



Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia
"José Ermírio de Moraes"

Secretaria da
Saúde



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

INCLUSÃO DIGITAL NA TERCEIRA IDADE





INCLUSÃO DIGITAL

Atualmente as novas tecnologias estão cada vez mais presentes na rotina das pessoas no mundo, ajudando a comunicação e oferecendo novas oportunidades.

A falta de adaptação e conhecimento nessas novas tecnologias acabam causando a exclusão digital.

A inclusão digital pode ser vista como um caminho de grande relevância para a inclusão social.

A INCLUSÃO DIGITAL PODE PROPORCIONAR:

- ◆ Melhor qualidade de vida e autonomia;
- ◆ Inclusão Social;
- ◆ Outras formas de contato com a família;
- ◆ Ver e falar mais vezes com filhos, netos e amigos;
- ◆ Incentivar as atividades mentais;
- ◆ Lazer e Diversão.

CUIDADOS AMBIENTES DIGITAIS



É necessário ter cuidado com as ameaças nos ambientes digitais, sendo recomendado ter atitudes como:

- ◆ Não abrir *links* de origens suspeitas ou que não pareçam confiáveis;
- Não repassar informações pessoais por mensagens ou ligações;
- Não repassar senhas ou número de cartões de banco;
- Não repassar senha de e-mail ou de redes sociais;
- Golpe do PIX no WhatsApp: criminosos criam perfis falsos com nome e foto de uma pessoa conhecida justificando estar com um novo número; não faça nenhuma transferência se não tiver certeza;
- Confira atentamente boletos bancários observando sempre se a fonte de envio é a mesma recebida normalmente;
- Desconfie de ofertas incríveis;
- Na dúvida procure a ajuda de alguém de confiança para auxiliar.

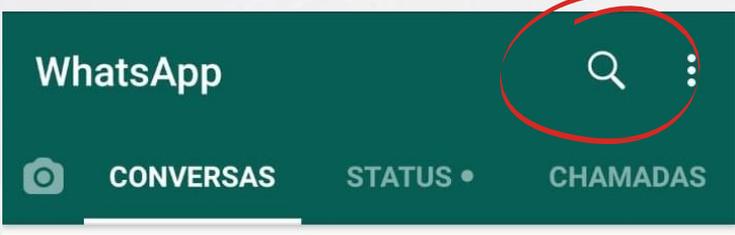


WHATSAPP

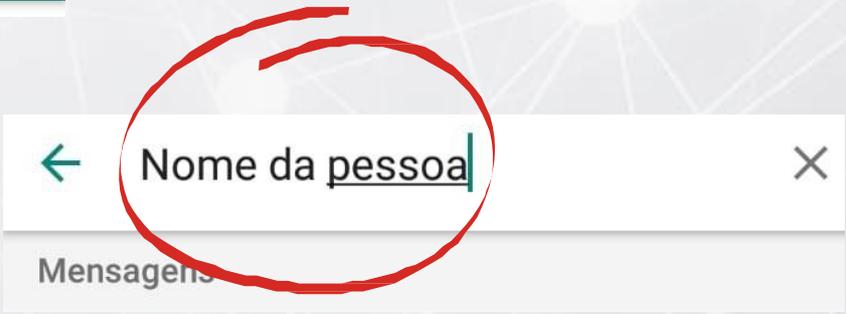
COMO USAR O WHATSAPP

O WhatsApp pode ser utilizado para envio de **mensagens** de texto, voz, fotos e vídeos para sua família ou amigos. Também pode ser feito **ligação** por voz ou vídeo. Será necessário o número de celular das pessoas com quem você deseja conversar.

