

Idade Mais – Estratégia Municipal
para o Envelhecimento Ativo e
Saudável



MÓDULO 6

WHATSAPP



Plano de Sessão



Objetivos:

Neste módulo, pretende-se que os participantes instalem e registem o WhatsApp no seu equipamento e adquiram conhecimentos básicos sobre como realizar e atender uma chamada ou videochamada, como enviar mensagens escritas ou de voz ou como anexar imagens/fotografias.

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

- Instalar e registar-se no WhatsApp.
- Adicionar novos contactos.
- Realizar e atender videochamadas e chamadas de voz no WhatsApp.
- Enviar mensagens escritas e de voz pelo WhatsApp.
- Anexar imagens/fotografias.

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 em papel.



Plano de Sessão

Nome	Duração	Metodologia	Recursos
Acolhimento do grupo	5 min		Folhas de presença
Conceitos	5 min	Expositiva	Computador/portátil. Projetor e tela. Apontador. Apresentações dos conteúdos.
Instalar e registar o WhatsApp	60 min	Expositiva, Demonstrativa, Interrogativa e Ativa Expositiva	
Adicionar novos contactos	20 min		
Videochamadas e chamadas de voz	30 min		
Mensagens escritas e de voz	30 min		
Mensagens - Anexar ficheiros/ fotografias	40 min		
Apresentação Quizz e Exercícios Módulo WhatsApp	5 min	Interrogativa e Expositiva	Folhas de Exercícios p/ participante
Correção do Quizz e Exercícios Módulo WhatsApp	45 min		
Total	240 min (4H)		



WhatsApp

O que é o WhatsApp?



O que é o WhatsApp?

O **WhatsApp** é uma rede social, cujo registo e utilização são gratuitos.

Para aceder basta ter acesso à internet. A conta do WhatsApp está associada a um número de telemóvel. Entre outras funções, o

WhatsApp permite:

- ver e enviar mensagens escritas e de voz, vídeos, fotografias.
- realizar e atender videochamadas, entre outras funções.

Alguns tablets já permitem a inserção do cartão de telemóvel, outros não têm essa opção disponível, pelo que para aceder ao WhatsApp tem de realizar o procedimento do WhatsApp Web.



WhatsApp Instalação



Passo 1

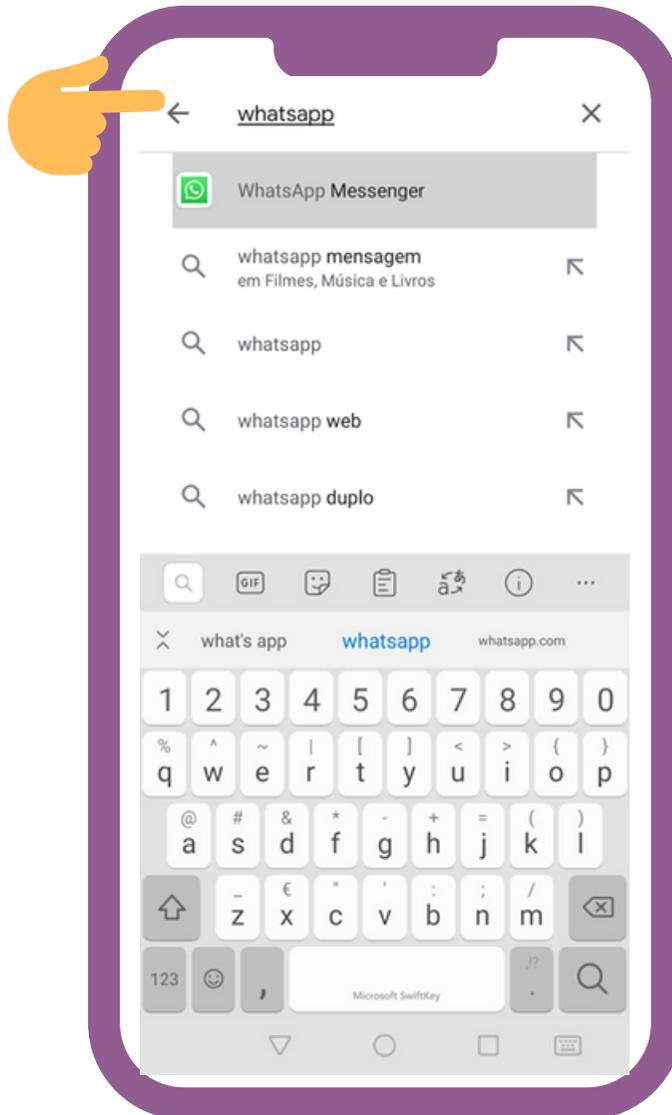
- No seu telemóvel inteligente ou tablet procure pelo símbolo da Loja de Aplicações.

Exemplo: Google Play Store.





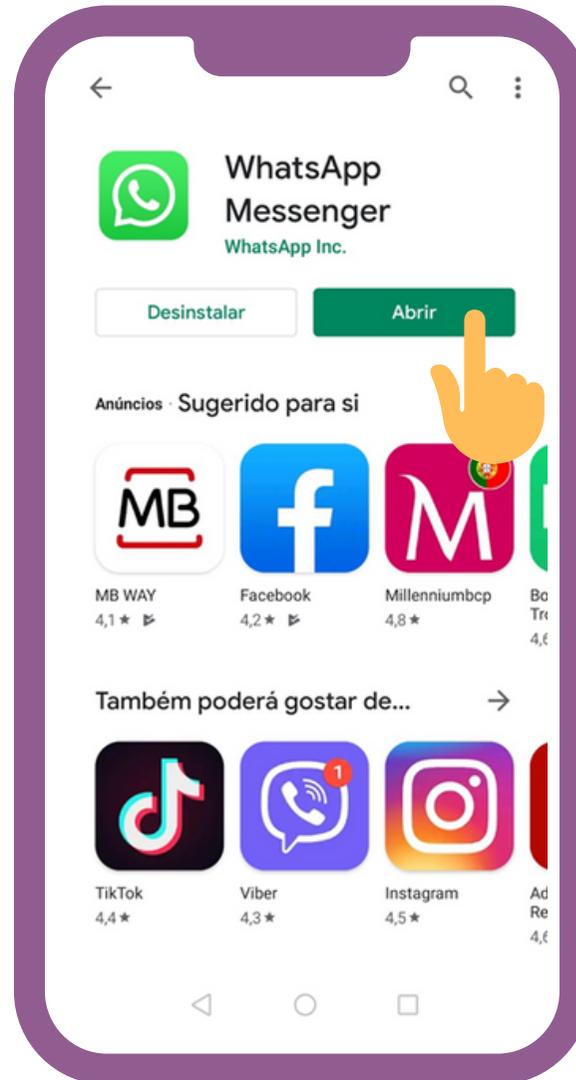
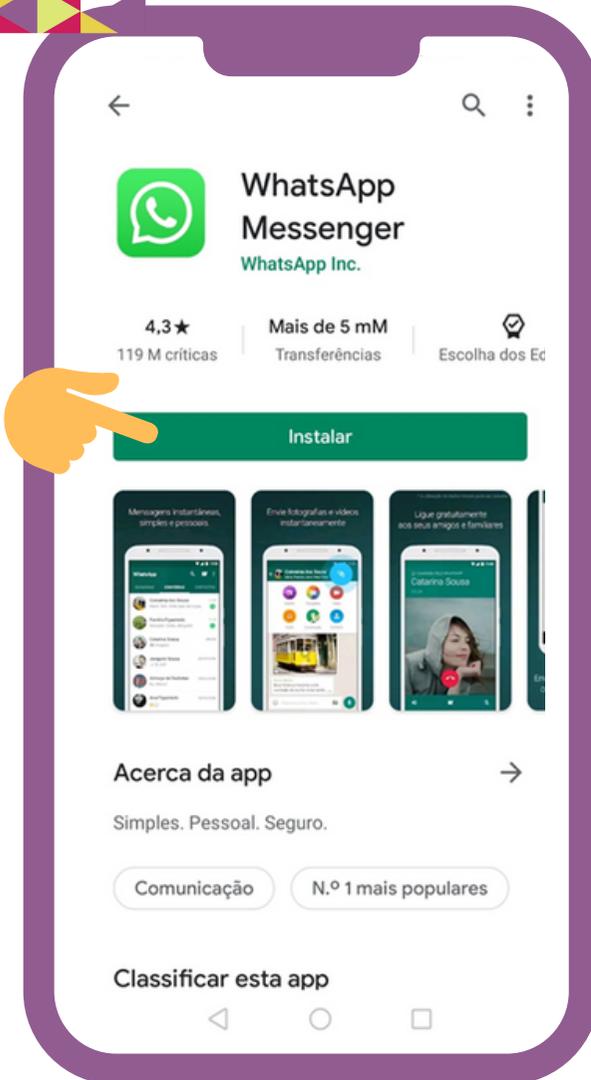
WhatsApp Instalação



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

WhatsApp Instalação

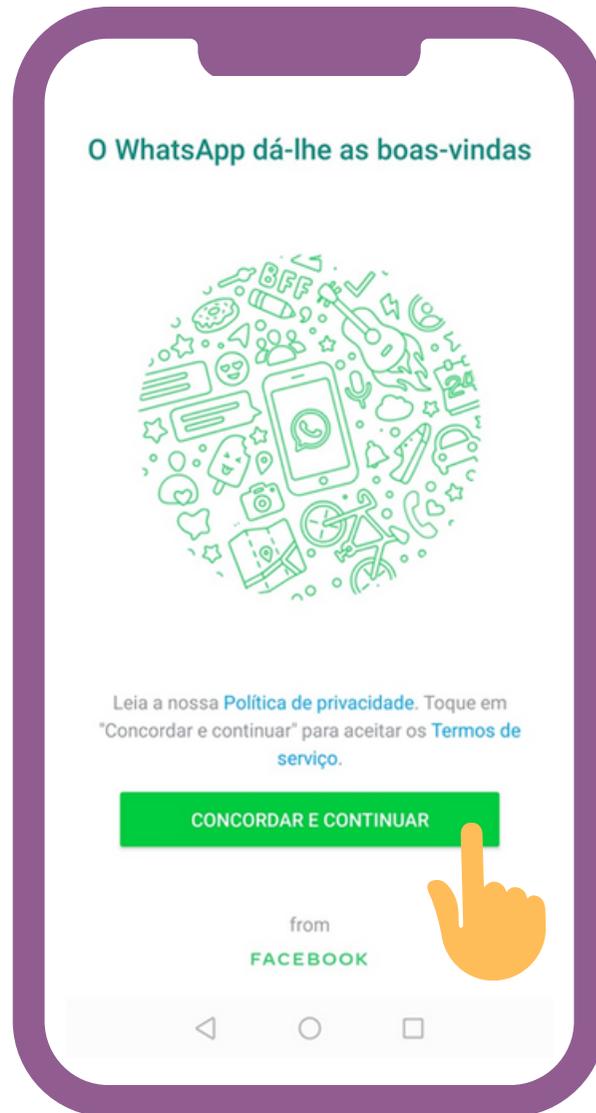


Passo 3

- 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**.



WhatsApp Registo

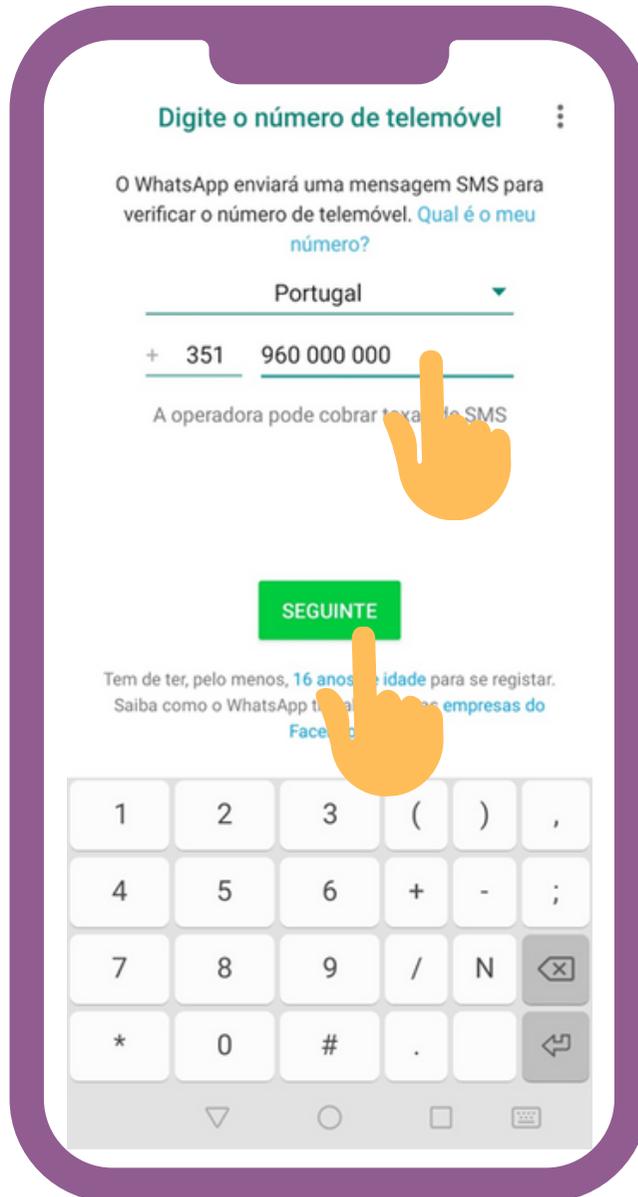


Passo 1

- Ao usar o WhatsApp pela primeira vez vai-lhe ser pedido para ler a **Política de Privacidade e Termos do Serviço**. Para prosseguir com a instalação tem de **Concordar e Continuar**.



