



DESCOBRINDO O TELEMÓVEL

Bê-á-bá Digital

AUTORIA:

Giovana Bonetti

Claudia Bica

ORGANIZAÇÃO:

Rui Santos

Cristóvão Margarido



UFCSPA
Universidade Federal de Ciências da Saúde
de Porto Alegre



CICS.NOVA
CENTRO INTERDISCIPLINAR
DE CIÊNCIAS SOCIAIS
CICS.NOVA@PLEIRA

Edição



**POLITÉCNICO
DE LEIRIA**

ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS

DESCOBRINDO O TELEMÓVEL

Bê-á-bá Digital

Autoria

Giovana Diniz de Oliveira Bonetti

Claudia Giuliano Bica

Organização

Rui Miguel Duarte Santos

Cristóvão Adelino Fonseca Franco Ribeiro Margarido

AUTORIA



Giovana Diniz de Oliveira Bonetti

Biomédica formada pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Mestre e Doutoranda em Patologia (UFCSPA) e especialista em Vigilância em Saúde (ESP-RS).

Claudia Giuliano Bica

Professora Titular da UFCSPA, Rondonista e mãe de três filhos. Atua no Programa de Pós-Graduação em Patologia, na Residência Multiprofissional e na Graduação da universidade.



CAPA



Luis Fernando Marcelino Braga

Bacharel em Informática Biomédica (UFCSPA), mestrando em Ciências da Saúde (UFCSPA).

ORGANIZAÇÃO

Rui Miguel Duarte Santos

Professor na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria (ESECS-IPLeiria). Investigador Integrado no CICS.NOVA.IPLeiria. Coordenador do Mestrado e Pós-Graduação em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social (ESECS-IPLeiria).



Cristóvão Adelino F. F. Ribeiro Margarido

Professor Coordenador da ESECS-IPLeiria. Coordenador científico e Investigador do CICS.NOVA.IPLeiria. Coordenador da Licenciatura em Serviço Social (ESECS-IPLeiria).

DEDICATÓRIA

Dedico esta obra aos meus avós, Antônio, Gentil, Maria José e Vera Lúcia, que sempre se esforçaram para me passar diversos conhecimentos. Cada um, à sua maneira, foi responsável por grande parte de minha formação pessoal e profissional, me encorajando a chegar cada vez mais longe. Também não poderia deixar de homenagear minhas duas avós emprestadas: Beatriz e Suzana, que sempre torcem por mim, mesmo de longe. Ainda, estendo esta dedicatória a todos os “avôs” e “avós” que se superam todos os dias no mundo digital.

Giovana Bonetti



APRESENTAÇÃO

A tecnologia tornou-se uma ferramenta indispensável para a comunicação, para aprender e realizar tarefas cotidianas. A inclusão digital para a “geração grisalha” significa participação plena na sociedade moderna, onde a conectividade e as habilidades digitais são fundamentais. O livro tem como objetivo promover a inclusão digital dos idosos, oferecendo uma abordagem ilustrada e cuidadosamente elaborada. Ao desmistificar o uso do telemóvel e da Internet, procuramos não apenas facilitar o acesso às ferramentas digitais, como também fortalecer a autonomia e o sentimento de pertença.

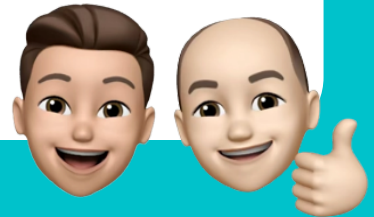
Claudia Bica



APRESENTAÇÃO

A tecnologia tem um papel decisivo na forma como as pessoas se relacionam, partilham informações e convivem. No entanto, em Portugal, as pessoas mais velhas ainda enfrentam dificuldades no acesso e no uso das ferramentas digitais. A adaptação deste livro à realidade portuguesa constitui um importante contributo para promover a inclusão digital dos idosos, reforçando a confiança no uso de telemóveis, aplicações e outros recursos tecnológicos, aproximando-os de familiares, serviços e comunidade em geral. Esperamos que este manual de comunicação acessível facilite a aprendizagem da utilização do telemóvel e outros recursos digitais no dia-a-dia.

Rui Santos e Cristóvão Margarido





Olá! Tudo bem? O meu nome é Giovana. Estou aqui para ajudar a descobrir o mundo virtual.



Para isso, elaborei um material muito especial! Vamos ver como ele se organiza.

SUMÁRIO

- Parte 1..... Conceitos básicos**
- Parte 2..... Uso do telemóvel**
- Parte 3..... Dicas!**
- Parte 4..... Glossário**

SUMÁRIO

- **Parte 1 - Conceitos básicos.....12**
 - **Aplicações.....13**
 - **Menu de aplicações.....14**
- **Parte 2 - Instruções para uso do telemóvel.....16**
 - **Aumentar a letra.....18**
 - **Ligar à Internet.....23**
 - **Usar e-mail.....37**
 - **Usar a câmara.....50**
 - **QRcode.....56**
 - **Descarregar aplicações.....61**

SUMÁRIO

| | | |
|---|----------------------------|-----|
| ● | • Whatsapp..... | 66 |
| | • Copiar e colar..... | 91 |
| | • Adicionar contactos..... | 94 |
| | • Facebook..... | 102 |
| | • Instagram..... | 116 |
| | • Google..... | 131 |
| | • Youtube..... | 140 |
| ● | Parte 3 - Dicas..... | 146 |
| ● | Parte 4: Glossário..... | 188 |



**Encontrou uma
palavra desconhecida?
Vá até o glossário (no
final do nosso livro),
que lá deixamos uma
explicação.**

Parte 1..... Conceitos básicos

Parte 2..... Uso do telemóvel

Parte 3..... Dicas!

Parte 4..... Glossário



PARTE 1: CONCEITOS BÁSICOS



APLICAÇÕES



São programas usados para desempenhar alguma tarefa.

Também podem ser chamados de "Apps".

As aplicações são representadas nos telemóveis por meio de símbolos como estes:

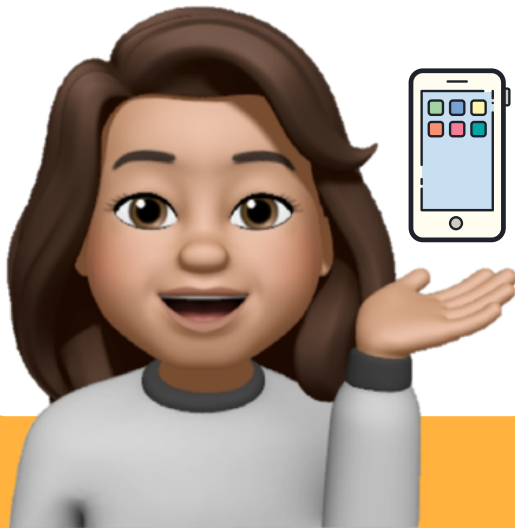


Estes símbolos, quando representam uma aplicação, são chamados de ícones.

Alguns já vêm no nosso telemóvel, e outros precisam de ser instalados.

MENU DE APLICAÇÕES

As aplicações que
você já tem
encontram-se no
“Menu de
Aplicações”.



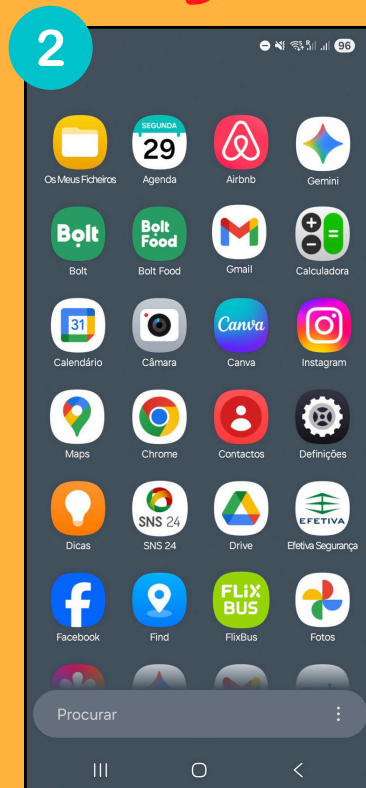
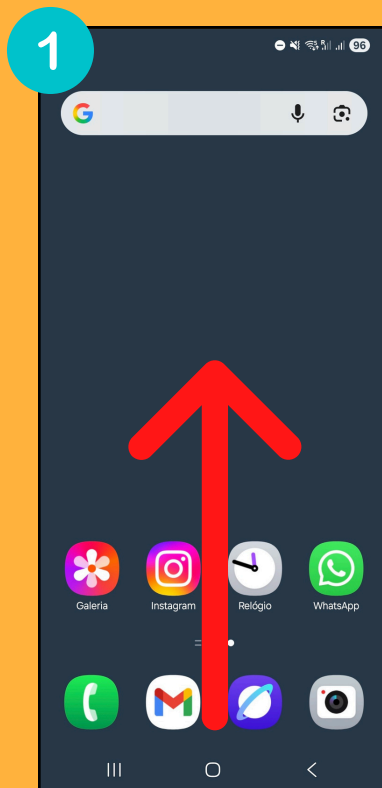
É lá que ficam “guardadas”
as aplicações do telemóvel.



MENU DE APLICAÇÕES

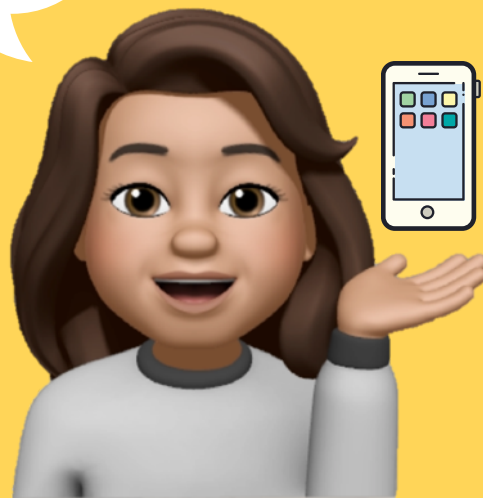
Para acessá-lo, passe o dedo de baixo para cima no ecrã inicial do telemóvel, como na Imagem 1.

Então você vê esse menu, como na Imagem 2.

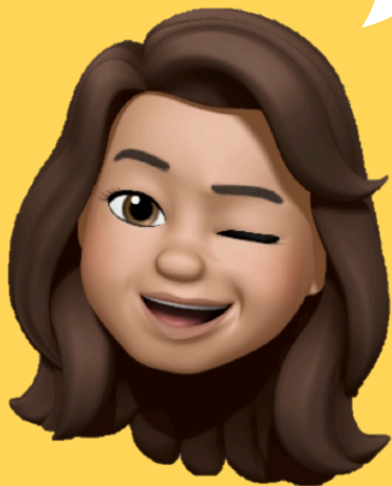


PARTE 2: INSTRUÇÕES PARA USO DO TELEMÓVEL

Agarre o
seu
telemóvel.



**Para começar,
precisamos:**



1

**Aumentar o
tamanho da letra
do telemóvel.**

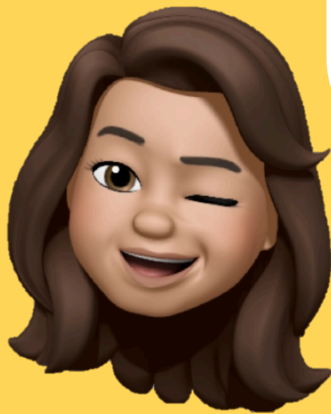
2

Ligar à Internet.

3

**Ter um endereço de
e-mail.**

COMO AUMENTO O TAMANHO DA LETRA DO TELEMÓVEL?



Primeiro, aprenda a aumentar a letra para que os outros passos fiquem mais fáceis.

COMO AUMENTAR A LETRA DO TELEMÓVEL

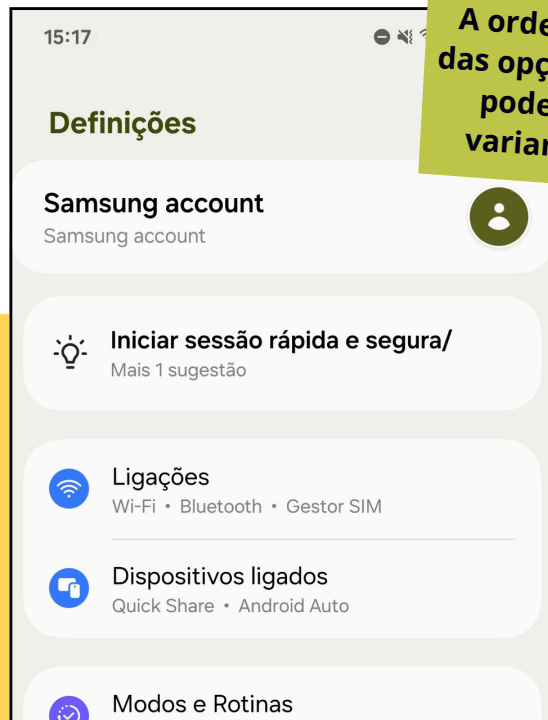
1

No menu de aplicações, procure o ícone “Definições” que mostra uma engrenagem, como este:



2

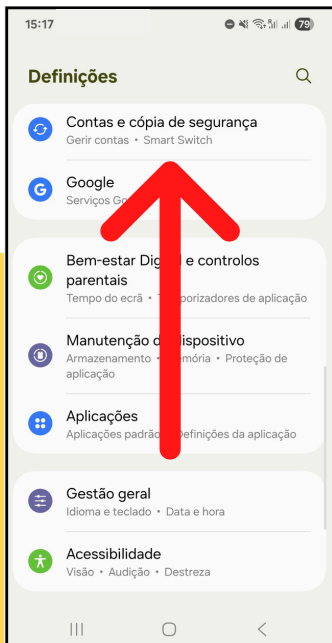
Assim, surge uma janela no ecrã, como esta:



COMO AUMENTAR A LETRA DO TELEMÓVEL

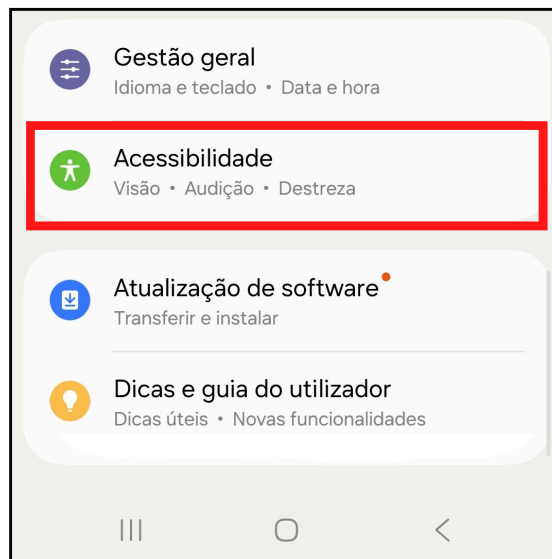
Arraste o dedo de baixo para cima no ecrã, e vá até "Acessibilidade".

3



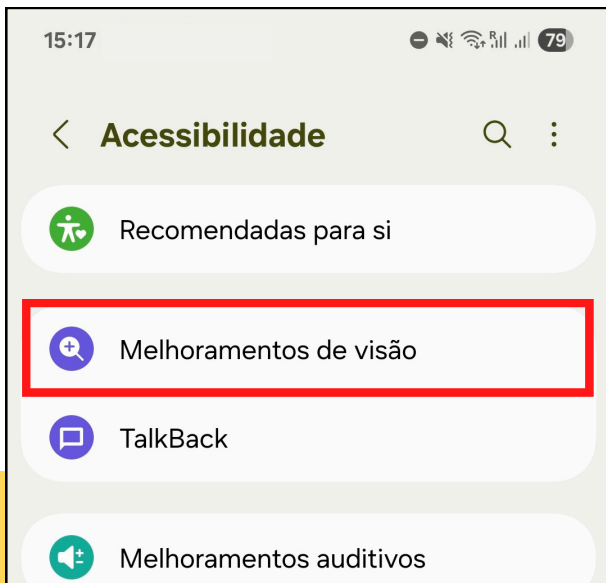
4

**Encontrou?
Agora clique!**

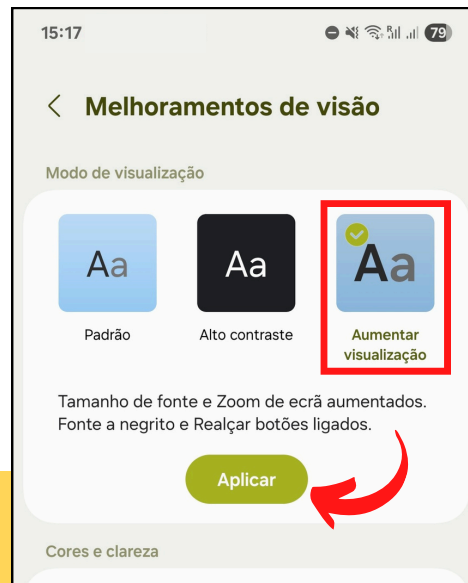


COMO AUMENTAR A LETRA DO TELEMÓVEL

5 Em acessibilidade, vá até "Melhoramentos de visão". Ali, há duas opções.

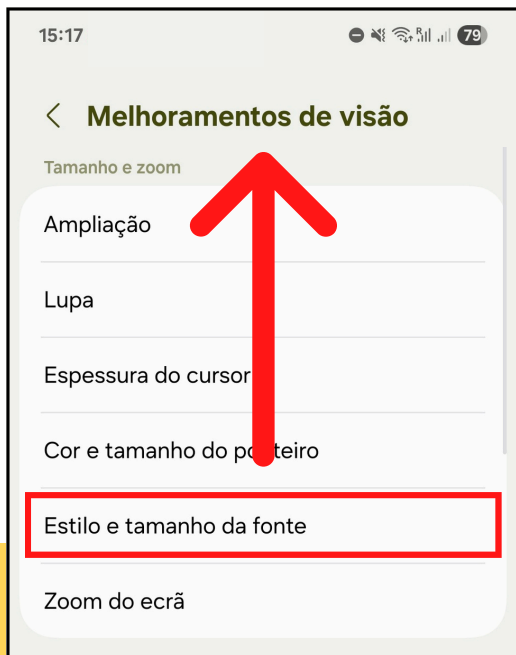


6 Clique em "Aumentar visualização" e depois em "Aplicar".

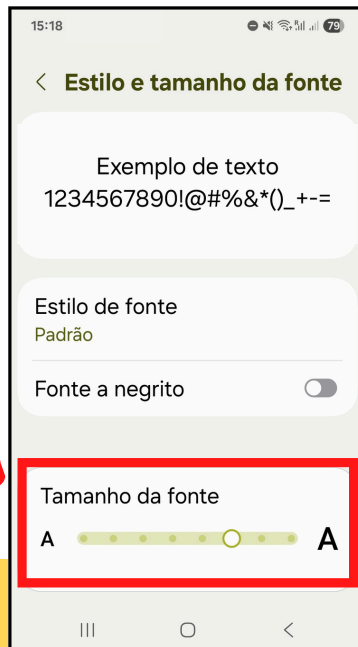


COMO AUMENTAR A LETRA DO TELEMÓVEL

7 Também se pode descer o ecrã e clicar em “Estilo e tamanho da fonte”.

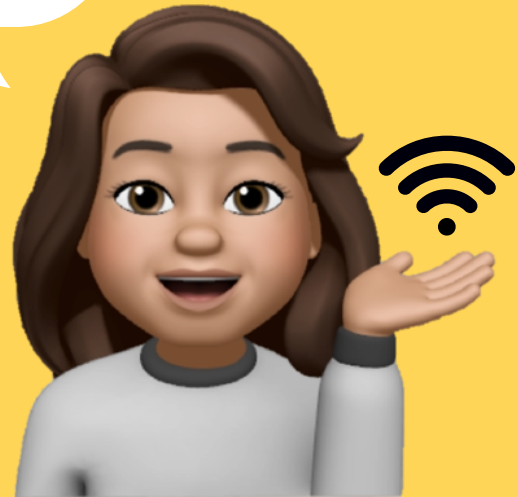


8 E lá aumentar o tamanho na linha indicada.



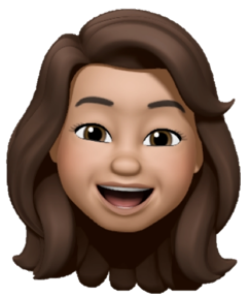
COMO LIGAR À INTERNET?

**Muito bem!
Agora vamo-nos
ligar à Internet.**



COMO LIGAR O TELEMÓVEL À INTERNET

É preciso ligar aos Dados Móveis ou ao Wi-Fi. Para isso, aprenda um pouco mais sobre eles.



WI-FI



- É uma rede que nos dá acesso à Internet;
- Normalmente, é a nossa rede de casa ou de locais públicos;
- Podemos nos ligar a ela por meio de diversos dispositivos (como o computador e o telemóvel).

Wi-Fi:
pronuncia-se "uai-fai"

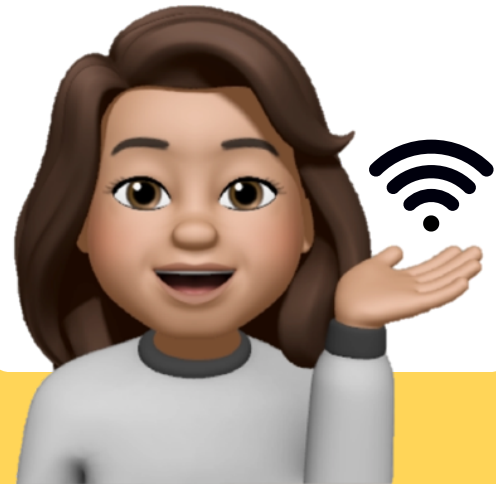
COMO LIGAR O TELEMÓVEL À INTERNET

DADOS MÓVEIS

- É a Internet da operadora do telemóvel;
- Costumam ter uma quantidade de acesso limitada estabelecida mensalmente.



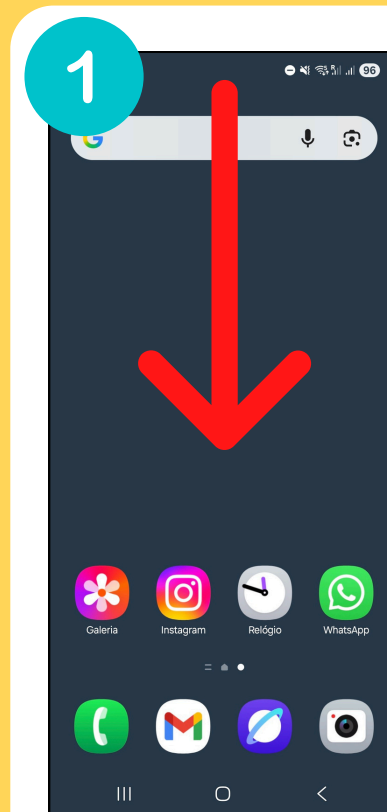
Então, sempre que puder, opte pelo Wi-Fi para economizar dados móveis.



LIGAR À INTERNET - PASSO A PASSO

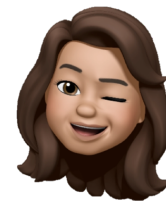
No ecrã inicial do telemóvel, passe o dedo de cima para baixo no ecrã, como indica a seta.

É preciso fazer isso para ver os comandos que estão escondidos lá em cima.



A organização do menu pode variar!

