

Seniores portugueses em confinamento: Os contributos das redes sociais *online* no combate ao isolamento social e à solidão

Portuguese seniors in confinement: The contributions of online social networks to combat social isolation and loneliness

Tiago da Silva Lapa*, Célia Reis*

**ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa, Centro de Estudos e Investigação de Sociologia

Sumário

Durante o confinamento por motivo da pandemia COVID-19 em Portugal, os seniores viram as suas atividades sociais e familiares interrompidas. O isolamento social e a solidão eram um desafio a superar por se encontrarem afastados dos familiares e amigos e, até privados das suas rotinas diárias e atividades de lazer. Considerando que as redes sociais *online* se tornaram uma forma de socialização e de integração social para alguns seniores em Portugal e atendendo a que o seu uso está positivamente ligado à inclusão social (Richter et al., 2013), procedeu-se a um estudo com base em entrevistas semiestruturadas por telefone durante o confinamento. A amostra não probabilística e por conveniência abrangeu 19 seniores com perfil criado no *Facebook*. Os dados tratados em MAXQDA2020 visaram as abordagens qualitativa e quantitativa sustentadas em análise categorial. Com esta pesquisa pretendeu-se analisar os comportamentos dos seniores face ao uso das redes sociais *online* e como estas poderiam contribuir para minimizar o isolamento social e ajudar a reduzir o sentimento de solidão. A investigação evidenciou a existência de uma maior propensão destes indivíduos no uso das redes sociais *online*. Especificamente, utilizaram o *Facebook* para comunicarem, se relacionarem e manterem o contacto com a sua rede e como forma de entretenimento para ocuparem o tempo livre. Outra descoberta importante desta investigação foi os seniores possuírem, em período de maior isolamento, uma maior predisposição para o uso de novas ferramentas e plataformas que os ajudaram a manter os relacionamentos, as atividades *offline* e a participação social.

Palavras-chave: Redes sociais *online*, Pandemia, Seniores, Inclusão social, Inclusão digital, Bem-estar

Abstract

During confinement due to the COVID-19 pandemic in Portugal, seniors saw their social and family activities interrupted. Social isolation and loneliness were a challenge to overcome as they were far from their family and friends and even deprived of their routine and leisure activities. Recognizing that Social Networks Sites (SNS) become a form of socialization and social integration for some seniors in Portugal and given that their use is positively linked to social inclusion (Richter et al., 2013), a study was carried out based on telephone interviews deconstructed during confinement. The non-probabilistic and convenience sample covers 19 seniors with a profile created on Facebook. The data treated in MAXQDA2020 aimed the qualitative and quantitative approaches supported by categorical analysis. The aim of this research is to analyse the behaviors of seniors regarding the use of SNS and how these could contribute to minimize social isolation and help them reduce the feeling of loneliness. The investigation showed the existence of a greater propensity to not use SNS. Specifically, they used Facebook to communicate, relate, maintain, or get in touch with their network and as a form of entertainment to occupy their free time. Another important discovery of this investigation was that the seniors had, in a period of longer isolation, a greater predisposition to the use of new tools and platforms that helped them to maintain relationships, offline activities and social participation.

Keywords: Social network sites, Pandemic, Seniors, Social inclusion, Digital inclusion, Wellbeing

Introdução

O isolamento social foi o recurso utilizado para reduzir a propagação do vírus SARS-COV-2 pela Direção Geral de Saúde (DGS) e pelo Governo Português em março de 2020¹. Confrontados com a pandemia em Portugal, as medidas recomendadas às pessoas de maior risco, e em que se incluíam os seniores, abrangiam o ficar em casa e manter o distanciamento social.

Assim, viviam-se momentos de confinamento obrigatório e os seniores passaram a ser uma preocupação social, especialmente para a população infoexcluída do mundo *online*. Durante este período, várias instituições em Portugal lançaram iniciativas com o intuito de colmatar o isolamento social da população sénior: Altice e Huawei ofereceram *tablets* à Guarda Nacional Republicana (GNR) para que colocassem os idosos que vivem sozinhos em contacto com as suas famílias²; o Movimento pela Utilização Digital Ativa (MUDA) centrou as suas campanhas sobre “Ensina os teus familiares em casa!”³; o Portugal INCoDe.2030 criou a “Linha Somos Tod@s Digitais” para apoiar os infoexcluídos e a população sénior⁴; e algumas Universidades para a Terceira Idade (UTI’s) passaram a ter atividades e aulas *online*.

A relevância desta contextualização passa por grande parte da população sénior em Portugal (71,7%) não ter acesso à *internet*, um segmento (+65 anos) que representa 2,2 milhões de habitantes em Portugal, ou seja, 21,3% do total da população residente⁵.

A utilização da *internet* por pessoas com mais de 65 anos é de apenas 11%, das quais apenas metade usa as redes sociais *online* (OberCom, 2013). Estes baixos índices de utilização quer da *internet* como das redes sociais *online* devem-se, para alguns autores, à não relevância que os seniores dão ao uso das tecnologias na sua vida (Helsper, 2009, Lehtinen et al, 2009; Neves, 2013), que se soma às desvantagens sociais características dessa coorte (Lapa et al., 2018).

Se se considerar que uma maior inclusão digital pode encaminhar para uma maior inclusão social (Helsper, 2009) e partindo do pressuposto de que as redes sociais *online* têm impacto positivo no bem-estar social dos seniores (Richter et al., 2013), torna-se relevante compreender o contributo das redes sociais *online* para uma maior inclusão social e diminuição da solidão, nomeadamente, em período de confinamento e de maior isolamento social dos seniores no País.

Pelo que se tornou pertinente estudar como e de que forma as redes Sociais *online* poderiam ajudar no isolamento social da população sénior neste período. Que funcionalidades e motivações de utilização eram utilizadas para minimizar as suas necessidades face ao isolamento? Este isolamento despertava uma maior atenção sobre os benefícios que poderiam usufruir das redes sociais *online*? Contribuiu para uma maior inclusão digital dos seniores?

¹ Governo Português (2020). Comunicado do Conselho de Ministros de 19 de março de 2020. <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/governo/comunicado-de-conselho-de-ministros?i=334>

² Altice (2020). Altice Portugal, Huawei Portugal e GNR juntos no combate ao isolamento social. <https://www.telecom.pt/pt-pt/media/noticias/Paginas/2020/abril/Altice-Portugal,-Huawei-Portugal-e-GNR-juntos-no-combate-ao-isolamento-social.aspx>

³ MUDA (2020). Ensina os teus familiares em casa. Voluntario. <https://www.muda.pt/voluntario/>
Nef, T., Ganea, R. L., Müri, R. M. & Mosimann, U. P. (2013). Social networking sites and older

⁴ Portugal INCoDe.2030 (2020). Linha Somos Tod@s Digitais. <https://somostodosdigitais.pt/>

⁵ Pordata. (2017, 2018, 2019, 2020). Estatísticas: Indivíduos com 16 e mais anos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: por grupo etário. INE. Lisboa. <https://www.pordata.pt/Portugal/Indiv%C3%ADduos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+Internet+em+percentagem+do+total+de+indiv%C3%ADduos+por+grupo+et%C3%A1rio-1139>

Esta situação de maior isolamento criou, nesta população, uma avalanche de emoções e de situações que são evidenciadas no estudo: solidão por estarem mais sós; stress pela situação de incerteza; ansiedade pelo desconhecimento sobre o vírus, o que lhes poderia acontecer e por quanto tempo; tristeza por estarem longe da família, dos amigos; e angustia por não poderem desenvolver as suas atividades de lazer que eram uma parte importante do seu dia e que incorporavam as suas rotinas diárias.