WhatsApp Registo

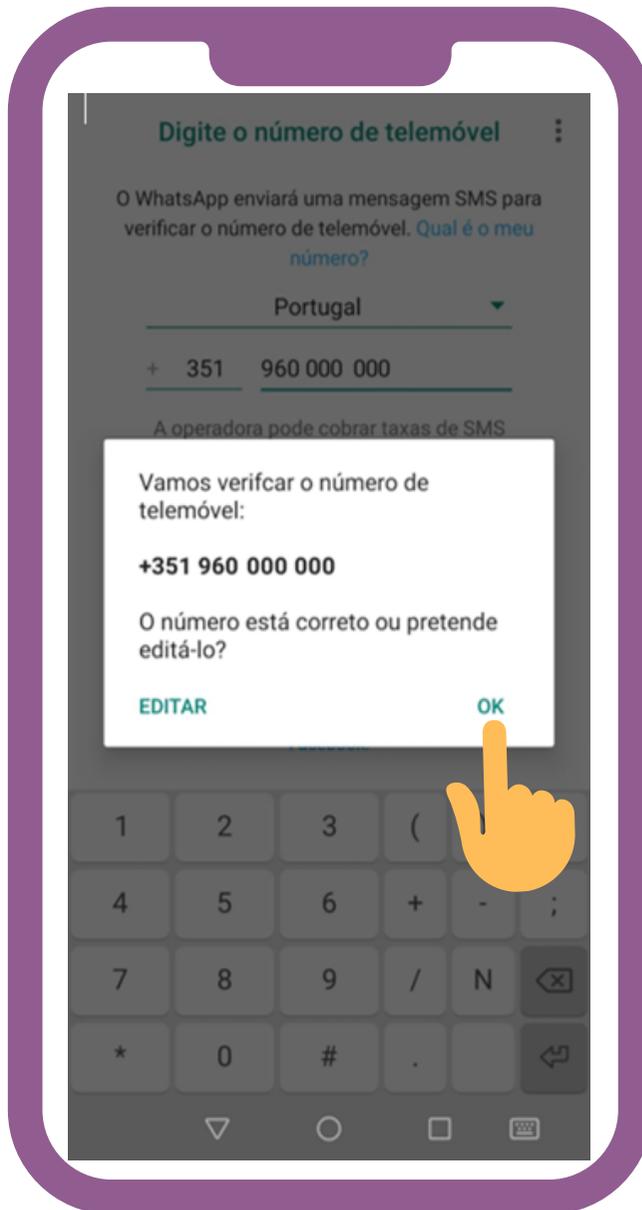


Passo 2

- Indique o seu **número de telemóvel**, utilizando o teclado.
- Depois toque, com o seu dedo, em **Seguinte**.



WhatsApp Registo

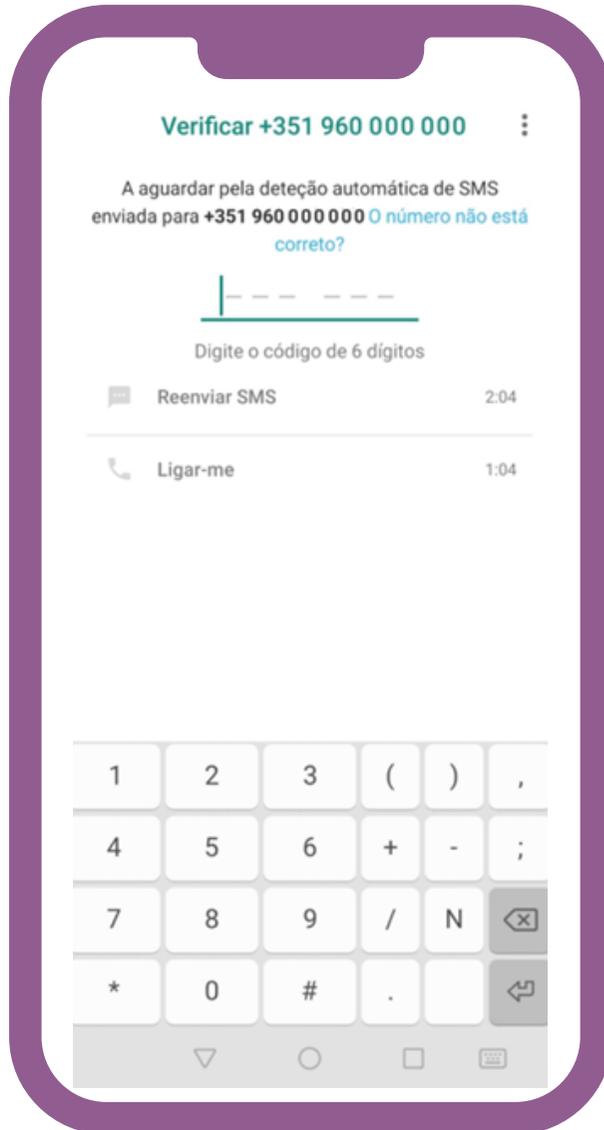


Passo 3

- De seguida ser-lhe-á pedido para verificar se o número de telemóvel que colocou é o correto ou se pretende editá-lo/ corrigi-lo. Para confirmar toque, com o seu dedo, em **OK**.



WhatsApp Registo

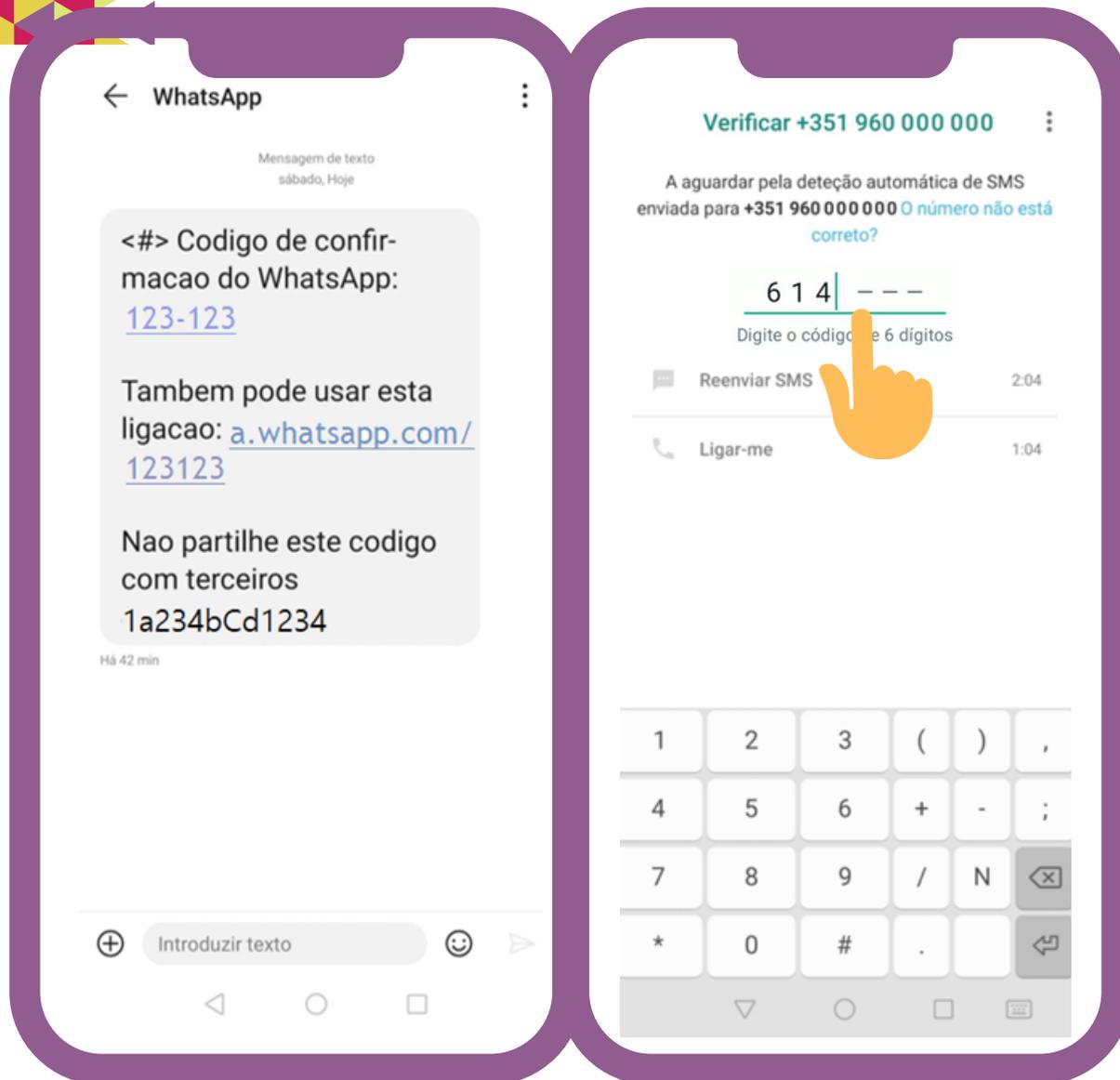


Passo 4

Ser-lhe-á enviado um **código de confirmação** do WhatsApp para o número de telemóvel que inseriu.

- **Se estiver no seu telemóvel inteligente o código será "lido" de forma automática.**

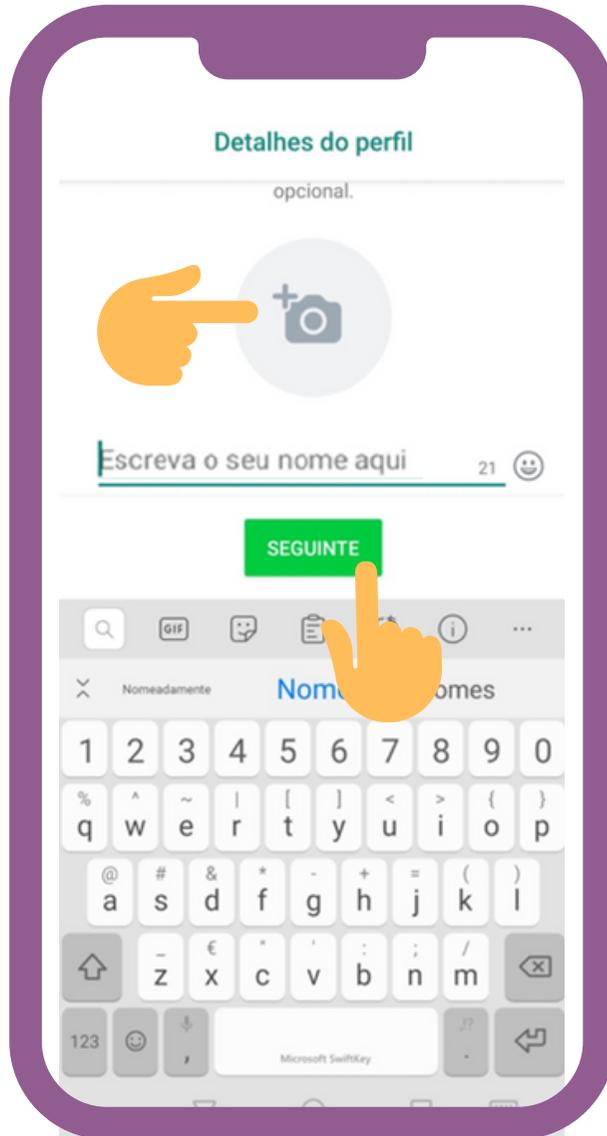
WhatsApp Registo



Passo 5

- **Se estiver no seu tablet,** terá de abrir as mensagens recebidas no seu telemóvel, ler o código que lhe foi enviado pelo WhatsApp e voltar ao tablet de forma a escrever o código.

WhatsApp Registo

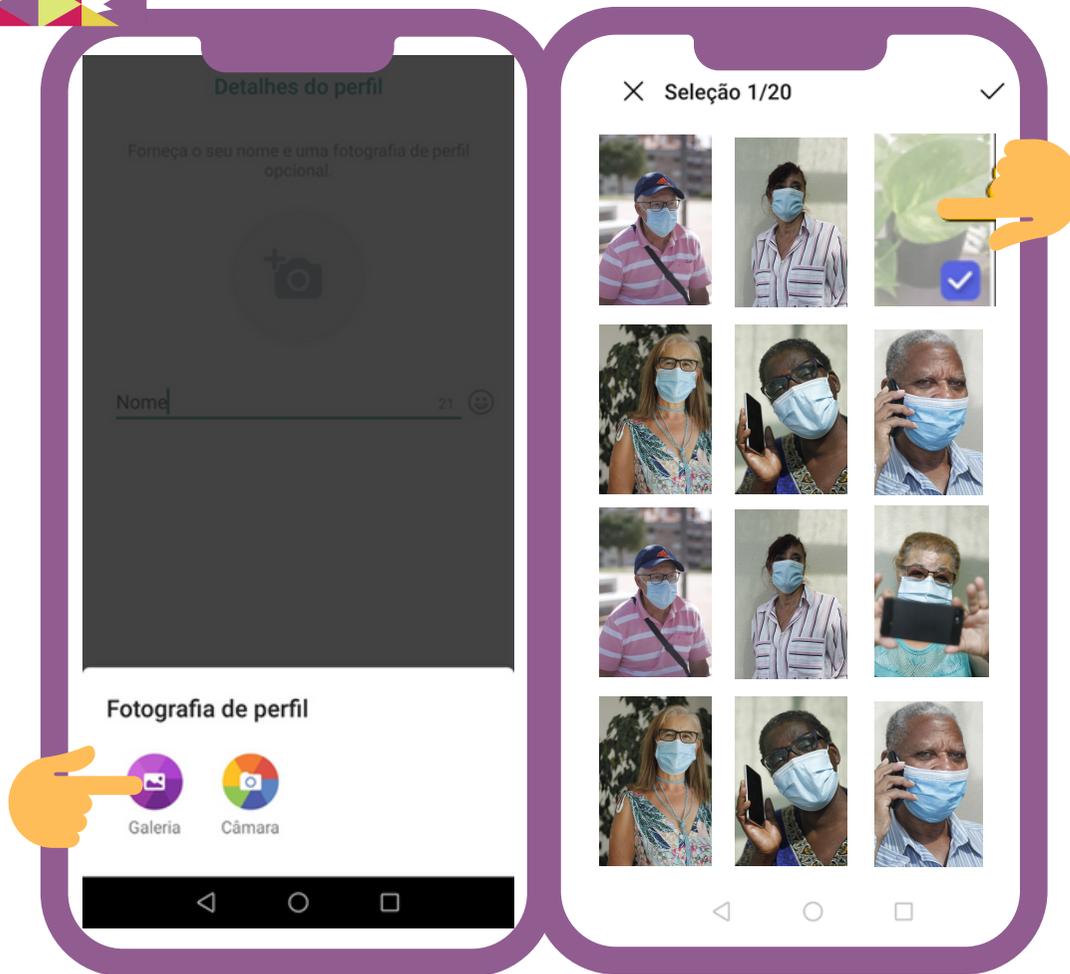


Passo 6

Se pretender poderá adicionar uma
Fotografia (é **opcional**):

- **Se não pretender adicionar uma fotografia**, toque, com o seu dedo, em **Seguinte**.