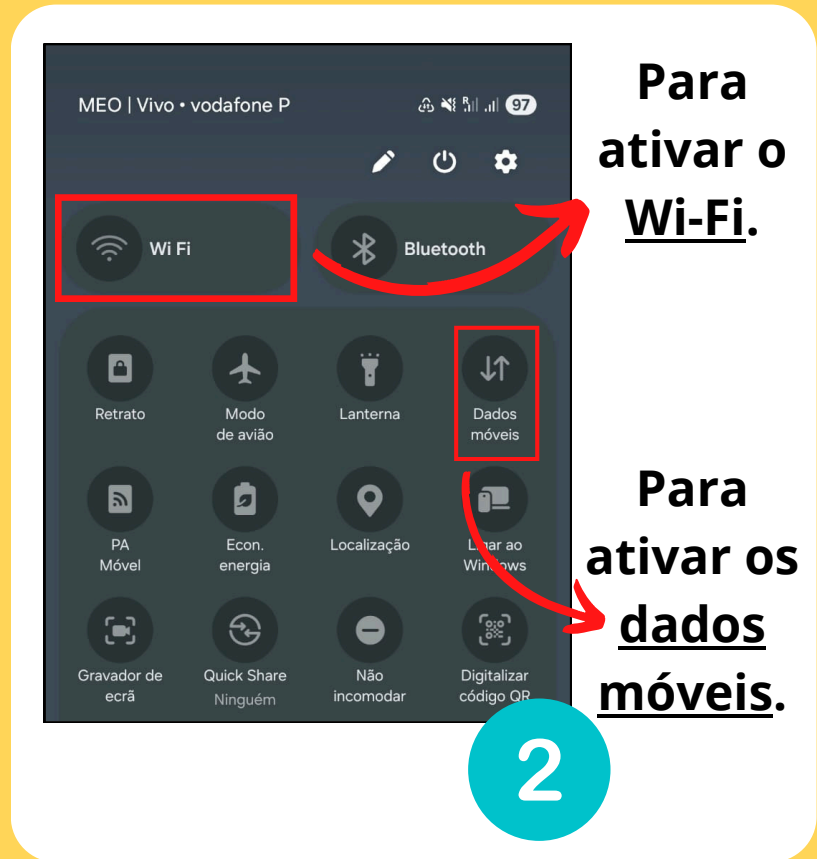
**ATENÇÃO!
EM ALGUNS
APARELHOS É
PRECISO PUXAR
PARA BAIXO
DUAS VEZES
PARA VER TODAS
AS OPÇÕES.**



LIGAR À INTERNET - PASSO A PASSO

Assim, estas opções aparecem no ecrã. Os símbolos da ligação são os sinalizados na imagem 2.

ATENÇÃO! OS SÍMBOLOS PODEM ESTAR NUMA ORDEM DIFERENTE.



COMO LIGAR OS DADOS MÓVEIS

Desligado

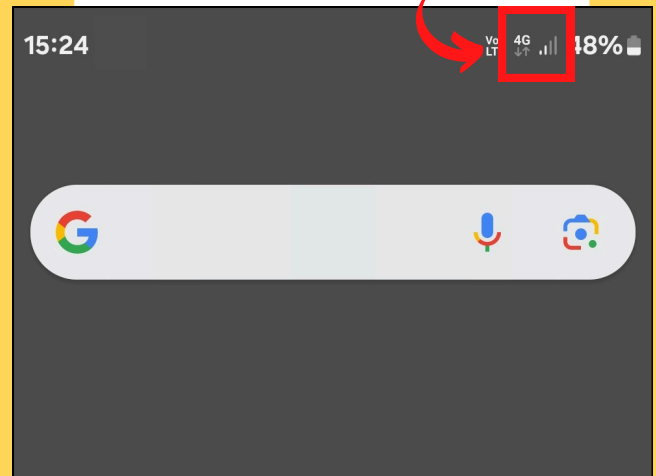


Ligado



Esta é a opção que liga a rede de dados móveis do telemóvel. Quando está ativada, a ligação é estabelecida.

Para saber se está ligado, veja se este sinal apareceu na parte de cima do seu ecrã:



COMO LIGAR AO WI-FI

1

Desligado



Ligado



**Esta é a opção que
ativa a rede Wi-Fi.
Ao clicar, a
conexão é ligada.**

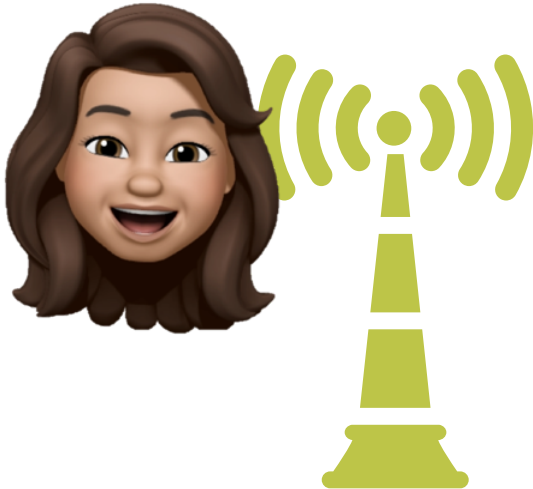
**Pressione o símbolo ligado
por alguns segundos.
Assim, surge uma janela
no ecrã como esta:**

2



COMO LIGAR AO WI-FI

A lista mostra as redes disponíveis por perto.



3

Encontre o nome da rede Wi-Fi desejada e clique sobre ela:



COMO LIGAR AO WI-FI



Se não souber o nome da rede, é possível encontrá-lo no aparelho de router da Internet, parecido com estes:



MAS O QUE É UM ROUTER?

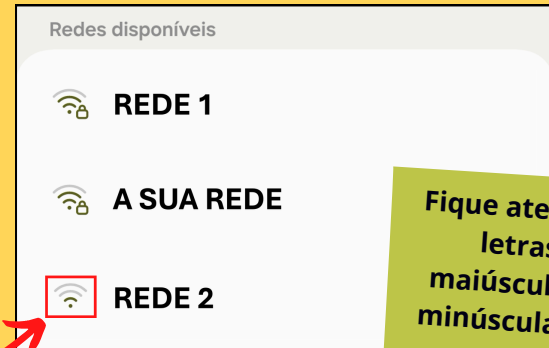
É o aparelho usado para emitir o sinal do Wi-Fi num local. O seu router pode parecer-se com o da foto, ou ter outras cores.



COMO LIGAR AO WI-FI

4

Se a rede não tem um cadeado ao lado do nome, ela não tem palavra-passe. É só clicar nela para se ligar.



Fique atento a letras maiúsculas e minúsculas ao escrever a palavra-passe!

5

Se houver um cadeado, após clicar sobre o nome da rede, você deve escrever a palavra-passe no campo "Palavra-passe" e depois clicar em "Ligar".



COMO LIGAR AO WI-FI

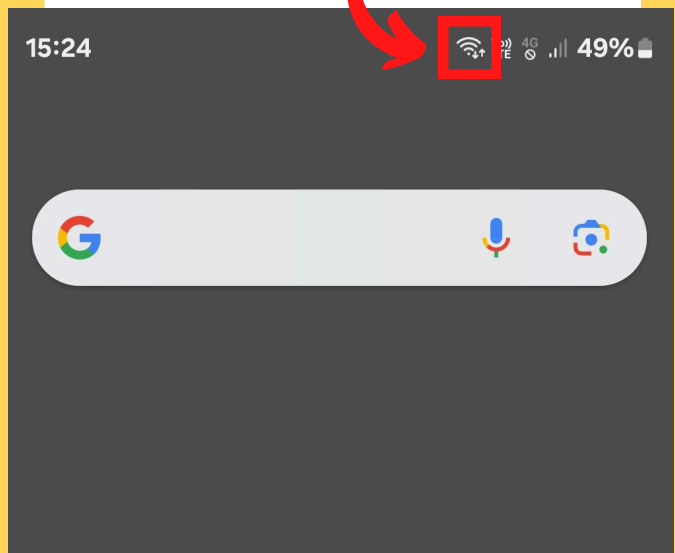


Também podemos
exibir a palavra-passe
clikando no símbolo do
olho, para ver o que
escrevemos.



6

Para saber se está
ligado, veja se este
símbolo apareceu
no seu ecrã:



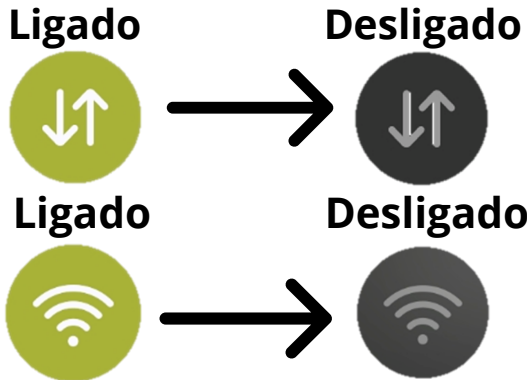
COMO LIGAR AO WI-FI

Fique tranquilo! Depois de ligar pela primeira vez a uma rede Wi-Fi, não é necessário colocar a palavra-passe novamente.

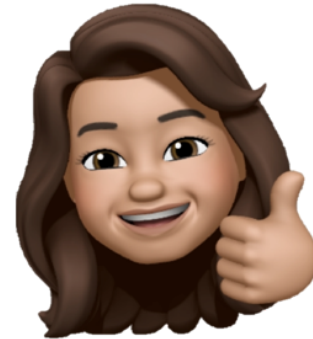


COMO DESLIGAR DA INTERNET

Para desligar a ligação à Internet, clique nos símbolos ligados (verdes).



Eles voltam a ficar na cor cinzenta, o que indica que a ligação foi desligada com sucesso.

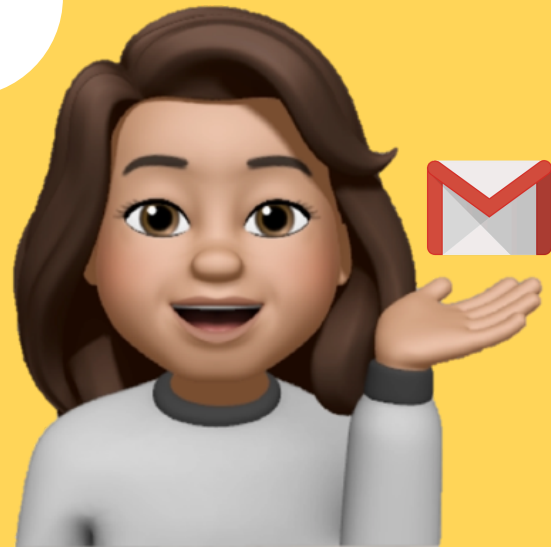


Se a sua Internet não estiver a funcionar, lembre-se de confirmar se o símbolo do Wi-Fi ou dos dados móveis está ligado.



COMO USO O E-MAIL?

O e-mail tem mil e uma utilidades. Venha aprender a usá-lo!



IMPORTÂNCIA DO E-MAIL

Ele é o seu correio na Internet.



É necessário para instalar aplicações, participar em chamadas de vídeo e aceder às redes sociais, por exemplo.

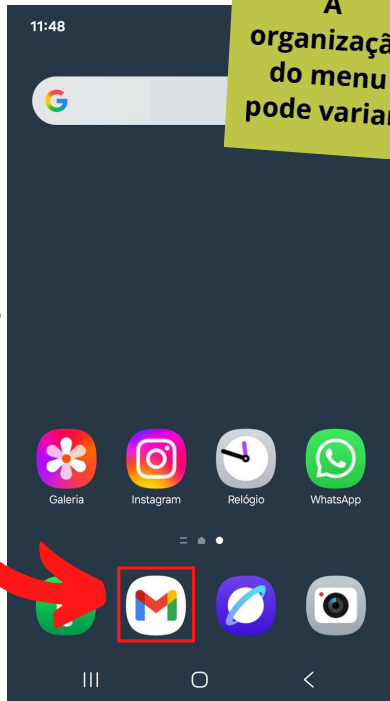
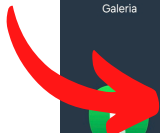
E-mail:
pronuncia-se "imeil"

Além disso, é muito importante para o envio de mensagens longas e documentos.

COMO CRIAR UM E-MAIL

1

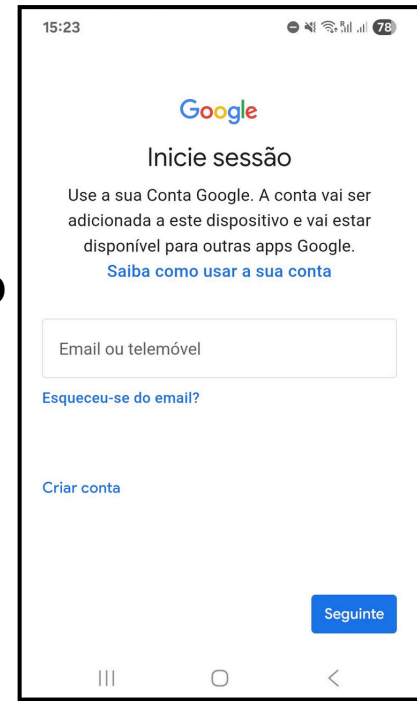
Clique em "Gmail".



A organização do menu pode variar!

2

Aparece uma janela no ecrã como esta:

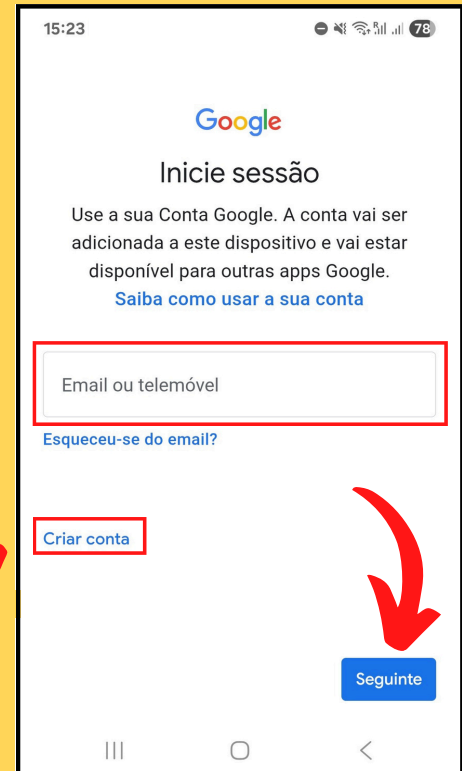


COMO CRIAR UM E-MAIL

Caso já tenha uma conta de e-mail, preencha os seus dados no espaço indicado a vermelho e clique em "Seguinte".

3

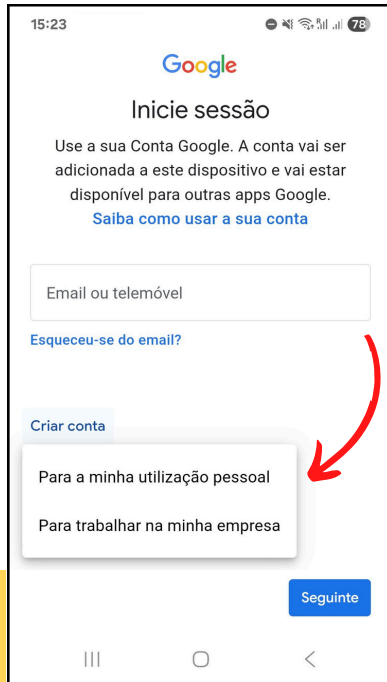
Caso não tenha, vá a "Criar conta", aqui:



COMO CRIAR UM E-MAIL

4

Selecione a opção
“Para a minha
utilização pessoal”.



5

Nas próximas janelas
do ecrã, preencha as
informações solicitadas
e clique em “Seguinte”.



COMO CRIAR UM E-MAIL

6

Nesta janela do ecrã, preencha a data de nascimento e o género. Depois, clique em "Seguinte".



15:23

Google

Informações básicas

Introduza data de nascimento e género

Dia Mês Ano

Género

Por que motivo pedimos a data de nascimento e o género

Seguinte

7

A seguir, escolha o endereço do seu e-mail. Para isso, podemos usar letras, números e pontos.



15:24

Google

Escolha o endereço do Gmail

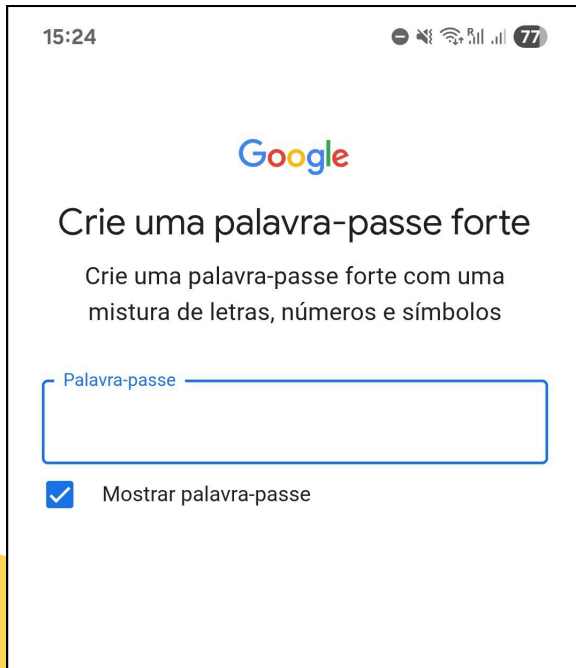
Crie um endereço do Gmail _____ @gmail.com

Pode usar letras, números e pontos

COMO CRIAR UM E-MAIL

8

Na próxima janela do ecrã, escolha a palavra-passe.



15:24

Google

Crie uma palavra-passe forte


Crie uma palavra-passe forte com uma mistura de letras, números e símbolos

Palavra-passe

Mostrar palavra-passe

Para isso, podemos usar letras, números e pontos.



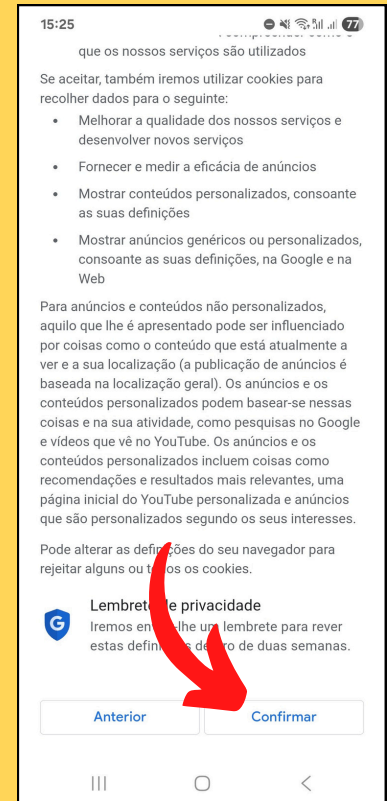
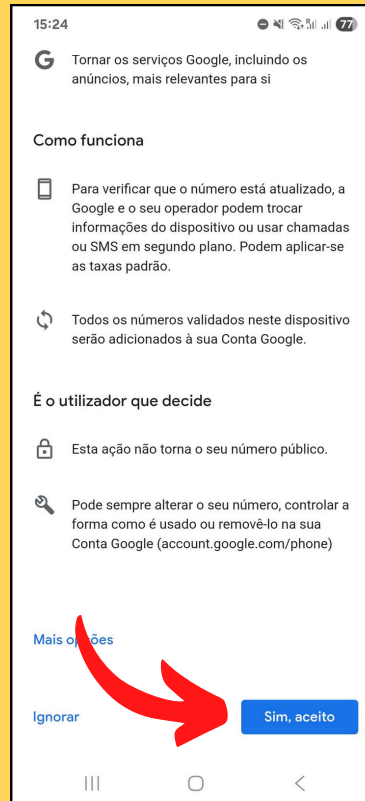
Escolha uma boa palavra-passe! Ela garante a segurança da sua conta. 

Guarde-a muito bem para não se esquecer!

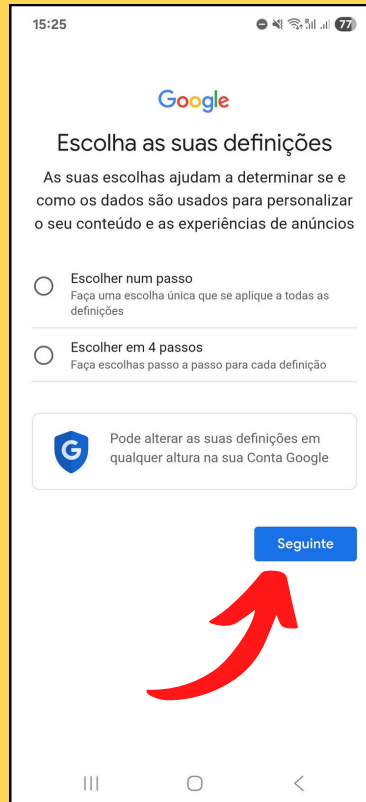
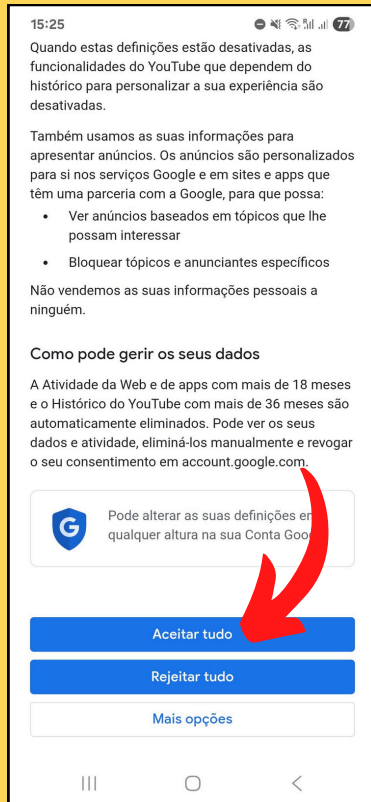
COMO CRIAR UM E-MAIL

9

Agora, aceite os termos de privacidade. Para isso, nas várias janelas do ecrã que se seguem, deve aceitar as várias opções, clicando em "Seguinte", "Aceitar" ou "Confirmar".



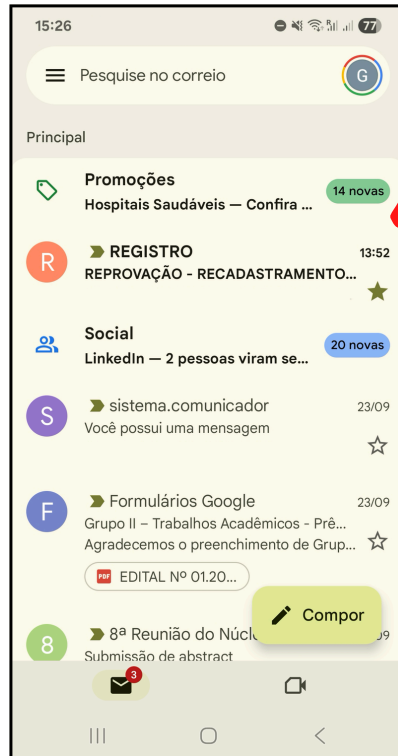
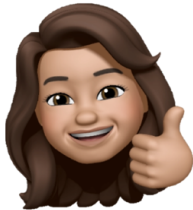
COMO CRIAR UM E-MAIL



Para aceitar os termos de privacidade, são várias as janelas de ecrã que temos de percorrer, sempre aceitando as opções propostas.

USAR O E-MAIL

**Pronto!
Agora já é
possível
ver a janela
inicial do
e-mail. É só
começar a
usá-lo.**



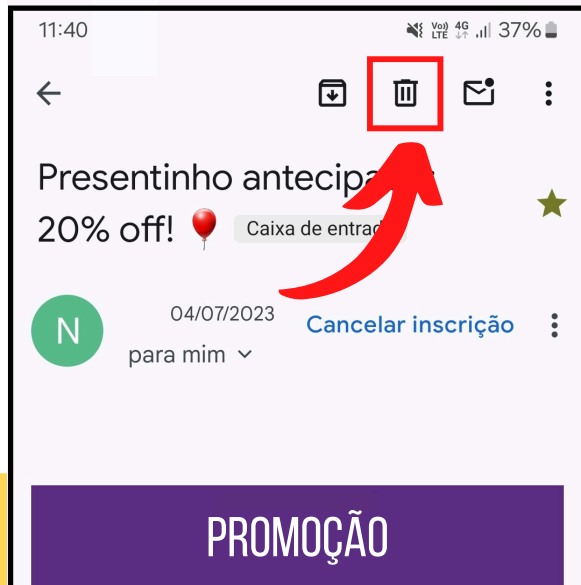
1 Nesta página
estão os seus
e-mails
recebidos.

