

IDOSOS E RÁDIO ONLINE: QUANDO OS OPOSTOS SE ATRAEM

Lénia Rego³⁹

Universidade do Minho

leniarego@hotmail.com

Resumo:

Esta investigação pretende analisar a relação entre os idosos e a rádio. Através de uma investigação-ação participativa pretende-se envolver um grupo de idosos na criação de uma rádio *online*, para estudar os impactos desta ação na intensificação de relações interpessoais, na socialização e no entretenimento, contribuindo para um envelhecimento ativo. É também nosso objetivo analisar a relação existente entre os idosos e a rádio em geral, que tipo de influência é que esta tem ou teve na sua vida e no seu quotidiano. Numa segunda fase será também estudada uma rádio, a Rádio SIM, por considerarmos que é a rádio nacional que mais se identifica com esta faixa etária, nomeadamente na programação, música e publicidade que transmite, facilmente identificáveis com uma população mais envelhecida.

A sociedade atual está mais envelhecida. O aumento da esperança média de vida e a diminuição da taxa de natalidade levaram a um aumento da percentagem de idosos em vários países, o que obriga a que sejam estudadas e implementadas medidas que permitam um envelhecimento com qualidade. Aos avanços na medicina juntam-se programas lúdicos, culturais e educacionais desenvolvidos a nível europeu para impulsionar um envelhecimento ativo. Integrados numa sociedade da velocidade, do imediato, das novas tecnologias, estes idosos são também chamados a adquirir competências digitais que facilitam a sua integração.

Palavras-chave: Envelhecimento; Literacia dos Media; Rádio *online*; Internet.

Abstract:

This research aims to analyze the relationship between the elderly and radio. Through a participatory action research aims to involve a group of elderly in creating an online radio, to study the impact of this action on the intensification of interpersonal relationships, socialization and entertainment, contributing to active aging. It is also our objective to analyze what is the relationship between the elderly and radio in general, what kind of influence does this have or have had in their lives and in their daily lives. In a second phase the radio will also be studied, SIM radio we consider that is the national radio that most identify with this age group, particularly in programming, music and advertising that transmits easily identifiable with an aging population.

Today's society is more aged. Increased life expectancy and declining birth rate led to an increase in the percentage of elderly in many countries, which requires to be studied and implemented measures to allow for aging well. To advances in medicine join recreational, cultural and educational programs developed at European level to drive the elderly to opt for active aging. Embedded in a

³⁹ Nasceu em 1979 em Viana do Castelo. É licenciada em Ciências da Comunicação pela Universidade da Beira Interior, mestre em Ciências da Comunicação-vertente Informação e Jornalismo pela Universidade do Minho e doutoranda em Ciências da Comunicação também na Universidade do Minho. Foi jornalista e colaborou com várias rádios, jornais e televisão.

speed society, the immediate, new technologies, these seniors are also called to acquire digital skills that facilitate their integration.

Keywords: Aging; Media Literacy; Online radio; Internet.

Introdução

O projeto que apresentamos pretende contribuir para a promoção do envelhecimento ativo, ao mesmo tempo que irá permitir o desenvolvimento de atividades que irão de encontro a uma aposta na educação pelos media, nomeadamente pelo meio radiofónico. É objetivo ainda contribuir para o aumento dos estudos científicos relacionados com a rádio no nosso país, que ainda ficam muito aquém da quantidade que é produzida noutros países, como o Brasil.

Apesar de a rádio ter assistido ao aparecimento de quase todas as formas de comunicação visual, manteve-se sempre discreta, pouco perceptível, muitas vezes quase invisível, surgindo como um meio presente, mas ao mesmo tempo ausente. Considerámo-la presente na vida dos cidadãos, na sociedade, mas surge-nos como algo quase ausente quando procuramos estudos de comunicação onde nos seja apresentada. Encarada como um meio desconhecido (Belau, 1981) e esquecido (Pease & Dennis, 1995), a rádio tem sido focada em algumas investigações da relação entre a rádio e a televisão (Albert, P. & Tudesq, 1981; Abadía, J. M., 1995), mas que não se podem considerar significativas quando comparadas com o volume de produções que vão sendo criadas e que referem os outros meios de comunicação.

Ninguém duvida que vivemos numa era dominada pelo olhar. No século XX a imagem passou a ser a “fórmula primeira de significação” (Oliveira, 2013), mas, mais do que isso, a transição do regime da palavra para o regime da imagem realizou-se em nós como uma violência (Martins, 2011). O conceito de “visualismo” (Ihde, 2007) instalou-se na nossa sociedade e surge como uma tendência da sociedade privilegiar o sentido da visão como forma de perceber e olhar o universo. Um paradigma visual que está presente até mesmo na ciência, onde surgem instrumentos de apoio à visão, como por exemplo o microscópio,

que permitem constatar este paradigma visual “das substâncias, das coisas e dos estados de coisa” (Martins, 2011, p. 23).

Interiorizada que está a ideia de que “uma imagem vale mais do que mil palavras”, somos confrontados com centenas de imagens que nos envolvem. A televisão tornou-se numa companhia diária, lado a lado com os *tablets* e os *smartphones*. Trazem-nos imagens e levam-nos para um mundo quase paralelo. Seduzem e deslumbram. Vemos um filme, elogiamos o que vimos, mas desvalorizamos o que ouvimos. O que é um facto, é que vemos e ouvimos em simultâneo e por isso nem sempre se torna fácil perceber o que encaixa no domínio do visual (O’Callaghan, 2007). A vista cria uma “imagem” dos objetos visuais do mundo, mas o ouvido cria-a a partir dos fragmentos do som (Plomp, 2002). Os novos media usam o som e a imagem, mas estamos sempre a ouvir que vivemos na era da imagem, numa sociedade ligada aos ecrãs. Temos a televisão, o computador, o telemóvel, o *tablet* e muito mais, e é através deles que chegamos à realidade. Todos eles estão ligados a altifalantes, mas estes acabam por ser ignorados, desvalorizados.

No meio disto tudo, precisamos de perceber onde fica a capacidade de ouvir. Numa era dominada pela velocidade, quem é que ainda ouve o chilrear dos pássaros ou o ruído da água que corre da torneira? Caminhamos envoltos pelo ruído, mas parecemos não escutar. Habitamos esta “paisagem sonora” (Schafer, 2005), mas mesmo assim parecemos não valorizar a “cultura do ouvir” (Oliveira, 2013). Equipamo-nos com “*headphones*”, MP3 e um sem número de equipamentos que nos permitem ouvir os mais variados conteúdos ao mesmo tempo que “construímos ou deixamos que construam para nós a banda sonora do nosso dia a dia” (Coelho, 2015).