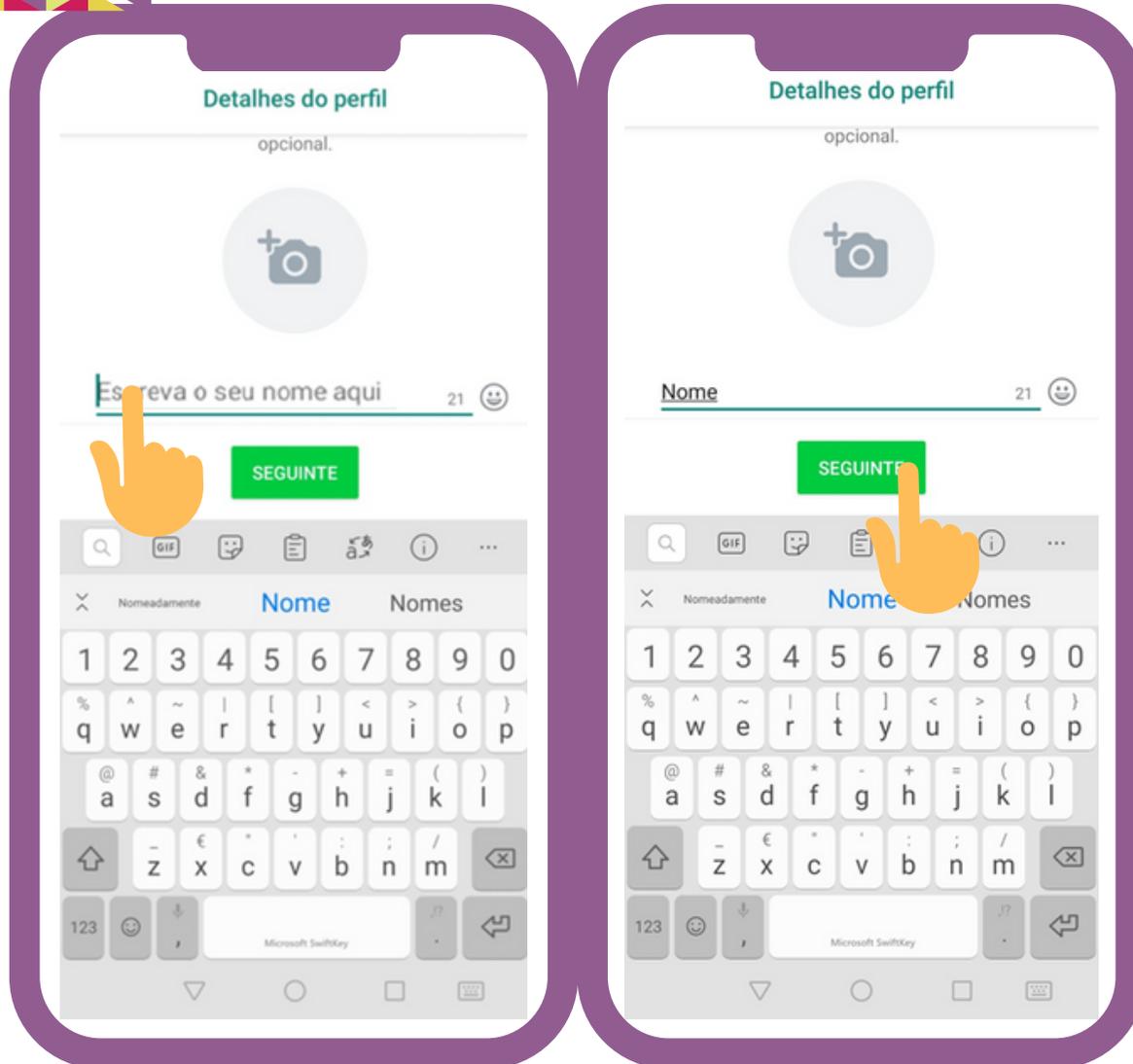
WhatsApp Registo



- **Se pretender adicionar uma fotografia,** toque, com o seu dedo, em cima do símbolo da **Câmara**.
- **Selecione a pasta** onde tem as fotografias guardadas (por exemplo Galeria).
- **Selecione uma fotografia** (para tal, toque, com o seu dedo, em cima da fotografia escolhida).



WhatsApp Registo



Passo 7

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



WhatsApp Registo



Passo 8

- Aguarde uns segundos até a instalação iniciar.
- Poderá aparecer uma mensagem a perguntar se pretende guardar uma cópia de segurança das mensagens e ficheiros no Google Drive (serviço disponibilizado pela Google). Deve seleccionar a frequência da cópia de segurança tocando, com o seu dedo, na opção pretendida (nunca, mensal, semanal, diária) e depois seleccionar a opção **Concluído.**



WhatsApp Menu



Para que serve o separador Conversas?

O separador Conversas serve para enviar e receber mensagens (escritas ou de voz). É neste separador que temos registadas todas as mensagens trocadas com outras pessoas.

WhatsApp Menu



Para que serve o separador Estado?

Este separador serve para publicarmos uma atualização do estado durante 24h. Pode ser uma mensagem de texto, uma imagem ou fotografia, um vídeo.



WhatsApp Menu



Para que serve o separador Chamadas?

O separador Chamadas serve para atender ou realizar chamadas (de voz ou de video). É neste separador que temos registadas todas as chamadas recebidas e realizadas com outras pessoas.



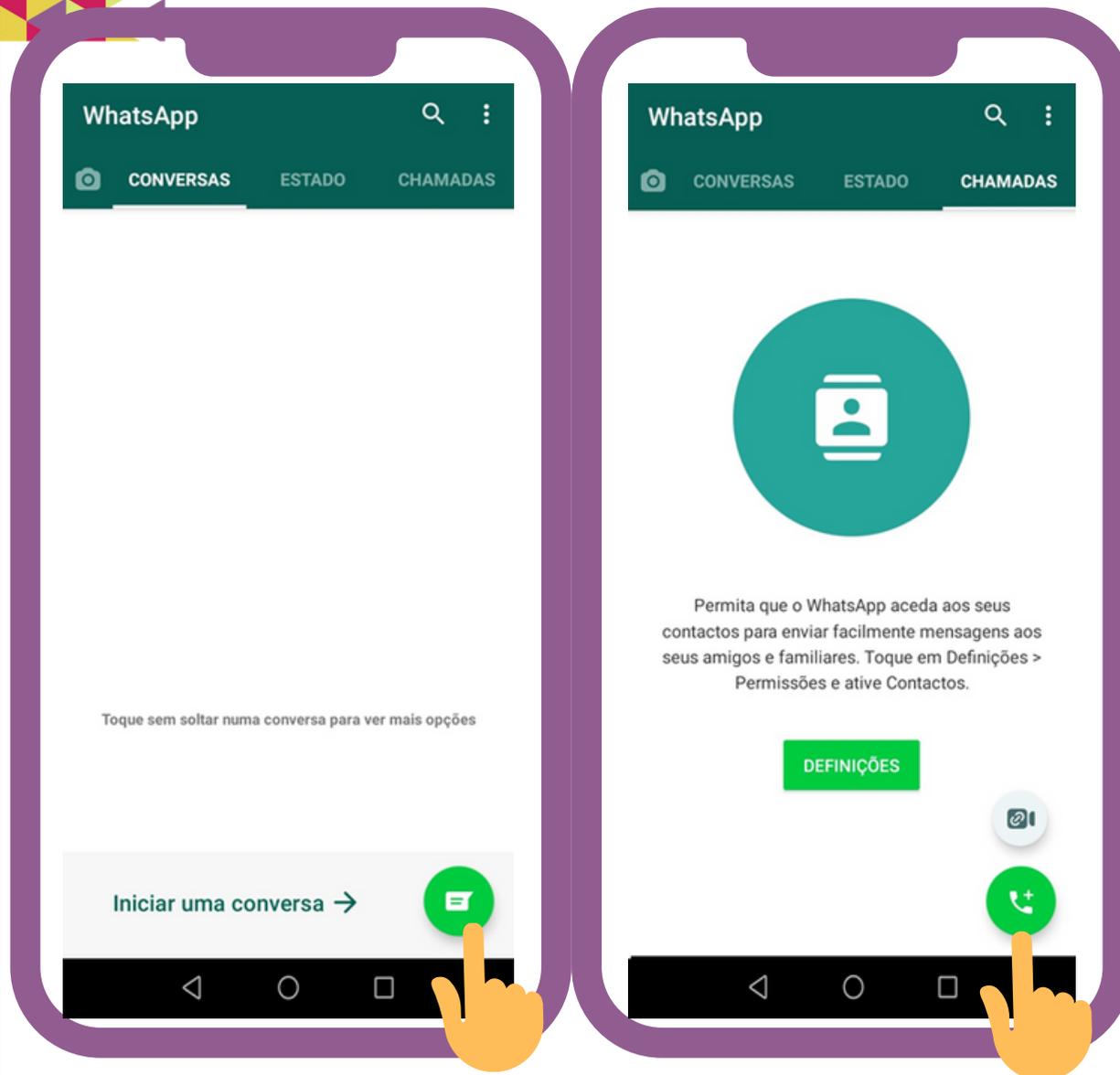
WhatsApp Adicionar Novo Contacto



Passo 1

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

WhatsApp Adicionar Novo Contacto



Passo 2

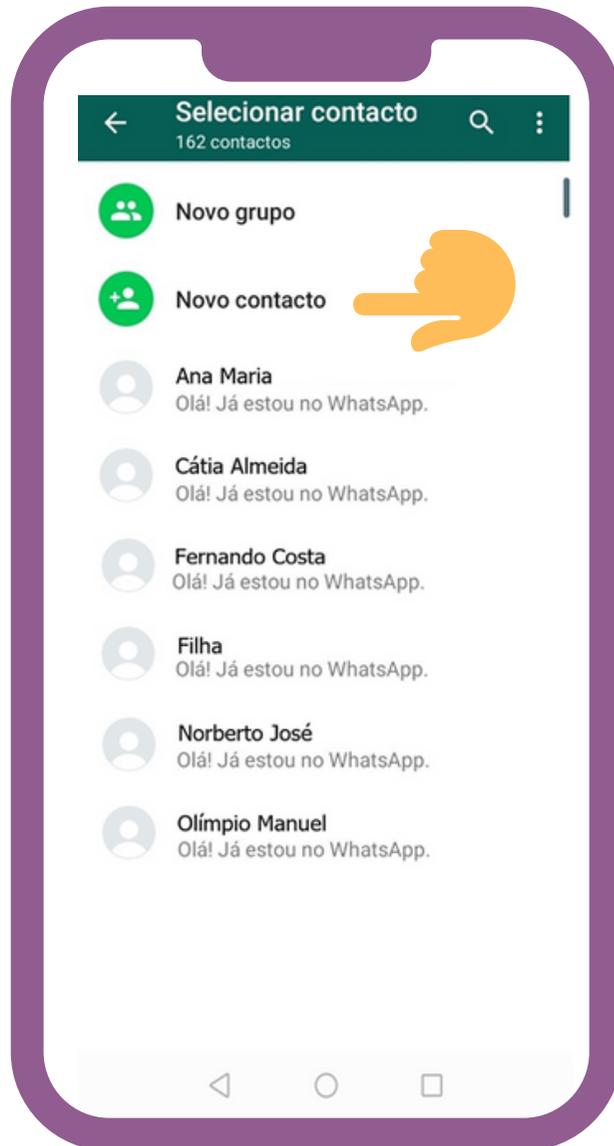
Para **adicionar um novo contacto** seleccione o separador Conversas ou Chamadas:

- **Separador Conversas** seleccione o símbolo **mensagens**. 
- **Separador Chamadas** seleccione o símbolo **telefone**. 

Poderá ser-lhe pedida autorização para aceder aos contactos. Para prosseguir, toque, com o seu dedo, em **Permitir**.

WhatsApp

Adicionar Novo Contacto

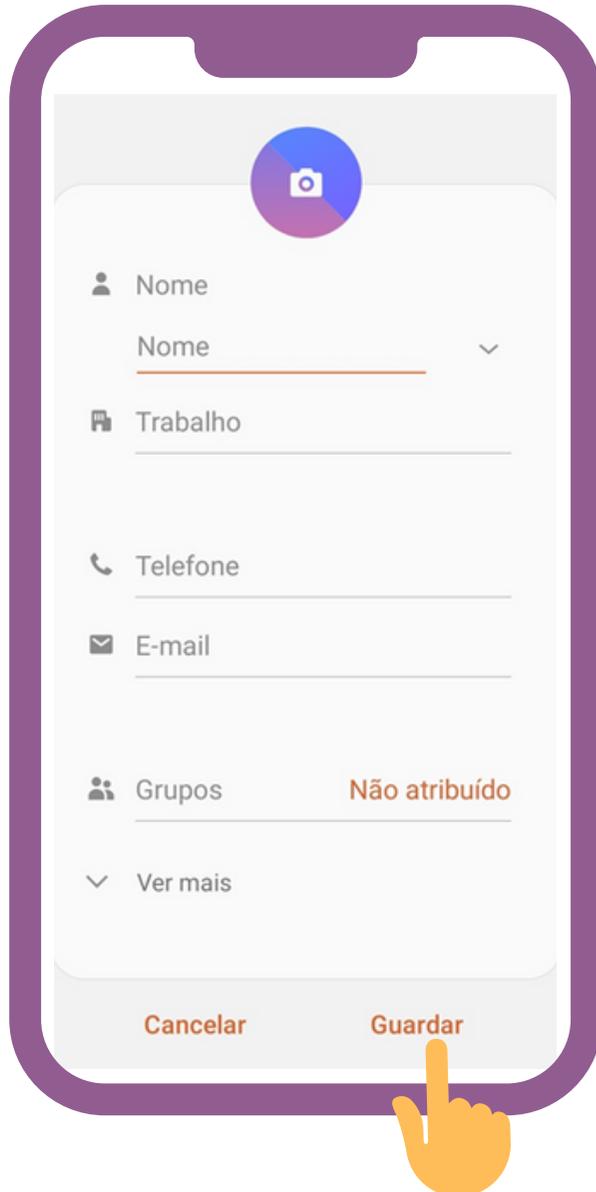


Passo 3

- Irá visualizar a lista dos seus contatos que têm WhatsApp instalado. Esta lista encontra-se organizada por ordem alfabética.
- Para **adicionar** um novo contacto à sua lista, toque, com o seu dedo, em **Novo Contacto.** 



