

## FOUNDATIONS FOR A HEALTHY AND ACTIVE AGING IN A DIGITAL WORLD

M. R. LIMÓN - MENDIZABAL\*, M. E. CHALFOUN - BLANCO

Universidad Complutense de Madrid (España)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9939-4681>\*ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-9618-7296>[mrlimonm@edu.ucm.es](mailto:mrlimonm@edu.ucm.es)\*[marchalblanc@gmail.com](mailto:marchalblanc@gmail.com)

Submetido 15/05/2024 - Aceito 03/07/2024

DOI: 10.15628/holos.2024.17351

## ABSTRACT

The study examines the well-being of the elderly in the post-COVID-19 pandemic era. While digital technology has addressed many issues that emerged during the recent crisis, it can also lead to exclusion if the unique needs of different age groups are disregarded. Therefore, it is crucial to adopt strategies and measures to integrate the elderly into digital environments. By

analyzing research conducted within the European Union during the 2020-2021 period, the post-crisis situation can be understood. The findings indicate an increase in digital activity among this population. Nevertheless, it is imperative to provide lifelong continuous education to enable them to achieve healthy and active aging in a digital world.

KEYWORDS: Elderly, Lifelong Learning, Digital Rights.

## FUNDAMENTOS PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E ATIVO NUM MUNDO DIGITAL

## RESUMO

O estudo aborda a questão do bem-estar dos idosos na fase pós-pandemia de COVID-19. É verdade que a tecnologia - a digital - permitiu resolver muitos dos problemas que ocorreram durante a última crise; No entanto, a tecnologia digital pode ser motivo de exclusão se as condições de cada faixa etária não forem levadas em conta. Isto significa que devemos insistir na adoção de estratégias e medidas para integrar as pessoas idosas

nos ambientes digitais. Através das análises das pesquisas realizadas no território da União Europeia, durante o período 2020-2021, pudemos conhecer a situação na fase pós-crise. Os resultados evidenciam que há um aumento da atividade digital entre os idosos. No entanto, é prioritário oferecer uma formação continuada ao longo da vida, que lhes permitam alcançar um envelhecimento saudável e ativo num mundo digital.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos, Aprendizagem ao longo da vida, Direitos digitais.

## 1 INTRODUÇÃO

A participação e o bem-estar social das pessoas idosas na era digital se tornou uma questão prioritária após a pandemia da COVID-19. Neste artigo, realizamos uma análise reflexiva sobre as pesquisas realizadas no território da União Europeia durante o período de 2020-2021, que foram publicadas em diversos documentos oficiais.

Recentemente, uma pesquisa realizada pela Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia (*European Union Agency for Fundamental Rights – FRA*) revelou dados importantes para se entender mais sobre o contexto dessa temática.

Por outro lado, o relatório pós-pandemia do Conselho da União Europeia, apresentado em Bruxelas, em outubro de 2020, aponta que houve um aumento da presença de pessoas idosas em ambientes digitais: os avanços na robótica incentivaram a autonomia e a participação das pessoas idosas por meio do acesso a vários serviços (saúde, bancos e administrativos); ocorreu uma intensificação das compras *online*, um maior consumo de entretenimento virtual (música, cinema etc.); foram utilizados aplicativos de informática (*WhatsApp, Skype*) para a comunicação com familiares, etc. Mas, apesar desse contexto, há muitos obstáculos a serem superados.

## 2 ESTADO DA QUESTÃO

Atualmente, apesar das iniciativas, ainda existem obstáculos na aquisição de habilidades e meios no uso da tecnologia; a informatização pode acentuar as desigualdades e a exclusão se não forem consideradas as condições de cada grupo etário. Isso impõe novos desafios quanto às medidas e aos aspectos que precisam ser enfatizados para integrar as pessoas idosas nesse mundo digital. A recente pesquisa realizada pela Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia nos fornece dados relevantes sobre o estado dessa questão.

A pesquisa foi realizada por meio de um questionário que reflete as experiências da população, de acordo com a faixa etária e o gênero, com as diversas atividades diárias realizadas *online* e *offline*. Dos dados coletados, destacamos aqueles da faixa etária acima de 65 anos:

1. Os obstáculos encontrados em atividades *online* e *offline* (referentes à população em geral).
2. A frequência do uso da *Internet* para se comunicar com amigos e familiares (entre os usuários de *Internet*).
3. A frequência do uso da *Internet* para realizar operações bancárias (entre os usuários de *Internet*).
4. A frequência do uso da *Internet* para comprar (entre os usuários de *Internet*).
5. A frequência do uso da *Internet* para obter informações sobre os serviços públicos (entre os usuários de *Internet*).
6. As barreiras encontradas no uso de serviços na *Internet* (entre os usuários de *Internet*).
7. A frequência de se manter em contato com amigos e familiares sem usar a *Internet*.
8. A frequência de uso dos serviços bancários sem usar a *Internet*.
9. A frequência de compras sem usar a *Internet*.

