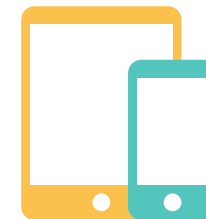


Idade Mais – Estratégia Municipal  
para o Envelhecimento Ativo e  
Saudável



**MÓDULO 1**  
**INTRODUÇÃO**

## Plano de Sessão



### **Objetivos:**

Neste módulo, pretende-se que os participantes adquiram conhecimentos básicos sobre o seu equipamento (smartphone/telemóvel inteligente ou tablet), sendo capazes de interagir com o mesmo.

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

- Interagir com o smartphone ou tablet - sensibilidade ao toque.
- Alterar as definições do equipamento, tais como o tamanho do texto ou do ecrã.
- Saber ativar e desativar o som e a lanterna (quando aplicável).
- Tirar fotografias ou realizar vídeos com a câmara fotográfica do seu equipamento.
- Ver fotografias ou vídeos guardados nas pastas do equipamento.
- Identificar noções básicas de segurança.

**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.

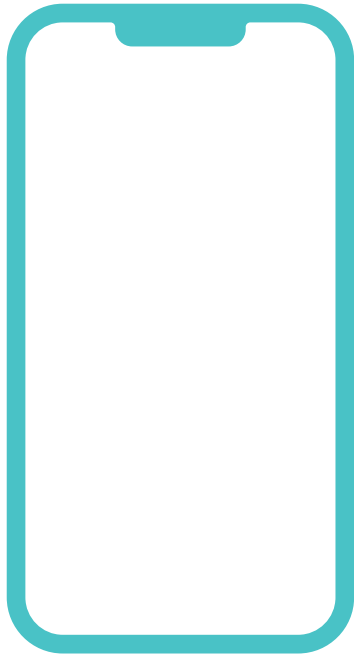
## Plano de Sessão




Nome	Duração	Metodologia	Recursos
Acolhimento e apresentação do grupo Apresentação de facilitadores e do programa de formação	30 min	Dinâmica de quebra-gelo: 3 Pontos comuns entre os presentes Apresentação do formador e objetivos da formação	Folhas de presença
Conceitos	5 min	Expositiva	Computador/portátil Projetor e tela. Apontador Apresentações dos conteúdos
Movimentos	15 min	Expositiva, Demonstrativa, Interrogativa e Ativa	
Modo configuração rápida	10 min		
Alterar tamanho do texto e ecrã	45 min		
Tirar e ver fotografias	40 min		
Gravar e ver vídeos	40 min		
Som	5 min	Expositiva	Folhas de Exercícios p/ participante
Apresentação Quizz e Exercícios Módulo Introdução	5 min	Interrogativa e Expositiva	
Correção do Quizz e Exercícios Módulo de Introdução	45 min		
Total	250 min (4H)		



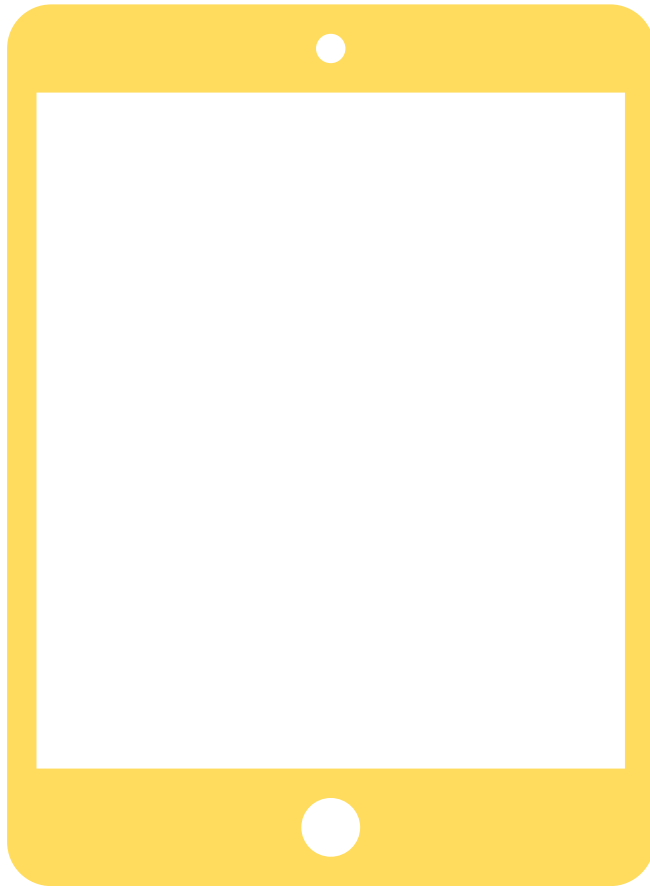
## Smartphones (telemóveis inteligentes) e Tablets... O que são?



Um **smartphone** é um “telemóvel inteligente”, com ecrã sensível ao toque, que combina funções de um telefone e de um computador: permite realizar e atender chamadas e videochamadas, enviar mensagens, conectar-se à internet, receber e enviar e-mails, e realizar muitas outras funções semelhantes à de um computador.



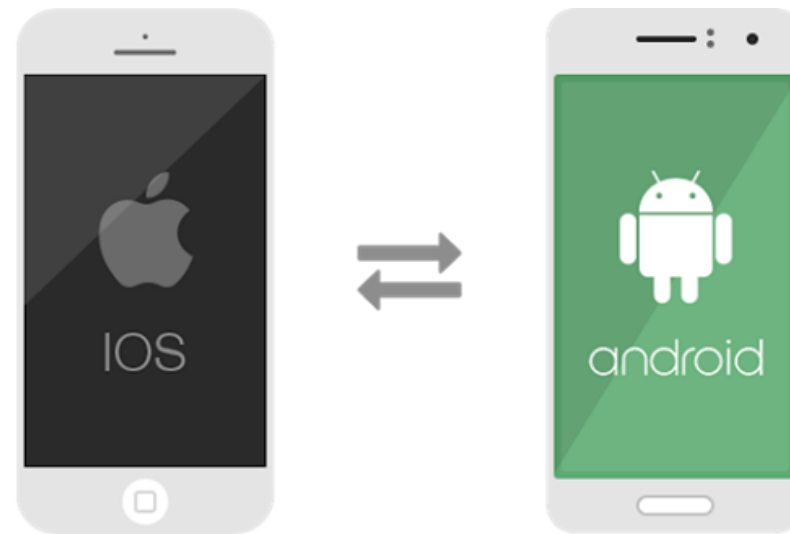
## Smartphones (telemóveis inteligentes) e Tablets... O que são?



Um **tablet** é um dispositivo portátil maior que um “telemóvel inteligente” e menor que um computador, com ecrã sensível ao toque. O tablet permite conectar-se à internet, receber e enviar e-mails, realizar e atender videochamadas, entre outras funções.

# Smartphones (telemóveis inteligentes) e Tablets...

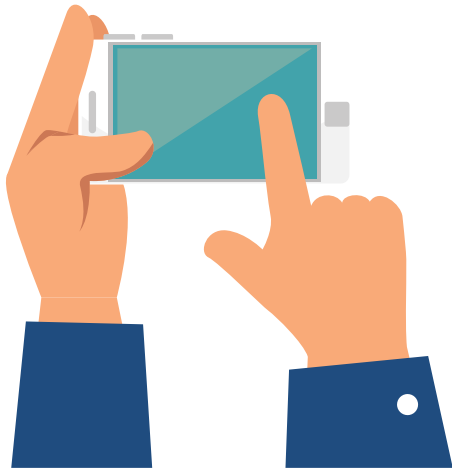
## O que são?



Tenha em atenção que existem smartphones e tablets com:

- Características diferentes (por exemplo em termos do tamanho do ecrã, da qualidade das câmaras instaladas, entre outras).
- Sistemas operativos diferentes (Android, IOS, Windows...).

