

GUIA DA FAMÍLIA DIGITAL

PARTE 1

O PRIMEIRO PASSO PARA A DIGITALIZAÇÃO

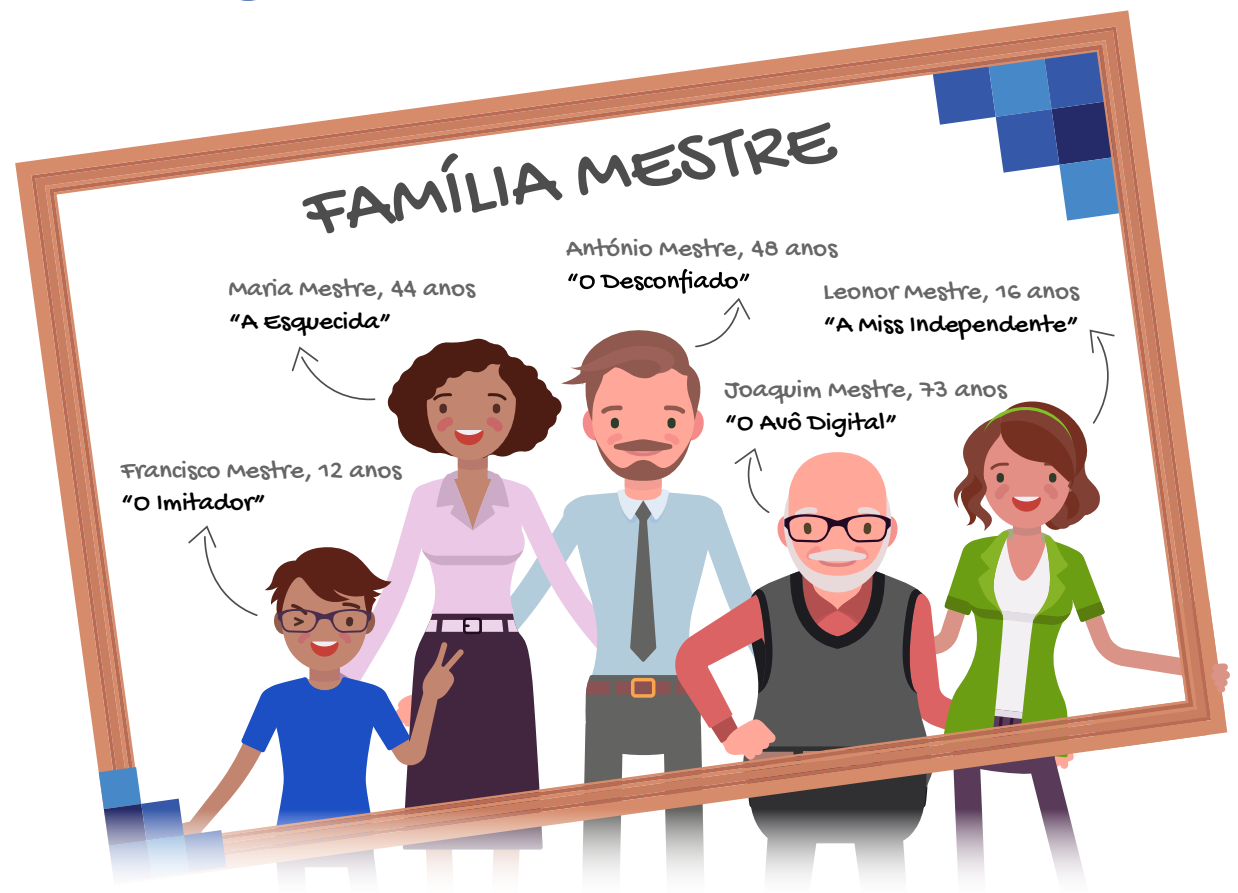


GUIA DA FAMÍLIA DIGITAL

O Futuro é Digital A Tua Família Também!

