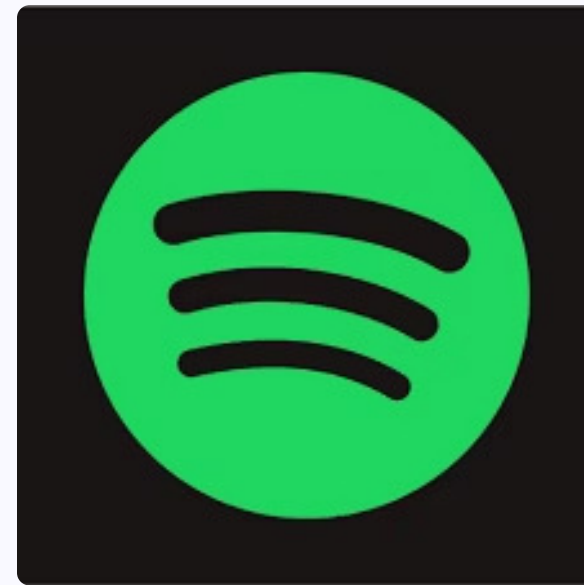


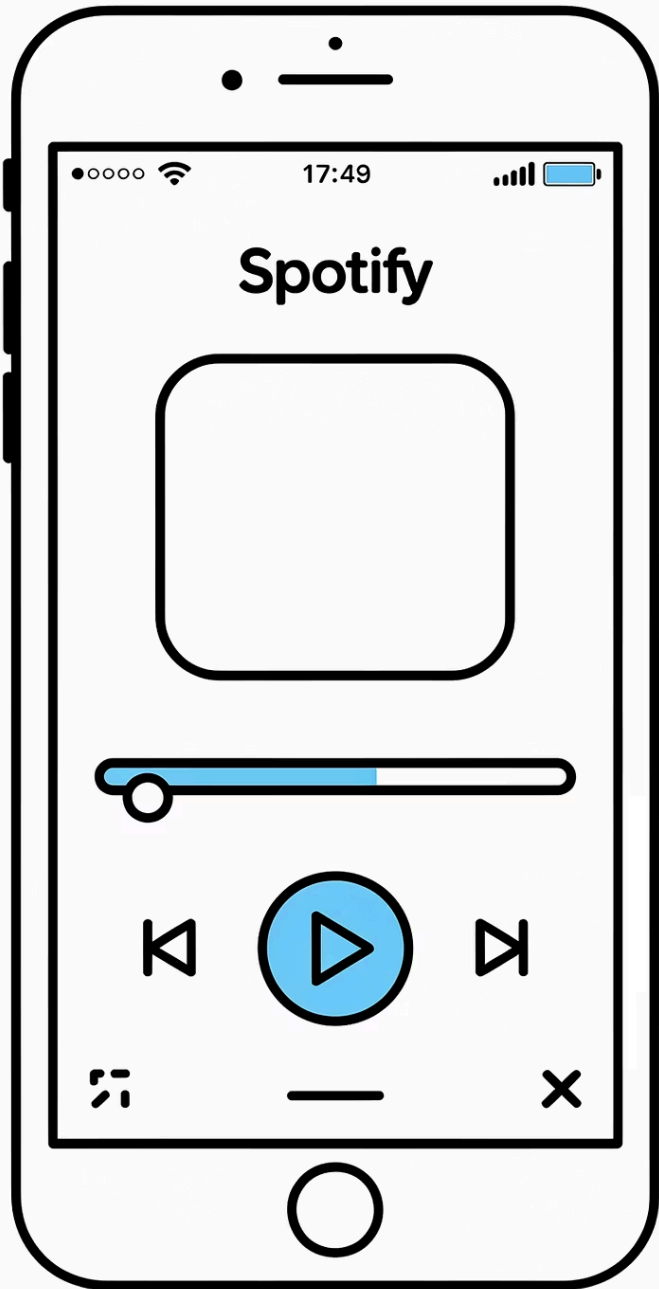


Spotify, Podcasts e YouTube



Aprender e ouvir ao nosso ritmo

O que é o Spotify?



