

O Idoso e a Educação para os Media. Novos Desafios entre Envelhecimento e Exclusão Social.

Simone Petrella
Manuel Pinto
Sara Pereira

Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade, Universidade do Minho (petrella.simone@gmail.com, mpinto@ics.uminho.pt, sarapereira@ics.uminho.pt)

Resumo

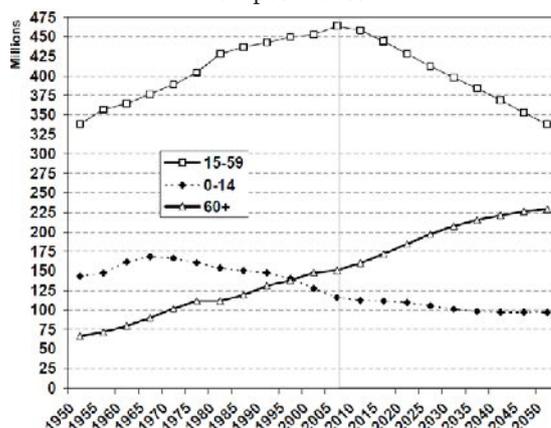
O presente trabalho pretende refletir sobre o papel da Educação para os Media na sociedade atual, principalmente em relação à população idosa e à sua inclusão digital e social. A partir de uma análise da evolução do envelhecimento populacional na Europa e em Portugal, efetuaremos uma breve revisão sobre a realidade do Envelhecimento Ativo e sobre os programas e as diretivas europeias que estão a ser desenvolvidas neste domínio. Numa segunda parte, refletiremos sobre os benefícios que os media podem trazer no processo de envelhecimento produtivo e inclusão do idoso, com atenção ao papel que a Educação para os Media pode desempenhar, apostando na comunicação e na aprendizagem intergeracional.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo – educação para os media – exclusão – comunicação intergeracional

Introdução

Nos último anos temos assistidos a uma crescente atenção comunitária pelo envelhecimento populacional e pela responsabilidade social que este comporta. Fatores como o decréscimo da natalidade, o crescimento da esperança de vida e a melhoria das condições de saúde e nutrição aviaram um processo de transição demográfica que tornou a Europa o continente mais velho. Este *trend* é evidenciado pelo estudo da ONU, *World Population Prospect: The 2006 Revision* (ONU, 2006), juntamente com as alarmantes previsões de envelhecimento europeu e mundial até 2050 (Gráfico nº 1, em baixo).

Gráfico nº 1 – Evolução da População Mundial por Grupos Etários



Fonte; WORLD POPULATION PROSPECTS: The 2006 Revision
United Nations Population Division, DESA

Da mesma forma, Portugal, em linha com a maioria dos países europeus (Comissão Europeia, 2011) e de acordo com os resultados provisórios dos Censos 2011 (INE, 2012), apresenta um quadro de envelhecimento demográfico bastante acentuado, caracterizado por uma falta de renovação geracional, com uma esperança de vida de 79 anos e uma percentagem de *over 65* que chegou a ultrapassar a dos *under 14* (19,15% contra 14,89%).

Olhando para os desafios emergidos desta mudança demográfica, num país afetado por uma profunda crise socioeconómica, emerge com força o problema da exclusão, social e digital, de um quarto mundo (Castells, 1999), maioritariamente constituído pela população idosa. De facto, numa moderna sociedade em rede, atravessada por rápidas mudanças sociodemográficas, tecnológicas e comunicativas, novas competências, não só técnicas mas culturais e sociais, são necessárias para se ser ‘incluído’, para se poder exercer autónoma e criticamente a própria cidadania. Se libertada de uma visão ‘tecnocêntrica’ e baseada em competências críticas, culturais e relacionais, a Educação para os Media pode desempenhar um papel importante na inclusão dos idosos, olhando não só para as suas carências e limitações, mas também para a mais-valia representada pela experiência e pelas competências acumuladas ao longo da vida, envolvendo-os numa dinâmica de partilha com as outras gerações. Para Martínez, Loscertales e Cabecinhas (2011: 94-95):

Os idosos representam uma parte importante tanto da população atual como futura, razão pela qual a sua participação na sociedade da informação resulta crucial. São muitos os efeitos positivos que a sua participação na rede pode ter, tanto para eles como para a sociedade.

