

# Envelhecer num mundo digital. Qual o papel dos jovens?

O envelhecimento da população está a tornar-se uma tendência que define o século XXI – as taxas de natalidade diminuem e as pessoas vivem mais tempo. O papel das telecomunicações e das tecnologias de comunicação e informação – TICs é cada vez mais importante para que os adultos mais velhos envelheçam de forma saudável e inclusiva.



Durante décadas, as gerações mais velhas têm sido consideradas como um grupo vulnerável e, por vezes, um fardo para as gerações mais jovens. As TIC podem contornar este preconceito, sendo um meio para aumentar a inclusão social. O mundo digital oferece muitas oportunidades para **envelhecer com dignidade**, ser um cidadão ativo, conseguindo exercer os seus direitos e contribuir com conhecimento e experiência para o enriquecimento da sociedade.

Os adultos mais velhos podem passar de **vulneráveis a valiosos**, se esta realidade, que pode facilmente excluí-los, promover a sua capacitação. Alguns produtos e serviços não são desenvolvidos seguindo o princípio da inclusão. No entanto, são fundamentais para que as necessidades destes cidadãos sejam cumpridas.

A possibilidade de fazer compras online, deslocar-se através de um meio de transporte à distância de uma aplicação, utilizar plataformas de e-learning para a educação e combater a distância social através de redes sociais são algumas das mais-valias de que as gerações mais novas usufruem diariamente, mas que estão longe de ser consideradas opções viáveis e acessíveis para os mais idosos.

Não só os governos e as empresas de tecnologia e comunicação devem agir para promover esta mudança e aproximar as diferentes gerações da Internet e dispositivos associados, como também os mais novos têm o dever de ajudar e informar os adultos mais velhos, para que estes façam parte do mundo digital em que vivemos.

**As crianças e jovens têm um papel determinante** para que os seus familiares possam usufruir das TIC. Os jovens estão à frente no que toca à utilização de novas tecnologias e são eles a maior faixa demográfica de utilizadores, criadores e formadores de tendências a nível mundial. Por isso, deve ser deles, também, a responsabilidade de contribuir para a capacitação dos avós e promover a sua presença online de forma segura.

**Quantas vezes já paraste para ajudar um familiar a adaptar-se ao mundo digital?** Para abordar temas como: os cuidados a ter ao utilizar um email e serviços de mensagens instantâneos; criar um perfil privado nas redes sociais; usar o pensamento crítico na Internet; discurso de ódio; dating online; e os benefícios do uso diário da Internet, o Centro Internet Segura desenvolveu a minissérie **"Avós na Net"**, que conta as peripécias vividas por dois avós e

netos no âmbito da literacia e inclusão digitais.

A sustentabilidade dos sistemas económicos e de saúde está também dependente do apoio prestado a estas pessoas, para que se mantenham saudáveis, conectadas e independentes. **Promover a utilização da Internet junto dos adultos mais velhos, de uma forma segura, consciente e responsável, realçando os benefícios e as oportunidades que a tecnologia oferece, é um importante passo para alcançar o seu bem-estar.**

**Para pedir apoio ou esclarecer dúvidas, liga 800 21 90 90. A Linha Internet Segura é gratuita e uma ajuda para todas as idades.**



Vê aqui a  
apresentação  
de **Avós na Net**