



Starting Point de Literacia Digital

Starting Points

- **Nível:** Entrada
 - **Duração:** 18h
-

Sobre o curso

A tecnologia faz parte do nosso dia a dia, seja para marcar consultas, falar com a família, consultar notícias, tratar de assuntos bancários ou enviar fotografias. Para quem tem pouca ou nenhuma experiência com computadores, internet ou smartphones, o mundo digital pode parecer complexo ou até intimidante.

O Starting Point de Literacia Digital foi criado para ensinar, de forma simples e prática, as competências digitais essenciais para utilizar o computador e o telemóvel com confiança e segurança. Ao longo da formação, vai aprender a enviar emails, navegar na internet, utilizar o WhatsApp, interagir em redes sociais e proteger-se contra riscos online, como burlas e vírus.

Com um método passo a passo, tempo para praticar e explicações claras, este curso é ideal para quem quer ganhar autonomia digital e integrar-se de forma segura no mundo online.

Destinatários

Este curso destina-se a pessoas com pouca ou nenhuma experiência no uso de computadores, internet ou smartphones, que queiram iniciar-se no mundo digital. É especialmente indicado para quem nunca teve oportunidade de aprender ou sente insegurança em utilizar tecnologia no dia a dia.

Objetivos

- Utilizar o computador e o telemóvel de forma segura e autónoma;
- Comunicar por e-mail e WhatsApp;
- Navegar na internet e realizar pesquisas úteis;
- Utilizar redes sociais com precaução e sentido crítico;
- Reconhecer situações de risco online e proteger os seus dados;
- Integrar-se com confiança no mundo digital do dia a dia

Pré-requisitos

- Ter acesso a um computador e a um telemóvel (preferencialmente com internet);
 - Ter vontade de aprender e de praticar entre sessões.
-

Programa

- Primeiros Passos no Mundo Digital
- Criar e utilizar o email
- Utilizar o email com segurança
- Utilizar o telemóvel com mais autonomia
- Proteger-se no mundo digital
- Evitar riscos e fraudes online
- Navegar na internet com confiança
- Pesquisar com eficácia e segurança
- Utilizar o Facebook com segurança
- Privacidade nas redes sociais
- Como somos influenciados online
- Sessão prática de desafios e consolidação

Primeiros Passos no Mundo Digital

- O que é literacia digital e porque é importante nos dias de hoje
- Noções básicas de funcionamento do computador
- Dicas para um ambiente confortável e seguro de aprendizagem.

Criar e utilizar o email

- O que é o email e para que serve
- Criar uma conta de email (ex: Gmail)
- Ler, escrever e enviar mensagens
- Responder e reencaminhar mensagens
- Enviar uma dúvida ao formador por email.

Utilizar o email com segurança

- Adicionar anexos a um email (fotografias, documentos)
- Criar e organizar contactos
- Filtrar e organizar a caixa de entrada
- Identificar e evitar mensagens perigosas (spam, phishing).

Utilizar o telemóvel com mais autonomia

- Noções básicas do sistema operativo (Android)

- Realizar chamadas e enviar mensagens
- Gerir contactos e definições básicas
- Instalar e remover aplicações úteis
- Utilizar o WhatsApp para enviar mensagens, fotos e ficheiros
- Ligar-se ao Wi-Fi e ajustar definições de segurança.

Proteger-se no mundo digital

- A importância das palavras-passe seguras
- Como criar e gerir passwords
- Atualizações do sistema e antivírus
- Comportamentos seguros no computador e no telemóvel.

Evitar riscos e fraudes online

- Reconhecer esquemas comuns de fraude e burlas online
- Como agir perante um link ou mensagem suspeita
- A quem recorrer em caso de ataque ou problema digital
- Dicas para se proteger a si e à sua informação.

Navegar na internet com confiança

- O que é um navegador (Google Chrome, Edge, etc.)
- Abrir e explorar páginas web
- Realizar pesquisas simples no Google
- Utilizar separadores, botões de retroceder e favoritos.

Pesquisar com eficácia e segurança

- Escolher sites fiáveis e úteis
- Distinguir páginas falsas ou perigosas
- Evitar publicidade enganosa
- Guardar e organizar sites nos favoritos.

Utilizar o Facebook com segurança

- O que é o Facebook e como criar um perfil
- Ligar-se a amigos e familiares
- Fazer uma publicação ou partilhar uma fotografia
- Interagir com publicações (gosto, comentário, partilha).

Privacidade nas redes sociais

- Ajustar definições de segurança e privacidade
- Evitar contactos suspeitos e mensagens automáticas
- Gerir o que partilha e com quem partilha
- Proteger a sua identidade digital.

Como somos influenciados online

- Porque aparecem certos anúncios na internet
- O que são cookies e algoritmos (explicado de forma simples)
- Como a informação é usada para influenciar comportamentos
- Dicas para proteger a sua atenção e os seus dados.

Sessão prática de desafios e consolidação

- Realizar uma pesquisa e enviar por email o resultado
- Enviar o link da sua página de Facebook por email
- Encontrar algo no Google pelo telemóvel e enviar via WhatsApp
- Rever os principais conteúdos do curso aplicando-os de forma integrada
- Esclarecimento final de dúvidas e reforço da autonomia digital.