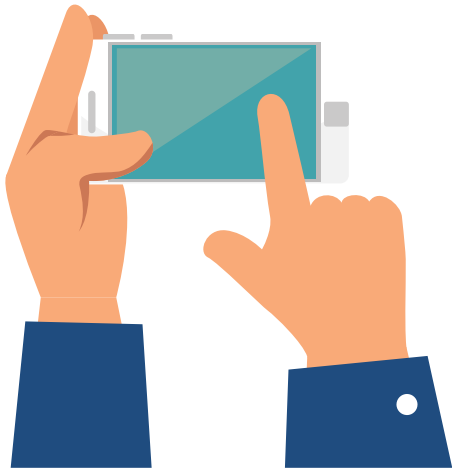
# Smartphones (telemóveis inteligentes) e Tablets Movimentos



- Um smartphone (telemóvel inteligente) ou um tablet são sensíveis ao toque
- As funções do telemóvel ou tablet são ativadas com a pressão do seu dedo.
- É importante não pressionar com força o aparelho, mas antes de forma suave
- Há alguns movimentos importantes a reter:
  - De forma a navegar no seu telemóvel inteligente ou tablet terá de deslizar o seu dedo em diferentes sentidos (para cima e para baixo, para o lado direito e para o esquerdo)



## Smartphones (telemóveis inteligentes) e Tablets Movimentos



- Para fazer **zoom**, ou seja, aumentar o tamanho do conteúdo que vê no ecrã, junte os seus dedos indicador e polegar. Coloque-os sobre o ecrã e, de forma suave, vá abrindo para fora
- Para seleccionar alguma função tem de **dar um toque suave (com pouca pressão)** com o seu dedo

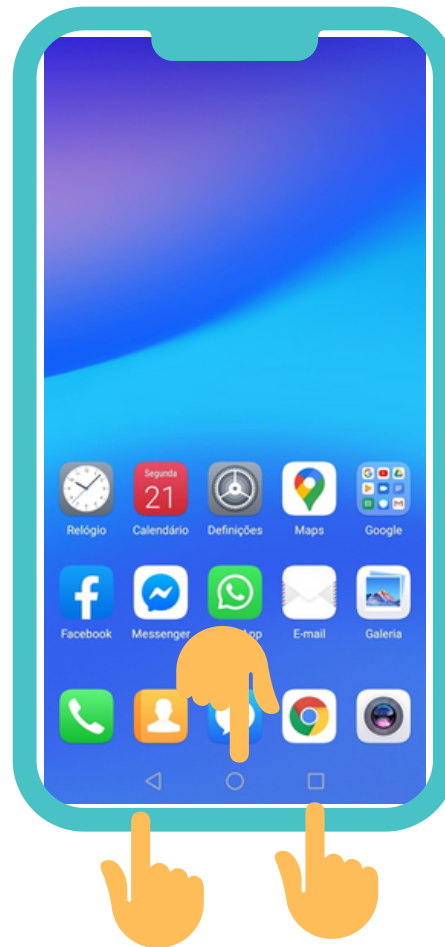
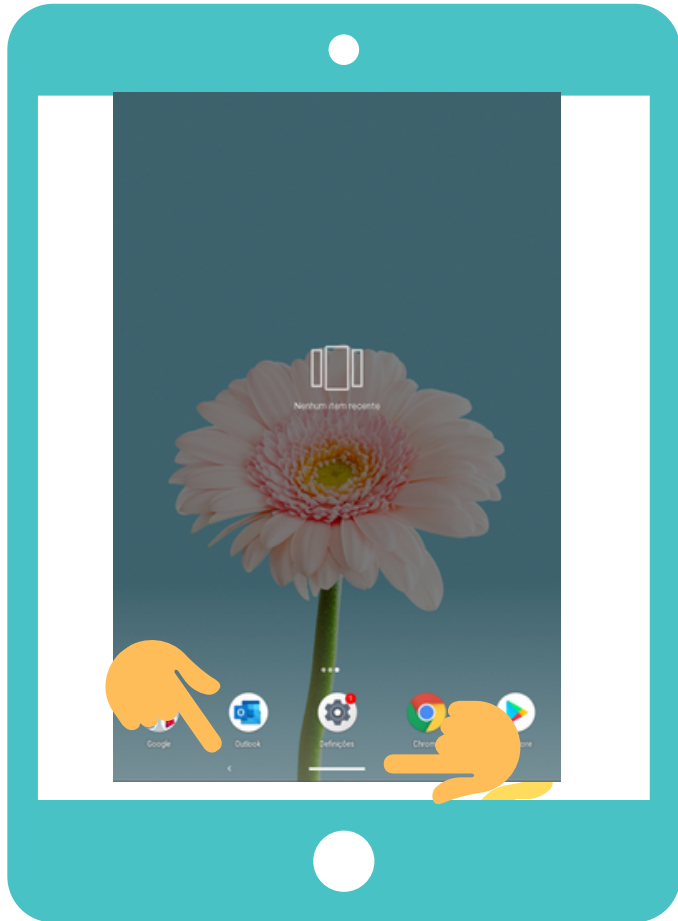


## Smartphones (telemóveis inteligentes) e Tablets Movimentos



- Quando a informação não aparece na íntegra no seu telemóvel inteligente ou tablet, deslize o seu dedo no sentido de baixo para cima de forma a conseguir ler/visualizar todo o conteúdo.
- Para voltar ao início, deslize o seu dedo no sentido de cima para baixo.

## Teclado do Equipamento



Os smartphones (telemóveis inteligentes) e os tablets têm teclas que o ajudam a navegar no equipamento. Dependendo do seu equipamento, poderá visualizar duas ou três teclas com funcionalidades diferentes.

**Atenção que os símbolos podem variar de equipamento para equipamento:**



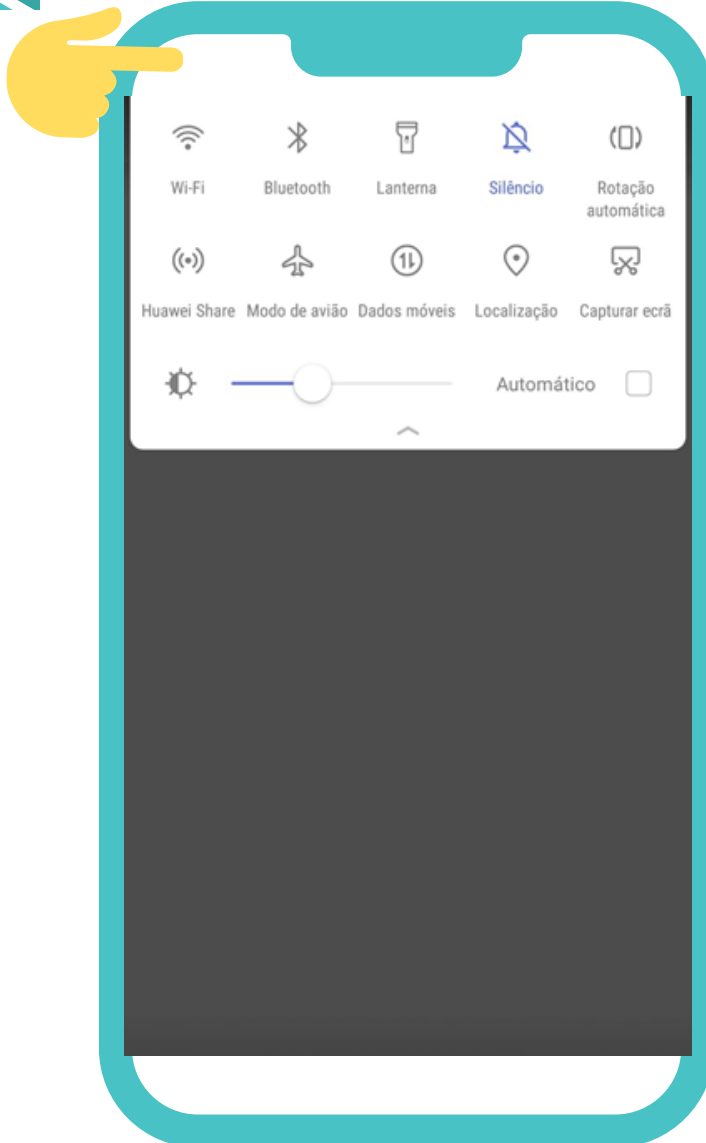
## Teclado do Equipamento



Os smartphones (telemóveis inteligentes) e os tablets têm teclas que o ajudam a navegar no equipamento. Dependendo do seu equipamento, poderá visualizar duas ou três teclas com funcionalidades diferentes. **Atenção que os símbolos podem variar de equipamento para equipamento:**

- O símbolo ◀ (seta ou outro) apontado para o lado esquerdo serve para voltar para a tela anterior.
- O símbolo ○ (círculo ou outro) serve para voltar à tela principal.
- O símbolo □ («quadrado», «traços» ou outro) serve para visualizar todas as aplicações que estão abertas no seu equipamento.

## Modo de Configuração Rápida






Os telemóveis inteligentes e os tablets geralmente têm um **menu de configuração rápida** que possibilita ao utilizador ter acesso a algumas funções, de forma rápida. Para ativar esse menu, coloque, o seu dedo, na parte de cima do seu equipamento, pressionando suavemente. Deslize ou arraste o seu dedo para baixo, de forma a ver as várias opções do menu.

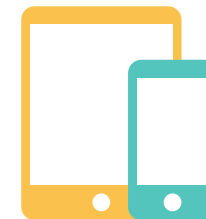
Tenha em **atenção** que o menu de configuração varia de equipamento para equipamento.


