que poderão manter o cidadão sénior afastado das TIC, perceber como decorre a sua aproximação, que tipo de uso fazem e os impactos no seu bem-estar mental e social de forma a implementar políticas de educação com vista à inclusão digital dos seniores.

Palavras-chave: TIC; Seniores; Exclusão digital; Inclusão digital; Bem-estar.

ABSTRACT

The knowledge society is also an aging society. Information and Communication Technologies (ICT), particularly computer and Internet, and population aging are two social trends that deserve to be analyzed. In Portugal, the seniors have a high index of loneliness, social isolation and digital divide.

Such a departure ICT is a major drawback for this age group. It is necessary to reflect on the possible reasons that may keep the senior citizens away*from ICT, notice as is clear from its approach, what kind of use they do and the impact on their mental and social well-being in order to implement education policies for the digital inclusion of seniors.

Keywords: ICT; Senior; Digital divide; Digital inclusion; Well-being.

INTRODUÇÃO

Este artigo dá particular relevo às questões relacionadas com o bem-estar e à potencialidade das TIC para a melhoria de qualidade de vida da população mais idosa, problematizando as questões relacionadas com a inclusão digital. Este é um artigo com uma abordagem teórica sobre o tema que tem como objetivo efetuar uma revisão de literatura sobre *as possíveis razões que poderão manter o cidadão sénior afastado das TIC, perceber como decorre a sua aproximação, que tipo de uso fazem e os impactos no seu bem-estar mental e social de forma a implementar políticas de educação com vista à inclusão digital dos seniores*. A apresentação dos conteúdos que compõem o artigo engloba questões sobre a problemática do envelhecimento no contexto europeu, discute a questão da idade enquanto fator de exclusão digital, reflete sobre o impacto das TIC no bem-estar mental e social dos cidadãos seniores e sobre a educação e a inclusão digital para a população sénior, finalizando-se com as considerações finais.

1. O ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO E AS PRIORIDADES DA EUROPA

De acordo com o "Ageing Report" (European Commission, 2012), os europeus apresentam uma longevidade maior do que nunca. Em 2060 um em cada três europeus terá mais de 65 anos, a população com mais de 65 anos vai quase duplicar, passando de 87,5 milhões em 2010 para 152,6 milhões em 2060. Prevê-se que o número de pessoas com idade superior a 80 anos quase triplique de 23,7 milhões em 2010 para 62,4 milhões em 2060. Estes dados têm subjacente o grande problema da capacidade de assegurar a qualidade de vida a estas pessoas. O encargo com cuidados de saúde tem crescido rapidamente em quase todos os países da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), gerando uma preocupação crescente entre os políticos (Hartwig, 2008). Vários estudos evidenciam que as TIC podem contribuir significativamente para o bem-estar do cidadão sénior (Babulak, 2006; European Commission, 2007; Séror, 2002; Smits & Janssen, 2008). Devemos ficar atentos e sentirmo-nos capacitados para integrar as TIC na vida dos cidadãos seniores de modo a concretizar o paradigma de *envelhecer bem* no trabalho, na comunidade e em casa com o apoio das TIC.

Neste início de século identificamos dois ícones que marcam o estado atual

do desenvolvimento das nossas sociedades. O primeiro é o rápido aumento da esperança de vida das pessoas, tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento, o que projeta um envelhecimento populacional sem precedentes na história da humanidade (WHO, 2001). O segundo é a revolução que a microeletrónica e a informática proporcionaram ao desenvolvimento das TIC. Estes dois fenómenos, quando combinados, resultam num problema - a exclusão digital dos cidadãos seniores.

As políticas públicas comunitárias desenvolvidas na última década espelham a preocupação com este fenómeno. Entre as diversas iniciativas, comunicações, planos de ações que são desenvolvidos pela Comissão das Comunidades Europeias, destacamos duas em especial: «Envelhecer bem na sociedade da informação – uma iniciativa i2010» (Comissão das Comunidades Europeias, 2007a) e «Participar na sociedade da informação - uma iniciativa i2010» (Comissão das Comunidades Europeias, 2007b). Se por um lado a preocupação com a utilização das TIC por todos os cidadãos está no centro da inclusão digital, por outro é a observação dos índices de utilizadores da Internet, que conecta os diversos dispositivos, equipamentos e ferramentas TIC, o indicador utilizado para avaliar esta inclusão digital.