Vivemos num mundo cada vez mais digital, onde a *internet* e a tecnologia se tornaram essenciais para o dia a dia. Este guia, que se encontra dividido em seis partes, visa capacitar todas as famílias portuguesas para o mundo digital, de forma simples e segura, permitindo-lhes aceder a serviços *online*, comunicar de forma simples e segura nos meios digitais e protegerem-se de ameaças cibernéticas. No final, poderão ainda encontrar um documento bônus que contém ferramentas úteis para o quotidiano de qualquer Cidadão.

Este é o percurso que temos preparado para ti, percorre todos os passos, juntamente com a tua família e tornem-se numa **#FamiliaDigitalPT**.



O Primeiro Passo para a Digitalização

1

Segurança Digital para Todos

2

Serviços Públicos ao Alcance de Todos

3

Torna-te um Cidadão Digital Ativo

4

5

A Família Mestre – A Transformação Digital ao Alcance de Todos!

6

A Chave Móvel Digital – A Chave
que abre todas as Portas

GUIA DA FAMÍLIA DIGITAL |
Ferramentas e Recursos Úteis

PARTE 1 O PRIMEIRO PASSO PARA A DIGITALIZAÇÃO

A *internet* e a tecnologia fazem, cada vez mais, parte da nossa vida e podem ser muito úteis tanto nas tarefas mais simples como nas mais complexas.

No entanto, para tirar o melhor proveito destas ferramentas, é fundamental dar os primeiros passos de forma informada e segura. **Vamos a isso?**

O QUE VAIS APRENDER NESTA PARTE?

- O que significa ser uma família digital e porque é essencial estar *online*;
- Como escolher o melhor plano de *internet* e ligar-se com segurança;
- Criar um *e-mail* para cada membro da família e aprender boas práticas de uso;
- Como pesquisar na *internet* de forma eficiente e usar ferramentas de inteligência artificial (IA) para encontrar informação.

O QUE SIGNIFICA SER UMA FAMÍLIA DIGITAL?

Ser uma família digital é usar a tecnologia para facilitar a vida de todos!

Desde marcar uma consulta *online*, falar com familiares por videochamada, fazer compras sem sair de casa ou até ajudar os mais novos nos trabalhos da escola – tudo isto faz parte do dia a dia digital.

Com este Guia, vais aprender a dar os primeiros passos de forma simples, rápida e segura!



DESAFIO RÁPIDO

COMO É A TUA VIDA DIGITAL?

Pensa em quantas destas atividades a tua família já faz *online*:

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ver notícias	Usar redes sociais	Pagar contas	Fazer compras	Falar com amigos e família	Marcar consultas

Se marcaste poucas opções, não te preocupes! Vais aprender tudo ao longo deste Guia.



1. Ligar-se à *Internet* – O Portal para o Mundo Digital

A *internet* é o **primeiro passo** para qualquer experiência digital. Vamos garantir que estás **ligado de forma segura e eficiente!**

COMO ESCOLHER O MELHOR PLANO DE *INTERNET* PARA A FAMÍLIA?

- Se tens muitos dispositivos ligados ao mesmo tempo, opta por uma internet fibra ótica com velocidade alta;
- Se precisas de internet fora de casa, escolhe um plano móvel com dados suficientes;
- Se moras numa zona rural, verifica se um router 4G ou 5G pode ser a melhor opção.

Se tens um plano de *internet* móvel com um limite de dados, usa a *app* da tua operadora (ex: *My Vodafone*, *My MEO*, *NOS App*) para melhor controlares o consumo de dados!

COMO TE PODES CONECTAR AO *WI-FI* ?

1. No teu telemóvel ou computador, vai a **Definições > Wi-Fi**;
2. Escolhe a tua rede e insere a **palavra-passe**.

Estás ligado ao mundo **digital!**

TESTE PRÁTICO

Liga o *Wi-Fi* num novo dispositivo da tua casa (ex. *tablet* ou *Smart TV*).



O QUE É UM HOTSPOT DE INTERNET?

É quando usas os **dados móveis do teu telemóvel** para dar *internet* a outro dispositivo!

ios:

Vai a **Definições > Hotspot Pessoal** e ativa-o.



Android:

Vai a **Definições > Ponto de acesso móvel** e ativa-o.



SEGURANÇA

Nunca uses redes Wi-Fi públicas sem proteção!



