



Guia do Instagram



Conectando você
com o que importa



Mais autonomia,
mais conexão,
mais momentos!

Instagram para 60+

O que é o Instagram?

O Instagram é uma rede social usada principalmente para compartilhar fotos, vídeos e mensagens. Você pode acompanhar familiares e amigos, conhecer novos conteúdos, conversar com pessoas e descobrir assuntos de seu interesse.

O Instagram pertence à Meta e funciona principalmente pelo celular. Algumas funções também podem ser acessadas pelo computador.

IMPORTANTE: o Instagram muda sua aparência e a posição de alguns botões com o tempo. Por isso, os nomes podem aparecer um pouco diferentes no seu celular.

Como baixar o Instagram no celular

No Android:

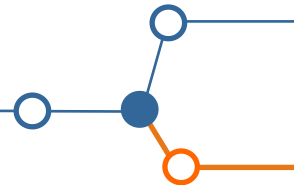
- ✎ Abra a Play Store.
- ✎ Toque na caixa de pesquisa.
- ✎ Digite Instagram.
- ✎ Escolha o aplicativo oficial Instagram.
- ✎ Toque em Instalar.
- ✎ Espere terminar.
- ✎ Toque em Abrir.

No iPhone:

- ✎ Abra a App Store.
- ✎ Toque em Buscar.
- ✎ Digite Instagram.
- ✎ Escolha o aplicativo oficial.
- ✎ Toque em Obter.
- ✎ Confirme, se o telefone pedir sua senha, Face ID ou Touch ID.
- ✎ Toque em Abrir.

Dica de segurança: baixe o aplicativo somente pela loja oficial do seu celular. Evite aplicativos enviados por links desconhecidos.





Quais são os tipos de conta do Instagram?

Para quem está começando, é útil pensar em dois grandes grupos:

Conta pessoal: indicada para quem quer usar o Instagram para conversar, acompanhar amigos e familiares e compartilhar momentos da vida.

Conta profissional: voltada principalmente para criadores de conteúdo, profissionais, empresas e negócios. Ela oferece ferramentas adicionais, como recursos de análise e gerenciamento.

Uma conta profissional pode ser do tipo **Criador** ou **Empresa**, conforme as opções disponíveis no aplicativo.

Para a maioria dos **iniciantes 60+**, a **conta pessoal é suficiente**. Você não precisa ter uma conta profissional para usar o Instagram normalmente.

4. Entendendo a tela principal

Os nomes e posições dos botões podem mudar de acordo com a versão do aplicativo. Em geral, você encontrará:

Início/Feed: mostra publicações de contas que você segue e outros conteúdos recomendados.
Pesquisar/Explorar: permite procurar pessoas, assuntos, lugares e conteúdos.

Reels: área de vídeos curtos.

Criar (+): usado para criar uma publicação, Story ou Reel.

Atividade: mostra interações, como curtidas, comentários, novos seguidores e outras notificações.

Perfil: sua página, onde ficam sua foto, biografia e suas publicações.

Mensagens/Direct: espaço para conversar de forma privada.

DICA: não é preciso aprender tudo de uma vez. Comece pelo Início, Perfil e Mensagens.





Tech60+

Tecnologia simples,
feita para você.

Nova postagem

Notificações

Seu Story

Story de perfis
seguidos.

