

# Curso de Inclusão Digit@L

Comece do Zero!  
Treine seu músculo cerebral  
na melhor academia de inclusão digital  
para sua inclusão social.



70 minutos Passo a passo  
1 vez na semana com flexibilidade  
de segunda a sexta para reposição.  
Acesso nas Palestras e conteúdos  
digitais no App SCA Aluno.

08:00

09:20

10:40



13:30

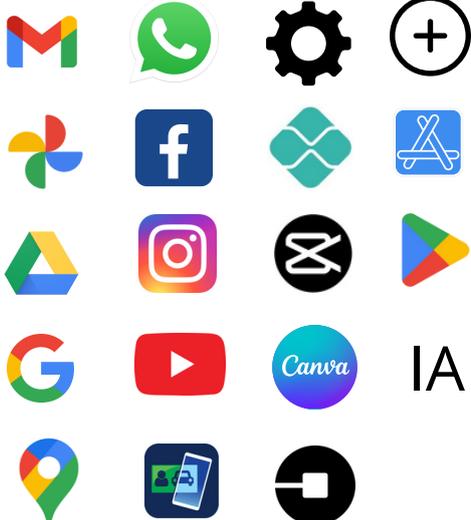
14:50

16:10

At. 2025 JUN

## Suporte, Avaliação e Assessoria Modelada no Digital

Grupo Básico ou Vip para Negócio



Evento  
On-Line / Presencial

[www.ccape.com.br](http://www.ccape.com.br)

11 4541-1291

11 9 6390-3004

Ccapemelhoridadee

Disponível  
para todo Brasil





Passo a passo



Passeio interativo

 Ccapemelhoridade

 Ccapemelhoridadee



Programa

Bate Papo Digit@L

**Método:**  
Músculo cerebral



## Chega de Passar Carão

*Venha se conectar com novas pessoas e se inspirar em nossas dinâmicas e programações de tecnologia e autonomia digital!*



Produtividade  
Eventos / Negócios



Centro de Atividades  
[www.ccape.com.br](http://www.ccape.com.br)





## SCA:

### TREINO

- 1 SCA. Como acessar?
- 2 SCA. Como alterar senha?
- 3 SCA. Esqueci a senha?
- 4 SCA. Como ver notificações?
- 5 SCA. Como ver pagamento?
- 6 SCA. Como ver eventos online?
- 7 SCA. Como ver Frequência?
- 8 SCA. Como acessar Treino?
- 9 SCA. Como Assinar contrato?

Atenção:

## Apps:

### TREINO

- 1 Relógio. Como despertar?
- 2 Relógio. Como excluir histórico?
- 3 Relógio. Como programar semana?
- 4 Calculadora. Como calcular?
- 5 Contato. Como adicionar ou editar?
- 6 Contato. Como Favoritar?
- 7 Calendário. Como ver data?
- 8 Dados moveis. Como acessar?
- 9 Wi-Fi. Como acessar?
- 10 Bluetooth. Como acessar?

Atenção:

## WhatsApp:

### TREINO

- 1 Whats. Como editar perfil?
- 2 Whats. Como criar editar contato?
- 3 Whats. Como ver contato QR code?
- 4 Whats. Como enviar mensagem para você?
- 5 Whats. Como encaminhar contato?
- 6 Whats. Como enviar localização?
- 7 Whats. Como editar e enviar fotos?
- 8 Whats. Como postar status 24h?
- 9 Whats. Como corrigir mensagem enviada?
- 10 Whats. Como limpar armazenamento?

Atenção:

## Email:

### TREINO

- 1 Gmail. Como saber seu e-mail?
- 2 Gmail. Como escrever e-mail?
- 3 Gmail. Como anexar documento?
- 4 Gmail. Como favoritar?
- 5 Gmail. Como excluir e esvaziar lixeira?
- 6 Gmail. Como responder e-mail?
- 7 Gmail. Como abrir anexo?
- 8 Gmail. Como excluir spam?
- 9 Gmail. Como excluir rascunho?
- 10 Gmail. Como adicionar e-mail nos contatos?

Atenção:

## Google:

### TREINO

- 1 Google. Como acessar notícias?
- 2 Google. Como pesquisar vídeos?
- 3 Google. Como copiar e colar?
- 4 Google. Como pesquisar por voz?
- 5 Google. Como pesquisar por fotos?
- 6 Google. Como pesquisar usando imagens da galeria?
- 7 Google. Como usar tradutor?
- 8 Google. Como salvar imagem?
- 9 Google. Como traçar rota?
- 10 Google. Como acessar inteligência artificial?

Atenção:

## Google Fotos:

### TREINO

- 1 G Fotos. Como limpar armazenamento?
- 2 G Fotos. Como fotografar e filmar?
- 3 G Fotos. Como excluir e esvaziar lixeira?
- 4 G Fotos. Como fazer colagem?
- 5 G Fotos. Como fazer vídeos?
- 6 G Fotos. Como criar álbum ?
- 7 G Fotos. Como editar?
- 8 G Fotos. Como capturar tela? (Print)
- 9 G Fotos. Como favoritar?

Atenção:

## Drive:

### TREINO

- 1 Drive.. Como acessar seu armazenamento ?
- 2 Drive.. Como criar renomear ou excluir pasta?
- 3 Drive.. Como fazer upload?
- 4 Drive.. Como mover arquivos de pasta?
- 5 Drive.. Como digitalizar doc. e guardar na pasta?
- 6 Drive.. Como arquivar doc. do whatsApp ?
- 7 Drive.. Como enviar documento do drive para whatsApp?
- 8 Drive.. Como pesquisar e favoritar documentos?
- 9 Drive.. Como compartilhar?
- 10 Drive.. Como descompartilhar?

Atenção:

## Drive Doc.:

### TREINO

- 1 Drive doc.. Como criar?
- 2 Drive doc.. Como copiar e colar texto?
- 3 Drive doc.. Como formata texto básico?
- 4 Drive doc.. Como trocar tamanho e fonte?
- 5 Drive doc.. Como copiar e colar link?
- 6 Drive doc.. Como inserir imagem?
- 7 Drive doc.. Como mover doc de pasta?
- 8 Drive doc.. Como favoritar documentos?
- 9 Drive doc.. Como enviar cópia via whatsApp ou e-mail?
- 10 Como compartilhar?

Atenção:

## Drive Planilha:

### TREINO

- 1 Drive Pla.. Como criar?
- 2 Drive Pla.. Como controlar finanças?
- 3 Drive Pla.. Como alinhar, dar cor?
- 4 Drive Pla.. Como criar notas?
- 5 Drive Pla.. Como fazer soma?
- 6 Drive Pla.. Como congelar célula?
- 7 Drive Pla.. Como mover planilha de pasta?
- 8 Drive Pla.. Como favoritar?
- 9 Drive Pla.. Como enviar cópia via whatsApp ou e-mail?
- 10 Drive.. Como compartilhar?

Atenção:

## Canva:

### TREINO

- 1 Canva: Como acessar?
- 2 Canva: Como criar pasta?
- 3 Canva: Como criar Arte modelo pronto A4?
- 4 Canva: Como transferir projeto para pasta?
- 5 Canva: Como fazer download?
- 6 Canva: Como iniciar arte do zero?
- 7 Canva: Como renomear e criar páginas?
- 8 Canva: Como fazer uploads?
- 9 Canva: Como excluir e limpar lixeira?

## Facebook:

### TREINO

- 1 Facebook Como acessar?
- 2 Facebook Como editar perfil?
- 3 Facebook Como postar stoy?
- 4 Facebook Como ver notificação?
- 5 Facebook Como comentar?
- 6 Facebook Como solicitar amizade?
- 7 Facebook Como fazer post?
- 8 Facebook Como postar reels?
- 9 Facebook Como criar album?

Atenção:

## Instagram:

### TREINO

- 1 Instagram Como acessar perfil?
- 2 Instagram Como editar perfil?
- 3 Instagram Como postar Story?
- 4 Instagram Como ver notificações e fazer direct?
- 5 Instagram Como curtir, comentar, salvar posts?
- 6 Instagram Como seguir amigos ou empresas?
- 7 Instagram Como fazer postagem?
- 8 Instagram Como postar reels?
- 9 Instagram Como criar Álbum?

Atenção:



## Uber:

### TREINO

- 1 Uber Como acessar perfil?
- 2 Uber Como saber avaliações?
- 3 Uber Informações Como pagar em dinheiro?
- 4 Uber Como configurar pagament
- 5 Uber Como pesquisar preço?
- 6 Uber Como solicitar 2 endereço?
- 7 Uber Como solicitar?
- 8 Uber Como programar viagem?
- 9 Uber Como ver histórico?
- 10 Uber

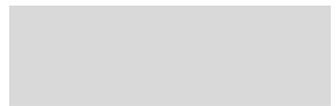
Atenção:

## Banco:

### TREINO

- 1 Banco Como acessar perfil?
- 2 Banco Como saber saldo?
- 3 Banco Como ver fatura crédito?
- 4 Banco Como fazer pagamento via PIX chave?
- 5 Banco Como fazer pix qr code?
- 6 Banco Como pagar boleto cod barra?
- 7 Banco Como fazer transferência?
- 8 Banco Como fazer compra via crédito?
- 9 Banco Como fazer compra no crédito?

