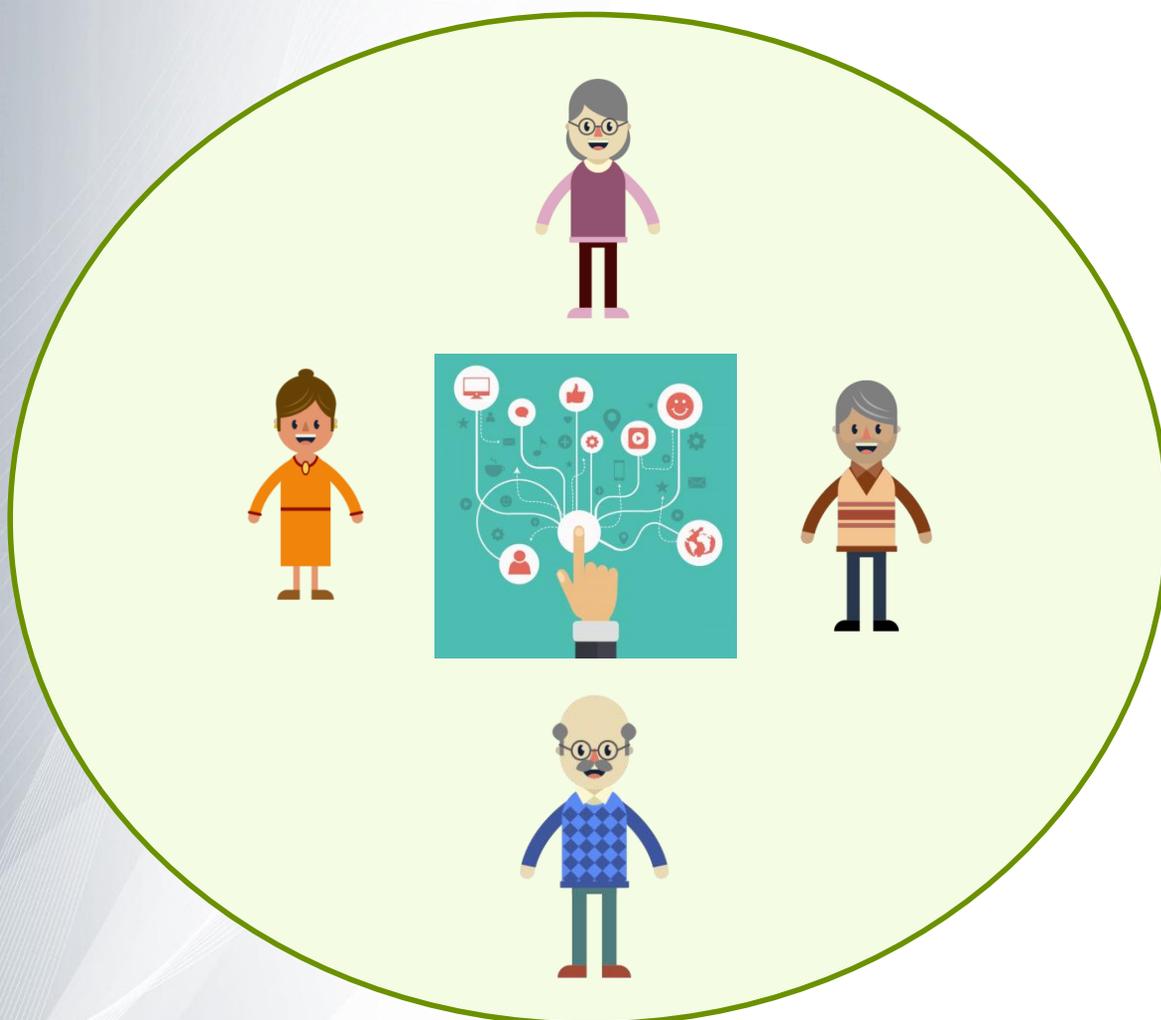


Secretaria de Estado da Saúde
Coordenadoria de Serviços de Saúde
Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia
José Ermírio de Moraes



Cartilha de Inclusão Digital para Idosos
Dicas do IPGG

© 2017 Secretaria Estadual da Saúde

INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA “JOSÉ ERMÍRIO DE MORAES”

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

Este material pode ser acessado, na íntegra, no site do Instituto: www.ipgg.saude.sp.gov.br

Tiragem: 1.ª edição – 2017

Elaboração, edição e distribuição:

INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA “JOSÉ ERMÍRIO DE MORAES”

