

TATIANA QUARTI IRIGARAY  
VALÉRIA GONZATTI  
ORGANIZADORAS

# INCLUSÃO DIGITAL DE IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM GUIA PRÁTICO



**TATIANA QUARTI IRIGARAY**  
**VALÉRIA GONZATTI**  
ORGANIZADORAS



**INCLUSÃO DIGITAL**  
**DE IDOSOS EM TEMPOS**  
**DE PANDEMIA:**  
**UM GUIA PRÁTICO**



PORTO ALEGRE  
2020

© EDIPUCRS 2020

## PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Thiara Speth

## ILUSTRAÇÕES

Freepik

## REVISÃO DE TEXTO

Dos autores

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

---

I37 Inclusão digital de idosos em tempos de pandemia [recurso eletrônico] : um guia prático / organizadoras Tatiana Quarti Irigaray, Valéria Gonzatti. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : EDIPUCRS, 2020.  
1 Recurso on-line (76 p.).

Modo de acesso: <<http://www.pucrs.br/edipucrs/>>

1. Idosos. 2. Qualidade de vida. 3. Inclusão digital. 4. Gerontologia social. I. Irigaray, Tatiana Quarti. II. Gonzatti, Valéria

CDD 23. ed. 362.6

---

Anamaria Ferreira – CRB-10/1494

Setor de Tratamento da Informação da BC-PUCRS

Todos os direitos desta edição estão reservados, inclusive o de reprodução total ou parcial, em qualquer meio, com base na Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, Lei de Direitos Autorais.

## CONSELHO EDITORIAL EDIPUCRS

**Chanceler** Dom Jaime Spengler

**Reitor** Evilázio Teixeira | **Vice-Reitor** Jaderson Costa da Costa

Carla Denise Bonan (Presidente), Luciano Aronne de Abreu (Editor-Chefe), Adelar Fochezatto, Antonio Carlos Hohlfeldt, Cláudia Musa Fay, Gleny T. Duro Guimarães, Helder Gordim da Silveira, Lívia Haygert Pithan, Lucia Maria Martins Giraffa, Maria Eunice Moreira, Maria Martha Campos, Norman Roland Madarasz, Walter F. de Azevedo Jr.



**Editora Universitária da PUCRS**

Fone/fax: (51) 3320 3711

E-mail: [edipucrs@pucrs.br](mailto:edipucrs@pucrs.br)

Site: [www.pucrs.br/edipucrs](http://www.pucrs.br/edipucrs)

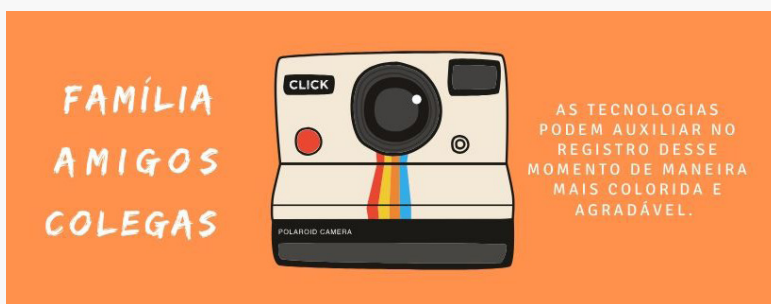
# Sumário

INCLUSÃO DIGITAL DE IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM GUIA PRÁTICO.....	5
SOU IDOSO E SOU TECNOLÓGICO.....	7
CONFIGURANDO SEU SMARTPHONE.....	8
USO DO WHATSAPP.....	10
USO DO ZOOM.....	34
USO DO FACEBOOK.....	39
USO DO INSTAGRAM.....	43
USO DO YOUTUBE.....	54
COMO MANTER A MENTE ATIVA EM TEMPOS DE PANDEMIA?.....	59
EXERCITE SUA MENTE USANDO APLICATIVOS E SITES.....	67
UM SITE PARA TREINAR SEU CÉREBRO DURANTE A PANDEMIA.....	71
REFERÊNCIAS.....	72
EXPEDIENTE.....	75

## INCLUSÃO DIGITAL DE IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM GUIA PRÁTICO

---

Vivemos um momento de grande tensão, em razão do surgimento de um novo vírus (Coronavírus SARS-COV-2) extremamente contagioso. Para evitar sua propagação, recomenda-se o isolamento social da população, evitando-se o contato físico. No entanto, isolamento social não é sinônimo de ausência de interação social, pois, mesmo em casa, podemos interagir com outras pessoas através de meios alternativos: chamadas de voz ou de vídeo, videoconferências, e-mail, entre outros.



Fonte: as autoras.

No momento atual da pandemia, é de extrema importância incentivar e ensinar os idosos a usarem as tecnologias e manterem seu corpo e sua mente ativos. Porém, nem todos sabem utilizá-las. Então, sentimos a necessidade de disponibilizar treinamentos para o uso de aplicativos e atividades que possam promover

6 a interação social (reforçando os vínculos com a sociedade, os amigos e os familiares) e estimular o bom funcionamento da memória.

Dessa forma, o objetivo deste guia é apresentar orientações para idosos, ou seja, o passo a passo de como podem usar o WhatsApp, o Zoom, o Facebook, o Instagram e o YouTube. Após, apresentamos exercícios, jogos e aplicativos para manterem a mente ativa. Ao final da cartilha, disponibilizamos um site com atividades para atenção, memória e raciocínio, criado para este momento de distanciamento social.



## SOU IDOSO E SOU TECNOLÓGICO

---

A maioria dos idosos reconhece a importância do uso das tecnologias no dia a dia e demonstra interesse em aprender usá-las para se comunicar com familiares e amigos, se mantendo atualizados. Embora alguns apresentem resistência e medo, quando conseguem dominar as tecnologias, sentem-se empoderados.

Essas dificuldades, muitas vezes, são decorrentes de questões visuais (acentuadas pelas pequenas letras usadas nas telas de celulares e tablets). Além disso, por demonstrarem dificuldades motoras para manusear mouses e teclados, especialmente, porque nunca treinaram essas habilidades. Assim, o uso das tecnologias deve ser aprendido e treinado pelos idosos.

Lembramos que novas aprendizagens auxiliam na manutenção do bom funcionamento da mente, estimulando a atenção e a memória.



Fonte: as autoras.

## CONFIGURANDO SEU SMARTPHONE

---

Cada aparelho celular vem de fábrica com uma configuração padrão, podendo apresentar uma letra muito pequena, o que dificulta a leitura na tela.

Você pode aumentar o tamanho da letra. Para isso, na maioria dos aparelhos, deverá clicar em “Configurações”. Após clicar em “Tela” e “Tamanho da fonte”, assim poderá escolher o melhor tamanho para a sua visão: quanto maior o número escolhido, maior o tamanho.

Também é possível mudar a cor de fundo da sua tela e os sons para chamadas, além de configurar outras funções. Como cada aparelho pode ser diferente, sugerimos que busque tutoriais na internet, pesquisando pela marca e pelo modelo do seu aparelho de celular. Poderá pedir auxílio para uma pessoa próxima ou se aventurar, clicando em “Configurações” e ir modificando e reformulando suas preferências.

### **Vamos aprender a usar o WhatsApp, o Zoom, o Facebook, o Instagram e o YouTube?**

WhatsApp, Zoom, Facebook, Instagram e YouTube são aplicativos usados para interagir com outras pessoas de forma virtual. Com o auxílio desses programas, é possível conversar por voz ou vídeo, publicar fotos, comentar publicações e interagir com quem está distante, mas conectado.



## 9 Onde tudo começa?

Se você tem um celular ou tablet com sistema operacional **Android**, deve utilizar a **Google Play Store**, a loja oficial dos aplicativos.

Se você tem um celular ou tablet com sistema operacional **iOS, da Apple**, deve utilizar a **App Store**, a loja oficial dos aplicativos.

Através dessas lojas, você pode fazer o *download* (baixar) e instalar os aplicativos. Iremos ensinar a usá-los. Todos são gratuitos.



## USO DO WHATSAPP

---

O WhatsApp é um aplicativo de celular para transmissão de **mensagens de texto, mensagens de voz, fotos ou vídeos**. O WhatsApp também faz ligações e videochamadas, desde que esteja conectado na internet. Um dos objetivos é aproximar as pessoas e manter o contato com amigos e familiares.

Se você não tiver o WhatsApp instalado, busque em sua loja de aplicativos (como Play Store e App Store) o programa “WhatsApp Messenger”, instale e aguarde para registrar seus dados.



## 11 1. Como enviar mensagem de texto no WhatsApp?

Para começar a usar o WhatsApp, você vai clicar no ícone (nome) do aplicativo. Logo que fizer isso, o aplicativo será aberto e você poderá interagir.

**a.** Para conversar por meio de texto com algum dos seus contatos (amigos ou familiares), você deverá clicar no ícone verde que aparece no canto inferior direito da tela (Figura 1). Depois de clicar, aparecerá sua lista de contatos (Figura 2).

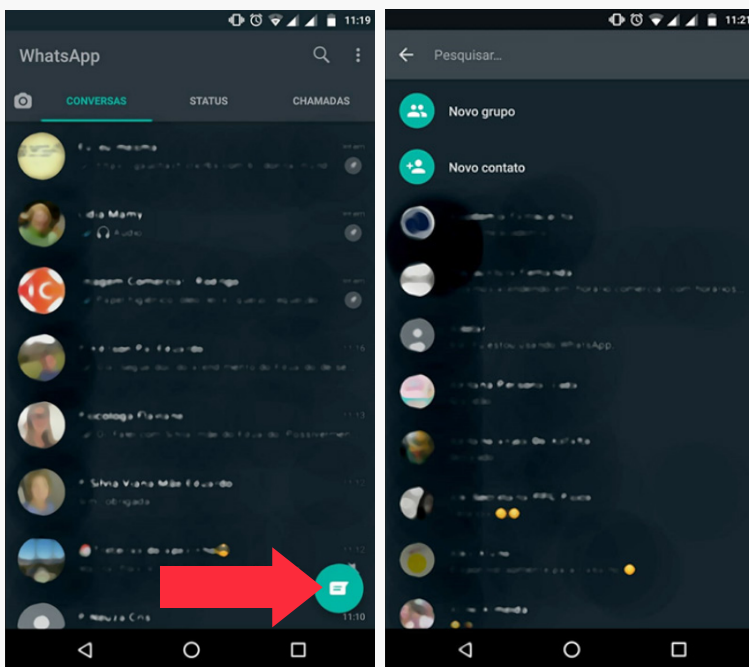


Figura 1 e Figura 2

- 12 b. Você deverá escolher com quem quer conversar buscando na lista ou em “Pesquisar”, por meio do nome da pessoa que você digitou (Figura 3), e clicar em cima do contato da pessoa.



Figura 3

- 13** **c.** Logo, uma tela com a caixa para conversar será aberta (Figura 4). Nessa tela você poderá escrever (“teclar”) a mensagem de texto e enviá-la clicando no ícone verde (como um avião de papel) que aparece do lado direito.

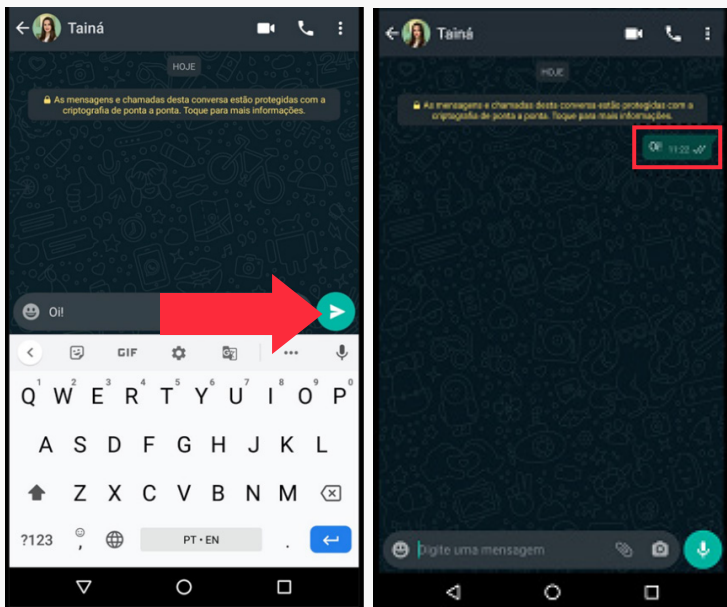


Figura 4 e Figura 5

- d.** Assim que clicar no ícone verde, sua mensagem será enviada para a pessoa. Ao lado da sua mensagem, aparecerá um sinal parecido com duas letras “v”. Isso significa que sua mensagem foi enviada (Figura 5). Agora é só seguir a conversa!

## 2. Como enviar um áudio (mensagem de voz) no WhatsApp?

a. Abra seu aplicativo de WhatsApp (Figura 6) e procure o contato a quem você quer mandar um áudio (mensagem de voz), usando a lupa (Figura 7).

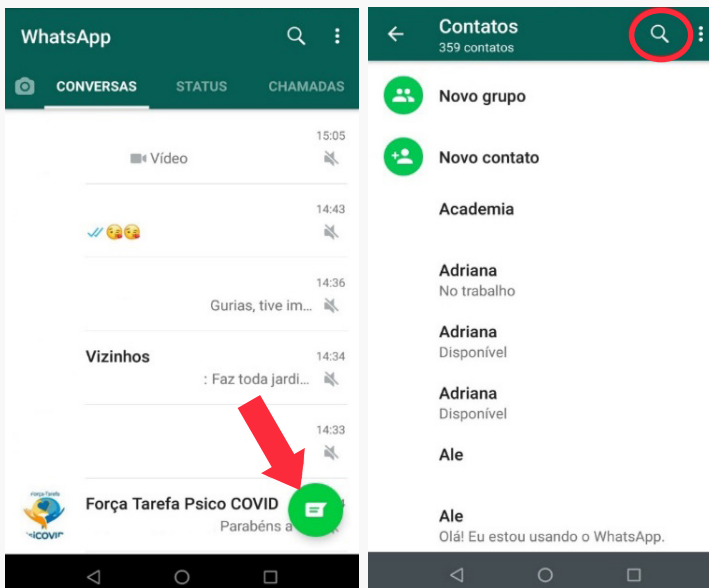


Figura 6 e Figura 7

15 **b.** Você irá clicar em cima do contato que quer mandar áudio (Figura 8).