ENCONTRE O APLICATIVO EM SEU CELULAR E CLIQUE PARA ABRIR



DIGITE O NOME DA PESSOA OU DO GRUPO QUE VOCÊ QUER CONVERSAR E QUANDO APARECER CLIQUE NELE

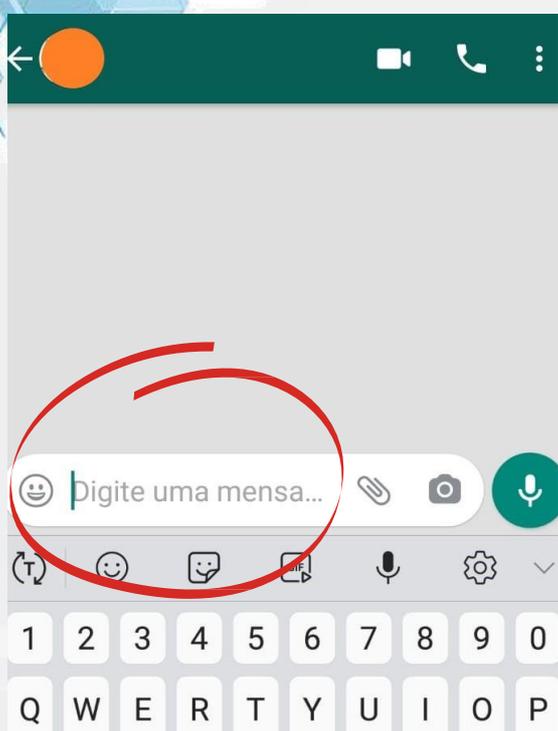


WHATSAPP

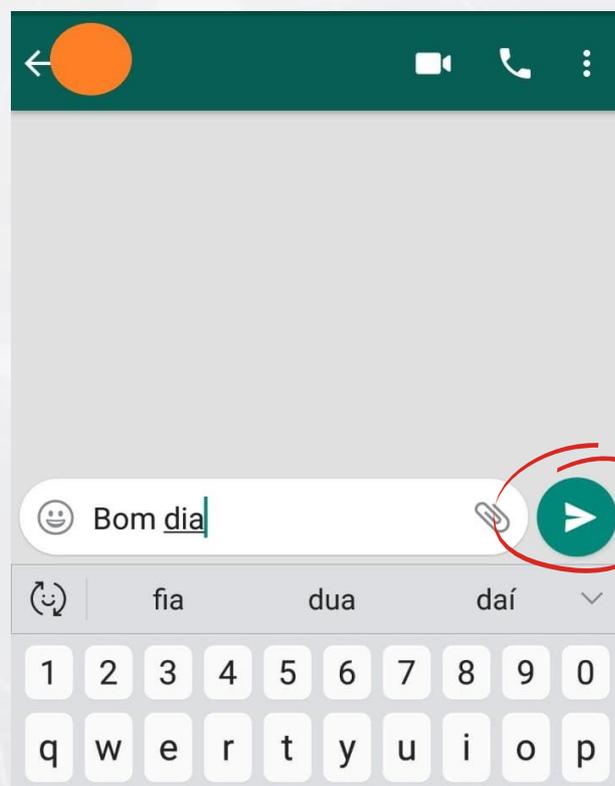


MENSAGEM DE TEXTO

ESCREVA A MENSAGEM QUE QUER ENVIAR



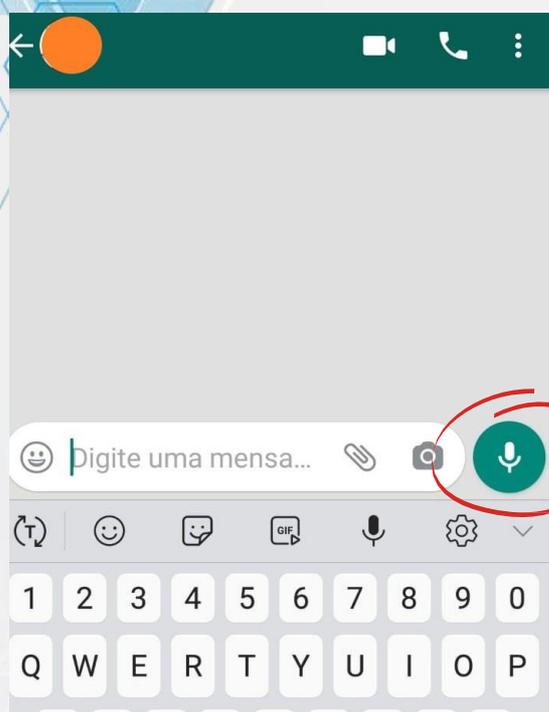
CLIQUE NO SIMBOLO CIRCULADO PARA ENVIAR





WHATSAPP

MENSAGEM DE VOZ



CLIQUE NO SÍMBOLO DO MICROFONE QUE ESTÁ CIRCULADO E NÃO TIRE O DEDO.

