



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 telemóvel5



2. App Store - Instalação das aplicações (app).....10



3. Whatsapp - Aplicação de comunicação11



4. Google Fotos e Uso da Câmera25



5. E-mail de acesso à conta Apple.....28



6. Google Fit - Aplicação de saúde33



7. Youtube - Aplicação de vídeo38



8. Proteção de dados43



Dicionário de termos46

1. Uso e Configuração do telemóvel



1) Botões básicos para uso do telemóvel.

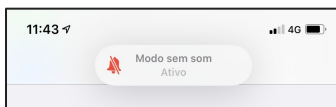


1. Botão para ligar e desligar o ecrã do telemóvel pode estar em cima (A) ou de lado (B).

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

3. Botão central: Toque 1x para voltar ao ecrã principal. Toque 2x de forma rápida para aceder às aplicações abertas.

4. Botão que aciona a vibração: Para ativar a vibração ao receber uma chamada, deve alterar a posição deste botão. Ao ativar, aparece a mensagem:



Atenção!



No modelo atual do iPhone (em 2020 e 2021) já não há o botão 3. Para voltar ao ecrã principal precisa deslizar com o dedo de baixo para cima.

Para ver as aplicações abertas, deslize com o dedo de baixo para cima, e segure no início do movimento. Assim, já observará as aplicações abertas.

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 e Brilho**;



3. Toque em **Bloqueio Automático**.

4. 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”*). **A nossa sugestão é deixar 10 minutos!**

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 Háptica**;

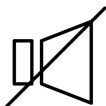
3. Na opção **Toque** pode escolher a música de toque para quando receber uma chamada;

4. Na opção **Toque e Avisos** 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.

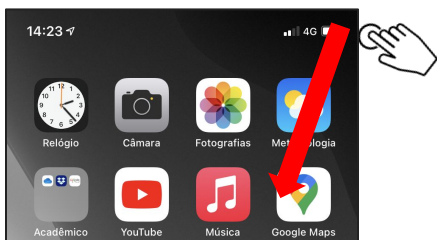


1. Uso e Configuração do telemóvel

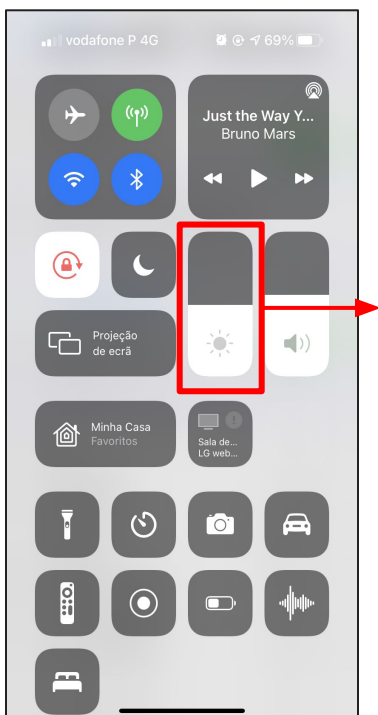


4) Botões de atalho no telemóvel.

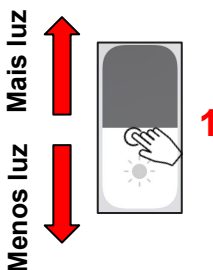
Vamos conhecer alguns botões de atalho que facilitam o uso do telemóvel.



Carregue com o dedo no canto superior direito do ecrã e deslize para baixo.



No ecrã surgem os botões de atalho.



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

Quanta mais luz, maior será o consumo de bateria.

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. Bloqueia a rotação do ecrã.



5. Silencia todos os sons do smartphone.



6. Liga a lanterna do telemóvel.

2. App Store - Instalação das aplicações



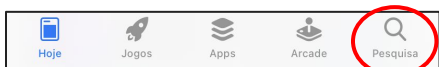
O iPhone é operacionalizado pelo **sistema IOS** e a loja chama-se **App Store**.

Vamos à prática :)



1

1. Toque na aplicação App Store.



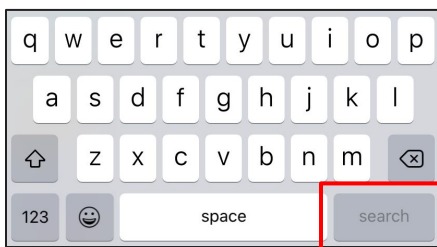
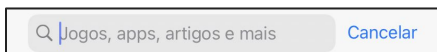
2

2. Na parte inferior do ecrã, toque em Pesquisa.



3

3. Toque na caixa de pesquisa para aparecer o teclado e escreva o nome da aplicação que pretende instalar.



4

4. Toque em Search.

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.

