

Idade Mais – Estratégia Municipal  
para o Envelhecimento Ativo e  
Saudável



## MÓDULO 3

## GMAIL



## Plano de Sessão



### **Objetivos:**

Neste módulo, pretende-se que os participantes instalem o Gmail no seu equipamento, criem uma conta de e-mail e adquiram conhecimentos básicos sobre como aceder, ler e enviar e-mails para outras pessoas.

No fim deste módulo pretende-se que os participantes consigam:

- Aceder ao e-mail, colocando o seu endereço e palavra-passe.
- Enviar e-mails (incluindo com anexos).
- Ler e-mails recebidos.
- Identificar noções básicas de segurança digital.

**Duração:** 4H

**Métodos:** Expositivo, Demonstrativo, Interrogativo, Ativo

**Recursos:** Computador/portátil. Projetor, tela e apontador (preferencial).

**Materiais:** Folhas de presença. Apresentações em formato digital. Folhas de exercícios.



## Plano de Sessão

Nome	Duração	Metodologia	Recursos
Acolhimento do grupo	5 min	Energizer	Folhas de presença
Conceitos	5 min	Expositiva	Computador/portátil Projetor e tela Apontador Apresentações dos conteúdos
Instalação e registo	60 min	Expositiva, Demonstrativa, Interrogativa e Ativa	
Emails recebidos	20 min		
Enviar emails	40 min		
Anexar ficheiros	40 min		
Emails enviados e Rascunhos	20 min		
Apresentação Quizz e Exercícios Módulo Internet	5 min	Expositiva	Folhas de Exercícios p/ participante
Correção do Quizz e Exercícios Módulo de Internet	45 min	Interrogativa e Expositiva	
Total	240 min (4H)		



## Email e Gmail O que são?



### O que é um E-mail?

Um **e-mail** é um sistema de transmissão de **mensagens/ correspondência** através de um sistema na **internet**.

É o correspondente a uma carta escrita enviada pelo correio.



### O que é o Gmail?

O Gmail é um **serviço de correio eletrônico gratuito**, criado pela Google.



# Gmail Instalação



## Passo 1

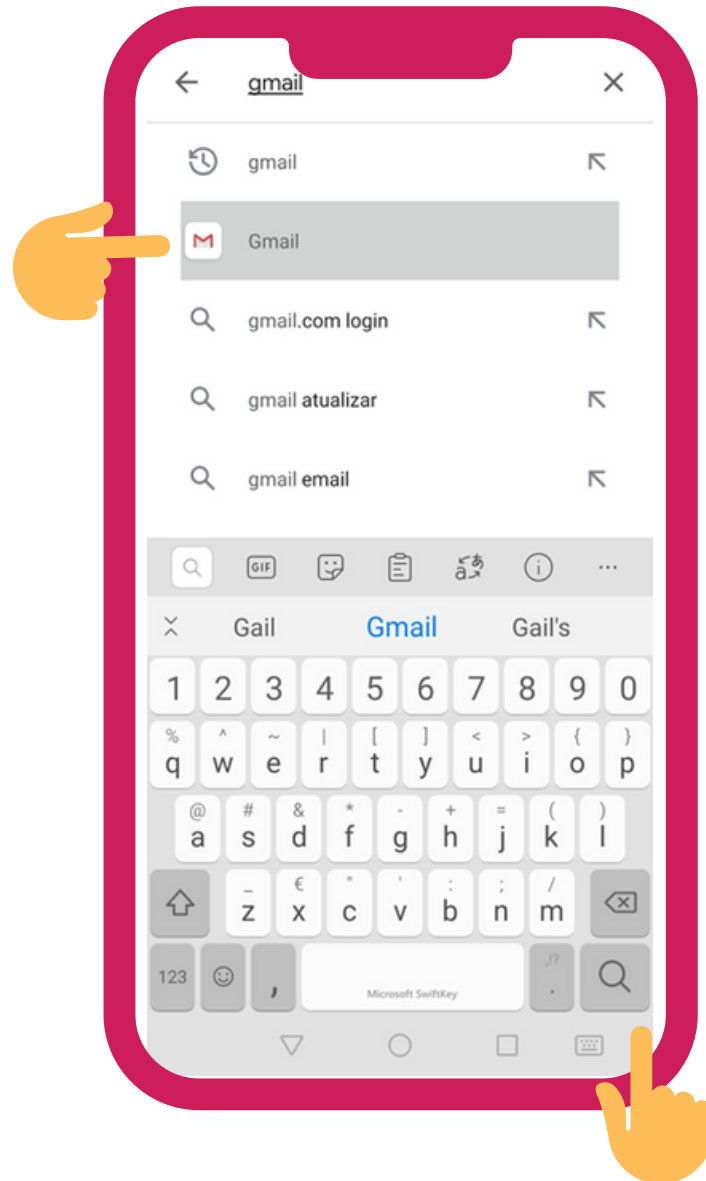
No seu telemóvel inteligente ou tablet procure pelo símbolo da

**Loja de Aplicações.** 



Exemplo: Google Play Store.



## Gmail Instalação



### Passo 2

- Ao abrir a Loja de Aplicações irá encontrar uma caixa de texto. Ao tocar, com o seu dedo, em cima dessa caixa irá aparecer um teclado. Escreva **Gmail**. 
- De seguida, toque em pesquisar (ou seja, na lupa). 



## Gmail Instalação

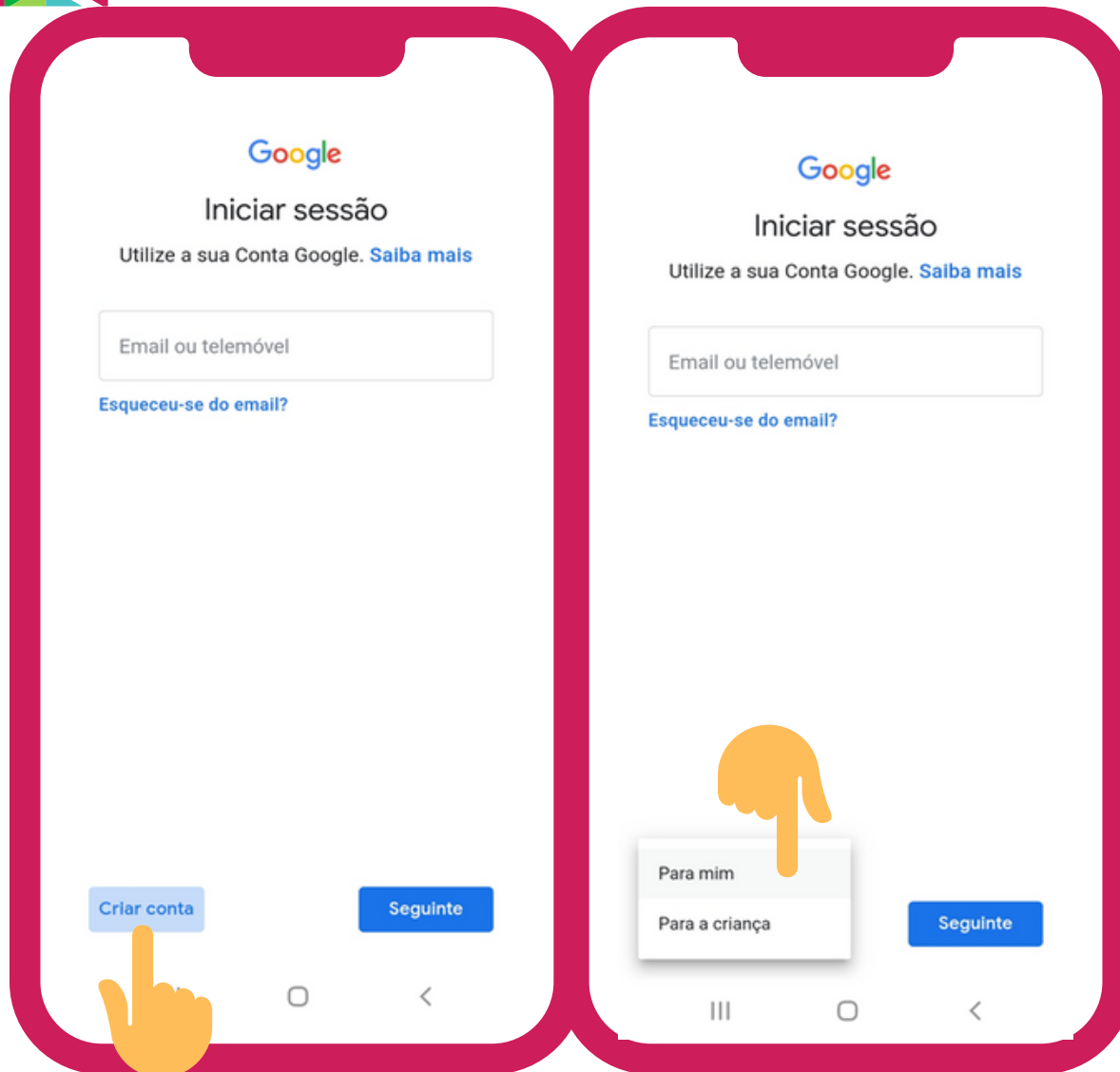


### Passo 3

- Para instalar a Aplicação no seu equipamento basta tocar, com o seu dedo, em cima da opção **Instalar**. Quando terminar toque em **Abrir**.



## Gmail Registo



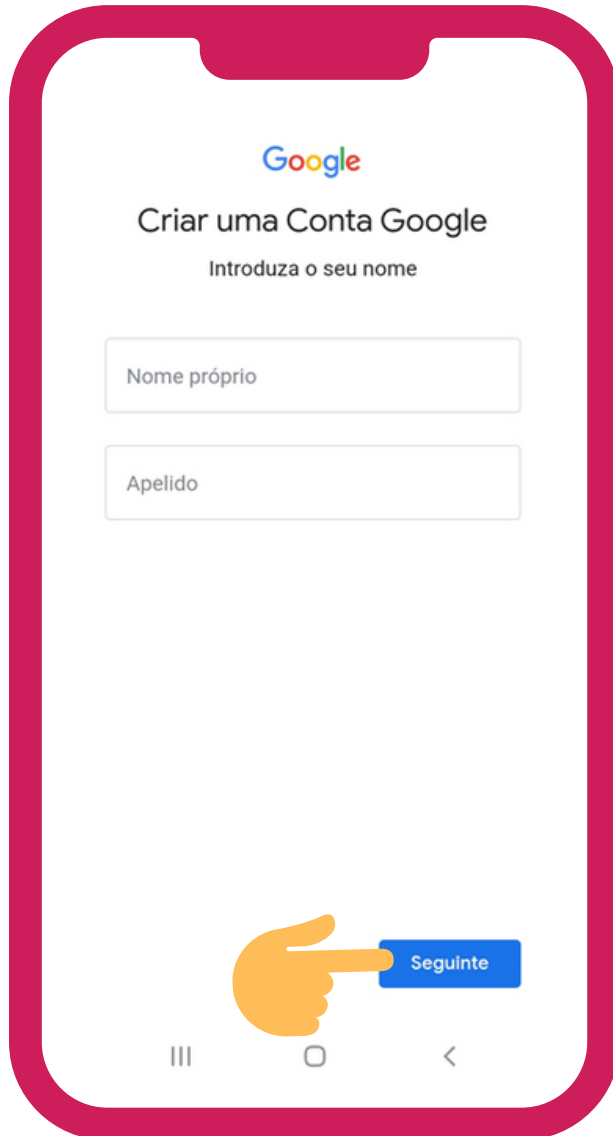
### Passo 1

- **Se já tiver conta** basta escrever o seu e-mail e a senha respetiva.
- Se quer criar uma conta, toque, com o seu dedo, em **Criar Conta**. Será perguntado se a conta que pretende criar é para si ou para uma criança. selecione a opção Para mim. Toque em Seguinte para prosseguir.