10. A frequência de uso dos serviços públicos sem utilizar a *Internet*.

11. O uso de *smartphones*.

As tabelas a seguir refletem os valores coletados no território da União Europeia. Comparamos os resultados da média coletada nos 27 países, com os valores encontrados na Espanha, em relação ao grupo de pessoas com mais de 65 anos.

**Tabela 1: Experiências com atividades presenciais. Grupo com faixa etária com mais de 65 anos. Obstáculos encontrados ao utilizar serviços sem *Internet*.**

País	Resposta	Porcentagem
EU-27	Outras razões	3%
EU-27	Dificuldades para entrar ou sair dos edifícios	6%
EU-27	Dificuldades dentro dos edifícios	7%
EU-27	O horário de abertura é inconveniente	11%
EU-27	Falta de recursos econômicos (Transporte)	14%
EU-27	Longo tempo de espera	15%
EU-27	Longe de casa	18%
ESPAÑA	Outras razões	1%
ESPAÑA	Dificuldades para entrar ou sair dos edifícios	3%
ESPAÑA	Dificuldades dentro dos edifícios	4%
ESPAÑA	Falta de recursos econômicos (Transporte)	4%
ESPAÑA	O horário de abertura é inconveniente	4%
ESPAÑA	Longe de casa	8%
ESPAÑA	Tempo de espera longo	13%

**Tabela 2: Frequência de uso da *Internet* para manter contato com amigos e familiares (entre os usuários de *Internet*).**

País	Resposta	Porcentagem
EU-27	Nunca	18%
EU-27	Menos de uma vez por mês	10%
EU-27	Várias vezes por mês ou diariamente	72%
EU-27	Não sabe, não responde	0%
ESPAÑA	Nunca	20%
ESPAÑA	Menos de uma vez por mês	2%
ESPAÑA	Várias vezes por mês ou diariamente	78%
ESPAÑA	Não sabe, não responde	0%

**Tabela 3: Frequência de uso da *Internet* para realizar operações bancárias (entre os usuários de *Internet*).**

País	Resposta	Porcentagem
EU-27	Nunca	35%
EU-27	Menos de uma vez por mês	20%
EU-27	Várias vezes por mês ou diariamente	45%
EU-27	Não sabe, não responde	0%
ESPAÑA	Nunca	75%
ESPAÑA	Menos de uma vez por mês	11%

ESPANHA	Várias vezes por mês ou diariamente	14%
ESPANHA	Não sabe, não responde	0%

Tabela 4: Frequência de uso da *Internet* para comprar (entre os usuários de *Internet*).

País	Resposta	Porcentagem
EU-27	Nunca	44%
EU-27	Menos de uma vez por mês	36%
EU-27	Várias vezes por mês ou diariamente	19%
EU-27	Não sabe, não responde	0%
ESPANHA	Nunca	87%
ESPANHA	Menos de uma vez por mês	11%
ESPANHA	Várias vezes por mês ou diariamente	2%
ESPANHA	Não sabe, não responde	0%

Tabela 5: Frequência de uso da *Internet* para obter informações sobre os serviços públicos (entre os usuários de *Internet*).

País	Resposta	Porcentagem
EU-27	Nunca	26%
EU-27	Menos de uma vez por mês	46%
EU-27	Várias vezes por mês ou diariamente	28%
EU-27	Não sabe, não responde	0%
ESPANHA	Nunca	51%
ESPANHA	Menos de uma vez por mês	31%
ESPANHA	Várias vezes por mês ou diariamente	19%
ESPANHA	Não sabe, não responde	0%

Tabela 6: Obstáculos encontrados no uso de serviços na *Internet* (entre os usuários de *Internet*).

