AGÊNCIA PARA A MODERNIZAÇÃO ADMINISTRATIVA

GUIA DA FAMÍLIA DIGITAL

BÓNUS

FERRAMENTAS E **RECURSOS ÚTEIS**

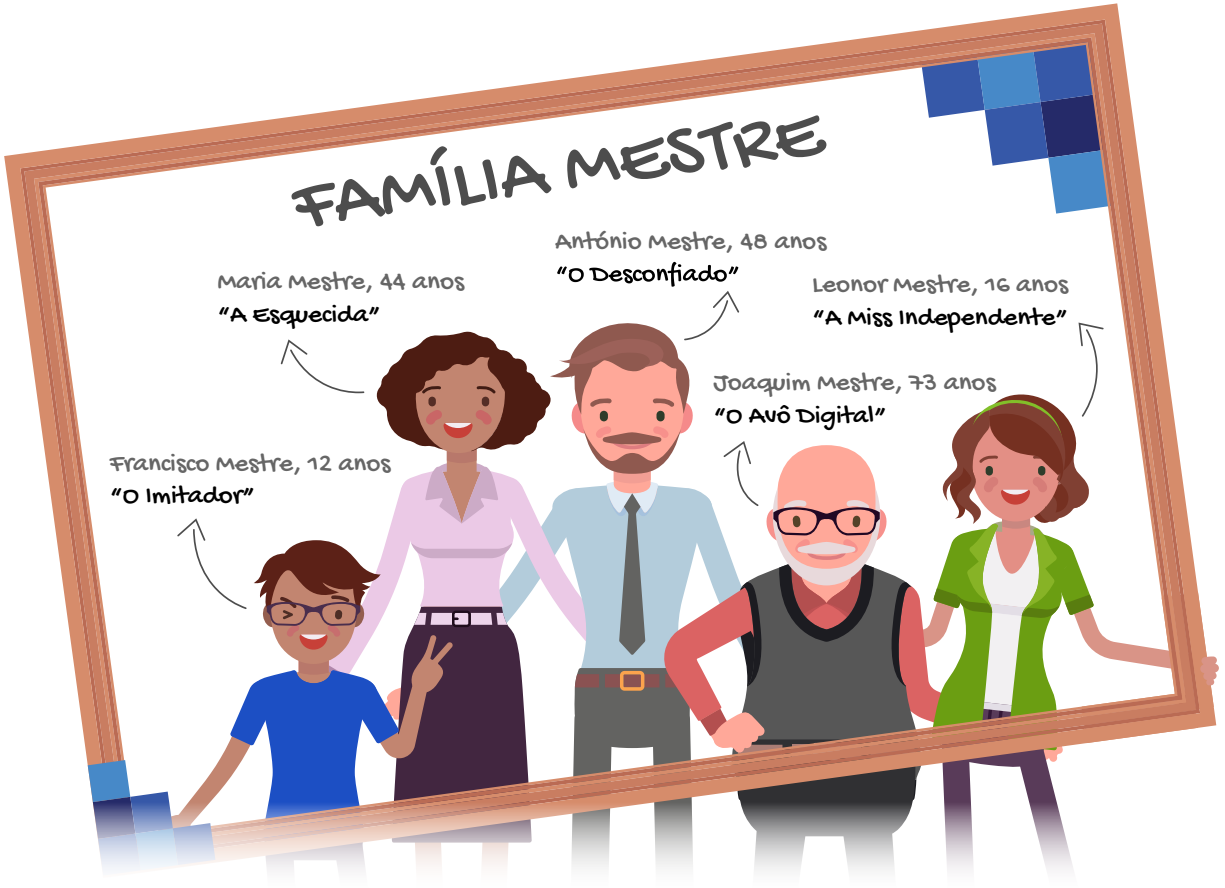
PRR Plano de Recuperação e Resiliência · REPÚBLICA PORTUGUESA · Financiado pela União Europeia NextGenerationEU · ACADEMIA AMA Competências & Formação

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.