Com base neste parâmetro de comparação podemos apercebermo-nos qual a tendência em Portugal, relacionada com a inclusão/exclusão digital dos seniores em alguns estudos já realizados. A visualização dos utilizadores da Internet em cada faixa etária mostra-nos a real situação de inclusão/exclusão da população sénior. Apesar do crescimento de utilizadores em todos os escalões etários, são as pessoas mais velhas as que menos fazem uso da Internet. Os resultados do último inquérito realizado pelo Observatório da Comunicação - Obercom, (2013) aponta uma percentagem de 31% das pessoas entre 55-64 anos como utilizadores da Internet, e apenas 11,8% para aquelas pessoas com 65 e mais anos, sendo esta situação um reflexo de um paradigma de utilização demográfico da Internet.

A exclusão digital dos cidadãos seniores, embora facilmente verificada, não é alvo das políticas governamentais. Uma simples observação na principal iniciativa portuguesa da última década, realizada como um plano de ação integrado no Plano Tecnológico (2005) do XVII Governo Constitucional denominado como «Ligar Portugal», permite inferir que nenhum dos instrumentos de ação propostos foi direcionado a este problema de forma objetiva e apenas algumas medidas tinham, parcialmente o foco no amenizar desta exclusão. Entre as medidas anunciadas, só algumas demonstram uma preocupação com a inclusão de pessoas que não têm acesso ao computador e Internet ou a um local que possa proporcionar formação comunitária. Destaca-se a duplicação da rede de Espaços Internet para acesso público e gratuito em banda larga, com acompanhamento de monitores especializados e condições para utilizadores com necessidades especiais, estimulando o seu funcionamento como Centros Comunitários. Além desta rede de Espaços Internet, as Bibliotecas Municipais, as Juntas de Freguesia,

as Universidades da Terceira Idade e algumas formações em TIC promovidas pelo Associativismo, permitem uma aproximação do sénior às TIC. Todavia a oferta de locais públicos e gratuitos para a utilização das TIC não tem, só por si, sido eficiente.

De acordo com Ponte (2011), a frequência nestes espaços, mais concretamente nos Espaços Internet, por utilizadores seniores foi considerada residual. Outro estudo realizado no Reino Unido por Selwyn (2003) corrobora com esta situação ao verificar que as pessoas mais velhas utilizam pouco estes espaços e também encontrou diferenças significativas entre grupos com maior ou menor experiência no uso do computador/Internet, verificando-se que os primeiros usam mais os Espaços Internet. Mais uma vez percebemos que a simples oferta de locais ou espaços para aceder às TIC não é, só por si, efetivo em proporcionar a inclusão digital, principalmente daqueles com mais idade ou baixo capital educacional.

Em Portugal, promover e proporcionar formação para os seniores enfrenta o desafio provocado pela baixa escolaridade desta faixa etária. Além deste desafio, no caso dos cidadãos seniores, existem algumas barreiras que dificultam a aproximação às TIC. O receio em lidar com uma tecnologia desconhecida ou o medo de danificar o equipamento são barreiras agravadas pelas dificuldades impostas pelo processo de envelhecimento e até mesmo a falta de motivação ou relevância que as TIC têm para as suas vidas (Richardson, Weaver, & Zorn, 2002).

2. A IDADE COMO FATOR DE EXCLUSÃO DIGITAL

O envelhecimento biológico é inerente à natureza humana. A passagem para a velhice não se resume apenas em transformações biológicas, mas também em muitas mudanças que variam conforme o desenvolvimento psicossocial de cada indivíduo (Santos, 2005). Para Stuart-Hamilton (2002), devemos considerar que a sociedade espera que as pessoas se comportem de forma adequada à sua idade. Tem vindo a constatar-se que as pessoas mais velhas são vítimas dos seus próprios estereótipos sobre o envelhecimento, criados enquanto jovens e que na terceira idade existe uma diminuição da sua autoestima. O envelhecimento é popularmente caracterizado como um aumento da sabedoria à custa de um decréscimo nas faculdades mentais.

