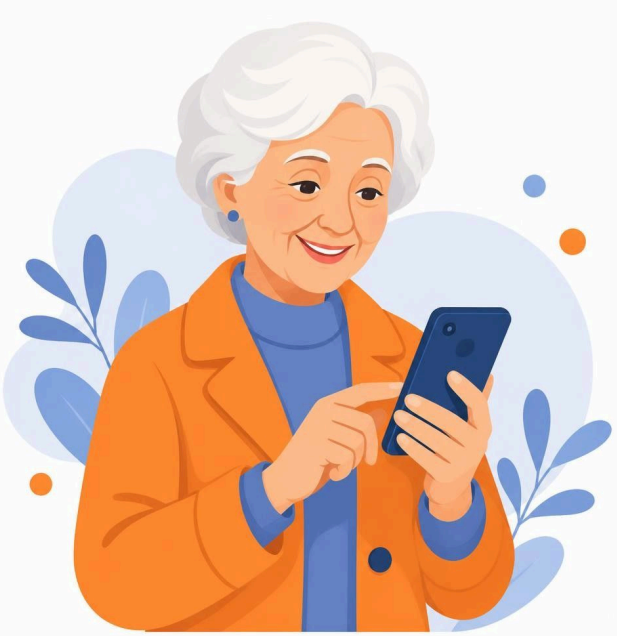
Um telemóvel mais fácil de usar

Manual passo a passo: letras, brilho, som, lupa e ditado

Sábios · Aula 2

Nuno Severino · 21 de outubro de 2026



Como usar este guia

1. Escolha a coluna do seu telemóvel: Android/Samsung ou iPhone.
2. Faça um passo de cada vez, pela ordem indicada.
3. Teste o resultado no final de cada sequência.
4. Se precisar, repita o mesmo caminho para corrigir o ajuste.

Três gestos a conhecer:

- Tocar: encostar o dedo e retirar.
- Manter premido: deixar o dedo pousado.
- Arrastar: mover o dedo sem o levantar.



Dica: os nomes dos menus podem variar com o modelo e a versão.