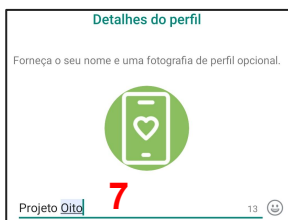


6

6. Toque em Permitir nas próximas duas páginas.



6



7

7. Escreva o seu nome.



8

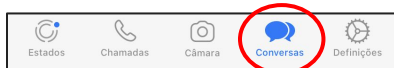
8. Toque em Seguinte.



Vamos conhecer o **WhatsApp** :)

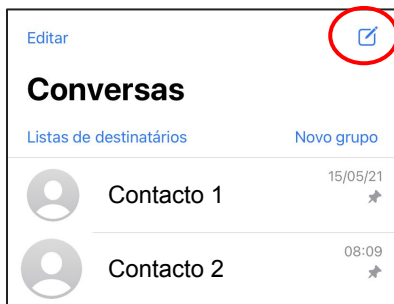
1) Enviar uma mensagem de texto para um novo contato

1



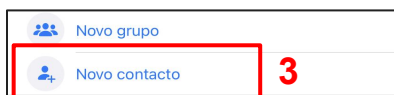
1. Na parte inferior do ecrã, toque em conversas.

2



2. Toque neste botão: 

3



3. Toque em novo contacto.

6



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

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

6. Toque em Guardar.

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



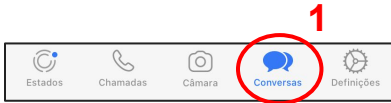
Atenção: só consegue falar com outra pessoa se esta também tiver registo no WhatsApp.

3. WhatsApp - Aplicação de comunicação

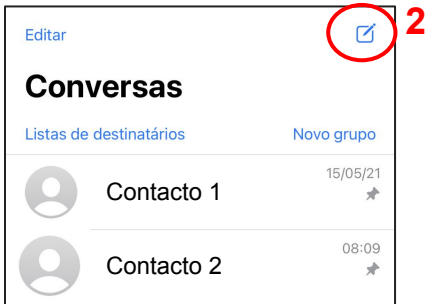


Vamos conhecer o **WhatsApp** :)

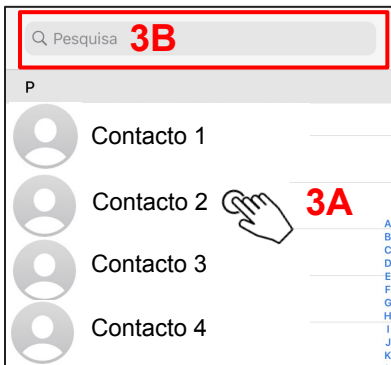
1) Enviar uma mensagem de texto para um contato existente



1. Na parte inferior do ecrã, toque em conversas.



2. Toque neste botão. 



3A. Toque no nome da pessoa com quem quer falar (os nomes estão em ordem alfabética).

OU

3B. Toque na lupa e escreva o nome da pessoa.

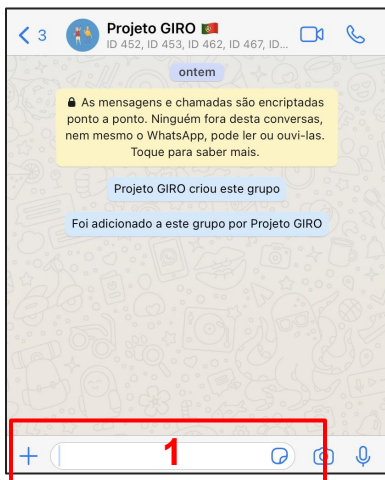


Atenção: Quando abre o WhatsApp surge uma lista de conversas recentes. Basta tocar no nome da pessoa ou grupo e escrever a sua mensagem.

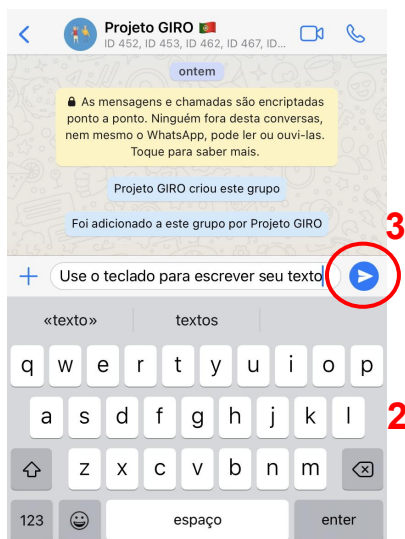
3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