2. Criar um *E-mail* – O Teu Cartão de Visita Digital

Ter um *e-mail* é essencial para tudo: **aceder a serviços online, receber documentos importantes, comunicar com colegas de trabalho, família e amigos, e até fazer compras online.**

COMO CRIAR UM *EMAIL* EM 5 MINUTOS?

1. Acede a www.gmail.com ou www.outlook.com;
2. Clica em “**Criar Conta**”;
3. Escolhe um **nome de utilizador** fácil de lembrar;
4. Define uma **palavra-passe forte** (com letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos);
5. Confirma os teus dados;

Parabéns! Já tens um *e-mail*!

DICA: Ajuda um familiar mais idoso a criar um *e-mail* e a usá-lo no telemóvel!

TESTE PRÁTICO



- ☐ Clicar em novo e-mail
- ☐ Inserir e-mail do destinatário
- ☐ Inserir um assunto simples e objetivo
- ☐ Escrever um corpo de texto
- ☐ Enviar



3. Usar a *Internet* de Forma Segura

A *internet* tem muitas **potencialidades**, mas também apresenta alguns **riscos**. Vamos aprender a navegar sem preocupações!

5 REGRAS DE OURO DA SEGURANÇA ONLINE

1. **Nunca partilhar** a palavra-passe.
2. **Evitar clicar** em *links* suspeitos que chegam por *e-mail* ou SMS.
3. **Usar um antivírus** para proteger o teu computador e telemóvel.
4. **Desconfiar de ofertas demasiado boas** – se parece bom demais para ser verdade, provavelmente é fraude!
5. **Criar palavras-passe seguras** (mistura de letras maiúsculas, minúsculas, números e símbolos).

COMO CRIAR UMA PALAVRA-PASSE FORTE?

1. Usa **pelo menos 12 caracteres**.
2. Mistura **letras maiúsculas e minúsculas, números e caracteres especiais**.
3. Não uses **datas de nascimento ou palavras óbvias**.

DICA: Usa um **gestor de palavras-passe** (exemplo: [Google Password Manager](#) ou [Bitwarden](#)) para as guardar em segurança.

TESTE PRÁTICO

Cria uma palavra-passe segura para um novo serviço *online*.



EXEMPLOS DE PALAVRAS-PASSE

FRACAS

123456

password

leonormestre2009



FORTES

F@mil1a_Segura!

P4ssw0rd-9x&3!



4. Aprender a Usar um Motor de Busca

O **Google** é o teu melhor amigo para encontrar informações **online**!

Mas é importante saber **pesquisar de forma inteligente**.

COMO PESQUISAR MELHOR NO GOOGLE?

Escreve **palavras-chave específicas**:

- ✗ **Consultas** (demasiado vago);
- ✓ **Marcar consulta SNS online** (mais preciso).

Usa **aspas para frases exatas**:

- **“Horário centro de saúde Lisboa”** (*Google* mostra só resultados com essa frase exata).

Verifica se o **site é confiável**:

- Prefere *sites* oficiais, como **“.gov.pt”** ou **“.org”** para informações públicas;
- Evita *sites* que tenham anúncios **suspeitos**.

DICA: Se tiveres dúvidas, pede ajuda a um familiar ou experimenta perguntar à assistente virtual do *Google*. Descobre como, já a seguir!



COMO USAR INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PARA PESQUISAS?

Além do *Google*, agora existem **ferramentas de IA** que ajudam a encontrar e resumir informações:

ChatGPT ou Gemini (Google Bard)

- **Útil para:** Resumos, explicações de conceitos, ideias criativas e respostas a perguntas complexas.
- **Exemplo:** “Explica-me como funciona o imposto de selo em Portugal.”

Perplexity AI

- **Útil para:** Respostas rápidas com fontes verificadas.
- **Exemplo:** “Quais são as novas regras para o IRS em 2025?”