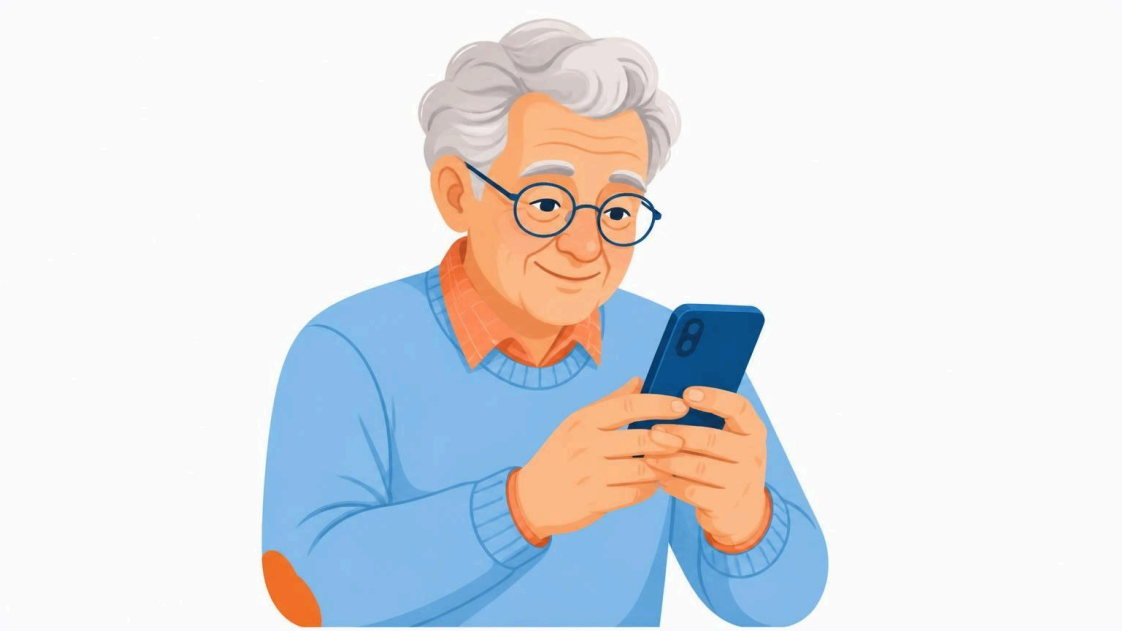
O que vamos aprender hoje

1. Letras e brilho
2. Som dos vídeos e das chamadas
3. Lupa
4. Escrever com a voz
5. Voltar atrás e rever em casa



Módulo 1

Letras e brilho



Ler sem esforço

Android: encontrar qualquer definição

1. Abra as Definições, no símbolo da roda dentada.
2. Toque na lupa ou na barra de pesquisa, no topo.
3. Escreva o que procura, por exemplo «tamanho da fonte».
4. Toque no resultado correspondente para abrir o ajuste.



Dica: se não vir a pesquisa, volte ao topo da página. A aplicação pode chamar-se Configurações ou Ajustes.

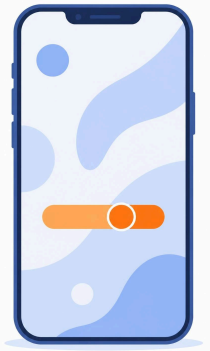
Letras maiores

Android

1. Abra Definições e toque na pesquisa.
2. Escreva «tamanho do tipo de letra» ou «tamanho da fonte».
3. Abra o resultado correspondente.
4. Arraste o controlo um pouco para a direita e observe a pré-visualização.
5. Abra uma mensagem e confirme se a lê melhor.

iPhone

1. Abra Definições.
2. Toque em Ecrã e brilho.
3. Toque em Tamanho do texto.
4. Arraste o controlo para a direita para aumentar as letras.
5. Abra uma mensagem ou uma nota para confirmar o resultado.



Dica: para reduzir, repita o caminho e mova o controlo para a esquerda. Algumas aplicações têm um tamanho de letra próprio.

iPhone: texto ainda maior

1

Abra Definições e toque em Acessibilidade.

2

Abra Tamanho do texto e visualização, ou Ecrã e tamanho do texto.

3

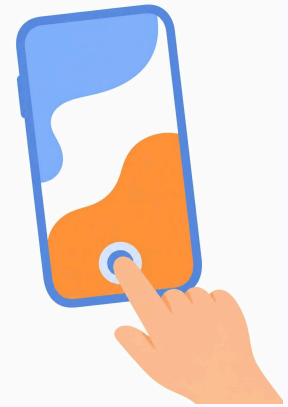
Toque em Texto maior.

4

Ative a opção de tamanhos maiores, se aparecer.

5

Arraste o controlo até conseguir ler confortavelmente.



Dica: abra uma mensagem para testar. Se ficar demasiado grande, volte aqui e reduza no mesmo controlo.

Brilho do ecrã

Android

1. Abra Definições e toque na pesquisa.
2. Escreva «brilho».
3. Abra o ajuste correspondente em Ecrã ou Visor.
4. Mova o controlo: para a direita aumenta, para a esquerda reduz.
5. Abra uma mensagem e teste a leitura no lugar onde está.

