

Apoio informático a idosos na Fundação São João de Deus

João Pedro Lopes Ferreira

Relatório de Actividades

Resumo—Durante cerca de mês e meio, realizei trabalho de voluntariado na Fundação São João de Deus, no âmbito da cadeira de Portefólio Pessoal IV. A actividade realizada na fundação foi apoio informático a pessoas idosas. Esta actividade foi realizada com sucesso, e decorreu entre 15 de Abril e 1 de Junho de 2015, e teve uma duração total de 20 horas.

nao é um resumo do documento!

Palavras Chave—Voluntariado, actividade, idosos, apoio, informática.

Documento redigido ao estilo do "diário". Depois ser mais sucinto!

1 INTRODUÇÃO

NESTE relatório irei especificar a actividade realizada, durante este semestre no âmbito da cadeira de Portefólio Pessoal IV. Irei começar por descrever as razões que me levaram a escolher a actividade institucional oferecida pelo corpo docente, de seguida indicar a comunicação necessária para conseguir começar a exercer a actividade, depois reportar as diversas tarefas executadas durante a realização da mesma, e por fim as conclusões que tirei ao realizar esta actividade.

2 ESCOLHA DA ACTIVIDADE

Na escolha de três possíveis actividades institucionais para realizar durante este semestre, no âmbito da cadeira de Portefólio Pessoal IV, escolhi como actividade primária FSJD - Organização de Eventos para pessoas idosas. Resolvi escolher esta actividade, pois como já realizei trabalhos de voluntariado com crianças e adultos como actividades em outras cadeira de Portefólio Pessoal, quis que a minha última actividade nas cadeiras de Portefólio Pessoal fosse prestar trabalho de voluntariado à faixa

etária restante, ou seja pessoas idosas. Esperava que na realização desta actividade fosse capaz de prestar auxílio para estas pessoas, a fim de melhorar a sua qualidade de vida, e se possível transmitir alguns dos conhecimentos que lhes pudessem ser úteis. Outra razão que me levou a escolher esta actividade, foi querer prestar utilidade para a entidade institucional envolvida, neste caso a Fundação São João de Deus.

3 COMUNICAÇÃO

Depois da inscrição das actividades institucionais, no dia 15 de Março, recebi um email da Coach Team 01A, que explicava o papel que esta equipa iria ter na actividade FSJD - Organização de Eventos para pessoas idosas, que foi atribuída a mim e aos meus colegas Carolina Ferreirinha e Filipe Correia.

A Coach Team verificou que as nossas candidaturas para a actividade referida encontravam-se consistentes, e foram enviadas para o promotor da actividade em questão. Foi-nos aconselhado para expor o nosso interesse na actividade ao promotor da mesma, a fim da nossa candidatura pudesse ser destacada, visto que o número de vagas para a actividade era limitado.

Passado cerca de duas semanas, no dia 9 de Abril a promotora da actividade Sandra Silva envia a mim e aos meus colegas da actividade

- João Pedro Lopes Ferreira, nr. 67018,
E-mail: joao.lopes.ferreira@tecnico.ulisboa.pt, Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

Manuscrito recebido dia 6 de Junho de 2015.

(1.0) Excellent	ACTIVITY						DOCUMENT						
(0.8) Very Good	Object × 2	Opt × 1	Exec × 4	Summ × .5	Concl × .5	SCORE	Struct × .25	Ortog × .25	Exec × 4	Form × .25	Titles × .5	File × .5	SCORE
(0.6) Good	0.6	0.6	0.8	0.4	0.3		1.0	0.6	0.8	1.0	1.0	1.0	
(0.4) Fair													
(0.2) Weak													

um email, a pedir o contacto telefónico de cada um, de modo a agendar uma data e hora para termos uma reunião, a fim de falarmos das tarefas que poderiam ser feitas nesta actividade e conhecer a fundação. No dia seguinte, depois de ter enviado o meu contacto por email, a coordenadora contactou-me por telemóvel, com o intuito de agendar uma data para nos encontrarmos, a data agendada ficou para dia 13 de Abril às 10 horas.

