

Sara Jane Lino de Cerqueira  
Renata Luiza Penna Oliveira de Barros Lima  
Lucas Loureiro de Barros Lima

# CONECTANDO GERAÇÕES

UM GUIA PARA PESSOAS IDOSAS NO MUNDO DIGITAL



**Unapi**  
Universidade Aberta  
à Pessoa Idosa



**Editora  
Performance**

Sara Jane Lino de Cerqueira  
Renata Luiza Penna Oliveira de Barros Lima  
Lucas Loureiro de Barros Lima

# CONECTANDO GERAÇÕES

UM GUIA PARA PESSOAS IDOSAS NO MUNDO DIGITAL



**Unapi**  
Universidade Aberta  
à Pessoa Idosa



**Editora  
Performance**

## ORGANIZAÇÃO

### **Profa. Ma. SARA JANE LINO DE CERQUEIRA**

Professora Assistente da Universidade Estadual de Alagoas – UNEAL  
Coordenadora Geral do Programa de Extensão Universidade Aberta à Pessoa Idosa – UNAPI da UNEAL  
Graduada em Pedagogia (UFAL)  
Pós-graduada em Gerontologia (UNIFAVENI)  
Mestre em Educação do Campo (UFRB)

### **Administrador LUCAS LOUREIRO DE BARROS LIMA**

Graduação em Administração (UFAL)  
Analista de Sistemas de Informação (Estácio/AL)  
Mestre em Gestão de Empresas (FGV/RJ)

### **Fisioterapeuta RENATA LUIZA PENNA OLIVEIRA DE BARROS LIMA**

Graduação em Fisioterapia - IBMR/RJ  
Pós-graduada em Fisioterapia em Uroginecologia - InterFisio/RJ  
Pós-graduada em Fisioterapia em Gerontologia - InterFisio/RJ  
Especialista em Fisioterapia em Gerontologia – ABRAFIGE

### **Profa. Dra. SANÁDIA GAMA DOS SANTOS**

Revisão textual

### **VANDERSON AURELIANO BARBOSA**

Edição, Diagramação e Projeto Gráfico

© COPYRIGHT 2025 BY EDITORA PERFORMANCE

Publicação: Editora Performance

Diretora Editorial: Carla Emanuele Messias de Farias



Esta obra é licenciada sob uma Licença Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 Brasil.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de Novembro de 1998.

#### FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C416c

CERQUEIRA, Sara Jane Lino de. LIMA, Renata Luiza Oliveira de Barros. LIMA, Lucas Loureiro de Barros. (Org.)

Conectando Gerações. Um Guia para Pessoas Idosas no Mundo Digital. Sara Jane Lino de Cerqueira. Renata Luiza Oliveira de Barros Lima. Lucas Loureiro de Barros Lima - Organizadores. Março de 2026. Formato: 21x29,7.

p. 52

ISBN: 978-65-5366-549-1

1. Conectando 2. Gerações 3. Pessoas Idosas 4. Mundo Digital 5. Educação.

I. Título.

CDD 370

Índices para catálogo sistemático:

370 – Educação



**ESTE CADERNO PERTENCE A:**



## **GESTÃO DA UNEAL**

ODILON MÁXIMO DE MORAIS

**REITOR**

ANDERSON DE ALMEIDA BARROS

**VICE-REITOR**

ISAC CANDIDO DA SILVA

**CHEFE DE GABINETE**

ROSA DE LIMA MEDEIROS NETA  
**PRÓ-REITORA DE GRADUAÇÃO -**

**PROGRAD**

GRACINDO VASCONCELOS DE  
ANDRADE

**PRÓ-REITOR DE DESENVOLVIMENTO**  
**HUMANO - PRODHU**

RUBENS PESSOA DE BARROS  
**PRÓ-REITOR DE PESQUISA E PÓS-**  
**GRADUAÇÃO - PROPEP**

ANDRÉIA VIEIRA LIMA  
**PRÓ-REITORA DE INCLUSÃO ESTUDANTIL**  
**- PROINE**

MARCELO JOSÉ DE OLIVEIRA  
**PRÓ-REITOR DE PLANEJAMENTO E**  
**GESTÃO - PROPEG**

ROSILENE TORRES TEODORO

**GERENTE EXECUTIVO DE**  
**PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO,**  
**FINANÇAS E CONTABILIDADE**

REJANE VIANA ALVES DA SILVA  
**ASSESSORA DE GOVERNANÇA E**  
**TRANSPARÊNCIA**

ADILSON JORGE DOS SANTOS, ADENIZE  
COSTA ACIOLI E ANA LYDIA VASCO DE  
ALBUQUERQUE PEIXOTO

**COORDENAÇÃO UNAPI CAMPUS VI -**  
**MACEIÓ**

Sara Jane Lino de Cerqueira e Júlia  
Sara Accioly Quirino

**COORDENAÇÃO UNAPI CAMPUS III -**  
**PALMEIRA DOS ÍNDIOS**

PRISCILA ANDRESSA SANTOS ANACLETO  
**ASSESSORA DE COMUNICAÇÃO**

SANADIA GAMA DOS SANTOS  
**PRÓ-REITORA DE EXTENSÃO - PROEXT**

## Conselho Científico Editorial



**Dr. Matusalém Alves Oliveira** – Universidade Estadual da Paraíba – UEPB

**Dr. Washington Luiz Martins da Silva** – Universidade Federal de Pernambuco – UFPE e Facultad Interamericana de Ciencias Sociales – FICS

**Dr. Júlio Gomes Duarte Neto** – Universidade Estadual de Alagoas – UNEAL

**Dr. Felipe Manoel Santos Cavalcanti** – Universidade Federal de Alagoas – UFAL

**Dra. Maria José Herculano Ferreira de Barros** – Faculdade de Ensino Regional Alternativa – FERA

**Dra. Carla Emanuele Messias de Farias** – Academia Arapiraquense de Letras e Artes – ACALA e União Brasileira de Escritores – UBE.

**Dr. Sóstenes Ericson Vicente da Silva** – Universidade Federal de Alagoas - UFAL

**Dr. Flávio Carreiro de Santana** – Universidade Estadual da Paraíba – UEPB e Universidade de Coimbra

**Ms. Maria Lucivânia Souza dos Santos** – Universidade Federal de Pernambuco - UFPE



# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	8
POR QUE DESVENDAR O MUNDO DIGITAL? .....	9
SEÇÃO 1: COMEÇANDO DO ZERO - O CELULAR: .....	12
<b>1.1 O que é um Smartphone?</b> .....	12
<b>1.2 Conhecendo as Partes do seu Smartphone:</b> .....	12
<b>1.3 Funções Básicas do seu aparelho:</b> .....	14
<b>1.4 Ajustando o Smartphone para Melhor Visualização:</b> .....	16
<b>1.5 Conectando-se ao mundo da Internet.</b> .....	17
<b>1.6 Mas, por que redes públicas de Wi-Fi não são seguras?</b> .....	19
<b>1.7 Resumo: Por que o Wi-Fi é importante?</b> .....	20
SEÇÃO 2: CONECTANDO-SE VIA O WHATSAPP: .....	23
<b>2.1 O WhatsApp: Sua Ponte para o Mundo Conectado</b> .....	23
<b>2.2 Usando o WhatsApp:</b> .....	23
<b>2.3 Dicas de Segurança:</b> .....	25
SEÇÃO 3: CONECTANDO-SE COM O MUNDO ATRAVÉS DO FACEBOOK .....	27
<b>3.1 Por que usar o Facebook?</b> .....	27
<b>3.2 Vamos criar o seu perfil? Criando seu Perfil, Adicionando Amigos e Participando de Grupos</b> .....	28
<b>3.3 Adicionando Amigos:</b> .....	29
<b>3.4 Participando de Grupos:</b> .....	29



<b>3.5 Compartilhando Publicações, Fotos e Vídeos</b> .....	30
SEÇÃO 4: EXPLORANDO O MUNDO VISUAL DO INSTAGRAM.....	33
<b>4.1 O Instagram: Compartilhando Seus Momentos Visuais</b> .....	33
<b>4.2 Criando seu Perfil, Seguindo Pessoas e Interagindo</b> .....	34
<b>4.3 Interagindo com Publicações:</b> .....	35
<b>4.4 Usando os Stories e as Lives</b> .....	35
<b>4.5 Dicas para usar o Instagram de Forma Criativa e Divertida</b> ...	37
SEÇÃO 5: NAVEGANDO COM CUIDADO E SEGURANÇA: EVITANDO FAKE NEWS E GOLPES DIGITAIS.....	40
<b>5.1 Protegendo seu Celular Contra Vírus e Golpes</b> .....	40
<b>5.2 Usando a Internet de Forma Segura e Responsável</b> .....	41
<b>5.3 Usar o Facebook de Forma Segura e Responsável</b> .....	41
<b>5.4 Abraçando o Futuro Digital com Confiança e Curiosidade</b> ....	44
<b>5.5 Lembre-se dos benefícios que a inclusão digital pode trazer:</b> .....	45
SEÇÃO 6: CAUSOS PARA APRENDER: EVITANDO FAKE NEWS E GOLPES DIGITAIS.....	47
<b>Causo 1: A Corrente Premiada no WhatsApp</b> .....	47
<b>Causo 2: O Perfil Falso do Amigo no Facebook</b> .....	48
<b>Causo 3: A Notícia Alarmante Compartilhada no Grupo da Família</b> .....	49
<b>Causo 4: O E-mail Suspeito do Banco</b> .....	50
REFERÊNCIAS .....	51

# APRESENTAÇÃO

Um dedo de prosa...

