

Idade Mais – Estratégia Municipal  
para o Envelhecimento Ativo e  
Saudável



**MÓDULO 5**

**zoom**

**ZOOM**

A decorative graphic in the top left corner, composed of a grid of colorful triangles (red, green, blue, yellow, orange) that tapers to the right.

## Plano de Sessão

### **Objetivos:**

Neste módulo, pretende-se que os participantes instalem o Zoom no seu equipamento, consigam entrar e participar numa reunião nesta plataforma, bem como saibam sair corretamente de uma reunião.

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

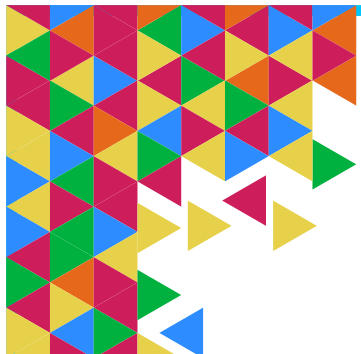
- Instalar o Zoom.
- Entrar numa reunião
- Participar numa reunião.
- Sair de uma reunião.

**Duração:** 2H

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

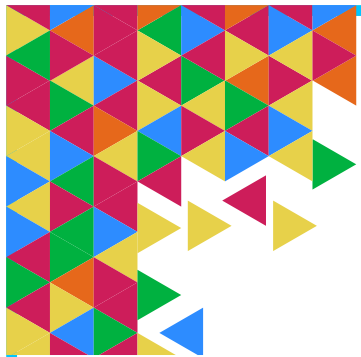
**Recursos:** Computador/portátil. Projetor, tela e apontador (preferencial).

**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
Instalar e Zoom	10 min	Expositiva, Demonstrativa, Interrogativa e Ativa	
Entrar numa reunião	15 min		
Participar numa reunião	30 min		
Sair de uma reunião	5 min		
Apresentação Quiz e Exercícios Módulo Zoom	5 min	Expositiva	Folhas de Exercícios p/ participante
Correção do Quiz e Exercícios Módulo de Zoom	45 min	Interrogativa e Expositiva	
Total	120 min(2H)		



## **Zoom** **O que é o Zoom?**



### **O que é o Zoom?**

O Zoom é um serviço que permite realizar e participar em videoconferências e encontros. Tem vários tipos de utilização, tais como, por exemplo, reunir com amigos, familiares e conhecidos ou participar em workshops, aulas ou eventos.

O Zoom tem várias modalidades de utilização, desde a modalidade gratuita cujas reuniões/encontros podem ir até 40 minutos e 100 participantes; até versões pagas com diferentes opções .



## Zoom Instalação



### Passo 1

- No seu telemóvel inteligente ou tablet procure pelo símbolo da Loja de Aplicações.

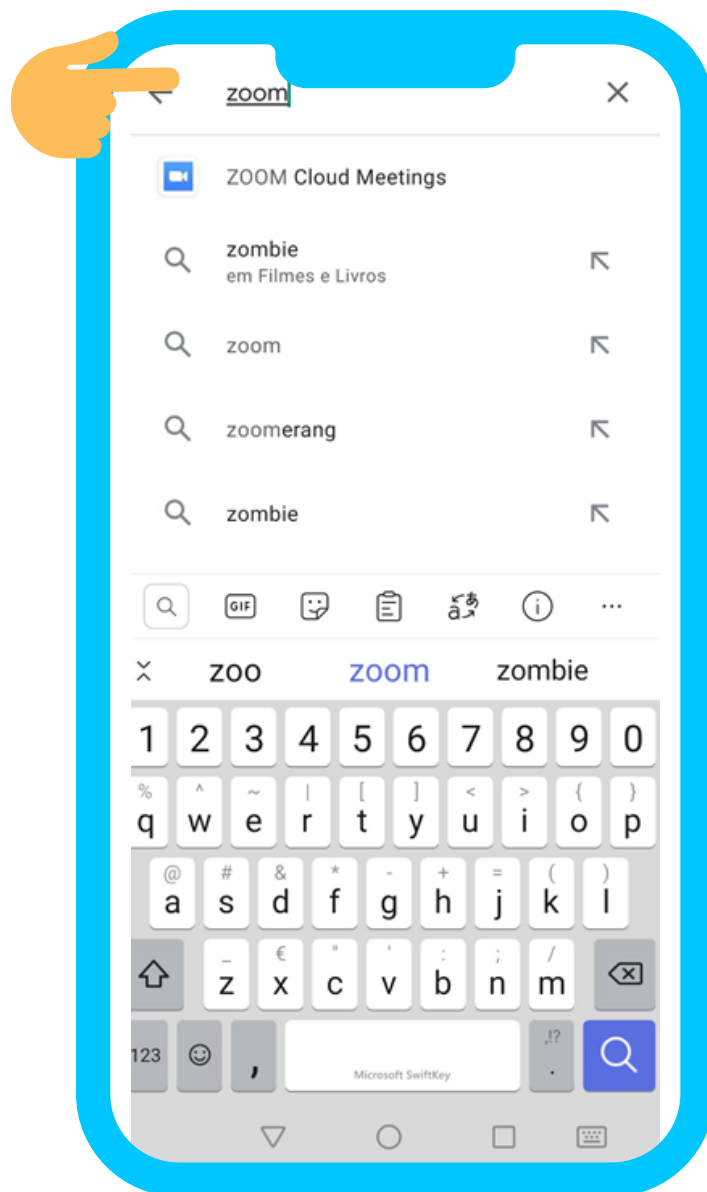
Exemplo: Google Play Store.







## Zoom Instalação

zoom



### 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 **Zoom**. 
- De seguida, toque em pesquisar (ou seja, na lupa). 