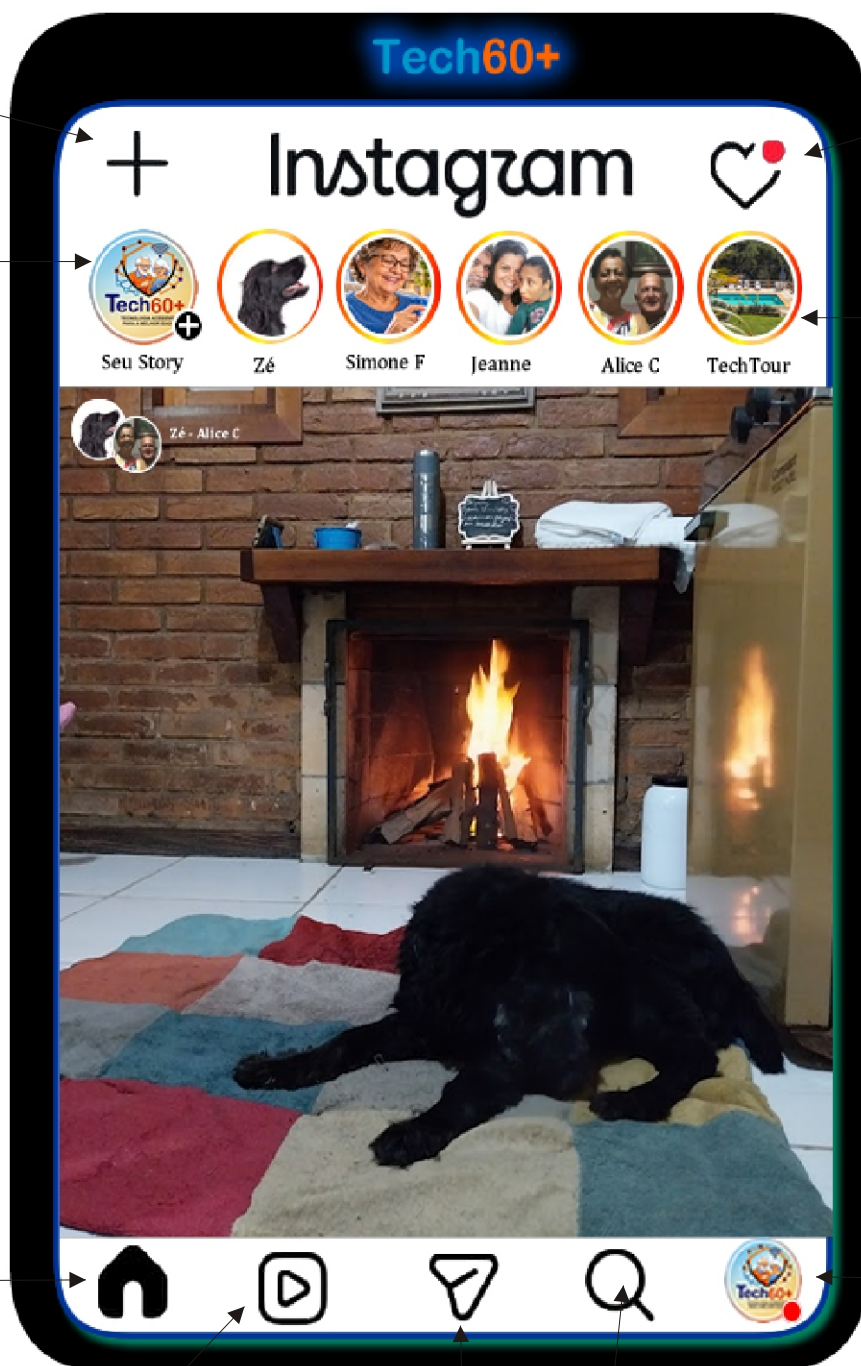
Retorno à tela
principal.

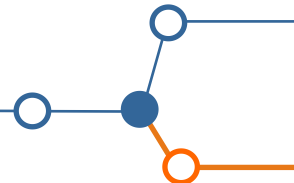
Página Pessoal

Vídeos e Reels

Compartilhar - Enviar
publicações e vídeos
para alguém.

Pesquisar - Explorar





Seu perfil e as configurações do Instagram

No Instagram, o ícone com a sua foto ou imagem de perfil, localizado no canto inferior direito da tela, leva você à sua página pessoal. É nesse espaço que você pode visualizar suas publicações, seus seguidores e as pessoas que segue, além de fazer alterações no seu perfil. Para acessar as configurações da sua conta, toque no ícone de três linhas.

Configurações: onde você controla sua conta

As configurações são o “painel de controle” do Instagram. Para chegar até elas, normalmente: Abra seu Perfil, toque no menu de três linhas, Procure Configurações e atividade. Ali você encontrará opções relacionadas a:

- ✎ privacidade;
- ✎ segurança;
- ✎ notificações;
- ✎ mensagens;
- ✎ comentários;
- ✎ marcações;
- ✎ Bloqueios;
- ✎ conteúdo que você vê;
- ✎ conta e informações pessoais.