Olá, pessoal,

A Universidade Aberta à Pessoa Idosa - Unapi da Universidade Estadual de Alagoas - Uneal, apresenta o 7º Caderno Pedagógico intitulado “Conectando Gerações: um guia para pessoas idosas no mundo digital”.

Este material foi desenvolvido com o propósito de contribuir com promoção da inclusão digital da pessoa idosa, contribuindo para o fortalecimento da autonomia, da participação social e da qualidade de vida. O conteúdo apresenta orientações práticas e acessíveis sobre o uso de tecnologias digitais, como smartphones e redes sociais, além de informações essenciais sobre segurança no ambiente virtual.

A proposta pedagógica foi estruturada com linguagem clara, objetiva e respeitosa, considerando as especificidades do processo de aprendizagem na maturidade. O material contempla, desde noções básicas sobre o uso do celular, até reflexões importantes sobre o uso consciente e seguro da internet.

Acredita-se que o acesso ao conhecimento digital é um direito e uma ferramenta fundamental para ampliar oportunidades de comunicação, acesso à informação e exercício da cidadania. Assim, este guia representa um instrumento de apoio ao envelhecimento ativo, estimulando a aprendizagem contínua e a integração das pessoas idosas ao mundo digital.

Tudo foi pensado para respeitar o seu ritmo de aprendizado e valorizar a sua experiência de vida. Acreditamos que nunca é tarde para aprender algo novo. A tecnologia pode aproximar pessoas, fortalecer amizades, facilitar tarefas e trazer mais autonomia. Portanto, este guia é um convite para você explorar esse novo mundo com calma, curiosidade e segurança.

Abraços cheios de carinho e admiração,

**Sara Jane Lino de Cerqueira**

Coordenação Geral da Unapi/Uneal

## POR QUE DESVENDAR O MUNDO DIGITAL?

Seja bem-vindo(a) a esta jornada de descobertas no universo digital! Este e-book foi cuidadosamente elaborado para você, pessoa 60+, que deseja explorar as maravilhas da tecnologia de forma segura e proveitosa.

Em um mundo cada vez mais conectado, a internet se tornou uma ferramenta indispensável para a comunicação, o acesso à informação e o entretenimento. Imagine poder conversar com seus familiares e amigos, mesmo que estejam do outro lado do mundo ou mesmo a algumas quadras, com apenas alguns cliques! E também ter acesso a notícias, cursos online e conteúdos que te interessam, na palma da sua mão.

Um detalhe muito importante é acreditar que nunca é tarde para aprender e se aventurar no mundo digital! Por isso, este guia foi desenvolvido com uma linguagem clara e objetiva, para que você possa desfrutar de todos os benefícios que a tecnologia tem a oferecer.



## ***A Importância do Letramento Digital na Maturidade.***

O envelhecimento populacional é uma realidade global. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa no Brasil cresceu 39,8% nos últimos 10 anos. Com o aumento da expectativa de vida, é fundamental que as pessoas 60+ se adaptem às novas tecnologias, para que possam se manter ativas, conectadas e independentes.

O letramento digital, ou seja, a capacidade de utilizar as ferramentas digitais de forma crítica e consciente, é essencial para a inclusão social e o bem-estar no envelhecimento. Ao dominar a tecnologia, você pode:

- ✦ Manter contato com familiares e amigos, fortalecendo os laços afetivos e a socialização;
- ✦ Acessar informações relevantes sobre saúde, bem-estar e direitos da pessoa idosa;
- ✦ Explorar novas formas de entretenimento, como filmes, séries, músicas e jogos online;
- ✦ Realizar compras e pagamentos online, com praticidade e segurança;
- ✦ Aprender novas habilidades e conhecimentos, através de cursos online;
- ✦ Participar de comunidades online e grupos de interesse, ampliando sua rede de contatos.

Esperamos que este e-book seja o seu guia para desvendar o mundo digital e aproveitar ao máximo todas as oportunidades que a tecnologia oferece. Vamos juntos nessa jornada de aprendizado e descobertas!

## SEÇÃO 1

# COMEÇANDO DO ZERO:

# O CELULAR



## SEÇÃO 1: COMEÇANDO DO ZERO - O CELULAR:

### 1.1 O que é um Smartphone?

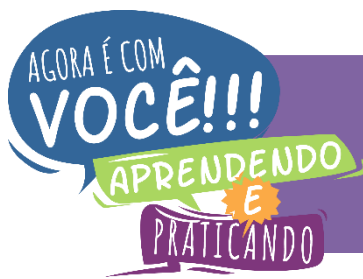
Antes de tudo, você precisa entender que todo “*smartphone*” é um celular, contudo nem todo celular é um *smartphone*. Em resumo, o *smartphone* é um **celular inteligente** que combina as funções de um telefone, focado em comunicação básica (chamadas e mensagens), com as de um computador. Com ele, você pode fazer ligações, enviar mensagens, acessar a internet, tirar fotos, usar aplicativos e muito mais.

### 1.2 Conhecendo as Partes do seu Smartphone:



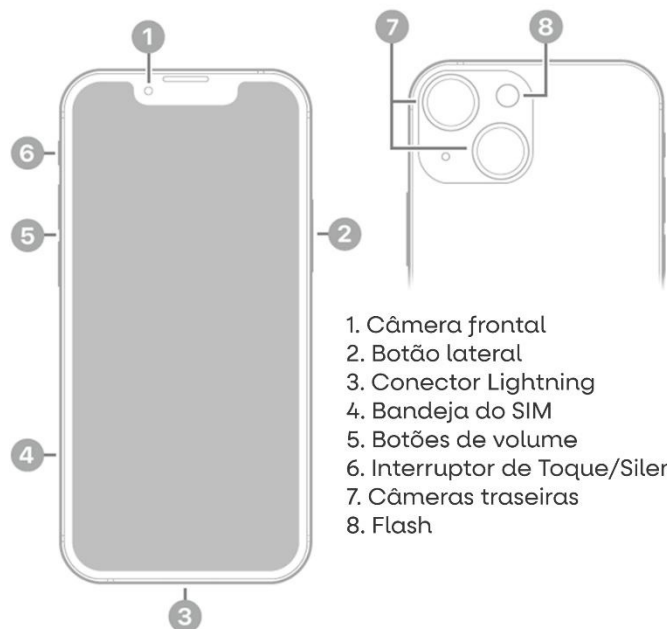
# aparelho ANDROID

- ✦ **Tela Inicial:** É a primeira tela que você vê ao ligar o aparelho. Nela, você encontra os ícones dos aplicativos e/ou pastas de organização, em alguns aparelhos - a barra de pesquisa e outras informações úteis.
- ✦ **Ícones:** São os desenhos que representam os aplicativos instalados no seu celular. Ao tocar em um ícone, você abre o aplicativo correspondente.
- ✦ **Teclado:** É usado para digitar textos, números e outros caracteres. Ele pode ser virtual, aparecendo na tela, ou físico, presente em alguns modelos mais antigos.



Sugerimos que você encontre, no seu aparelho, as partes que acabamos de mencionar.

## iPhone



1. Câmera frontal
2. Botão lateral
3. Conector Lightning
4. Bandeja do SIM
5. Botões de volume
6. Interruptor de Toque/Silencioso
7. Câmeras traseiras
8. Flash

## 1.3 Funções Básicas do seu aparelho:

### ✦ Fazer e Receber Ligações:



Para fazer uma ligação, abra o aplicativo "Telefone", digite o número desejado e toque no botão de chamada.

Para receber uma ligação, basta atender quando o telefone tocar, no ícone que aparece na sua tela.

**Obs.:** Em alguns modelos de smartphone, o ícone para atender a uma chamada, deve ser arrastado para um lado direito, se quiser atender a chamada ou arrastado para o lado esquerdo se quiser recusar a chamada.