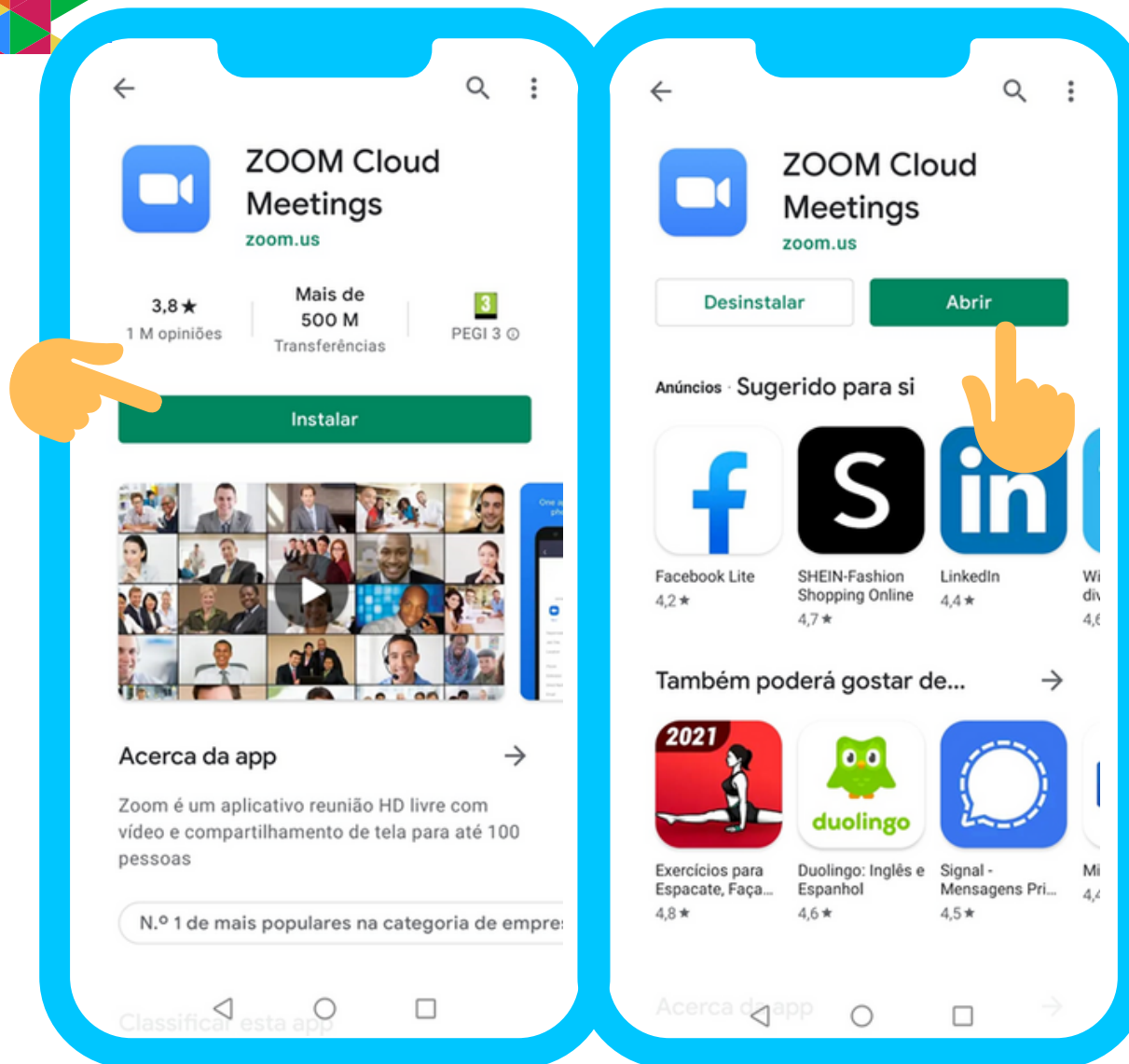


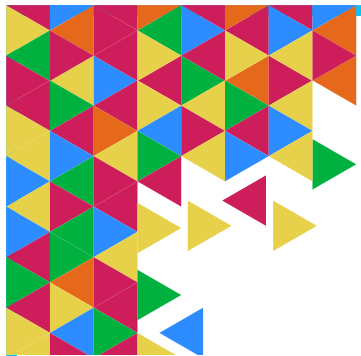
## Zoom Instalação



### Passo 3

- Para instalar a Aplicação no seu equipamento basta tocar, com o seu dedo, em cima da opção **Instalar**.  
Aguarde uns segundos, até a instalação estar completa.  
Quando a instalação tiver terminado, toque em **Abrir**.





## Zoom

### Entrar numa reunião agendada



**Para participar numa reunião agendada, pode fazê-lo das seguintes formas:**

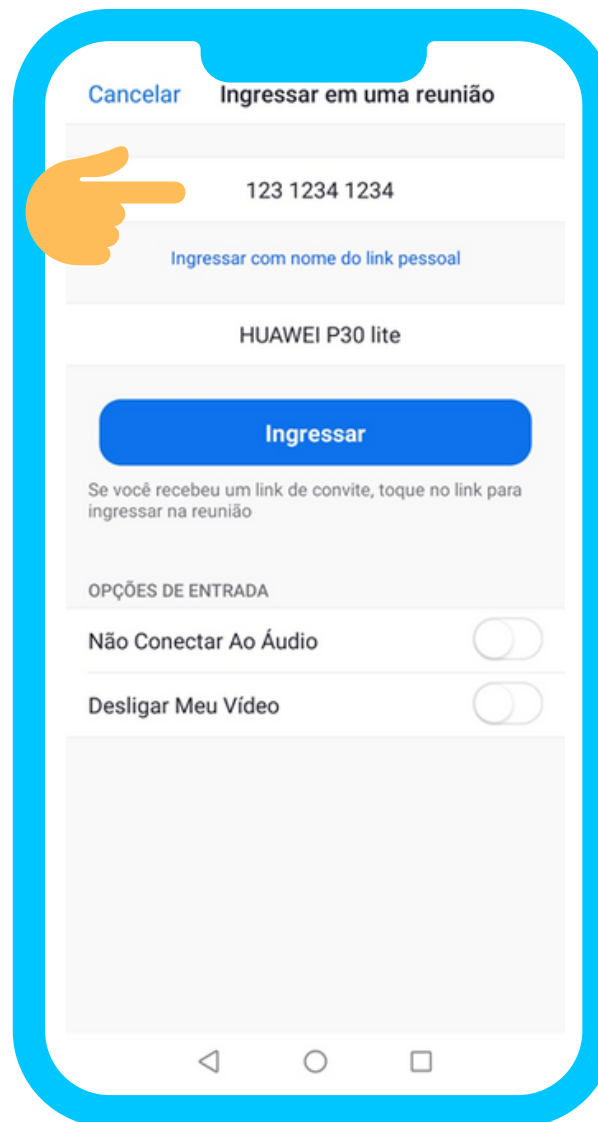
- Peça ao organizador do encontro que lhe indique o **ID** da reunião. Ou
- Abra a sua caixa de e-mail e procure pelo e-mail de convite da reunião.