País	Resposta	Porcentagem
EU-27	Não posso pagar um computador/ telefone móvel/ conta de internet	1%
EU-27	Falta de conhecimentos em informática	8%
EU-27	Preocupações com a privacidade e segurança dos dados pessoais	8%
EU-27	Sem acesso à Internet	1%
EU-27	Preferem fazer as coisas presencialmente, sem Internet	17%
EU-27	Outras razões	3%
EU-27	Nenhuma das opções anteriores	67%
ESPANHA	Não posso pagar um computador/ telefone móvel/ conta de internet	1%
ESPANHA	Falta de conhecimentos em informática	14%
ESPANHA	Preocupações com a privacidade e segurança dos dados pessoais	6%
ESPANHA	Sem acesso à Internet	0%
ESPANHA	Sem acesso à Internet	24%

ESPANHA	Preferem fazer as coisas presencialmente, sem	1%
ESPANHA	<i>Internet</i>	65%
	Outras razões	
	Nenhuma das opções anteriores	

Tabela 7: Frequência de comunicação com amigos e familiares sem usar *Internet*.

País	Resposta	Porcentagem
EU-27	Não sabe, não responde	0%
EU-27	Nunca	6%
EU-27	Menos de uma vez por mês	7%
EU-27	Várias vezes por mês ou diariamente	87%
ESPANHA	Não sabe, não responde	0%
ESPANHA	Nunca	2%
ESPANHA	Menos de uma vez por mês	1%
ESPANHA	Várias vezes por mês ou diariamente	97%

Tabela 8: Frequência de uso de serviços bancários sem usar *Internet*.

País	Resposta	Porcentagem
EU-27	Nunca	36%
EU-27	Menos de uma vez por mês	35%
EU-27	Várias vezes por mês ou diariamente	27%
EU-27	Não sabe, não responde	2%
ESPANHA	Nunca	16%
ESPANHA	Menos de uma vez por mês	43%
ESPANHA	Várias vezes por mês ou diariamente	40%
ESPANHA	Não sabe, não responde	0%

Tabela 9: Frequência de compra sem usar *Internet*.

País	Resposta	Porcentagem
EU-27	Nunca	11%
EU-27	Menos de uma vez por mês	8%
EU-27	Várias vezes por mês ou diariamente	80%
EU-27	Não sabe, não responde	0%
ESPANHA	Nunca	5%
ESPANHA	Menos de uma vez por mês	4%
ESPANHA	Várias vezes por mês ou diariamente	91%
ESPANHA	Não sabe, não responde	0%

Tabela 10: Frequência de uso dos serviços públicos sem utilizar *Internet*.

País	Resposta	Porcentagem
EU-27	Nunca	43%
EU-27	Menos de uma vez por mês	51%
EU-27	Várias vezes por mês ou diariamente	5%
EU-27	Não sabe, não responde	1%

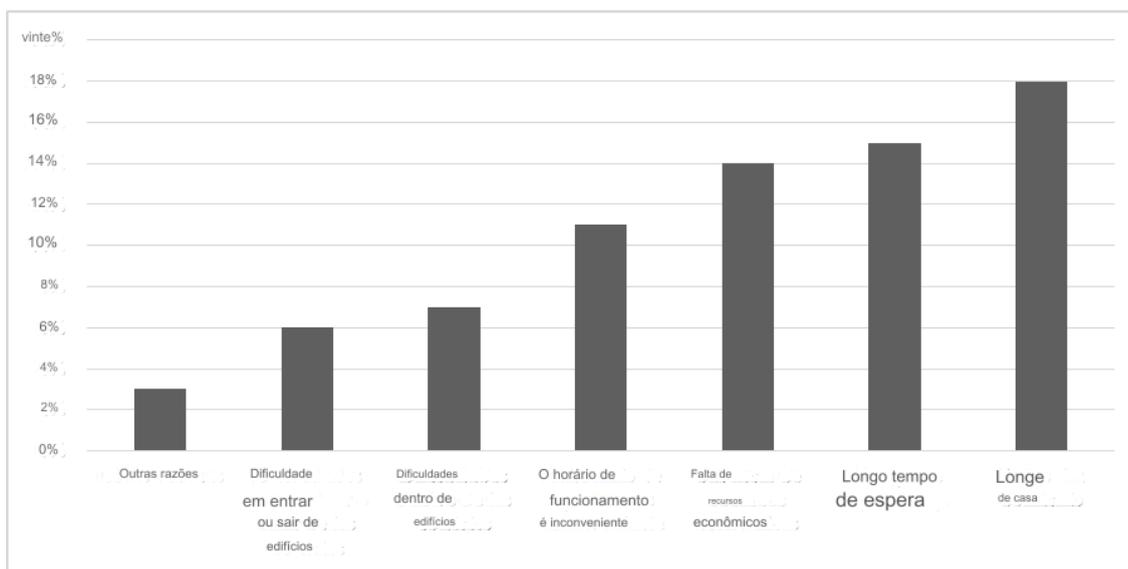
ESPAÑA	Nunca	45%
ESPAÑA	Menos de uma vez por mês	52%
ESPAÑA	Várias vezes por mês ou diariamente	3%
ESPAÑA	Não sabe, não responde	0%

