Computador sem medo um guia amigo da pessoa idosa

Silvia Virginia Coutinho Areosa Valeria Gonzatti Organizadoras



Computador sem medo: Um guia amigo da pessoa idosa







Silvia Virginia Coutinho Areosa Valéria Gonzatti (Organizadoras)





Copyright © Autoras e autores

Todos os direitos garantidos. Qualquer parte desta obra pode ser reproduzida, transmitida ou arquivada desde que levados em conta os direitos das autoras e dos autores.

Silvia Virginia Coutinho Areosa; Valeria Gonzatti [Orgs.]

Computador sem medo: um guia amigo da pessoa idosa. São Carlos: Pedro & João Editores, 2025. 71p. 16 x 23 cm.

ISBN: 978-65-265-2129-8 [Impresso] 978-65-265-2130-4 [Digital]

1. Cartilha. 2. Computador. 3. Tecnologia. 4. Idoso. I. Título.

CDD - 370

Capa: Marcos Della Porta Ficha Catalográfica: Hélio Márcio Pajeú – CRB - 8-8828 Revisão: Carlos Turati Diagramação: Diany Akiko Lee Editores: Pedro Amaro de Moura Brito & João Rodrigo de Moura Brito

Conselho Editorial da Pedro & João Editores:

Augusto Ponzio (Bari/Itália); João Wanderley Geraldi (Unicamp/ Brasil); Hélio Márcio Pajeú (UFPE/Brasil); Maria Isabel de Moura (UFSCar/Brasil); Maria da Piedade Resende da Costa (UFSCar/ Brasil); Valdemir Miotello (UFSCar/Brasil); Ana Cláudia Bortolozzi (UNESP/Bauru/Brasil); Mariangela Lima de Almeida (UFES/Brasil); José Kuiava (UNIOESTE/Brasil); Marisol Barenco de Mello (UFF/Brasil); Camila Caracelli Scherma (UFFS/Brasil); Luís Fernando Soares Zuin (USP/Brasil); Ana Patrícia da Silva (UERJ/Brasil).



Chamada

Essa cartilha foi feita com muito carinho pensando em você, que quer se sentir mais tranquilo(a) e confiante na hora de usar o computador e a internet.

Aqui tem tudo explicadinho, passo a passo, pra você ir com calma, no seu tempo.

Então, se usa óculos os coloque, sente-se confortável, e venha descobrir como a tecnologia pode ser sua aliada no dia a dia!

> Autoras e autores: Augusto Brito Kothe Gabriela Mohr João Marcos Ripplinger Natália Luísa Kist Rafael Augusto Corá Brandt Silvia Virginia Coutinho Areosa Valéria Gonzatti

Agradecimentos

A realização desta cartilha só foi possível graças ao apoio e dedicação de muitas pessoas e instituições.

Agradecemos à Secretaria de Desenvolvimento Social SEDES. que oportunizou sua publicação através do edital do Fundo Estadual da Pessoa Idosa (FUNEPI) de 2023 e o apoio dado às ações voltadas ao bem-estar da população idosa. Reconhecemos também o empenho dos bolsistas do GEPEC, que contribuíram com entusiasmo, pesquisa e sensibilidade em cada etapa da construção deste material. Nosso carinho e gratidão a todas as pessoas idosas que participaram com ideias e sugestões — vocês são parte essencial deste trabalho.

E agradecemos à UNISC, especialmente ao Escritório de Projetos, pelo suporte técnico e institucional que tornou possível transformar esta ideia em realidade.

A todos e todas, o nosso muito obrigado!

Sumário

Apresentação	9
Bloco 1 - Passos Iniciais	10
Como ligar o computador	10
Como usar o Mouse	13
🔲 Como usar o Teclado	17
💭 Como navegar na Área de Trabalho do computador .	20
🔙 Como voltar para a Área de Trabalho	22
🗂 Organizando os ícones	23
Apagar um atalho da área de trabalho	24
Bloco 2 - Internet e o Mundo	25
Como conectar o computador à internet (Wi-Fi)	25
🔍 Como acessar o Google	29
🔄 Como criar um e-mail (conta no Gmail)	32
峇 Como usar o Gmail	35
Como acessar o YouTube	39
Como acessar o Facebook	40
💬 Como entrar no WhatsApp Web	43
🟦 Como acessar o site do Governo (Gov.br)	46
Como acessar o Meu INSS	48

Como fazer uma videochamada no computador — Usa o Google Meet	ando 51
Bloco 3 - Estimulação cognitiva	55
Como fazer atividades para estimular o cérebro usand computador	o o 55
Atividades para Treinar a Atenção	58
Como jogar Quebra-Cabeças no computador	59
솀 Segurança Digital: Como se Proteger na Internet	62
Sobre os autores	66
Ароіо	70
Contatos	71

Apresentação

Hoje em dia, o computador faz parte da vida de muita gente. Ele serve pra escrever, guardar fotos, conversar com a família e amigos, ver notícias, jogar, aprender coisas novas e muito mais.