WhatsApp Adicionar Novo Contacto

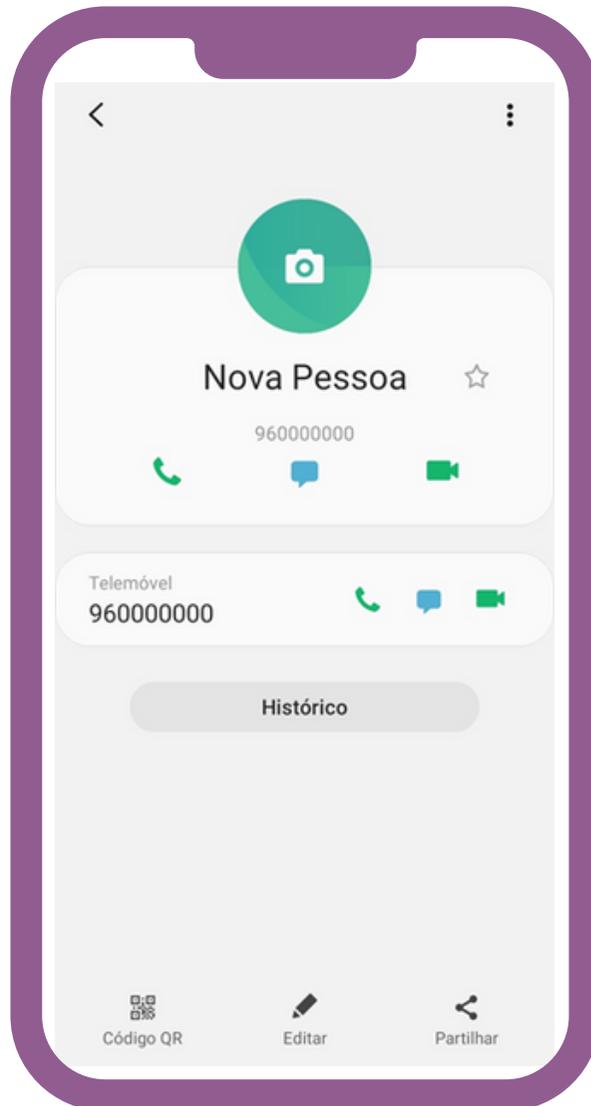


Passo 4

- Ser-lhe-á pedido que adicione alguns dados, nomeadamente o **Nome** e o n^o de **Telefone** da pessoa. Dê um toque, com o seu dedo, nas caixas de texto respetivas. No caso do n^o de telefone, escreva o indicativo do país antes do n^o de contacto (ex.: 00351).
- De seguida, toque com o seu dedo em **Guardar**.



WhatsApp Adicionar Novo Contacto



De seguida visualizará o contacto já inserido e guardado na sua lista.



WhatsApp VideoChamadas e Chamadas de Voz

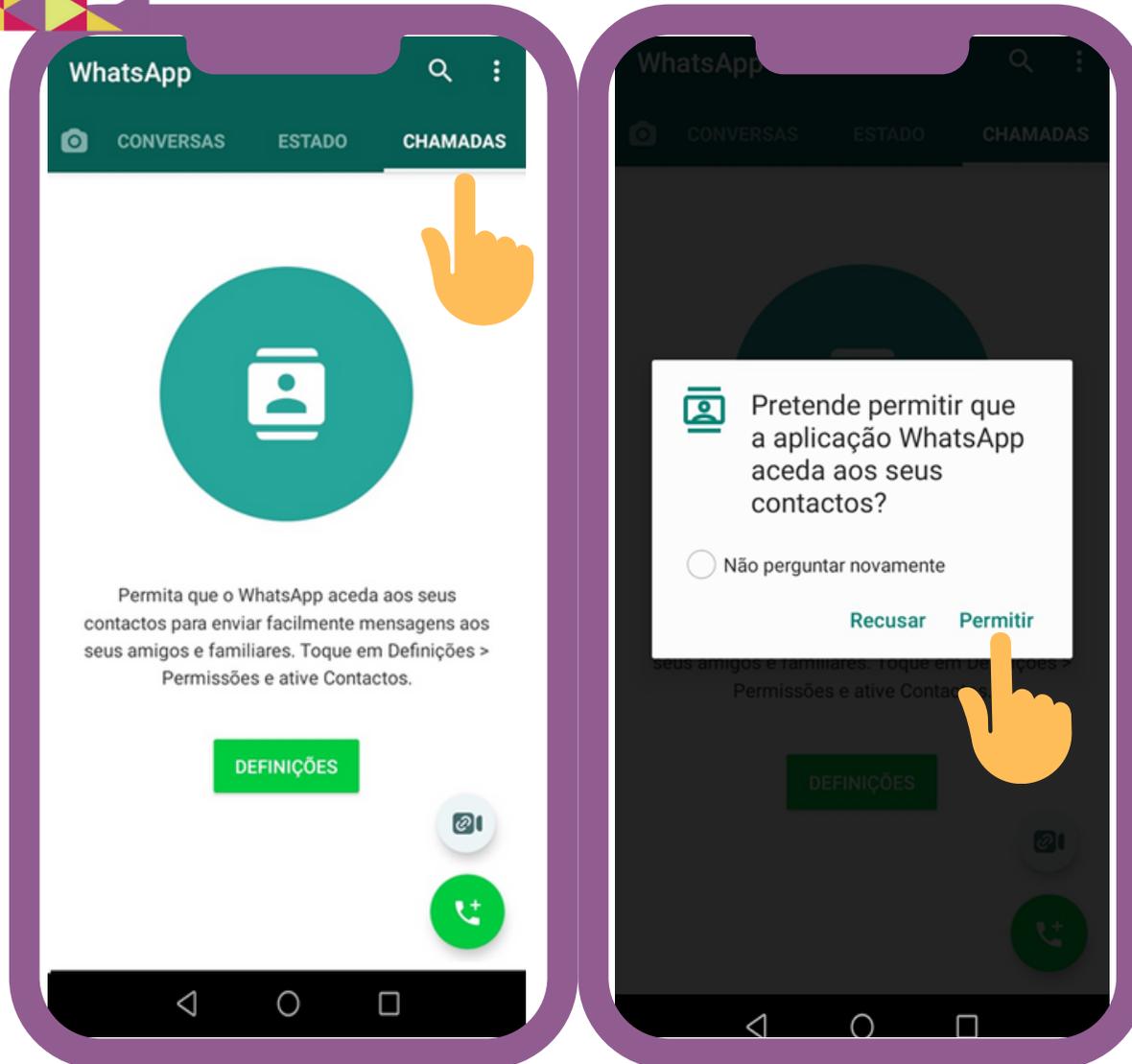


Passo 1

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

WhatsApp

VideoChamadas e Chamadas de Voz



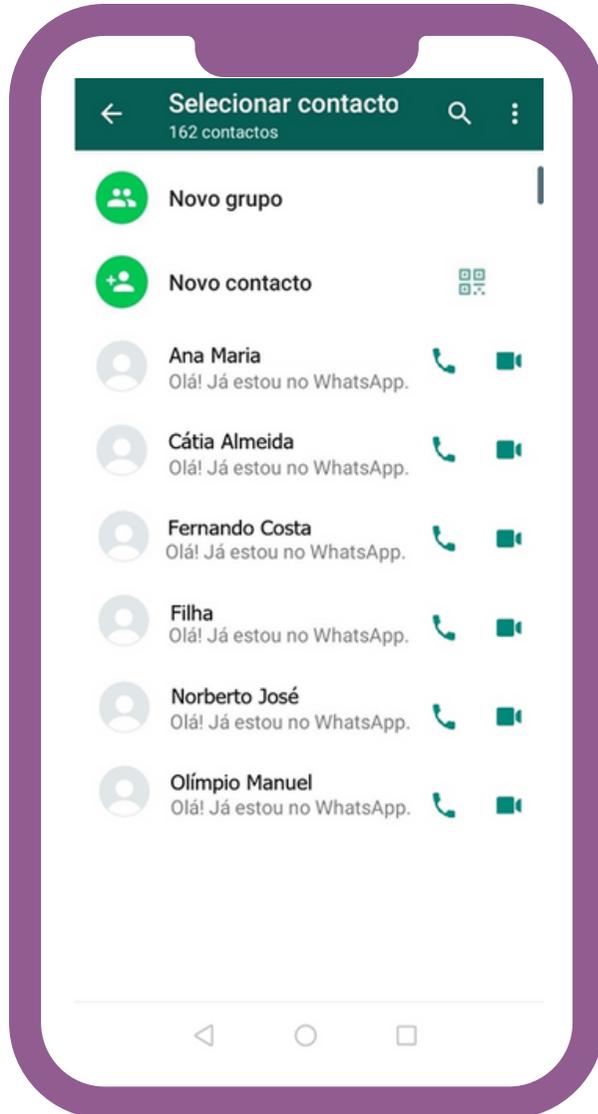
Passo 2

- Para telefonar a alguém, seleccione o separador **Chamadas**. 
- De seguida, seleccione o símbolo de **nova chamada**.
- Na sua primeira utilização, poderá ser-lhe pedida autorização para aceder aos seus contactos. Toque, com o seu dedo, em **Permitir**.



WhatsApp

VideoChamadas e Chamadas de Voz



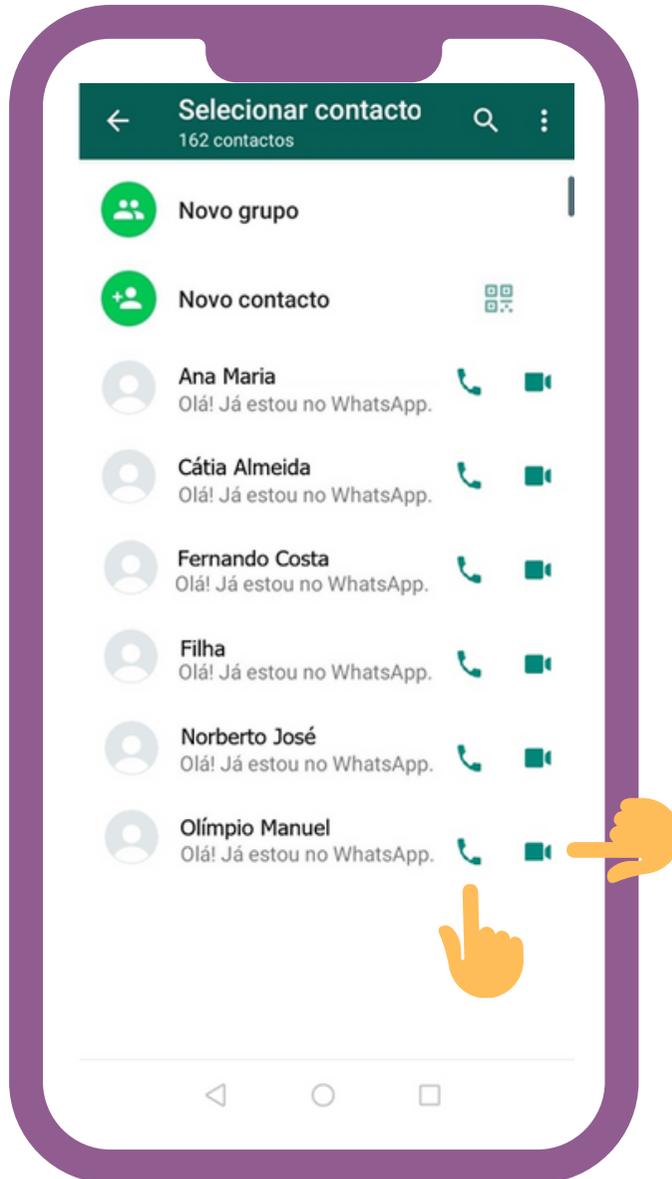
Passo 3

- Irá visualizar a lista dos seus contactos que têm WhatsApp instalado.
- Esta lista encontra-se organizada por ordem alfabética.



WhatsApp

VideoChamadas e Chamadas de Voz



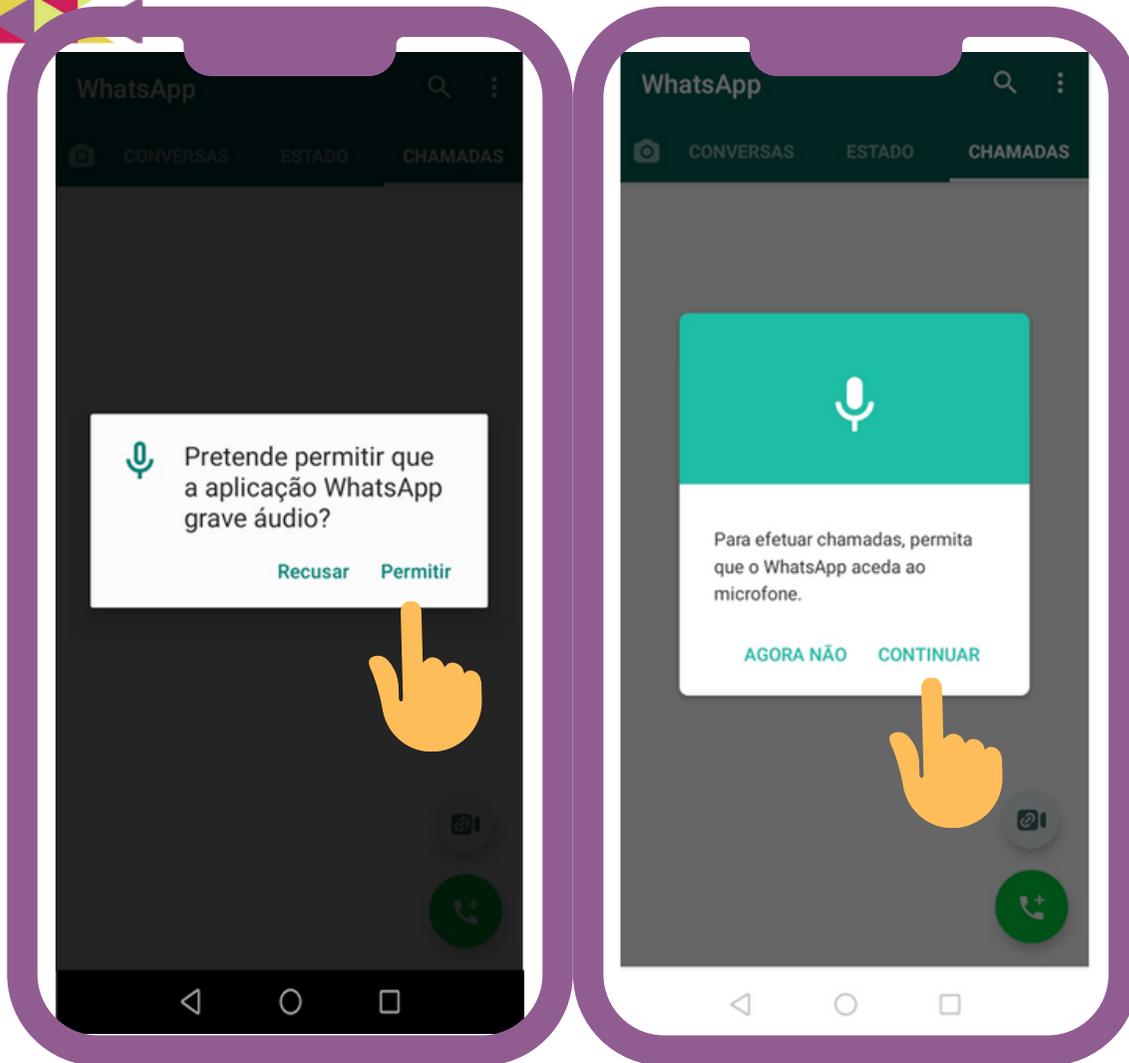
Passo 4

Ao seleccionar a pessoa com quem pretende interagir, tem duas opções disponíveis:

- **Videochamada** (ouve/fala e vê a outra pessoa). Toque em cima do símbolo da **Câmara de Filmar.** 
- **Chamada de Voz** (apenas ouve/fala com a outra pessoa). Toque em cima do símbolo do **Telefone.** 

WhatsApp

VideoChamadas e Chamadas de Voz

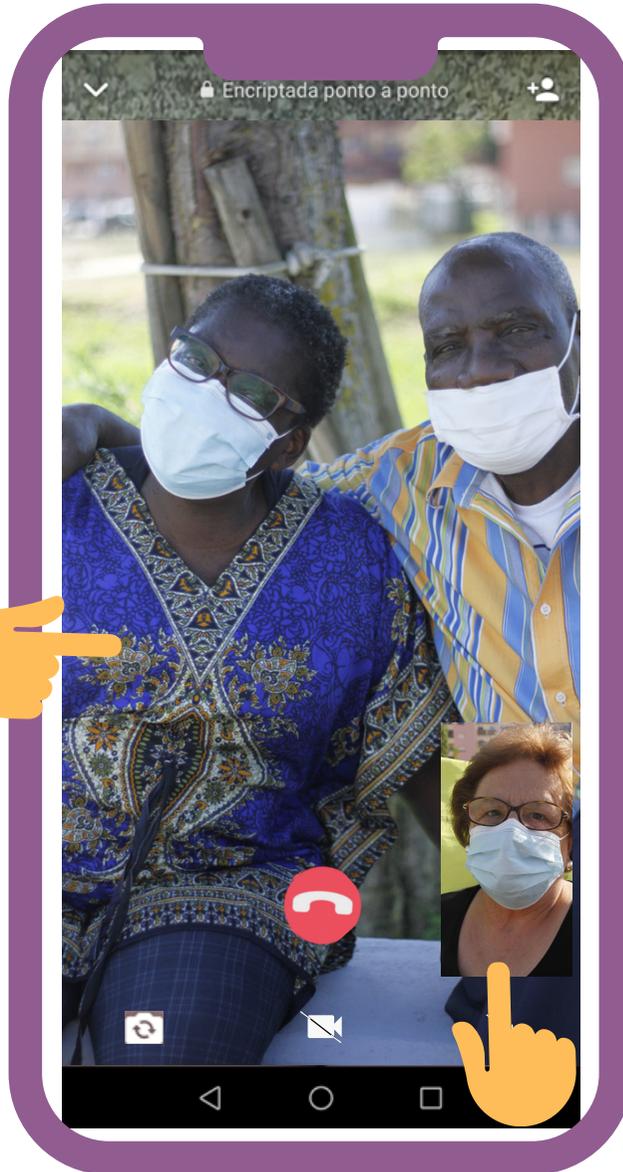


Passo 5

- Na primeira utilização poderá ser-lhe pedida autorização para gravar áudio e aceder ao microfone toque, com o seu dedo, em **Permitir/Continuar**.
- De seguida a chamada irá ser realizada.



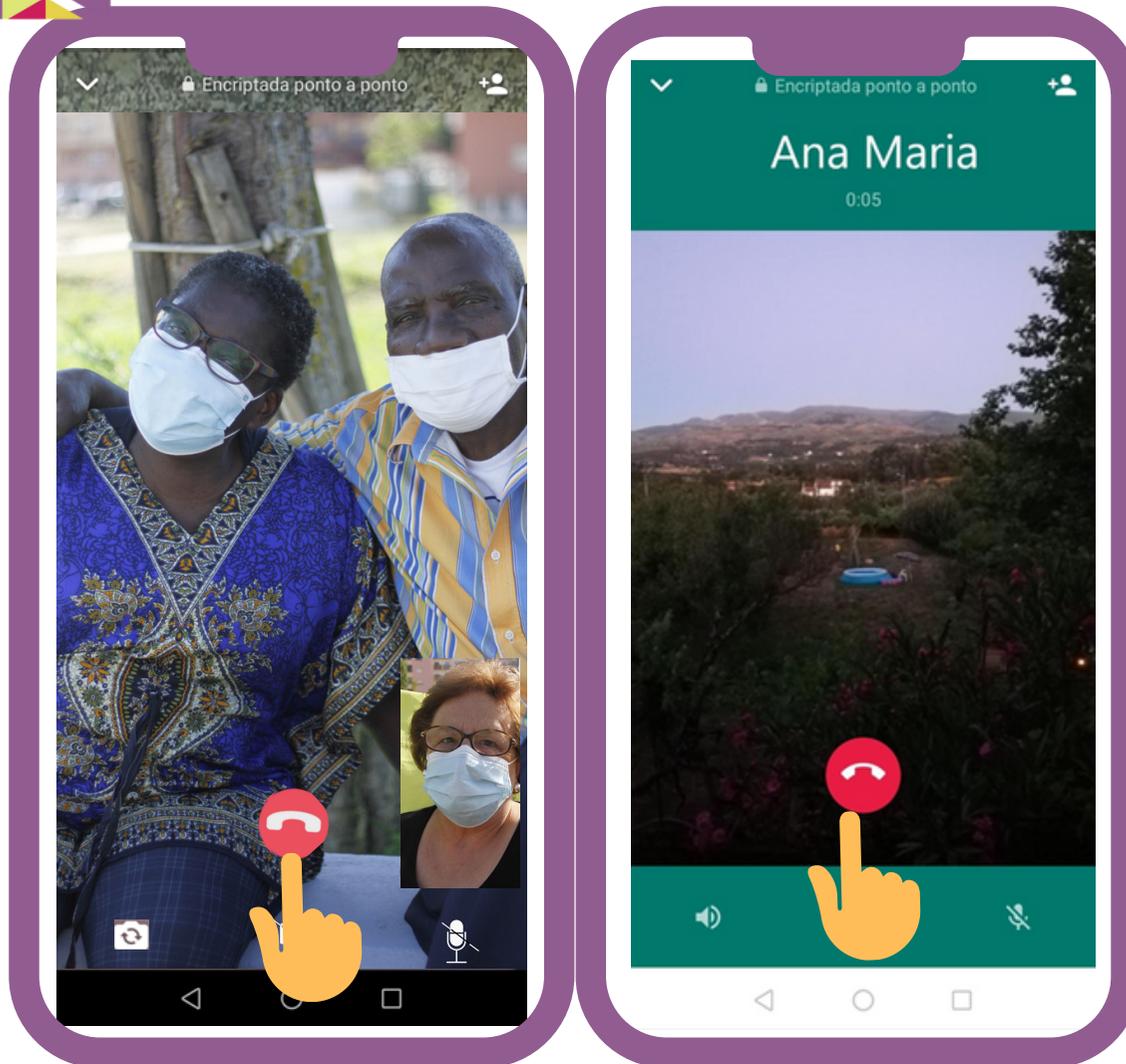
WhatsApp VideoChamadas e Chamadas de Voz



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



WhatsApp VideoChamadas e Chamadas de Voz

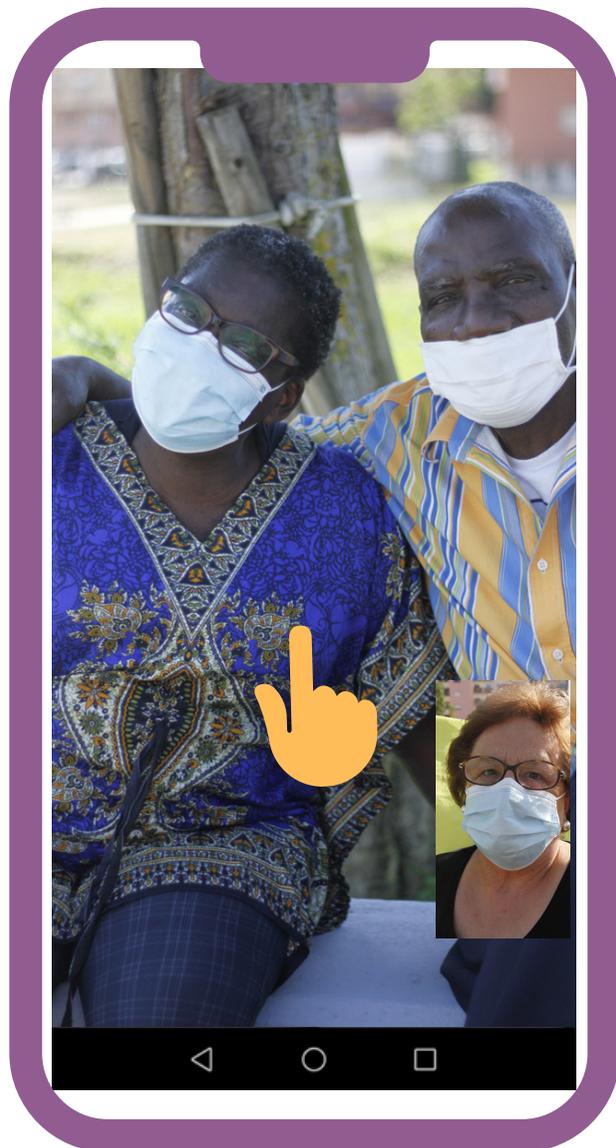


Passo 6

- Seja na modalidade de videochamada ou chamada de voz, quando pretender desligar a chamada toque, com o seu dedo, no símbolo de **Desligar**  (círculo vermelho).



WhatsApp VideoChamadas e Chamadas de Voz



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



WhatsApp VideoChamadas e Chamadas de Voz



Passo 1

- Para atender a **videochamada** ou a **chamada de voz de outra pessoa**, tem de deslizar, o seu dedo, do símbolo de vídeo ou de telefone para cima (no sentido das setas).



WhatsApp Mensagens (Escritas e de Voz)

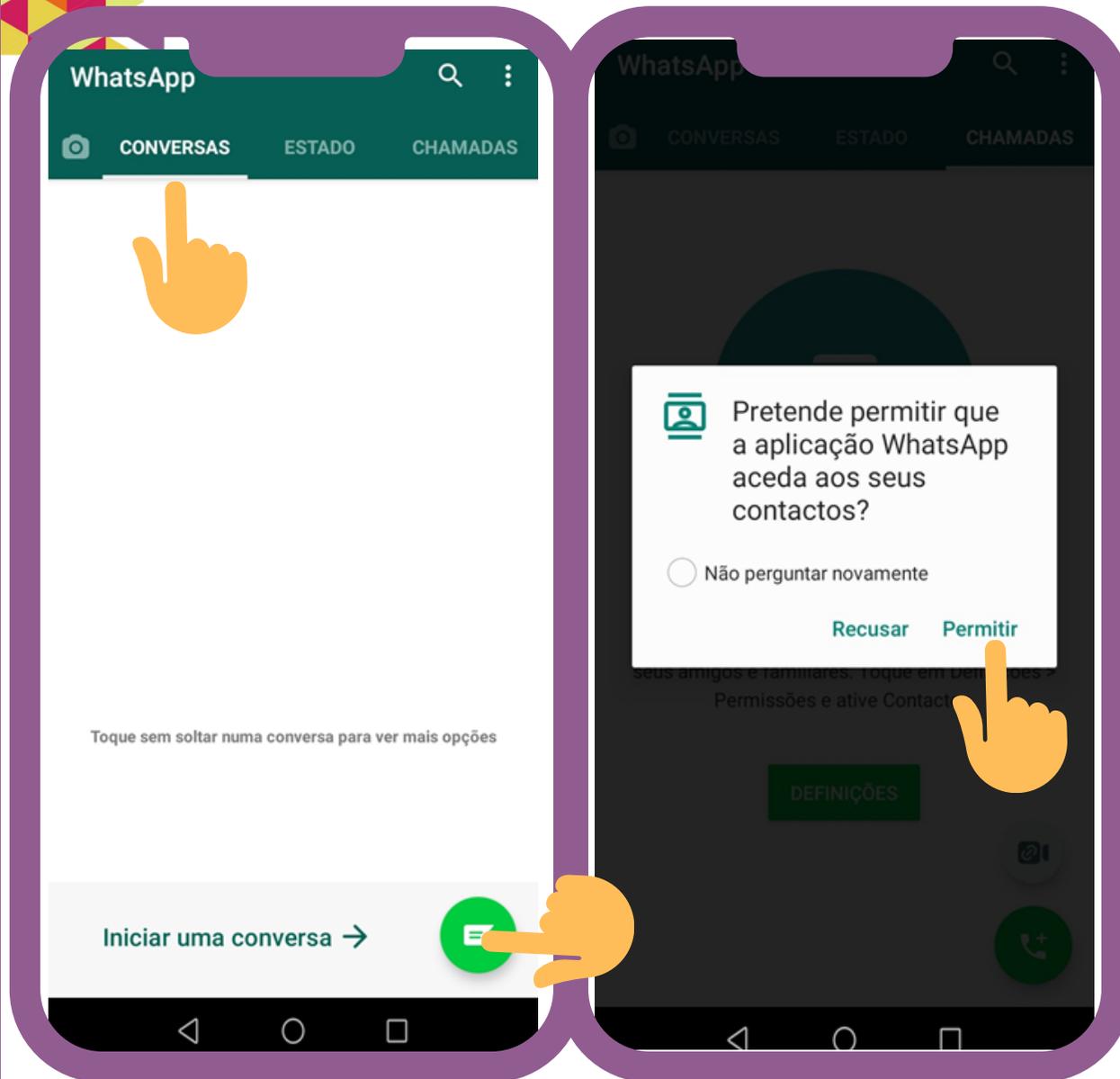


Passo 1

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

WhatsApp

Mensagens (Escritas e de Voz)