iPhone

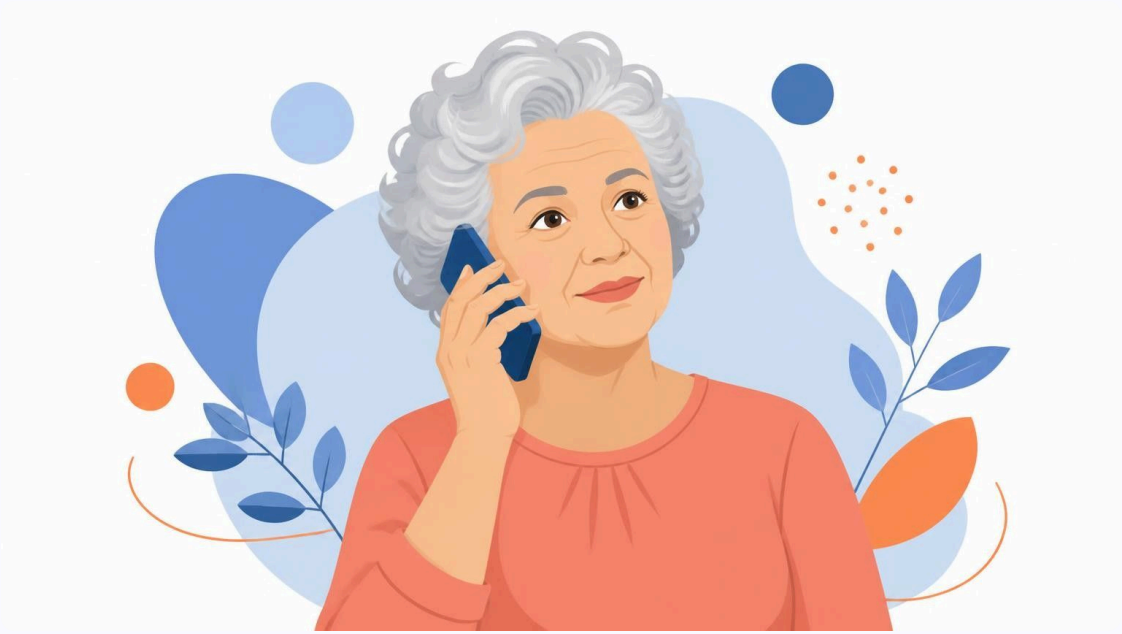
1. Abra Definições.
2. Toque em Ecrã e brilho.
3. Procure o controlo Brilho.
4. Arraste para a direita para aumentar, ou para a esquerda para reduzir.
5. Abra uma mensagem para testar se lê confortavelmente.



Dica: o brilho automático pode ajustar-se sozinho à luz ambiente.

Módulo 2

Som



Ouvir bem os vídeos e as chamadas

Volume do vídeo

Android e iPhone

1

Abra um vídeo que já tenha no telemóvel.

2

Toque em reproduzir e deixe o vídeo a tocar.

3

Enquanto ouve, prima o botão lateral + para aumentar ou - para reduzir.



4

Escolha um volume confortável e depois pause o vídeo.

Dica: este ajuste altera só o som do vídeo. O toque das chamadas tem outro controlo.

Volume do toque das chamadas

Android

1. Abra Definições e pesquise «som».
2. Abra Som ou Sons e vibração.
3. Abra Volume, se esta opção existir.
4. Procure o controlo Toque e arraste para ajustar.
5. Ouça o exemplo de toque, se o telemóvel o reproduzir.

iPhone

1. Abra Definições.
2. Toque em Sons e háptica, ou Sons em versões antigas.
3. Localize o controlo em Toque e avisos.
4. Arraste o controlo para ajustar o volume e ouvir o exemplo.



Dica: Toque é o som das chamadas. Multimédia é o som de vídeos e música.

Confirmar que o telemóvel toca

Android

1. Abra Definições e depois Som ou Sons e vibração.
2. Abra Modo de som, se estiver disponível.
3. Escolha Som, em vez de Silêncio ou Vibração.
4. Combine com alguém uma chamada para o seu número e ouça o toque.
5. Se não tocar, verifique se Não incomodar está ativo.