Apesar de a rádio nos ter ajudado a ouvir, a escutar, ainda estamos longe de viver numa sociedade onde se cultive uma cultura do ouvir. E um facto é que os próprios investigadores parecem esquecer o som. Muitos dos estudos que têm sido desenvolvidos, por exemplo, na semiótica, apontam para a análise do texto e da imagem. Estuda-se e investiga-se o cinema, a publicidade, o visual e esquece-se o *sound design* e a música, não se conseguindo afirmar uma semiótica do som (Oliveira, 2015). O que poderá contribuir para esta falta de interesse? De acordo com Madalena Oliveira (2015), há três razões que

justificam este desvio: o carácter indicial do som (o som é intrínseco aos objetos), a sua natureza invisível (sente-se, mas não é palpável, é imaterial) e a sua dificuldade de registo e manipulação.

Quando analisamos os cursos de comunicação social que existem no nosso país, vemos que o estudo da rádio continua a ser colocado em segundo plano. O mesmo acontece com a maior parte dos mestrados e doutoramentos. De facto, a primeira tese de doutoramento sobre rádio numa universidade portuguesa foi apresentada em 1997 e passados 18 anos só eram conhecidas outras 12 dissertações na área (Oliveira, 2015). Os números surpreendem pela negativa quando comparados com outros países, nomeadamente com a Espanha. Dados compilados por Caballero, Salinas e López-Cozar em 2011 (citado em Oliveira, 2015) mostram que entre 1976 e 2008 foram defendidas 118 teses sobre rádio em 24 universidades espanholas. Se olharmos para o número de publicações, percebemos que em Portugal “a produção bibliográfica neste domínio soma pouco mais de 30 livros, entre trabalhos académicos, registos históricos e reflexões mais ou menos pessoais de profissionais do meio” (Oliveira, 2013: 77). Já nas publicações periódicas, a rádio é focada num número da revista *Comunicação e Sociedade* publicada pelo Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade da Universidade do Minho e na revista *Media e Jornalismo*. Conhecem-se ainda algumas investigações coletivas, nomeadamente o projeto “Estação NET: moldar a rádio para o ambiente web” e o RadioActive Europe.

Apesar da pouca produção científica existente no nosso país, a rádio continua a ser uma área que interessa investigar e estudar. Este meio de comunicação tem-se adaptado às mais diversas situações e avanços da tecnologia e hoje surge como um meio que se estendeu à Internet e que se está a reconfigurar quase na totalidade, com novos formatos, novas linguagens e uma nova forma de comunicar e interagir com o ouvinte.

Outro dos fatores que contribuem para a importância deste projeto prende-se com o facto de possibilitar a junção de dois campos que nem sempre parecem ser de fácil conjugação: a terceira idade e as novas tecnologias da comunicação e da informação. A criação de uma rádio na Internet construída por idosos e com temáticas que interessem a esta faixa etária facilmente se integra em alguns desafios do Horizonte 2020,

nomeadamente a melhoria do acesso às TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação), bem como à sua utilização e qualidade e ainda ao aumento da participação dos adultos em atividades de educação e formação. Pretende-se que seja mais um contributo para a literacia mediática e para a intervenção em educação para os media ou educomunicação.

O Envelhecimento ao longo da história

Vivemos numa sociedade cada vez mais envelhecida. O envelhecimento da população tornou-se num dos fenómenos demográficos mais preocupantes das sociedades atuais e por isso tem vindo a suscitar o interesse e a despertar a curiosidade de investigadores de várias áreas. E se por um lado o envelhecimento é considerado como “um dos maiores êxitos da humanidade”, por outro é-nos apresentado como “um dos seus maiores desafios, devido às suas consequências sociais, económicas e políticas” (Jacob, 2007: 15). E têm sido vários os estudiosos que se têm dedicado ao entendimento do envelhecimento, as suas causas e consequências. Teorias distintas, mas onde surge um ponto muitas vezes comum: o envelhecimento é um processo complexo e difere de indivíduo para indivíduo e de cultura para cultura. Em 1999, Bengtson e Schaie editaram a obra “Handbook of theories of aging” onde compilaram teorias biológicas e biomédicas, psicológicas e sociais, mostrando a complexidade do processo de envelhecimento. Apesar da complexidade e numa tentativa para desconstruir este processo, Schroots (1996) distingue três períodos relacionados com as teorias do envelhecimento: o período clássico (entre os anos 40 e 70 do século passado), o período moderno (dos anos 70 a 90) e o período recente (começou nos anos 80). Em cada um destes períodos, o investigador incluiu várias teorias. Assim, no período clássico surgem as teorias das tarefas de desenvolvimento (Havighurst, 1953); a teoria psicossocial do desenvolvimento da personalidade (Erikson, 1950); a teoria da reprodução (Birren, 1961); a teoria do “desinvestimento” (Cumming & Henry, 1961); a teoria da personalidade, da idade e do envelhecimento (Neugarten, 1968, 1996) e a teoria cognitiva da personalidade e do envelhecimento (Thomae, 1970). Já para o período moderno são apresentadas as teorias do desenvolvimento e do envelhecimento

(Baltes, 1987; Baltes & Baltes, 1990); a teoria dos recursos reduzidos de processamento (Salthouse, 1988, 1990); as teorias da personalidade e do envelhecimento segundo os modelos de estádios (Erikson, 1982, 1986; Levinson *et al.*, 1978) e as teorias da personalidade e do envelhecimento segundo os traços (Costa & McCrae, 1988, 1993). Finalmente, no período recente surgem a teoria da gerotranscendência (Tornstam, 1996) e a teoria gerodinâmica ou teoria da bifurcação (Schroots, 1996).

Se avançarmos na revisão bibliográfica percebemos que existem muitos outros autores que focam as questões do envelhecimento. Foi com a obra “Senescence: the second half of life”, que Stanley Hall (1922) tentou perceber o que se passava na segunda metade da vida do ser humano, analisando o envelhecimento através do cruzamento de áreas como a medicina, a anatomia e a filosofia. Uma década mais tarde, Jung (1933) baseou-se na psicanálise para sugerir que há uma evolução permanente da personalidade devido a movimentos de transformação e de continuidade, o que faz com que alguns aspetos se modifiquem e outros, como a ética, se mantenham.