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. Espaço

4. Arroba

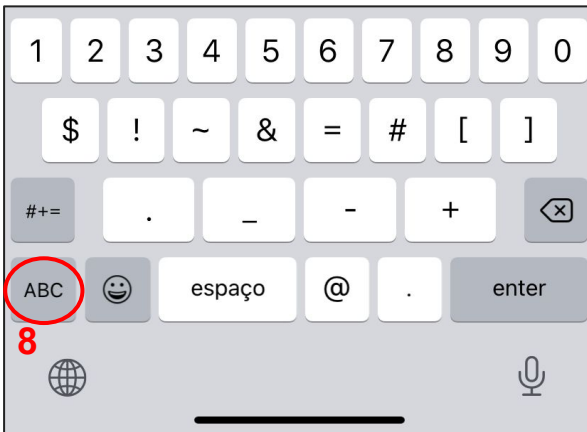
5. Ponto final

6. Mudar de Linha

7. Apagar

8. Voltar ao teclado alfabético.

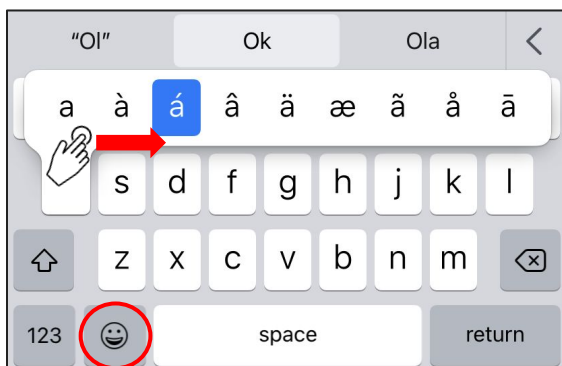
123 **1. Abre o teclado de números e símbolos.**



3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



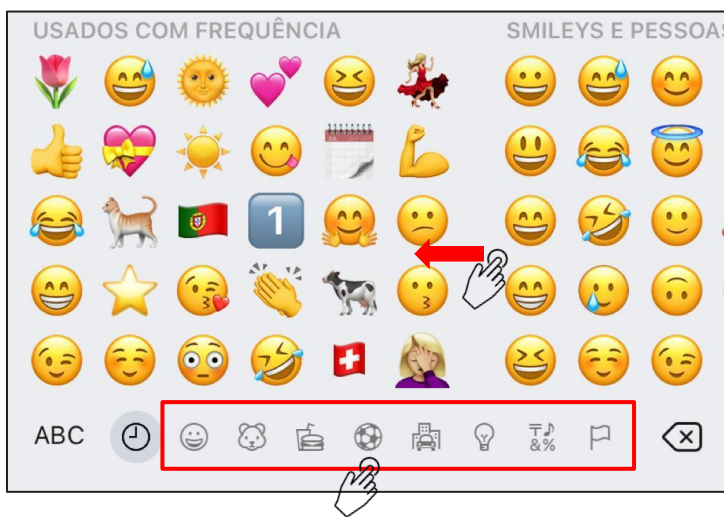
Vamos aprender a usar o teclado e praticar :)



Como colocar um acento:

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

Toque para aceder aos emojis.

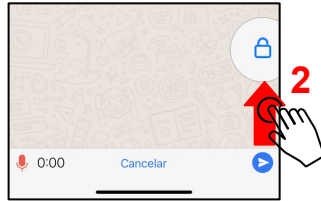
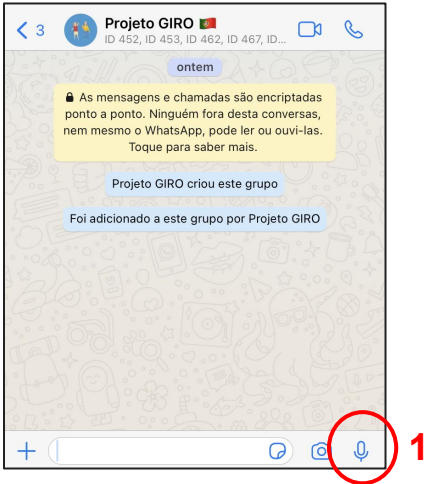


Arraste para ver outros emojis ou toque nas opções abaixo.

3. WhatsApp - Aplicação de comunicação

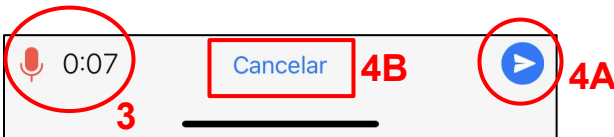


2) Enviar uma mensagem de voz.



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

2. Arraste o dedo para cima.

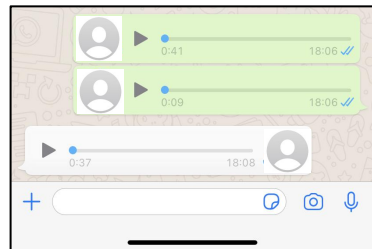


3. Fale a sua mensagem enquanto corre o tempo da gravação.

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.