Nesse dia encontrei-me com a coordenadora Sandra Silva, no entanto os meus colegas não estiveram presentes nessa hora pois tinham aulas, e só apareceram à tarde do mesmo dia. Durante a reunião a coordenadora perguntou-me algumas informações pessoais como o curso universitário que frequentava, se tinha alguma experiência em trabalho de voluntariado e as razões que me levaram a escolher esta actividade. De seguida perguntou-me que tipo de eventos é que eu poderia organizar para os idosos que frequentavam a fundação. Como não tive ideias que pudessem ser credíveis, a coordenadora resolveu mostrar-me o catálogo de eventos da fundação, a fim de eu poder ter algumas ideias, de modo a conseguir organizar um evento para as pessoas idosas. Reparei que existia um evento que me interessava, que era *Informática para todos*. A coordenadora explicou-me que esse evento estava a ser organizado pela voluntária Maria José, que tinha tirado um pequeno curso de informática, e funcionava todas as segundas e quartas-feiras entre as 10:30 e as 12:30, com o intuito de resolver dúvidas que as pessoas que participassem no evento tinham, relacionado com computadores. Como reparou que estava interessado na actividade referida, e como esta ainda se encontrava a decorrer, aconselhou-me a ir para a sala onde estava a decorrer o evento de apoio informático, para eu ver se esta actividade realmente me interessava.

Ao dirigir-me à sala em questão encontrei a voluntária Maria José com outras duas senhoras, mais um colega do meu curso universitário Ion Cracium, no qual vim a saber que ele estava a resolver dúvidas sobre o funcionamento de tablets, como voluntário. Depois de chegar à sala falei com a voluntária Maria José, e perguntei se era possível eu juntar-me

a ela na actividade em questão, durante as 20 horas que eu tinha que cumprir, para concluir a actividade que me foi atribuída pelos docentes da cadeira de Portefólio Pessoal IV. Ela ficou muito contente e aceitou, pois havia certas questões das quais não conseguia resolver, pois não tinha o conhecimento necessário, no qual eu o podia possuir, e assim ajudar as pessoas com esse tipo de questões. Ficou decidido que eu iria desempenhar esta actividade durante o horário que estava em funcionamento, no papel de voluntário, para dar apoio informático aos idosos que participassem neste evento. Fiquei satisfeito por me aceitarem a realizar esta actividade, pois não só era um tema no qual eu estava bastante à vontade para ensinar e tirar dúvidas, como também o horário em que eu tinha que estar presente, não colidia com o meu horário universitário.

4 APOIO INFORMÁTICO

Nesta secção do relatório, irei indicar os diversos problemas que resolvi aos idosos que frequentaram a actividade. Irei também referir a data de cada um dos 10 dias que efectuei a actividade, bem como o nome das pessoas que compareceram em cada dia. Todas as pessoas que participaram nesta actividade tinham o seu computador portátil pessoal. Se existirem pessoas cujas dúvidas não as referi, é porque foram tiradas pela voluntária Maria José. Quero também referir que não compareci nos dias 22 de Abril devido a uma consulta médica, 13 de Maio pois nenhuma pessoa compareceu no evento, 22 de Maio devido às apresentações de trabalhos de grupo da cadeira Produção de Conteúdos Multimédia e por fim dia 24 de Maio devido a uma reunião com o professor Pedro Santos, para a candidatura de uma proposta de tese.