Lá nos anos 1940, os primeiros computadores eram enormes e ocupavam salas inteiras. Com o tempo, foram ficando menores, mais rápidos e mais fáceis de usar. Hoje, eles estão em todos os lugares: em casa, no banco, no hospital e até dentro dos nossos bolsos — nos celulares!

Pra quem já passou dos 60, o computador pode ser um ótimo companheiro. Ele ajuda a manter contato com as pessoas queridas, facilita na hora de resolver coisas do dia a dia, e ainda pode ser uma fonte de diversão e aprendizado. Aprender a mexer no computador também é um jeito de manter o cérebro ativo, se sentir mais independente e fazer parte do mundo digital.

Bloco 1 - Passos Iniciais

Como ligar o computador

Vamos aprender juntos como ligar o computador, sem pressa! 😊

1. Primeiro, veja se está tudo conectado certinho:

O computador (ou notebook) precisa estar ligado na **tomada**.

Os **cabos** devem estar bem encaixados (da energia, do monitor, do mouse e do teclado).

Se for um **notebook**, verifique se ele tem **bateria**. Se estiver sem, é só ligar o **carregador** na tomada.

(Se precisar, alguém pode te ajudar a conectar os cabos. Isso é normal no começo!)

2. Agora, vamos ligar!

Procure o **botão de ligar**. Ele geralmente tem esse símbolo aqui: [①] (parece um círculo



com uma linha no meio). Aperte esse botão com calma.

3. Esperar um pouquinho...

Depois de apertar o botão, o computador vai começar a funcionar. Ele pode demorar alguns segundinhos para iniciar, é normal.

4. Tela de senha (se tiver)

Se esse computador já for usado por alguém da família, pode aparecer uma tela pedindo **Usuário e Senha**.



Essa senha é para proteger o computador.

Para digitar a senha, use o **teclado**. Depois, aperte a tecla "Enter" (aquela maior, à direita).



Se errar, não tem problema! É só tentar de novo com calma.

5. Prontinho!

Depois de digitar a senha, você vai ver a **Área de Trabalho** — é a tela principal do computador, onde aparecem ícones (pequenos desenhos) dos programas.

Como usar o Mouse

O **mouse** é aquele aparelhinho que você move com a mão para controlar a **setinha** (chamada "cursor") que aparece na tela do computador.



Movendo o mouse

Coloque a mão em cima do mouse com leveza e deslize ele sobre a mesa.

A setinha vai se mover junto, na mesma direção que você mexer o mouse. Pode treinar à vontade!

Botão esquerdo (o da esquerda)

Esse é o botão que a gente mais usa.

Serve para:

Clicar em ícones (os desenhinhos da tela); Abrir programas; Selecionar coisas.



Como clicar?

Aperte o botão **uma vez só** \rightarrow isso é um **clique simples**.

Para abrir programas ou pastas, você pode precisar dar dois cliques rápidos no botão esquerdo → isso se chama duplo clique. Botão direito (o da direita)
Esse botão abre um menu com mais opções (como se fosse uma listinha de ações).



Como usar? Coloque a setinha em cima do que você quer, e aperte **uma vez** o botão direito. Vai aparecer uma caixinha com mais opções.

🖸 Rodinha do mouse (se tiver)

Alguns mouses têm uma **rodinha no meio**, entre os dois botões.

Ela serve para subir ou descer a página.

Gire a rodinha para cima → a tela sobe; Gire a rodinha para baixo → a tela desce.

Ótimo para ler textos ou navegar na internet!



🗔 Como usar o Teclado

O **teclado** é o que usamos para **digitar letras**, **números** e também para dar **comandos** ao computador.

A Teclas principais

Letras: ficam no meio do teclado Números: ficam acima das letras Barra de espaço: é a tecla mais comprida, lá embaixo. Serve para dar espaço entre as palavras Tecla Enter: fica na direita. Serve para confirmar algo ou pular uma linha

🔠 Teclas de comando (lado esquerdo)

Shift: para fazer letras maiúsculas ou usar símbolos.

Ctrl e Tab: são usadas para atalhos (você pode aprender com o tempo). **Caps Lock:** alternar o teclado para o modo de letras maiúsculas.

Esc: cancelar ou sair de uma ação, operação ou programa.

Seta à esquerda (←): apagar o que foi digitado.



Teclas com setinhas

Na parte de baixo, à direita, há **quatro setinhas**:



Elas servem para **mover a setinha ou rolar a tela**.

Teclado numérico (se tiver)

É uma parte do teclado, à direita, que tem os números organizados como uma calculadora:

Serve para digitar números **mais rápido** Tem também **sinais de conta**: + - * /



▲ Para ele funcionar, é preciso apertar a tecla Num Lock (fica no cantinho de cima desse bloco). Se estiver desligado, os números não vão aparecer.



🎕 Conectando o teclado

Teclados comuns têm um fio que deve ser encaixado na entrada USB do computador. Nos notebooks, o teclado já vem

dentro do computador, então você não precisa ligar nada.



Quando o computador pedir uma senha, você vai diaitar usando o teclado.

A senha pode ter letras, números e até símbolos especiais.