## Modo de Configuração Rápida



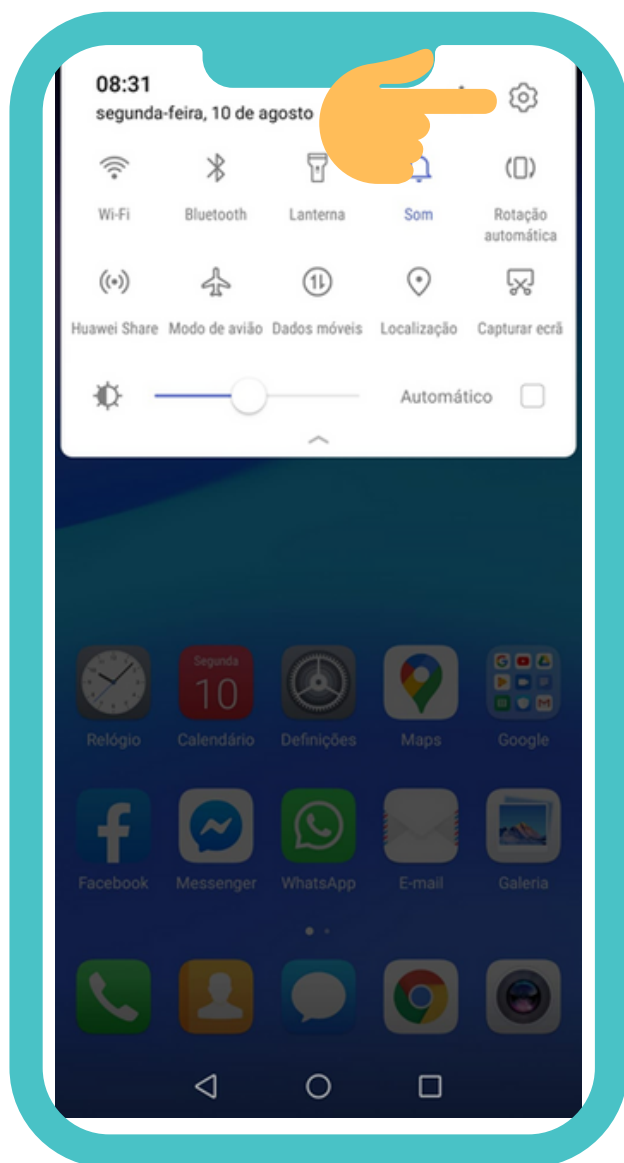
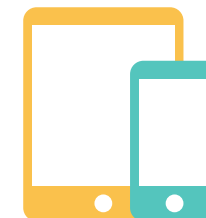
- Símbolo do **Wifi**  : para ativar ou desativar a utilização da internet sem fios.
- Símbolo dos **Dados Móveis**  : para ativar ou desativar a utilização da internet com dados móveis (possibilidade de ter custos).
- Símbolo do **Som**  : para ativar o som, o modo silencioso ou o modo de vibração.

## Modo de Configuração Rápida



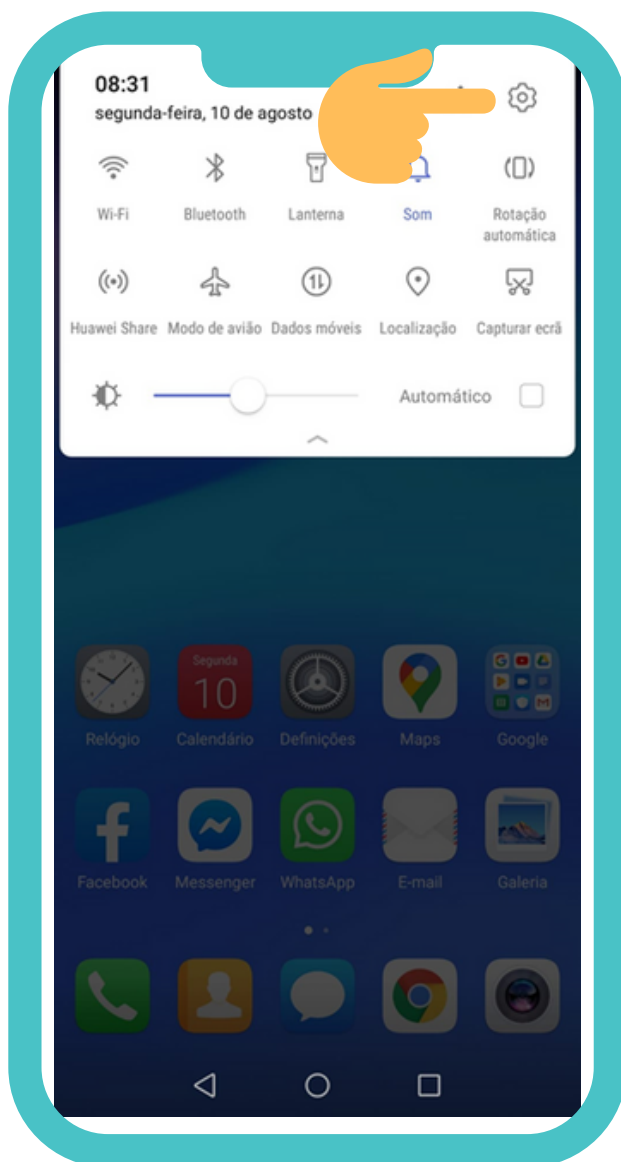
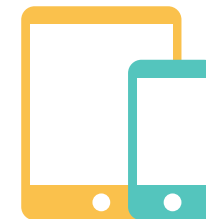
- Símbolo das **Definições**  : onde poderá ter acesso a todas as funcionalidades do seu equipamento (exemplo: ligações, segurança, privacidade, aplicações, informação sobre bateria, etc.).

## Alterar o Tamanho do Texto e do Ecrã



É possível aumentar ou diminuir o tamanho do texto e da letra no seu telemóvel inteligente ou tablet. Esta função pode ser muito útil, pois pode tornar-se mais adaptada a alguns utilizadores, nomeadamente facilitando a leitura.

## Alterar o Tamanho do Texto e do Ecrã



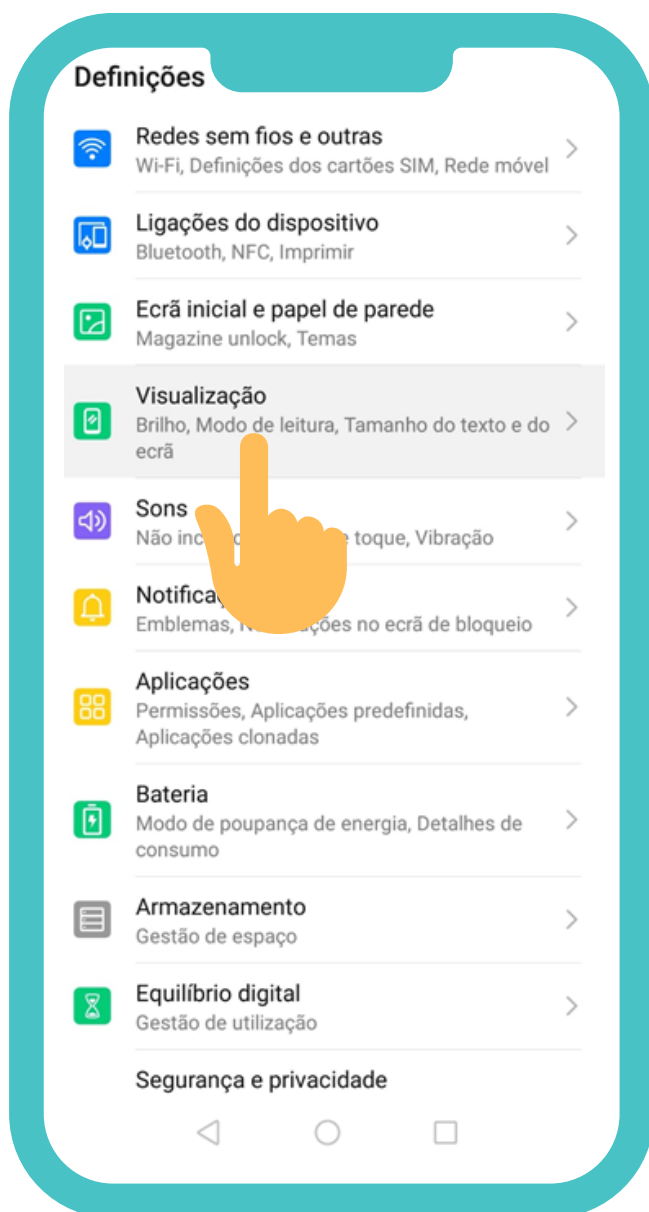
### Passo 1

Ative o menu de configuração rápida do seu equipamento. Coloque, o seu dedo, na parte de cima do seu equipamento, pressionando suavemente. Deslize ou arraste o seu dedo para baixo, de forma a ver as várias opções do menu.

Toque suavemente no Símbolo das **Definições**.



