

GUIA DA FAMÍLIA DIGITAL

BÓNUS



FERRAMENTAS E
RECURSOS ÚTEIS



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.



O Primeiro Passo
para a Digitalização

1

Segurança Digital
para Todos

2

Serviços Públicos ao
Alcance de Todos

3

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

4

Torna-te um Cidadão
Digital Ativo

5

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

6

GUIA DA FAMÍLIA DIGITAL |
Ferramentas e Recursos Úteis



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!



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

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.



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;

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



2. Contactos Úteis para Apoio Digital

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

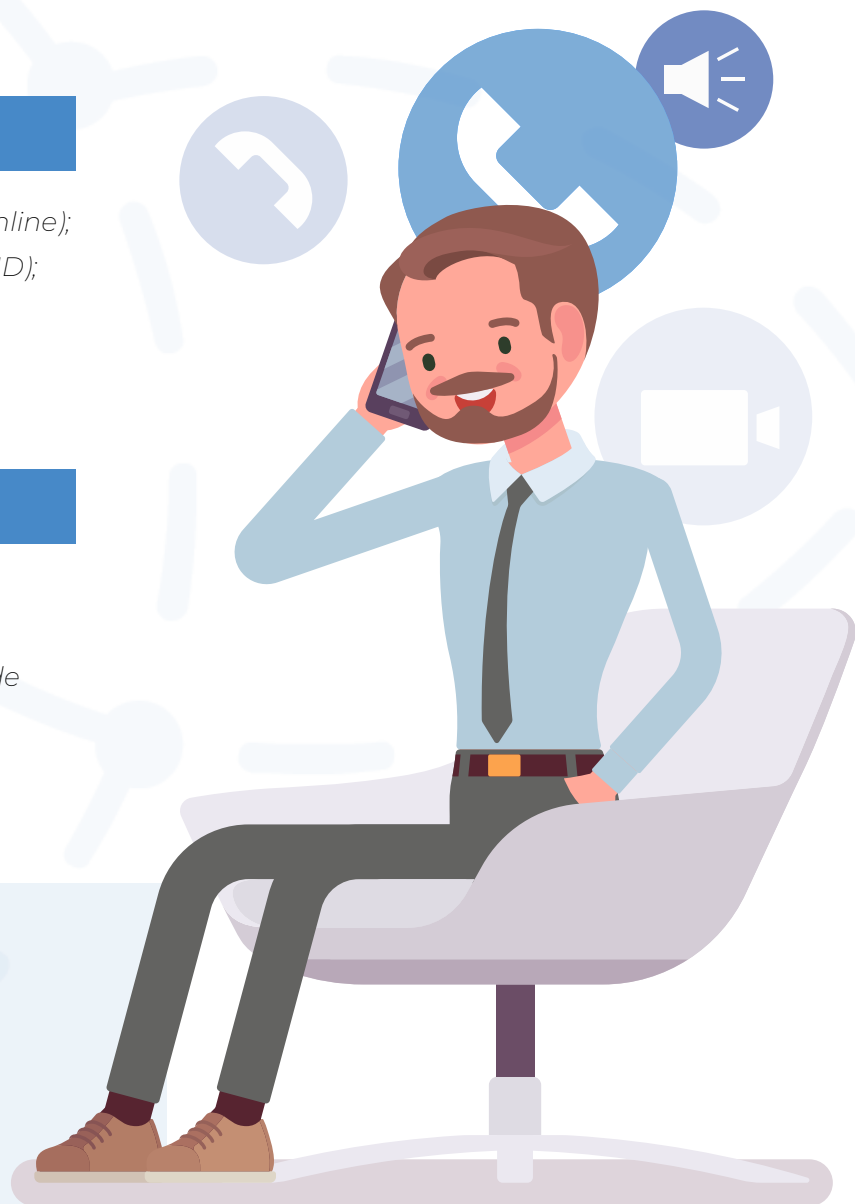
APOIO A SERVIÇOS PÚBLICOS DIGITAIS

- **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);

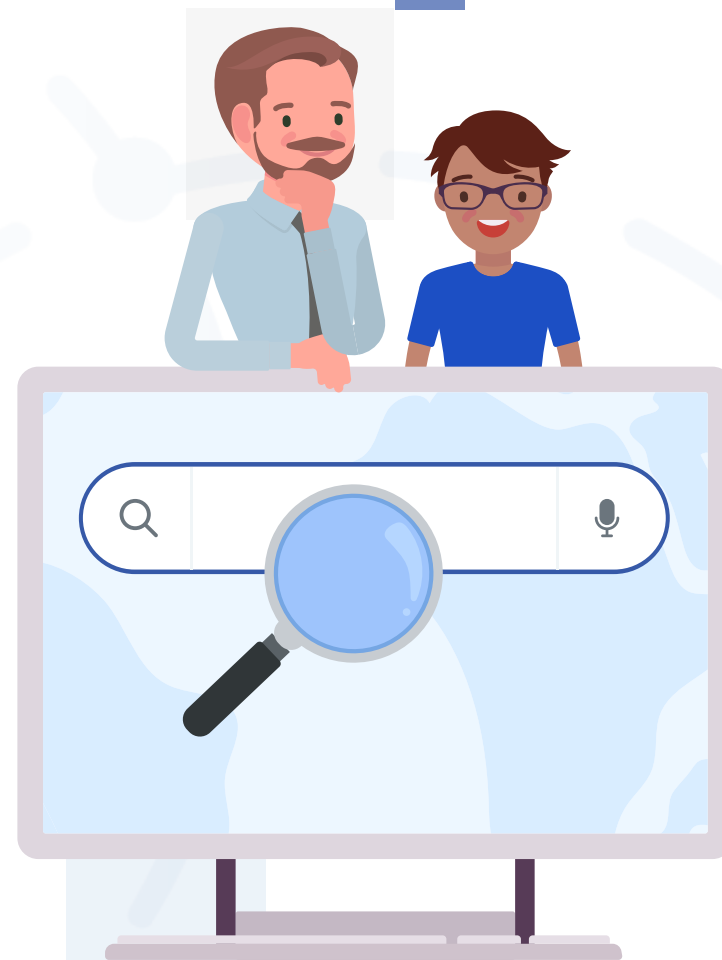
DICA: Guarda estes números no telemóvel para teres acesso rápido em caso de emergência digital!



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

- **Academia Portugal Digital** (<https://academia.arte.gov.pt/>) - portal de acesso a formação promovida pela Agência para a Reforma Tecnológica do Estado, I.P. (ARTE) para funcionários públicos, trabalhadores do setor privado e Cidadãos em geral, sobre diversos temas, incluindo identidade e transformação digital;
- **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 Management 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.



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

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

PARTILHA A TUA EXPERIÊNCIA!

O que correu bem? Que desafios surgiram?