Depois de digitar, aperte a tecla **Enter** para confirmar.

💭 Como navegar na Área de Trabalho do computador

Assim que o computador liga, a primeira tela que aparece é a chamada Área de Trabalho.

É como a "mesa" do computador, onde ficam os **ícones** (pequenos desenhos) de tudo o que você pode usar.

👉 Entendendo os ícones

Cada **ícone** representa um **atalho** — como uma porta de entrada para algo.

Você pode **clicar duas vezes** (duplo clique) com o **botão esquerdo do mouse** para abrir. Veja alguns exemplos comuns:

● Navegador da internet (Google Chrome, Microsoft Edge) → para acessar a internet

Documentos → onde ficam textos e arquivos que você escreveu ou salvou

Pastas → onde ficam organizados vários arquivos

Fotos \rightarrow para ver suas imagens

Músicas \rightarrow para ouvir suas músicas preferidas.

🔙 Como voltar para a Área de Trabalho

Se você estiver com algo aberto e quiser voltar para a Área de Trabalho, tem algumas opções simples:

Fechar a janela:

Clique no **X** que fica no **canto superior direito** da tela.

Minimizar a janela:

Clique no **tracinho** _ (ao lado do X). A janela vai "descer" e você volta a ver a Área de Trabalho.

Usar o botão do teclado:

Aperte a **tecla do símbolo do Windows** (geralmente entre as teclas Ctrl e Alt) e clique em "Área de Trabalho" ou apenas minimize o que estiver aberto.

Dica: Você também pode clicar com o **botão direito do mouse** em um espaço vazio da tela e escolher **"Exibir área de trabalho"** (isso minimiza tudo e mostra a tela principal).

🗂 Organizando os ícones

Você pode **mudar os ícones de lugar**, do jeito que quiser:

Clique com o botão esquerdo em

cima do ícone que quer mover.

Segure o botão apertado e arraste o ícone para onde quiser.

Solte o botão para deixar o ícone no novo lugar.

Apagar um atalho da área de trabalho Se tiver um ícone que você **não usa** e quiser remover:

> Clique com o **botão direito do mouse** em cima do ícone.

Vai abrir um **menu** (uma listinha).

Clique em "Excluir".

O atalho vai para a **Lixeira** (mas o programa em si continua instalado).

▲ Só apague se tiver certeza de que não vai precisar daquele atalho. Caso apague por engano, dá pra restaurar pela Lixeira.

Bloco 2 - Internet e o Mundo

Como conectar o computador à internet (Wi-Fi)

Primeiro, o que é a "Internet"? Imagine a internet como uma grande teia de aranha invisível que liga computadores e celulares do mundo todo. Ela funciona como um correio mágico: você envia mensagens, fotos, vídeos e até faz chamadas — tudo rapidinho, sem precisar sair de casa. Com ela, você pode conversar com a família, ler notícias, assistir vídeos e aprender coisas novas, como se tivesse uma biblioteca, uma televisão e um telefone dentro do seu aparelho.

Após realizarmos a leitura do Bloco 1, já temos as instruções, e as informações necessárias para darmos mais um passo importante na utilização de computadores. Portanto, aprenderemos agora como utilizar a Internet. Importante saber que, nos dias de hoje, **para conectar seu computador à internet** não são necessários o uso de fios. O nome dessa conexão a uma rede sem fio, é uma que talvez você já tenha ouvido falar, a popular conexão **Wi-Fi.**

Logo abaixo, apresentamos um passo a passo, com instruções que servem para **notebooks e computadores com Windows**. No final, também tem uma dica para quem usa navegadores alternativos, como **Linux ou Internet Explorer**.

👉 1. Ligue o computador

Pressione o botão de **ligar**. Espere a tela inicial aparecer (isso pode levar alguns segundos).

📶 2. Ache o ícone do Wi-Fi

Olhe no **cantinho direito embaixo da tela**, perto do relógio.

Você vai ver um **ícone de ondas (**) ou um **globo (**).

Clique com o botão esquerdo do mouse nesse ícone.



3. Escolha a sua rede Wi-Fi

Vai aparecer uma **lista com nomes de redes**. Exemplos de nomes:

"Casa da Maria"

"Vivo123"

"NET_4567"

Clique no nome da **sua rede Wi-Fi** (aquela que você usa em casa).

🦲 4. Clique em "Conectar"

Depois de escolher a rede, clique no botão "Conectar".

Vai aparecer uma caixinha pedindo a **senha da internet**.





🔍 5. Digite a senha da internet

A senha geralmente está colada no roteador (aquele aparelho da internet. Digite com **calma** usando o **teclado**.

ATENCÃO: A senha pode ter letras maiúsculas e minúsculas diferentes. então preste atenção ao digitar. Depois clique em "Avançar" ou "Conectar".

Se a senha estiver correta, o computador vai **se conectar à internet**. O ícone do Wi-Fi vai ficar branquinho ou

com todas as barrinhas cheias.



🔍 Como acessar o Google

Agora que estamos conectados à internet, podemos entrar no Google, para pesquisarmos o que quisermos.