4.1 Dia 1 - 15 de Abril

Pessoas que compareceram: Manuela Borges, Ludovina Sanches

No 1º dia de voluntariado, a senhora Manuela tinha dúvidas de como fazer uma publicação na sua página pessoal do serviço Facebook, na qual precisava de a fazer para

o seu trabalho como promotora dos produtos Oriflame. Ela quis que a publicação não só tivesse um texto, como também uma fotografia na qual já se encontrava guardada no ambiente de trabalho. Para resolver a dúvida expliquei-lhe como adicionar uma fotografia para uma publicação, através do botão de fotografia do Facebook que permite anexar ficheiros, e de seguida disse-lhe como havia de adicionar a mensagem que ela queria transmitir, escrevendo na caixa de texto apropriada.

Depois perguntou-me como havia de tirar uma fotografia através do seu tablet a uma revista que dispunha, para depois colocar essa foto numa publicação do Facebook. Demostrei então quais as opções a escolher no tablet para tirar uma fotografia da revista, e de seguida acedemos à sua página do Facebook pelo tablet, e colocamos a fotografia na publicação desejada pelo mesmo método dito anteriormente. Por fim a senhora Manuela tinha dúvidas como havia de colocar um ficheiro .pdf juntamente com uma mensagem via email, através do serviço Outlook.com. Expliquei que para inserir um ficheiro em conjunto com uma mensagem, teria que carregar no botão *Inserir* no menu de uma nova mensagem, e depois carregar em *Ficheiros como anexos*, e seleccionar o ficheiro pretendido para envio.

4.2 Dia 2 - 20 de Abril

Pessoas que compareceram: Manuela Borges, Ludovina Sanches, Maria Lurdes, Maria Santos

No 2º dia de voluntariado a senhora Maria Santos não conseguia visualizar um vídeo no serviço Youtube, e recebia uma mensagem no ecrã a reportar que o plugin Adobe Flash não suportava a visualização do vídeo. Expliquei que a razão era que esse plugin precisava de ser actualizado, mostrei então como se o actualizava, tendo descarregado o instalador que se encontrava na Internet, e executei o mesmo. Depois disso foi possível visualizar o vídeo. Aproveitei também para mostrar algumas funcionalidades que o Youtube permitia nos seus vídeos como o aumento da qualidade da imagem, regulação do som ou aumentar ou diminuir o tamanho da janela de visualização do vídeo.

De seguida perguntou se era possível extrair uma música do Youtube para o computador. Eu disse que era possível, para tal mostrei que através do serviço mp3converter [1], era necessário copiar o endereço da ligação onde se encontrava o vídeo, para a caixa de texto do serviço mp3converter, e por fim carregar no botão *Download* para conseguir descarregar a música pretendida. Depois perguntou-me como era possível enviar imagens em conjunto com uma mensagem de email, no serviço Microsoft Outlook Office. Eu mostrei como se fazia, no menu de nova mensagem, carregar no botão *Anexar Ficheiros*, e escolher as imagens desejadas a enviar.

Apenas houve uma dúvida que eu e a Maria José não conseguimos resolver da senhora Maria Santos, da qual foi criar um recibo de entrada na criação de uma nova mensagem, pelo serviço Microsoft Outlook.

Depois a senhora Maria Lurdes disse que gostava de escrever textos, e que não conhecia nenhum programa no qual o pudesse fazer. A Maria José perguntou-me se eu poderia trazer uma versão do Microsoft Office portuguesa, para conseguir instalá-la no computador da senhora Maria Lurdes. Disse que conseguia e fiquei então de trazer um CD com o programa referido, na sessão seguinte.

4.3 Dia 3 - 27 de Abril

Pessoas que compareceram: Ludovina Sanches, Maria Lurdes

No 3º dia de voluntariado, procedi à instalação de uma versão do Microsoft Office PT 2007, para o computador da senhora Maria Lurdes. Como o ficheiro para instalação estava em formato .iso, comprimido num ficheiro .rar, precisei de instalar no computador da senhora os programas WinRaR [2] e DAEMON Tools [3], de modo a ser capaz de instalar o Microsoft Office.