Oliveira (2008) apresenta três idades: a biológica, que corresponde à saúde ou doença dos órgãos e aparelhos; a idade psicológica relacionada com o entusiasmo ou depressão, as expectativas ou desilusão dos indivíduos e a idade social mais relacionada com as expectativas e preconceitos dos familiares e sociedade. Este autor acrescenta outra idade, a cultural, baseando-se no facto de haver uma maior valorização dos idosos nas culturas africanas do que nas ocidentais. Uma classificação semelhante é assumida por Schroots e Birren (1980, citado em Fonseca, 2004) que identificam três componentes no processo de envelhecimento: a biológica, a social e a psicológica. A componente biológica está ligada ao aumento da vulnerabilidade com a aproximação da morte. A componente social refere os papéis sociais que são assumidos pelos idosos, de acordo com as expectativas da comunidade. Já a componente psicológica interrelaciona-se com a biológica, na medida em que mostra a capacidade do idoso se autorregular em relação ao aumento da vulnerabilidade que surge com a aproximação do fim da vida.

Numa sociedade em mudança, os indivíduos também mudam e envelhecem de forma diferente. Um envelhecimento condicionado e ditado pela idade social que é

influenciada pelo papel, estatuto e hábitos que possui e que tornam o indivíduo um membro integrante de uma determinada sociedade. Cada país e cada cultura influenciam a forma como cada idoso encara o envelhecimento e até mesmo o tipo de atividades que desenvolve para se manter mais ou menos ativo e participante.

Atestamos então que há várias definições para o conceito de envelhecimento que nos é apresentado como algo mutável de acordo com o indivíduo, com a sua postura perante a sociedade e até mesmo pela forma como a própria sociedade o molda e constrói. Richard e Mateev-Dirkx (2004 citado em Oliveira, 2008: 29) consideram que este é um conceito difícil de definir, mas identificam características facilmente atribuídas aos idosos: crise de identidade provocada por ele e pela sociedade; diminuição da autoestima, dificuldade de adaptação a novos papéis e lugares, bem como a mudanças profundas e rápidas; falta de motivação para planejar o futuro; atitudes infantis ou infantilizadas, como o processo de mendigar carinhos; complexos diversos, devido, por exemplo, à diminuição da libido e do exercício da sexualidade; tendência à depressão, à hipocondria ou somatização e mesmo tentações de suicídio; surgimento de novos medos (como o de incomodar, de ser um peso ou estorvo, de sobrecarregar os familiares, medo da solidão, de doenças e da morte); diminuição das faculdades mentais, sobretudo da memória; problemas a nível cognitivo (da memória, linguagem, solução de problemas), conativo e motivacional, afetivo e psicológico. Características que, no entender de autores como Neto e Simões (1992, 1999, 1985 citado em Oliveira, 2008) podem ser consideradas preconceitos ou estereótipos sociais ou idadismo que começam na família, isto é, na forma como os idosos são encarados pelos familiares e que passa para a sociedade materializando-se em preconceito e discriminação.

Não é incomum estarmos a falar sobre a terceira idade e lembrarmos-nos imediatamente de indivíduos doentes, infelizes, que precisam de ajuda, conservadores, isolados e sozinhos (Berger, 1995 citado em Oliveira, 2008: 30). Idosos que consideramos dependentes, irresponsáveis, infantis e até mesmo senis. “A visão de que as pessoas idosas são no mínimo incompetentes, e talvez até senis, é parcialmente responsável pela tendência da sociedade para discriminá-las, ignorá-las ou não levá-las a sério” (Hoffman,

Paris & Hall, 1994 citado em Fonseca, 2004:27). São ideias e rótulos que vamos criando ao longo da vida e que de acordo com Fonseca (2004) têm origem em falsos pressupostos sobre a idade sociocultural. Preconceitos que fazem muitas vezes com que os mais novos possuam uma visão negativa dos idosos e que os próprios idosos tenham uma imagem pouco favorável de si mesmos.

Ser idoso num tempo em mudança

Os tempos atuais obrigam a uma mudança de paradigma no que diz respeito à terceira idade. Hoje pede-se, quase que se impõe, que as pessoas mais idosas sejam novamente jovens e ativas. Ainda não vão longe os tempos em que os idosos atingiam a idade da reforma e confinavam-se ao espaço da sua habitação ou do café mais próximo onde passavam dias inteiros a conversar com quem por lá passava ou a jogar cartas. Aos netos era transmitida a ideia de que os avós eram sábios, já tinham passado a vida a trabalhar e agora precisavam de descansar e por isso passavam os dias a olhar pela janela, no centro de dia, sentados ou a conversar com outros idosos ou então eram colocados em lares onde se iam desenvolvendo algumas atividades. Atualmente, os idosos devem tornar-se novamente jovens. Idosos ativos intelectual e fisicamente, mais independentes, participantes e assumindo uma cidadania plena, com vontade de voltar aos bancos da escola, integrando uma determinada universidade sénior ou frequentando workshops e cursos ocupacionais. Indivíduos conscientes da necessidade de apostar num envelhecimento ativo, um termo adotado no final dos anos 90 pela Organização Mundial de Saúde, que se define como um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005: 13). A sociedade deve encarar o envelhecimento como um valor social, atribuindo valor às pessoas idosas que devem ser encaradas como indivíduos cheios de potencial humano e um verdadeiro recurso para a sociedade (Bazo, 2006; Ferland, 2006; Sampaio, 2008).

Os idosos têm que se adaptar a uma sociedade da globalização do digital, da informação. Tudo parece acontecer aqui ao lado. Está tudo à distância de um clique. Com uma simples ligação à Internet (cada vez mais presente gratuitamente em vários espaços públicos), acede-se a notícias de todo o mundo através do *tablet* ou *smartphone*, de leitores de MP3 ou MP4. E se estas novas tecnologias podem parecer simples de utilizar pelas populações mais jovens, o mesmo pode não acontecer com os mais idosos, habituados a outras formas de comunicação. Como em tudo, não é possível a generalização. Há muitos idosos que se conseguem manter atualizados em relação às novas tecnologias e que utilizam a Internet e os novos aparelhos de comunicação com extrema facilidade. Mas também há quem não o faça por não ter meios económicos, interesse ou competências para utilizar estas tecnologias, correndo o risco de exclusão desta sociedade da informação (Cardoso, Espanha & Gonçalves, 2007; Taborda, Espanha & Gonçalves, 2010). A tudo isto podemos ainda acrescentar um baixo grau de literacia mediática e de escolarização, dificultando o acesso e entendimento destas tecnologias. (Hasebrick, Livingstone & Haddon, 2008).