iPhone

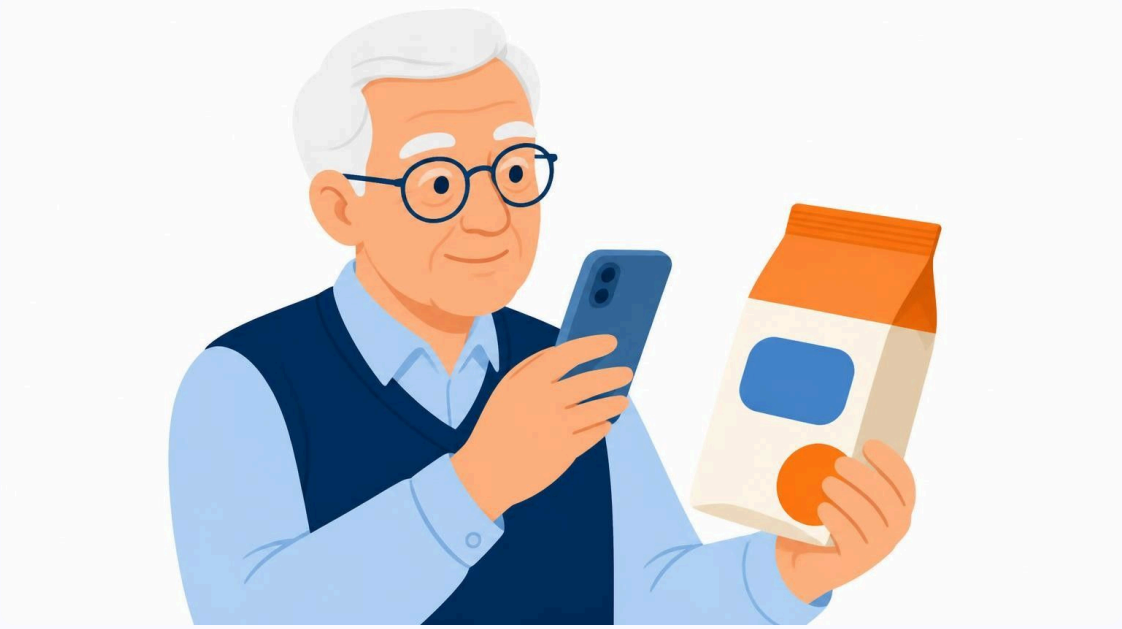
1. Com interruptor lateral: se mostrar a cor laranja, está em silêncio. Mude-o de posição.
2. Com Modo sem som: abra Definições e toque em Sons e háptica.
3. Desative Modo sem som, se essa opção aparecer.
4. Confirme com uma chamada combinada.



Dica: um modo de Concentração ou Não incomodar pode silenciar as chamadas.

Módulo 3

Lupa



Ler etiquetas e ementas com a câmara

Lupa ou Ampliação?

A Lupa usa a câmara para ampliar objetos à sua frente, como uma etiqueta ou uma ementa.

A Ampliação aumenta o conteúdo que já está no ecrã do telemóvel.



Para ler uma etiqueta, use a Lupa da câmara ou a alternativa da fotografia.

Dica: são funções diferentes. Não substitua uma pela outra só porque os nomes se parecem.

Encontrar a Lupa

Samsung

1. Abra Definições.
2. Toque em Acessibilidade.
3. Toque em Melhorias de visibilidade ou Melhorias da visão.
4. Toque em Lupa, se esta função estiver disponível.

iPhone

1. Regresse ao ecrã principal.
2. Pouse um dedo no centro do ecrã e deslize para baixo.
3. Escreva «Lupa» no campo de pesquisa.
4. Toque na aplicação Lupa para abrir.



Dica: no Samsung, se só encontrar Ampliação do ecrã, use a alternativa «Outros Android: fotografia ampliada».

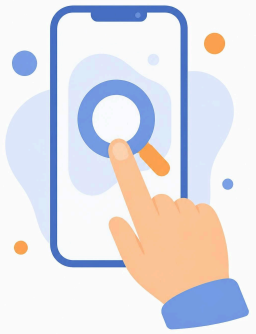
Preparar o acesso rápido à Lupa

Samsung

1. Abra Definições, Acessibilidade e Melhorias de visibilidade.
2. Toque em Lupa e depois em Atalho da Lupa.
3. Ative o atalho.
4. Escolha o método: botão de Acessibilidade ou gesto de dois dedos.
5. Se aparecer uma lista de funções, selecione Lupa.

iPhone

1. No ecrã principal, deslize para a esquerda até à Biblioteca de aplicações.
2. Toque no campo de pesquisa e escreva «Lupa».
3. Mantenha o dedo premido no ícone da Lupa.
4. Toque em Adicionar ao ecrã principal, se aparecer.
5. Regresse ao ecrã principal e confirme que o ícone está lá.