Atenção:





Método:

Músculo cerebral

2507 / N1

Proibido menores de 45 anos



## 1 SCA: Como acessar?

- 1 Toque **SCA**
- 2 Digite seu email ou **CPF**  
Toque **CONTINUAR**
- 3 Digite **senha** provisória ou permanente
- 4 Toque **Menu**  
Role Localize opção **Sair**
- 5 **feche** x retorno < 0

## 2 SCA: Como alterar senha?

- 1 Toque **SCA** > **Menu**
- 2 Localize opção **Perfil**
- 3 Toque na opção **Alterar senha**
- 4 Digite **Senha Atual**  
Digite **Nova Senha**  
Confirme **Nova Senha**
- 5 **feche** x retorno < 0

## 3 SCA: Esqueci minha senha?

- 1 Toque **SCA** digite e-mail ou CPF Toque **CONTINUAR**
- 2 Toque **esqueci a senha**
- 3 Leia e veja **email** onde enviará **código** de alteração
- 4 Localize e-mail Toque botão **Redefinir Senha**
- 5 Digite **Nova senha**, **confirme** e **salve**

## 4 SCA: Como ver Notificações?

- 1 Toque App **Início**
- 2 Toque acima no **sino de notificação**
- 3 Toque no **olho** e veja **detalhes** da mensagem para avaliação dos 4 últimos treinos
- 4 Toque seta < Retornar

## 5 SCA: Como ver pagamento?

- 1 Toque **Início**
- 2 Role localize **Pagamento**
- 3 Visualize **Em Aberto** Pagos
- 4 Opcional **PAGAR**  
Toque pagar opção **Cartão**  
Toque **Continuar** preencha dados do cartão...
- 5 Toque pagar opção **Pix**  
**Continuar**
- 6 Toque **copiar e colar** no app do seu **Banco**

## 6 SCA: Como acessar Eventos On-line?

- 1 Toque **Início** > **Eventos**
- 2 Toque **CANAL On-line**  
Visualize Nome...  
Câmera Fone
- 3 Toque **Participar**
- 4 Toque opção **3 pontos** compartilhar tela  
**Continuar** > Iniciar transmissão Puxi
- 5 Retorne reunião toque **Parar de Compartilha**
- 6 Toque **Sair** da reunião

## 7 SCA: Como ver Frequência?

- 1 Toque **Início** Frequência
- 2 < Toque **seta** esquerda >  
Visualize < **Presença** >  
Visualize > **Feriado**
- 3 **feche** x retorno <
- 4 Toque **Matrículas**  
Toque acima outras
- 5 Role e localize matrícula ativa para ver botão de **visualizar contrato** Ler...
- 6 Toque **feche** x retorno <

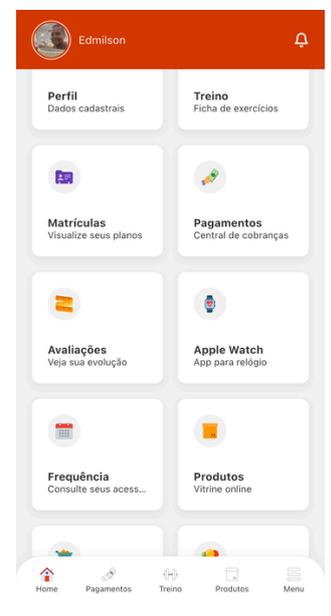
## 8 SCA: Como acessar Treino?

- 1 Toque **Início** > **Treino**
- 2 Toque Botão **Iniciar**
- 3 Toque **layout** visual
- 4 Toque no vídeo desejado
- 5 Toque ampliar
- 6 Toque no play
- 7 **Feche** X ou <

## 9 SCA: Como assinar Contrato via token?

- 1 Toque **LER O CONTRATO E ASSINAR**
- 2 Veja nome valor / toque **Ler contrato e Assinar**
- 3 Role atentamente / toque **Concordar e Assinar**
- 4 Selecione Validação **SMS**
- 5 Torque **Selecionar**
- 6 **Veja** mensagem **cód sms**
- 7 **Retorne SCA** digite 5 **cód Confirmar** / Toque **Ok**

## 10 SCA: Como cadastrar cartão recorrente?





Método:

Músculo cerebral

Proibido menores de 45 anos

**Como acessar aplicativos?**

**Comece do Zero!**  
Treine na melhor academia de inclusão digital.

## 1 Relógio: Como despertar?



- 1 Toque **Relógio**
- 2 Toque **Alarme**
- 3 Toque Sinal de **Mais** (+)
- 4 Ajuste **hora** minuto **00:00**
- 5 Role, Toque e digite **Nome** para **etiqueta** do alarme
- 6 Toque **Salvar** (checkmark)
- 7 Feche X Aguarde despertar

## 2 Relógio: Como excluir histórico?



- 1 Toque **Relógio**
- 2 Toque **Alarme**
- 3 Toque para **abrir** o programa ou **segure por 3 segundos** para selecionar a opção **apagar** alarme ou **excluir** (checkmark)
- 4 Feche X ou <

## 3 Relógio: Como programar semana?



- 1 Toque **Relógio**
- 2 Toque **Alarme**
- 3 Toque Sinal de **Mais** (+)
- 4 Ajuste hora minuto **00:00**
- 5 Toque programar repetição **terça, quarta e sexta-feira**
- 6 Toque marcar nome etiqueta **Remédio**
- 7 Toque **Salvar** (checkmark)
- 8 Feche X Aguarde despertar

## 4 Calculadora: Como calcular?



- 1 Toque **Calculadora**  
"Calcule"  $1.500 + 500 =$   
 $2,50 - 0,50 =$   
 $1.500,05 \times 2 =$   
3 dividido por 2 =
- 2 **Arraste** e Localize tela WhatsApp (checkmark)
- 3 Envie WhatsApp c/ cálculo da operação
- 4 Opção: WhatsApp tem 5 minutos para editar caso faça errado / Segure 3 segundos

## 5 Contatos: Como adicionar ou editar?



- 1 Toque no **App Contatos** pesquise **11 9 6390-3004** Retorne <
- 2 Toque adicionar **Mais** (+) Digite: **Nome Sobrenome** Digite: **Celular...** (checkmark)
- 3 Veja Gmail / Toque salvar
- 4 Opção: Toque **editar** ou lápis faça correção / **Referência**
- 5 Ok **Salvar** ou apagar (trash)

## 6 Contatos: Como Favoritar?



- 1 Toque **Contatos**
- 2 Localize contato preferido
- 3 Toque opção adicionar aos favoritos (star)
- 4 Opção: **Desfavoritar** (star)

## 7 Calendário: Como Ver data?



- 1 Toque **Agenda Google**
- 2 Deslize o dedo e Veja o dia da data do passeios, eventos, aniversário... (checkmark)
- 3 Arraste toque WhatsApp anote comentário para você
- 4 Feche X ou <

## 8 Dados Moveis: Como Acessar?



- 1 Toque **Ajuste** ou **Configuração**
- 2 Toque celular **Dados Móveis** uso de dados e veja se está **ativo** (toggle)
- 3 **Atenção!** Wi-Fi deve estar **desligado**
- 4 Feche X ou <

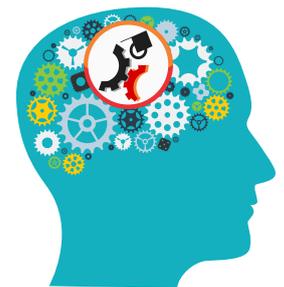
## 9 Wi-Fi: Como localizar acesso?



- 1 Toque **Ajuste** ou **Configuração**
- 2 Toque Wifi e Localize rede opção (Exemplo **Ccape**)
- 3 Senha ( **277ccape** ) Senha ( **ccape4st** )
- 4 Opção **Esquecer** (i)
- 5 Feche X ou <

## 10 Bluetooth: Como acessar?

- 1 Toque **Ajuste** ou **Configuração**
- 2 Toque conexão **Bluetooth** ver **ativar** (toggle)
- 3 Procurar dispositivos para **conectar** (i)
- 4 **Aperte por 3 segundos** até ouvir sinal de conexão
- 5 Arraste toque **G**
- 6 Toque Google digite música **sertaneja**





Método:  
Músculo cerebral

Proibido menores de 45 anos

## Como acessar WhatsApp?



**Comece do Zero!**  
Treine na melhor academia de inclusão digital.

### 1 WhatsApp: Como editar perfil?

- 1 Toque **conversas**
- 2 Toque **Configuração**
- 3 Toque Nome **foto** Perfil  
Opção: Memorize seu Número: +55 11 9
- 4 Para trocar foto: Toque na **foto**, toque **galeria**, escolha sua melhor foto para perfil  
Opção: Ajuste para enquadrar a posição da foto / **Ok Salvar**
- 5 Toque **feche** x retorno<

### 2 WhatsApp: Como criar editar Contato?

- 1 Toque **conversas**
- 2 Toque Mais **Novo** contato
- 3 Digite **Telefone, Nome** Sobrenome ou referência do / Amigo
- 4 Toque **salvar**  
Opção: Mande mensagem  
**Opção Editar**
- 5 Toque no **Nome do Amigo**
- 6 Toque **editar** Salvar ou **Excluir**

### 3 WhatsApp: Como conversar via QR?

- 
- 11 96390-3004
- 1 Toque **conversas**
  - 2 Toque Mais **Novo** contato
  - 3 Toque no **QR**, toque **escanear** em seguida mire o celular  
"Veja Nome do amigo."
  - 4 **Salve** e Mande mensagem

### 4 WhatsApp: Como enviar mensagem para você?

- 1 Toque **conversas**
- 2 Toque no Mais localize a **lista de contatos** A-Z
- 3 Pesquise e toque no seu nome/número ( **você**)
- 4 **Digite texto** para você mesmo:  
Ex Escolha uma mensagens
- 5 Toque **feche** x aba retorno<

### 5 WhatsApp: Como encaminhar contato?

- 1 Toque **conversas** pesquise um **amigo** e inicie conversa: "Olá!...vou enviar o contato do Ccape Cursos"
- 2 Toque no mais **anexar**
- 3 Toque Selecione "Contato" Ex: **Ccape..**
- 4 Toque **Enviar**

### 6 WhatsApp: Como enviar localização?

- 1 Toque **conversas** pesquise um **amigo** inicie uma conversa.  
"Olá!...vou enviar a minha localização."
- 2 Toque no mais **anexar**
- 3 Toque **Localização**
- 4 Toque **Enviar** ( por 1 hora )

### 7 WhatsApp: Como editar e enviar fotos?

- 1 Inicie **conversas** p/ amigo ou ( você mesmo )
- 2 Toque para anexar **mais** galeria **Foto** desejada e toque no **lápiz**
- 3 Toque ferramenta **recorte**, use opção (T) texto, **Figura** e posicione arte
- 4 Toque **Enviar**

### 8 WhatsApp: Como postar status 24h?

- 1 Toque **Galeria** ou **Fotos**
- 2 Localize uma **foto** ou vídeo
- 3 Toque **compartilhar**, **WhatsApp**, toque **Meu status**, **avancar** e (Ok)
- 4 Toque **feche** x retorno<
- 5 Abra **novamente** o WhatsApp, toque **Atualizações**, e visualize seus **status**.