A Maria José tomou notas ao longo de todo o processo de instalação, pois nunca tinha trabalhado com os programas WinRar e Daemon Tools. Tive também que lhe explicar como se extraía os conteúdos de um ficheiro .rar, e como se conseguia emular um ficheiro .iso no Daemon Tools, de modo a conseguir executar o instalador do Microsoft Office.

De seguida ajudei a senhora Ludovina Sanches a fazer algumas actualizações, que o serviço Skype necessitava.

4.4 Dia 4 - 29 de Abril

Pessoas que compareceram: Manuela Borges, Erçilia Antunes, Alzira Martins

No 4º dia de voluntariado, a senhora Manuela Borges ainda tinha algumas dúvidas de como colocar uma imagem numa publicação na sua página do Facebook. Resolvi mostrar-lhe como se fazia, e pedi-lhe para tentar ser ela a realizar a tarefa que lhe demonstrei. A senhora Manuela conseguiu fazer esta tarefa sem problemas, e não voltou a apresentar dúvidas sobre como a realizar.

A Maria José entretanto pediu-me se seria possível instalar o Microsoft Office 2007 PT, para o computador da senhora Erçilia Antunes, que estava interessada em ter um programa para que conseguisse escrever textos. Instalei o Microsoft Office pelo mesmo método usado no Dia 3 de voluntariado.

Por fim a senhora Alzira Martins, não sabia como se criava tabelas a partir do Microsoft Office Word 2013. Demonstrei como se fazia, carregando no botão *Inserir*, depois no botão *Tabela*, e escolhi o número de linhas e colunas que a senhora Alzira pretendia.

4.5 Dia 5 - 4 de Maio

Pessoas que compareceram: Erçilia Antunes, Maria Lurdes, Luís Santos

No 5º dia de voluntariado, o senhor Luís Santos, que trabalha como porteiro da fundação, perguntou-me como se adicionava uma fotografia que estava no ambiente de trabalho, como imagem de perfil na sua conta pessoal do Facebook. Mostrei-lhe que apenas tinha carregar na janela que se encontrava no canto superior esquerdo do ecrã na sua página do Facebook, e por fim seleccionar a fotografia desejada, para ser colocada como imagem de perfil.

Com a senhora Erçilia Antunes estive a fazer várias pesquisas, relacionadas com temas do seu interesse, através do motor de pesquisa Google. Esta tarefa ajudou-lhe a saber como conseguir procurar informações que lhe possam ser

relevantes, pelo uso dos motores de busca, que a Internet oferece. Dentro das pesquisas feitas foi incluído a lista da programação de certos canais televisivos, notícias sobre África do Sul, pois alguns dos seus familiares estavam lá a viver, e imagens também relacionadas como a África do Sul.

4.6 Dia 6 - 6 de Maio

Pessoas que compareceram: Guiomar Moraes, Maria Lurdes

No 6º dia de voluntariado, a senhora Maria Lurdes perguntou como conseguia retirar uma fotografia de uma publicação no Facebook, e colocá-la na pasta *Imagens*. Mostrei que os únicos passos a fazer era dar um clique no botão do lado direito do rato na imagem a retirar, clicar na opção *copiar*, ir para o Ambiente de Trabalho e dar um clique no botão do lado direito e escolher a opção colar. Depois perguntou como é que conseguia colocar numa publicação do Facebook, uma fotografia guardada no computador, juntamente com uma mensagem. Expliquei da mesma forma que já tinha explicado à senhora Manuela Borges no Dia 1 de voluntariado.

Depois a senhora Maria Lurdes, perguntou se eu sabia como fazer um blogue na Internet, pois queria ter ideia como se fazia um. Resolvi pesquisar alguns dos serviços disponíveis na Internet para esse fim, pois não sabia como fazer um blogue. Encontrei o serviço Blogger [4], um weblog grátis da Google. De seguida no site deste serviço, carregando no botão *Criar novo blogue*, e escolhendo um título e um endereço para referenciar o blogue em questão, foi criado um blogue para a senhora Maria Lurdes.