**c.** Uma tela de conversa abrirá (Figura 9). Então, deverá pressionar o botão de áudio à direita para que ele grave enquanto fala e, ao acabar de falar a sua mensagem de áudio, deve soltar o botão para que ela seja enviada ao seu contato (Figura 10).

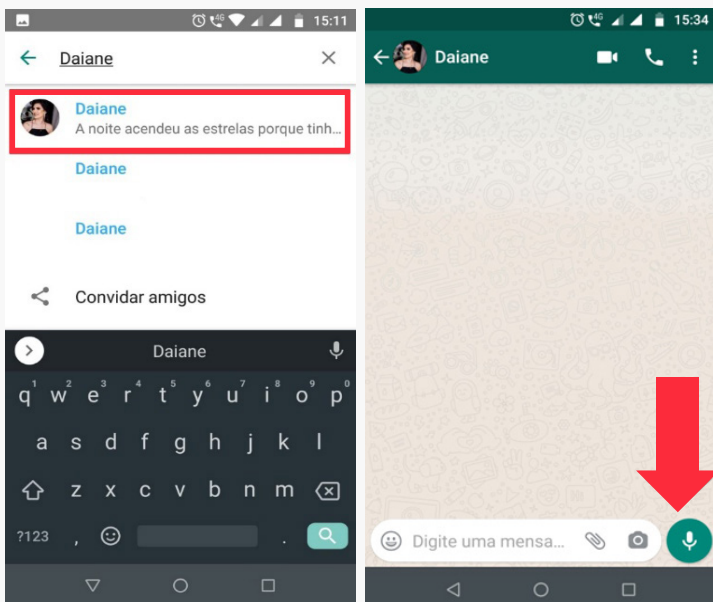


Figura 8 e Figura 9

- 16 d. Outra forma de gravar um áudio é clicar e arrasta o botão de gravar áudio para cima, assim você não precisa ficar segurando enquanto fala. Essa estratégia pode ser usada para mandar áudios mais longos (Figura 11).

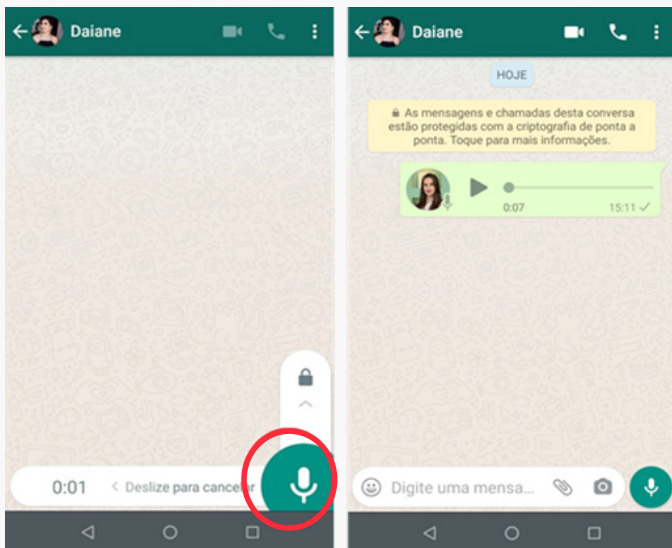


Figura 10

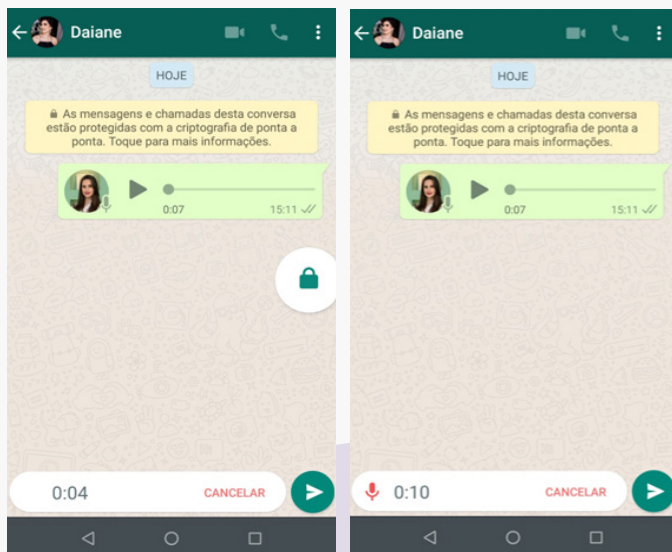


Figura 11



- 17 e.** Você poderá apagar o áudio enviado logo após o envio. Para isso, deverá segurar apertando em cima do áudio a ser excluído (Figura 12), após deverá clicar em lixeira e em “Apagar para todos” (Figura 13). Assim, o áudio não será entregue ao destinatário (Figura 14).

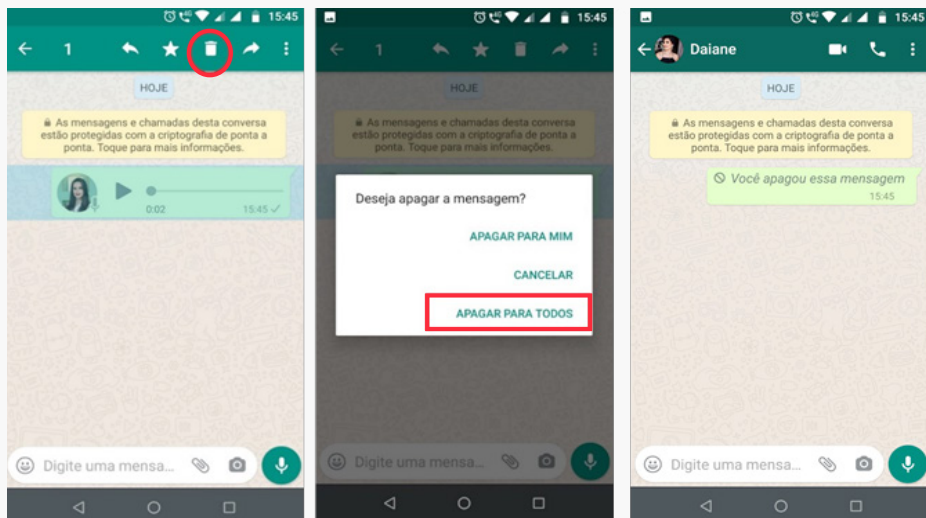


Figura 12, Figura 13 e Figura 14

- 18 f. Você também poderá cancelar o áudio. Será cancelado quando for feito com o comando *arrastar para cima* e gravar automaticamente, clicando em “Cancelar” (Figura 15).

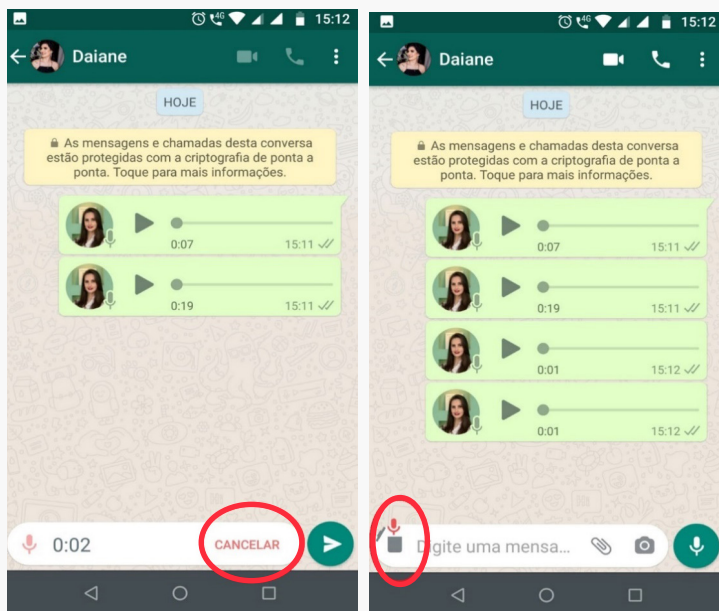


Figura 15

## 19 3. Como enviar imagem ou vídeo no WhatsApp?

a. Na tela inicial do WhatsApp, busque pelo contato que deseja enviar o arquivo (foto ou vídeo) e clique no ícone, conforme mostra a Figura 16.

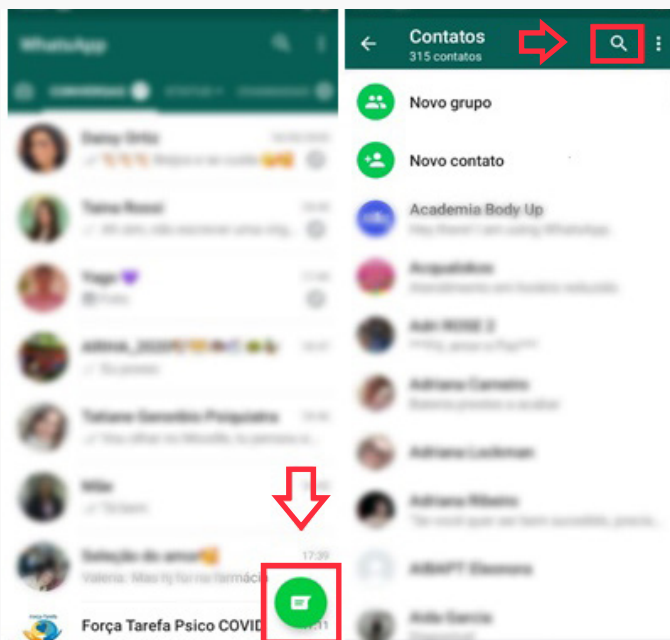


Figura 16

20 b. Seleção de contato e abra a conversa (Figura 17).

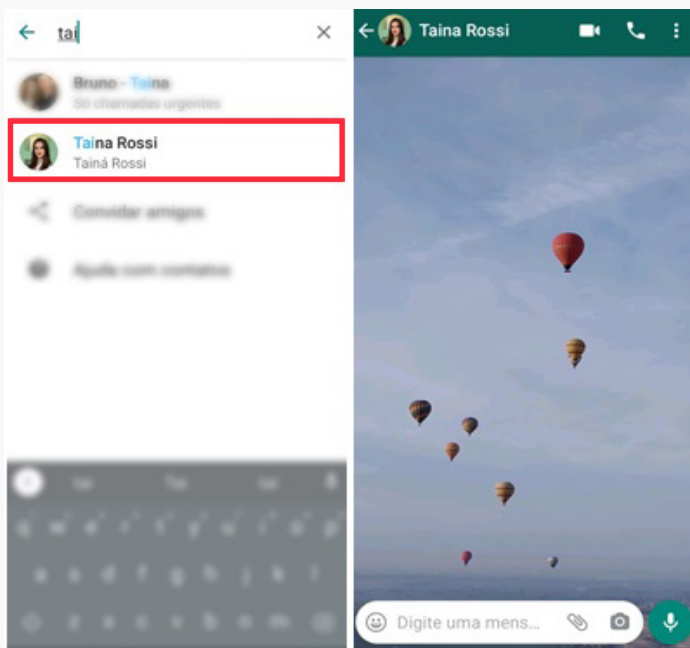


Figura 17

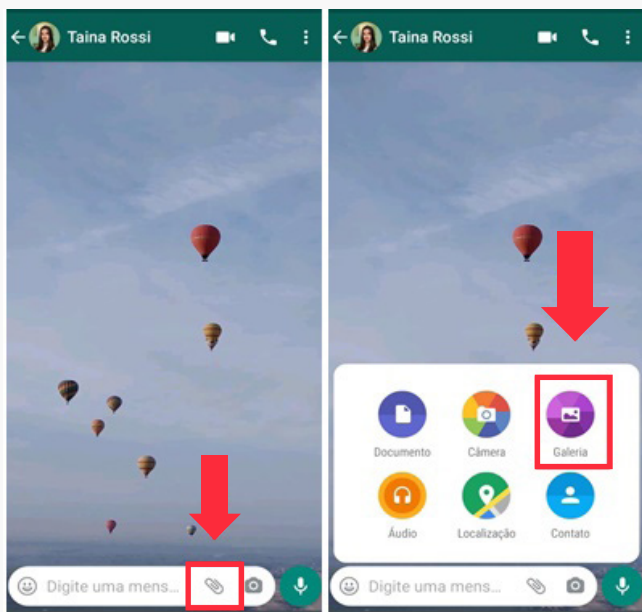


Figura 18 e Figura 19

c. Você deve clicar no ícone em formato de clipes (Figura 18). Ao clicar no clipes, abrirá a opção de enviar itens de várias pastas para seus contatos. Escolha “Galeria” (Figura 19).

d. Ao clicar em “Galeria”, irão aparecer todas as pastas, então selecione “Câmera” (Figura 20). Após aparecerão todos os seus arquivos de fotos e vídeos. Agora você pode escolher se quer enviar um vídeo ou uma foto (Figura 21).

