

1ª EDIÇÃO

INFORMÁTICA

60+

GUIA PRÁTICO DE INFORMÁTICA
PARA A MELHOR IDADE



**IGOR DOS ANJOS PRINTES
SANDYELLA SILVA SOARES**
ORGANIZADORES

**IGOR DOS ANJOS PRINTES
SANDYELLA SILVA SOARES**
DIAGRAMAÇÃO E CAPA

CLAYTON ANDRÉ MAIA DOS SANTOS
COORDENADOR

**IRLEY MONTEIRO ARAÚJO
MAIKE TEIXEIRA GEMAQUE
MÉRLINI CLAIRE DA SILVA CARDOSO**
REVISÃO DE TEXTO

INFORMÁTICA

60+

GUIA PRÁTICO DE INFORMÁTICA
PARA A MELHOR IDADE

REALIZAÇÃO



ORIXIMINÁ - PA
2025

APRESENTAÇÃO

Bem-vindo(a) ao Guia Prático de Informática para a Melhor Idade!

Este material foi criado pensando em você, que deseja dar seus primeiros passos no mundo digital com tranquilidade e segurança.

Sabemos que, no início, o celular, o tablet ou o computador podem parecer complicados. Mas aqui, você vai perceber que aprender pode ser leve, acessível e até divertido. O objetivo deste guia é mostrar, passo a passo, como a tecnologia pode facilitar sua vida, aproximar você das pessoas que ama e abrir portas para novas experiências.

Acreditamos que a tecnologia não tem idade. Ela pode ser usada para se comunicar com familiares e amigos, reencontrar pessoas queridas, assistir vídeos, ouvir músicas, cuidar da saúde, resolver assuntos do banco e muito mais — tudo ao alcance das suas mãos.

Lembre-se: *não existe erro em aprender, existe apenas prática. Tenha paciência consigo mesmo(a), confie no seu ritmo e celebre cada conquista.*

A tecnologia pode parecer difícil no começo, mas com paciência e treino, você vai descobrir como ela pode ser útil para se comunicar, se divertir e tornar sua rotina mais fácil.

Agora, respire fundo, siga em frente e permita-se entrar nesse universo digital que foi feito também para você.

Atenciosamente,

Autores

SUMÁRIO

1	Primeiros Passos	7
1.1	O que é um smartphone ou tablet?	7
1.2	Ligar, desligar e carregar a bateria	7
1.3	Ajustando volume, brilho e tamanho da letra	8
1.4	Conectando à internet (Wi-Fi).....	9
1.5	Acessos Rápidos.....	10
2	Conhecendo o Aparelho	10
2.1	Tela inicial e ícones principais	10
2.2	Botões de navegação	11
2.3	Como organizar aplicativos.....	12
2.4	Como baixar e instalar aplicativos com segurança.....	12
2.5	Dicas importantes de segurança.....	13
3	Comunicação Digital	13
3.1	Fazer e receber chamadas.....	13
3.2	Mensagens SMS.....	14
3.3	WhatsApp.....	14
3.4	Criar e usar o e-mail	17
4	Internet no Dia a Dia	19
4.1	Como navegar na internet.....	19
4.2	YouTube: vídeos, música e aprendizado	19
5	Redes Sociais	20
5.1	Facebook.....	21
5.2	Instagram	24
5.3	Cuidados ao usar redes sociais	25
6	Aplicativos Úteis	26
6.1	Google Maps	26
6.2	Aplicativos de Transporte.....	27
6.3	Aplicativos de Banco e Pagamentos Digitais	28
6.4	Aplicativos de Saúde e Bem-estar	30

7	Segurança Digital	31
7.1	Reconhecendo golpes e mensagens falsas.....	32
7.2	Atualizações do celular e por que são importantes	34
8	Acessibilidade	35
8.1	Mudar o texto e o tamanho de exibição	35
8.2	Ajuste de cor	36
8.3	TalkBack ou Assistente de voz	36
9	O que são os computadores?.....	39
9.1	Tipos de Computadores	39
9.2	Conhecendo o computador	41
9.3	Ligando o computador	41
9.4	Conhecendo o mouse.....	41
9.5	Conhecendo o touchpad	42
9.6	Conhecendo o teclado.....	43
9.7	Princípio de funcionamento	44
10	Sistema operacional.....	45
10.1	Área de trabalho.....	45
10.2	Programas	45
10.3	Janelas.....	46
10.4	Configurações	47
10.5	Pastas e Arquivos	50
11	Internet.....	51
11.1	Navegador de internet.....	51
11.2	Mecanismo de busca (Google)	51
11.3	E-mail	52
11.4	Navegando com segurança.....	52
11.5	Dicas de segurança para navegar na Internet	53
11.6	Como identificar um golpe online?.....	54
12	Glossário.....	55
13	Referências	58

USANDO DISPOSITIVOS MÓVEIS

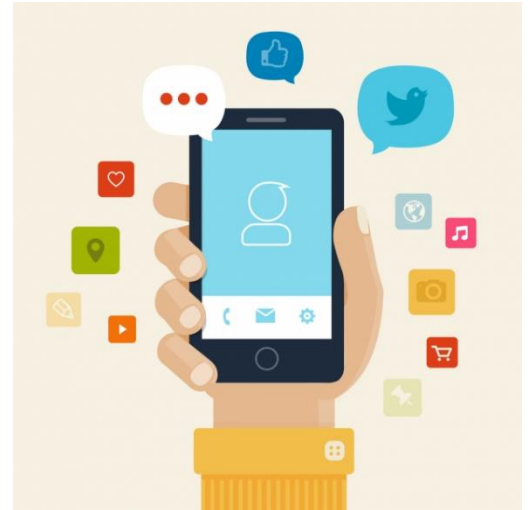


1 PRIMEIROS PASSOS

1.1 O que é um smartphone ou tablet?

Um **smartphone** é um celular inteligente: além de fazer ligações, ele permite usar a internet, enviar mensagens, tirar fotos e instalar aplicativos.

Um **tablet** é parecido, só que com a tela maior, como se fosse um livro digital.



Dica:

Pense no smartphone como uma "caixa de ferramentas digital" dentro dele você encontra tudo: telefone, agenda, câmera, rádio, televisão e até banco.

1.2 Ligar, desligar e carregar a bateria


Ligar o aparelho

1. Aperte e segure o botão lateral (ou superior).
2. Aguarde até aparecer o símbolo da marca.

Desligar o aparelho

1. Segure o mesmo botão.
2. Toque em **Desligar**.

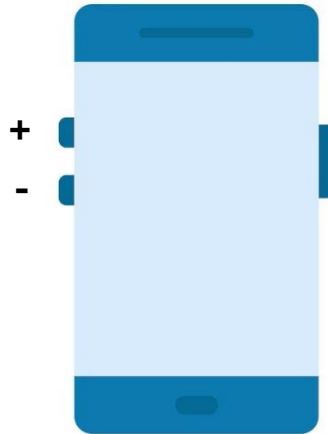
Carregar a bateria

- Use o carregador original.
- Plugue o cabo no celular e na tomada.
- Veja o ícone da bateria  na tela.

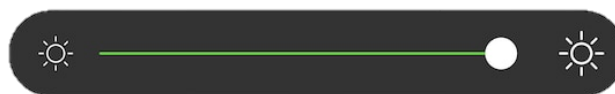


1.3 Ajustando volume, brilho e tamanho da letra

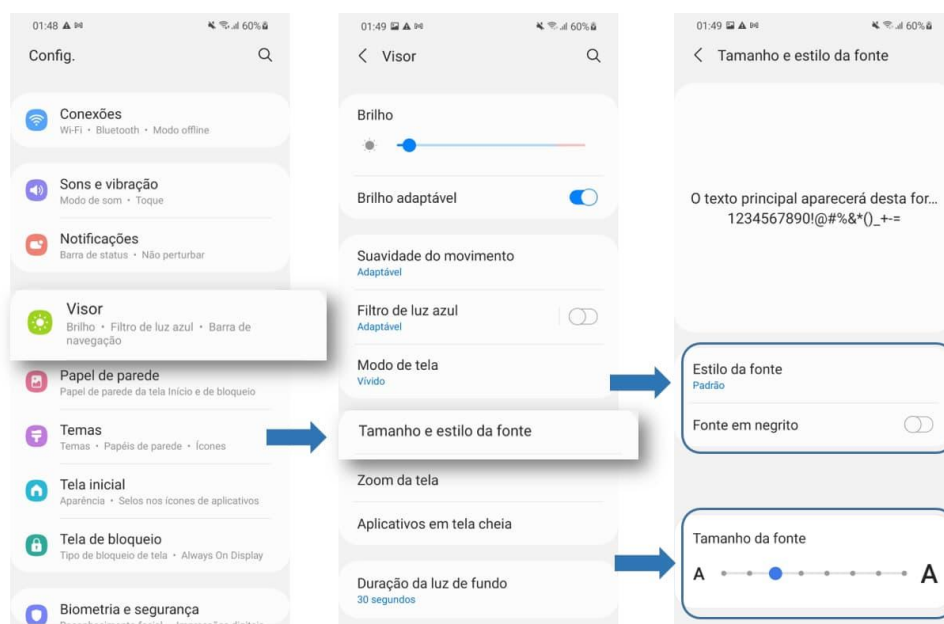
- **Volume:** use os botões de + e – na lateral.



- **Brilho da tela:** deslize o dedo de cima para baixo → ajuste o solzinho.

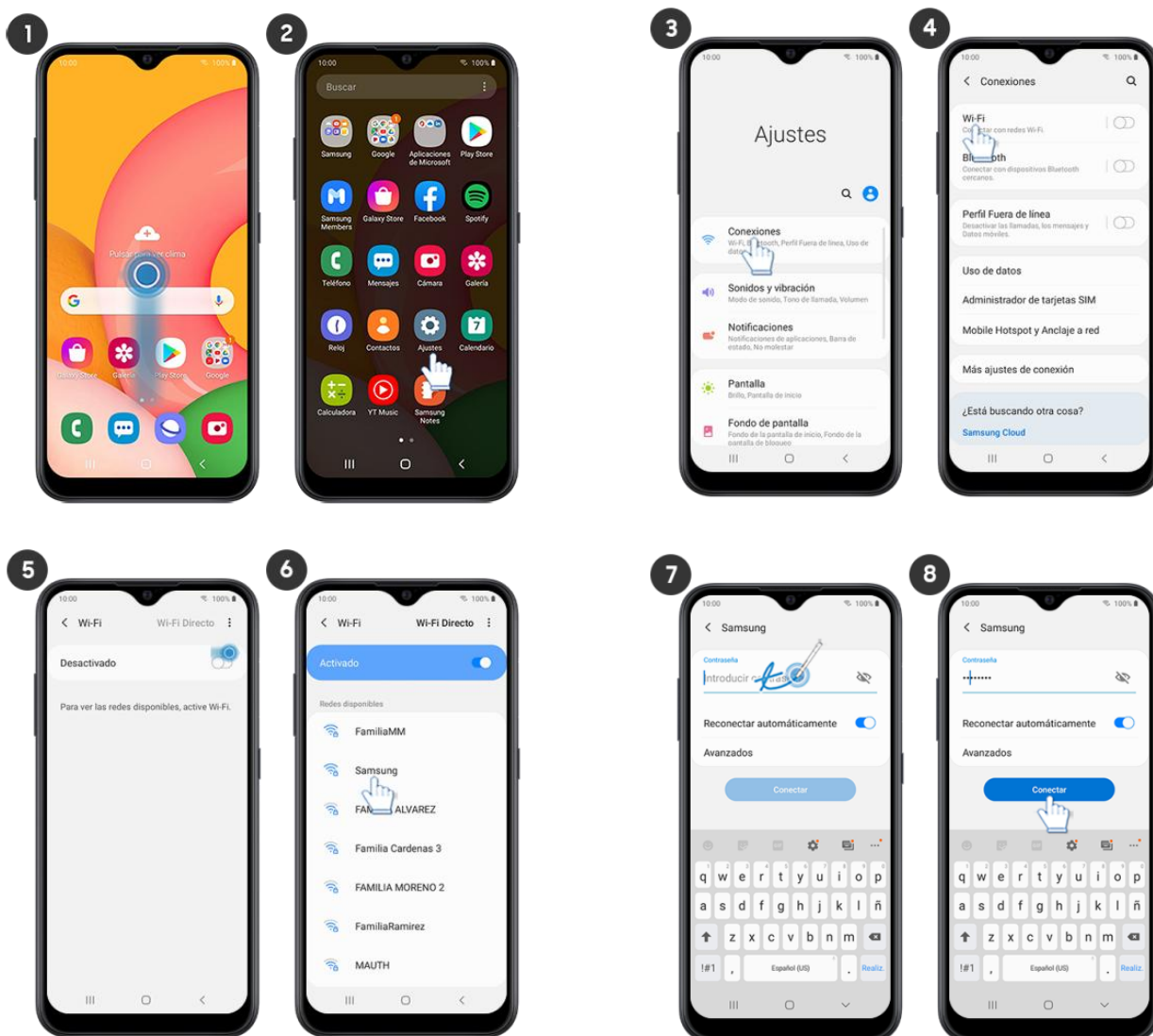


- **Letras maiores:** vá em *Configurações > Tela ou Visor > Tamanho da fonte*.



1.4 Conectando à internet (Wi-Fi)

1. Arraste o dedo para cima para abrir a bandeja de apps.
2. Abra *Configurações*
3. Acesse *Conexões*.
4. Toque em **Wi-Fi** para ativar caso esteja desativado.
5. Ao ativar o Wi-Fi vai aparecer as redes disponíveis.
6. Escolha a rede da sua casa.
7. Digite a senha.
8. Clique em **Conectar**



Dica:

Prefira Wi-Fi em casa para economizar internet do chip.