Neste contexto a EpM pode representar um fator importante no processo de envelhecimento ativo e produtivo, um processo de cidadania plena em que se otimizam as “(...) oportunidades para saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida da população mais velha” (WHO, 2012: 12).

Partindo destas reflexões apresentaremos uma investigação-ação, atualmente em curso no norte de Portugal, que promove a reflexão, o jogo e a comunicação, com e através dos media, entre crianças e idosos. Esta ação propõe-se como uma ‘boa prática’ que utiliza os recursos da Educação para os Media no combate à exclusão social e ao fosso intergeracional.

1. Envelhecimento Ativo e Bem-Sucedido

Olhando para os desafios emergidos destas recentes mudanças sociodemográficas, compreendemos o interesse das recentes políticas comunitárias na promoção do envelhecimento ativo, “ a chave para enfrentar os desafios de uma proporção crescente de idosos na nossa sociedade” (Andor, 2011, citado por Comissão Europeia, 2011: 8). O envelhecimento representa uma característica emblemática da sociedade contemporânea, e desde sempre foi abordado como problema social, determinando a criação de estereótipos para com a população mais velha (Bond *et al.*, 1993). Como referem hoje vários autores, o processo de envelhecimento está abandonando gradualmente velhos estereótipos, para adquirir um novo valor social, que permite olhar para as pessoas mais velhas com um potencial humano e importante recurso para a sociedade (Bazo, 2006; Ferland, 2006; Sampaio, 2008). Desde 1982, a agenda mundial foi marcada por iniciativas dirigidas à promoção de Envelhecimento Ativo, definido como o “processo de cidadania plena, em que se otimizam oportunidades de participação, segurança e uma maior qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo”¹. Assim, o envelhecimento ativo tornou-se uma das prioridades em termos de políticas sociais pelos membros da UE (CEDRU & BCG, 2008), com o objetivo de “incentivar a vida independente e envelhecimento saudável (...) envolver mais pessoas idosas na sociedade e para mantê-los ativos” (Comissão Europeia, 2011: 9) e ajudá-los a desempenhar um papel ativo na sociedade. A União Europeia designou 2012 como o Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre as gerações, concebendo a solidariedade como uma forma de repensar a sociedade e as políticas comunitárias, e com o objetivo de aumentar a conscientização sobre o tema e identificar e divulgar boas práticas para uma efetiva participação social dos indivíduos. O relatório da UE dedicado ao Envelhecimento Ativo e à Solidariedade

1 P. 3: <http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7aoAnoEuropeu2012.pdf>.

Intergeracional, *The demographic future of Europe – from challenge to opportunity*², define cinco indicações para um envelhecimento ativo e uma “restauração da confiança” (p.12):

- Promover uma renovação demográfica através de um melhor apoio às famílias;
- Promover o emprego na Europa: mais empregos e vidas profissionais mais longas e de melhor qualidade;
- Promover uma Europa mais produtiva e competitiva;
- Acolher e integrar os imigrantes na Europa;
- Finanças públicas sustentáveis na Europa: Garantir adequada segurança social e equidade entre gerações.

Para Norbert Malanowski, Rukiye Özcivelek and Marcelino Cabrera, representantes do IPTS (*Institute for Perspective Technological Studies*), ‘ativo’ não se refere simplesmente à dimensão física do indivíduo, mas à “continua participação em questões económicas, culturais, espirituais e civis (...)” (2008: 13). Como referido pelos autores, a *World Heart Organization* identificou sete categorias constituídas por fatores determinantes do envelhecimento ativo:

- Género e contexto cultural;
- Serviços sociais e de saúde;
- Fatores comportamentais (atividade física, uso e consumo de álcool e tabaco, etc.);
- Ambiente físico (segurança doméstica, rede de transportes, acesso a bens essenciais);
- Ambiente social (violência e abuso, educação, literacia);
- Determinantes económicos (trabalho, salário, segurança social);
- Fatores pessoais (genéticos e biológicos, fisiológicos).