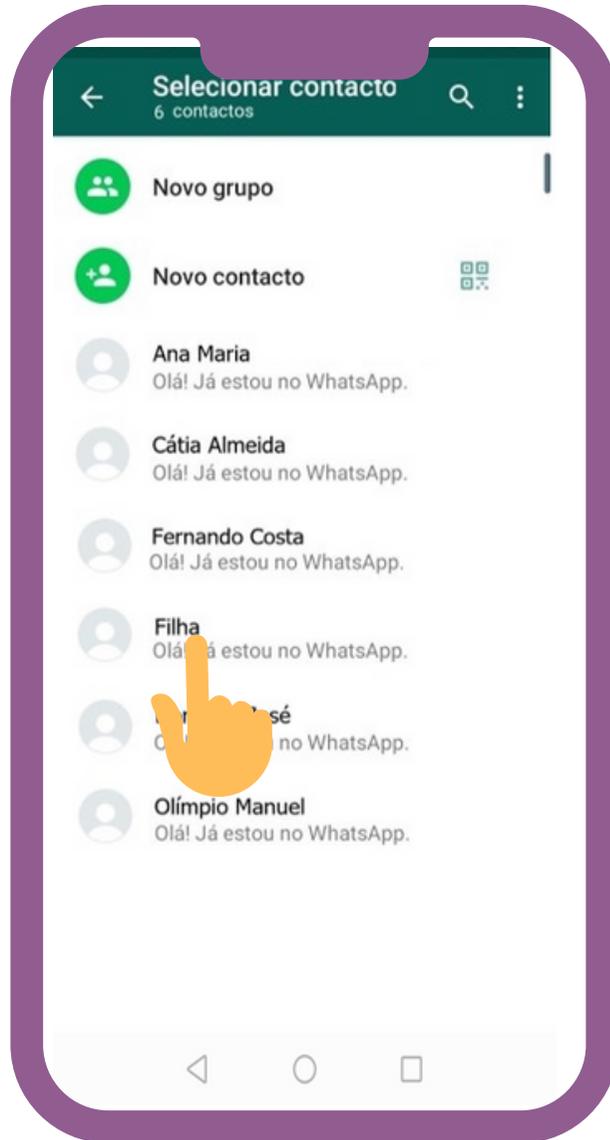


Passo 2

- Para enviar, ler ou trocar mensagens com alguém, seleccione o separador **Conversas**.
- De seguida seleccione o símbolo de **mensagens**. 
- Na sua primeira utilização, poderá ser-lhe pedida autorização para aceder aos seus contactos. Toque, com o seu dedo, em **Permitir**.



WhatsApp Mensagens (Escritas e de Voz)

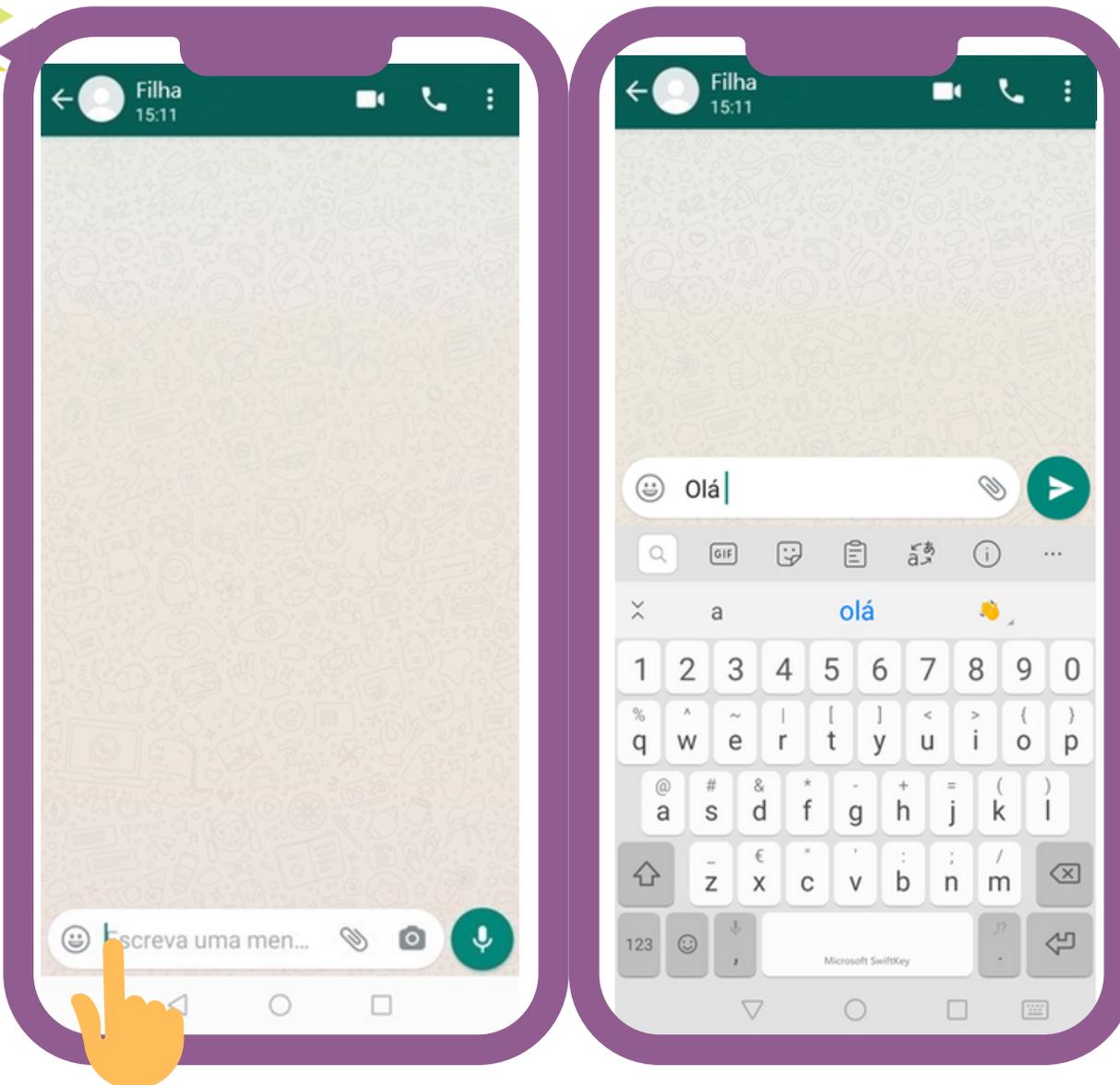


Passo 3

- Irá visualizar a lista dos seus contactos que têm WhatsApp instalado. Esta lista encontra-se organizada por ordem alfabética.
- **Selecione a pessoa** a quem pretende enviar a mensagem, dando um toque, com o seu dedo, em cima do nome da mesma.



WhatsApp Mensagens (Escritas e de Voz)

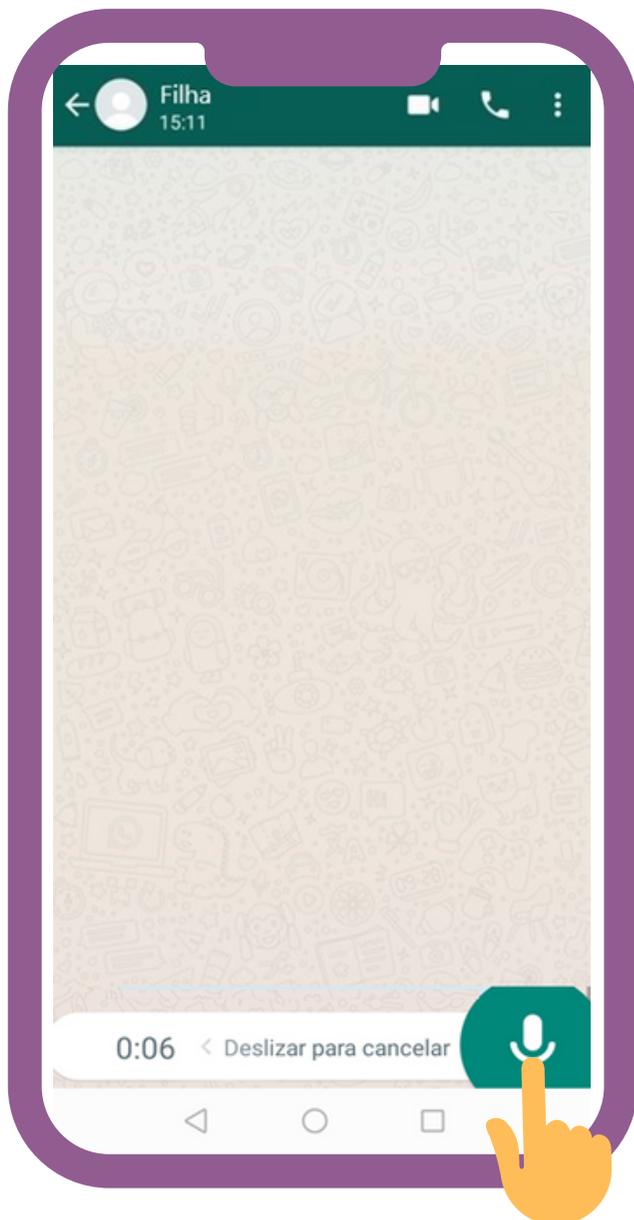


Passo 4

- **Para enviar uma mensagem escrita,** deve utilizar a caixa de texto para o efeito. Para tal, basta dar um toque, com o seu dedo, sobre a mesma para ativar o teclado virtual.



WhatsApp Mensagens (Escritas e de Voz)

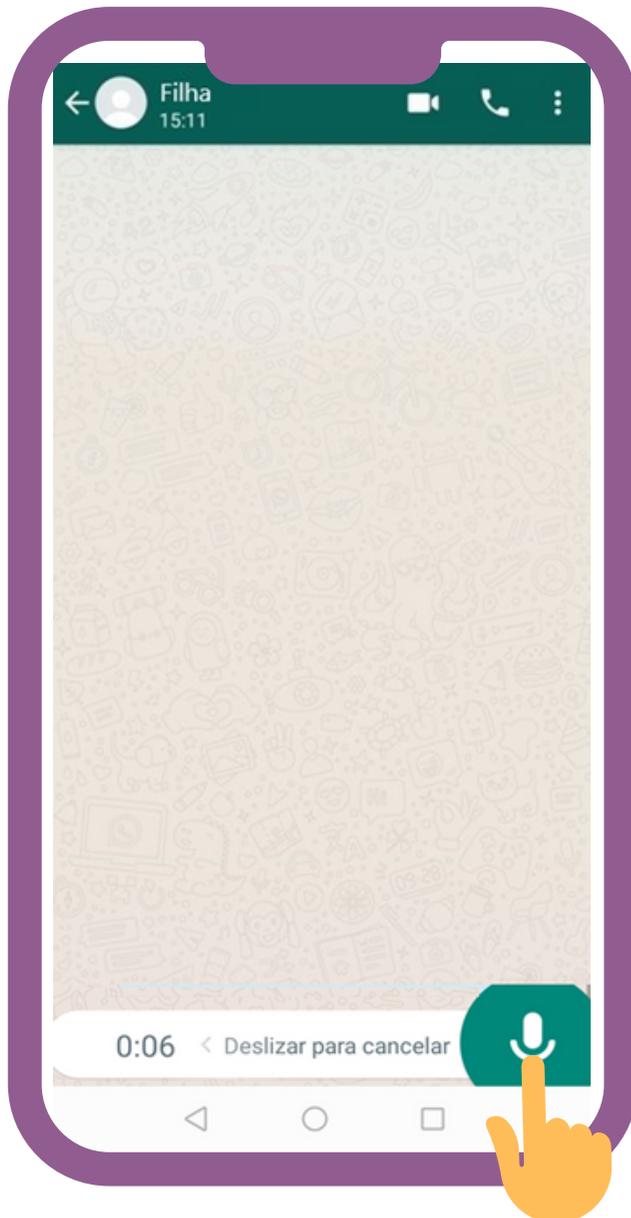


Passo 4

- A mensagem a enviar pode não ser escrita, mas falada, isto é, pode gravar uma mensagem áudio a enviar à outra pessoa. Para tal, e de forma a **Gravar** a sua mensagem, toque, com o seu dedo, em cima do símbolo do **Microfone**. 



