

IA e os Sêniores: entre anjos digitais e lobos disfarçados – por Mário Portela

written by Mário Portela | 3 de Outubro, 2025

OCIDADÃO
Jornalismo Livre

CRÓNICA
Mário Portela



Envelhecer é inevitável. Mas envelhecer sozinho... esse é o verdadeiro medo. O século XXI trouxe-nos um paradoxo curioso: nunca vivemos tanto, e nunca estivemos tão isolados. E é neste vazio que a Inteligência Artificial começa a desenhar-se como um anjo digital de companhia para os nossos sêniores.

Não estamos a falar de ficção científica. Já existem pulseiras que medem sinais vitais em tempo real, relógios que ligam para o 112 quando alguém cai, robots em forma de foca que confortam doentes com demência e plataformas que permitem a um avô em Lisboa conversar com um neto em Toronto sem tropeçar na barreira da língua. É como se a IA tivesse decidido que a velhice não tem de ser sinónimo de silêncio.

Mas atenção: nem tudo são rosas nos corredores digitais. Porque onde há tecnologia, há sempre dois lados da moeda. A mesma IA que pode vigiar a glicemia de um idoso é a que pode ser usada para o enganar com *deepfakes* e burlas engenhosas. Os mesmos algoritmos que o ajudam a manter contacto social podem ser usados para o manipular com propaganda política ou consumo compulsivo.

O desafio está em perceber que a tecnologia é um **espelho do humano**. Se o humano for compassivo, a IA é cuidadora. Se for cínico, a IA é predadora.

A boa notícia? A cada sombra digital nasce uma nova luz tecnológica. Já estão a surgir sistemas que detetam fraudes antes de chegarem ao utilizador, verificações múltiplas que bloqueiam burlas, programas de literacia digital que ensinam os séniores a distinguir realidade de ficção. **Porque um sénior informado é um sénior protegido.**

E há algo mais importante: a IA não veio para substituir abraços. Veio para os prolongar. Para lembrar compromissos, sugerir contactos, provocar memórias e até criar narrativas interativas que mantenham cérebros ativos. É a academia mental do futuro, onde parar não é descansar – é definhar.

No fundo, o que a IA pode oferecer é simples e radical: **autonomia, segurança e companhia**. Não uma gaiola dourada, mas um par de asas discretas que amparam sem sufocar.

A questão, como sempre, não está nas máquinas, mas em nós. Vamos permitir que estas ferramentas sejam usadas como bengalas digitais que devolvem dignidade, ou como correntes invisíveis que manipulam e exploram?

Porque no fim, a velhice não precisa de algoritmos perfeitos. Precisa de cuidado, atenção e respeito. Se a IA conseguir amplificar isso, então talvez o futuro seja, finalmente, um lugar onde envelhecer deixa de ser sinónimo de solidão.

No episódio 25 da primeira temporada do "IA&EU" falei disso com a RITA. Já lá vão uns meses, mas ouvir ainda pode elucidar!