



# Guia Rápido de Primeiros Passos Digitais

## Bem-vindo à Escola Eterna!

Este guia foi criado especialmente para você começar sua jornada digital com confiança e segurança.

**Tempo de leitura:** 15 minutos **Nível:** Iniciante **Versão:** 1.0

---

### Índice

1. [Antes de Começar](#)
  2. [Os 5 Primeiros Passos](#)
  3. [Segurança Essencial](#)
  4. [Seus Primeiros Aplicativos](#)
  5. [Dicas de Ouro](#)
  6. [Próximos Passos](#)
- 

## Antes de Começar

### O que você vai aprender neste guia?

- Como ligar e desligar seu celular corretamente  Os botões principais do seu celular   
Como acessar a internet com segurança  Os 3 aplicativos mais importantes  Como proteger seus dados pessoais

### O que você vai precisar?

- Um celular (Android ou iPhone)
- Conexão com internet (WiFi ou dados)
- 15 minutos de tempo
- Um pouco de paciência (é normal ter dúvidas!)

### Lembre-se:

 Não há perguntas bobas. Todos começamos do zero. Você está no caminho certo! 

# Os 5 Primeiros Passos

## PASSO 1: Conheça seu Celular

### Os Botões Principais

Plain Text

BOTÃO POWER  
(Liga/Desliga)

TELA  
(Toque aqui)

BOTÃO VOLUME  
(Aumenta/Diminui som)

### Exercício Prático 1:

1. Localize o botão POWER (geralmente no lado direito)
2. Pressione e segure por 3 segundos
3. Você verá uma tela com opções
4. Toque em "Ligar" ou "Power On"
5. Aguarde 30 segundos para o celular iniciar

Parabéns! Você ligou seu celular! 

## PASSO 2: Acesse a Internet

### Conectando ao WiFi

Por que WiFi é melhor?

- Mais rápido
- Não gasta seus dados
- Mais seguro em casa

## **Como Conectar (Android):**

1. Deslize o dedo do topo para baixo (2 vezes)
2. Procure por "WiFi"
3. Toque em "WiFi"
4. Selecione sua rede (geralmente o nome do seu roteador)
5. Digite a senha (geralmente está atrás do roteador)
6. Pronto! Você está conectado! 

## **Como Conectar (iPhone):**

1. Vá para "Configurações"
2. Toque em "WiFi"
3. Ative o WiFi
4. Selecione sua rede
5. Digite a senha
6. Pronto! 

## **Exercício Prático 2:**

- Conectar ao WiFi de casa
  - Verificar se está conectado (procure o símbolo WiFi na tela)
- 

## **PASSO 3: Instale o Google Chrome**

### **Por que Chrome?**

- É o navegador mais fácil de usar
- Funciona em qualquer celular
- Muito seguro
- Gratuito

### **Como Instalar:**

#### **Android:**

1. Toque na loja de aplicativos (ícone colorido com triângulo)
2. Procure por "Google Chrome"

3. Toque em "Instalar"

4. Aguarde terminar

5. Toque em "Abrir"

#### **iPhone:**

1. Toque na App Store (ícone azul)

2. Procure por "Google Chrome"

3. Toque em "Obter"

4. Use Face ID ou Touch ID

5. Aguarde terminar

#### **Exercício Prático 3:**

Instalar Google Chrome

Abrir Chrome

Digitar "google.com" na barra de endereço

---

#### **PASSO 4: Crie uma Conta Google**

##### **Por que preciso de uma conta Google?**

- Para acessar Gmail (e-mail)
- Para usar YouTube
- Para sincronizar seus dados
- Para usar muitos aplicativos

##### **Como Criar (Android):**

1. Vá para "Configurações"

2. Procure por "Contas"

3. Toque em "Adicionar Conta"

4. Selecione "Google"

5. Toque em "Criar Conta"

6. Siga as instruções (nome, data de nascimento, etc.)

7. Crie um e-mail (exemplo: [seu\\_nome@gmail.com](mailto:seu_nome@gmail.com))

8. Crie uma senha forte (veja próxima seção)

### **Como Criar (iPhone):**

1. Vá para "Configurações"
2. Procure por "Mail"
3. Toque em "Contas"
4. Toque em "Adicionar Conta"
5. Selecione "Google"
6. Siga as instruções

### **Exercício Prático 4:**

- Criar uma conta Google
  - Anotar seu e-mail e senha em um local seguro
  - Fazer login no Gmail
- 

## **PASSO 5: Baixe os 3 Aplicativos Essenciais**

### **Aplicativo 1: WhatsApp**

**Para quê?** Enviar mensagens e ligar para amigos e família

#### **Como instalar:**

1. Abra a loja de aplicativos
2. Procure por "WhatsApp"
3. Instale
4. Abra e siga as instruções
5. Verifique seu número de telefone
6. Pronto! 