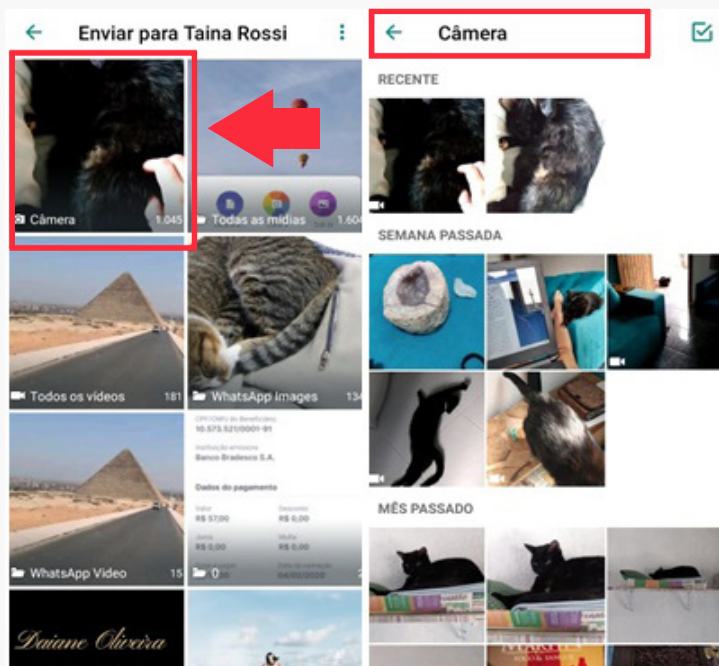


Figura 20 e Figura 21

- 23 e. Para enviar uma **foto**, selecione o arquivo (Figura 22) e pressione o ícone de envio (Figura 23).

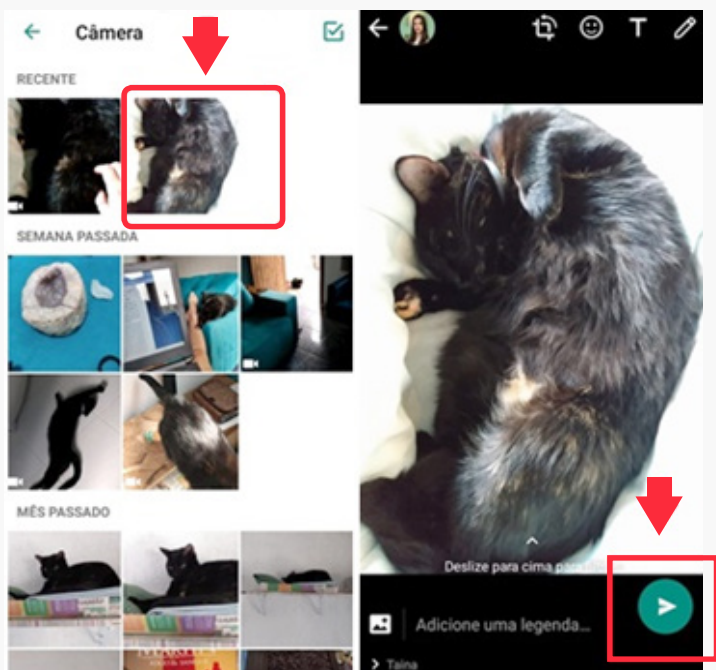


Figura 22 e Figura 23

24

f. Para selecionar um **vídeo**, deverá escolher o arquivo com o símbolo de uma filmadora (Figura 24) que aparece junto ao arquivo. Ele irá aparecer na conversa. Pressione o ícone de envio (Figura 25).

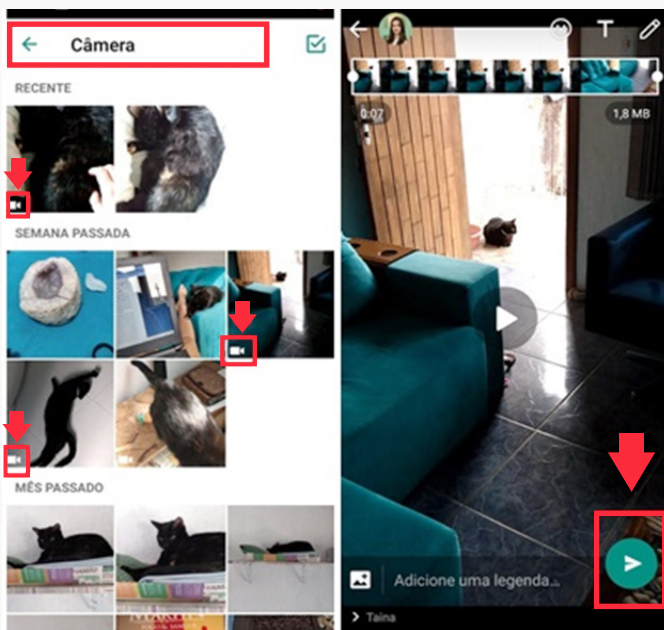


Figura 24 e Figura 25



- 25** **9.** Na conversa, irá aparecer o que você enviou (foto ou vídeo). Aproveite para enviar fotos e vídeos que você fez (Figura 26).

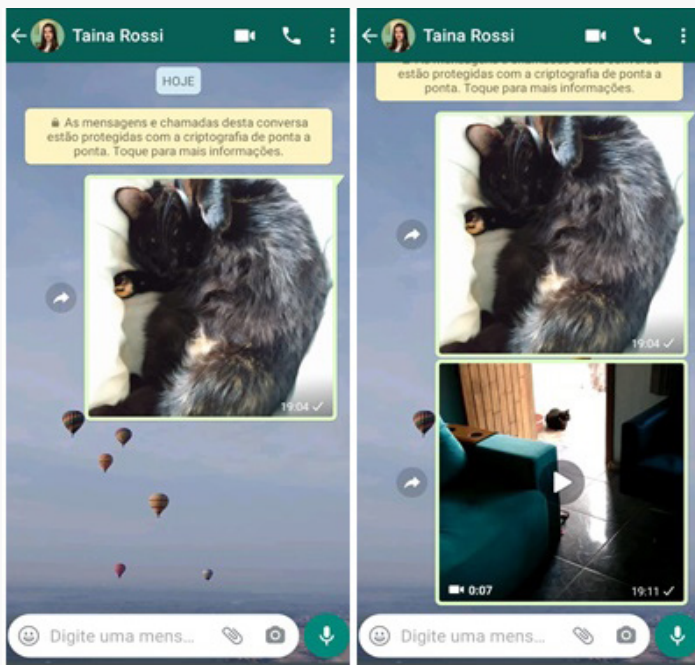


Figura 26

## 26 4. Como enviar *emoticons* e figurinhas no WhatsApp?

a. Você deverá abrir uma conversa. Depois clicar na “carinha” que aparece junto à linha digitável (Figura 27).

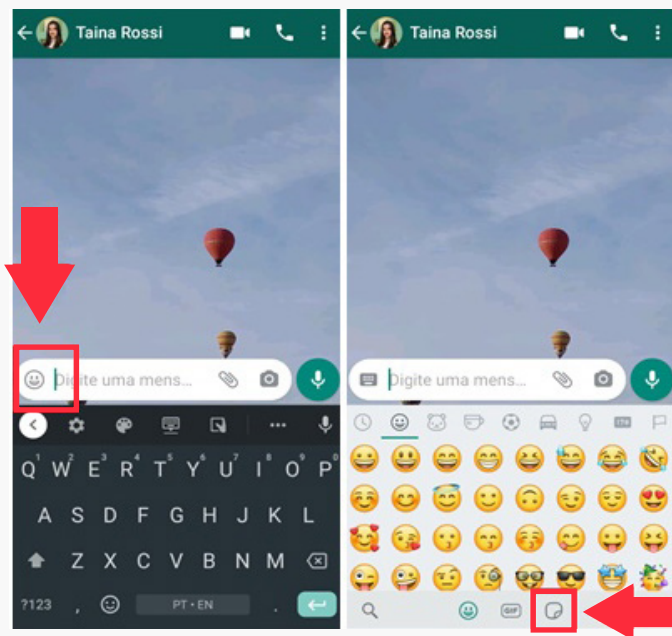


Figura 27 e Figura 28

b. Clicando na carinha, abrirá uma opção com vários desenhos separados por categorias. Abaixo das carinhas, haverá três opções: carinhas (rostithos amarelos), *gifs* (imagens com movimento) ou adesivos (figurinhas adesivas) (Figura 28).

27

c. Ao selecionar as figurinhas, abrirá a opção de adesivos salvos em seu Smartphone (Figura 29). Você escolherá uma, e ela aparecerá para o seu contato (Figura 30).

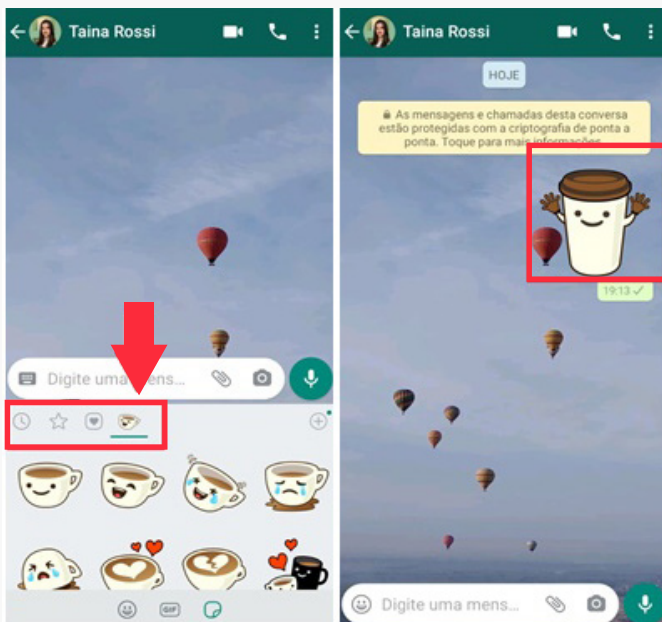


Figura 29 e Figura 30

## 28 5. Como criar um grupo de conversas com múltiplos membros no WhatsApp?

**a.** Você deve abrir a aba “Conversas” no seu WhatsApp e tocar em mais opções (que são os três pontinhos no canto superior direito) ou clicar em “Nova conversa” (Figura 31).

**b.** Ao escolher “Nova conversa”, uma tela com as opções “Novo grupo” ou “Novo contato” aparecerá (Figura 32). Clique em “Novo grupo”, e a lista de contatos aparecerá (Figura 33).

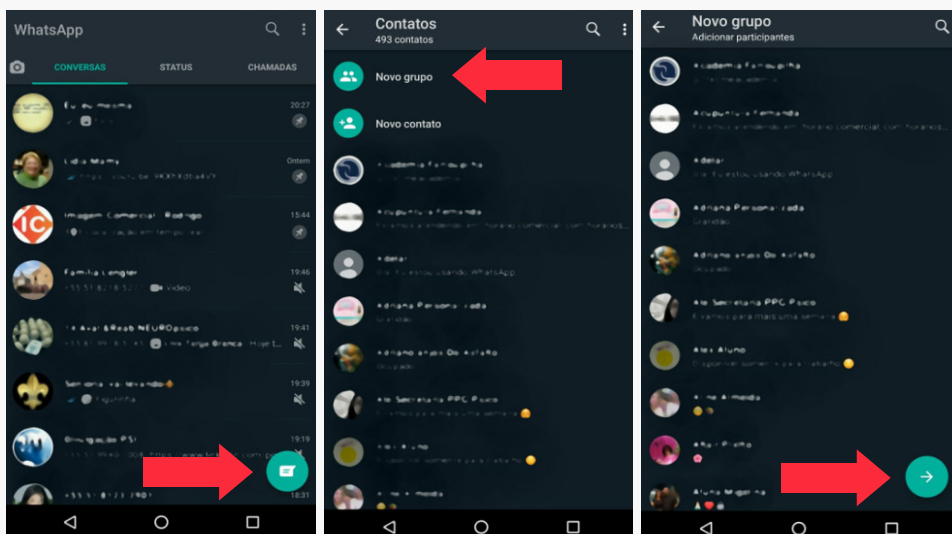


Figura 31, Figura 32, Figura 33

c. Selecione os contatos que você quer incluir em seu grupo (Figura 34) e, em seguida, toque na seta verde.

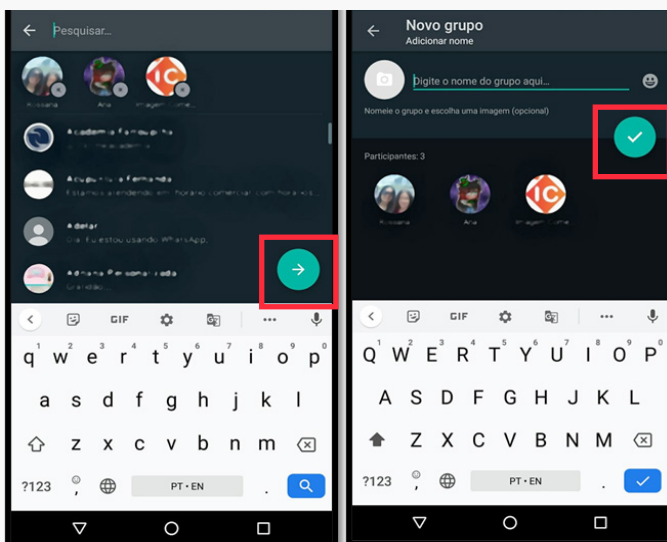


Figura 34 e Figura 35

d. Pense em um nome para esse grupo e digite no espaço reservado (Figura 35). O nome será visível para todos os participantes do grupo.

- 30 e.** Para salvar o grupo que criou, você deve apertar o botão verde com a marca de tique (Figura 36). Seu grupo (Figura 37) estará pronto para que você possa conversar e interagir, aproveite!

