



Universidade do Minho  
Escola de Medicina

**ICVS**  
Life and Health Sciences Research Institute  
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

**p5** Centro  
Medicina  
Digital P5

# PROJETO OITO

## Oficinas de Inclusão Tecnológica Online



8 dias

∞ possibilidades

Anna Quialheiro

André Miranda

Miguel Garcia Júnior

Nadine Santos

Adriana Camargo

Margarida Correia-Neves



# Apresentação

O Projeto OITO originou-se pela dificuldade ou falta de acesso dos idosos às plataformas online durante os períodos de confinamento provocados pela pandemia COVID-19.

A metodologia do Projeto OITO envolve conteúdos de apoio à inclusão digital no ambiente online, a partir de um dispositivo móvel, especificamente o telemóvel do tipo *smartphone* ou *tablet*.

O Projeto OITO tem a colaboração do Centro de Medicina Digital P5 da Universidade do Minho, que tem como objetivo a prestação dos cuidados de saúde com o pressuposto que estes devem ser Preditivos, Preventivos, Personalizados e Participativos, e por meio de recursos tecnológicos, estar Próximo da comunidade.

Conecte-se às possibilidades :)

Anna Quialheiro  
Coordenadora do Projeto OITO  
Investigadora na Universidade do Minho  
Braga, Portugal

# Metodologia OITO

A metodologia do **OITO** é baseada na metodologia da Oficina da Lembrança, criada para idosos com transtorno cognitivo leve, com uso de computador ligado à internet. (Xavier, A.J., 2002; Quialheiro, A. et al, 2021)

A metodologia segue níveis de complexidade e dificuldade a partir de funções neuroexecutivas. Para inclusão digital utilizando smartphone, a presente metodologia foi adaptada a partir da Oficina da Lembrança e consiste em 2 sessões de atividades para cada nível, resultando em **OITO** etapas:

**Nível 1** Desenvolvimento da psicomotricidade (manuseio do *smartphone*): Configuração do telemóvel e instalação de aplicações.

**Nível 2** Surgimento do explorador (Exploração dirigida dos recursos do *smartphone*): Uso de aplicações para comunicação e partilha de fotos.

**Nível 3** Autoconsciência, crítica e responsabilidade do uso (Uso do *smartphone* em tarefas interativas): Uso de aplicações de saúde e partilha de dados por e-mail.

**Nível 4** Autonomia e colaboração (Autonomia no uso do *smartphone*): Busca e partilha de vídeos, conhecimento de termos, identificação de recursos de proteção de dados e tomada de decisão no uso da tecnologia *smartphone*.

# CONTEÚDO DO MANUAL



**1. Uso e Configuração do telemóvel .....5**



**2. Play Store - Instalação das aplicações (app).....10**



**3. Whatsapp - Aplicação de comunicação .....11**



**4. Google Fotos e Uso da Câmera .....25**



**5. Gmail - E-mail de acesso ao telemóvel .....28**



**6. Google Fit - Aplicação de saúde .....33**



**7. Youtube - Aplicação de vídeo .....39**



**8. Proteção de dados .....44**



**Dicionário de termos .....47**

# 1. Uso e Configuração do telemóvel



## 1) Botões básicos para uso do telemóvel



1. Botões para aumentar (+) e diminuir (-) o som

2. Botão para ligar e desligar o ecrã do telemóvel.



3. Toque para aceder às aplicações abertas

4. Toque para voltar ao ecrã principal

5. Toque para voltar atrás

Em baixo tem duas entradas: uma entrada onde liga o carregador e outra entrada para os “fones”.



### Atenção!

Dependendo do modelo do telemóvel, estes **botões** podem estar noutra posição, mas têm a mesma função indicada aqui.

Quanto às **entradas**, há telemóveis em que a entrada do carregador é a mesma para os “fones” (auriculares).

# 1. Uso e Configuração do telemóvel



## 2) Configurar o ecrã de bloqueio

Para o ecrã não desligar enquanto assiste um vídeo ou lê uma mensagem, siga os passos indicados abaixo:

1. Toque em **Definições**;
2. Depois toque em **Ecrã de Bloqueio**;
3. Na opção **Suspender** defina o intervalo de tempo que deseja (*por exemplo, se pretende que o ecrã se desligue após 10 minutos sem utilização seleccione “após 10 minuto de inatividade”*).
4. Sugestão: deixe a suspensão para 10 minutos.



**Atenção!** Dependendo do seu modelo de telemóvel esta configuração pode ser um pouco diferente.

Nas próximas aulas terá oportunidade de comunicar com a equipa e esclarecer dúvidas de modelos diferentes!

# 1. Uso e Configuração do telemóvel



## 3) Configurar o volume do toque

Vamos aprender a configurar o volume do som do seu telemóvel.

Siga as indicações abaixo:

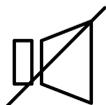


1. Toque em **Definições**;
2. Depois toque em **Sons e Vibração**;
3. Na opção **Toque** pode escolher a música de toque para quando receber uma chamada;
4. Na opção **Som de Toque** deslize a barra para definir o volume do toque do seu telemóvel

**Sugestão:** Coloque o som ao meio da barra. Assim consegue ouvir o seu telemóvel, sem que este toque demasiado alto.



**Atenção!** Se tiver dificuldade em ouvir, pode ativar a **Vibração**. Esta função consome mais bateria.

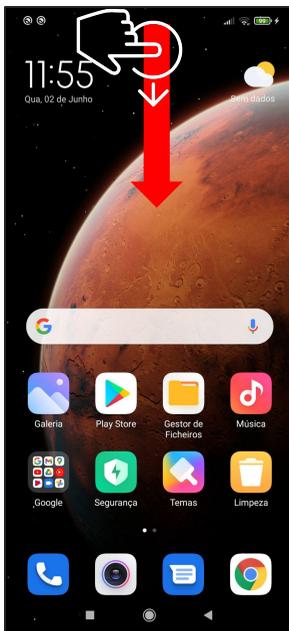


# 1. Uso e Configuração do telemóvel



## 4) Botões de atalho no telemóvel

Vamos conhecer alguns botões de atalho que facilitam o uso do telemóvel.