DICA 60+: se você não souber para que serve uma opção, não altere. Pergunte antes. Muitas configurações podem ser revistas depois.





Tech60+

Tecnologia simples,
feita para você.

Cria novo conteúdo.

Troca Perfil

Central de contas

Modifica as informações que aparecem
no seu perfil.

Ajusta características e recursos
do seu perfil.

Postagens





O sinal de + (mais)

Na página do seu perfil, o sinal de + é usado para criar um novo conteúdo. Ao tocar nele, o Instagram apresenta opções como publicar uma foto ou vídeo, criar um Reel ou compartilhar um Story. Portanto, sempre que você quiser publicar algo novo no Instagram, procure o sinal de +.

O @ no topo do perfil

No topo da página do seu perfil, o símbolo @ aparece junto ao seu nome de usuário. Esse é o seu identificador no Instagram e é usado para que outras pessoas possam encontrar e acessar o seu perfil. Por exemplo, se o seu nome de usuário for @tech60mais, é dessa forma que você poderá ser localizado e mencionado no Instagram. O nome de usuário é diferente do seu nome pessoal e deve ser escolhido com atenção, pois faz parte da identificação da sua conta.

O sinal do @ que aparece no topo do seu perfil, ao tocar nele, normalmente o Instagram abre um menu para trocar entre perfis/contas que estão conectados no aplicativo.

Por exemplo, se você tiver uma conta pessoal e outra conta profissional, poderá aparecer a opção de escolher qual delas deseja acessar.

Central de Contas

A Central de Contas é o local onde você pode gerenciar suas contas do Instagram e do Facebook em um só lugar. Nela, é possível cuidar de informações pessoais, senha e segurança, configurações de privacidade e das formas de acesso às contas. Também permite controlar recursos que funcionam entre o Instagram e o Facebook, facilitando o gerenciamento das duas contas.

Editar perfil

O botão Editar perfil permite modificar as informações que aparecem no seu perfil do Instagram. Ao tocar nele, você pode, por exemplo, alterar sua foto, seu nome, seu nome de usuário e sua biografia. É nesse espaço que você mantém seus dados de apresentação atualizados para que outras pessoas saibam quem você é e encontrem seu perfil com facilidade.

Configurar perfil

O botão Configurar perfil permite ajustar algumas características e recursos do seu perfil.



Entendendo e resumindo a tela principal

Os nomes e posições dos botões podem mudar de acordo com a versão do aplicativo. Em geral, você encontrará:

- ✎ **Início/Feed:** mostra publicações de contas que você segue e outros conteúdos recomendados.
- ✎ **Pesquisar/Explorar:** permite procurar pessoas, assuntos, lugares e conteúdos.
- ✎ **Reels:** área de vídeos curtos.
- ✎ **Criar (+):** usado para criar uma publicação, Story ou Reel.
- ✎ **Atividade:** mostra interações, como curtidas, comentários, novos seguidores e outras notificações.
- ✎ **Perfil:** sua página, onde ficam sua foto, biografia e suas publicações.
- ✎ **Mensagens/Direct:** espaço para conversar de forma privada.

DICA: não é preciso aprender tudo de uma vez. Comece pelo Início, Perfil e Mensagens.



Configurações e atividades: o centro de controle do Instagram

A área “Configurações e atividades” é uma das partes mais importantes do Instagram para quem deseja ter controle sobre a própria conta, organizar conteúdos, proteger a privacidade e definir como outras pessoas podem interagir com você. É nesse espaço que você encontra diversas ferramentas que permitem personalizar o Instagram de acordo com suas preferências e estabelecer regras para a sua experiência na plataforma.