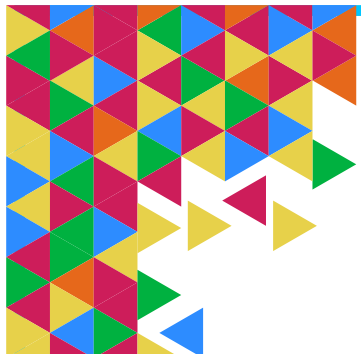
## Zoom

### Entrar numa reunião agendada



#### Passo 1

- Abra a Aplicação Zoom no seu equipamento.
- Selecione a opção **Ingressar** em uma reunião.
- Toque, com o seu dedo, na caixa de texto onde diz **ID** da reunião e utilize o teclado para escrever o ID dado pelo promotor do encontro.



## Zoom

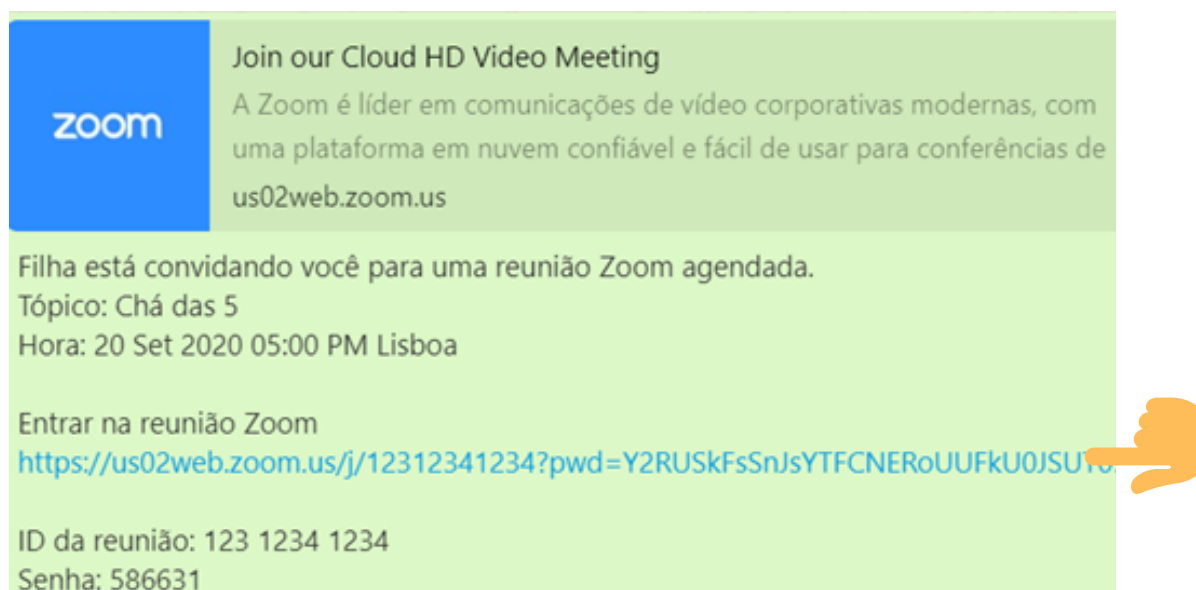
### Entrar numa reunião agendada



#### Passo 1

#### Em alternativa:

- Abra a sua caixa de e-mail e procure pelo e-mail de **convite da reunião**.
- Toque, com o seu dedo, no **endereço** que lhe é indicado (link a azul).