## Gmail Registo

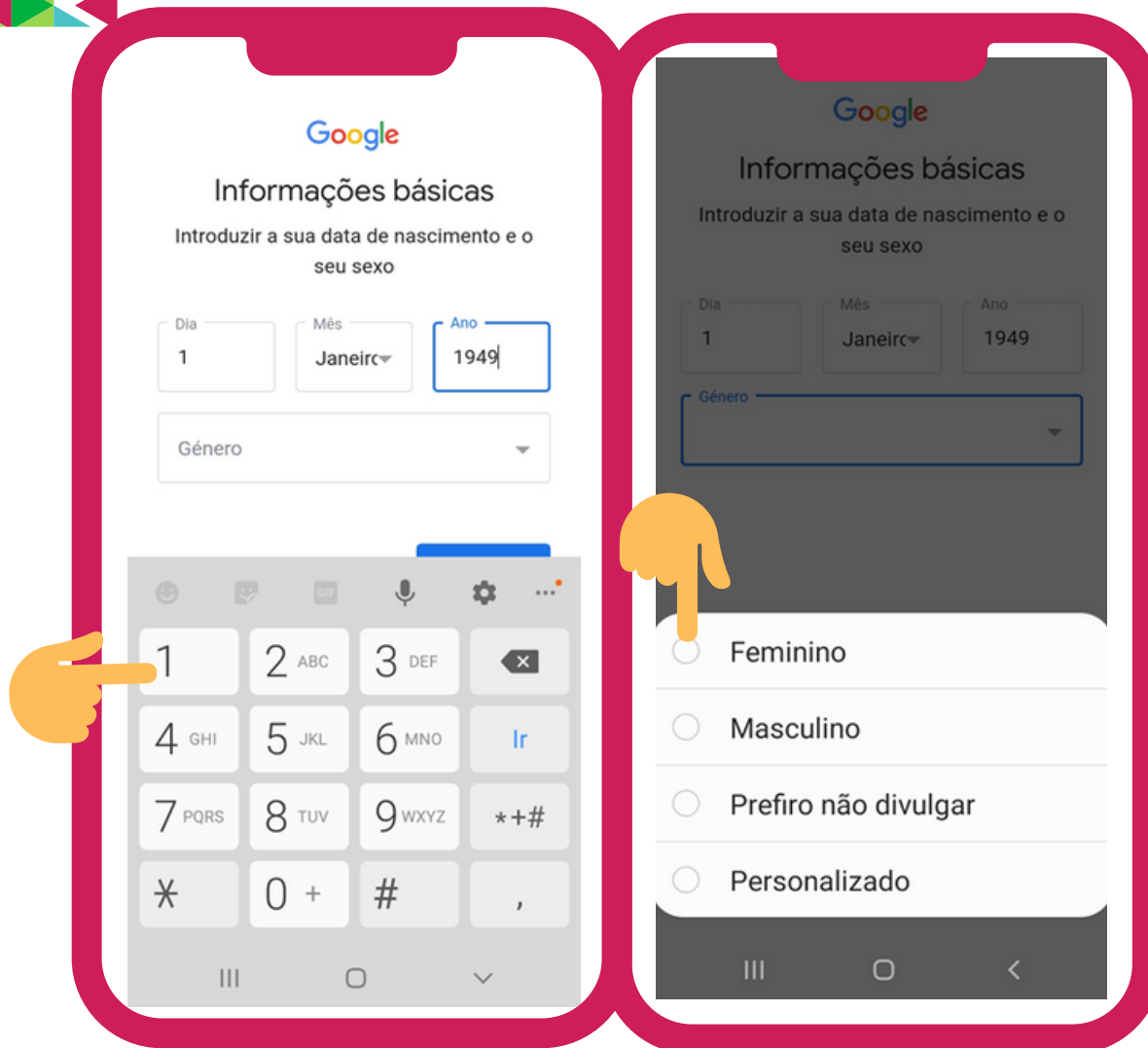


### Passo 2

- Escreva o **seu Nome próprio e o seu Apelido.**
- Para inserir a informação tem de tocar em cima das caixas respetivas.
- Prossiga em **Seguinte.**



## Gmail Registo



### Passo 3

- Digite a sua **data de Nascimento**, tocando, com o seu dedo, em cima das caixas dia, mês e ano. Quando o teclado aparecer escreva a informação.
- Selecione a opção relativa ao **Género**, colocando, o seu dedo, em cima da bola/ opção pretendida (a opção selecionada ficará salientada).



## Gmail Registo



Google

Informações básicas

Introduzir a sua data de nascimento e o seu sexo

Dia  Mês  Ano

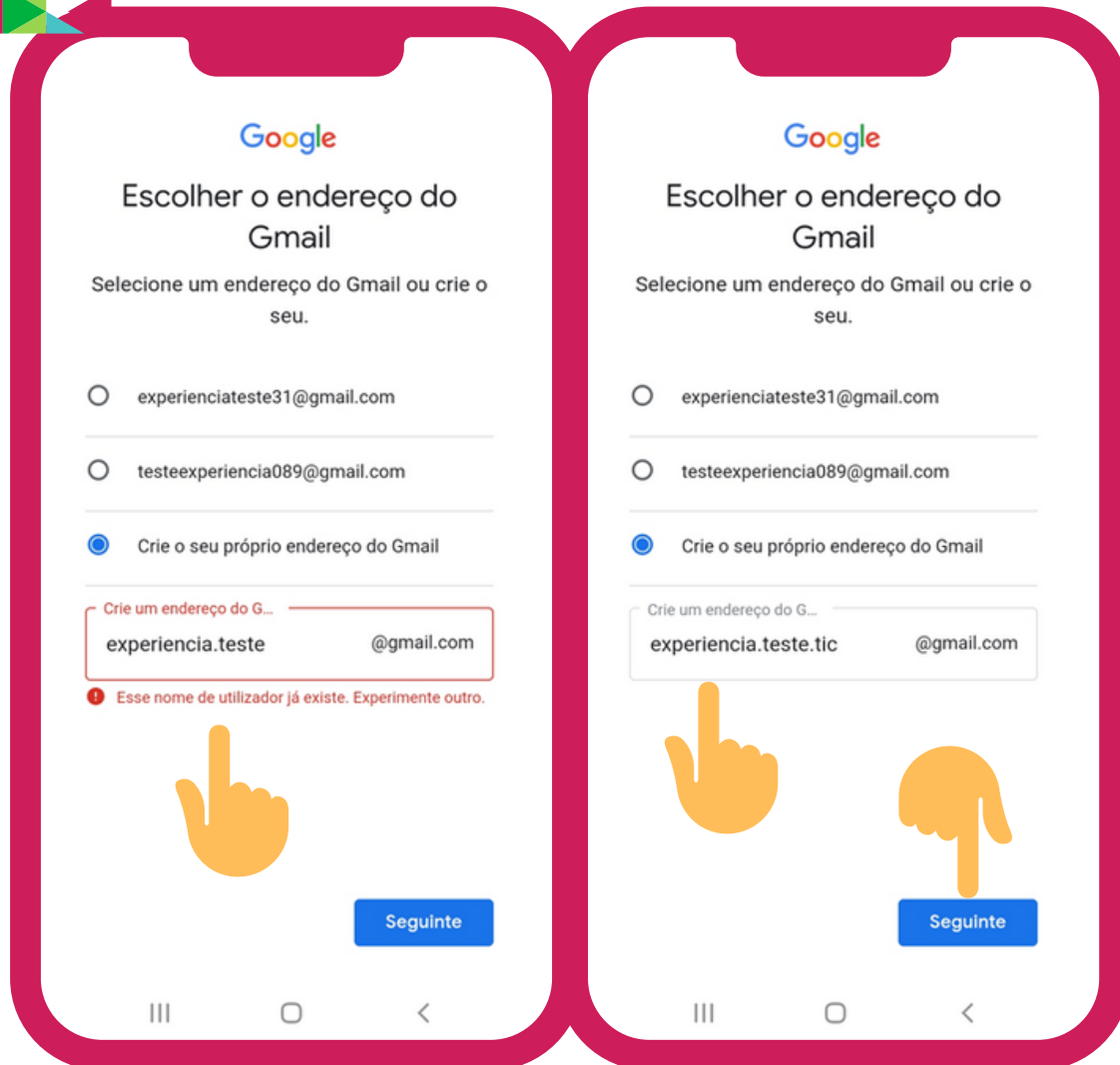
Género



### Passo 4

- Quando tiver a sua data de nascimento e género introduzidos, toque em **Seguinte**.

# Gmail Registo



## Passo 5

- Depois ser-lhe-ão sugeridos alguns endereços de e-mail. Também pode optar por definir o seu próprio endereço.
- Se optar por definir o seu próprio endereço de Gmail, poderá aparecer-lhe a mensagem de que o nome de utilizador que escolheu já existe. Para tal, deverá ir tentando outros nomes até conseguir um que esteja disponível. Para avançar para a etapa seguinte toque, com o seu dedo, em **Seguinte**.




## Gmail Registo



### Passo 6

- De seguida, ser-lhe-á solicitada a **criação de uma senha/palavra-passe** de forma a proteger o acesso por parte de terceiros. Para criar uma palavra-passe forte:
  - Escolha uma palavra-passe que **não seja muito curta** (idealmente com pelo menos 8 caracteres).
  - Opte por uma palavra-passe que **não indique informação sobre si, sobre os seus familiares, sobre os seus animais de estimação**. Deve evitar utilizar o seu nome, a sua idade, a sua data de nascimento, o seu número de telefone, outras informações mais óbvias sobre si.
  - Deve conter uma **combinação de letras** (maiúsculas e minúsculas), **números e caracteres especiais** (exemplos: # ? !).





The screenshot shows the Gmail registration interface. At the top, the Google logo is displayed. Below it, the text reads "Criar uma palavra-passe forte" (Create a strong password). Underneath, a sub-instruction says "Crie uma palavra-passe forte com uma mistura de letras, números e símbolos" (Create a strong password with a mix of letters, numbers, and symbols). There are two input fields: "Palavra-passe" (Password) and "Confirmar" (Confirm). A blue "Seguinte" (Next) button is located at the bottom right of the form. The phone's navigation bar is visible at the very bottom.



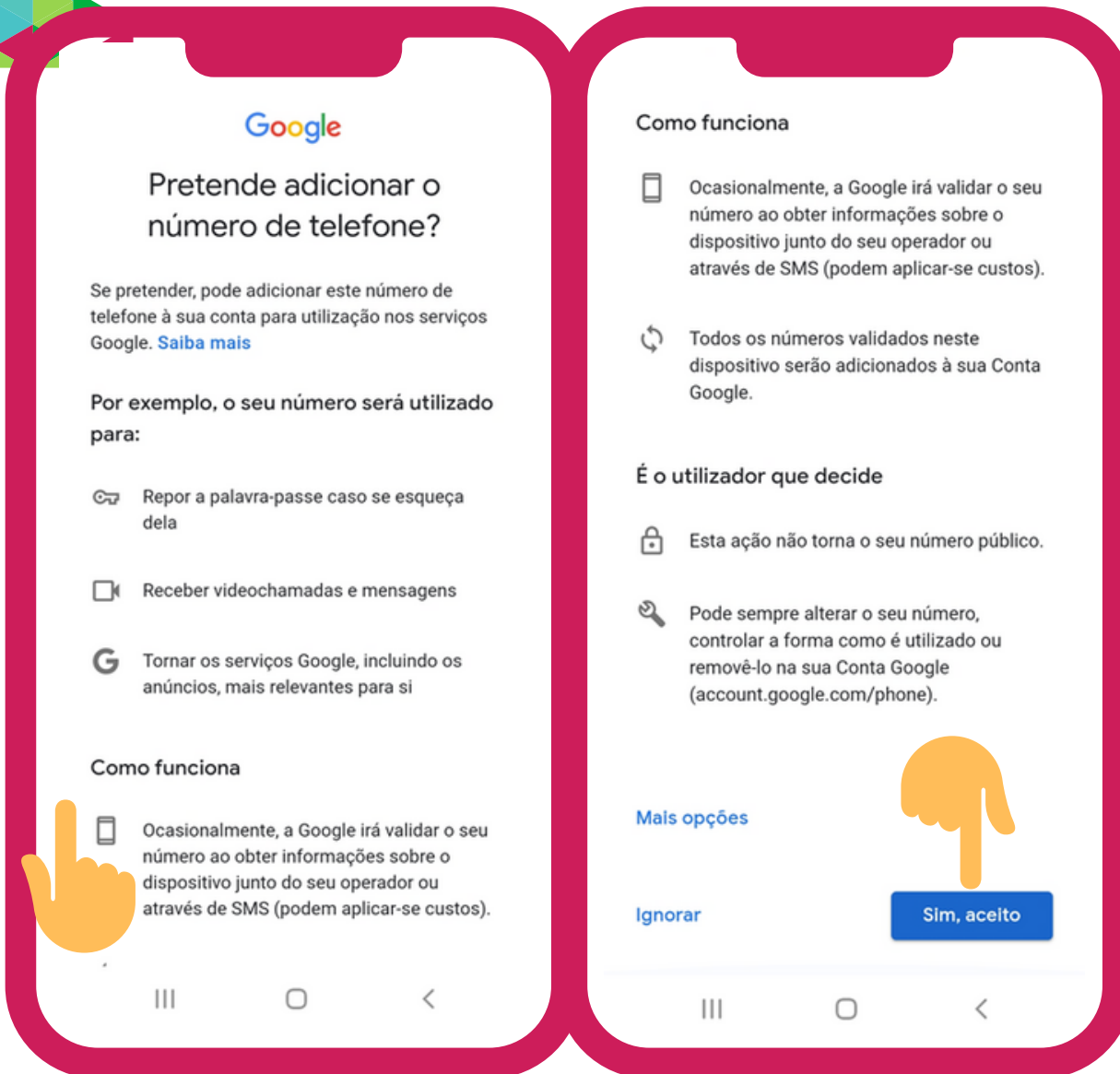
## Gmail Registo



### Passo 7

- A palavra-passe deve ser confidencial, não deve dizer a outras pessoas.
- Escreva a sua palavra-passe duas vezes. Tem de ser escrita exatamente da mesma forma (caso contrário o sistema não lhe permitirá prosseguir).
- Quando introduzir a palavra-passe terá duas possibilidades de visualização, que pode alterar a qualquer momento, bastando, para tal, dar um toque com o seu dedo em cima do símbolo respetivo:
  - Palavra passe estará oculta 
  - Palavra passe estará visível 
- Quando tiver concluído prossiga em **Seguinte**.