FALE SUA MENSAGEM E SOLTE APENAS QUANDO TERMINÁ-LA. ELE SERÁ ENVIADO ASSIM QUE SOLTAR.

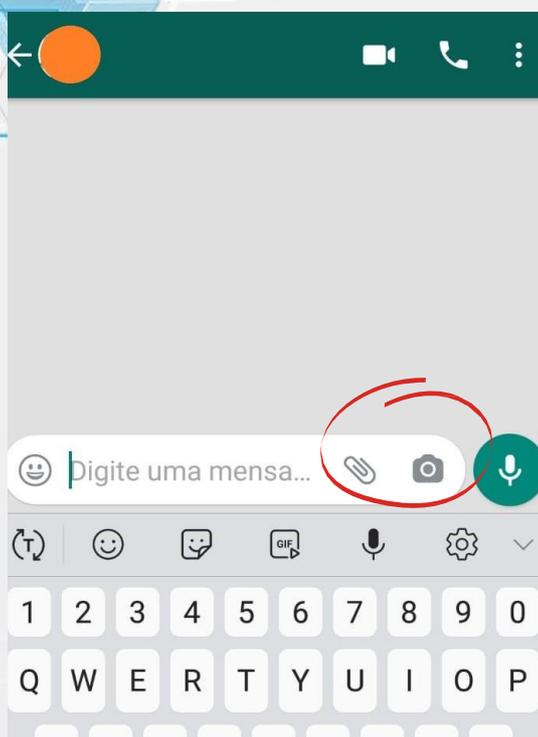
PARA CANCELAR O ENVIO PUXE O DEDO NA DIREÇÃO DO MICROFONE VERMELHO



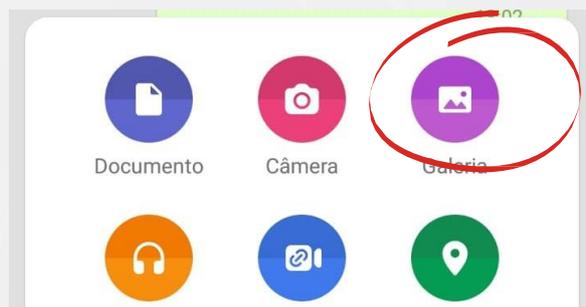
WHATSAPP



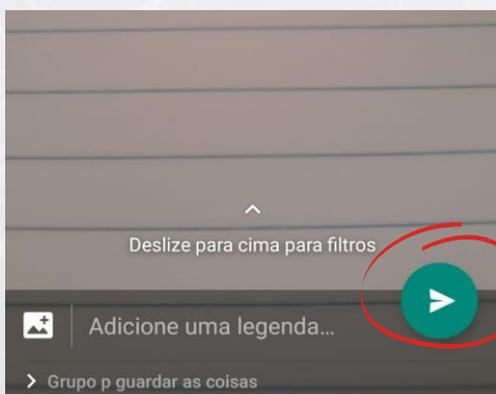
IMAGENS E VÍDEOS



PARA ENVIAR UMA FOTO OU VÍDEO TIRADA NA HORA, CLIQUE NO SÍMBOLO DA CÂMERA



PARA ENVIAR UMA FOTO OU VÍDEO QUE FOI TIRADA ANTES, CLIQUE NO SÍMBOLO DO CLIPS DE PAPEL, EM SEGUIDA CLIQUE NA GALERIA E ESCOLHA A FOTO QUE DESEJAR