Praça Padre Aleixo Monteiro Mafra, 34 - CEP 08011-010

São Miguel Paulista - São Paulo/SP

Fone (11) 2030-4000

Responsáveis pela organização do conteúdo técnico

Adilmo Henrique do Nascimento

Edson Gomes de Magalhães

Francisco Souza do Carmo

Regina Garcia do Nascimento

Rosamaria Rodrigues Garcia

Wagner França Marques

Edição, projeto gráfico e diagramação

Adilmo Henrique do Nascimento

Rosamaria Rodrigues Garcia

Wagner França Marques

Introdução

A Inclusão Digital pode trazer benefícios para o público idoso. Para saciar a avidez dos idosos por conhecimentos nesta área, o IPGG montou um Centro de Inclusão Digital.

Muitos idosos ganham celulares/smartphones, computadores ou tablets e deixam de utilizá-los por desconhecerem o funcionamento. Alguns nunca ligaram um computador, acessaram a internet, enviaram e-mails e utilizaram outros serviços de informática. Envergonhados por não conhecerem as tecnologias, evitam pedir auxílio aos filhos e netos. Outros referem que os familiares não têm tempo ou paciência para ensiná-los. Outros ainda pretendem capacitar-se profissionalmente, visando manter-se empregados, conseguir uma promoção ou buscar melhores oportunidades de trabalho.

O "Centro de Inclusão Digital" do Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia "José Ermírio de Moraes" propicia aos idosos de várias localidades e com distintos níveis de escolaridade a possibilidade da Inclusão Digital.



Por onde começar?

Aprender a usar computadores e todas as suas ferramentas pode parecer muito difícil para quem nunca mexeu com este tipo de equipamento.

Este desafio não pode ser motivo de desânimo ou de sensação de incapacidade. Lembre-se: sempre é tempo de aprender e de conhecer coisas novas!!!

Há profissionais capacitados para ensinar idosos a usarem as tecnologias, por isso, mesmo diante de dúvidas ou do medo de errar, persista nas aulas, pois aos poucos, a linguagem fica mais familiar e fica mais fácil de gravar as informações!!!

Os professores sempre dão dicas para ajudar a memorizar aquilo que é explicado em sala de aula, além das apostilas, que explicam passo a passo os comandos!! Então, siga em frente, conte com a gente, e aproveite as oportunidades do mundo digital!!!

Conhecendo alguns equipamentos



O que são os computadores?

Um computador é uma máquina criada para facilitar as nossas vidas. Esta máquina eletrônica nos permite realizar várias tarefas que fazem parte da nossa vida cotidiana, como elaborar cartas ou um currículo, falar com pessoas de outros países, fazer orçamentos, jogar e ainda navegar na internet...

Fonte: <https://www.gcfaprendelivre.org>

O que é Internet?



A Internet é uma rede mundial que interliga milhões de computadores em todo o mundo, de vários tipos e tamanhos, marcas e modelos e com diferentes sistemas operacionais.

Fonte: <http://www.ufpa.br/dicas/net1/int-apl.htm>

Conhecendo alguns equipamentos

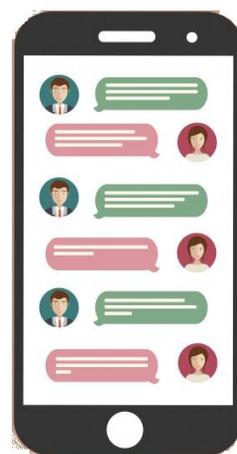
Tablet



Tablet é um tipo de computador portátil, de tamanho pequeno, fina espessura e com tela sensível ao toque (touch screen). É um dispositivo prático com uso semelhante a um computador portátil convencional, no entanto, é mais destinado para fins de entretenimento do que para uso profissional.

Smartphone

O smartphone é um celular com tecnologias avançadas, o que inclui programas executados em seu próprio sistema operacional, equivalente aos computadores.



Notebook / laptop

É um tipo de computador portátil, de tamanho pequeno, de fina espessura.

Como movimentar o mouse?



Parece algo desnecessário dizer... no entanto, o mouse é um acessório totalmente novo para quem nunca usou um computador.

