

Saber não tem idade, digital não tem barreiras

Isabel Cavadas (50050@alunos.upt.pt), Maria Silva (50464@alunos.upt.pt), Vasco Vilela (50431@alunos.upt.pt)
Prof. Doutora Ana Silveira (anan@upt.pt), Prof. Doutora Lénia Carvalhais (leniac@upt.pt)

A **literacia digital** corresponde à capacidade de compreender, avaliar e utilizar informação de diferentes fontes digitais, com base no pensamento crítico e na aplicação prática de conhecimentos (Benavente et al., 1996; Salvaia, 2021). Vai além da alfabetização básica, ao implicar o uso dessas competências em contextos reais, incluindo no ambiente digital (Costa et al., 2016).

Na população sénior, a literacia digital é essencial para promover:

- autonomia
- inclusão social
- envelhecimento ativo
- participação cívica
- bem-estar e redução do isolamento (Andrade et al., 2026; Araújo, 2017)

Contudo, os idosos enfrentam alguns desafios:

- ritmos de aprendizagem mais lentos
- limitações físicas e cognitivas
- dificuldades económicas
- menor familiaridade com tecnologias

Estes fatores exigem estratégias pedagógicas adaptadas e apoio contínuo (Hunsaker & Hargittai, 2018; Santos & Braga, 2026).

A investigação destaca ainda a importância de abordagens que valorizem a experiência dos idosos e promovam ambientes de aprendizagem acessíveis, colaborativos e intergeracionais (Santos & Braga, 2026).



ACT – Ageing + Communication Technologies (2014–2021)

Liderado pela Concordia University (Canadá) e coordenado por Kim Sawchuk, o projeto ACT reuniu investigadores, estudantes, ativistas e artistas para analisar criticamente o envelhecimento numa sociedade marcada pela comunicação digital.

O projeto destacou:

- A importância da participação intergeracional;
- O combate ao idadismo digital;
- A valorização das vivências dos mais velhos no desenvolvimento de competências digitais.

Desde 2021, o trabalho continua no ACT Lab, estrutura permanente dedicada à inclusão digital e ao combate ao ageísmo tecnológico (Santos & Braga, 2026)

Projeto **Nós e (A)vós**

Projeto “Nós e (A)vós” (desde 2019)

Mais próximo da realidade portuguesa, o projeto “Nós e (A)vós”, promovido pela ETP Sicó, com o apoio da Junta de Freguesia de Avelar e da empresa Leca Portugal, demonstra o impacto positivo da ligação entre gerações. Criado em 2019, teve como principal objetivo reduzir o isolamento social dos idosos e aproximá-los dos jovens em contexto escolar.

Principais atividades:

- Literacia digital
- Workshops e trabalhos manuais
- Jogos de estimulação cognitiva
- Atividades ambientais e de saúde
- Grupo de cantares e dinamização comunitária

Estes programas promovem a aprendizagem mútua e o contacto intergeracional (Santos & Braga, 2026).

“Saber não tem idade e digital não tem barreiras: cada idoso que se conecta representa uma oportunidade de sociedade mais justa, inclusiva e sustentável.”

(fonte própria)

Referências bibliográficas:

Andrade, M. I. de, Gonçalves, A. G., Ávila, B. dos S. de, Silva, C. K. M., Tanure, K. B., Gomes, L. L. S., Oliveira, M. E. S. de, & Campos, V. de A. (2026). Inclusão digital na terceira idade: Benefícios, desafios e perspectivas. *Revista Educação Contemporânea (RECIS)*, 3(1), 525–537. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18927663>

Benavente, A., Rosa, A., Costa, A. F., & Ávila, P. (1996). A Literacia em Portugal: resultados de uma pesquisa extensiva e monográfica. Conselho Nacional de Educação: Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa, Portugal. <http://www.cnedu.pt/pt/publicacoes/estudos-e-relatorios/outros/799-a-literacia-emportugal-resultados-de-uma-pesquisa-extensiva-e-monografica>

Hunsaker, A., & Hargittai, E. (2018). Uma revisão do uso da Internet entre adultos mais velhos. *New Media & Society*, 20 (10), 3937-3954. <https://doi.org/10.1177/1461444818787348>

Nós e (A)vós. <https://www.incode2030.gov.pt/2022/08/09/literacia-digital-nos-e-avos/>

ODS.pt. (n.d.). Agenda 2030 – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. ODS.pt. <https://ods.pt/>

Salvaia, J. Q. L. (2021). Literacia digital de idosos e o seu empoderamento pelo uso das tecnologias digitais [Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa, Instituto de Educação]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/47189>

Santos, A., & Braga, I. (2026). Literacia digital: Desafios e conquistas da comunidade sénior do município de Valongo. XI Encontro EDICIB Ibérico: Formação e investigação em Ciência da Informação: Oportunidades e desafios. <https://doi.org/10.34630/xiedicib.vi.6750>

ODS



O **ODS 4** é promovido ao incentivar a aprendizagem ao longo da vida e a literacia digital dos séniores.



O **ODS 10** é promovido ao reduzir desigualdades, capacitando séniores e promovendo inclusão social.



O **ODS 16** é promovido ao incentivar a cidadania digital, relações intergeracionais e inclusão social.