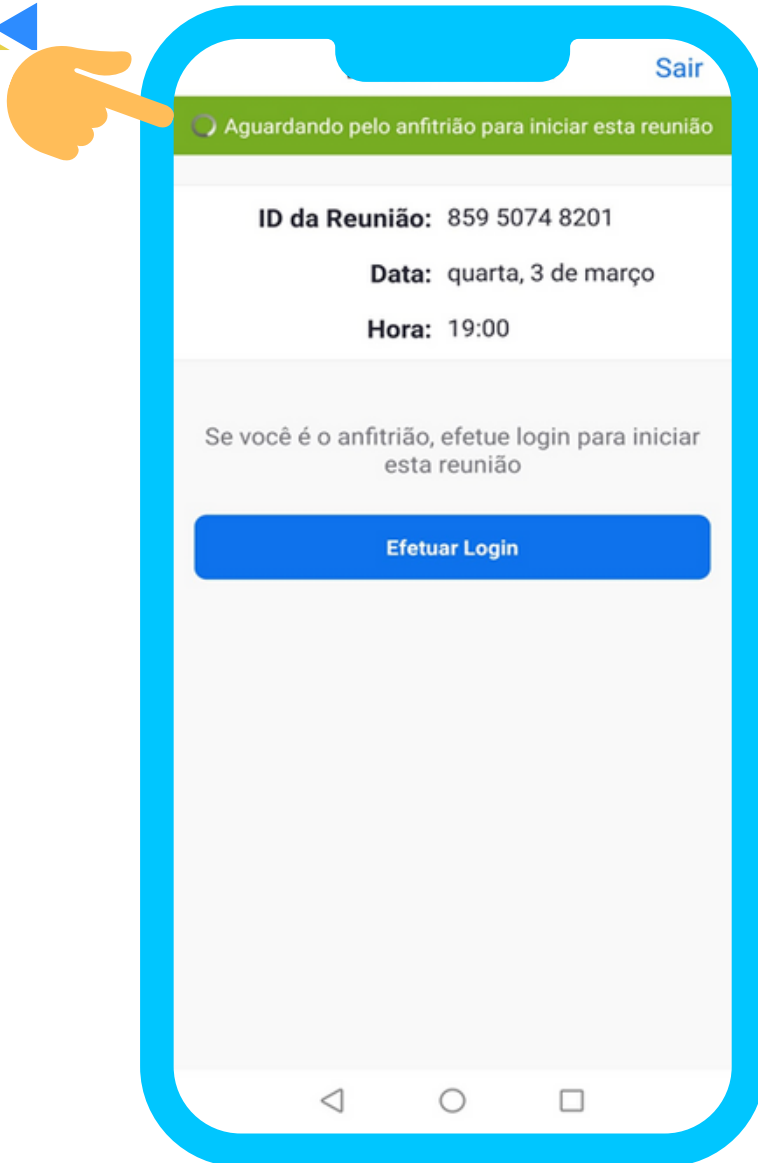


Selecione a opção abrir com **Zoom**.



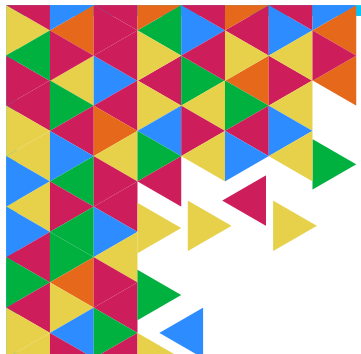


## Zoom Entrar numa reunião agendada




### Passo 2

- Antes de entrar numa reunião agendada pode ter de **aguardar** até que o promotor do encontro (o anfitrião) inicie a mesma ou aprove a sua entrada.  
(por exemplo, se a reunião estiver agendada para as 17.00 mas aparecer pelas 16.45 poderá ter de aguardar durante esse tempo).



## Zoom

### Entrar numa reunião agendada



Join our Cloud HD Video Meeting  
A Zoom é líder em comunicações de vídeo corporativas modernas, com uma plataforma em nuvem confiável e fácil de usar para conferências de us02web.zoom.us

Filha está convidando você para uma reunião Zoom agendada.  
Tópico: Chá das 5  
Hora: 20 Set 2020 05:00 PM Lisboa

Entrar na reunião Zoom  
<https://us02web.zoom.us/j/12312341234?pwd=Y2RUSkFsSnJsYTFCNERoUUFkU0JSUT0>

ID da reunião: 123 1234 1234  
Senha: 586631

### Passo 3

Pode ser-lhe pedida uma **senha** para entrar na reunião. Caso seja esse o caso:

- peça ao organizador do encontro que lhe indique a senha da reunião.
- ou abra a sua caixa de e-mail e procure pelo e-mail de convite da reunião.
- toque, com o seu dedo, na caixa de texto onde diz senha e utilize o teclado para escrever a mesma.



## Zoom

### Entrar numa reunião agendada



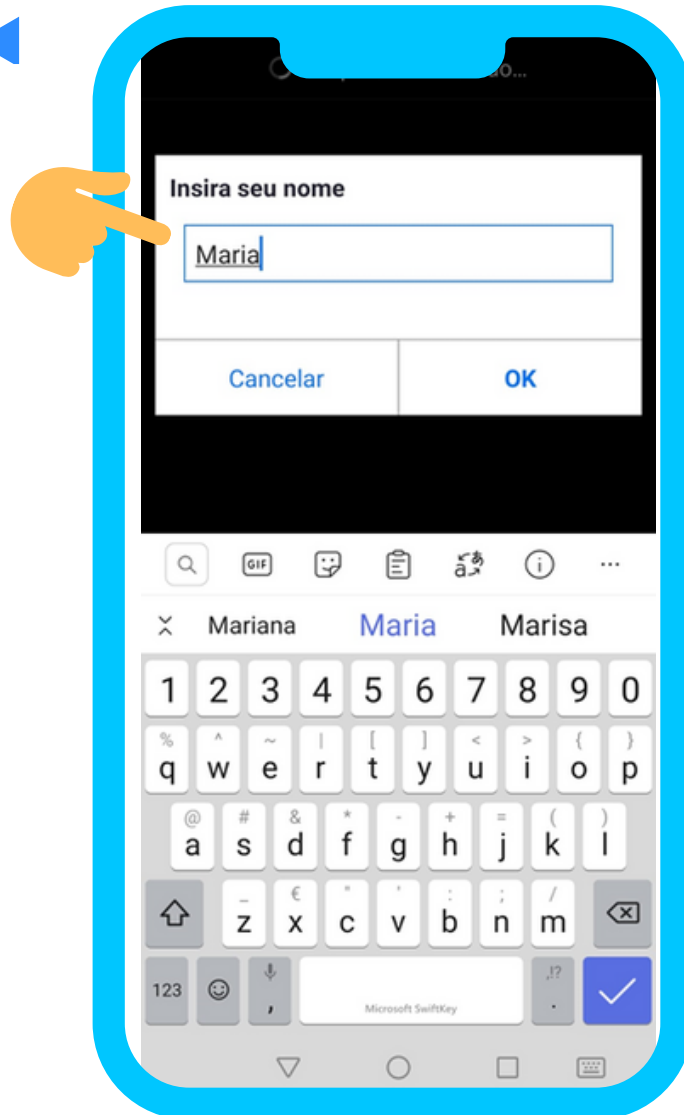
#### Passo 4

- A **primeira vez** que entrar numa **reunião** vai-lhe ser pedido que concorde com os Termos do Serviço e Política de Privacidade. Toque, com o seu dedo, em **Concordo**. Nas vezes seguintes esta informação já não irá aparecer.



## Zoom

### Entrar numa reunião agendada



#### Passo 5

- A primeira vez que entrar numa reunião vai-lhe ser pedido que **escreva o seu nome** antes de entrar na reunião. Utilize o teclado para o efeito. Nas vezes seguintes o nome que escreveu já irá aparecer automaticamente.



## Zoom

### Entrar numa reunião agendada



### Passo 6

- A **primeira vez que entrar numa reunião** vai-lhe ser pedida autorização para gravar áudio (ou por exemplo autorização para aceder ao seu microfone, câmara e armazenamento). Toque, com o seu dedo, em **Permitir**.