As dificuldades relacionadas ao processo de envelhecimento mostram-se na redução das capacidades sensoriais e por um abrandamento na velocidade dos processos cognitivos encetados pelas limitações dos recursos de processamento, principalmente a memória a curto prazo. É comum, entre os seniores, esquecerem-se de alguma etapa ou de um procedimento e pela falta destes todo o processo resultar em erro (Echt, Morrell, & Park, 1998; Jones & Bayen, 1998). Também a redução nas habilidades espaciais relacionam-se com a falta de perceção do mundo virtual e em como aceder a determinados conteúdos, tanto

pela Internet, quanto no próprio computador (Mayohrn, Stronge, McLaughlin, & Rogers, 2004). A redução da acuidade visual dificulta a leitura em pequenos ecrãs ou em ecrãs com alta resolução onde, normalmente as imagens são pequenas (Cybis & Sales, 2003). Além da visão, problemas relacionados com a coordenação motora e doenças como a artrite reduzem a capacidade de utilização do rato, o principal meio de interação utilizador-computador.

A falta de interesse em utilizar as TIC pode ser uma escolha, mas esta opção, frequentemente, é o resultado do desconhecimento de como utilizar a Internet (Olphert, Damodaran, & May, 2005). Estudos recentes indicam que, para a população sénior, a perceção de utilidade quotidiana e a necessidade de satisfação são os principais preditores de uso das TIC (Pan & Jordan-Marsh, 2010; Wang & Rau, 2011). Outro aspeto importante a ser observado em programas de inclusão para esta faixa etária é a tríade socialização-independência-inclusão, considerados componentes-chave na utilização das TIC pelos seniores nas suas rotinas diárias (Sayago & Blat, 2011). A socialização representa a interação entre os pares, ou mesmo intergeracional, que ocorre em ambientes sociais de aprendizagem das TIC com a partilha de conhecimentos e a entreaajuda para ultrapassar certos obstáculos. A independência dá-se quando os participantes utilizam o que aprenderam para comunicar com familiares e amigos através dos meios digitais. Por fim, a inclusão referida na tríade significa utilizar as TIC e programas que todos usam, sem parecer diferente ou mais frágil que as outras pessoas.

Torna-se urgente construir uma proposta de inclusão para a população sénior que contemple três fatores supracitados, utilizando infraestruturas existentes, com baixo custo operacional que deve contemplar a oferta de ações de formação num contexto familiar a estas pessoas, tal qual associações ou espaços públicos que possam frequentar (Naumanen & Tukiainen, 2009). É necessário identificar as atividades desempenháveis e satisfatórias para os cidadãos seniores e, assim, poder estipular meios de reinserção desses indivíduos nas relações sociais contemporâneas, marcadas pelas novas tecnologias (Garcia, 2001). O perfil do cidadão sénior mudou muito nos últimos anos. Antigamente o sénior recolhia-se ao seu aposento e vivia o resto da sua vida dedicado aos netos e revivendo as suas lembranças. Atualmente, os cidadãos seniores apresentam maior vitalidade e anseiam por viver projetos futuros, por contribuir na produção e até mesmo, por intervir nas mudanças sociais e políticas (Kachar, 2002).

A aprendizagem das TIC é uma ligação para o novo século e, além de ser um caminho para combater a solidão, isolamento e exclusão social que os cidadãos seniores vivenciam, são um veículo de comunicação e de troca com pessoas de todo o mundo. Portanto, valorizar a experiência do sénior, através da interação em ambientes digitais de educação permanente na *Web*, e despertar o seu interesse em assumir o papel de cidadão ativo na sociedade é fundamental para a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas (Pasqualotti, Portella, Paula, & Rorato, 2004). Para Lima (2000), é necessário que o sénior seja estimulado a

aprender as TIC, esta aprendizagem é uma possibilidade de tirá-lo da sua zona de conforto e colocá-lo num caminho de novas aprendizagens que possam melhorar o seu bem-estar. Neste sentido, Gil (2011), vem alertar para a formação dos cidadãos seniores em TIC para que esta seja uma emergência na sociedade digital, de forma que esta atual sociedade consiga, realmente, ser uma sociedade inclusiva. Para isso, como referem Páscoa & Gil (2013), a formação ao longo da vida em combinação com as abordagens propostas pelas políticas de educação de adultos podem ser ampliadas e mais bem-sucedidas através de um contexto digital com as TIC. Todos estes desafios não podem ser enfrentados apenas pelo Estado Social, exige uma ressocialização das sociedades civis, sendo necessário investir em políticas públicas de educação e formação mais ativas no campo da qualificação do capital humano, e promover ações de *empowerment*, que intensifiquem a capacitação resiliente da população sénior.