### 9 WhatsApp: Como corrigir mensagem enviada?

- 1 Toque **conversas** Pesquise um **amigo** e inicie uma conversa/ Mensagem
- 2 "Olá!...vou enviar uma mensagem para alegrar ainda mais o seu dia:....."
- 3 Toque **Enviar**
- 4 Toque e segure por 3 segundos a mensagem e em seguida toque na opção **editar**.

### 10 WhatsApp: Como limpar armazenamento?

- 1 Toque **conversas**
- 2 Toque **Configuração**
- 3 Toque **Armazenamento de Dados** em seguida toque em **Gerenciar armazenamento**  
Anote **Usado 00,00 GB Disponível 00,00 GB**
- 4 Selecione arquivos grandes ex: vídeos ou fotos.
- 5 Selecione / apague imagens





Método:  
Músculo cerebral

Proibido menores de 45 anos

**Como acessar Gmail?**

**Comece do Zero!**  
Treine na melhor academia de inclusão digital.

**1 Gmail: Como saber seu e-mail?**

Ccape Melhor Idade

- 1 Toque **perfil**.
- 2 Memorize seu e-mail:  
@gmail.com  
\* \* \* \* \*
- 3 Toque **feche** x retorno <

Opção:  
Toque (Conta Google)  
Toque informações pessoais

Informações de contato:

**2 Gmail: Como escrever?**

- 1 Toque **LÁPIS Escrever**
- 2 Toque **PARA**: Digite e-mail do **destinatário** correto  
Toque Assunto digite **Teste 1**
- 3 Toque abaixo e digite:  
Olá ! Venho através deste e-mail entregar uma linda mensagem para alegrar a semana:  
"....."
- 4 Toque **Enviar**

Atenciosamente  
Nome Sobrenome

**3 Gmail: Como anexar documento?**

- 1 Toque **Câmera** Tire 1 Foto
- 2 Toque **Escrever**
- 3 Toque **PARA**: Digite e-mail do **destinatário** correto
- 4 Toque Assunto digite **Teste 1**
- 5 Toque abaixo e digite:  
Olá ! Segue documento anexo para sua avaliação
- 6 Toque **anexo** escolha **Fotos** **Drive**
- 7 Toque **Enviar**

**4 Gmail: Como favoritar?**

- 1 Toque **menu** opção **Principal** ou Caixa d Entrada
- 2 Role e localize e-mail importante "observe data"
- 3 Abra e Toque na **estrela** p/ favoritar e resolver depois e em seguida feche o email <
- 4 Toque **Menu** opção **com estrela** para **Desfavoritar** lista

**5 Gmail: Como excluir e esvaziar lixeira?**

- 1 Toque **menu** opção **Principal** ou Caixa d Entrada
- 2 Role e localize e-mail **indesejáveis** "observe data"
- 3 Abra ou Toque 3 segundos no e-mail que deseja excluir e toque **lixeira**
- 4 Toque **Menu** opção **lixeira** localize o botão **esvaziar lixeira**
- 5 Opção: **Recuperar** **Mover** para

**6 Gmail: Como responder?**

← Responder → Encaminhar

- 1 **Localize e abra o e-mail**, que deseja responder na caixa principal
- 2 Toque **seta** ← Responder
- 3 Toque no campo e **digite** sua **Resposta**
- 4 Toque **Enviar**

Opção:  
Olá quero agradecer...

**7 Gmail: Como abrir anexo?**

vivo

- 1 **Localize** e-mail com Anexo (Ver data Hora)
- 2 Opção **Enviar arquivo P/ WhatsApp**
- 3 Toque **feche** x retorno <

**8 Gmail: Como excluir spam?**

- 1 Toque **menu**, opção **Spam** **Localize** e o Abra e-mail desejado
- 2 Opção **esvaziar lixeira**
- 3 Toque **feche** x retorno <

Os itens que passam mais de 30 "spam" são excluídos automaticamente

Esvaziar spam agora

**9 Gmail: Como excluir Rascunho?**

- 1 Toque **menu**, opção **Rascunho**
- 2 **Localize** suas tentativas de envio de e-mail
- 3 Abra ou Toque 3 segundos no e-mail que deseja continuar a **editar** ou toque **lixeira**
- 4 Toque **feche** x retorno <

**10 Gmail: Como adicionar e-mail nos contatos?**

- 1 Localize **Contatos** na tela principal do seu celular
- 2 Localize contato do **amigo** que já esteja **cadastrado**
- 3 Toque em **Editar** **adicionar e-mail**  
ccapemelhoridade@gmail.com
- 4 Toque **salvar / ok**

Pesquisar no e-mail

Principais

- Dicas e novidades do Google
- Promoções
- Fatura Claro
- Enel Distribuição
- Amcham Brasil
- Vindi News
- Nubank



Método:  
Músculo cerebral

Proibido menores de 45 anos



### 1 Google: Como acessar notícias?

- 1 Toque **Google**
- 2 Role e Toque na **matéria** para ler
- 3 Toque **acima ... opção ler em voz alta.**
- 4 Feche X ou <

### 2 Google: Como pesquisar vídeos?

- 1 Toque **Barra de Pesquisa** digite: Ccape Melhor Idade
- 2 Toque ferramenta **vídeos**
- 3 Toque Vídeo com descrição YouTube.
- 4 Feche X ou <

### 3 Google: Como copiar e colar?

- 1 Toque Pesquisa digite **Ccape.com.br** ou Pensador
- 2 **Localize** a frase desejada
- 3 Toque acessar **comando de seleção** toque **copiar**
- 4 **selecione puxando a orelhinha até ficar na cor azul o texto desejado**
- 5 Feche X ou <
- 6 Toque **WhatsApp** localize amigo, toque na **caixa de texto** por 3 segundos **colar**

### 4 Google: Como pesquisar por voz?

- 1 Toque **microfone** na barra de Pesquisa e fale: **Ccape Melhor Idade.**
- 2 Localize e toque no **site** para ler notícias e navegar nos **eventos**
- 3 **Opção:** Localize **informação** para avaliação da empresa
- 4 Feche X ou <

### 5 Google: Como pesquisar via foto?

- 1 Toque **câmera** na barra de Pesquisa, tire foto do **logotipo Ccape, flores** ou **código QR** para obter mais informações.
- 2 Role e localize **informações** sobre o **produto** ou empresa
- 3 Toque ... opção copiar **URL** ou **compartilhar**
- 4 Selecione **Whatsapp** e envie para um **amigo**

### 6 Google: Como pesquisar usando imagem da galeria?

- 1 Toque **Galeria** ou **fotos** e localize uma foto com objeto
- 2 Toque na opções **compartilhar Google**
- 3 Localize e toque no **site** para ler notícias e navegar
- 4 Feche X ou <

### 7 Google: Como usar tradutor?

- 1 Toque **Barra de Pesquisa** e digite: **Tradutor**
- 2 Toque e digite no campo Inglês: **Voucher**
- 3 Toque na **seta** para **explorar** e ouvir **áudio.**
- 4 Leia **tradução** português
- 5 Toque na opção **copiar**, localize **WhatsApp** para um amigo, toque na caixa de texto 3 segundos e **colar.**

### 8 Google: Como salvar imagem?

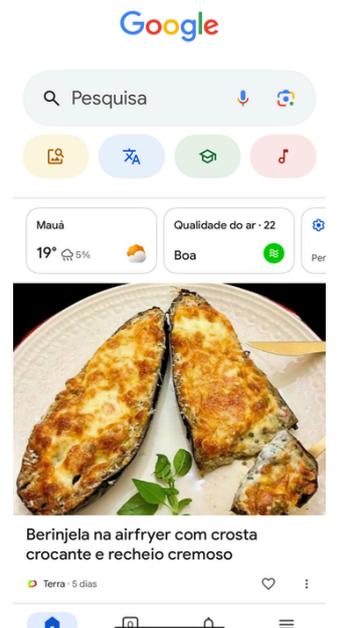
- 1 Toque na **Barra de Pesquisa** e digite: **Paisagem**
- 2 Toque ferramenta **imagem**
- 3 Toque na **imagem** desejada segure p/ **3 segundos**, opção **Salvar** ou **Download.**
- 4 Feche X ou <
- 5 Localize imagem na sua **galeria** de fotos.