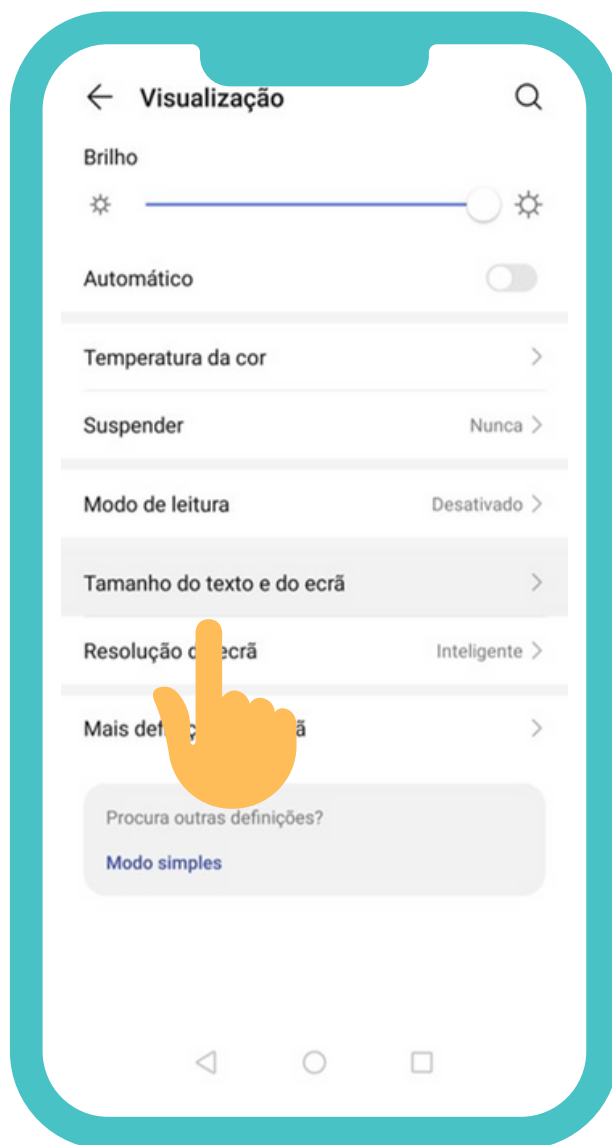
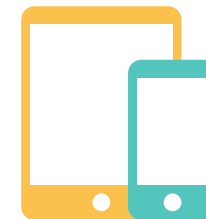
## Alterar o Tamanho do Texto e do Ecrã



### Passo 2

No menu que lhe vai aparecer de seguida, seleccione a opção **Visualização (ou Ecrã ou Visor)**.

## Alterar o Tamanho do Texto e do Ecrã



### Passo 3

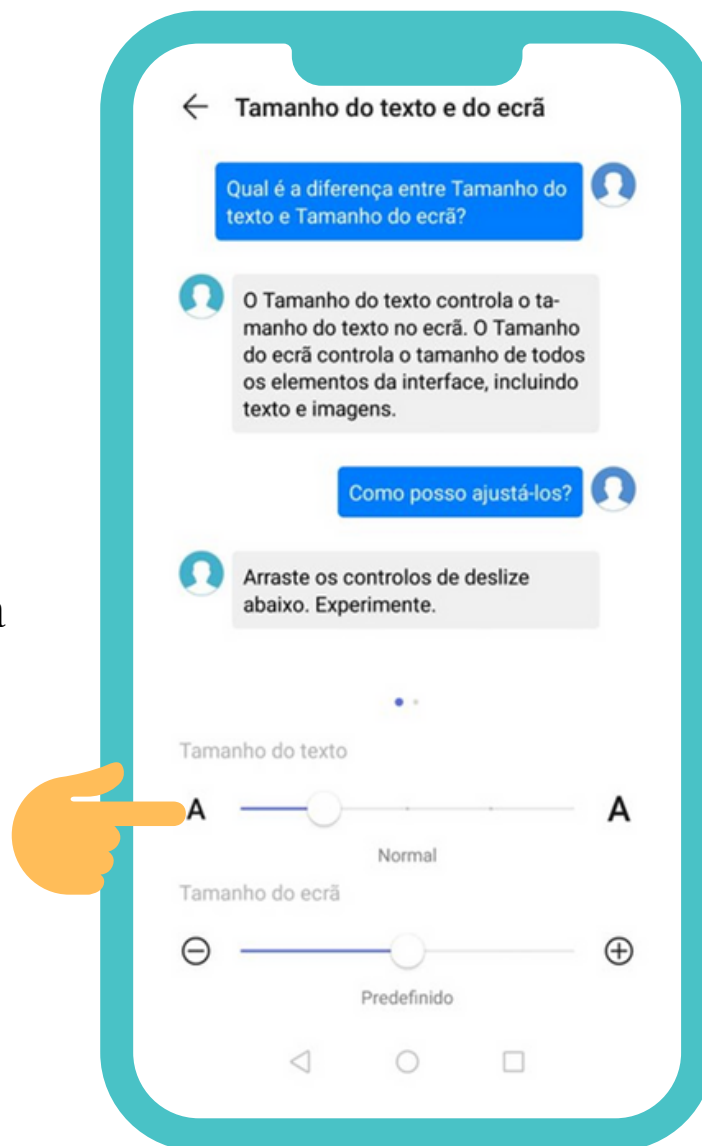
Selecione, com o seu dedo, a opção **Tamanho do Texto e do Ecrã (ou Tamanho da Letra e Tamanho do Ecrã/Zoom)**.

## Alterar o Tamanho do Texto e do Ecrã

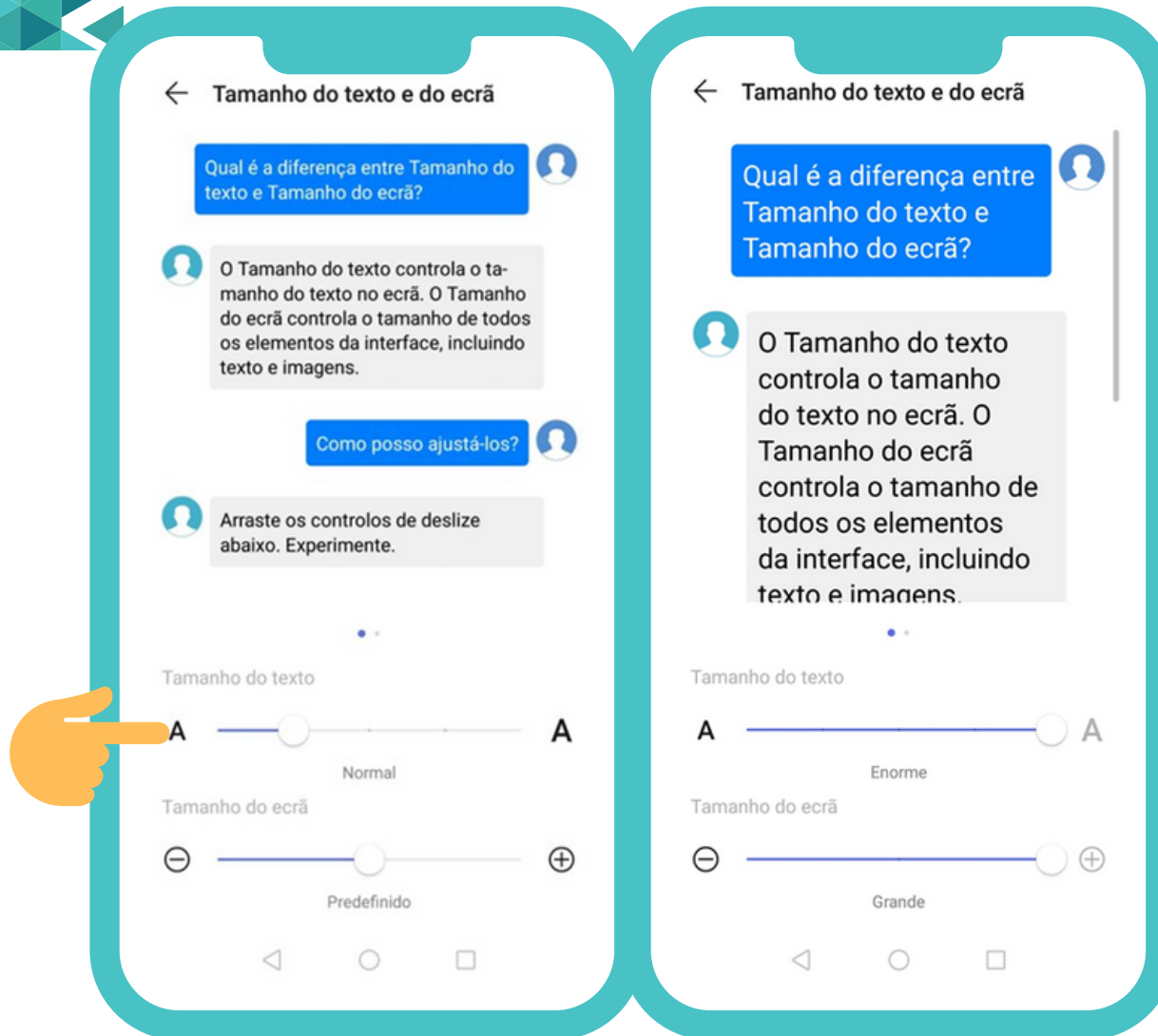


### Passo 4

Para ajustar o tamanho pretendido, basta deslizar, suavemente, com o seu dedo, o marcador da barra para a direita ou para a esquerda.