**Tabela 11: Uso de smartphones.**

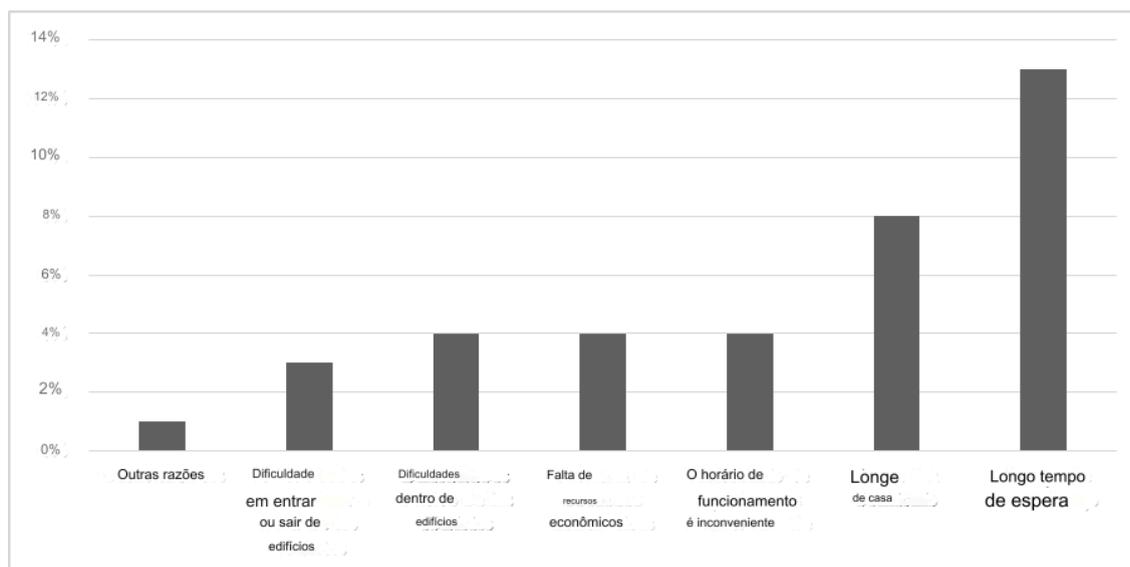
País	Resposta	Porcentagem
EU-27	Sim	38%
EU-27	Não	62%
EU-27	Não sabe, não responde	0%
ESPAÑA	Sim	33%
ESPAÑA	Não	67%
ESPAÑA	Não sabe, não responde	0%

Analisando os dados apresentados anteriormente, podemos constatar que, em geral, os dados coletados na Espanha são semelhantes aos da média dos países da União Europeia.

**Gráfico Nº1: Obstáculos encontrados no uso de serviços sem usar a Internet. Acima de 65 anos na EU**  
**Barreiras encontradas para realizar atividades cotidianas entre a população acima de 65 anos na EU.**



**Gráfico Nº2: Obstáculos encontrados no uso de serviços sem internet. Maiores de 65 anos na Espanha.**  
**Barreiras encontradas para realizar atividades cotidianas entre a população acima de 65 anos na Espanha.**



