



# MANUAL SOBRE REDES SOCIAIS

**PARA PESSOAS IDOSAS**



# **AUTORAS:**

Anne Caroline Neves

Beatriz Souza Braga

Fernanda Tomas de Godoi

Isabela Medeiros Rodrigues

# **ORIENTADORA:**

Profa. Dra. Meiry Fernanda Pinto  
Okuno

Em parceria com projeto de extensão Recrear








Recrear Unifesp



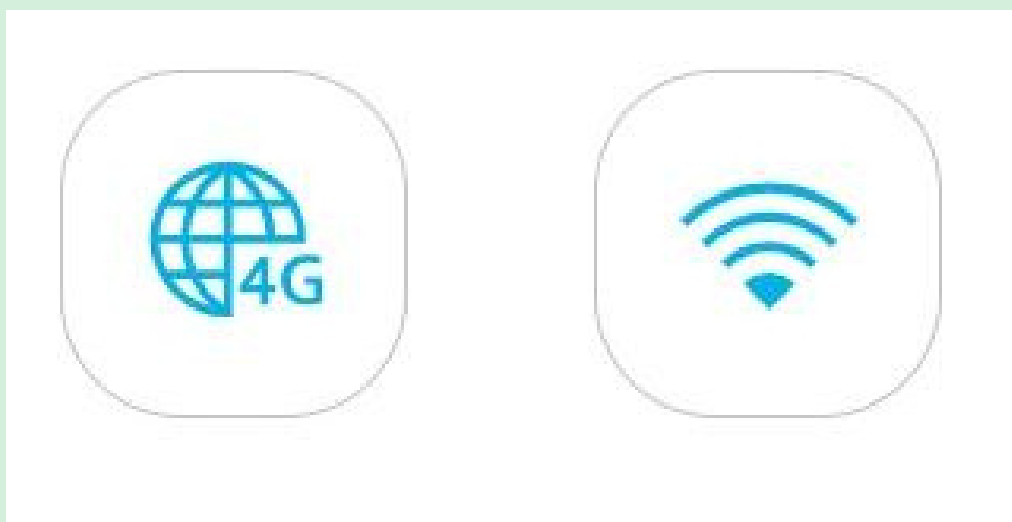
recrear.unifesp



**Nesse manual você irá aprender tudo que precisa saber para mexer nas redes sociais:**

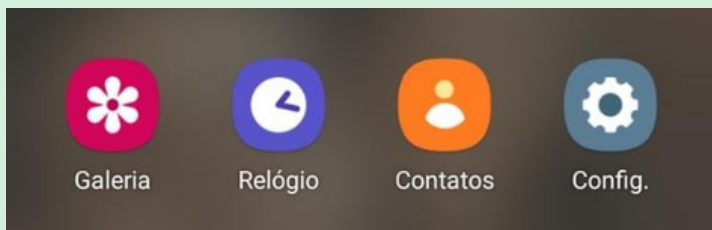
- **Gmail** 
- **WhatsApp** 
- **Instagram** 
- **Facebook** 
- **Youtube** 

**Para começar é necessário que você esteja conectado a uma rede de internet, para isso um desses ícones deve estar azul:**

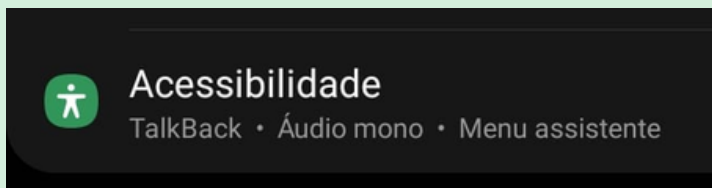


# Antes de começarmos a falar das redes vamos mostrar como aumentar o tamanho das letras no celular

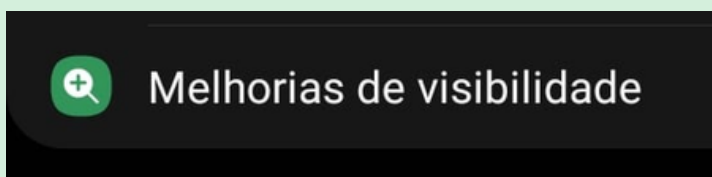
**ANDROID**



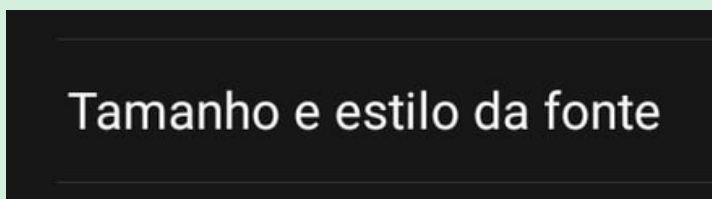
Vá até as configurações



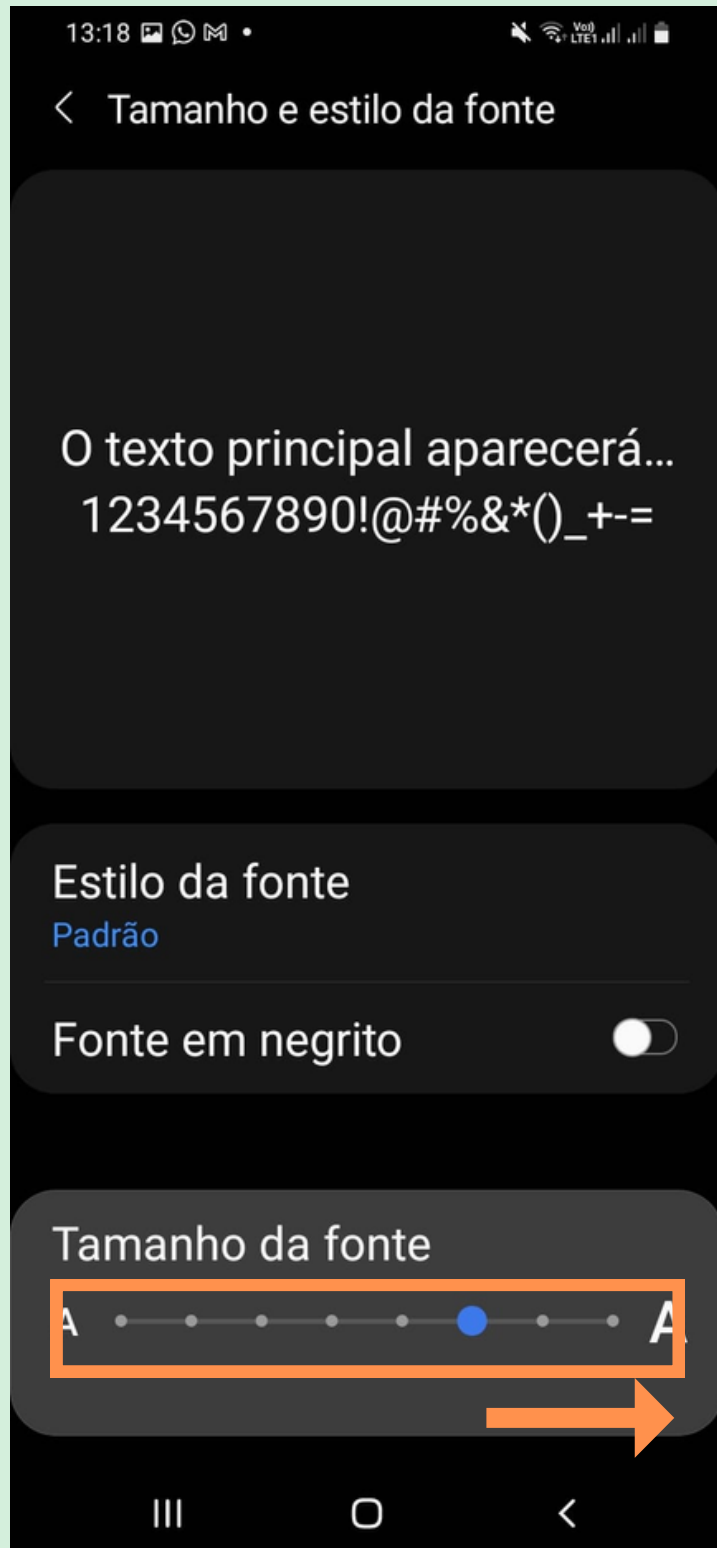
Procure por acessibilidade



Entre em melhorias de visibilidade



Clique na opção tamanho e estilo da fonte



Agora é só mudar essa bolinha azul de lugar colocando pra direita em direção ao maior A

# GMAIL



O gmail é uma forma de enviar e receber e-mails.  
Também é muito importante para criar contas em outras  
redes sociais

## Como criar uma conta?

2

Google  
Criar uma Conta do Google  
Insira seu nome

Nome

Sobrenome (opcional)

O primeiro passo é colocar o seu nome e o sobrenome (opcional).  
Depois clicar em próximo.