1 O Primeiro Passo para a Digitalização

2 Segurança Digital para Todos

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

4 Serviços Públicos ao Alcance de Todos

5 Torna-te um Cidadão Digital Ativo

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

GUIA DA FAMÍLIA DIGITAL | Ferramentas e Recursos Úteis

BÓNUS

GUIA DA FAMÍLIA DIGITAL | **FERRAMENTAS E RECURSOS ÚTEIS**

Para finalizar este Guia elaborámos um documento com o objetivo de garantir que a tua família fica a par das novidades e que passe a navegar com segurança.Convidamos-te a explorar estas ferramentas, *apps*, contactos úteis e recursos práticos para melhorar a tua literacia digital e incentivares quem te rodeia a fazer o mesmo.

O QUE VAIS APRENDER NESTA FASE?

- Lista de *sites* e *apps* seguras para a família;
- Contactos úteis para apoio digital (Linha de Apoio ao Cidadão, Centros de Apoio Digital);
- Recursos *online* para melhorar a literacia digital.

Com este guia, todas as famílias portuguesas podem entrar no mundo digital com confiança e segurança!

@ AMA 2025

1. Lista de *Sites* e *Apps* Seguras para a Família

Aqui estão **plataformas essenciais** para facilitar o acesso a Serviços Públicos, gestão financeira e segurança *online*:

SERVIÇOS PÚBLICOS E DOCUMENTOS *ONLINE*

- **Gov.pt** – www.gov.pt – Portal central dos Serviços Públicos;
- **SNS 24** – www.sns24.gov.pt – Consultas, exames, receitas e boletins de vacinas;
- **Autenticação.gov** – www.autenticacao.gov.pt – Ativar e usar a Chave Móvel Digital;
- **IMT *Online*** – www.imtonline.pt – Renovação da Carta de Condução e outros serviços de trânsito;
- **Portal das Finanças** – www.portaldasfinancas.gov.pt – Declaração de IRS, faturas e pagamentos ao Estado;
- **Segurança Social Direta** – www.seg-social.pt – Consultar carreira contributiva, pedido de abono de família e subsídio parental, simulação de pensões, pedido do Cartão Europeu de Saúde (CESD).

FINANÇAS E PAGAMENTOS DIGITAIS

- ***MB WAY*** – www.mbway.pt – Pagamentos móveis e transferências seguras;
- ***e-Fatura*** – www.portaldasfinancas.gov.pt – Verificar e validar faturas para benefícios fiscais.

SEGURANÇA DIGITAL E PROTEÇÃO DE DADOS

- ***Google Family Link*** – https://families.google/familylink/ – Para monitorizar e definir limites de tempo de ecrã dos mais jovens;
- ***Find My Device (Android)*** – https://www.google.com/android/find/about – Para localizar dispositivos perdidos da família;
- ***Find My iPhone (Apple)*** – https://www.icloud.com/find/ – Para localizar dispositivos *Apple* perdidos;
- ***Have I Been Pwned?*** – www.haveibeenpwned.com – Para verificar se os teus *e-mails* ou palavras-passe foram expostos em fugas de dados;
- ***NordVPN*** – www.nordvpn.com – Para proteger a privacidade ao usar redes *Wi-Fi* públicas;
- ***ExpressVPN*** – www.expressvpn.com – Outra opção para proteção da navegação *online*.

