# AI 4 ALL

## Youth Solidarity Through Ethical Tech & Digital Inclusion

Utilização do smartphone e segurança online (para pessoas idosas)

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

Agência Nacional
Erasmus+ Juventude/Desporto
Corpo Europeu de Solidariedade

# Porque é que os telemóveis são importantes?



Os telemóveis não são apenas tecnologia.
Estes fazem parte do dia a dia e podem ser uma grande ajuda em várias situações.

São sobre **conexão**, **autonomia** e **apoio no dia a dia**.

- Ajudam a manter o contacto com a família e amigos.
- Facilitam o acesso a informação e serviços.
- Tornam as tarefas diárias mais simples.
- Permitem pedir ajuda ou apoio quando necessário.

# O impacto no dia a dia

No dia a dia, o telemóvel pode apoiar-nos de diversas formas.

## Segurança e Emergência

- **Rápido Alerta:** através de botões de emergência SOS e sensores de queda, que enviam alertas a familiares ou serviços competentes.
- **Localização:** permite que a família ou os cuidadores saibam onde o idoso está.
- **Monitorização:** câmaras e sistemas de alarme melhoram a segurança doméstica.

## Conexão Social e Emocional

- **Combate ao isolamento:** através de videochamadas e chamadas com familiares mais distantes, reduzindo a solidão e o risco de depressão.
- **Integração:** sentem-se mais conectados ao mundo e às pessoas que amam.

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS
Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# O impacto no dia a dia

No dia a dia, o telemóvel pode apoiar-nos de diversas formas.

## Saúde e Bem-Estar

- **Lembretes:** aplicações que relembram os horários para tomar os medicamentos e monitorizar sinais vitais (como a pressão ou a glicemia)
- **Atividade Cognitiva:** jogos, notícias e leitura, que ajudam a manter a mente ativa.
- **Movimento:** aplicações simples para caminhadas, alongamentos ou exercícios leves.

## Autonomia e Facilidade de Utilização

- **Design Adaptado:** os telemóveis com botões grandes, ecrãs brilhantes e fontes ampliadas facilitam a utilização para quem tem problemas de visão ou artrite.
- **Funcionalidades Práticas:** acesso fácil a informação, receitas e música, que permite uma maior independência.

# Noções básicas do telemóvel

## Ligar e controlar o telemóvel

Ligar e desligar
Botões principais (volume e bloquear/desbloquear)