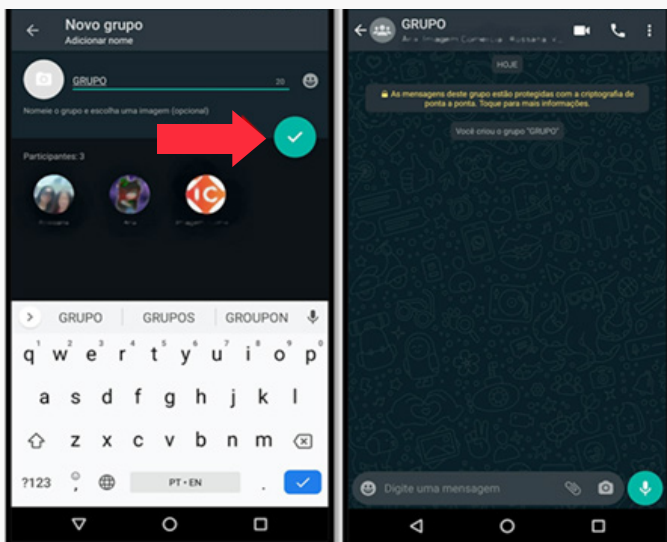


Figura 36 e Figura 37

## 31 6. Como realizar uma chamada de vídeo com mais pessoas no WhatsApp?

**a.** O aplicativo de WhatsApp oferece um recurso para conversas ao vivo em **videochamada** com **pessoas dos seus contatos**.

Confira a seguir como fazer isso:

**a.** Na tela inicial do WhatsApp (Figura 38), selecione um dos contatos para fazer parte da chamada e clique no ícone da filmadora, conforme mostra a Figura 39, para iniciar uma chamada de vídeo.

**b.** Espere o contato aceitar a chamada e clique no ícone localizado no canto superior direito da tela, representado por uma pessoa com o sinal de “+” (Figura 40).

**c.** Selecione as outras pessoas que irão participar da chamada (Figura 41). **O máximo de contatos para chamadas em grupo é de oito participantes.**

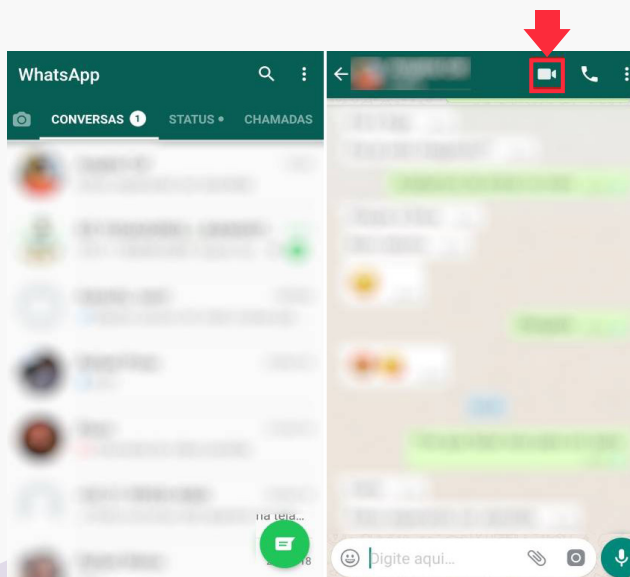


Figura 38 e Figura 39

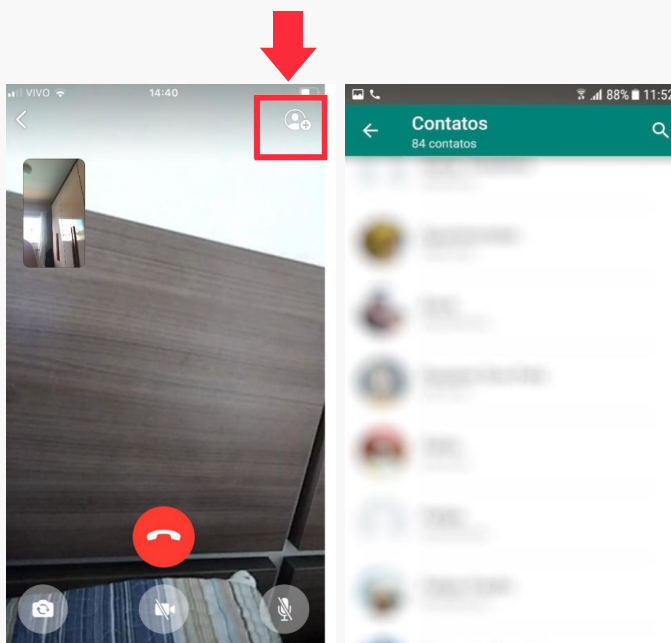


Figura 40 e Figura 41

## 7. Como realizar uma chamada de vídeo em grupo no WhatsApp?

Outra opção é realizar uma chamada de vídeo em grupo. **A chamada é bem simples quanto é feita para um grupo com quatro pessoas.** Siga os passos a seguir:

- a.** Na tela inicial, selecione o grupo com que gostaria de conversar e abra, como na Figura 42.
- b.** Clique na filmadora que aparece na parte superior da tela.



c. Aguarde as pessoas que fazem parte do grupo aceitarem a chamada e aproveite a conversa (Figura 43).

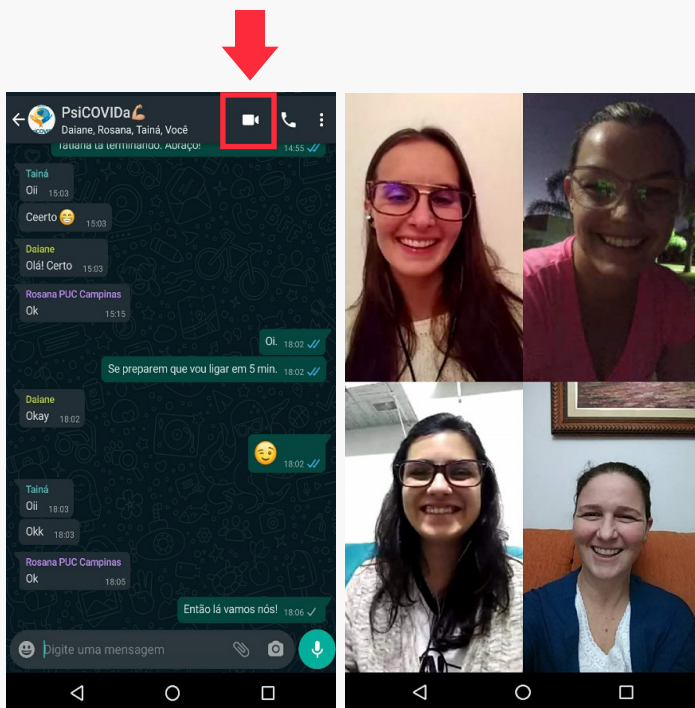


Figura 42 e Figura 43

O aplicativo Zoom é um programa utilizado para videoconferências ou videochamadas e pode ser utilizado no computador, no celular ou no *tablet*. No Zoom, você poderá criar uma sala de reunião ou participar de palestras e aulas ao vivo. A seguir, vamos ensinar a instalar e montar uma sala para conversar com seus contatos.

## 1. Como fazer uma videoconferência pelo Zoom?

a. Busque em sua loja de aplicativos (como Play Store ou App Store) o programa Zoom Cloud Meetings, instale-o e registre os seus dados (Figura 44).

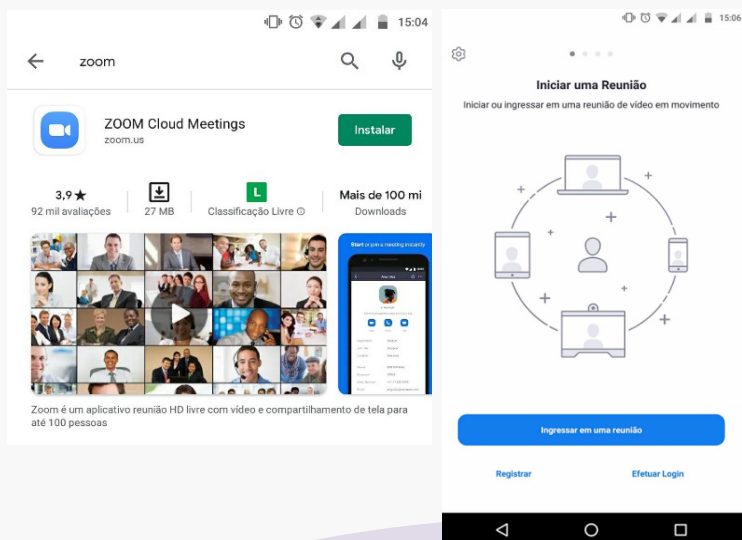


Figura 44

35

**b.** Instale e preencha seus dados pessoais, como data de nascimento, nome e e-mail. Após, você receberá um e-mail para confirmar seu ingresso e será direcionado para uma tela com a seguinte pergunta: “Você está se inscrevendo em nome de uma escola?” Marque “não” e clique em “Continuar” (Figura 45).

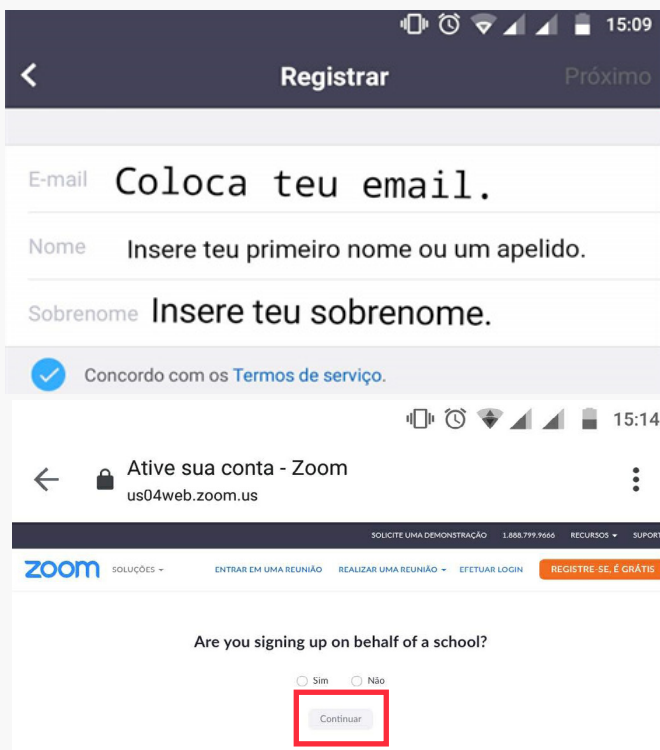


Figura 45

**36 c.** Para concluir a ativação da conta, você irá preencher seus dados e criar uma senha (Figura 46). Lembre-se de anotá-los em uma agenda ou caderno e deixá-los em lugar seguro! Nunca carregue suas senhas na carteira nem compartilhe-as.

**d.** Por fim, você já poderá abrir o Zoom (Figura 47). Agora será possível agendar um encontro de 40 minutos com no máximo 100 pessoas! Selecionando a “Agenda”, aparecerá uma nova tela para agendamento (Figura 48). Com certeza, será um bom anfitrião! Então, escreva um nome para essa reunião e marque a melhor data e horário para o encontro.

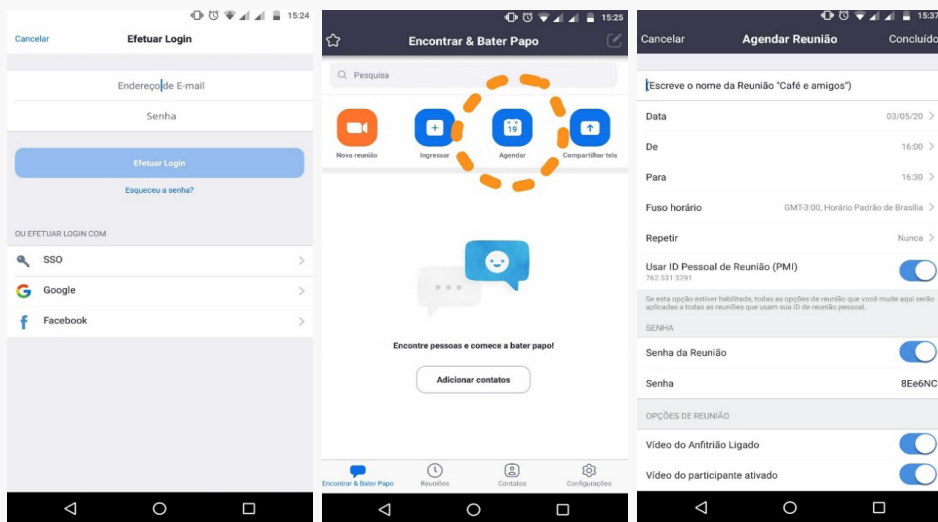


Figura 46, Figura 47 e Figura 48

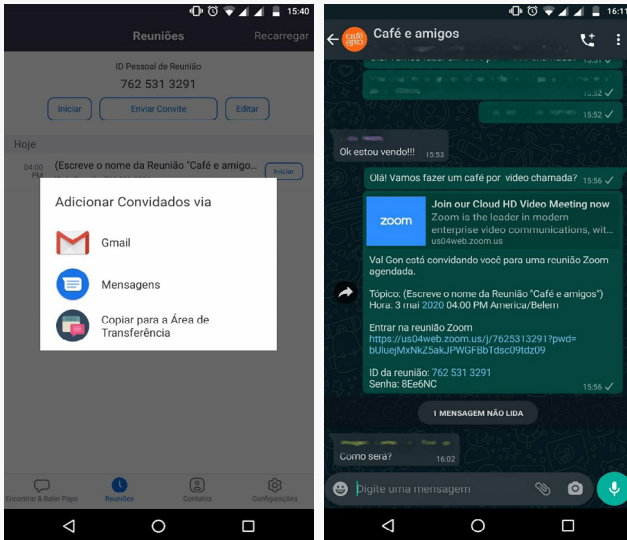


Figura 49 e Figura 50

e. Depois que você agendar a reunião, deverá convidar as pessoas! Abrirá uma tela. Nela você poderá enviar o convite (Figura 49). É possível enviar o link para, por exemplo, convidar as pessoas por meio do WhatsApp (Figura 50).

**38 f.** Para iniciar a reunião no horário agendado, você deverá “abrir” o Zoom (Figura 51) e selecionar “Iniciar”. Assim serão abertos a câmera e o microfone do programa (Figura 52). Agora, é só esperar os convidados e ter um bom encontro virtual!