© AMA 2025

1. Lista de *Sites* e *Apps* Seguras para a Família

PRODUTIVIDADE E ORGANIZAÇÃO FAMILIAR

- ***Google Calendar*** – calendar.google.com – Para gerir compromissos e eventos familiares;
- ***TimeTree*** – www.timetreeapp.com – Para criar calendários partilhados para toda a família;
- ***Google Keep*** – keep.google.com – Para listas de compras, lembretes e notas partilhadas;
- ***Evernote*** – www.evernote.com – Outra opção para gestão de notas e organização pessoal;
- ***Trello*** – www.trello.com – Para distribuir tarefas e projetos em família;
- ***Microsoft To-Do*** – www.microsoft.com/en-us/microsoft-365/microsoft-to-do-list-app – Para criar listas de tarefas organizadas;
- ***Bring!*** – www.getbring.com – Para criar e partilhar listas de compras interativas;
- ***Out of Milk*** – www.outofmilk.com – Outra opção para listas de compras organizadas.

DICA: Experimenta criar uma **pasta de favoritos no teu navegador** (*e.g. Google Chrome, Safari, Edge*) com os *sites* mais úteis para acederes rapidamente!

@ AMA 2025

2. Contactos Úteis para Apoio Digital

Se tiveres problemas ou dúvidas sobre Serviços Públicos Digitais, aqui estão os **principais contactos de apoio ao Cidadão:**

