



Idade Mais – Estratégia Municipal  
para o Envelhecimento Ativo e  
Saudável



# GLOSSÁRIO DE CONCEITOS E SÍMBOLOS



## Glossário de Conceitos

**Anexo** - É um ficheiro (documento, imagem, vídeo, etc.) que é enviado eletronicamente.

**Aplicação/ APP** - Uma Aplicação ou App, é uma espécie de programa que se pode transferir para o seu telemóvel ou tablet. Para instalar uma Aplicação deve recorrer a uma Loja de APP (exemplo: Google Play Store). Estão disponíveis centenas de Apps diferentes, algumas gratuitas outras pagas, que têm funcionalidades muito diferentes.

**Browser/ Navegador de Internet** - É através de um browser ou navegador de internet que conseguimos aceder à informação dos websites/sites (alguns exemplos: Google Chrome, Microsoft Explorer, Firefox, Opera, etc.).

**Chat** - Comunicação escrita ou de voz online entre um ou mais utilizadores.

**Conta** - É o que lhe permite ter autorização para usar diversas aplicações (ex: Gmail Facebook, WhatsApp,). Ter uma conta significa ter um determinado nome de utilizador e uma palavra-passe/ senha.

**Dados Móveis** - Os dados móveis permitem-lhe aceder à internet a partir do seu telemóvel ou tablet. As operadoras disponibilizam diferentes soluções para diferentes perfis e necessidades de utilizadores. De uma maneira geral, os tarifários pressupõem um *plafond* determinado pela quantidade dados (Megabytes ou Gigabytes) e chamadas ou mensagens incluídas. É importante ter em atenção quando existe um *plafond* com limite de dados móveis. pois pode vir a incorrerem custos. Existem determinadas utilizações que consomem mais dados móveis do que outras. Por exemplo, visualizar um vídeo, ouvir uma música, transferir imagens pela internet, são situações com maior consumo de dados do que ler um email ou ler uma notícia.



## Glossário de Conceitos

**Download/ Transferência** - Um download/transferência é um movimento de retirar um ficheiro (por exemplo, um documento, uma fotografia, um vídeo) ou um programa, transferindo-o da internet para o seu telemóvel inteligente ou tablet.

**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). Permite enviar mensagens, bem como diferentes ficheiros (por exemplo: fotografias, vídeos, etc.).

**Facebook** - O Facebook é uma rede social, cujo registo e utilização são gratuitos. Para aceder basta ter acesso à internet. Entre outras funções, o Facebook permite: ver e enviar mensagens, vídeos, fotografias, etc.; procurar amigos ou pessoas conhecidas; aceitar ou recusar pedidos de amizade; escolher o tipo de informação pessoal que pretende partilhar, etc.

**Facebook Messenger** - Messenger é uma aplicação gratuita. É parte integrante do Facebook mas funciona de forma autónoma, pelo que é necessário transferir e instalar esta aplicação para o seu telemóvel ou tablet. Permite comunicar com outras pessoas de forma privada. Uma das mais-valias do Messenger é a possibilidade das pessoas puderem falar em simultâneo caso estejam com sessão iniciada no Facebook. O Messenger permite enviar e receber mensagens escritas e de voz, bem como realizar e atender videochamadas.

**Flash** - Dispositivo que disponibiliza uma luz/clarão ao mesmo tempo que se tira uma fotografia. É utilizado quando a iluminação é insuficiente.



## Glossário de Conceitos

**Ficheiro** - É o que corresponde a documentos, imagens, vídeos, programas, que estão guardados no seu equipamento.

**Google Chrome** - O Chrome é um browser/ navegador de internet que permite navegarmos pela internet. É através de um browser ou navegador de internet que conseguimos aceder às páginas de internet (websites/sites).

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

**Google PlayStore** - O Google PlayStore é a Loja de Aplicações da Google. Permite descarregar/ transferir diversas aplicações/APP. Para tal é necessário estar registado com um endereço de e-mail.

**Internet** - Rede mundial de sistemas de computadores interligados que disponibiliza um vasto conjunto de informação e serviços.

**Link** - Palavras ou imagens, nas quais se clicam e nos direcionam para um website diferente. Geralmente estão sublinhados e/ou com uma cor diferente do restante texto.