Contudo, a investigação concluiu que com mais tempo disponível, e como forma de se ocuparem e entreterem, as redes sociais *online* foram mais utilizadas. A pesquisa revelou, ainda, que o *Facebook* e outras redes, como o *WhatsApp*, eram a nova forma de comunicar com os familiares e amigos. Agora, mais distantes das suas ligações continuavam presentes através da ajuda das redes sociais *online*, diminuindo o sentimento de solidão e aumentando os seus relacionamentos. De realçar, também, as novas experiências que surgiram com a utilização de novas plataformas como o exemplo do Zoom, influenciados pelos familiares e amigos. As redes sociais *online* obtiveram maior atenção dos seniores e foram um contributo positivo para apoiar, comunicar e entreter em período de confinamento.

Confinamento social em Portugal: os seniores e a inclusão digital e social

Com a situação excepcional de saúde pública mundial e face à evolução do número de casos registados em Portugal de COVID-19, o Presidente da República decretou, a 19 de março de 2020, o estado de emergência e, posteriormente, o Governo deliberou um conjunto de medidas, entre as quais, o isolamento profilático das pessoas que faziam parte de grupos de risco, incluindo os indivíduos com 70 anos ou mais.

Perante este contexto pandémico, a sociedade sofreu uma mudança de hábitos e comportamentos. A população sénior deixou de poder desenvolver as atividades de lazer e os contactos presenciais com os amigos, filhos e netos foram restringidos a uma janela, a um telefonema ou através das redes sociais *online*. Segundo Cabral et al. (2013) as redes interpessoais dos seniores que fazem parte das relações do seu dia a dia e que lhes são essenciais são compostas por familiares (cônjuge e filhos) e não-familiares (amigos e vizinhos). E, atendendo a que as redes sociais *online* ocupam um lugar de destaque nas novas metodologias da comunicação, uma vez que, enquanto instrumentos de comunicação, podem potenciar e reforçar os laços sociais e, ainda, contribuir para alterações na utilização da *internet* e nas relações de sociabilidade dos indivíduos (Cardoso, 2014), ponderou-se que estas seriam, quando utilizadas pelos seniores, um apoio e uma forma de colmatar os momentos de isolamento e de solidão.

Contudo, a inclusão digital dos seniores em Portugal é baixa. No segmento etário entre os 65 e os 74 anos o uso de computador é de 28% e apenas 31,1% têm acesso à *internet*⁶, num universo que, em 2019, era de 2,2 milhões de indivíduos. Embora, os dados da Pordata revelem uma grande exclusão digital dos seniores, denotou-se, entre 2013 e 2017, um crescimento de 12,5% nos utilizadores de *internet* no segmento etário dos 65 aos 74 anos. Outro ponto de reflexão, o Barómetro de Telecomunicações da Marktest (2019)⁷ indica que a penetração de pacotes de telecomunicações (voz fixa, voz móvel, *Internet* e Televisão), no último trimestre do ano, para clientes com mais de 64 anos, foi de 78,8%. Também, os dados

⁶<https://www.pordata.pt/Portugal/Indiv%C3%ADduos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+Internet+em+percentagem+do+total+de+indiv%C3%ADduos+por+grupo+et%C3%A1rio-1139>

⁷ Marktest (2019). Barómetro de Telecomunicações. <https://www.marktest.com/wap/a/n/id~25da.aspx>

mais recentes da Pordata apontam que 33,1% das pessoas com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos utilizam a *internet*, reportando um aumento, embora lento, face a 2017. Outro indicador associado ao uso das tecnologias é o crescimento de 35% da rede móvel entre 2015 e 2019⁸, porém os dados não divulgam a segmentação etária, nem o tipo de tecnologia (telemóvel ou *smartphone*), pelo que não podemos deixar de interrogar sobre o impacto que terão estes dados na inclusão dos seniores no mundo *online*, sendo a tecnologia um meio de inclusão (Dias, 2012).

Reforçamos, ainda, que em 2019 na operação “Censos Sénior”, a GNR sinalizou, em 2020, 41.868 indivíduos com mais de 65 anos que vivem sozinhos e/ou isolados, ou em situação de vulnerabilidade⁹.

Importa considerar que as relações familiares e a integração social são duas das principais dimensões associadas a sintomas depressivos na população sénior, segundo Ramos (2007) quando há diminuição de relacionamento com os familiares aumentam esses sintomas e o inverso acontece com a integração social. No âmbito da integração social, Durkheim (2001, 2008) foca os laços sociais, que os indivíduos estabelecem no decurso da socialização, e o homem solidário, cujas normas sociais interrelacionadas com os laços sociais levam a uma participação na vida social. Na sua visão sociológica, para que o indivíduo se sinta completo tem de fazer parte dos grupos sociais família, pátria e humanidade, em que cada um tem a sua função.

Por tudo isto, surge uma maior consciencialização do valor que, atualmente, a inclusão digital tem no bem-estar dos seniores e na sua inclusão social. Ao considerarmos que os seniores interagem nas redes sociais *online* revela-se, como refere Lapa (2019), que estas atuam como ferramentas facilitadoras das relações pré-estabelecidas, essencialmente, na interação com as pessoas em quem confiam.

O envelhecimento uma realidade para todos. Mas, é certo que este não é igual nem vivido ao mesmo tempo e da mesma maneira, por todos os indivíduos. Ao longo da vida existem formas de desenvolvimento intelectual (Alcobia, 2012) que acabam por se refletir no envelhecimento ativo e saudável, e, como defende o autor, as redes sociais *online* são ferramentas que proporcionam a inclusão social, combatendo a solidão e valorizando as relações de sociabilidade.

Segundo Gustavo e Lapa (2015, pp.33) “as práticas *online* podem desencadear consequências *offline* nos níveis individual, grupal ou societal”, e o uso, o acesso, as habilidades e as atitudes são os quatro fatores enumerados por Helsper (2008, 2009, 2012) que levam os seniores a utilizar as TIC. Embora para Vroman et al. (2015) existem três níveis de informação e de motivação para o uso da tecnologia e das redes sociais *online* por parte dos seniores: o primeiro nível centrado no indivíduo; o segundo, “*utility*”, ligado ao acesso à informação; e o terceiro, “*virtual community*”, onde há partilha de interesses comuns e conexões a grupos. Relativamente aos benefícios percebidos pelos seniores, as redes sociais *online* são utilizadas, quando fazem parte do seu quotidiano, para a conexão com familiares e amigos que lhes trazem apoio social e para fins de lazer (Quan-Haase et al., 2017; Teng & Joo, 2017; Vilte et al., 2013). Ao nível das três principais motivações de uso das redes sociais *online* pelos indivíduos com mais de 65 anos, Vosner et al. (2016) consideram: 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.

Em tempo de pandemia, o isolamento social e a solidão foram os principais fatores de risco apontados para a população sénior. Sabe-se que estes fatores contribuem para a diminuição da autoestima e da interação

⁸<https://www.pordata.pt/Portugal/Assinantes+++equipamentos+de+utilizadores+do+servi%c3%a7o+m%c3%b3vel-1180>

⁹ GNR (2020). Operação “Censos Sénior 2020”. <https://www.gnr.pt/comunicado.aspx?linha=4466>

social, nomeadamente, ao nível da família, dos amigos e da participação social (Freitas, 2011; Newall et al., 2017; Teixeira, 2010), pelo que, o acesso às redes sociais *online* é um contributo positivo, na medida em que permite o contacto com as redes de contactos e até desenvolver novas conexões (Blit-Cohen & Litwin, 2004; Loureiro & Barbas, 2014; Páscoa, 2017; Vroman et al., 2015).