## Zoom

### Entrar numa reunião agendada



#### Passo 7

- No **símbolo dos auscultadores**  toque, com o seu dedo, em **Ligar pela Internet (conectar áudio ou ligar via áudio)**. Esta etapa é fundamental, pois permitir-lhe-á ouvir as outras pessoas e falar com elas.
- A partir deste momento está a participar na reunião e poderá iniciar a sua interação com os participantes do encontro.

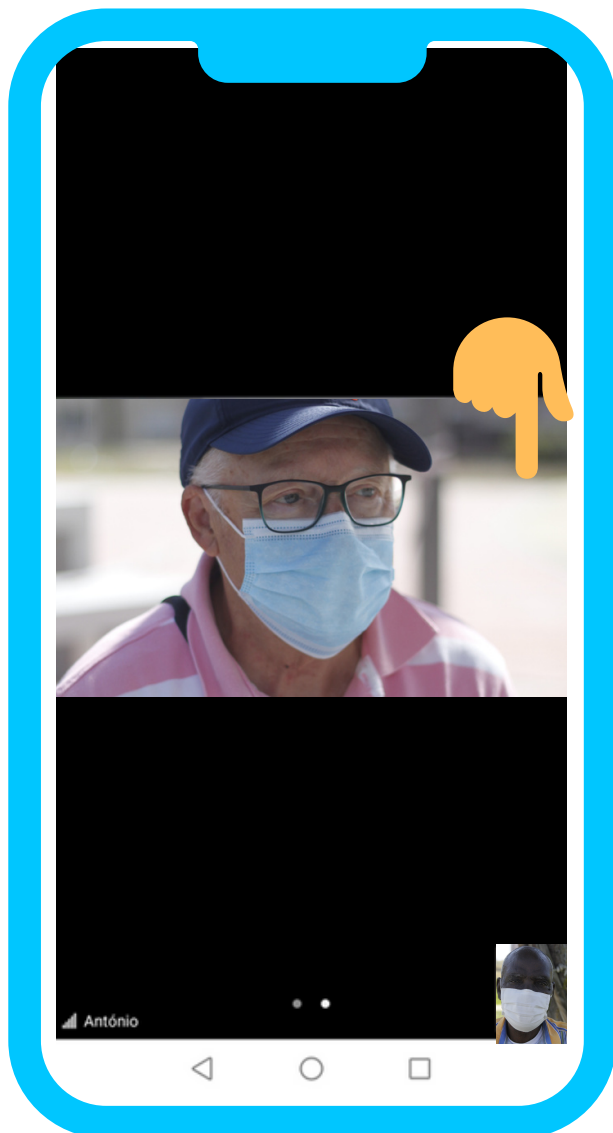




## Zoom

### Entrar numa reunião agendada

zoom

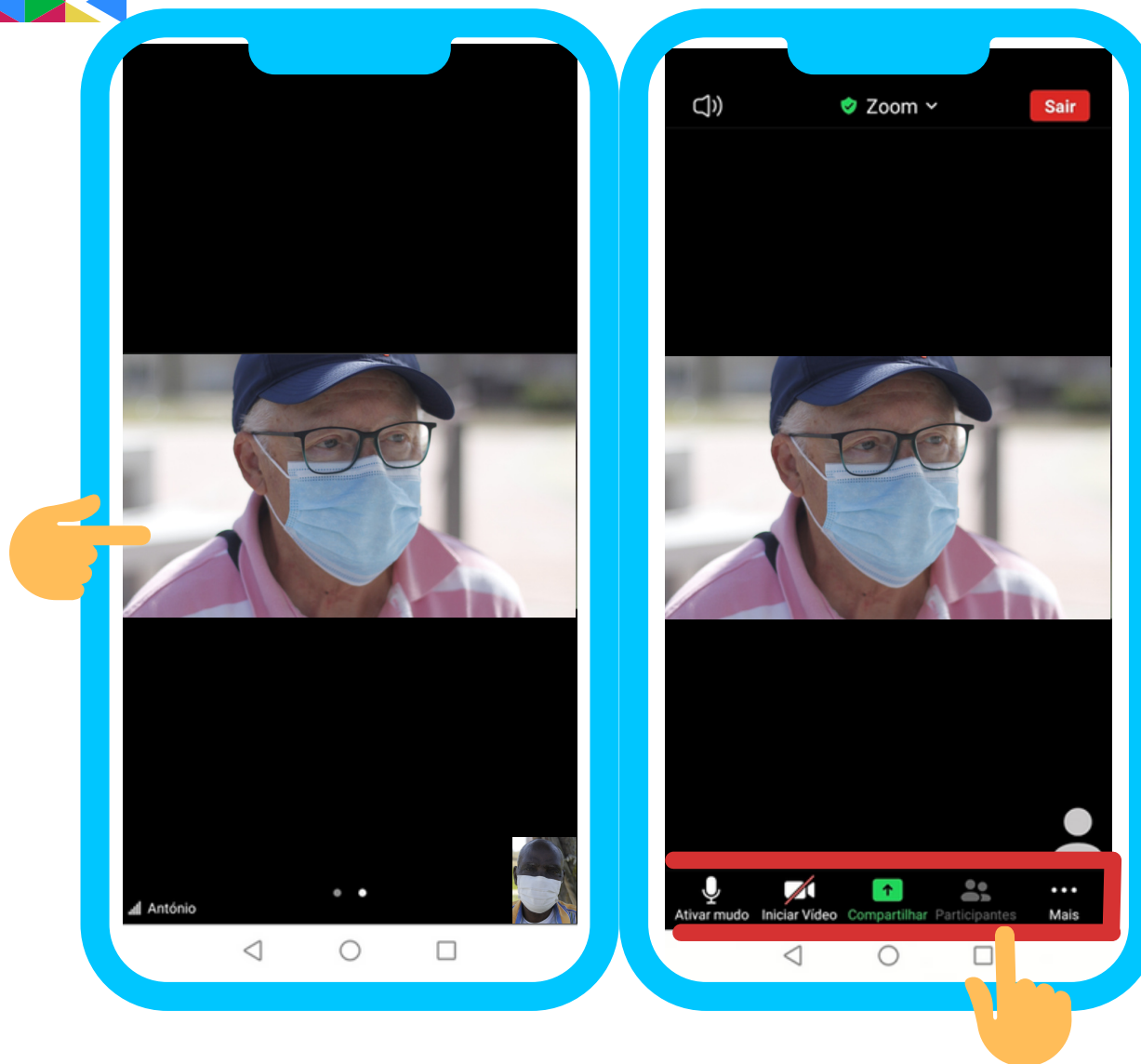


Regra geral, por definição, os participantes com quem está a interagir são visualizados num plano maior e os próprios numa moldura mais pequena.