### **Aplicativo 2: Google Maps**

**Para quê?** Encontrar endereços e rotas

#### **Como instalar:**

1. Abra a loja de aplicativos
2. Procure por "Google Maps"

3. Instale
4. Abra e permita acesso à localização
5. Pronto! 🌎

## Aplicativo 3: YouTube

**Para quê?** Assistir vídeos de tudo

**Como instalar:**

1. Abra a loja de aplicativos
2. Procure por "YouTube"
3. Instale
4. Abra e faça login com sua conta Google
5. Pronto! 🎬

## Exercício Prático 5:

- Instalar WhatsApp
  - Instalar Google Maps
  - Instalar YouTube
  - Abrir cada um e explorar
- 

## 🔒 Segurança Essencial

### Regra de Ouro #1: Crie Senhas Fortes

**O que é uma senha forte?**

✓ Tem pelo menos 8 caracteres ✓ Mistura letras MAIÚSCULAS e minúsculas ✓ Tem números (0-9) ✓ Tem símbolos (!@#\$%)

### Exemplos de Senhas Fracas ✗

- 123456
- senha
- seu\_nome
- 111111

## Exemplos de Senhas Fortes

- MeuNome@2024!
- Gato#Azul\$99
- Familia123@Amor

### Exercício Prático:

Crie uma senha forte para sua conta Google:

Minha senha: \_\_\_\_\_

 **IMPORTANTE:** Guarde sua senha em um local seguro! Não compartilhe com ninguém!

## Regra de Ouro #2: Desconfie de Links Suspeitos

### Sinais de Alerta

 Links de pessoas que você não conhece  Mensagens pedindo para clicar urgentemente  "Você ganhou um prêmio!"  "Clique aqui para liberar sua conta"   
Links com endereço estranho (não é o site real)

### O que Fazer?

 Quando em dúvida, NÃO clique  Pergunte para um familiar  Procure pelo site oficial no Google  Bloqueie mensagens suspeitas

### Exercício Prático:

Identifique qual link é suspeito:

1. <https://www.banco.com.br/login>
2. <https://www.banc0.com.br/login> (note o zero no lugar de O )
3. <https://www.seu-banco-oficial.com/liberar-conta>

**Resposta:** O link 2 e 3 são suspeitos! 

## Regra de Ouro #3: Não Compartilhe Informações Pessoais

### Informações que NUNCA deve compartilhar:

 Número de CPF  Número de cartão de crédito  Senha  Data de nascimento completa  Endereço residencial  Número de telefone com estranhos

## **Informações que pode compartilhar:**

Nome  Cidade onde mora  Hobbies e interesses  Fotos familiares

---

## **Regra de Ouro #4: Use Autenticação em 2 Etapas**

### **O que é?**

É uma proteção extra para sua conta. Mesmo que alguém descubra sua senha, não consegue entrar sem o código.

### **Como Ativar no Gmail:**

1. Vá para myaccount.google.com
  2. Clique em "Segurança"
  3. Procure por "Verificação em 2 etapas"
  4. Siga as instruções
  5. Pronto! Sua conta está muito mais segura! 
- 

## **Seus Primeiros Aplicativos**

### **WhatsApp - Guia Rápido**

#### **Enviando sua primeira mensagem:**

1. Abra WhatsApp
2. Toque em "Novo Chat"
3. Selecione um contato
4. Toque na caixa de texto
5. Escreva sua mensagem
6. Toque no botão enviar (seta)
7. Pronto! 

#### **Fazendo uma videochamada:**

1. Abra WhatsApp
2. Vá para "Contatos"

3. Selecione a pessoa
  4. Toque no ícone de câmera (videochamada)
  5. Aguarde a pessoa atender
  6. Pronto! Você está em videochamada! 
- 

## Google Maps - Guia Rápido

### Encontrando um endereço:

1. Abra Google Maps
2. Toque na caixa de pesquisa
3. Digite o endereço ou nome do lugar
4. Toque em "Pesquisar"
5. Veja o local no mapa
6. Toque em "Rotas" para direções

### Salvando um local favorito:

1. Encontre o local
  2. Toque no nome do lugar
  3. Toque no ícone de coração
  4. Pronto! Está salvo! 
- 

## YouTube - Guia Rápido

### Assistindo seu primeiro vídeo:

1. Abra YouTube
2. Toque na caixa de pesquisa
3. Procure por algo que interessa (ex: "como fazer bolo")
4. Toque no vídeo
5. Aproveite! 