Nesta investigação, partimos da premissa de que a *internet* é parte integrante da vida quotidiana e utilizada para comunicar, para a criação novos relacionamentos *online* (Bargh & McKenna, 2004; Kraut et al., 1998; Kraut et al., 2002; Neves, 2015; Williams, 2005). Acredita-se que usar a *internet* para superar o afastamento geográfico, como forma de facilitar a partilha de interesses comuns e conhecer outras pessoas, leva à diminuição da solidão e da depressão, aumenta a autoestima e proporciona um sentimento de inclusão (Cotten et al., 2012; Ferreira, 2013; Hampton, 2003; Neves et al., 2017 e 2018; Shaw et al., 2002).

Se, por um lado, os seniores utilizam a *internet* para aceder a informação, entretenimento, comércio e comunicação (Sum, 2008), por outro, também é verdade que integram as redes sociais *online* para a procura de informações de interesse e de lazer ao nível dos conhecimentos que partilham sobre a atualidade e os seus contactos (Cardozo et al., 2017; Kim et al., 2016; Páscoa, 2012), no fundo um meio de superar a solidão, aumentar a sensação de controle e autoeficácia e manter os vínculos sociais (Burke et al., 2011; Cardozo et al., 2017; Leist, 2013).

No âmbito das redes sociais *online*, Páscoa e Gil (2012) dão relevância ao *Facebook* e defendem que esta rede é um recurso imprescindível à "*infoinclusão*" dos seniores, aumenta a sua participação e aprendizagem ao longo da vida e, assim, uma forma de se envolverem na "*Sociedade do Conhecimento em Rede*". Contudo, acredita-se que as redes sociais *online* podem beneficiar, cada uma com as suas características e relevância, o bem-estar social dos seniores aproximando-os à sociedade e ao mundo em que vivem (Jantsch et al., 2012), colmatando, ainda, o isolamento social e a solidão (Neves et al., 2017).

Neste sentido, foi foco desta investigação observar o comportamento dos seniores no uso das redes sociais *online*, em especial, durante o período de confinamento, e entender o papel que estas tiveram nos modos de interação com a sua rede de conexões, bem como na sua integração social e digital. Acreditamos, como defendem Marcelino et al. (2016) que a qualidade de vida dos seniores aumenta, substancialmente, com o uso das redes sociais *online*, nomeadamente, ao nível da superação da solidão.

Metodologia

A fase empírica deste estudo desenvolveu-se através de entrevistas semiestruturadas efetuadas por telefone a seniores com perfil no *Facebook*, a rede social *online* mais utilizada pelos seniores (Ciboh, 2017; Coelho, 2019; Ellison et al., 2007; ERC, 2015; Jung et al., 2016; OberCom, 2013; Rebelo, 2013; Vroman et al., 2015, 2016), através de uma amostra não probabilística e por conveniência face ao equilíbrio entre as variáveis idade, género e estado civil.

Com base numa abordagem qualitativa e de observação não participante do investigador sobre a usabilidade das redes sociais *online*, pretendeu-se estudar como as redes sociais *online* fazem parte da vida pessoal e social dos seniores portugueses, nomeadamente, em tempo de confinamento e de maior solidão.

Assim, a recolha dos dados decorreu entre 16 de março e 25 de maio de 2020, com a realização de 19 entrevistas tendo-se obtido a seguinte estrutura de amostra e no qual os nomes evocados são fictícios garantindo a confidencialidade dos intervenientes no estudo:

Quadro 1: Entrevistas a seniores utilizadores da rede *Facebook* em situação de confinamento: caracterização dos entrevistados (n=19)

| Nome | Idade | Género | Estado Civil | Escolaridade | Teve Acesso à Tecnologia durante atividade Profissional |
|------------|-------|-----------|----------------|-------------------------|---|
| 12_DAVID | 72 | Masculino | Divorciado (a) | 7º Ano | Sim |
| 13_ELTON | 68 | Masculino | Solteiro (a) | Licenciado (a) | Sim |
| 14_IVONE | 79 | Feminino | Solteiro (a) | Licenciado (a) | Sim |
| 15_FELICIO | 76 | Masculino | Casado (a) | Curso Industrial | Não |
| 16_GASPAR | 66 | Masculino | Viúvo (a) | Licenciatura Incompleta | Sim |
| 17_JÚLIA | 75 | Feminino | Viúvo (a) | 7º Ano | Sim |
| 18_LÚCIA | 76 | Feminino | Divorciado (a) | Licenciado (a) | Sim |
| 19_MARIA | 87 | Feminino | Viúvo (a) | Licenciado (a) | Não |
| 20_NICOLE | 67 | Feminino | Divorciado (a) | 1º Ciclo | Não |
| 21_OLGA | 80 | Feminino | Viúvo (a) | 5º Ano | Sim |
| 22_PETRA | 85 | Feminino | Casado (a) | Licenciatura Incompleta | Não |
| 23_HÉLDER | 74 | Masculino | Viúvo (a) | 9º Ano | Sim |
| 24_ISAC | 77 | Masculino | Divorciado (a) | Licenciado (a) | Sim |
| 25_JOSUÉ | 81 | Masculino | Casado (a) | Curso Comercial | Sim |
| 26_LEONEL | 76 | Masculino | Viúvo (a) | 5º Ano | Sim |
| 27_MÁRIO | 87 | Masculino | Viúvo (a) | 7º Ano | Sim |
| 28_NICO | 82 | Masculino | Divorciado (a) | Licenciado (a) | Sim |
| 29_OTÁVIO | 65 | Masculino | Divorciado (a) | 7º Ano | Sim |
| 30_PETER | 78 | Masculino | Viúvo (a) | Licenciado (a) | Sim |

O trabalho de análise categorial e qualitativa no software MAXQDA2020 permitiu contextualizar alguns fenómenos. Após a codificação, ao se classificarem os dados com a construção de uma grelha e de se definirem as categorias conceptuais, passou-se para uma análise quantitativa utilizando o método de frequência e percentual, que com a triangulação dos dados qualitativos e contextuais, tanto quanto possível numa lógica abductiva, nos permitiu interpretar e fundamentar os resultados obtidos.

Os seniores e as redes sociais *online* em tempos de pandemia

O Uso da tecnologia e das redes sociais online

Com o avanço da tecnologia os seniores aprendem a usar as redes como o *Facebook*, *WhatsApp* e outras, pelo que se acredita que estão dispostos a se instruir e usar estas redes de forma adequada (Teng & Joo, 2017). Neste estudo, parte dos seniores já tinham experiência com a tecnologia na sua vida profissional (57,89%), porém os restantes não se coibiram de aceder. Para a integração no mundo digital, estes seniores recorreram à ajuda dos filhos e netos (26,32%), a aulas de informática (15,79%) e de amigos (10,53%).