1.5 Acessos Rápidos

Os **Acessos Rápidos** são atalhos que permitem usar funções importantes do celular sem precisar entrar no menu de configurações. Eles facilitam tarefas diárias e economizam tempo.

Como acessar

1. **Deslize o dedo de cima para baixo** na tela inicial.
2. Surgirá o **painel de atalhos** com vários ícones.
3. Cada ícone representa uma função que pode ser ligada ou desligada rapidamente.



Funções principais

- **Wi-Fi** – liga ou desliga a conexão à internet da rede doméstica.
- **Bluetooth** – conecta o celular a fones de ouvido, caixas de som ou outros dispositivos.
- **Brilho** – aumenta ou diminui a luz da tela, ajudando a economizar bateria.
- **Volume** – ajusta rapidamente o som do celular.
- **Lanterna** – acende a luz do celular para iluminar ambientes escuros.
- **Modo Avião** – desliga todas as conexões, incluindo Wi-Fi, Bluetooth e dados móveis.

2 CONHECENDO O APARELHO

2.1 Tela inicial e ícones principais

A **tela inicial** é a primeira tela que você vê ao ligar o celular. Ela funciona como a “mesa da sua casa”: nela ficam os **ícones dos aplicativos**, que são atalhos para abrir funções ou programas do celular.

Principais ícones comuns:



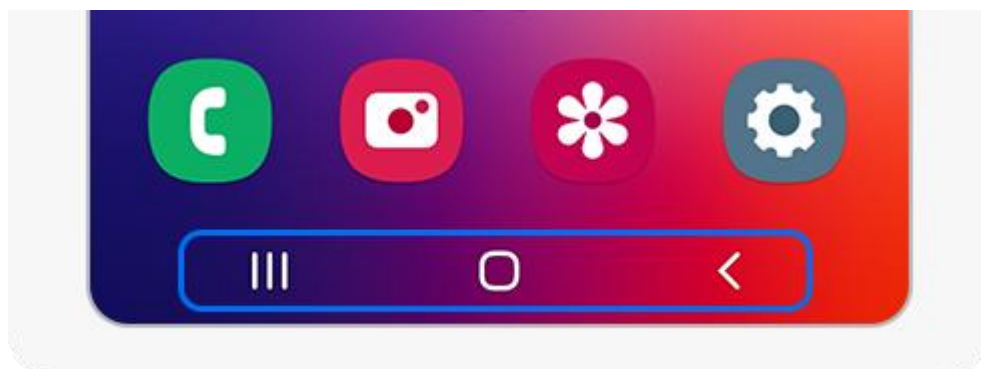
- **Telefone** – para fazer e receber chamadas.
- **Mensagens** – para enviar e receber mensagens de texto.
- **Câmera** – para tirar fotos e gravar vídeos.
- **Internet ou Navegador** – para acessar sites e informações online.
- **Galeria** – para visualizar fotos e vídeos.
- **Configurações** – para ajustar funções do celular.

Dica: Você pode colocar os aplicativos que mais usa na primeira tela, para encontrá-los mais rapidamente.

2.2 Botões de navegação

Os **botões de navegação** ajudam a se mover pelo celular. Geralmente ficam na parte inferior da tela ou são gestos na tela, dependendo do modelo do aparelho.

Principais botões:



Recentes

mostra os aplicativos que você usou recentemente e permite alternar entre eles.



Início

leva você diretamente à tela inicial.

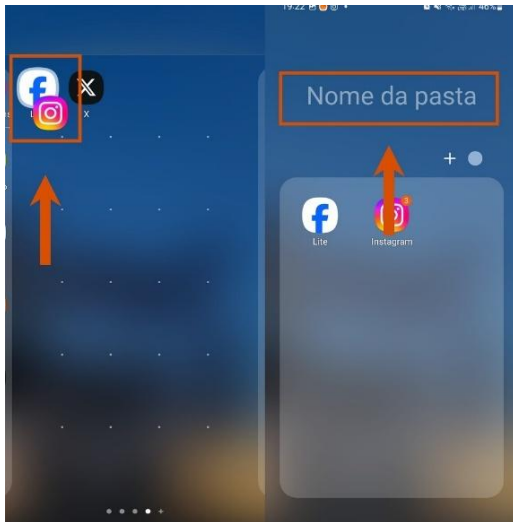


Voltar

retorna à tela anterior ou fecha aplicativos.

2.3 Como organizar aplicativos

Organizar os aplicativos facilita o uso do celular e ajuda a encontrar funções rapidamente.



Como organizar:

1. Toque e segure o ícone do aplicativo que deseja mover.
2. Arraste o ícone para a posição desejada na tela.
3. Para criar pastas, arraste um ícone sobre outro. Isso agrupa aplicativos semelhantes.
4. Dê um nome à pasta, como “Redes Sociais” ou “Fotos”.

2.4 Como baixar e instalar aplicativos com segurança

O celular vem de fábrica com vários aplicativos instalados, como telefone, mensagens, câmera e galeria. Porém, para usar novas ferramentas, jogos ou redes sociais, é preciso **baixar e instalar aplicativos**.

Aplicativo é como um programa de computador, feito para o celular. Ele pode servir para comunicação (WhatsApp), bancos, mapas, redes sociais, leitura, entre outros.

Passo a passo para instalar aplicativos

Abra a loja oficial de aplicativos



Use a barra de pesquisa
Escreva o nome do aplicativo desejado, por exemplo: “WhatsApp”, “Facebook”, “Banco do Brasil”.



Abra o aplicativo

Após a instalação, o ícone ficará disponível na tela inicial ou na lista de aplicativos. Basta tocar nele para abrir e seguir as instruções iniciais.

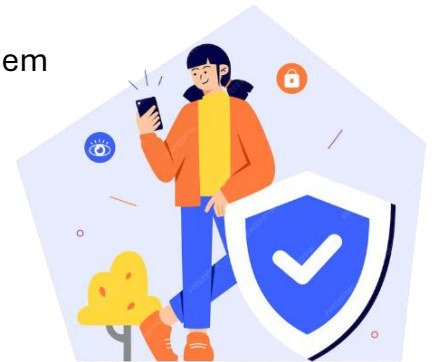


Abra o aplicativo

Após a instalação, o ícone ficará disponível na tela inicial ou na lista de aplicativos. Basta tocar nele para abrir e seguir as instruções iniciais.

2.5 Dicas importantes de segurança

- **Sempre use lojas oficiais:** evite baixar aplicativos por links da internet, mensagens ou sites desconhecidos. Eles podem conter vírus.
- **Desconfie de promessas exageradas:** aplicativos que oferecem dinheiro fácil ou funções “milagrosas” geralmente não são confiáveis.
- **Atualize os aplicativos:** mantenha sempre a versão mais recente, pois as atualizações corrigem falhas de segurança.
- **Atenção às permissões:** alguns aplicativos pedem acesso à câmera, microfone ou contatos. Se um aplicativo simples (como lanterna) pedir acesso a muitas coisas, pode ser suspeito.
- **Prefira aplicativos conhecidos:** bancos, redes sociais e serviços populares geralmente são seguros.



3 COMUNICAÇÃO DIGITAL

A comunicação digital é uma das funções mais importantes do celular. Ela permite falar com familiares, amigos e até resolver assuntos de trabalho, banco ou governo sem sair de casa. Neste módulo, você vai aprender a usar as principais ferramentas de comunicação disponíveis no smartphone.

3.1 Fazer e receber chamadas

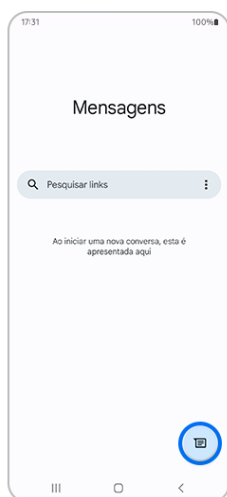
O celular continua tendo a mesma função básica do telefone tradicional: **realizar e atender ligações**. A diferença é que agora tudo acontece pelo aplicativo **Telefone**, que já vem instalado no aparelho.



3.2 Mensagens SMS

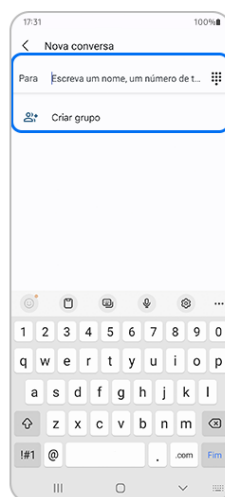
Se pretender enviar uma mensagem e iniciar uma conversa, siga estes passos:

Veja na tela principal da aplicação Mensagens para Android.



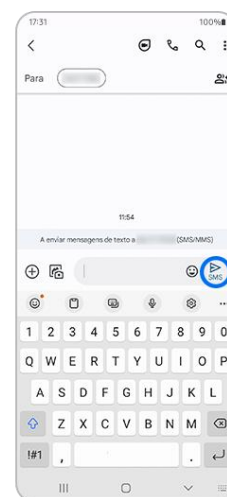
1º passo

Abra a aplicação Mensagens para Android e toque no **ícone de nova mensagem** na parte inferior da tela



2º passo

Na nova tela, escreva o nome, o número de telefone ou endereço de e-mail. Além disso, pode criar um grupo para enviar mensagens, tocando na opção "Criar grupo".



3º passo

Quando digitar o contacto, toque em "Enviar para [o contacto que introduziu]". Escreva o texto e toque no botão **Enviar** no lado direito da caixa de texto.

3.3 WhatsApp



O **WhatsApp** é uma aplicação gratuita de comunicação que permite enviar e receber mensagens de texto, áudio, vídeo, fotos, documentos e localização, além de fazer chamadas de voz e vídeo, tudo através da internet.

Enviar mensagens de texto e voz

Para enviar mensagens de texto ou voz siga os passos a seguir:

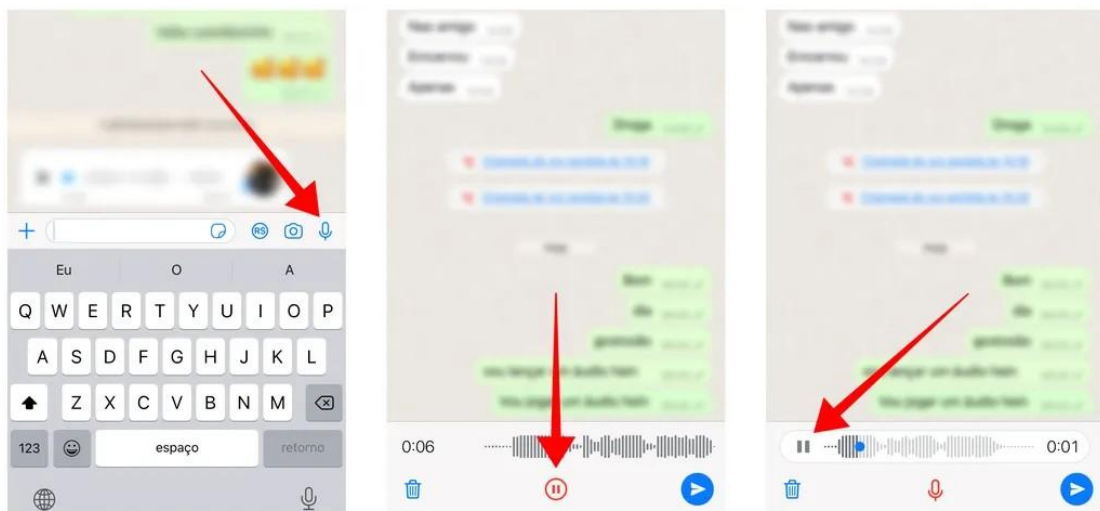
Mensagem de texto



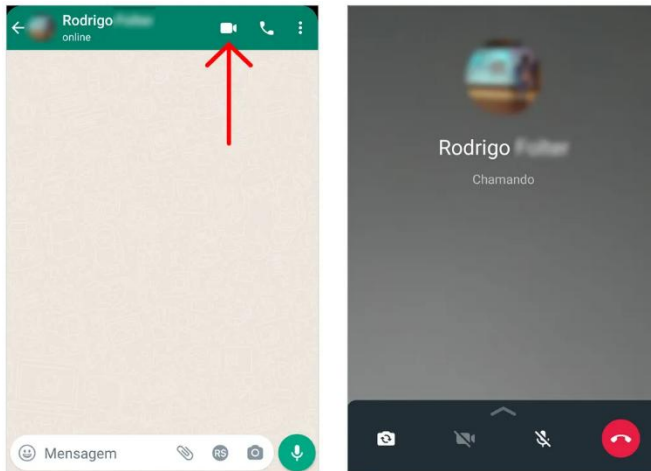
1. Abra o "**WhatsApp**";
2. Toque no ícone "**contatos**" para criar uma nova conversa;
3. Selecione a opção "**lupa**" para pesquisar;
4. Caso o número tenha cadastro no WhatsApp, ele aparecerá como opção de conversa.

Mensagem de Voz

- Acesse o WhatsApp (Android | iOS);
- Escolha o contato
- Pressione e segure o ícone de microfone para gravar um áudio;
- Feito isso, arraste o botão para cima para ver mais opções;
- Depois, toque no botão "Pause" para interromper a gravação;
- Daí é só tocar em "Play" para escutar sua pré-visualização de áudio antes de enviá-lo.
- Por fim, toque em "Enviar" para encaminhar sua mensagem de voz.