### ✦ Enviar Mensagens de Texto (SMS):

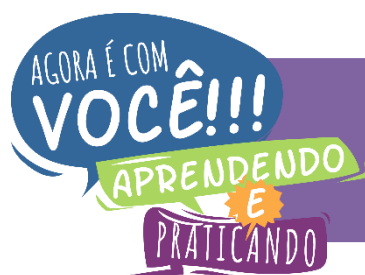
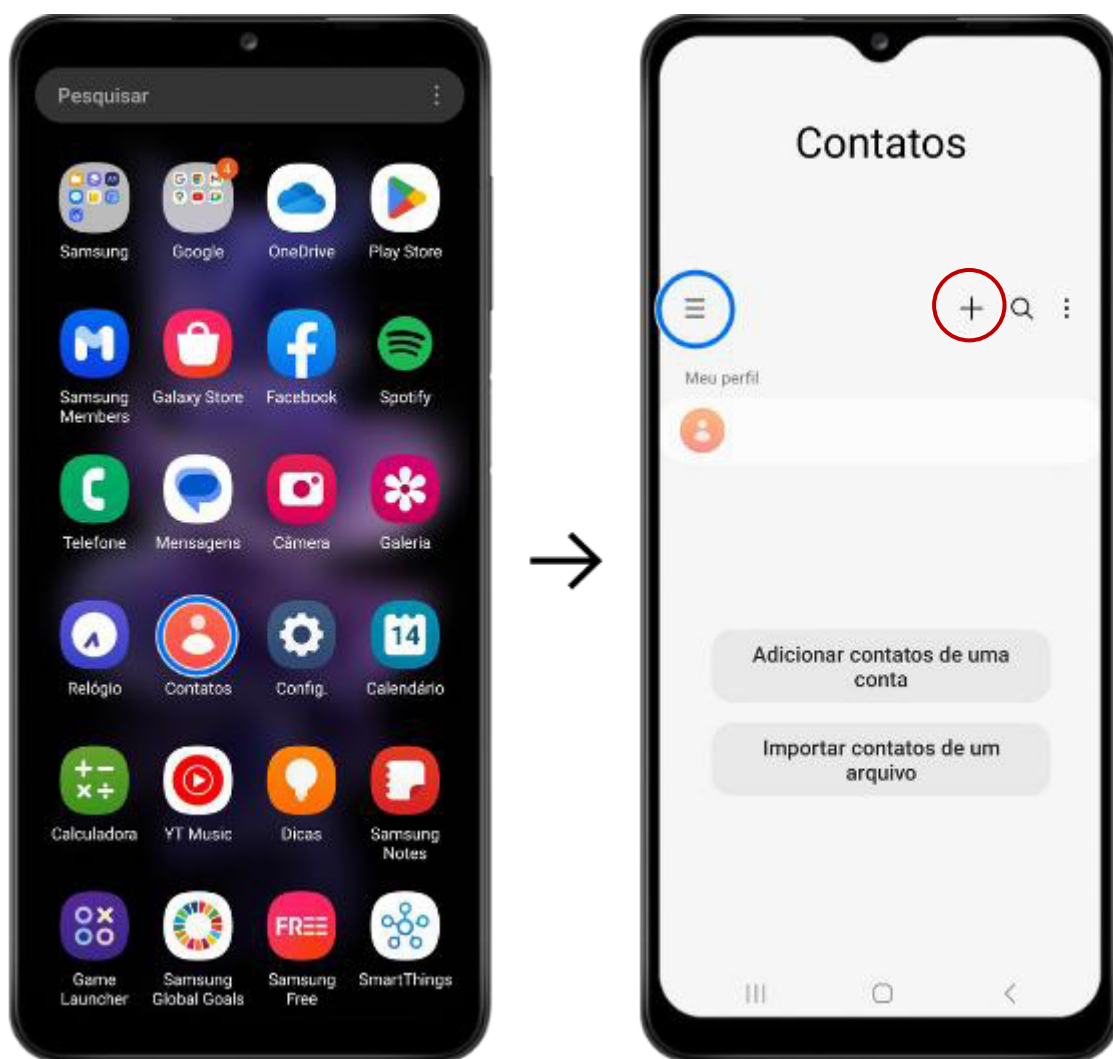


Mensagem

Abra o aplicativo "Mensagens", toque no botão de nova mensagem (geralmente no canto superior direito), digite o número do destinatário e escreva a mensagem.

### ✦ Adicionar Contatos:

 Abra o aplicativo "Contatos", toque no botão de adicionar contato, preencha os dados (nome, número, etc.) e salve.

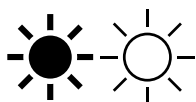


Sugerimos que você encontre, no seu aparelho, as partes que acabamos de mencionar.

## 1.4 Ajustando o Smartphone para Melhor Visualização:



**Volume:** Use os botões laterais do aparelho para aumentar ou diminuir o volume do som.



**Brilho da Tela:** O "Brilho da Tela" em *smartphones* refere-se à intensidade da luz emitida pela tela do dispositivo. Essa configuração permite que você ajuste o quão clara ou escura a tela aparece.

- ✦ Em **Android:** Deslize a barra de notificação para baixo e ajuste o brilho na barra deslizante.
- ✦ Em **iOS:** Abra a Central de Controle deslizando para baixo a partir do canto superior direito da tela (em iPhones com Face ID) ou deslizando para cima a partir da parte inferior da tela (em iPhones com botão de Início) e ajuste o brilho na barra deslizante.

### ***Tamanho da Fonte:***

O "Tamanho da Fonte" nos *smartphones* refere-se à dimensão das letras exibidas na tela do aparelho. Essa configuração permite que você ajuste o tamanho do texto para torná-lo mais legível e confortável.



Em **Android:** Vá em "Configurações" > "Tela" > "Tamanho da fonte e exibição" e ajuste o tamanho desejado.



Em **iOS:** Vá em "Ajustes" > "Tela e Brilho" > "Tamanho do Texto" e ajuste o tamanho desejado.

**Existe também a configuração:** Aumentar a letra do celular, para auxiliar ainda mais no conforto visual. Segue o passo a passo.

## Android:

Abra o aplicativo "Configurações" do seu dispositivo. Toque em "Acessibilidade" e, em seguida, em "Tamanho da fonte" ou "Tamanho da exibição". Arraste o controle deslizante para selecionar o tamanho da fonte ou da exibição desejado.

## iOS:

Abra o aplicativo "Ajustes" do seu dispositivo. Toque em "Acessibilidade" e, em seguida, em "Tela e Tamanho do Texto". Toque em "Texto Maior" para opções de tamanhos maiores. Arraste o controle deslizante para selecionar o tamanho da fonte desejado.



## 1.5 Conectando-se ao mundo da Internet.

Você tem duas formas de acessar a internet no seu *smartphone*, através dos dados móveis, ou seja, é a Internet da sua operadora de celular, contratada no seu plano de telefone. Ou através do Wi-Fi - internet da sua casa ou de um local com roteador.

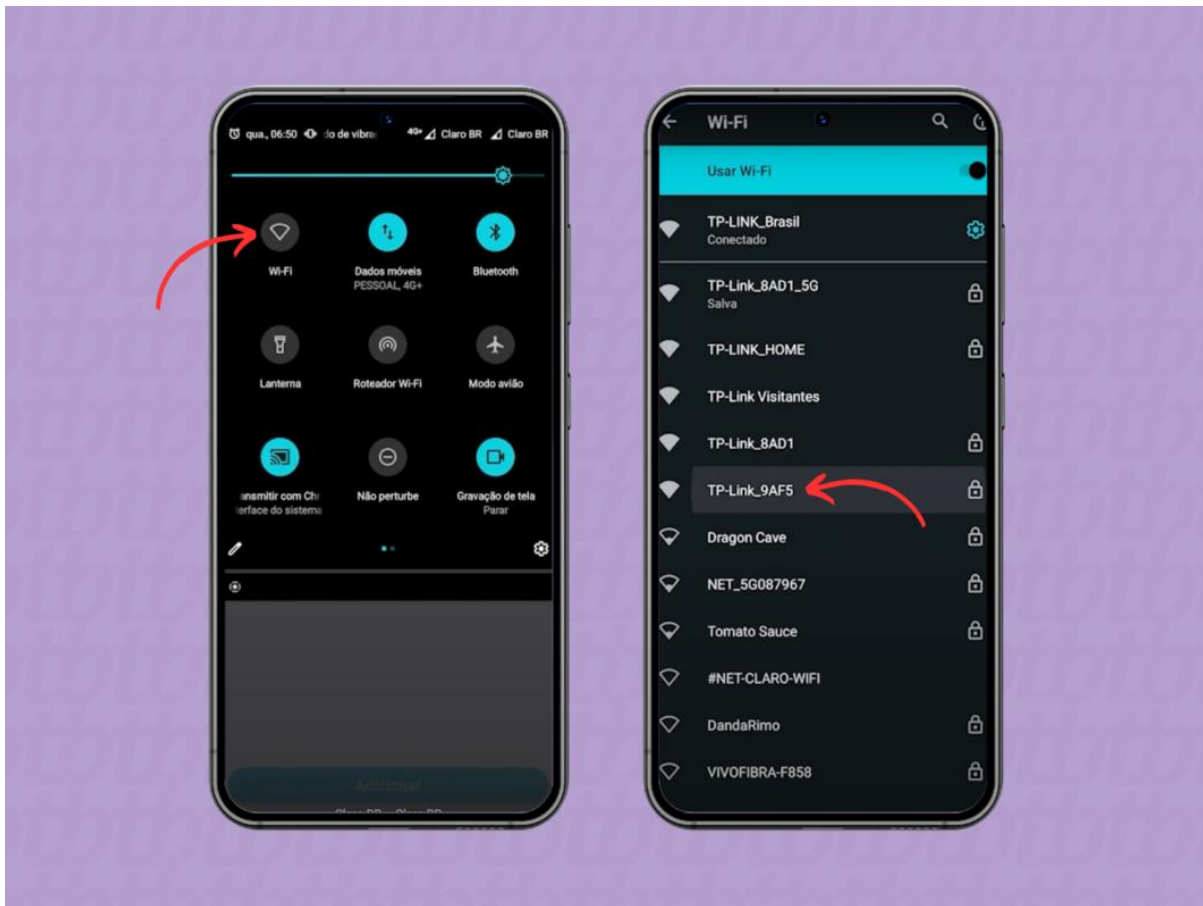


### **Mas afinal, o que é Wi-Fi?**

Primeiro, o Wi-Fi é uma tecnologia que permite conectar dispositivos eletrônicos, como celulares, computadores e tablets, à internet sem a necessidade de cabos e fios. Essa conexão é feita através de ondas de rádio, que transmitem dados entre um roteador (o aparelho que emite o sinal Wi-Fi) e os dispositivos conectados.