Entre as principais opções estão:

- ✎ **Arquivos salvos:** reúne publicações, vídeos e outros conteúdos que você escolheu guardar para consultar novamente quando quiser. É uma forma prática de organizar conteúdos interessantes sem precisar publicá-los no seu perfil.
- ✎ **Itens arquivados:** permite retirar determinadas publicações do perfil sem apagá-las definitivamente. O conteúdo fica guardado de forma privada e pode ser restaurado posteriormente, quando você desejar.
- ✎ **Suas atividades:** concentra informações e ferramentas relacionadas às ações realizadas na conta, como publicações, curtidas, comentários, conteúdos compartilhados e outras interações. É útil para acompanhar, revisar e administrar o que você faz no Instagram.
- ✎ **Notificações:** permite escolher quais avisos você deseja receber. Dessa forma, é possível reduzir interrupções e decidir o que realmente merece aparecer como notificação.
- ✎ **Gerenciamento de tempo:** ajuda a acompanhar e controlar quanto tempo você passa no Instagram. Serve para criar limites, estabelecer lembretes e desenvolver um uso mais equilibrado da plataforma.
- ✎ **Instagram para tablets:** reúne informações e recursos relacionados à utilização do Instagram em dispositivos com telas maiores, oferecendo uma experiência adaptada a esse tipo de aparelho.

Privacidade e controle da conta

A área de Privacidade da conta é fundamental para decidir quem pode acessar e interagir com seu conteúdo.

Uma conta privada, por exemplo, limita o acesso às suas publicações e permite que você tenha maior controle sobre quem pode acompanhar o seu perfil. Em vez de deixar o conteúdo disponível para qualquer pessoa, você pode aprovar ou recusar solicitações de acompanhamento.



- ✎ **Amigos próximos:** permite criar uma lista de pessoas selecionadas para compartilhar determinados conteúdos de maneira mais restrita. É especialmente útil quando você quer publicar algo apenas para um grupo de confiança.
- ✎ **Bloqueados:** mostra e permite administrar as contas que você bloqueou. O bloqueio é uma ferramenta importante para impedir determinadas pessoas de encontrar seu perfil ou interagir com você, conforme as regras do Instagram.
- ✎ **Post cruzados:** permite administrar o compartilhamento de conteúdos entre diferentes plataformas ou contas vinculadas, facilitando a publicação do mesmo conteúdo em mais de um lugar.
- ✎ **Ocultar histórico e lives:** oferece controles para limitar a visualização ou exposição de determinados conteúdos e atividades, ajudando a definir melhor quem poderá acompanhar aquilo que você compartilha.

Controle das interações

O Instagram também oferece diversas configurações para determinar como outras pessoas podem interagir com você.

É possível administrar recursos relacionados a atividades no feed de amigos, mensagens, respostas a stories, marcações, menções e comentários. Essas opções permitem escolher, por exemplo, quem pode enviar mensagens, responder aos seus stories, marcar ou mencionar sua conta e comentar nas suas publicações.

Há ainda muitas outras ferramentas de privacidade, segurança, conteúdo e interação que podem ser personalizadas. Juntas, elas ajudam a evitar interações indesejadas, organizar a maneira como você utiliza a plataforma e tornar sua experiência mais adequada às suas preferências.

Por que essa área é tão importante?

Conhecer as Configurações e atividades significa conhecer melhor os mecanismos de controle da própria conta. Em vez de simplesmente utilizar o Instagram com as configurações padrão, você pode definir quem vê seus conteúdos, quem pode interagir com você, quais notificações recebe, como suas informações são utilizadas e quais atividades deseja administrar.

Por isso, essa é uma das áreas mais importantes do Instagram: é o verdadeiro centro de controle da sua conta. Quanto melhor você conhece essas opções, maior é a sua capacidade de estabelecer limites, proteger sua privacidade, organizar suas atividades e fazer com que o Instagram funcione de acordo com as regras que você escolheu.

DICA 60+: se você não souber para que serve uma opção, não altere. Pergunte antes. Muitas configurações podem ser revistas depois.

Story (Stories): o que é?

O Story, ou Stories, é uma publicação que aparece em uma área própria e normalmente fica disponível por 24 horas. É muito usado para mostrar momentos do dia, uma foto, um passeio, uma frase, um aviso ou um vídeo curto.

É indicado para:

- ✍ compartilhar algo do momento;
- ✍ mostrar uma lembrança ou atividade do dia;
- ✍ fazer um aviso rápido;
- ✍ conversar com amigos e seguidores.
- ✍ Os Stories podem receber texto, música, localização, perguntas, enquetes e outros recursos.