3. O IMPACTO DAS TIC NO BEM-ESTAR MENTAL E SOCIAL DOS CIDADÃOS SENIORES

O conceito de bem-estar remete para a apreciação subjetiva global que os indivíduos fazem da sua própria vida, podendo, em termos mais básicos, ser definido a partir de duas componentes: uma de natureza mais cognitiva – a Satisfação com a Vida – e outra mais emocional – a Felicidade. Neste artigo iremos abordar sucintamente a componente cognitiva, designada satisfação com a vida. A satisfação com a vida, é um julgamento global feito pelo indivíduo, quando considera a sua vida como um todo, considerando a presença de sentimentos positivos (devido a apreciações positivas dos acontecimentos), na maior parte do tempo, ao invés de sentimentos negativos (devido a apreciações negativas dos acontecimentos). Ou seja, é a apreciação dos eventos, acontecimentos e circunstâncias. A satisfação com a vida pode também ser dividida em vários domínios como satisfação no trabalho, no amor, na família, nos amigos, entre outros (Diener, 1994).

Para George (2010) a questão do bem-estar em idade avançada é primordial e partindo de uma revisão da literatura sociológica e psicológica, a autora refere que as pessoas mais velhas são mais felizes e satisfeitas com a vida do que os jovens. Numa resenha das teorias explicativas desta temática é apontado que as pessoas mais velhas fazem comparações em baixa, o que contribui para o seu elevado bem-estar e a estratificação social prevê maior bem-estar em pessoas com um estatuto socioeconómico mais elevado. Os determinantes do bem-estar incluem, além da idade, um padrão de género que mostra as mulheres mais velhas como tendo menor bem-estar. Contudo, Pinquart & Sorensen (2000) mostram a importância da educação e do rendimento na previsão do bem-estar. Além disso, a saúde e a ausência de incapacidade, a participação social, o estado civil, as redes sociais e a capacidade de controlo são variáveis que se associam ao conceito de bem-estar no sentido esperado.

O conceito de bem-estar pode ser dividido em duas dimensões: mental e social. A dimensão mental tem como objetivo uma melhor eficácia ao nível da aprendizagem, memória e aptidões intelectuais e a dimensão social tem como finalidade melhorar a capacidade na vertente da participação, comunicação e inclusão social. Assim, as TIC podem proporcionar aos cidadãos seniores uma melhoria significativa nestas duas dimensões. De acordo com Shapira, Barak, & Gal (2007), a aprendizagem das TIC na velhice traz uma melhoria significativa em aspetos como a depressão, a solidão, o isolamento, autocontrole e estimulação mental, indicando, assim, que o uso da Internet contribui para o bem-estar e para a sensação de capacitação nas interações interpessoais, auxiliando o funcionamento cognitivo e contribuindo para a experiência de controle e de independência.

Alguns estudos têm reconhecido os benefícios que a utilização das TIC podem proporcionar à população sénior, nomeadamente, aos níveis do apoio social (Miranda & Farias, 2009; Pfeil, Zaphiris & Wilson, 2009; White & Weatherall, 2000; Xie, 2008); da melhoria do estado mental (Pires, 2008) e do bem-estar do sénior – tanto pelo perfil lúdico quanto informativo (Miranda & Farias, 2009), do reforço da autorrealização e da autoestima (Sales, Guarezi & Fialho, 2006); da diminuição do sentimento de solidão (White, 2002), do aumento da qualidade de vida (Ferreira, 2010; Leung & Lee, 2005; Kiel, 2005) e da promoção do envelhecimento ativo (Páscoa, 2012; Gil, 2015).

Na opinião de Hazzlewood (2000), existe uma relação muito próxima entre o processo de envelhecimento, as TIC e o bem-estar no que diz respeito ao seu impacto na economia, no mercado de trabalho, na educação e no lazer. Segundo Páscoa & Gil (2014), os cidadãos seniores mostram-se recetivos à aprendizagem das TIC na envolvente da formação ao longo da vida como forma de promover um envelhecimento mais saudável ou até, no caso dos cidadãos no ativo, permitir que estes possam continuar integrados na sua profissão garantindo o seu local de trabalho. A aquisição de competências digitais não tem apenas como consequência permitir aceder às TIC mas também e fundamentalmente, incrementar a sua independência e desta forma melhorar a sua autoestima e a sua qualidade de vida.

