

Redes Sociais na Prática

WhatsApp, Facebook e Instagram

Programa de Formação - 12 horas

Formação prática para comunicar, partilhar e crescer online Uma formação orientada para a utilização autónoma, segura e eficaz das principais redes sociais, com exercícios práticos em cada sessão.	Público-alvo Adultos e séniores Modalidade Presencial ou online Organização 6 sessões x 2h
--	--

WhatsApp	Facebook	Instagram
Mensagens, grupos, chamadas, partilha de ficheiros e introdução ao WhatsApp Business.	Perfil, páginas, grupos, publicações, eventos, comentários e segurança.	Perfil e bio, publicações, Stories, Reels, mensagens, hashtags e boas práticas.

Objetivos da formação

- Utilizar WhatsApp, Facebook e Instagram com maior autonomia.
- Configurar perfis, contas e principais definições de privacidade.
- Criar e partilhar conteúdos adequados a diferentes contextos.
- Gerir mensagens, contactos, comentários e interações.
- Reconhecer riscos digitais, perfis falsos, phishing e links suspeitos.
- Aplicar boas práticas de comunicação e presença digital.
- Distinguir utilização pessoal de utilização profissional das redes sociais.

Estrutura resumida das 6 sessões

Sessão	Tema	Duração
1	Introdução às redes sociais e segurança digital	2h
2	WhatsApp e WhatsApp Business	2h
3	Facebook - perfil, páginas e publicações	2h
4	Instagram - perfil, publicações, Stories e Reels	2h
5	Conteúdos, comunicação e presença digital	2h
6	Aplicação prática e projeto final	2h

Plano detalhado das sessões

1
2h

Introdução às redes sociais e segurança digital

Foco: autonomia, privacidade e segurança

- Principais diferenças entre WhatsApp, Facebook e Instagram.
- Perfil pessoal e perfil profissional.
- Contas, palavras-passe e autenticação.
- Privacidade, visibilidade e dados pessoais.
- Perfis falsos, phishing, links suspeitos, bloquear e denunciar.

Atividade prática: Rever definições de privacidade e analisar exemplos de mensagens suspeitas.

2
2h

WhatsApp e WhatsApp Business

Foco: comunicação e organização de contactos

- Conversas individuais, grupos, chamadas de voz e vídeo.
- Envio de fotografias, documentos, localização, contactos e áudio.
- Arquivar, fixar e pesquisar conversas.
- Estados e definições de privacidade.
- WhatsApp Business: perfil profissional, catálogo, saudação, ausência, respostas rápidas e etiquetas.

Atividade prática: Criar uma mensagem de boas-vindas, uma resposta rápida e uma organização por etiquetas.

3
2h

Facebook - perfil, páginas e publicações

Foco: publicar, interagir e gerir presença

- Perfil, foto de perfil, capa e informação pessoal.
- Feed, amigos, seguidores, comentários e partilhas.
- Grupos, eventos e conteúdos guardados.
- Diferença entre perfil, página e grupo.
- Noções básicas de páginas profissionais, mensagens e alcance.

Atividade prática: Criar uma publicação com título, texto, imagem, chamada à ação e contacto.

Plano detalhado das sessões - continuação

4
2h

Instagram - perfil, publicações, Stories e Reels

Foco: criação de conteúdos visuais

- Configuração de perfil, biografia e nome de utilizador.
- Publicações, carrosséis, Stories, Reels e Destaques.
- Mensagens diretas, menções, hashtags e localização.
- Guardar e partilhar conteúdos.
- Boas práticas de imagem, texto e interação.

Atividade prática: Preparar 1 publicação, 1 Story, 1 ideia para Reel e um conjunto de hashtags.

5
2h

Conteúdos, comunicação e presença digital

Foco: clareza, consistência e planeamento

- Definir objetivo e público de cada publicação.
- Estrutura de uma publicação: título, mensagem, benefício e chamada à ação.
- Escolha de imagens, legibilidade, emojis e hashtags.
- Frequência e calendário de conteúdos.
- Responder a comentários e mensagens de forma profissional.

Atividade prática: Criar um pequeno plano semanal de conteúdos para as três plataformas.

6
2h

Aplicação prática e projeto final

Foco: integração das competências

- WhatsApp: saudação, pedido de informação, ausência e respostas rápidas.
- Facebook: descrição de página, duas publicações e chamada à ação.
- Instagram: biografia, publicação, Story, ideia para Reel e hashtags.
- Revisão de segurança, privacidade e boas práticas.
- Apresentação e revisão final do projeto.

Atividade prática: Desenvolver uma pequena presença digital para uma atividade fictícia ou real.

Metodologia e avaliação

Metodologia	Avaliação
• Formação predominantemente prática e acompanhada. • Ciclo: Demonstrar - Reproduzir - Adaptar - Aplicar. • Exercícios em smartphone, tablet ou computador, conforme o contexto. • Revisão de conceitos no final de cada sessão. • Ritmo ajustado ao nível de autonomia dos participantes.	• Utilização das aplicações - 25%. • Segurança e privacidade - 20%. • Criação de conteúdos - 20%. • Comunicação digital - 15%. • Projeto final - 20%.

Materiais de apoio ao aluno

- Guia resumido de WhatsApp, Facebook e Instagram.
- Infogramas de apoio com passos e boas práticas.
- Ficha de exercícios por sessão.
- Guia de segurança e privacidade digital.
- Modelo simples de calendário de conteúdos.
- Ficha do projeto final.

Resultados esperados

No final das 12 horas, o participante deverá conseguir utilizar WhatsApp, Facebook e Instagram de forma mais autónoma e segura, criar publicações simples, comunicar com contactos ou clientes, organizar conteúdos e aplicar boas práticas de privacidade e presença digital.

Kids.com - Formação prática para adultos e séniores

Duração: 12h	Formato: 6 sessões de 2h	Modalidade: Presencial ou online
Contacto: 918 187 095	Site: kids.com.pt	Área: Informática na Ótica do Utilizador