As tecnologias vão-se enraizando na nossa sociedade e há claramente uma faixa etária que vai ficando esquecida: os idosos. A sociedade atual já não se limita à alfabetização tradicional, ao saber ler e escrever, mas valoriza a linguagem informática e tecnológica. E são estes idosos considerados “imigrantes digitais” (Prensky, 2001) que têm um menor acesso aos conteúdos, competências mediáticas e dispositivos (Vilar, 2003; Cardoso, Espanha & Gonçalves, 2007; Taborda, Cardoso & Espanha, 2010) e por isso são apresentados como os mais predispostos a serem excluídos social e tecnologicamente.

A literacia mediática, e a educação para os media assumem aqui um papel importante e primordial. Torna-se essencial ultrapassar as dificuldades a nível tecnológico destes idosos, para que eles possam integrar a sociedade na plenitude e partilhar as suas experiências e vivências com outras gerações, chegando a um maior e mais autónomo exercício da cidadania. Uma recomendação do Parlamento Europeu considerava que a literacia mediática deveria “dar resposta quer aos desafios suscitados pelos novos meios de comunicação social — em particular, as possibilidades que lhes são inerentes de interação

e participação criativa –, quer aos conhecimentos que requerem os meios de comunicação tradicionais, que continuam a constituir a principal fonte de informação dos cidadãos” (PE, 2008: 10).

Educar por e para os media parece ter-se tornado numa necessidade nos tempos modernos. Os meios de comunicação social têm que enfrentar novos desafios com as tecnologias em desenvolvimento constante e as notícias que vão chegando nem sempre são animadoras: há vários meios de comunicação que não resistem e são obrigados a despedir funcionários e muitas vezes a fechar portas. Parece ser necessário voltar a educar a população para que volte a ler jornais e a ouvir rádio, mas também há o reverso da medalha: os meios de comunicação devem ser capazes de educar, de criar públicos informados, capazes de opinar sobre a realidade que os envolve. Os meios de comunicação deverão então possuir esta capacidade de educar, mas os indivíduos também terão que contribuir para esta partilha. Se de um lado há necessidade de existência de meios capazes de produzir programas com conteúdo educativo, por outro precisam-se de ouvintes, leitores e telespetadores que mostrem interesse e consumam os conteúdos que são disponibilizados, mas também programas educativos e informativos e não apenas lúdicos.

Os idosos e a internet: quando os “supostos” opostos se atraem

Longe vai o tempo em que o saber se transmitia apenas por via oral. O conhecimento passado de geração em geração deixou de ser tão valorizado e hoje atribui-se importância ao que se aprende e apreende através das tecnologias da comunicação e informação, dos meios de comunicação e das redes. A Internet ganhou um lugar de destaque no processo de comunicação e aprendizagem e saber utilizar um computador parece ser uma tarefa fácil para os mais novos, mas pode ser uma dificuldade para os mais velhos. Tudo porque o envelhecimento é um processo biológico e implica alterações físicas e psicológicas, que conduzem por vezes à perda de autonomia e de capacidades físicas e cognitivas. Mas nem tudo é tão linear. Argimon (2002) analisou as capacidades cognitivas de um grupo de idosos com idades compreendidas entre os 65 e os 95 anos e concluiu que nem todos os idosos

perdem capacidades cognitivas com a atenção, a memória ou a fluidez de linguagem com o passar dos anos. Por vezes só precisam de mais tempo para compreender o que está a ser transmitido e para criar novos esquemas cognitivos. Também Czaja (1998) e Hazzlewood (2002) acreditam que os idosos são capazes de absorver novos conhecimentos, de utilizar um computador, provando que não são tecnofóbicos, ou seja, não têm medo das tecnologias.

Mas há entraves à integração dos idosos neste mundo da Internet. A falta de meios económicos e o baixo nível de escolaridade dificultam a tarefa de utilizar um computador para aceder à rede. Há muitos idosos que vivem com o rendimento mínimo, têm despesas elevadas com a saúde e não conseguem suportar um encargo extra como a Internet. Não será de estranhar que sejam os idosos com rendimentos mais elevados os que mais utilizam a Internet para procurar viagens ou até mesmo fazer compras *online*. (Gervey & Lin, 2000; Cagney & Lauderdale, 2002).

Surgem mais fatores que influenciam a frequência de utilização de Internet por parte dos idosos. Apesar de os países membros da União Europeia estarem a apostar em promover iniciativas de promoção de envelhecimento ativo, onde se inclui um mais amplo acesso às novas tecnologias, este ainda é diferente de país para país. Em Portugal, por exemplo, há muitos idosos que não consideram que a utilização da Internet seja importante. Continuam a preferir dirigir-se pessoalmente ao banco, sair para fazer compras e tratar de outras questões que poderiam ser facilmente resolvidas através da rede. E isto é algo que já acontece noutros países da União Europeia, onde o acesso desta faixa etária às novas tecnologias é mais facilitado e é visto como uma rotina ou um ato comum. A juntar a estes entraves encontramos limitações físicas, doenças e restrições ao nível da visão, da audição e mobilidade que interferem com a utilização destas ferramentas de comunicação (Carpenter & Buday, 2007; Charness & Boot, 2009; Lazer, Mayer-Schonberger & Kennedy, 2007). Também há obstáculos como a frustração ou a ansiedade, resultantes da dificuldade de manuseamento destes equipamentos, bem como o receio de perderem a confidencialidade se utilizarem a Internet (Martinez-Pecino, Delerue Matos, & Silva, 2012). Acrescentam-se as questões geográficas, já que quem vive nos meios urbanos normalmente

tem um acesso facilitado à Internet, por vezes gratuita, em áreas públicas. (Crews & Feinberg, 2002; Ortega *et al.*, 2007)

Ultrapassadas as dificuldades, os idosos poderão usar a Internet para contornar alguns efeitos do envelhecimento. Através dela, poderão comunicar com outros idosos, com amigos e familiares, diminuindo os níveis de solidão e aumentando a autoestima, uma vez que poderão participar em diversas atividades que surgem nas redes sociais, em grupos de partilha, de apoio, em programas de ocupação de tempos livres, de aprendizagem ao longo da vida, entre outros. Apesar do ato de utilizar um computador poder ser encarado como uma ação solitária, pois implica apenas a interação entre um indivíduo e uma máquina, também contribui para o combate ao isolamento e solidão.