👉 1. Ligue o computador

(Se já estiver ligado, pode pular essa parte).

📵 2. Abra o navegador de internet

Vamos **abrir o navegador**, que é o programa usado para acessar a internet.

SEMPRE LEMBRAR: navegador = programa que acessa a internet.

Entretanto, não existe apenas um navegador, sendo muitos os programas que permitem o acesso à internet. A partir disso, listamos abaixo algumas opções de navegadores mais populares, e seguros.

Google Chrome (ícone redondo com as cores vermelho, amarelo, verde e azul).

 Microsoft Edge (ícone azul e verde em forma de redemoinho).

Firefox (ícone de uma raposa laranja).

Internet Explorer (ícone azul com a letra "e").

Se estiver usando Linux, o navegador pode se chamar "Firefox" ou "Chromium", mas funciona igual!

 3. Digite o endereço do Google
 Clique na barra de endereço (no topo da tela, onde aparece "https://").
 Digite: <u>www.google.com.br</u>
 Depois, aperte a tecla Enter no teclado.

🔗 4. Procure o que quiser

Vai aparecer a tela do Google, com uma **barra branca no meio**, em um formato parecido com a imagem abaixo.



Clique na barra e digite o que quiser procurar, por exemplo: "Receitas fáceis" "Previsão do tempo" "Músicas antigas" "Jogos para idosos" "Horário do GreNal" Após digitar, pode apertar a tecla **Enter**.

Os resultados vão aparecer logo abaixo. Agora é só **clicar no que te interessar**!



Como criar um e-mail (conta no Gmail) Ter um e-mail é como ter um endereço virtual: com ele, você pode enviar mensagens, receber novidades, e acessar outros serviços, como YouTube e Facebook.

🔵 1. Acesse o site do Gmail

Para acessar o Gmail, devemos primeiramente executar os comandos vistos anteriormente, como ligar o computador e abrir o navegador (pode ser um dos que já citamos aqui, como Google Chrome, Edge...). Na barra de endereço, digite: www.gmail.com e aperte Enter.



<u>/</u> 2. Crie sua conta

Clique em **"Criar conta"**. Escolha **"Para mim"** (se for uso pessoal).

📝 3. Preencha suas informações

Você verá um formulário para preencher:

Nome e sobrenome

Escolha um **nome de usuário** (isso será seu e-mail, por exemplo: joaosilva123@gmail.com)

Crie uma **senha segura** (e repita no campo abaixo).

SEMPRE LEMBRAR: utilize uma combinação de letras e números, conte apenas para alguém de confiança (como os filhos) e **ANOTE** a senha em um local seguro.

4. Informações adicionais (opcional) Esta sessão é opcional, mas recomendamos, visto que tratam de elementos importantes para a segurança de sua conta.

> Número de telefone (ajuda a recuperar a conta se esquecer a senha, por isso procure manter o número de telefone atualizado) Outro e-mail de recuperação (se tiver) Data de nascimento e gênero

5. Confirme o telefone (se tiver colocado) Você vai receber um código que foi enviado por SMS.

Digite o código no campo indicado.

 6. Leia e aceite os termos
 Leia os termos de uso e política de privacidade.
 Clique em "Concordo".

Pronto! Sua conta foi criada.
 Você será levado à sua caixa de entrada do
 Gmail.



Agora que seu e-mail está criado, vamos ver algumas formas de usar **o Gmail no dia a dia**, mas antes disso, vamos retomar como entramos no Gmail, após criarmos a conta:

📥 Entrar no Gmail

Acesse o site: <u>www.gmail.com</u> Digite seu **e-mail** e clique em **"Próxima"** Digite sua **senha** e clique em

"Próxima"

Você então chegará a uma tela semelhante à da imagem abaixo. A partir disso, será possível utilizar as funções do email, como as que listamos a seguir.


🛄 Ler um e-mail

Você verá uma lista de mensagens.

Clique **uma vez** no e-mail que quiser abrir.

Para voltar à lista, clique na **seta de** voltar (-).

🖉 Escrever um novo e-mail

Para escrever um e-mail clique no botão "**Escrever**" (fica no canto esquerdo da tela), e preencha os campos:

Para: digite o e-mail da pessoa que deseja enviar

Assunto: diga do que se trata (exemplos de assuntos: Convite de Aniversário)

Mensagem: escreva o que quiser Depois, clique em **"Enviar"**.

🛿 Anexar fotos ou arquivos

Enquanto escreve um e-mail, clique no ícone de **clipe de papel (())**. Escolha o **arquivo ou foto** do seu computador. Ele será incluído na mensagem.



🗑 Apagar mensagens indesejadas

Na caixa de entrada, marque a caixinha ao lado do e-mail que deseja apagar.

Clique no ícone da lixeira () no topo da tela.



mensagens falsas DESCONFIE DE E-MAILS QUE:

Peçam senhas, números de cartão;

Prometam coisas "boas demais" para ser verdade; Tragam informações falsas.