2 Para ler um
e-mail, clique
sobre ele nesta
lista.

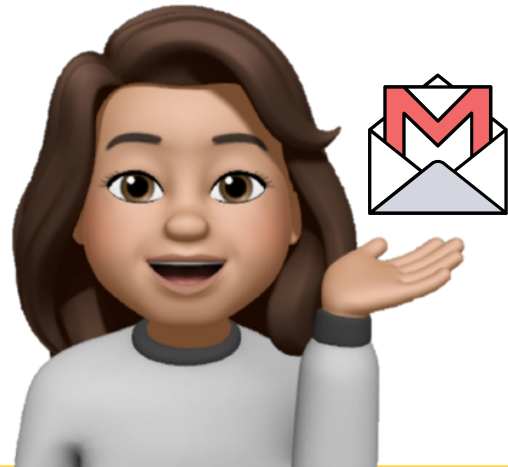
USAR O E-MAIL

3

Se este e-mail não for interessante para você, é possível apagá-lo clicando no símbolo do lixo.



Siga o passo a passo para aprender a enviar um e-mail. Vamos lá?

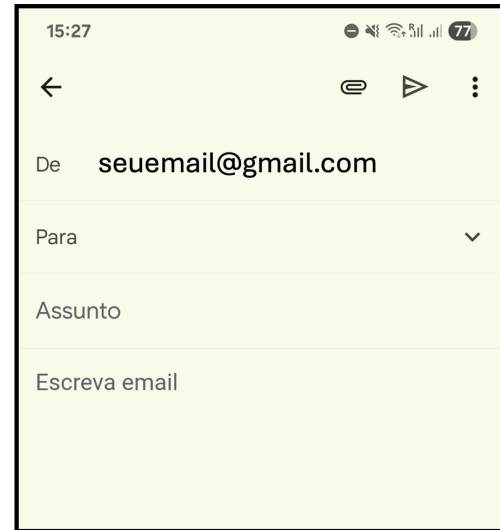


ESCREVER UM E-MAIL

Para escrever um e-mail, clique em “Compor” (no lápis).



Assim, aparece uma janela como esta no ecrã.



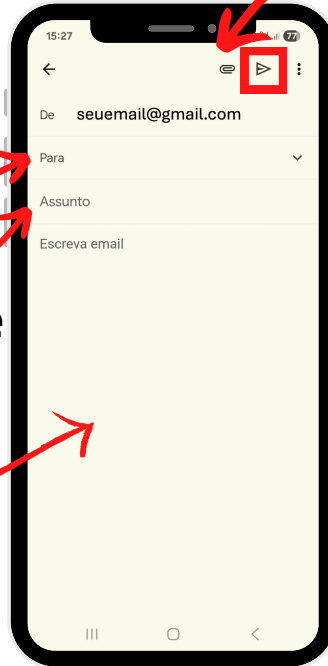
ESCREVER UM E-MAIL

3

Aqui, colocamos o e-mail do destinatário.

No "Assunto", informamos do que se trata o e-mail.

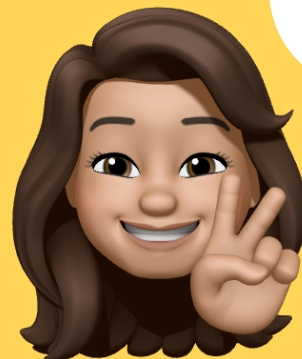
E aqui, escrevemos a mensagem.



Para anexar uma foto, por exemplo, clique no *clip* e selecione o ficheiro desejado.

✓ Ao finalizar, clique em enviar, no triângulo (símbolo no quadrado vermelho).

COMO USAR A CÂMARA DO TELEMÓVEL?



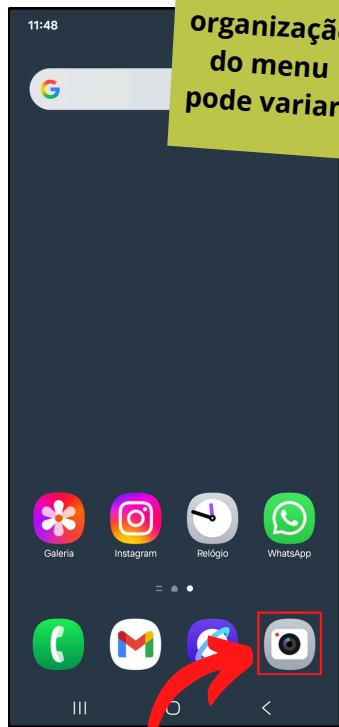
**Muito bem!
Agora aprenda a
tirar fotos
incríveis!**



TIRAR FOTOS COM O TELEMÓVEL

1

Procure o símbolo que mostra a câmara no ecrã inicial do telemóvel.



A organização do menu pode variar!

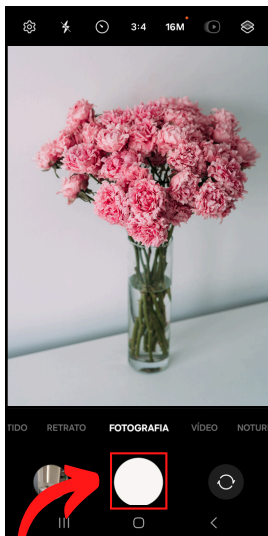
2

Ao clicar, a câmara é aberta. Agora, aponte a câmara para o que quiser fotografar.



TIRAR FOTOS COM O TELEMÓVEL

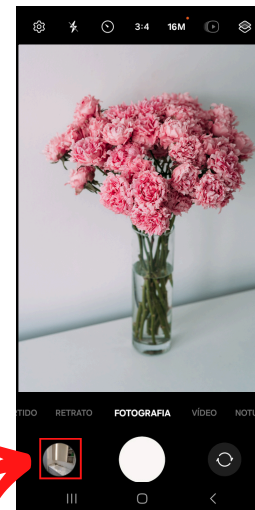
3



Clique no símbolo indicado na imagem para tirar a fotografia.

4

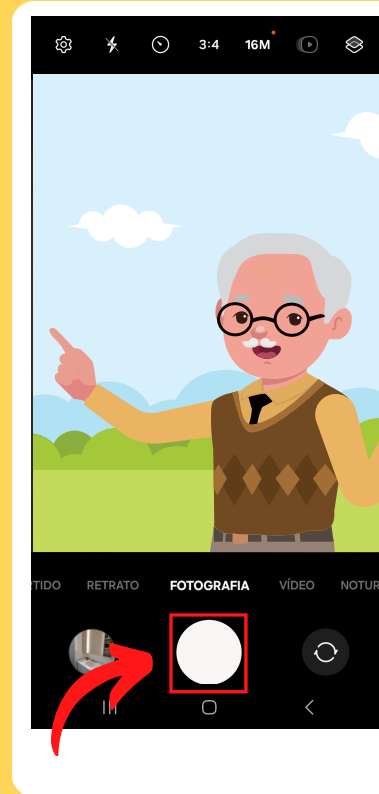
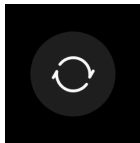
Para ver a foto, clique no local indicado, ou vá à galeria de fotos do telemóvel.
*Ícones que levam à galeria:



Galeria é onde ficam todas as suas fotografias!

FAZER UMA SELFIE

Para tirar uma foto de si mesmo, vire a câmara para você, neste símbolo:



Então posicione a câmara e aperte no símbolo indicado.

Selfie
pronuncia-se
"sélfi"

FAZER VÍDEOS COM O TELEMÓVEL

3

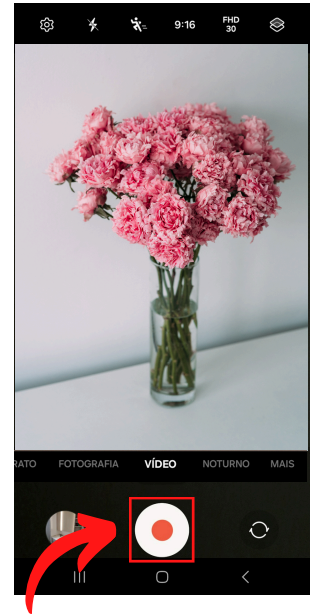
Com a câmara aberta, clique em “Vídeo”.



Agora a câmara já está programada para filmar.

4

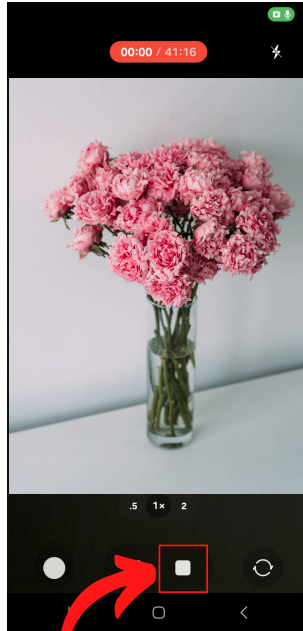
Para iniciar o vídeo, posicione o telemóvel e clique neste símbolo:



FAZER VÍDEOS COM O TELEMÓVEL

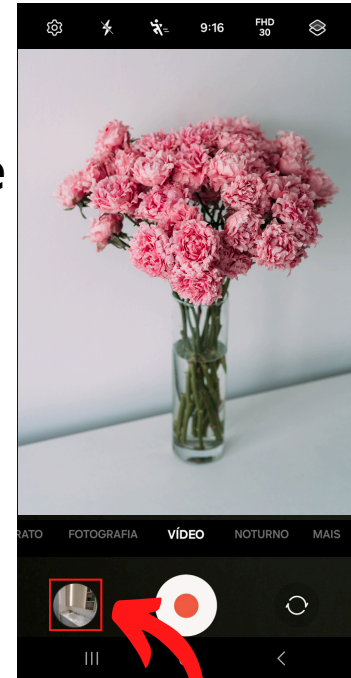
5

Ao terminar o vídeo, clique no símbolo indicado para parar de filmar. Agora ele já está pronto.



6

Para ver o vídeo, clique no local indicado ou vá à galeria do aparelho. *Ícones que levam à galeria:



O QUE É E COMO UTILIZO UM "QR CODE"?



O QUE É UM QR CODE?

O QRcode funciona como um código de barras, possuindo uma informação codificada.



Eles são códigos quadrados, sempre parecidos com a imagem ao lado.

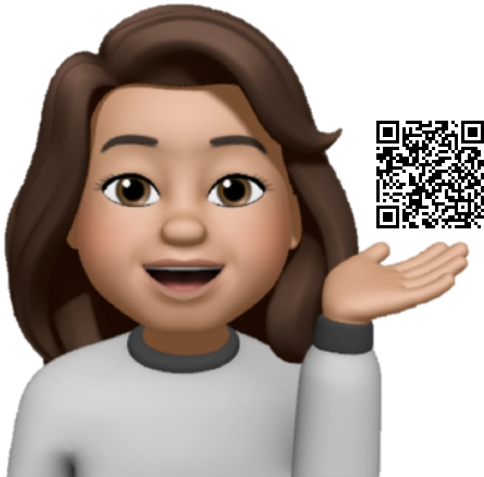


QRcode
pronuncia-
se "quê érr
coude"

Ao fazer a leitura de um QRcode com o telemóvel, pode aceder a sites, aplicações e muito mais.

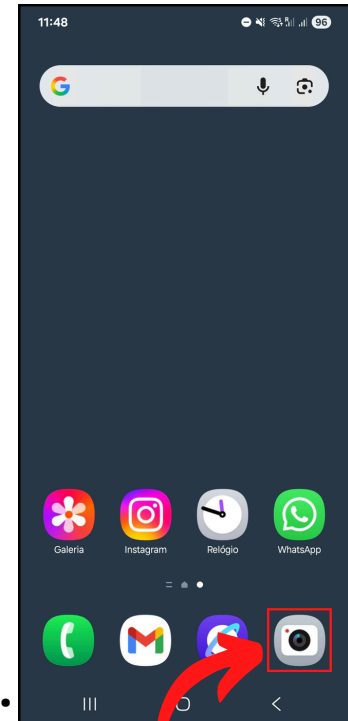
COMO USO UM QR CODE?

Hoje em dia esses códigos estão por toda a parte, veja como utilizá-los.



1

Para ler um código, você deve utilizar a sua câmara. Abra a câmara no ecrã inicial do telemóvel.

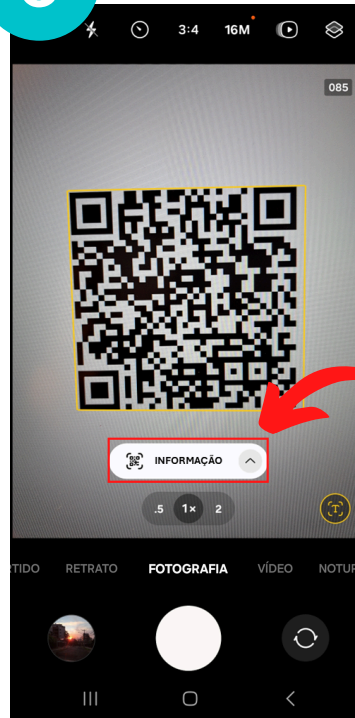


COMO USO UM QR CODE?

2 Posicione na câmara o código desejado até conseguir vê-lo no ecrã.



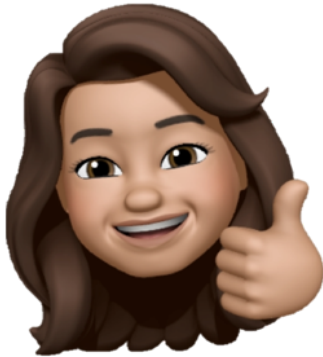
3



Uma informação aparece no ecrã, como na Imagem 3. Clique na informação para aceder ao conteúdo do QRcode.

COMO USO UM QR CODE?

**Muito bem!
Agora conseguiu
aceder ao
conteúdo do
QRcode.**



**Mas fique atento! Às vezes um
código só pode ser lido dentro
de uma aplicação específica!
É o caso dos códigos
para pagamento de
contas, que só
podem ser lidos
dentro das
aplicações
bancárias.**



COMO COLOCAR NOVAS APLICAÇÕES NO TELEMÓVEL?

Venha
descarregar
novas
aplicações!



DESCARREGAR APLICAÇÕES NO TELEMÓVEL

Quando precisamos de comprar algo novo, vamos até uma loja. A Play Store é a nossa loja para conseguir novas aplicações!

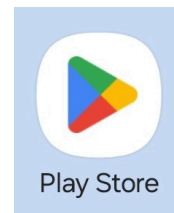
Play Store
pronuncia-se
"plei stór"



1

Para começar, clique neste símbolo no menu do telemóvel.

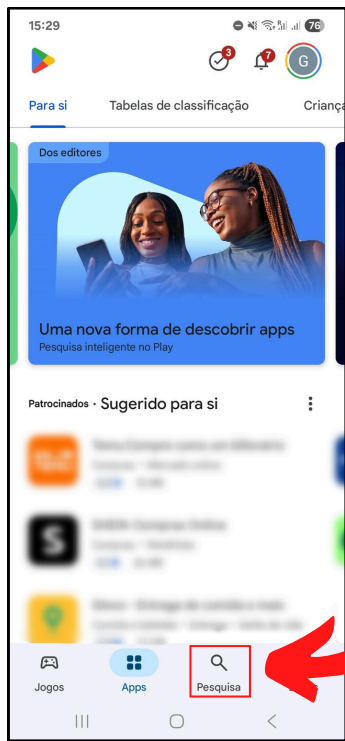
As cores
podem
variar!



E o melhor é que nesta loja é quase tudo gratuito!

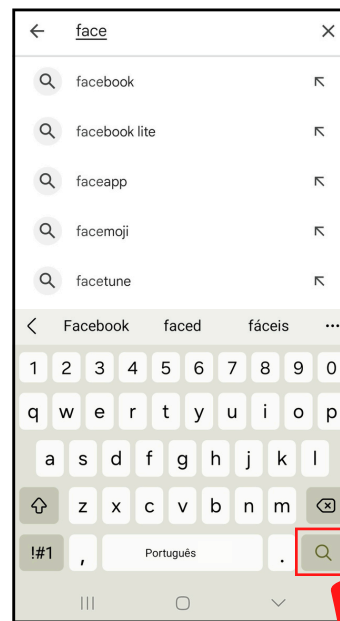
DESCARREGAR APLICAÇÕES NO TELEMÓVEL

2



Na loja,
clique em
"Pesquisa"
e escreva o
que
procura.

3



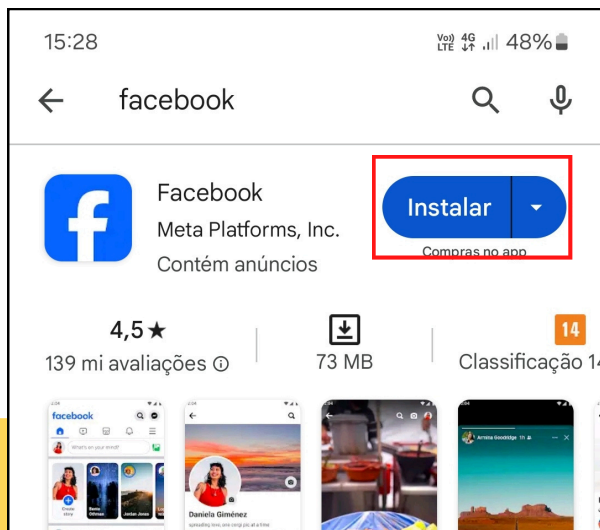
Escreva o
nome da
aplicação
desejada
(por
exemplo:
Facebook).

4

Clique na lupa para
realizar a pesquisa.

DESCARREGAR APLICAÇÕES NO TELEMÓVEL

5 Clicando na lupa, vê-se uma página como a da imagem 5. Agora, clique em "Instalar" e aguarde a instalação.

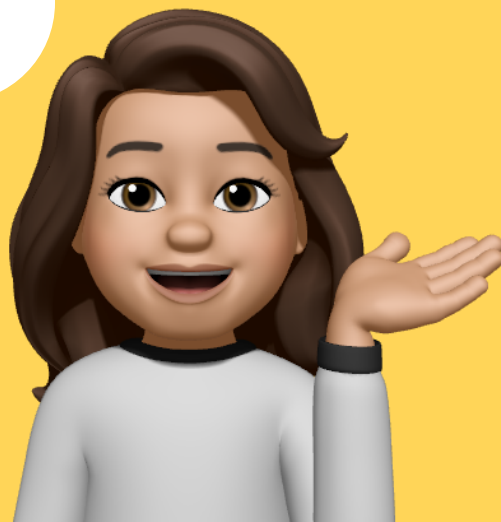


6 Quando instalado, clique em "Abrir", ou vá até o ícone da aplicação no seu menu de aplicações.



DESCARREGAR APLICAÇÕES NO TELEMÓVEL

**Para reforçar:
quando uma nova
aplicação é instalada
ele vai diretamente
para o seu menu de
aplicações, ok?**



COMO DESCARREGAR O WHATSAPP?

Agora, aprenda sobre a principal aplicação de comunicação no telemóvel.



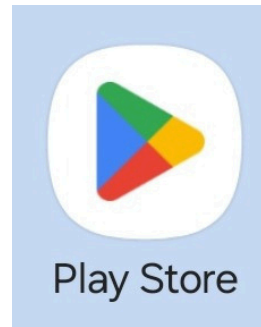
COMO DESCARREGAR O WHATSAPP

Lembra-se da nossa loja (página 61)? É por lá que descarregamos o WhatsApp!



1

Para começar, encontre este símbolo no menu do aparelho e clique sobre ele.



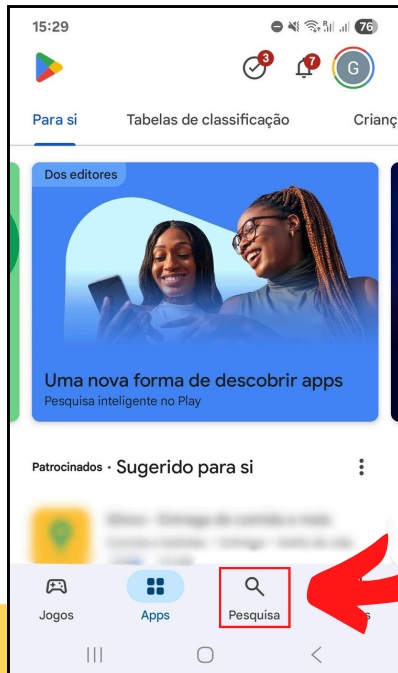
WhatsApp
pronuncia-se
"uatzap"

As cores
podem
variar!

COMO DESCARREGAR O WHATSAPP

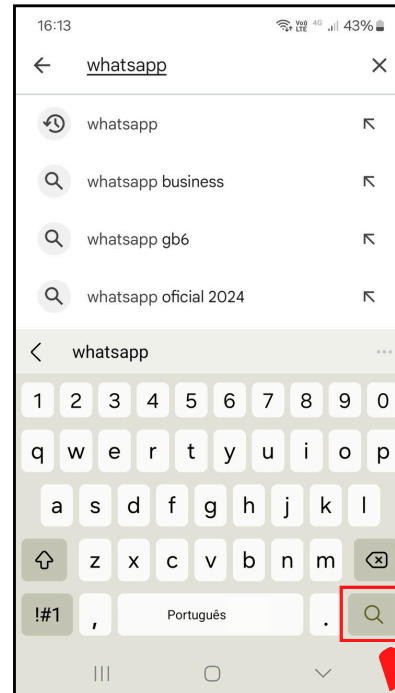
Na loja, clique em "Pesquisa".

2



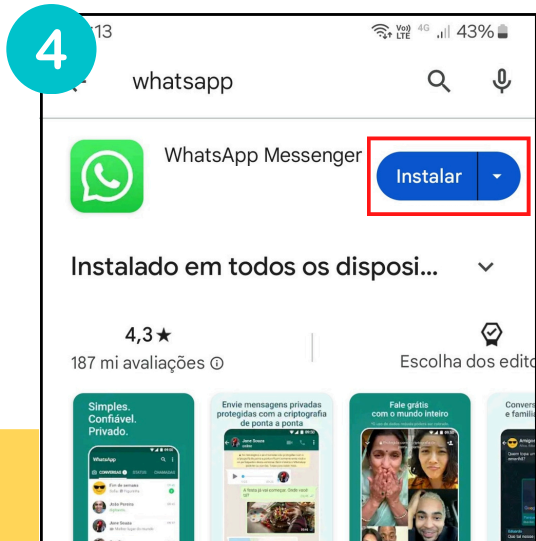
3

Agora, escreva "Whatsapp" e clique na lupa para realizar a pesquisa.



COMO DESCARREGAR O WHATSAPP

Clicando na lupa, vê-se uma página como a da imagem 4. Agora, clique em "Instalar" e aguarde a instalação.



5

Quando instalado, é possível clicar em "Abrir", ou ir até a aplicação no seu menu de aplicações.



INICIAR O WHATSAPP

**Muito bem!
Agora que já
tem a
aplicação, é
preciso
iniciá-la.**



Para isso, você deve fazer um registro com o seu número de telemóvel. Procure um familiar ou um colaborador para ajudar nesta etapa.

Fique tranquilo! Este processo só precisa de ser feito uma vez. Depois de instalado, é só usar o seu Whatsapp!

CONVERSAR PELO WHATSAPP

Para iniciar uma nova conversa, clique no símbolo indicado na imagem, no ecrã inicial da aplicação.

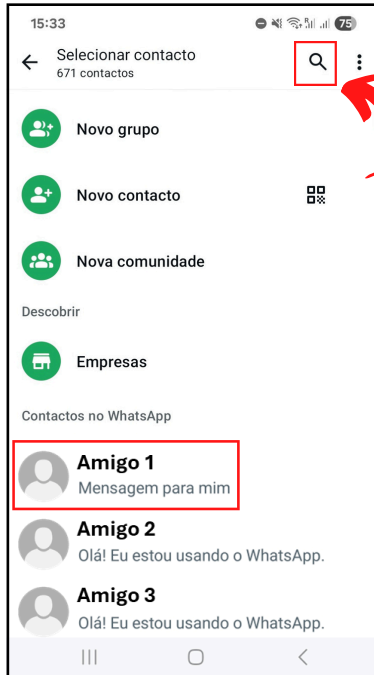


Assim, uma lista de contactos aparece.



CONVERSAR PELO WHATSAPP

3



Agora, clique na pessoa com quem quer conversar. Você também pode clicar na lupa e procurar pelo nome desejado.