Da mesma forma, diferentes autores aprofundaram diferentes aspetos da temática, falando de Envelhecimento Bem-Sucedido (EBS) ou Envelhecimento Produtivo (EP), no querer alcançar o mesmo objetivo. No primeiro caso, ² Texto disponível em: http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/situation_in_europe/c10160_en.htm.

alguns autores, baseando-se num modelo de *adaptation- optimization-compensation*, se por um lado reconhecem os limites que o envelhecimento comporta em termos comportamentais (adaptação/plasticidade) e o processo proporcional de diminuição dos ganhos e de aumento das perdas, por outro lado reconhecem também a possibilidade de recuperação de conhecimentos e capitais, por exemplo através da alfabetização tecnológica e de outros recursos externos (Baltes & Baltes, 1990; Baltes, Staudinger & Lindenberger, 1999). O conceito de envelhecimento produtivo, antecedente ao do EBS, tentou contribuir para a construção de uma imagem diferente da pessoa idosa, através do combate a estereótipos comuns na sociedade que impediam de olhar para o processo de envelhecimento de uma forma construtiva e positiva. Comum denominador desta breve resenha é a importância da qualidade de vida na terceira idade, em especial modo em presença de condições de pobreza e de vulnerabilidade psicológica, física e cultural (Walker, 2005; Gonçalves *et al.*, 2006).

1. Envelhecimento e Inclusão digital. O papel das TIC

Neste contexto, a população idosa, os imigrantes digitais, representam o grupo social, se bem que diferenciado no seu interior, com menor acesso a conteúdos, dispositivos e competências mediáticas (Villar, 2003; Cardoso, Espanha & Gonçalves, 2007; Tabora, Cardoso & Espanha, 2010) e, por isso, com maior predisposição a serem tecnologicamente e socialmente excluídos.

As alterações sociodemográficas e culturais que analisamos pedem novas estratégias, dirigidas a garantir o envelhecimento ativo e a inclusão da população idosa, uma população que pode representar uma mais-valia para a sociedade, em termos económicos, culturais e relacionais (Gonçalves, *et al.*, 2006; Antunes, Pires & Machado, 2009). A este propósito, o projeto europeu *Envelhecer bem na sociedade da informação – Uma iniciativa i2010*³, teve como principal valor não só o reconhecimento das TIC no melhoramento de vida dos idosos para “manterem-se mais saudáveis e a viverem autonomamente por mais tempo” (p. 1), mas sobretudo no reconhecimento de que “(...) A sua experiência e competências acumuladas são uma mais-valia, especialmente na sociedade do conhecimento” (p. 1). Em paralelo, outro projeto europeu, dirigido especificadamente ao combate à info-exclusão, é a *Iniciativa Europeia i2010 sobre a Info-Inclusão –*

3 Texto disponível em: http://www.umic.pt/images/stories/publicacoes200710/com2007_0332pt01.pdf.

*Participar na Sociedade da Informação*⁴, onde a Comissão, traçando um balanço dos progressos e dos atrasos em termos de inclusão e literacia digital desde 2006⁵, remarcou a insuficiência de acessos e utilizações das TIC, “cada vez mais uma forma importante de exclusão social e económica” (p. 2).