## ✦ Como ativar e desativar o Wi-Fi:



### Android:

Deslize a barra de notificação para baixo.  
Toque no ícone do Wi-Fi para ativar ou desativar.  
Ou, vá em "Configurações" > "Rede e internet" > "Wi-Fi".

### iOS:

Abra a Central de Controle (deslize para baixo a partir do canto superior direito da tela ou para cima a partir da parte inferior).  
Toque no ícone do Wi-Fi para ativar ou desativar.  
Ou, vá em "Ajustes" > "Wi-Fi".

## ✦ Conectando-se a uma rede Wi-Fi:



Uma vez o Wi-Fi ativado, o celular mostrará uma lista de redes disponíveis.

Toque na rede desejada. Se necessário, digite a senha da rede e toque em "Conectar".

**Obs.:** A presença de um "cadeado" ao lado do nome de uma rede Wi-Fi indica que essa rede é protegida por senha. Isso significa que, para se conectar a ela, você precisará inserir a senha correta.

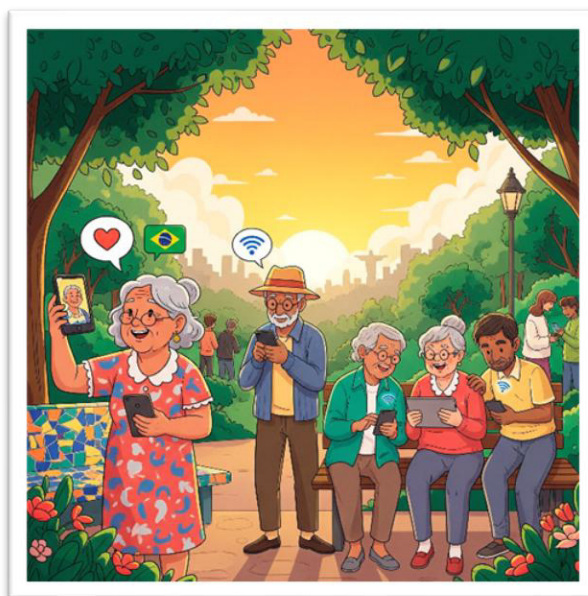
## ✦ Atenção:

Geralmente as redes públicas de Wi-Fi não são seguras, e se for necessário usá-las, o ideal é não acessar aplicativos de banco, ou inserir dados de cartões de crédito.

## 1.6 Mas, por que redes públicas de Wi-Fi não são seguras?

Vamos fazer uma referência simples para essa explicação. Imagine que a internet é como uma rua. Quando em casa, ou em uma rede confiável, sua internet é como uma rua particular, segura e só para você. Já o Wi-Fi público é como uma rua movimentada, onde muitas pessoas passam.

Nessa rua movimentada, algumas pessoas podem ser curiosas demais e tentar ver o que você está fazendo. Por isso, não é seguro mostrar coisas muito pessoais, como informações do seu banco ou do seu cartão, enquanto estiver nessa rua movimentada.

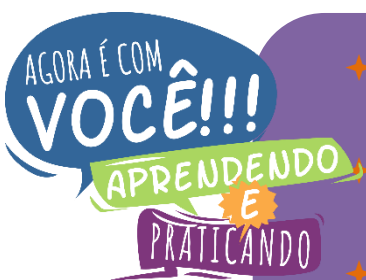


Se precisar usar o Wi-Fi público, use-o para coisas simples, como ler notícias ou ver vídeos engraçados. E lembre-se, se for usar o wi-fi público, sempre verifique se o site que está acessando possui o "cadeado" na barra de busca, pois esse cadeado significa que o site possui um certificado de segurança, e que a navegação será mais segura.

“Ah! Então nem quero saber sobre o Wi-fi...” acredito que isso passou pela sua cabeça, não é? Mas nada disso! Aqui, você está recebendo informações para justamente perder o medo da “tecnologia” e poder aprender mais a cada dia que passa.

### 1.7 Resumo: Por que o Wi-Fi é importante?

- ✦ **Economia de dados:** Usar o Wi-Fi em vez dos dados móveis evita o consumo do plano de dados da operadora, economia.
- ✦ **Conexão mais rápida:** O Wi-Fi geralmente oferece uma conexão mais rápida e estável do que os dados móveis, dinâmico.
- ✦ **Acesso em casa e em locais públicos:** O Wi-Fi permite acessar a internet em casa, no trabalho, em cafés, aeroportos e outros locais com redes disponíveis.



- ✦ Faça uma ligação de vídeo para um amigo ou familiar usando a internet.
- ✦ Envie uma mensagem de texto (SMS) para alguém.
- ✦ Adicione um novo contato à sua agenda.
- ✦ Explore as configurações de tela e ajuste-as de acordo com a sua necessidade.

**Lembre-se:** a prática leva à perfeição! Quanto mais você usar seu smartphone, mais familiarizado(a) ficará com ele e menos medo terá.

# Prática Leva à PERFEIÇÃO!



SEÇÃO 2

**CONECTANDO-SE  
VIA O**

**WhatsApp**



## SEÇÃO 2: CONECTANDO-SE VIA O WHATSAPP:

### 2.1 O WhatsApp: Sua Ponte para o Mundo Conectado



O *WhatsApp* se tornou uma ferramenta de comunicação indispensável, conectando pessoas de todas as idades ao redor do mundo. Com ele, você pode trocar mensagens, fotos, vídeos e áudios com seus familiares e amigos de forma rápida e fácil, tudo isso gratuitamente! Claro, precisa ter acesso a internet.

### 2.2 Usando o WhatsApp:

#### ✦ Enviando mensagens:



- Toque no ícone de nova conversa (um balão de diálogo com um lápis).
- Selecione um contato ou digite o número de telefone.



- Digite sua mensagem na caixa de texto e toque no botão de enviar (uma seta).

#### ✦ Enviando fotos e vídeos:



- Toque no ícone de câmera ao lado da caixa de texto.
- Tire uma foto ou grave um vídeo, ou selecione um arquivo da sua galeria.
- Toque no botão de enviar.

### ✦ Enviando áudios:



- Toque e segure o ícone de microfone ao lado da caixa de texto.
- Grave sua mensagem e solte o dedo para enviar.

### ✦ Recebendo mensagens e mídias:

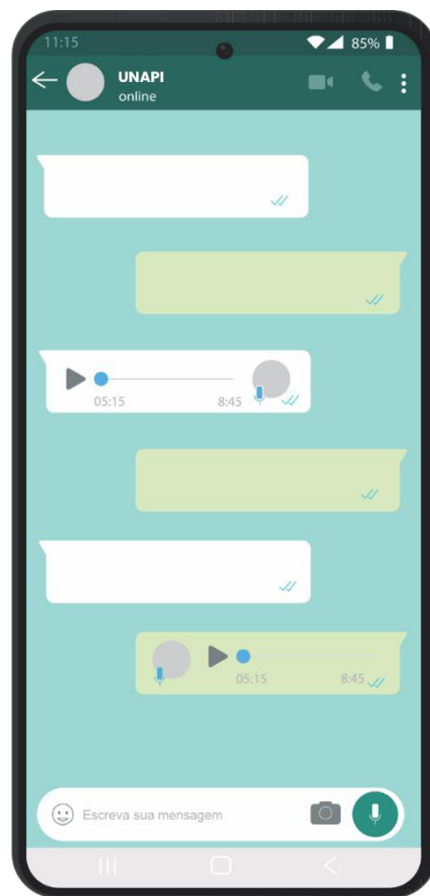
- As mensagens e mídias recebidas aparecerão automaticamente na tela da conversa.
- Toque em uma foto ou vídeo para visualizá-lo em tela cheia.