4.7 Dia 7 - 11 de Maio

Pessoas que compareceram: Maria Lurdes, Ludovina Sanches

No 7º dia de voluntariado, a senhora Maria Lurdes não sabia como carregar o saldo do plafond da sua Internet móvel do serviço MEO. Para me ajudar a resolver a dúvida, a senhora Maria mostrou-me uma mensagem que tinha recebido no telemóvel, na qual constatava a informação que o plafond tinha terminado, e

que para voltar a carregar era necessário enviar para o número 1696 uma mensagem com o texto "CARREGAR", de modo a voltar a carregar o plafond com 10 euros. Como a senhora Maria Lurdes não tinha muita prática no envio de mensagens, perguntou se eu podia resolver o seu problema. Resolvi ajudar, questionado-a primeiro se o saldo do telemóvel era superior a 10 euros, pois o dinheiro iria ser debitado desse mesmo saldo, ao passo que ela me diz que o saldo é superior a essa quantia. Digito então uma mensagem para o número pretendido, de modo a conseguir carregar o plafond, mostrando todos os passos à senhora Maria Lurdes, para ela estar a par de todo o processo que efectuei, para carregar o plafond. Depois de enviada, passado cerca de dois minutos depois da mensagem enviada, o plafond ficou carregado.

Entretanto a Maria José avisou-me que o computador portátil que era usado, caso algum participante do evento não tivesse um, e que foi fornecido pela fundação, não conseguia iniciar o Microsoft Windows, e pediu-me se eu conseguia resolver o problema. Reparei então depois de ligar o computador, que aparecia no ecrã uma mensagem de erro, a dizer que a partição onde se encontrava o sistema operativo encontrava-se danificada. Tentei entrar em modo de segurança e mudar as opções da BIOS do computador diversas vezes, no entanto não consegui resolver o problema. Disse então que o melhor a fazer era formatar o computador, e que na sessão seguinte, eu iria levar um CD de instalação de uma versão portuguesa do Windows XP, pois a instalação era rápida, e ocupava pouco espaço no disco rígido do computador.

4.8 Dia 8 - 18 de Maio

Pessoas que compareceram: Maria Lurdes, Ludovina Sanches, Teresa Semedo

No 8º dia de voluntariado, comecei por inserir no computador portátil da fundação referido na sessão anterior, o CD com o instalador de uma versão do Windows XP PT, que tinha trazido para instalar esse sistema operativo, no computador portátil referido. Enquanto a instalação decorria, aproveitei para resolver al-

gumas questões das pessoas que compareceram.

Uma das dúvidas apresentadas, foi feita pela senhora Maria Lurdes, que queria aprender como efectuar uma chamada através do serviço Skype, pois quando queria falar com os seus amigos ou familiares, através desse serviço, eram sempre eles a efectuar a chamada. A senhora Ludovina Sanches já tinha conhecimento de como se fazia uma chamada deste tipo e resolveu ajudar, resolvemos então fazer uma chamada pelo serviço Skype entre as duas senhoras. Depois de entrar em cada perfil do Skype das senhoras em questão, eu mostrei como estabelecer uma ligação à senhora Maria Lurdes, carregando no contacto da senhora Ludovina Santos, que já se encontrava adicionado nos seus contactos, e carreguei no botão *Ligar*. Passado poucos segundos conseguimos estabelecer uma chamada entre as duas pessoas, e a senhora Maria Lurdes percebeu como se conseguia fazer uma chamada no serviço referido.