▶ Como acessar o YouTube



Ligue o computador. Abra o navegador (Google Chrome, Edge...). Na barra de cima, digite: <u>www.youtube.com</u> e aperte **Enter**. Vai abrir o site do YouTube. Na barra de pesquisa, digite algo que queira assistir:

Exemplo: "músicas antigas", "exercícios para idosos". Clique no vídeo que quiser.

DICA: O YouTube é um site que possui um grande acervo de vídeos, então não tenha receio de procurar conteúdos. Talvez algo que você procure esteja lá!





Atualmente, redes sociais são as consideradas um elemento importante na vida de muitas pessoas, principalmente por facilitar o contato com amigos, familiares, e conhecidos. É graças a sites como Facebook, WhatsApp e Instagram, que conversar com alguém que está do outro lado do mundo se tornou uma atividade possível, e com facilidade. Foi considerando a popularidade das redes sociais, que preparamos um passo a passo para que você também possa se conectar a ela (se quiser, é claro).

Abra seu navegador.

Digite: <u>www.facebook.com</u> e aperte Enter.

Caso você já tenha uma conta:

Digite seu e-mail ou telefone e sua senha.

Clique em Entrar.

Se ainda não tem uma conta:

Clique em "**Criar nova conta**". Siga os passos que serão dados, eles serão muito semelhantes aos da criação do Gmail (como criar uma senha, disponibilizar um número de celular, e informar dados como idade). **de perfil:**

Foto de perfil:



Para adicionar uma foto de perfil, basta clicar com o botão esquerdo do mouse, nesta figura que se assemelha a uma pessoa.

Ao clicar o Facebook irá pedir para que

você, ou tire uma foto naquele exato

momento, ou escolha alguma foto que já exista em seu dispositivo (seja ele celular, tablet, ou computador). **Se** estiver usando o celular, você será transferido para a galeria de fotos, local onde ficam armazenadas as imagens fotografadas, ou que foram enviadas para você.

Se estiver utilizando pelo computador, e tiver imagens salvas no mesmo, procure por elas em uma das pastas (os pequenos envelopes) do dispositivo.

🎔 Peça ajuda a alguém se precisar.

facebook	
	João Linha do tempo Sobre Amigos No que você está pensando? Poto/video 🙄 Sentimento/ativic
	ю Ф

Como entrar no WhatsApp Web O WhatsApp Web é uma forma de usar o WhatsApp do celular diretamente no computador.



Assim, você pode **ler e enviar mensagens** com mais conforto, usando o teclado grande.

- O que você vai precisar:
- Um celular com WhatsApp instalado
- Um computador com internet
- Estar com o celular por perto

1. No computador: abra o site do WhatsApp Web

Ligue o computador e abra o navegador (ex: Google Chrome). Na barra de cima, digite:

web.whatsapp.com

e aperte **Enter**.

Vai aparecer uma **imagem com um quadrado preto e branco** (chamado **QR Code**).

2. No celular: abra o WhatsApp

No seu celular, abra o aplicativo **WhatsApp**.

Toque no menu de **três pontinhos (:)** no canto superior direito (no Android). No iPhone, vá em **Configurações**.

3. Toque em "Aparelhos conectados" ou "WhatsApp Web"

Depois, toque em "Conectar um aparelho".

A câmera do celular vai abrir.

4. Aponte o celular para o código na tela do computador

Mire a câmera do celular no **código** (**QR Code**) que está aparecendo no computador. O WhatsApp vai reconhecer e **abrir no** computador.

🗹 Pronto!

Agora você pode **usar o WhatsApp no computador**, enviar e ler mensagens com mais facilidade.

🖲 Segurança:

Quando terminar de usar, você pode **desconectar**:

Clique nos três pontinhos do WhatsApp Web (no topo da tela do computador) > **Sair**.

Como acessar o site do Governo (Gov.br)

O site Gov.br é o portal do Governo Federal.



Sua utilização pode ser muito útil, pois lá você pode acessar vários serviços públicos pela internet, como **INSS**, **saúde**, **impostos**, **carteira de trabalho digital** e muito mais. Para descobrir como acessá-lo, basta seguir os passos abaixo:

💮 1. Acesse o site

Abra o **navegador** (ex: Google Chrome).

Lá no alto, na **barra de endereço**, digite: <u>www.gov.br</u> . Aperte a tecla **Enter**.

💭 2. Espere carregar

O site vai abrir.

Você verá a página com **notícias** e **serviços do governo**.

骨 3. Para entrar na sua conta Gov.br

Se quiser acessar **sua conta pessoal** (para ver seus dados ou documentos):

Clique no botão **"Entrar com gov.br"** (fica no canto superior direito da tela). Digite seu **CPF**.

Depois, siga os passos:

Pode pedir sua **senha**

Ou confirmar usando o **aplicativo no**

celular

Pronto!

Se tudo estiver certo, você vai entrar na sua conta.

Ali é possível acessar serviços como: **Meu INSS** (para aposentadoria ou benefícios) **Carteira de Trabalho Digital Vacinação e saúde Impostos e documentos oficiais**

Como acessar o Meu INSS

Assim como o Gov.br, o **Meu INSS** é um serviço de extrema utilidade para a vida cotidiana, lá você pode acompanhar seus benefícios, aposentadoria, extratos, e outros serviços do INSS pela internet, sem precisar sair de casa.