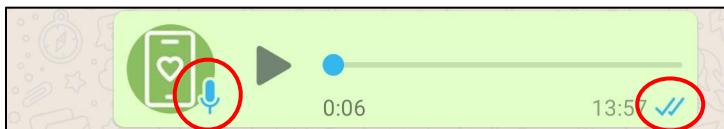
Mensagem entregue a outra pessoa ou grupo.



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



E para mensagens de áudio:



● **Mensagem enviada** para a outra pessoa.

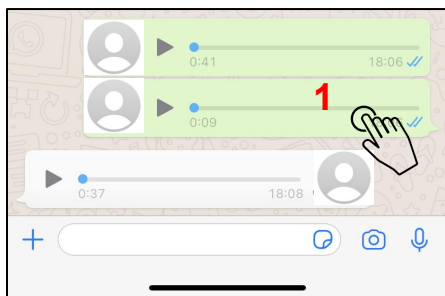


● **Mensagem ouvida** pela outra pessoa (parcial ou totalmente).

3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



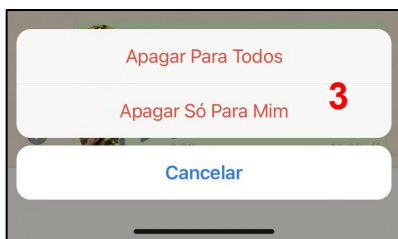
4) Apagar uma mensagem já enviada.



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



2. Toque no símbolo do lixo.



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



4. Mensagem apagada

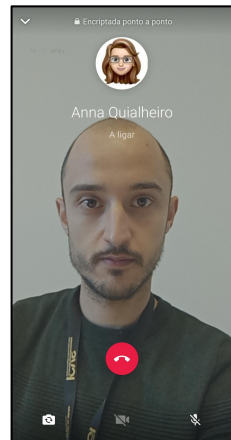


Atenção: Se passar mais de uma hora só conseguirá apagar para si.

3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



5) Fazer uma chamada por vídeo.



2

3

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 o vídeo e mostrar a imagem a partir da câmera traseira.



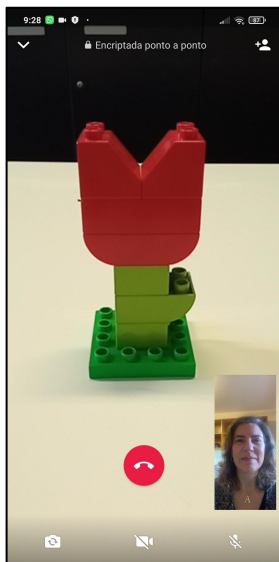
Toque neste botão para desativar a sua câmera.



Toque neste botão para desativar o som do seu telemóvel.

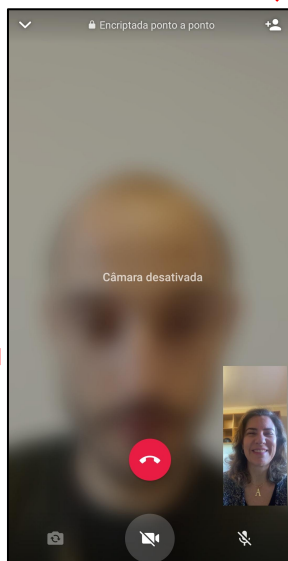


Toque para trocar a imagem.



→ **Câmera invertida**

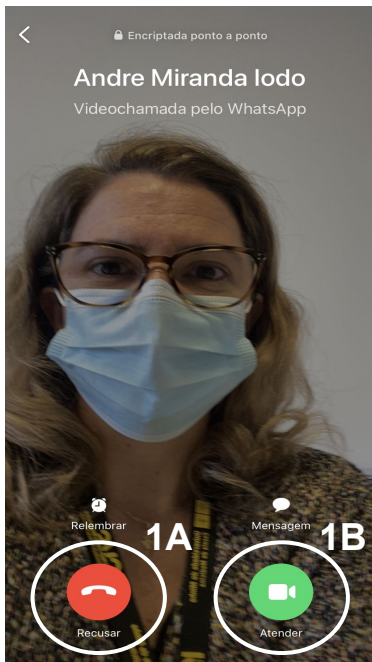
Câmera desativada ←



3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



6) Atender uma chamada por vídeo.

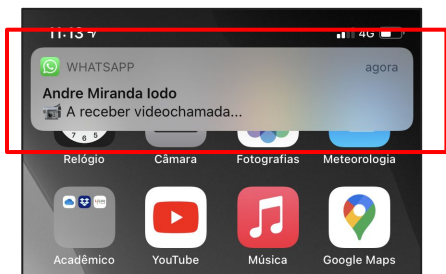


1A. Toque para Recusar.