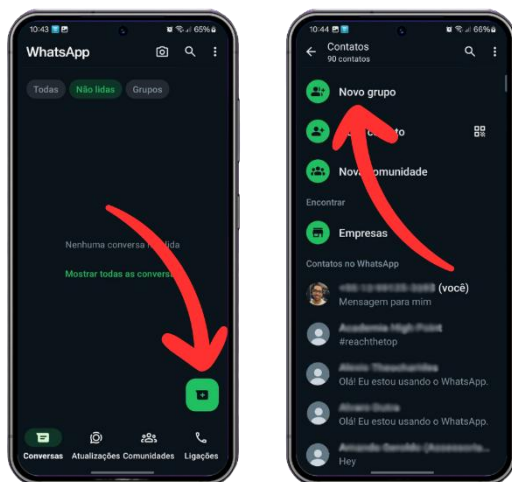


Fazer chamadas de vídeo



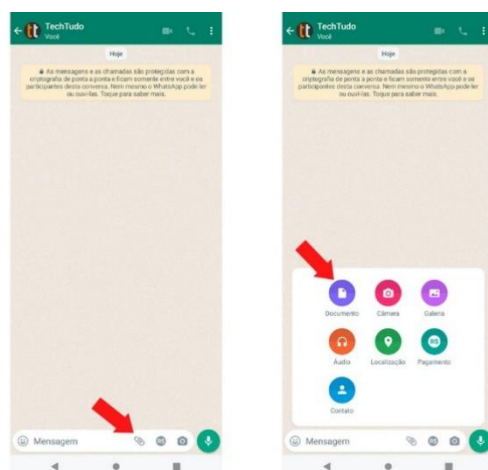
- Para fazer uma chamada de vídeo escolha o contato.
- Ao lado do nome do contato você terá um símbolo de câmera clique nele para iniciar sua chamada de vídeo.

Criar e participar de grupos



- Para criar um grupo no WhatsApp clique no botão de nova conversa na parte inferior.
- Na tela seguinte escolha “Novo grupo”
- Na tela seguinte coloque o nome do grupo.
- Depois escolha os contatos que irão participar do grupo na lista de contatos, caso não esteja na lista de contatos só inserir o número do contato.

Enviar e receber fotos e arquivos



Fonte: TechTudo

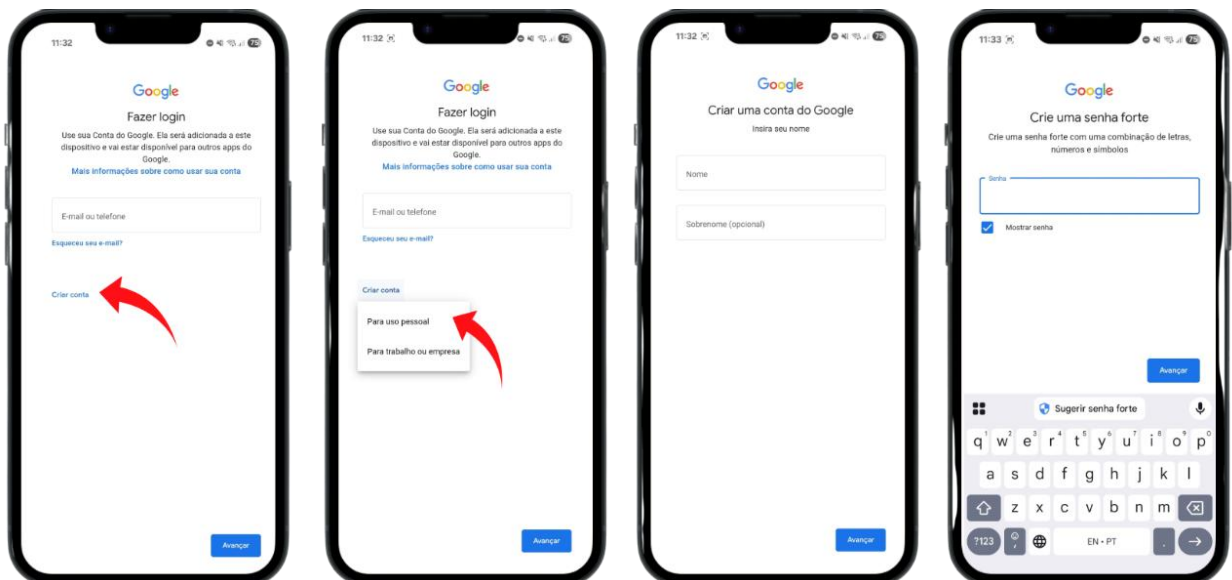
- Escolha o contato que receberá seu arquivo ou foto, na página do bate-papo, toque no ícone de clipe localizado na barra inferior da tela.
- Em seguida, selecione o botão “Documento” se for enviar um arquivo (PDF, DOCX, etc), caso for enviar fotos escolha a “Galeria”;

3.4 Criar e usar o e-mail



O e-mail é uma ferramenta digital que funciona como uma carta ou correspondência eletrônica. Ele permite enviar mensagens, arquivos e documentos para qualquer pessoa no mundo, de forma rápida e segura. Além disso, é necessário para criar contas em redes sociais, acessar serviços do governo, realizar compras online e se comunicar de forma formal com empresas, bancos e instituições de ensino.

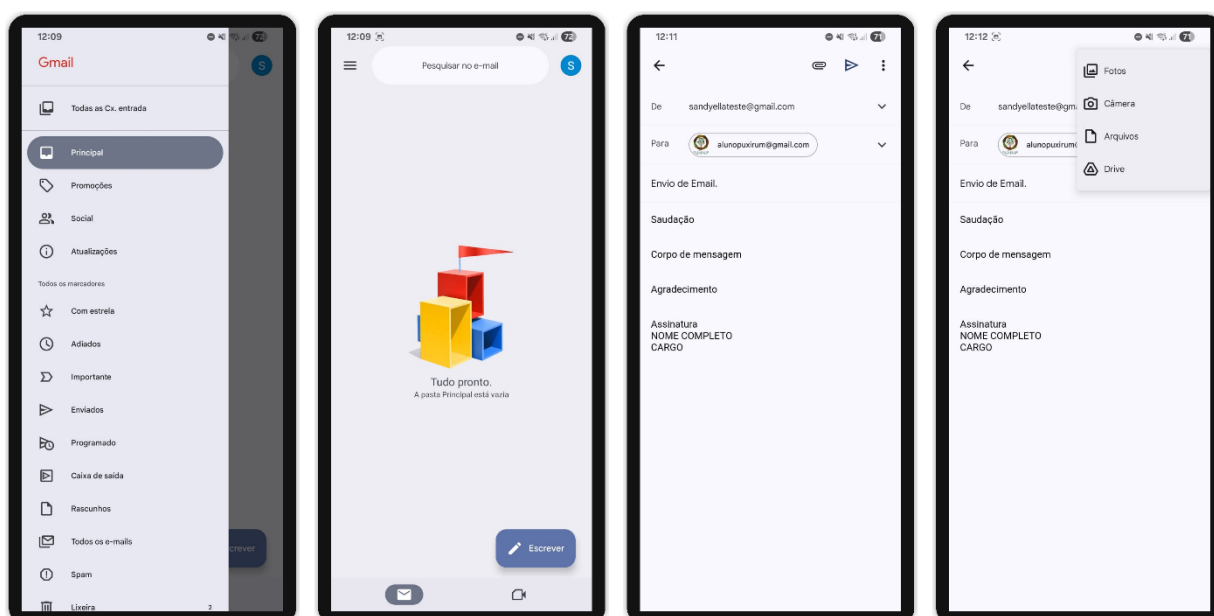
Criar um e-mail (Gmail como exemplo):



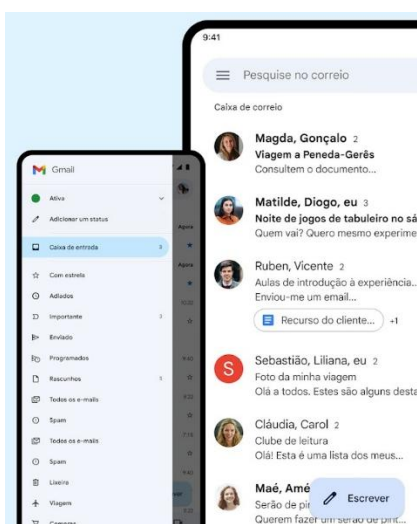
- Acesse o App do Gmail.
- Abra o aplicativo Gmail.
- Toque em Criar conta.
- Preencha seus dados: nome, sobrenome, data de nascimento, telefone.
- Escolha um endereço de e-mail (ex.: joasilva123@gmail.com).
- Crie uma senha forte.
- Confirme o cadastro.

Enviar uma mensagem

- Toque em Escrever.
- Digite o endereço de e-mail do destinatário (ex.:secretaria@empresa.com).
- Adicione um assunto, que resume a mensagem.
- Escreva sua mensagem no corpo do e-mail.
- Anexar arquivos
- Ao escrever um e-mail, toque no ícone de clipe.
- Selecione fotos, vídeos ou documentos do celular.
- Toque em Enviar.



Receber e ler mensagens



- Abra o Gmail e acesse a Caixa de entrada.
- Toque sobre qualquer e-mail para abrir e ler a mensagem.
- Você pode responder, encaminhar ou arquivar cada mensagem.

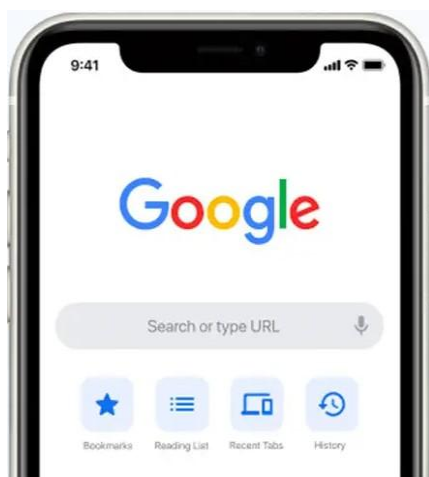
4 INTERNET NO DIA A DIA

4.1 Como navegar na internet



Para navegar na internet no celular, primeiro conecte-se ao Wi-Fi ou aos dados móveis. Em seguida, abra o aplicativo de um navegador, como o Google Chrome, que já costuma vir instalado no aparelho.

Acessando um site:



Diretamente pelo endereço: Na barra de pesquisa do navegador, digite o endereço completo do site (por exemplo, *www.exemplo.com.br*) e pressione a tecla de ir ou a seta de entrada.

Através de uma pesquisa: Se não souber o endereço, digite o nome do site ou o que você quer pesquisar na barra de pesquisa. O Google ou outro mecanismo de busca mostrará uma lista de resultados com links para os sites.

Pesquisa no Google



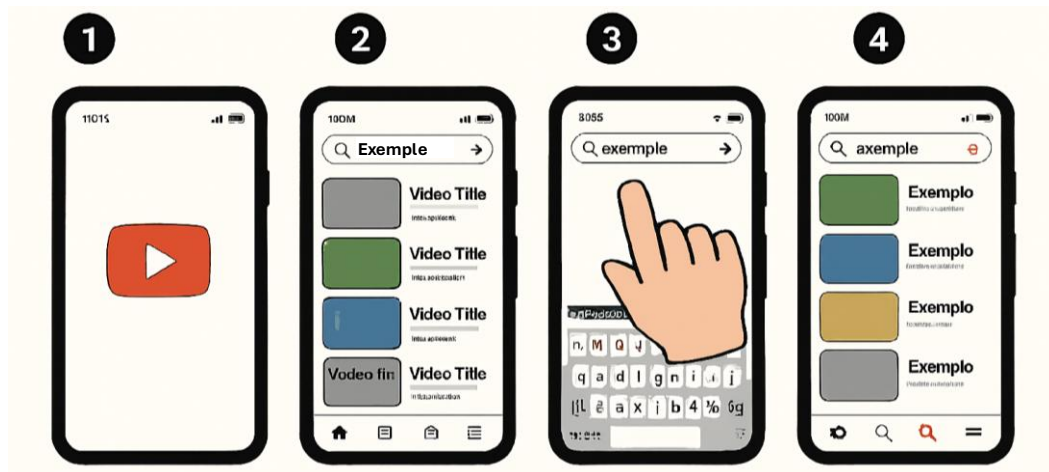
- Abra a aplicação Google Chrome no seu celular.
- Toque na barra de endereço.
- Digite a sua pesquisa ou use o ícone de microfone para ditar o que deseja pesquisar
- Os resultados serão apresentados em seguida.

4.2 YouTube: vídeos, música e aprendizado



O YouTube é uma plataforma de compartilhamento e visualização de vídeos online. Onde podemos assistir, enviar e compartilhar conteúdos em vídeo via streaming, que vão desde entretenimento e música até educação e notícias.

Pesquisando vídeos



1. Abra o aplicativo do YouTube.
2. Clique na barra de busca.
3. Digite o termo da busca em seguida clique em pesquisar.
4. Agora só escolher o vídeo na lista.

5 REDES SOCIAIS



Redes sociais são plataformas digitais e tecnológicas que permitem que pessoas e organizações se conectem, interajam e compartilhem conteúdos como textos, fotos, vídeos e outros formatos. Facilitando a comunicação, a socialização e a criação de laços entre usuários que possuem interesses, opiniões ou objetivos em comum

Redes sociais versus mídias sociais:

Embora pareça a mesma coisa, os termos têm suas diferenças:

Redes sociais	Mídias sociais
São mais focadas em conectar pessoas e grupos com interesses em comum, como um clube ou grupo de amigos.	Tem um conceito mais amplo, que engloba qualquer forma de comunicação que usa tecnologia digital para criar e compartilhar conteúdo, incluindo blogs, vídeos e as próprias redes sociais.