**g.** Para terminar a reunião, basta selecionar o botão “Encerrar”, que fica no canto superior direito da tela. A seguir, abrirão as opções “Encerrar a reunião para todos” ou “Sair da reunião” (Figura 53). Então pressione “Encerrar a reunião para todos”. Aproveite e marque um encontro com a família! Vocês poderão se ver enquanto conversam!

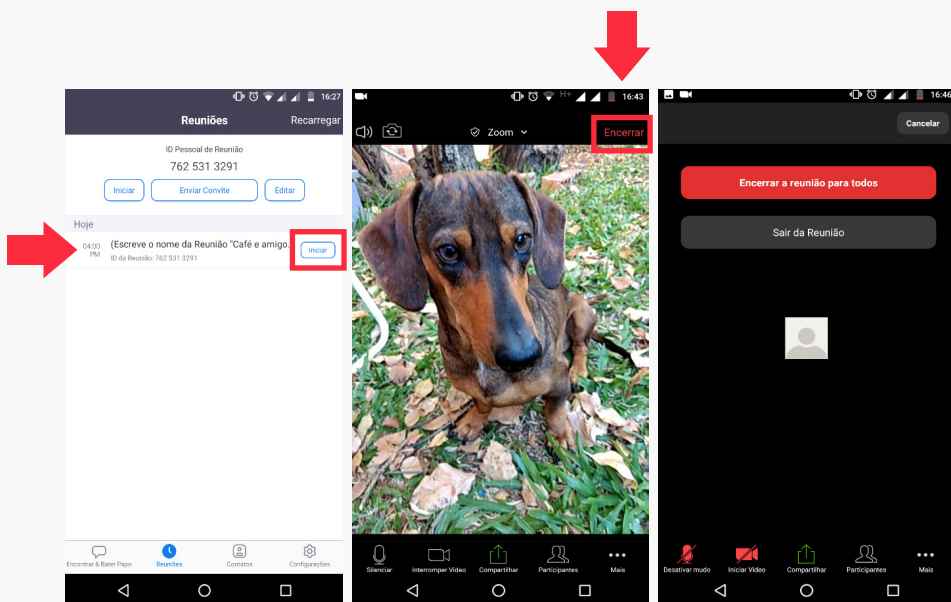


Figura 51, Figura 52 e Figura 53

## 1. Como fazer uma conta no Facebook?

O Facebook é uma rede social na qual as pessoas compartilham momentos com fotos, vídeos, notícias e comentam as publicações de seus contatos. O Facebook mantém você conectado com pessoas de todo o mundo. Poderá interagir com seus amigos e familiares e acompanhar o que eles publicam nessa rede social, mesmo fisicamente distantes.

Que tal experimentarmos?

Siga os passos a seguir para fazer o *download* (baixar) gratuitamente e instalar o aplicativo.

**a.** Busque em sua loja de aplicativos (Play Store ou App Store) o programa Facebook. Selecione a opção “Instalar” e aguarde para registrar seus dados (Figura 54).

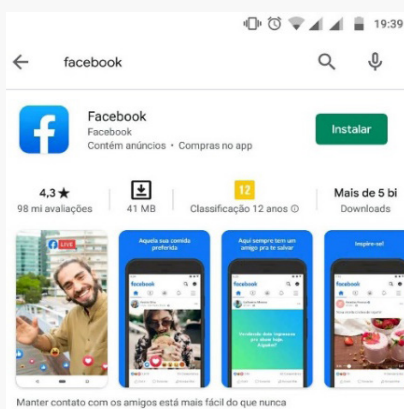


Figura 44

b. Abrirá uma tela, e você deve escolher “Criar uma conta” (Figura 55). Após, outra tela aparecerá, e você deve clicar em “Avançar” (Figura 56).

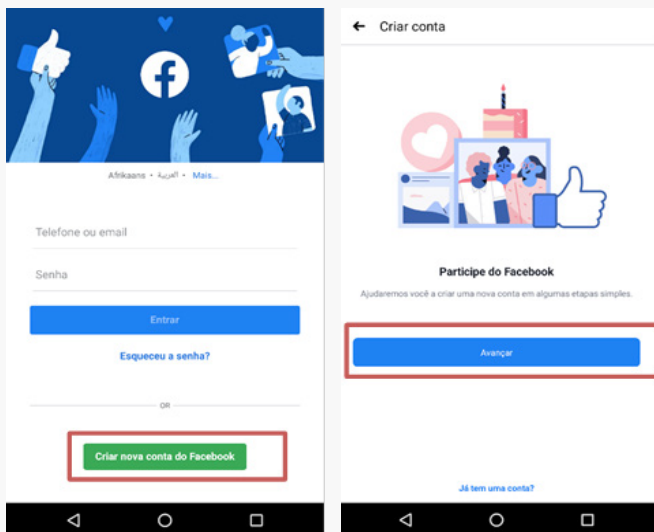


Figura 55 e Figura 56

c. Você terá uma tela que solicita sua data de nascimento (Figura 57). Após terá a tela para escolha do seu gênero (Figura 58).

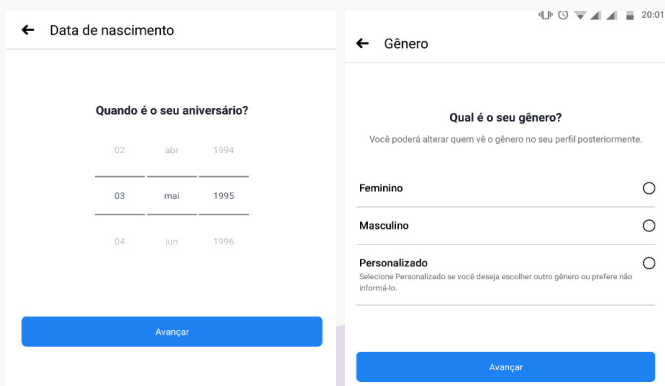


Figura 57 e Figura 58



41 d. Agora falta pouco para ter sua conta no Facebook. Insira seu número de celular com o código de área (por exemplo, código 51 do RS) ou conta de e-mail (Figura 59). Em seguida, escolha uma senha (Figura 60) e concorde com os termos do aplicativo (Figura 61). O cadastro estará pronto. Lembre-se de anotar sua senha do Facebook! Não utilize a mesma senha usada em contas bancárias!

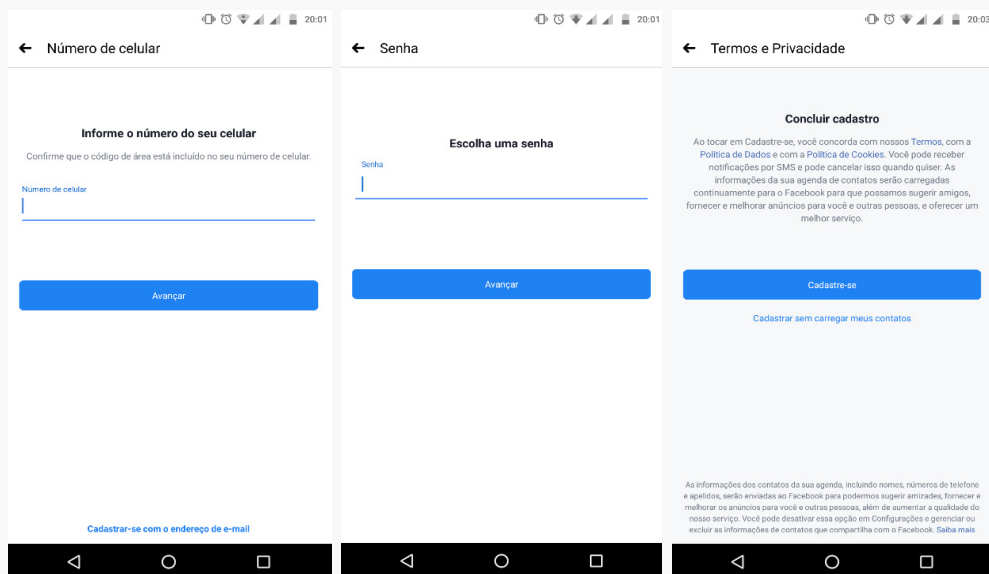


Figura 59, Figura 60 e Figura 61

Agora que você está no Facebook, poderá manter contato com pessoas de todo o mundo! Clique na “Lupa”, digite o nome de algum amigo e, após encontrar, adicione-o. Será enviado um convite para ele, que deverá aceitá-lo para iniciarem o contato.



Figura 62

**e.** Para acrescentar sua foto, acesse o vídeo e obtenha mais informações: [https://www.youtube.com/watch?v=xgd0ET\\_mdlo](https://www.youtube.com/watch?v=xgd0ET_mdlo)

**f.** Sugerimos também que veja mais dicas em <https://www.youtube.com/watch?v=yWdh-iLqWjY>

## 1 Como fazer uma conta no Instagram?

O Instagram é uma rede social on-line que permite compartilhar fotos e vídeos. No aplicativo da rede, é possível curtir fotografias ao clicar nos corações, escrever comentários nas publicações e acompanhar as “lives”, que são transmissões ao vivo (aulas, eventos, shows, entre outros).

- a. Busque o Instagram na loja de aplicativos (como Play Store ou App Store) e clique em “instalar”.
- b. Uma tela aparecerá com a mensagem “criar nova conta” (Figura 63). Após clicar nesse botão azul, você deverá acrescentar seu número de telefone com o código de área, seu e-mail (Figura 64) e sua data de nascimento (Figura 65).

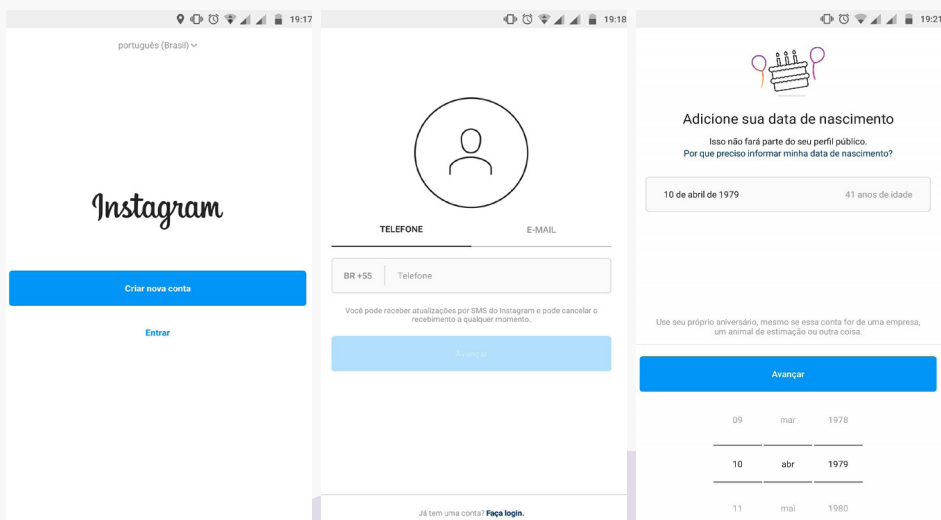


Figura 63, Figura 64 e Figura 65

c. Na próxima tela, você irá completar seu perfil (informações pessoais) para que seus amigos possam lhe encontrar (Figura 66). Em seguida, poderá encontrar pessoas e seguir o que elas postarem (Figuras 67 e 68). O termo “seguir”, no Instagram, significa “acompanhar”. Isto é, se você “segue” um amigo, o que ele postar aparecerá para você, do mesmo modo que o que você postar aparecerá para os seus seguidores.

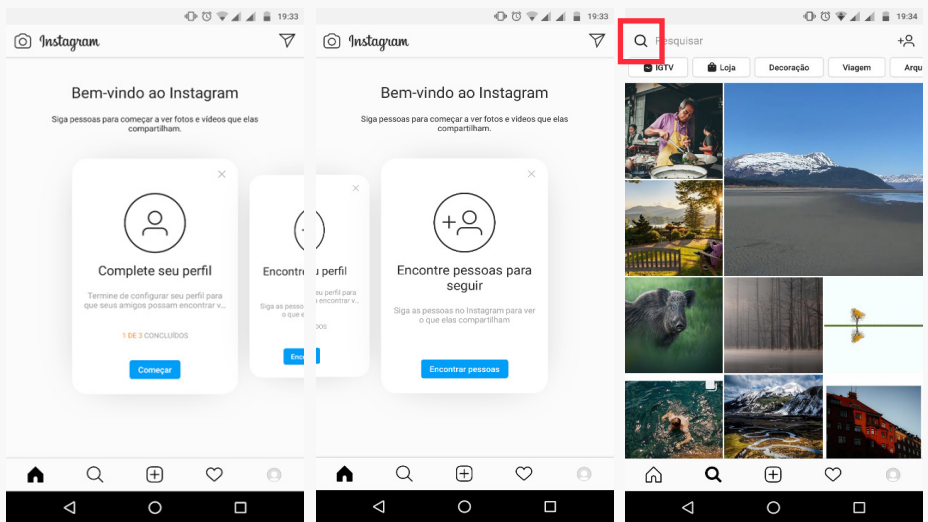


Figura 66, Figura 67 e Figura 68

45

d. Para completar o seu perfil, você poderá adicionar uma foto da galeria do seu celular (Figuras 69 e 70) e acrescentar o seu nome e um nome de usuário do aplicativo (como um apelido). Esse apelido irá aparecer junto com o seu nome e o símbolo “@”. Por exemplo, o nome de usuário da nossa força-tarefa é @ftpsicovida, que pode ser um apelido e uma pequena biografia (Figura 71).