A facilidade de aceder a informações sobre saúde, turismo, notícias, *email*, *chat*, conta bancária, fazer pesquisas, compras, pode ser essencial na vida das pessoas mais velhas, principalmente para aquelas com algum tipo de dificuldade de mobilidade, limitações físicas, motoras, cognitivas, auditivas e visuais, além da dependência de terceiros para realizar tarefas do dia a dia. A maioria dos estudos mostra que a ferramenta digital mais utilizada pelos cidadãos seniores é o *email*. Neste sentido, Dickenson & Hill (2007) reafirmam que os seniores que usam com frequência o computador, o *email* é o meio de comunicação mais utilizado, permitindo uma maior aproximação com amigos e familiares numa frequência muito maior, devido à rapidez na transmissão das mensagens com

custos relativamente baixos. Contudo, Crossan (2001) propõe que quer o *email*, quer a comunicação *online* possam e devam servir para mais coisas para além da comunicação com os outros; os seniores poderiam utilizar mais frequentemente a comunicação mediada por computador para exercerem o exercício de cidadania e interagir de forma direta através das várias modalidades: *e-banking*; *e-government*; *e-commerce*.

Além do *email*, atualmente as redes sociais digitais são muito utilizadas pelos cidadãos seniores, nomeadamente a rede social *Facebook*. Para Páscoa & Gil (2015), estas plataformas digitais constituem uma excelente forma de participação social do público sénior, permitindo que este esteja envolvido na sociedade digital e adquira um sentimento de modernidade face aos avanços tecnológicos. Deste modo, Amaro & Gil (2011), são da opinião que a presença do cidadão sénior numa comunicação *online* tem um impacto positivo para toda a comunidade (mais jovens e menos jovens) de modo a proporcionar oportunidades para uma partilha intergeracional.

Face ao exposto, percebemos que os cidadãos seniores estão dispostos a utilizar as TIC, embora a maioria destes cidadãos enfrentam obstáculos: problemas físicos, falta de um computador com acesso à Internet e até mesmo a falta de interesse geral em dominar o seu uso. Para reduzir estas limitações, é necessário criar alternativas educacionais e de inclusão digital específicas para este público, que considerem o seu ritmo, linguagem, histórias de vida e contexto sociocultural em que viveram.

4. A EDUCAÇÃO E A INCLUSÃO DIGITAL PARA A POPULAÇÃO SÉNIOR

Na questão da inclusão digital do cidadão sénior devemos estar atentos aos obstáculos que se interpõem entre o sénior e a tecnologia. Muitas vezes argumenta-se que o sénior não se apropria corretamente da tecnologia em razão da velocidade vertiginosa com que muda e, pela frustração resultante desse movimento tecnológico, acaba desistindo da inclusão (Passerino & Pasqualotti, 2006). Conforme afirma Kachar (2003), diferentemente dos sujeitos que já nasceram durante o surgimento e ascensão das TIC, a geração mais velha tem uma convivência conflituosa face às complexas e rápidas mudanças tecnológicas. Assim, compreendemos que o cidadão sénior apresenta necessidades educacionais especiais no que concerne à aprendizagem sobre as TIC, pois, conforme Vygotsky (1998), o desenvolvimento de um sujeito não pode ser compreendido por meio de um estudo do indivíduo. É necessário considerar o mundo social externo e ter em consideração que a maioria dos seniores durante a sua atividade profissional não conviveram com as TIC.

A inclusão, então, é um processo a partir do qual uma pessoa ou grupo de pessoas passa a participar de usos e costumes de outro grupo e ter os mesmos direitos e deveres daqueles; a inclusão digital é vista como uma forma de inclusão social, porque por meio das TIC é possível a participação na sociedade atra-

vés de outras vias de acesso e pelo desenvolvimento social, cognitivo e afetivo que podem promover nos sujeitos (Pasqualotti et al., 2010). Mesmo com todo o avanço tecnológico ocorrido, ainda existem pessoas que não sabem utilizar a multiplicidade de serviços oferecidos no mundo virtual, fazendo com que a preocupação com a inclusão digital dos seniores seja cada vez maior. O processo de inclusão digital proporciona aos seniores a recuperação da autoestima, o exercício da cidadania e interação social.