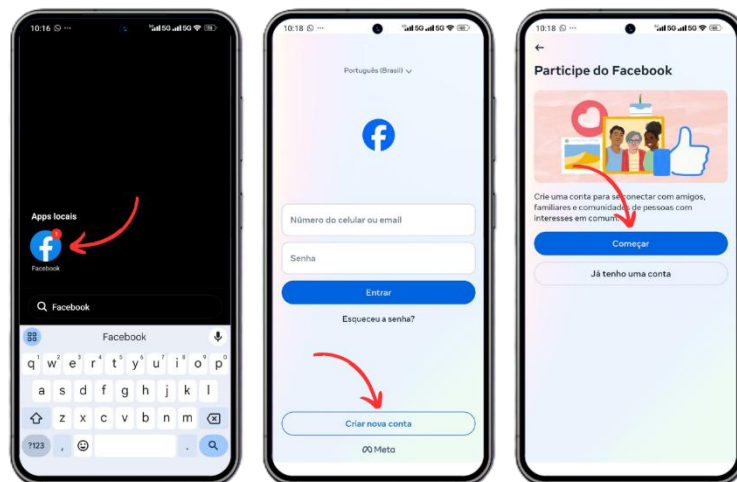
5.1 Facebook



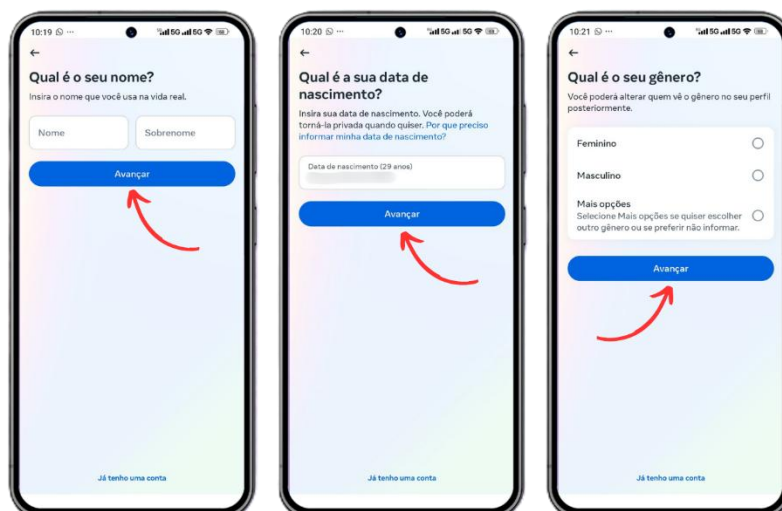
O Facebook é uma rede social voltada para conexão de pessoas, troca de mensagens e publicações de texto ou mídias. Controlada pela Meta Platforms Inc.

Criando uma conta

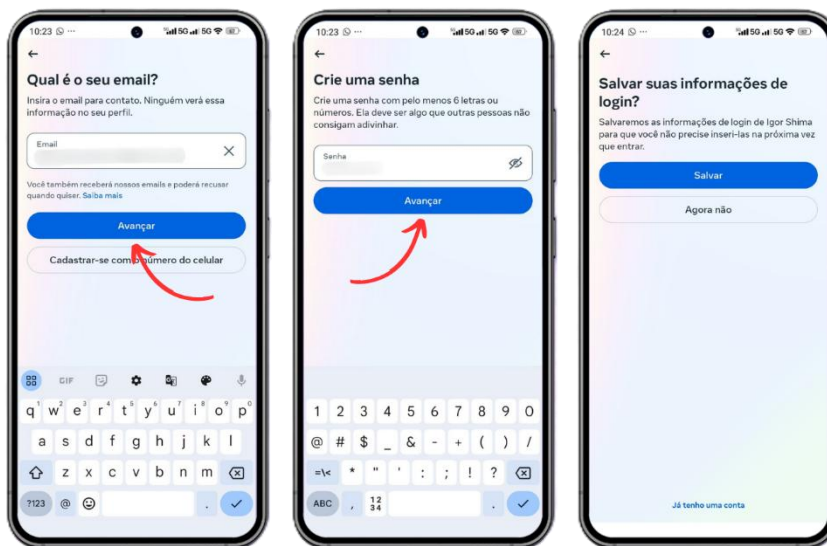
1- Abra o aplicativo do Facebook em seu dispositivo Android ou iOS. Em seguida, toque na opção “*Criar nova conta*” e vá em “*Começar*” na tela seguinte para fazer uma conta no Facebook.



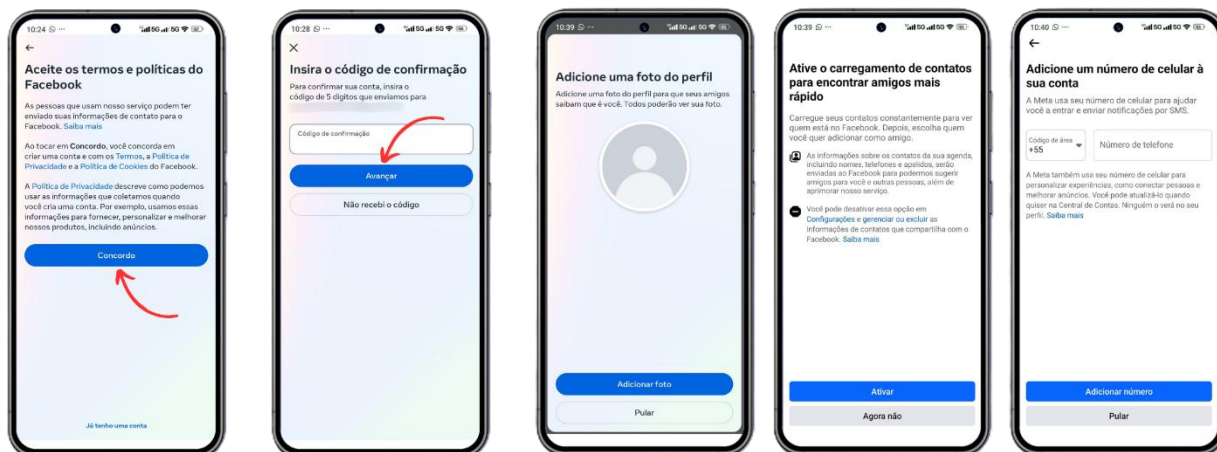
2- Insira cada uma das informações exigidas e escolha “*Avançar*” em cada processo. Será preciso informar nome, data de nascimento e o gênero que você se identifica para criar um Facebook do zero.



3- Digite um e-mail para login ou vá em “*Cadastre-se com o número de celular*” e informe o número antes de tocar em “*Avançar*”. Depois, crie uma senha forte para o cadastro no Facebook, e escolha se quer salvar as informações de login no dispositivo.



4- Leia os termos e políticas do Facebook antes de tocar em “*Concordo*”. Em seguida, digite o código de confirmação de seis dígitos recebido via e-mail ou SMS, e vá em “*Avançar*”.



5- Adicione uma foto de perfil, outro meio de contato, e ative o carregamento de contatos (caso queira) para se cadastrar no Facebook. Todos esses processos são opcionais e podem ser feitos mais tarde.

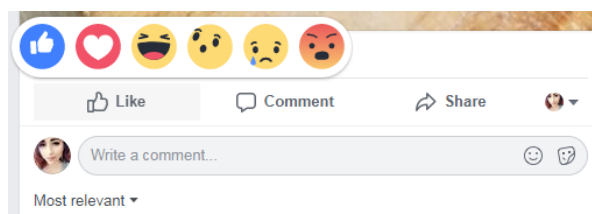
Publicar no Facebook pelo celular

1. **Abra o aplicativo:** do Facebook no seu celular.
2. **Encontre a caixa de texto:** na tela inicial, com a pergunta "No que você está pensando?".
3. **Toque nessa caixa:** para começar a escrever sua postagem.
4. **Adicione o conteúdo:** que desejar, como fotos, sentimentos ou fundos coloridos.
5. **Defina o público:** que poderá ver sua publicação (amigos, público, etc.).
6. **Toque em "Publicar":** para compartilhar sua atualização.



Curtir e Comentar em Publicações no Facebook

1. **Localize a publicação** que você deseja interagir no seu Feed de Notícias.
2. Para **curtir ou reagir**, toque e segure o botão de "Curtir" (ícone de polegar) e escolha a reação desejada, como "Curtir", "Amei", "Haha" etc.



3. Para **comentar**, toque no botão "Comentar" abaixo da publicação. Um campo de texto será aberto para você digitar sua mensagem.
4. Após escrever o comentário, toque em **"Enviar"** (ou similar) para publicá-lo.

5.2 Instagram

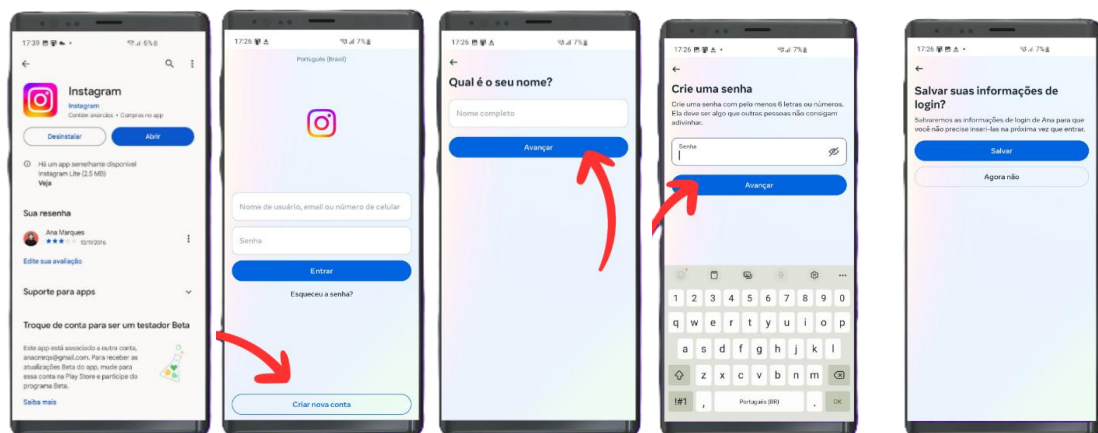


Instagram é uma rede social que permite o compartilhamento de fotos e vídeos. Além disso, também possibilita seguir usuários, compartilhar publicações, trocar mensagens, utilizar filtros nas fotos e muito mais!

Criar ou Iniciar uma Conta

1- O aplicativo do Instagram está disponível para Android e iOS e você pode baixar acessando a loja de aplicativos do seu celular. Após o download, abra o Instagram para começar o cadastro.

2- Você logar vinculando a uma conta do Facebook existente ou criar um Instagram do zero e evitar sincronização com outros perfis da Meta, para isso vá até a opção “*Criar nova conta*”.



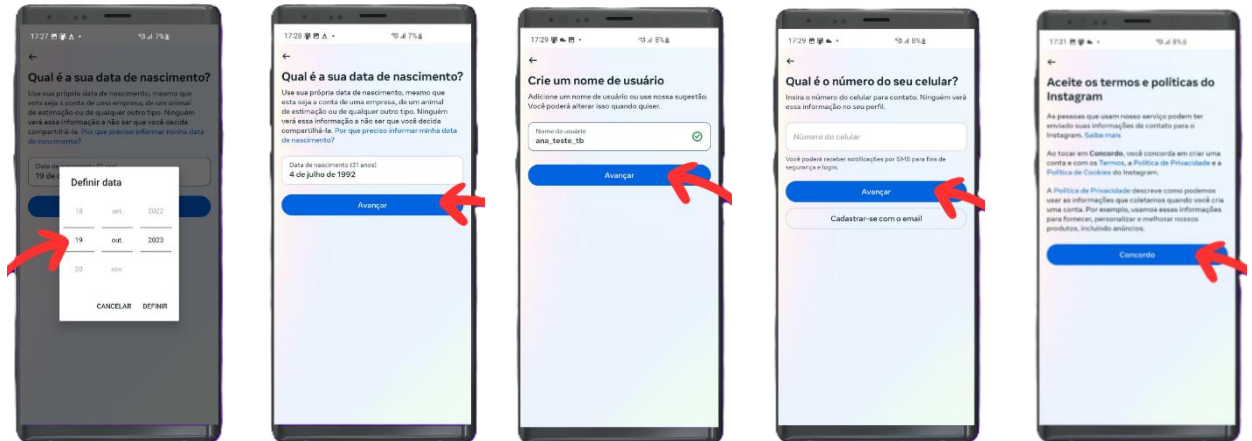
3- Seu nome e sobrenome será exibido no perfil do Instagram, mas é possível alterar essa informação posteriormente. Atenção: esse não é o nome de usuário (@) do Instagram.

4- Defina uma senha forte para a sua conta do Instagram usando números, letras e símbolos. Guarde a sua senha, ela será necessária para fazer login na rede social. Ao tocar em “*Avançar*”, você decide se deseja salvar as informações de login no dispositivo.

5- O Instagram pede a data de nascimento para confirmar a idade do usuário. De acordo com as diretrizes da rede social, é preciso **ter no mínimo 13 anos** para usar o Instagram.

6- Seu nome de usuário do Instagram deve ter até 30 caracteres (entre letras, números, pontos e sublinhados) e não pode conter espaços.

7- Você deve fornecer um e-mail ou número de celular válido para receber o código de verificação e avançar com o login no Instagram.