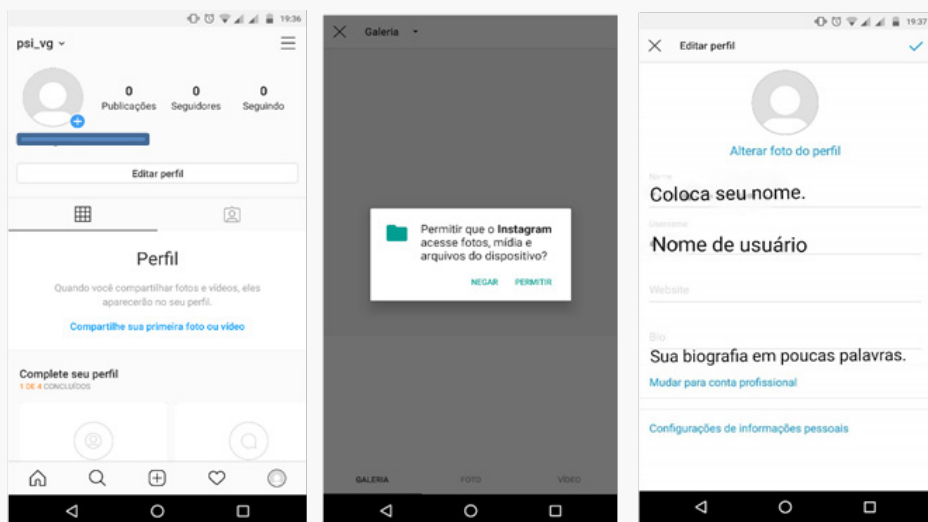


Figura 69, Figura 70 e Figura 71

- 46 e.** Na barra inferior, estão os ícones guias do Instagram (Figura 72). Clicando na “casinha”, você verá as publicações das pessoas que você segue. A “lupa” serve para procurar contatos. O “sinal de mais” acrescenta fotos da galeria de seu celular à sua página. O “coração” mostrará quem curtiu (gostou da sua publicação) suas fotos ou comentou em alguma delas. A “imagem do rosto de um boneco” será onde você vê o seu próprio perfil (seu nome, suas publicações, número de pessoas que seguem você e número de pessoas que você segue).

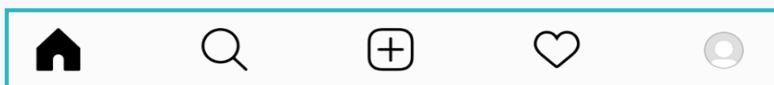


Figura 72

## 47 2. Como “curtir” (gostar) uma foto de um contato no Instagram?

- a. Quando você abrir o seu Instagram (Figura 73), cada vez em que passar o dedo de baixo para cima, verá o que seus amigos/contatos publicaram.
- b. Ao encontrar uma publicação da qual você tenha gostado, poderá expressar isso, clicando no coração que fica abaixo da foto. Com o clique, o coração mudará de cor e ficará preenchido (Figuras 74 e 75). A pessoa que postou irá saber que você gostou da publicação dela, pois o seu nome ficará registrado.

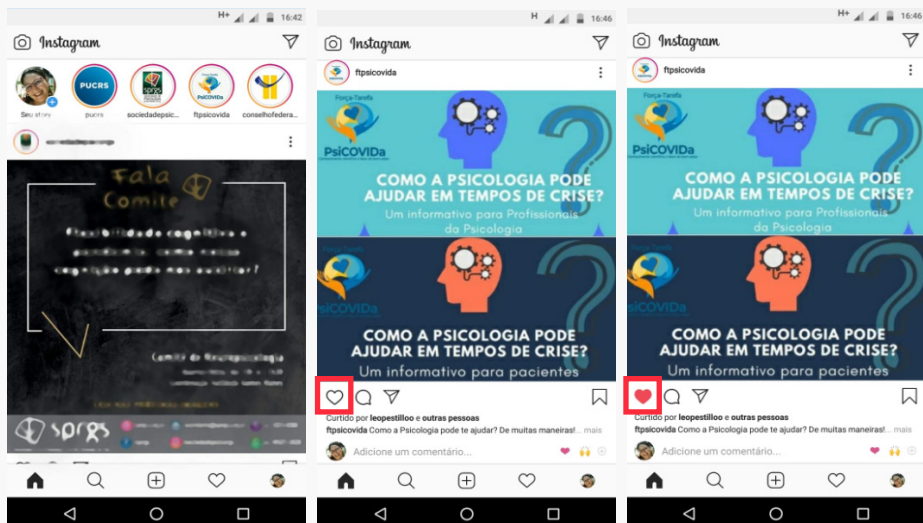


Figura 73, Figura 74 e Figura 75

## 48 3. Como escrever um comentário em uma postagem de um contato no Instagram?

a. No seu Instagram, além de gostar da fotografia e clicar no coração, você pode registrar um elogio nos comentários com uma frase ou uma figurinha (Figura 76).



Figura 76



b. Você deve clicar em “adicionar comentário” e escrever o que deseja ou escolher uma das figurinhas (Figura 77).

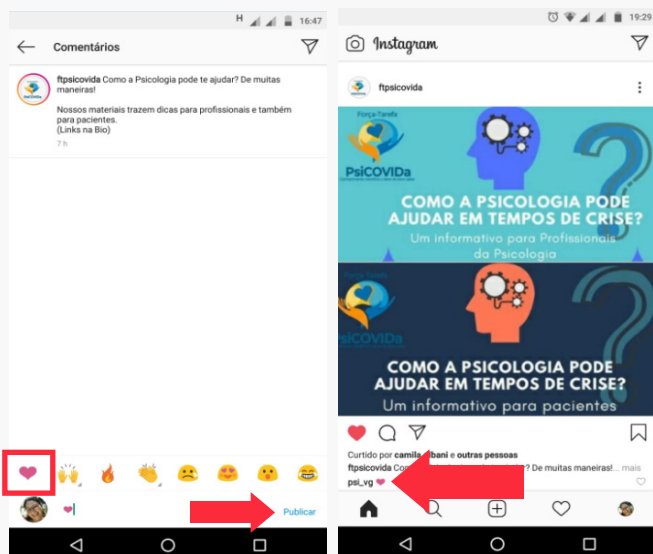


Figura 77 e Figura 78

c. Depois de escrever ou escolher uma das figurinhas, clique em “publicar”. Seu comentário aparecerá logo abaixo da foto que o seu contato publicou (Figura 78).

## 50 4. Como enviar mensagem (direct) no Instagram?

- a. Se você estiver em seu Instagram, é possível conversar com os seus contatos.
- b. Você poderá procurar o seu contato usando a “lupa” ou clicar no “avião de papel”, que fica no canto superior direito da tela (Figura 79).

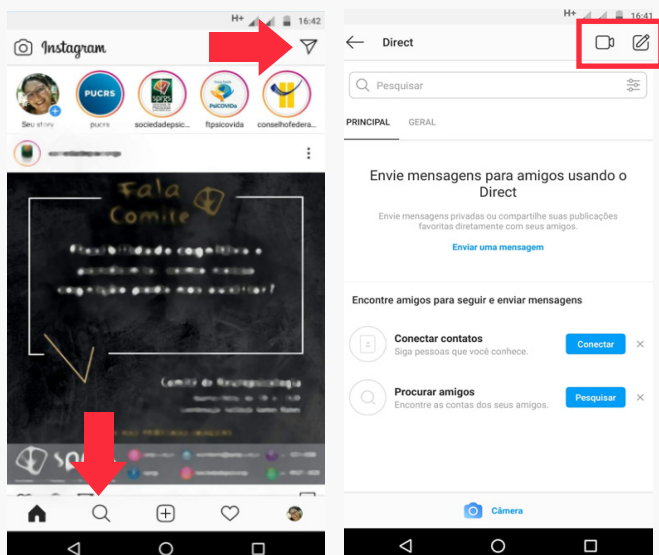


Figura 79 e Figura 80

- c. Ao clicar no “avião de papel”, chamado de “direct” no Instagram, você observará que, no canto superior direito, aparecem os ícones de uma “filmadora” (para realizar uma chamada de vídeo) e de um “bloco com uma caneta” (para enviar mensagens escritas) (Figura 80). Para enviar uma foto, você deve clicar no ícone de “máquina fotográfica” (Figura 81).

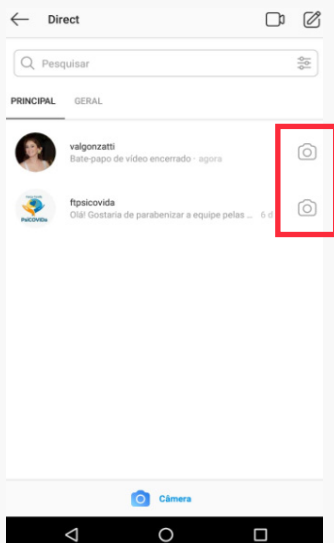


Figura 81

**d.** Caso você queira realizar uma chamada de vídeo, deve clicar na "filmadora", e uma tela será aberta para que você escolha um dos seus contatos (Figura 82). Com o clique no círculo, o contato é selecionado.

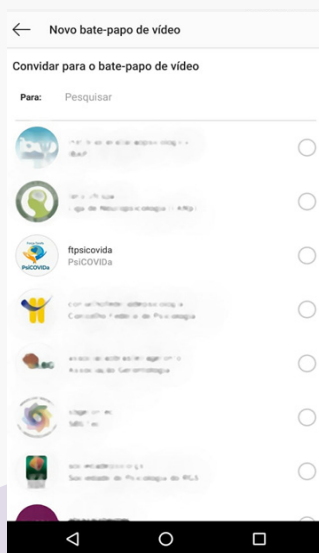


Figura 82

e. Para uma mensagem de texto (Figura 83), você deve procurar o contato para quem deseja escrever e selecioná-lo, clicando no círculo. O nome do contato selecionado ficará em azul. Depois, você deve clicar na palavra “Para” (Figura 84).

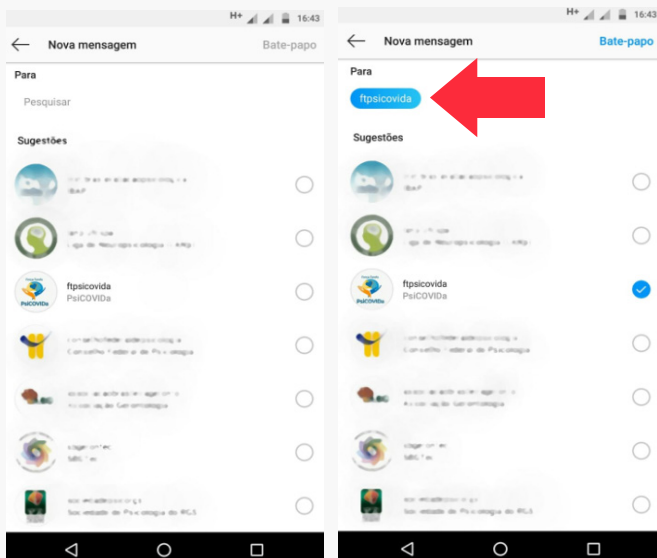


Figura 83 e Figura 84

f. Após o contato ser selecionado, o teclado será exibido para que a mensagem seja digitada (Figura 85). Ao concluir a mensagem, você deve clicar em “enviar” e, assim, sua mensagem terá sido direcionada para quem você escolheu (Figura 86).

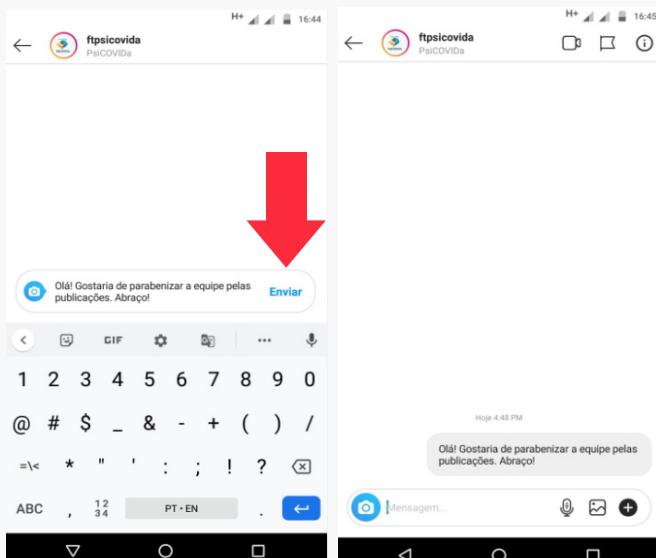


Figura 85 e Figura 86



a. Depois de abrir um canal do YouTube (Figura 87) você deve clicar em “fazer login” na parte superior direita. Em seguida, aparecerão os termos de uso e, assim que você concordar com eles, uma nova tela será apresentada (Figura 88). A tela seguinte apresentará exemplos de vídeos disponíveis no canal. Na parte inferior, aparecerá uma “casinha em vermelho” com a palavra “início” (Figura 88).

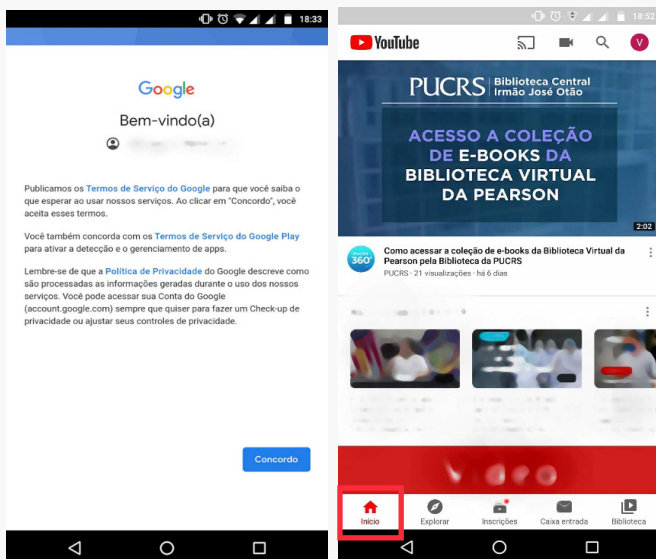


Figura 87 e Figura 88

- 56 b.** Ao clicar na bússola “Explorar” (Figura 89), na parte inferior da tela, você pode explorar o que contém o aplicativo. São opções de jogos, filmes, músicas e notícias.