Carregue com o dedo no topo do ecrã e deslize para baixo.

No ecrã surgem os botões de atalho.



1

1. Luz do telemóvel: Carregue e deslize para ajustar.

Quanta mais luz, maior será o consumo de bateria.



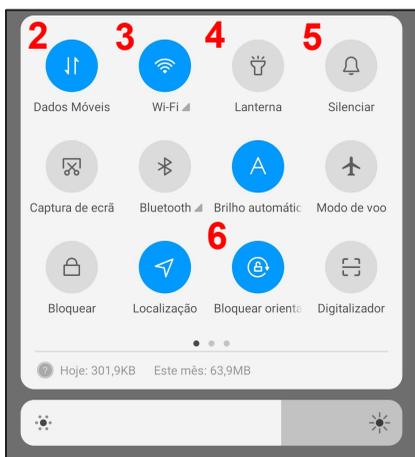
Menos luz      Mais luz

# 1. Uso e Configuração do telemóvel



## 4) Botões de atalho no telemóvel

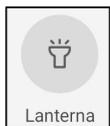
Vamos conhecer a função de alguns desses botões.



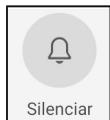
**2. Liga à internet pela rede do seu telemóvel. Pode ter um custo adicional.**



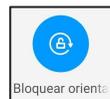
**3. Liga à internet pela rede sem fios - Wi-Fi.**



**4. Liga a lanterna do smartphone**



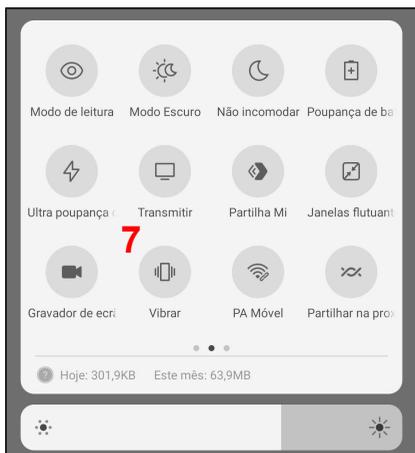
**5. Silencia todos os sons do smartphone.**



**6. Bloqueia a rotação do ecrã do smartphone.**



**7. Ativa a vibração ao receber uma chamada.**



Se o botão estiver **azul**, significa que a função está ativa. **Cinzeno** significa desligado.

## 2. Play Store - Instalação das Aplicações



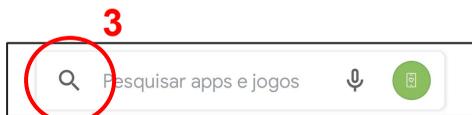
O sistema operativo do seu smartphone é o Android e a loja chama-se **Play Store**.



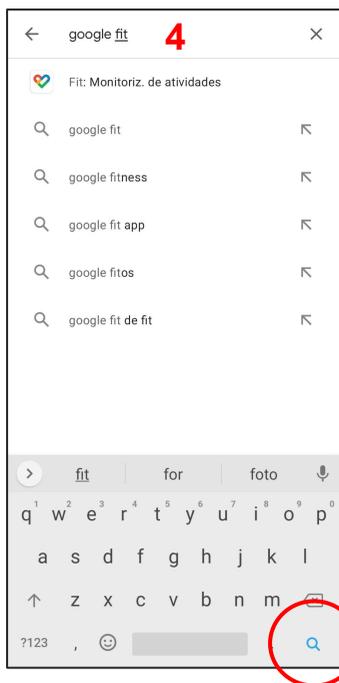
1. Toque no símbolo da Play Store.



2. Toque em Apps.



3. Toque na lupa, na zona superior do ecrã.



4. Digite a aplicação que pretende instalar.

5. Toque na lupa do teclado para pesquisar.

### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



O **WhatsApp** é a aplicação que escolhemos para comunicação. Para começar a usar, siga as orientações:



1

1. Toque na aplicação WhatsApp.



2

2. Toque em Concordar e Continuar.



4



3. Digite o seu número de telemóvel.

4. Toque em Seguinte.



5

5. Toque em Continuar.



6



6

6. Toque em Permitir nas próximas duas páginas.



7



7. Escreve o seu nome.

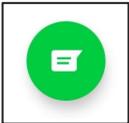
8. Toque em Seguinte.

### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



Vamos conhecer o **WhatsApp** :)

#### 1) Enviar uma mensagem de texto para um novo contato



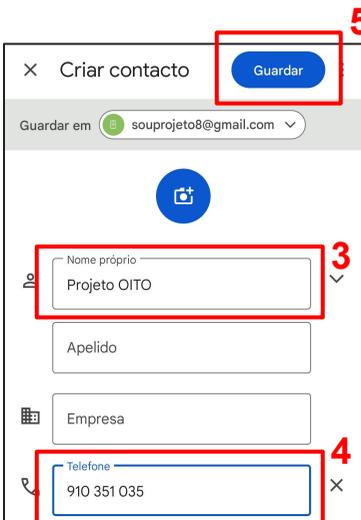
1

1. Toque neste botão verde, no canto inferior direito.



2

2. Toque em novo contacto.



5

3. Toque em “Nome” para aparecer o teclado e escrever o nome.

3

4. Toque em “Telemóvel” para escrever o número.

4

5. Toque em Guardar.

**Adicione o número 910 351 035 do Projeto OITO nos contactos.**



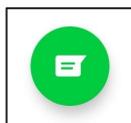
**Atenção:** só consegue falar com outra pessoa se esta também tiver registo no WhatsApp.

### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



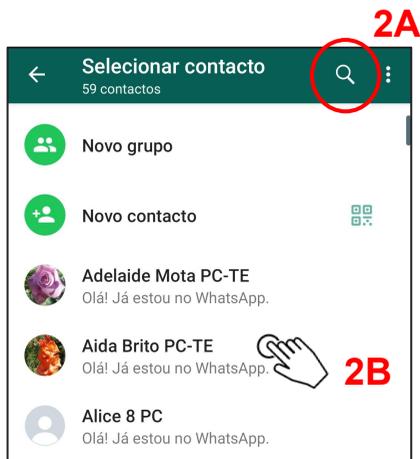
Vamos conhecer o **WhatsApp** :)

#### 1) Enviar uma mensagem de texto para um contato existente



1

1. Toque no botão verde.



2A. Toque no nome da pessoa com quem quer falar (os nomes estão em ordem alfabética).

OU

2B. Toque na lupa e escreva o nome da pessoa.



**Atenção:** Quando abre o **WhatsApp** surge uma lista de conversas recentes. Basta tocar no nome da pessoa ou grupo e escrever a sua mensagem.

### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



Vamos enviar uma mensagem de texto :)



**1. Toque na caixa de texto para aparecer o teclado.**



**2. Use o teclado para escrever uma mensagem.**

**3. Toque no símbolo de Enviar.**

### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



Vamos aprender a usar o teclado e praticar :)



Repare que as letras **não** estão organizadas por ordem alfabética.

Mas estão de acordo com uma máquina de escrever

**2. Torna as letras maiúsculas.**

**3. Vírgula**

**4. Espaço**

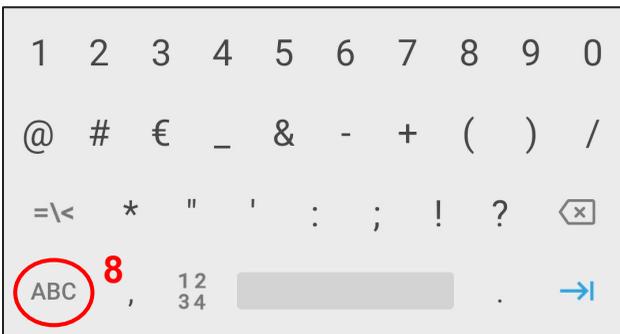
**5. Ponto final**

**6. Mudar de Linha**

**7. Apagar**

**8. Toque para voltar às letras.**

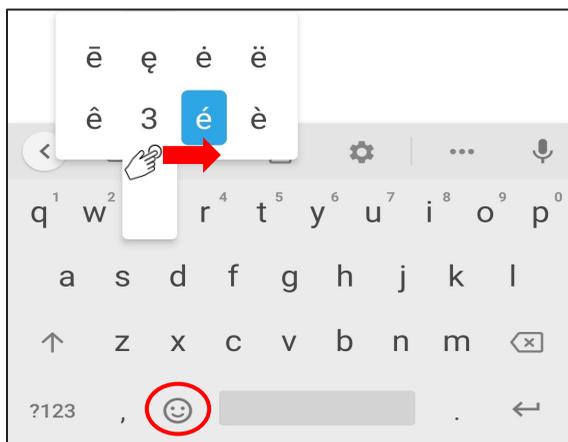
 **1. Abre o teclado de números e símbolos.**



### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



Vamos aprender a usar o teclado e praticar :)



Como colocar um acento:

- carregue e segure na letra que quer acentuar e arraste até ao acento que deseja.

Toque para aceder aos emojis.



Arraste para ver outros emojis.

### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



#### 2) Enviar uma mensagem de voz



1. Carregue, sem largar o dedo, no símbolo do microfone

2. Arraste o dedo para cima

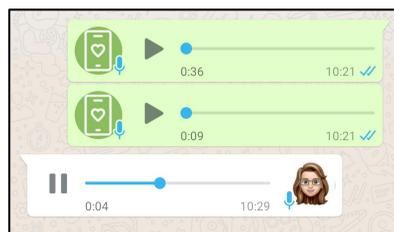


3. Fale a sua mensagem enquanto corre o tempo da gravação.

4A. Toque para Enviar.

OU

4B. Toque para Cancelar.



Do lado direito são as mensagens que enviou.

Do lado esquerdo são as mensagens que recebeu.

### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



#### 3) Símbolos importantes do WhatsApp



**Mensagem enviada** a outra pessoa ou grupo.



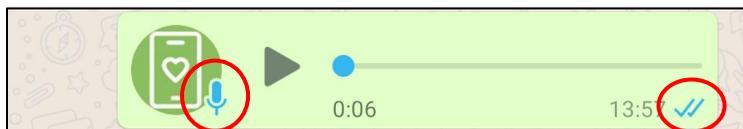
**Mensagem entregue** a outra pessoa ou grupo.



**Mensagem visualizada ou ouvida** pela outra pessoa ou todos de um grupo.



E para mensagens de áudio:



● **Mensagem enviada** a outra pessoa.