Na inclusão dos seniores nas redes sociais *online* o apoio da família é importante, quer como elementos motivadores, como para a resolução de dificuldades tecnológicas que lhes vão surgindo. Segundo os dados recolhidos, 21,05% resolvem sozinhos as dificuldades que encontram, 21,05% recorre à ajuda dos filhos e dos netos, 10,53% procura o apoio de um especialista informático e para 5,26% os amigos são a sua opção. No acesso às redes sociais *online* as tecnologias mais utilizadas pelos seniores são o computador (78,95%) e o telemóvel (73,68%), nomeadamente, o *smartphone*. O *tablet* é utilizado por 10,53% dos entrevistados e como uma alternativa ao computador, por ser considerando um meio mais cómodo e de fácil usabilidade. A segurança no uso das redes sociais *online* não é uma preocupação significativa, apenas 26,32% expressam sentirem-se inseguros. A maioria não tem opinião formada, mas evocam a utilização de medidas para se protegerem, só aceitam amizade de pessoas que conhecem (52,63%) ou, acedem ao perfil quando não conhecem e apenas confirmam se existem interesses em comum (26,32%).

Partimos de uma amostra em que todos os entrevistados são utilizadores do *Facebook*, contudo é relevante que na análise sobre o uso de outras redes os dados expõem que o *WhatsApp* (89,5%) é a segunda rede mais utilizada, que fundamentando com a análise contextual, é citada, por uns, como a rede que permite maior privacidade, e, por outros, pelos netos não usarem o *Facebook* e esta ser o modo de como se relacionam com as gerações mais novas. Tal como acontece com o uso do *Instagram* (26,3%) a forma de ver o que os netos publicam e de os acompanharem. Atualmente, o *Skype* (21,1%) é menos utilizado, preferindo o *WhatsApp*, mesmo para falar com os filhos e netos que vivem longe. O *YouTube* (21,1%) foi referenciado, especialmente, pelos que gostam de música, por permitir acompanhar os concertos dos seus músicos preferidos. O *Messenger* (26,3%) vai permitindo, associado ao *Facebook*, manter conversações com familiares, amigos e conhecidos da sua rede, contudo para temas de foro mais pessoal recorrem ao *WhatsApp*. Outras redes surgem pelo seu interesse no conhecimento, têm um uso esporádico e menos expressão: *Twitter* (10,5%), *Spotify* (5,3%), *Pinterest* (5,3%), *Linkedin* (5,3%) e *FaceTime* (5,3%).

Com isto demonstra-se, também, a relevância que a particularidade de cada rede tem e a influência que pode originar no uso das redes sociais *online* pelos seniores. Como defendem Hope et al. (2014) as questões de privacidade, credibilidade da informação e relevância do conteúdo são cruciais para o uso ou não uso das redes sociais *online*. As nossas observações apontam, também, para que o uso está associado à especificidade de cada rede e aos benefícios percebidos, indo de encontro às suas necessidades.

O Facebook como rede de apoio social e ativa dos seniores

Para a maioria dos entrevistados (78,95%) a sua atividade profissional proporcionou-lhes a utilização do computador e o acesso à *internet*. Porém, sem experiência com a tecnologia e, independentemente, da idade, escolaridade ou estado civil, 21,05% dos indivíduos integram as redes sociais *online* na sua vida. Acredita-se, como alude Carmo (2016), que as redes sociais *online* podem apoiar as pessoas nesta fase da vida, sendo um elo na comunicação entre os indivíduos, ao proporcionar o convívio social e para estabelecer novos contactos.

Sendo o *Facebook* utilizado unanimemente por todos os entrevistados, esta investigação aprofundou o seu estudo nas atividades e funcionalidades exercidas pelos seniores nesta rede. A principal funcionalidade utilizada verificada é a gestão de laços sociais (57,89%), seguido do incremento de socialização (26,32%) e, com menos relevância, a expressão identitária (15,79%).

As atividades desenvolvidas apuradas circunscrevem-se na ótica dos seus interesses e, dessa forma, associam-se a diversos grupos: 57,89% ligados à Cultura (cinema, teatro, música, poesia, etc.); 26,32% a núcleos locais da região onde vivem ou onde nasceram; 15,79% em artes manuais; 10,53% partilham a ligação ao desporto; e 5,26% a outros gostos como animais, culinária, turismo e economia e política.

Os resultados evidenciam que, em período de confinamento, o relacionamento (42,11%) e o entretenimento (42,11%) foram os principais motivos que levaram os seniores a utilizar o *Facebook*. Apenas 10,53% referem a importância de comunicar e 5,26% tinham o seu foco na informação. Na interpretação da inter-relação entre as variáveis codificadas observou-se que a associação aos grupos se foca, fundamentalmente, na função de entretenimento. Pelo que se entende que o *Facebook* ao proporcionar a comunicação com os amigos "one to one" promove níveis elevados de capital social *bonding* e menor solidão (Burke et al., 2011). Ao nível do relacionamento, o principal tipo de informação que os entrevistados procuram é sobre os familiares e amigos (57,89%) e as suas ligações de amizade são constituídas por familiares e amigos (74%), por figuras públicas ligadas aos seus interesses (53%) e por pessoas conhecidas (32%). Não se deverá descuidar que estas pessoas se encontram abertas a ter novos relacionamentos (16%) e a incorporar na sua rede de conexões pessoas que conhecem pessoalmente (16%) e que fazem parte da sua vida social (5%). Durante o confinamento, face aos perfis expostos, independentemente dos fatores sociodemográficos, as redes sociais *online*, nomeadamente, o *Facebook*, serviram o propósito de entretenimento e de relacionamento social, indo de encontro à perspectiva de Silvia et al. (2018) que defendem o *Facebook* como um contributo para a consolidação das relações familiares, para o aumento da rede de amigos facilitando a comunicação com as suas conexões e permitindo o acesso a outras atividades como as notícias, a informação e o entretenimento. Sem dúvida, e como referem os autores, estes aspetos fomentam o bem-estar na medida em que proporcionam uma rede de apoio social ativa e forte.

Comportamentos de uso nas redes sociais online

As redes sociais *online* podem aumentar a qualidade de vida dos seniores superando o sentimento de solidão (Marcelino et al., 2016) e os dados do estudo expressam que, os seniores se apercebem da relevância que as TIC têm na sua vida usando-as a seu favor diminuindo o isolamento social. E houve, durante o

confinamento, essa tomada de consciência sobre as redes sociais *online*, com 84,21% dos entrevistados a confirmar que contribuíram para diminuir os momentos de solidão, como refere FELICIO.

Acompanho mais agora com esta situação, antes nem tanto, era mais de responder a mensagem, ver *posts*, comentar. As redes sociais nesta situação vieram ajudar e de que maneira. Ui acho que passar este isolamento sem as redes sociais os problemas psicológicos e sociais aumentariam.

FELICIO, 76 Anos, Casado, Curso Industrial

Sozinhos é como se sentem 31,58% dos seniores entrevistados, embora 47,37% não o sintam. E, nesta fase, para os seniores as redes sociais *online* foram um apoio ou serviram de ajuda às suas conexões. Segundo alguns entrevistados aumentaram as chamadas vídeo e houve mais trocas de mensagens, estavam, assim, mais presentes na vida dos filhos e netos que, entretanto, os deixaram de visitar. Simultaneamente, a troca de mensagens com familiares e amigos eram essenciais para saberem uns dos outros e os acompanhar através das publicações, como esclarece MÁRIO.

É um elo e há uma entreaajuda muito grande entre nós. Agora, por exemplo, com esta contenção que estamos a viver, se não fossem as redes sociais nós não tínhamos contactos. Desde que isto aconteceu, nós temos o contacto assíduo através das redes sociais, trocamos e-mails, e partilhamos coisas entre nós. E isso é muito agradável, é muito frutuoso e dá-nos muito prazer.