Antes de aceitar os termos de uso, é importante ler as informações atentamente para evitar ter uma conta suspensa no Instagram devido à violação das diretrizes da rede social.

Após a leitura, caso concorde com os termos, basta aceitá-los para finalizar o cadastro e começar a usar o Instagram.

5.3 Cuidados ao usar redes sociais

NÃO ACREDITE EM TUDO QUE VÊ NAS REDES SOCIAIS

Nas redes sociais circulam informações de qualquer tipo e origem, inclusive falsas e maliciosas. Acreditar cegamente em tudo que recebe ou acessa facilita a ação de golpistas.

- » Busque informações em outras fontes
- » Tenha cuidado ao clicar em links
 - mesmo vindo de pessoas conhecidas
 - atenção especial a anúncios patrocinados, pois podem ser maliciosos
- » Cuidado com mensagens que recebe via chats



Veja mais dicas no fascículo "Phishing e Outros Golpes".



CUIDADO COM O QUE CURTE OU COMPARTILHA

Suas interações sociais, como curtidas e compartilhamentos, dizem muito sobre você, pois demonstram seu apoio àquele conteúdo. Se o conteúdo for indevido, isso pode gerar consequências, inclusive judiciais.

- » Não curta nem compartilhe conteúdos que envolvam:
 - violência
 - calúnia e difamação
 - discriminação



6 APLICATIVOS ÚTEIS

6.1 Google Maps

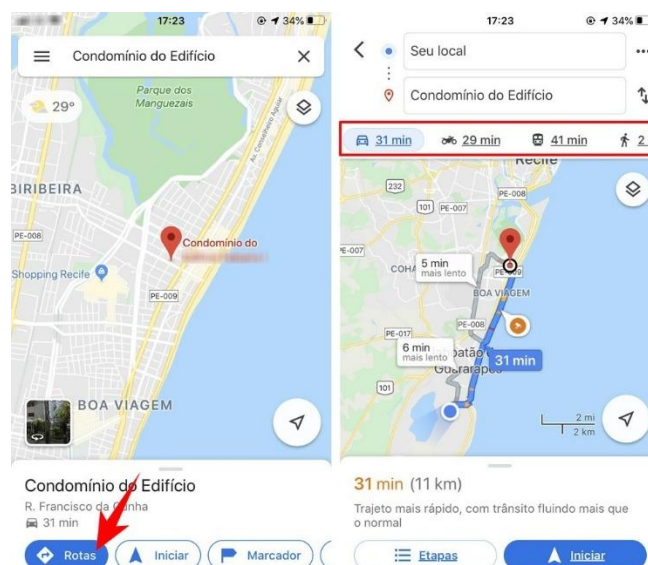
O que é:



O Google Maps é um **aplicativo de mapas digital**, disponível em celulares e tablets, que permite **localizar lugares em qualquer cidade do mundo**. Com ele, é possível não apenas encontrar endereços, ruas e cidades, mas também **descobrir estabelecimentos próximos**, como farmácias, supermercados, restaurantes, postos de gasolina e hospitais.

O aplicativo mostra **como chegar a um lugar de diferentes maneiras**:

- **A pé** – ideal para pequenas distâncias, mostrando o caminho mais rápido e seguro.
- **De carro** – indica rotas, trânsito em tempo real, tempo estimado de chegada e até alertas de acidentes.
- **Transporte público** – mostra ônibus, metrô e trens disponíveis, horários e conexões.
- **Bicicleta ou aplicativos de mobilidade** – algumas cidades oferecem rotas específicas para ciclistas.



6.2 Aplicativos de Transporte

O que são:



Aplicativos de transporte são programas instalados no celular que permitem solicitar viagens de carro, táxi ou outros meios de transporte de forma rápida e segura. Eles funcionam conectando **passageiros e motoristas disponíveis** na região, usando a localização do seu celular para indicar onde você está e calcular a melhor rota até o destino.

Esses aplicativos oferecem diversas vantagens:

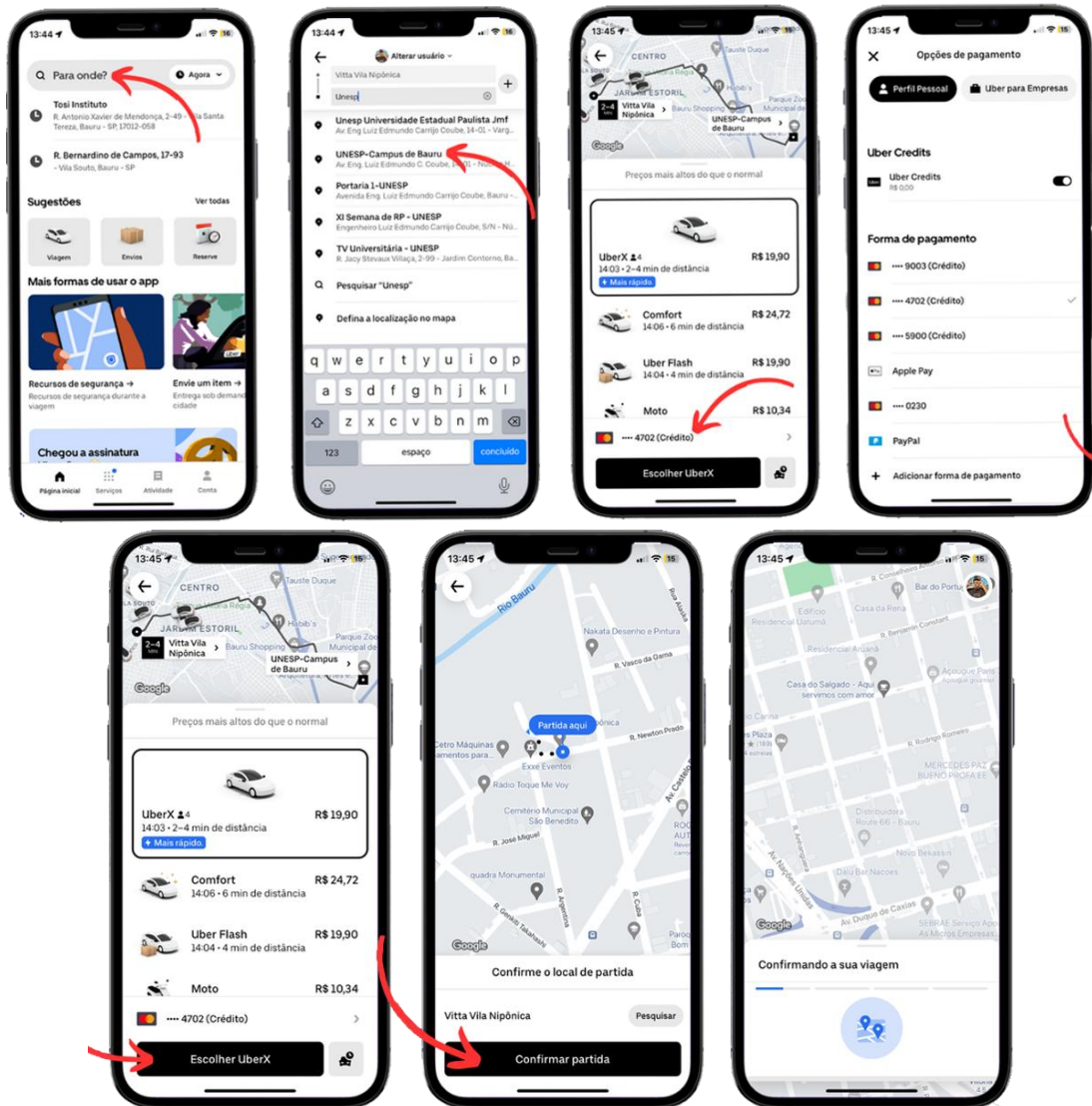
- **Segurança:** você sabe quem é o motorista, o modelo do carro e recebe informações detalhadas da viagem.
- **Praticidade:** não é necessário ligar para táxis ou procurar ponto de parada; o carro vem até você.
- **Economia de tempo:** o aplicativo calcula a rota mais rápida, evitando trânsito intenso quando possível.
- **Facilidade de pagamento:** você pode pagar diretamente pelo aplicativo usando cartão de crédito, débito ou dinheiro, dependendo do serviço.

Dica importante:

Antes de instalar um aplicativo de transporte, verifique qual serviço está disponível na sua cidade. Nem todas as cidades têm todos os aplicativos, então escolha aquele que atende a sua região e possui boas avaliações.

Como usar:

1. Baixe o aplicativo (Uber, 99 ou outro disponível na sua cidade).
2. Faça o cadastro com seu nome, telefone e forma de pagamento.
3. Digite o local de destino e confirme a viagem.
4. O aplicativo mostra informações importantes:
 - Nome e foto do motorista.
 - Modelo e placa do carro.
 - Valor estimado da corrida.
 - Tempo de chegada do motorista.



6.3 Aplicativos de Banco e Pagamentos Digitais



Os aplicativos de bancos e pagamentos digitais são ferramentas que permitem realizar operações financeiras diretamente pelo celular, sem precisar se deslocar até uma agência bancária. Com esses aplicativos, é possível consultar **saldo**, **extrato**, **pagar contas**, **transferir dinheiro** e até **fazer compras online**.



Os **bancos físicos**, como Banco do Brasil, Caixa Econômica Federal ou Bradesco, possuem agências físicas e oferecem aplicativos que permitem realizar muitas operações que antes só poderiam ser feitas pessoalmente, como **consultas de saldo, pagamentos de contas, transferências e emissão de boletos**. Já os **bancos digitais**, como Nubank, C6 Bank ou Inter, funcionam quase totalmente pelo aplicativo, **sem agências físicas**.

PIX

O **PIX** é um sistema de pagamento instantâneo criado pelo Banco Central que permite **enviar e receber dinheiro rapidamente, a qualquer hora do dia, inclusive finais de semana e feriados**. Para usá-lo, basta ter uma chave cadastrada, que pode ser o número de telefone, CPF, e-mail ou uma chave aleatória, tornando as transferências e pagamentos mais **práticos e seguros**, sem precisar digitar dados complexos de contas bancárias.



Dicas:

Para usar aplicativos bancários com segurança, sempre baixe apenas os aplicativos oficiais do seu banco ou da loja confiável do celular, mantenha o aplicativo atualizado, proteja seu celular com senha e nunca compartilhe seus dados bancários com desconhecidos. Antes de usar um banco digital, verifique também se ele oferece atendimento ou suporte caso precise de ajuda.

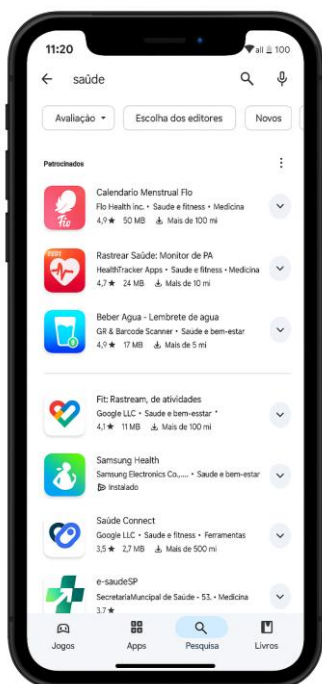
6.4 Aplicativos de Saúde e Bem-estar



Os aplicativos de saúde e bem-estar são ferramentas digitais que ajudam as pessoas a **cuidar da saúde, acompanhar atividades físicas e manter hábitos saudáveis** diretamente pelo celular. Eles podem lembrar de tomar remédios no horário certo, registrar exercícios, monitorar o sono, controlar pressão arterial, glicemia e até oferecer dicas de alimentação e atividades físicas. Esses aplicativos são úteis para **manter a rotina de cuidados com a saúde**, especialmente para pessoas que precisam de acompanhamento diário ou que desejam melhorar hábitos de vida.

Alguns exemplos de aplicativos gratuitos incluem:

- **Google Fit** – acompanha atividades físicas, passos diários, calorias gastas e registra exercícios.
- **Medisafe** – lembra de tomar remédios nos horários corretos e envia notificações.
- **MyFitnessPal** – ajuda a registrar refeições, calorias e hábitos alimentares.
- **Samsung Health** – monitora exercícios, passos, sono e frequência cardíaca.



Como usar:

1. Baixe o aplicativo desejado na loja do celular.
2. Cadastre suas informações, como peso, altura, medicamentos ou atividades físicas.
3. Configure lembretes, metas ou registros diários conforme o app permitir.
4. Acompanhe seu progresso e receba notificações para manter hábitos saudáveis.

Dicas:

Para usar aplicativos de saúde e bem-estar com segurança, baixe apenas os aplicativos oficiais, mantenha-os sempre atualizados, configure lembretes para não esquecer horários de remédios ou exercícios, e preencha suas informações corretamente para que o acompanhamento seja mais eficiente.

7 SEGURANÇA DIGITAL



A segurança digital envolve o uso de boas práticas como o uso de senhas fortes, a ativação da autenticação de dois fatores (2FA), a atualização constante de aplicativos e sistemas. O objetivo é proteger dados pessoais e financeiros contra roubos, fraudes e ataques cibernéticos, garantindo a confidencialidade, integridade do dispositivo.

Senhas Fortes e Únicas

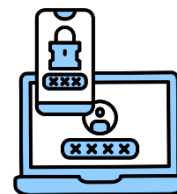


Use combinações de letras, números e símbolos que não sejam informações pessoais, e aplique senhas diferentes para cada serviço.



Autenticação de Dois Fatores (2FA)

Ative a 2FA em suas contas para uma camada extra de segurança, como códigos enviados para seu celular.