Quando a rádio se torna uma companhia

Foi em 1896 que Marconi inventou a rádio. Depois disso, muito mudou. Este meio de comunicação foi evoluindo e adaptando-se ao longo dos tempos. É pela palavra e pelo som que comunica, mas também integra a imagem nas plataformas digitais. Silva (2008) considerava que “grande parte do seu poder comunicativo advém da restituição da palavra (da oralidade) e dos sons, em geral, ao lugar nobre da comunicação”, mas na atualidade muito do poder da rádio já é, por exemplo, transmitido através das imagens que são colocadas *online* e multiplicadas através das redes sociais.

Quando falamos de rádio criamos imagens na nossa mente. Às rádios mais ligadas à música associamos um público mais jovem. Para as mais informativas pensamos num público com um pouco mais de idade, mas não necessariamente idoso, que colocamos nas rádios que apostam em músicas mais antigas e com uma programação específica. E não são raras as vezes em que associamos a rádio a este público mais velho, que parece ter mais tempo para ouvir e que nasceu e cresceu ao mesmo tempo que este meio de comunicação outrora visto como um meio de conforto, uma companhia, um veículo de transmissão do local, do próximo, do que identifica determinada comunidade.

O projeto que pretendemos implementar terá também esta componente local e comunitária. Local, porque irá divulgar as notícias da cidade onde se insere, mas também comunitária, já que pretende focar temas que interessem a uma população mais idosa. Serão temas escolhidos pelos idosos e que lhes interessem, que lhes sejam próximos e com os quais possam criar uma relação afetiva, de proximidade, tendo como principal objetivo ajudar e informar outros idosos.

A escolha da rádio e não de outro meio de comunicação baseou-se em vários critérios, nomeadamente o facto de juntar três fatores (Hendy, citado em Bonixe, 2014): primeiro, é mais acessível financeiramente do que a televisão; segundo, é democrática, possui um caráter localista e permite uma maior ligação às comunidades locais; e terceiro, tem uma linguagem singular, que permite uma identificação com os ouvintes, na medida em que transmite os seus problemas, fala de pessoas que conhecem de perto, de problemáticas que lhe são familiares. É como se esta rádio fosse sua. Sentem-na com carinho, quase como se fosse família. Está próxima. Afinal, é na rádio que há espaço para sotaques e regionalismos, notando-se uma “ausência de preocupação com padrões linguísticos e fonéticos”, predominando uma “pronúncia familiar”, fazendo com que estas rádios se aproximem mais das pessoas (Oliveira, 2014: 81). É esta linguagem simples que cativa o ouvinte, que o faz sentir como uma parte desta rádio feita por pessoas comuns, curiosos com vozes apelativas e com facilidade para comunicar. Este é um jornalismo próximo do público-alvo, que constrói a agenda de acordo com as notícias que considera serem importantes para este mesmo público. Um jornalismo onde há nomes e apelidos e onde o público conhece muitas vezes os protagonistas, as fontes das notícias. Os meios de comunicação locais tornam-se “media dirigidos a públicos muito concretos, normalmente reduzidos, com nomes e apelidos” (Areal, citado em Camponez, 2002: 121). Um jornalismo que é mais

humano e mais verdadeiramente social, ao pôr em contacto e ao relacionar os que informam ou opinam, escrevem editoriais e dão conselhos, com um público que não é apenas recetor, mas é também enormemente ativo, que por sua vez informa, recrimina, aceita, valora, aplaude ou censura de forma eficaz. (Areal, citado em Camponez, 2002: 121).

A Rádio na era do digital

A rádio mudou com o aparecimento da Internet. Esta última foi considerada por muitos como a invenção que marcou o século XX, pois permitiu criar um novo modelo comunicativo. Com o aparecimento desta nova forma de transmissão de informação e conteúdo, formou-se aquela que Castells (2004) apelidou de “Galáxia Internet”, que sucedeu à “Galáxia Gutenberg”, apresentada por McLuhan. E hoje já grande parte da população comunica através de email, *chat* ou redes sociais, faz pagamentos, transferências e vasto número de operações através da Internet. “A Internet é um meio de comunicação que permite, pela primeira vez, a comunicação de muitos em tempo escolhido e a uma escala global” (Castells, 2004). Vivemos nesta “aldeia global” que McLuhan apresentou na década de 60 e que nos torna cada vez mais cidadãos do mundo. E a Internet já se tornou no “tecido das nossas vidas”, entrando em muitas das nossas atividades diárias e tornando-se uma parte integrante desta Sociedade em Rede, onde tudo parece estar interligado e em interação num ambiente virtual (Castells, 2004).

As comunicações passaram do papel para ao ecrã. Conhecem-se novas pessoas, muitas vezes apenas de forma virtual, mas criando-se uma relação social. E até se formam comunidades virtuais (Rheingold, 1993, citado em Castells, 2004), onde se partilham gostos comuns e estabelecem laços de partilha e amizade, combatendo-se a solidão.

A Internet trouxe com ela a possibilidade da interatividade. O indivíduo passou a ser protagonista, tornou-se um sujeito capaz de proceder às suas próprias escolhas, contribuindo para a criação de um espaço virtual. Já é comum surgirem operadores de canais de televisão por cabo onde o consumidor se torna produtor, controla a emissão em direto ou a gravação e visualiza os programas que já foram emitidos e que lhe interessam. Uma interatividade que se estende a outros meios de comunicação. Os *podcasts* permitem que os ouvintes possam escutar ou visualizar um programa de rádio ou televisão sempre que desejem. Já não é preciso assistir a um programa no imediato, pois pode ser consultado posteriormente de acordo com a disponibilidade e interesse do indivíduo. E é esta capacidade de criar, modificar e construir que também é possibilitada com a rádio *online*. Pelas suas características únicas, este meio de comunicação permite que o ouvinte forme

uma opinião sobre os mais variados assuntos e que a transmita em direto nos fóruns que são muitas vezes colocados à sua disposição. Criam-se *opinion makers*, algo que só foi possível com a reinvenção da rádio. O ouvinte deixa de ser um mero espetador, um mero recetor e passa a ser também emissor. Participa na dinâmica da rádio, ao mesmo tempo que esta participa na vida da comunidade ao transmitir os seus acontecimentos (Oliveira, 2011:80). Há novas linguagens e novos públicos. Todos podem produzir informação, ser notícia e noticiar.