DICA: se você não quiser que determinada pessoa veja seus Stories, existem controles de privacidade para ocultá-los.



Lembrete

Para criar um novo Story no Instagram, basta tocar no sinal de “+” que aparece junto à sua foto de perfil, localizado na parte superior da tela. Já para visualizar os seus Stories publicados, toque diretamente na sua foto de perfil. Assim, você poderá acompanhar os conteúdos que estão ativos e visualizar aqueles que já compartilhou.

Reel (Reels): o que é?

Reels são vídeos curtos criados para serem assistidos e descobertos com facilidade. Eles podem usar música, texto, efeitos e vários trechos de vídeo.

São indicados para:

- ✎ vídeos de passeios;
- ✎ receitas;
- ✎ exercícios;
- ✎ humor;
- ✎ dicas;
- ✎ demonstrações;
- ✎ lembranças em vídeo.

ATENÇÃO: um Reel pode alcançar pessoas além dos seus seguidores, dependendo da privacidade da conta e das configurações escolhidas.



Lembrete

Para criar um Reels ou fazer uma nova publicação no Instagram, basta tocar no sinal de "+", localizado na parte superior da tela. A partir daí, você poderá escolher o tipo de conteúdo que deseja criar e seguir as opções apresentadas pelo Instagram.



Post (Publicação): o que é?

A publicação, também chamada de Post, é o formato tradicional do Instagram. Pode conter uma foto, vídeo ou várias imagens/vídeos em uma mesma publicação.

É indicada para:

- ✎ fotos de família;
- ✎ viagens;
- ✎ acontecimentos importantes;
- ✎ mensagens;
- ✎ registros que você deseja manter no seu perfil.

Diferença simples:

Post - registro mais permanente no perfil.

Story - momento que, em geral, desaparece depois de 24 horas.

Reel - vídeo curto, pensado também para descoberta e entretenimento.



Como usar o Instagram no dia a dia

- ✎ Uma rotina simples para começar:
- ✎ Abra o Instagram.
- ✎ Veja o Feed sem pressa.
- ✎ Toque em uma publicação que chamou sua atenção.
- ✎ Curta se gostar.
- ✎ Escreva um comentário somente se quiser.
- ✎ Siga pessoas ou páginas de seu interesse.
- ✎ Use Pesquisar para procurar assuntos.
- ✎ Abra Mensagens para conversar.
- ✎ Quando quiser publicar, use o botão +.

Lembre-se: você não precisa curtir, comentar ou seguir tudo que aparece. Você escolhe com quem quer interagir.

Privacidade da conta

Uma conta privada oferece maior controle sobre quem pode acompanhar suas publicações. Em uma conta privada, você aprova quem poderá seguir sua conta.

Para verificar a privacidade:

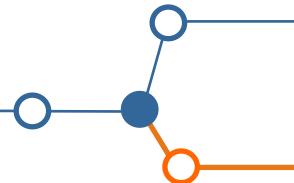
- ✎ Abra Perfil.
- ✎ Toque no ícone das três barras horizontais.
- ✎ Entre em Configurações e atividade.
- ✎ Procure Privacidade da conta.
- ✎ Verifique se a opção de conta privada está como você deseja.
- ✎ Conta pública: qualquer pessoa pode encontrar e, conforme o conteúdo e as configurações, visualizar suas publicações.
- ✎ Conta privada: você aprova os seguidores.

DICA 60+: se você usa o Instagram principalmente com familiares e amigos, considere manter a conta privada.



Tech60+

Tecnologia simples,
feita para você.



Amigos próximos

“Amigos próximos” é uma lista escolhida por você. Ela permite compartilhar determinados Stories somente com as pessoas que você colocou nessa lista.

Exemplo:

Você pode ter 100 seguidores, mas escolher 10 pessoas como Amigos próximos. Um Story compartilhado apenas com Amigos próximos ficará restrito a esse grupo.

Para usar:

Crie ou edite sua lista de Amigos próximos.

Ao publicar um Story, escolha a opção Amigos próximos, quando ela aparecer.

DICA: reveja essa lista de vez em quando.

O que são posts cruzados e como fazê-los?