Dica: não ative o TalkBack para fazer este exercício.

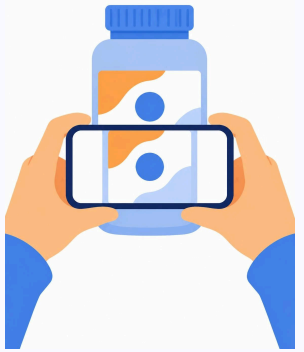
Usar a Lupa

Samsung

1. Abra a Lupa pelo botão ou pelo gesto que preparou.
2. Aponte a câmara para uma etiqueta bem iluminada.
3. Ajuste a ampliação com o controlo no ecrã.
4. Se a imagem estiver desfocada, mude ligeiramente a distância.
5. Regresse ao ecrã principal e volte a abrir pelo mesmo atalho.

iPhone

1. Toque no ícone Lupa.
2. Aponte a câmara para uma etiqueta, num local com boa luz.
3. Arraste o controlo de ampliação: direita aumenta, esquerda reduz.
4. Se a imagem estiver desfocada, afaste ou aproxime ligeiramente o telemóvel.
5. Para sair, deslize para cima desde a margem inferior ou prima o botão principal.



Dica: teste fechar e voltar a abrir a Lupa sozinho.

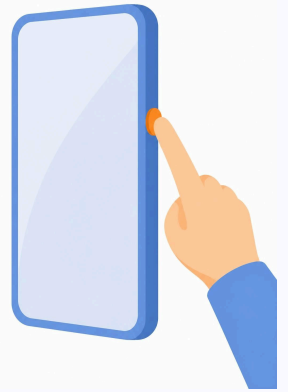
Samsung: botão de Acessibilidade

1

Em Definições, Acessibilidade, Melhorias de visibilidade, Lupa e Atalho da Lupa, escolha o botão de Acessibilidade.

2

Regresse ao ecrã principal.



3

Localize o botão: pode estar a flutuar na lateral ou na barra inferior.

4

Toque no botão e, se abrir uma lista, toque em Lupa.

5

Confirme que a câmara abre para ampliar uma etiqueta.

Dica: o botão pode ter um símbolo de acessibilidade em vez do desenho de uma lupa.

Samsung: gesto de dois dedos

1

Nas opções do Atalho da Lupa, escolha o gesto de dois dedos.

2

Regresse ao ecrã principal.

3

Pouse dois dedos junto à margem inferior do ecrã.

4

Deslize os dois dedos para cima ao mesmo tempo.

5

Se aparecer uma lista, toque em Lupa.



Dica: se o gesto não existir no seu telemóvel, use o botão de Acessibilidade.

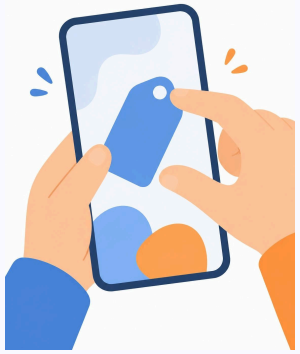
Outros Android: fotografia ampliada

1

Abra a Câmara e aponte para uma etiqueta.

2

Aguarde que as letras fiquem focadas e tire uma fotografia.



3

Toque na miniatura da fotografia para a abrir.

4

Pouse dois dedos sobre a imagem e afaste-os para ampliar.

5

Aproxime os dois dedos para reduzir; use Voltar para sair.

Dica: útil quando o telemóvel não tem lupa da câmara. Não precisa de instalar outra aplicação.

Exercício: rever a Lupa

1

Abra a lupa ou a fotografia pelo acesso que preparou.