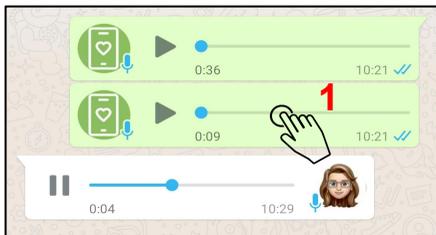


● **Mensagem ouvida** pela outra pessoa (parcial ou totalmente)

### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



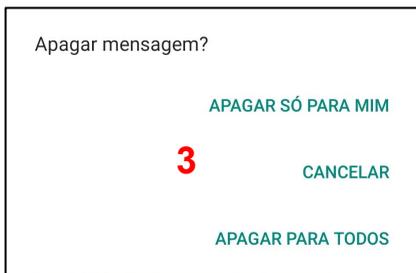
#### 4) Apagar uma mensagem já enviada



1. Carregue durante alguns segundos na mensagem que pretende apagar.



2. Toque no símbolo do lixo.



3. Toque na opção desejada: “Apagar Só Para Mim”, “Cancelar” ou “Apagar para Todos”



4. Mensagem apagada.

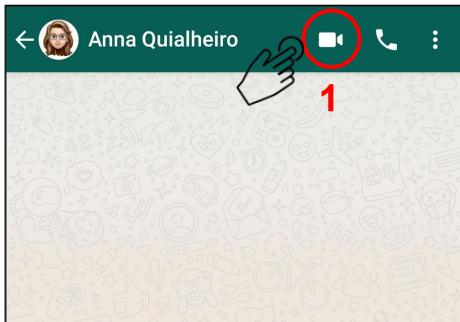


**Atenção:** Se passar mais de uma hora só conseguirá apagar para si.

### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



#### 5) Como fazer uma chamada por vídeo



**1. Toque no símbolo da câmera.**

**2. Aguarde a resposta do seu contacto.**

**3. A pessoa atende e já pode conversar.**

### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



#### Botões da videochamada:



Toque neste botão para desligar a chamada.



Toque neste botão para inverter e mostrar a imagem a partir da câmera traseira.



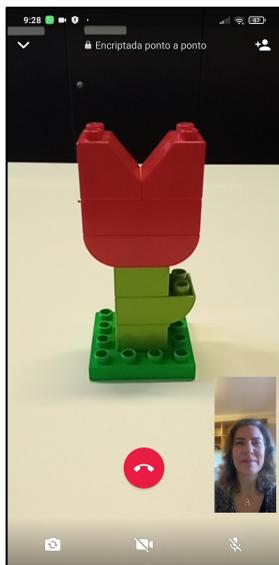
Toque neste botão para desativar a sua câmera.



Toque neste botão para desativar o som do seu telemóvel.

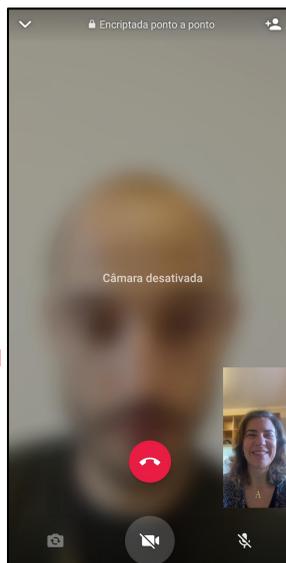


Toque para trocar a imagem.



**Câmera invertida** 

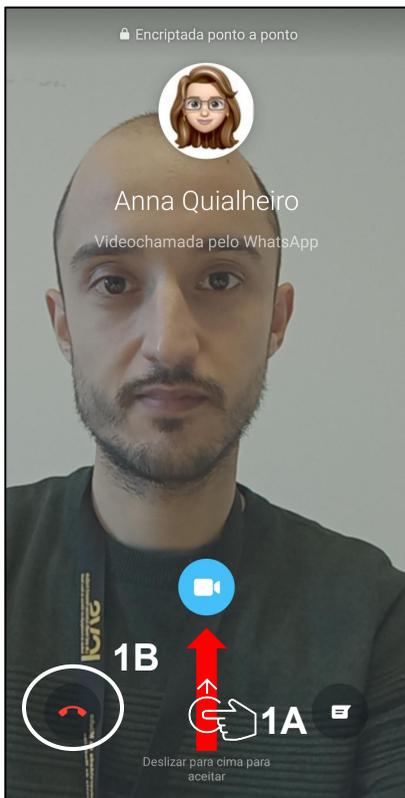
 **Câmera desativada**



### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



#### 6) Atender uma chamada por vídeo



**1A. Para atender carregue e deslize para cima o botão de atender.**



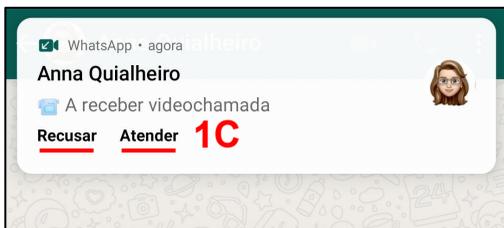
**OU**

**1B. Recuse tocando no botão Desligar.**



**OU**

**1C. Se aparecer no seu ecrã a notificação da imagem abaixo, toque na opção que pretender.**



### 3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



#### 7) Utilizar a câmera do WhatsApp



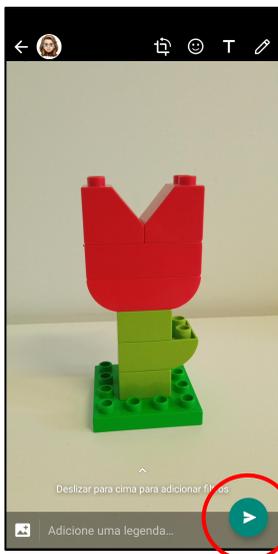
1. Toque para ativar a câmera fotográfica.

Se desejar, toque para mudar de câmera. 

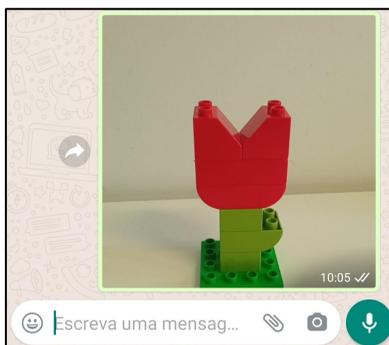


2. Toque para tirar uma fotografia.

3. Envie a fotografia.



5. Veja a foto enviada!



# Treino Nível 2

## Envio de foto pelo WhatsApp

Agora que já aprendeu a usar o **WhatsApp**, partilhe connosco uma fotografia!