OU

1B. Toque para Atender.

OU



1C. Se estiver a usar o telemóvel, aparece esta notificação. Toque para atender.

3. WhatsApp - Aplicação de comunicação



7) Utilizar a câmera do WhatsApp.



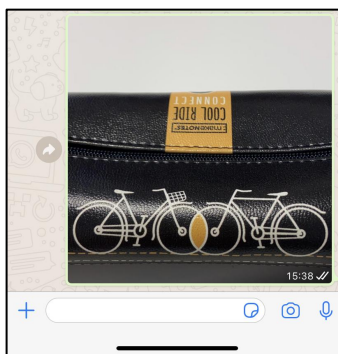
1. Toque para ativar a câmera fotográfica.

Se desejar, toque para mudar de câmera. 

2. Toque para tirar uma fotografia.

3. Envie a fotografia.

4. Veja a foto enviada!





Treino Nível 2

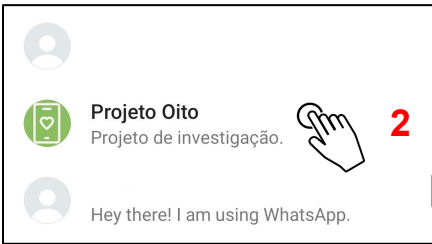
Envio de mensagem de voz e foto pelo WhatsApp

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

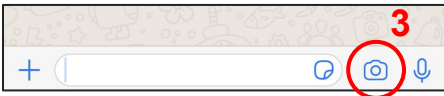
1



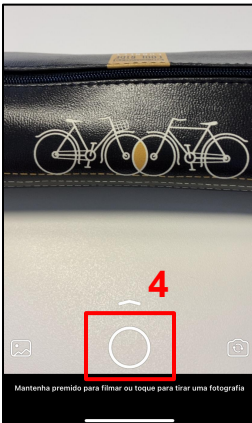
1. Abra o WhatsApp



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



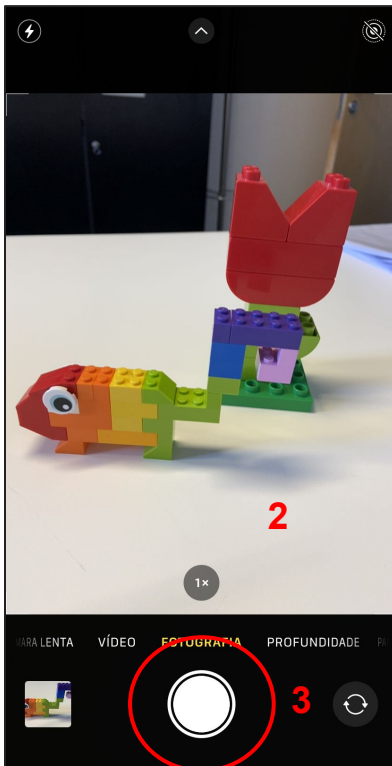
Hoje vamos aprender a tirar uma fotografia e partilhar usando a aplicação Câmera que **já está instalada no seu telemóvel**.

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



1

1. Toque na app **Câmera**.



2. Aponte a câmara.

Se desejar, toque para mudar de câmara.

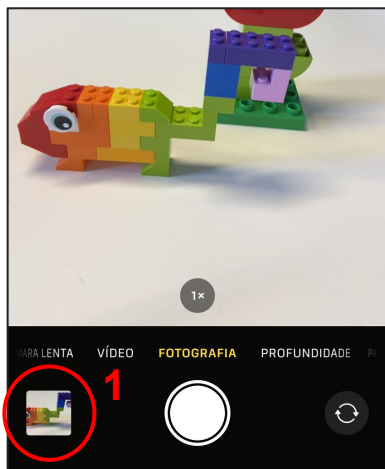


3. Toque para tirar a foto.

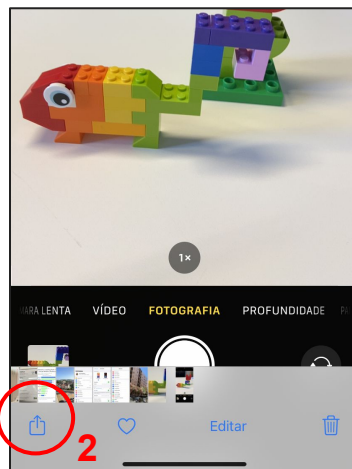
4. Google Fotos e Uso da Câmera



Vamos partilhar a fotografia a partir da **Câmera**.