Um facto é que a rádio teve que se reinventar com o aparecimento da Internet, para que não fosse superada por ela e preterida pelos ouvintes. Este processo de radiomorfose (Prata, 2008) permitiu que o meio juntasse o texto e a imagem à oralidade e ao diálogo mental, sempre em tempo real e não descurando o acesso posterior às emissões disponíveis mundialmente. Surgem então três tipos distintos de rádios neste século XXI: as emissoras hertzianas; as emissoras hertzianas com presença na Internet e as emissoras com presença exclusiva na Internet, as Webrádios (Prata, 2008). É apresentada uma nova forma de fazer rádio onde há disponibilização de conteúdos, produtos e serviços, tudo conseguido através da tecnologia *streaming*, que permite que os conteúdos sejam emitidos e recebidos instantânea, simultânea e continuamente (Van Haandel, 2009). A rádio *online* surge então como

um veículo de comunicação auditivo, de ideias, produtos sonoros e idealizações culturais que facilitam ao ouvinte um contato pessoal e permanente com a realidade, sendo transmitido através da Web e podendo ou não reunir imagens, vídeos e textos. (Bufarah Júnior, 2003: 13)

Mas nem todas as rádios que existem na Internet apresentam o mesmo formato. Cordeiro (2004) apresentou três modelos distintos: o modelo testemunhal, o modelo multimidiático e o modelo telemático. No primeiro só é possível aceder a informações relacionadas com a rádio e não assistir às transmissões em direto, tal como acontece no modelo multimidiático, onde a Internet é utilizada como mais um modelo de transmissão. Já no último modelo, há apenas uma transmissão online, onde se possibilita a interação através do *chat*, email, endereço eletrónico, votação online, fórum, reportagem, notícia,

entre outros, surgindo outras componentes que pretendem cativar e fidelizar o ouvinte, como livros de visitas, formulários, envio de *newsletters*, oferta de *downloads* (Prata, 2008).

Metodologia

Para este projeto optamos pelo plano investigação-ação. Consideramos ser a modalidade de investigação mais indicada, até porque se situa no paradigma sócio-crítico, uma perspetiva teórica com “um maior dinamismo na forma de encarar a realidade, maior interatividade social, maior proximidade do real pela predominância da *praxis*, da participação e da reflexão crítica, e intencionalidade transformadora” (Coutinho, 2011: 312), permitindo aliar a teoria e a prática. Tal como o próprio nome indica, esta modalidade de investigação pretende aliar a investigação e a ação ou a teoria e a prática, permitindo a criação de uma relação entre o investigador e o objeto de estudo. Ou seja, o objeto de estudo torna-se num elemento primordial para a investigação, não só na medida em que é analisado pelo investigador, mas também pelos contributos pessoais que fornece ao tema que está a ser estudado. O objeto de estudo é “desafiado” a participar na investigação, a criar, a refletir, a partilhar a sua opinião. Há então várias características que são apresentadas como fundamentais para esta linha de investigação, onde é possível conciliar as técnicas qualitativas e quantitativas. O tema que vai ser estudado surge integrado numa determinada comunidade e contexto, que o investigador vai analisar em profundidade, procurando encontrar ideias que possam contribuir para uma melhoria do problema identificado. Um trabalho que é desenvolvido ciclicamente e que vai sendo estruturado durante o processo de investigação. No entanto, há quatro etapas que são necessárias cumprir: a planificação (planeamento do que vai ser desenvolvido), a ação (implementação e desenvolvimento do projeto), a observação (observação e recolha dos dados para fundamentação do projeto) e a reflexão (análise dos dados recolhidos).

Quando entramos numa breve revisão bibliográfica percebemos que o conceito de investigação-ação tem sido abordado por diversos investigadores, mas ainda não se chegou a uma “conceptualização unívoca” (Gómez *et al*, 1996 e MacTaggart, 1997). No entanto,

parece ser consensual a ideia de que o termo surgiu em 1940 com o psicólogo social Kurt Lewin, que pretendia aliar o método de investigação experimental clássico à mudança social. Na obra “La investigación-acción”, Latorre (2003) apresenta vários autores que atribuíram diversas definições ao conceito de investigação-ação. São eles Elliot (1993), Kemmis (1988), Lomax (1990) e Bartolomé (1986). Elliot encarava-a como “um estudo de uma situação social que tem como objetivo melhorar a qualidade de ação dentro da mesma” (citado em Coutinho, 2011: 312). Já Kemmis (1988) considerava-a uma ciência prática e moral e uma ciência crítica. Na perspectiva de Lomax, esta é “uma intervenção na prática profissional com a intenção de proporcionar uma melhoria”, enquanto para Bartolomé é “um processo reflexivo que vincula dinamicamente a investigação, a ação e a formação, realizada por profissionais das ciências sociais, acerca da sua própria prática” (citado em Coutinho, 2011:313). Considerada por alguns autores como uma modalidade de investigação qualitativa (Coutinho, 2005), a investigação-ação possui várias características: é situacional, interventiva, participativa e autoavaliativa (Elliot, 1991; Simões, 1990; Cohen & Manion, 1994; MacTaggart (1994); Cortesão (1998). Assim, considera-se situacional na medida em que pretende diagnosticar e solucionar um problema social; é interventiva, porque não só descreve, mas também intervém num determinado problema social de uma forma deliberada e pretendendo a mudança; é participativa, já que conta com a participação do investigador e de todos os intervenientes, e é autoavaliativa, pois há uma alteração sistemática e contínua do que está a ser avaliado de forma a produzir novo conhecimento e a alterar a prática.