3

Google  
Informações básicas  
Digite sua data de nascimento e gênero

Dia

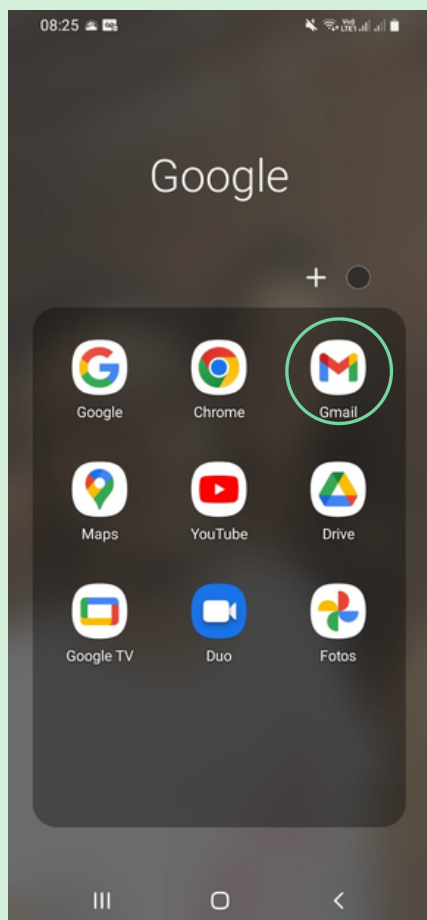
Mês

Ano

Gênero

Em seguida preencha com a sua data de nascimento e seu gênero

1



Encontre o ícone do gmail (já vem instalado no seu celular)

4

**Google**

### Escolha como você fará login

Você usará esse e-mail para fazer login na sua Conta do Google

Criar um endereço do Gmail \_\_\_\_\_ @gmail.com

Você pode usar letras, números e pontos finais

Depois você poderá escolher o "nome" do seu gmail, por exemplo: biancamelon@gmail.com (mas o @gmail já é automático então não precisa escrever)

5

**Google**

### Criar senha forte

Crie uma senha forte com uma combinação de letras, números e símbolos

Senha \_\_\_\_\_

Mostrar senha

Já estamos quase no fim... agora é só escolher uma senha (lembre-se de anotá-la para não esquecer sua senha)

6

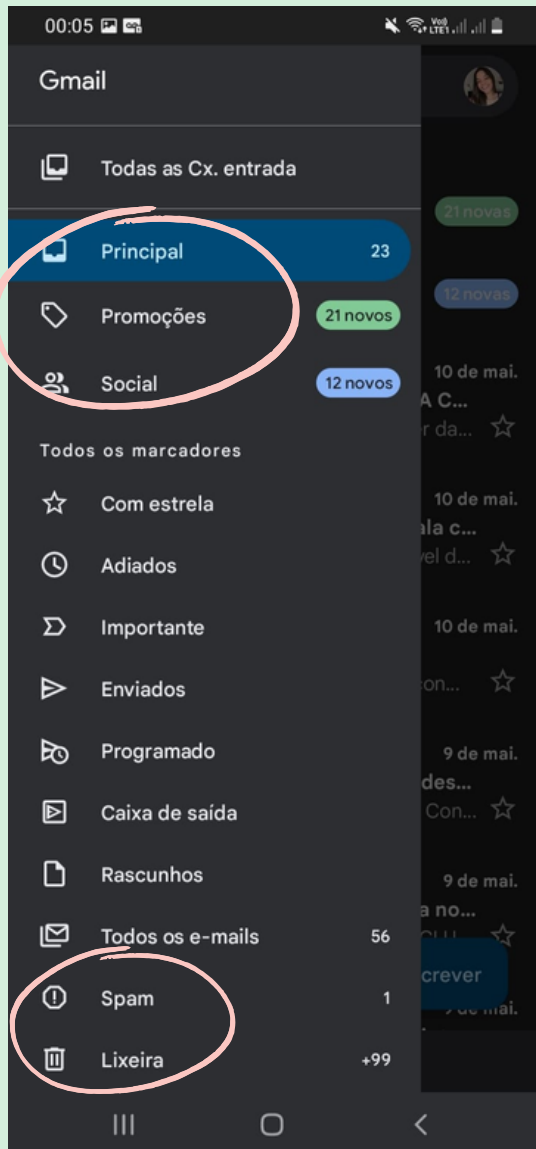
Concordo com os Termos de Serviço do Google

Concordo com o processamento dos meus dados pessoais conforme descrito acima e melhor explicado na Política de Privacidade

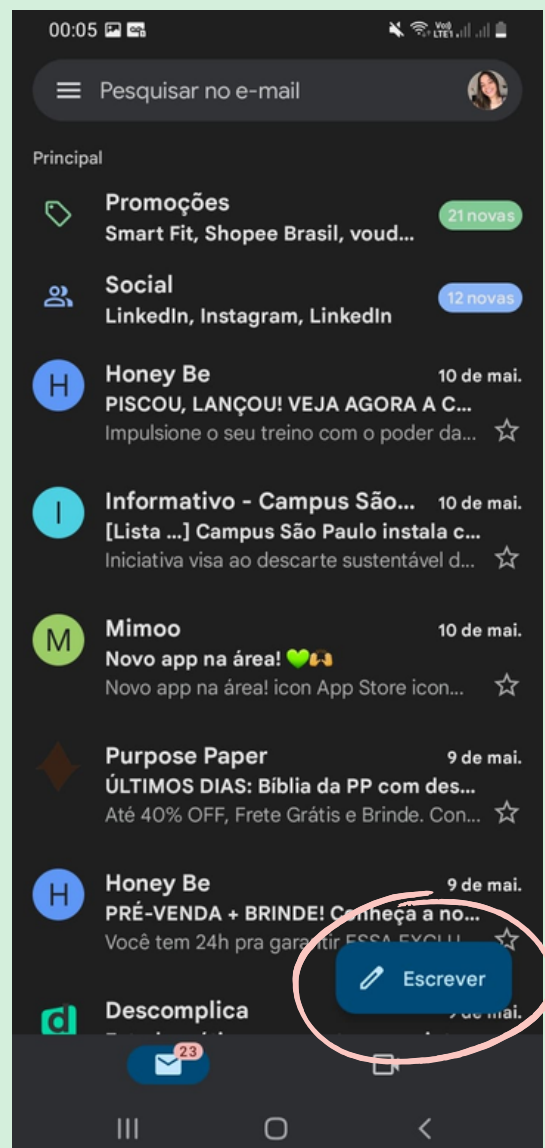
[Cancelar](#) [Criar conta](#)

E por último basta confirmar as etapas de verificação clicando nos quadradinhos e finalizar clicando em criar conta

# Como usar minha conta?

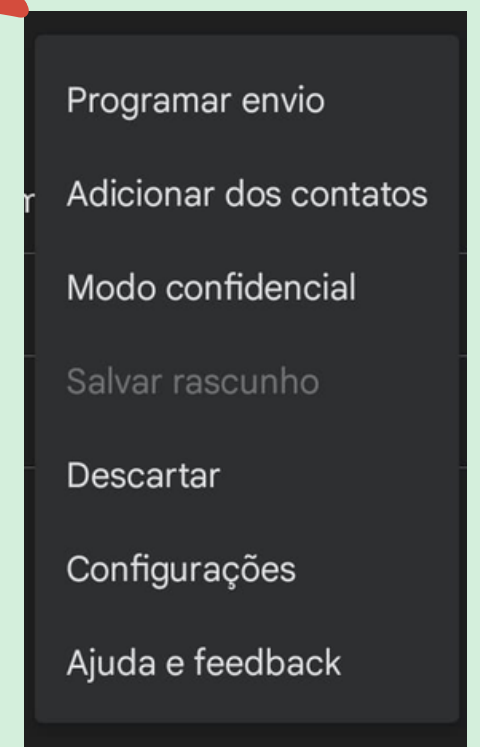
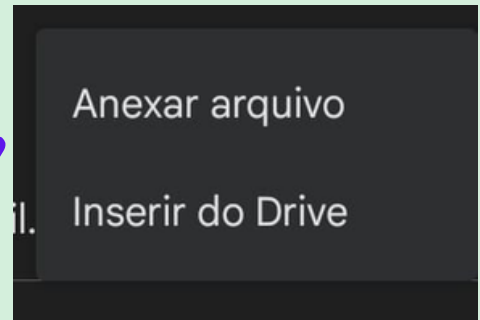
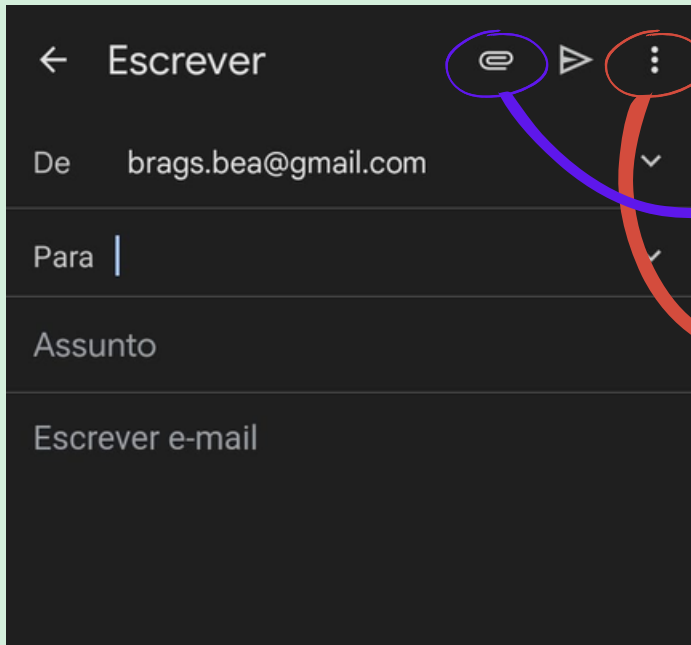


Assim é a sua página inicial, que contém todos seus emails recebidos divididos em: principal, promoções e social. Aqui também fica o spam e a lixeira.