No panorama nacional, podemos observar uma certa limitação de iniciativas que visam dotar os idosos de competências fundamentais para uma plena cidadania, numa sociedade informacional e capitalista onde, como refere Castells (2003), a saída do mercado pode decretar a saída da ‘rede’, ou seja nos anos a seguir à reforma. De qualquer forma, em Portugal, temos assistido nos últimos anos à ampliação da rede RUTIS⁶, as políticas de inclusão digital que se traduziram principalmente na disponibilização de acessos públicos à Internet (como com a criação da *Rede de Espaço Internet*) e de cursos de TIC, para os quais aumentou o interesse dos idosos, e às políticas de apetrechamento tecnológicos de escolas e lares, através uma série de iniciativas derivadas do PTE, como e-Escolas, e-Oportunidades e e-Escolinha (Pereira & Pereira, 2011). Contudo, estes esforços não foram integrados num verdadeiro projeto educativo e, como realça Cristina Ponte (2011) relativamente aos *Espaços Internet*, não foram acompanhados pela criação de ambientes informais e estimulantes que favoreçam a aquisição de competências informacionais e comunicacionais, e por um melhoramento do acesso e da qualidade do uso das tecnologias. É preciso não esquecer, por exemplo, que em Portugal a maioria dos info-excluídos são *over 55*, e que as causas da exclusão são, na maioria dos casos, problemas económicos, baixo interesse/perceção da utilidade dos novos media, e falta de competências (Cardoso, Espanha & Gonçalves, 2007; Tabora, Cardoso & Espanha, 2010), dado que evidencia a ligação entre exclusão digital e exclusão social. Estudos internacionais mostram como o baixo grau de literacia mediática e de escolarização podem ter consequências negativas na utilização dos novos media, e que o acesso e competências digitais básicas não garantem uma melhoria direta na utilização e no processo de inclusão (Hasebrink, Livingstone & Haddon, 2008).

1.1 Não só TIC. Media como recurso inclusivo.

Embora o acesso e os conhecimentos básicos para a utilização das TIC sejam o primeiro passo para a inclusão

4 Texto disponível em: http://www.umic.pt/images/stories/publicacoes200710/comm_native_com_2007_0694_f_pt_acte.pdf.

5 Ano da Declaração Ministerial de Riga sobre o Contributo das TIC para Sociedade Inclusiva.

6 Rede de Universidades da Terceira Idade: <http://www.rutis.org/index.shtml>.

e participação social dos cidadãos, objetivos primários da Educação para os Media, ainda faltam em Portugal boas práticas dirigidas para aquela parte da população idosa que, por razões económicas, sociais e de saúde física e mental, não consegue beneficiar dos programas acima enunciados. É necessário ir para além de conceções tecnocêntricas dos media, para poder direccionar os esforços na construção sinérgica de uma estratégia educativa que tenha em conta os fatores que concorrem para a heterogeneidade do envelhecimento, e que podem contrastar ou influenciar positivamente a qualidade dos usos. São estes, fatores ligados ao estado de saúde do idoso, sociodemográficos, económicos, contextuais e comportamentais (Echt, Morrell & Park, 1998). Por exemplo, entre as variáveis sociodemográficas, uma das mais relevantes é, sem dúvida, o nível de escolaridade, que influi directamente na predição da iliteracia digital; a diminuição da visão, a redução da capacidade motora e o surgimento de problemas de memória são variáveis a ter em conta quando o objeto da ação é a população idosa, assim como focal é a existência ou menos de doenças crónicas (Cybis & Sales, 2003).

Neste universo variegado, o processo de inclusão do idoso atravessa caminhos impérvios, e necessita de novos instrumentos, de novas práticas educativas moldadas a cada situação e a cada contexto encontrado. Neste sentido, um precioso recurso é representado pela Educação para os Media, “uma das condições essenciais para o exercício de uma cidadania activa e plena, evitando ou diminuindo os riscos de exclusão da vida comunitária” (UE, 2009: 2). A abrangência e flexibilidade dos seus recursos podem de facto permitir uma ação eficaz e potenciadora em diferentes contextos, mesmo em contextos onde o analfabetismo, a falta de interesse e motivação, o cansaço e a doença fecham as portas, aparentemente, aos media e aos seus conteúdos.