2

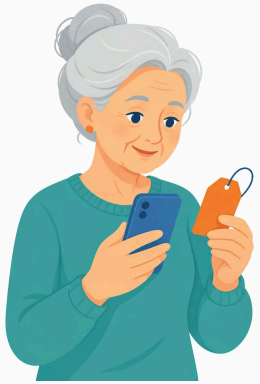
Leia uma palavra pequena da etiqueta.

3

Feche e regresse ao ecrã principal.

4

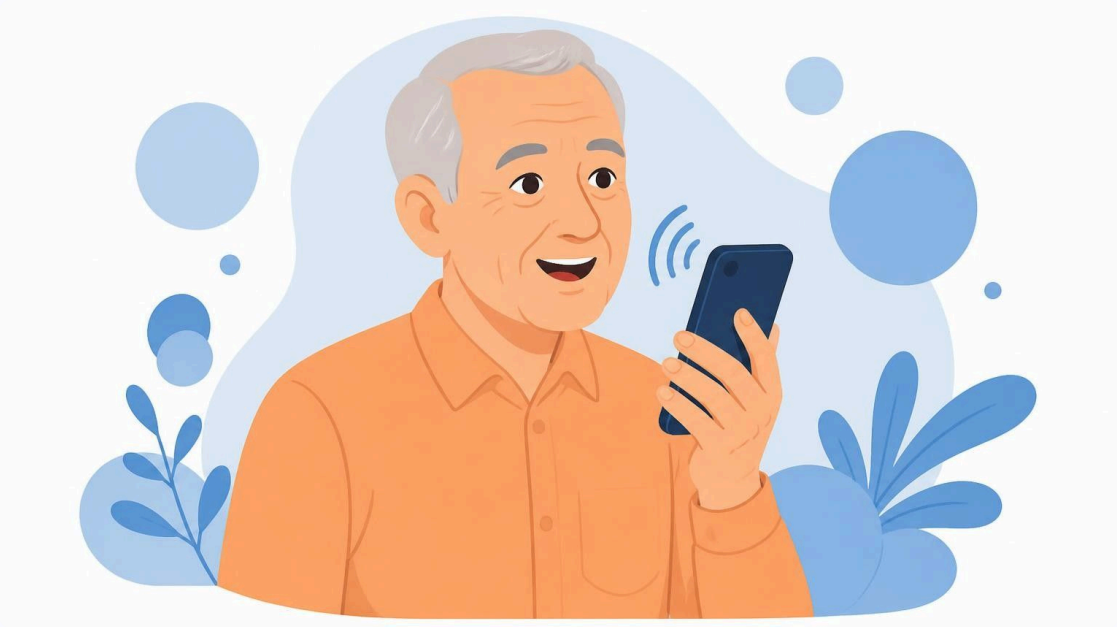
Volte a abrir sem entrar nas Definições.



O meu acesso: aplicação Lupa / botão de Acessibilidade / gesto de dois dedos / fotografia.

Módulo 4

Escrever com a voz



Falar em vez de escrever

Dois microfones diferentes

1

Toque no campo onde escreve para abrir o teclado.

2

O microfone do teclado transforma a voz em texto.



3

No WhatsApp, o microfone da conversa grava uma mensagem de voz.

Dica: hoje queremos ver palavras escritas, não gravar áudio.

Preparar uma nota

1

Abra a aplicação de notas que já utiliza: Notas, Samsung Notes ou Keep.

2

Toque em Nova nota ou no símbolo +.



3

Toque na área onde quer escrever para abrir o teclado.

4

Confirme que o cursor está a piscar onde vai aparecer o texto.

Dica: também pode praticar num rascunho de mensagem, sem enviar. Não precisa de instalar nada.

Ditar uma frase

Android com Gboard

1. Toque na área de texto para mostrar o teclado.
2. Toque no microfone da barra superior do teclado.
3. Se for pedido, permita o acesso ao microfone.
4. Quando aparecer «Fale agora», diga devagar: «Olá, hoje aprendi a escrever com a minha voz.»
5. Toque novamente no microfone para parar e leia o resultado.

iPhone

1. Abra Notas e crie uma nota.
2. Toque na área de texto para abrir o teclado.
3. Toque no microfone do teclado.
4. Diga devagar: «Olá, hoje aprendi a escrever com a minha voz.»
5. Toque novamente no microfone para parar e leia o resultado.