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



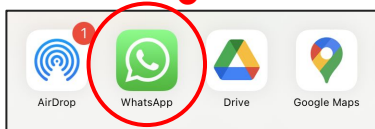
2. Toque no botão Partilhar.



Atenção! O símbolo de partilha pode ser diferente.



3



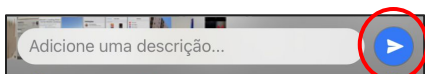
3. Toque em WhatsApp.



4. Toque em Projeto OITO.



5. Toque no botão Seguinte.



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 :)

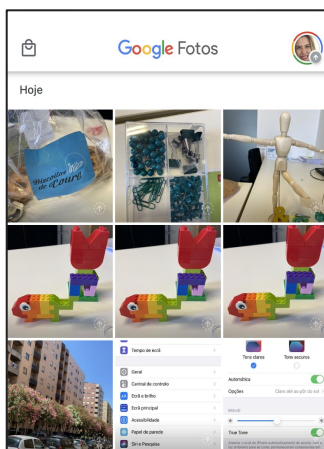
1. Toque na aplicação Google Fotos.



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. E-mail de acesso à conta Apple

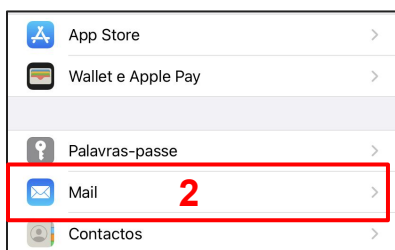


Para aceder a um telemóvel do tipo smartphone, foi criada uma conta Apple, com um e-mail e uma palavra-passe. Vamos verificar?



1

1. Entre em Definições.



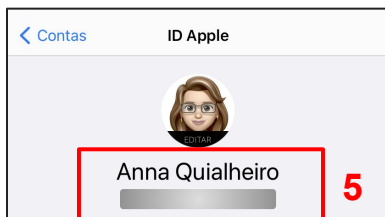
2. Toque em Mail.



3. Toque em Contas.



4. Toque em iCloud.

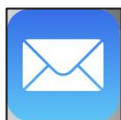


5. Aqui encontra o seu mail.

5. E-mail de acesso à conta Apple



Ao saber qual é o e-mail da sua conta Apple, vamos aprender a usar a app Mail? Vamos à prática!



1

1. Toque na aplicação Mail.



2. Toque em “Recebido”.



3. Toque no símbolo de Compor novo e-mail.

5. E-mail de acesso à conta Apple



Vamos escrever um e-mail e enviar a uma pessoa!

A captura de tela mostra a interface de envio de e-mail no iPhone. No topo, há um botão "Cancelar" em azul. Abaixo dele, o título "Nova mensagem" está em negrito. À direita do título, há um ícone de seta para cima dentro de um círculo cinza, que está circulado em vermelho e rotulado com o número "4".

Logo abaixo, há um campo de texto rotulado "Para:" com uma barra de cursor. Este campo está circulado em vermelho e rotulado com o número "1". À direita deste campo, há um ícone de "+" em um círculo azul.

Abaixo do campo "Para:", há um campo rotulado "Cc/Bcc:". Abaixo dele, há um campo rotulado "Assunto:". Este campo está circulado em vermelho e rotulado com o número "2".

Na área principal de texto, há o texto "Enviado do meu iPhone" e um grande número "3" em vermelho no centro, indicando onde escrever a mensagem.

Na base da tela, há um teclado virtual com as seguintes teclas visíveis: q, w, e, r, t, y, u, i, o, p; a, s, d, f, g, h, j, k, l; uma tecla de seta para cima, z, x, c, v, b, n, m, e uma tecla de seta para a direita; e na linha inferior, 123, um ícone de sorriso, "espaço", "@", ".", e "enter".

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

2. Escreva uma descrição breve e direta da sua mensagem.

3. Toque para escrever a sua mensagem.

4. Finalizada a mensagem toque em Enviar.

5. E-mail de acesso à conta Apple

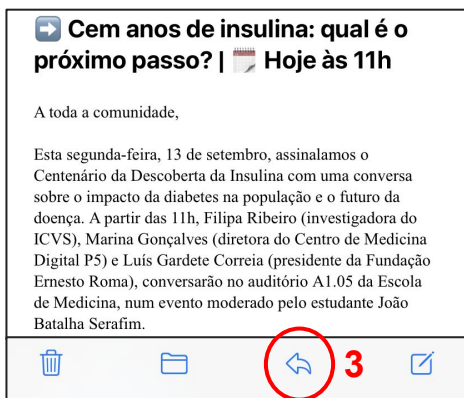


1) Ler e responder um e-mail.