E essa é a página com os emails principais. Nesta página você também pode enviar um email clicando no "escrever"

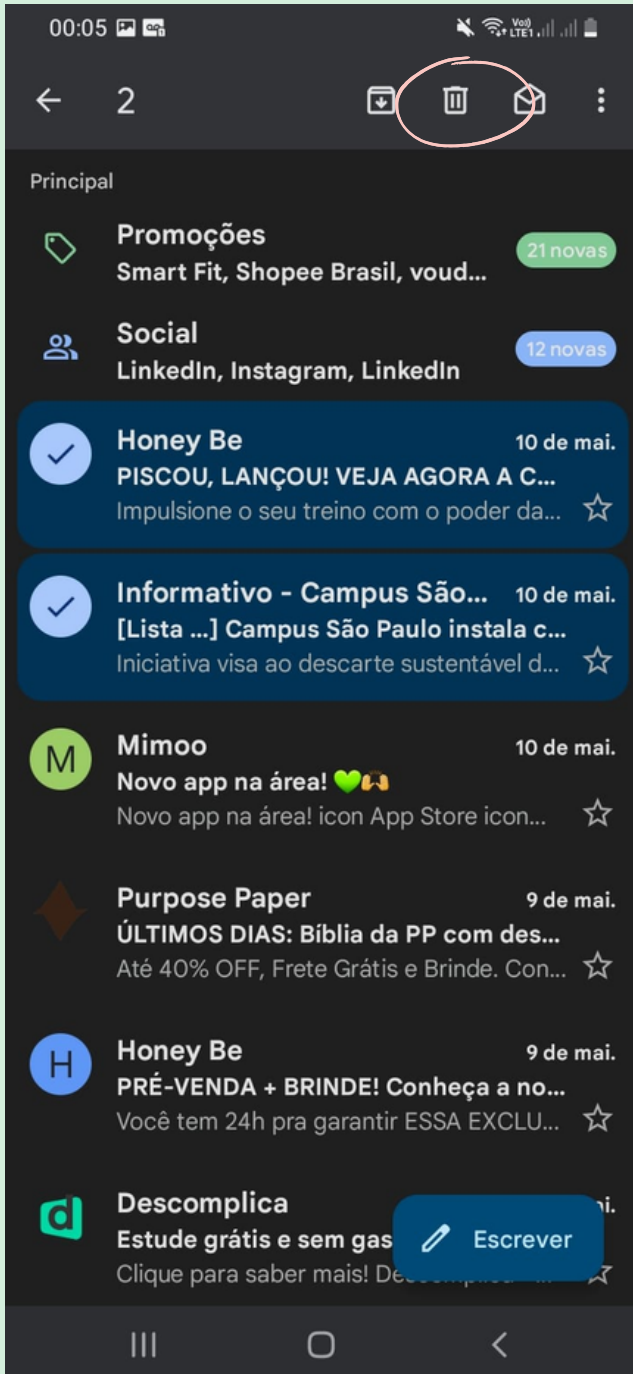
## O que aparece quando clico em escrever?



**Para escrever um email você precisa saber para quem vai enviar, perguntando para a outra pessoa: "qual o seu email?"**  
**Depois você coloca o assunto, que é o título da mensagem e começa a escrever seu email**



## E se eu quiser excluir um email?



É muito simples, você vai clicar em cima do email até ele ficar azul e depois clicar na lixeirinha

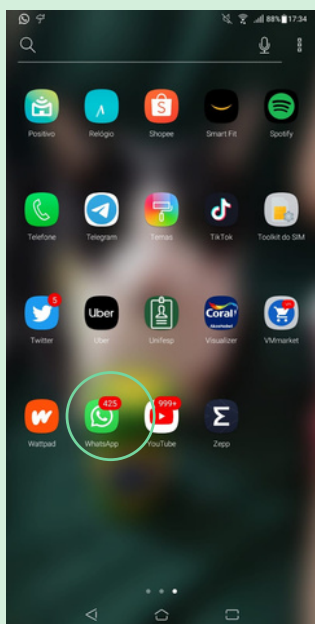


**ALERTA:** não clique em links ou imagens enviados do spam ou de contas desconhecidas, pois podem conter vírus

# WHATSAPP



O WhatsApp serve para você se comunicar, você pode enviar mensagens, fazer ligações de voz e de vídeo



## Passo 1:

Procure o ícone do WhatsApp e clique nele.

## Passo 2:

Essa é a página inicial, nela você tem acesso a todas as pessoas que você já conversou, para falar com alguém basta clicar sobre o nome da pessoa:



Obs: se a pessoa que você quiser falar não estiver aparecendo, você pode clicar no no botão verde no canto inferior direito

# Agora vamos ver tudo o que você pode fazer depois de acessar o seu contato

## Ligação de vídeo

Clique aqui se você quiser fazer uma ligação de vídeo, nela você vai poder ver a outra pessoa então segure o celular na frente do rosto para a pessoa poder te ver bem

## Ligação de voz

Clique aqui se você quiser fazer uma ligação de voz



## Sobre seu contato

Clique aqui para ter mais informações sobre a pessoa com quem você está falando, irá aparecer a foto e número de telefone e

## Fotos e vídeos

Nesse botão você pode tirar fotos e fazer vídeos e mandar no mesmo momento, basta aperta no círculo branco que irá aparecer na tela

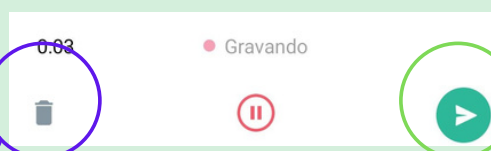
## Mensagem de texto

Aqui você pode escrever suas mensagens e até usar carinhas para se expressar

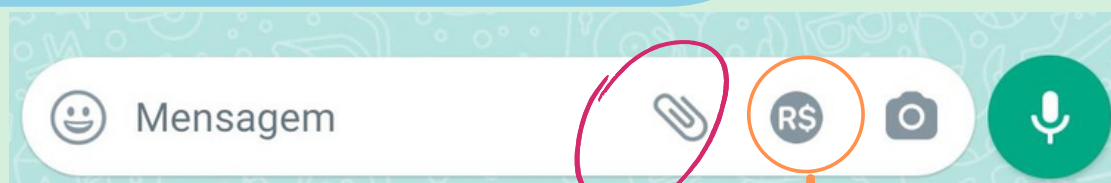
## Mensagem de voz

Se você quiser mandar uma mensagem de voz, você precisa segurar nesse botão enquanto estiver falando ou pode apertar e arrastar para cima e quando terminar de falar você envia apertando em cima do aviãozinho

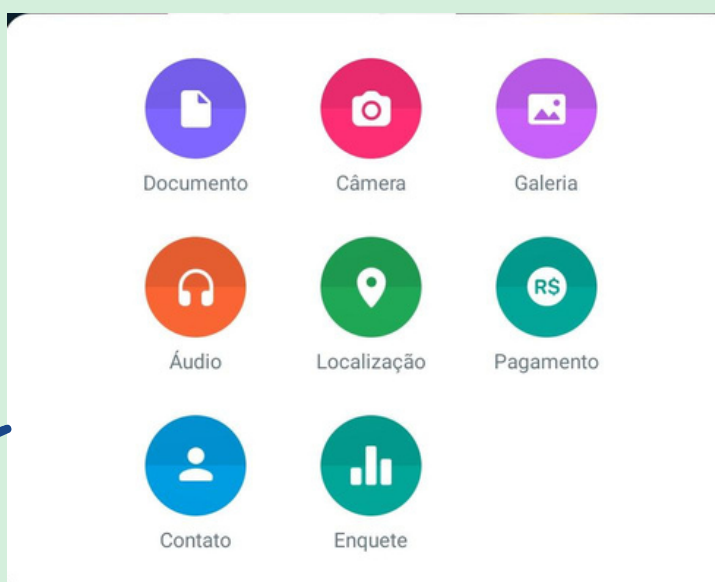
Aqui você pode apagar seu áudio antes de enviar



# Vamos aproximar um pouco:



Aqui nesse botão você vai ter acesso a várias utilidades, ao clicar nele irá aparecer o seguinte:



## Enviar dinheiro

Nesse botão você consegue cadastrar o seu banco e assim enviar ou receber dinheiro, mas muita atenção para não cair em golpes. E não se preocupe, caso não queira usar não é necessário colocar nenhum dado bancário

