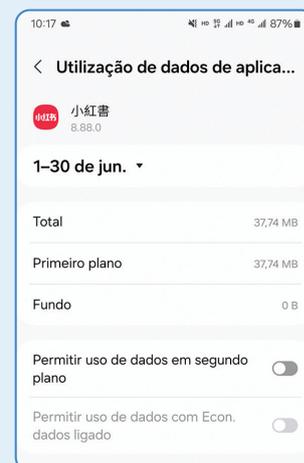


Guia carinhoso de gestão de dados para os idosos

O telemóvel inteligente já se tornou um instrumento indispensável no dia-a-dia de todos, oferecendo aplicações em áreas diversificadas, como a vida quotidiana, o planeamento de viagens, as informações de restauração e as técnicas culinárias. O recurso à tecnologia 5G aumenta drasticamente a velocidade da rede, mas também leva ao aumento do uso de dados. Portanto, para os idosos não familiarizados com a utilização do telemóvel, é importante conhecer como gerir o consumo de dados de forma inteligente. Esta edição do boletim “O Consumidor” publicou uma entrevista ao Director-geral da Associação Comercial de Computador de Macau, Au Ka Fai que deu várias dicas carinhosas e práticas aos idosos.

Au Ka Fai indicou que basta dominar umas técnicas simples de gestão de dados para evitar o consumo desnecessário:

1. Recorrer ao WiFi de forma inteligente: Quando está em casa ou num espaço público, aceda sempre ao Wi-Fi evitando o consumo de dados móveis;
2. Desactivar sempre os dados para aplicações: As aplicações mais comuns, como WeChat, Facebook, Xiaohongshu e Douyin, dispõem da configuração de visualização de vídeos apenas com a ligação ao Wi-Fi. Não se esqueça de manter desactivado o acesso aos dados nessas aplicações, de modo a evitar que se passe a utilizar os dados sem notar quando o sinal de Wi-Fi estiver fraco.
3. Desactivar a actualização automática: Nas configurações do telemóvel, desactive a actualização automática em aplicações, no sentido de evitar o consumo de dados;
4. Ter o hábito de supervisionar o uso de dados: Crie o hábito de supervisionar regularmente o uso de dados. Ao aceder ao Wi-Fi público, tenha cuidado com o surgimento do alerta da possibilidade de uso de dados móveis no caso de o sinal de Wi-Fi estar fraco, verificando se já passou a utilizar dados;
5. Estar atento às aplicações com maior consumo de dados: As videochamadas e as chamadas de voz exigem um consumo de dados mais elevado. Neste caso, aconselha-se que escolha um plano mensal adequado às próprias necessidades, evitando exceder o limite de dados;
6. Ter cuidado com o risco de segurança com o acesso ao Wi-Fi público: Como o uso do Wi-Fi público apresenta risco de segurança, evite realizar actividades sensíveis, como a inserção de dados pessoais ou senhas.



Apoio aos idosos na inclusão digital

Au Ka Fai aconselhou às operadoras de telecomunicações que ofereçam planos de dados mais apropriados e favoráveis aos idosos em resposta às suas necessidades sobre o acesso à internet. Ele considerou que, com a promoção pelo Governo das medidas convenientes como “Conta Única de Macau”, muitos serviços públicos encontram-se disponíveis em aplicações móveis, pelo que os idosos têm cada vez maior necessidade em relação ao volume de dados. No entanto, por questão financeira ou por motivo dos próprios hábitos de consumo, muitos idosos podem sentir dificuldades com o alto preço no consumo de dados. Assim sendo, sugeriu que as operadoras considerem o lançamento de benefícios para idosos, como os planos mensais mais económicos ou a pré-definição do limite de dados, de modo a evitar que os idosos acedam à rede de forma pressionada devido ao receio de exceder o limite de dados. Tais práticas podem diminuir os encargos financeiros aos idosos, bem como permitir que fiquem com maior vontade de fazer comunicação e obter informações com recurso ao telemóvel, gozando assim da conveniência trazida pelas tecnologias inteligentes e sentindo maior felicidade.