Dica: confirme que o idioma do teclado é português.

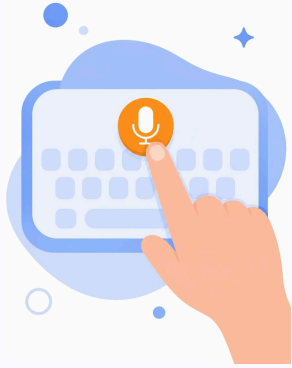
Samsung: ditar com o Teclado Samsung

1

Toque na área de texto para mostrar o Teclado Samsung.

2

Procure o microfone do teclado: na barra superior ou na parte inferior.



3

Toque no microfone e autorize o acesso, se for pedido.

4

Diga uma frase curta e veja as palavras aparecerem.

5

Toque novamente no microfone para parar e leia o texto.

Dica: use o microfone do teclado, não o da conversa que envia gravações.

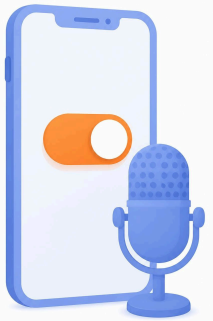
Ativar a escrita por voz

Android com Gboard

1. Toque na área de texto para mostrar o teclado.
2. Toque na roda dentada das definições do Gboard.
3. Abra Escrita por voz ou Digitação por voz.
4. Ative essa opção.
5. Volte à nota e procure o microfone.

iPhone

1. Abra Definições.
2. Toque em Geral.
3. Toque em Teclado.
4. Ative a opção Ativar Ditado.
5. Confirme, se o iPhone pedir.



Dica: os nomes e a posição das opções podem variar.

Samsung: falta o microfone

1

Abra Definições e toque em Gestão geral.

2

Abra Definições do Teclado Samsung.

3

Procure Entrada de voz, se estiver disponível.



4

Escolha um serviço de entrada de voz já instalado.

5

Regresse à nota, abra o teclado e procure o microfone.

Dica: se não tiver estas opções, anote o modelo do telemóvel e traga a dúvida para a aula.

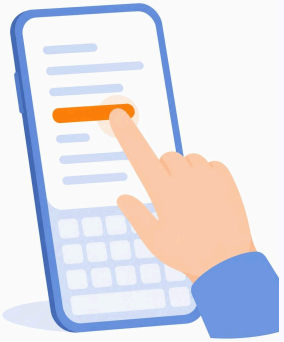
Corrigir uma palavra

1

Pare o ditado antes de corrigir.

2

Mantenha o dedo sobre a palavra errada até ficar selecionada.



3

Ajuste as marcas da seleção para abranger só essa palavra.

4

Escreva a palavra correta no teclado.

5

Volte a ler a frase completa.

Dica: numa mensagem, confirme sempre o destinatário antes de enviar.

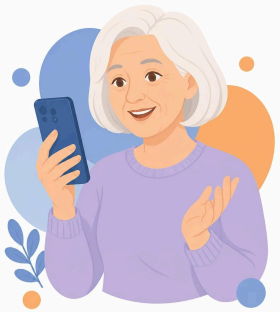
Exercício: rever o ditado

1

Abra uma nota nova ou um rascunho.

2

Dite uma frase diferente da que usou na aula.



3

Pare o ditado.

4

Corrija uma palavra pelo teclado e releia a frase.