MÁRIO, 87 anos, viúvo, 7º ano

Incentivados pela socialização com os familiares e amigos, os seniores estiveram recetivos à experimentação do uso de novas plataformas que lhes permitiu dedicarem-se a novas experiências de confraternização e socialização, como afirma NICO.

Uma sobrinha minha que fez anos e estávamos todos a falar.

NICO, 82 anos, divorciado, licenciado

As atividades diárias de participação social converteram-se ao *online*: as aulas nas UTI's, os almoços e as tertúlias com os amigos. Embora o *online* ajude a compensar a falta de proximidade, a privação do contacto presencial foi sentida, mas nada foi impeditivo de tentarem, de se esforçarem e de se adaptarem trazendo à sua vida novas experiências, com algum sentimento de autoestima por o conseguirem fazer sozinhos.

Por acaso, na sexta-feira da semana passada, estivemos em videochamada a ver-nos umas às outras e uns aos outros, e foi uma risota porque foi a primeira vez. Como nós não estamos muito habituadas a estas novas tecnologias, falamos ao mesmo tempo, depois não ouvimos aquilo que os outros dizem e depois temos ataques de riso.

JÚLIA, 75 anos, viúva, 7º ano

Hoje também temos as tertúlias no *Facebook*, mas eu acho que as de antigamente eram mais interessantes, havia tertúlias e eram presenciais.

ISAC, 77 anos, divorciado, licenciado

Tal como afirmam Teng e Joo (2017), também no nosso estudo, os seniores estão dispostos a aprender a usar as redes sociais *online* adequadamente e partilham *links*, fotos, etc. As principais partilhas no *Facebook* são *posts* (36,84%), fotos (36,84%), notícias (26,32%), os trabalhos que realizam (21,05%) e, com menor frequência, utilizam os *Chats* (5,26%) e divulgam vídeos (5,26%). Com maior disponibilidade nesta fase da vida e para ocupar o tempo, alguns seniores dedicam-se a tarefas no *Facebook* como escrever artigos e criar espaços de comentário e reflexão que são uma forma de autoexpressão e de valorização pessoal.

Eu (...) resolvi fazer, quase há um mês no *Facebook*, um diário, aproveitar o confinamento e fazer um diário (...) e todos os dias faço. Já tenho leitores e leitoras fiéis que ficam à espera que eu publique. É um diário meio literário, meio sobre a minha vida e memória, familiares, coisas do quotidiano.

ISAC, 77 anos, divorciado, licenciado

Livingstone (2002, p.222) refere-se ao uso dos média defendendo que os contextos sociais de uso estão diretamente sincronizados com os contextos quotidianos em que se vivem relações sociais e se constroem identidades sociais, pelo que, e como apreendemos deste estudo, o mesmo acontece com as redes sociais *online*, e, como refere Amaral (2016, p.96-97) o ciberespaço permite a extensão da identidade.

A percepção dos seniores sobre as vantagens e benefícios das redes sociais online

Na abordagem à percepção do impacto do *Facebook* nas suas vidas, 68,42% dos indivíduos considerou extramente positivo, argumentando que mudou as suas vidas. Para 36,84% esta rede permitiu aumentar os seus relacionamentos *offline*. Ao nível dos novos relacionamentos, 47,37% dos entrevistados conheceram novas pessoas com interesses semelhantes e 42,11% reencontraram familiares e amigos de longa data. Pelo que, os dados vão de encontro à opinião de Jantsch et al. (2012), em que as redes sociais *online* são agentes facilitadores na ligação dos seniores à sociedade, quer pela comunicação com os familiares e amigos, como no acesso à informação e à conexão com o mundo que os rodeia.

Acredito que se tivéssemos muito mais seniores nas redes sociais estavam mais informados, entretidos, com menos solidão, especialmente em tempos como este.

ELTON, 68 anos, solteiro, licenciado

Ainda, nesta fase de maior isolamento, as redes sociais *online* tiveram um papel importante para estes seniores na procura de explicações e de informação, ou seja, foram um meio usado para investigar e partilhar factos. Sendo uma situação nova e desconhecida, houve quem analisasse situações pandémicas semelhantes no passado como a Gripe Espanhola e, assim tornar as suas reflexões em opiniões públicas no *Facebook* como forma de gerar o debate e suscitando comentários e argumentos pró e contra. Desta forma,

o presente poderia ser explicável, deixando-os mais descontraídos e vivenciando os acontecimentos com menor ansiedade face às notícias constantes e diárias dos *media* sobre o número de infetados e mortos.

No outro dia li um artigo muito interessante sobre... o que as grandes epidemias ao longo dos tempos provocaram em termos de mudanças de regimes, de impérios, de sistemas sociais. O Império Romano, o império romano acabou com uma epidemia tomar Constantinopla, o feudalismo acabou com a peste negra, a morte dos camponeses foi tal que que eles começaram a ser raros e a reivindicar, etc., etc., etc...

ISAC, 77 anos, divorciado, licenciado

Em conclusão podemos afirmar que, durante o confinamento, as redes sociais *online* tiveram para os seniores infoincluídos no mundo digital um forte contributo de inclusão social, e, neste contexto, o *Facebook* permitiu uma maior inclusão e participação na vida social com as suas conexões, contribuindo para o bem-estar e aumento do capital social (Ferlander, 2003; Kraut et al., 2002; Wellman & Frank, 2000).

Motivações de uso do Facebook

Manter o vínculo social é uma das grandes motivações na participação das atividades do *Facebook*. Junge et al. (2016) defendem que o recurso à troca de mensagens e o poder conversar com os outros leva a um maior uso desta rede. Certo que 52,63% dos seniores entrevistados referiram que não publicam factos pessoais na sua rede, contudo, utilizam o *Facebook* como uma forma de se exprimirem, essencialmente, sentimentos (42,11%) ou comentando preocupações e emoções (15,79%). Mais tempo disponível foi, ainda, sinónimo de maior envolvimento e utilização das redes sociais *online*, com uma frequência de utilização diária do *Facebook* para 52,63% dos indivíduos, com 15,79% a usarem diversas vezes ao dia e 10,53% apenas semanalmente.

Eu antes tinha pouco tempo, às vezes só agarrava mesmo no telemóvel ou no *ipad* e às vezes só mais à noite, quando as coisas estavam mais calminhas, mas agora, nesta fase, a pessoa acaba por consultar com mais frequência.

IVONE, 79 anos, solteira, licenciada

Agora vou ao *Facebook* todos os dias, agora dou volta a tudo, passo aqui horas e horas por dia. E depois não é só *Facebook* é tudo. Tenho quase como tarefa diária, tenho aqui os favoritos.

FELICIO, 76 anos, casado, curso industrial

A classificação de comportamento solitário é evocada pelos entrevistados. Em fase de confinamento a falta de alternativas para ocuparem o seu dia e o facto de estarem sós e isolados dos familiares e amigos explicam a maior frequência de interação no *Facebook*, assim como, na sua capacidade de estarem recetivos a novas experiências com as redes sociais *online*, nomeadamente, com o uso de outras redes ou plataformas.

Agora estou confinado e também tenho mais tempo para ver essas coisas. E gosto de lembrar os nomes deles. Pode-se se calhar chamar comportamento solitário, como não posso ir à rua.

HÉLDER, 74 anos, viúvo, 9º ano

Utilizo o *Facebook* para passar um pouquinho o tempo, não sei se é o termo correto. Eu utilizo todos os dias, praticamente todos os dias, e agora com o confinamento mais, há mais disponibilidade em casa.