Atualizações de Sistema



Mantenha o sistema operacional do seu smartphone e todos os aplicativos sempre atualizados para corrigir falhas de segurança.

Fontes Seguras de Aplicativos

Baixe aplicativos apenas de lojas oficiais, como a Google Play Store ou a Apple App Store.



Atenção com Links e Mensagens



Não clique em links suspeitos ou baixe arquivos de remetentes desconhecidos, pois podem conter malwares ou direcionar para sites falsos.

Proteção de Dados

Nunca compartilhe seus códigos, senhas ou dados bancários, como chaves Pix, por aplicativos de mensagens ou outros canais não seguros.



Biometria



Use recursos de biometria, como reconhecimento facial ou digital, para desbloquear seu aparelho e aplicativos financeiros.

7.1 Reconhecendo golpes e mensagens falsas

Desconfie sempre

Na Internet circulam informações de qualquer tipo e origem, inclusive falsas e maliciosas. Acreditar cegamente em tudo que recebe ou acessa facilita a ação de golpistas.



Use o senso crítico: *pode ser golpe!*

Não é porque está na Internet ou alguém conhecido enviou, que é verdadeiro ou confiável.



Fique atento ao tom da mensagem

Golpistas exploram os sentimentos das pessoas, como medo, obediência, caridade, carência afetiva e ganância, para convencê-las a agirem como eles querem e de forma rápida, sem pensar.



Desconfie de mensagens contendo:

- ameaças
- oportunidades de ganho fácil
- promoções ou descontos muito grandes
- pedido de sigilo
- apelo emocional
- senso de urgência

Fique atento a golpes do dia a dia

Golpe comum, o phishing visa capturar dados dos usuários. Chega por meio de mensagens eletrônicas falando de temas que atraem a atenção dos usuários, para fazê-los acessar links maliciosos ou instalar malware.

Suspeite de mensagens com temas cotidianos, como:

- recadastramento de token
- cancelamento de CPF
- débitos pendentes
- oferta de emprego
- pontos ou bônus a vencer

Não faça o que pede a mensagem

- Na dúvida, contate a instituição usando um canal oficial.



Atenção também aos golpes do momento

Para atrair vítimas, os oportunistas exploram temas de destaque no momento, como Imposto de Renda, eleições, Copa do Mundo, promoções (ex: Black Friday) e acontecimentos que geram comoção, como desastres e doenças graves.

Suspeite de ofertas muito vantajosas

- lembre-se: “quando a esmola é demais, o santo desconfia”

Busque informações somente em fontes oficiais

- certifique-se antes de fazer pagamentos ou doações



Não clique em todos os links que recebe

Links e códigos QR maliciosos são usados para direcionar usuários para páginas falsas ou com malware, a fim de capturar dados e cometer fraudes.

Antes de clicar, analise o contexto e os detalhes

- na dúvida, não clique!

Desconfie até mesmo de mensagens enviadas por “conhecidos”

- se necessário, contate quem supostamente a enviou usando outro meio de comunicação

Só leia códigos QR se tiver certeza de que a fonte é confiável



7.2 Atualizações do celular e por que são importantes

Segurança aprimorada



As atualizações de software são projetadas para corrigir vulnerabilidades de segurança que poderiam ser exploradas por cibercriminosos para roubar seus dados pessoais, financeiros e outras informações confidenciais.

Melhoria de desempenho e estabilidade



Atualizações corrigem erros e otimizam o uso da bateria e a velocidade do aparelho, resultando em uma experiência mais rápida e fluida ao usar os aplicativos.

Novos recursos e funcionalidades



Cada nova versão do sistema operacional e dos aplicativos pode trazer recursos inovadores e aprimoramentos, permitindo que você aproveite seu dispositivo ao máximo.

Como fazer a atualização do celular

1. Verificar Notificações

Geralmente, você receberá uma notificação quando uma nova atualização estiver disponível para o sistema.

2. Acessar as Configurações

- Abra o menu de configurações do seu aparelho.
- Dentro das configurações, procure e selecione a opção "*Atualização de software*" ou "*Atualização do sistema*".
- Se houver uma atualização disponível, clique em "*Baixar e instalar*" ou uma opção semelhante para iniciar o processo.

3. Atualizar Aplicativos (Android)

Para aplicativos, abra a Google Play Store, toque no ícone do seu *Perfil* > *Configurações* > *Atualizar apps automaticamente* e escolha a opção desejada (por Wi-Fi ou dados móveis).

8 ACESSIBILIDADE



A acessibilidade no smartphone permite personalizar o aparelho para pessoas com diferentes necessidades, especialmente deficiências visuais e auditivas, através de recursos disponíveis no próprio sistema ou com uso de algum software que possa ser baixado da loja de apps.

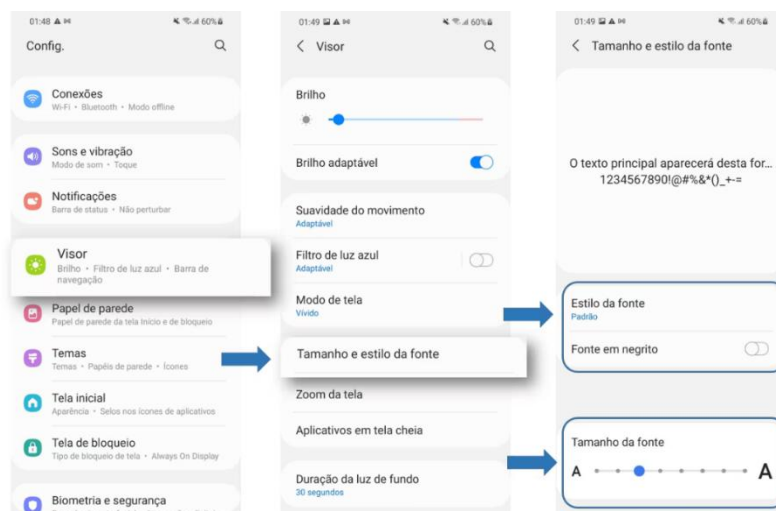
8.1 Mudar o texto e o tamanho de exibição

Importante:

A configuração de tamanho da fonte não se aplica a alguns apps.

Para diminuir ou aumentar a fonte, siga estas instruções:

- No dispositivo, abra o app Configurações.
- Pesquise e selecione Tamanho da fonte.
- Para mudar o tamanho da fonte, mova o controle deslizante para a esquerda ou direita.



Ajuste de tamanho da fonte nos Smartphone da Samsung

Dica:

Uma prévia da mudança dos tamanhos de fonte e de exibição aparece depois que você define cada controle deslizante para o tamanho que prefere.

8.2 Ajuste de cor

As configurações de correção de cor e escala de cinza ajudam o dispositivo a compensar o daltonismo.

- No dispositivo, abra o app Configurações.
- Toque em Acessibilidade e Cor e movimento e Correção de cor.
- Ative a opção Usar correção de cor.
- Escolha um modo de correção.

Opcional

para controlar a intensidade da correção de cor, ajuste o controle deslizante.

Essa opção não está disponível em todos os dispositivos.

8.3 TalkBack ou Assistente de voz

O TalkBack ou Assistente de voz é uma funcionalidade que ajuda os usuários com deficiência visual ou com problemas de visão. Esta opção oferece feedback de voz para que possa usar o seu smartphone ou tablet sem necessidade de ver a tela.

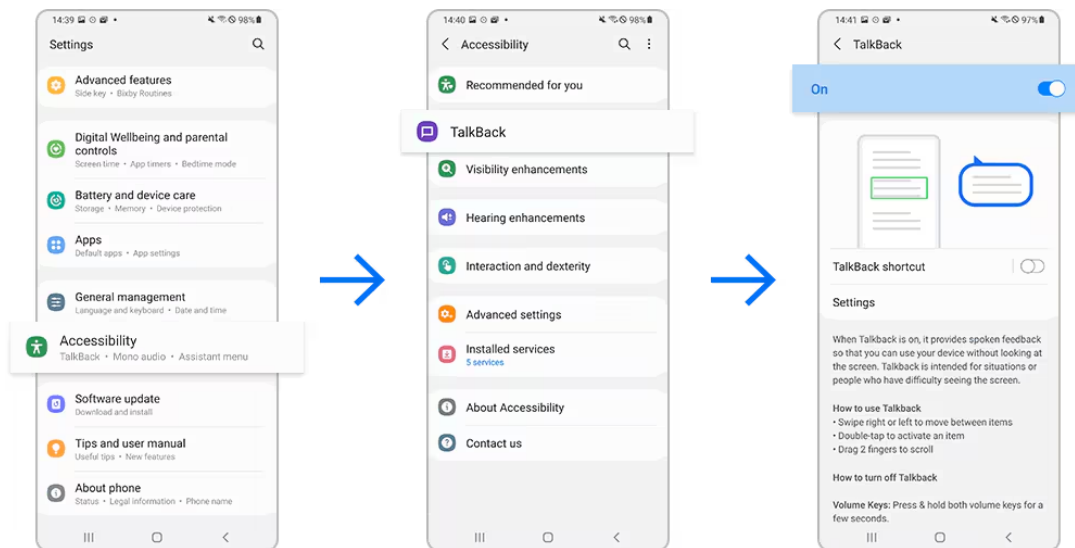
Como ativar ou desativar o TalkBack

Siga os passos abaixo para ativar o recurso TalkBack.

Passo 1. Abra a aplicação Configurações e selecione Acessibilidade.

Passo 2. Toque em TalkBack.

Passo 3. Toque no botão para ativar o TalkBack.



Para desativar o TalkBack, desligue o interruptor e toque duas vezes em qualquer lugar da tela rapidamente.

Nota

Algumas funcionalidades não estão disponíveis enquanto usa o TalkBack.

USANDO PC DE MESA E NOTEBOOKS



9 O QUE SÃO OS COMPUTADORES?

Um computador é uma máquina criada para facilitar as nossas vidas. Esta máquina eletrônica nos permite realizar várias tarefas que fazem parte da nossa vida cotidiana, como elaborar cartas ou um currículo, falar com pessoas de outros países, fazer orçamentos, jogar e ainda navegar na internet...

9.1 Tipos de Computadores



A maioria dos computadores que você, seus amigos e familiares possuem provavelmente são computadores pessoais. Como o nome já diz, são computadores para uso pessoal e para ser usadas por uma pessoa por vez.

Os computadores pessoais se enquadram em várias categorias e tipos, diferenciadas principalmente por seus tamanhos.

Desktop ou PC de Mesa

Computadores de mesa também chamados de desktop são os tipos de computadores mais comuns. Eles são geralmente grandes e pesados, e são destinados a serem usados em uma mesa.



Computador do tipo torre: Ele possui o gabinete separado do monitor. O gabinete é o espaço onde estão alojados os componentes necessários para o funcionamento do computador: memórias, placas, processador, cabos, dentre outros. Computadores de mesa são os tipos de computadores mais comuns.

Computador do tipo All in One (tudo em um): À primeira vista este modelo de desktop parece um monitor apenas, não é? Mas não se engane, ele possui o gabinete, ou seja, memórias, placas, processador, cabos, dentre outros componentes, todos acoplados na parte de trás do monitor, o que torna o All in One um modelo de desktop mais prático e fácil de acomodar.



Notebooks



Os notebooks são computadores muito versáteis, leves e podem ser transportados com facilidade. É uma ótima opção para quem quer levar o computador para escola ou mesmo para o trabalho.

Tablet



Um tablet é um computador portátil que consiste em uma tela sensível ao toque montada em uma moldura de plástico com um pequeno computador dentro.

Smartphones



Smartphones são computadores ainda menores e mais portáteis do que as tablets. Eles são projetados para serem usados com as mãos, e possuem uma tela sensível ao toque.

9.2 Conhecendo o computador


Os computadores de mesa geralmente composto de 4 partes:



9.3 Ligando o computador

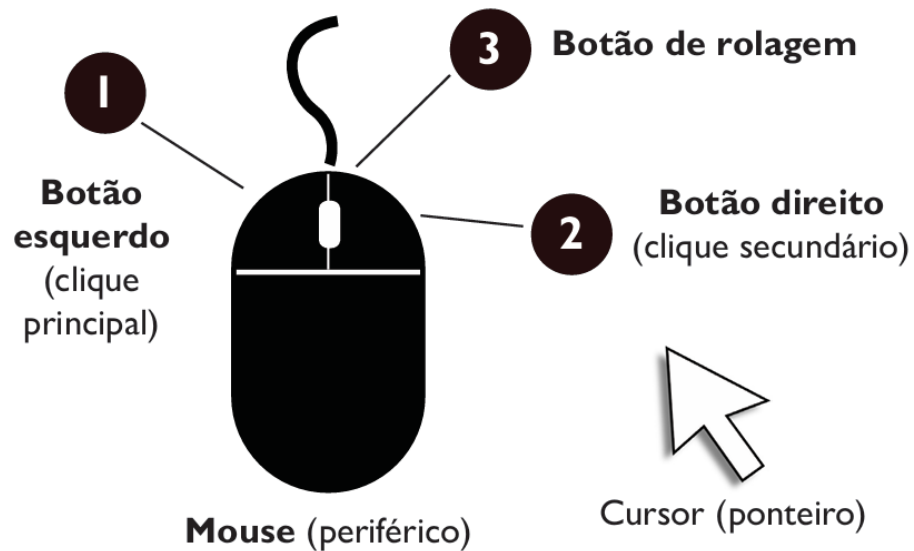


Para ligar o computador de mesa ou notebooks é muito simples, primeiramente certifique de que o seu computador esteja conectado a tomada, no caso do notebook se ele esteja com bateria com carga.