### 9 Google Maps: Como traçar rota?

- 1 Toque **Barra de Pesquisa** e digite: **Nome da Cidade**
- 2 Toque **ferramenta Maps**
- 3 Toque Botão **Rotas** pra ver trajeto, tempo e Km.
- 4 Toque na opções **compartilhar WhatsApp**

### 10 Google Gemini: Como acessar inteligência artificial?

- 1 Toque na **Barra de Pesquisa Gemini.**
- 2 Toque no **Digite** ou fale e se apresente, diga seu nome, **desejos** ou como conseguir...
- 3 Leia e faça suas **perguntas?**





Método:  
Músculo cerebral

Proibido menores de 45 anos



### 1 Google Fotos: Como limpar armazenamento?

- 1 Toque **perfil** veja e-mail logado
- 2 Anote **Usado 0 GB Disponível 0 GB**. Toque opção **gerenciar**, toque **vídeos grandes**, selecione para lixeira.
- 3 Toque **Álbum**, localize acima a **lixeira ... Esvaziar** excluir permanente

### 2 Google Fotos: Como fotografar e filmar?

- 1 Toque **Câmera**
- 2 Tire fotos **opção inverter**
- 3 Toque **Engrenagem** toque **relógio** automático 3 segundos.
- 4 Acesse **Google Fotos** ou **Galeria** e compartilhe **status** WhatsApp

### 3 Google Fotos: Como excluir e esvaziar lixeira?

- 1 Toque **Fotos** ver data
- 2 **Precione** foto desejada.
- 3 Toque **lixeira p/ apagar**
- 4 Toque **Album**, localize acima a **lixeira ... Esvaziar** excluir permanente

### 4 Google Fotos: Como fazer Colagem?

- 1 Toque **Fotos** selecione quantidade de **6** fotos
- 2 Toque **+ Adicionar**, Adicionar. opção **colagem** ajustar e **salvar**.
- 3 **Compartilhe** no seu WhatsApp / status.

### 5 Google Fotos: Como fazer vídeo?

- 1 Toque **Fotos** selecione quantidade de **6** fotos
- 2 Toque **+ Adicionar**, Adicionar. opção **vídeo destaque**, toque **nota musical**, Ok **salvar**.
- 3 **Compartilhe** no seu WhatsApp / status.

### 6 Google Fotos: Como criar Álbum?

- 1 Toque **coleções** opção **Álbum**
- 2 Opção: Toque sinal de **Mais** caso queira **criar álbum novo**
- 3 Toque adicionar **+fotos**, selecione fotos desejadas para adicionar no álbum desejado
- 4 **Certifique** e feche o álbum

### 7 Google Fotos: Como editar?

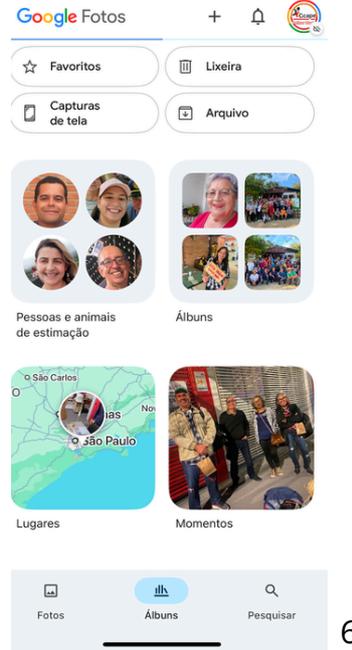
- 1 Toque na **Fotos** desejada opção **editar**.
- 2 Localize ferramentas de **filtro** (branco e preto), recorte, contraste usando sua criatividade.
- 3 **ok p/ concluir, Salvar** ou cancelar

### 8 Google Fotos: Como capturar tela? (Print)

- 1 Localize **imagem** desejada aperte **botões** desligar e volume + ou - juntos
- 2 Toque na imagem, utilize a ferramenta **recorte** ajuste
- 3 **Salvar (OK)** ou **compartilhar** no WhatsApp.

### 9 Google Fotos: Como favoritar?

- 1 Toque **foto** desejada e toque em seguida na estrela para **favoritar**.
- 2 Toque **Álbum** no ícone acima (**Favoritos**) veja fotos
- 3 Toque **novamente** na estrela para **Desfavoritar**





Método:  
Músculo cerebral

Proibido menores de 45 anos



### 1 Drive: Como acessar armazenamento?

- 1 Toque **perfil**
- 2 veja e-mail logado / Feche X
- 3 Toque ícone **menu** visualize **armazenamento**
- 4 **Anote Usado 0 GB Disponível 0 GB**
- 5 Toque **LIBERAR ESPAÇO**
- 6 Remover itens sugeridos Grandes ( Vídeos GB ).
- 7 Feche X ou <
- 8 Toque ícone **menu** Toque **lixeira P/ Desvaziar**
- 9 Feche X ou <

### 2 Drive: Como criar renomear ou excluir pasta?

- 
- 1 Toque Drive, **Arquivos**
  - 2 Toque no Mais opção **Criar pasta**
  - 3 Digite **Nome..... (Criar)**
  - 4 Feche X ou <
  - 5 **Localize a pasta e toque nos 3 pontos ... mantendo fechada opção **alterar cor, renomear ou Remover.****
  - 6 Feche X ou <

### 3 Drive: Como fazer upload?

- 
- 1 Toque Drive, **Arquivos**
  - 2 Toque na pasta desejada para abertura da pasta.
  - 3 Toque Mais opção **Fazer Upload** toque na **Fotos** desejada para subir
  - 4 Localize o arquivo. Você tem a **opção renomear / Toque ...**
  - 5 Feche X ou <

### 4 Drive: Como mover arquivos de pasta?

- 
- 1 Toque Drive, **Arquivos**
  - 2 Toque na pasta desejada para localizar o arquivo
  - 3 Localize arquivo, mantendo fechado. Toque ... 3 pontos lateral do arquivo Toque **Opção mover >**
  - 4 Toque no **meu Drive** e localize a outra pasta desejada, Toque no **mover para cá.**
  - 5 Feche X ou <

### 5 Drive: Como digitalizar doc. e guardar na pasta?

- 
- 1 Toque Drive, **Arquivos**
  - 2 Toque na pasta desejada ou digitalize fora Meu Drive
  - 3 Toque no Mais opção **Digitalizar Documento**
  - 4 **Posicione** o celular para enquadrar a opção de uma sequencia de documento **Salvar Digite nome** para o documento, concluir e **Fazer Upload.**

### 6 Drive: Como Arquivar doc. do WhatsApp?

- 
- 1 Toque **conversas**
  - 2 Abra a conversa com o amigo onde está o documento desejado
  - 3 Toque na imagem por 3 segundos **compartilhar**, localize Drive, toque na pasta desejada e **(Ok)**

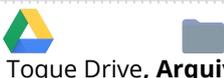
### 7 Drive: Como enviar documento do Drive para WhatsApp?

- 
- 1 Toque Drive, **Arquivos**
  - 2 Toque na pasta desejada para **localizar o arquivo**
  - 3 Toque 3 pontos ... com documento fechado e toque opção **enviar cópia**
  - 4 **Localize WhatsApp** toque no amigo desejado e enviar

### 8 Drive: Como pesquisar e favoritar documentos?

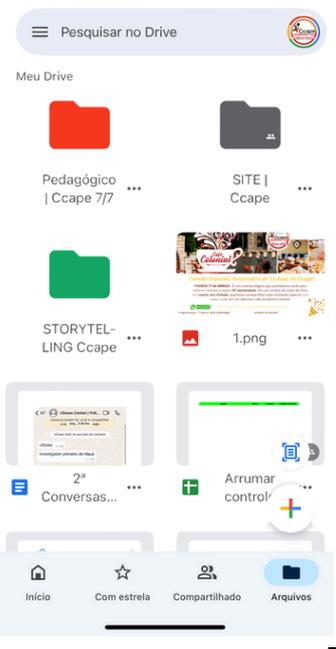
- 
- 1 Toque Drive, **Arquivos**
  - 2 Toque na pasta desejada para **localizar o arquivo.**
  - 3 Toque 3 pontinhos ... Opção **Favoritar. ★**
  - 4 Toque na **Barra inferior Com Estrela.** Você tem a opção de **desfavoritar.**
- 

### 9 Drive: Como compartilhar pasta?

- 
- 1 Toque Drive, **Arquivos**
  - 2 Localize e Toque na pasta desejada
  - 3 Toque 3 pontos ... com documento fechado e toque opção **Compartilhar**
  - 4 **Accionar participantes** e digite email do amigo desejado
  - 5 Digite mensagem opcional e toque **enviar**
  - 6 Feche X ou <

### 10 Drive: Como descompartilhar pasta?

- 
- 1 Toque Drive, **Arquivos**
  - 2 Localize e Toque na pasta desejada
  - 3 Toque 3 pontos ... com a pasta fechado e toque **detalhes e atividades**
  - 4 Toque no amigo desejado opção **Remover ou excluir**
  - 5 Feche X ou <





Método:

Músculo cerebral

Proibido menores de 45 anos



### 1 Drive Doc: Como criar?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, escolha a opção de **pasta**
- 2 Toque **Mais**, opção **documento**
- 3 **Digite Nome** do Documento ..... (**Criar**)  
Digite texto: "Baseado no livro **Sinta-se Seguro**"
- 4 **Atualize** Feche X ou <
- 5 Localize **abra novamente** documento para **edição**