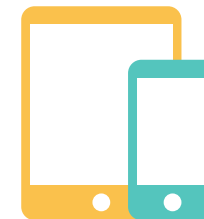
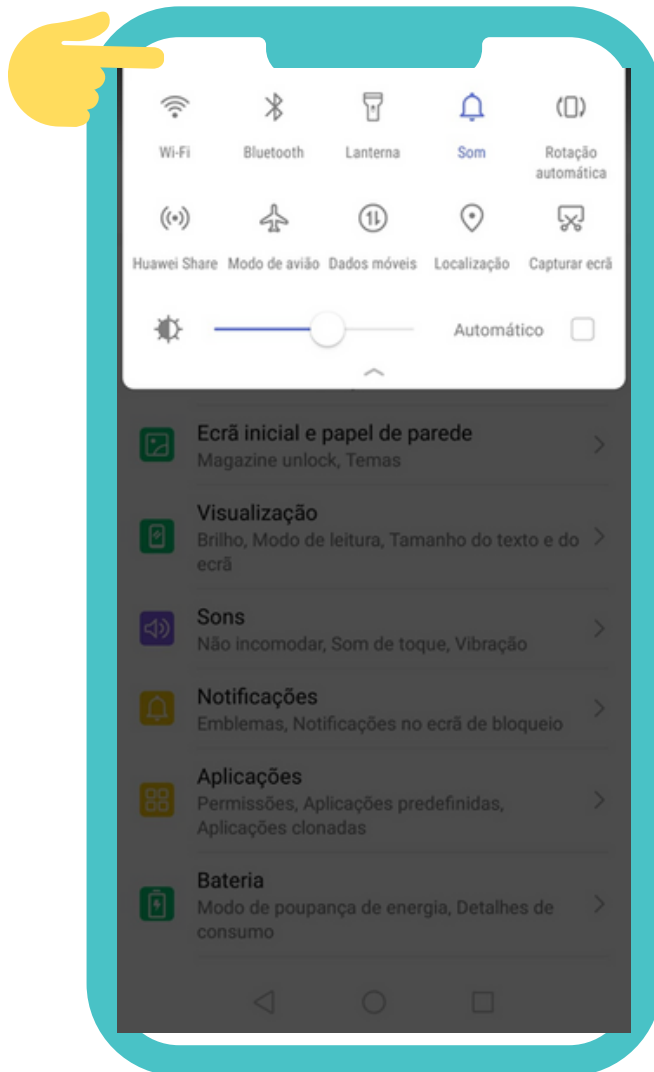


## Alterar o Tamanho do Texto e do Ecrã



Aumente ou diminua os itens no ecrã, ajustando à sua preferência. Esta função poderá alterar completamente a forma como visualiza os conteúdos no seu ecrã.

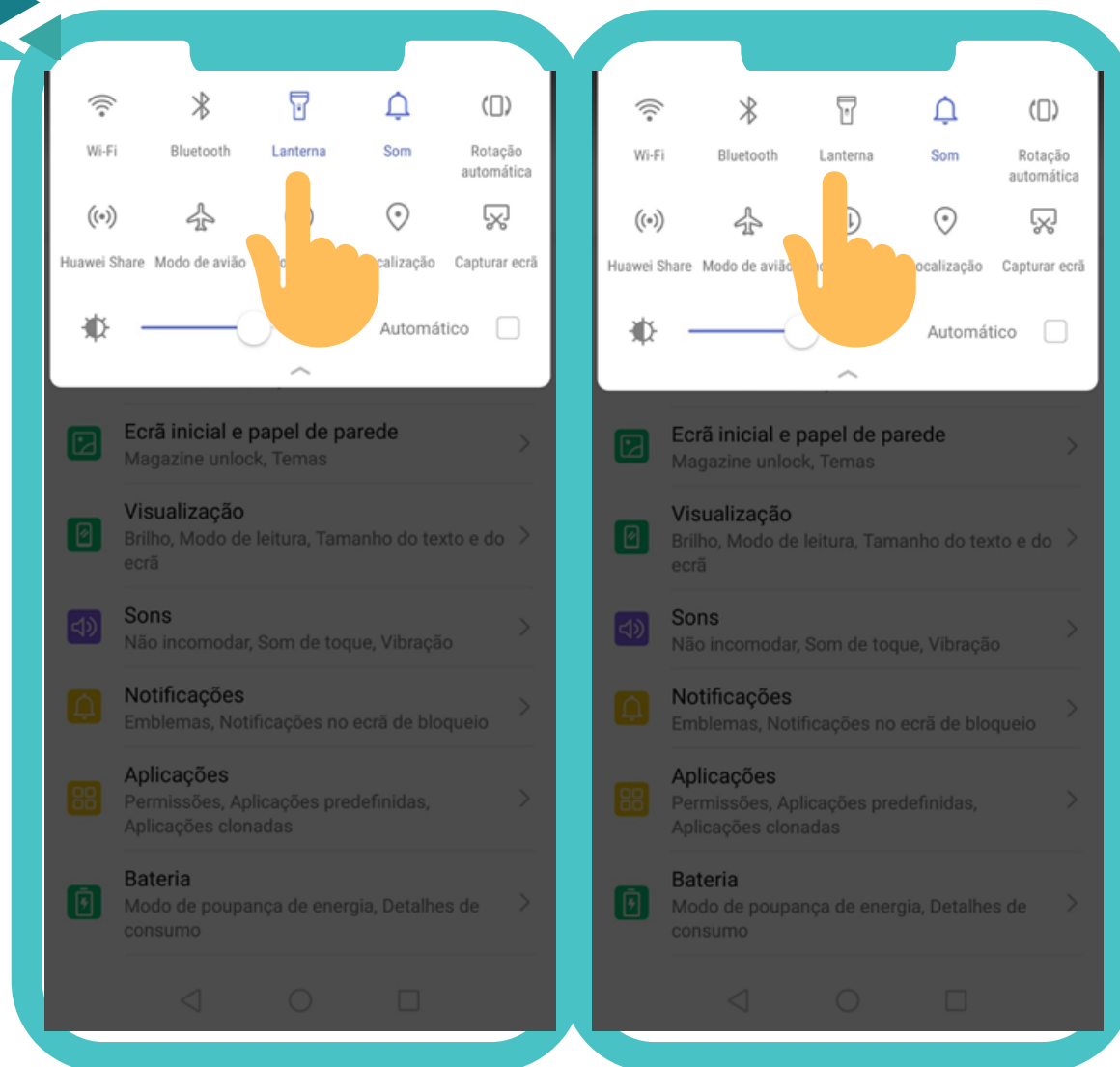
## Lanterna



### Passo 1

Ative o menu de configuração rápida do seu equipamento. Coloque o seu dedo na parte de cima do seu equipamento, pressionando suavemente. Deslize ou arraste o seu dedo para baixo, de forma a ver as várias opções do menu.

# Lanterna



exemplo 1

exemplo 2

## Passo 2

Toque suavemente no Símbolo da Lanterna:

Caso a lanterna esteja **ativada**, irá aparecer assinalada com cor azul (exemplo 1).



Caso a lanterna esteja

**desativada**, irá aparecer com cor cinzenta (exemplo 2).



## Fotografias e Vídeos



Estes são alguns exemplos de símbolos que podem aparecer associados à câmera para tirar fotografias ou filmar. Basta tocar, com o seu dedo, em cima do ícone para a câmera iniciar.



A maioria dos smartphones (telemóveis inteligentes) e tablets têm câmeras traseiras e câmeras frontais, permitindo que possa também tirar selfies (ou seja, tirar fotografias a si mesmo).

## Tirar Fotografias



### Passo 1

Procure, no seu telemóvel inteligente ou tablet, pelo símbolo de uma câmara.

Toque, com o seu dedo no ícone da câmara.



## Tirar Fotografias



### Passo 2

- A câmera terá diversas funcionalidades ao seu dispor para tirar as melhores fotografias. Para tirar uma Fotografia, selecione a opção **Fotografia**.
- Irá visualizar uma tela com um enquadramento para a sua fotografia. Escolha o melhor ângulo e centre a câmera do seu telemóvel inteligente ou tablet na imagem/ objeto que pretende focar.

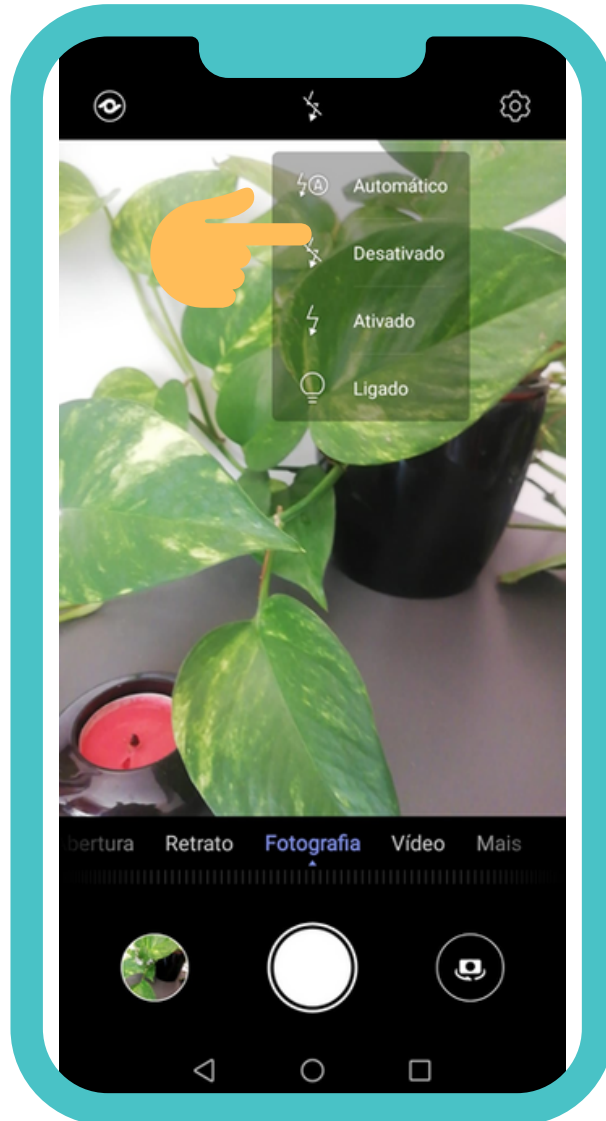
## Tirar Fotografias



### Passo 3

Para capturar a fotografia, toque, com o seu dedo, no **obturador** (botão de círculo branco) que se encontra no centro do ecrã.