4

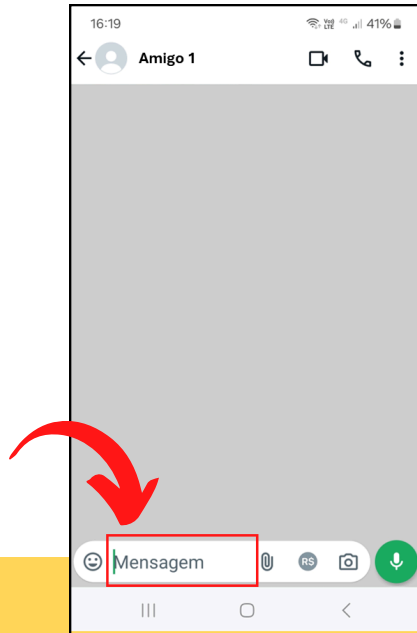
Ao clicar no nome, vê-se uma janela no ecrã como esta.



CONVERSAR PELO WHATSAPP

Clique no espaço de “Mensagem” e escreva o que quiser.

5



Ao escrever a mensagem, este símbolo aparece ao lado dela:



Ele serve para o envio da mensagem escrita!
Quando acabar de escrever, clique nele para que a mensagem seja enviada.

CONVERSAR PELO WHATSAPP



E se eu estiver com dificuldades para escrever, ou quiser contar uma história muito longa a um amigo?

**Então você pode enviar um áudio!
Esta opção permite que sejam enviadas mensagens de áudio.**



**Pressione o dedo sobre ele e fale próximo do telemóvel.
Ao terminar, solte o dedo e a mensagem é enviada.**

COMO FAZER UM GRUPO NO WHATSAPP



Quer conversar com várias pessoas ao mesmo tempo? Faça um grupo!

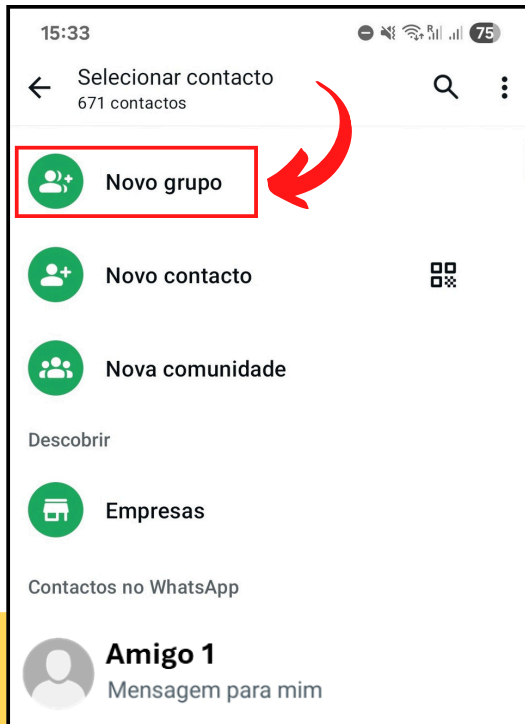
Isso permite que você converse com todos os integrantes desse grupo, simultaneamente.

1 Para fazer isso, clique no mesmo símbolo de iniciar uma nova conversa.

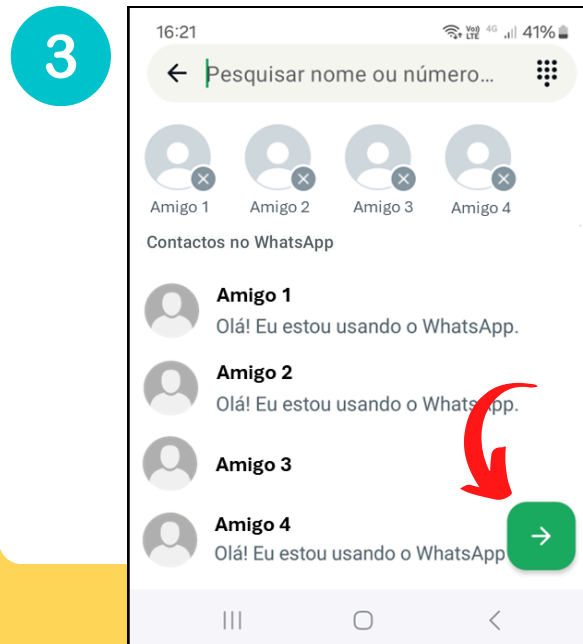


COMO FAZER UM GRUPO NO WHATSAPP

2 Clique em "Novo grupo" nas opções.



3 Selecione os integrantes do grupo na lista de contactos e clique na seta verde.

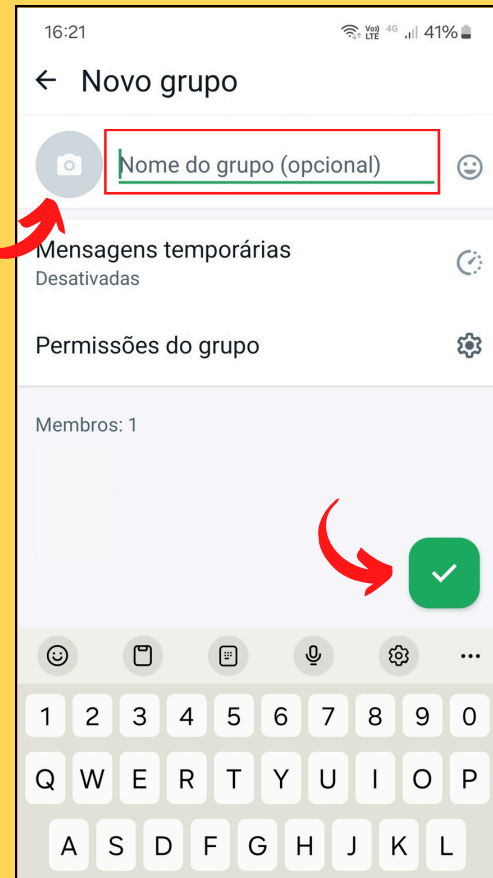


COMO FAZER UM GRUPO NO WHATSAPP

Agora, escolha um nome para o grupo escrevendo em "Nome do grupo".

Você também pode escolher uma foto que o represente, clicando no símbolo da câmara.

4 Quando acabar, clique no "Visto" (em verde) e o seu grupo está pronto.



COMO SILENCIAR UM GRUPO NO WHATSAPP

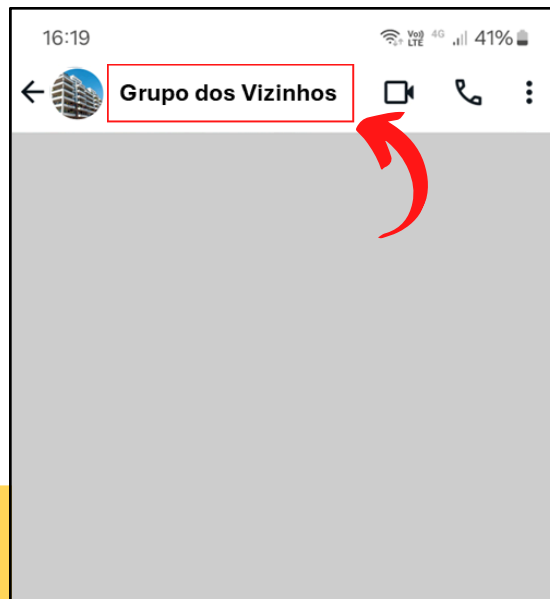


Às vezes, um grupo pode receber muitas mensagens que você não quer acompanhar.

Nesse caso, pode fazer o telemóvel não tocar ao receber mensagens nesse grupo.



Para fazer isso, com a conversa do grupo aberta, clique sobre o nome do grupo, na área indicada.



1

COMO SILENCIAR UM GRUPO NO WHATSAPP

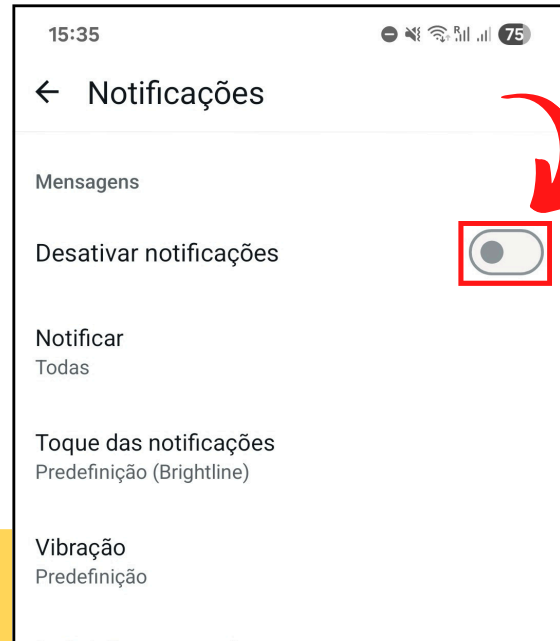
2

Em seguida, clique em "Notificações".

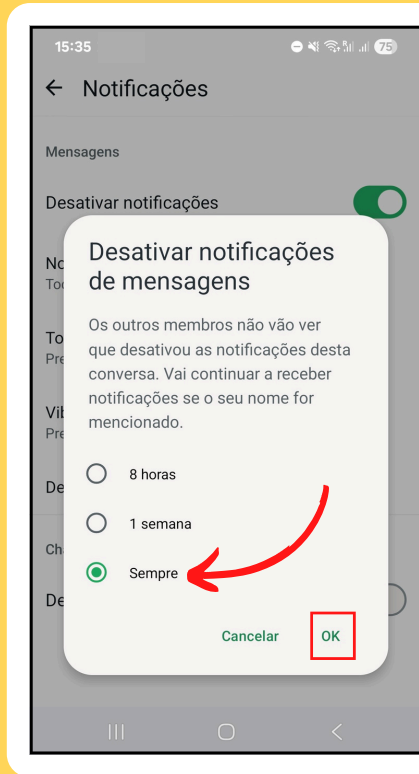


3

Agora, clique no local indicado, em "Desativar notificações".



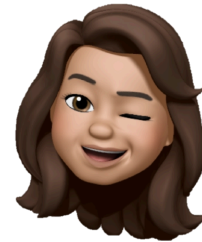
COMO SILENCIAR UM GRUPO NO WHATSAPP



4

Agora,
clique em
"Sempre"
e depois
em "Ok".

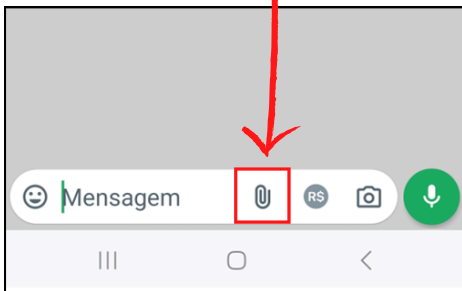
Pronto! Se quiser
reativar as
notificações deste
grupo, basta fazer o
mesmo processo,
clcando no mesmo
lugar.



ENVIAR FOTOS E VÍDEOS PELO WHATSAPP

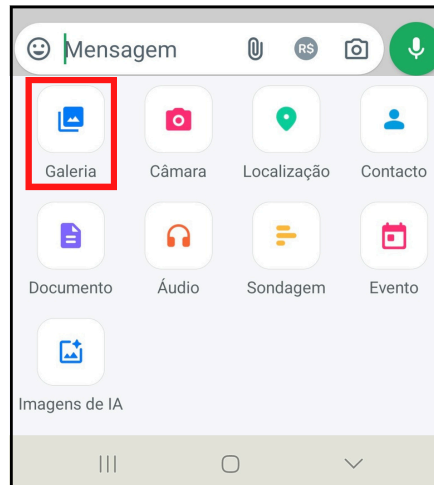
1

Clique no *clip*,
no lugar em
que digitamos
as mensagens.



2

Agora clique em "Galeria".

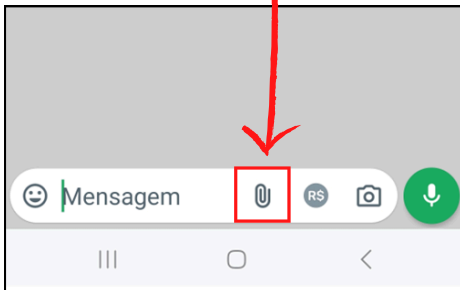


A seguir, selecione a foto ou o
vídeo desejado e clique no
símbolo de enviar.

ENVIAR CONTACTO PELO WHATSAPP

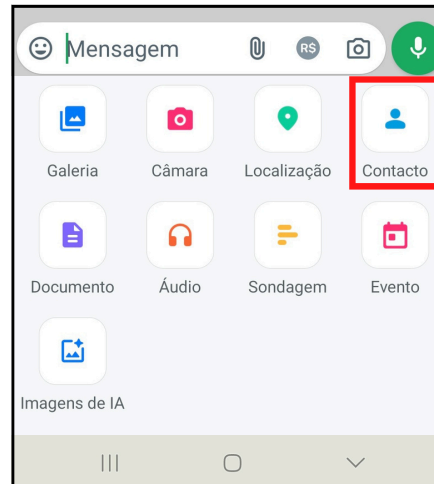
1

Quer enviar um contacto guardado para alguém? Clique no *clip*.



2

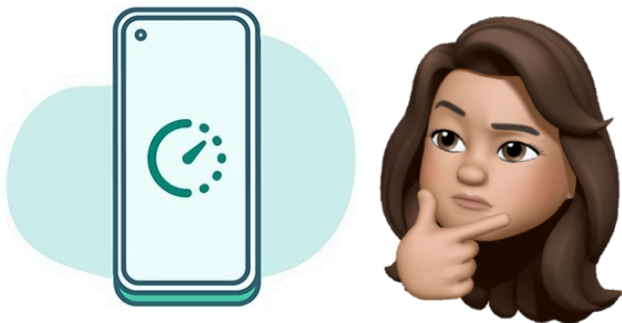
Agora clique em "Contacto".



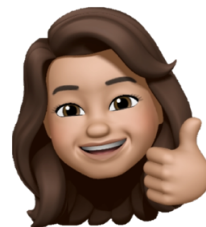
Depois, selecione o contacto desejado e clique no símbolo de enviar.

MENSAGENS TEMPORÁRIAS

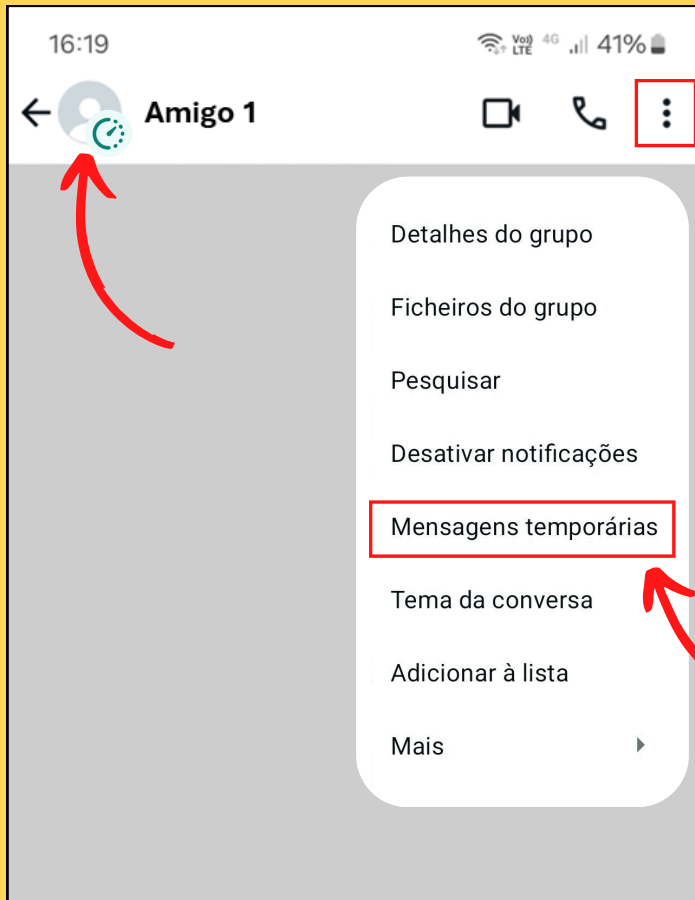
Você percebeu que suas mensagens estão a desaparecer e que apareceu um relógio nas suas conversas?



Isso significa que as Mensagens Temporárias estão ativadas no seu Whatsapp! Venha aprender a desativar essa função.



MENSAGENS TEMPORÁRIAS



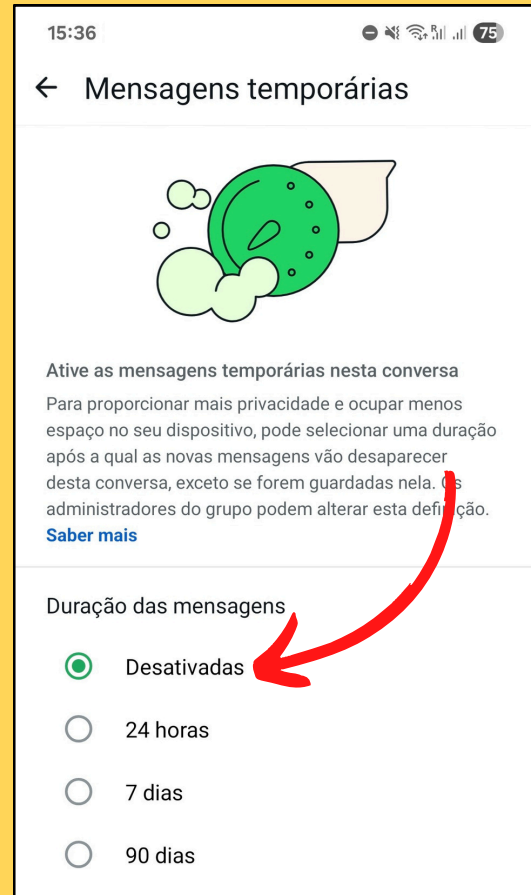
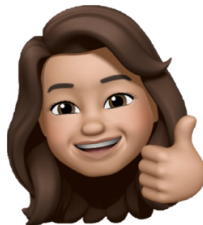
Um relógio aparece na foto do contacto.

Abra a conversa em que o relógio aparece e clique nos 3 pontinhos no canto superior do ecrã. Depois, clique em “Mensagens temporárias”.

MENSAGENS TEMPORÁRIAS

Na próxima janela do ecrã,
clique na opção
“Desativadas” para
desativar essa função.

Pronto! A partir
de agora as suas
mensagens não
vão mais
desaparecer.



LIGAR PELO WHATSAPP

Com a conversa aberta, clique sobre o telefone na parte superior do ecrã.

Para finalizar a chamada, é só clicar no telefone vermelho.



INFORMAÇÃO IMPORTANTE!
AS CHAMADAS PELO WHATSAPP OCORREM VIA INTERNET E NÃO GERAM GASTOS NA SUA CONTA DE TELEMÓVEL. ELAS APENAS CONSOMEM OS SEUS DADOS MÓVEIS, CASO VOCÊ OS TENHA ATIVADO.

Desligar



CHAMADA DE VÍDEO PELO WHATSAPP

Com a conversa aberta,
clique sobre a câmara
de filmar na parte
superior do ecrã.

Para finalizar a
chamada, é só clicar no
telefone vermelho.


Desligar



Ligar



CHAMADA DE VÍDEO PELO WHATSAPP

 **Caso o telefone vermelho não esteja a aparecer durante a chamada de vídeo, clique sobre a sua própria imagem na chamada. Fazendo isso, algumas opções aparecem na parte inferior da imagem.**

Para desligar, clique no símbolo do telefone desligado.



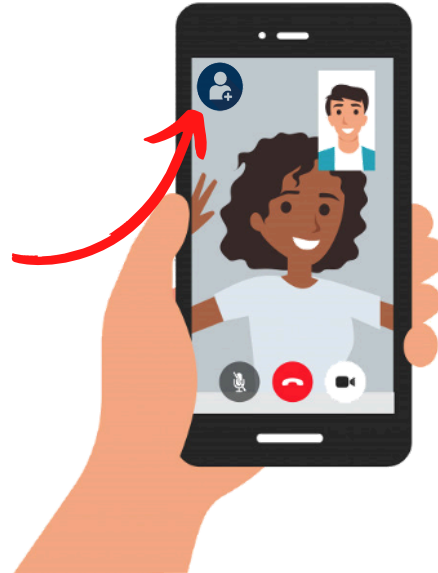
CHAMADA DE VÍDEO PELO WHATSAPP

Também pode fazer chamadas coletivas pelo Whatsapp.

1 Para acrescentar participantes à sua chamada, clique nesse símbolo:

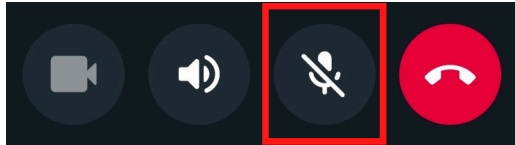


2 Depois, clique no nome dos participantes que desejar adicionar.

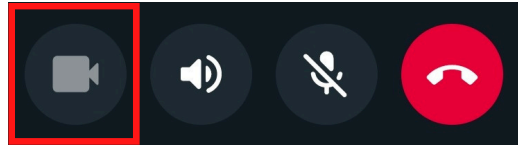


CHAMADA DE VÍDEO PELO WHATSAPP

Para desligar o microfone durante uma chamada de vídeo, clique no desenho que mostra um microfone.



Para desligar a câmara, clique no que mostra a câmara de filmar.



CASO ESTAS OPÇÕES NÃO APAREÇAM, NÃO SE ESQUEÇA DE TOCAR NA SUA IMAGEM NO VÍDEO PARA QUE ELAS SURJAM NO ECRÃ.

COMO COPIO UM TEXTO?

Escrever a mesma coisa várias vezes é muito chato! Venha aprender a copiar e colar.



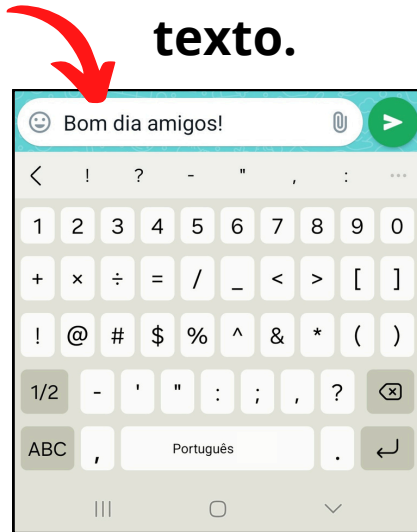
COMO COPIAR E COLAR UM TEXTO

1

Ao copiar um texto, você não precisa de escrevê-lo novamente. Para isso, encontre o texto que deseja copiar.

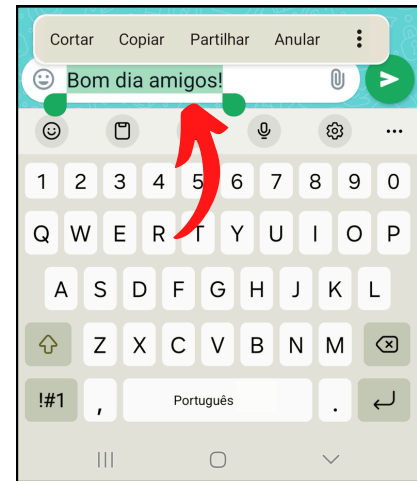
2

Então, pressione o dedo sobre o texto.



3

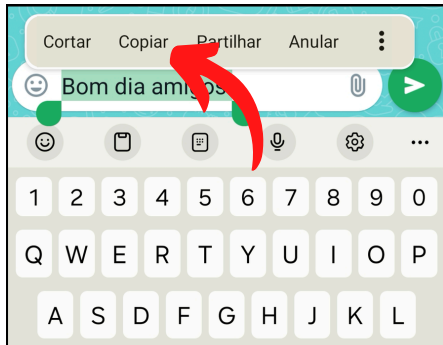
Assim, ele fica selecionado em verde, desta forma:



COMO COPIAR E COLAR UM TEXTO

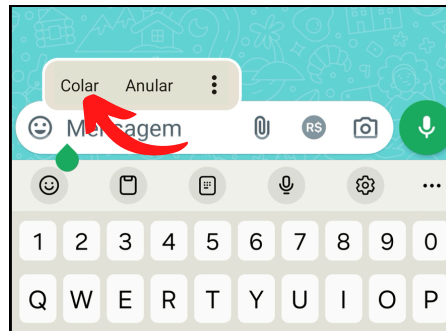
4

Agora, clique em "Copiar". Vá até ao lugar em que deseja colocar o texto.