1. Encontre a aplicação Mail.

2. Toque para ler o conteúdo do e-mail.



3. Toque para aceder a outras ações.



4. Toque para Responder.

5. Toque para Reencaminhar a outra pessoa.

6. Toque para Apagar.

Treino Nível 3

Envio de uma foto por e-mail



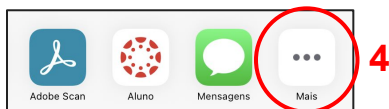
1. Toque em Google Fotos.



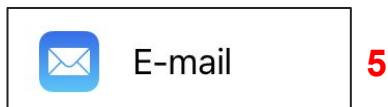
2. Toque numa foto que deseje partilhar.



3. Toque em Partilhar.



4. Toque em Mais.



5. Toque em E-mail.


Para: **6**

Cc/Bcc, De: aquialheiro@med.uminho.pt

Assunto: **7**


6. Toque em Para e digite souprojeto8@gmail.com

7. Toque em Assunto e digite Treino.

Treino 

Para: souprojeto8@gmail.com

Cc/Bcc, De: aquialheiro@med.uminho.pt

Assunto: Treino 

8. Toque na seta para 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!



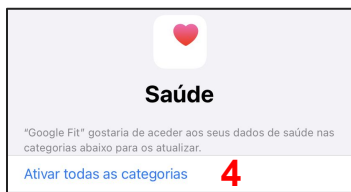
1. Toque na aplicação Fit.



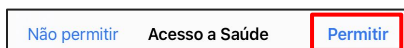
2. Toque em “Continuar como...”



3. Toque em Associar à app Saúde da Apple.

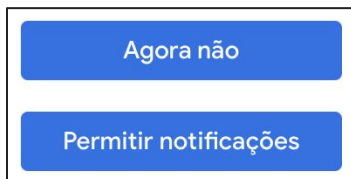


4. Toque em Ativar todas as categorias.

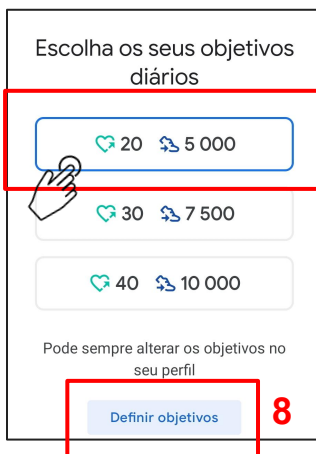


5. Toque em Permitir.

6. Google Fit - Aplicação de Saúde



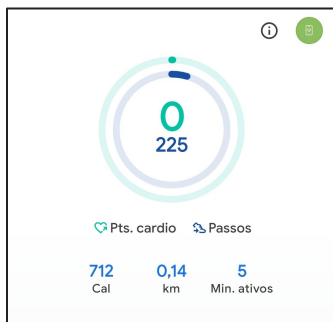
6. Toque em Permitir notificações.



7. 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.

8. Toque em definir objetivos.



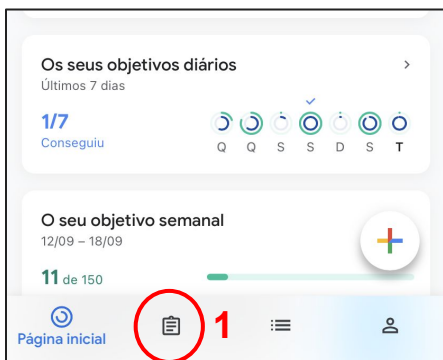
Tudo pronto para começar a usar!

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

6. Google Fit - Aplicação de Saúde



Se tiver o telemóvel junto de si enquanto realiza as suas atividades diárias, o Google Fit irá registar automaticamente as suas caminhadas. Vamos verificar :)



1. Toque em Diário.



2. Toque numa caminhada para ver os detalhes.



Pode ver:

- quantos passos deu;
- distância;
- energia gasta;
- tempo de atividade.



Treino Nível 4

Monitorizar sua saúde

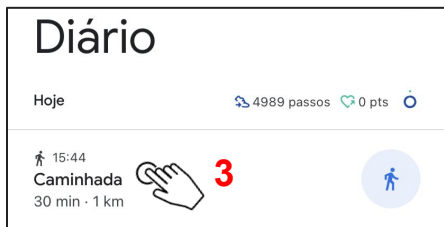
Sua tarefa de hoje é partilhar connosco, pelo WhatsApp, uma caminhada. Para isso, siga os passos a seguir:



1. Toque na aplicação Fit.



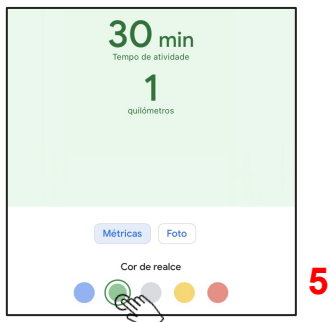
2. Toque em Diário.