WhatsApp Mensagens (Escritas e de Voz)

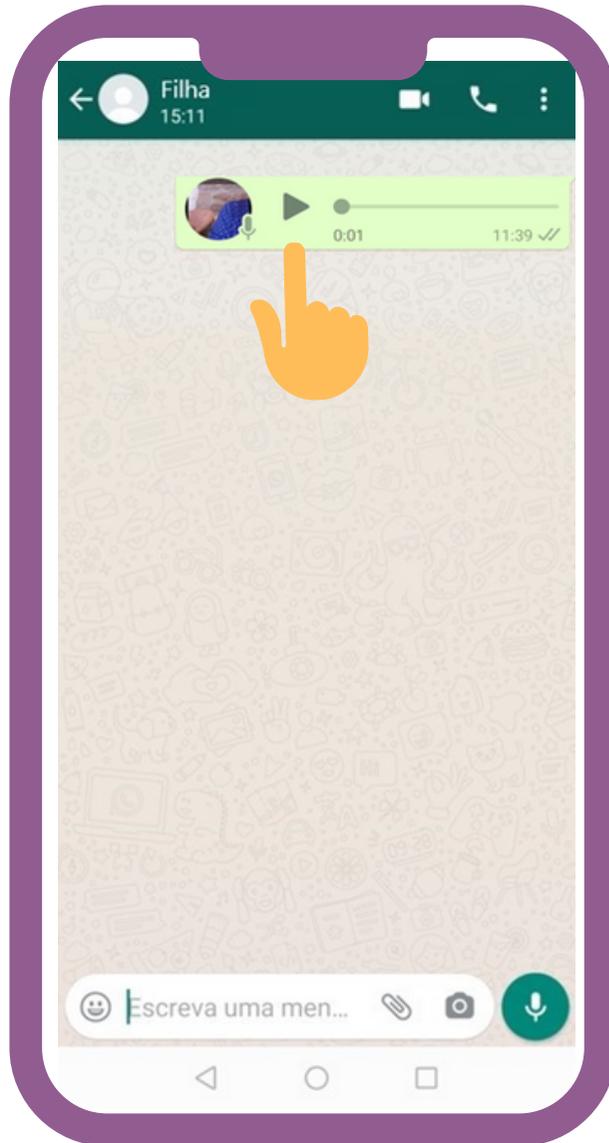


Passo 4

- Sem soltar o dedo do símbolo do Microfone, fale/grave a sua mensagem. Quando terminar a sua mensagem de voz levante o dedo do símbolo do Microfone.
- Vai poder visualizar a duração da mensagem de voz que está a realizar/gravar (no ecrã vai visualizar os minutos/segundos da mensagem).

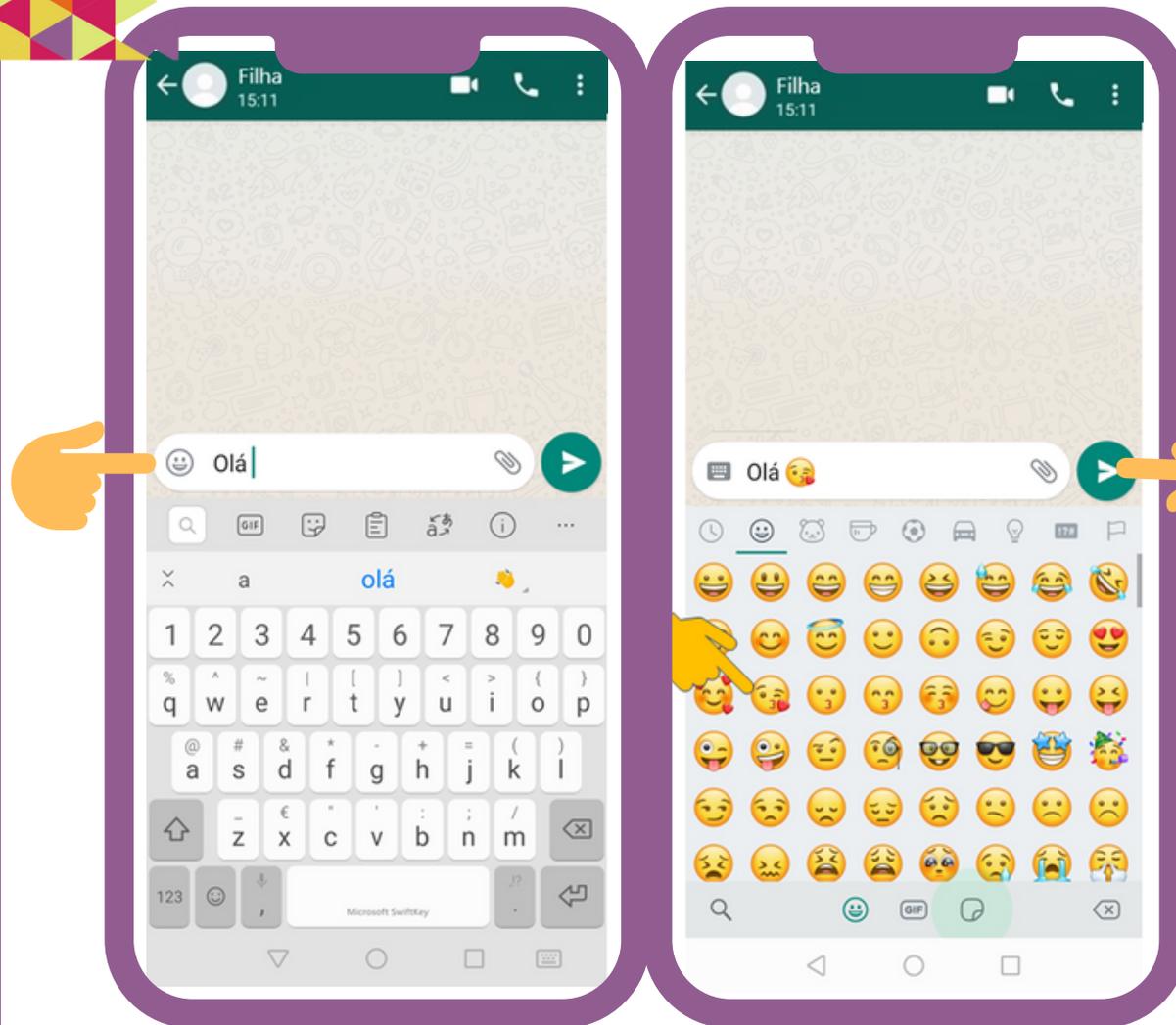


WhatsApp Mensagens (Escritas e de Voz)



Para ouvir a mensagem de voz que enviou (ou ouvir uma mensagem recebida) basta tocar, com o seu dedo, em cima do símbolo **Reproduzir.** ▶

WhatsApp Mensagens (Escritas e de Voz)



Passo 5

- Para adicionar uma **emoção** (**emoji**) à sua mensagem toque, com o seu dedo, no símbolo. 😊
- Visualizará um conjunto de emoções pré-definidas. Para selecionar a que pretende publicar, toque, com o seu dedo, em cima da emoção respetiva.
- Para finalizar, toque, com o seu dedo, em **Enviar**. ➡

WhatsApp

Mensagens (Escritas e de Voz)



De forma a poder distinguir as mensagens enviadas por si, das mensagens recebidas:

- As **mensagens enviadas** por si ficarão com uma tonalidade/ fundo verde.
- As **mensagens recebidas** ficarão com uma tonalidade/ fundo branco.



WhatsApp

Mensagens - Anexar Ficheiros/ Fotografias

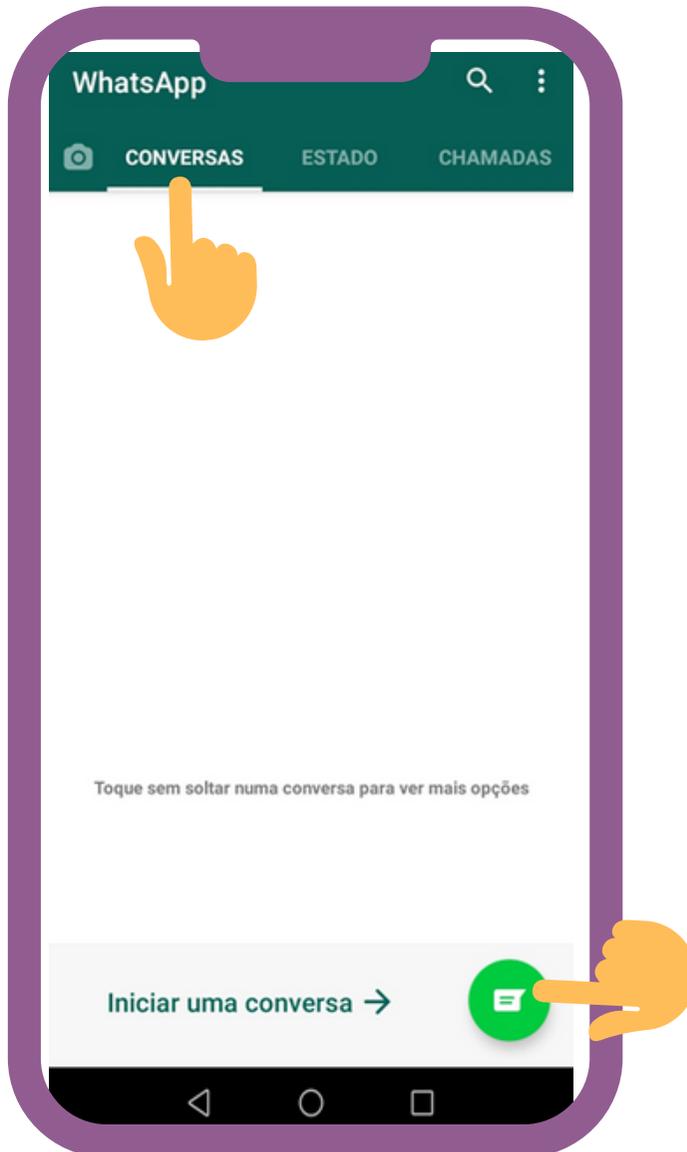


Passo 1

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

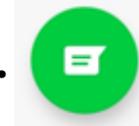
WhatsApp

Mensagens - Anexar Ficheiros/ Fotografias



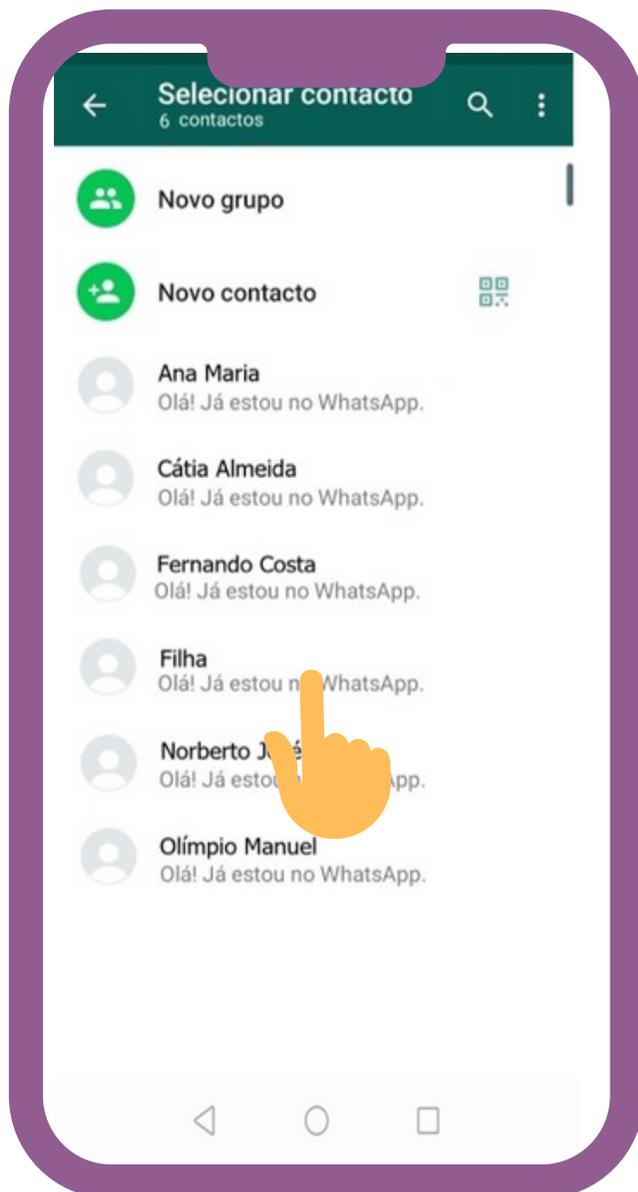
Passo 2

- Selecione o separador **Conversas**.
- De seguida selecione o símbolo de **mensagens**.





WhatsApp Mensagens - Anexar Ficheiros/ Fotografias



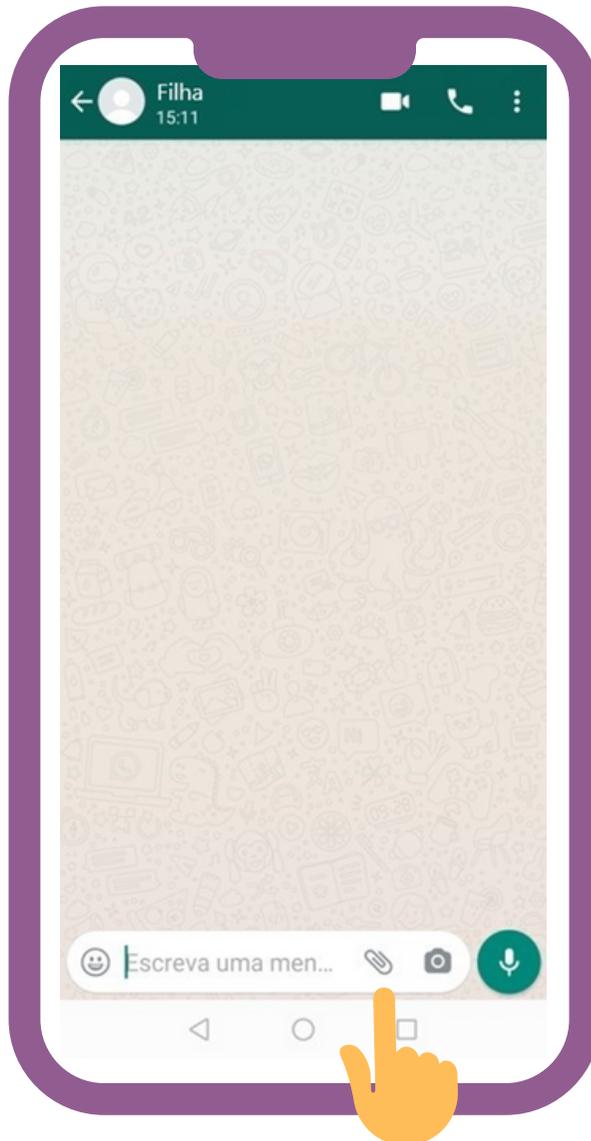
Passo 3

- **Selecione a pessoa** a quem pretende enviar a mensagem, dando um toque, com o seu dedo, em cima do nome da mesma.



