Amostra / A01

O teu primeiro iPhone

Grátis: duas das sete tarefas, completas

Para quem está a começar no iPhone ou ajuda um familiar a ganhar autonomia. Cada tarefa tem os nomes dos botões que vais ver no ecrã e uma forma de confirmar que resultou.

O iPhone, o carregador, Wi-Fi e a tua conta Apple (ou vontade de criar uma). Para chamadas e SMS, um cartão SIM ou eSIM ativo. Espaço extra no iCloud pode ser pago.

Incluído no guia completo

01 Configurar o iPhone com a conta protegida
02 Aprender os gestos essenciais (nesta amostra)
03 Guardar um contacto e falar ao telefone
04 Fotografar, encontrar e partilhar
05 Instalar uma app com atenção
06 Distinguir sincronização de cópia de segurança (nesta amostra)
07 Atualizar e pedir ajuda

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

Tarefa 02

Aprender os gestos essenciais

Abrir, mudar de app e voltar ao início sem depender de ninguém.

01 Num iPhone sem botão principal, passa o dedo para cima desde a margem inferior do ecrã para voltar ao ecrã principal. Para ver as apps abertas, faz o mesmo gesto, detém o dedo um instante a meio do ecrã e levanta-o. No iPhone SE, carrega uma vez no botão principal para ir ao início e duas vezes para ver as apps abertas.

02 Pratica os gestos da tabela no ecrã principal e na app Fotografias: abre uma fotografia, amplia-a com dois dedos, volta à lista e percorre-a a arrastar.

03 Para encontrar qualquer app, passa o dedo para baixo a partir do meio do ecrã principal e escreve o nome. É a Pesquisa do Spotlight, e é mais rápida do que procurar ícone a ícone.

04 Se o texto te parece pequeno, em Definições pesquisa «tamanho do texto» e aumenta-o até leres sem esforço.

Gesto	O que faz
Tocar	Abre uma app ou um elemento
Tocar e manter o dedo	Mostra mais opções
Passar o dedo	Muda de página, por exemplo para ver mais apps
Arrastar sem levantar o dedo	Percorre uma lista
Afastar ou juntar dois dedos	Amplia ou reduz
Dois toques numa fotografia	Amplia; outros dois toques reduzem

Confirma o resultado

Abres duas apps, passas de uma para a outra e voltas ao ecrã principal sem ajuda.

Se algo não correr como esperado

Se os ícones começarem a abanar, mantiveste o dedo tempo demais: é o modo de organizar o ecrã. Não toques no «–» de nenhum ícone, porque remove a app. Para sair, passa o dedo para cima desde a margem inferior.

Apple: gestos para navegar no iPhone · Apple: gestos no iPhone · Apple: descarregar apps e identificar compras

Tarefa 06

Distinguir sincronização de cópia de segurança

Saber o que está protegido antes de precisares de o recuperar.

01 Em Definições, toca no teu nome e em iCloud. O que está ativo aqui fica sincronizado: igual em todos os teus aparelhos Apple. Com as Fotografias em iCloud ativas, se apagares uma fotografia num aparelho, desaparece em todos; fica 30 dias na pasta Apagado.

02 Faz uma cópia de segurança: em Definições, o teu nome, iCloud, «Cópia de segurança em iCloud», toca em «Efetuar cópia de segurança agora». Mantém o Wi-Fi até acabar; por baixo aparecem a data e a hora da última cópia.

03 Confirma que «Cópia de segurança deste iPhone» está ativada. Assim, a cópia faz-se sozinha quando o iPhone está à corrente, no Wi-Fi e bloqueado.

04 Se aparecer o aviso de falta de espaço no iCloud, segue os passos no ecrã. Não apagues fotografias para fazer desaparecer o aviso.

	Sincronização (iCloud)	Cópia de segurança
O que é	O mesmo conteúdo em todos os aparelhos	O estado do iPhone num momento
Se apagas algo	Desaparece em todos	A cópia anterior mantém-se até à seguinte
Serve para	Ver as tuas coisas noutro aparelho	Repor definições, apps e o que não está no iCloud num iPhone novo ou reposto

Confirma o resultado

Sabes ler a data da última cópia e o que está sincronizado com o iCloud.

Se algo não correr como esperado

Uma tentativa falhada não conta como cópia. As fotografias em iCloud não entram na cópia de segurança: se só existem lá, guarda também uma cópia da biblioteca noutro sítio.

Apple: cópia de segurança em iCloud · Apple: Fotografias em iCloud · Apple: o que integra a cópia de segurança em iCloud

No kit completo

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

01 Configurar o iPhone com a conta protegida

A conta protegida desde o primeiro dia: número fidedigno, contacto de recuperação e Encontrar, com os nomes dos menus que vais ver no ecrã.

03 Guardar um contacto e falar ao telefone

Guardar e encontrar contactos, atender com o iPhone bloqueado, pôr em alta voz e testar o teu número sem Wi-Fi.

04 Fotografar, encontrar e partilhar

Escolher e rever várias fotografias antes de as enviar, saber que dados seguem com elas e onde ficam os PDF que descarregas.

05 Instalar uma app com atenção

Ver se uma app «Obter» tem compras ou assinaturas e rever, categoria a categoria, que apps veem as tuas fotografias e a tua localização.

07 Atualizar e pedir ajuda

Atualizações automáticas, onde ver o modelo e a versão, a captura de ecrã e como descrever um problema para teres ajuda rápida.

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/primeiro-iphone/