# Gmail Registo



## Passo 8

- Ser-lhe-á perguntado se pretende associar o seu número de telefone à sua conta do Gmail. Serão apresentados alguns exemplos de utilizações.
- Se pretender adicionar o seu número de telefone à sua conta de Gmail toque com o seu dedo em **Sim, aceito**. Se preferir ignorar esta opção também pode fazê-lo tocando com o seu dedo na opção **Ignorar**.



## Gmail Registo



### Passo 9

- Em seguida, ser-lhe-á pedido que reveja as informações da sua conta. Prossiga em Seguinte.
- Ser-lhe-á disponibilizada informação sobre os **Termos de Utilização do Google e do Google Play**, assim como a **Política de Privacidade**.





## Gmail Registo



YouTube, e utilizamos dados de biliões de consultas de pesquisa para criar modelos de correção ortográfica que utilizamos em todos os nossos serviços.

### É a utilizadora que decide.

Consoante as definições da sua conta, alguns destes dados podem estar associados à sua Conta Google e processamos estes dados como informações pessoais. Pode controlar a forma como recolhemos e utilizamos estes dados agora ao clicar em "Mais opções" abaixo. Pode sempre ajustar os controlos mais tarde ou retirar a autorização com efeitos no futuro em A minha conta (myaccount.google.com).

MAIS OPÇÕES ▾

Aceito os Termos de Utilização do Google e os Termos de Utilização do Google Play.

Aceito que as minhas informações sejam processadas conforme descrito acima e explicado de modo mais pormenorizado na Política de Privacidade.

Criar conta



correção ortográfica que utilizamos em todos os nossos serviços.

### É a utilizadora que decide.

Consoante as definições da sua conta, alguns destes dados podem estar associados à sua Conta Google e processamos estes dados como informações pessoais. Pode controlar a forma como recolhemos e utilizamos estes dados agora ao clicar em "Mais opções" abaixo. Pode sempre ajustar os controlos mais tarde ou retirar a autorização com efeitos no futuro em A minha conta (myaccount.google.com).

MAIS OPÇÕES ▾

Aceito os Termos de Utilização do Google e os Termos de Utilização do Google Play.

Selecione a caixa de verificação para continuar.


Aceito que as minhas informações sejam processadas conforme descrito acima e explicado de modo mais pormenorizado na Política de Privacidade.

Selecione a caixa de verificação para continuar.

Criar conta

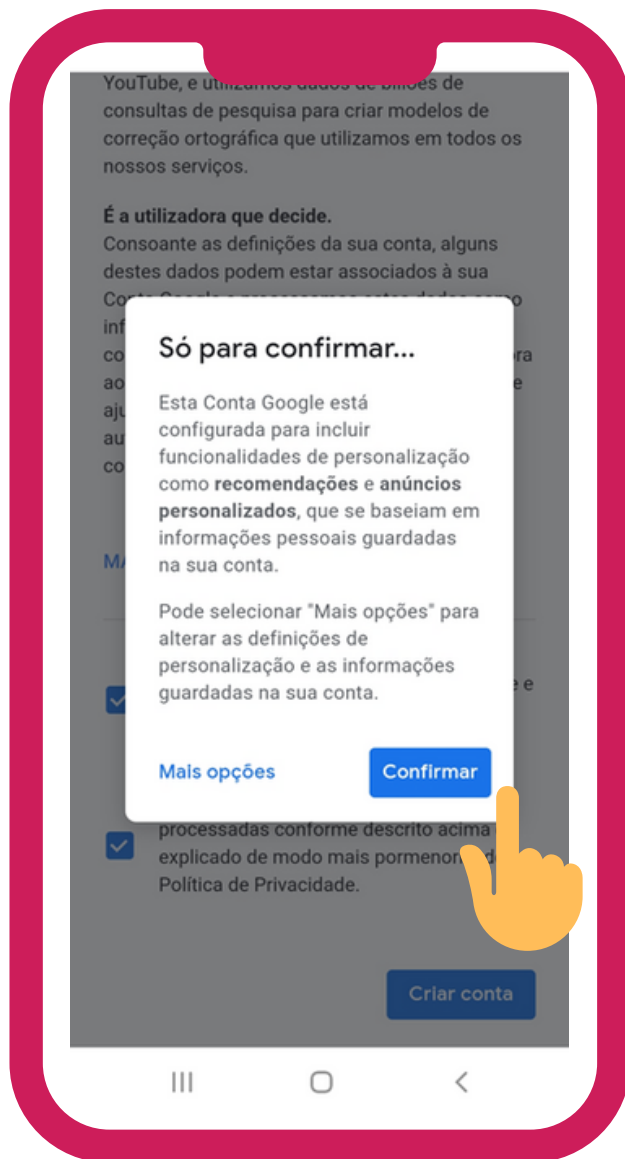


## Passo 10

- Para prosseguir deve tocar, com o seu dedo, nas caixas respetivas à sua aceitação. Aparecer-lhe-á este símbolo  que confirma a sua aceitação.
- Toque, com o seu dedo, em **Criar Conta**.
- Caso não aceite, não será possível prosseguir com a instalação/ registo (irá visualizar uma mensagem de erro, a vermelho).



## Gmail Registo



### Passo 11

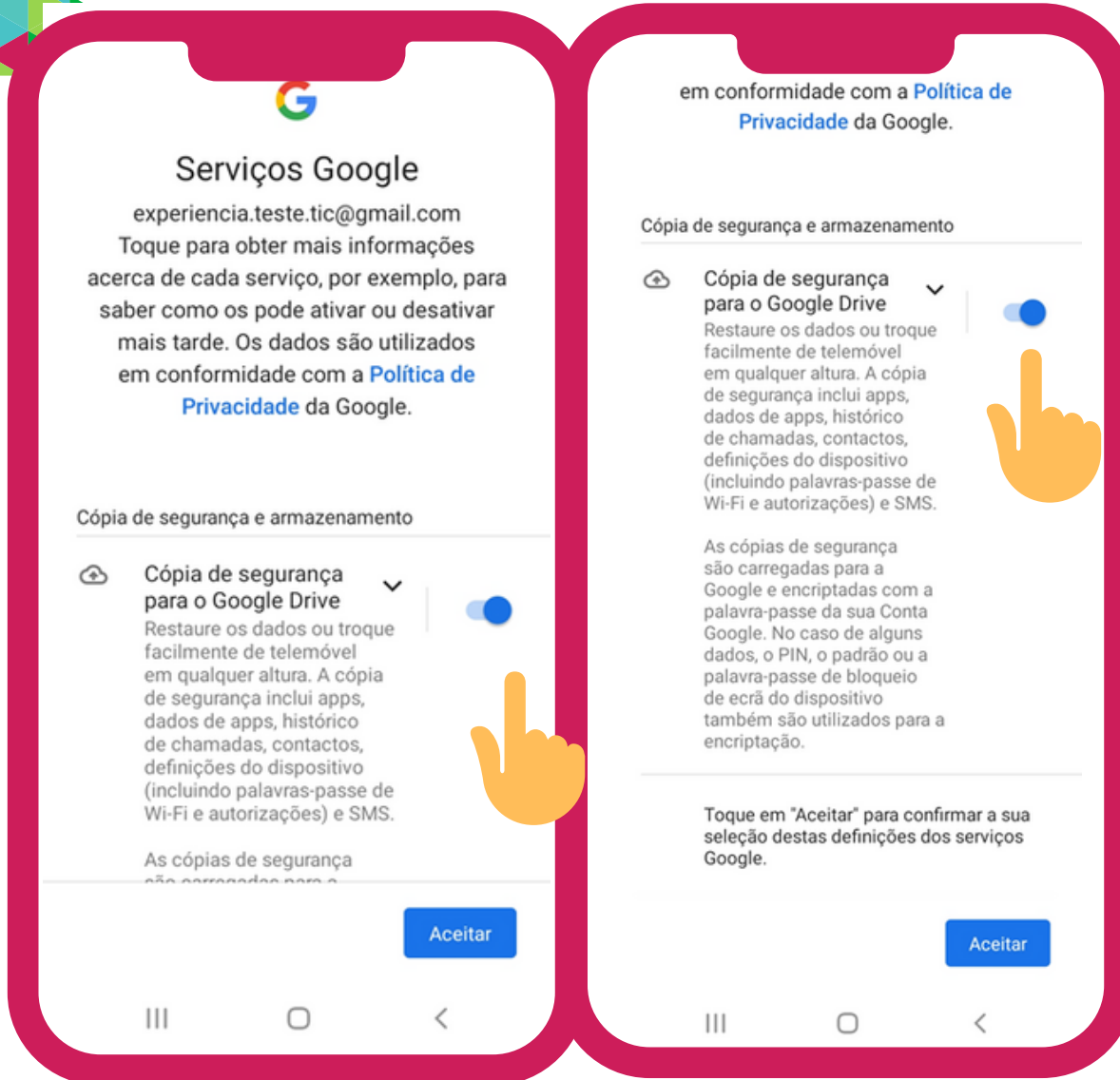
- De seguida, toque em **Confirmar** para validar as informações.