1



1. Abra o WhatsApp



2. Toque em Projeto Oito.



3. Toque no símbolo da câmara.



4. Toque para tirar a fotografia.



5. Toque em Enviar.

Parabéns, concluiu seu treino!



## 4. Google Fotos e Uso da Câmera



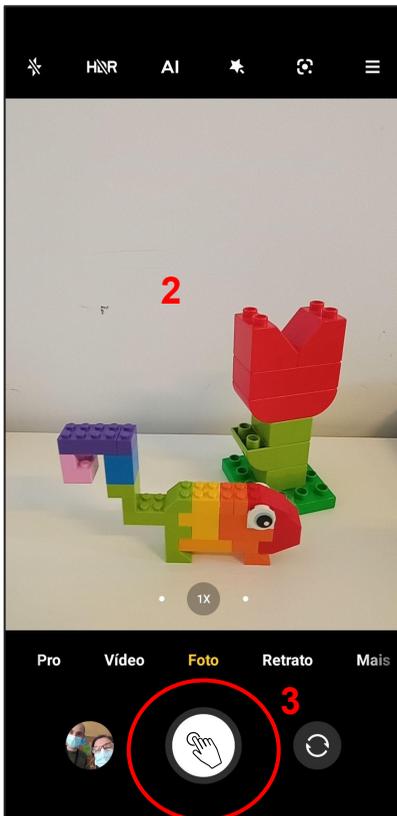
Hoje vamos aprender a tirar uma fotografia e partilhar usando a aplicação Câmera que **já está instalada no seu telemóvel**.

Vamos conhecer a **Câmera** e praticar :)



1

1. Localize a app Câmera e toque para abrir.



2. Aponte a câmara para tirar uma fotografia.

Se desejar, toque para mudar de câmara.

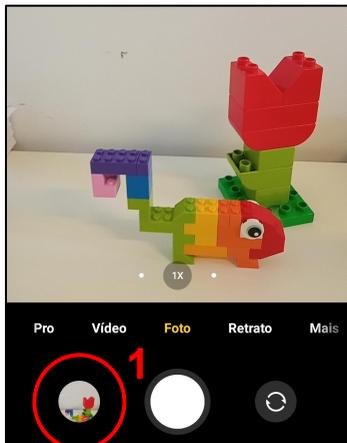


3. Toque para tirar a foto.

## 4. Google Fotos e Uso da Câmera



Agora vamos partilhar a fotografia a partir da câmara.



1. Toque na foto acabada de tirar, no canto inferior esquerdo.



2. Toque no botão Partilhar.



**Atenção!** O símbolo de partilha pode ser diferente.



3



3. Toque em WhatsApp.

4



4. Toque em Projeto Oito.

5



5. Toque no botão Confirmar.

6. Toque em Enviar.

## 4. Google Fotos e Uso da Câmera



O Google Fotos é uma forma de guardar as suas fotografias na nuvem sem gastar espaço do seu telemóvel.

Vamos conhecer :)

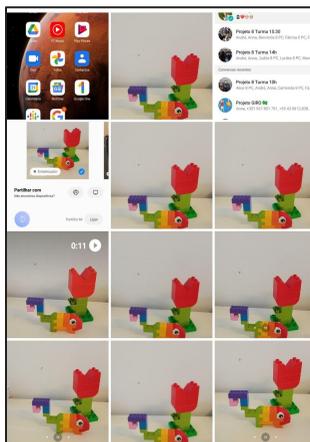
### 1. Toque em Google Fotos



Aqui estão guardadas as suas fotos.

2. Deslize o dedo para baixo de forma a ver mais fotos.

3. Toque numa foto que deseje partilhar.



4. Toque em Partilhar. Depois siga os passos que já aprendeu e envie a foto pelo WhatsApp.

## 5. Gmail - E-mail de acesso ao telemóvel



Para aceder a um telemóvel do tipo smartphone, foi inserido um e-mail e uma senha para começar a usar. Vamos verificar?

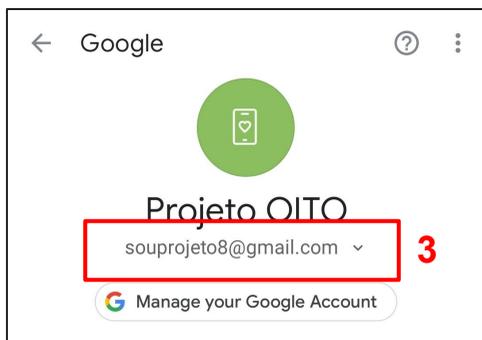


1

1. Entre em Definições.



2. Toque em Google.



3. Aqui encontra o seu e-mail.

## 5. Gmail - E-mail de acesso ao telemóvel



Ao saber qual é o e-mail do telemóvel, vamos aprender a usar o Gmail? Vamos à prática!