**Documento:** aqui você consegue enviar arquivos que estejam no seu celular como livros, exames, receitas

**Câmera:** aqui você pode tirar fotos e fazer vídeos do momento

**Galeria:** aqui você pode escolher fotos ou vídeos que já estão no seu celular e foram tirados em outros momentos

**Áudio:** aqui você pode mandar áudios que já estão salvos no seu celular, como músicas ou mensagens de voz

**Localização:** aqui você pode enviar onde você está naquele momento

**Pagamentos:** aqui você pode fazer pagamentos, para isso precisa cadastrar o seus dados bancários, mas não se preocupe não é obrigatório

**Contato:** aqui você pode enviar o número de telefone de outras pessoas

**Enquete:** aqui você pode enviar perguntas para os seus contatos

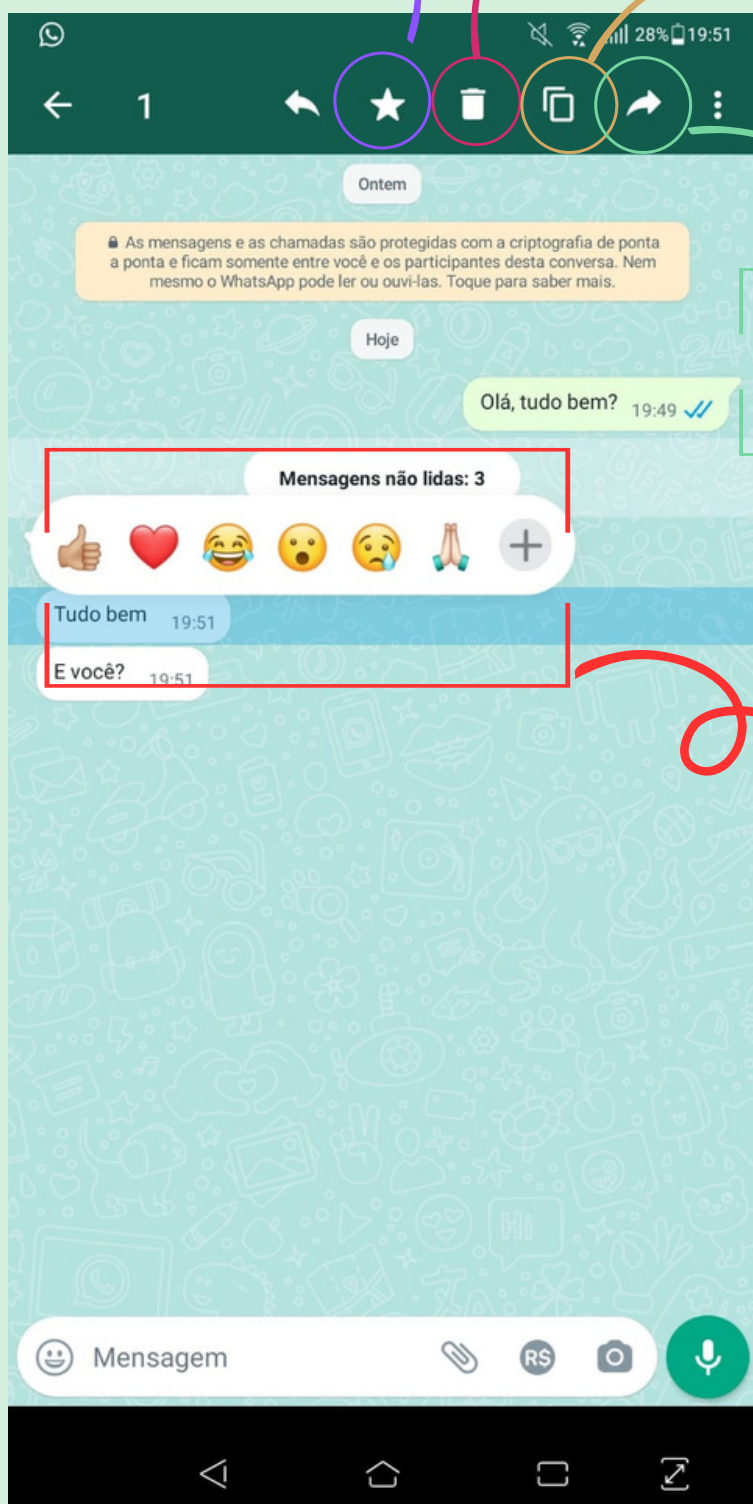
# E quando estiver conversando, você pode apertar e segurar em cima da mensagem até ficar azul e então:

Aqui você irá marcar a mensagem como favorita e ela ficará salva no seus favoritos

Aqui você irá apagar a mensagem

Aqui você irá copiar o texto da mensagem

Aqui você irá enviar aquela mensagem selecionada para outra pessoa



Aqui você pode reagir a mensagem, demonstrando o que achou dela

# Voltando a página inicial:



Quando você clica nesses três pontinho irá aparecer:

- Novo grupo
- Nova transmissão
- Aparelhos conectados
- Mensagens favoritas
- Encontrar empresas
- Pagamentos
- Configurações

**Novo grupo:** aqui você pode criar um grupo, basta clicar e selecionar as pessoas que você queira que esteja nele

**Nova transmissão:** aqui você consegue mandar a mesma mensagem para pessoas diferentes ao mesmo tempo

**Aparelhos conectados:** aqui você consegue usar o seu WhatsApp no computador, basta clicar e seguir o passo a passo

**Mensagens favoritas:** aqui você consegue acessar suas mensagens que você marcou como favorita

**Encontrar empresas:** aqui vão aparecer empresas que estão perto de você e que você pode entrar em contato

**Pagamentos:** aqui você pode fazer pagamentos, para isso precisa cadastrar o seus dados bancários, mas não se preocupe não é obrigatório

**Configurações:** aqui você vai poder mudar sua foto e seu nome, basta clicar no círculo que está sua foto e depois em "alterar"

# E o que é o "status"?



O "status" é um local que você pode postar fotos para todos os seus contatos verem. Nele também você consegue ver fotos e vídeos que seus contatos colocaram lá.



**Pronto, agora você já está apto para conversar bastante pelo WhatsApp, mas tome cuidado com algumas coisas:**

- Não envie informações importantes como documentos, cartões do banco ou senhas para nenhuma pessoa sem antes ter certeza que é alguém de confiança
- Cuidado com golpes! Infelizmente muitos golpistas fingem se passar por familiares e amigos para pedir dinheiro pelo WhatsApp, para evitar cair sempre entre em contato telefônico com a pessoa para ter certeza se realmente é ela
- Olhe bem o nome do contato para ter certeza de que é aquela pessoa que você pretende mandar aquela mensagem, assim você evita de mandar mensagens erradas

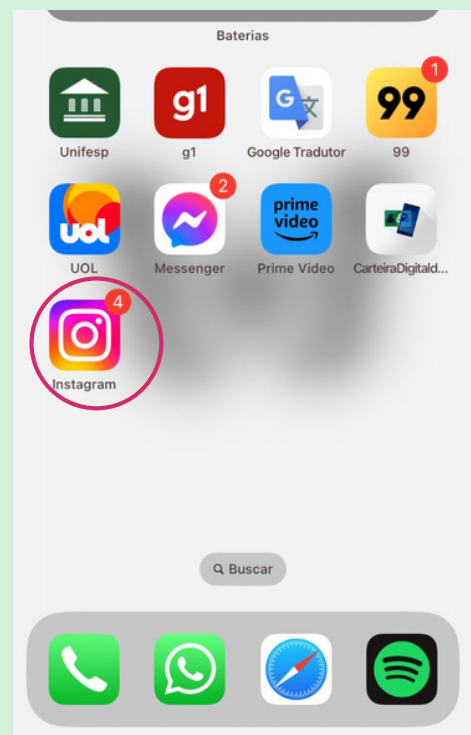
# INSTAGRAM



O Instagram serve para compartilhar fotos e vídeos e manter contato com as pessoas que você gosta ou até mesmo para se manter atualizado em conteúdos do seu interesse.

**Vamos lá?**

Procure o ícone do Instagram na sua tela de início e clique nele.



**E agora?**



Clique aqui se você ainda não tem uma conta, mas calma... ainda vou te explicar passo a passo de como criar uma.

E se você já tem uma conta? Basta clicar em "entrar" e colocar seu nome de usuário e senha



# Como criar uma conta?

OBS: clique em **Avançar** após realizar cada etapa!

1.

Insira o telefone ou email

Telefone | Email

BR +55 | Telefone

Avançar

Você pode receber notificações por SMS para fins de segurança e login.

Comece colocando seu número de telefone ou seu email.

2.

Adicione seu nome

Adicione seu nome para que seus amigos possam encontrar você.

Nome completo

Avançar

Adicione seu nome (não precisa ser completo).

3.

Crie uma senha

Podemos lembrar a senha para que você não precise inseri-la nos seus dispositivos com iCloud®.

Senha

Salvar senha

Avançar

Crie uma senha. DICA: anote em um papelzinho para não esquecer.

4.

Adicione sua data de nascimento

Isso não fará parte do seu perfil público. Por que preciso informar minha data de nascimento?

11 de maio de 2023

Use sua própria data de nascimento, mesmo se esta conta for de uma empresa, um animal de estimação ou outra coisa.