5

Segure o dedo sobre o espaço de texto vazio. Assim, a opção "Colar" aparece.



6

Clique em "Colar" e o seu texto estará pronto.



COMO POSSO ADICIONAR NOVOS CONTACTOS?



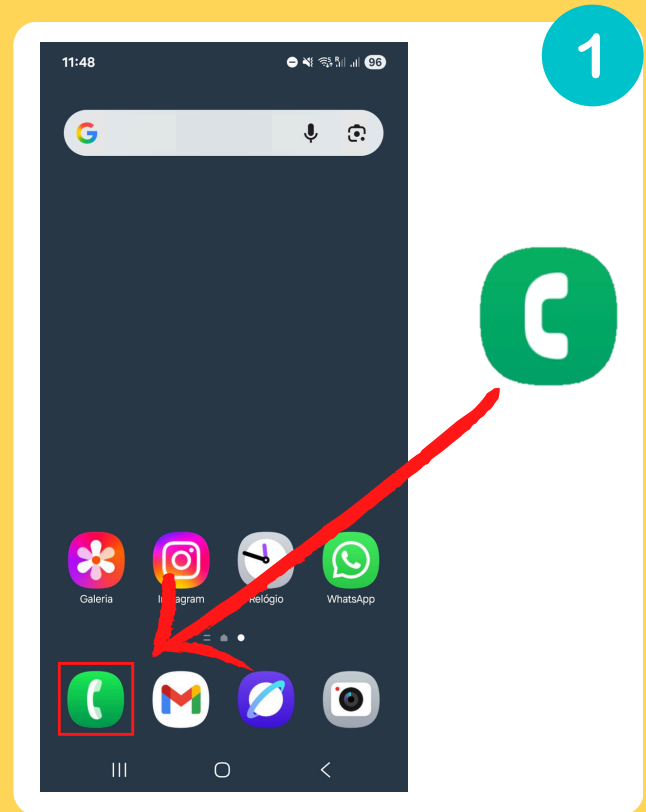
**Agora, aprenda a
adicionar novos
contactos!**

COMO ADICIONAR CONTACTOS

No ecrã inicial do aparelho, clique no símbolo do telefone, como mostra a imagem 1.

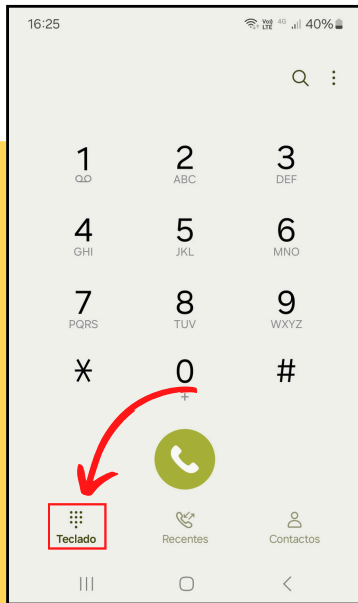


Lembre-se de que a organização do menu, bem como as cores, podem variar de aparelho para aparelho!

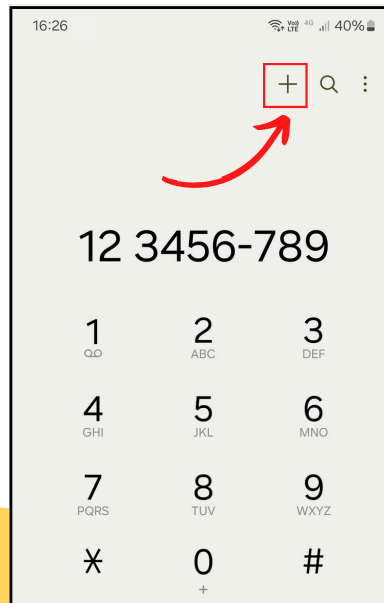


COMO ADICIONAR CONTACTOS

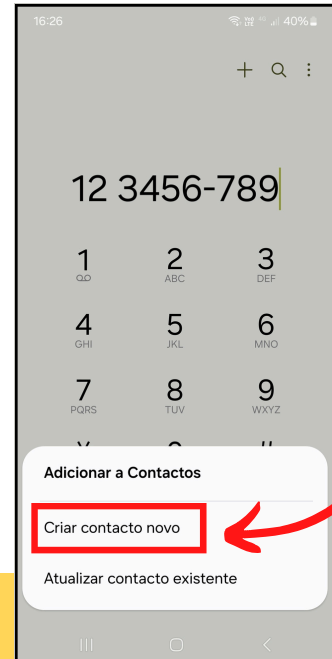
2 Ao fazer isso, confirme se está na opção "Teclado".



3 Escreva o número desejado e clique no "+".



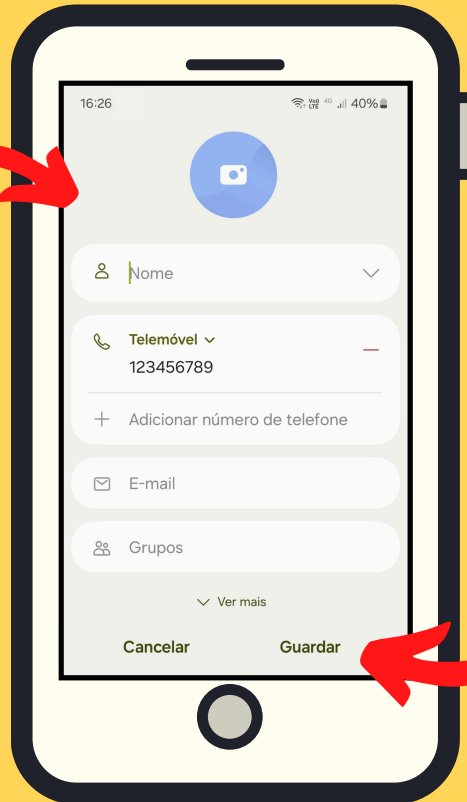
4 Depois, clique em "Criar contacto novo".



COMO ADICIONAR CONTACTOS

5

Aparece uma página como esta. Escreva o nome do contacto em "Nome".



6

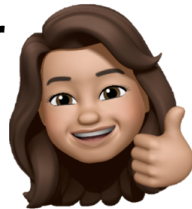
Depois, clique em "Guardar", e este número já fica guardado nos seus contactos.

COMO ADICIONAR CONTACTO DO WHATSAPP



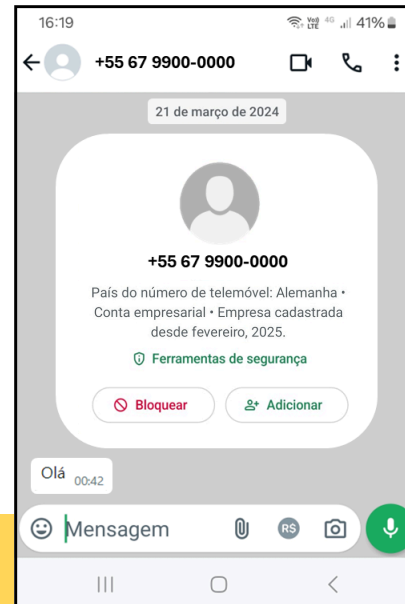
Mas, Giovana, eu quero adicionar contactos do Whatsapp, posso fazer isso?

Sim! Também é possível salvar contactos diretamente do Whatsapp.



1

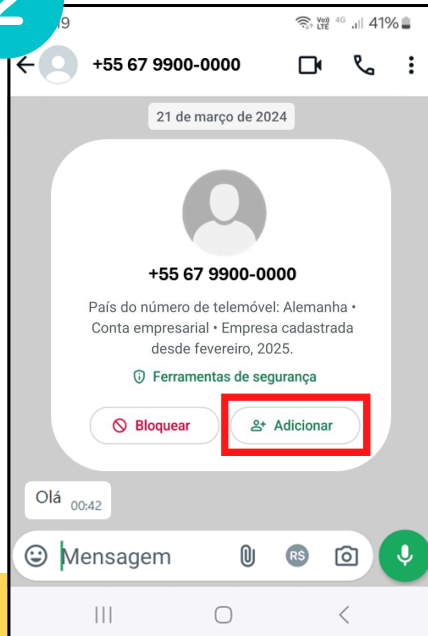
Se um novo contacto enviar uma mensagem, você vê uma conversa como esta:



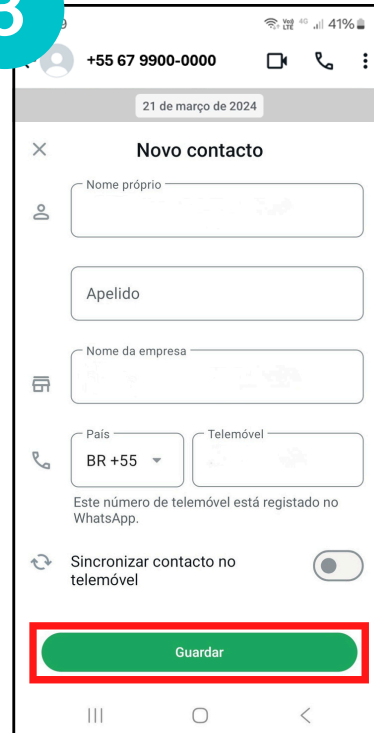
COMO ADICIONAR CONTACTO DO WHATSAPP

Para salvar o contacto, vá a "Adicionar".

2



3

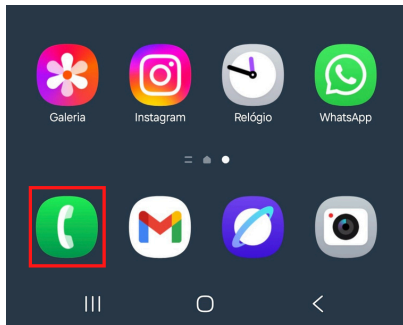


A seguir, coloque o nome desejado e clique em "Guardar", e o contacto é guardado nos seus contactos.

COMO ENCONTRAR UM CONTACTO

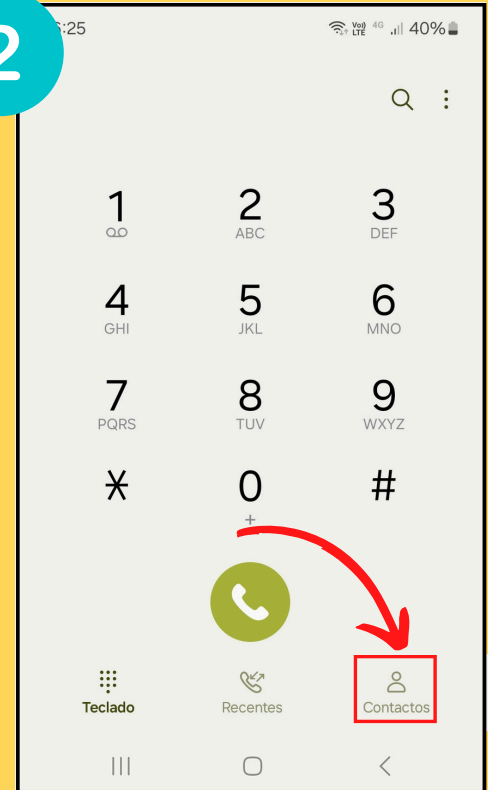
1

Vá novamente ao telefone no ecrã inicial do telemóvel.

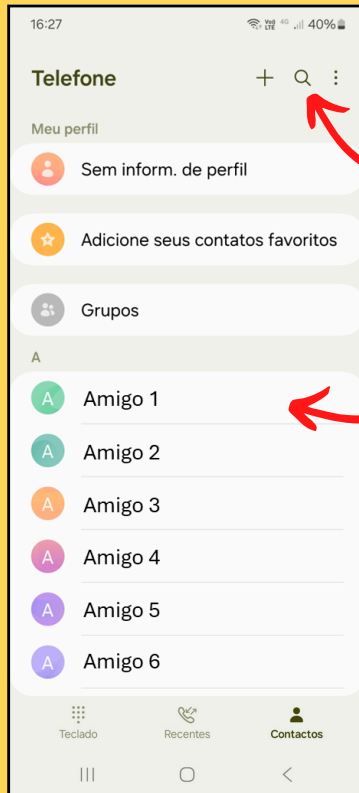


2

Ao clicar, é possível ver uma página como a da imagem 2. Agora, clique na opção "Contactos".



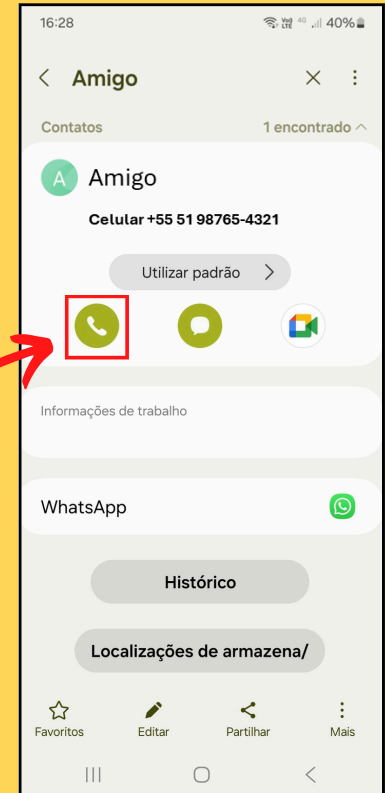
COMO ENCONTRAR UM CONTACTO



3 Depois, clique na lupa e escreva o nome do contacto.

O contacto pesquisado aparece no ecrã.

4 Para ligar a este contacto, clique sobre ele e, depois, no símbolo do telefone.



COMO DESCARREGO O FACEBOOK?



O Facebook é uma das aplicações com mais possibilidades! Venha aprender a utilizá-lo.

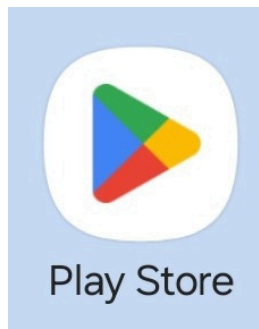
COMO DESCARREGAR O FACEBOOK

Lembra-se da nossa loja (página 61)? É lá que vamos para descarregar o Facebook!



1

Para começar, encontre este símbolo no menu do aparelho e clique sobre ele.



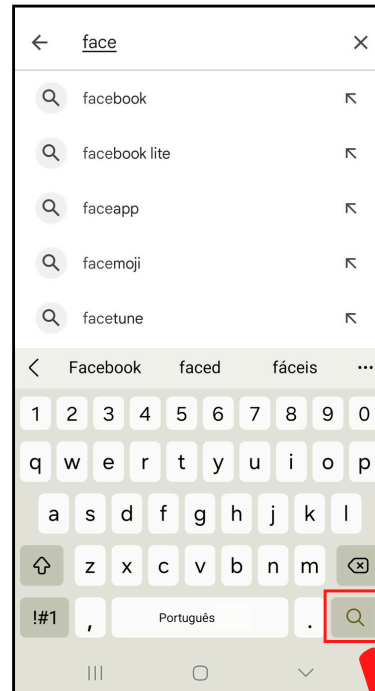
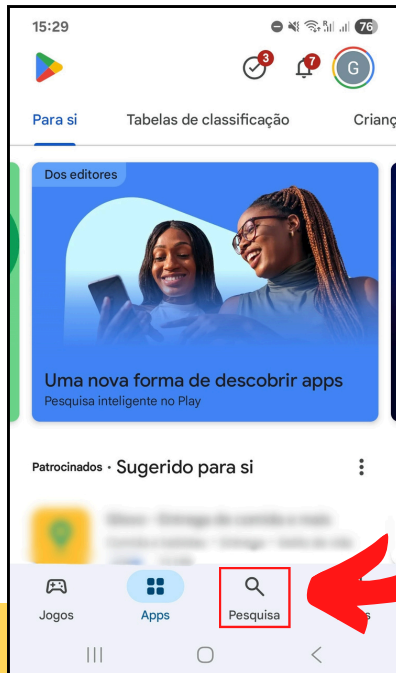
Facebook:
pronuncia-se
"feicbuk"

As cores
podem
variar!

COMO DESCARREGAR O FACEBOOK

Na loja, clique em "Pesquisa".

2



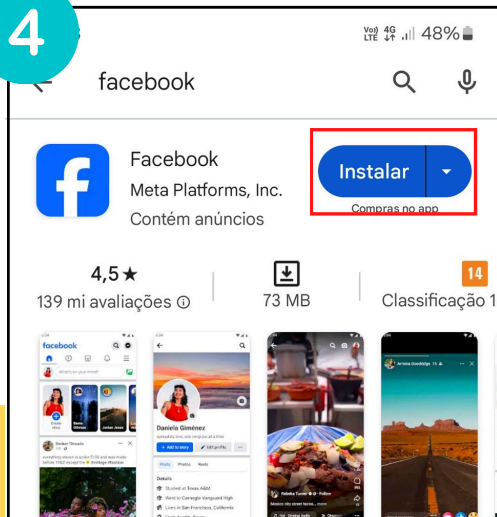
3

Agora, escreva "Facebook" e clique na lupa para realizar a pesquisa.

COMO DESCARREGAR O FACEBOOK

Ao clicar na lupa, vê-se uma janela como a da imagem 4. Agora, clique em "Instalar" e aguarde a instalação.

4



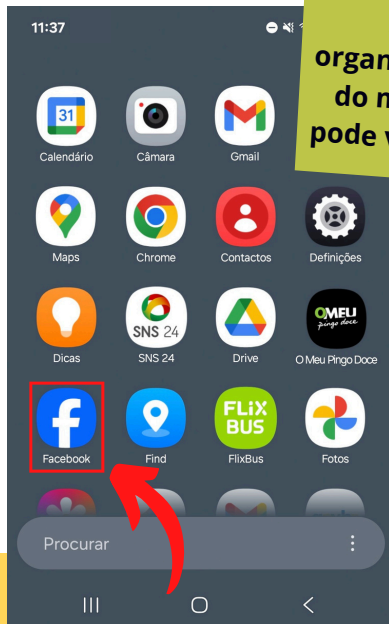
5

Quando instalado, é possível clicar em "Abrir", ou ir até à aplicação no menu de aplicações.



INICIAR O FACEBOOK

1 Procure "Facebook" no menu de aplicações.



A organização do menu pode variar!

2 Se já tiver uma conta, coloque o e-mail e a palavra-passe e clique em "Iniciar sessão". Se não, clique em "Criar nova conta" e siga o passo a passo.



INICIAR O FACEBOOK

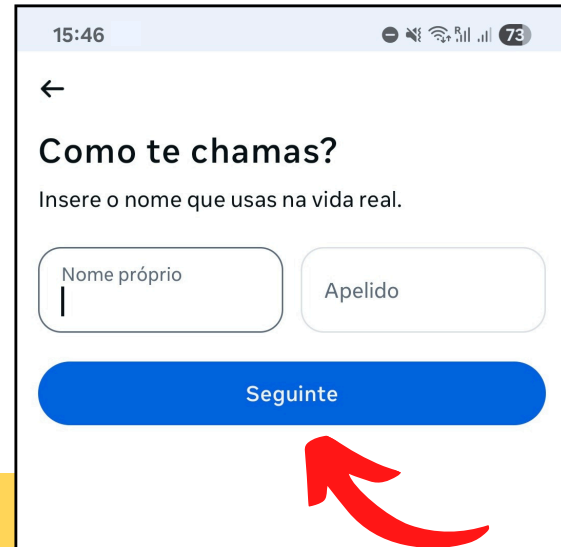
Surge uma janela no ecrã como esta. Agora, clique em "Criar nova conta".

1



2

Depois, preencha os campos "Nome" e "Apelido". Ao concluir, clique em "Seguinte".



INICIAR O FACEBOOK

3



Informe a sua data de nascimento deslizando o dedo sobre cada uma das colunas e, depois, clique em "Definir".

Verifique se a data está correta e clique em "Seguinte".

4

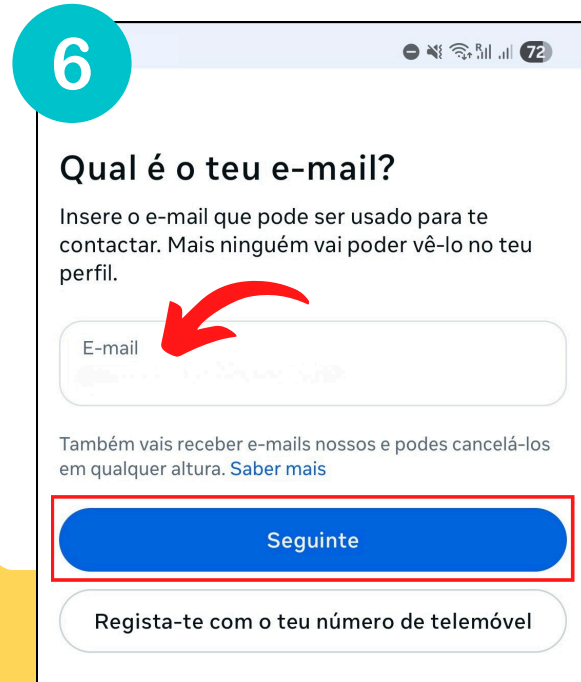


INICIAR O FACEBOOK

Agora, selecione o género com o qual você se identifica, clicando nos círculos. Clique em "Seguinte".



Nesta janela do ecrã, coloque o seu e-mail e clique em "Seguinte".



INICIAR O FACEBOOK

7 Na próxima janela, escolha uma palavra-passe.



15:47

←

Criar uma palavra-passe

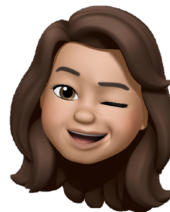
Cria uma palavra-passe com, pelo menos, 6 números ou letras. Deve ser algo que as outras pessoas não consigam adivinhar.

Palavra-passe

Seguinte

Fique atento a letras maiúsculas e minúsculas ao digitar a senha!

Crie uma boa palavra-passe! É ela que garante a segurança da sua conta.



Guarde-a muito bem para não se esquecer!

INICIAR O FACEBOOK

De seguida, você pode guardar as suas informações de login na aplicação, clicando em “Guardar”.

8

Guardar as tuas informações de acesso?

Vamos guardar os dados de acesso de ysys taysy. Assim, não vais ter de os inserir da próxima vez que iniciares sessão.

Guardar

Agora não



MAS O QUE SÃO INFORMAÇÕES DE LOGIN?

São informações usadas para aceder a uma conta.

Normalmente, são representadas pelo nosso

e-mail associado a uma palavra-passe.

Login:
pronuncia-se
"login"

INICIAR O FACEBOOK

9

Aceita os termos e as políticas do Facebook

As pessoas que usam o nosso serviço podem ter carregado as tuas informações de contacto para o Facebook. [Saber mais](#)

Ao tocar em **Concordo**, aceitas criar uma conta e os [Termos](#) do Facebook. Consulta a nossa [Política de Privacidade](#) para saberes como recolhemos, usamos e partilhamos os teus dados e a [Política de Cookies](#) para saberes como usamos os cookies e tecnologias semelhantes.

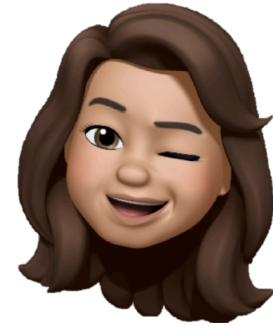
A [Política de Privacidade](#) descreve as formas como podemos utilizar as informações que recolhemos quando crias uma conta. Por exemplo, utilizamos estas informações para fornecer, personalizar e melhorar os nossos produtos, incluindo anúncios.