### 2 Drive Doc: Como copiar e colar texto?

- 1 Toque na Pesquisa e digite frases **pensador ou Bíblia**
- 2 **Localize** a frase desejada
- 3 Toque p/ acessar **comando de seleção**, toque **copiar**
- 4 Feche X ou <
- 5 Toque Drive **Arquivos**, abra um **doc. já criado**
- 6 Toque por 3 segundos toque na opção **colar**

### 3 Drive Doc: Como formata texto?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, abra um **doc. já criado**
- 2 Toque e **selecione** o título no texto e toque **B** para deixar no **negrito**
- 3 Toque e **selecione** o título no texto e toque **A** para deixar no **vermelho**
- 4 **Atualize** Feche X ou <

### 4 Drive Doc: Como alterar texto?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, abra um **doc. já criado**
- 2 Toque e **selecione** o texto desejado e toque no **A** Acima para escolher o **tamanho** e **Fonte** desejada
- 3 **Atualize** e Feche X ou <

### 5 Drive Doc: Como copiar / colar link?

- 1 Toque na Pesquisa e digite **ccape.com.br** e navegue
- 2 Toque ... opção copiar **URL** ou segure na barra de pesquisa **por 3 segundos**
- 3 Feche X ou <
- 4 Toque Drive **Arquivos**, abra um **doc. já criado**
- 5 Toque por 3 segundos toque na opção **colar** no local desejado

### 6 Drive Doc: Como inserir imagem?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, abra um **doc. já criado**
- 2 Toque acima + opção **imagem**, **Das Fotos** selecione 1 foto e **adicionar**
- 3 Toque 2x na imagem para **proporcionar tamanho**
- 4 **Atualize** e Feche X ou <

### 7 Drive Doc: Como mover documento?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, veja documento desejado
- 2 Toque 3 pontinhos ... com documento fechado e toque na **opção "Mover"** <
- 3 Toque **Meu Drive** localize outra pasta desejada, **mover para cá**.
- 4 Feche X ou <
- 5 **Certifique** se o doc foi transferido

### 8 Drive Doc: Como favoritar?

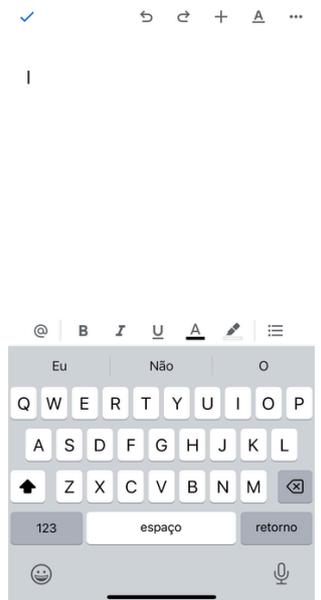
- 1 Toque Drive **Arquivos**, veja documento desejado
- 2 Toque 3 pontinhos ... com documento fechado e toque na opção **"Com estrela"** ★
- 3 Feche X ou <
- 4 Toque **Barra inferior Com Estrela**. Você tem a opção de **desfavoritar**

### 9 Drive Doc: Como enviar cópia via WhatsApp ou e-mail?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, veja documento desejado
- 2 Toque 3 pontinhos ... com documento fechado toque opção **>enviar cópia**
- 3 **Localize WhatsApp** ou email e toque no amigo desejado para enviar
- 4 Feche X ou <

### 9 Drive: Como compartilhar doc.?

- 1 Toque Drive, **Arquivos**
- 2 Toque na pasta desejada para **localizar** o **doc.**
- 3 Toque 3 pontos ... com documento fechado e toque opção **Compartilhar**
- 4 **Accionar participantes** e digite email do amigo desejado
- 5 Digite mensagem opcional e toque **enviar**
- 6 Feche X ou <





## Método:

Músculo cerebral

Proibido menores de 45 anos

**Como acessar Planilha?**

**Comece do Zero!**  
Treine na melhor academia de inclusão digital.

### 1 Drive Planilha: Como criar?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, escolha a opção de **pasta**
- 2 Toque **Mais**, (+) opção **documento** (+)
- 3 **Digite Nome** do Documento ..... (Criar) *Finanças*
- 4 Toque na célula **A2** digite: ITEM. **B2** VENC. **C2** JAN.
- 5 **Atualize** Feche X ou <
- 6 Localize **abra novamente** documento para **edição**

### 2 Drive Planilha: Como controlar financias?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, abra um **doc. já criado** (+)
- 2 Digite nas células: 

A2	B2	C2	D2	E2
ITEM	Venc	JAN	FEV	MAR
Água	5	1,00	1	1,03
- 3 Toque na **coluna** desejada p/ formatar, toque acima (A) toque célula **formatar número**
- 4 **Atualize** e Feche X ou <

### 3 Drive Planilha: Como alinhar, dar cor?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, abra o doc que você já criou. (+)
- 2 Toque em **uma célula** descrição e toque no **balde** cor, em seguida teste outras opções.
- 3 Toque em **descrição** ícone mais + linha abaixo.
- 4 Toque no número da linha veja que aparecerá opção > Excluir

### 4 Drive Planilha: Como criar nota?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, abra um **doc. já criado** (+)
- 2 Toque por 3 segundos na **célula** desejada e localize opção **Nota** >...
- 3 1,00 / 01 Mercado  
3,00 / 02 Mercado
- 4 **Atualize** e Feche X ou <

### 5 Drive Planilha: Como fazer soma?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, abra um **doc. já criado** (+)
  - 2 Toque na célula desejada e digite: =SOMA (B2:B4)
  - 3 **Atualize** e Feche X ou <
- |   |              |             |
|---|--------------|-------------|
|   | A            | B           |
| 1 | Descrição    | JAN         |
| 2 |              | 5,00        |
| 3 | Água         | 4,00        |
| 4 |              |             |
| 5 | <b>TOTAL</b> | <b>9,00</b> |

### 6 Drive Planilha: Como congelar célula?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, abra um **doc. já criado** (+)
- 2 Toque 3 Seg **coluna** onde deseja congelar <>
- 3 **Atualize** e Feche X ou <

### 7 Drive Planilha: Como mover planilha de pastas?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, veja documento desejado
- 2 Toque 3 pontinhos com documento fechado e toque na **opção "Mover"** <
- 3 Toque **Meu Drive** localize outra pasta desejada, **mover para cá**.
- 4 Feche X ou <
- 5 **Atualize** e Feche X ou <

### 8 Drive Planilha: Como favoritar?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, veja documento desejado
- 2 Toque 3 pontinhos com documento fechado e toque na opção **"Com estrela"** ★
- 3 Feche X ou <
- 4 Toque **Barra inferior Com Estrela**. Você tem a opção de **desfavoritar**

### 9 Drive Doc: Como enviar cópia via WhatsApp ou e-mail?

- 1 Toque Drive **Arquivos**, veja documento desejado
- 2 Toque 3 pontinhos com documento fechado toque opção **>enviar cópia**
- 3 **Atualize** e Feche X ou <

### 9 Drive: Como compartilhar planilha?

- 1 Toque Drive, **Arquivos**
- 2 Toque na pasta desejada para **localizar a Planilha**
- 3 Toque 3 pontos com documento fechado e toque opção **Compartilhar**
- 4 **Acionar participantes** e digite email do amigo desejado
- 5 Digite mensagem opcional e toque **envia**
- 6 Feche X ou <





Método:  
Músculo cerebral

2507 / N2

Proibido menores de 45 anos



### 1 Canva: Como acessar?

- 1 Toque no App **Canva**
- 2 Toque no menu **Perfil** e veja e-mail logado na conta
- 3 Toque **feche** x retorno <
- 4 Toque Início

### 2 Canva: Como criar pasta?

- 1 Toque **Canva, Projetos**
- 2 Toque nos 3 pontos Superior opção Nova pasta
- 3 Toque Digite **Nome.....** toque (**Continuar**)
- 4 Toque nos 3 pontos lateral opção **Excluir**
- 5 Toque **menu** < retorno tela **inicial**
- 6 Feche X ou <

### 3 Canva: Como criar Arte modelo pronto A4?

- 1 Toque **Canva**
- 2 Toque opção criar **novo documento (A4 retrato)**
- 3 Role e toque na opção **modelo pronto**
- 4 Toque **caixas de texto** p/ edição ou **mova imagens**
- 5 Toque **menu** < retorno tela **inicial**
- 6 Feche X ou <

### 4 Canva: Como transferir projeto para pasta?

- 1 Abra App **Canva** Veja **Designer Recente**, abra um **doc. já criado**
- 2 Toque nos 3 pontos Superior opção **Mover para uma pasta**
- 3 Localize e toque na **pasta desejada**, Toque no **mover para cá**.
- 4 Feche X ou <

### 5 Canva: Como fazer Download?

- 1 Toque **pasta projetos** ou Abra **Designer Recente**
- 2 Toque na **Seta superior** toque **Seta Baixar**
- 3 Veja formato de arquivo **PNG, JPG ou PDF**
- 4 Opção toque e veja **Selecionar páginas**
- 5 Toque **Baixar** opção WhatsApp status 24
- 6 Feche X ou < Propaganda

### 6 Canva: Como iniciar arte do zero?

- 1 Toque **Canva**
- 2 Toque opção **novo Doc** (A4 retrato) ou **mais**
- 3 Puxe modelo Design p/ baixo
- 4 Toque opção
- 5 Pesquise, edite, ajuste a proporção por camada e use sua criação
- 6 Toque **menu** < retorno tela **inicial** Feche X ou <

