

# ■ Guia Simples: Uso de E-mail (Criar Conta, Enviar e Receber Mensagens)

O e-mail é uma ferramenta importante para se comunicar, receber informações e acessar serviços online. Este guia foi feito especialmente para idosos, explicando de forma simples como criar uma conta, enviar e receber mensagens.

## ■ Criando uma Conta de E-mail

- 1 Escolha um serviço de e-mail, como Gmail, Outlook ou Yahoo.
- 2 Acesse o site ou aplicativo do serviço escolhido (ex.: [www.gmail.com](http://www.gmail.com)).
- 3 Clique em 'Criar conta'.
- 4 Digite suas informações: nome, data de nascimento, número de celular e escolha um endereço de e-mail (ex.: [joaosilva@gmail.com](mailto:joaosilva@gmail.com)).
- 5 Crie uma senha forte e fácil de lembrar.
- 6 Confirme o cadastro. Pronto, sua conta está criada!

## ✉ ■ Enviando Mensagens

- 1 Abra sua conta de e-mail (site ou aplicativo).
- 2 Clique em 'Escrever' ou 'Novo e-mail'.
- 3 Digite o endereço de e-mail da pessoa que vai receber (ex.: [maria@gmail.com](mailto:maria@gmail.com)).
- 4 Escreva o assunto (resumo da mensagem).
- 5 Escreva sua mensagem no espaço principal.
- 6 Clique em 'Enviar'.

## ■ Recebendo Mensagens

- 1 Abra sua conta de e-mail.
- 2 Vá até a Caixa de Entrada (Inbox).
- 3 Clique na mensagem que deseja ler.
- 4 Para responder, clique em 'Responder' e escreva sua mensagem.
- 5 Você também pode excluir ou arquivar mensagens que não precisa mais.

■ Dica: Use o e-mail para se comunicar com familiares, receber informações importantes e acessar serviços online com segurança. Sempre verifique quem enviou a mensagem antes de clicar em links ou anexos.