### 1) Enviar um e-mail



1

1. Encontre a aplicação Gmail.

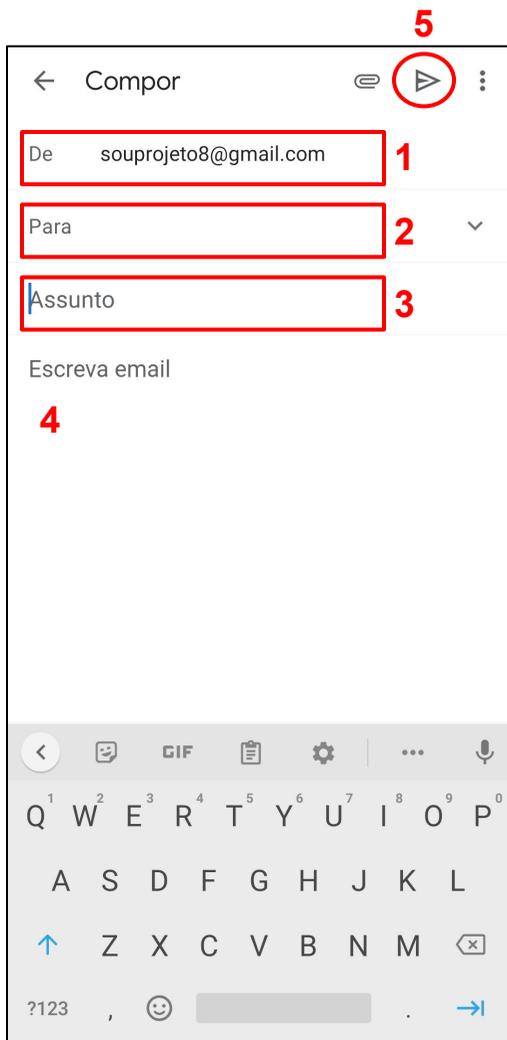


3. Toque em “Compor” para escrever um email.

## 5. Gmail - E-mail de acesso ao telemóvel



Vamos escrever um e-mail e enviar a uma pessoa :)



**1. Aqui aparece o seu e-mail.**

**2. Digite o e-mail para quem quer enviar a mensagem.**

**3. Escreva uma descrição breve e direta da sua mensagem.**

**4. Toque para escrever a sua mensagem.**

**5. Finalizada a mensagem toque em Enviar.**

## 5. Gmail - E-mail de acesso ao telemóvel



Ao saber qual é o e-mail do telemóvel, vamos aprender a usar o Gmail? Vamos à prática!

### 1) Ler e responder um e-mail



1

1. Encontre a aplicação Gmail.



2. Toque para ler o conteúdo do e-mail



3. Toque para escrever uma resposta.

4. Toque para encaminhar o email a outra pessoa.

# Treino Nível 3

## Envio de uma foto por e-mail



1. Toque em Google Fotos



2. Toque numa foto que deseje partilhar.



3. Toque em Partilhar.



4. Toque em Gmail.



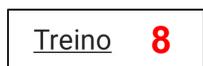
5. Toque em Para.



6. Digite souprojeto8@gmail.com



7. Toque em Assunto.



8. Digite Treino. 9. Toque em Enviar.

Parabéns, concluiu seu treino!



## 6. Google Fit - Aplicação de Saúde



O Google Fit é uma aplicação que monitoriza suas atividades ao longo do dia e o ajuda a manter-se saudável :)

Vamos fazer o registo :)



1

1. Toque na aplicação Fit.



2

2. Toque em “Continuar como...”



3

3. Toque em cada uma das opções e coloque as suas informações pessoais\*.



4

4. Deslize com o dedo até encontrar o seu peso e altura.

5

5. Toque em OK.

Seguinte

6

6. Toque em Seguinte.

\* Seus dados informados serão utilizados apenas para cálculo dos pontos do coração que adquirir ao exercitar-se.

## 6. Google Fit - Aplicação de Saúde



### Utilize a sua localização

Utilize a localização para adicionar as caminhadas, as corridas e os passeios de bicicleta a um mapa, bem como para obter métricas de treino mais precisas.



### Monitorize as suas atividades automaticamente

Para monitorizar automaticamente atividades como caminhar, correr e pedalar, permita que o Fit reconheça a sua atividade física.

**Ativar**

**7. Toque em Ativar nas duas páginas seguintes.**

Escolha os seus objetivos diários



20 5 000

30 7 500

40 10 000

Podemos sempre alterar os objetivos no seu perfil

Definir objetivos

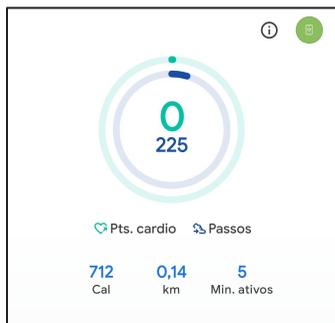
**8**

**8. Toque em 5000 passos como objetivo.**

Também podes escolher uma das outras opções. Indicamos 5000 passos e 20 pontos para o coração como sugestão de início.

**9**

**9. Toque em definir objetivos.**



**Tudo pronto para começar a usar!**

**Pode ver os seus passos (a azul) e pontos de coração (a verde).**

## 6. Google Fit - Aplicação de Saúde



Agora, vamos praticar o uso da aplicação de monitorização de saúde. Nossa atividade será dar uma caminhada e verificar os registos no Google Fit. **Vamos à prática :)**



1. Toque na app Fit



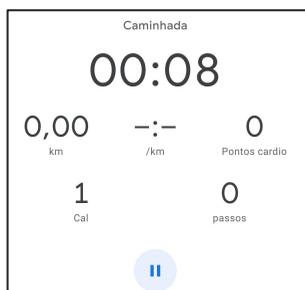
2. Toque no botão + colorido.



3. Toque em Monitorizar treino.



4. Toque em Iniciar caminhada.



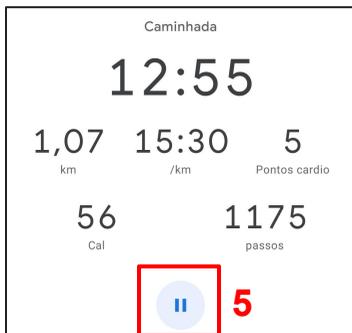
5. Leve o telemóvel consigo\* durante a caminhada.

\*Não é preciso tê-lo na mão. Pode levar onde achar mais confortável.