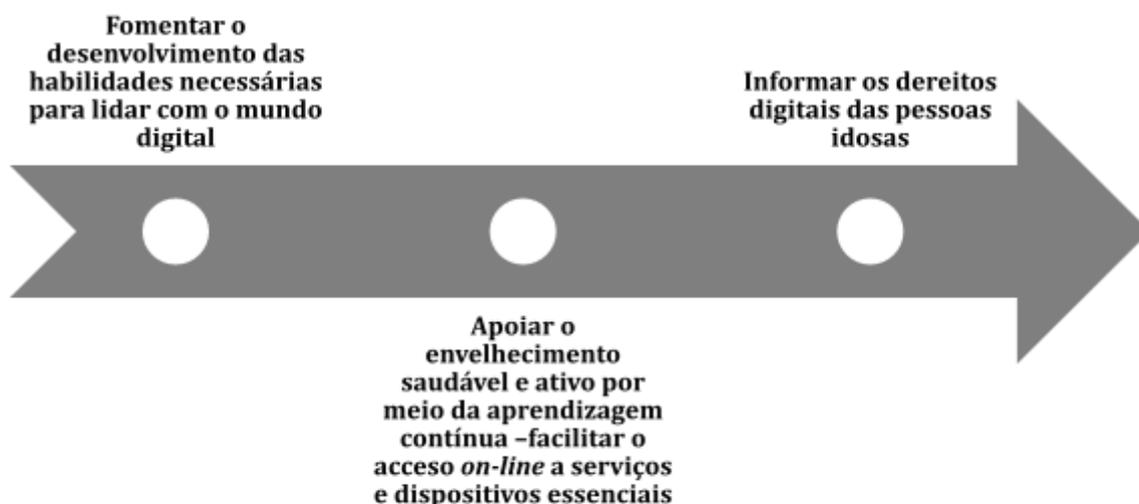
- Prevalece na Espanha a tendência da modalidade presencial no uso dos serviços em geral.
- A Espanha apresenta uma porcentagem mais elevada na frequência de contato com amigos e familiares, tanto por meio *online* quanto *offline*.
- É relevante o uso de *smartphones* em comparação ao uso de computadores pessoais entre a população com mais de 65 anos. A maioria possui telefone celular, sendo utilizado principalmente para fazer chamadas, enviar e receber mensagens pelo *WhatsApp*.
- Existe uma crescente preocupação com a privacidade e a segurança dos dados pessoais. O uso de tecnologia assistiva e robótica no cuidado de pessoas idosas pode comprometer a dignidade do usuário. Esse interesse pela proteção da privacidade é resultado de violações no uso de dados pessoais, fraudes, ciberataques etc.

### 3 ETAPA PÓS-PADEMIA

O relatório pós-pandemia do Conselho da União Europeia apresentado em Bruxelas em outubro de 2020, aborda a questão da informatização em relação aos idosos sob três perspectivas:

- Ainda é necessário insistir na aquisição de capacidades para poder se desenvolver no mundo digital de forma eficaz e segura.
- O acesso *online* a serviços e funcionalidades essenciais ajuda a promover um envelhecimento saudável e ativo, ajuda a combater a solidão e o isolamento social, permite manter a independência por mais tempo e desfrutar de mais serviços.
- É uma questão prioritária informar a população em geral, e os idosos em particular, sobre os direitos digitais.

**Gráfico Nº 3: Conclusões sobre os desafios demográficos: O caminho a seguir» (2020/ C205/ 03).**



### 3.1 Desenvolvimento das habilidades digitais

Embora este tema tenha sido debatido nas últimas décadas, ainda existe uma grande lacuna entre a população em geral e o grupo de pessoas idosas. Seja por falta de ferramentas – nem todos têm acesso a dispositivos digitais ou à *Internet*; seja por uma carência de formação digital; seja pela dificuldade de compreender os serviços apresentados *online*.

Após a pandemia, é necessário reforçar as diferentes formas de educação e formação que oferece aprendizagem permanente para alcançar o desenvolvimento de habilidades tecnológicas e digitais pelos idosos.

É verdade que a atividade digital permite uma maior participação e inclusão social, cultural e econômica, e é um meio de combater o isolamento, e não apenas em tempos de pandemia. No entanto, para algumas pessoas idosas, a informatização pode se tornar um obstáculo devido à falta de conhecimento e competências digitais, somada a uma deficiente acessibilidade à internet.

Portanto, é preciso reforçar a educação, a formação contínua e a aprendizagem permanente em habilidades digitais para que as pessoas idosas participem plenamente na vida pública, social e cultural, melhorando o acesso a serviços básicos telemáticos, tais como:

\* *No campo da saúde*: utilizar a telemedicina e a vigilância telemática em cuidados de longa duração. Esses serviços devem ser acessíveis, fáceis de usar e livres de barreiras. E, claro, continuar garantindo os serviços presenciais (não digitais), que devem coexistir com a atenção *online*. Uma das grandes vantagens do uso de ferramentas digitais relacionadas à saúde é a redução do risco de infecções provocadas pelo contato direto com pessoas doentes nas salas de espera, além de facilitar o acesso rápido e sem deslocamentos ao aconselhamento médico e social.

\* *Na área da cultura e educação*: ensinar os idosos a ter acesso *online* a bibliotecas, seminários, cursos diversos, a fim de reduzir a lacuna digital para as pessoas com deficiência, que muitas vezes são idosos.

\* *No campo laboral*: permitir uma vida laboral mais longa, por exemplo (a aposentadoria tardia voluntária), o teletrabalho e horários flexíveis.