# Gmail Registo



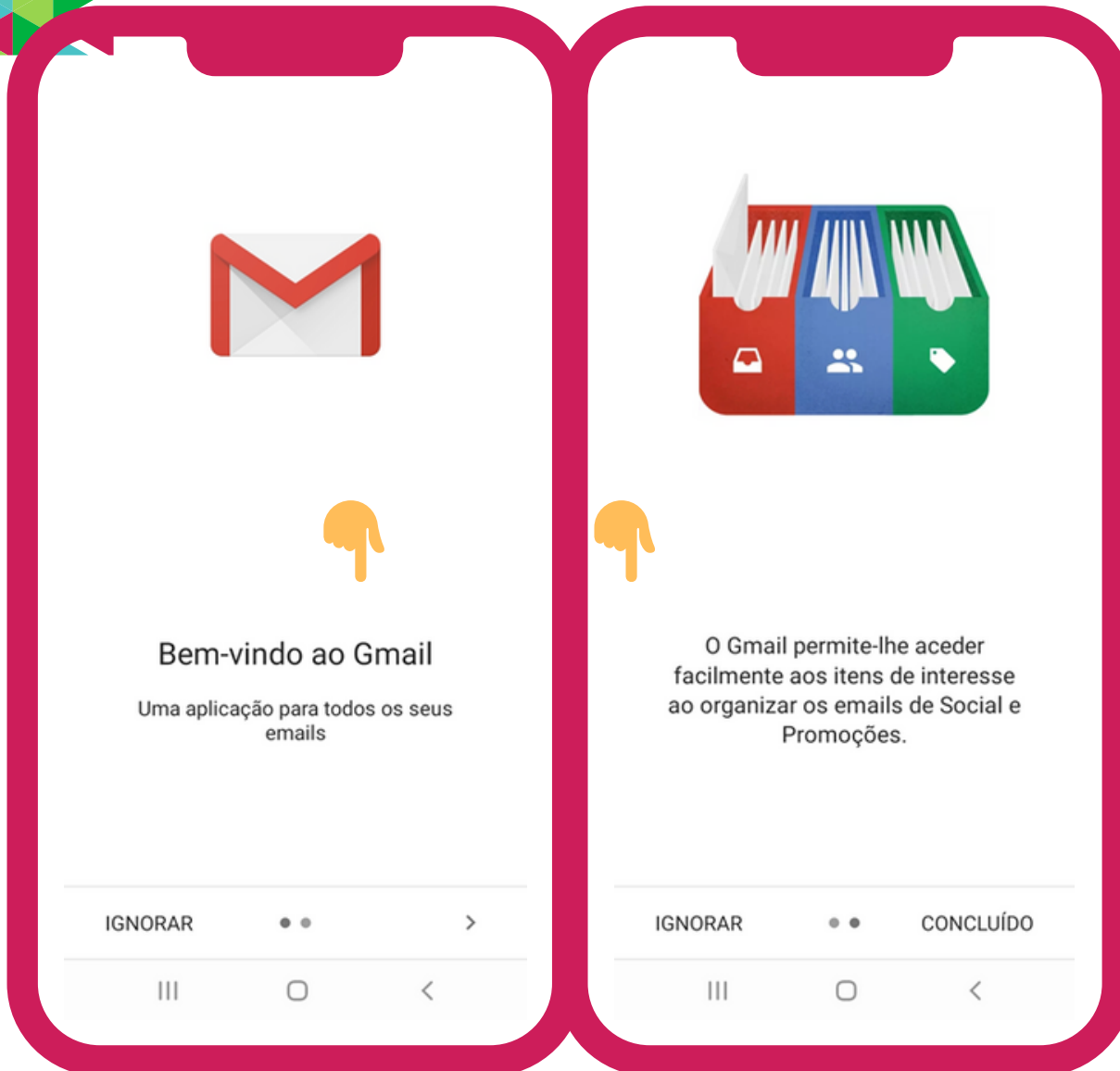
## Passo 12

- Para finalizar, será questionado se pretende fazer uma cópia de segurança e armazenamento para o **Google Drive** (O Google Drive é um serviço de armazenamento de ficheiros associado à sua conta de Gmail) .
- Sugere-se que possa Aceitar. Para tal deve colocar o seu dedo em cima do cursor respetivo e, suavemente, deve deslizar-lo para o lado direito, de forma a ativar as funções.





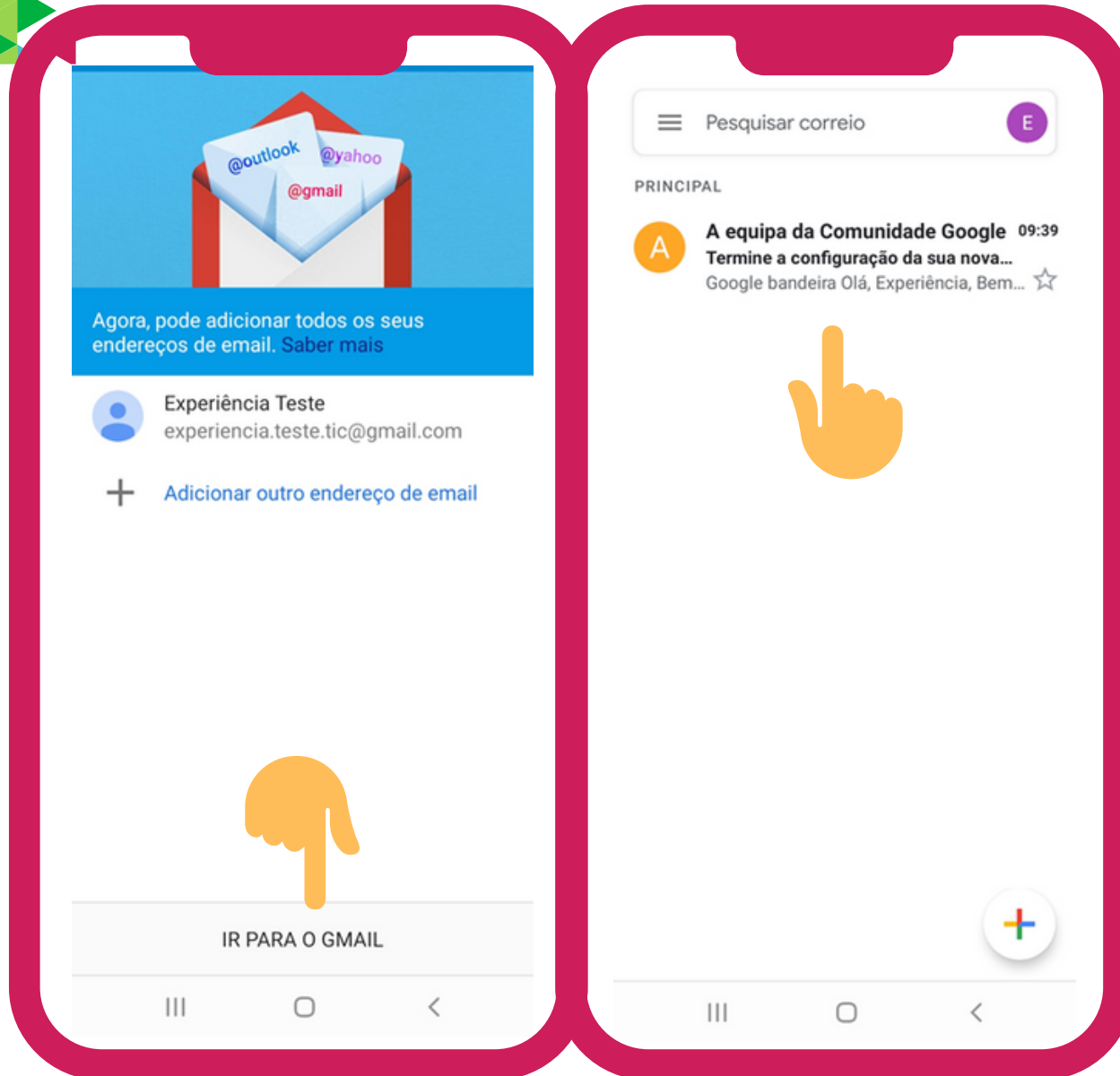
## Gmail Registo



### Passo 13

- Visualizará uma mensagem de boas-vindas ao **Gmail**.
- Para avançar toque, com o seu dedo, na seta > e depois em **Concluído**.

## Gmail Registo



### Passo 14

- **Prossiga para o Gmail,** tocando, com o seu dedo, em Ir para o Gmail.
- De seguida, visualizará a página inicial do seu correio eletrónico.



## Gmail

### E-mails Recebidos

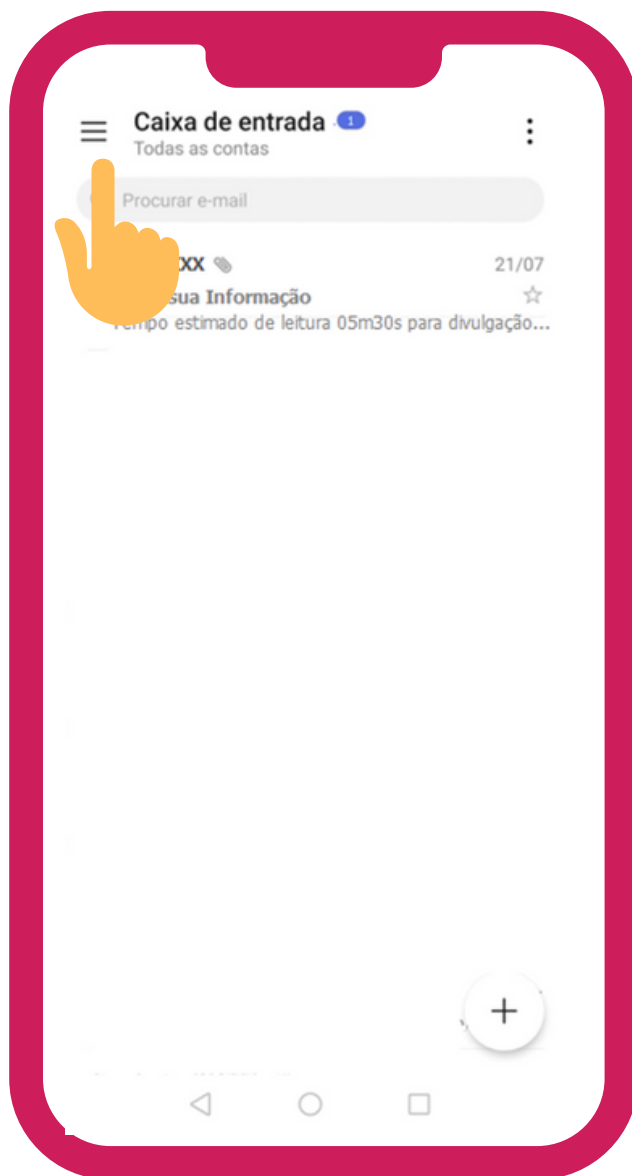


### Passo 1

Procure, no seu telemóvel inteligente ou tablet, pelo símbolo do **Gmail**. Para abrir, dê um toque suave, com o seu dedo, sobre esse símbolo.

## Gmail

### E-mails Recebidos



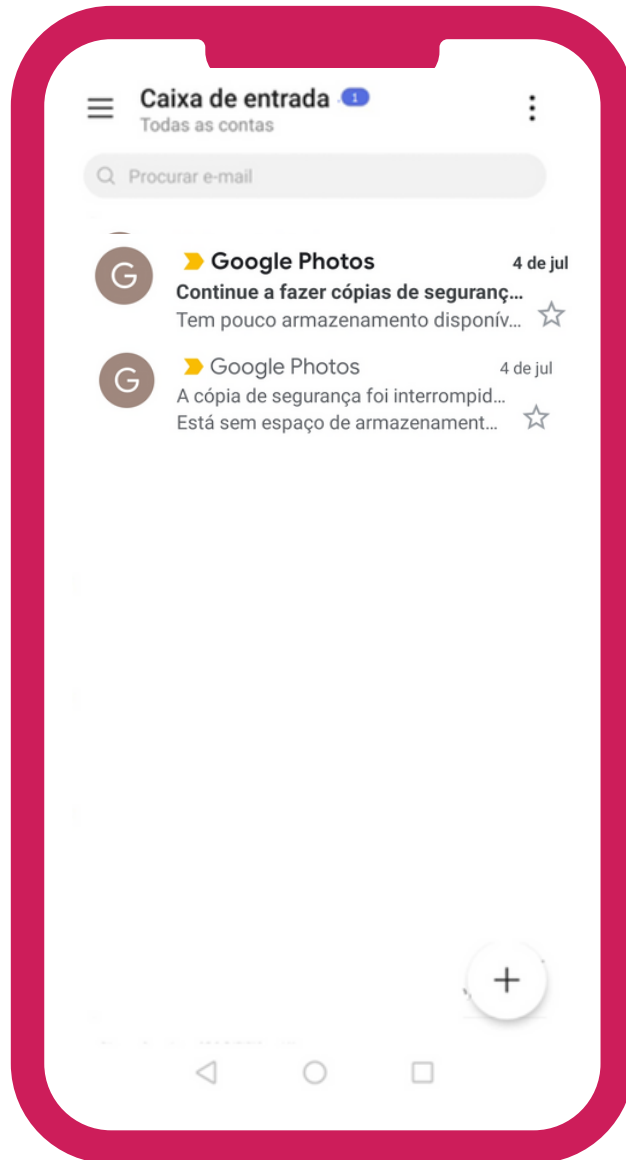
#### Passo 2

- Irá visualizar um menu do lado esquerdo com várias pastas. Se tocar no símbolo do **menu** ≡ (do lado esquerdo do ecrã), irá ver um conjunto de pastas, de rápida consulta, para melhor gerir a sua caixa de e-mail.