OTÁVIO, 65 anos, divorciado, 7º ano

Ao nível das interações dos seniores no *Facebook*, a investigação demonstrou existirem três principais focos de interesse: Fortalecer laços com os amigos (78,95%); conhecer melhor os amigos pelo que eles publicam na rede (47,37%) e sentirem-se incluídos na vida dos familiares e amigos (36,84%). A conjugação destas dimensões de interesse vai de encontro à opinião de Farkas (2010) sobre as redes sociais *online* serem uma forma de reduzir o isolamento social, a solidão e de incluir a participação dos seniores na vida familiar.

Em termos das funcionalidades, a análise categorial revelou que o *Facebook* é considerado, por todos, uma ferramenta essencial na Gestão de Laços Sociais (100%). Todavia, a rede é reconhecida pelos seniores, ainda, como: Incremento de socialização (89,47%); uma forma de aceder à Informação (73,68%); Expressão Identitária (63,16%); Intervenção Social (36,84%); e, Entretenimento e Lazer (26,32%).

Com isto, para além de poderem ser um bom meio de comunicação, as redes sociais *online* ajudam a saber e a manter o conhecimento sobre o que ocorre na vida dos seus familiares, que são suas conexões (Nef et al., 2013). Mas, como alguns seniores referem, as redes sociais *online* não substituem o contacto físico que prezam, contudo acabam por se resignar e confirmar que, durante a pandemia, lhes foi precioso poderem acompanhar como as suas conexões estão, vivem e enfrentam a situação. As redes sociais *online* foram um apoio social e emocional presente durante a fase de confinamento para os seniores entrevistados.

Agora a situação que estamos a viver é diferente o contacto pessoal é difícil. (...) Claro que nesta situação passo em revista todos os meus contactos, para ver o que publicam e como estão. (...) É tudo jovens da minha idade, claro. Se estão melhor, se estão pior, como têm estado a enfrentar agora esta situação.

FELICIO, 76 anos, casado, curso industrial

Quando nos focamos nas mudanças que as redes sociais *online* lhes proporcionaram na sua vida, nomeadamente, o *Facebook*, evocam: permitir comunicar (31,58%), conhecer novas pessoas (26,32%) e passar o tempo (21,05%). Para além, de se sentirem mais informados sobre: a atualidade (31,58%), os seus *hobbies* e interesses (26,32%) e a vida dos seus familiares e amigos (26,32%). Neste sentido, esta investigação vai de encontro com as conclusões do estudo de Dellarmelin et al. (2017), que defendem que os seniores se apropriam destas redes porque são um instrumento de diálogo e de inclusão social.

Conclui-se, ainda, que o período de confinamento proporcionou o aumento das experiências tecnológicas. As novas necessidades de relacionamento, face às circunstâncias do momento que viviam, levaram-nos a aventurarem-se no aprofundar dos seus conhecimentos, quer por iniciativa e desafio dos seus contactos,

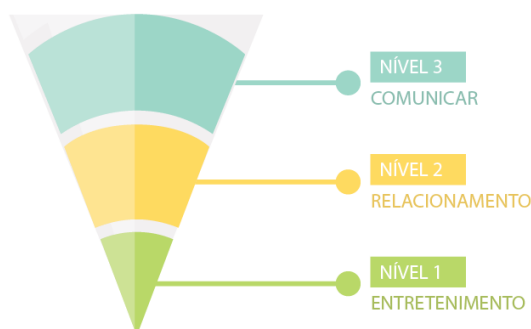
como pela maior utilização e, que muitas vezes, sem a ajuda dos filhos e netos do qual estavam habituados, acabaram por vencer a barreira da insegurança, aumentando a sua autoestima.

Eu quando começaram as tele aulas tive receio, pensei ai agora não vem nenhum deles cá a casa... como será que vou conseguir.... E antes da primeira aula, lá liguei o computador, fui aos e-mails, já lá estava com um link, fui fazendo como lá dizia e entrei na aula ... e foi fácil.

PETRA, 85 anos, casada, licenciatura incompleta

Por um lado, há autores que defendem que o principal motivo para os seniores criarem um perfil numa rede social *online* é o poderem conversar e manter o contacto com familiares e amigos, mesmo com os que estão longe (Burke et al., 2011; Coelho, 2019; Dellarmelin et al., 2017; Farkas, 2010; Jung et al., 2016; Loureiro & Barbas, 2014; Nef et al., 2013; Páscoa & Gil, 2012), por outro, nesta investigação, tendo em consideração o uso do *Facebook* em fase de confinamento, num primeiro nível encontra-se o “Entretenimento”, com 78,95% dos entrevistados a referir que ver o que os outros publicam os faz entreter, 42,11% mencionam que o fazem para passar o tempo e 15,79% assume que é uma forma de se descontraírem. Num segundo nível, encontra-se o “Relacionamento” que se evidencia com o objetivo de manter o contacto com familiares e amigos que estão longe (52,63%), por os amigos estarem nestas redes (47,37%) e por poderem voltar a encontrar e a reencontrarem-se com pessoas que já não viam há muitos anos (26,32%). Por fim, num terceiro nível, o “Comunicar” com novas pessoas (26,32%), publicar pensamentos e comentários (26,32%) e, a partilha por motivos profissionais (5,25%), apesar de reformados, usam a rede para exercerem uma atividade “profissional”, normalmente, no campo das artes. Assim, propõe-se de forma esquemática na Figura 1 as conclusões sobre as três principais motivações dos seniores no uso do *Facebook*, em tempo de confinamento. Apresentado como modelo, o mesmo não deverá ser extrapolado para uma abordagem genérica e sistemática face às limitações do estudo e pelas particularidades de socialização que foram próprias da situação de confinamento e de isolamento vivida em termos de pandemia.

Figura 1: Modelo motivacional dos seniores no uso do Facebook elaborado a partir dos resultados apurados nas entrevistas em fase de confinamento (n=19)



Em modo de observação global da investigação, durante o confinamento, os seniores utilizadores da rede de *Facebook* obtiveram: apoio ao nível do relacionamento e da participação social; e formas de ocupar o seu tempo livre quer na pesquisa de informações, como na expressão de sentimentos e opiniões. As redes

sociais *online* utilizadas contribuíram, essencialmente, o *Facebook* e o *WhatsApp*, para minimizar o sentimento de solidão, aumentar o seu apoio social na manutenção das relações estabelecidas com os familiares e amigos, diminuir o sentimento de isolamento e, ainda, comunicar e partilhar a informação disponível sobre a situação de pandemia e outras atividades e interesses.

Considerações finais

Era objetivo desta investigação ter acesso às experiências dos seniores portugueses com o *Facebook* durante o período de confinamento, por forma a compreender se com um maior isolamento social eram estimulados as funcionalidades e o uso das redes sociais *online*, essencialmente, no âmbito do lazer, da comunicação, das relações de sociabilidade e da informação. As histórias de vida complementaram a compreensão sobre as suas opções e ações.