\* *Outras áreas*: facilitar o uso de bancos *online*, compras pela *internet* etc. Para reduzir a lacuna digital, é necessário continuar trabalhando com o grupo de pessoas idosas em relação às tarefas e situações cotidianas, como compras, comunicação e contato com amigos e familiares e interação social com os outros, por meio de produtos e infraestruturas digitais acessíveis e seguras. Ensinar-lhes a usar de forma segura e responsável as tecnologias digitais através de iniciativas de aprendizagem permanente específicas em cada um dos campos mencionados anteriormente.

### 3.2 Facilitar o acesso aos serviços digitais e dispositivos (Acessibilidade)

A informatização pode aumentar as desigualdades e a exclusão se não forem consideradas as condições de cada grupo etário. As pessoas idosas, muitas vezes, encontram obstáculos de diferentes tipos ao utilizar serviços *online*; assim o demonstram os dados mencionados anteriormente. Nas pesquisas, os idosos se queixavam da falta de recursos para ter um computador pessoal, telefone celular ou conta de *Internet*, além de reconhecerem ter conhecimentos informáticos insuficientes, preferindo fazer seus negócios de forma presencial.

Diz-se que a lacuna digital se fechará em algum momento quando houver uma substituição de gerações, já que as novas gerações nascem com um *smartphone* na mão. Essa afirmação é baseada em estereótipos e pode ser considerada discriminatória, pois as tecnologias devem estar a serviço de toda a cidadania e devem ser adaptadas a cada setor da população. Além disso, dada a velocidade das mudanças no setor das tecnologias digitais, dificilmente saberemos que tipo de ferramentas serão utilizadas num futuro próximo. A lacuna digital entre jovens e idosos deve-se em parte à discriminação por idade. O estereótipo predominante de que os idosos não podem dominar as tecnologias costuma ser internalizado pelos próprios idosos, que, portanto, nem tentam usar as novas tecnologias, mesmo quando estão disponíveis e são acessíveis.

Durante o período da pandemia, o uso da tecnologia digital foi acelerado, e muitas pessoas idosas foram obrigadas a depender de terceiros para diversos serviços, como a realização da declaração de impostos, acesso a serviços bancários, delegar o gerenciamento de suas economias e despesas para amigos ou familiares especialistas em tecnologia, realizar compras *online* etc., aumentando o risco de abuso financeiro e fraudes.

É um fato comprovado que a cibercriminalidade aumentou as violações da privacidade das pessoas. Tudo isso intensifica a preocupação entre os idosos pela privacidade e segurança de seus dados pessoais.

### 3.3 Aumentar a formação no uso responsável e seguro da Internet: os direitos digitais

É necessário incentivar, através de cursos e *workshops*, o acesso a uma aprendizagem permanente que inclua uma alfabetização digital, permitindo que toda a cidadania, incluindo o grupo de idosos, aumente sua capacidade e confiança no uso dos serviços *online*, protegendo-se de situações fraudulentas e do cibercrime.

Sempre tendo em conta que, embora o uso de novas tecnologias tenha se tornado cada vez mais comum na vida cotidiana, estas não devem ser a modalidade dominante. Devem coexistir com a atenção presencial no uso dos serviços, tanto públicos como privados. Existe uma liberdade

legítima de não usar as novas tecnologias, muitas pessoas podem se sentir pressionadas a adotá-las por não terem mais opções no uso de vários serviços. No entanto, é importante lembrar que o uso de tecnologias não é obrigatório e que cada pessoa tem o direito de decidir se deseja utilizá-las ou não.

#### 4 OS DIREITOS DIGITAIS DAS PESSOAS IDOSAS

Os direitos digitais são uma extensão dos direitos previstos na Declaração Universal dos Direitos Humanos da Organização das Nações Unidas (ONU). O objetivo final é garantir o acesso à *Internet* para todas as pessoas e promover um uso correto da rede como um bem comum de toda a humanidade. No entanto, é necessário respeitar a liberdade das pessoas de não usar novas tecnologias e, embora não seja um direito fundamental, isso foi reconhecido na maioria dos países.

Os direitos digitais referem-se, além disso, ao direito à privacidade das comunicações eletrônicas, o direito à proteção de dados pessoais e o direito à liberdade de expressão.

##### 4.1 Direitos digitais na UE

O direito à privacidade está regulado no art. 18.1 CE77. Todas as pessoas têm a capacidade de não permitir a intromissão de estranhos em seu âmbito privado; controlar o acesso à informação pessoal e evitar sua divulgação sem seu consentimento. Existe uma lacuna legal que, unida a uma falta de conhecimentos, faz com que as divulgações feitas pelos usuários nas redes revelem dados pessoais e privados.