## Zoom Participar numa reunião agendada

zoom



Para ativar a barra com as diferentes opções (microfone, vídeo, compartilhar, participantes), basta dar um toque, com o seu dedo, no centro do ecrã.



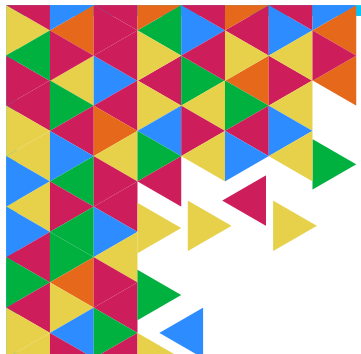
## Zoom Participar numa reunião agendada



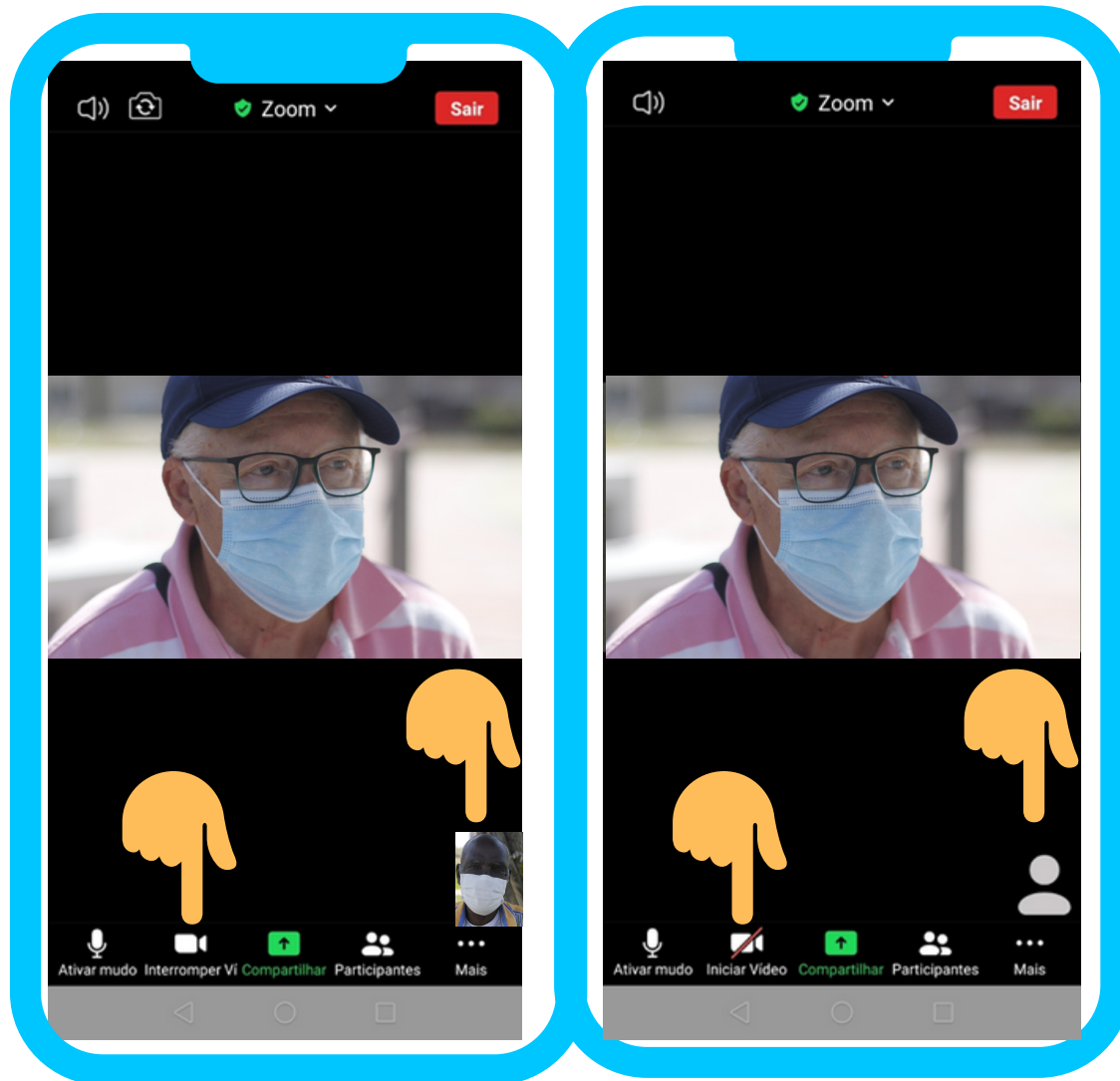
### Passo 8

Pode Ativar e Silenciar o  
Microfone:

- Para desligar o seu Microfone (as outras pessoas presentes na reunião não irão ouvi-lo), toque, com o seu dedo, em **Silenciar (ou ativar mudo)**. 🎤
- Para ligar o seu Microfone (as outras pessoas presentes na reunião irão ouvi-lo), toque, com o seu dedo, em **Desativar**. 🎤





## Zoom Participar numa reunião agendada



### Passo 9

#### Pode Iniciar e Interromper o Vídeo:

- Para **desligar o seu Vídeo**  (as outras pessoas presentes na reunião não irão vê-lo), toque, com o seu dedo, em **Interromper Vídeo**.
- Para **ligar o seu Vídeo**  (as outras pessoas presentes na reunião irão vê-lo), toque, com o seu dedo, em **Iniciar Vídeo**.