Podemos concluir que a investigação-ação inclui diversas metodologias de investigação, permitindo a combinação de métodos qualitativos e quantitativos e foca-se na ação ou mudança e na investigação ou compreensão de um determinado fenómeno. Privilegia-se a reflexão crítica e vão-se aperfeiçoando os métodos de acordo com os dados que vão sendo recolhidos ao longo da investigação, constituindo-se como um ciclo espiral onde se misturam a teoria e a prática, tendo sempre presente a necessidade de se ir refinando o olhar, a forma como se interpreta a realidade. (Latorre, 2003; Bravo, 1992; Lessard-Hébert *et al.*, 1994; Cortesão, 1998; Simões, 1990)

Para esta investigação serão usadas coordenadamente várias metodologias complementares: metodologias quantitativas, mas também qualitativas, nomeadamente entrevistas exploratórias (com responsáveis dos lares e técnicos para aferir quais as rotinas de funcionamento e modo de integração do projeto e com utentes que serão estudados para perceber o interesse e influência da rádio, quais os programas que gostariam de desenvolver) e inquéritos. Por ser um projeto de investigação-ação, será também dado destaque à observação direta e vão ser promovidas ações concretas, nomeadamente workshops e/ou oficinas (produção radiofónica, utilização de software, linguagens, técnica vocal), visita a uma rádio local e exposição fotográfica demonstrativa do trabalho a desenvolver durante o projeto, bem como criação de um blogue onde será alojada a rádio. Numa segunda fase, o projeto contempla ainda um estudo mais voltado para uma rádio nacional, a Rádio SIM, que consideramos ser a que mais se identifica a nível de programação e publicidade com esta faixa etária. A partir desse momento vão ser desenvolvidas entrevistas semiestruturadas com jornalistas daquela rádio, onde será também desenvolvida observação direta com o objetivo de perceber se existem programas vocacionados para idosos; qual o tipo de programas; se são ou não participados. Na terceira fase de avaliação serão compilados e analisados os dados recolhidos que servirão de base à tese final deste doutoramento e será montada uma exposição que retrate todas as atividades que foram desenvolvidas no decorrer do projeto.

Conclusão

Ser idoso numa sociedade da informação pode ser um desafio. Os mais novos nasceram rodeados pela tecnologia e, por isso, encaram-na como uma parte natural da sua existência, mas o mesmo não acontece com os mais velhos. O digital impera nas comunidades atuais. A Internet expandiu-se e já chega aos quatro cantos do mundo. Urge implantar medidas que permitam a aproximação dos idosos das novas tecnologias, para que não sejam excluídos e marginalizados desta sociedade.

A criação de uma rádio *online* criada por e para idosos pretende contribuir para a diminuição deste fosso. Um projeto que visa sensibilizar os idosos para a necessidade de apostarem num envelhecimento ativo e melhorarem a qualidade de vida, combaterem o isolamento e a solidão, criando um bom relacionamento interpessoal com os restantes indivíduos participantes no estudo e promovendo o seu desenvolvimento integral. A rádio pode ser uma companhia para quem está preso, para aqueles que estão acamados no hospital, para quem vive sozinho. Torna-se numa companhia dentro de casa, mas também dentro do carro, num barco ou até mesmo em plena rua, com utilização de aparelhos de última geração. É esta vertente que a torna distinta dos outros meios de comunicação e importante numa sociedade cada vez mais envelhecida e onde há cada vez mais idosos isolados. Dados da edição de 2016 dos “Censos Sénior”⁴⁰ realizados pela GNR (Guarda Nacional Republicana) mostram que, dos 43.322 idosos sinalizados, há 26 mil que vivem sozinhos, mais de 4.600 que vivem isolados, mais de 3.000 que vivem sozinhos e isolados e mais de 9.600 que se encontram em situação de vulnerabilidade devido a limitações físicas e/ou psicológicas.

Resta-nos levantar uma questão: a rádio ainda pode ser encarada como meio de combate ao isolamento, à solidão? Dados do Bareme Rádio da Marktest (recolhidos entre janeiro e dezembro de 2015, resultantes de 16.990 entrevistas) mostram que os jovens entre os 25 e os 34 anos são os que mais ouvem rádio diariamente (75%), seguidos da faixa etária entre os 35 e os 44, que chega aos 74%. Os jovens entre os 15 e os 24 anos seguem-se na tabela, com índices de 63%. Entre os 45 e os 54 anos há 60% de ouvintes de rádio diários, um número que desce para 47% quando analisados os indivíduos entre os 55 e os 64 anos e para 31% quando se referem os indivíduos com mais de 65 anos.

Constatamos que os idosos são quem menos ouve rádio. E são muitos destes que estão isolados, que vivem em aldeias do interior do país e enfrentam a solidão. O que poderá conduzir a este nível baixo de audiências? Será o facto de a maior parte das rádios optar por uma programação mais comercial, mais vocacionada para os mais jovens e não possuir muitos programas que possam interessar aos idosos? Terá chegado o momento em

⁴⁰ Dados disponíveis em <http://www.gnr.pt/comunicado.aspx?linha=12>, consultados em 27/06/2016

que é necessário repensar a programação das rádios e até mesmo a sua estrutura e debater a necessidade de criação de rádios comunitárias que possam retratar os problemas desta comunidade específica? Ficam as questões e o desafio.

Bibliografia

Argimon I. L. & Stein, L. M. (2005) Habilidades cognitivas em indivíduos mais idosos. Um estudo longitudinal, cadernos de saúde pública, v. 21, nº 1, disponível em <http://www.scielo.br/pdf/csp/v21n1/08.pdf>, consultado em 12/05/2016.

Baltes, P. (1987) Theoretical propositions of life-span development psychology: on the dynamics between growth and decline. *Development Psychology*, 23, 611-626, disponível em http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/pb/PB_Theoretical_1987.pdf, consultado em 18/05/2016.

Baltes, P. & Baltes, M. (1990) Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. In P. Baltes e M. Baltes (Eds.), *successful aging: perspectives from behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press, disponível em <https://books.google.pt>, consultado em 18/05/2016.

Birren, J. (1961) A brief history of the psychology of aging. *Gerontologist*, 1, 69-77.

Bonixe, L. (2006) As rádios locais em Portugal: uma análise do discurso jornalístico. *Comunicação & Cultura*, 1, 157-169.

Bonixe, L. (2014) O local como especialização – as rádios locais portuguesas enquanto espaço para a comunicação de proximidade.

Cagney, A.C. & Lauderdale L. S. (2002) Education, wealth and cognitive function in later life. *The Journals of Gerontology: series B Psychological sciences and social sciences*. 57 B, P163-P172, disponível em <http://psychogerontology.oxfordjournals.org/content/57/2/P163.full.pdf+html>, consultado em 17/05/2016.

Campones, J. C. C. S. (2002) *Jornalismo de proximidade: rituais de comunicação na imprensa regional*. Coimbra: Minerva.

Carpenter, B. D., & Buday, S. (2007) Computer use among older adults in a naturally occurring retirement community. *Computers in Human Behavior*, 23 (6), 3012-3024, disponível em <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563206001208>, consultado em 08/05/2016.