##### 4.2 Direitos Digitais na Espanha

No ordenamento jurídico espanhol, a Lei Orgânica 3/2018, de 5 de dezembro, de proteção de Dados Pessoais e garantia dos Direitos Digitais propõe:

\* *Direito à neutralidade da Internet (art. 80)*: Constitui o direito dos cidadãos a receber dos provedores de *Internet* uma oferta de serviços transparente, sem discriminação por razões técnicas ou econômicas.

\* *Direito de acesso universal à Internet (art. 81)*: Garantir um acesso universal para os usuários à *Internet*, independentemente da condição social, econômica, geográfica, geracional ou de gênero.

\* *Direito à segurança digital (art. 82)*: Atualmente, as práticas comumente denominadas *phishing* e os ciberataques fazem com que a segurança seja exigida, novamente, aos provedores de serviços digitais.

\* *Direito à educação digital (art. 83)*: Exige que o sistema educativo garanta que todos os alunos tenham acesso à sociedade digital, mediante a aquisição de competências que permitam desenvolver essas ferramentas, com pleno respeito à dignidade humana e aos direitos fundamentais. De caráter inclusivo, faz menção especial aos alunos com necessidades educativas especiais.

- \* *Proteção dos menores na Internet (art. 84)*: Obriga pais, tutores ou curadores dos menores a garantir que estes façam um uso equilibrado e responsável dos meios digitais, a fim de garantir o “adequado desenvolvimento de sua personalidade e preservar sua dignidade e seus direitos fundamentais”. Além disso, faculta ao Ministério Público intervir em atos que representem ou possam representar uma intromissão ilegítima nos direitos fundamentais reconhecidos aos menores.
- \* *Direito de retificação na Internet (art. 85)*: Protege a honra ou a privacidade de uma pessoa em casos de divulgações por meios digitais.
- \* *Direito à atualização de informações em meios de comunicação digitais (art. 86)*: Toda pessoa tem o direito de solicitar aos meios digitais que tenham publicado informações suas que as atualizem/ modifiquem por essas informações estarem obsoletas.
- \* *Direito à privacidade e uso de dispositivos digitais no âmbito laboral (art. 87)*: Protege a privacidade de trabalhadores e funcionários públicos no uso dos dispositivos digitais que utilizem em decorrência do desempenho de suas obrigações laborais.
- \* *Direito à desconexão digital no âmbito laboral (art. 88)*: Estabelece o direito que corresponde aos trabalhadores e funcionários públicos de desconectar, durante o tempo de descanso, os meios digitais, a fim de respeitar sua privacidade pessoal e permitir a conciliação da atividade laboral e a vida pessoal e familiar.
- \* *Direito à privacidade diante da utilização de sistemas de geolocalização no âmbito laboral (art. 89)*: Os empregadores devem informar expressa e inequivocamente aos trabalhadores ou funcionários públicos sobre a implantação dos sistemas de geolocalização para efeitos de controle das obrigações laborais.
- \* *Proteção dos dados dos menores na Internet (art. 92)*: Tanto os centros educativos quanto qualquer pessoa (física ou jurídica) que desenvolvam atividades com menores devem contar com o consentimento expresso do menor ou de seus representantes legais para publicar em meios digitais seus dados pessoais, protegendo em todos os casos o interesse superior do menor e seus direitos fundamentais.
- \* *Direito ao esquecimento em buscas na Internet (art. 93)*: Direito que corresponde a toda pessoa para que se eliminem das listas de resultados da internet.
- \* *Direito ao esquecimento em serviços de redes sociais e serviços equivalentes (art. 94)*: Permite a qualquer pessoa que se eliminem os dados pessoais que tenham fornecido para publicação em redes sociais e sites, bastando para isso uma simples solicitação.
- \* *Direito ao testamento digital (art. 96)*: Sem dúvida, uma das grandes novidades que reflete o panorama atual. Estabelece um protocolo para familiares ou pessoas vinculadas ao falecido que permite que se dirijam e acessem os prestadores de serviços digitais para realizar as instruções que considerem convenientes, com a única exceção de que o falecido tenha disposto outra coisa em testamento.

Os direitos digitais devem ser aplicados a todos os grupos da sociedade, incluindo as pessoas idosas. É necessário insistir e trabalhar combinando o avanço das novas tecnologias com o respeito aos direitos fundamentais das pessoas estabelecidos em nosso ordenamento jurídico, buscando normalizar a legislação a nível global.

