Amostra / A03

Começar no Mac

Grátis: duas das sete tarefas, completas

Para quem usa um Mac pela primeira vez, incluindo quem vem do Windows. Cada tarefa tem os nomes dos menus e das teclas que vais ver no Mac e uma forma de confirmar que resultou.

O Mac, o carregador, Internet e a palavra-passe com que inicias sessão. Para a tarefa 07, um disco externo com pelo menos o dobro da capacidade do Mac, usado só para cópias. O disco e as apps pagas não estão incluídos.

Incluído no guia completo

01 Configurar a tua conta e não ficar trancado fora
02 Dominar o trackpad e o ecrã
03 Os atalhos de teclado que vais usar todos os dias (nesta amostra)
04 Organizar os ficheiros no Finder
05 Capturas de ecrã, emoji e símbolos (nesta amostra)
06 Instalar apps com segurança e manter o Mac atualizado
07 Fazer uma cópia com o Time Machine e recuperar um ficheiro

Os nomes dos menus e das teclas seguem as páginas oficiais da Apple em português, consultadas em novembro de 2026. Podem mudar com o modelo e a versão do macOS; se não encontrares um, abre a fonte oficial indicada na tarefa.

Tarefa 03

Os atalhos de teclado que vais usar todos os dias

Copiar, guardar, procurar e sair sem ir aos menus.

01 Para usar um atalho, mantém premida a tecla Comando (cmd), prime a outra tecla e depois solta as duas. Abre a app TextEdit com o Spotlight (passo 02), cria um documento, escreve uma frase e experimenta os atalhos da tabela, um de cada vez.

02 Prime Comando + Barra de espaço para abrir o Spotlight, escreve «Calculadora» e prime Return. É a forma mais rápida de abrir qualquer app ou ficheiro.

03 A tecla Delete do Mac apaga para trás. Para apagar o carácter à frente do cursor, prime Fn + Delete.

04 Se uma app deixar de responder, prime Opção + Comando + Esc, escolhe a app e força a saída. O que não guardaste nessa app pode perder-se.

Atalho	O que faz
Comando + C / Comando + V	Copiar / colar
Comando + X	Cortar
Comando + Z	Desfazer (Shift + Comando + Z refaz)
Comando + A	Selecionar tudo
Comando + S	Guardar
Comando + F	Procurar no documento ou no Finder
Comando + Tab	Mudar para a app seguinte
Comando + W / Comando + Q	Fechar a janela / sair da app
Comando + Delete	Mover o ficheiro selecionado para o Lixo
Controlo + Comando + Q	Bloquear o ecrã

Confirma o resultado

Copias, colas, desfazes e guardas um documento do TextEdit só com o teclado.

Se algo não correr como esperado

Se um atalho não fizer nada, confirma que a app certa está à frente (o nome aparece na barra de menus) e que estás a usar Comando e não Controlo. Cada app pode ter atalhos próprios, mostrados à direita de cada menu.

Apple: atalhos do Mac · Apple: procurar com o Spotlight

Tarefa 05

Capturas de ecrã, emoji e símbolos

Mostrar o que vês no ecrã e escrever emoji e símbolos sem procurar.

01 Para capturar o ecrã inteiro, prime ao mesmo tempo Shift, Comando e 3. Para uma parte, prime Shift, Comando e 4 e arrasta a mira sobre a zona; prime Esc para cancelar.

02 Para uma janela, prime Shift, Comando e 4 e depois a Barra de espaço: o cursor passa a uma câmara. Clica na janela.

03 As capturas ficam na secretária com o nome «Captura de ecrã» seguido da data e da hora. Com Shift + Comando + 5 abres a app Captura de ecrã, com temporizador, gravação do ecrã e um menu Opções para escolher onde se guardam.

04 Para emoji, escreve uma palavra como «coração» e prime Fn + E (a tecla Fn pode ter um globo). Também podes ir ao menu Editar e escolher «Emoji e símbolos». Escreve no campo de pesquisa do Visualizador de caracteres para encontrar mais.

Atalho	Captura
Shift + Comando + 3	O ecrã inteiro
Shift + Comando + 4	Uma parte que escolhes
Shift + Comando + 4 e Barra de espaço	Uma janela ou um menu
Shift + Comando + 5	App Captura de ecrã, com opções e gravação
Fn + E ou Controlo + Comando + Barra de espaço	Emoji e símbolos

Confirma o resultado

Encontras na secretária uma captura de uma janela e escreveste um emoji numa nota.

Se algo não correr como esperado

Antes de enviares uma captura, confirma que não mostra nomes, e-mails, moradas ou notificações. Algumas apps, como a Apple TV, não deixam capturar as suas janelas.

Apple: captura de ecrã no Mac · Apple: emoji e símbolos no Mac · Apple: atalhos do Mac

No kit completo

Esta amostra tem 2 das 7 tarefas. As outras 5 completam o essencial, com os nomes dos menus e o que confirmar em cada passo:

01 Configurar a tua conta e não ficar trancado fora

As duas contas do Mac explicadas, a palavra-passe que aprova instalações e o que fazer, por ordem, se o Mac não aceitar a palavra-passe.

02 Dominar o trackpad e o ecrã

Clique secundário, Mission Control e a barra de menus que muda com a app: os gestos que fazem o Mac deixar de parecer estranho.

04 Organizar os ficheiros no Finder

Pastas, Descargas, vista em lista e a pesquisa que encontra qualquer ficheiro, com o cuidado a ter quando os Documentos estão no iCloud.

06 Instalar apps com segurança e manter o Mac atualizado

O que cada aviso do Mac quer dizer ao abrir uma app, que apps veem as tuas fotografias e ficheiros e como atualizar com uma cópia feita antes.

07 Fazer uma cópia com o Time Machine e recuperar um ficheiro

Uma cópia automática num disco externo e a prova, passo a passo, de que recuperas um ficheiro apagado.

Kit completo: 4,90 €, IVA incluído. Inclui o guia, a lista de verificação e a folha de exercícios, com versão editável no navegador.

https://ioutlet.pt/recursos-digitais/comecar-no-mac/