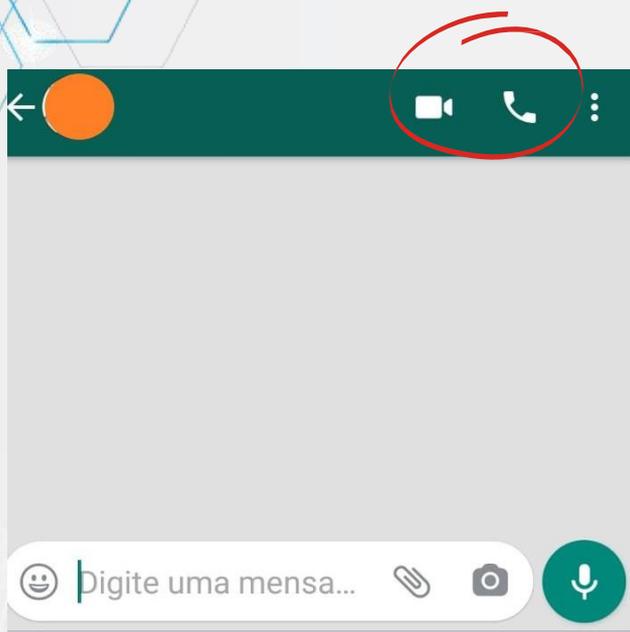
DEPOIS DE ESCOLHER OU TIRAR A FOTO OU VÍDEO, CLIQUE NO SÍMBOLO CIRCULADO PARA ENVIAR



WHATSAPP

LIGAÇÕES

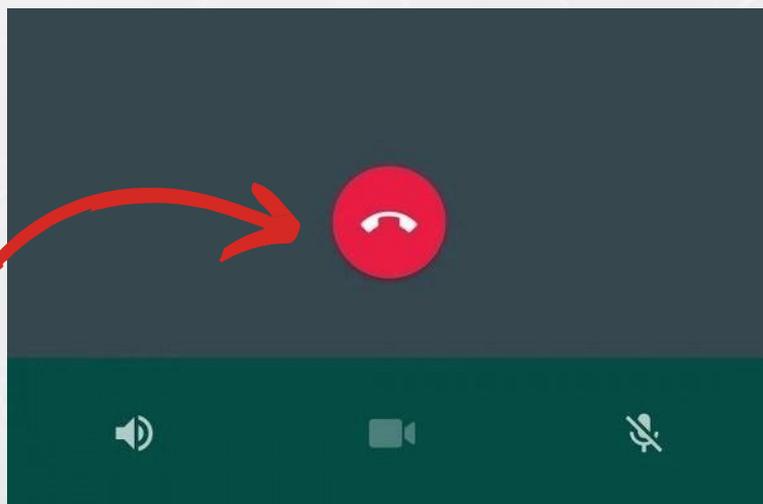
ABRA A CONVERSA COM A PESSOA OU GRUPO



PARA LIGAR POR VOZ, CLIQUE NO SIMBOLO DO TELEFONE.