Também vais receber e-mails nossos e podes cancelá-los em qualquer altura. [Saber mais](#)

Concordo

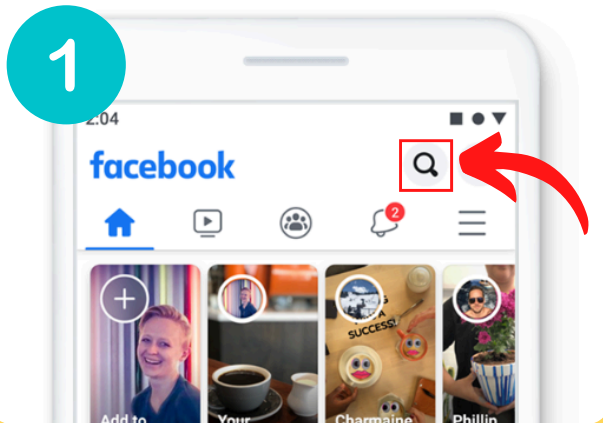
Depois,
aceite os
termos e as
políticas do
Facebook
clitando em
“Concordo” e
a conta
estará
pronta.

Muito bem!
Agora que você
já tem uma
conta, venha
aprender a
utilizá-la.

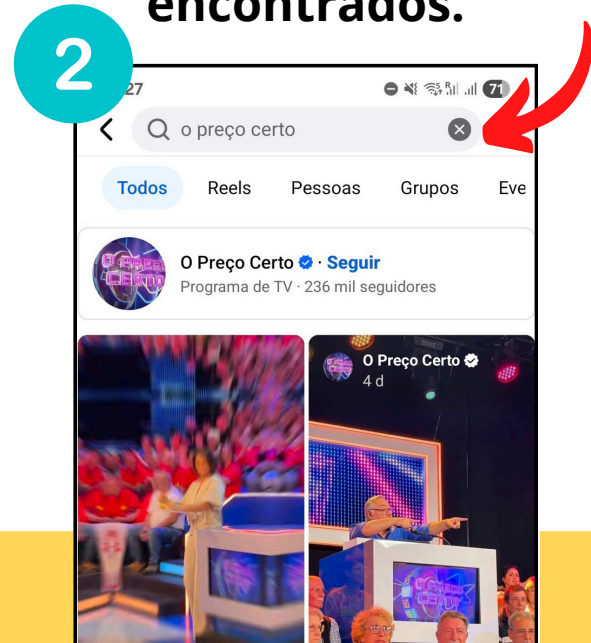


FAZER PESQUISAS NO FACEBOOK

Para encontrar novos amigos, páginas e conteúdos, use a lupa que aparece na parte superior do ecrã.

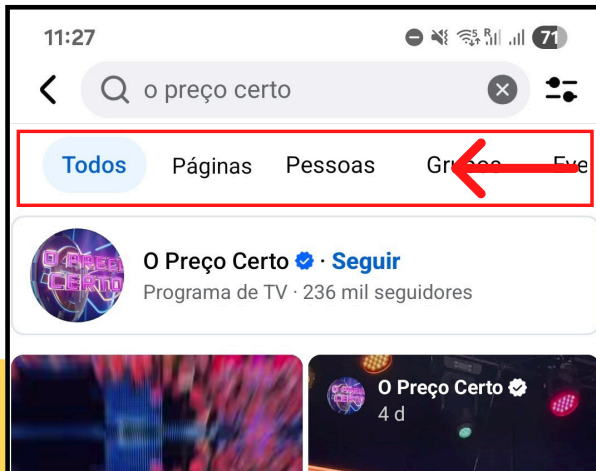


Depois de clicar nela, escreva o que procura e veja os resultados encontrados.



FAZER PESQUISAS NO FACEBOOK

Ao fazer a pesquisa, é possível encontrar, páginas, pessoas, grupos e mais, deslizando o dedo da direita para a esquerda nesta parte do ecrã.



Veja tudo o que você pode encontrar:

- 1 Na aba “Pessoas”, encontramos a página pessoal de alguém.
- 2 Na aba “Grupos”, encontramos grupos de pessoas com um mesmo interesse.

FAZER PESQUISAS NO FACEBOOK

3 Na aba “Páginas”, é possível ver páginas públicas de famosos, empresas, lojas, programas de TV, etc.

4 Na aba “Reels”, há vídeos curtos.

5 Na aba “Eventos”, há eventos sobre o assunto pesquisado.

6 A aba “Marketplace” funciona como uma loja virtual, onde os usuários podem anunciar e vender produtos.

Lembre-se! Em todas essas abas, você verá resultados de acordo com o que pesquisou.



COMO DESCARREGO O INSTAGRAM?



Atualmente, o
Instagram é a
sensação das redes
sociais! Não fique de
fora!



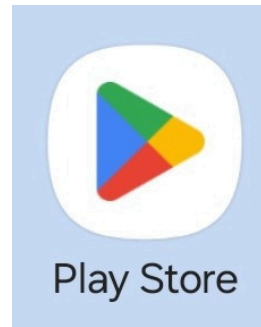
COMO DESCARREGAR O INSTAGRAM

Lembra da nossa loja (página 61)? É lá que nós vamos para descarregar o Instagram!



1

Para começar, encontre este símbolo no menu do aparelho e clique sobre ele.



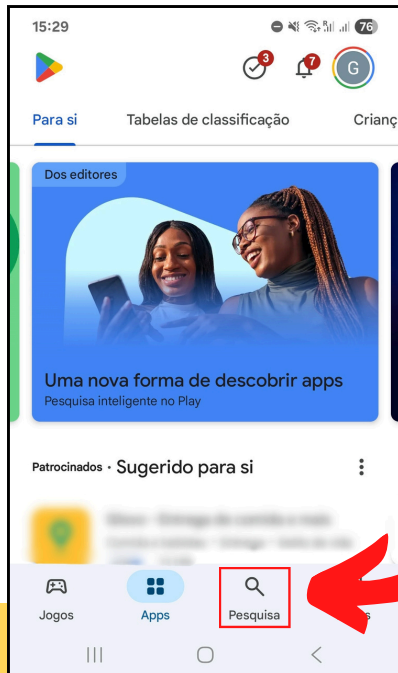
As cores podem variar!

Instagram: pronuncia-se "instagram"

COMO DESCARREGAR O INSTAGRAM

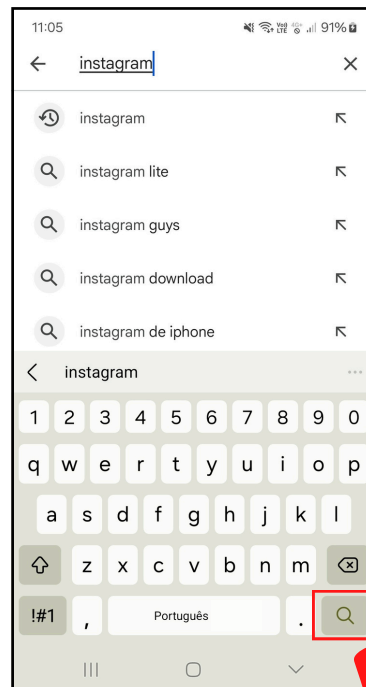
Na loja, clique em "Pesquisa".

2



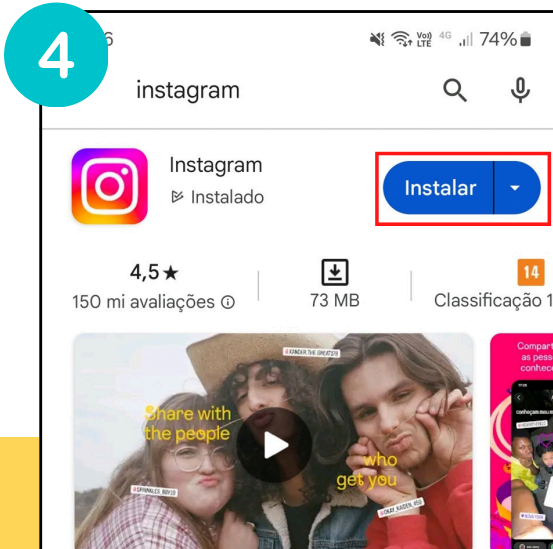
Agora, escreva "Instagram" e clique na lupa para realizar a pesquisa.

3



COMO DESCARREGAR O INSTAGRAM

Clicando na lupa, vê-se uma janela no ecrã como a da imagem 4. Agora, clique em "Instalar" e aguarde a instalação.



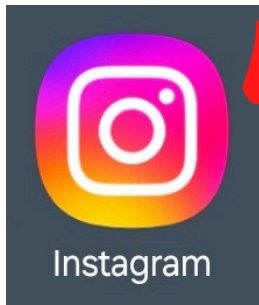
5 Quando instalado, é possível clicar em "Abrir", ou ir até a aplicação no seu menu de aplicações.



INICIAR O INSTAGRAM

1

Procure
"Instagram"
no seu menu
de aplicações.



2

Se você já tem
uma conta,
clique em
"Iniciar sessão
numa conta
existente". Se
não, clique em
"Criar conta
nova" e siga o
passo a passo.



CRIAR UM INSTAGRAM

JÁ TENHO UMA CONTA

Preencha e-mail e palavra-passe nos campos indicados e clique em "Entrar".

3

AINDA NÃO TENHO UMA CONTA

Siga os próximos passos para criar uma nova conta.

Fique atento a letras maiúsculas e minúsculas ao digitar a palavra-passe!

Instagram

Telefone, nome de usuário ou email

Senha 

[Esqueceu a senha?](#)

Entrar

OU

 [Entrar com o Facebook](#)

Não tem uma conta? [Cadastre-se](#)

CRIAR UM INSTAGRAM

Para criar uma nova conta, preencha o seu número de telemóvel. Depois, clique em "Seguinte".

15:45

←

Qual é o teu número de telemóvel?

Insero o número de telemóvel que pode ser usado para te contactar. Mais ninguém vai poder vê-lo no teu perfil.

Número de telemóvel

Poderás receber notificações por SMS ou WhatsApp para fins de segurança e início de sessão.

Seguinte

Registar com e-mail



4

Você receberá um código. Vá às mensagens de texto e copie o código recebido no espaço "Código de confirmação" e clique em "Seguinte".

15:47

←

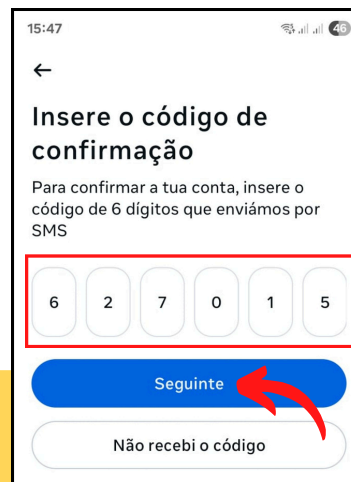
Insero o código de confirmação

Para confirmar a tua conta, insero o código de 6 dígitos que enviámos por SMS

6 2 7 0 1 5

Seguinte

Não recebi o código



5

MAS O QUE SÃO MENSAGENS DE TEXTO?

Também conhecida por SMS, é a mensagem enviada pela operadora telefônica, e não pela Internet.



Você encontra as suas mensagens de texto no ícone com balões de fala.

Lá, você pode copiar e colar o código para o Instagram (conforme página 91).

CRIAR UM INSTAGRAM

6

Agora,
informe qual
é o seu nome.

15:50

←

Como te chamas?

Nome completo
Maria Felizmina

Seguinte

7

Em seguida,
crie uma
palavra-passe.

15:48

←

Criar uma palavra-passe

Cria uma palavra-passe com, pelo menos, 6 números ou letras. Deve ser algo que as outras pessoas não consigam adivinhar.

Palavra-passe

Memorizar dados de acesso. [Saber mais](#)

Seguinte

8

Depois,
preencha a sua
data de
nascimento.

15:49

←

Qual é a tua data de nascimento?

Utiliza o teu aniversário, mesmo que esta conta seja para um negócio, um animal de estimação ou outra coisa. Ninguém vai vê-lo a menos que optes por partilhá-lo. [Porque tenho de indicar a minha data de nascimento?](#)

Aniversário (75 anos)
27 de outubro de 1950

Seguinte

CRIAR UM INSTAGRAM

9

Por fim, crie um nome de utilizador e clique em "Seguinte".

15:51

←

Cria um nome de utilizador

Adiciona um nome de utilizador ou utiliza a nossa sugestão. Podes alterá-lo quando quiseres.

Nome de utilizador

Seguinte

10

Agora, basta aceitar os termos e as políticas da aplicação, em "Concordo" e a sua conta estará pronta.

15:51

←

Aceita os termos e as políticas do Instagram

As pessoas que usam o nosso serviço podem ter carregado as tuas informações de contacto para o Instagram. [Sabe mais](#)

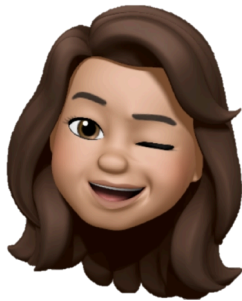
Ao tocares em **Concordo**, concordas com criar uma conta e com os [Termos do Instagram](#). Consulta a nossa [Política de Privacidade](#) para saberes como recolhemos, usamos e partilhamos os teus dados e a [Política de cookies](#) para saberes como usamos os cookies e tecnologias semelhantes.

A [Política de Privacidade](#) descreve as formas como podemos utilizar as informações que recolhemos quando crias uma conta. Por exemplo, utilizamos estas informações para fornecer, personalizar e melhorar os nossos produtos, incluindo anúncios.

Concordo

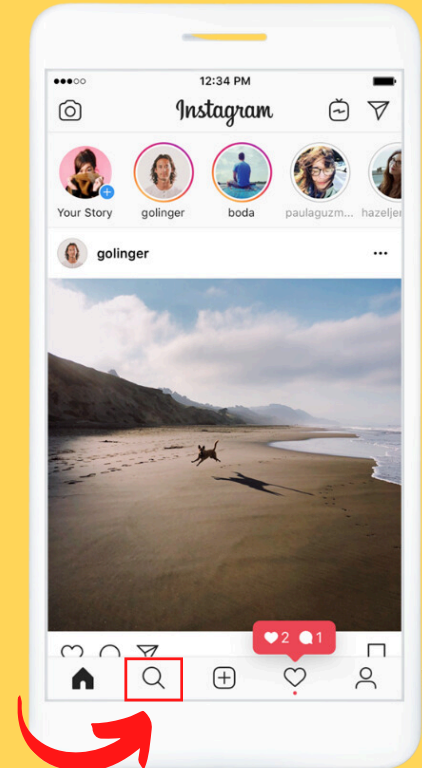
USAR O INSTAGRAM

**Muito bem!
Agora que já
tem uma
conta, venha
aprender a
utilizá-la.**



1

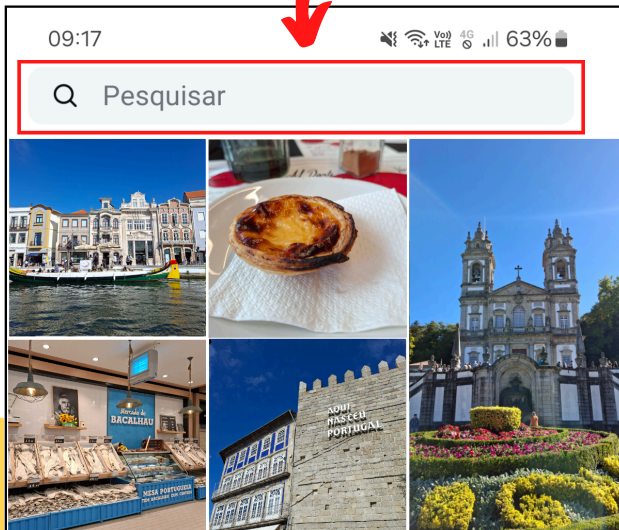
**Para
pesquisar
pessoas,
conteúdos,
ou qualquer
coisa que
queira,
clique na
lupa.**



USAR O INSTAGRAM

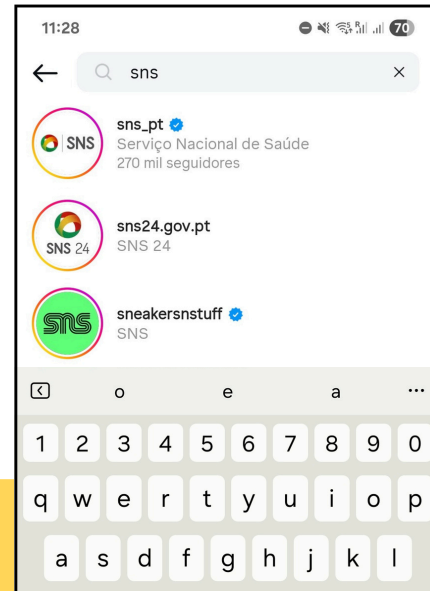
2

Numa janela como esta, clique em “Pesquisar” e escreva o que quer encontrar.



3

Então, você vê uma lista com informações relacionadas ao que você pesquisou:



USAR O INSTAGRAM

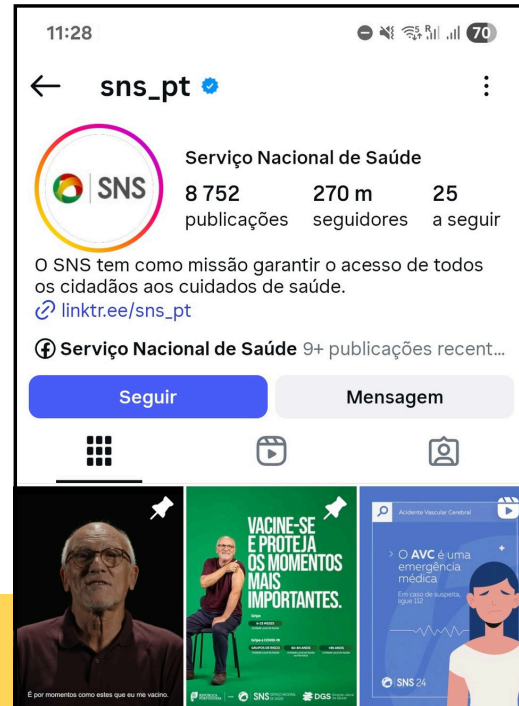
4

Clique sobre o resultado desejado na lista.



5

Uma janela com o perfil pesquisado aparece.



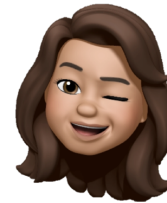
USAR O INSTAGRAM

Se você quiser ver as atualizações que a página publica, clique em "Seguir".



Assim, as novas publicações aparecem no seu ecrã inicial da aplicação.

Você pode seguir milhares de páginas, se quiser! Assim, suas atualizações vão aparecer no seu ecrã inicial do Instagram.



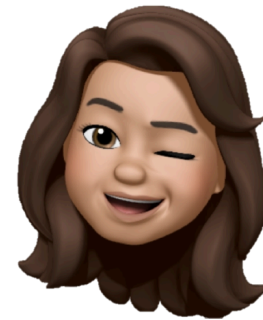
USAR O INSTAGRAM

Você também pode usar o Instagram para ver a página do Bê-á-bá Digital e ficar por dentro das nossas novidades!



O nome de utilizador no Instagram é @be.a.ba.digital

Siga-nos!



COMO USO O GOOGLE



**Você sabia que pode
descobrir quase tudo
através do Google?**



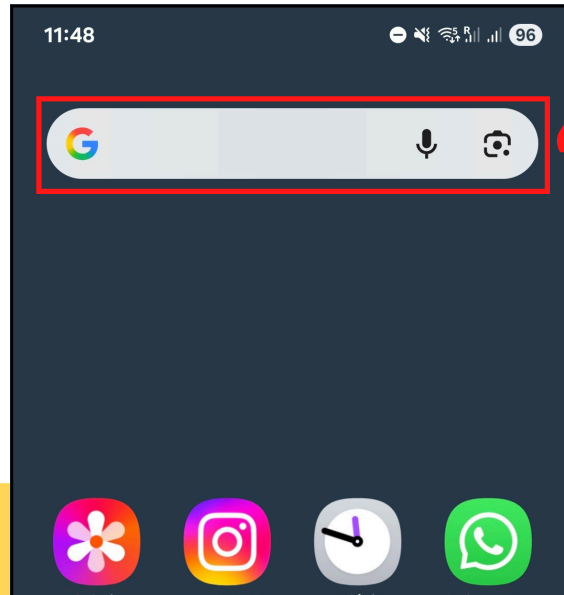
USAR O GOOGLE

Você tem alguma dúvida? Pode perguntar ao Google! Ele é uma ferramenta de pesquisa com infinitas possibilidades.

1 Para isso, clique na barra branca indicada na imagem e escreva o que procura.

Você também pode clicar no microfone da barra e falar, ao invés de escrever o que procura.

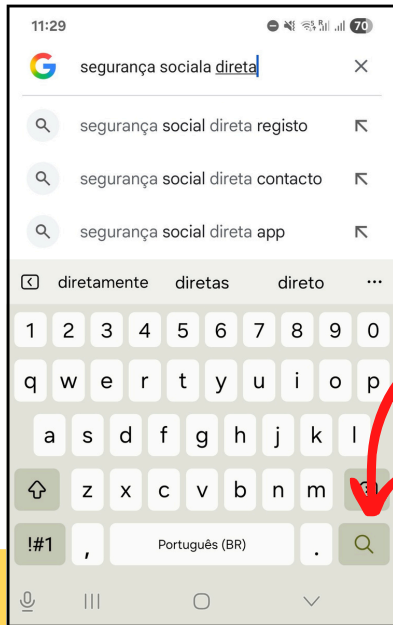
Google:
pronuncia-se
"gugle"



USAR O GOOGLE

Depois de escrever,
clique na lupa para
realizar a pesquisa.

2



3

Agora,
basta ir
descendo a
página e
clique nos
resultados
que você
quiser.



USAR O GOOGLE

Aproveite a ferramenta para dar uma olhadela no site da Segurança Social Direta.



Basta pesquisar "Segurança Social Direta" no Google.

Vou deixar aqui o link para aceder diretamente ao site! E também um QRcode que leva a ele (veja como usar o QRcode na página 56).

SEGURANÇA SOCIAL DIRETA

<https://www.seg-social.pt/ptss/pssd/home?dswid=9493>

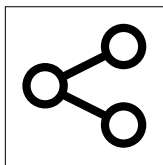


USAR O GOOGLE

1

ENVIAR UM SITE

Quer mostrar um site que você encontrou a alguém? Para enviar o link de acesso, clique no símbolo indicado na imagem:



USAR O GOOGLE



**Agora escolha como compartilhar.
Você pode enviar diretamente
pelo WhatsApp para um contacto.**

**Também é possível clicar no
símbolo de "Copiar":
e colar no local de destino.**



**Relembre como fazer "copiar e
colar" na página 91.**

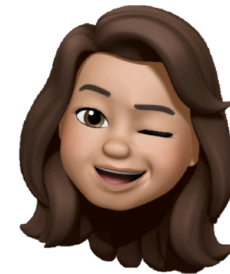
USAR O GOOGLE

4 O Google também permite a pesquisa de imagens

Basta clicar em "Imagens" após a sua pesquisa.



Gostou de alguma imagem que encontrou? Aprenda a enviá-la para os seus amigos!



USAR O GOOGLE

ENVIAR IMAGEM
Para enviar uma
imagem, clique sobre ela.



Ela ficará grande no
ecrã. Clique em
“Partilhar”.



USANDO O GOOGLE

3



**Agora escolha como compartilhar.
Você pode enviar diretamente
pelo WhatsApp para um contacto.**

**Também é possível clicar no
símbolo de "Copiar":
e colar o link da imagem no
local de destino.**



**Relembre como fazer "copiar e
colar" na página 91.**

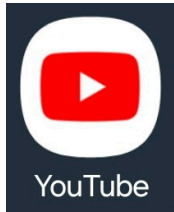
COMO USO O YOUTUBE?

**Esta aplicação abre
muitas portas!
Venha conhecer as
suas possibilidades.**



USAR O YOUTUBE

Para começar, encontre o ícone do YouTube no telemóvel.