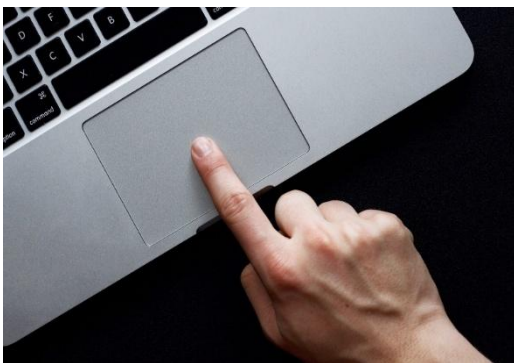
Agora só procurar no gabinete ou no notebook um botão com o seguinte símbolo  ao pressionar o computador ou notebook deve ligar.

9.4 Conhecendo o mouse

O periférico mouse, é utilizado para mover o cursor (ponteiro) na tela. Possui 3 botões:



9.5 Conhecendo o touchpad



O trackpad, também conhecido como touchpad, é um componente essencial em muitos notebooks e laptops modernos. Ele serve como uma alternativa ao mouse externo, permitindo que os usuários controlem o cursor na tela e realizem várias ações com gestos e toques.

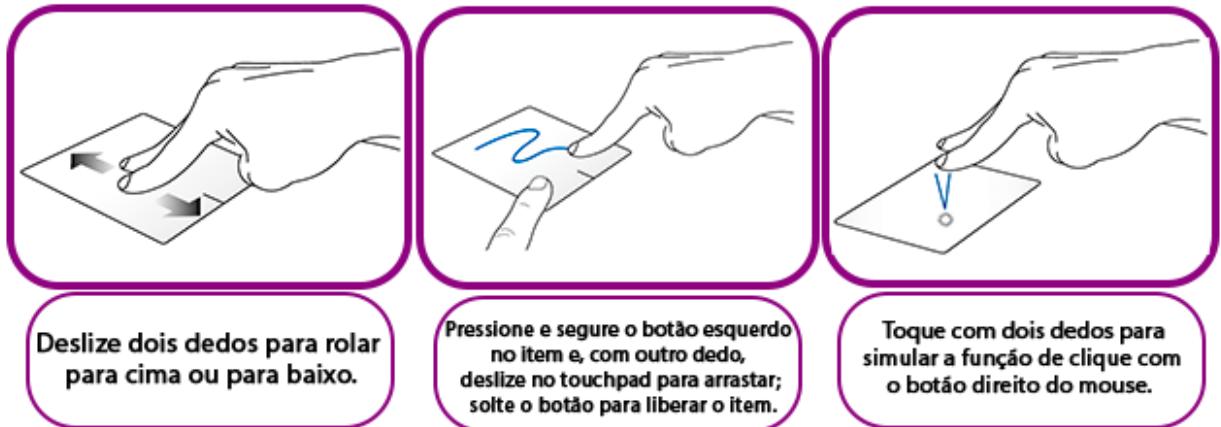
Mover o ponteiro

Você pode tocar em qualquer lugar do touchpad para ativar o ponteiro e, em seguida, deslizar o dedo sobre o touchpad para mover o ponteiro na tela.

Gestos com um dedo



Gestos com dois dedos



9.6 Conhecendo o teclado

O teclado é uma das principais ferramentas que usamos para interagir e introduzir dados no computador. A maioria dos teclados contam com pelo menos 5 grupos de teclas. Vejamos:



Teclado numérico:

Serve para introduzir dados numéricos de forma rápida. As teclas estão agrupadas da mesma forma que aparecem numa calculadora.

Teclas de digitação ou teclado alfanumérico:

Estão incluídos neste grupo as teclas com letras, números, símbolo e pontuação. São teclas que se encontram normalmente em uma máquina de escrever.

Teclas de navegação e teclas especiais:

Estas teclas servem para você navegar por documentos ou páginas web e editar texto. Entre elas estão End, Home, Page up, Page Down, Insert e as teclas de direção.

Teclas de Controle:

São utilizadas sozinhas ou em combinação com números para ativar certas funções ou realizar determinadas ações. As mais conhecidas e mais usadas são: **Ctrl, Alt, Esc** e a tecla com o logo do Windows.

Teclas de Função:

É a primeira linha de teclas, localizada na parte superior do teclado. Estão representadas por F1, F2, F3 e servem para realizar uma função específica ou para acessar os atalhos dos programas.

9.7 Princípio de funcionamento

O computador pode ser organizado em dois grupos distintos: a **parte lógica ou software** (os programas, os arquivos, as pastas, as páginas da internet etc.) e a **parte física ou hardware** (gabinete, monitor, teclado, mouse etc.).



Assim, podemos dizer que o **sistema operacional** (*Windows, Linux*) é o mediador entre o computador (máquina) e o usuário (humanos). É dentro do sistema operacional onde encontramos os **programas/aplicativos** que vão oferecer funções específicas (digitar texto, ouvir música, entrar na internet, desenhar, etc).

10 SISTEMA OPERACIONAL

O **sistema operacional** (*Windows*) é um mediador entre o computador (*parte física*) e o usuário (*nós humanos*). É ele quem administra e gerencia todas as unidades e recursos do computador. Sem ele não podemos ligar a máquina, nem usar os programas.



10.1 Área de trabalho

É a porta de entrada do sistema operacional, onde poderemos encontrar **(a.) Plano de fundo/Papel de parede;** **(b.) Ícones de programas;** **(c.) Barra de tarefas** (menu iniciar, relógio, etc).



10.2 Programas

Cada programa instalado no computador é responsável por uma função. Por exemplo: um para entrar na internet, outro para digitação, outro para jogar baralho, etc.

Cada programa é representado graficamente por um ícone (símbolo gráfico), acompanhado de seu respectivo nome. Por exemplo:



10.3 Janelas

As informações relativas aos programas e ao sistema operacional, são organizadas em janelas. As janelas possuem botões que fará: aumentar e diminuir (**maximizar**); dormir na bandeja do sistema (**minimizar**) ou serem fechadas (**fechar**).



A janela apresentará (a) um título; (b) botões de controle e (c) o respectivo conteúdo.



10.4 Configurações



As Configurações é a aplicação para personalizar e gerir as definições do Windows. Foi concebido com simplicidade, acessibilidade e facilidade de utilização em mente, proporcionando uma experiência mais intuitiva e fácil de utilizar do que a Painel de Controle tradicional.

Para abrir as Configurações, pode utilizar um dos seguintes métodos:

- Clique com o botão direito do mouse em Iniciar e selecione Configurações.
- Utilizar o atalho de teclado Win + I.

Ajustes de Acessibilidade



O Windows possui diversas ferramentas de acessibilidade que possibilitam a utilização de pessoas com alguma deficiência visual, auditiva e física.

Aumentar o tamanho da fonte

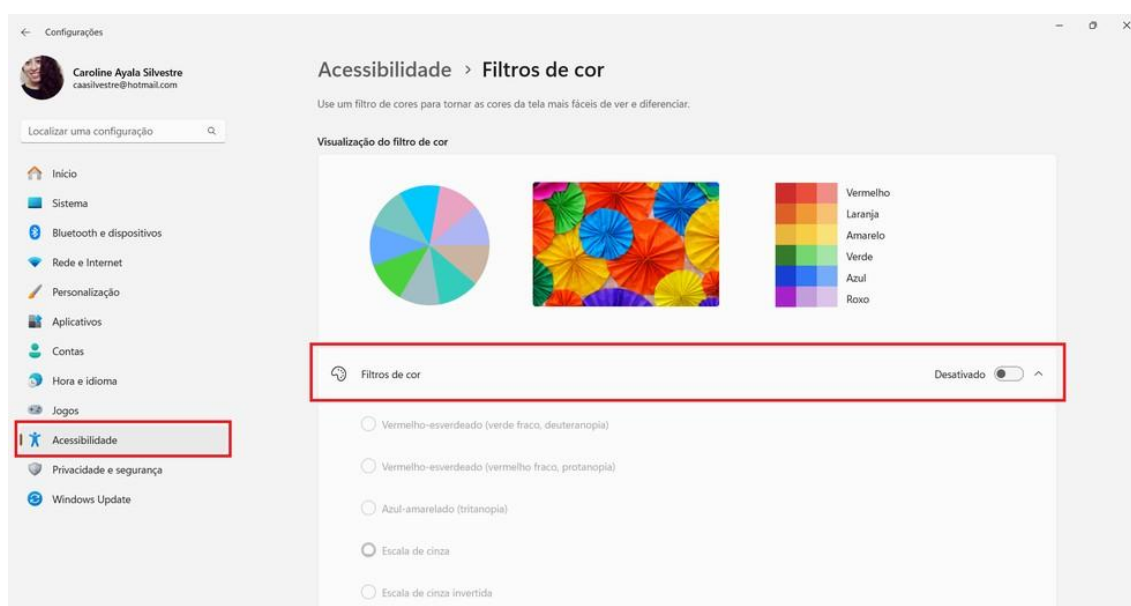
O Windows tem um recurso de acessibilidade que permite aumentar o tamanho do texto. A configuração torna a leitura mais fácil, especialmente para quem passa muito tempo em frente ao computador, lendo e-mails e editando documentos. Em vez de mudar a resolução da tela, que afeta todos os elementos, este ajuste altera apenas o tamanho do texto.



Para usar essa função, basta abrir as “*Configurações*” do Windows e ir até a seção de “Acessibilidade”, ou pressionar o atalho **Windows + U**. Em seguida, selecione a opção “Tamanho do texto”. Use o controle deslizante para ajustar o tamanho do texto e veja a prévia das mudanças antes de confirmar. Quando encontrar o tamanho ideal, clique em “Aplicar” para o ajuste ser feito em todo sistema.

Filtro de cor

Os filtros de cor do Windows foram desenvolvidos para facilitar a visualização de conteúdos na tela, beneficiando pessoas com sensibilidade à luz, dificuldades de leitura ou daltonismo. Com eles, é possível ajustar a exibição utilizando filtros como escala de cinza, cores invertidas e configurações específicas para diferentes tipos de daltonismo. Além disso, você pode ajustar a intensidade das cores para ficarem mais confortáveis aos olhos.



Para ativar este recurso, acesse o menu “*Configurações*” no Windows, vá em “Acessibilidade” e selecione “*Filtros de cor*”. Outra opção é usar o atalho **Windows + Ctrl + C** para habilitá-los rapidamente. Por exemplo, o filtro para deuteranopia ajuda pessoas com dificuldade para diferenciar verde e vermelho, enquanto a escala de cinza remove todas as cores, facilitando a leitura.

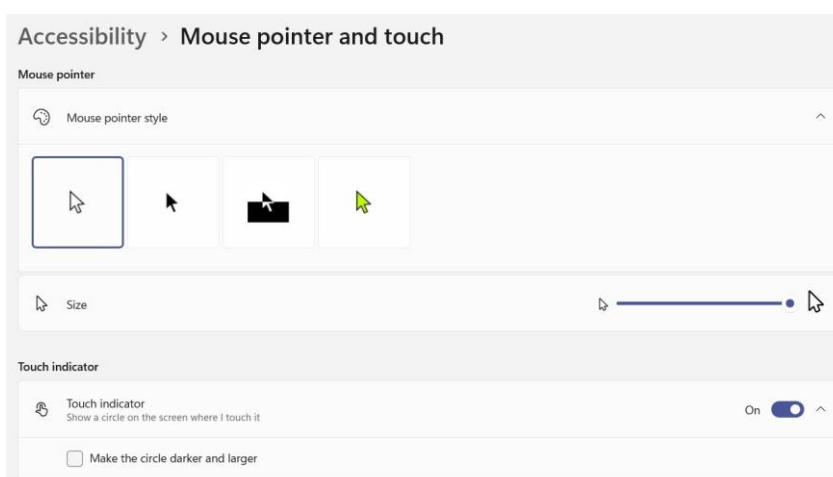
Facilitar a visualização do ponteiro do mouse

Facilite a visualização do ponteiro do mouse deixando-o maior ou alterando a cor.

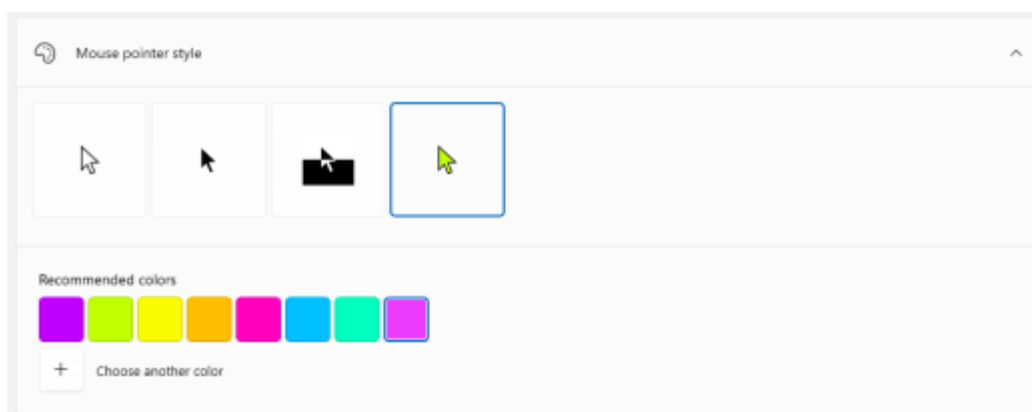
Para ir até as configurações de Acessibilidade no computador, pressione a tecla de logotipo do **Windows + U** ou selecione *Iniciar > Configurações > Acessibilidade*.

Selecione **Ponteiro do mouse e toque**.