Post cruzado, ou compartilhamento entre plataformas, é quando você publica o mesmo conteúdo em mais de um serviço da Meta, por exemplo **Instagram e Facebook**.

Isso pode economizar tempo, porque você não precisa publicar a mesma foto ou vídeo duas vezes.

Em geral:

Configure a conexão entre suas contas na Central de Contas.

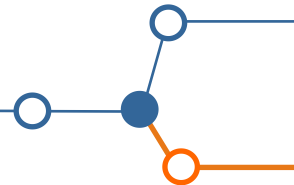
Ao criar a publicação ou Reel, procure a opção de compartilhar também no Facebook.

Ative a opção, se desejar.

Revise o público e publique.

IMPORTANTE: o público do Facebook pode ser diferente do público do Instagram. Sempre confira para quem o conteúdo será enviado antes de publicar.





Como ocultar seus Stories e Reels

Stories:

Você pode escolher pessoas que não poderão ver seus Stories. Procure as configurações de privacidade de Story e a opção relacionada a ocultar Story de pessoas específicas.

Reels:

O controle de quem pode ver um Reel depende das configurações da sua conta e das opções de público disponíveis no momento da publicação. Em uma conta privada, o alcance é mais limitado aos seguidores aprovados.

DICA: antes de publicar, pare alguns segundos e confira o público.

Feed, atividade e quem pode ver suas postagens

O Feed é a área onde você vê publicações. A visibilidade de suas próprias publicações depende principalmente de a conta ser pública ou privada e das configurações aplicadas ao conteúdo.

Também existe o controle do seu status de atividade. Quando ativado, pessoas que você segue e com quem conversa podem saber quando você está ativo ou esteve ativo recentemente. Você pode desativá-lo nas configurações de mensagens/atividade.

IMPORTANTE: desativar o status de atividade também impede que você veja o status de atividade de outras pessoas.

Mensagens e marcações em Stories

Mensagens/Direct:

É o espaço para conversar em particular com outras contas. Você pode receber mensagens de pessoas conhecidas e, dependendo das configurações, solicitações de outras pessoas.

Marcações:

Alguém pode mencionar seu perfil em um Story ou marcar seu perfil em uma publicação. Você pode controlar quem pode fazer determinadas marcações e, em alguns casos, escolher aprová-las manualmente.

DICA DE SEGURANÇA:

Uma mensagem privada continua podendo conter golpe. Desconfie de pedidos de dinheiro, códigos, senhas, links estranhos ou pedidos urgentes.





Quem pode comentar suas fotos?

Você pode controlar quem pode comentar suas publicações, de acordo com as opções oferecidas pelo Instagram.

Procure:

Perfil → Configurações e atividade → Comentários.

Você pode encontrar controles para limitar ou permitir comentários de diferentes grupos, além de recursos para bloquear comentários indesejados.

Se alguém estiver incomodando: restrinja ou bloqueie a pessoa;

- ✎ limite comentários;
- ✎ remova comentários inadequados;
- ✎ denuncie conteúdo que viole as regras.

Segurança: regras de ouro para o usuário 60+

- ✎ Nunca entregue sua senha para outra pessoa.
- ✎ O Instagram nunca precisa que você informe sua senha por mensagem a um desconhecido.
- ✎ Não compartilhe códigos recebidos por SMS ou aplicativo.
- ✎ Desconfie de mensagens dizendo que sua conta será bloqueada imediatamente.
- ✎ Não clique em links estranhos.
- ✎ Confira o nome do perfil antes de responder.
- ✎ Ative recursos de segurança disponíveis, como autenticação em dois fatores.
- ✎ Se algo parecer urgente demais, pare e confira antes de agir.

Aprender uma rede social não é uma corrida. Vá devagar, pratique e repita as ações até se sentir seguro.

O mais importante é usar a tecnologia a seu favor: para manter contato, aprender, se divertir e compartilhar bons momentos.

Conheça mais conteúdos de inclusão tecnológica no site:

www.tech60.com.br

Perfil do Instagram: @Tech60mais



Mantenha este guia sempre por perto para consultá-lo sempre que surgir alguma dúvida. Ele será um apoio prático para ajudá-lo a utilizar o Instagram com mais segurança, organização e autonomia.