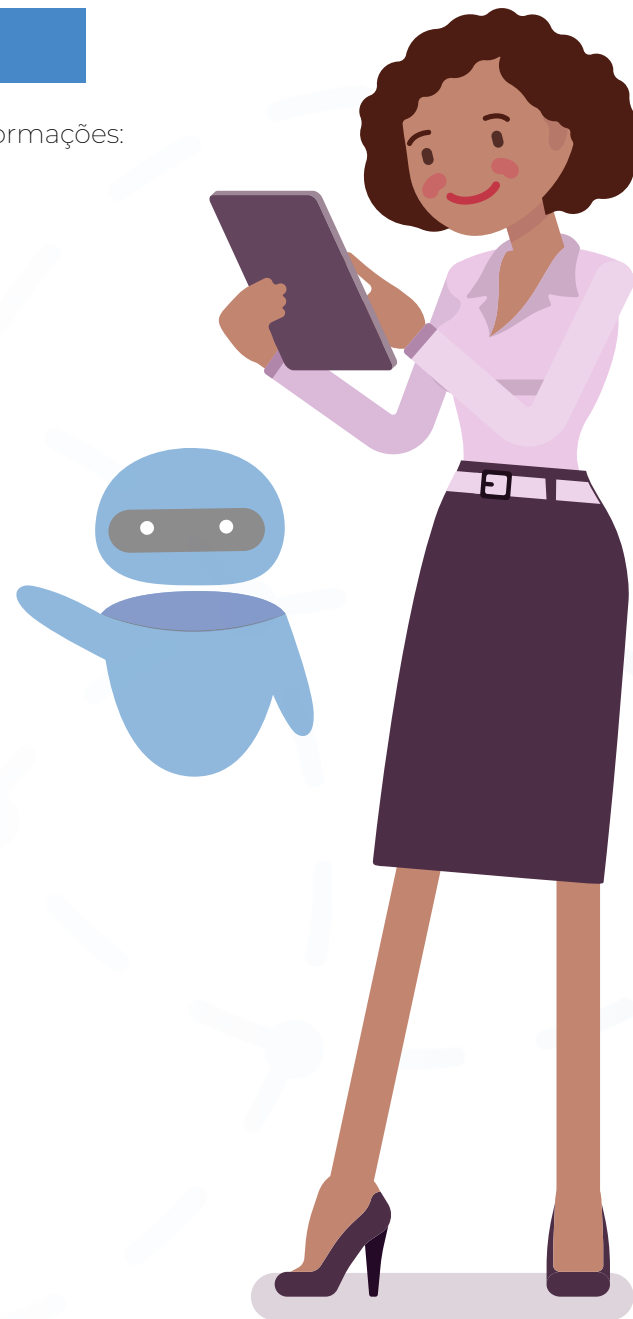
DICA: Confirma sempre as respostas de IA em **fontes oficiais** antes de tomá-las como certas!

TESTE PRÁTICO



Coloca em prática a tua capacidade de pesquisa:

- ☐ Pesquisa no Google sobre um tema do teu interesse;
- ☐ Usa o ChatGPT e pergunta mais acerca do teu tema de interesse;
- ☐ Procura a Loja de Cidadão mais perto de ti no Google Maps;
- ☐ Pesquisa no YouTube um tutorial tecnológico → Exemplo: “Como ativar a Chave Móvel Digital?” e verifica se o vídeo é recente e confiável.





DESAFIO DA

FAMÍLIA DIGITAL

#FamiliaDigitalPT

Para cada pessoa na tua família, completa pelo menos **uma destas tarefas**:

- Criar um e-mail;
- Ligar o Wi-Fi num novo dispositivo;
- Pesquisar algo útil no Google;
- Encontrar um Serviço Público online;
- Explicar a um familiar como evitar fraudes online.

PARTILHA O TEU PROGRESSO!

Tira uma foto ou faz um vídeo curto e usa a hashtag **#FamiliaDigitalPT** nas redes sociais para inspirar outras famílias!

Ao longo desta primeira parte do Guia da Família Digital aprendeste como a *internet* pode facilitar a tua vida e como podes usá-la de forma segura e eficaz. Já sabes como te podes ligar à *internet*, criar um e-mail e utilizar motores de busca. Agora que já dominas estas bases, estás pronto para avançar para os próximos passos e explorar ainda mais o potencial do mundo digital!