Em **Ponteiro do Mouse**, ajuste o controle deslizante **Tamanho** até que o ponteiro do mouse seja o tamanho que você gostaria.



Em **Estilo de ponteiro do mouse**, selecione uma opção para alterar a cor do ponteiro do mouse para branco, preto, invertido ou qualquer uma das cores recomendadas brilhante. Para personalizar a cor do ponteiro, selecione **Escolher outra cor**.



10.5 Pastas e Arquivos

A interface (visual) do sistema operacional apresenta em sua organização alguns elementos.

Seu modelo conceitual foi concebido a partir de elementos de escritório, influenciando sua terminologia (termos utilizados nomear as coisas).

Podemos organizar os elementos presentes no sistema operacional em:



Unidades de disco

É o local físico onde os dados são salvos. Pode ser rígido (HD) ou removível (pen drive, CD, DVD);



Arquivos

É onde as informações são guardadas. Cada programa trabalha com um tipo específico.

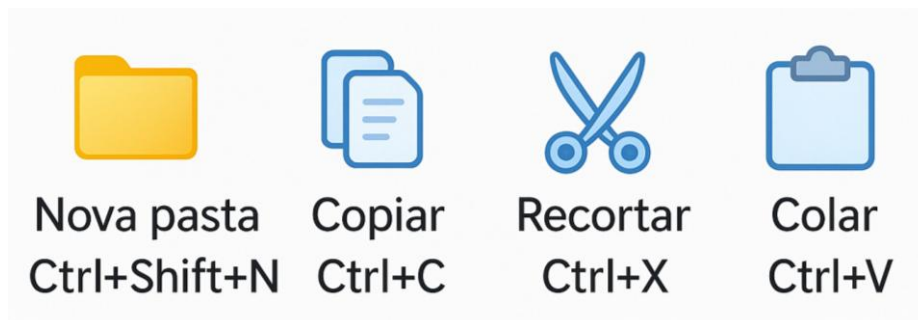


Pastas

São divisões, uma forma de organizar os arquivos em grupos.

Podemos organizar es arquivos ou pastas através do **Explorador de Arquivos** ele é a ferramenta onde podemos copiar, mover ou excluir arquivos.

Veja abaixo os principais atalhos utilizados no Explorador de Arquivos.



11 INTERNET



É a rede mundial de computadores, que estão interligados e comunicam entre si. Possui uma grande variedade de recursos como o correio eletrônico (e-mail), sites, salas de bate-papo, fóruns de discussão, redes sociais, etc.

A internet proporciona uma série de benefícios como a pesquisa, comunicação através de blogs, redes sociais, bate-papo por texto, vídeo conferência e chamada de voz.

11.1 Navegador de internet

O programa que possibilita o acesso às páginas da internet é o navegador. Nele você poderá inserir um endereço na barra de endereços e ter acesso a todo o conteúdo da respectiva página.

Google Chrome



Desenvolvido pelo Google, o Chrome é o navegador web mais usado no mundo, atingindo quase 70% dos usuários.

Mozilla Firefox



Desenvolvido pela Mozilla Foundation, o Firefox é um navegador bastante utilizado. Embora tenha perdido espaço para o Chrome, continua sendo uma ótima opção para navegação.

Microsoft Edge



Desenvolvido pela Microsoft, o Edge é o mais novo dos três navegadores. É uma evolução do antigo Internet Explorer e foi lançado pela Microsoft no ano de 2015. É também uma boa opção para navegação.

11.2 Mecanismo de busca (Google)



Cada página da internet (site) possui um endereço (*www.nomedosite.com.br*). Para pesquisar quaisquer assuntos use o serviço de busca do **Google** (*www.google.com.br*), por exemplo, digitando o conteúdo que você deseja procurar.

11.3 E-mail



O correio eletrônico (e-mail) é uma ferramenta indispensável para se comunicar através do computador. Você poderá ter um, bastando escolher um provedor de e-mail dentre as diversas opções gratuitas e criar a sua conta (usuário e senha).

11.4 Navegando com segurança

A internet abriu um mundo de possibilidades para os idosos, permitindo conectar-se com familiares e amigos, acessar informações e realizar diversas atividades online. No entanto, com tantos benefícios, também surgem os riscos.

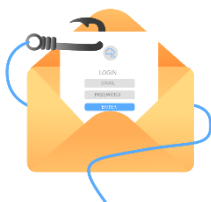
Golpes, phishing e disseminação de fake news são apenas alguns dos perigos que ameaçam a segurança dos usuários mais experientes.

Quais são os principais riscos online para idosos?



A verdade é que qualquer pessoa pode estar suscetível aos riscos trazidos pelo ambiente digital, mas sabemos que os idosos estão mais suscetíveis a eles, muito por conta do comportamento mais desprevenido na web.

E, dentre os principais riscos que a internet pode oferecer, podemos destacar:



Phishing: e-mails e mensagens fraudulentas que se passam por bancos, empresas ou conhecidos, com o objetivo de obter informações pessoais como senhas e dados bancários.

Golpes financeiros: ofertas falsas, pedidos de doações e falsas promessas de ganhos fáceis são comuns na internet, visando enganar e extorquir dinheiro de seus usuários.





Crimes de identidade: o roubo de identidade pode resultar em prejuízos financeiros e danos à reputação. Seus dados podem ser utilizados para abrir contas em bancos, realizar compras e até mesmo cometer crimes.

11.5 Dicas de segurança para navegar na Internet

Crie senhas fortes



Utilize combinações de letras maiúsculas e minúsculas, números e caracteres especiais. Evite utilizar datas de aniversário, nomes de familiares ou palavras comuns.

Ative a verificação em duas etapas

Essa ferramenta adiciona uma camada extra de segurança, exigindo um código enviado por SMS ou e-mail para confirmar sua identidade.



Mantenha seus dispositivos atualizados



Instale as últimas versões dos sistemas operacionais e softwares de segurança. As atualizações corrigem vulnerabilidades que podem ser exploradas por hackers.

Cuidado com links e anexos

Desconfie de e-mails de remetentes desconhecidos e evite clicar em links ou abrir anexos que não foram solicitados.



Evite redes Wi-Fi públicas



Redes Wi-Fi não seguras podem ser utilizadas por hackers para interceptar seus dados. Utilize redes privadas e seguras sempre que possível.

Utilize um antivírus e firewall

Esses programas ajudam a proteger seu computador contra vírus, malware e outras ameaças.



11.6 Como identificar um golpe online?

Agora que você sabe quais são os golpes mais comuns, como você pode se proteger, é importante saber também como identificá-los! Em geral, apenas um desses pontos já pode caracterizar um golpe. Porém, é possível que você encontre dois ou mais desses juntos:

Mensagens urgentes e ameaçadoras: se receber um e-mail ou mensagem exigindo uma ação imediata, como transferir dinheiro ou fornecer dados pessoais, desconfie. Golpistas costumam criar um senso de urgência para pressionar as vítimas.

Erros gramaticais e ortográficos: golpes muitas vezes são elaborados por pessoas que não dominam a língua portuguesa, o que pode resultar em erros gramaticais e ortográficos.

Links e anexos suspeitos: evite clicar em links desconhecidos ou abrir anexos de e-mails de remetentes não confiáveis. Eles podem conter vírus ou redirecioná-lo para sites falsos.

Ofertas irresistíveis: se uma oferta parecer boa demais para ser verdade, provavelmente é! Desconfie de promoções com descontos exorbitantes ou promessas de ganhos fáceis.

Solicitação de dados pessoais: empresas confiáveis não solicitam dados pessoais por e-mail ou mensagem. Se receber uma solicitação desse tipo, entre em contato diretamente com a empresa para confirmar a autenticidade.

12 GLOSSÁRIO

Aplicativo (App) – Programa que instalamos no celular ou tablet para realizar tarefas específicas, como enviar mensagens, ver mapas ou acessar o banco.

Área de Trabalho – Tela principal do computador, onde ficam ícones, atalhos e a barra de tarefas.

Arquivo – Documento ou informação guardada no computador ou celular (ex.: foto, música, texto).

Atalho – Ícone que permite abrir rapidamente um aplicativo ou função.

Autenticação de Dois Fatores (2FA) – Recurso de segurança que pede uma confirmação extra (como um código por SMS) além da senha.

Banco Digital – Banco que funciona principalmente pelo aplicativo do celular, sem agência física.

Barra de Tarefas – Parte inferior da tela do Windows, onde aparecem programas abertos, relógio e o botão iniciar.

Bluetooth – Tecnologia sem fio usada para conectar celular a fones, caixas de som ou outros aparelhos próximos.

Brilho da Tela – Intensidade da luz da tela do celular ou computador, que pode ser ajustada para economizar bateria ou facilitar a leitura.

Browser (Navegador) – Programa usado para acessar a internet, como Google Chrome, Edge ou Firefox.

Clique – Ação de pressionar o botão do mouse ou tocar na tela do celular.

Computador – Máquina eletrônica que processa informações, podendo ser de mesa (desktop), portátil (notebook) ou de bolso (smartphone).

Configurações – Parte do celular ou computador onde se ajustam funções como brilho, som, internet e segurança.

Contato – Nome, número ou e-mail salvo no celular para facilitar chamadas ou mensagens.

Cursor – Seta ou linha que indica onde você está digitando ou clicando na tela.

Dados Móveis – Internet do chip do celular, que funciona fora do Wi-Fi.

Desktop – Computador de mesa.

Download – Ato de baixar arquivos da internet para o celular ou computador.

E-mail – Correspondência eletrônica, usada para enviar e receber mensagens e documentos.

Fake News – Notícias falsas espalhadas pela internet.

Fonte (Texto) – Estilo e tamanho das letras usadas na tela ou em documentos.

Galeria – Aplicativo do celular onde ficam guardadas fotos e vídeos.

Golpe Digital (Phishing) – Tentativa de enganar o usuário para roubar senhas, dinheiro ou dados pessoais.

Hardware – Parte física do computador ou celular (teclado, tela, mouse, gabinete).

Ícone – Pequena imagem que representa um programa ou aplicativo.

Internet – Rede mundial de computadores que permite acessar informações, sites, vídeos e se comunicar.

Login – Ato de entrar em uma conta digital usando nome de usuário e senha.

Logout – Sair de uma conta ou aplicativo.

Notificação – Aviso que aparece na tela do celular ou computador sobre mensagens, atualizações ou alertas.

Password (Senha) – Código secreto usado para proteger contas e dados pessoais.

Pastas – Locais do computador ou celular onde os arquivos ficam organizados.

PIX – Sistema de pagamento rápido e seguro criado pelo Banco Central, que funciona 24h.

Rede Social – Plataforma online onde as pessoas se conectam e compartilham conteúdos (Facebook, Instagram, WhatsApp).

SMS – Serviço de mensagens de texto enviadas pelo chip do celular.

Smartphone – Celular moderno que permite acessar internet, tirar fotos, usar aplicativos e muito mais.

Software – Programas que fazem o computador ou celular funcionar (ex.: Windows, WhatsApp).

Tablet – Dispositivo com tela grande sensível ao toque, parecido com um celular maior.

TalkBack – Recurso de acessibilidade que lê em voz alta o que aparece na tela do celular.

Teclado – Conjunto de teclas usado para digitar no computador ou notebook.

Touchscreen – Tela sensível ao toque, presente em smartphones e tablets.

Touchpad (Trackpad) – Área sensível ao toque nos notebooks que substitui o mouse.

Upload – Ato de enviar arquivos do computador ou celular para a internet.

Usuário – Pessoa que utiliza o celular, computador ou serviço digital.

Wi-Fi – Conexão sem fio que permite acessar a internet usando um roteador de rede.

13 REFERÊNCIAS

Aggarwal B, Xiong Q, Schroeder-Butterfill E. *Impact of the use of the internet on quality of life in older adults: review of literature*. Prim Health Care Res Dev. 2020 Dec 2.

Banco de Imagens: Freepik e capturas dos autores.

Berlinck, A. B. Z. & Berlinck, J. A. M. (1998). *Terceira idade e tecnologia*. Comunicação & Educação, 11, 48-52.

Como ajustar o tamanho e o estilo da fonte em seu Samsung Galaxy.

Samsung, Disponível em: <https://www.samsung.com/br/support/mobile-devices/como-ajustar-o-tamanho-e-o-estilo-da-fonte-em-seu-samsung-galaxy/>. Acesso em: 10/09/2025

Descobrir funcionalidades de acessibilidade do Windows. Suporte Microsoft, Disponível em: https://support.microsoft.com/pt-br/windows/descobrir-funcionalidades-de-acessibilidade-do-windows-8b1068e6-d3b8-4ba8-b027-133dd8911df9#windowsversion=windows_11. Acesso em: 11/09/2025

Freire, R. *Dez dicas para dominar o Google Maps no seu celular*. TechTudo, 24 jun. 2017. Atualizado em 16 fev. 2018. Disponível em:

<https://www.techtudo.com.br/dicas-e-tutoriais/2017/06/dez-dicas-para-dominar-o-google-maps-no-seu-celular.ghtml>. Acesso em: 10/09/2025.

Mudar as configurações de texto e exibição. Suporte Google,

<https://support.google.com/accessibility/android/answer/11183305?hl=pt-BR>. Acesso em: [10/09/2025]

Repositório de Educação Digital e Midiática para Pessoas Idosas. Gov.br,

Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/educacao-midiatica/repositorio-geral/pessoa-idosa>. Acesso em: 10/09/2025

SCHUCK, Giovanna Inês. *Informática na Melhor Idade: promovendo inclusão digital e transformando a vida de pessoas idosas*. **Revista Viver IFRS**, [S. l.], v. 8, n. 8, 2020.