PARA LIGAR POR VÍDEO, CLIQUE NO SÍMBOLO DA CAMERA

PARA FINALIZAR A LIGAÇÃO,
CLIQUE EM CIMA DO TELEFONE VERMELHO



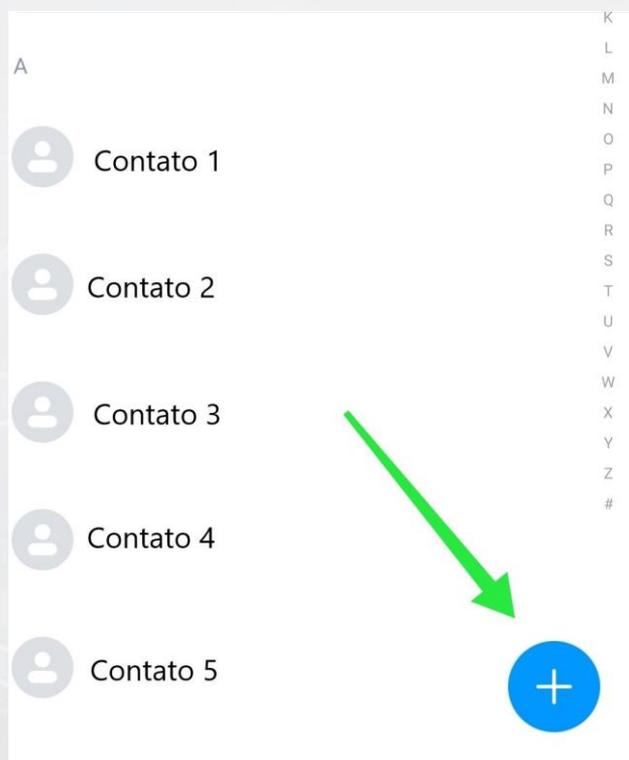
CONTATOS



COMO SALVAR O NÚMERO DE ALGUÉM



CLIQUE NO APLICATIVO "CONTATOS" PARA ABRIR



CLIQUE EM "ADICIONAR NOVO CONTATO" OU NO SÍMBOLO "+"



CONTATOS

COMO SALVAR O NÚMERO DE ALGUÉM

✕ Salvar em Cartão SIM 2 ✓

Nome

Telefone

E-mail

CLIQUE EM NOME PARA ADICIONAR O NOME DA PESSOA E EM TELEFONE PARA ADICIONAR O NÚMERO DE TELEFONE OU CELULAR

DEPOIS DE PREENCHER VOCÊ PRECISARÁ SALVAR NA OPÇÃO "SALVAR CONTATO" OU NO SÍMBOLO "✓"

PARA ENCONTRAR O CONTATO QUE SALVOU CLIQUE NA LUPA E ESCREVA O NOME DA PESSOA

🔍 maria ✕ Cancelar

2 found

👤 Maria Silva

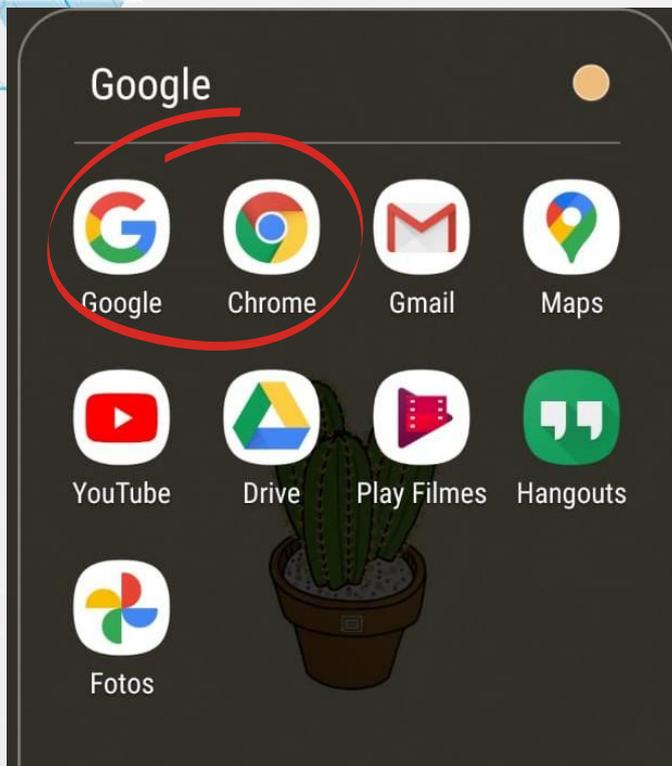
👤 Mariana



GOOGLE



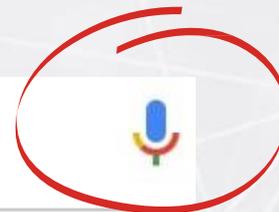
COMO PESQUISAR COISAS NA INTERNET



**PARA BUSCAR IMAGENS, NOTÍCIAS
OU LER SOBRE ALGO, PESQUISE
NOS APLICATIVOS GOOGLE OU
CHROME**



Pesquisar...