## 5 CONCLUSÃO

Constatamos como a tecnologia – a digitalização – permitiu resolver muitos dos problemas ocorridos durante a crise da COVID-19 em geral. Portanto, é necessário promover a aprendizagem permanente e garantir as vantagens da digitalização para todas as pessoas. É preciso discernir quais são as capacidades necessárias para se desenvolver com eficiência e segurança neste mundo digitalizado; combater a lacuna ainda existente, destacando o direito das pessoas idosas de ter facilidade de acesso a esses meios, e formá-las no uso responsável das tecnologias (como proteger sua privacidade e evitar fraudes digitais).

O uso das tecnologias é benéfico para o desenvolvimento pessoal e educativo das pessoas. No entanto, é recomendável utilizá-las de maneira responsável e consciente. Atualmente, não existe um padrão desses direitos, cada país criou sua própria carta de direitos digitais.

A falta de acesso aos serviços de internet, bem como a falta de habilidades necessárias, são as principais barreiras para que as pessoas idosas utilizem a internet.

É fundamental continuar insistindo na promoção de um envelhecimento ativo e saudável através do uso da tecnologia digital nos serviços públicos e privados. É uma realidade comprovada que a atividade digital garante a participação e inclusão social, cultural e econômica ativa, e ajuda a prevenir o isolamento social dos idosos.

Da mesma forma, é necessário continuar garantindo outros meios alternativos – atendimento presencial – para aquelas pessoas que não podem ou não querem utilizar plenamente as tecnologias digitais.

## 6 BIBLIOGRAFIA

European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). Fundamental rights survey 2020. Fundamental rights survey | European Union Agency for Fundamental Rights (europa.eu)

<https://fra.europa.eu/en/data-and-maps/2021/frs>

Council of the European Union. Conclusions on 'Demographic Challenges – The Way Ahead' (2020/C205/03). Official Journal of the European Union. (19/06/2020) Council Conclusions on 'Demographic Challenges – the Way Ahead' 2020/C 205/03 – Publications Office of the EU (europa.eu)

<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/5ced6cb2-b1fc-11ea-bb7a-01aa75ed71a1>

Council of the European Union Brussels, 9 October 2020. Human Rights, Participation and Well Being of Older Persons in the Era of Digitalisation Council Conclusions <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11717-2020-REV-2/en/pdf>

Köttl, H. & Mannheim, I. (2020). Ageism & Digital Technology. *Euroageism Policy Brief*. European Union's Horizon 2020. <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox?projector=1>

Mendizabal, M. R. L. (2016). LA PEDAGOGÍA SOCIAL: UNA DISCIPLINA BÁSICA EN LA SOCIEDAD ACTUAL. HOLOS, 5, 52–69. <https://doi.org/10.15628/holos.2016.4729>

United Nations. General Assembly. Report of the Independent Expert on the enjoyment of all human rights by older persons. Human Rights Council. Thirty-sixth sesión. 11-29 September 2017. (A/HRC/36/48) 1712406 (un.org)  
<https://documents.un.org/doc/undoc/gen/g17/219/52/pdf/g1721952.pdf?token=c7DgG4xwhvfxOExWEq&fe=true>

United Nations. General Assembly. Report on Ageism and Age Discrimination. Human Rights Council. Forty eighth sesión. 13 September - 1 October 2021. (A/HRC/48/53) A/HRC/48/53 (un.org)  
<https://documents.un.org/doc/undoc/gen/g21/215/63/pdf/g2121563.pdf?token=2VcuEfOZU96yXiAkfs&fe=true>

### CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

Mendizabal, M. R. L., & Blanco, M. E. C. FUNDAMENTOS PARA ALCANZAR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y ACTIVO EM UN MUNDO DIGITALIZADO. HOLOS, 4(40). <https://doi.org/10.15628/holos.2024.17351>

### SOBRE LOS AUTORES

#### MARÍA ROSARIO LIMÓN MENDIZABAL

Doctora en Educación por la Universidad Complutense de Madrid (España).

E-mail: [mrlimonm@edu.ucm.es](mailto:mrlimonm@edu.ucm.es)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9939-4681>

#### MARÍA ENRIQUETA CHALFOUN BLANCO

Doctora en Educación por la Universidad Complutense de Madrid(España).

E-mail: [marchalblanc@gmail.com](mailto:marchalblanc@gmail.com)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-9618-7296>

**Editora Responsable:** Maura Costa

**Árbitros Ad Hoc:** José Mateus do Nascimento e Marlúcia Menezes Paiva



Recibido 15 de mayo de 2024

Aceptado: 03 de julio de 2024

Publicado: 22 de julio de 2024