- 1. Acesse o site do Meu INSS
 Abra o navegador (ex: Google Chrome).
 Na barra de endereço, digite:
 <u>meu.inss.gov.br</u>
 Aperte Enter.
- 傄 2. Faça login na sua conta

Para usar o site, você precisa entrar com sua conta Gov.br (a mesma que você usa para outros serviços do governo).

- Clique em "**Entrar**" (geralmente fica no canto superior direito).
- Digite seu CPF.
- Coloque sua **senha Gov.br** ou confirme pelo celular (se você tiver o app Gov.br instalado).

Clique para completar com o seu CPF: Clique em **continuar** para colocar a sua senha.





Ficou com dúvidas?

💭 3. Use os serviços do Meu INSS

Depois de entrar, você pode: Verificar extrato de pagamentos e contribuições. Pedir aposentadoria ou outros benefícios. Consultar agendamentos. Atualizar seus dados pessoais.

📘 Dica extra: usar o aplicativo

Você também pode acessar o Meu INSS pelo celular:

Baixe o app **Meu INSS** na loja de aplicativos do seu celular (Google Play ou App Store). Abra o app e faça login com o Gov.br, igual no site.

Órgãos do Governo	Acesso à Informação	Legislação	Acessibilidade	PT * 🕹 🛈		ntrar o	com g	ov.br	
≡ Serviços e Informações do Brasil				O que vocé procura?			С ^{• «}		
e Serviços									
ntral de S	erviços								
o online com os cida periodos trabalhados	dãos, possibilitando c	onsultas e er	nissão de extrat	tos, acesso a dados s	obre contrib	uiçõe:	5		
a Modificação: 25/05/2	2023			0	Compartilhe	0	fΧ	in Ø	
ixe nas Lojas: Concerna no Google Play	App Store								
	Orgilos do Governo Ões do Brasil e serviços Intral de S o online com os cidai nemotos trabalhados a Modificação 25/05/2 xe nas Lojas: Coorgie Riey	Orgilos do Governo Acesso à Informação Des do Brasil e Serviços Intral de Serviços o online com os cidadãos, possibilitando o periodos trabalhados. a Modificação 25/05/2023 xe nas Lojas: Coogle Play	Orgilos do Governo Acesso à Informação Legislação Des do Brasil	Orgilos do Governo Acesso à Informação Legistação Acessibilidade Des do Brasil	Orgåos do Governo Acesso à Informação Legislação Acessibilidade PT v ● ● Does do Brasil 0 que você proc • Serviços • Organo do Coverno Acesso à Informação 0 que você proc • Serviços • Organo do Coverno Acesso à Informação 0 que você proc • Serviços • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do Coverno • Organo do	Orgåos do Governo Acesso à Informação Legislação Acessibilidade PT * • • • • • • • • • • • • • • • • • •	Orgåos do Governo Acesso à Informação Legislação Acesso bilidade PT ∨ ● ● ● Ⅲ Entrar Öēes do Brasil 0 que você procura? 0 e Serviços Informação Informação 0 III Entrar o nomine com os cidadãos, possibilitando consultas e emissão de extratos, acesso a dados sobre contribuições Informação Informação a Modificação 25/05/2023 Image: Compartine Image: Compartine	Orgilos do Governo Acesso à Informação Legislação Acessibilidade PT ▼ ● ● ■ ■ ● Entrar com g Des do Brasil <i>O que você procura?</i> ● ● e Serviços • • • • • ● ● ■ ● ● ● • ● ● on dine com os cidadãos, possibilitando consultas e emissão de extratos, acesso a dados sobre contribuições serviços • • • ● ● ● ● • ● ● a Modificação 25/05/2023 ● ● Compartilive ♀ ● ● ● ● ● ● ● ● exerciços Play ● ▲ App Store ● ● ● ●	

Categoria: Trabalho, Emprego e Previdência

Como fazer uma videochamada no computador — Usando o Google Meet O que você precisa:

Um computador com câmera e microfone (a maioria dos notebooks já tem).

Estar conectado à internet.

Ter uma conta no Gmail ou receber um link da chamada.

1. Abrir o Google Meet



Abra o navegador de internet (Google Chrome, Firefox, Edge...). Na barra de endereço, digite: <u>meet.google.com</u> Aperte **Enter** no teclado.

2. Entrar na videochamada

Você pode entrar de duas formas:

Opção 1: Usar um link enviado por alguém

Alguém pode te mandar o link por email ou WhatsApp.

Exemplo de link:

https://meet.google.com/abc-defg-hij Clique no link.

Vai abrir uma janela com sua imagem na tela.

Clique em "Participar agora".

Opção 2: Criar sua própria chamada

No site meet.google.com, clique em **"Nova reunião"**.

Escolha "Criar uma reunião para mais tarde".

Copie o link que aparecer e envie para quem você quiser convidar. Depois, clique no link para entrar na chamada.

3. Usar a câmera e o microfone



O Google pode pedir para você permitir o uso da câmera e microfone. Clique em "**Permitir**" para que funcionem.