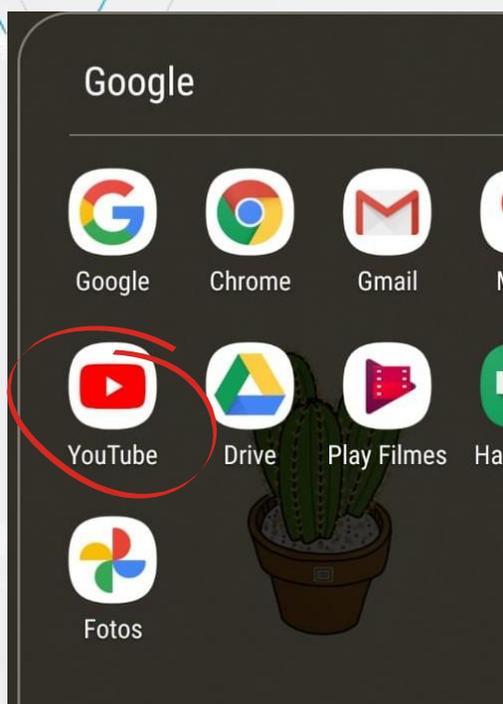
**NO GOOGLE VOCÊ PODERÁ ESCREVER A PESQUISA OU
APENAS FALAR ATRAVÉS DO MICROFONE**



YouTube

YOUTUBE

COMO PESQUISAR COISAS NA INTERNET



NO YOUTUBE VOCÊ PODERÁ PESQUISAR VÍDEOS QUE QUER VER

APROVEITE PARA OUVIR MÚSICAS, APRENDER RECEITAS, ASSISTIR NOTÍCIAS, VÍDEOS DE HUMOR, CURIOSIDADES OU APRENDER ALGO NOVO



CLIQUE NA LUPA E ESCREVA O QUE QUER PESQUISAR



UBER

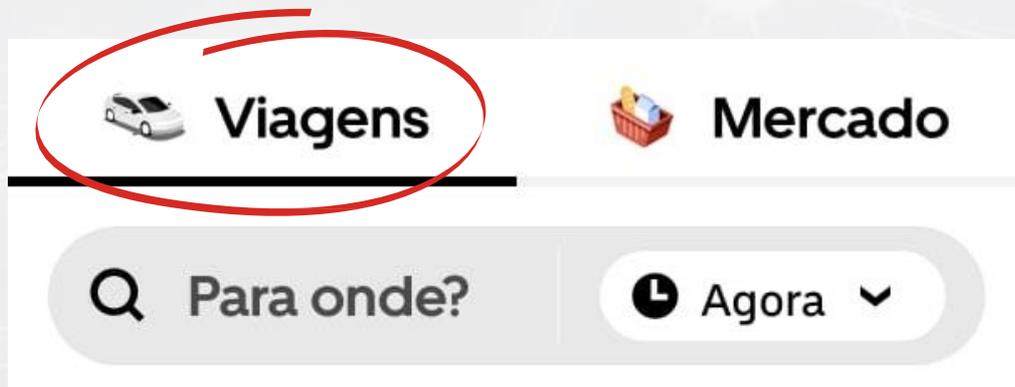


COMO CHAMAR O UBER



UBER

1 - ABRA O APLICATIVO DO UBER



2 - CLIQUE NO CARRO (VIAGEM)



Uber

UBER

← Planeje sua próxima viagem

🕒 Partir agora ▾

👤 Para mim ▾

📍 Insira o local de partida

📍 Para onde?



3 – Digite o endereço de partida e de chegada.

Escolha uma viagem



UberX 👤4

R\$ 7,97

10:52 • 3 min de distância



Comfort

R\$ 13,93

10:52 • 2 min de distância

⚡ Mais rápido.



Bag

R\$ 13,90

10:55 • 5 min de distância

4 – Aqui você terá as opções, modalidades e o valores para a viagem



UBER



IMPORTANTE!!!