Sobre a inclusão digital ressaltou no estudo que, independentemente da idade, estado civil ou escolaridade, os problemas de usabilidade que surgem com as tecnologias ou com as redes sociais *online* são ultrapassados, porque existe, por parte dos seniores, uma vontade e capacidade de aprendizagem e de adaptação às novas tecnologias digitais quando apreendidas como um benefício e como forma de se integrarem socialmente, de diminuir os seus momentos de solidão e aumentar a autoestima. Estes resultados vão de encontro a outros estudos que auferem que o não uso das tecnologias minimiza o uso das redes sociais *online* (Helsper, 2009; Lehtinen et al, 2009; Neves, 2013). Para além de que, como refere Gómez (2018), o acesso e as formas de uso das TIC estão relacionados com os contextos sociais, culturais e económicos dos indivíduos, reforçando que as suas motivações, interesses e competências digitais podem ser barreiras a considerar.

Especialmente, no que se refere ao uso das redes sociais *online*, para a maioria dos entrevistados a inclusão digital foi sentida como um benefício e uma experiência muito positiva na sua vida, tal como o conhecimento das suas vantagens em período de pandemia, nomeadamente, pelas situações vividas atualmente que desencadearam um rol de emoções, na maioria associadas a sentimentos de solidão, saudade, alegrias e tristezas, e onde estas redes foram um apoio crucial.

Com uma grande vontade de viver e aprender, estes seniores conferiram que as redes sociais *online*, em concreto, o *Facebook*, atendem às suas necessidades de entretenimento, relacionamento e comunicação. Em modo de conclusão, no campo da domesticação, as redes sociais *online* fazem, atualmente, parte da vida dos seniores entrevistados e o seu uso contribui para uma maior inclusão digital e social que acabam por ser determinantes no seu bem-estar, como refere o estudo de Alves (2015) sobre os seniores e a sociedade em rede os sinais de sociabilização são mais fortes nos seniores que usam as redes sociais *online*. Acreditamos que devido ao avanço tecnológico, essencialmente, com o acesso aos *smartphones*, a tecnologia torna-se mais fácil de utilizar, tal como as aplicações das redes sociais *online*, pelo que os seniores acabam por se familiarizar com as novas ferramentas de comunicação, mostrando vontade e capacidade de aprendizagem e, conseqüentemente, isso leva a uma maior inclusão digital que acaba por fomentar a participação social. Por isso o *Facebook* faz parte das suas vidas e tornou-se uma ferramenta que utilizam para aproximar, comunicar e apoiar. E as redes sociais *online* progridem no segmento sénior quando são percebidos os seus benefícios de entreter, relacionar e comunicar.

Bibliografia

- Alcobia, L. M. S. (2012). *Políticas Locais para o Envelhecimento Activo: Um estudo no concelho da Sertã* [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade Técnica de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/4507>
- Alves, P. J. A. F. (2015). *Os Seniores e as Sociedades em Rede. Um estudo sobre a Exclusão Social na Terceira Idade* [Tese de Doutoramento, Instituto de Ciências Sociais, Universidade do Minho]. Repositório Universidade do Minho. <http://hdl.handle.net/1822/36621>
- Amaral, I. (2016). *Redes sociais na Internet: sociabilidades Emergentes*. Universidade da Beira Interior. LabCom. Disponível em: <http://labcom.ubi.pt/livro/286>
- Bargh, J. & McKenna, K. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 573–590. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141922>
- Blit-Cohen, E. & Litwin, H. (2004). Elder participation in cyberspace: A qualitative analysis of Israeli retirees. *Journal of Aging Studies*, 18, 385–398. DOI: 10.1016/j.jaging.2004.06.007
- Burke, M., Kraut, R. & Marlow, C. (2011). Social capital on Facebook: Differentiating Uses and Users [Conferencia]. *Proceedings of the International Conference on Human Factors in Computing Systems*. CHI. Vancouver, BC. Canadá. DOI: 10.1145/1978942.1979023
- 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.
- Cardoso, G. (2014). *A Cidade e as Redes*. FFMS - Opinião XXI, Academia.edu
- Cardozo, C., Martin, A. & Saldaño, V. (2017). Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción. *Informe Científico Técnico UNPA*, 9 (2), 1-29. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6089345>
- Carmo, E. G. & Zazzetta, M. S. (2016). Envelhecimento, novas tecnologias e aposentadoria. Em Costa, JLR., Costa, A.M.M.R., & Fuzaro Junior, G. (orgs.). *O que vamos fazer depois do trabalho? Reflexões sobre a preparação para aposentadoria* [Conferencia]. *XXXIII Encontro da ANPAD* (pp. 93-101). São Paulo: Cultura Acadêmica. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/n8k9y/pdf/costa-9788579837630.pdf>
- Ciboh, R. (2017). An exploratory study of Older Adults' social media use and social capital in Nigéria. *Athens Journal of Mass Media and Communications*, 3(2), 149-166. DOI: 10.30958/ajmmc.3.2.4
- Coelho, A. R. (2019). *Seniores 2.0: inclusão digital na sociedade em rede* [Tese de doutoramento, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório ISCTE-IUL. <http://hdl.handle.net/10071/19753>
- Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S., Hale & T. M. (2012). *Internet Use and Depression among Older Adults*. *Computers in Human Behaviour*, 28, 496-499. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2011.10.021>
- Dias, I. (2012). O uso das tecnologias digitais entre seniores: motivações e interesses. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 68, 51-77. <http://dx.doi.org/10.7458/SPP201268693>
- Durkheim, É. (2001). *O Suicídio - Estudo sociológico*. Lisboa: Editorial Presença
- Durkheim, É. (2008). *A Educação Moral*. Petrópolis: Editora Vozes

- Ellison, N. B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143–1168. Disponível em: <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1111%2Fj.1083-6101.2007.00367.x>
- ERC (2015). *Públicos e Consumos de Média 2015*.
- Farkas, P. A. (2010). Senior social platform – an application aimed to reduce the social and digital isolation of senior. *Proceedings of REAL CORP*, 223, 1247-1252. Disponível em: https://archive.corp.at/cdrom2010/papers2010/CORP2010_223.pdf
- Ferreira, S. A. (2013). *Tecnologias de Informação e Comunicação e o Cidadão Sénior* [Tese de Doutoramento, Universidade de Aveiro]. RIA Repositório Institucional. <http://hdl.handle.net/10773/12336>
- Freitas, P. C. B. (2011). *Solidão em Idosos - Percepção em Função da Rede Social* [Tese de Mestrado, Centro Regional de Braga, Faculdade de Ciências Sociais, Universidade Católica Portuguesa]. Repositório Universidade Católica. <http://hdl.handle.net/10400.14/8364>
- Gómez, D. C. (2018). The Three Levels of the Digital Divide: Barriers in Access, Use and Utility of Internet among Young People in Spain. *Interações Sociedade e as novas modernidades*, (34), 64-91. <https://doi.org/10.31211/interacoes.n34.2018.a4>
- Cardoso, G. & Lapa, T. (2015). O estudo da internet e dos Ecrãs na Sociedade em Rede. Em Miranda, G. L. (Org.), *Psicologia dos Comportamentos Online* (pp. 25-50). Lisboa: Relógio D'Água Editores.
- Hampton, K. N. & Wellman, B. (2003). Neighboring in Netville: How the Internet Supports Community and Social Capital in a Wired Suburb. *City and Community* 2 (4), 277–311. <https://doi.org/10.1046/j.1535-6841.2003.00057.x>
- Helsper, E. (2008). *Digital inclusion: an analysis of social disadvantage and the information society*. Department for Communities and Local Government, London, UK.
- 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>
- Helsper, E. (2012). A corresponding fields model for the links between social and digital exclusion. *Communication Theory*, 22 (4). 403-426. Disponível em: <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/45013>
- Hope, A., Schwaba, T. & Piper, A. M. (2014, abril 26 - maio 1). *Understanding Digital and Material Social Communications for Older Adults* [Conferência]. Engaging Older Adults Through Technology - 32nd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems - CHI 2014, 3903-3912. Toronto, ON, Canada. <https://doi.org/10.1145/2556288.2557133>
- 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), 173-179..
- 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>
- Kim, M. J., Lee, C. & Preis, M. W. (2016). Seniors' loyalty to social network sites: Effects of social capital and attachment. *International Journal of Information Management*, 36(6, Part A), 1020–1032. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2016.04.019>

