



## ***Oficina Celular Descomplicado***

***Atividade promovida pelo Comitê de Equidade de Gênero, Raça e Diversidade do TRT4, em parceria com a EJud4***

### **Docentes:**

- Ana Naiara Malavolta Saupe (servidora aposentada);
- Maria Ester fonseca Vieira (servidora aposentada);
- Marcio Meireles Martins (servidor aposentado).

**Público-alvo:** Magistrados(as), servidores(as) 60+, em atividade ou aposentados(as) e pensionistas 60+.

**Modalidade:** Presencial

**Formato:** Oficina

**Carga horária:** 2,5 horas-aula

**Horário:** das 9h às 11h30

**Data:** 1º-10-2025 (4ª-feira)

**Local:** Sala de Convivência do Foro Trabalhista do TRT4 (Avenida Praia de Belas, 1432, prédio 1, 7º andar).

**Vagas:** 20

### **Justificativa**

O curso "Celular Descomplicado" destina-se a contribuir com o aprendizado de utilizadores/as 60+ a usar o celular de forma eficaz e segura, com um objetivo geral de desenvolver competências essenciais e objetivos específicos como a familiarização com a interface, comunicação, segurança e aplicações úteis. O conteúdo abrange desde o

básico do celular até aplicações como redes sociais, com uma metodologia prática e de apoio. A avaliação será contínua.

## Ementa

Abordagem teórica e prática sobre o funcionamento de celulares, com foco na familiarização com a interface, funções de comunicação (chamadas, mensagens, redes sociais), navegação na internet, segurança digital, e utilização de aplicativos úteis para o dia a dia.

**⚠ IMPORTANTE:** Atividade voltada para usuários do sistema Android.

## Objetivo Geral

Capacitar os alunos e alunas, nomeadamente idosos/as e iniciantes, a utilizar o telefone celular de forma autônoma, segura e eficiente, promovendo a inclusão digital e a melhoria da qualidade de vida através da tecnologia.

## Objetivos Específicos

### Familiarização com o aparelho:

Identificar os componentes do celular, compreender o significado dos botões e ecrã, e dominar o gesto de ligar/desligar.

### Comunicação:

Realizar e receber chamadas, enviar e receber mensagens de texto e multimédia, e utilizar aplicações de mensagens instantâneas.

### Navegação:

Conectar-se à internet (Wi-Fi e dados móveis), navegar em websites e utilizar sites de busca.

### Segurança:

Proteger os dados pessoais, identificar ameaças online e praticar uma navegação segura.

### Utilização de Aplicações:

Instalar aplicativos como banco online e redes sociais (WhatsApp, Facebook).

### Gestão do aparelho:

Gerir a bateria, o armazenamento e as configurações do celular.

## Conteúdo Programático

### 1. Introdução ao telefone celular:

- Anatomia do celular: botões, ecrã e câmara.
- Ligar/desligar o celular, carregar a bateria.
- Ações básicas: deslizar e tocar.
- Configuração da tela inicial e organização de ícones
- Configurações e limpeza de dados
- APPstore: Instalar e desinstalar apps

### 2. Comunicação:

- Realizar e atender chamadas.
- Enviar e receber SMS.
- Utilizar o WhatsApp: mensagens, chamadas de voz e vídeo.

### 3. Internet e Segurança:

- Conexão Wi-Fi, Bluetooth e dados móveis.
- Navegação na web com o browser.
- Segurança na internet: senhas, vírus e malwares.

### 4. Aplicações Essenciais:

- Redes sociais: apresentação BÁSICA Facebook, Instagram, TikTok e Threads.
- Banco online - dicas de segurança.
- Gov.BR.

## Metodologia

### **Ensino participativo:**

Aulas com demonstrações práticas, em que os/as formandos/as são incentivados/as a experimentar os celulares.

### **Abordagem passo-a-passo:**

Conteúdo apresentado de forma clara e didática, com linguagem acessível.

### **Resolução de problemas:**

Apoio individual para os/as alunos/as que tenham dificuldades, adaptando o ensino às suas necessidades.

### **Atividades práticas:**

Cada aula terá exercícios práticos para consolidar o conhecimento.

## Avaliação

### **Avaliação Contínua:**

Acompanhamento da participação e do desempenho dos formandos/as nas atividades práticas e discussões em aula.