Amostra / A07

Configurar o telemóvel de um idoso

Grátis: duas das oito tarefas, completas

Para quem vai preparar o iPhone ou o Android de um pai, de uma mãe, de um avô ou de outro familiar mais velho, com a pessoa ao lado. Cada tarefa tem os nomes dos botões que vais ver no ecrã e uma forma de confirmar que ficou a funcionar.

O telemóvel da pessoa, carregado e ligado ao Wi-Fi, e a própria pessoa presente. O código de desbloqueio e o acesso à conta Apple ou à Conta Google dela, que é ela quem introduz. O número de telemóvel ativo, para o WhatsApp. Tempo sem pressa, de preferência em duas sessões, e a folha de exercícios impressa.

Incluído no guia completo

01 Antes de começar: o que a pessoa quer e as contas dela
02 Letra maior e um ecrã mais simples (nesta amostra)
03 Chamadas: contactos, favoritos e audição
04 Emergência: SOS, ficha médica e contactos (nesta amostra)
05 WhatsApp e videochamadas com a família
06 Segurança: código, atualizações e burlas
07 Ajuda à distância, com consentimento
08 Ensaio e entrega

Os nomes dos botões seguem as páginas oficiais em português, consultadas em novembro de 2026: no iPhone, o iOS 27 (no Acesso assistido, o iOS 26, a versão mais recente do manual); nalgumas páginas da Samsung, versões de 2022 e 2023. Podem mudar com o modelo, a marca e a versão do sistema; se não encontrares um, usa a pesquisa das Definições ou abre a fonte oficial indicada na tarefa.

Tarefa 02

Letra maior e um ecrã mais simples

Ajustar o que se lê e o que aparece, até a pessoa ler sem esforço.

01 iPhone: Definições, «Apresentação», «Tamanho do texto», e arrasta o nivelador. Em «Apresentação», ativa também «Negrito». Se ainda for pouco, em «Ampliação do ecrã» escolhe «Texto maior» e «Usar ampliado»: fica tudo maior, não só o texto. Há mais opções em «Acessibilidade», «Tamanho do texto e visualização».

02 Android: abre as Definições e pesquisa «Tamanho do tipo de letra»; move o controlo de deslize. Faz o mesmo com «Tamanho da visualização», que aumenta o resto do ecrã. Em «Acessibilidade», «Texto e tamanho da visualização», ativa «Texto em negrito».

03 Arrumem juntos o ecrã principal: deixem à vista só as apps da lista da tarefa 01 e passem as outras para uma pasta ou para outra página. Pergunta sempre antes de mudar de sítio uma app que ela já sabe encontrar.

04 Se a pessoa tem uma dificuldade cognitiva e o iPhone habitual a confunde, existe o Acesso assistido: uma experiência à parte, com elementos maiores e só as apps que escolherem. Está em Definições, «Acessibilidade», «Acesso assistido», «Configurar Acesso assistido» e pede um código próprio. Para sair, carrega três vezes no botão lateral (ou no botão principal), toca em «Sair do Acesso assistido» e introduz esse código.

Confirma o resultado

A pessoa lê uma mensagem e o nome de um contacto sem aproximar o telemóvel da cara e encontra sozinha as apps da lista.

Se algo não correr como esperado

Algumas apps não usam o tamanho de letra do sistema. O Acesso assistido decide-se com a pessoa, não por ela. Cria a conta Apple de recuperação que a configuração propõe: sem ela, quem se esquecer do código do Acesso assistido tem de repor as definições do iPhone.

Apple: ajustar o ecrã e o texto do iPhone · Google: definições de texto e visualização no Android · Apple: configurar o Acesso assistido

Tarefa 04

Emergência: SOS, ficha médica e contactos

Deixar o pedido de ajuda preparado e a informação essencial visível para quem socorre.

01 iPhone, ficha médica: na app Saúde, toca na fotografia dela, em «Ficha médica» e em «Começar a usar» ou «Editar». Preencham só o que ela quiser partilhar. Em «Contactos de emergência», toca em «Adicionar contacto de emergência». No fim, ativa «Ver no ecrã bloqueado».

02 iPhone, SOS: explica-lhe o gesto sem o experimentar: manter premidos o botão lateral e um botão de volume até a contagem terminar. Em Definições, «SOS emergência», «Premir 5 vezes para ligar» é opcional: decidam juntos, porque carregar várias vezes sem querer também inicia a contagem. No fim, o iPhone avisa os contactos de emergência com a localização, a não ser que ela cancele.

03 Android: num Galaxy, em Definições, «Segurança e emergência», preenche «Informações médicas» e «Contactos de emergência» e ativa «Mostrar no ecrã bloqueado». Noutros Android, na app Segurança, «Os seus dados», preenche o mesmo e ativa «Mostrar quando bloqueado» em «Acesso às informações de emergência». Os 5 toques no botão ligar/desligar: num Galaxy, «Emergência SOS», que pode já estar ativa; noutros, «Urgência SOS», «Iniciar configuração», com «Tocar sem soltar para iniciar ações», que pede confirmação antes de ligar.

04 Com o telemóvel bloqueado, mostra-lhe onde está a informação: no iPhone, «Emergência» e «Ficha médica»; num Galaxy, «Chamada de emergência» e «Ver informações médicas»; noutros Android, «Emergência» e «Ver informações de emergência». Em Portugal, como no resto da Europa, o número de emergência é o 112.

Confirma o resultado

A ficha médica aparece com o telemóvel bloqueado, há um contacto de emergência e ela sabe dizer, por palavras dela, como pede ajuda.

Se algo não correr como esperado

Não testes ligando para o 112. Se uma chamada sair por engano, não desligues: explica que não precisas de ajuda. O ecrã bloqueado mostra estes dados a quem pegar no telemóvel. A Urgência SOS do Android não funciona em modo de avião nem com a Poupança de bateria.

Apple: configurar a ficha médica · Apple: SOS emergência no iPhone · Samsung: contactos de emergência e informação médica · Google: ajuda numa emergência com o Android

No kit completo

Esta amostra tem 2 das 8 tarefas. As outras 6 preparam as contas, as chamadas, o WhatsApp, a segurança e a ajuda à distância, e terminam com um ensaio feito pela pessoa:

01 Antes de começar: o que a pessoa quer e as contas dela

As perguntas que vêm antes das definições, a conta que tem de ser dela e o que fazer ao código de desbloqueio.

03 Chamadas: contactos, favoritos e audição

Contactos com nome claro, favoritos, aparelhos auditivos ligados ao telemóvel e um ensaio de atender.

05 WhatsApp e videochamadas com a família

Instalar e registar o WhatsApp, fazer e atender a primeira videochamada e silenciar os grupos sem perder a família.

06 Segurança: código, atualizações e burlas

Um código que ela sabe, atualizações automáticas, a regra que trava as burlas e os contactos a guardar antes de qualquer filtro.

07 Ajuda à distância, com consentimento

O telemóvel perdido que se encontra, a localização partilhada só com acordo e a partilha de ecrã que te deixa guiar à distância.

08 Ensaio e entrega

Um ensaio em que ela faz tudo, a folha de apoio impressa, os lembretes de medicamentos e o que rever uma semana depois.

Kit completo: 4,90 €, IVA incluído. Inclui o guia, a lista de verificação e a folha de exercícios, com versão editável no navegador.

https://ioutlet.pt/recursos-digitais/telemovel-idoso/