### 7 Canva: Como Renomear e criar páginas?

- 1 Toque pasta **projetos** ou Veja **Designer Recente**, abra um **doc. já criado**
- 2 Toque nos 3 pontos
- 3 Toque no **Lápis** para **Editar Nome**
- 4 Opcional: Toque em **Ver todas as páginas**
- 5 Visualize e toque na opção de **Adicionar** nova página ou **Duplicar**
- 6 Feche X ou <

### 8 Canva: Como fazer Uploads?

- 1 Toque **Mais**
- 2 Toque na opção criar **novo documento (A4 retrato)**
- 3 Toque **barra puxe** abaixo
- 4 Toque Galeria Marca Uplo
- 5 Toque **Fazer Upload de arquivo** escolha dispositivo
- 6 Aguarde carregamento e toque para adicionar
- 7 Com duas imagens Toque sobreposição

### 9 Canva: Como excluir e limpar lixeira?

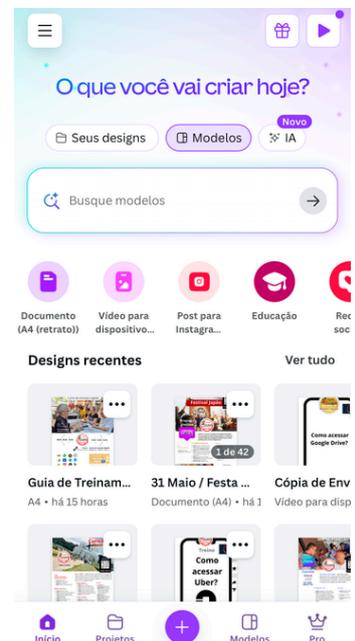
- 1 Toque pasta **projetos** ou Veja **Designer Recente**
- 2 Toque nos 3 pontos Superior opção **Mover para lixeira**
- 3 Toque **menu** < retorno tela **inicial**.
- 4 Toque opção **Lixeira** Toque **3 pontos** na lateral do arquivo
- 5 Toque **Restaurar**



Canva Pro

Desbloqueie conteúdo premium ferramentas de design aprimoradas.

Média R\$290,00 ano





Método:

Músculo cerebral

Proibido menores de 45 anos



## 1 Facebook: Como acessar perfil?

- 1 Abra aplicativo **Facebook**
- 2 Toque menu seu **perfil**
- 3 Role localize abaixo "Sair" Confirme
- 4 Toque **feche x** retorno <

## 2 Facebook: Como editar perfil e informações pessoais?

- 1 Abra App **Facebook**
- 2 Toque menu seu perfil / seu nome / "Editar perfil"
- 3 Altere sua foto de perfil, foto da capa, biografia...
- 4 Toque Informações da seção sobre veja contato pessoal email? Cel?
- 5 Toque opção "Salvar" e toque Início

## 3 Facebook: Como postar story por 24h?

- 1 Abra o App **Facebook**
- 2 Toque menu seu perfil / seu nome / "+Add ao story"
- 3 Escolha foto ou vídeo da sua galeria ou capture um novo conteúdo
- 4 Personalize seu story com texto, **adesivos** ou efeitos
- 5 Toque "Compartilhar" para publicar o **story 24h** ou salvar

## 4 Facebook: Como ver notificações?

- 1 Abra o App **Facebook**
- 2 Toque no ícone de notificações (sino) no topo
- 3 Visualize as notificações recentes
- 4 Toque em uma notificação para detalhes ou interações com a publicação

## 5 Facebook: Como curtir, comentar?

- 1 Abra o App **Facebook**
- 2 Role o feed de notícias encontre a publicação desejada
- 3 Curta ou leia comentários, toque em "Comentários" ou no ícone de balão <
- 4 Para comentar, digite sua mensagem no campo abaixo dos comentários e toque em na seta para enviar
- 5 Feche X ou <

## 6 Facebook: Como solicitar amizade?

- 1 Abra o App **Facebook**
- 2 Role até ver Solicitação de amizade Toque no nome ou foto da pessoa que deseja adicionar
- 3 Clique em "Adicionar aos amigos" no perfil
- 4 Aguarde a aceitação do pedido
- 5 Caso queira pesquisar por nome toque na **Lupa**
- 6 Feche X ou <

## 7 Facebook: Como fazer postagem?

- 1 Abra o App **Facebook**
- 2 Toque no menu do seu perfil / seu nome / Role abaixo e toque na foto "O que você está pensando?"
- 3 Escolha uma foto ou vídeo da sua galeria ou capture um novo conteúdo
- 4 Personalize sua postagem com texto, adesivos ou efeitos
- 5 Toque "Postar"

## 8 Facebook: Como postar Reels?

- 1 Abra o App **Facebook**
- 2 Toque ícone de câmera ou em "Reels" na barra inferior
- 3 Selecione **Criar p/** iniciar Use ferramentas edição para gravar, importar vídeos, adicionar música, efeitos, textos
- 4 Toque "Avançar" se ok?
- 5 Escreva uma legenda e escolha opções de visibilidade
- 6 Toque "Compartilhar" para publicar

## 9 Facebook: Como criar album de foto?

- 1 Abra o App **Facebook**
- 2 Toque no seu perfil, role abaixo em Fotos ou Álbuns
- 3 Selecione "Criar álbum" Escolha fotos que deseja adicionar
- 4 Digite nome do álbum e adicione uma descrição
- 5 Defina as configurações de privacidade do álbum
- 6 Toque **Salvar p/** criar álbum Feche X ou <





Método:

Músculo cerebral

Proibido menores de 45 anos



## 1 Instagram: Como acessar seu perfil?

- 1 Abra aplicativo **Instagram**
- 2 Toque seu **perfil**
- 3 Toque **menu** opção "Sair" **Confirme**
- 4 Toque **feche** x retorno inicial <

## 2 Instagram: Como editar perfil e informações pessoais?

- 1 Abra App **Instagram**
- 2 Toque menu **seu perfil** / toque no botão **Editar**
- 3 Altere sua foto de perfil, nome, escreva sua biografia **Apaixonado(a) pela vida. Aposentado(a) como... adoro**
- 4 Toque e veja **Informações da seção sobre contato pessoal**
- 5 Toque opção "Salvar" em caso de atualização toque

## 3 Instagram: Como postar story por 24?

- 1 Abra o App **Instagram**
- 2 Toque menu **seu perfil** / toque no **Superior Opção story** selecione 1 **foto** ou vídeo
- 3 Personalize seu story com textos, **adesivos** ou efeitos **Aa CONCLUIR**
- 4 Toque opção 3 pontos para **salvar** story na galeria ou Toque "postar" no botão seu story abaixo **Veja 3**
- 5 Toque **início**

## 4 Instagram: Como ver notificações?

- 1 Abra o App **Instagram**
- 2 Toque no **início** e toque ícone do **coração**
- 3 Veja sua lista de **notificações** recentes
- 4 Toque em uma notificação para ver mais detalhes ou interagir com a publicação **curtir** ou **comentar**

## 5 Instagram: Como curtir, comentar e salvar posts desejados?

- 1 Abra o app **Instagram** toque página inicial
- 2 Role veja publicações toque **coração** abaixo para curtir **Comente** no ícone balão
- 3 Salve uma publicação tocando no ícone **marcador**
- 4 Localize postagem que salvo: toque no seu **perfil** **menu** opção **salvos** para **desfavoritar**
- 5 Toque no **Direct** e envie link para um amigo no

## 6 Instagram: Como seguir amigos ou empresas?

- 1 Abra o app **Instagram** Toque no ícone de **pesquisa**
- 2 Digite detalhes do nome do **amigo** ou **empresa**..... @ccapemelhoridadee
- 3 Selecione o **perfil** desejado
- 4 Veja sobre o perfil, posts e toque no botão **Seguir** > ou deixar de seguir
- 5 **Pronto!** Você está seguindo seu amigo ou empresa favorita para ver novidades

## 7 Instagram: Como fazer postagem?

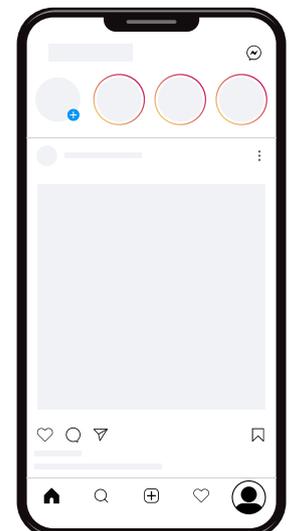
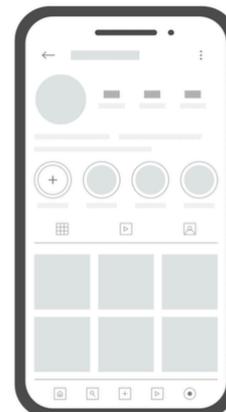
- 1 Abra o App **Instagram**
- 2 Toque menu **seu perfil** / toque no **superior Opção Post**
- 3 Selecione foto ou vídeo > **Avançar**
- 4 Personalize seu post com texto, **adesivos** ou efeitos **Aa Avançar e Concluir**
- 5 Escreva uma legenda... **#Hora de aproveitar a vida**
- 6 **Compartilhar** **Editar erro**

## 8 Instagram: Como postar Reels? (Vídeo curto permanente)

- 1 Abra o App **Instagram**
- 2 Toque menu **seu perfil** / toque no **superior Opção Reel** Selecione ou faça um vídeo curto interativo e criativo > **Avançar**
- 3 Personalize seu Reel com texto, **adesivos** ou efeitos **Aa Avançar e Concluir**
- 4 Escreva uma legenda... **#Bora fazer o que importa!**
- 5 **Compartilhar**