A preocupação com o bem-estar mental e social dos cidadãos seniores exige uma educação permanente para que estes possam exercer uma cidadania ativa em ambientes digitais, entendendo-se ambientes digitais como as várias plataformas disponíveis na Internet que são praticamente de uso obrigatório por qualquer cidadão. É relevante investigar quais as abordagens adequadas para introduzir o cidadão sénior no universo das TIC e construir estratégias metodológicas educacionais para preparar os seniores (ativos ou aposentados) no domínio operacional dos recursos computacionais. É necessário gerar literacia digital e promover a inclusão digital do cidadão sénior. A abordagem educacional com seniores tem as suas peculiaridades e requer a imersão neste universo para compreendê-lo e uma prática pedagógica específica, considerando as características físicas, psicológicas e sociais desta faixa etária.

Neste contexto é comum fazer-se uma abordagem à andragogia que, na opinião de Knowles (1990) e Lipman (1998) defendem que a educação de adultos deverá ser realizada através de `situações` e não de `disciplinas`. Quer isto dizer que o que se pretende é que, ao contrário do que é praticado em que é o estudante que se deve ajustar ao currículo pré-estabelecido, na educação dos adultos é o currículo que deve ser criado em função do estudante. Para Gil (2013), a aprendizagem dos adultos deverá estar centrada nas suas vidas, com aplicabilidade nas suas rotinas diárias, levando-os a aprender a aprender, colocando-os sempre que possível em situações experimentais que reflitam os seus interesses e necessidades com um sentido prático e pragmático onde a autoavaliação, a autocritica e a autorresponsabilização devem ser uma constante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desta reflexão podemos verificar que a importância da inclusão digital na educação ao longo da vida, a preocupação desta com bem-estar mental e social e a socialização dos cidadãos seniores vem sendo discutida num contexto bastante amplo do paradigma do envelhecimento ativo. A educação ao longo da vida pelos cidadãos seniores vem fazer com que estes cidadãos permaneçam ativos e participativos. As TIC podem surgir como antídoto para a solidão e isolamento e como uma oportunidade para poderem aprender de forma diferente. No entanto, é importante que se acautelem as condições relacionadas com a usabilidade, o acesso facilitado aos equipamentos e que as metodologias de formação estejam em conformidade com as necessidades e, especialmente, com

as particularidades dos formandos. Neste âmbito, sugere-se a produção e disseminação de recursos educativos digitais com uma estratégia metodológica educacional integrando mais horas de formação em TIC por semana, menos formandos por turma, de modo a haver um maior rigor na formação em TIC tornando a disciplina de TIC com carácter mais formal. Futuramente a pedagogia de ensino das TIC ao público sénior terá grande desenvolvimento, recorrendo a uma pedagogia de colaboração alargada ao utilizador/utente, técnico/educador e a diversas parcerias entre entidades (Lares da 3ª Idade, Câmaras Municipais, Instituições de Ensino Superior, Associações Culturais, Universidades Seniores), visando a promoção de um *continuum* da aprendizagem e dos valores ao longo da vida .

REFERÊNCIAS

- Amaro, F., & Gil, H. (2011). ICT for elderly people: «Yes, `They´ Can!». In *Atas da International Conference on e-Commerce, e-Administration, e-Society, e-Education, and e-Technology*. Japan: Tokyo. 3790-3803.
- Babulak, E. (2006). Quality of service provision assessment in the healthcare information and telecommunications infrastructures. *International Journal of Medical Informatics*, 75(3-4), 246-252.
- Comissão das Comunidades Europeias (2007a). *Envelhecer bem na sociedade da informação – uma iniciativa i2010*. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias.
- Comissão das Comunidades Europeias (2007b). *Participar na sociedade da informação – uma iniciativa i2010*. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias.
- Crossan, B. (2001). Learning, identity and citizenship: researching older people's use of ICT in Scotland. In *Proceedings of the European Society for Research on the Education of Adults*. Lisbon.
- Cybis, W., & Sales, B. (2003). Desenvolvimento de um checklist para a avaliação da acessibilidade da web para usuários idosos. In *Atas do Congresso Latino Americano de Interação Humano-Computador*. Rio de Janeiro. 125-134.
- Dickenson, A., & Hill, L. (2007). Keeping in touch: talking to older people about computers and communication. *Journal Educational Gerontology*, 33(8), 613-630.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103.
- Echt, V., Morrell, W., & Park, C. (1998). Effects of age and training formats on basic computer skill acquisition in older adults. *Educational Gerontology*, 3-25.
- European Commission (2007). *eHealth – priorities and strategies in european countries*. Luxembourg: Office for official publications of the european communities.
- European Commission (2012). *The 2012 Ageing Report: economic and budgetary projections for the 27 EU Member States (2010-2060)*. European Commission, Directorate-General for economic and financial affairs. <http://ec.europa.eu/digital-agenda/en/news/2012-ageing-report-economic-and-budgetary-projections-27-eu-member-states-2010-2060>. Acedido a 08-08-2015.