Entretanto a senhora Teresa Semedo, diz que recebeu um tablet como oferta da empresa DECO PROTESTE, e tinha algumas dúvidas na sua utilização. Embora o meu colega Ion Craciun não estivesse presente, ajudei a resolver as dúvidas da senhora, que incluía como estabelecer uma ligação à Internet, como escrever um endereço de um site, como mudar o tamanho das letras apresentadas no ecrã através do menu opções, entre outros. Existiu apenas um problema no qual não consegui resolver, o tablet apenas conseguia tirar fotografias em frente do ecrã, e não conseguia na direcção contrária, como é normal em outros dispositivos móveis. Concluiu-se que este problema deveu-se ao facto de a lente para retirar fotografias do tablet encontrava-se perto do ecrã do mesmo, e que o modelo não permitia tirar fotografias na direcção inversa.

Por fim, reparei que a instalação do Windows XP, não tinha terminado, pois o computador ficou bloqueado na detecção de um Windows previamente instalado. A Maria José disse para falarmos com o responsável dos serviços de informática da fundação João Gonçalves na sessão seguinte, pois de momento ele não se encontrava presente.

4.9 Dia 9 - 20 de Maio

Pessoas que compareceram: Alzira Martins

No 9º dia de voluntariado, eu e a Maria José, perguntámos ao senhor João Gonçalves, se existia outra forma de instalar uma versão do Windows XP, no computador portátil da fundação. Ele disse para eu tentar colocar os conteúdos de instalação numa pen drive, e tentar descarregar na Internet outra versão do Windows XP, pois a que eu tinha podia ter problemas. Deixou-me utilizar um dos computadores Desktop da formação, para eu conseguir realizar esta tarefa. A Maria José disse que enquanto eu realizava a tarefa referida, ela ia para a sala onde decorria o evento *Informática para todos*, com a senhora Alzira Martins e quando eu acabasse de colocar os dados de instalação na pen drive que ela me emprestou, que me dirigisse com o computador portátil à sala onde se encontravam.

Depois de encontrar outra versão do Windows XP PT, fui à procura de como se colocava os conteúdos de instalação do Windows, numa pen-drive. Após alguma pesquisa, encontrei numa página da Internet [5], pertencente ao serviço SAPO como colocar os conteúdos de instalação na pen-drive, bem como os programas necessários para o fazer. Seguindo os passos necessários, consegui colocar os dados de instalação na pen-drive, e levei a pen juntamente com o computador portátil para a sala onde a Maria José se encontrava com a senhora Alzira.

Quando chego à referida sala, a senhora Alzira pergunta-me se eu conheço algum antivírus que fosse melhor do que aquele que ela tinha, que era o Windows Defender. Resolvi instalar o antivirus que eu uso, e que considero ser superior em termos de segurança ao Windows Defender, o Bitdefender Antivirus Software [6].

Depois dessa tarefa tentei então a instalação do Windows XP no computador da fundação através do uso da pen drive. Infelizmente não consegui executar o instalador, mesmo alterando algumas definições na BIOS do computador.

A Maria José sugeriu que talvez uma versão mais recente do Microsoft Windows fosse ca-

paz de resolver o problema, resolvi então levar na última sessão de voluntariado um DVD contendo uma versão do Microsoft Windows 8.1 PT.

4.10 Dia 10 - 1 de Junho

Pessoas que compareceram: Guiomar Morais, Erçília Antunes

No último dia de voluntariado, comecei por iniciar a instalação de uma versão do Windows 8.1 PT que a tinha referido na sessão anterior, no computador portátil da fundação. Enquanto a instalação decorria, fui resolvendo os problemas que as senhoras que compareceram tinham.

Primeiro foi o problema da senhora Guiomar Morais, que queria instalar outro antivírus que oferecesse mais segurança. Instalei tal como tinha feito com a senhora Alzira morais o Bitdefender Antivirus Software.