## 9 Instagram: Como criar carrossel?

- 1 Abra o App **Instagram**
- 2 Toque menu **seu perfil** / toque no **superior Opção Post / Publicação**
- 3 Toque no **ícone** e selecione varias fotos para seu carrossel, Toque em "**Avançar**" Personalize com filtros ou edições toque em "**Avançar**"
- 4 Escreva uma legenda e inclua **hashtags#** relevantes
- 5 Toque em "**Compartilhar**"

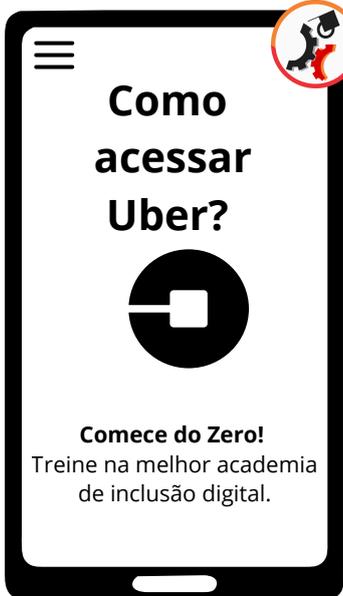




Método:  
Músculo cerebral

2507 / N2

Proibido menores de 45 anos



### 1 Uber: Como acessar perfil?

- 1 Toque **conta** Lado inferior
- 2 Toque **perfil** superior
- 3 Toque **Informações conta** Dados pessoais ou segurança
- 4 Veja: **Telefone**   
**E-mail** logado?   
**Segurança** \* \* \* \* \*
- 5 Para Sair: Toque conta, configuração, rolê para **sair**

### 2 Uber: Como Saber avaliações de segurança?

- 1 Toque **conta** Lado inferior
- 2 Toque na **estrela** abaixo do seu Nome ★ 4.94
- 3 Role e **faça leitura** de atualizações e como funcionam as Avaliação
- 4 Toque **feche** x retorno <

### 3 Uber: Como pagar em dinheiro?

- 1 Toque **conta** Lado inferior
- 2 Toque na opção **Ajuda**
- 3 Role para acessar o **Tópico conta > Forma de pagamento >** Como funciona as viagens pagas em dinheiro > (Leia o conteúdo)
- 4 Toque **feche** x retorno <

### 4 Uber: Como configurar forma de pagamento?

- 1 Toque no perfil da **conta** Lado inferior
- 2 Toque acima na carteira
- 3 Toque Opção forma de pagamento, escolha dinheiro toque X Fechar
- 4 Toque Menu Iniciar
- 5 Toque **feche** x retorno <

### 5 Uber: Como pesquisar preço?

- 1 Toque Pagina Inicial viagem
- 2 Toque local de partida e Digite destino desejado
- 3 Sugestão Ccape Mauá ou Santo André Seu local bolinha / destino Quadrado
- 4 Toque no endereço digitado **Veja mapa do destino, veja valor R\$00,00 do Uber X**
- 5 Toque **na seta** < feche a pesquisa **ou** Escolher Uber X

### 6 Uber: Como solicitar viagem com 2 endereço?

- 1 Toque Pagina Inicial viagem
- 2 Toque local de partida Seguida Toque no + Digite destinos desejados
- 3 Veja seu endereço inicial Digite os endereços ponto 1 e 2 confirmar
- 4 Veja mapa do destino, veja valor R\$00,00 do Uber X
- 5 **Escolher UberX**

### 7 Uber: Como solicitar?

- 1 Toque Pagina Inicial viagem
- 2 Toque local de partida e Digite e confirme destino
- 3 Veja atentamente mapa do destino, valor R\$0,00 Uber X e opção de pagamento
- 4 Toque **Escolher UberX**
- 5 Veja marca do carro, cor, motorista, placa e tempo
- 6 Vá até o local de partida

### 8 Uber: Como programar sua viagem?

- 1 Toque Pagina Inicial viagem
- 2 Toque local de partida e Digite destino desejado
- 3 Veja mapa do destino, veja valor R\$00,00 do Uber X
- 4 Clique no calendário
- 5 Escolha horario de partida ou chegada. **AVANÇAR**
- 5 Clique **ESCOLHER UBERx**

### 9 Uber: Como ver Histórico de viagem?

- 1 Toque no perfil da **conta** Lado inferior
- 2 Toque opção **atividade**
- 3 Visualize viagens anteriores
- 4 Toque Menu Iniciar

### 10 Uber: Como adicionar Gilf card crédito?

- 1 Abra o aplicativo Uber toque no perfil **conta**
- 2 Toque opção **carteira**
- 3 Escolha "Adicionar saldo" selecione opção **"PIX"**
- 4 Para adicionar crédito, insira o valor desejado e siga as instruções para concluir a transação via PIX





Método:  
Músculo cerebral

Proibido menores de 45 anos



## 1 Banco: Como acessar perfil?

- 1 Abra seu App **Banco**
- 2 Digite sua **senha** numérica ou facial toque em "Entrar"
- 3 Toque no seu **perfil** e veja informações
- 4 Saia da conta: Vá na configurações do perfil opção **Sair** ou feche o app



## 2 Banco: Como ver Saldo, extrato e compartilhar?

- 1 Abra aplicativo **Banco**  
Toque opção menu Conta
- 2 Toque **Ver Extrato de saldo** > para acessar suas transações
- 3 Toque em uma transação e gere um comprovante para Compartilhar via WhatsApp
- 4 Toque feche x retorno <



## 3 Banco: Como fazer print Fatura cartão de crédito?

- 1 Abra o aplicativo do **Banco**
- 2 Toque em "Conta" ou veja tela menu principal
- 3 Selecione "**Cartão de Crédito**" toque "Ver Extrato"
- 4 Print: Localize imagem desejada aperte botões desligar e volume + ou - juntos / Foto na galeria
- 5 Toque feche x retorno <



## 4 Banco: Como fazer pagamento via chave de PIX?

- 1 Abra o aplicativo do **Banco**
- 2 Selecione menu "**Pix**"
- 3 Toque "Fazer Pagamento"
- 4 Digite ou copie e cole chave Pix exemplo: Ccape CNPJ 10.649.439/0001-01
- 5 Confirme nome digite valor e toque "Enviar" para concluir \* \* \* \*
- 6 Compartilhe comprovante via WhatsApp

## 5 Banco: Como fazer Pix QR cod?

- 1 Abra o aplicativo do **Banco**
- 2 Selecione menu "**Pix**"
- 3 Escolha a opção de pagamento **Pix**
- 4 Mire a **câmera** para "QR"
- 5 Revise e confirme a transação, toque "Enviar" \* \* \* \*
- 6 Compartilhe comprovante via WhatsApp
- 7 Toque feche x retorno <

## 6 Banco: Como pagar boleto com codgo de barra?

- 1 Abra aplicativo do **Banco**
- 2 Toque menu opção pagamentos
- 3 Escolha "Pagamento com código de barras"
- 4 **Escaneie o código** ou insira os **números** manualmente ou copie e cole
- 5 Revise informações, valores, data, destino e toque em "Confirmar" para finalizar com a senha de segurança \* \* \* \*
- 6 Compartilhe comprovante via WhatsApp

## 7 Banco: Como fazer uma transferência?

- 1 Abra aplicativo do **Banco**
- 2 Selecione "Transferências" no menu
- 3 Escolha "Transferência para outro banco"
- 4 Insira os dados da conta destinatária
- 5 Digite o valor e adicione uma descrição, se necessário
- 6 Revise as informações e toque "Confirmar" \* \* \* \*

## 8 Banco: Como fazer pagamento do cartão de crédito?

- 1 Abra aplicativo do **Banco**
- 2 Selecione "Cartão d Crédito"
- 3 Escolha "Consultar e Antecipar Pagamento"
- 4 Verifique o valor da fatura
- 5 Toque em "Antecipar Pagamento" \* \* \* \*
- 6 Confirme o valor e toque em "Confirmar"
- 7 Compartilhe o comprovante pelo WhatsApp



Pix

Informe o valor quando for pagar

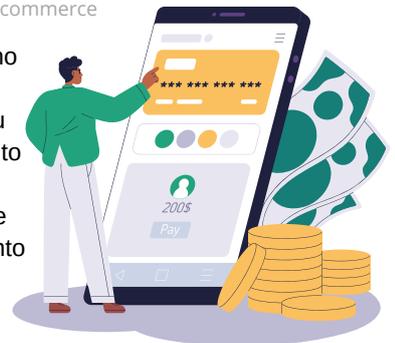


CCAPE CURSOS LIVRE  
CNPJ  
10.649.439/0001-01

## 9 Banco: Como fazer compra na internet cartão de crédito?

- 1 Abra opção o App **SCA Aluno** para treinar e realizar a compra de um de serviço ou produto com cartão de crédito
- 2 Selecione menu **Matrícula** e selecione a compra do Evento **Bate Papo Digital** preço promocional Aluno
- 3 Defina o **cartão** ou Pix > informe dados solicitado

SCA Aluno e-commerce



Plataforma de **marketplace**:  
Mercado Livre, Amazon, Magazine Luiza, Americanas, Submarino



Nome: .....

Pessoal ou Negócio / Porque?

Senhas é de total responsabilidade do usuário

\*\*\* Sobre Aparelho:   
GB: 0 de 0  
Cel: .....  
WhatsApp: .....

SMS:

\*\*\* Pacote Gmail:   
GB: 0 de 0  
SMS: .....

Segurança SMS: 4 final



\*\*\* Rede Facebook:   
email: .....  
SMS: .....

Segurança SMS: 4 final

\*\*\* Rede Instagram:   
email: .....  
SMS: .....