1

2 Ao clicar nele, aparece uma janela como esta.



3

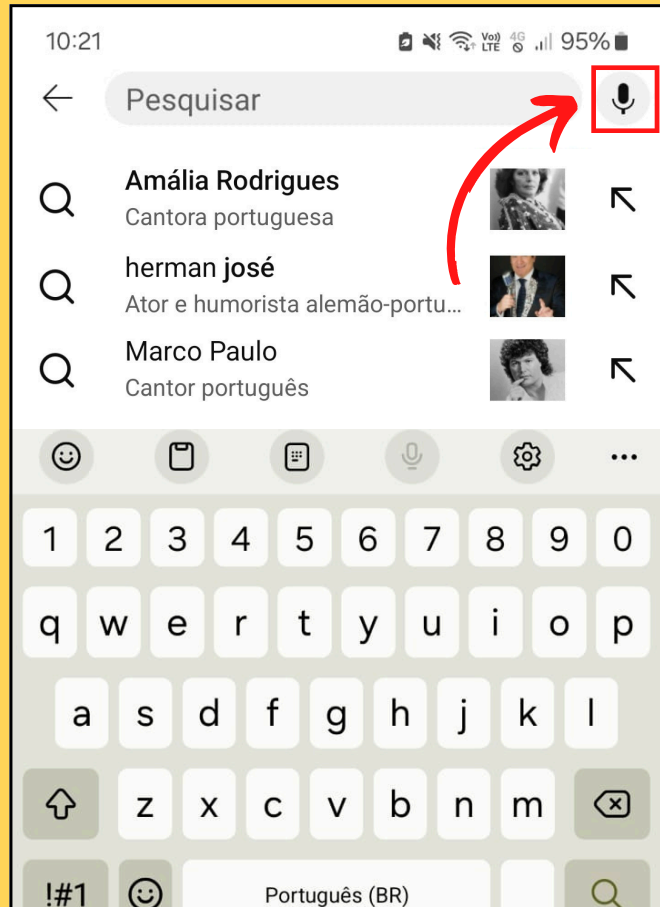
Para explorar os conteúdos dentro da aplicação, clique na lupa.

USAR O YOUTUBE

**Em “Pesquisar”,
escreva o que procura
usando o teclado.**

4

**Você também pode
clicar na figura do
microfone e gravar o
que quiser pesquisar.**



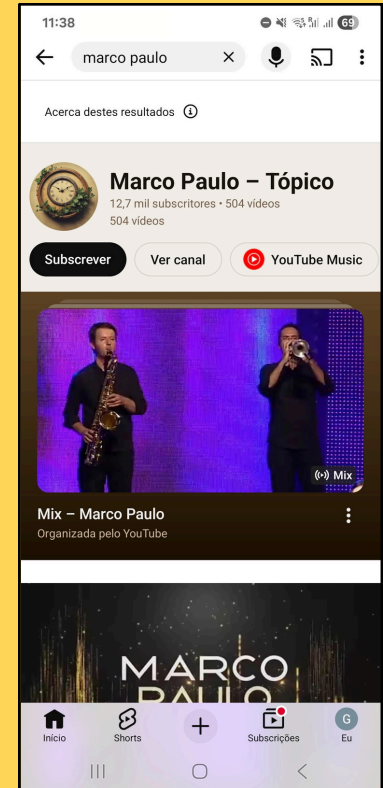
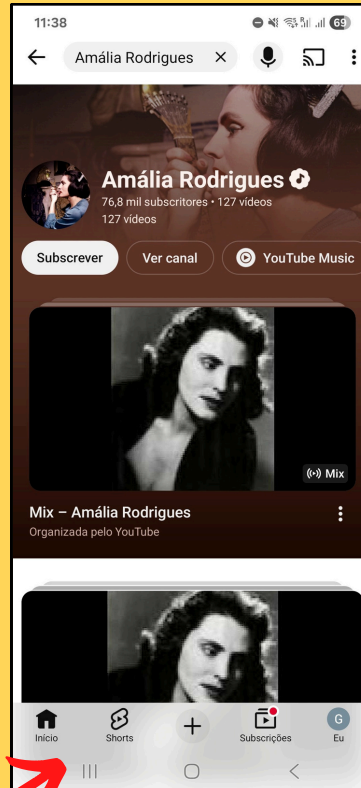
USAR O YOUTUBE

5

Depois, é só clicar sobre o vídeo que quiser assistir.



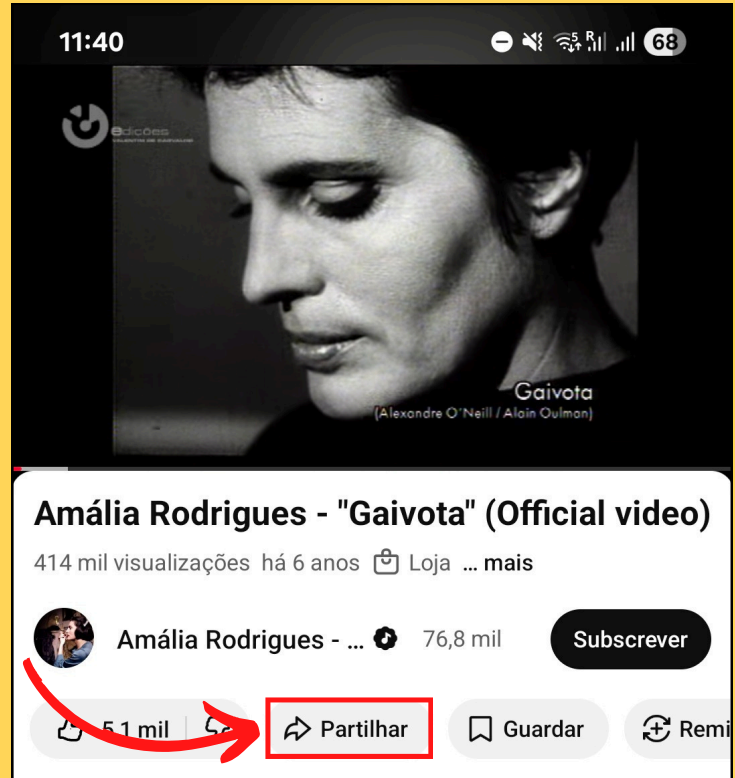
O mais incrível é que é possível pesquisar sobre **TUDO!**
Deixei aqui alguns exemplos...



USAR O YOUTUBE

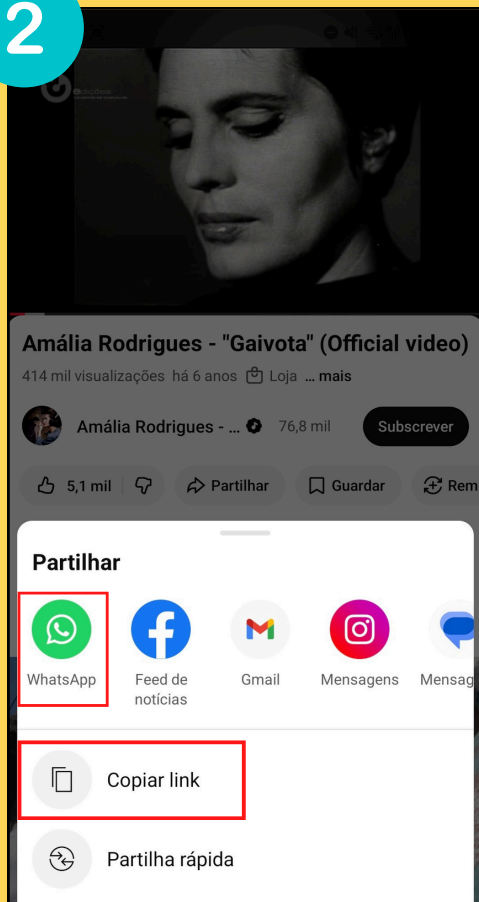
Se você gostar de um vídeo que assistiu, pode enviá-lo aos seus amigos!

1 Para fazer isso, com o vídeo aberto, clique em "Partilhar", como na imagem.



USAR O YOUTUBE

2



**Agora escolha como compartilhar.
Você pode enviar pelo WhatsApp
para um contacto.**

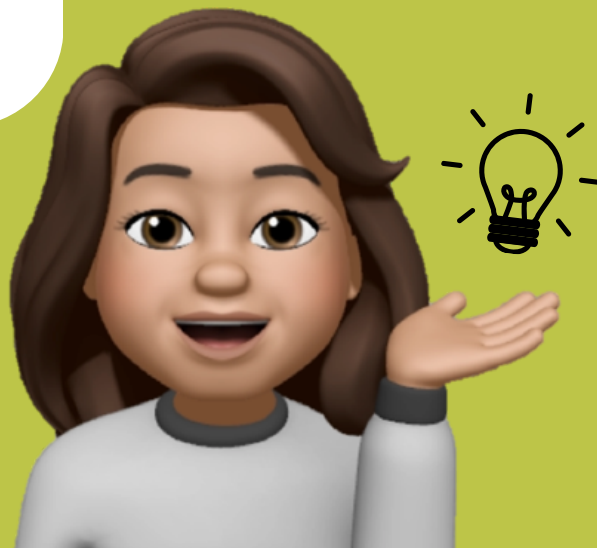
**Também é possível clicar no
símbolo de "Copiar":
e colar o link da imagem no
local de destino.**



**Relembre como fazer "copiar e
colar" na página 91.**

PARTE 3: DICAS!

**Neste capítulo,
deixamos algumas dicas
para entretenimento e
para melhorar sua
experiência digital.**



USO DO COMPUTADOR

Você sabia que também pode aceder a algumas ferramentas pelo computador? Venha, eu vou-lhe mostrar.



USAR O COMPUTADOR

No seu computador, é possível utilizar o e-mail, o Youtube e várias outras ferramentas.

Para isso, você deve usar um computador com Internet.

No computador, você deve usar um sistema de navegação, representado por algum destes ícones:



USAR O COMPUTADOR

Através deles,
você pode usar
estas
ferramentas e
muitas outras.
Não deixe de
tentar!



A partir de agora, também vamos colocar em prática os seus conhecimentos digitais! Para aceder aos conteúdos, utilize os QRcodes espalhados pelo capítulo.



Se você está a utilizar o livro impresso, leia os códigos com o seu telemóvel, conforme ensinado na página 56.

Se você está a utilizar o livro virtual, clique sobre os códigos para aceder ao conteúdo.



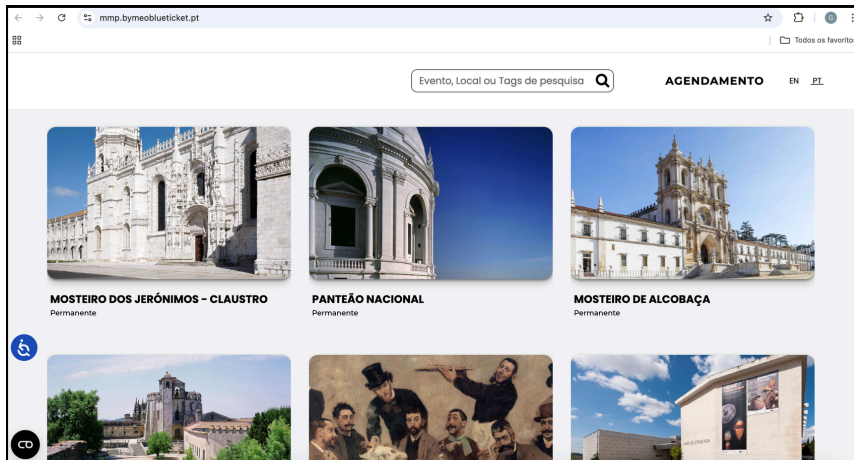
CONHECIMENTO E ENTRETENIMENTO

Vamos começar com
algumas atividades
virtuais.



CONHECIMENTO E ENTRETENIMENTO

Deixo aqui um site em que é possível comprar entradas para diversos monumentos de Portugal.



No site, é possível reservar horários e bilhetes para vários museus e monumentos do país.

CONHECIMENTO E ENTRETENIMENTO



A dica agora é de uma página do Instagram! Nela, é possível ficar por dentro de tudo o que acontece no município de Leiria.

Siga o perfil @municipioleiria no Instagram e não perca nenhum detalhe.



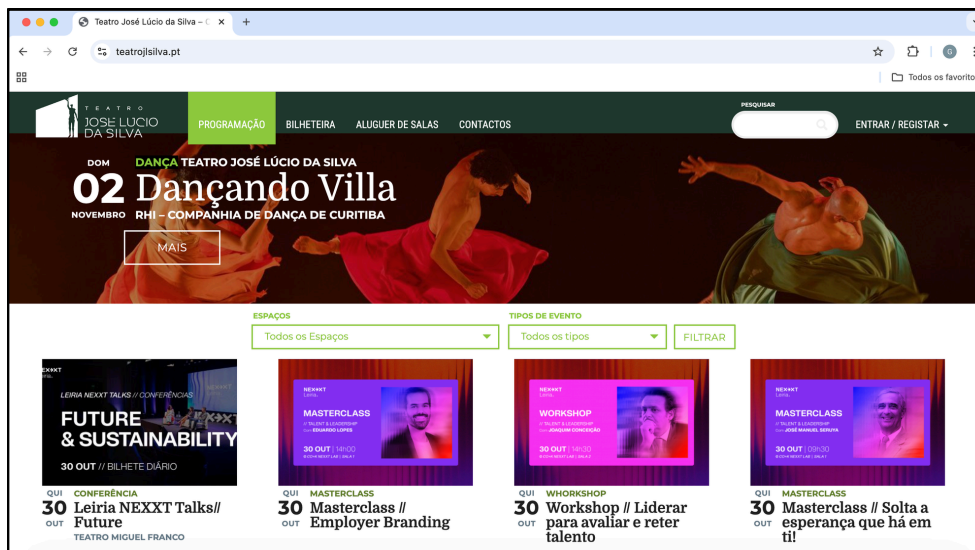
COLOCANDO A MÃO NA MASSA

O Pinterest é um ótimo site para ter inspirações, seja para artesanato, decorar ou moda. O site fornece muitas ideias de como “fazer você mesmo” em diversos assuntos.



PARA OS AMANTES DO TEATRO

No site do teatro José Lúcio da Silva você pode ficar por dentro da programação e comprar ingressos para assistir aos espetáculos.



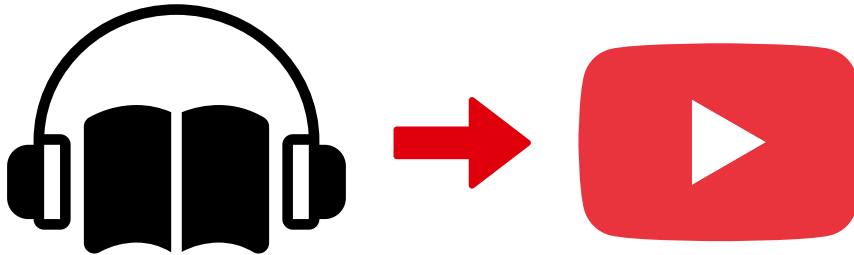
The screenshot shows the website teatrojosedasilva.pt. The main banner features the event 'Dançando Villa' on November 02, presented by the Companhia de Dança de Curitiba. Below the banner, there are filters for 'Espaços' and 'Tipos de Evento'. A grid of four event cards is displayed:

- Future & Sustainability**: Conferência on Thursday, 30th, at Teatro Miguel Franco.
- Masterclass // Employer Branding**: Masterclass on Thursday, 30th, from 18:00 to 19:00.
- Workshop // Liderar para avaliar e reter talento**: Workshop on Thursday, 30th, from 18:00 to 19:00.
- Masterclass // Solta a esperança que há em ti!**: Masterclass on Thursday, 30th, from 19:00 to 20:00.



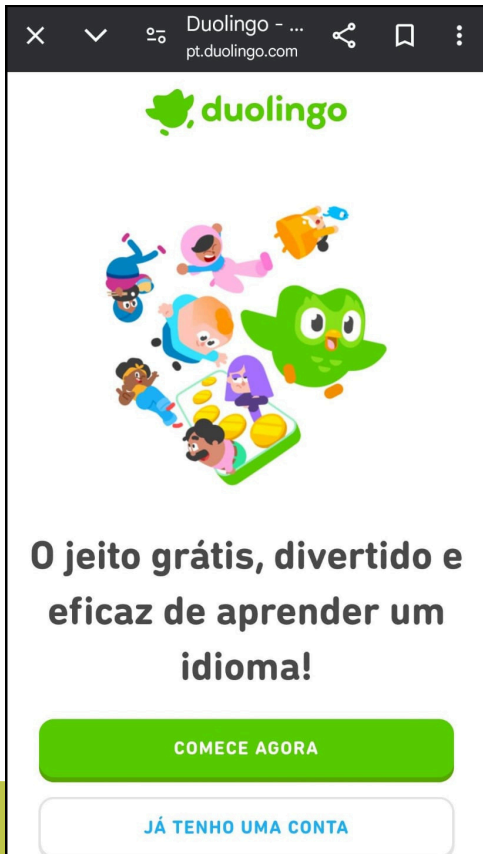
PARA EXERCITAR A LEITURA

Você sabia que pode “ouvir” os seus livros preferidos usando o telemóvel? O recurso chama-se Audiolivro.



Para encontrar muitos audiolivros, use o Youtube e escreva “audiolivro” seguido do nome do seu autor favorito para fazer uma pesquisa.

APRENDER OUTROS IDIOMAS



Para quem quer aprender novos idiomas, a plataforma DuoLingo é uma boa dica. Aceda à plataforma pelo QRcode:



Ou descarregue a aplicação na Play Store (conforme página 61).

MANTER-SE ATIVO

Agora, apresentamos uma aplicação para quem gosta de se exercitar.

Quer monitorizar as suas caminhadas, corridas ou passeios de bicicleta? O Strava vai ajudar!



19:34 VoLTE 4G 65%

← Corrida

G Giovana Bonetti
16 de julho de 2024 às 11:12 · Gramado, Rio Grande do Sul

Corrida na hora do almoço

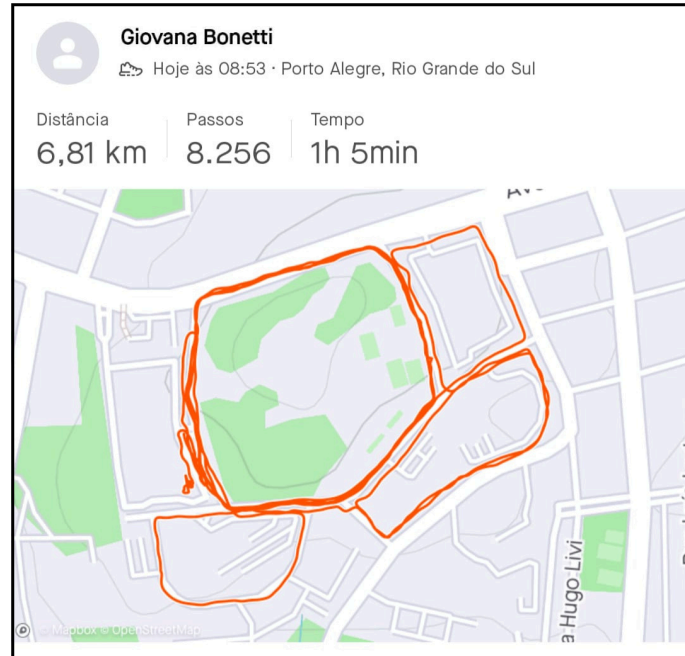
Distância
4,02 km

Ritmo médio
9:20 /km

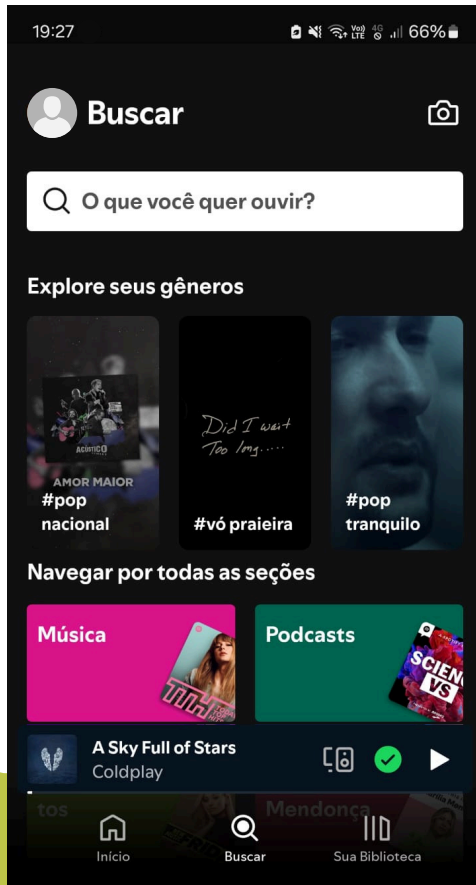
MANTER-SE ATIVO

A aplicação permite monitorizar o número de passos, velocidade média e distância percorrida durante o exercício.

Descarregue o Strava na Play Store e aproveite para se manter sempre ativo.



MÚSICAS E PODCASTS



Você já conhece o Spotify?
É uma aplicação que permite ouvir músicas, *podcasts* e muitos outros conteúdos. Descarregue o Spotify na Play Store do seu telemóvel ou aceda ao site através do QRcode:



MAS O QUE É UM PODCAST?

Na verdade, *podcast* não é mais do que um programa de rádio que fica sempre disponível, para você ouvir quando quiser.



É um conteúdo em áudio em formato de arquivo ou disponível na Internet.

Podcast:
pronuncia-se
"pódkest"

Normalmente é representado por um símbolo como este:



DICAS CULTURAIS



A região de Leiria e oeste é repleta de belezas naturais, rica em cultura e tradições. Explore suas riquezas!

DICAS CULTURAIS

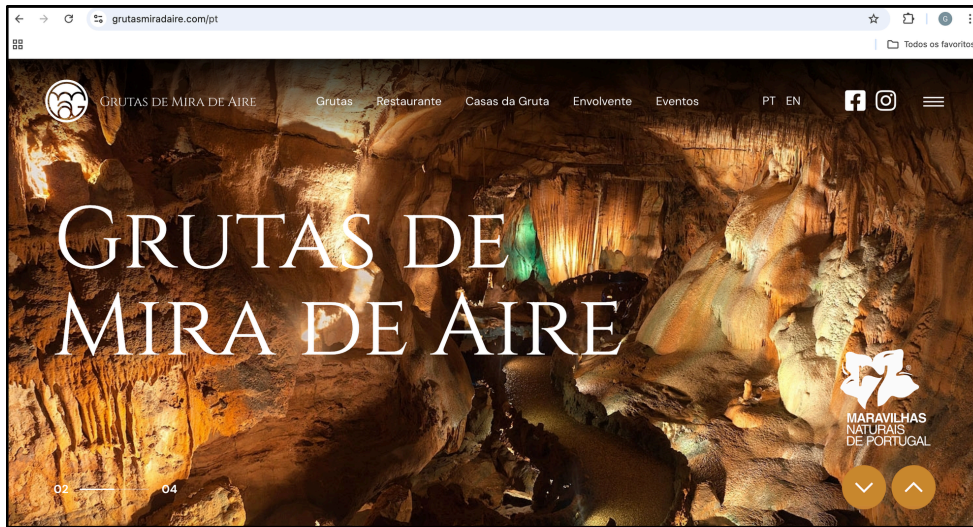
Você conhece Óbidos? Esta cidade histórica, além de muito bonita, tem vários eventos interessantes.



No site da cidade, você pode ficar por dentro das próximas atividades que acontecem por lá.

DICAS CULTURAIS

Na região central do país, também temos as Grutas de Mira de Aire. No site, é possível ver informações sobre entradas e atividades que ocorrem no local.



DICAS CULTURAIS

Outra dica é o Bacalhôa Buddha Eden, um parque cultural cheio de atividades. No seu site, é possível agendar visitas e conhecer a história do local.