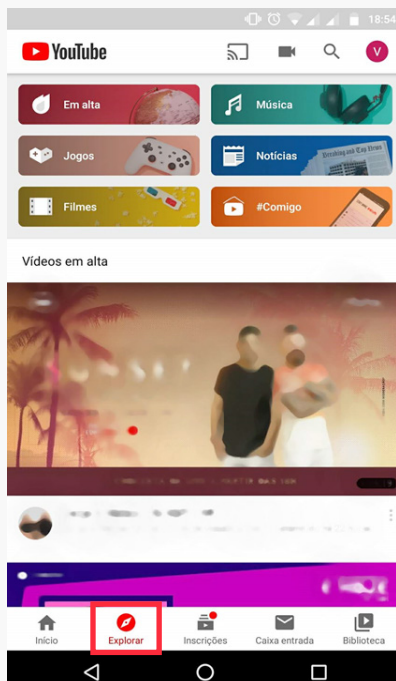


Figura 89



c. Caso você queira pesquisar vídeos ou canais, clique na “lupa” (o terceiro desenho que fica na parte superior da tela). Uma tela para que você digite o seu interesse será aberta (Figura 90). Depois de digitar sua pesquisa, realize a busca e, se quiser, inscreva-se no canal (Figura 91).

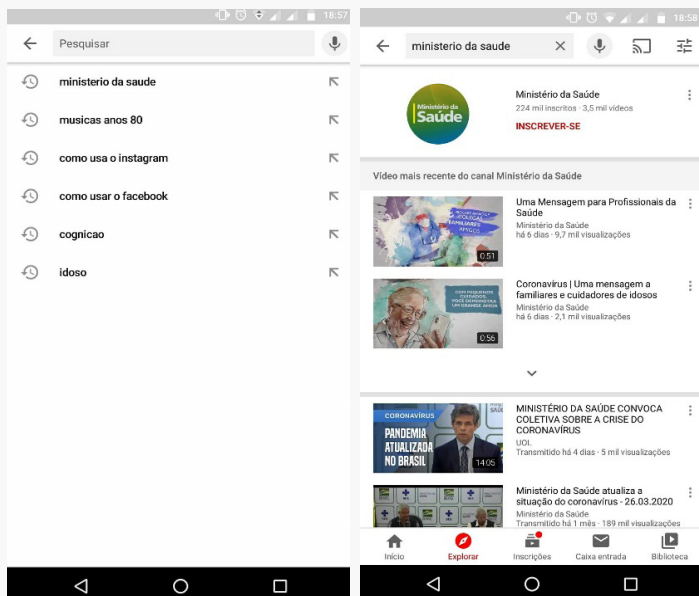


Figura 90 e Figura 91

**d.** Ao se inscrever no canal, você poderá receber notificações ou não a cada novo vídeo disponibilizado por ele, dependendo da opção do “sininho” que você escolher (Figura 92). Se clicar em “Todas”, a cada novo vídeo que o canal publicar, você receberá uma notificação. Caso opte por clicar no sininho “Personalizadas”, você receberá apenas ocasionalmente alguma novidade do canal em que se inscreveu. Caso prefira não ser avisado, clique em “Nenhuma”. Ao clicar em “Inscrições”, todos os canais em que você se inscreveu aparecerão em uma lista (Figura 93). Aproveite!

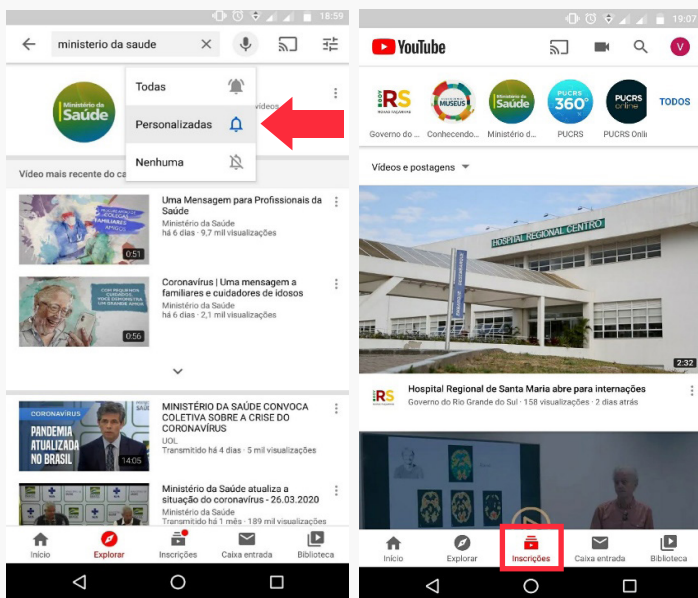


Figura 92 e Figura 93

## COMO MANTER A MENTE ATIVA EM TEMPOS DE PANDEMIA?

---

Em todos os momentos, manter nossa mente ativa é de extrema importância. Assim, podemos pensar e raciocinar com clareza, buscando soluções para os problemas do dia a dia.

Durante o isolamento social, aproveite para exercitar a sua mente. Para exercitar nossa mente, podemos aprender um novo idioma, montar quebra-cabeças, fazer palavras cruzadas, aprender a tocar um instrumento musical, fazer cálculos, ler e escrever. Abaixo, apresentamos uma lista de possibilidades, que existem entre muitas outras:

- Escrever uma carta, um poema, uma receita ou um e-mail para alguém.
- Ler livros, revistas ou jornais diariamente.
- Escrever um diário.
- Combinar de assistir a um filme com familiares ou amigos e, depois, debatê-lo com eles por mensagem ou ligação do WhatsApp.
- Montar lista de compras do supermercado e organizar o cardápio de refeições da semana.
- Encontrar a solução de labirintos.

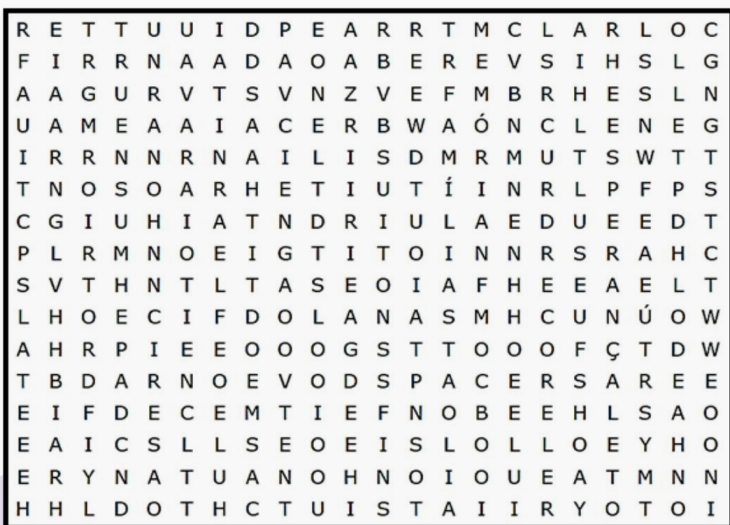
Além das atividades já sugeridas, vamos apresentar atividades que você poderá fazer na tela ou imprimir para fazer com lápis e papel. Sugerimos que você as envie para os amigos e familiares, buscando compartilhar o que foi realizado como tarefa. A seguir, apresentamos sugestões de atividades.

**1. Caça-palavras:** O jogo de caça-palavras, ou sopa de letras, é um passatempo no qual as letras estão arranjadas de maneira aparentemente aleatórias em um quadrado. O objetivo é encontrar e circular as palavras escondidas tão rapidamente quanto possível. As palavras podem estar escondidas verticalmente, horizontalmente ou diagonalmente dentro do quadrado.

## Caça-palavras



Na figura abaixo há seis escondidas!



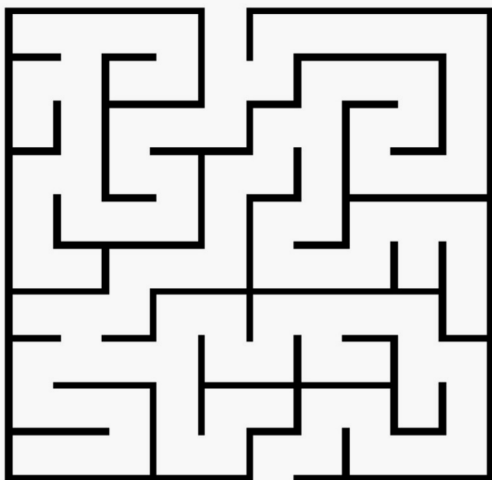
**2. Labirintos:** um labirinto é constituído por um conjunto de percursos intrincados, criados com a intenção de desorientar quem os percorre. É um jogo que envolve planeamento e destreza. Você deve observar o desenho e tentar visualizar um caminho. Em alguns, haverá uma entrada e uma saída e, assim, seu objetivo será atravessar o labirinto no menor tempo possível. Em outros, você deve imaginar que está no meio do labirinto e que existe apenas uma saída. Tente encontrar o caminho o mais rápido que conseguir.

Que tal deixarmos um pouco mais complexo?



Tente descobrir como sair!

**Labirinto**



Imagine que você está no quadrado central e busca uma saída.

Vamos lá!

Avalie como foi seu desempenho em cada atividade. Considerou muito fácil, acessível ou difícil? Por quê?

**3. Fotografia:** as fotografias nos possibilitam concluir algo. Olhamos para uma foto e podemos lembrar de datas, locais ou pessoas. Assim, atividades com fotografia podem auxiliar na melhora da atenção e da memória. Iremos realizar uma atividade que requer que você preste muita atenção! Separe papel, caneta/lápis e tente descrever da melhor forma o que a tarefa solicita. Bom trabalho!

Observa as características de cada pessoa das duas fotografias. Analisa seus penteados, cabelos, roupas e acessórios e tenta estimar a idade de cada uma delas e a época em que foi tirada a fotografia.

### FOTOGRAFIAS



**4. Um retângulo mágico:** a televisão é um dos meios de comunicação mais popular no mundo. Por meio dela, temos acesso à informação, filmes, novelas e até descobrimos itens que podemos adquirir. Você gosta de assistir à televisão? Que tal usar ao que assistirá em breve como uma atividade para melhorar sua memória?

**Assistir a cinco comerciais em sequência na televisão.**

**Após, tentar lembrar na ordem em que apareceram os comerciais, quais assuntos que foram tratados em cada um deles.**



**5. Associação de ideias:** essa atividade consiste em tentarmos associar palavras e produzirmos uma cena mental. Imaginação e criatividade são acionadas quando realizamos a leitura da palavra, e buscamos criar uma figura em nossa mente. Por exemplo, as palavras: lâmpada – mesa – cadeira – armário – sofá – sala. Cenário: Na sala, a lâmpada está sobre a mesa e há uma cadeira entre o sofá e o armário. Título: “A sala de jantar da casa da avó.”



## **EXERCÍCIO DE ASSOCIAÇÃO DE IDEIAS**

Estude cada sequência de palavras abaixo. Imagine uma cena onde apareçam todas as palavras de cada conjunto. Qual seria o título?

camiseta - bermuda - sandália

laranja - caqui - morango

baralho – damas - dominó



**6. Sequência:** a atividade tem como objetivo organizar ações, palavras ou numerais na ordem em que acontecem ou em ordem crescente. Busque qual a melhor sequência de cada conjunto de palavras.



## QUAL A MELHOR ORDEM?

- a) jovem, adulto, criança
- b) borboleta, larva, casulo
- c) passar, lavar, usar



**7. Provérbios:** um provérbio é um ditado simples que, com frequência, tem ritmo e rima. É rico em imagens que sintetizam um conceito a respeito da realidade ou de uma regra social/moral que expresse uma verdade baseada no senso comum ou experiência. Nessa atividade, deverão ser explicados os significados de alguns provérbios. Tente, na medida do possível, explicá-los com detalhes.

## O que os provérbios querem dizer?

Água mole em pedra  
dura tanto bate até que  
fura.

O tempo é o melhor remédio.



## EXERCITE SUA MENTE USANDO APLICATIVOS E SITES

Sabemos que idosos que fazem uso de jogos em videogame, computadores, tablets e celulares podem apresentar melhor nível de atenção, memória e raciocínio em comparação a idosos que não jogam. Experimente! Como exemplos, podemos citar:

**1. Codycross.** Considerado por muitos como um passatempo, o jogo de palavras cruzadas, comum em jornais, tem sua versão digital. Cada resposta será um momento para usar seu conhecimento. Pense que pode ser uma opção de lazer, entretenimento e, além disso, de aprendizado.



68 Veja como baixar em seu celular:

- a. acesse sua loja de aplicativos, como a Play Store (Figura 42) ou App Store;
- b. digite o “Codycross” na barra de pesquisa (Figura 43);
- c. instale o aplicativo, aceite os termos (Figura 44) e divirta-se!

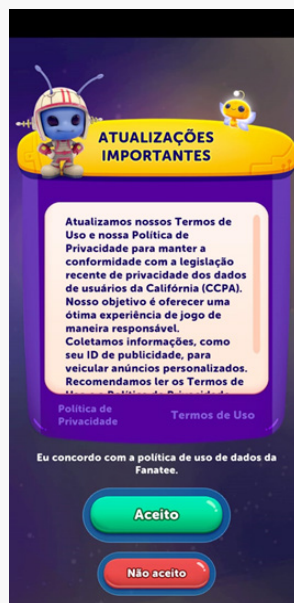
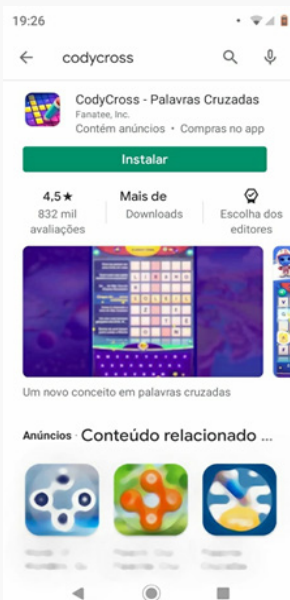
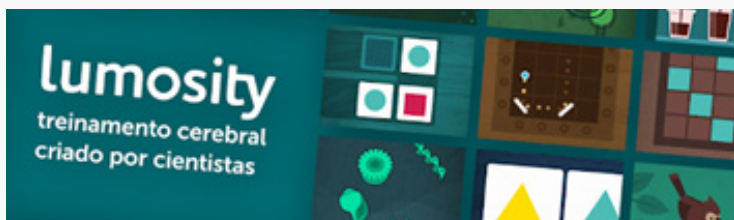


Figura 42, Figura 43 e Figura 44

**2. Lumosity.** Consiste em exercícios para melhorar a memória, as habilidades matemáticas e a concentração, por exemplo. O aplicativo é composto de diferentes tarefas, tais como labirintos, quebra-cabeças e jogos matemáticos com as quatro operações.