## Tirar Fotografias



Poderá necessitar de adicionar iluminação à fotografia (por exemplo, se estiver num local com pouca luz). Para tal, existe a opção de utilizar o flash.

**Para ativar e desativar o flash** toque no botão que se parece com um símbolo de um “raio”. ⚡



## Tirar Selfies



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



## Tirar Selfies



### Passo 1

Para tirar uma *selfie* toque no botão da câmara fotográfica com as setas à volta. Escolha o melhor ângulo e centre a câmara do seu telemóvel inteligente ou tablet para focar.

## Tirar Selfies




### Passo 2

Para capturar a fotografia, toque, com o seu dedo, no obturador (botão de círculo branco) que se encontra no centro do ecrã.

## Ver Fotografias Guardadas



### Passo 1

As fotografias tiradas no seu telemóvel inteligente ou tablet irão ficar guardadas numa pasta, geralmente na Galeria ou Ficheiros/ Imagens/ Câmera. Procure, no seu telemóvel inteligente ou tablet, por essa pasta. 

## Ver Fotografias Guardadas



### Passo 2

- Toque, suavemente, com o seu dedo, sob a mesma para ver as imagens guardadas no seu equipamento.
- 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.



## Gravar Vídeos



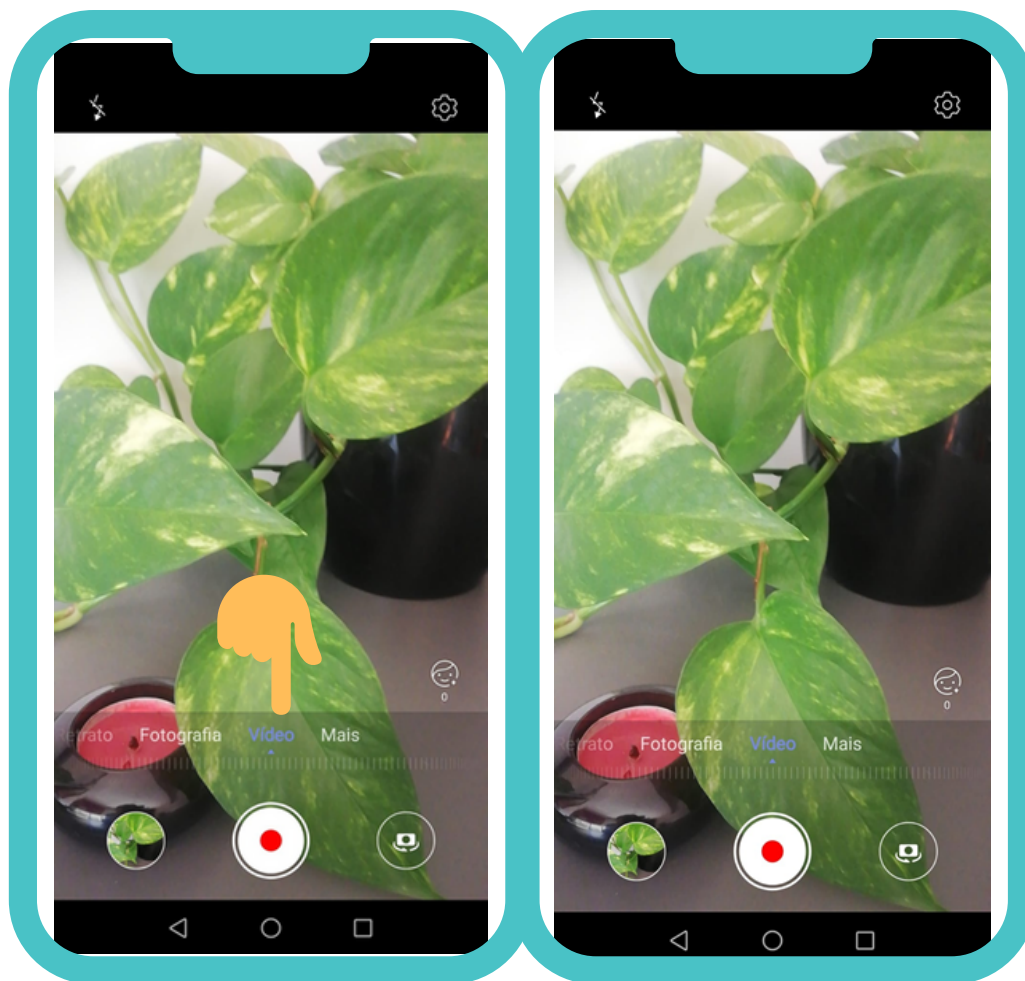
### Passo 1

Procure, no seu telemóvel inteligente ou tablet, pelo símbolo de uma **câmera**.

## Gravar Vídeos

### Passo 2

Selecione a opção **Vídeo**.

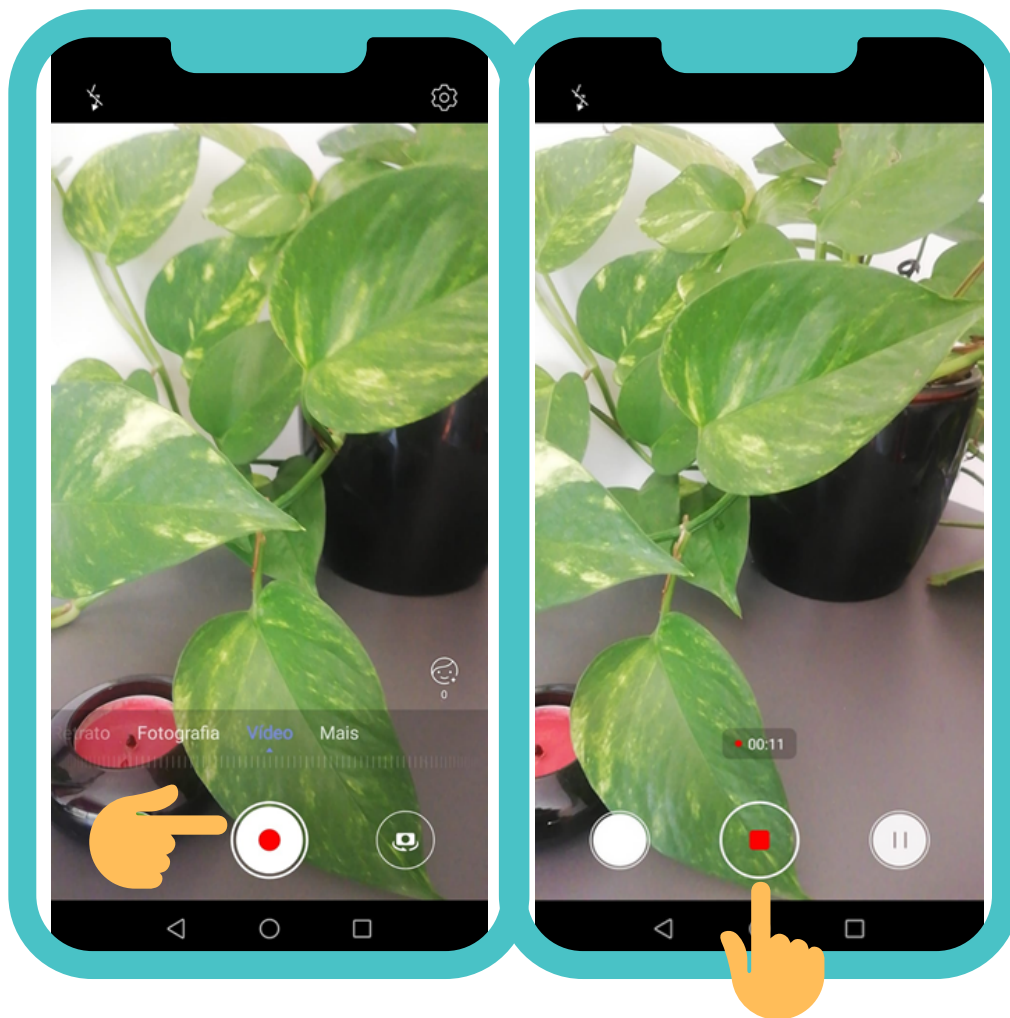


### Passo 3

Escolha o **melhor** ângulo e centre a câmera no que pretende filmar.