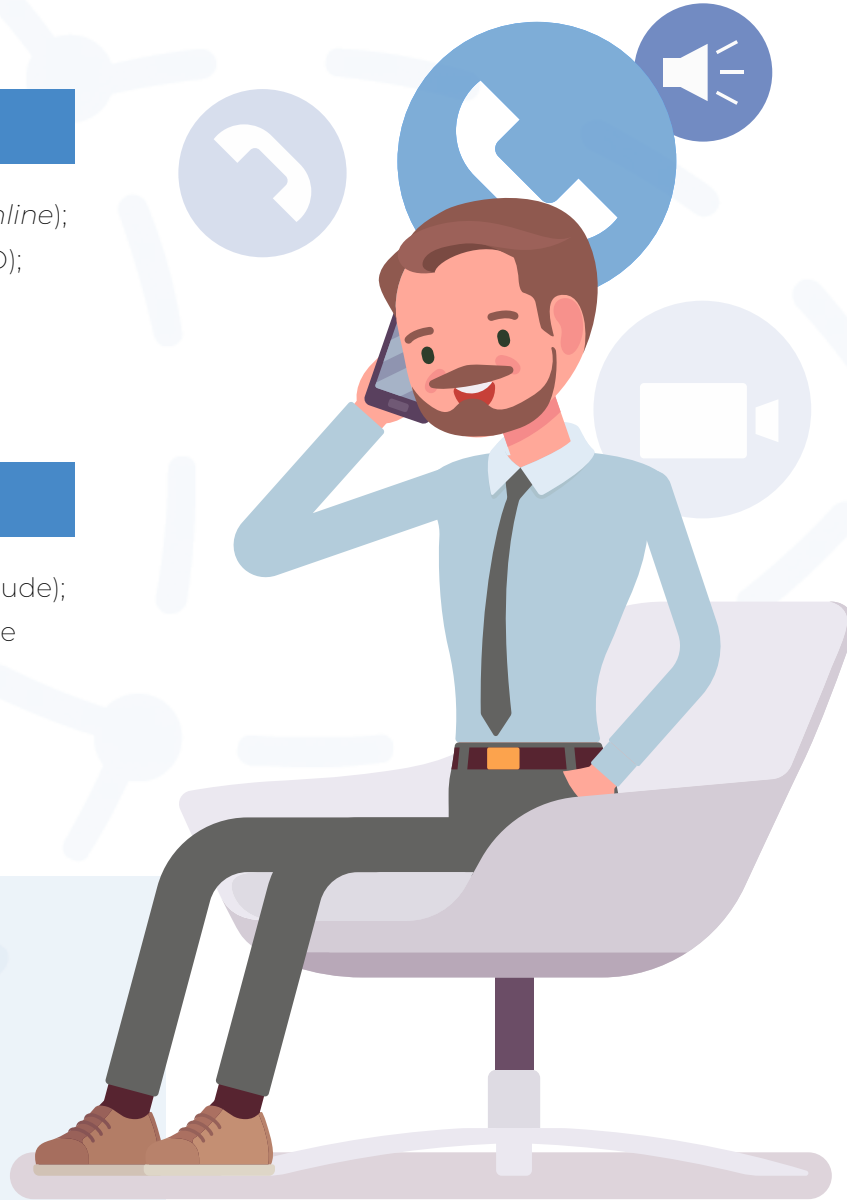
APOIO A SERVIÇOS PÚBLICOS DIGITAIS

- **Linha de Apoio ao Cidadão** – 300 003 990 (Esclarecimento sobre Serviços Públicos *online*);
- **Linha de Suporte Chave Móvel Digital** – 210 489 210 (Ajuda na ativação e uso da CMD);
- **SNS 24** – 808 24 24 24 (Dúvidas sobre serviços de saúde digital);
- **Portal das Finanças** – 217 206 707 (Apoio a IRS, *e-Fatura* e outros serviços fiscais);
- ***IMT Online*** – 210 488 488 (Renovação da carta de condução e registos de veículos).

SEGURANÇA DIGITAL E DENÚNCIAS

- **Linha Internet Segura** – 800 219 090 (Apoio para segurança *online* e denúncias de fraude);
- **Linha de Apoio a Fraudes Bancárias (Banco de Portugal)** – 213 130 000 (Denúncia de transações suspeitas);
- **Polícia Judiciária – Cibercrime** – 218 641 000 (Denúncia de crimes informáticos).

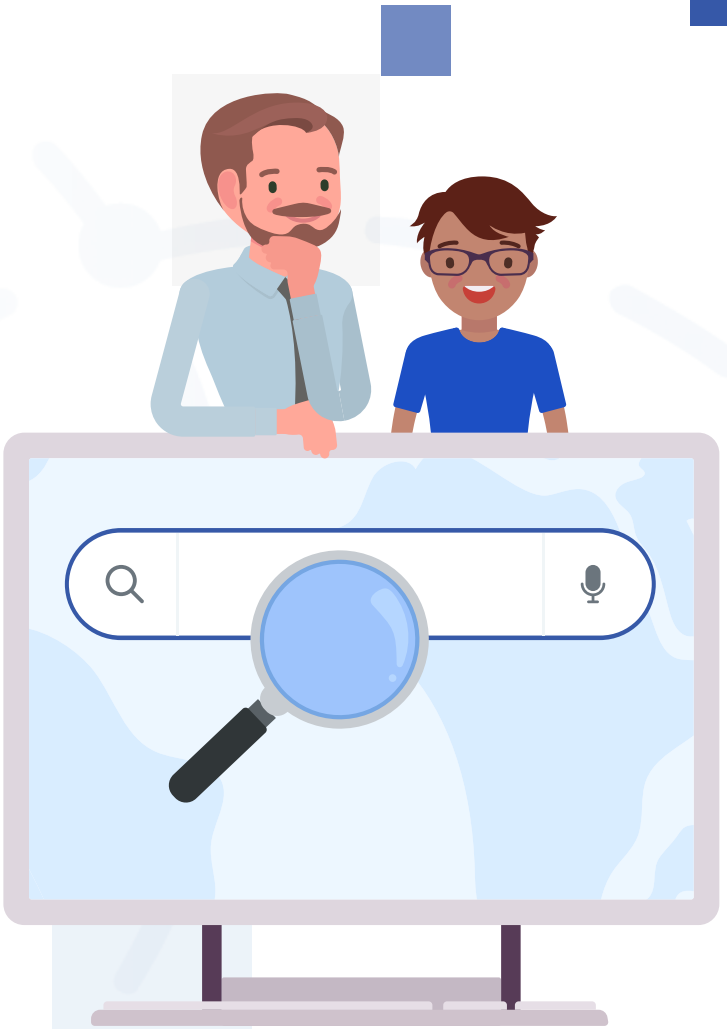
DICA: Guarda estes números no telemóvel para teres acesso rápido em caso de emergência digital!