## Gmail

### E-mails Recebidos



### Passo 3

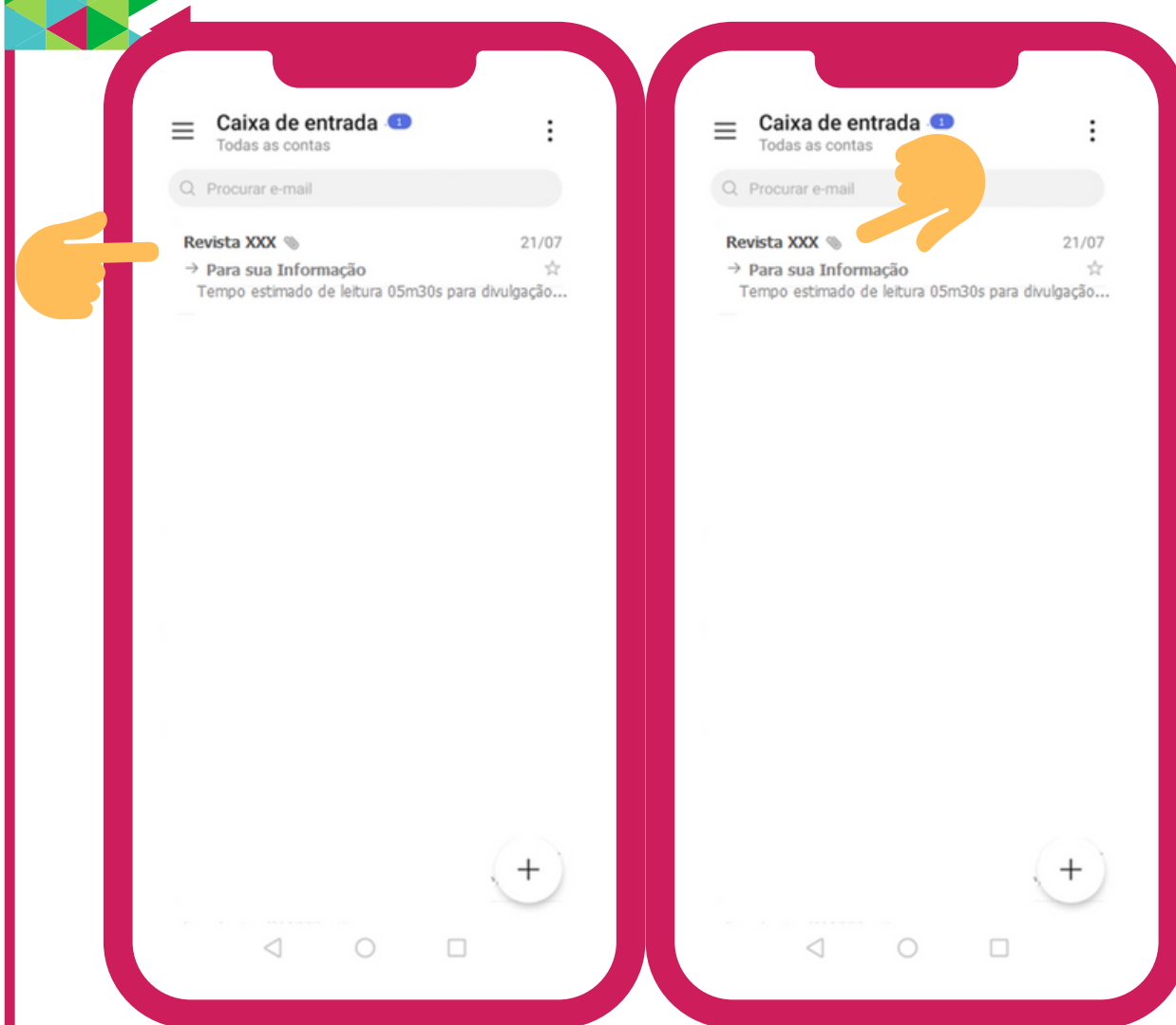
- Poderá ver os e-mails recebidos na pasta

#### **Caixa de Entrada ou Caixa Principal:**

- Os e-mails não lidos serão os primeiros a aparecer na Caixa de Entrada e terão uma cor mais escura para se destacar.
- Os e-mails já lidos terão uma cor mais clara.



## Gmail E-mails Recebidos



### Passo 4



- Será possível identificar quem lhe enviou o e-mail (aparecerá o e-mail da pessoa em questão), bem como o Assunto em questão.
- O e-mail pode também conter algum anexo (exemplo: um documento ou uma fotografia). Caso o e-mail tenha um anexo visualizará um símbolo de Clip.



## Gmail E-mails Recebidos



### Passo 5

- Para abrir e ler um e-mail, toque, com o seu dedo, em cima do e-mail recebido.
- Se quiser apagar o e-mail que recebeu, toque, com o seu dedo, no símbolo do caixote do lixo. 
- Para voltar à lista inicial de todos os e-mails recebidos, basta tocar, com o seu dedo, na seta andar para trás. 



## Gmail

### Enviar E-mails

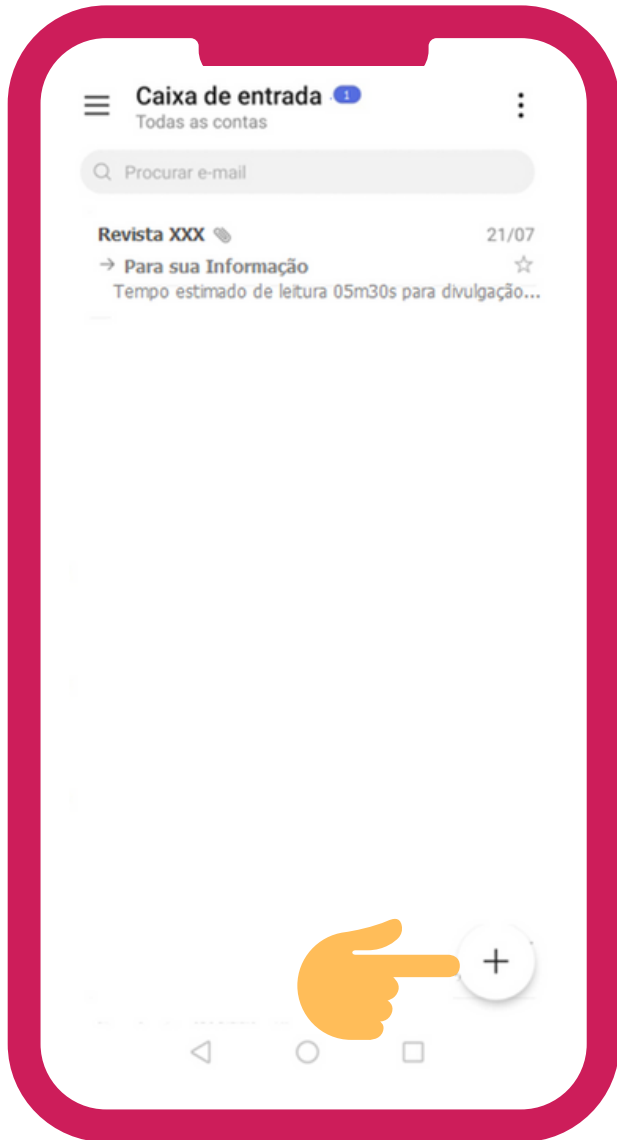


### Passo 1



- Procure, no seu telemóvel inteligente ou tablet, pelo símbolo do **Gmail**. Para abrir, dê um toque suave, com o seu dedo, sobre esse símbolo.

# Gmail

## Enviar E-mails



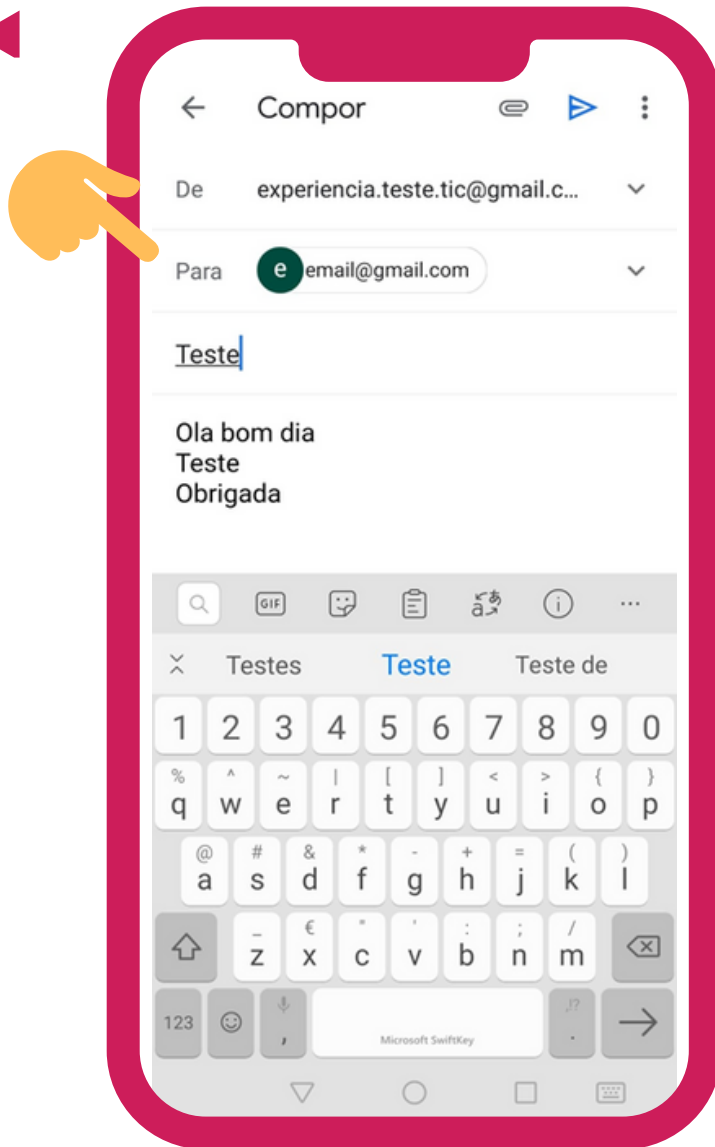
### Passo 2

- Para enviar um e-mail, na Caixa de Entrada ou Caixa Principal, toque, com o seu dedo, no símbolo  (ou no símbolo da caneta/lápis ) para escrever uma mensagem.



## Gmail

### Enviar E-mails

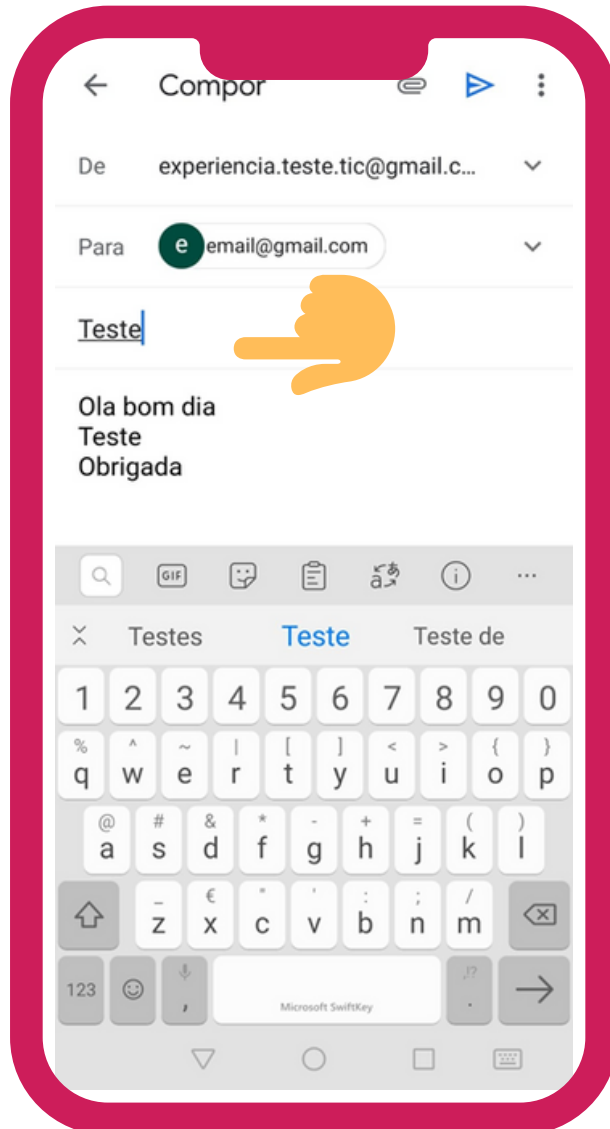


### Passo 3

- Na caixa de texto que diz **Para**, insira o endereço de e-mail do seu destinatário.
- É muito importante que escreva corretamente o endereço de e-mail da pessoa a quem pretende enviar a mensagem. Um erro no endereço poderá fazer com que o e-mail seja devolvido ou enviado para outra pessoa.