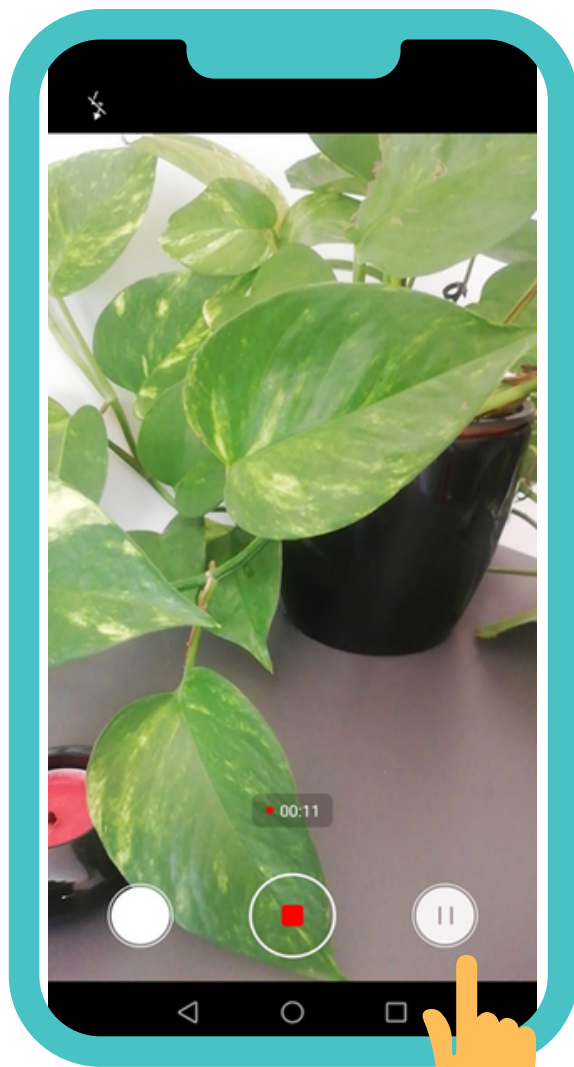
## Gravar Vídeos



### Passo 4

Para iniciar ou parar a gravação toque no **obturador** (botão com um círculo branco e vermelho). ●

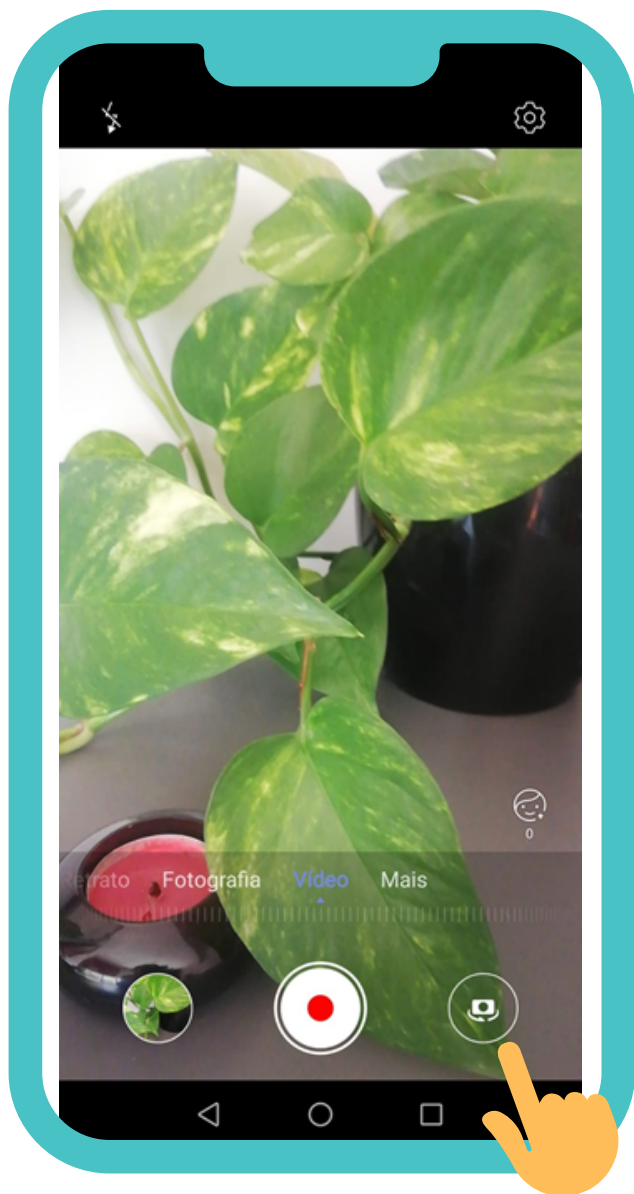
## Gravar Vídeos




Para fazer uma pausa no seu vídeo,  
basta tocar, com o seu dedo, no  
botão **Pausa**.



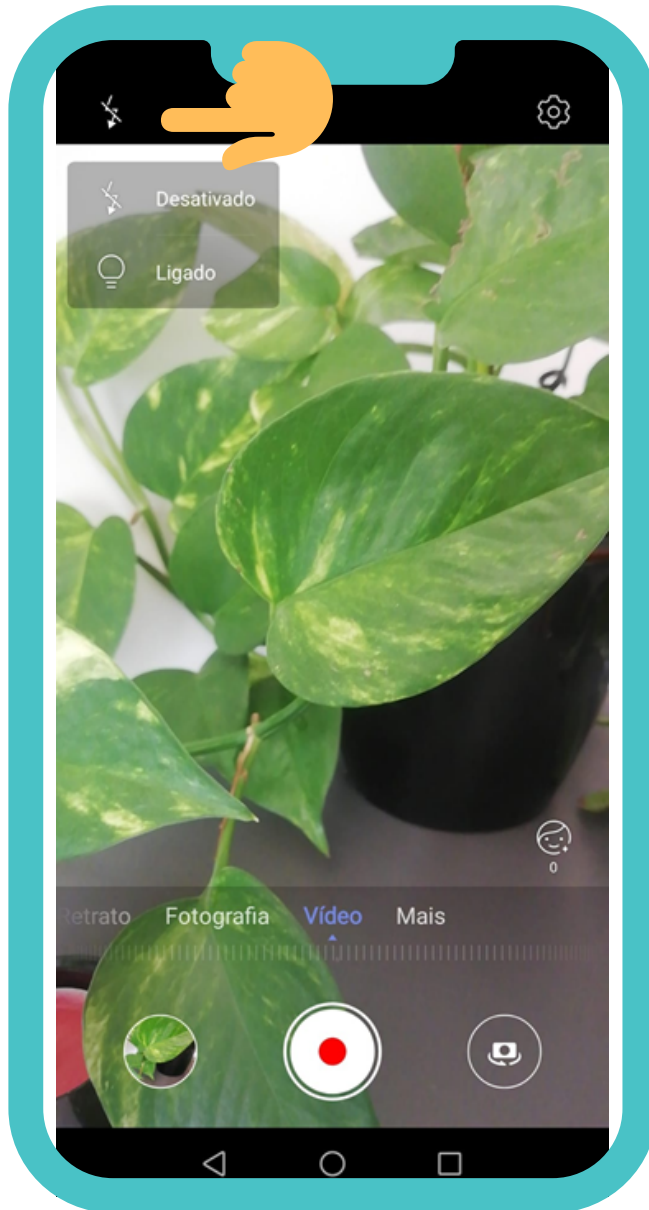
## Gravar Vídeos



Também pode fazer um vídeo em modo *Selfie* (ou seja, filmar-se a si próprio).

Para ativar essa função, toque no botão da câmera fotográfica com as setas à volta. 

## Gravar Vídeos



Poderá necessitar de adicionar iluminação à fotografia (por exemplo, se estiver num local com pouca luz). Para tal, existe a opção de utilizar o **flash**. Para ativar e desativar o flash toque no botão que se parece com um símbolo de um “raio”.



## Ver Vídeos Guardados




### Passo 1

Os vídeos realizados no seu telemóvel inteligente ou tablet irão ficar **guardados na pasta Galeria ou Ficheiros/ Vídeos**. Procure no seu telemóvel inteligente ou tablet por essa pasta.

## Ver Vídeos Guardados



### Passo 2

- Toque, suavemente, com o seu dedo sob a mesma para ver os vídeos guardados no seu equipamento.
- Selecione o vídeo pretendido dando um toque suave em cima do mesmo (a diferença que permite distinguir um vídeo de uma imagem é o símbolo de reprodução). 
- Para poder ver todos os vídeos guardados 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.