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T. & Scherlis, W. (1998). The Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *American Psychologist*, 53, 1017–1032. DOI: 10.1037//0003-066x.53.9.1017
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V. & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Lapa, T., Vieira, J., Azevedo, J., e Cardoso, G. (2018). As desigualdades digitais e a sociedade portuguesa: Divisão, continuidades e mudanças. Em R. Carmo, J. Sebastião, J. Azevedo, S. da C. Martins, e A. F. da Costa (Orgs.), *Desigualdades sociais: Portugal e a Europa* (pp. 257-270). Lisboa: Mundos Sociais.
- Lapa, T. (2019, julho 26-31). *Durkheim's Legacy in the Digital Age: The "Elementary Forms" of Digital Communication of Portuguese Senior Users of Social Network Sites*. Em Human Aspects of IT for the Aged Population. Design for the Elderly and Technology Acceptance, 5th International Conference on Human Aspects of IT for the Aged Population, ITAP 2019, held as part of the 21st International Conference on Human-Computer Interaction, HCI International 2019. Orlando, United States, Proceedings, Part I. https://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-22012-9_29
- 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
- Leist, A. K. (2013). Social Media Use of Older Adults: A Mini-Review. *Gerontology*, 59(4), 378-384. <https://doi.org/10.1159/000346818>
- Livingstone, S. (2002). *Young people, new media*. Londres: Sage.
- 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 (pp. 450-459). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07485-6_44
- Marcelino, I., Laza, R. & Pereira, A. (2016). SSN: Senior Social Network for Improving Quality of Life. *International Journal of Distributed Sensor Networks*, 12(7), 2150734.
- Nef, T., Ganea, R. L., Müri, R. M., & Mosimann, U. P. (2013). Social networking sites and older users – a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 25 (7), 1041-1053. DOI: 10.1017/S1041610213000355
- Neves, B. B. (2013). *Social Capital and Internet Use: The Irrelevant, the Bad, and the Good*. *Sociology Compass* 7(8), 599-611. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/soc4.12059/abstract>
- Neves, B. B. (2015). Does the Internet matter for strong ties? Bonding social capital, Internet use, and age-based inequality. *International Review of Sociology*, 25:3, 415-433. <https://doi.org/10.1080/03906701.2015.1050307>
- Neves, B. B. & Amaro, F. (2015). *A utilização da Internet pelas pessoas idosas - uma perspectiva crítica*. Em *Tecnologias da informação no processo de envelhecimento Humano*, Passo Fundo: Ed. Universidade de Passo Fundo, UPF Editora. Disponível em: <https://bbneves.com/wp-content/uploads/2010/02/A-utilizac%CC%A7a%CC%83o-da-Internet-pelas-pessoas-idosas-uma-perspectiva-cri%CC%81tica.pdf>

- Neves, B. B. & Fonseca, J. R.S. (2015). Latent Class Models in action: Bridging social capital & Internet usage. *Social Science Research*, 50, 15-30. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2014.11.002>
- Neves, B. B., Fonseca, J. R. S., Amaro, F. & Pasqualotti, A. (2018). Social capital and Internet use in an age comparative perspective with a focus on later life. *PLoS ONE* 13(2), e0192119. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192119>
- Neves, B. B., Franz, R., Judges, R., Beermann, C. & Baecker, R. (2017). Can Digital Technology Enhance Social Connectedness Among Older Adults? A Feasibility Study. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 49-72. <https://doi.org/10.1177%2F0733464817741369>
- Newall, N. E. G. & Menec, V. H. (2017). Loneliness and social isolation of older adults: Why it is important to examine these social aspects together. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 1–15. <https://doi.org/10.1177%2F0265407517749045>
- OberCom (2013). *A Internet em Portugal – Sociedade em Rede 2013*.
- 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, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade Técnica de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/4427>
- Páscoa, G. (2017). *Fatores Socioculturais na Formação ao Longo da Vida: Um estudo sobre a aprendizagem das Tecnologias da Informação e da Comunicação em Populações 50+* [Tese de Doutoramento, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/13214>
- 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. M. G. & Gil, H. M. P. T. (2017). Envelhecimento e competências digitais: um estudo em populações 50+. *Revista Kairós - Gerontologia*, 20(3), 31-56. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. Doi: <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2017v20i3p31-56>
- 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>
- Ramos, M. (2007). Os sintomas depressivos e as relações sociais na terceira idade. *Revista do Departamento de Psicologia - UFF*, 19(2), 397-410. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-80232007000200010>
- Rebelo, A. C. B. C. (2013). *Seniores em rede: motivações para o uso da Internet e do Facebook pelos mais velhos* [Dissertação de Mestrado, ISCTE-IUL]. Repositório do ISCTE. <http://hdl.handle.net/10071/6600>
- Richter, D., Bannier, S., Glott, R., Marquard, M. & Schwarze, T. (2013). Are Internet and Social Network Usage Associated with Wellbeing and Social Inclusion of Seniors? –The Third Age Online Survey on Digital Media Use in Three European Countries. Em C. Stephanidis, M. Antona (eds), *Universal Access in Human-Computer Interaction. User and Context Diversity*. UAHCI 2013. Lecture Notes in Computer Science, 8010. Berlin, Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-39191-0_24

- Shaw, L. H. & Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2):157-71. <https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- Sum, S., Mathews, M. R., Pourghasem, M. & Hughes, I. (2008). Internet Technology and Social Capital: How the Internet Affects Seniors' Social Capital and Wellbeing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 202–220. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01437.x>
- Teixeira, L. M. F. (2010). *Solidão, Depressão e Qualidade de Vida em Idosos: Um Estudo Avaliativo Exploratório e Implementação-Piloto de um Programa de Intervenção* [Tese de Mestrado, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/5134>
- Teng, C. E. & Joo, T. M. (2017). Analyzing the Usage of Social Media: A Study on Elderly in Malaysia. *World Academy of Science, Engineering and Technology, International Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(3), 737 - 743. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1130321>
- Vilte, D., Saldaño, V., Martín, A., Gaetán, G. (2013). *Evaluación del Uso de Redes Sociales en la Tercera Edad*. In Conferencia presentada en el I Congreso Nacional de Ingeniería Informática y Sistemas de Información, Córdoba, Argentina. (Vol. 13).
- Vosner, H. B., Kokol, B., Samo, P. & Kreci, M. J. (2016). Attitudes of active older Internet users towards online social Networking. *Computers in Human Behavior*, 55, 230-241. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.014>
- Vroman, K. G., Arthanat, S. & Lysack, C. (2015). Who over 65 is online?' Older adults' dispositions toward information communication technology. *Computers in Human Behavior*, 43, 156–166. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.018>
- Williams, K. H. (2005). *Social networks, social capital, and the use of information and communications technology in socially excluded communities: a study of community groups in Manchester, England* [Tese de Doutoramento, University of Michigan]. <http://hdl.handle.net/2027.42/39370>