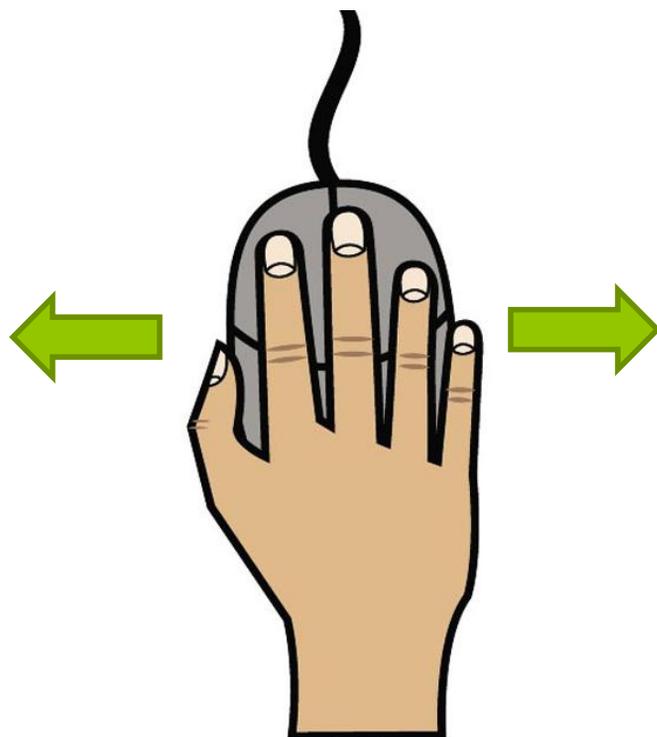
Basta lembrar que na máquina de escrever, o “carro” ou o cilindro é que exerciam algumas das funções do mouse.

O uso correto do mouse prevê um deslocamento lateral (como um caranguejo), permitindo movimentar o cursor do mouse para esquerda e para direita.

Mas durante as aulas observou-se que boa parte dos idosos giram a ponta do mouse para a esquerda. Essa movimentação não resulta na movimentação para a esquerda como se esperava e eles não entendem o porquê.

Como movimentar o mouse?

Deste modo, antes de usá-lo, é importante familiarizar-se com os movimentos laterais, deslizando-o para a direita e para a esquerda, e acompanhar o deslocamento do cursor na tela. Para funcionar, o mouse sempre deve estar em contato com alguma superfície deslizante.



Mouse Pad é o nome usado para este acessório que permite o deslizamento do mouse, mas você também pode usar uma folha de papel ou a fórmica da mesa, por exemplo.

Cliques do mouse



Uma das maiores dificuldades enfrentadas por quem não tem familiaridade com computador é o clique do mouse. Nas aulas da inclusão digital, observou-se uma grande dificuldade de manter o mouse “sem movimento” durante o clique.

Por isso é comum lembrá-los em sala de aula: “cuidado pra não escorregar o mouse na hora do clique!!!”

Mas o que isso significa?

Qualquer milímetro que o mouse escorregue na hora do clique, o sistema operacional do computador não entende um comando de clique do mouse, mas um comando de clicar e arrastar, mudando completamente o resultado deste movimento na tela do computador.

Cliques do mouse



O problema é que um “arrasto” de um milímetro faz o usuário idoso achar que seu clique simplesmente não funcionou e fica sem saber o por quê.

*Então, **lá vai a dica:** se você quer clicar, deixe o mouse parado, use apenas seu dedo para apertá-lo.*

*Para clicar, é só
apertar: **APERTAR
SEM MOVIMENTAR!***



Teclado e Digitação



O cursor é o melhor amigo durante a digitação!!

O cursor é a referência na hora de digitar. É muito comum o cursor estar piscando em uma região diferente da região em que o usuário está interessado em digitar.

Por isso, sempre antes de digitar qualquer palavra ou alterá-la, é comum durante as aulas lembrarmos os idosos de atentarem-se ao cursor.

Às vezes, o cursor não está na janela em que vai ser digitado o texto, mas eles percebem isso rapidamente quando procuram o cursor piscando e não o encontram.

Lá vai a dica: antes de digitar algo, procure antes o cursor. Não o encontrou? Dê um clique com o mouse no local onde deseja digitar e logo o cursor estará disponível no local. Pronto: agora é só digitar!!

Quando usar as teclas DELETE e Backspace?

As teclas DELETE (ou DEL) e Backspace tem a mesma função: APAGAR!! Este com certeza foi um grande avanço trazido pela informática: o adeus ao lápis borracha e às várias estratégias de corrigir um texto datilografado. Ufa...

Para apagar um caractere de uma palavra, o primeiro passo é posicionar o cursor, o que até então é mais tranquilo, mas o fato de haver duas teclas com a mesma função, ou seja, que se utiliza para apagar uma letra, é estranho!!!

Mas, se as duas teclas servem para apagar, tanto faz usar uma ou outra?

Nada disso!!!... Há um segredo para escolher uma das duas!!!