- Ferreira, A. (2010). *Estudo qualitativo e comparativo do uso das TIC pelo cidadão sénior*. Dissertação de Mestrado. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Garcia, D. (2001). *A terceira idade e a Internet: uma questão para o novo milénio*. Dissertação de Mestrado. Brasil: Paraná.
- George, L. (2010). Still happy after all these years: research frontiers on subjective well-being in later life. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 65B(3), 331-339.
- Gil, H. (2011). A formação dos idosos em TIC: Uma «emergência» da sociedade da informação. In *Atas da 1ª Conferência Ibérica em Inovação na Educação com TIC*. Bragança: Escola Superior de Educação. 28-38.
- Gil, H. (2013). Ambientes `Personalizados´ de aprendizagem para adultos idosos: a potencial relevância das TIC. In *Atas da VIII Conferência Internacional das TIC na Educação: Desafios/Challenges 2013: Aprender a qualquer hora e em qualquer lugar, learning anytime anywhere*. Braga. 184-191.
- Gil, H. (2015). *Cidadania Digital 65+. Os cidadãos 65+ do concelho de Castelo Branco. As TIC, a e-Saúde e o e-Governo local*. Coimbra: Edições MinervaCoimbra.
- Hartwig, J. (2008). What drives health care expenditure? – Baumol’s model of unbalanced growth revisited. *Journal of Health Economics*, 27(3), 603-623.
- Hazzlewood, J. (2000). *Third age learners and new technology: issues affecting use and access*. University of Tasmania: Faculty of Education.
- Jones, D., & Bayen, J. (1998). Teaching older adults to use computers: recommendations based on cognitive aging research. *Educational Gerontology*, 675-689.
- Kachar, V. (2002). A terceira idade e a inclusão digital. *Revista O mundo da saúde*, 26(3), 376-381.
- Kachar, V. (2003). *Terceira Idade & Informática: Aprender revelando potencialidades*. São Paulo: Cortez.
- Kiel, M. (2005). *The digital divide: Internet and email use by the elderly*. Department of Health Management Systems. Pittsburgh: Duquesne University.
- Knowles, M. (1990). *L'apprenant adulte*. Paris: Ed. D'organisation.
- Leung, L., & Lee, N. (2005). Multiple determinants of life quality: the roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22, 161-180.
- Lima, P. (2000). *Gerontologia educacional: uma nova conceção de velhice*. São Paulo: Editora LTR.
- Lipman, M. (1998). *O pensar na educação*. São Paulo: Nova Fronteira.
- Mayohrn, B., Stronge, J., McLaughlin, C., & Rogers, A. (2004). Older adults, computer training, and the system approach: a formula for success. *Educational Gerontology*, 185-203.
- Miranda, M., & Farias, F. (2009). Contributions from the Internet for elderly people: a review of the the literature. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, 13(29), 383-394.
- Naumanen, M., & Tukiainen, M. (2009). Guided participation in ICT – education for seniors: motivation and social support. In *Proceedings of the 39th IEEE interna-*