1. Criar pontes intergeracionais: os media e a aprendizagem intergeracional

Importante instrumento na promoção do envelhecimento ativo e da inclusão, e ao mesmo tempo de formação para as novas gerações, é representado pelos programas intergeracionais, iniciados nos anos ‘60 nos EUA e difundidos na última década na Europa “para abordar problemas sociais relacionados com necessidades económicas, sociais e culturais” (Newman & Sanchez, 2007: 48). Agindo nas competências sociais (de comunicação, relação, *problem solving* e pensamento crítico, entre outras), um programa intergeracional estimula a troca de conhecimento entre gerações com benefícios diretos para o individuo e para a comunidade na qual é inserido. O melhoramento da qualidade de vida, a partilha de experiencias e a aquisição de competências

necessárias para a participação ativa na vida pública são objetivos que os programas intergeracionais partilham com a Educação para os Media. Outra característica destes programas, comum à Educação para os Media, é representada pela flexibilidade e capacidade de serem adaptados e aplicados em todos os contextos sociais, nas famílias, nas escolas, em órgãos institucionais e nas organizações, em contextos de aprendizagem formal e informal. Para Hatton-Yeo and Ohsako⁷:

Intergenerational programmes are vehicles for the purposeful and ongoing exchange of resources and learning among older and younger generations for individual and social benefits. (2001: 5)

Alguns investigadores na área da intergeracionalidade reuniram o fruto dos próprios trabalhos, efectuados em vários países, na tentativa de definir os benefícios das trocas intergeracionais. Citamos aqui alguns destes benefícios ligados às duas realidades envolvidas, a do idoso e a da criança/jovem (Gráfico nº 2, em baixo):

Gráfico nº 2 – Benefícios dos Programas Intergeracionais

OS BENEFÍCIOS DA TROCA INTERGERACIONAL	
IDOSO	CRIANÇA/JOVEM
Modo humor, mais vitalidade	Perceção mais positiva das pessoas idosas
Aumento da perceção de auto-estima	Melhores resultados escolares
Diminuição do isolamento	Competências mais práticas
Partilha de experiências com um público que aprecia as suas realizações	Atividades de lazer alternativas, para lidar com os problemas (particularmente sobre drogas, violência e conduta anti-social)
Transmissão de tradições, cultura e língua	Aprendizagem sobre a própria história e as origens e a história de outros
Oportunidade de aprender	Melhores hábitos de leitura
Desenvolvimento de competências, especialmente competências sociais e o uso de novas tecnologias	Maior sensação de dignidade, auto-estima e autoconfiança

Fonte: MacCallum et al., 2006; Kaplan & Pinazo, 2007.

Que acontece quando os media são os ‘motores’ deste encontro intergeracional? Como demonstram algumas experiências internacionais (Rivoltella, 2003; MATES, 2009; Bailey & Ngwenyama, 2010), a interação entre idosos e crianças, em torno dos media e através dos media, tem precisamente potencial para abater os obstáculos (físicos, emocionais e cognitivos) que podem impedir a inclusão digital e social ou, simplesmente,

⁷ Alan Hatton-Yeo é Diretor da Beth Johnson Foundation e responsável pelo *Centre for Intergenerational Practice* e secretário do *International Consortium for Intergenerational Programmes*; Toshio Ohsaka é especialista em *lifelong learning strategies* pela UNESCO.

que podem influir negativamente na qualidade da utilização e no conhecimento dos media, de ambas as gerações. Muitos são os exemplos, relatados por Tova Gamliel, Yael Reichental e Nitzza Ayal (2007), nos quais o ‘encontro tecnológico’ se torna enriquecedor para ambas as gerações: desde a partilha de simples conhecimentos técnicos das tecnologias por parte das crianças, à transmissão de memórias pessoais por parte dos idosos (memórias que contribuem para a construção de uma visão crítica da história do próprio país e das próprias raízes), até à edição partilhada de um diário digital dos vários encontros intergeracionais.