Para ligar ou desligar:

Microfone: clique no ícone de microfone para silenciar ou falar.

Câmera: clique no ícone de câmera



para mostrar ou esconder sua imagem.

Para sair da chamada: clique no ícone do telefone vermelho.

Dicas para uma boa chamada:

- Faça um teste antes com alguém da família ou amigo.
- Escolha um lugar bem iluminado e silencioso.
- Fale devagar e espere a pessoa do outro lado responder.

Bloco 3 - Estimulação cognitiva

Como fazer atividades para estimular o cérebro usando o computador

Usar o computador junto com a internet pode ajudar a manter o cérebro ativo! Essas atividades treinam nossa atenção, memória, linguagem e ajudam a resolver problemas.

Um site muito legal para isso é o <u>www.rachacuca.com.br</u>. Lá você encontra vários jogos e desafios para exercitar a mente.

Como entrar no site Racha Cuca

Abra o navegador de internet

Pode ser o Google Chrome, Firefox, Edge, Safari ou outro que você use.

Digite o endereço do site

Clique na barra de endereços no topo da tela e escreva: www.rachacuca.com.br aperte a tecla Enter no teclado. Espere o site carregar.



Em poucos segundos, a página inicial vai aparecer com várias opções de jogos e testes.

Escolha um tipo de atividade

Na parte de cima da página, tem um menu com várias opções, como: Jogos de lógica Testes Palavras cruzadas Enigmas Memória

Clique no jogo que quiser

Exemplo de jogo escolhido - Jogo da Forca:



Pronto! É só jogar, veja:

Depois de escolher o tipo de atividade, clique no nome para começar a jogar. Pronto! É só jogar, veja:

Jogo da Forca

Desafie-se tentando descobrir qual é a palavra oculta antes que esgotern as suas tentativas. Uma nova palavra, de um tema diferente, é adicionada a cada hora.



Essas brincadeiras são divertidas e ajudam o cérebro a ficar mais atento e esperto. Experimente com calma e aproveite!



O que é atenção?

A atenção é quando nosso cérebro escolhe o que é importante para prestar atenção, e ignora o que não é tão importante. Isso ajuda a gente a lembrar das coisas, aprender melhor e fazer outras tarefas com mais facilidade.

Um jeito divertido de treinar a atenção são os jogos, como o quebra-cabeça e o caçapalavras. Neles, é preciso se concentrar para conseguir completar a tarefa.

Como jogar Quebra-Cabeças no computador

Abra o navegador de internet
 Pode ser o Google Chrome, Firefox,
 Edge, Safari ou outro que você usar.

2. Digite o endereço do site

Clique na barra de endereço, lá no topo da tela, e escreva:

razzlepuzzles.com

Depois, aperte a tecla **Enter** no teclado.

3. Se o site não abrir, tente esses outros endereços:

razzlepuzzle.com razzlewordpuzzle.com

Ou procure no Google por "Razzle puzzles word search":

Razzle Puzzles https://api.razzlepuzzles.com > ...

Quebra-cabeças grátis para jogar online ou imprimir

Bem-vindo à Razzle Puzzles! Quebra-cabeças grátis para jogar online ou imprimir, que incluem Criptogramas, Preenchimento de Palavras, Sudoku, Caça-Palavras ...

Caça Palavras

Caça Palavras. Razzle Puzzles. Divirta-se com o Caça-palavras ...

Sudoku

Sobre o Sudoku Puzzle: Cada Sudoku tem uma solução única ...

1. Espere o site carregar

Logo você verá o logo do site e várias opções de jogos.

>

>

Procure o menu chamado "Raciocínio" Ele fica na parte de cima da tela. Dentro dele, clique em "Quebra-Cabeças".

3. Comece a jogar!

Antes de começar, você pode escolher o nível de dificuldade, o estilo das peças e se quer uma imagem de fundo para ajudar.

Para mover as peças, coloque o cursor do mouse sobre a peça, clique com o botão esquerdo e segure. Mova o mouse para levar a peça até o lugar certo.

Quando a **peça estiver no lugar**, **solte o botão do mouse**.

- Se aparecer propaganda, é só fechar Procure o "X" para fechar a propaganda e continuar jogando.
- Para jogar outro quebra-cabeça Quando terminar, clique no botão que pode estar escrito "Next Puzzle" ou "Novo" para começar outro.

Segurança Digital: Como se Proteger na Internet

Hoje, a tecnologia está presente em quase tudo que fazemos. Com o computador ou celular, dá para pagar contas, conversar com a família, marcar consultas, buscar informações de saúde e até se divertir. Isso é ótimo, porque traz mais liberdade e facilidade para a nossa vida.

Mas, assim como nas ruas e em casa, na internet também existem perigos. Por isso, é importante aprender a usar a tecnologia com cuidado e atenção.

Por que os idosos precisam ter cuidado?

Muitas vezes, quem não está acostumado com o computador ou celular pode ser alvo de golpes. Pessoas mal-intencionadas tentam enganar, fazer fraudes bancárias ou espalhar notícias falsas para confundir.