WhatsApp

Mensagens - Anexar Ficheiros/ Fotografias



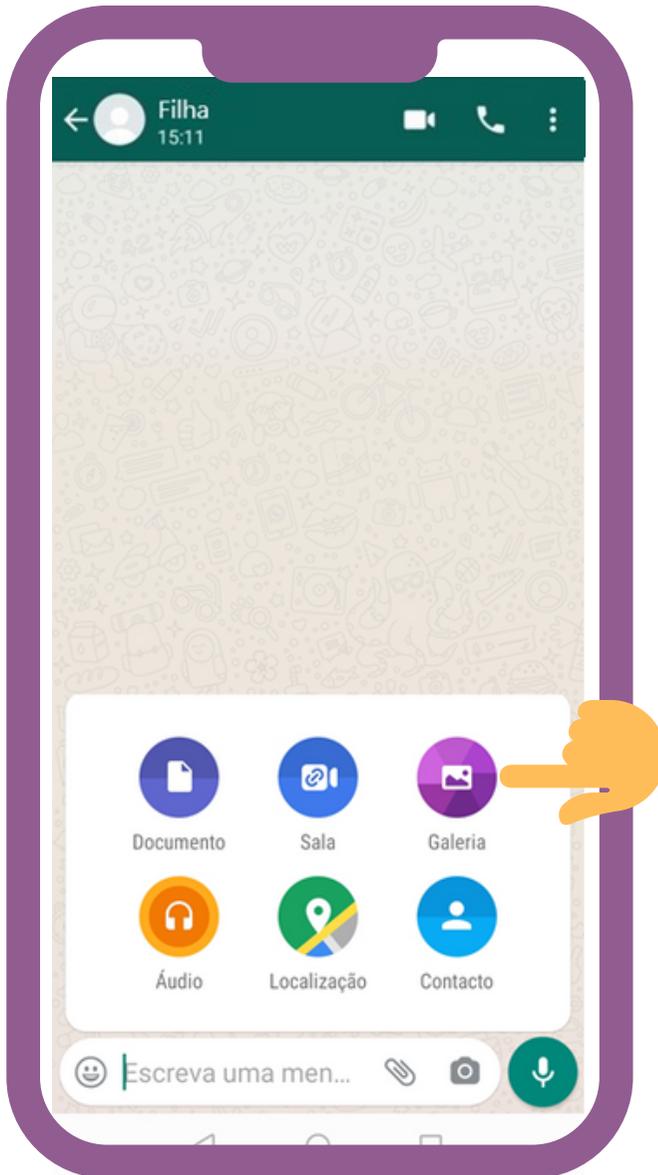
Passo 4

Pode enviar documentos, vídeos ou fotografias/ imagens à outra pessoa:

- Para **enviar uma fotografia guardada no seu equipamento**, dê um toque, com o seu dedo, em **Anexos** (símbolo clip). 

WhatsApp

Mensagens - Anexar Ficheiros/ Fotografias



Passo 5

- Irá visualizar uma pasta que tem todos ficheiros (fotografias/imagens, vídeos, áudios, documentos) guardados no seu equipamento. Dependendo do seu telemóvel inteligente ou tablet, as pastas terão nomes diferentes.
- Selecione, com o seu dedo, a pasta pretendida relacionada com as **Fotografias/**



WhatsApp

Mensagens - Anexar Ficheiros/ Fotografias

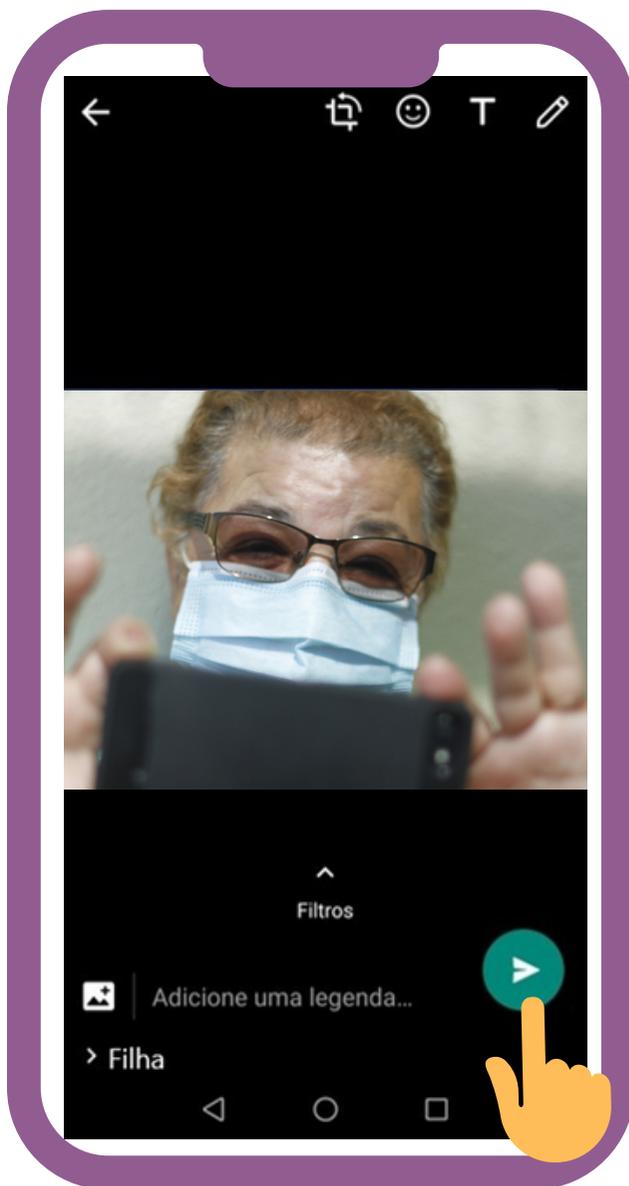


Passo 6

- Para poder ver todas as **Fotografias/ 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 **selecionar a imagem/ fotografia** que pretende enviar, toque suavemente, com o seu dedo, em cima da fotografia pretendida (vai aparecer um símbolo de certo).



WhatsApp Mensagens - Anexar Ficheiros/ Fotografias

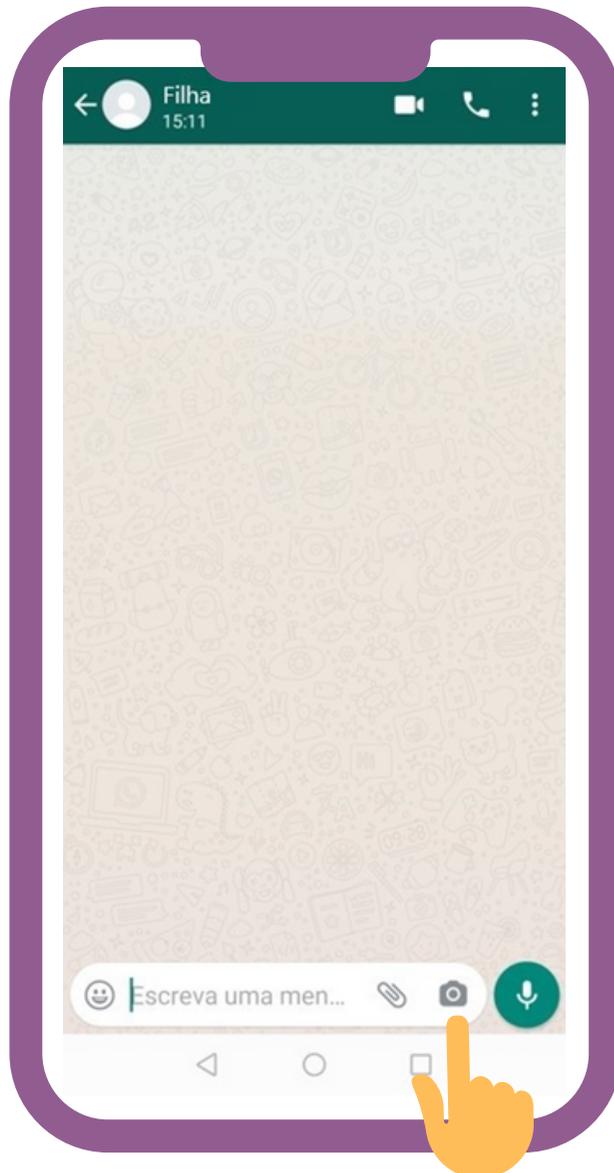


Passo 7

- A sua seleção irá aparecer na tela.
Para enviar a fotografia à outra pessoa toque, com o seu dedo, no botão **Enviar.**



WhatsApp Mensagens - Anexar Ficheiros/ Fotografias



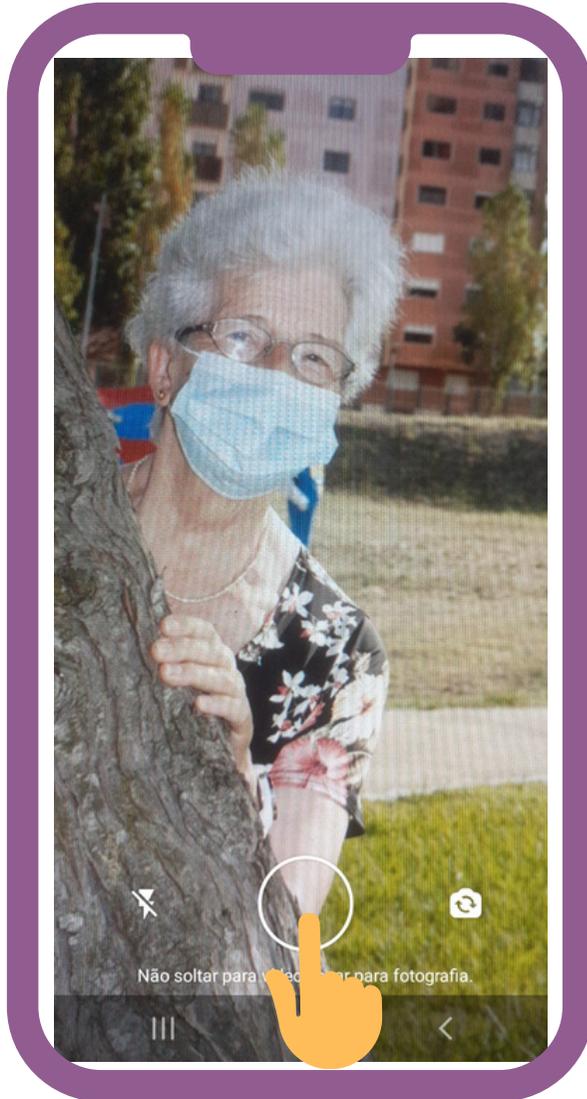
Passo 8

Pode também **enviar** uma **fotografia/ imagem** à outra pessoa que irá tirar neste exato instante:

- Para enviar uma fotografia que irá tirar neste momento, dê um toque, com o seu dedo, em **Câmera** (símbolo câmera). 



WhatsApp Mensagens - Anexar Ficheiros/ Fotografias



Passo 9

- Irá visualizar uma tela com um enquadramento para a sua fotografia. Escolha o melhor ângulo e centre a câmara do seu telemóvel inteligente ou tablet na imagem/objeto que pretende fotografar.
- Para tirar a fotografia, toque, com o seu dedo, no **obturador** (círculo branco) que se encontra no centro do ecrã.

WhatsApp Mensagens - Anexar Ficheiros/ Fotografias

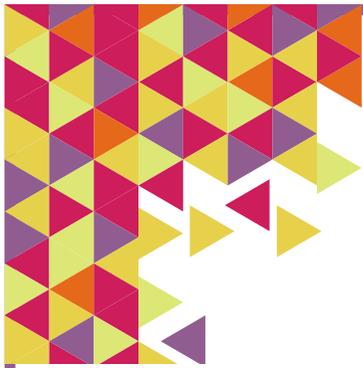


Passo 10

Pode utilizar o seu telemóvel inteligente ou tablet para tirar uma *Selfie* (ou seja, uma fotografia a si próprio).

- Para seleccionar a opção de *Selfie* toque, com o seu dedo, no símbolo de utilizar a máquina fotográfica frontal.
- Para capturar a fotografia, toque, com o seu dedo, no **obturador** (botão de círculo branco) que se encontra no centro do ecrã. 





QUIZZ



1. O símbolo do WhatsApp é:

- a. 
- b. 
- c. 

2. O WhatsApp é:

- a. Uma rede social.
- b. Um e-mail.
- c. Todas as opções anteriores são falsas.

3. Entre outras funções, o WhatsApp permite:

- a. Ver e enviar mensagens, vídeos, fotografias.
- b. Adicionar contactos.
- c. Realizar chamadas de vídeo e voz.
- d. Todas as opções anteriores são verdadeiras.

4. Para aceder ao WhatsApp é necessário estar registado no programa:

- a. Verdadeiro.
- b. Falso.



QUIZZ



5. Qual dos seguintes símbolos é o correto quando se pretende adicionar um novo contacto ao WhatsApp:

- a. 
- b. 
- c. 

6. É possível enviar uma mensagem quando se selecciona o separador:

- a. Conversas.
- b. Estado.
- c. Chamadas.

7. É possível incluir uma fotografia numa mensagem:

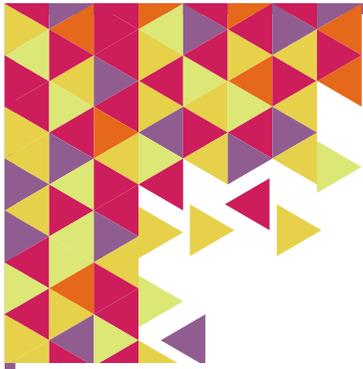
- a. Falso.
- b. Verdadeiro.

8. Qual dos seguintes símbolos é o de Anexo:

- a. 
- b. 

9. Qual dos seguintes símbolos corresponde ao de videochamada:

- a. 
- b. 



QUIZZ

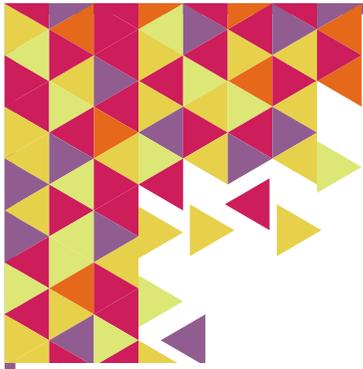


10. Qual dos seguintes símbolos corresponde à chamada de voz:

- a. 
- b. 

11. Para selecionar a opção de fotografia em Selfie deve utilizar a máquina fotográfica frontal. Qual dos seguintes símbolos corresponde a essa função:

- a. 
- b. 



EXERCÍCIOS



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

Na sua conta de WhatsApp:

1. Adicione um novo contacto.
2. Envie uma mensagem com uma foto em anexo.
3. Faça uma chamada de voz.
4. Envie uma mensagem de voz.
5. Faça uma videochamada.