Se por um lado a geração mais velha parece mais predisposta para a exclusão digital e social, por outro lado representa um importante recurso para a sociedade, sobretudo na relação com as novas gerações, onde tem a possibilidade de investir todo o capital simbólico construído e acumulado ao longo da própria vida; em troca recebe novos conhecimentos e recursos emocionais, contribuindo para a colmatagem do fosso intergeracional (Sanchez, 2006; Petrella, 2011; Dias, 2012).

1. O caso do CCSA

Embora conheçamos as melhorias que a relação intergeracional pode trazer aos atores envolvidos, como o desenvolvimento cognitivo e cultural e a criação de ambientes familiares favoráveis para a integração social e para a literacia, sabemos ainda muito pouco sobre as oportunidades e os benefícios de uma relação intergeracional em torno dos media, no que diz respeito à aprendizagem e aquisição de competências mediáticas e à natureza da comunicação intergeracional. A escassez de estudos e experiências sobre o tema, principalmente a nível nacional, levou-nos em 2012, Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, a empreender uma investigação-ação com crianças e idosos do Centro Cultural e Social de Santo Adrião, em Braga.

Esta investigação não pretende representar uma simples promoção do contacto entre gerações distantes, mas sim a promoção do potencial educativo e relacional intrínseco aos media e ao encontro intergeracional mediático. Ao mesmo tempo representa o estudo e a análise do material simbólico trocado neste encontro e dos benefícios pessoais e coletivos aí gerados, em termos de literacia mediática e inclusão social. O projeto articula-se com um dos nove *workpackages* que constituem o plano de trabalho do *EMEDUS - European Media Literacy Education Study*⁸, o *WP5: European Research on Inclusion of Disadvantaged Groups in Media Education*,

8 <http://www.emedus.org/>.

liderado por Manuel Pinto e cujo desenvolvimento é de responsabilidade de uma equipa do Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade da Universidade do Minho.

Dois são os pressupostos que diferenciam o nosso trabalho e sustentam a hipótese de que a relação entre gerações distantes e as trocas que essa gera possam influir positivamente na aquisição de competências (mediáticas) sociais e culturais (Petrella, Pinto & Pereira, 2012; Petrella, 2012):

- A reciprocidade e gratuidade das trocas, sem fundar o nosso ponto de vista na formação dos mais velhos pelos mais novos e vice-versa, mas num processo de aprendizagem colaborativo e baseado na bidireccionalidade e na gratuidade da partilha;

- A concepção da literacia mediática como um conjunto de competências sociais e culturais, e como parte de um projeto de formação de cidadãos críticos, autónomos e participativos.

Trata-se então de reconhecer a importância educativa de uma aprendizagem intergeracional, para a aquisição e fortalecimento das competências que permitem: a) agir crítica e criativamente no panorama dos novos media; b) participar como protagonistas na cultura contemporânea. Ocorre focar a atenção num processo de aprendizagem que entenda a literacia mediática como um caminho para promover a ação e a participação (Pereira, 2000), não limitando esta a um conjunto de competências individuais relativas a sons, imagens e formatos digitais ou um conjunto de habilidades no manipular e transformar os media digitais⁹. Como vimos, este caminho pode e deve passar pelo aprofundamento do encontro educativo entre gerações que, embora distantes, muito têm para dar umas às outras (Kolodinsky, Cranwell & Rowe, 2002; Bailey & Ngwenyama, 2010, Petrella, Pinto & Pereira, 2012).

A nossa investigação-ação envolve dois grupos de crianças (do ATL e do Centro de Atividades de Tempo Livre-Apoio a Crianças em Risco) e um grupo de idosos (Centro de dia - Lar) do Centro Cultural e Social de Santo Adrião, situado na cidade de Braga. A ação em curso¹⁰, baseia-se na criação e dinamização de espaços informais de jogo e partilha em torno dos media, através da utilização dos recursos da Educação para os Media.

9 Como definido pelo New Media Consortium in *A global imperative: the report for the 21st Century literacy summit, 2005*: disponível em: http://www.nmc.org/pdf/Global_Imperative.pdf.