## Zoom Participar numa reunião agendada

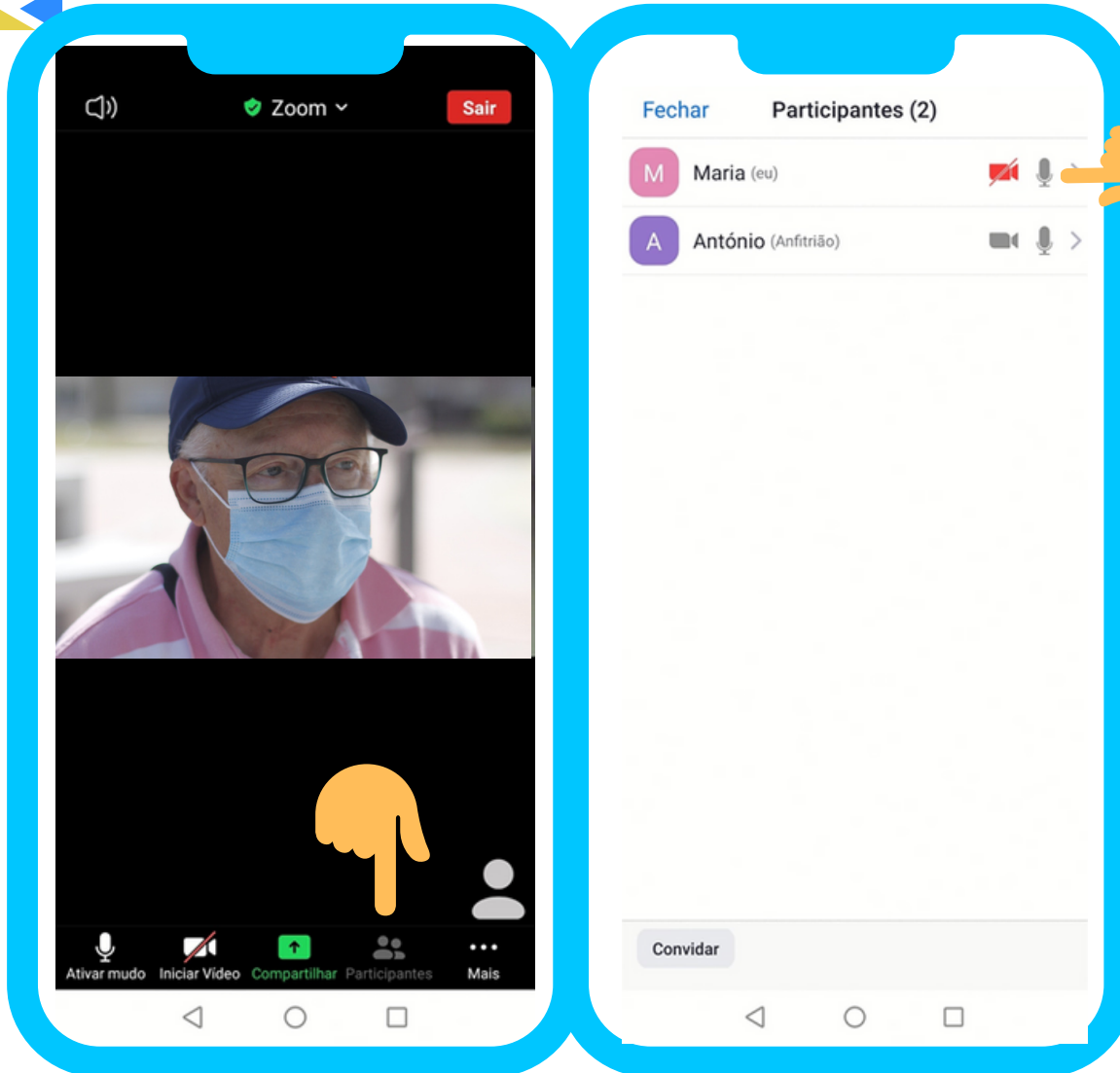


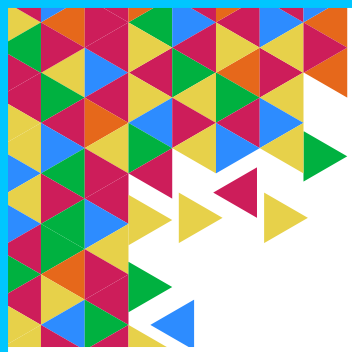
### Passo 10

Para ver os quem são os Participantes presentes na reunião, toque, com o seu dedo, onde diz