## Criando Grupos:



### Criar grupo

- Toque no ícone de nova conversa e selecione "Novo grupo".
- Selecione os contatos que deseja adicionar ao grupo.
- Digite um nome para o grupo e adicione uma foto, se desejar.
- Toque no botão de criar.



## 2.3 Dicas de Segurança:

- ✦ **Evite clicar em links suspeitos:** Não clique em links enviados por pessoas desconhecidas ou que pareçam suspeitos.
- ✦ **Desconfie de mensagens com promoções:** Golpistas costumam usar promoções falsas para roubar dados pessoais.
- ✦ **Não compartilhe informações pessoais:** Evite compartilhar informações como senhas, números de cartão de crédito ou documentos pessoais no WhatsApp, especialmente em conversas suspeitas.

### ***Lembre-se:***

O WhatsApp é uma ferramenta poderosa para se conectar com pessoas queridas, mas é importante usá-la com segurança e responsabilidade.





SEÇÃO 3

**CONECTANDO-SE**  
com o mundo  
através do  
**faceBook**

## SEÇÃO 3: CONECTANDO-SE COM O MUNDO ATRAVÉS DO FACEBOOK



O Facebook se tornou uma das maiores redes sociais do mundo, oferecendo uma maneira simples e eficaz de manter contato com amigos, familiares e encontrar pessoas com interesses em comum. E para as pessoas 60+, a importância dessa plataforma não seria menor. O Facebook pode ser uma ferramenta valiosa para a socialização, combatendo a solidão e fortalecendo laços afetivos, mesmo à distância. Além disso, permite acompanhar notícias, participar de discussões e descobrir novos hobbies e informações.

### 3.1 Por que usar o Facebook?

- ✦ **Conexão com pessoas queridas:** Facilita manter contato com os seus filhos, netos, irmãos e amigos, mesmo que morem longe. É possível ver fotos, vídeos e saber das novidades de suas vidas.
- ✦ **Reencontro com amigos do passado:** Ajuda a encontrar antigos colegas de escola, vizinhos ou pessoas que fizeram parte de sua história.
- ✦ **Participação em grupos de interesse:** Permite encontrar e participar de grupos sobre temas que você gosta, como cinema, teatro, jardinagem, culinária, história, ou mesmo grupos de sua comunidade.
- ✦ **Acompanhamento de notícias e informações:** Você pode seguir páginas de notícias, órgãos oficiais e outras fontes de informação relevantes, e repito oficiais.
- ✦ **Compartilhamento de momentos:** Permite que você compartilhe suas próprias fotos, vídeos e pensamentos com as pessoas que você escolheu.

## 3.2 Vamos criar o seu perfil? Criando seu Perfil, Adicionando Amigos e Participando de Grupos



### Criando um Perfil:

1. Abra o aplicativo do Facebook no seu celular, se não tiver, terá que baixar o aplicativo.

#### ★ Baixe o aplicativo:

- I. **Android:** Abra a **Google Play Store** e procure por "Facebook".
- II. **iOS:** Abra a **App Store** e procure por "Facebook".
- III. Toque em "Instalar" e aguarde a conclusão do download (baixar).

**Obs.:** Ao final do download (baixar), o ícone do Facebook irá aparecer na sua tela inicial - onde todos os Aplicativos (App) aparecem.

2. Clique em "Criar nova conta" ou similar.
3. Siga as instruções, preenchendo seus dados como nome, data de nascimento e informações de contato (e-mail ou número de telefone).
4. Crie uma senha segura.
5. Siga os passos para confirmar seu e-mail ou número de telefone, se solicitado.
6. Você terá um perfil básico criado!

### 3.3 Adicionando Amigos:

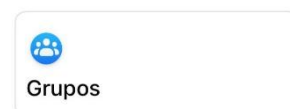


1. Na tela principal, procure pela barra de pesquisa (geralmente no topo). Digite o nome da pessoa que você procura.
2. Uma lista de resultados aparecerá. Procure pela pessoa certa e clique no botão "Adicionar amigo" ao lado do nome dela.

3. A pessoa receberá uma notificação e poderá aceitar seu pedido (ou não). Depois que ela aceitar, vocês estarão conectados e poderão ver as publicações um do outro.

### 3.4 Participando de Grupos:

1. Na tela principal, procure por um ícone que geralmente se parece com três bonequinhos ou procure pela palavra "Grupos".
2. Na seção de grupos, você pode encontrar sugestões ou usar a barra de pesquisa para procurar grupos por tema (ex: "Apreciadores de Orquídeas", "Moradores de [seu bairro]", "Turma do colégio [seu colégio]").
3. Ao encontrar um grupo de seu interesse, clique no nome dele.
4. Você verá um botão "Participar do grupo". Clique nele. Alguns grupos são abertos e você será aceito



automaticamente, outros precisam da aprovação de um administrador, aguarde.

### 3.5 Compartilhando Publicações, Fotos e Vídeos

#### Compartilhando uma Publicação (Texto):

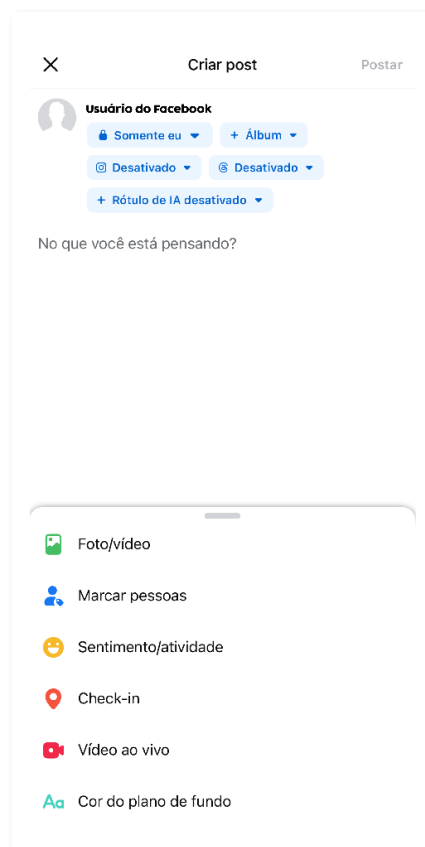
1. Na tela principal, procure por uma caixa de texto onde está escrito algo como "No que você está pensando?" ou "Escreva algo..."
2. Clique nessa caixa e digite o que você deseja compartilhar.
3. Se quiser, você pode adicionar emojis (pequenos desenhos) para expressar suas emoções.



4. Quando terminar de escrever, clique no botão "Postar".

#### Compartilhando Fotos:

1. Na mesma caixa de texto ("No que você está pensando?"), procure por um ícone que geralmente se parece com uma foto ou uma câmera.
2. Clique nesse ícone.
3. Selecione a foto que você deseja compartilhar da sua galeria de fotos (no celular ou computador).



4. Você pode adicionar um texto à sua foto, se quiser.
5. Clique em "Publicar".

### Compartilhando Vídeos:

1. O processo é muito parecido com o de compartilhar fotos. Na caixa de texto, procure pelo ícone de foto/câmera.



2. Selecione o que você deseja compartilhar da sua galeria (galeria de fotos do seu celular).
3. Você também pode adicionar um texto a sua foto/imagem/vídeo.
4. Clique em "Publicar".

Lembre-se que a Internet e o Facebook são ferramentas incríveis, e com um pouco de cuidado e atenção, podem trazer muitos benefícios para sua vida social e bem-estar. Explore, conecte-se e aproveite!



SEÇÃO 4

# EXPLORANDO o mundo visual do iNStAGRAM



## SEÇÃO 4: EXPLORANDO O MUNDO VISUAL DO INSTAGRAM



O Instagram é uma plataforma popular focada no compartilhamento de fotos e vídeos. É uma maneira visualmente atraente de mostrar momentos da sua vida, acompanhar o que seus amigos e familiares estão fazendo e descobrir conteúdos interessantes de todo o mundo. Para muitos, é como um álbum de fotos digital dinâmico e interativo. Pode ser uma alternativa para ao invés de compartilhar as imagens pelos seus grupos no WhatsApp, pode compartilhar direto pelo Instagram.

### 4.1 O Instagram: Compartilhando Seus Momentos Visuais



O Instagram se destaca por ser uma rede social onde a imagem fala mais alto. Ele permite que você compartilhe:

- ✦ **Fotos:** Momentos especiais, paisagens, seus hobbies, o que você está comendo, e muito mais.

- ✦ **Vídeos:** Pequenos vídeos do seu dia a dia, mensagens para amigos e familiares, ou gravações de eventos.

É uma forma leve e rápida de manter seus entes queridos atualizados sobre o que você está vivenciando, sem a necessidade de longos textos. Através das fotos e vídeos, você pode expressar sua criatividade e compartilhar sua perspectiva do mundo.

Imagine, você em uma viagem. Não é bacana poder transmitir, através de

imagens e vídeos, o que os seus olhos estão captando? Essa é uma das oportunidades que o Instagram pode trazer.