## Gmail Enviar E-mails




### Passo 4

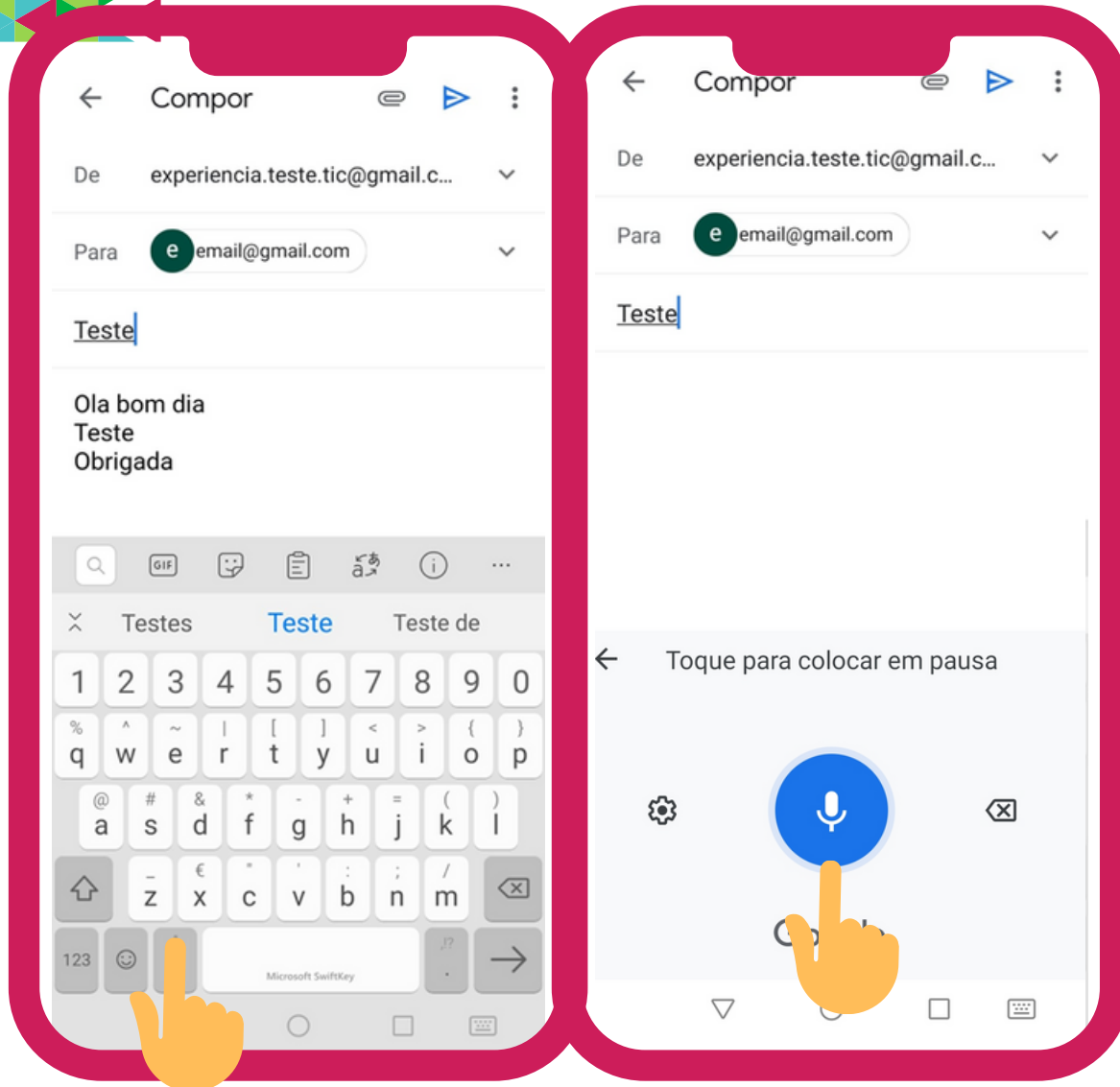
- Na caixa de texto que diz **Assunto**, insira o assunto/ tema que o leva a enviar o e-mail (o Assunto deve ser curto, por exemplo até 4 ou 5 palavras).

## Gmail Enviar E-mails



### Passo 5

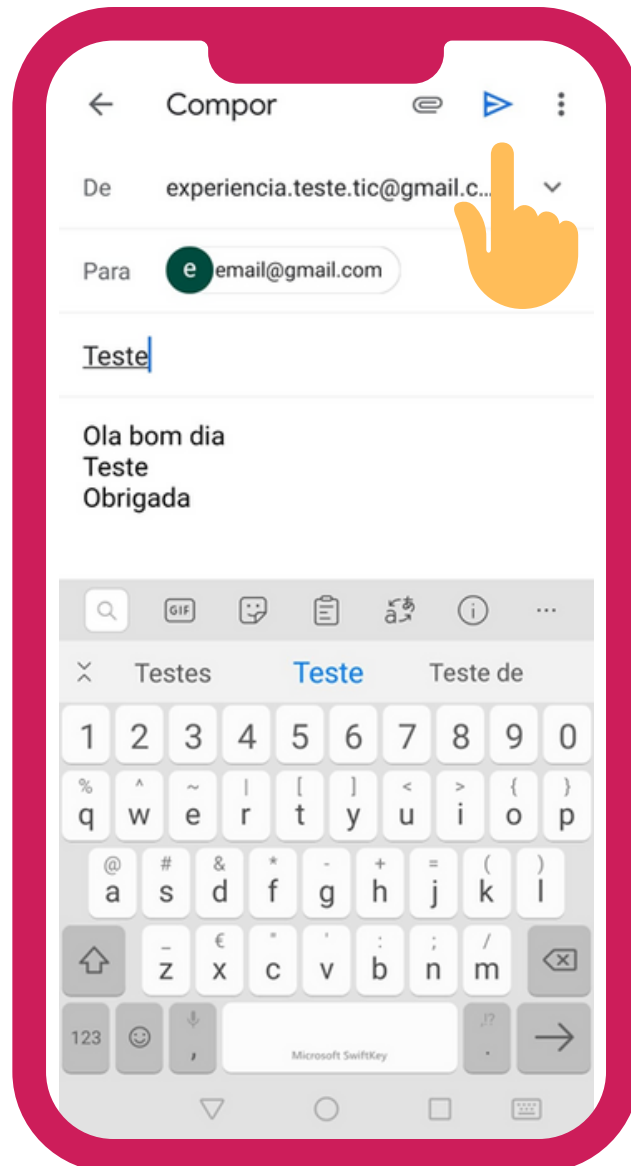
- Por fim, no corpo do e-mail, escreva a sua mensagem.
  - Pode fazer uma **mensagem escrita** utilizando o teclado. Ou
  - Pode tocar, com o seu dedo, no símbolo do **microfone**  que aparece no seu teclado e dizer oralmente a sua mensagem. Ela começará a ser escrita pelo seu telemóvel inteligente ou tablet. É importante que fale pausadamente e em voz alta para o seu equipamento.






## Gmail

### Enviar E-mails



### Passo 6

- Releia o e-mail antes de enviar e corrija eventuais erros.
- Para enviar toque, com o seu dedo, na seta  ou onde diz **Enviar**.





# Gmail

## Enviar E-mails - Anexar Ficheiros



### Passo 1



- Procure, no seu telemóvel inteligente ou tablet, pelo símbolo do **Gmail**. Para abrir, dê um toque suave com o seu dedo sob esse símbolo.

# Gmail

## Enviar E-mails - Anexar Ficheiros

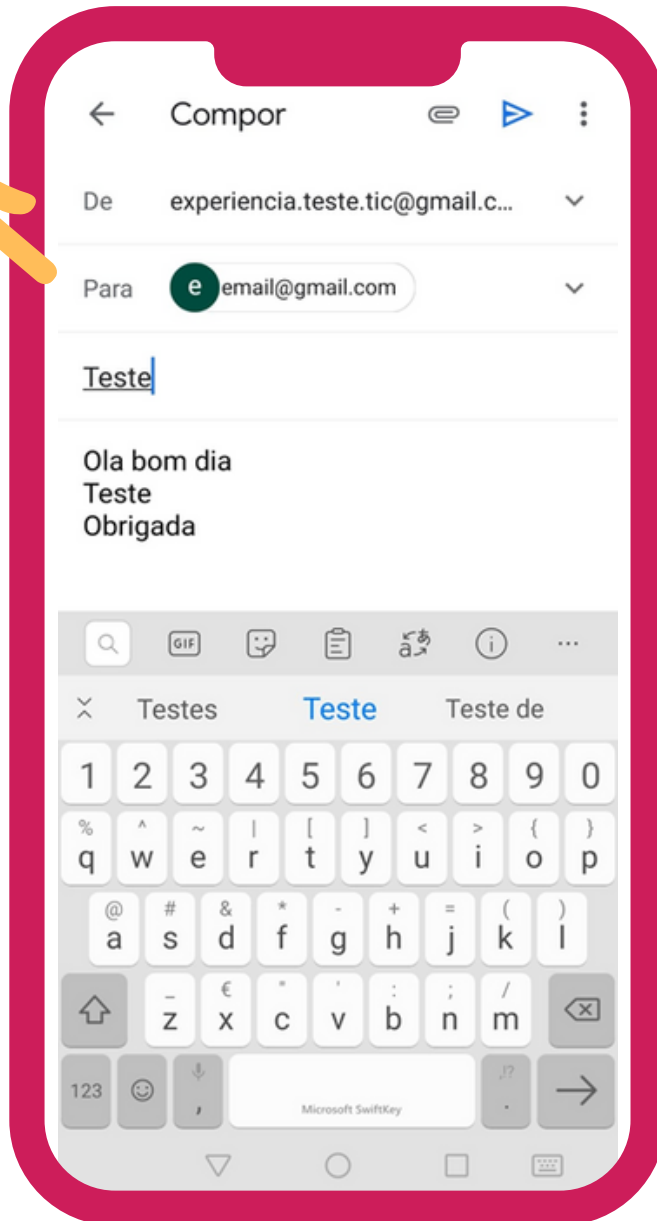


### Passo 2

- Para enviar um e-mail, na Caixa de Entrada ou Caixa Principal, toque, com o seu dedo, no símbolo  (ou no símbolo da caneta/lápis ) para escrever uma mensagem.