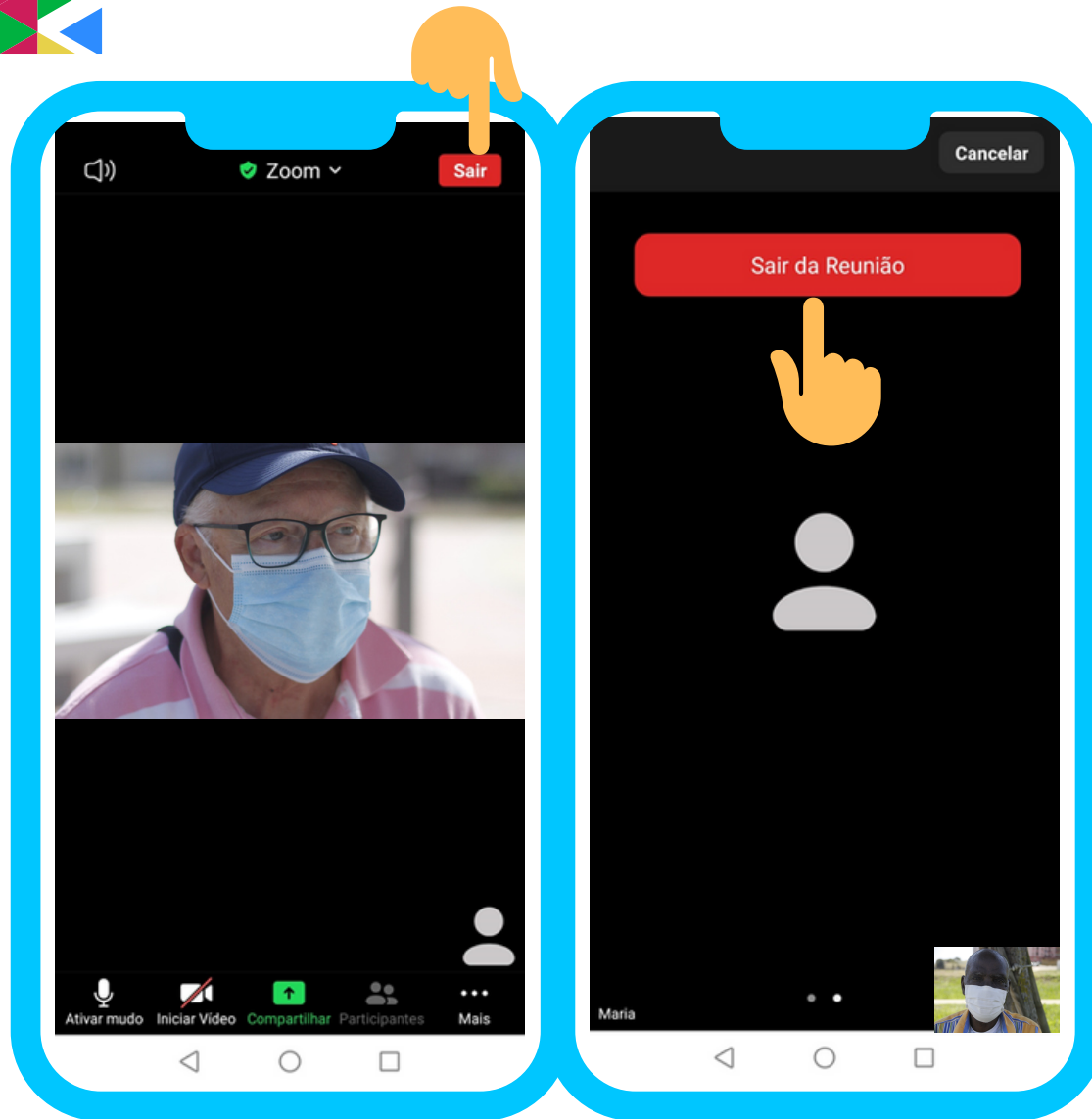
**Participantes**  Aqui poderá:

- visualizar o nome de todos os participantes presentes na reunião.
- ver se os participantes têm o vídeo ligado ou desligado.
- ver se os participantes têm o microfone ativo ou no silêncio.





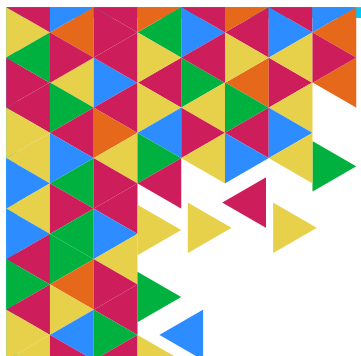
## Zoom Sair de uma reunião



É importante que saia corretamente da reunião do Zoom. Para fazê-lo:

- Toque, com o seu dedo, no botão **Sair** (que se encontra em cima do lado direito).
- Depois toque, com o seu dedo, em **Sair da Reunião**.











## QUIZZ



**1. Qual dos seguintes símbolos é o correto para transferir/ descarregar a Aplicação/APP Zoom Cloud Meetings:**

- a. 
- b. 
- c. 

**2. O símbolo do Zoom é:**

- a. 
- b. 
- c. 

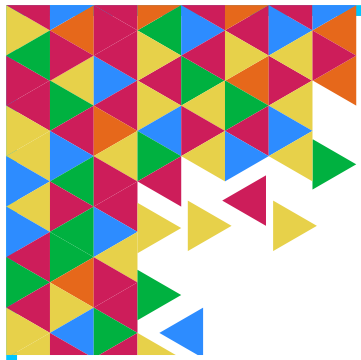
**3. O Zoom é:**

- a. Uma rede social.
- b. Uma plataforma de videoconferência online.
- c. Todas as opções anteriores são falsas.

**4. Entre outras funções, o Zoom permite:**

- a. Encontros em grupo online.
- b. Encontros individuais online.
- c. Todas as opções anteriores são verdadeiras.





## QUIZZ

zoom

**5. Para aceder ao Zoom é necessário estar registado no programa:**

- a. Verdadeiro.
- b. Falso.

**6. Para entrar numa reunião de Zoom:**

- a. É necessário ter um endereço ID.
- b. Alguém faz uma videochamada e ao aceitar entro na reunião automaticamente.
- c. Todas as opções anteriores são falsas.

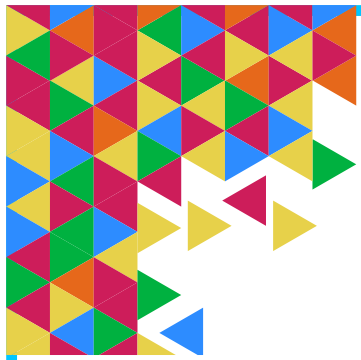
**7. Ao entrar no Zoom, é sempre necessário tocar no seguinte símbolo sob pena de não ouvir os outros e os outros não o ouvirem:**



- a. Verdadeiro.
- b. Falso.

**8. Qual dos símbolos, corresponde ao vídeo, no Zoom:**

- a.
- b.
- c.



## EXERCÍCIOS



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

Na Aplicação/APP Zoom:

1. Abra o e-mail que recebeu do Anfitrião sobre a reunião Zoom. Veja o ID da reunião e insira-o para entrar na reunião.
2. Treine a ativação da barra de opções do Zoom, dando um toque, com o seu dedo, no centro do ecrã.
3. Ative e desative o seu vídeo/câmara.
4. Ative e desative o seu microfone.
5. Visualize quais os participantes presentes na reunião e, destes, quais têm o vídeo/câmara ligada e desligada, bem como o microfone.