**Motor de Busca** - Os motores de busca são programas desenvolvidos para pesquisar informações existentes na internet, tendo por base informação por si fornecida. Para fazer uma pesquisa sobre um tópico do seu interesse (exemplo: desporto, notícias, tempo, outros), tem de utilizar um motor de busca (alguns exemplos de motores de busca: Google, Bing, etc.).

**Notificação** - Recebemos uma notificação no equipamento ou na aplicação que estamos a utilizar quando recebemos um alerta ou aviso, uma mensagem ou uma chamada.



## Glossário de Conceitos

**Palavra-passe (ou senha)** - É uma medida de segurança para que terceiros sem a sua autorização acessem o seu equipamento ou dados de acesso pessoais a aplicações. Uma palavra-passe/senha é uma informação confidencial que não deve ser partilhada com ninguém. Uma palavra-passe/senha não deve indicar informações óbvias sobre si ou relacionadas consigo (por exemplo: familiares, animais de estimação). Uma palavra-passe/senha forte deve conter pelo menos 8 caracteres, entre letras (maiúsculas e minúsculas), números e caracteres especiais (exemplos: # ? !).

**Pasta** - Local utilizado para guardar arquivos no seu smartphone (telemóvel inteligente) ou tablet (exemplo: documentos, imagens, vídeos).

**Router** - Um router é um aparelho que liga o seu equipamento (telemóvel inteligente ou tablet) à banda larga, permitindo gerar o sinal de internet. Caso tenha um serviço de internet contratado em sua casa poderá ver no router (parte de baixo do equipamento) a senha de acesso.

**Selfie** - Fotografia a si próprio (autoretrato).

**Smartphone** - 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, enviar mensagens, conectar-se à internet e realizar muitas outras funções semelhantes à de um computador.

**Tablet** - Dispositivo portátil maior que um telemóvel e menor que um computador, com ecrã sensível ao toque. Pode ser conectado à Internet e ter uma utilização semelhante à de um computador portátil.



## Glossário de Conceitos

**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, bem como 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.

**Website/site** - Um website ou site é um endereço virtual onde estão reunidos um conjunto de informação variado. Existem milhões de sites com informação.

**Wi-fi** - É uma tecnologia de comunicação que não usa fios ou cabos. Para se ligar a uma rede Wi-fi (e poder navegar na internet) é necessário estar abrangido por um ponto de acesso. Ter acesso a uma rede Wi-fi não significa ter acesso à internet de forma gratuita. Significa que um determinado lugar disponibiliza internet sem fios ou cabos. Muitos locais públicos, como por exemplo bibliotecas, cafés, restaurantes, entre outros, disponibilizam internet sem fios gratuita, mas noutros locais poderá ser-lhe pedido o pagamento de uma taxa.

**Zoom** - Utiliza-se o zoom no ecrã do equipamento sempre que se pretende aumentar o tamanho do conteúdo que vê no ecrã.

**Zoom Cloud Meetings** - 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.



## Glossário de Símbolos



Som ligado



Internet ligada



Flash



Som desligado



Dados móveis



Microfone



Modo vibração



Câmara fotográfica



Câmara vídeo



Lanterna



Câmara fotográfica frontal  
(para tirar selfies)



Router



Definições



Obturador



Galeria



## Glossário de Símbolos



Chamada



Pesquisar



Pausa



Desligar chamada



Visível



Reproduzir. Começar



Eliminar. Caixa de lixo



Oculto



Voltar à tela anterior



Emoji



Bloqueado. Com senha



Tela principal



Apagar



Mensagem



Ver todas as aplicações  
abertas





## Glossário de Símbolos



Internet



Google Gmail



Descargar. Transferir



Firefox



Facebook



Anexo



Google Chrome



Facebook Messenger



Enviar



Youtube



Zoom Cloud Meetings



Escrever email



Google PlayStore



WhatsApp



Seleccionado. Concluído



## Glossário de Símbolos



Internet



Videochamada



Adicionar amigo



Chamada de voz



Notificação de pedido de  
amizade aceite



Adicionar contacto



Gosto



Notificação de nº de  
mensagens recebidas