Música para todos os gostos

Milhões de canções disponíveis. Desde fado a música clássica, passando por todas as épocas e estilos.



Podcasts variados

Programas de rádio sobre todos os temas imagináveis. Oiça quando quiser, onde quiser.



Grátis e simples

Pode usar gratuitamente no telemóvel ou computador. Não precisa pagar para experimentar.



Versão Premium

Sem publicidade
Desde 8,99 p/mês

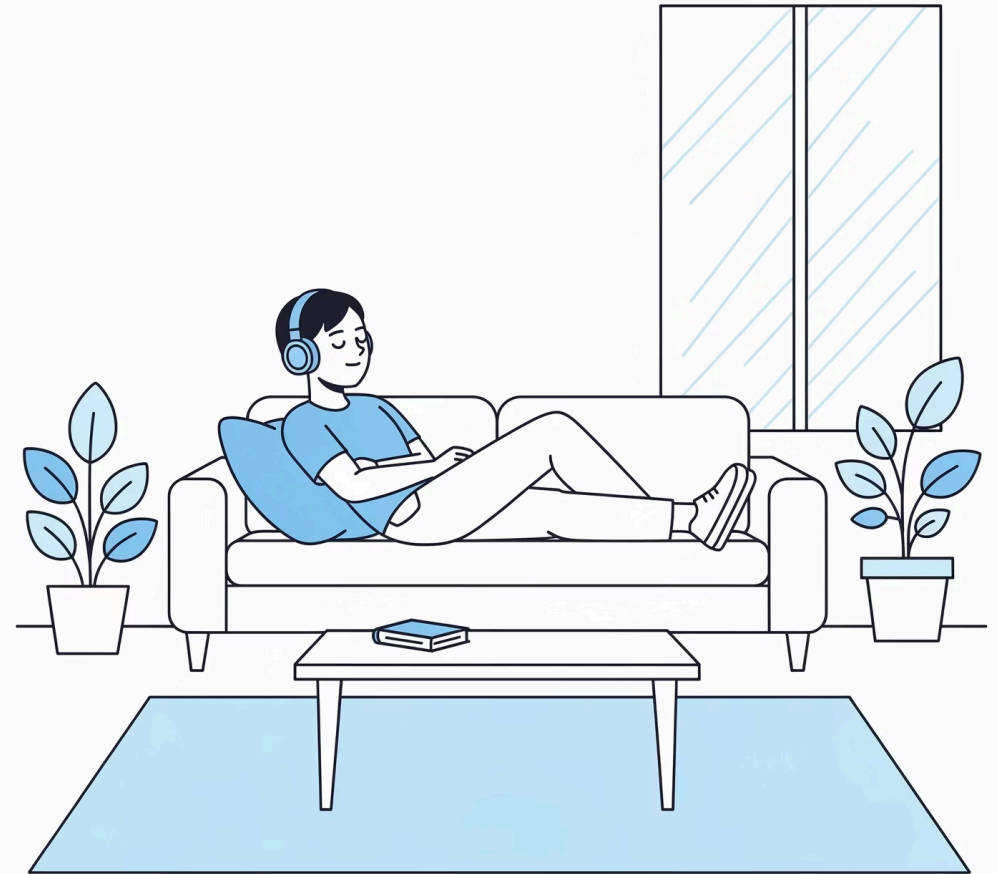
O que é um podcast?

Como a rádio, mas melhor

Um podcast é como um programa de rádio que fica gravado. Pode ouvir quando quiser, pausar e voltar atrás.

Não precisa estar atento a horários. Ouve no sofá, a passear ou enquanto faz outras tarefas.

Cada episódio pode ter 10 minutos ou uma hora. Escolhe o que mais lhe convém.



Quem faz os podcasts?