Avançar

8	fevereiro	2020
9	março	2021
10	abril	2022
11	maio	2023
12	junho	2024
13	julho	2025
14	agosto	2026

Adicione a sua data de nascimento

6.

Cadastrar-se como ?

Você poderá alterar seu nome de usuário depois.

As pessoas que usam nosso serviço podem ter enviado suas informações de contato para o Instagram. Saiba mais.

Ao tocar em Cadastre-se, você concorda com nossos Termos, com a Política de Privacidade e com a Política de Cookies.

Cadastre-se

Clique aqui e pronto! Agora você tem uma conta no Instagram!

5.

Criar nome de usuário

Escolha um nome de usuário para sua nova conta. Você poderá alterá-lo quando quiser.

Nome de usuário

Avançar

Crie um nome de usuário (é por esse nome que as pessoas te encontrarão no Instagram). Seja criativo!

# Seu perfil aparecerá assim:

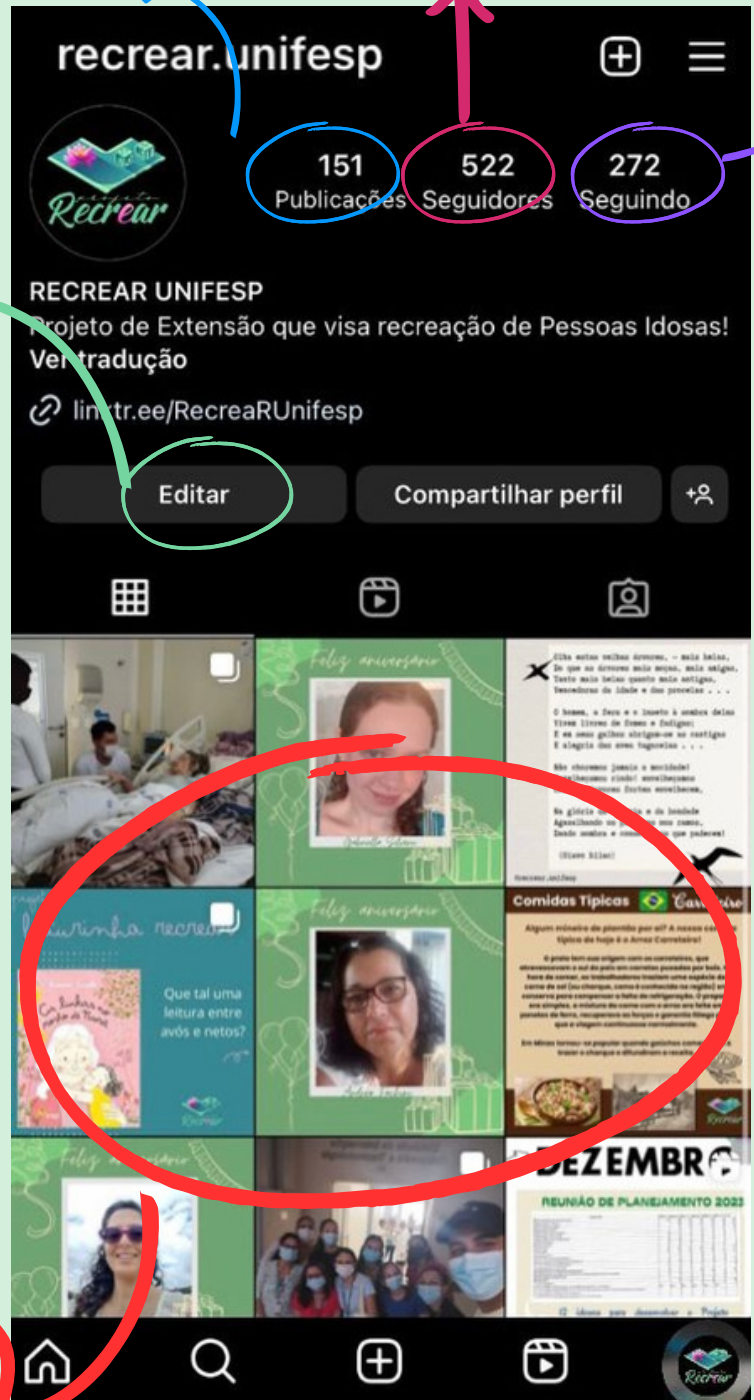
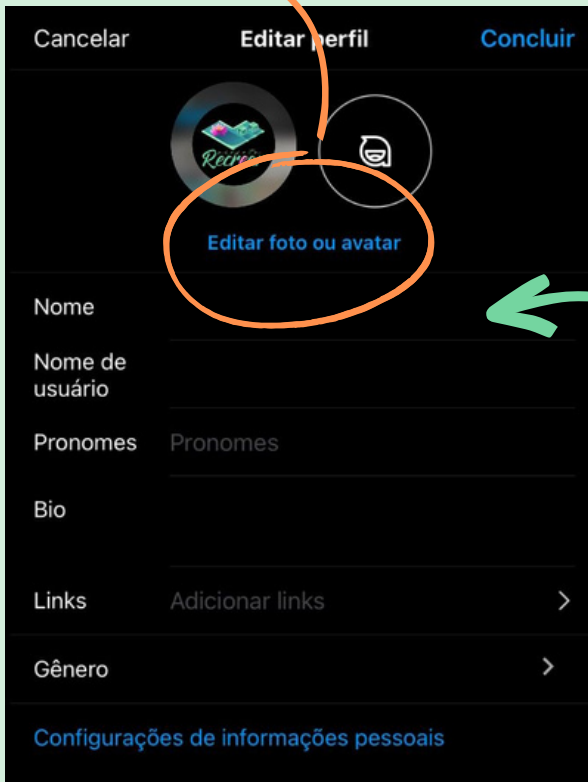
(OBS: esse é o perfil do projeto Recrear)

Clique aqui para editar sua foto de perfil

aqui é o número de postagens que você já fez

aqui estão as pessoas que te seguem

essas são as contas que você segue



Ao clicar em editar, você consegue mudar as informações que usou na hora de criar sua conta (nome, nome de usuário). Também é possível adicionar uma biografia e links ao seu perfil!

Após qualquer alteração não se esqueça de clicar em:

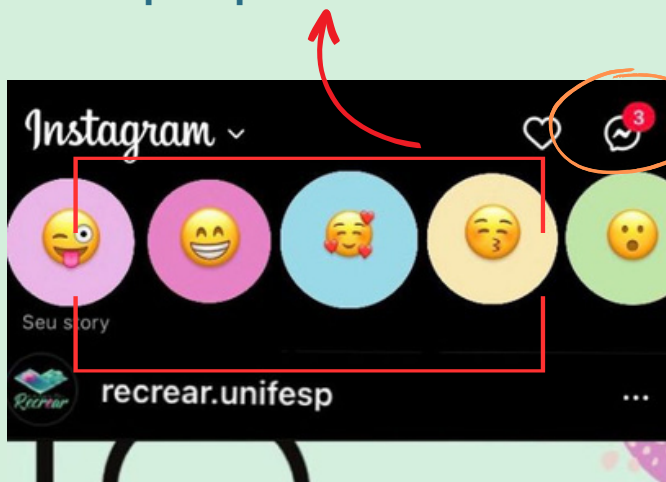
**Concluir**

Aqui aparecem todas suas postagens

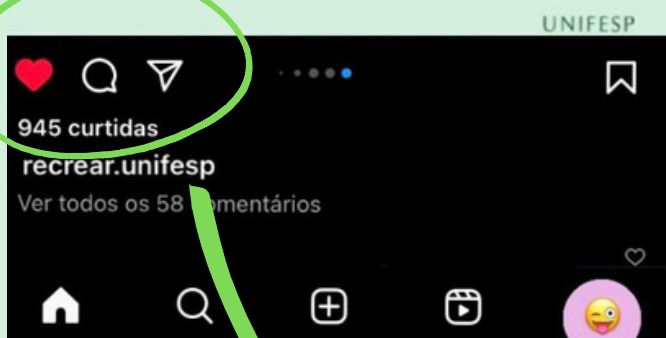
# Esse é o "feed", mas o que é isso?

É onde todas as postagens das pessoas que  
você segue aparecerão. E sabe o que é o  
mais legal de tudo isso? Você consegue  
interagir com todas essas postagens!

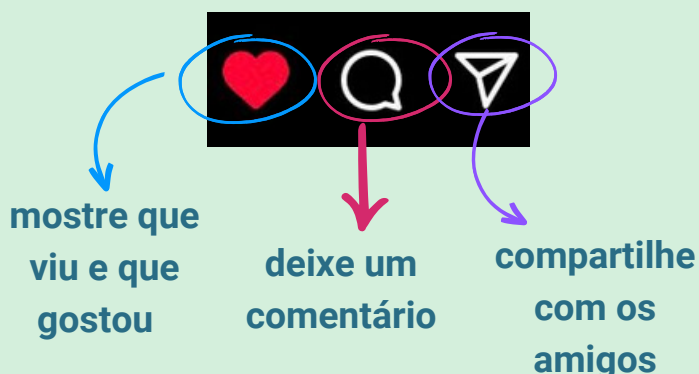
Esses são os "stories", ou seja, postagens  
de pessoas que você segue e disponíveis  
por apenas 24 horas!



