

1. Instalando o aplicativo

- No seu celular:
 - Se for Android, abra a Play Store.
 - Se for iPhone, abra a App Store.
- Na busca, digite: "Instagram".
- Toque em "Instalar" ou "Obter" e aguarde.

2. Fazendo o primeiro acesso

- Abra o aplicativo Instagram.
- Toque em "Criar conta". Você pode usar um e-mail ou número de celular.
- Crie um nome de usuário e senha.
- Se preferir, entre com sua conta do Facebook.

3. Usando as funções principais

- Publicar fotos e vídeos

Toque no ícone de "+" na parte inferior da tela, escolha a mídia da galeria ou tire uma foto/vídeo na hora.

- Assistir stories

Na parte superior da tela, toque nas fotos dos perfis para ver os stories.

- Seguir amigos

Use a aba "Buscar" para procurar pessoas pelo nome, @ ou hashtags.

- Curtir, comentar e compartilhar

Toque no coração para curtir, no balão para comentar ou na seta para compartilhar.

- Enviar mensagens

Toque no ícone de avião de papel no canto superior direito e envie mensagens diretas.

4. Dicas de segurança

- Ative a verificação em duas etapas nas configurações.
- Não clique em links suspeitos recebidos por mensagem.
- Use uma senha forte e exclusiva para sua conta.