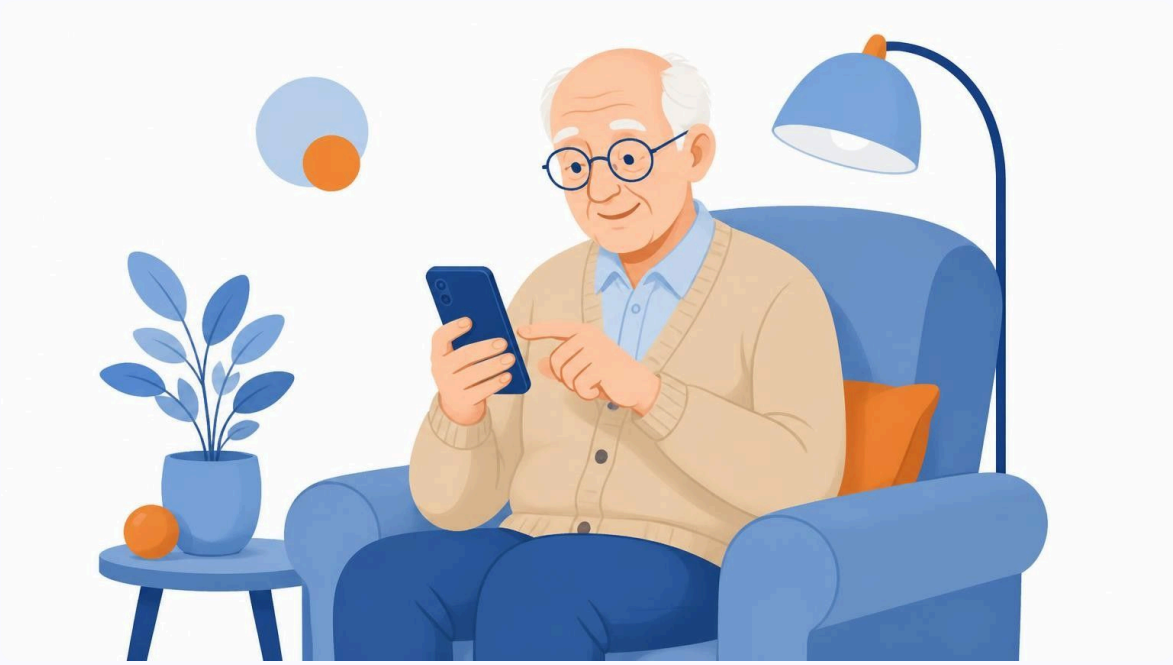
5

Regresse à lista de notas e confirme que ficou guardada.

Dica: o objetivo é repetir os passos sozinho. Enviar é opcional.

Módulo 5

Voltar atrás e rever em casa



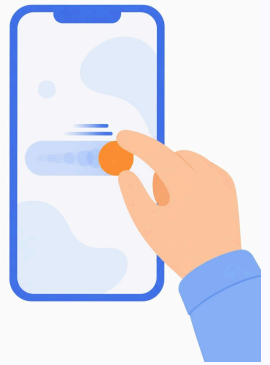
Voltar atrás

Letras, brilho ou som

1. Volte à página deste guia do ajuste que fez.
2. Repita o mesmo percurso nas Definições.
3. Mova o controlo no sentido contrário até ficar confortável.

Lupa e ditado

- Samsung: em Atalho da Lupa, desligue o atalho se já não o quiser.
- iPhone: basta sair da aplicação Lupa.
- Para parar o ditado, toque no microfone.



Dica: nada disto exige repor o telemóvel de fábrica.

Rever em casa

1

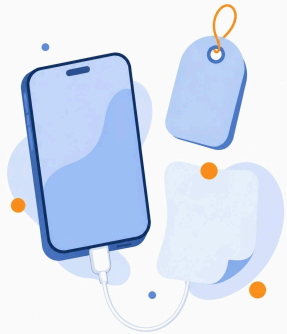
Guarde este PDF para voltar a consultar.

2

Ajuste o tamanho das letras do seu telemóvel.

3

Abra a Lupa pelo acesso que preparou e leia uma etiqueta.



4

Dite uma frase, pare e corrija uma palavra.

5

Traga uma dúvida e o telemóvel carregado para a próxima aula.

Materiais: sabios.nunoseverino.pt

Próxima aula: 28 de outubro, às 14h30