3. Toque numa caminhada.



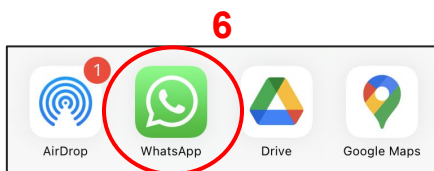
4. Toque no botão de Partilhar.



5. Escolha uma cor.

Treino Nível 4

Monitorizar sua saúde

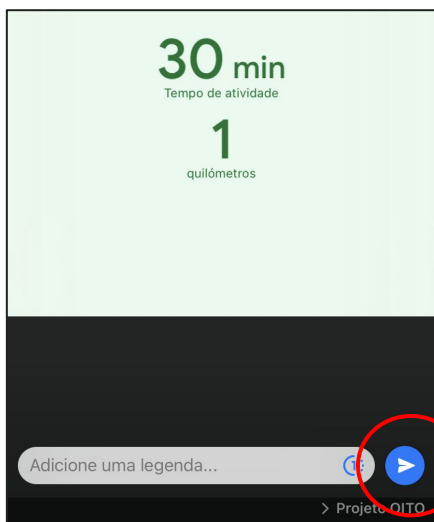


6. Toque em WhatsApp.



7. Toque em Projeto OITO.

8. Toque em Seguinte.



9. Toque em Enviar.

Parabéns, concluiu seu treino!



7. YouTube - Aplicação de Vídeo



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

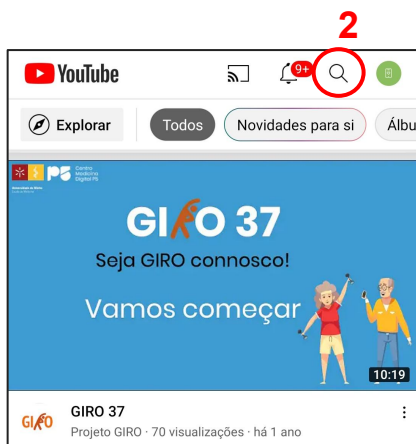
Apenas precisa de fazer uma busca com palavras chaves e perceber se encontrou o que procura.

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



1

1. Encontre e abra a aplicação YouTube.



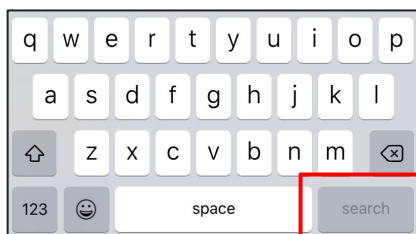
2

2. Toque no símbolo da lupa.



3

3. Digite as palavras chave da sua pesquisa.



4

4. Toque em Search

7. YouTube - Aplicação de Vídeo



5

5. Toque no vídeo que deseja 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.

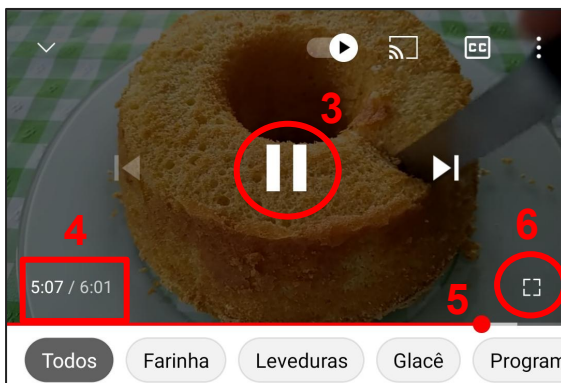
Ao assistir o vídeo, pode:

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. Abra a aplicação YouTube.



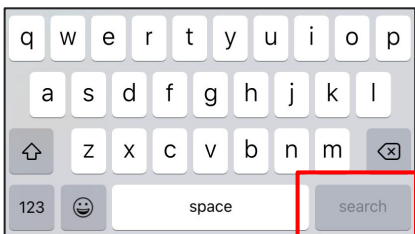
2

2. Toque no símbolo da lupa.



3

3. Digite as palavras chave da sua pesquisa.



4

4. Toque em Search.



5

5. Toque no vídeo que desejar assistir.

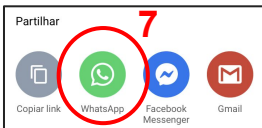


Treino Nível 4

Partilha de vídeo do YouTube pelo WhatsApp



6. Toque em Partilhar.



7. Toque em WhatsApp.



8. Toque em Projeto Oito.



9. Toque em Seguinte.



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.



Nuvem (Cloud)

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



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).



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.