## MANUAL DAS REDES SOCIAIS PARA PESSOAS IDOSAS

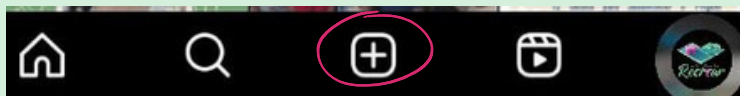


Aqui ficam todas suas conversas. Fique  
tranquilo que elas ficam em privado (entre  
você e a pessoa com que conversou)



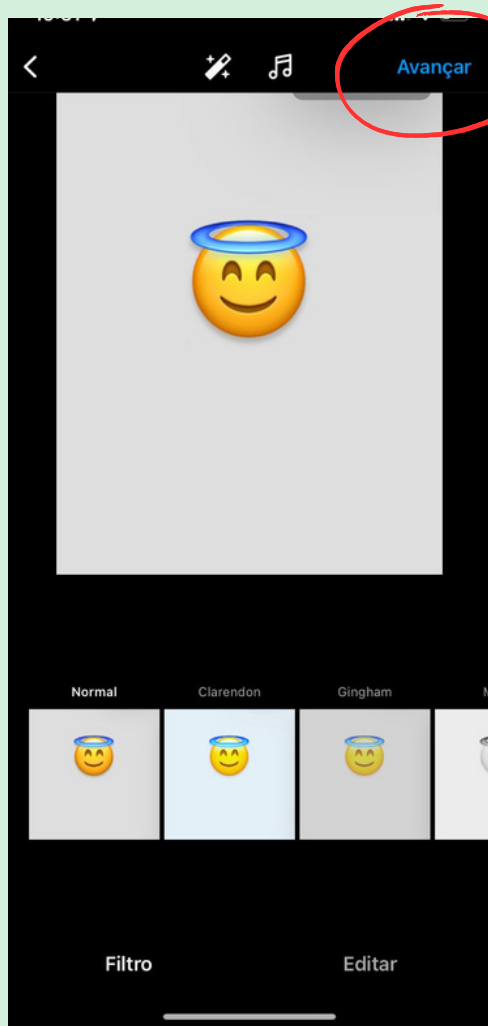
# Como postar?

1.



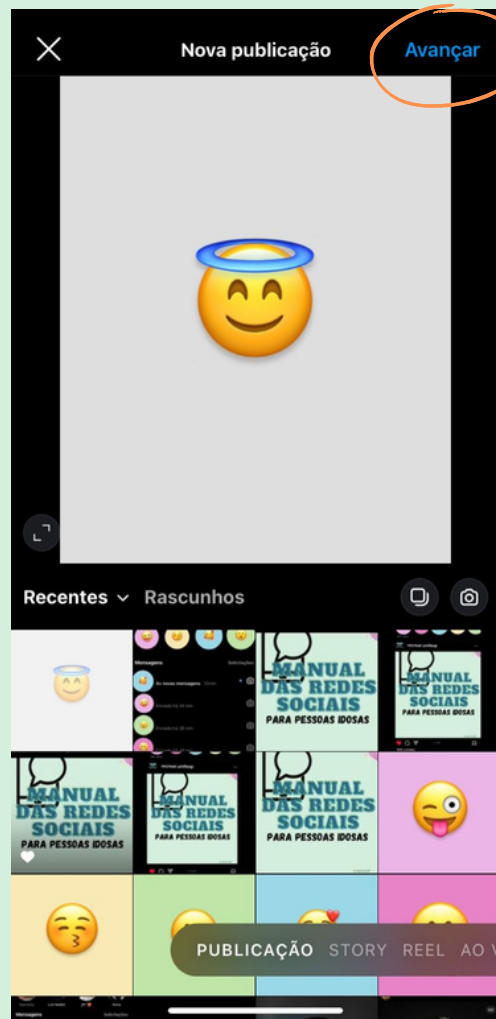
Clique aqui

3.



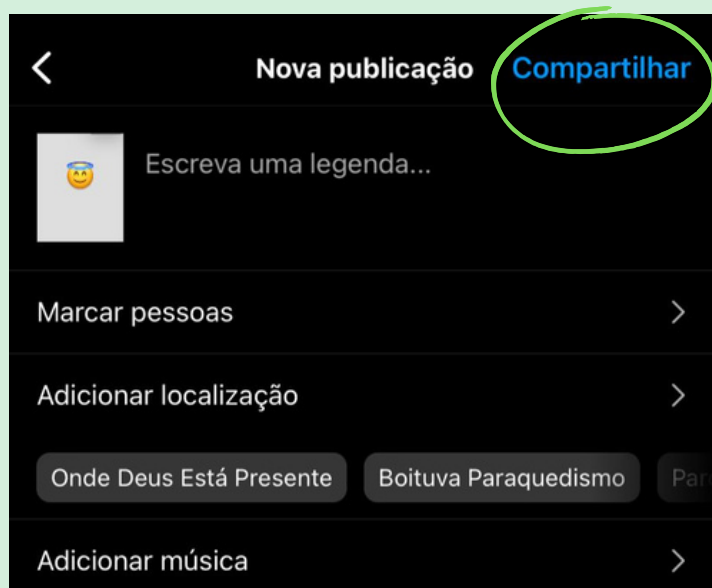
Clique em  
"Avançar"

2.



Selecione uma foto ou  
vídeo

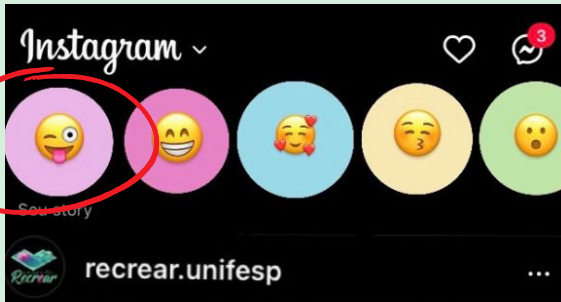
4.



Se quiser, escreva uma legenda,  
adicione a localização, marque amigos e  
adicione uma música. Após isso, clique  
em "compartilhar".

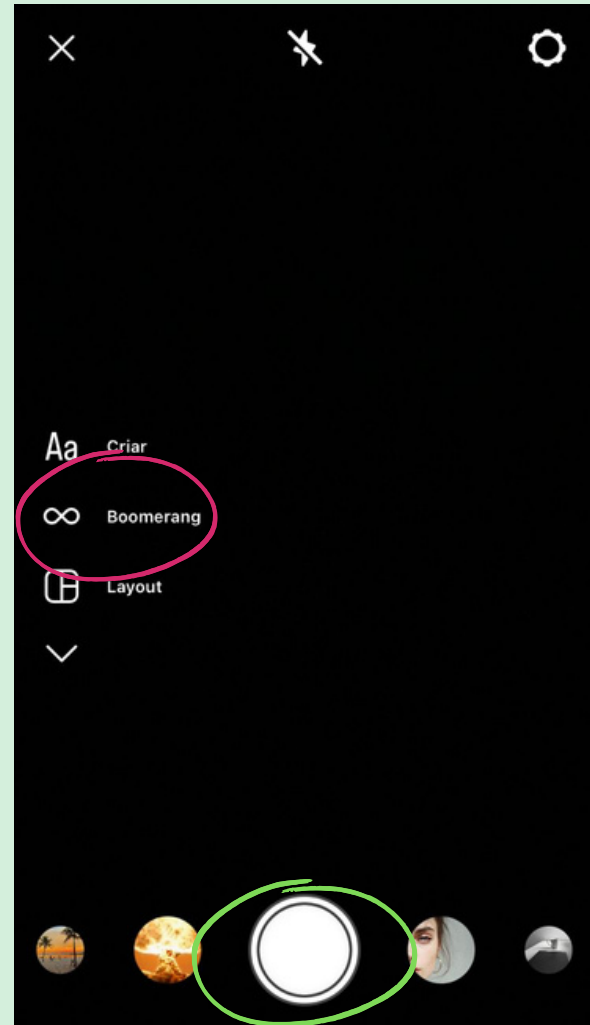
# E como postar um story?

1.



Clique nessa "bolinha" onde aparece "seu story"

2.

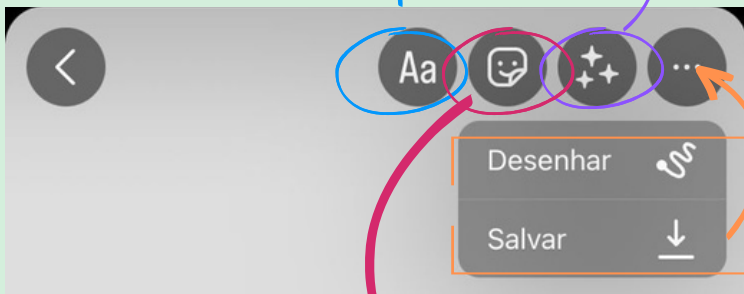


Tire uma foto ou clique na opção boomerang (onde fará um videozinho curto)

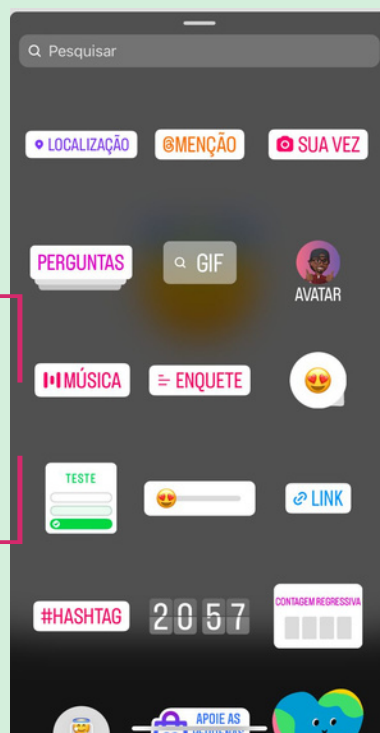
3.