## S o m

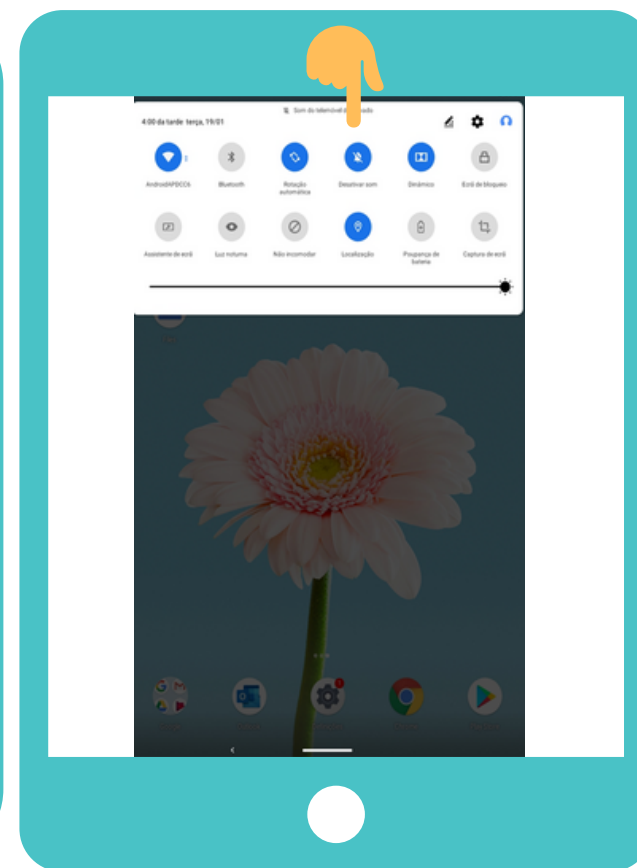
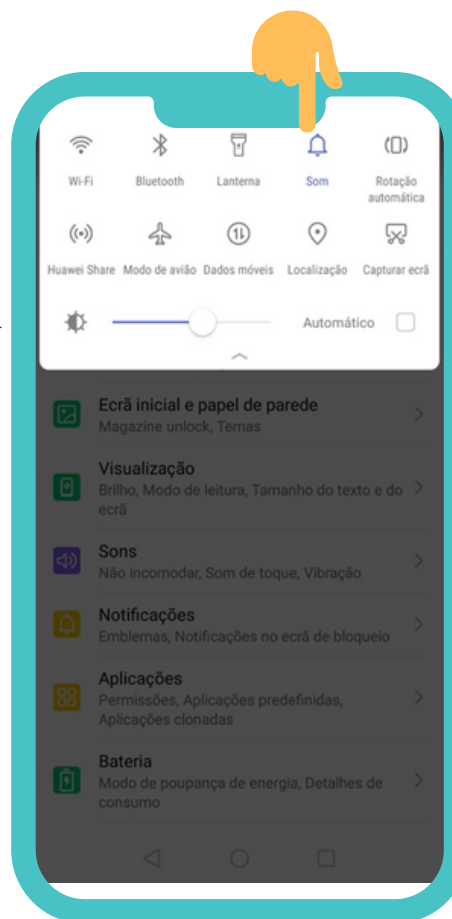


A função do Som servirá para definir o som do seu toque quando recebe chamadas e mensagens.

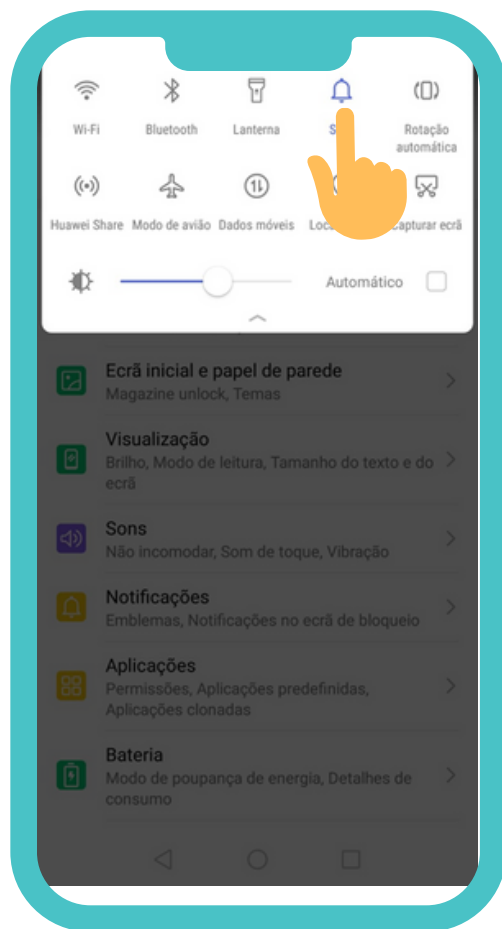
### Passo 1

#### Ative o menu de configuração rápida

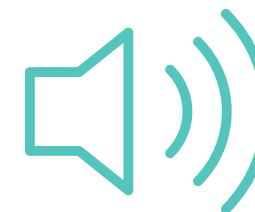
do seu equipamento. Coloque o seu dedo na parte de cima do seu equipamento, pressionando suavemente. Deslize ou arraste o seu dedo para baixo, de forma a ver as várias opções do menu.



## S o m



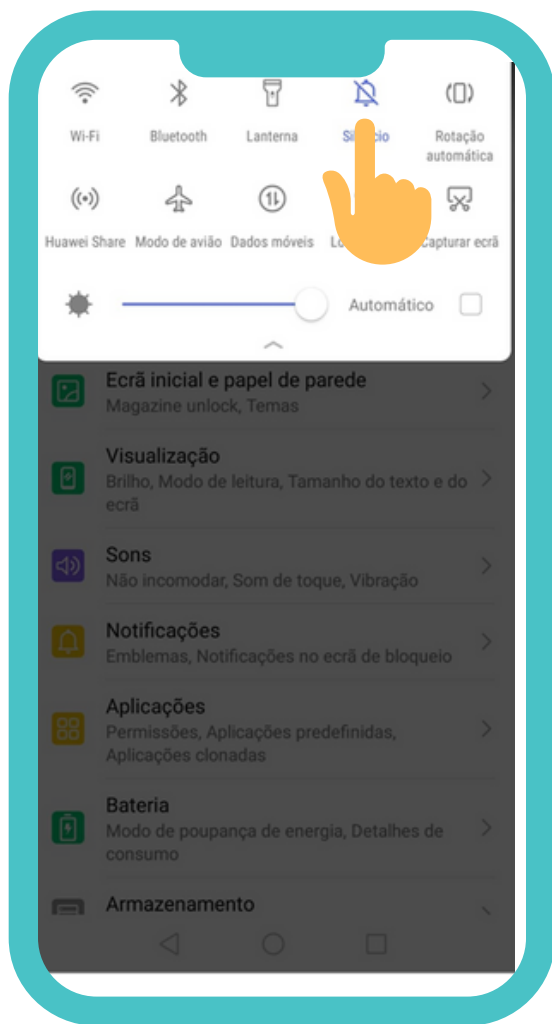
Modo áudio ou  
som ligado



### Passo 2

Toque suavemente no Símbolo do **Som** (atenção que este símbolo pode variar de equipamento para equipamento). Este item tem três modos. Mediante a função ativada, a opção ficará sinalizada com uma cor mais destacada.


**S o m**



**Modo  
silêncio**



O **modo áudio ou som ligado** significa que o seu equipamento irá tocar quando receber uma chamada ou uma mensagem.

O **modo silêncio**  significa que o seu equipamento não irá tocar se receber uma chamada ou uma mensagem, pois o áudio encontra-se desativado.

O **modo de vibração**  significa que o equipamento vibrará caso receba uma chamada ou uma mensagem.





## QUIZZ



**1. Os smartphones (telemóveis inteligentes) e tablets:**

- a. Têm ecrãs que não são sensíveis ao toque.
- b. Têm ecrãs sensíveis ao toque.

**2. Qual das imagens corresponde a um tablet:**

- a. 
- b. 

**3. A pressão que se utiliza nos equipamentos de smartphone (telemóvel inteligente) e tablet é importante. É recomendado que:**

- a. Se carregue com força nas funções.
- b. Se carregue de forma suave nas funções.

## QUIZZ




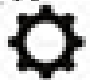

**4. Para aceder às funcionalidades de um smartphone (telemóvel inteligente) e tablet devo utilizar sempre o mesmo movimento:**

- a. Verdadeiro.
- b. Falso.

**5. Quando a informação não aparece na íntegra no smartphone (telemóvel inteligente) e tablet é necessário:**

- a. Deslizar o dedo para o lado direito.
- b. Deslizar o dedo para o lado esquerdo.
- c. Deslizar o dedo de baixo para cima.

**6. Nos smartphones (telemóveis inteligentes) e tablets qual o símbolo das Definições:**

- a. 
- b. 
- c. 




**7. Com os smartphones (telemóveis inteligentes) e tablets é possível tirar fotografias e fazer vídeos:**

- a. Verdadeiro.
- b. Falso.

## QUIZZ



8. Nos smartphones (telemóveis inteligentes) e tablets, para vermos os vídeos guardados no equipamento temos de procurar por qual dos seguintes ícones:

- a. 
- b. 
- c. 

9. Os ficheiros que temos nos smartphones (telemóveis inteligentes) e tablets ficam guardados em pastas:

- a. Falso.
- b. Verdadeiro.

10. Uma *Selfie* é:

- a. Uma fotografia que uma pessoa tira a si próprio utilizando a câmara frontal do smartphone (telemóvel inteligente) e tablet.
- b. Uma função que permite adicionar iluminação extra à fotografia.



## EXERCÍCIOS



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

1. Ative o menu de configuração rápida.
2. Ligue e desligue o som do seu smartphone (telemóvel inteligente) e tablet.
3. Tire uma *Selfie*.
4. Tire uma fotografia a algo que goste.
5. Explore a pasta onde estão guardadas as fotografias.
6. Grave um pequeno vídeo que o/a faça feliz.