Depois a senhora Erçília Antunes, ainda tinha algumas dificuldades em fazer pesquisas através dos motores de pesquisa da Internet. Resolvi perguntar-lhe um tema do qual quisesse pesquisar no qual respondeu a cidade de Portimão, pois era o seu local de nascença. Fiz então uma demonstração de como fazer uma pesquisa pelo Google a imagens da cidade de Lisboa, e pedi à senhora Erçília para fazer o que fiz mas agora pesquisando pela cidade de Portimão. Ao notar que consegui efectuar a tarefa que pedi, mostrei como se fazia uma pesquisa pelo separador Web do Google sobre a cidade de Lisboa e carreguei na primeira pesquisa. Retrocedi e pedi-lhe para fazer o mesmo exercício que fiz, mas agora pesquisando a cidade de Portimão, ao que também consegui resolver a tarefa que lhe tinha pedido. Fiquei assim com certezas que a senhora Erçília já se encontrava apta para efectuar pesquisas em motores de busca da Internet.

Entretanto reparo que a instalação do Windows 8.1 estava a ser realizada com sucesso, necessitando apenas de um email do serviço Hotmail do utilizador do computador, juntamente com uma palavra-chave. Como era necessário criar um email único para ser possível aceder ao computador em questão, pedi à senhora Guiomar Morais se seria possível usar

o seu computador temporariamente para realizar essa tarefa. Ela disse que era possível, ao qual fiquei grato e procedi à criação do email em questão. Depois de terminar essa tarefa, introduzi no computador portátil da fundação os dados do email que tinha criado, de forma a completar a instalação. Passado alguns momentos a instalação terminou, e felizmente com sucesso, o computador não se encontrava com nenhum tipo de problemas, e assim ficou com o sistema operativo Microsoft Windows 8.1 PT.

Dei assim como terminado o meu último dia nesta actividade, agradei às senhoras presentes por terem comparecido, e à voluntária Maria José pela ajuda que me ofereceu e por me ter aceitado a trabalhar consigo nesta actividade. Por fim, fui conversar com a coordenadora Sandra Silva, e perguntei-lhe se era possível ela passar-me uma declaração do trabalho que ela realizou na fundação. No entanto ela ia almoçar, mas disse-me que iria enviar por email a declaração mais tarde, e agradeceu todo o trabalho que eu fiz na formação.

5 CONCLUSÃO

A actividade *FSJD - Organização de Eventos para pessoas idosas* foi concluída, tendo a duração prevista de 20 horas, na qual desempenhei várias tarefas de apoio informático, aos idosos que participaram nesta actividade.

Em jeito de conclusão, penso que todo o trabalho que realizei ao longo de mês e meio para esta instituição foi positivo, pois consegui resolver a maioria dos problemas apresentados pelas pessoas que compareceram na actividade, e transmiti alguns dos meus conhecimentos de informática às mesmas. Penso também ter sido útil não só para a instituição em si como para sociedade no geral.

AGRADECIMENTOS

Queria agradecer à coordenadora Sandra Silva por me ter dado a oportunidade de me deixar realizar esta actividade, bem como a voluntária Maria José, que me aceitou a trabalhar com ela e que me ajudou nos diversos problemas inquiridos, pelas pessoas que compareceram nesta actividade. Quero também agradecer a todas

as pessoas que compareceram no evento de *Informática para todos*, pois sem elas a realização desta actividade não teria sido possível, bem como da excelente forma de como me trataram, durante o tempo que estive na fundação.

REFERÊNCIAS

- [1] www.youtube-mp3.org.
- [2] www.win-rar.com.
- [3] www.daemon-tools.cc.
- [4] www.blogger.com.
- [5] pplware.sapo.pt/microsoft/windows/como-instalar-o-windows-8-atraves-de-uma-pen-usb.
- [6] www.bitdefender.pt.

APÊNDICE

COMPROVATIVO DA EXECUÇÃO DA ACTIVIDADE



Irmãos, fazei o bem a vós mesmos, dando aos pobres

Declaração

Para os devidos efeitos, declara-se que **João Ferreira** realizou 20 horas de voluntariado, colaborando nos projectos sociais da Fundação São João de Deus, no âmbito das actividades de Portfólios, dinamizadas em parceria com o Instituto Superior Técnico.

Lisboa, 4 de Junho de 2015