UBER



5 - Verifique a Placa do Carro que está à caminho e também o nome do motorista. E como forma de segurança, confira o nome do carro e cor. Dessa forma, fique atento a esses detalhes, e quando o motorista chegar no ponto de partida, verifique se a placa, modelo do carro e cor é compatível com o que está no aplicativo. Se essas informações estiverem divergentes, pode ser necessário cancelar a viagem.



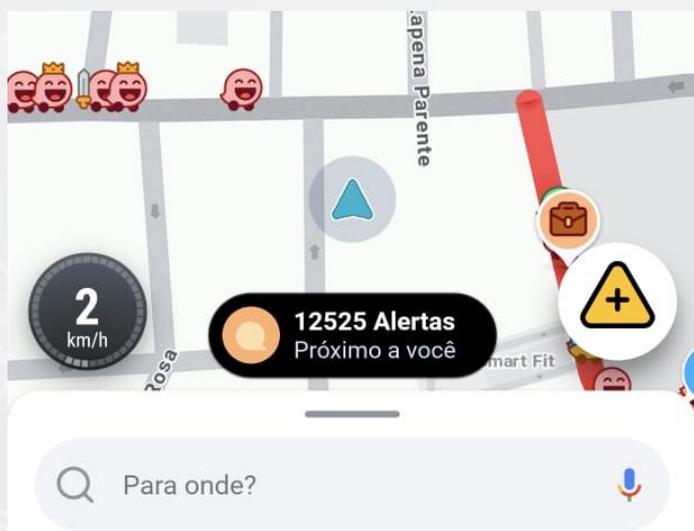


WAZE

COMO UTILIZAR O WAZE

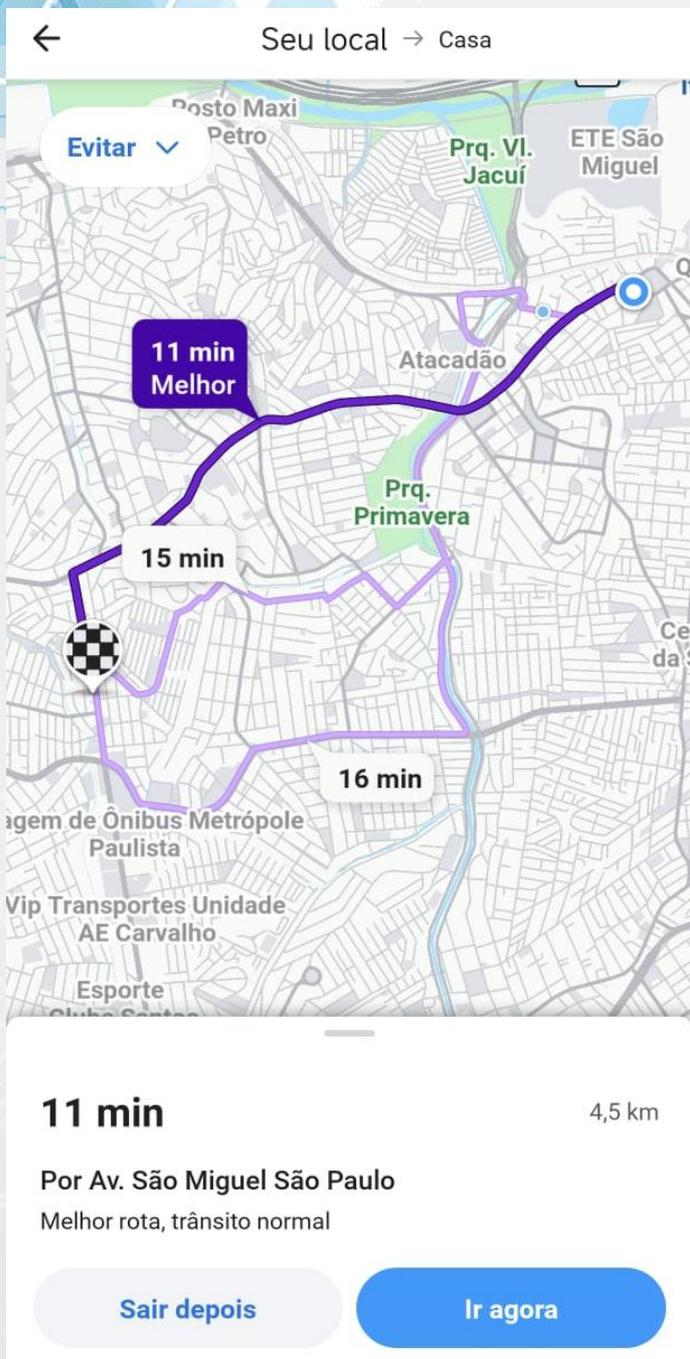


1 - ENCONTRE O APLICATIVO EM SEU CELULAR E CLIQUE PARA ABRIR



2 - NA BARRA DE PESQUISA DIGITE O ENDEREÇO OU LOCAL PARA ONDE DESEJA IR. O WAZE IRÁ CALCULAR A MELHOR ROTA BASEADA NAS CONDIÇÕES DO TRÂNSITO.

WAZE



3 – Escolha sua rota: O Waze pode oferecer várias rotas. Revise as opções e escolha a que melhor atende às suas necessidades.



O QUE MAIS POSSO FAZER?

VOCÊ PODE USAR SEU CELULAR ATRAVÉS DOS APLICATIVOS PARA COISAS INFINITAS, COMO :

TIRAR FOTOS, GRAVAR VÍDEOS, FAZER ANOTAÇÕES
USAR REDES SOCIAIS COMO O FACEBOOK PARA
CONVERSAR,

COMPARTILHAR IMAGENS E PENSAMENTOS, VER NOTÍCIAS E
AMIGOS



USAR APLICATIVOS DE BANCOS (BUSQUE QUAIS SÃO
OFICIAIS NO SEU BANCO)

COMPRAR COMIDA, ROUPAS, OBJETOS NOS APLICATIVOS DE
COMPRAS CRIAR DESPERTADORES E ALARMES, OU CRONOMETRAR
O TEMPO



APLICATIVOS DE JOGOS NOVOS OU QUE JÁ CONHECE
(COMO XADREZ, DOMINÓ, SINUCA, PALAVRAS
CRUZADAS)



**VOCÊ PODE EXPLORAR OS APLICATIVOS DO SEU CELULAR OU
CLICAR NO GOOGLE PLAY (PLAY STORE) E DESCOBRIR