10 Um dos instrumentos utilizados é um blogue que representa uma janela aberta sobre atividades realizadas: <http://intergeracoesmediaticas.blogspot.pt/>.

Como referido, os objetivos principais são: promover a comunicação e a relação entre gerações distantes, favorecer a aquisição de competências mediáticas, analisar a troca de conhecimentos geradas neste encontro e a sua influência no processo de literacia mediática e inclusão social e, finalmente, produzir material e criar boas práticas replicáveis em contextos similares.

Conclusão

Embora os estudos em matéria de literacia mediática, resultado de um processo de Educação para os Media, sejam maioritariamente centrados nas novas gerações, é importante não nos esquecermos de uma parte da população, cada vez mais numerosa, que está a protagonizar as atuais tendências demográficas europeias. A população idosa, mais predisposta para a exclusão digital e social, pode ao mesmo tempo representar um precioso recurso para a sociedade e para o processo formativo de jovens e crianças (Sanchez, 2006; Petrella, 2012). Temas como o envelhecimento e a inclusão da população idosa, pedem atenção e novas estratégias às políticas públicas, às iniciativas do associacionismo local e ao mundo académico. A experiência dos Programas Intergeracionais e os recursos da Educação para os Media podem representar um importante recurso rumo à plena cidadania e a uma ‘nova’ qualidade de vida na terceira idade.

Referências bibliográficas

- Antunes, G., Pires, A. and Machado, V. (2009). Process improvement measures in social area organizations. A study in institutions for elderly: survey results, *The TQM Journal*, 21(4): 334-352.
- Bailey, A. and Ngwenyama, O. (2010). Bridging the Generation Gap in ICT Use: Interrogating Identity, Technology and Interactions in Community Telecenters, *Information Technology for Development*, 16(1), pp. 62-82.
- Baltes, P. B. and Baltes, M. M. (1990). “Psychological perspective on successful aging: The model of selective optimization with compensation” in Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (eds.) (1990). *Successful aging. Perspective from behavioral sciences*, Cambridge: Cambridge University Press, pp. 1-34.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M. and Lindenberger, U. (1999). Life-span developmental psychology, *Annual Review of Psychology*, 50: 471-507.
- Bazo, M. T. (2006). *Envejecimiento y sociedad: Una perspectiva internacional*, Madrid: Edición Libro.
- Bond, J., Coleman, P. and Peace, S. (1993). “Ageing in the Twentieth Century” in Bond, J., Coleman, P. and Peace, S. (eds.) (1993) *Ageing in society: an introduction to social gerontology, 2nd edition*. London: Sage, pp. 1-18.
- Cardoso, D., Espanha, R. and Gonçalves, A. (2007). *A internet em Portugal (2003-2007)*, CIES-ISCTE/Obercom/Fundação Portugal Telecom. [e-book]. Disponível em <http://www.umic.pt/images/stories/publicacoes2/Sociedade%20em%20Rede.pdf> (acedido a 12 de dezembro de 2011).
- Castells, M. (1999). *A Era da Informação: economia, sociedade e cultura*, vol. 3, São Paulo: Paz e terra, p. 411-439.
- Castells, M. (2003). *O fim do milénio*, Lisboa: FCK.
- CEDRU & BCG (2008). *Estudo de Avaliação das necessidades dos seniores em Portugal. Relatório Final* [e-book]. Disponível em http://www.3sector.net/uploads/files/20090203_014009_estudo_seniores.pdf (acedido a 12 de maio de 2012).
- Comissão Europeia (2011). *Active ageing and solidarity between generations 2012 edition. A statistical portrait of the European Union 2012*. http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-EP-11-001/EN/KS-EP-11-001-EN.PDF (acedido a 4 de maio de 2012).
- Cybis, W. D. & Sales, M. B. (2003). Desenvolvimento de um checklist para a avaliação da acessibilidade da web para usuários idosos, *Congresso Latino Americano de Interação Humano-Computador*, pp. 125-134, Rio de Janeiro. <http://dl.acm.org/citation>.