## 4.2 Criando seu Perfil, Seguindo Pessoas e Interagindo

### Criando um Perfil:

1. Baixe o aplicativo Instagram na loja de aplicativos do seu celular.
  - a. **Baixe o aplicativo:**
    - i. **Android:** Abra a **Google Play Store** e procure por "Instagram".
    - ii. **iOS:** Abra a **App Store** e procure por "Instagram".
    - iii. Toque em "Instalar" e aguarde a conclusão do download (baixar).
2. Abra o aplicativo e toque em "Criar nova conta".
3. Você pode se inscrever com seu e-mail ou número de telefone, ou conectar com a sua conta do Facebook.
4. Siga as instruções, criando um nome de usuário (como será vista no app) e uma senha segura.
5. Você poderá adicionar uma foto de perfil para que seus amigos te reconheçam facilmente.
6. Seu perfil básico está criado!

### Seguindo Pessoas:

1. Na tela principal, procure pelo ícone de uma lupa ("Explorar") na parte inferior.
2. Na barra de pesquisa na parte superior, digite o nome da pessoa que você procura.
3. Uma lista de resultados aparecerá. Toque no nome da pessoa certa.
4. Na página do perfil dessa pessoa, toque no botão "Seguir". Agora você verá as publicações dela no seu feed principal.
5. O Instagram também pode sugerir pessoas para você seguir com base nos seus contatos ou em pessoas que seus amigos seguem.



## 4.3 Interagindo com Publicações:

- ✦ **Curtir:** Abaixo de cada foto ou vídeo, há um ícone de coração. Toque nele para mostrar que você gostou da publicação.
- ✦ **Comentar:** Ao lado do coração, há um ícone de balão de diálogo. Toque nele para escrever um comentário sobre a publicação.
- ✦ **Compartilhar (via Direct):** Há também um ícone que se parece com um avião de papel. Toque nele para enviar a publicação para um amigo ou grupo de amigos diretamente pelo Instagram Direct (mensagens privadas).
- ✦ **Salvar:** Um ícone de marcador permite salvar a publicação em uma coleção para ver depois.



## 4.4 Usando os Stories e as Lives

### Stories:

Os "Stories" são publicações temporárias que desaparecem após 24 horas. São ótimos para compartilhar momentos rápidos do seu dia a dia de forma mais espontânea.

1. Na tela principal, toque na sua foto de perfil com um sinal de "+" no canto superior esquerdo, ou deslize a tela para a direita.
2. Você pode tirar uma foto, gravar um vídeo curto ou selecionar algo da sua galeria.

3. O Instagram oferece diversas ferramentas criativas para seus Stories:

- **Texto:** Toque no ícone "Aa" para escrever algo sobre sua foto ou vídeo.
- **Figurinhas:** Toque no ícone de adesivo (um quadrado sorrindo) para adicionar emojis, GIFs, enquetes, perguntas, músicas e muito mais.
- **Filtros:** Deslize o dedo para a esquerda ou direita para aplicar diferentes efeitos visuais.
- **Desenho:** Use o ícone de pincel para desenhar na sua publicação.

4. Depois de personalizar seu Story, toque em "Seu Story" (geralmente no canto inferior esquerdo) para compartilhar com seus seguidores. Você também pode enviar para amigos específicos usando a opção "Amigos Próximos" ou "Enviar para".

### **Lives (Transmissões ao Vivo):**

As "Lives" permitem transmitir vídeo ao vivo para seus seguidores em tempo real. É uma ótima maneira de interagir diretamente com as pessoas, mostrar um evento acontecendo ou simplesmente conversar.

1. Na tela principal, deslize a tela para a direita como se fosse criar um Story.
2. Na parte inferior, role as opções até encontrar "Ao vivo".
3. Toque no botão "Iniciar vídeo ao vivo".
4. Seus seguidores serão notificados de que você está ao vivo e poderão assistir e enviar comentários em tempo real.
5. Você pode ver os comentários na tela e interagir com seus espectadores.
6. Para encerrar a transmissão, toque em "Finalizar" no canto superior direito. Você terá a opção de salvar o vídeo do seu ao vivo nos seus Stories por 24 horas.

## 4.5 Dicas para usar o Instagram de Forma Criativa e Divertida

O Instagram oferece muitas maneiras de explorar conteúdos interessantes e interagir com outras pessoas.

Como encontrar conteúdos interessantes:

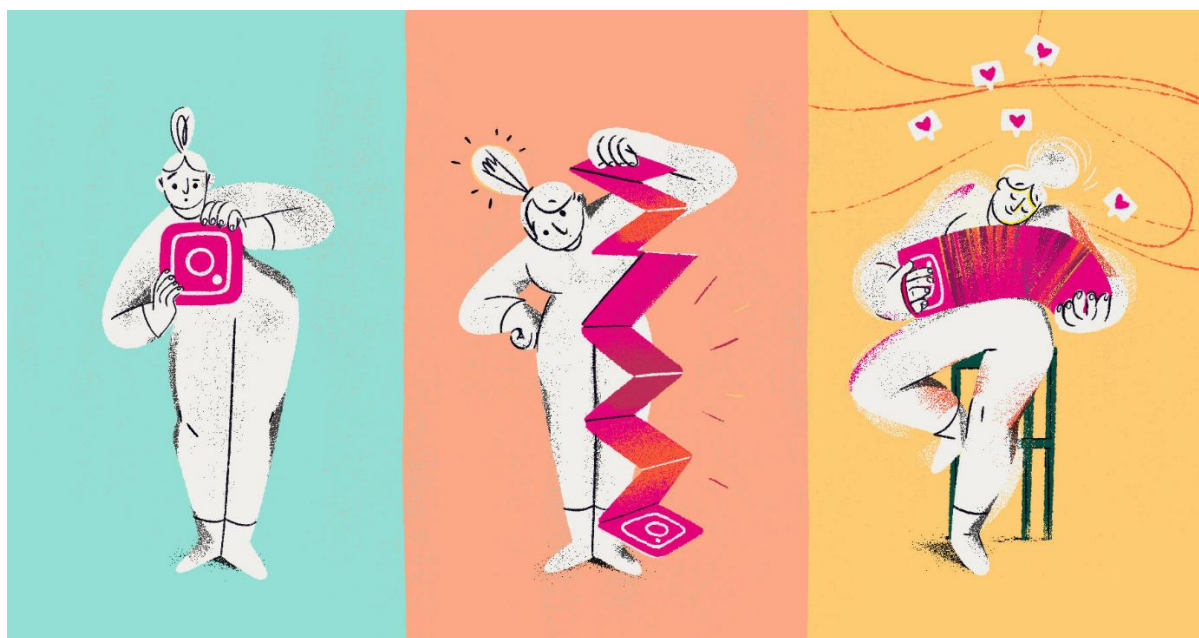
- ✦ **Explore a aba "Explorar" (ícone de lupa):** O Instagram usa algoritmos (inteligência artificial) para mostrar publicações, Reels (vídeos curtos e divertidos) e contas que podem ser do seu interesse com base no que você já curtiu e nas pessoas que você segue.
- ✦ **Use a barra de pesquisa:** Se você tem um interesse específico (ex: "receitas fáceis", "jardinagem urbana", "história do Brasil"), digite na barra de pesquisa para encontrar contas e hashtags (palavras ou frases com um "#" antes) relacionadas ao tema.
- ✦ **Siga hashtags:** Ao encontrar uma hashtag do seu interesse, você pode segui-la para ver as publicações mais recentes sobre aquele assunto no seu feed.
- ✦ **Explore os Reels:** A seção de Reels (geralmente um ícone de claquete) oferece vídeos curtos e criativos de diversos temas. É uma ótima maneira de descobrir novos criadores de conteúdo e se divertir, através de vídeos rápidos e curtos.



## Como interagir com outras pessoas:

- ✦ **Deixe comentários atenciosos:** Ao comentar nas publicações de outras pessoas, seja gentil e respeitoso. Compartilhe suas opiniões de forma construtiva.
- ✦ **Responda aos comentários no seu perfil:** Se alguém comentar em suas fotos ou vídeos, reserve um tempo para responder. Isso ajuda a criar conexões.
- ✦ **Envie mensagens diretas (Direct):** Use o Instagram Direct para conversar em particular com amigos e familiares, compartilhar publicações interessantes ou enviar mensagens de apoio.
- ✦ **Participe de enquetes e perguntas nos Stories:** Interagir com os Stories de outras pessoas é uma forma leve de mostrar seu interesse e participar da conversa.
- ✦ **Mencione amigos nas suas publicações e Stories:** Se você compartilhar algo relacionado a um amigo, marque o perfil dele usando o símbolo "@" seguido do nome de usuário.

Lembre-se que o Instagram é uma ferramenta para se conectar visualmente com o mundo. Explore as diversas funcionalidades, divirta-se compartilhando seus momentos e interagindo com as pessoas que você se importa!