# Gmail

## Enviar E-mails - Anexar Ficheiros

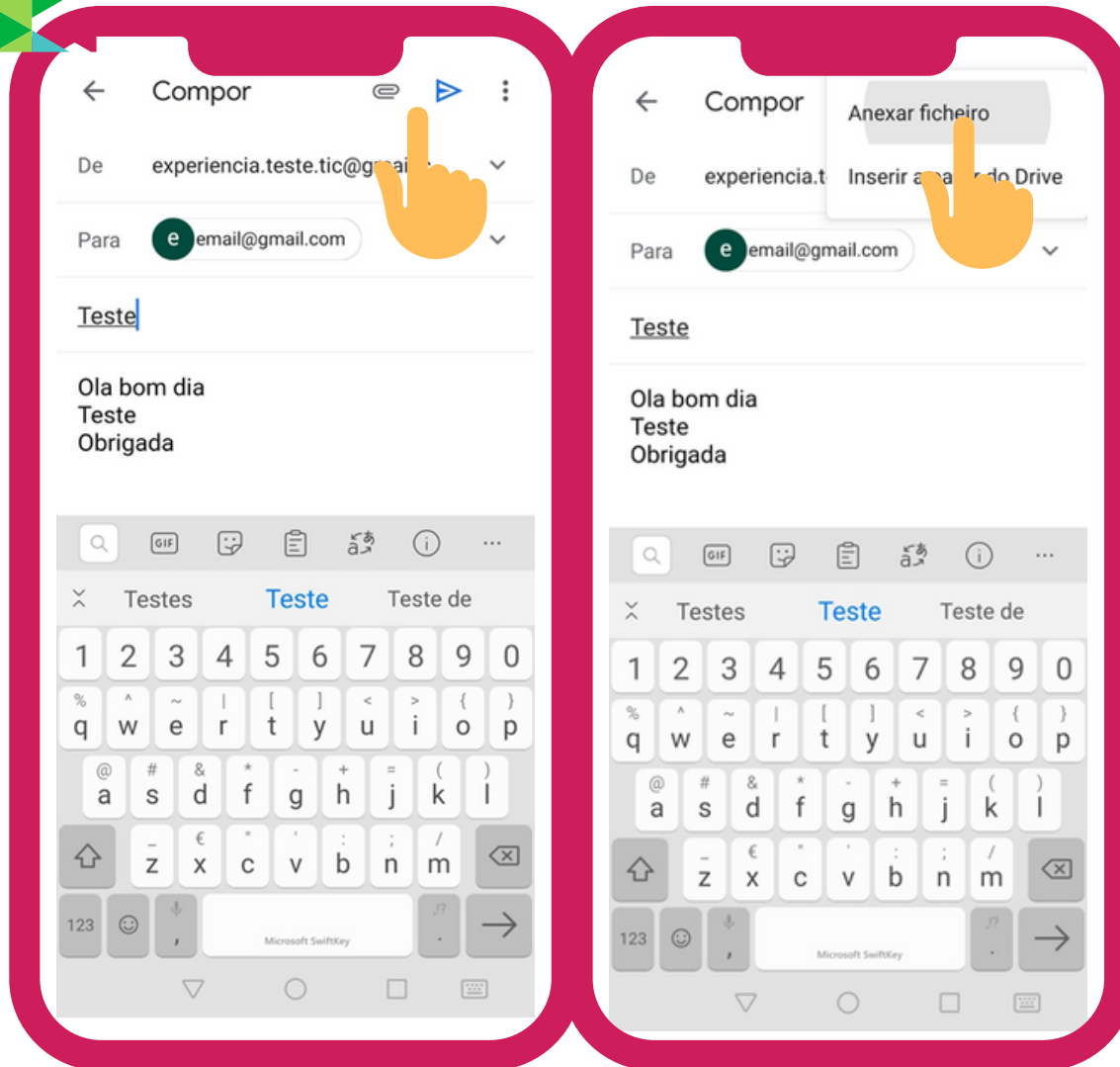


### Passo 3


- Na caixa de texto que diz **Para**, insira o endereço de e-mail do seu destinatário.
- Na caixa de texto que diz **Assunto**, insira o assunto/ tema que o leva a enviar o e-mail (até 4 ou 5 palavras).
- Por fim, no corpo do e-mail, escreva a sua mensagem ou dite utilizando o microfone.

# Gmail

## Enviar E-mails - Anexar Ficheiros



### Passo 4

- Para juntar ao seu e-mail um Anexo (por exemplo, uma fotografia, um documento, um vídeo), toque, com o seu dedo, em cima do símbolo do Clip. 
- Selecione a opção **Anexar Ficheiro**.

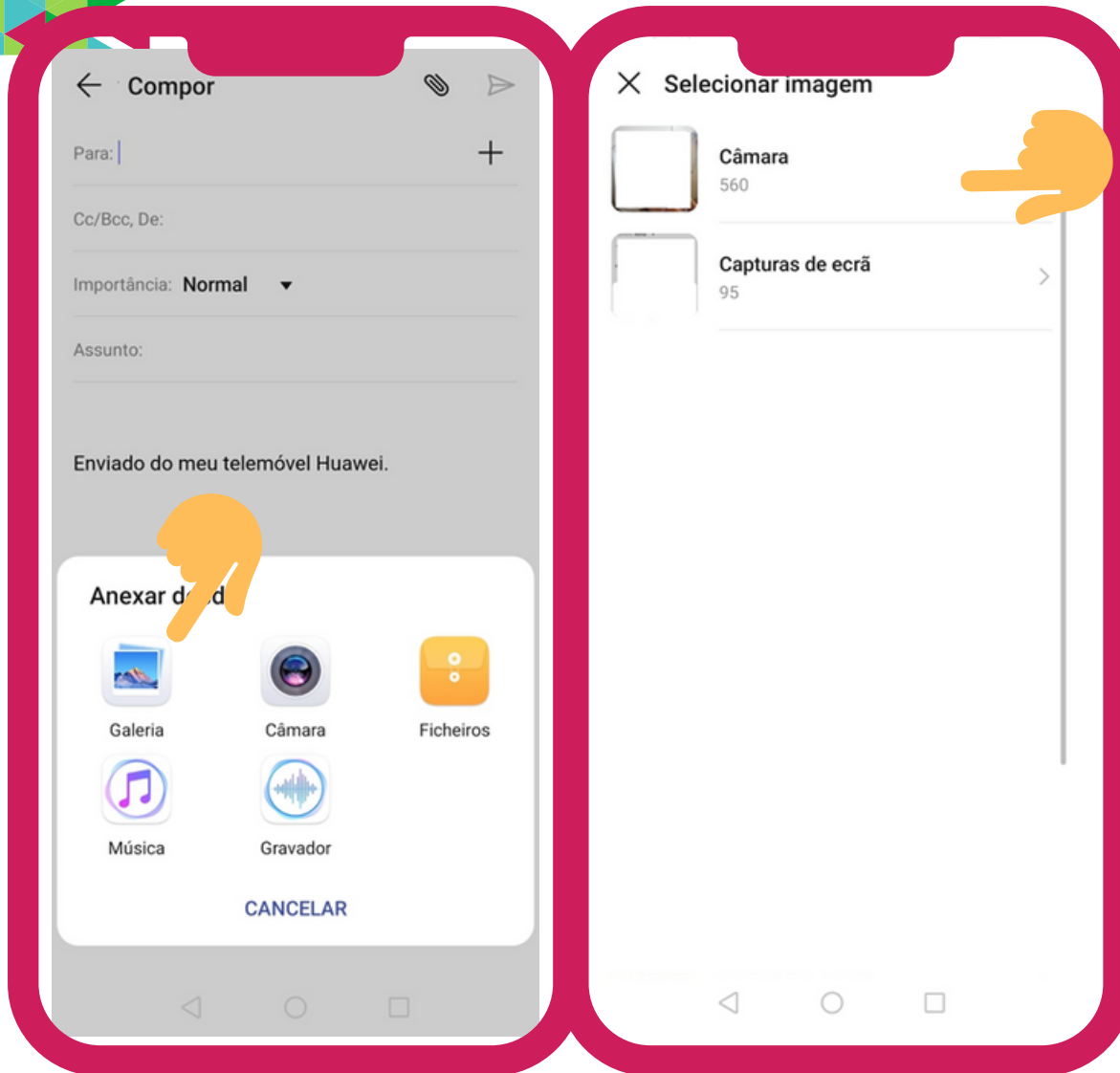
# Gmail

## Enviar E-mails - Anexar Ficheiros



### Passo 5

- Para anexar uma fotografia, tem de seleccionar a pasta onde estão guardadas as imagens/ fotografias ou os documentos (geralmente na Galeria ou Ficheiros/ Imagens/ Câmera). Procure no seu telemóvel inteligente ou tablet por essa pasta.
- Abra a pasta onde estão guardadas as fotografias/ imagens tocando, com o seu dedo, em cima da mesma.




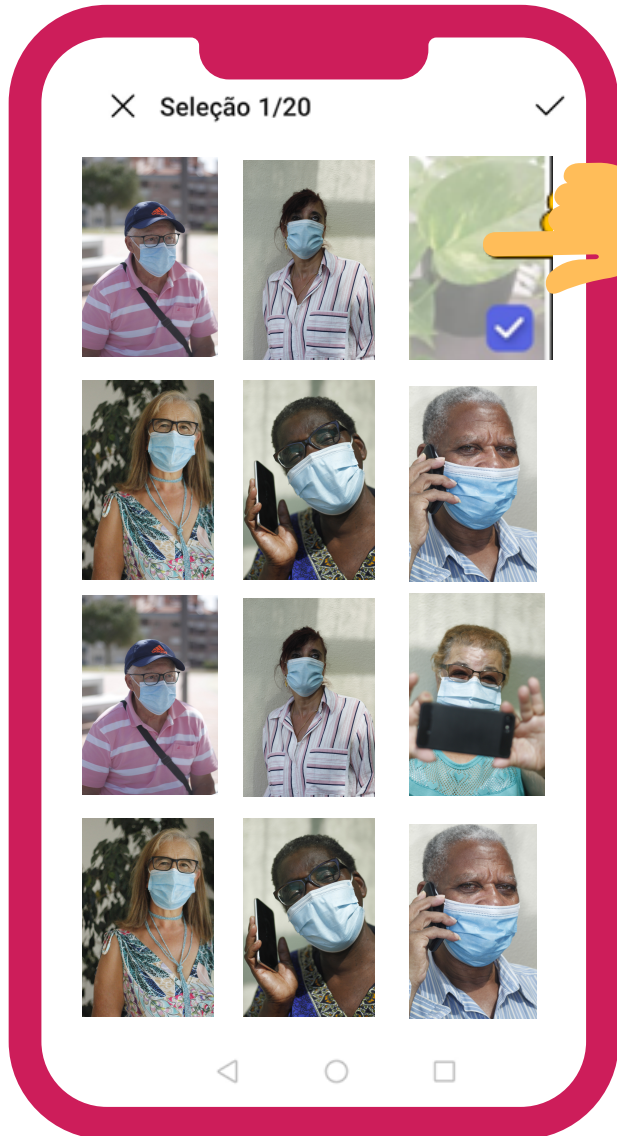
## Gmail

### Enviar E-mails - Anexar Ficheiros



#### Passo 6

- Para poder ver todas as imagens guardadas no seu telemóvel inteligente ou tablet, deslize o seu dedo no sentido de baixo para cima. Para voltar ao início, deslize o seu dedo no sentido de cima para baixo.
- Para **seleccionar** as imagens/ fotografias que pretende anexar ao seu e-mail, toque, com o seu dedo, em cima daquela que pretende enviar (vai visualizar que a imagem seleccionada fica com uma cor delineada e um símbolo de certo).   
Em seguida, toque em **concluir** para anexar ao seu e-mail.





## Gmail

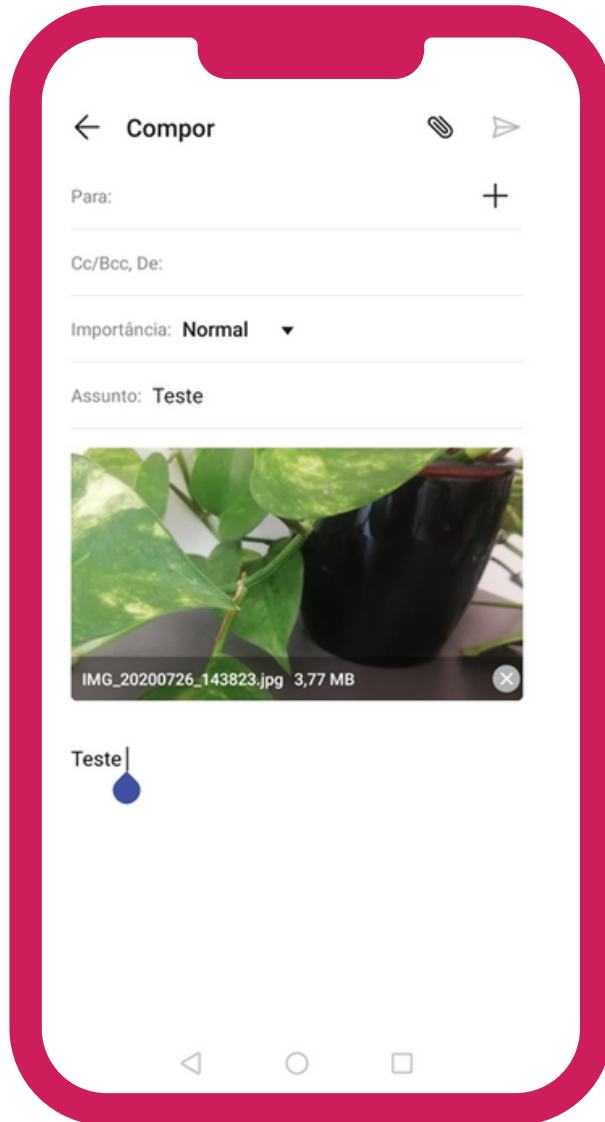
### Enviar E-mails - Anexar Ficheiros




Quando se anexam ficheiros (documentos ou fotografias) deve ter em consideração que existe um limite máximo de capacidade, pelo que se recomenda o envio de poucas imagens/ fotografias de cada vez.