Adicione textos

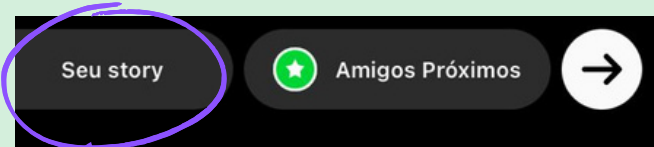
Adicione filtros



Adicione localização, marque amigos, faça enquetes, adicione links ou até mesmo o horário. Use e abuse de sua criatividade!



4.



Clique aqui e seu story estará disponível para seus amigos por até 24 horas.

# Como encontrar o perfil das pessoas que você gosta no Instagram?

1.



Clique na "lupa".

2.



Pergunte a pessoa: "Qual é o seu usuário no Instagram?" e digite em "Pesquisar"

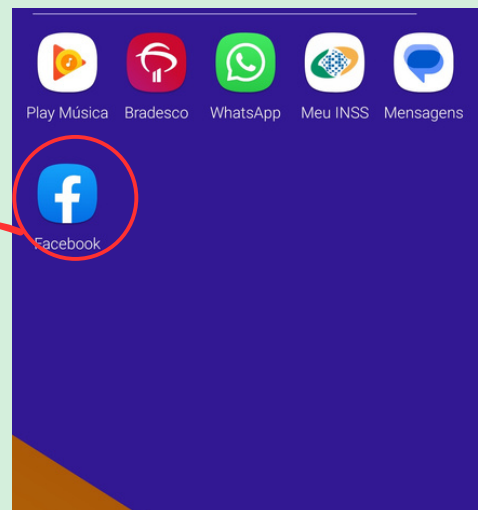
# FACEBOOK



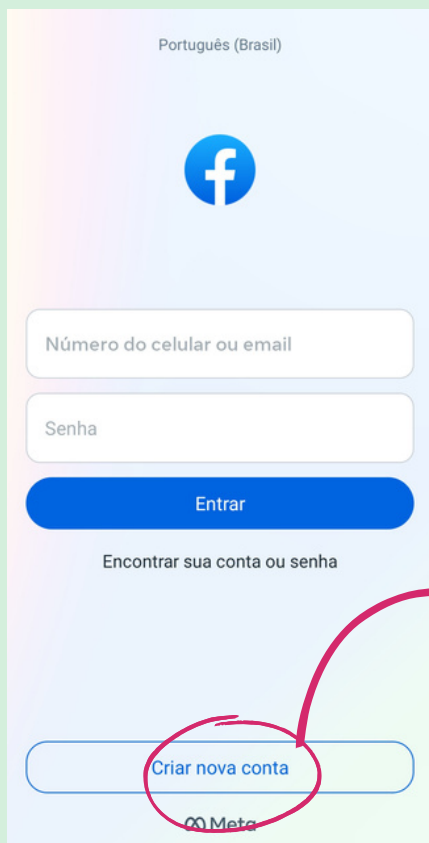
O facebook serve para conversar com as pessoas que você gosta, compartilhar vídeos, fotos e notícias

**Mas como faço para criar uma conta?**

Procure o ícone do Facebook na tela do seu celular



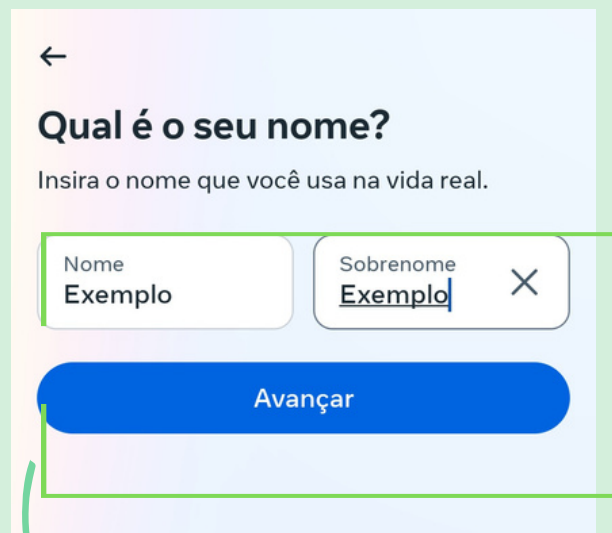
Depois de apertar no ícone, será aberta essa tela.



**1-Clique em "Criar nova conta"**



2-Clique em "Começar"



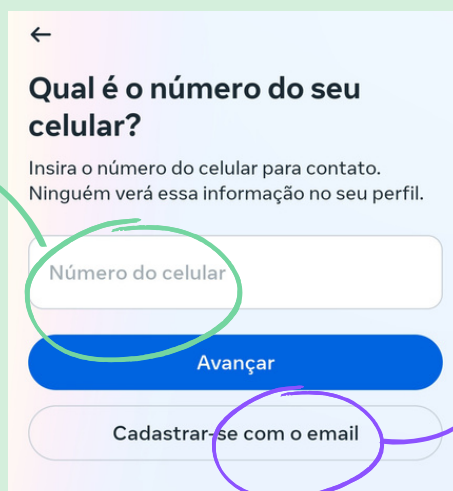
3-Adicione seu nome e seu sobrenome, e clique em "Avançar"

4-Adicione sua data de nascimento e clique em "Avançar"



5-Nesta etapa, você precisará ou adicionar seu número de celular ou seu e-mail

Caso você queira se cadastrar com o número de telefone, clique aqui e depois em "Avançar"



Caso você queira se cadastrar com o e-mail, clique aqui para os próximos passos



## 6- Crie uma senha para seu facebook, e clique em "Avançar"



**DICA:** anote a senha criada em um papelzinho. Assim, caso você esqueça poderá ver

←

### Crie uma senha

Crie uma senha com pelo menos 6 letras ou números. Ela deve ser algo que outras pessoas não consigam adivinhar.

Senha  
.....

Avançar

×

### Insira o código de confirmação:

Para confirmar sua conta, insira o código de 5 dígitos que enviamos para unifespers07@gmail.com.

Código de confirmação

Avançar

Não recebi o código

**7-Caso você tenha escolhido colocar o e-mail, será enviado para ele um código. Vá até a caixa de entrada do seu e-mail, anote o código enviado, e coloque nessa caixinha. Feito isso, clique em "Avançar"**

## 8-Adicione uma foto de perfil, e clique em "ADICIONAR FOTO"

**Demorou um pouquinho, né? Mas seu facebook já está criado!**

### Adicione uma foto do perfil

Adicione uma foto do perfil para que seus amigos saibam que é você. Todos poderão ver sua foto.

Adicionar foto

# Mas e agora? Como faço para usá-lo?

Essa é a página inicial, e para ir para ela, você deve clicar na casinha

Clicando nessa TV com um triângulo, você terá acesso a vários vídeos

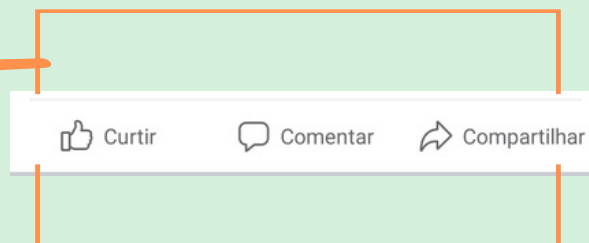
Quando você clica nesses bonequinhos, você poderá aceitar ou recusar as pessoas na sua rede de amigos

Ao clicar nesse sininho, aparecem as fotos e publicações que seus amigos te marcaram para você ver. Aparece quando alguém curte ou comenta sua foto, ou o que você escreveu.