## SEÇÃO 5

**NAVEGANDO COM  
cuidado e segurança**

**evitando fake news  
e GOLPES Digitais**



## **SEÇÃO 5: NAVEGANDO COM CUIDADO E SEGURANÇA: EVITANDO FAKE NEWS E GOLPES DIGITAIS**

A internet nos oferece inúmeras oportunidades de conexão, aprendizado e diversão. No entanto, assim como na vida real, é preciso estar atento para evitar situações desagradáveis como notícias falsas (fake news) e golpes digitais. Neste capítulo apresentamos algumas histórias e dicas para que você possa aproveitar o mundo online de forma segura e responsável.

### **5.1 Protegendo seu Celular Contra Vírus e Golpes**

Seu celular é como uma carteira digital, guardando informações importantes. Por isso, é crucial protegê-lo:

- ✦ **Mantenha seu aparelho (software) atualizado:** As atualizações do sistema operacional e dos aplicativos geralmente incluem melhorias de segurança que protegem contra novas ameaças, sempre que surgir a opção de “atualização de sistema”, opte por realizar.
- ✦ **Tenha cuidado ao baixar aplicativos:** Baixe aplicativos apenas de lojas oficiais (Google Play Store e App Store). Leia as avaliações e verifique as permissões que o aplicativo solicita antes de instalar.
- ✦ **Não clique em links suspeitos:** Mensagens de texto, e-mails ou posts em redes sociais com links desconhecidos podem levar a sites perigosos ou instalar vírus no seu celular.
- ✦ **Use senhas fortes e diferentes:** Crie senhas complexas, misturando letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos. Não use a mesma senha para diferentes contas.
- ✦ **Ative a autenticação de dois fatores:** Essa camada extra de segurança dificulta o acesso não autorizado à sua conta, pois exigirá um código adicional além da senha.
- ✦ **Cuidado com redes Wi-Fi públicas:** Ao usar redes Wi-Fi em locais públicos, evite acessar informações bancárias ou

peçoais importantes, pois essas redes podem ser menos seguras.

## **5.2 Usando a Internet de Forma Segura e Responsável**

Além de evitar golpes e fake news, usar a internet de forma segura e responsável envolve:

- ✦ **Respeitar os outros online:** Assim como na vida real, seja educado e respeitoso em suas interações online. Evite comentários ofensivos, discriminatórios ou que possam magoar outras pessoas.
- ✦ **Proteger suas informações pessoais:** Pense bem antes de compartilhar informações pessoais em redes sociais ou outros sites. Configure suas opções de privacidade para controlar quem pode ver suas publicações e informações.
- ✦ **Cuidado com o que você compartilha:** Lembre-se que o que você publica na internet pode ser visto por muitas pessoas e pode permanecer online por muito tempo.
- ✦ **Esteja atento à sua saúde digital:** Faça pausas regulares ao usar dispositivos eletrônicos para evitar desgastes físicos (impacto na visão, dores no corpo) e outros efeitos negativos do uso excessivo.
- ✦ **Seja crítico com o conteúdo que você consome:** Nem tudo que você vê na internet é verdadeiro ou benéfico. Desenvolva um senso crítico para avaliar as informações e o conteúdo que você encontrar.

## **5.3 Usar o Facebook de Forma Segura e Responsável**

É importante aproveitar o Facebook com segurança para proteger suas informações e ter uma experiência positiva.

**Como proteger a privacidade e os dados pessoais:**

- ✦ **Ajuste suas configurações de privacidade:** Vá nas configurações do Facebook (geralmente um ícone com três

linhas horizontais ou uma seta para baixo no canto superior da tela) e procure por "Privacidade" ou "Configurações de privacidade". Revise quem pode ver suas publicações, quem pode te adicionar como amigo e outras opções. **É recomendado configurar para que apenas seus amigos vejam suas publicações.** Lembrando que quem não for seu “amigo” no Facebook, não irá ter acesso ao que você compartilhar, até que você adicione aquela pessoa/perfil ao seu núcleo de amigos do Facebook.

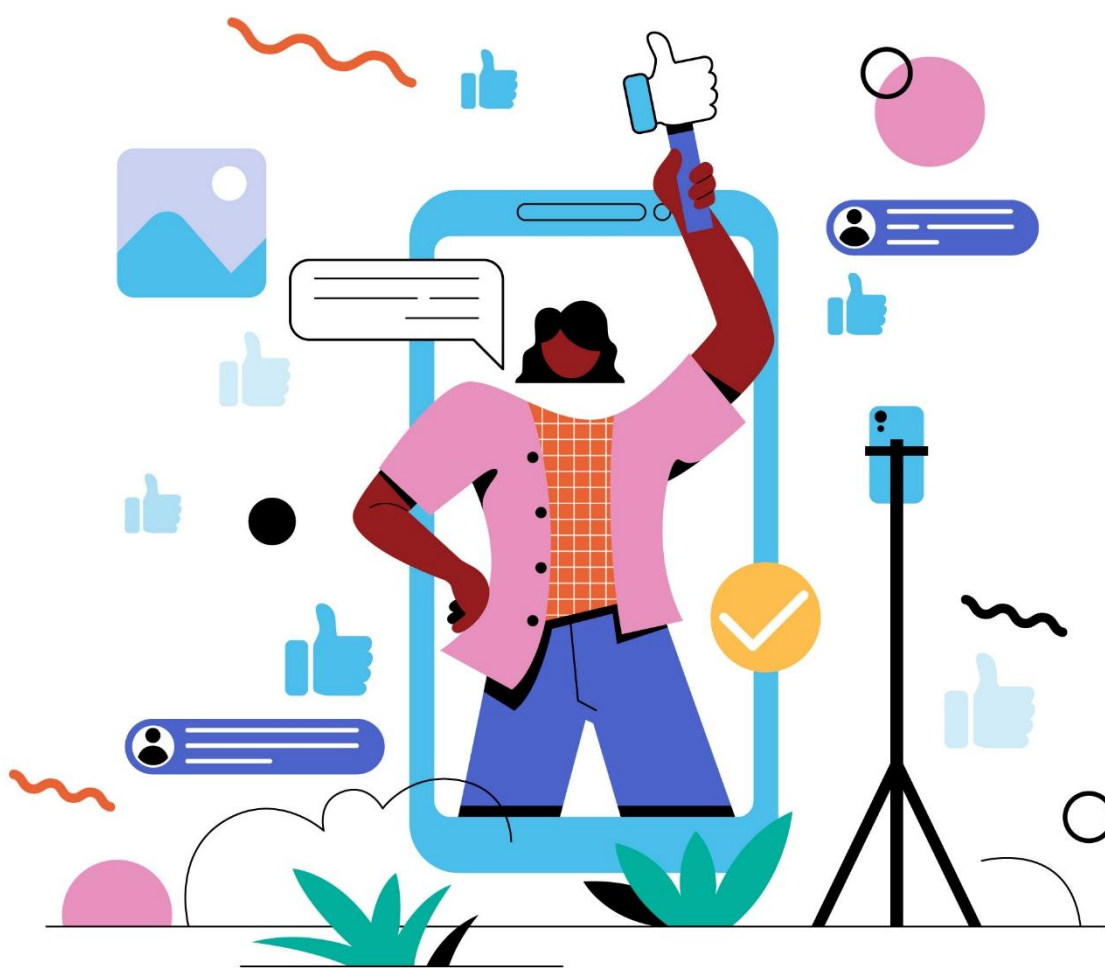
- ✦ **Tenha cuidado com o que você compartilha:** Evite compartilhar informações pessoais como seu endereço completo, número de telefone, CPF ou detalhes bancários em suas publicações!
- ✦ **Pense antes de aceitar solicitações de amizade:** Aceite apenas pessoas que você conhece na vida real. Perfis falsos podem tentar obter suas informações, não compartilhe até que esteja certa de que é alguém confiável.
- ✦ **Use senhas fortes e diferentes:** Crie uma senha difícil de adivinhar para o seu Facebook e não use a mesma senha para outros serviços online. Se for muito ruim memorizar várias senhas, tenha um bloco de notas com essas senhas, guardado, em segurança na sua casa.
- ✦ **Esteja atento a “links suspeitos”:** Não clique em links que pareçam estranhos ou que foram enviados por **pessoas desconhecidas**. Eles podem levar a sites fraudulentos.

### Como evitar fake news e conteúdos inadequados:

- ✦ **Desconfie de notícias sensacionalistas ou exageradas:** Se uma notícia parece inacreditável, provavelmente não é verdade.
- ✦ **Verifique a fonte da informação:** Veja se a notícia foi publicada por um site de notícias confiável e conhecido.
- ✦ **Não compartilhe informações que você não tem certeza se são verdadeiras:** Antes de compartilhar algo, procure por outras fontes que confirmem a informação.

- ✦ **Cuidado com correntes e pedidos estranhos:** Muitas vezes, correntes e pedidos de informações pessoais são golpes.
- ✦ **Use o botão de denúncia:** Se você encontrar publicações, perfis ou grupos com conteúdo ofensivo, falso ou inadequado, use a opção de "Denunciar" para que o Facebook possa analisar.
- ✦ **Seja gentil e respeitoso online:** Lembre-se que há uma pessoa real do outro lado da tela. Evite comentários ofensivos ou agressivos.