Jornalistas e rádios

TSF, Antena 1 e outros meios têm podcasts com informação verificada e de confiança.

Especialistas e professores

Médicos, historiadores e outros profissionais partilham conhecimento de forma simples.

Qualquer pessoa

Qualquer um pode criar um podcast. Por isso, é importante escolher bem e confirmar se a fonte é confiável.

- 📌 **Dica:** Fale com amigos ou familiares e peça sugestões de podcasts. Muitas boas descobertas vêm de recomendações.

Temas para todos os interesses



História e cultura

Viagens no tempo, histórias de Portugal, biografias de personalidades famosas.



Saúde e bem-estar

Conselhos médicos, alimentação saudável, exercícios adequados à nossa idade.



Culinária

Receitas tradicionais, dicas de cozinha, histórias sobre pratos regionais.



Notícias

Resumos diários, análises sem pressas, explicações sobre temas atuais.



Música

História da música portuguesa, entrevistas com artistas, concertos gravados.



Conversas e entrevistas

Diálogos interessantes, histórias de vida, partilha de experiências.

Porque são úteis para nós?

01

Companhia agradável

Uma voz amiga quando estamos sozinhos em casa ou a fazer tarefas.

02

Aprender sem esforço

Descobrir coisas novas enquanto descansa ou passeia. Nunca é tarde para aprender.

03

Não cansa a vista

Ao contrário da televisão ou do computador, pode fechar os olhos e só ouvir.

04

No nosso tempo

Pode parar quando quiser, voltar atrás ou ouvir de novo. Sem pressas.



Vídeo explicativo: O que é um podcast?

- ☐ Veja este vídeo curto que explica de forma simples o que é um podcast e como funciona.

Link do vídeo: <https://youtu.be/5qLypgrpgCY>

Como instalar o Spotify



Abra a loja de aplicações

Android: Play Store (ícone colorido)

iPhone: App Store (ícone azul)



Carregue em "Instalar"

É grátis. Aguarde alguns minutos enquanto descarrega.




Procure "Spotify"

Escreva na barra de pesquisa no topo. Use a lupa para procurar.



Abra a aplicação

Surgirá um ícone verde no ecrã. Carregue para começar.

 **Precisa de ajuda?** Peça a um familiar ou colega da universidade para o acompanhar nos primeiros passos.

Como procurar podcasts no Spotify

1 Abra o Spotify

Carregue no ícone verde.

2 Carregue em "Procurar"

Está na parte de baixo do ecrã. Parece uma lupa.

3 Escreva o tema

Por exemplo: "história de Portugal" ou "receitas portuguesas".

4 Escolha um podcast

Carregue no que lhe interessar e depois em "Seguir" para o guardar.



O YouTube também ajuda



O que é?

Uma plataforma de vídeos sobre todos os temas. Grátis e fácil de usar no telemóvel ou computador.

Para que serve?

Ver e aprender. Desde tutoriais de culinária a exercícios físicos, passando por explicações sobre tecnologia.

Como usar?

Escreva na barra de pesquisa o que quer aprender. Exemplo: "como fazer bolo de arroz" ou "exercícios para seniores".

O YouTube é especialmente útil quando quer ver alguém a fazer algo passo a passo. Pode pausar, voltar atrás e repetir quantas vezes precisar.

A tecnologia ao nosso ritmo



Ao seu ritmo, sem pressão

Não precisa usar tudo de uma vez. Experimente com calma, sem pressa.

A tecnologia está aqui para nos ajudar, não para nos complicar a vida. Use apenas o que lhe faz sentido.

Comece devagar. Peça ajuda quando precisar. E lembre-se: nunca é tarde para aprender coisas novas.

O importante é sentir-se bem e aproveitar estas ferramentas ao seu próprio ritmo.

Muito Obrigado



Nuno Severino

Consultor na Casa da Portela Imobiliária

Gerente na Phone-I-Tal

960 092 444 - nuno@nunosevrino.pt