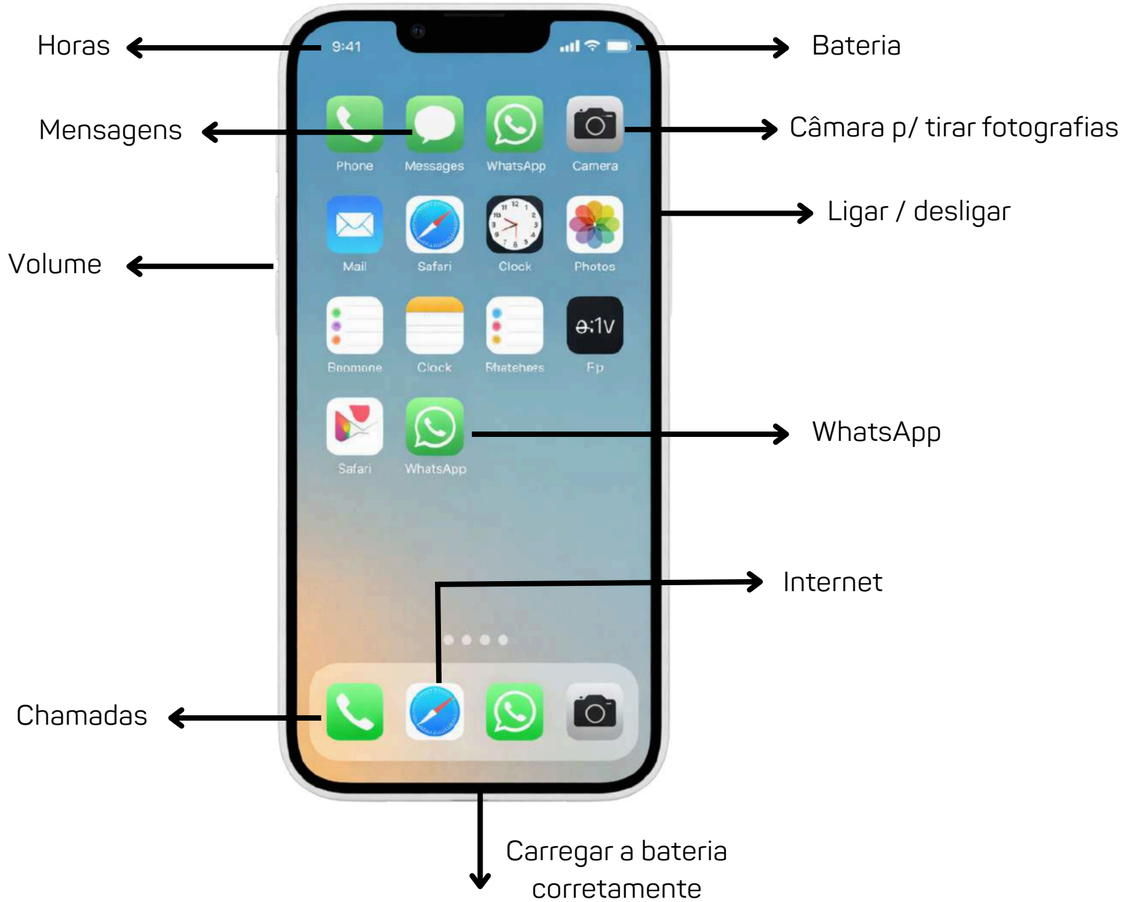
## Usar o ecrã

Ecrã inicial
Aplicações

## Tornar o uso mais confortável

Carregar a bateria corretamente
Aumentar o tamanho das letras e o som

# Principais aplicações e serviços



# Como tirar partido do telemóvel e da internet

Pequenos hábitos ajudam a usar o telemóvel de forma mais simples, segura e confortável

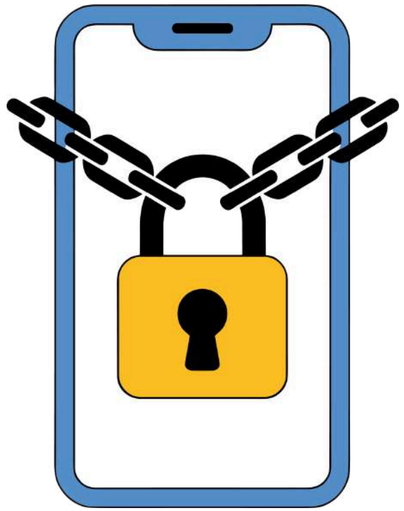
- Usar apenas as aplicações necessárias
- Ler com atenção antes de clicar
- Fazer pausas e não estar sempre ao telemóvel
- Manter o telemóvel organizado
- Pedir ajuda sempre que tiver dúvidas



- Não é preciso saber tudo
- Cada pessoa aprende ao seu ritmo
- O telemóvel deve facilitar, não complicar

# Hábitos preventivos

Usar a internet com segurança ajuda a evitar problemas antes que eles acontençam.



- Não partilhar códigos, palavras-passe ou dados pessoais
- Desconfiar de mensagens urgentes ou estranhas
- Usar apenas aplicações e sites conhecidos
- Confirmar sempre quem envia as mensagens
- Manter o telemóvel atualizado
- Usar palavras-passe simples mas seguras

# O que fazer quando algo corre mal




**Parar e não responder de imediato**

- Não é preciso responder logo a mensagens ou chamadas
- Mensagens urgentes são muitas vezes falsas
- Parar ajuda a pensar com clareza



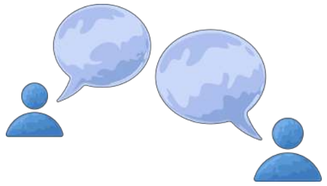

**Pedir ajuda de imediato**

- Falar com um familiar, amigo ou cuidador
- Mostrar a mensagem em vez de tentar resolver sozinho
- Pedir ajuda é um sinal de cuidado, não de fraqueza



**Bloquear contactos suspeitos**

- Números desconhecidos podem ser bloqueados facilmente
- Bloquear evita novas mensagens ou chamadas
- Não é falta de educação, é proteção



**Não ter vergonha de perguntar**

- Ninguém nasce a saber usar tecnologia
- Todos aprendemos com dúvidas
- Perguntar evita problemas maiores

# Aprender não tem idade



Apender a usar o telemóvel é possível em qualquer idade e pode trazer muitos benefícios para o dia a dia.

- Pequenos cuidados fazem a diferença
- A tecnologia pode facilitar a vida
- Usar o telemóvel com confiança e segurança
- Ninguém está sozinho no mundo digital

O telemóvel é uma ferramenta de apoio importante, que pode trazer mais independência, segurança e qualidade de vida, permitindo uma participação mais ativa na sociedade.

# Obrigada
## pela atenção

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS
Agência Nacional
Erasmus+ Juventude/Desporto
Corpo Europeu de Solidariedade