\*\*\* Rede Tiktok:   
email: .....  
SMS: .....

Segurança SMS: 4 final

\*\*\* Transação Banco:   
Pix: .....  
SMS: .....

\*\*\* Mobilidade Uber:   
SMS: .....

Segurança SMS: 4 final

\*\*\* Produtividade Canva:   
SMS: .....

\*\*\* Produtividade IA:   
SMS: .....

Segurança SMS: 4 final

\*\*\* Cadastro gov.br:   
Gov: .....  
SMS: .....

Segurança SMS: 4 final

\*\*\* Estudo SCA:   
SMS: .....

\*\*\* Utilidades:   
Compras: .....  
Vendas:

Habilidades no Computador?  
\*\*\*

Coordenador: .....  
Data: .....

\*\*\* Negócio: Meta Business / Google Ads / Site / ERP / CRM

SEGUIR MÉTODO PADÃO

\*\*\* Mais: .....

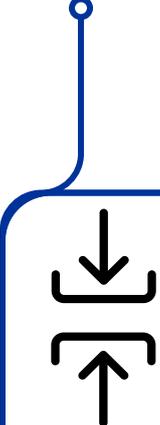
APP	LOGIM	INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA
		E-mail Sms



START



1 TB  
15 GB  
1 GB  
1 MB  
1 KB



1xxxxx@gmail.com

\*\*\*\*\*



Gmail

Google Fotos



Drive



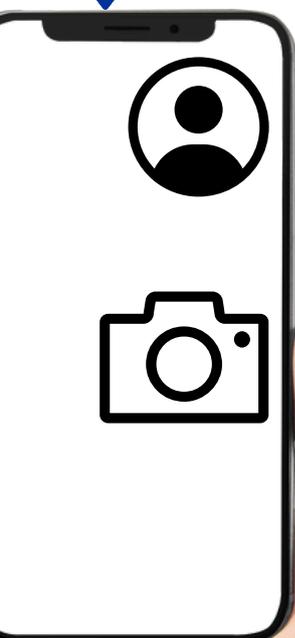
Galeria



Bloqueio



Config/Ajuste sobre o celular armazenamento 128 GB





ADM / PDG

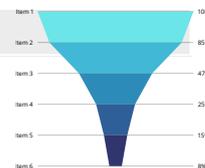
Infraestrutura

Logística

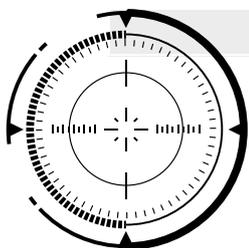
Modelo de negócio, manuais de operação, regulamentos, layouts, contratos e entrega.

ERP / DRE / ROI

Pós



Evento

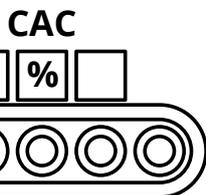


Data Hora



Contato Comercial

Taxa de % Conversão?



O que? Info Produto

Onde?



Perfil

M x F Marketing



Qualificação de Leads

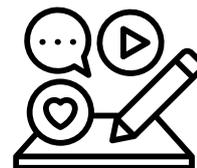
Quando?

Marca Influenciadora cultural



Canal de Divulgação

Como? Ecosistema



Tática de Conteúdo

Dor Conflito tendência



Ver estratégia em anexo

Antes - Hoje - Depois

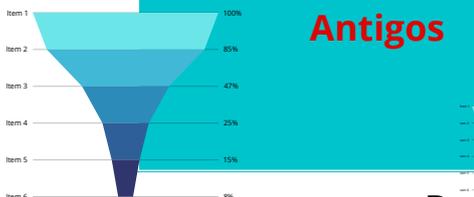
- 1 - Filtro Próprio / CRM
- 2 - Filtro Conquistado / stand indicação Boca boca
- 3 - Filtro Orgânico rede social / Conteúdo gratuito
- 4 - Filtro Mídia paga rede social / Conteúdo pago

Avatar Leads



7D - 30

Recentes



Antigos

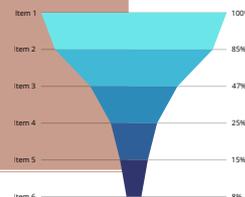
Oninichanon

Clientes

7D - 30

Ativos

Restrição



Inativos

Estão sendo Lembrados?

# Estratégia de Campanha e Oferta / MKT - Visão

Story-Telling: Protagonista, Conflito, **Enredo**, Clima, Resolução, Transformação, **Tema**  
Começo - Meio - Fim ( Exemplo Trailer )

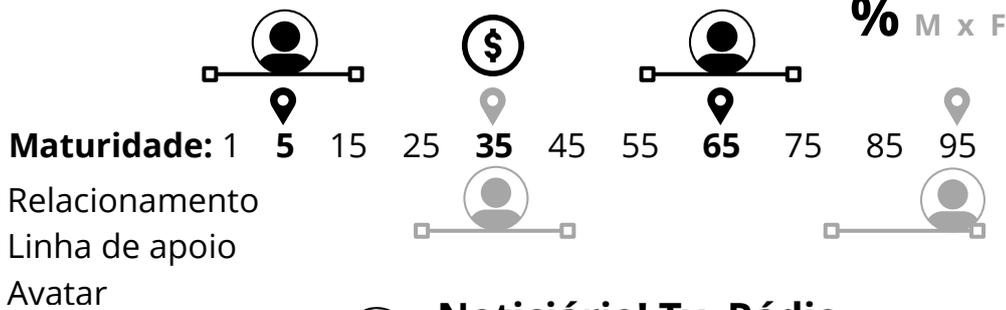


**Perfil X Usuário / do produto / Movimento**  
B2B ou B2C

**Validade da Campanha:** Data/h Start > Data/h Stop > Data/h **Evento** > Pós

## Construção do Avatar para o produto/evento >>>

Estudo comportamental Humano



Casado, solteiro, relacionamento, sobre família? Filhos? Saúde?, quanto ganham?, Quanto gastam? Sobre negócios?, onde estão? O que faz? O que eles não gosta nele é no mundo, tempo, Quem eles seguem? Quem decide? escolaridade? O que curte, compartilha? o que diz querer? O que precisa?

**Noticiário! Tv, Rádio, internet Calendário**

**Status:** Depressão . Estressado . Ansioso



Modelagem  
**Auxiliar Gpt**  
Prompt

Fundamento

Quem está patrocinando? >>> **Governo**

**Quem é o herói?**

De onde veio - Onde está - Pra onde vai

**Funil:** Ignorante > Relutante > Ideal >



QTD no Sistema >  
M. Degustação >  
**Pós Matrícula** >



Qual é o universo onde o público irá morar?

Quem são os concorrentes, competidores, substitutos?



**Conflito**

**Qual é a dor e desejo do Avatar desenhado?**



**Resolução**

**Qual é a entrega da marca?**

Cliente como protagonista e solução dos problemas



Onde está o tráfego ( vitrine ) X **Audiência**

Onde está sua inspiração hoje?

Produtor - Mercado - Filiado

**Como podemos ajudar?**



**Confirme**

Assistentes

# CALENDÁRIO



## ver JANEIRO / 01-2026

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## ver FEVEREIRO / 02-2026

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## out MARÇO / 03-2026

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## out ABRIL / 04-2026

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## out MAIO / 05-2026

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## inv JUNHO / 06-2025

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## inv JULHO / 07-2025

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## inv AGOSTO / 08-2025

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## pri SETEMBRO / 09-2025

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## pri OUTUBRO / 10-2025

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## pri NOVEMBRO / 11-2025

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## ver DEZEMBRO / 12-2025

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- 01/01 - Confraternização Universal**
- 24/01 - Dia do Aposentado
- 14/02 - Dia internacional da amizade
- 16,17,18/02 - Carnaval**
- 08/03 - Dia Internacional da Mulher
- 09/03 - Aniversário Ccape
- 20/03 - Dia da felicidade
- 03/04 - Sexta-feira Santa**
- 05/04 - Páscoa**
- 05/04 - Dia do filho
- 13/04 - Dia do Beijo
- 21/04 - Tiradentes**

- 01/05 - Dia do Trabalho**
- 06/05 - Dia da coragem
- 11/05 - Dia das Mães
- 22/05 - Dia do abraço
- 12/06 - Dia dos Namorados
- 19/06 - Corpus Christi**
- 24/06 - Dia de São João
- 09/07 - Contituição SP**
- 20/07 - Dia do Amigo
- 26/07 - Dia dos Avós
- 10/08 - Dia dos Pais

- 07/09 - Dia da Independência do Brasil**
- 01/10 - Dia do Idoso
- 12/10 - Nossa Sra. Aparecida / Dia das Crianças**
- 02/11 - Finados**
- 15/11 - Proclamação da República**
- 20/11 - Dia Consciência Negra**
- 08/12 - Aniversário Mauá
- 25/12 - Natal**

Copa do mundo?  
Eleições?

## Google: Como pesquisar via foto?



1 Toque **câmera** na barra de Pesquisa, tire foto do **logotipo Ccape, flores** ou **código QR** para obter mais informações.



2 Role e localize **informações** sobre o **produto** ou empresa

3 Toque ... opção copiar **URL** ou **compartilhar**

4 Selecione **Whatsapp** e envie para um **amigo**

# Veja a diferença

da sua produtividade

## Fique por dentro das novidades

### WhatsApp: Como conversar via QR?



11 96390-3004



1 Toque **conversas**

2 Toque Mais **Novo** contato

3 Toque no QR, toque **escanear** em seguida mire o celular

"Veja Nome do amigo."

Oi

4 **Salve** e Mande mensagem