Como saber se um site é seguro?

Sempre que for entrar em um site (banco, governo, loja), veja se tem um **cadeado fechado** (**P**) do lado

esquerdo na barra do endereço.

O endereço deve começar com **https** (com o "s" no final). Isso significa que o site é seguro.

Se o endereço parecer estranho, com erros ou nomes estranhos, como "goov.br" ou "faceb00k.com", não entre.

Como evitar golpes?

Desconfie de promessas que parecem mágicas, como "Ganhe R\$ 5 mil agora!" ou "Clique para ganhar prêmio". Normalmente, isso é golpe. No WhatsApp ou no e-mail, não clique em links enviados por pessoas que você não conhece. Se a mensagem for de alguém que você conhece, confirme se foi mesmo

essa pessoa que enviou antes de clicar. Para comprar pela internet, prefira sites confiáveis, que você já conhece ou que alguém de confiança indicou. Cuidado com preços muito baixos, podem ser engano. Nunca passe suas senhas ou códigos por telefone ou mensagem. Bancos e órgãos do governo **não pedem isso por WhatsApp**.

Como evitar notícias falsas (fake news)?

Antes de compartilhar uma notícia, pesquise em mais de um lugar. Use sites confiáveis como G1, UOL ou Agência Lupa.

Desconfie de mensagens com muitas letras maiúsculas e vários pontos de exclamação (!!!).

Pergunte para um familiar ou profissional se a notícia parece estranha.

Dicas rápidas para sua segurança

Use senhas diferentes para cada site. Anote suas senhas em um lugar seguro, como um caderno ou agenda — **nunca no celular**.

Não compartilhe seus dados pessoais, como CPF, RG ou número do cartão, por mensagem ou telefone.

Sobre os autores

Augusto Brito Kothe

Graduando em Psicologia na Universidade de Santa Cruz do Sul. Bolsista do Projeto de Inovação (SEDES) no Grupo de Estudos e Pesquisas em Envelhecimento e Cidadania (GEPEC).

Orcid: https://orcid.org/0009-0008-7159-9803

Lattes: http://lattes.cnpq.br/2658562514360056

E-mail: abkothe@mx2.unisc.br

Gabriela Mohr

Graduanda em Medicina na Universidade de Santa Cruz do Sul. Bolsista PUIC-IT (UNISC) no Grupo de Estudos e Pesquisas em Envelhecimento e Cidadania (GEPEC).

Orcid: https://orcid.org/0009-0009-7004-6825

Lattes: https://lattes.cnpq.br/7249338513993950

E-mail: gabrielapaula@mx2.unisc.br

João Marcos Ripplinger

Graduando em Psicologia na Universidade de Santa Cruz do Sul. Bolsista PIBIC/CNPq no Grupo de Estudos e Pesquisas em Envelhecimento e Cidadania (GEPEC).

Orcid: https://orcid.org/0009-0000-6143-6092

Lattes: https://lattes.cnpq.br/5210579478436128

E-mail: jripplinger@mx2.unisc.br

Natália Luísa Kist

Graduanda em Psicologia na Universidade de Santa Cruz do Sul. Bolsista PIBIC/CNPq no Grupo de Estudos e Pesquisas em Envelhecimento e Cidadania (GEPEC).

Orcid: https://orcid.org/0009-0000-3110-9613

Lattes: http://lattes.cnpq.br/6481208107333981

E-mail: friessnatalia@mx2.unisc.br

Rafael Augusto Corá Brandt

Graduando em Psicologia na Universidade de Santa Cruz do Sul. Bolsista PUIC-IT (UNISC) no Grupo de Estudos e Pesquisas em Envelhecimento e Cidadania (GEPEC).

Orcid: https://orcid.org/0009-0008-7596-103X

Lattes: http://lattes.cnpq.br/4150896187163377

E-mail: rafaelab@mx2.unisc.br

Silvia Virginia Coutinho Areosa

Psicóloga. Mestre em Psicologia Social e da Personalidade. Doutora e pós-doutora em Serviço Social. Docente do curso de Psicologia, do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional e coordenadora do Programa de Pósgraduação em Psicologia - Mestrado Profissional da Universidade de Santa Cruz do Sul.

Orcid: https://orcid.org/0000-0001-7308-0724

Lattes: https://lattes.cnpq.br/5959857471310976

E-mail: sareosa@unisc.br

Valéria Gonzatti

Psicóloga. Mestre e Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Licenciada em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Docente do curso de Psicologia e do Programa de Pós-graduação em Psicologia - Mestrado Profissional da Universidade de Santa Cruz do Sul.

Orcid: https://orcid.org/0000-0002-9545-8334

Lattes: http://lattes.cnpq.br/1789312286795042

E-mail: valeriagonzatti@unisc.br



Equipe de trabalho.

Apoio:



GOVERNO DO ESTADO **RIO GRANDE DO SUL** SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL

Contatos:

E-mail: uniscgepec@gmail.com Instagram: @gepec.unisc Facebook: https://www.facebook.com/profile.php?id= 100079970226159