Aqui você pode acompanhar o que seus amigos compartilham



Aqui você pode interagir com seu amigo, curtindo a publicação ou fazendo um comentário. É possível você também compartilhar ela

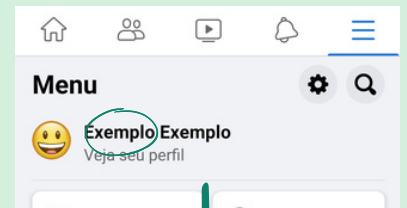


# Vamos para mais algumas funções?

Clique no balãozinho para enviar mensagens

Para escrever algo e postar

Aperte na lupa para procurar o perfil das pessoas que você gosta



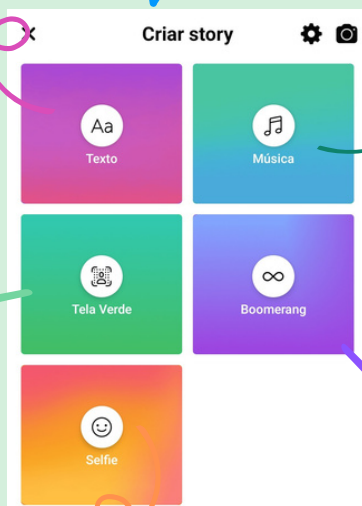
Clique na sua foto para entrar na sua página

Clique nesse desenho para publicar fotos na sua página

Ao clicar na câmera, aparece o seguinte:

Para colocar um texto

Para colocar uma música



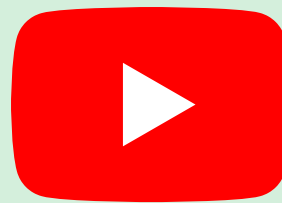
Para tirar foto com o fundo que você escolher

Para fazer vídeos curtos

Para tirar foto

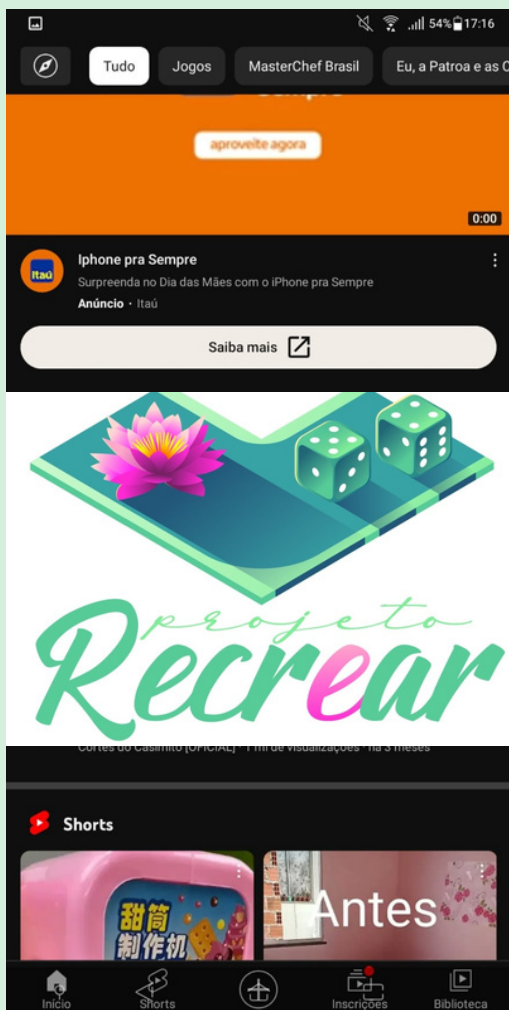
**Prontinho!  
Agora você  
está  
conectado no  
facebook**

# YOUTUBE



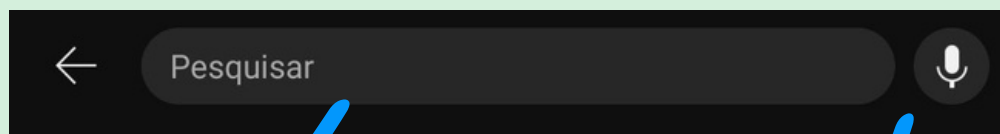
O Youtube serve para você ver vídeos sobre variadas coisas

Clique nesse ícone no seu celular



Para acessar o Youtube não é necessário uma conta, e essa é a página inicial, onde fica sugestões de vídeos para você assistir

Na parte superior tem a barra de pesquisa



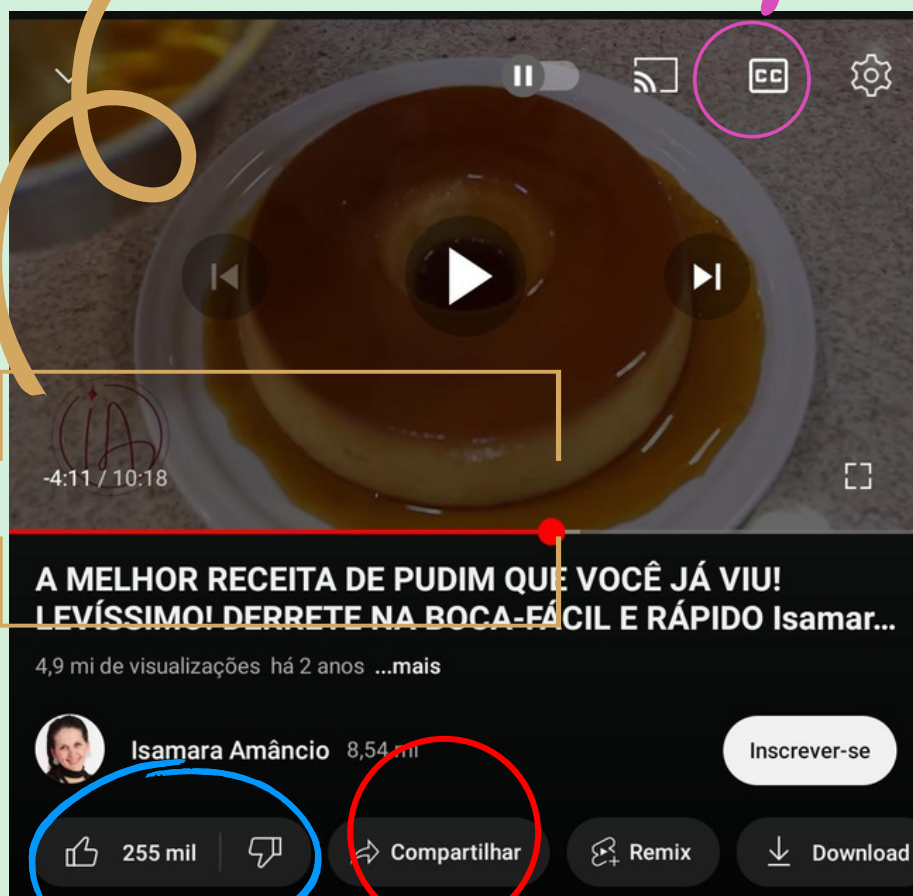
Aqui você pode digitar o que você quer assistir

Aqui você pode falar o que você quer assistir, lembre-se de aproximar um pouco o celular da boca

## Após escolher um vídeo você pode fazer:

Aqui você pode  
avançar no vídeo ou  
voltar para uma  
parte que já viu

Aqui você pode  
ativar as legendas




Avaliar se você  
gostou ou não

Mandar para outras  
pessoas ou postar  
em alguma outra  
rede social

## O que você pode encontrar no Youtube?

- Receitas de comidas
- Videoclipes
- Músicas
- Filmes
- Aulas
- Programas que já passaram
- Tutoriais (passo a passo de como fazer algo)



Inclusive se ficou alguma dúvida nesse manual, você pode ver em formato de vídeo pelo Youtube

# REFERÊNCIAS



- Sá GG de M, Silva FL, Santos AMR dos, Nolêto J dos S, Gouveia MT de O, Nogueira LT. Tecnologias desenvolvidas para a educação em saúde de idosos na comunidade: revisão integrativa da literatura. Rev Latino-Am Enfermagem [Internet]. 2019;27:e3186. Available from: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3171.3186>
- Santos PA dos, Heidemann ITSB, Marçal CCB, Arakawa-Belaunde AM. A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. Audiol, Commun Res [Internet]. 2019;24:e2058. Available from: <https://doi.org/10.1590/2317-6431-2018-2058>
- Cachioni M, Flauzino KdL, Batistoni SST, Cliquet LOBV, Zaine I, Pimentel MdGC. Idosos on-line: tecnologia como recurso para a aprendizagem ao longo da vida. Estud interdiscip envelhec. 2020;25(Suplemento Congresso Gerontecnologia):45-61.
- Medeiros F de L, Xavier AJ, Schneider IJC, Ramos LR, Sigulem D, d'Orsi E. Inclusão digital e capacidade funcional de idosos residentes em Florianópolis, Santa Catarina, Brasil (EpiFloripa 2009-2010). Rev bras epidemiol [Internet]. 2012Mar;15(1):106-22. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1415790X2012000100010>
- RaymundoTM, Gil H, Bernardo LD. Desenvolvimento de projetos de inclusão digital para idosos. Estud. interdiscipl. envelhec., Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 22-44, 2019. [online]. Available from: [https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/7131/1/Artigo%20Revista\\_Estudos%20Interdisciplinares%20Envelhecimento\\_2020.pdf](https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/7131/1/Artigo%20Revista_Estudos%20Interdisciplinares%20Envelhecimento_2020.pdf)

# AVALIAÇÃO

**Você gostou do material? Esse material foi útil?**

**Compartilhe conosco a sua opinião (ela é muito importante para nós!)**

**Basta abrir o qr code abaixo:**



Para abrir um Qr Code você precisa ir até sua câmera e apontar para o quadrado acima e assim que aparecer o link clicar nele



Muito obrigada, espero que você tenha aprendido bastante nesse manual, agora aproveite e faça bastante ligações, poste bastante fotos, mande e-mails e veja muitos vídeos.



*projeto*  
**Recrear**