Castells, M. (2004) *A Galáxia Internet- Reflexões sobre Internet, Negócios e Sociedade*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Charness, N., & Boot, W.R. (2009) Aging and Information Technology Use: Potential and Barriers. *Current Directions in Psychological Science*, 18 (5), 253-258, disponível em http://www.psychologicalscience.org/images/observer-express/aging_and_technology.pdf?origin=publication_detail, consultado em 18/06/2016.

Coelho, S. (2015) O Meu Ponto de Vista é um Ponto de Escuta. O Poder do Som nos Filmes de Manoel de Oliveira. Braga. Tese (Doutoramento) Ciências da Comunicação, Especialidade em Comunicação Audiovisual, Universidade do Minho.

Coutinho, C. P. (2011) Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática. Coimbra: Almedina.

Crews, M., & Feinberg, M. (2002) Perceptions of University Students Regarding the Digital Divide. *Social Science Computer Review*, 20(2), 116-123, disponível em <http://ssc.sagepub.com/content/20/2/116.full.pdf+html>, consultado em 18/05/2016.

Crisell, A. (1995) *Understanding radio (Studies in culture and communication)*. 2nd ed. London: Routledge.

Erikson, E. (1982) *The life cycle completed: a review*. New York: Norton & Company.

Fonseca, A. M. (2004) *O Envelhecimento: uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.

Gurvey, B. & Lin, J. (2000) The age factor: how Internet use varies from teens to seniors, advertising age, vol. 71, nº 16, p. 22, disponível em <http://adage.com/article/news/age-factor-internet-varies-teens-seniors/58717>, consultado em 17/06/2016.

Hall, S. (1922) *Senescence: the second half of life*. New York: D. Appleton and Company.

Havighurst, R. (1953) *Human development and education*. New York: Longmans, Green.

Hazzlewood, J. (2002) Third age learners and new technology: issues affecting use and access. AARE 2003 Conference Papers: international education research conference, Auckland, New Zealand, disponível em <http://www.aare.edu.au/data/publications/2003/haz03335.pdf>.

Ihde, D. (2007) *Listening and Voice. Phenomenologies of Sound (2nd Ed.)*. Albany: State University of New York Press.

Jacob, L. (2007) *Animação de idosos. Atividades*. Porto: Ambar.

Lazer, D.; Mayer-Schonberger, V., & Kennedy, J. (2007) The age explosion: babyboomers and beyond. *Harvard Generations Policy Journal*, disponível em <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/83330/ariadna-01-01.pdf?sequence=1>, consultado em 18/05/2016.

Martinez-Pecino, R.; Delerue Matos, A. & Silva, P. (2013) Mayores ativos y su relación com Internet: usos y motivaciones de use en una muestra de mayores ativos Portugueses. *Atas da 3rd*

International Conference on Elderly and New Technologies. Universitat Jaume I, Castellón, disponível em <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/83330/ariadna-01-01.pdf?sequence=1>, consultado em 18/05/2016.

Oliveira, J. H. B. (2008) *Psicologia do envelhecimento e do idoso* (3ª ed.). Porto: Livpsic.

Oliveira, J. H. B. (2008) *Psicologia do idoso – temas complementares*. Porto: Livpsic.

Oliveira, M. (2013) A história surda dos estudos de rádio e os desafios da investigação sobre as significações do ouvir, *Revista Significação*, 39. Pp. 71-87.

Oliveira, M. (2014) Ecos e sotaques do local : o insustentável sonho da radiodifusão de proximidade (pp. 79–95). In *Das piratas à Internet: 25 anos de rádios locais*, ed. Ana Isabel Reis; Fábio Ribeiro; Pedro Portela, 79 - 96. ISBN: 978-989-8600-33-2. Braga: CECS.

Oliveira, M. (2015) Som em frequência moderada: cartografia dos Estudos de Rádio em Portugal, Universidade do Minho. In *Rádio em Portugal e no Brasil: trajetória e cenários*, ed. Madalena Oliveira; Nair Prata, 239 - 249. ISBN: 978-989-8600-43-1. Braga: CECS.

Plomp, R. (2002) *The Intelligent Ear: On the Nature of Sound Perception*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Prata, N. (2008) *Webradio: novos géneros, novas formas de interação*. Minas Gerais. Tese (Doutoramento) Estudos Linguísticos, Faculdade de Letras da Universidade Federal de Minas Gerais.

Repiso Caballero, R.; Torres Salinas, D.; y Delgado López-Cózar, E. (2011) Análisis de la investigación sobre Radio en España: Una aproximación a través del Análisis Bibliométrico y de Redes Sociales de las tesis doctorales defendidas en España entre 1976-2008. *Estudios sobre el mensaje periodístico*. Vol. 17, núm. 2, págs.: 417-429. Madrid, Servicio de Publicaciones de la Universidad Complutense, disponível em <http://hdl.handle.net/10481/19936>, consultado em 23/05/2016.

Salthouse, T. (1988) Initiating the formalization of theories of cognitive aging. *Psychology and aging*, 3, 3-16, disponível em <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.463.7827&rep=rep1&type=pdf>, consultado em 18/05/2016.

Schafer, R. M. (2005) I Have Never Seen a Sound. XII International Congress of Sound and Vibration, Lisboa, julho de 2005. Disponível em <http://www.arch.ksu.edu/seamon/Schafer06.htm>

Schroots, J. (1996) Theoretical developments in the psychology of aging. *Gerontologist*, 36, 742-748, disponível em <http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/36/6/742.full.pdf>, consultado em 18/05/2016.

Silva, B. (2008) Tecnologias, ecologias da comunicação e contextos educacionais. In Moisés de Lemos Martins & Manuel Pinto (orgs.), *Comunicação e Cidadania – atas do 5º congresso da associação portuguesa de ciências da comunicação*. Braga: centro de estudos de comunicação e sociedade da Universidade do Minho, 1908-1920.

Silva, P. T. (2013) As redes de suporte emocional de indivíduos de 50 e mais anos na Europa: a interação mediada por computador. Braga. Tese (Mestrado) Sociologia, especialização em Desenvolvimento e Políticas Sociais, Universidade do Minho.

Thomae, H. (1970) Theory of aging and a cognitive theory of personality. Human Development, 3, 1-16, disponível em <http://www.karger.com/Article/Abstract/270877>, consultado em 18/05/2016.

Data de Receção: 07/04/2016

Data de Aprovação: 21/04/2016