- tional conference on frontiers in education conference*. USA: New York. 85-91.
- Obercom – Observatório da Comunicação (2013). *A Internet em Portugal – Sociedade em rede 2014*. Lisboa: Obercom.
- Olphert, W., Damodaran, L., & May, J. (2005). Towards digital inclusion – engaging older people in the “digital world”. In *Atas Assessible design in the digital world conference*. Dundee. 23-25.
- Pan, S., & Jordan-Marsh, M. (2010). Internet use intention and adoption among Chinese older adults: from the expanded technology acceptance model perspective. *Computers in human behavior*. 1111-1119.
- Páscoa, G. (2012). *O contributo da web social – rede social Facebook – para a promoção do envelhecimento ativo: estudo de caso realizado na USALBI*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – ISCSP - Universidade Técnica.
- Páscoa, G., & Gil, H. (2013). Fatores socioculturais na formação ao longo da vida: um estudo sobre aprendizagem das tecnologias de informação e comunicação em populações 50+. In *Atas da Conferência Internacional sobre Políticas Públicas de Envelhecimento*. Lisboa. 57-71.
- Páscoa, G., & Gil, H. (2014). As tecnologias de informação e comunicação e a formação ao longo da vida: um estudo em populações 50+. In *Atas da 9ª Conferência Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação*. Barcelona. 43-47.
- Páscoa, G., & Gil, H. (2015). Uma nova forma de comunicação para o cidadão sénior: Facebook. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(1), 9-29.
- Pasqualotti, A., Portella, R., Paula, M., & Rorato, T. (2004). Experimentação de ambientes informatizados para pessoas idosas: avaliação da qualidade de vida. In *Atas do I Workshop de computação da região sul*. Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.
- Pasqualotti, A., Wibelinger, L., Vidmar, M., Rocha, J., & Silveira, M. (2010). Educação e inclusão digital para idosos. *Novas Tecnologias na Educação*, 8(2), 1-3.
- Passerino, M., & Pasqualotti, A. (2006). A inclusão digital como prática social: uma visão sócio-histórica da apropriação tecnológica em idosos. In A. Pasqualotti, & M. Gaglietti, M. (Orgs.). *Envelhecimento Humano: Saberes e Fazeres* (pp. 246-260). Passo Fundo: Universidade de Passo Fundo.
- Pfeil, U., Zaphiris, P., & Wilson, S. (2009). *Online social support for older people: characteristics and dynamics of social support*. Paper presented at the Workshop Enhancing interaction spaces by social media for the elderly. Viena.
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network and competence on subjective well-being in later life. A meta-analysis. *Psychology and aging*, 18(4), 896-905.
- Pires, T. (2008). *Efeitos dos videojogos nas funções cognitivas da pessoa idosa*. Dissertação de Mestrado. Porto.
- Plano Tecnológico (2005). *Ligar Portugal*. <http://www.ligarportugal.pt>. Acedido a 04-09-2015.
- Ponte, C. (2011). A rede de espaços internet entre paradoxos e desafios da paisagem digi-

tal. *Media & Jornalismo*, 39-58.

- Richardson, M., Weaver, K., & Zorn, R. (2002). *Seniors' Perspectives on the barriers, benefits and negatives consequences of learning and using computers*. New Zealand: University of Waikato.
- Sales, M., Guarezi, R., & Fialho, F. (2006). Infocentro para terceira idade: relato de uma experiência por pares. *Revista Digital da CVA-RICESU*, 4(13).
- Santos, A. (2005). *Tecnologias de informação e comunicação: o email redimensionando as relações sociais de idosos*. Dissertação de Mestrado. Brasil: São Paulo.
- Sayago, S., & Blat, J. (2011). An ethnographical study of the accessibility barriers in the everyday interactions of older people with the web. *Universal Access in the Information Society*. 359-371.
- Shapira, N., Barak, A., & Gal, I. (2007). Promoting older adults' well-being through Internet training and use. *Journal Aging and Mental Health*, 11(5), 477-484.
- Selwyn, N. (2003). ICT for All? Access and use of Public ICT Sites in the UK. *Information, Communication & Society*, 350-375.
- Séror, C. (2002). Internet infrastructures and health care systems: a qualitative comparative analysis on networks and markets in the British National Health Service and Kaiser Permanente. *Journal of Medical Internet Research*, 4(3), 21.
- Smits, M., & Janssen, R. (2008). Impact of electronic auctions on health care markets. *Electronic Markets*, 18(1), 19-29.
- Stuart-Hamilton, I. (2002). *A psicologia do envelhecimento: uma introdução*. Porto Alegre: Artmed.
- Vygotsky, S. (1998). *A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores*. São Paulo: Martins Fontes.
- Wang, L., & Rau, P. (2011). Older adults' acceptance of information technology. *Educational Gerontology*. 1081-1099.
- White, J., & Weatherall, A. (2000). A grounded theory analysis of older adults and information technology. *Educational Gerontology*, 26(4), 371-386.
- White, H. (2002). A randomized controlled study of the psychosocial impact of providing. Internet training and access to older adults. *Aging and Mental Health*, 6, 213-221.
- World Health Organization (WHO) (2001). *Active Ageing. A policy framework*. Geneve.
- Xie, B. (2008). Multimodal computer-mediated communication and social support among older Chinese. *Internet Users Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 728-750.