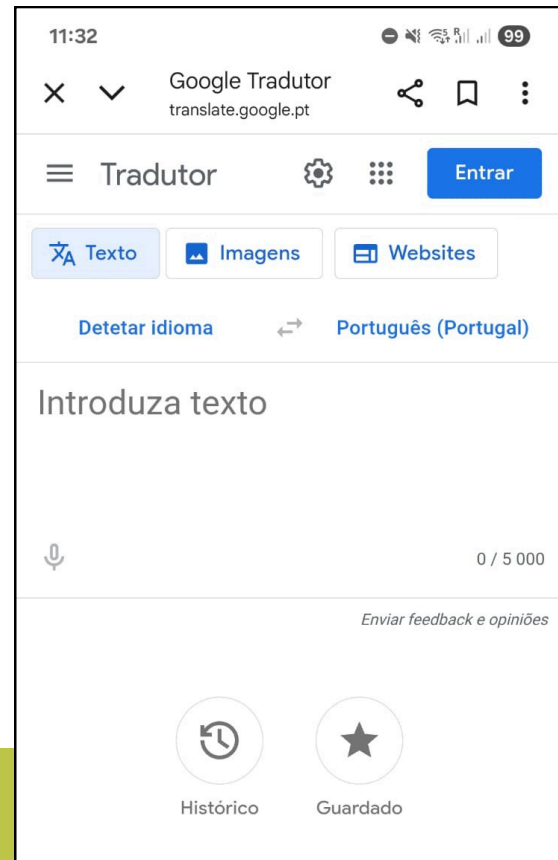
DICAS PARA MELHORAR O USO DOS APARELHOS

**Preste atenção que
esta parte é muito
importante!**



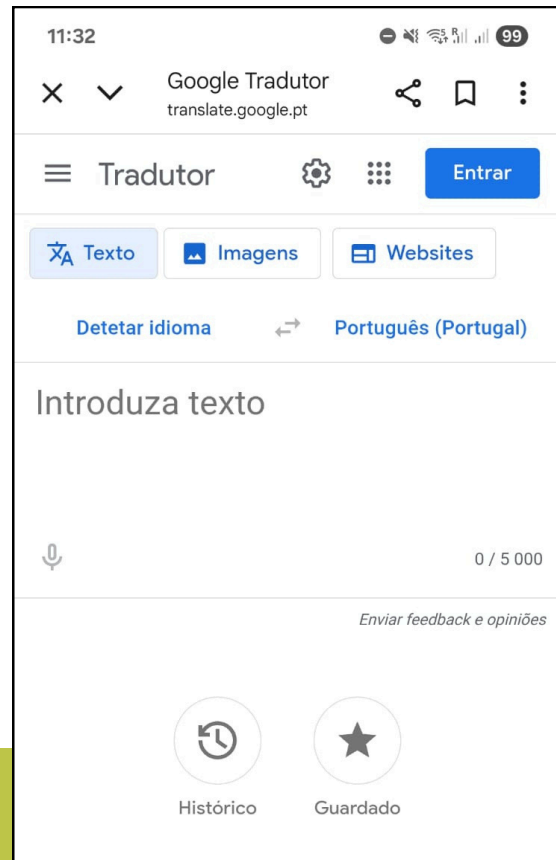
TRADUZIR OUTROS IDIOMAS

Algumas funções dos aparelhos podem estar em outros idiomas. Caso apareça uma palavra desconhecida, você pode descobrir o seu significado com a ajuda do Google Tradutor. Lá, você pode copiar e colar um texto ou escrever uma palavra para ver a sua tradução.



TRADUZIR OUTROS IDIOMAS

E o melhor é que dá para ver o significado de qualquer palavra, e em qualquer idioma. Para aceder, utilize o QRcode abaixo:

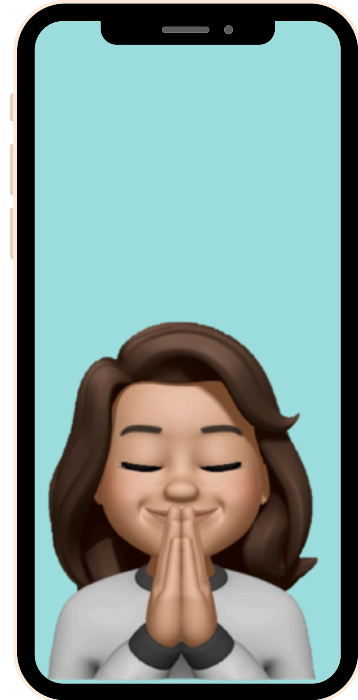


DICAS PARA REUNIÕES POR VÍDEO

É importante deixar o telemóvel parado numa posição em que os outros consigam vê-lo.

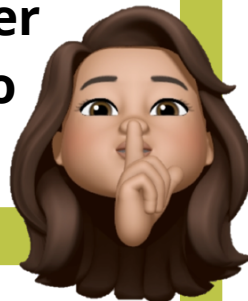
Isso é essencial para que todos possam interagir adequadamente.

Para isso, o ideal é estabilizar o telemóvel em alguma superfície (como uma mesa, por exemplo) e apoiá-lo com algum objeto atrás.



DICAS PARA REUNIÕES POR VÍDEO

Se a reunião for, por exemplo, uma aula, é importante que todos os participantes (exceto o professor) deixem os microfones desativados, para não ter interferência na fala do professor.



Para lembrar como fazer isso, podemos voltar à página 90.



E claro, não esqueça de ativá-lo novamente quando quiser falar!

DICAS PARA USO DOS DADOS MÓVEIS

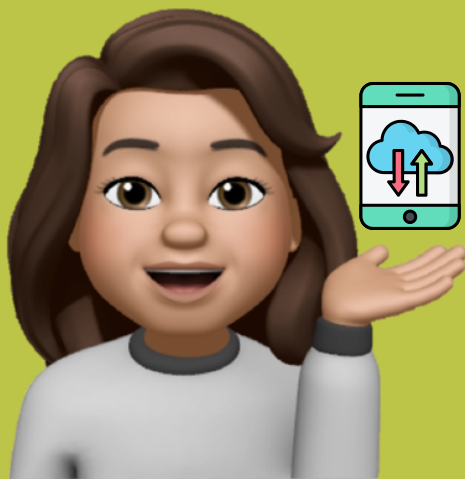
Conforme você aprendeu, os dados móveis são a Internet da nossa operadora do telemóvel.

Normalmente eles são limitados, então você precisa poupá-los para que não acabem.



DICAS PARA USO DOS DADOS MÓVEIS

Veja alguns cuidados que você deve fazer para poupar os seus dados móveis:



- **Descarregar conteúdos (fotos e vídeos) quando estiver conectado ao Wi-Fi;**
- **Desativar os dados móveis quando estiver num local com Wi-Fi;**
- **Fazer chamadas de vídeo quando estiver conectado ao Wi-Fi.**

BÓNUS: RESOLVER PEQUENOS PROBLEMAS





Já conferi que o Wi-Fi está conectado, mas mesmo assim não funciona.



Você pode estar muito longe do aparelho do router de Internet. Tente aproximar-se do router com o seu telemóvel.



Se isso não for possível, você pode tentar abrir uma porta que possa estar a impedir o sinal. Quanto maior o número de barreiras, pior é o sinal.



O meu telemóvel diz que a memória/armazenamento está a ficar cheio. Como resolver?

Para esvaziar a memória do telemóvel, procure pelos "Ficheiros" no menu do aparelho.



Em "Ficheiros", você pode encontrar todos os seus ficheiros, fotos, vídeos e áudios.

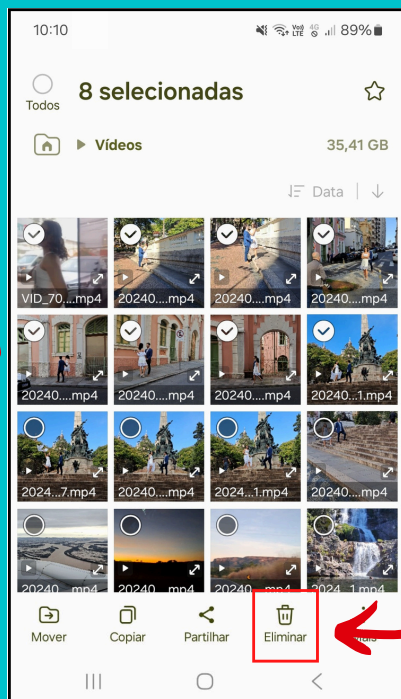


Para libertar espaço na memória do aparelho, você deve apagar alguns desses ficheiros.



O meu telemóvel diz que a memória/armazenamento está a ficar cheio. Como resolver?

Para fazer isso, pressione e segure o dedo sobre o que desejar apagar:



Depois, basta clicar no lixo indicado na imagem.

Lembre-se que tudo o que você recebe pelo Whatsapp (fotos e vídeos) fica guardado na sua galeria, e tudo isso ocupa espaço! Por isso é importante apagar o que não lhe interessa.

E mais! Os vídeos são os que ocupam mais espaço! Então, opte por apagá-los primeiro para libertar mais espaço.



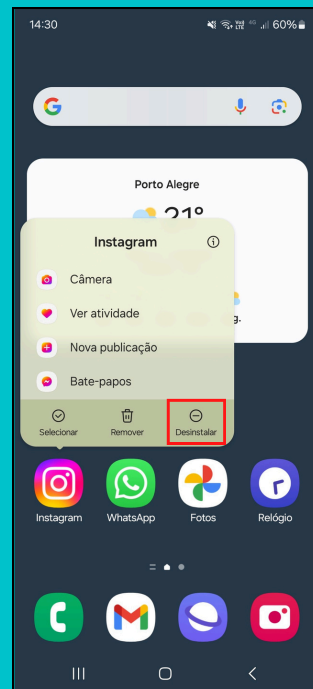


Já apaguei vários ficheiros e o aviso ainda não desapareceu! E agora?

Você também pode apagar algumas aplicações.

Para isso, vá ao ecrã inicial do telemóvel. Fique pressionando o dedo sobre a aplicação a ser apagada.

Depois, clique em “Desinstalar” e em “Ok”.

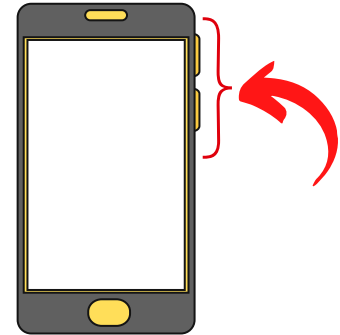




Como posso enviar algo que estou a ver para um amigo?

Se você encontrar uma imagem que queira enviar para alguém, é possível fazer uma captura de ecrã!

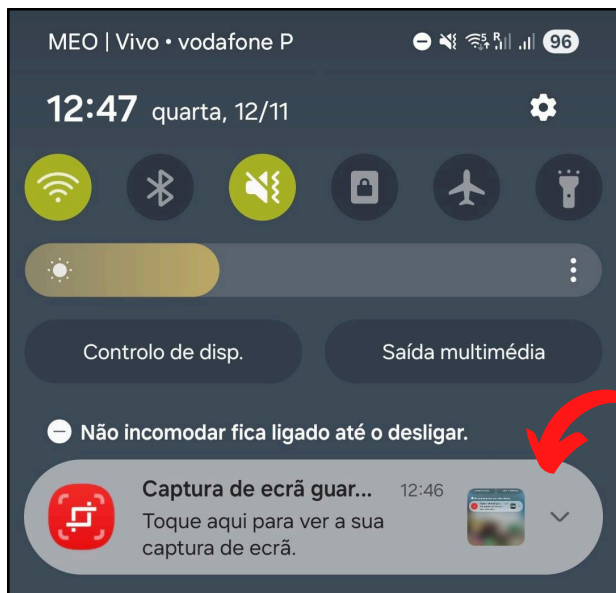
É muito fácil: pressione e segure ao mesmo tempo o botão de ligar e desligar o telemóvel e o botão de baixar o volume.



Localize os botões nas laterais do seu aparelho.



Como posso enviar algo que estou a ver para alguém?



Ao pressionar os botões, o ecrã que você está a ver é guardado como uma foto na sua galeria.

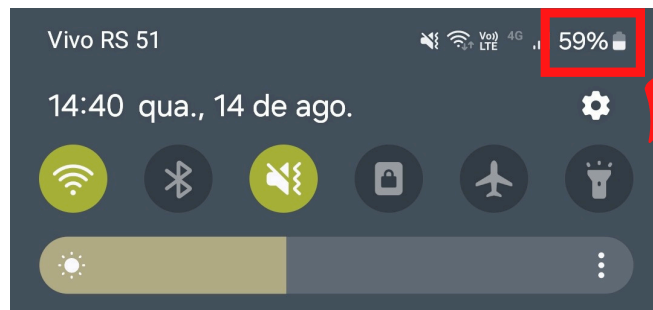
Agora é só enviar para quem quiser. Você pode ver como fazer isso na página 81.



Como descubro a quantidade de bateria que tenho no telemóvel?

Lembra-se daquela janela em que você faz a conexão com o Wi-Fi?

Vá até lá para conferir a bateria! Você pode ver como fazer isso na página 26.



Aí está a quantidade de bateria do telemóvel.



CASO ESTEJA COM 15% OU MENOS, É MELHOR COLOCAR A CARREGAR!

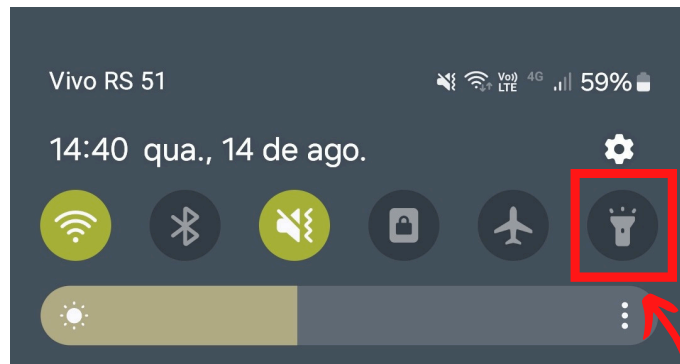


Como ligo a lanterna do telemóvel?

Lembra-se daquela janela em que você faz a conexão com o Wi-Fi?

Vá até lá para ligar a lanterna!

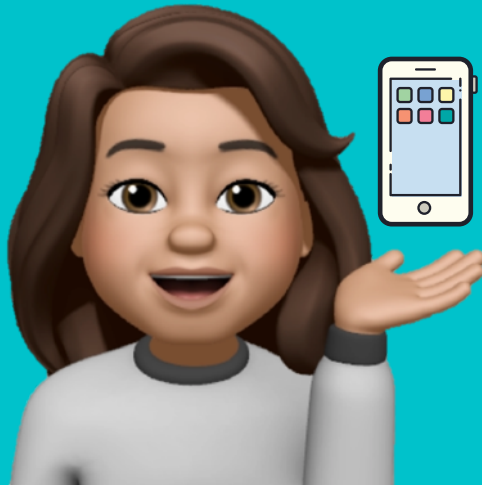
Você pode ver como fazer isso na página 26.



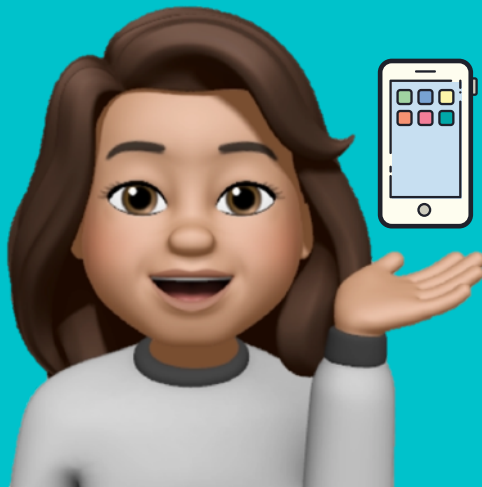
Este é o símbolo em que você clica para ligar e desligar a lanterna.

**Por fim, sempre
tenha em mente que
nem todos os
telemóveis são
exatamente iguais!**

**Por exemplo: num modelo pode
aparecer “desinstalar”, e noutro
“remove”, ou pode aparecer
com o nome de “ficheiros” ou
“os meus ficheiros”...**

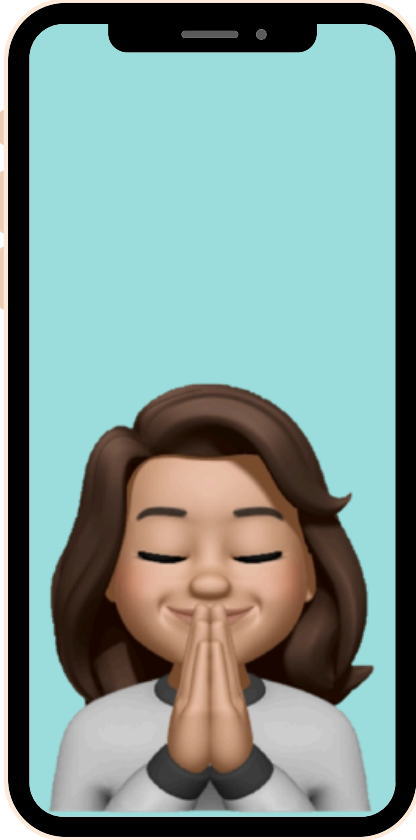


**...Por isso, é importante
manter a mente aberta e
aprender os passos de uso,
sem se prender tanto ao
que aparece escrito no
ecrã.**



**Não é preciso ter medo das
tecnologias, mas é
importante adaptar-se para
usá-las e conviver com elas.
Assim elas tornam-se
grandes aliadas no nosso
dia-a-dia.**





Para chegar até aqui, é necessário ter muita coragem e dedicação! Parabéns por essa conquista. O mundo digital espera-te, cheio de possibilidades e novas descobertas.

E, sempre que tiver dúvidas, o Bê-á-bá Digital está aqui para tentar solucioná-las.

**Bê-á-bá
Digital**

PARTE 4: GLOSSÁRIO

**Ainda ficou com dúvidas?
Vamos solucionar!**



GLOSSÁRIO

APLICAÇÃO

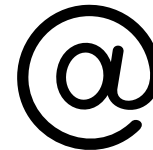
É um programa que desempenha uma determinada tarefa.

Normalmente, são representados por ícones. Também podem ser chamados de "Apps". São exemplos:



ARROBA

É um símbolo usado no e-mail e nas redes sociais. Nas redes sociais, indica o nome de utilizador de uma página.



GLOSSÁRIO

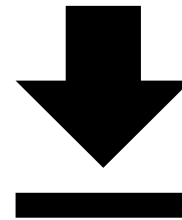
DADOS MÓVEIS

Também conhecidos como 3G ou 4G, são a Internet que utilizamos da operadora do telemóvel. A quantidade de Internet disponível nos dados móveis pode ser conferida com a operadora.



DOWNLOAD

Download significa descarregar. É o ato de transferir informações para o seu aparelho.



GLOSSÁRIO

ÍCONE

É um pequeno símbolo gráfico que representa um programa, um ficheiro ou uma aplicação. São exemplos de ícones:



LINK

Link significa vínculo. Na Internet, é um “endereço” que leva a uma página. Ao clicar sobre um link, vamos para o site no qual ele está vinculado.



GLOSSÁRIO

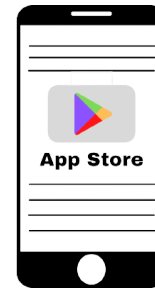
LIVE

"Live" é o conhecido "Ao vivo" ou "Em direto". É um vídeo transmitido em tempo real.



LOJA DE APLICAÇÕES

É a aplicação do seu telemóvel que vai permitir que você descarregue as demais aplicações desejadas.



GLOSSÁRIO

MENU

É a janela inicial do seu ecrã, na qual você pode ir a qualquer página ou aplicação no seu aparelho.



MENSAGEM DE TEXTO (SMS)

São as mensagens enviadas por meio da operadora do telemóvel, sem usar a Internet.



GLOSSÁRIO

PERFIL

É a página de alguém ou de alguma instituição numa rede social. A página à qual o nome de utilizador está vinculado.



PODCAST

É um conteúdo em áudio que pode ser escutado quando você desejar (está sempre disponível, diferente do rádio).



GLOSSÁRIO

ROUTER

É o aparelho usado para emitir o sinal do Wi-Fi.



UTILIZADOR

Possui dois significados. Utilizador pode ser a pessoa que está a usar um aparelho e também pode ser o nome adotado nas redes sociais.



GLOSSÁRIO

WI-FI

É uma rede sem fio (também chamada de wireless). Possibilita o acesso à Internet sem cabos.

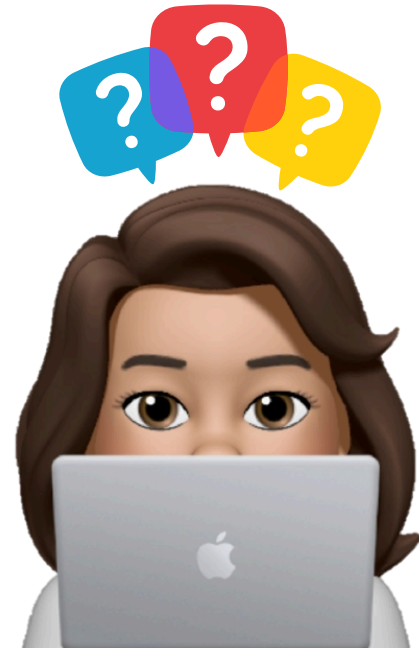
Normalmente, corresponde à rede de casa ou de locais públicos (como restaurantes e shoppings), com as quais você se pode ligar por diversos aparelhos (como computador e telemóvel) .



ALERTA: INFORMAÇÃO FALSA

COMO SABER SE UMA INFORMAÇÃO É FALSA?

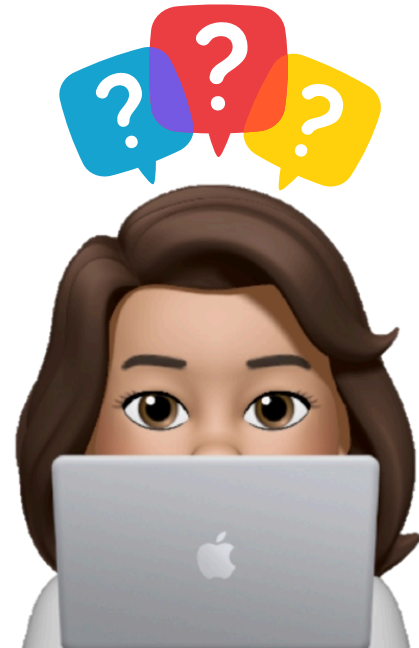
- O autor da informação ou vídeo não informa a sua fonte, cita apenas "foi feito um estudo";
- Verificar a data da publicação, pode ser uma informação verdadeira porém falando sobre uma situação de há meses atrás;



ALERTA: INFORMAÇÃO FALSA

COMO SABER SE UMA INFORMAÇÃO É FALSA?

- Verificar se a informação existe em outros sites;
- Observar se o site ou vídeo não é de conteúdo humorístico;
- Ler o conteúdo até o fim, o título pode ser verdadeiro, mas sensacionalista em relação ao texto.



TENHA ATENÇÃO: FRAUDES



Agora que você já está a usar todas as funções do telemóvel,

fique atento aos vírus virtuais e às fraudes!



Tenha cuidado com mensagens suspeitas no seu Whatsapp ou e-mail. O melhor a fazer é ignorar ou apagá-las. Evite abri-las ou clicar sobre o seu conteúdo.



Para se prevenir, não clique em links suspeitos ou sites desconhecidos.

Em caso de dúvidas, não corra riscos: peça ajuda.



FICHA TÉCNICA

TÍTULO: Bê-á-bá Digital: Descobrindo o telemóvel

AUTORAS: Giovana Diniz de Oliveira Bonetti; Claudia Giuliano Bica

ORGANIZADORES: Rui Miguel Duarte Santos; Cristóvão Adelino Fonseca Franco Ribeiro Margarido

CAPA: Luis Fernando Marcelino Braga

EDIÇÃO: Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria

Nº DE EDIÇÃO:

ISBN: 978-989-96501-3-8

DOI: <https://doi.org/10.25766/qgxv-h746>

Dezembro de 2025

Esta obra é reconhecida pelo seu papel de promoção da comunicação acessível pelo CRID (Centro de Recursos para Inclusão Digital do IPLeiria).

Este livro foi objeto de avaliação científica.

Este trabalho foi financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto «UID/04647/2025» do CICS.NOVA – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa e pela ESECS.IPLeiria.



“Assim como aprendemos muito com você, chegou a hora de retribuirmos. Preparamos este livro com dedicação e carinho para proporcionar momentos de interação. Prepare-se para entrar num novo mundo que agora está ao alcance das suas mãos.”



Claudia Bica
UFCSPA



**POLITÉCNICO
DE LEIRIA**

ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS



Universidade Federal de Ciências da Saúde
de Porto Alegre



Apoio:



Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