**Lembre-se:** a internet é uma ferramenta poderosa que pode enriquecer sua vida de muitas maneiras. Ao estar ciente dos riscos e seguir estas dicas de segurança, você poderá aproveitar todos os benefícios do mundo digital com mais tranquilidade e confiança. Em caso de dúvidas ou se você se deparar com algo suspeito, não hesite em pedir ajuda a um familiar ou amigo de confiança.



## 5.4 Abraçando o Futuro Digital com Confiança e Curiosidade

Ao longo deste guia, exploramos algumas das ferramentas digitais mais populares da atualidade, como o WhatsApp, o Facebook e o Instagram, e oferecemos dicas essenciais para navegar neste universo com segurança e responsabilidade. Esperamos que estas informações tenham desmistificado o mundo digital e o apresentado como uma extensão valiosa da sua vida social e pessoal.

Incentivamos você a dar os primeiros passos, a explorar cada funcionalidade com curiosidade e, acima de tudo, a PRATICAR. Assim como aprender uma nova habilidade, a familiaridade com o mundo digital se desenvolve com o uso contínuo. Não tenha receio de experimentar, de pedir ajuda quando necessário e de CELEBRAR cada nova descoberta.



**A tecnologia não é uma barreira, mas sim uma ponte** que pode enriquecer significativamente a qualidade de vida. Ela oferece oportunidades incríveis para manter conexões afetivas, aprender coisas novas, expressar sua criatividade, acessar informações importantes e até mesmo facilitar tarefas do dia a dia.

## 5.5 Lembre-se dos benefícios que a inclusão digital pode trazer:

- ✦ **Socialização Fortalecida:** Manter contato com amigos e familiares, independentemente da distância, e encontrar novas comunidades de interesse.
- ✦ **Aprendizado Contínuo:** Acesso a uma vasta gama de informações, cursos online e tutoriais sobre os mais diversos temas.
- ✦ **Entretenimento e Lazer:** Desfrutar de músicas, vídeos, jogos e outras formas de diversão.
- ✦ **Acesso a Serviços:** Facilitar o acesso a serviços bancários, de saúde, compras online e informações úteis.
- ✦ **Estímulo Cognitivo:** Manter a mente ativa através da interação com novas tecnologias e da resolução de desafios digitais.

O mundo digital está em constante evolução, e convidamos você a embarcar nesta jornada de aprendizado contínuo. Com as ferramentas e o conhecimento adequados, você pode desfrutar de todas as maravilhas que a tecnologia tem a oferecer, mantendo-se conectado, informado e engajado na sociedade contemporânea. Que ao explorar o universo digital você encontre uma experiência enriquecedora, segura e repleta de novas descobertas! **Agora, vai lá praticar!**



## SEÇÃO 6

CAUSOS PARA APRENDER:

# evitando fake news e GOLPES Digitais



## SEÇÃO 6: CAUSOS PARA APRENDER: EVITANDO FAKE NEWS E GOLPES DIGITAIS

### Causo 1: A Corrente Premiada no WhatsApp

Dona Maria recebeu uma mensagem no WhatsApp de um número desconhecido. A mensagem dizia que uma grande rede de supermercados estava dando prêmios em dinheiro para quem compartilhasse a mensagem com 10 amigos e clicasse em um link. Curiosa e pensando em ajudar os netos, Dona Maria compartilhou a mensagem com todos os seus contatos e clicou no link.

**O que aconteceu?** Ao clicar no link, Dona Maria foi direcionada para um site que pedia seus dados pessoais, como nome completo, CPF e até dados bancários para "liberar" o prêmio. Felizmente, antes de fornecer todas as informações, ela comentou com sua neta, que logo percebeu que se tratava de um golpe. A neta explicou que grandes empresas geralmente não pedem dados bancários dessa forma para entregar prêmios e que correntes como essa são comuns em golpes.

**Lição aprendida:** Desconfie de mensagens com promessas de prêmios fáceis que exigem compartilhamento de dados pessoais. Verifique sempre a veracidade de promoções diretamente nos canais oficiais das empresas. Nunca forneça dados bancários ou informações pessoais confidenciais em links desconhecidos.



## Causo 2: O Perfil Falso do Amigo no Facebook

Seu João recebeu uma solicitação de amizade no Facebook de um perfil com o nome e a foto de um amigo querido. Achou estranho, pois já era amigo dessa pessoa, ele aceitou por curiosidade. Logo, o perfil falso começou a enviar mensagens pedindo dinheiro emprestado para uma emergência familiar urgente. A mensagem era muito convincente e usava um tom parecido com o do amigo.

**O que aconteceu?** Desconfiado, Seu João ligou para o amigo verdadeiro e descobriu que ele não havia criado um novo perfil e nem estava pedindo dinheiro. O perfil falso era um golpe para se aproveitar da confiança das pessoas.

**Lição aprendida:** Seja cauteloso com novas solicitações de amizade de pessoas que você já é amigo. Verifique se o perfil é realmente novo e, em caso de dúvidas ou pedidos estranhos, entre em contato com a pessoa, ou outra pessoa incomum, por outros meios (telefone, pessoalmente) para confirmar.



### Causo 3: A Notícia Alarmante Compartilhada no Grupo da Família

No grupo da família Pereira, no WhatsApp, alguém compartilhou uma notícia com um título sensacionalista sobre um problema grave de saúde pública. A notícia parecia oficial e gerou muita preocupação entre os membros do grupo. Dona Lurdes, preocupada com a família, compartilhou a notícia em outros grupos antes de verificar a fonte.

**O que aconteceu?** Mais tarde, um dos netos de Dona Lurdes pesquisou sobre a notícia em sites de notícias confiáveis e descobriu que se tratava de uma informação falsa, divulgada para causar pânico. A notícia já havia sido desmentida por órgãos oficiais.

**Lição aprendida:** Antes de compartilhar qualquer notícia, especialmente aquelas com títulos alarmantes ou que parecem muito boas (ou ruins) para serem verdade, verifique a fonte. Consulte sites de notícias conhecidos e confiáveis (ex. jornais), agências de checagem de fatos e órgãos oficiais para confirmar a veracidade da informação. Não contribua para a disseminação de fake news.



## Causo 4: O E-mail Suspeito do Banco

Seu Carlos recebeu um e-mail que parecia ser do seu banco, informando sobre uma transação suspeita em sua conta e pedindo para clicar em um link para confirmar seus dados. Preocupado, Seu Carlos quase clicou no link.

**O que aconteceu?** Felizmente, antes de clicar, ele lembrou de uma dica que havia lido sobre golpes online: bancos geralmente não pedem informações confidenciais por e-mail ou solicitam que você clique em links para acessar sua conta. Ele ligou para a central de atendimento do seu banco e confirmou que o e-mail era falso.

**Lição aprendida:** Desconfie de e-mails de bancos ou outras instituições financeiras que solicitem seus dados pessoais ou que peçam para clicar em links. Em caso de dúvidas, entre em contato diretamente com a instituição por meio dos canais oficiais (telefone, site oficial).



## REFERÊNCIAS

APPLE. Suporte Apple (iOS). Disponível em:  
<https://support.apple.com/pt-br>. Acesso em: 7 out. 2025.

META. Central de Ajuda do Facebook. Disponível em:  
<https://www.facebook.com/help>. Acesso em: 7 out. 2025.

META. Central de Ajuda do Instagram. Disponível em:  
[https://help.instagram.com/?locale=pt\\_BR](https://help.instagram.com/?locale=pt_BR). Acesso em: 7 out. 2025.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA (Brasil). Direitos e deveres na internet. Disponível em:  
[https://blog.mds.gov.br/redesuas/wp-content/uploads/2020/10/cartilha.suas\\_.modo\\_.de\\_.usar\\_.formato.normal.atualizado.pdf](https://blog.mds.gov.br/redesuas/wp-content/uploads/2020/10/cartilha.suas_.modo_.de_.usar_.formato.normal.atualizado.pdf). Acesso em: 7 out. 2025.

NIC.br. CERT.br: guias e dicas de segurança. Disponível em:  
<https://www.cert.br/docs/>. Acesso em: 7 out. 2025.

SAMSUNG. Manuais de suporte e ajuda. Disponível em:  
<https://www.samsung.com/br/support/>. Acesso em: 7 out. 2025.

WHATSAPP. Central de Ajuda do WhatsApp. Disponível em:  
[https://faq.whatsapp.com/?lang=pt\\_br](https://faq.whatsapp.com/?lang=pt_br). Acesso em: 7 out. 2025



**NUPEEJAIC**  
**UNEAL**

NÚCLEO DE PESQUISA E EXTENSÃO EM EDUCAÇÃO  
DE JOVENS, ADULTOS, IDOSOS E CAMPESINOS



**Unapi**

Universidade Aberta  
à Pessoa Idosa



Editora  
Performance