@ AMA 2025

3. Recursos *Online* para Melhorar a Literacia Digital

Para além de aprender a usar serviços digitais, é essencial **desenvolver o pensamento crítico, compreender o mundo digital e melhorar a Cibersegurança**. Aqui estão **plataformas e cursos gratuitos em português** que te podem ajudar a aprofundar a tua literacia digital!



- **Academia AMA** (https://academia.ama.gov.pt/) - portal de acesso a formação promovida pela Agência para a Modernização Administrativa, I.P. (AMA) para funcionários públicos, trabalhadores do setor privado e Cidadãos em geral, sobre diversos temas, incluindo identidade e transformação digital;
- **Academia Portugal Digital** (https://www.academiaportugaldigital.pt/) – Cursos gratuitos sobre competências digitais essenciais, desde navegação segura até inteligência artificial;
- **Plataforma NAU** (https://www.nau.edu.pt/pt/) – Cursos gratuitos sobre vários tópicos, incluindo digitais;
- ***Cisco Networking Academy*** (https://www.netacad.com/pt/) – Cursos *online* gratuitos para desenvolver competências digitais variadas;
- ***Grow with Google*** (https://grow.google/intl/pt/courses-and-tools/) – Cursos gratuitos sobre ferramentas digitais, privacidade e segurança *online*;
- ***Recode*** (https://cdi.org.pt/recode-portugal/) – Cursos gratuitos certificados pela *Microsoft* e *Project Managment Institute* (PMI) na área da tecnologia;
- **Polígrafo** (https://poligrafo.sapo.pt/) – Plataforma portuguesa de *fact-checking* para ajudar a distinguir notícias verdadeiras de desinformação;
- **SeguraNet** (https://www.seguranet.pt/) – Jogos e desafios interativos para crianças e adultos aprenderem sobre literacia digital e segurança *online*;
- ***European Digital Skills Hub*** (https://digital-skills-jobs.europa.eu/en) – Recursos da União Europeia para melhorar a literacia digital e a cibersegurança;
- **Centro Nacional de Cibersegurança** (https://www.cncs.gov.pt/) - Cursos e-Learning, boas práticas e ferramentas que promovem a Cibersegurança.

@ AMA 2025

RESUMO DO QUE APRENDEMOS

- **Navegar na *internet* de forma segura**, protegendo a privacidade e evitando fraudes;
- **Criar e gerir contas *online* com segurança**, usando palavras-passe fortes e autenticação de dois fatores;
- **Aderir à Chave Móvel Digital** para aceder a Serviços Públicos sem burocracia;
- **Utilizar Serviços Públicos digitais** como o **Portal das Finanças, SNS 24 e IMT *Online***;
- **Ajudar toda a família a tornar-se digital**, desde os mais novos até aos mais idosos;
- **Gerir a identidade digital e evitar golpes**, aprendendo a reconhecer ameaças *online*;
- **Criar hábitos digitais saudáveis**, equilibrando o tempo de ecrã e promovendo bem-estar digital;
- **Utilizar a app gov.pt**, usar carteira digital e assinar digitalmente documentos.

Agora estás pronto para aproveitar o mundo digital com segurança, eficiência e confiança!

DESAFIO FINAL

Ajuda alguém (idoso, criança ou alguém com pouca experiência digital) a realizar **uma tarefa *online*** como:

- Aceder ao Portal GOV.PT
- Instalar a APP GOV.PT
- Colocar documentos na carteira Digital
- Procurar e aceder a serviços públicos digitais
- Realizar um Curso "Mestres do Digital" na Plataforma NAU.

DICA: Podes gravar um pequeno tutorial ou fazer um guia simples para que o familiar possa rever sempre que precisar!

PARTILHA A TUA EXPERIÊNCIA!

O que correu bem? Que desafios surgiram?

@ AMA 2025