Para jogar em seu celular, faça os passos descritos a seguir:

- acesse sua loja de aplicativos, como a Play Store ou App Store;
- digite o “Lumosity” na barra de pesquisa;
- instale o aplicativo (Figura 45);
- you poderá entrar com sua conta do Facebook, sua conta do Gmail ou e-mail e senha (Figura 46), aceite os termos (Figura 47) e divirta-se!

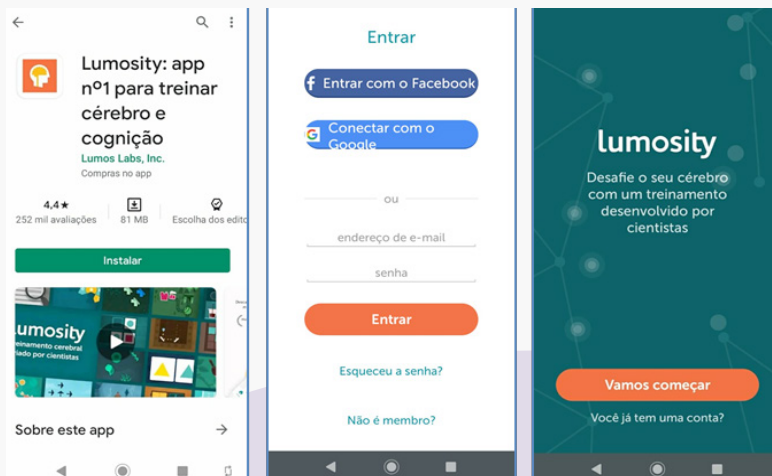
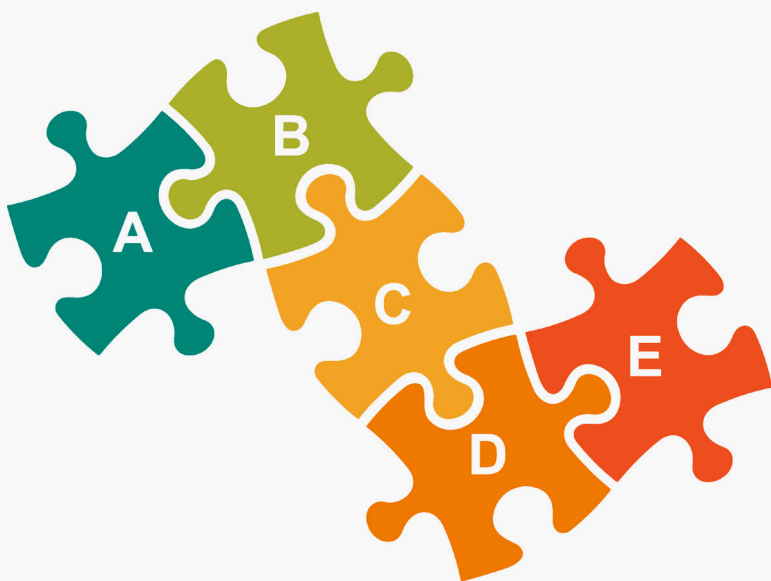


Figura 45, Figura 46 e Figura 47

**3. Quebra-cabeças.** Uma boa alternativa para um passatempo com foco e planejamento. Cada dia há um quebra-cabeça diferente com temas relacionados a natureza, lugares e arte. Disponível em: <https://www.jspuzzles.com/indexpt.php>.



## UM SITE PARA TREINAR SEU CÉREBRO DURANTE A PANDEMIA

---

É fundamental que as nossas funções cognitivas, como atenção, memória e raciocínio, sejam estimuladas e treinadas. Assim, apresentamos um site que construímos especialmente para vocês, idosos, neste momento de Pandemia, com atividades para manter sua mente ativa.

O site foi desenvolvido pela Valéria Gonzatti, Psicóloga e Doutoranda em Psicologia, com o objetivo de disponibilizar atividades para treino das funções cognitivas, como raciocínio, memória, atenção, resolução de problemas, entre outras. Disponível em: <https://sites.google.com/acad.pucrs.br/atividadescognitivasparaidosos>.

No site, também será disponibilizado o passo a passo para usar outros aplicativos de vídeo e de voz, além de dicas para melhorar seu bem-estar psicológico.

Procure manter sua mente ativa e com o auxílio da tecnologia! Vamos começar já?

ALVARENGA, G. M. D. O. *Efeitos de um programa de uso de tablets sobre o desempenho cognitivo de pessoas idosas*. 2018. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100141/tde-01072018-174209/en.php>.

BRUM, P. S.; FORLENZA, O. V.; YASSUDA, M. S. Cognitive training in older adults with Mild Cognitive Impairment: Impact on cognitive and functional performance. *Dementia & Neuropsychologia*, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 124-131, 2009. 10.1590/S1980-57642009DN30200010.

CASARIN, F. S.; PRANDO, M. L.; MAROSTEGA, R.; RIVERO, T.; FRISON, T. Uso de softwares, videogames e aplicativos como ferramentas terapêuticas no processo de reabilitação. *Teoria e Prática na Reabilitação Neuropsicológica*, 2017.

DEBIA, N.; SILVEIRA, N. D. R. Indicadores socioculturais e histórias de vida de idosos longevos: heterogeneidade e ressignificações de hábitos na velhice. *Revista Kairós-Gerontologia*, [s. l.], v. 22, n. 1, p. 291-305, 2019. 10.23925/2176-901X.2019v22i1p291-305.

DERAN, Y. R. R.; MIIN, S. J.; UDUWELA, V. U.; YANG, E. W. G.; PRABAHARAN, K. R. The Effect of Brain Training Game (Lumosity) on Cognitive Functions (Memory, Concentration and Reaction Time) to Private Medical College Student in Malaysia–Randomized Controlled Trial (RCT). *International Journal of Biomedical and Clinical Sciences*, [s. l.], v. 5, n. 1, p. 01-04, 2020.



FONSECA, G.; DUQUE, E.; VIEIRA, H.; GONTIJO, G.; ISHITANI, L. Desenvolvimento de jogos para terceira idade: lições aprendidas com design participativo. *SBC – Proceedings of SBGames*, 2019. ISSN: 2179-2259 Art & Design Track – Full Papers.

LIMA-SILVA, T. B.; FABRÍCIO, A. T.; SILVA, L.; OLIVEIRA, G. M.; SILVA, W. T.; KISSAKI, P. T.; YASSUDA, M. S. Training of executive functions in healthy elderly: Results of a pilot study. *Dementia & Neuropsychologia*, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 35-41, 2012. 10.1590/S1980-57642012DN06010006

MATOS, L. F.; SANTOS, M.H.; BOECHAT, Y.; AMORIM, G.; MUCHALUAT-SAADE, D. C.. MemoGinga: Jogo Interativo para TV Digital como Exercício Cognitivo para Idosos. *In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE COMPUTAÇÃO APLICADA À SAÚDE (SBCAS)*, 18., 2018, Natal. *Anais [...]*. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação2018. <https://doi.org/10.5753/sbcas.2018.3686>.

RIBEIRO, S. A. V.; MORET-TATAY, C.; OLIVEIRA, C. R.; ARGIMON, I. I. L. Realidade virtual – uma perspectiva atual para a reabilitação neuropsicológica em idosos com declínio cognitivo. *In: NETO, A. C.; SCHWANKE, C. S. A.; ARGIMON, I. I. L.; FILHO, I. G. S. Atualizações em geriatria e gerontologia vi envelhecimento e saúde mental*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2017.

ROCHA, R. G. O.; FARIA, J. R. G. de.; SALES, A. B. de.; BRITO, R.; AMARAL, M. A.; SALES, M. B. de. Inclusão digital de pessoas idosas: um estudo de caso utilizando computadores desktop e tablets. *Revista RENOTE:- Novas Tecnologias na Educação*, v. 14, n. 1, p. 01-11, 2016. 10.22456/1679-1916.67329.

SANTOS, F. A. R. D. *Fábrica de histórias: aplicativo baseado em contação de histórias para o exercício da memória em idosos por meio de estimulação cognitiva*. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Design Digital) – Universidade

Federal Ceará, Quixadá, 2019. Disponível em: [http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/49747/1/2019\\_tcc\\_farsantos.pdf](http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/49747/1/2019_tcc_farsantos.pdf).

SOARES, Z. F.; de SANTANA, E. F.; RABELO, D. F. Iniciação à informática associada ao treino cognitivo com idosos. *Revista Ciência em Extensão*, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 155-167, 2015. Disponível em: [https://ojs.unesp.br/index.php/revista\\_proex/article/view/1112/1176](https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1112/1176).

SOCODATO, J. As contribuições e os benefícios das atividades de estimulação cognitiva e motora (ECM) em idosos. 2015. 44 p. Dissertação (Especialista em Psicomotricidade) – AVM Faculdade Integrada, Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, 2015.

SOUZA, J. J. de; SALES, M. B. de. Tecnologias da informação e comunicação, smartphones e usuários idosos: uma revisão integrativa à luz das teorias sociológicas do envelhecimento. *Revista Kairós Gerontologia*, [s. l.], v. 19, n. 4, p. 131-154, 2016. 10.23925/2176-901X.2016v19i4p131-154.

VERONA, S. M.; CUNHA, C. da.; PIMENTA, G. C.; BURITI, M. de. A. Percepção do idoso em relação à Internet. *Revista Temas em Psicologia*, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 189-197, 2006. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v14n2/v14n2a07.pdf>.

VIEIRA, J.; MARIA DE FÁTIMA, D. L.; CERQUEIRA, L. C.; RODRIGUES, A. C.; BONFIM, C. B. Jogos digitais na estimulação cognitiva em idosos: resultados preliminares sobre a função mnemônica. In: SEMINÁRIO TECNOLOGIAS APLICADAS A EDUCAÇÃO E SAÚDE, 2020. *Anais [...]*. [S. l.: s. n.]: 2020.

### ORGANIZADORAS:

**Tatiana Quarti Irigaray** – Psicóloga. Professora Doutora dos Cursos de Graduação e Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUCRS).

**Valéria Gonzatti** – Psicóloga. Mestre e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUCRS), bolsista Capes-Proex.

### COLABORADORAS:

**Camila Rosa de Oliveira** – Psicóloga. Mestre em Psicologia, ênfase em cognição humana e Doutora em Gerontologia Biomédica (PUCRS). Professora e coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Imed. Bolsista produtividade do CNPq.

**Carla Helena Augustin Schwanke** – Médica Geriatra. Professora Doutora da Escola de Medicina e pesquisadora do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS.

**Daiane Santos de Oliveira** – Psicóloga. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica (PUCRS), bolsista CAPES.

**Irani Iracema de Lima Argimon** – Psicóloga. Professora Doutora dos Cursos de Graduação e Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida (PUCRS).

**João Batista Blessmann Weber** – Cirurgião-dentista. Professor Doutor dos cursos de graduação e pós-graduação em Odontologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida (PUCRS).

**Maria Martha Campos** – Cirurgiã-dentista. Professora Doutora dos cursos de graduação e pós-graduação em Odontologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida (PUCRS).

**Rosana Fanucci Silva Ramos** – Psicóloga. Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUC-Campinas), bolsista CAPES.

**Tainá Rossi** – Psicóloga. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUCRS), bolsista CNPq.

## Como citar este documento:

IRIGARAY, T. Q.; GONZATI, V. *Inclusão digital de idosos em tempos de pandemia: um guia prático*. Porto Alegre: Edipucrs; Campinas: PUC-Campinas.



## Acesse outros materiais da Força-Tarefa PsiCOVIDa:



<https://twitter.com/ftpsicovida>

<https://www.facebook.com/ftpsicovida>

<https://www.instagram.com/ftpsicovida>

## **EDITORA UNIVERSITÁRIA DA PUCRS**

### **EDIPUCRS**

A Editora Universitária da PUCRS já publicou mais de 1.500 obras impressas e mais de 250 livros digitais. Siga a EDIPUCRS nas redes sociais, fique por dentro das novidades e participe de promoções e sorteios.



[www.pucrs.br/edipucrs](http://www.pucrs.br/edipucrs)



[www.facebook.com/edipucrs](http://www.facebook.com/edipucrs)



[www.twitter.com/edipucrs](http://www.twitter.com/edipucrs)



[www.instagram.com/edipucrs](http://www.instagram.com/edipucrs)

Para receber as novidades no seu e-mail, cadastre-se pelo nosso site ou envie um e-mail diretamente para [comunica.edipucrs@pucrs.br](mailto:comunica.edipucrs@pucrs.br). Acesse o QR Code abaixo e conheça os livros impressos, os e-books pagos/gratuitos, os periódicos científicos, os próximos lançamentos e os conteúdos exclusivos da EDIPUCRS.



Av. Ipiranga, 6.681 – Prédio 33  
Caixa Postal 1429 – CEP 90619-900  
Porto Alegre – RS – Brasil  
Telefone: (51) 3320-3523  
E-mail: [edipucrs@pucrs.br](mailto:edipucrs@pucrs.br)