### Inscrevendo-se em um canal:

1. Assista um vídeo que gostou

2. Toque no nome do criador
  3. Toque em "Inscrever-se"
  4. Pronto! Você receberá notificações de novos vídeos
- 

## Dicas de Ouro

### Dica 1: Limpe seu Celular Regularmente

**Por quê?** Celular cheio fica lento

**Como fazer:**

1. Vá para "Configurações"
  2. Procure por "Armazenamento"
  3. Toque em "Limpar"
  4. Pronto! Seu celular ficará mais rápido
- 

### Dica 2: Faça Backup de Suas Fotos

**Por quê?** Se perder seu celular, suas fotos estarão seguras

**Como fazer (Android):**

1. Abra "Google Fotos"
2. Toque em seu perfil
3. Toque em "Configurações"
4. Ative "Backup"
5. Pronto! Suas fotos estão seguras na nuvem ☁

**Como fazer (iPhone):**

1. Vá para "Configurações"
  2. Toque em seu nome
  3. Toque em "iCloud"
  4. Ative "Fotos"
  5. Pronto! ☁
- 

### Dica 3: Aumente o Tamanho da Letra

**Por quê?** Fica mais fácil ler

**Como fazer (Android):**

1. Vá para "Configurações"
2. Procure por "Acessibilidade"
3. Toque em "Tamanho da Fonte"
4. Escolha "Grande" ou "Muito Grande"
5. Pronto!

**Como fazer (iPhone):**

1. Vá para "Configurações"
  2. Toque em "Acessibilidade"
  3. Toque em "Tamanho da Tela"
  4. Aumente o tamanho
  5. Pronto!
- 

## Dica 4: Use o Modo Escuro

**Por quê?** Cansa menos a vista

**Como fazer (Android):**

1. Vá para "Configurações"
2. Procure por "Tema"
3. Selecione "Escuro"
4. Pronto!

**Como fazer (iPhone):**

1. Vá para "Configurações"
  2. Toque em "Tela e Brilho"
  3. Selecione "Escuro"
  4. Pronto!
- 

## Dica 5: Desative Notificações Irritantes

**Por quê?** Seu celular fica mais tranquilo

**Como fazer:**

1. Vá para "Configurações"
  2. Procure por "Notificações"
  3. Selecione o aplicativo
  4. Desative as notificações que não quer
  5. Pronto!
- 

## Próximos Passos

### Você está pronto para:

 **Semana 1:** Explorar Facebook e Instagram  **Semana 2:** Aprender a fazer compras online  **Semana 3:** Usar seu banco pelo celular  **Semana 4:** Criar seu primeiro vídeo

### Recursos Adicionais:

 **Vídeos de Ajuda:** YouTube.com (procure por seu problema)  **Comunidade:** Junte-se ao grupo WhatsApp da Escola Eterna

---

## Checklist de Conclusão

Parabéns! Você completou este guia! Marque o que já fez:

- Ligou seu celular
- Conectou ao WiFi
- Instalou Google Chrome
- Criou uma conta Google
- Instalou WhatsApp
- Instalou Google Maps
- Instalou YouTube
- Criou uma senha forte
- Ativou autenticação em 2 etapas
- Aumentou o tamanho da letra
- Fez backup de suas fotos

Quantos você marcou? \_\_\_\_\_ de 11

Se marcou 8 ou mais, você está pronto para começar a Universidade Digital! 

---

## Precisa de Ajuda?

### Dúvidas Frequentes:

**P: Esqueci minha senha. O que faço?** R: Toque em "Esqueci a senha" na tela de login e siga as instruções.

**P: Meu celular está muito lento. O que faço?** R: Limpe o armazenamento (Dica 1) e reinicie o celular.

**P: Como faço para aumentar o volume?** R: Use os botões de volume no lado do celular.

**P: Posso usar dados móveis em vez de WiFi?** R: Sim, mas WiFi é mais barato e rápido.

**P: Como faço para desinstalar um aplicativo?** R: Pressione e segure o aplicativo, depois toque em "Desinstalar".

---

## Mensagem Final

Parabéns por dar este primeiro passo! 

Você não está sozinho nesta jornada. Milhões de pessoas estão aprendendo tecnologia todos os dias, assim como você.

### Lembre-se:

- Não há pressa
- Não há perguntas bobas
- Você é capaz de aprender
- Estamos aqui para ajudar

**Bem-vindo à Escola Eterna!**

---

## Notas Pessoais

Use este espaço para anotar dúvidas ou descobertas:

---

---

---

---

---

**Versão:** 1.0 **Data:** Novembro de 2024 **Autor:** Escola Eterna **Licença:** Uso pessoal e educacional

© 2024 Escola Eterna. Todos os direitos reservados.

## Próximo Passo

Agora que você completou este guia, você está pronto para:

1. **Inscrever-se na Escola Eterna**
2. **Escolher seu plano**
3. **Começar o primeiro semestre**
4. **Conectar com nossa comunidade**

**Clique aqui para começar:** [escolaeterna.com.br](http://escolaeterna.com.br)

Boa sorte! 