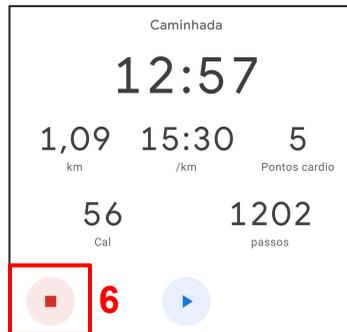
## 6. Google Fit - Aplicação de Saúde



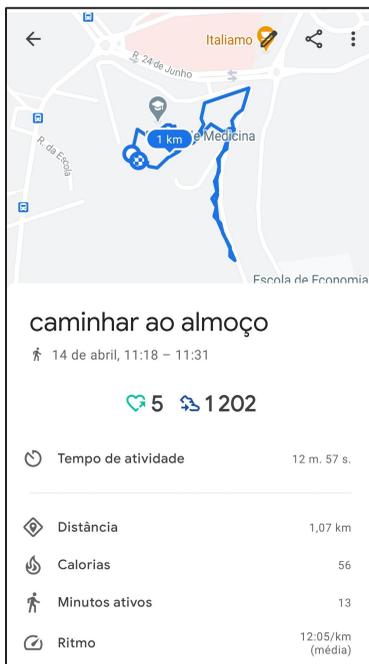
Terminada a caminhada vamos guardar o treino.



**5. Toque em Pausa**



**6. Toque em Parar**



Pode ver:

- quantos passos deu;
- quantas calorias gastou;
- quanto tempo durou a caminhada;
- mapa da caminhada.

# Treino Nível 4

## Monitorizar sua saúde

Sua tarefa de hoje é partilhar connosco, pelo WhatsApp, a sua caminhada. Para isso, siga os passos a seguir:



**1. Toque na app Fit**



**2. Toque em Diário, na parte inferior do ecrã.**



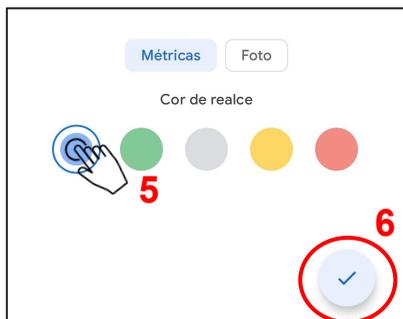
**3. Toque numa caminhada.**



**4. Toque no símbolo de Partilhar**

# Treino Nível 4

## Monitorizar sua saúde



5. Escolha uma cor.

6. Toque no botão ✓



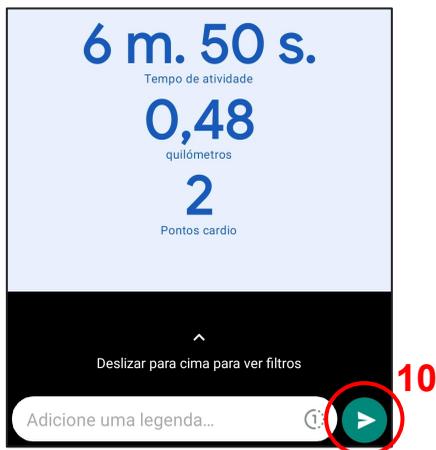
7. Toque em WhatsApp.



8. Toque em Projeto Oito.



9. Toque no botão Confirmar.



10. Toque no botão Enviar.

Parabéns, concluiu seu treino!



## 7. YouTube - Aplicação de Vídeo



A app mais comum para a visualização de vídeos é o **YouTube**.

Apenas precisa de fazer uma busca com palavras chaves e perceber se encontrou o que procura.

Vamos conhecer o **YouTube** e praticar :)



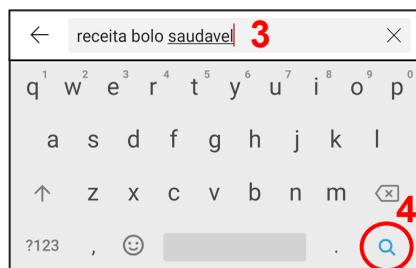
1

1. Encontre e abra a aplicação YouTube.

2



2. Toque no símbolo da lupa.



3. Digite as palavras chave da sua pesquisa.

4. Toque na lupa do teclado.

# 7. YouTube - Aplicação de Vídeo



5

5. Toque no vídeo que desejar assistir.



Já pode assistir ao vídeo!



## 7. YouTube - Aplicação de Vídeo



Vamos conhecer os botões básicos do **YouTube**.



1. Toque para Gostar do vídeo.

2. Toque para Partilhar.

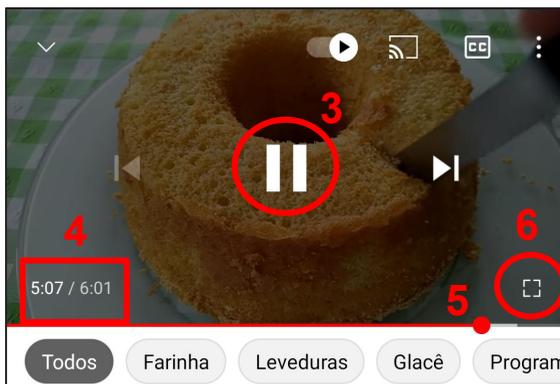
Ao assistir o vídeo, pode:

3. Toque para colocar em pausa. Volte a tocar para reproduzir.

4. Tempo do vídeo.

5. Carregue e arraste, para avançar ou recuar no tempo.

6. Toque para o vídeo ocupar o ecrã inteiro.



# Treino Nível 4

## Partilha de vídeo do YouTube pelo Whatsapp

Queremos que partilhe um vídeo connosco pelo WhatsApp.  
Lembre-se do que aprendeu e siga os passos abaixo indicados:



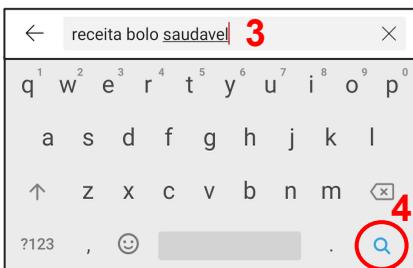
1

1. Encontre e abra a aplicação YouTube.



2

2. Toque no símbolo da lupa.



3

3. Digite as palavras chave da sua pesquisa.

4

4. Toque na lupa do teclado.



5

5. Toque no vídeo que desejar assistir.

# Treino Nível 4

## Partilha de vídeo do YouTube para Whatsapp



6. Toque em Partilhar.



7. Toque em WhatsApp.



8

8. Toque em Projeto Oito.



9

9. Toque no botão Confirmar.



10

10. Toque em Enviar.



Parabéns, concluiu seu treino!