# Gmail

## Enviar E-mails - Anexar Ficheiros



### Passo 7

- Releia o e-mail antes de enviar e corrija eventuais erros.
- Para enviar toque, com o seu dedo, na seta ou onde diz **Enviar**. 





## Gmail E-mails Enviados

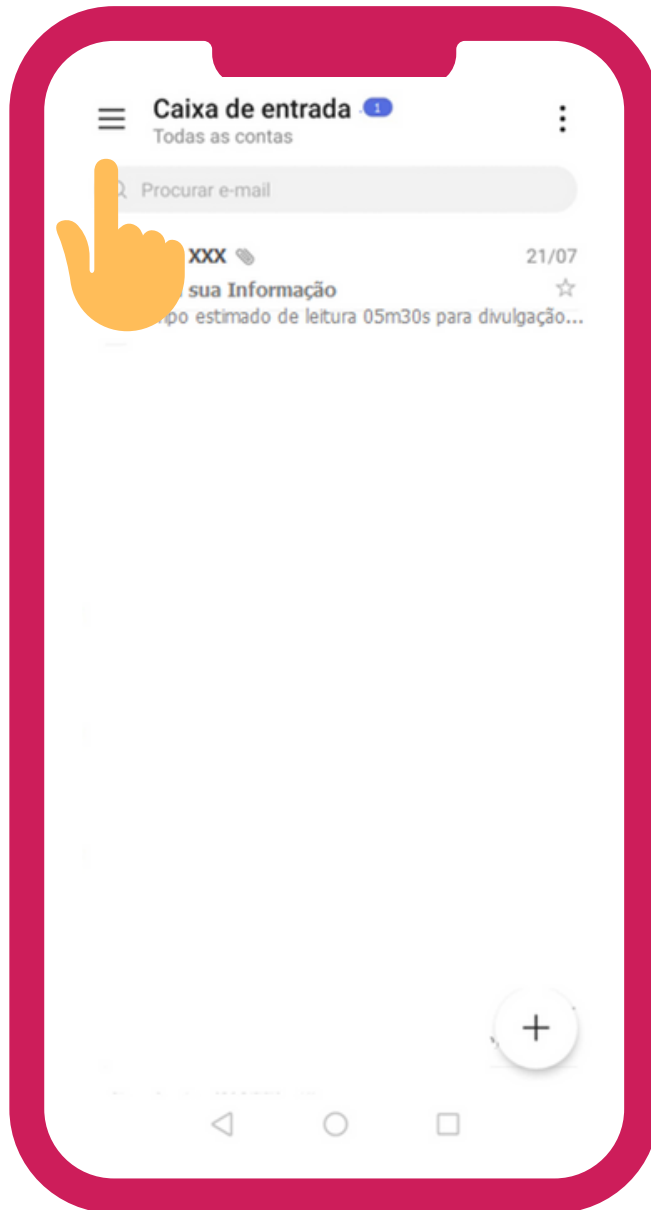


### Passo 1


- Procure, no seu telemóvel inteligente ou tablet, pelo símbolo do **Gmail**. Para abrir, dê um toque suave, com o seu dedo, sob esse símbolo.

## Gmail

### E-mails Enviados

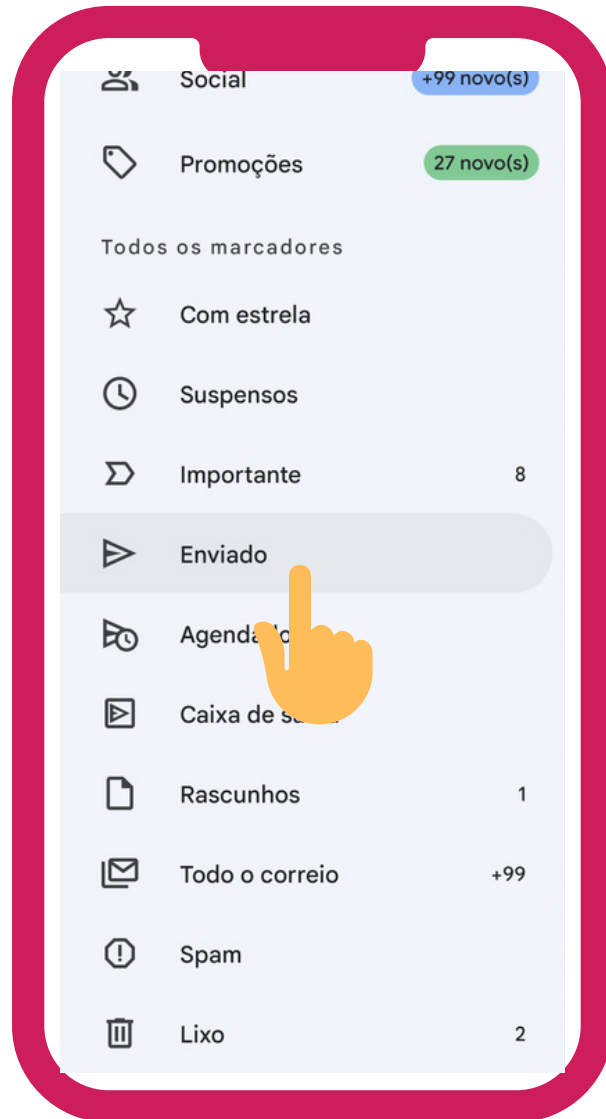


### Passo 2

- Irá visualizar um menu do lado esquerdo com várias pastas. Se tocar no símbolo do **menu**  (do lado esquerdo do ecrã), irá ver um conjunto de pastas.

# Gmail

## E-mails Enviados



### Passo 3

- Neste caso, selecione a opção **Enviados**.
- Irá visualizar todos os e-mails Enviados por si a outras pessoas.



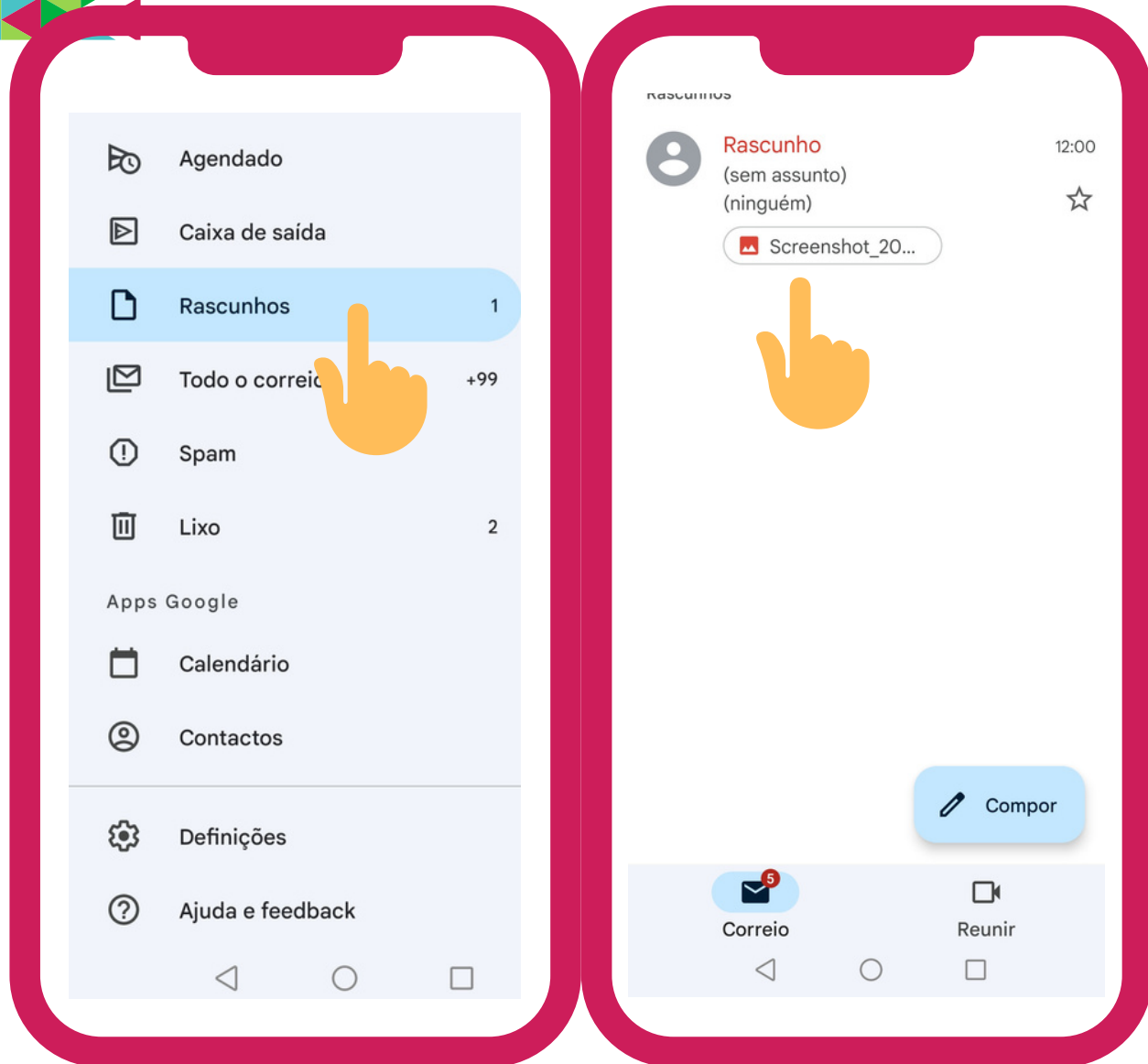
## Gmail E-mails de Rascunho



Por vezes, pode haver erros e o e-mail pode não ter sido entregue (por exemplo: se se enganar a escrever o endereço de e-mail do destinatário; ou se o endereço de e-mail do destinatário não existir). Nessa situação, irá receber automaticamente um e-mail a comunicar que a sua mensagem não foi entregue e o motivo pelo qual o seu e-mail não foi enviado.

# Gmail

## E-mails de Rascunho



Pode também acontecer o e-mail não ter sido enviado por ter ficado guardado na pasta **Rascunhos**, pelo que se recomenda a consulta desta pasta. A pasta Rascunhos guarda as suas mensagens de forma automática podendo-as ler mais tarde e enviar quando pretender.





## QUIZZ



### 1. E-mail significa:

- a. Endereço eletrónico.
- b. Correio.
- c. Correio eletrónico.

### 2. Um endereço de e-mail:

- a. Indica a quem se destina um e-mail e onde está localizada a caixa de correio.
- b. Tem o símbolo @.
- c. Todas as opções anteriores são verdadeiras.

### 3. Uma palavra-passe/ senha robusta:

- a. Deve ter letras maiúsculas e minúsculas, números e caracteres.
- b. Deve conter informações facilmente identificáveis para não me esquecer (ex: nomes, datas de nascimento, etc.).

### 4. No Gmail, para escrever uma nova mensagem seleciona-se a opção Compor Mensagem:

- a. Falso.
- b. Verdadeiro.






## QUIZZ






**5. Na Caixa de Entrada do Gmail quando se recebe uma mensagem que ainda não foi lida:**

- a. Aparece com uma cor mais saliente (negrito) de forma a diferenciar-se das mensagens lidas.
- b. A letra e a cor são iguais às das mensagens lidas.
- c. Nenhuma das anteriores está correta.

**6. Qual dos seguintes símbolos é o de Anexo:**

- a. 
- b. 
- a. 

**7. Qual dos seguintes símbolos corresponde à eliminação de mensagens de e-mail:**

- a. 
- b. 
- c. 

**8. Caso não se escreva corretamente o endereço de e-mail da pessoa a quem se pretende enviar a mensagem:**

- a. O e-mail vem devolvido ou pode ser entregue a outra pessoa que não a que se pretende.
- b. O e-mail fica na pasta rascunhos.





## QUIZZ



**9. Que cuidados se deve ter quando se recebe um e-mail com um ficheiro em anexo?**

---

---

---

---

---

---

---

---



## EXERCÍCIOS



**Faça os seguintes exercícios no seu smartphone (telemóvel inteligente) e tablet.**

**Na sua conta de Gmail:**

- a. Crie uma lista de contactos.
- b. Envie um email para o formador com uma breve descrição sobre as aprendizagens realizadas até ao momento e as mais-valias destes conhecimentos.
- c. Envie um email com um anexo (por exemplo, uma fotografia) para, pelo menos, um dos seus contatos.
- d. Resposta a um email que o formador lhe tenha enviado.