



Introdução à Internet e Redes Sociais - Adultos

Conhecimentos essenciais para utilizar a Internet e as principais redes sociais de forma autónoma, prática e segura.

Duração 12 horas	Modalidade Aulas presenciais	Formato Individual / Grupo	Valor Individual: 216 € Grupo: -10%
----------------------------	--	--------------------------------------	--

Enquadramento

Esta formação destina-se a adultos que pretendem adquirir maior confiança na utilização da Internet e das redes sociais. O percurso combina navegação, utilização de browsers, pesquisa de informação, segurança digital e utilização prática de Facebook, WhatsApp, LinkedIn e Instagram.

Objetivos

- Compreender os conceitos básicos da Internet e da navegação online.
- Utilizar diferentes browsers e reconhecer as suas principais funcionalidades.
- Pesquisar informação de forma mais eficiente e distinguir fontes credíveis de conteúdos duvidosos.
- Adotar cuidados básicos de segurança, privacidade e proteção de dados.
- Compreender conceitos como antivírus, spyware e firewall.
- Criar e utilizar contas em redes sociais de forma mais segura.
- Utilizar Facebook, WhatsApp, LinkedIn e Instagram em contexto pessoal e, quando aplicável, profissional.

Percurso formativo - 12 horas

Mód.	Tema	Conteúdos	Carga
1	Introdução à Internet	O que é a Internet; ligação à Internet; páginas web; endereços; links; noções de pesquisa e utilização responsável.	1h
2	Navegação na Internet	Aceder a sites; separadores; favoritos; histórico; downloads; pesquisa de informação e cuidados na abertura de ligações.	1,5h
3	Browsers	Utilização de diferentes tipos de browsers; principais funções; definições básicas; atualização e navegação privada.	1h
4	Segurança na Internet	Palavras-passe seguras; autenticação; phishing; mensagens e sites suspeitos; compras e pagamentos online; privacidade e proteção de dados.	2h
5	Antivírus, Spyware e Firewall	Conceitos essenciais; atualizações; reconhecimento de ameaças; boas práticas de prevenção e proteção do equipamento.	1h
6	Facebook	Conta e perfil; publicações; comentários; grupos; páginas; mensagens; definições de privacidade e segurança.	1,5h
7	WhatsApp	Mensagens; grupos; chamadas; envio de documentos e fotografias; partilha de localização; bloqueio e denúncia; cuidados com burlas.	1h
8	LinkedIn	Criação e melhoria do perfil; rede de contactos; pesquisa de empresas e oportunidades; publicações; utilização profissional da plataforma.	1,5h
9	Instagram	Perfil; publicações; stories; mensagens; pesquisa e seguidores; definições de privacidade; utilização responsável da plataforma.	1,5h

Metodologia

Formação essencialmente prática, com demonstração pelo formador e realização de exercícios no computador e/ou smartphone. Os conteúdos podem ser adaptados ao nível de experiência do formando e às redes sociais que utiliza com maior frequência.

Competências no final da formação

- Navegar na Internet com maior autonomia.
- Utilizar browsers, pesquisas, favoritos e downloads.
- Reconhecer riscos comuns e aplicar medidas básicas de segurança digital.
- Gerir definições de privacidade e segurança nas principais redes sociais.
- Comunicar e partilhar conteúdos de forma mais consciente.
- Utilizar o LinkedIn como ferramenta de presença e contacto profissional.

Kids.com

Apoio Pedagógico Cursos Informática Unipessoal, Lda
Praça Ordem de Cristo, n.º 7, loja 21 - Centro Comercial do Chapim, Odivelas

Contactos

91 818 70 95
info@kids.com.pt
kids.com.pt