## 8. Proteção de dados



**ATENÇÃO:** Para proteger os seus dados e privacidade, apontamos algumas dicas importantes:



Elabore senhas fortes, ou seja, que contenham letras, números e caracteres, inclusive utilizando maiúsculas e minúsculas.



O ideal é que a senha contenha entre 8 a 12 caracteres, no mínimo;



Faça uso das opções como silenciar, bloquear e denunciar, caso identifique abusos;



Não abra ou carregue em mensagens recebidas por SMS, e-mail, whatsapp ou nas redes sociais com conteúdo desconhecido ou promoções relâmpago, mesmo que tenham sido enviadas por conhecidos;



Não carregue em links ([endereços de internet que aparecem em azul nas mensagens](#)) enviados por contactos desconhecidos. Na dúvida apague a mensagem;



Não compartilhe a sua localização com desconhecidos;

## 8. Proteção de dados



Mantenha seu *smartphone* atualizado;



Cuidado com mensagens enviadas com nomes de bancos, pois estes não enviam e-mails com links de promoções ou acesso;



Caso tenha recebido um link ou uma ligação de alguém solicitando dados pessoais, não forneça;



Não instale aplicações suspeitas ou enviadas por pessoas desconhecidas;



Não guarde a sua senha em papéis ou bloco de notas. Isso pode permitir que outras pessoas tenham acesso a ela.



A prova de inclusão será um conjunto de tarefas com o que aprendeu nas oficinas.

No final da última oficina do Projeto OITO, será enviada, por mensagem no WhatsApp, tarefas que terá de realizar ao final de cada dia :)

**Ao terminar todas as tarefas e oficinas  
receberá um certificado de conclusão do  
Projeto OITO!**



## Dicionário de termos



### Aplicações ou Apps

Aplicações são como “produtos” para usar no telemóvel ou *tablet*. Podem ser gratuitas ou pagas. E em algumas aplicações gratuitas pode haver compras dentro da aplicação. Uma compra só pode ser feita se tiver um cartão de débito ou crédito associado à conta, mediante sua autorização e consequente confirmação.



### Conexão por Bluetooth

Tecnologia sem fio que permite a comunicação e troca de dados entre computadores e/ou dispositivos móveis, possibilitando que esses dispositivos se interliguem de maneira rápida, descomplicada e sem uso de cabos, bastando que um esteja próximo do outro.



### Conexão por USB

Permite a conexão de equipamentos, como teclado, rato, câmeras digitais, etc, a computadores, através da utilização de um cabo. Geralmente também é a conexão entre a tomada e o cabo do carregador do seu dispositivo móvel.

## Dicionário de termos



### Dados móveis



Os dados móveis são a internet utilizada nos dispositivos móveis. Esses dados móveis são contratados na operadora telefônica utilizada no dispositivo móvel (Ex.: Vodafone, NOS, MEO etc).



### Dispositivo móvel

Aparelho ou equipamento que permite aceder à internet, sem que esteja ligado à ficha/tomada. Pode ser considerado um "computador de bolso" por permitir a realização das mesmas atividades quando comparado ao computador. Além disso, alguns dispositivos móveis, como os *smartphones*, têm a função de telefone, permitindo fazer e receber chamadas.



### E-mail

E-mail, email ou correio eletrónico, é um sistema de comunicação para o envio e recebimento de mensagens eletrónicas através de computadores, ou dispositivos móveis, pela Internet (correspondência digital). O endereço eletrónico faz chegar uma mensagem ao destinatário a partir de uma aplicação (software) específica de Correio Eletrónico, tais como Gmail, Hotmail, Mail ou outros.

O endereço é composto por um:

[nome-escolhido@servidor-de-referência.serviço-país](#)

## Dicionário de termos



### FaceID

Reconhecimento facial do utilizador do telemóvel para liberar algumas ações, inclusive compras.



### Internet

Sistema que interliga os computadores e dispositivos móveis espalhados pelo mundo, permitindo o acesso a sites (ex.: compras *online*) e envio de mensagens eletrónicas (e-mail).



### Nuvem (*Cloud*)

Trata-se do fornecimento de serviços pela internet. Local onde estão armazenados os conteúdos da internet.



### Online

Termo utilizado para se referir a alguém que está conectado à internet, seja por um computador ou dispositivo móvel. Também pode ser algum arquivo/informação que esteja disponível em um site.



### Wi-fi

Tecnologia, comumente chamada de rede sem fio, que permite a conexão de computadores e dispositivos móveis na internet, sem a necessidade da utilização de cabos.

## Referências

1. Xavier AJ. Cognição, interação e envelhecimento: Estudo exploratório a partir de Oficinas de Internet. 2002.
2. Quialheiro A, Bobinski F, Haefliger J de G et al. A comprehensive program of cognitive stimulation with digital inclusion, physical activity and social interaction can modify BDNF levels and improve cognition in adults over 50: a randomized controlled pilot study. *Aging Ment Health* 2021; 1–10.