NOVOS APLICATIVOS!**





O Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia "José Ermírio de Moraes"- IPGG, foi criado por meio do Decreto Estadual nº 54.193, em 02 Abril de 2009 oferece as pessoas idosas atendimento médico especializado e multiprofissional humanizados a nível ambulatorial de caráter secundário, alinhado às diretrizes que compõem o Sistema Único de Saúde (SUS), promovendo o envelhecimento ativo e saudável. A Instituição é administrada diretamente pelo Governo Estado de São Paulo.

O IPGG-JEM é referência em saúde da pessoa idosa para uma população de cerca de um milhão de pessoas, com aproximadamente 140 mil idosos, 44 equipamentos municipais de saúde (nas 3 prefeituras regionais de referência: São Miguel Paulista, Ermelino Matarazzo e Itaim Paulista) e outras regiões de São Paulo e do Estado.

Missão

Atuar em ações de assistência ambulatorial especializada, na promoção do envelhecimento ativo e prevenção de doenças para os idosos, através do ensino, pesquisa e convivência, fomentando e disseminando a produção de conhecimentos em Geriatria e Gerontologia.

Visão

Ser referência na promoção do envelhecimento ativo e excelência no desenvolvimento de ações de Geriatria e Gerontologia.

Valores

- Valorização das Pessoas
- Humanização
- Atuação Interdisciplinar
- Compromisso com a Segurança dos pacientes e colaboradores
- Criatividade e Inovação
- Ética nas Relações Humanas
- Transparência
- Resolutividade