O cursor mostra se você deve usar DELETE (DEL) ou Backspace



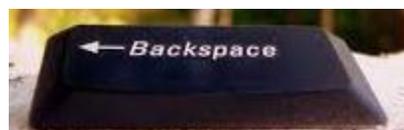
A tecla DELETE (ou DEL) apaga um caractere e a tecla Backspace também. A decisão de usar uma ou outra depende da posição do cursor.

Lá vai a dica (o segredo!!):

Se o CURSOR está DEPOIS do caractere que precisa ser apagado, USE Backspace.

Se o CURSOR está ANTES do caractere que precisa ser apagado, USE DELETE (OU DEL).

Para lembrar: Backspace é um termo em inglês que pode ser traduzido como “voltar um espaço”: é justamente isso que se faz quando utiliza-se essa tecla: apaga-se o caractere que está imediatamente depois do cursor. Em alguns teclados também há esta seta ← na tecla backspace. Isso pode ajudá-lo a lembrar-se de que ela apaga um espaço na direção da seta.



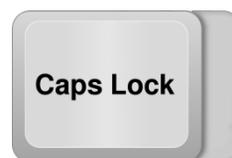
Como usar letras maiúsculas e minúsculas?

O uso das letras maiúsculas e minúsculas é definido durante a digitação pelas teclas Shift e Caps Lock.

Faz muito sentido para o idoso apertar e segurar a tecla Shift e então a letra que ele quer digitar torna-se maiúscula, assim como era na máquina de escrever.



Uma dica que facilita o uso é que o desenho da tecla Shift já é uma flecha para cima ↑, indicando que letra sairá mais alta, ou seja, maiúscula.



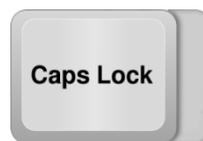
Apesar do nome estranhíssimo: Caps Lock, ao apertar essa tecla, uma luz (led) do teclado acende e a partir de então, todas as letras digitadas saem maiúsculas, sem a necessidade de manter esta tecla apertada com o dedo. Para voltar à digitação normal, aperte a tecla Caps Lock de novo (a luz deve apagar).

Só para lembrar:



Shift: serve para digitar letras maiúsculas, mas você deve mantê-la apertada para digitar a letra.

Caps Lock: ao apertar uma vez, a luz acende e todas as letras saem MAIÚSCULAS.



O problema começa quando o idoso, com a Caps Lock acesa (ligada), acaba usando a tecla Shift. O resultado é que o uso da Shift com a Caps Lock ligada faz com que a letra seja digitada como minúscula, situação inversa de que quando a Caps Lock está desativada.

Como o nome das teclas está em inglês, fica mais difícil entender o significado.

A tecla Shift, por exemplo, significa “mudar” e não “aumentar o tamanho da letra para maiúscula”, como parece ser o entendimento dos idosos, pois o recurso de associação visual e mental disponível é a flecha para cima da tecla Shift.

A palavra de ordem ao navegar na internet é: Segurança.

Não só os idosos, mas especialmente eles, têm a ideia de que “se o site tem a imagem do Banco do Brasil, por exemplo, então estamos no site do Banco do Brasil”.



O problema é que pessoas mal intencionadas constroem réplicas de sites como os de bancos por exemplo, e a pessoa ao acessá-los acredita estar no site correto. Então, ao digitar a senha ou algum dado pessoal, o site falso (apenas uma réplica exata do verdadeiro) avisa algo do tipo “erro, tente novamente” e o usuário ao tentar novamente é encaminhado para o site verdadeiro, mas nesse ponto seus dados já foram roubados no site falso.

Apesar de haver outros golpes cibernéticos os idosos são orientados a utilizarem o endereço do site como a maneira de averiguar se estão no sítio correto, o que reduz as chances de roubo de dados pessoais e senhas de cartões, de e-mail, de redes sociais e outros.

Centro de Inclusão Digital do Idoso no IPGG



Espaço localizado no 3º andar do IPGG



INSTITUTO PAULISTA DE Geriatria E Gerontologia
“José Ermírio de Moraes”

Gerência Especializada em Gerontologia
Núcleo de Estudos do Processo de Envelhecimento
Gerência de Projetos e Informações

Secretaria de Estado da Saúde
Coordenadoria de Serviços de Saúde



Praça Padre Aleixo Monteiro Mafra, nº 34
São Miguel Paulista - São Paulo-SP
Fone: (11) 2030-4000

Site: www.ipgg.saude.sp.gov.br

E-mail: ipgg-educa@saude.sp.gov.br