

iStore



PRIMEIROS PASSOS.

Como configurar o Mac e tirar o máximo partido das suas funcionalidades avançadas e fáceis de utilizar.



Índice

1 Configurar
o Mac



2 Assistente
de Migração



3 O Mac é
novidade para ti?



4 Definições
de Sistema



5 macOS
Sequoia



6 Aplicações
do Mac



7 Dicas
do Mac





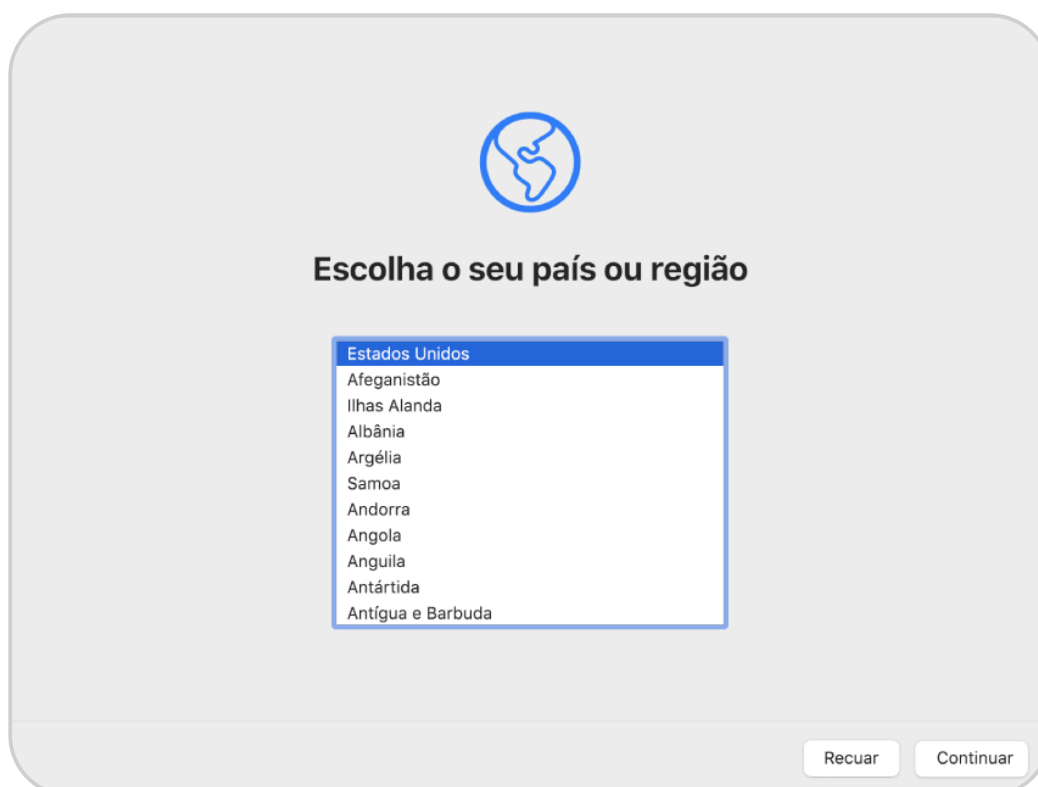


1 Configurar o Mac

Ao ligar o Mac pela primeira vez, o **Assistente de Configuração** apresentará os passos simples que deves seguir para começar a usar o teu novo Mac. Podes responder a todos os pedidos, ignorar alguns passos e optar por os concluir mais tarde. Por exemplo, pode fazer sentido configurar o Tempo de ecrã, que pode ser definido para diferentes utilizadores, após a configuração inicial.

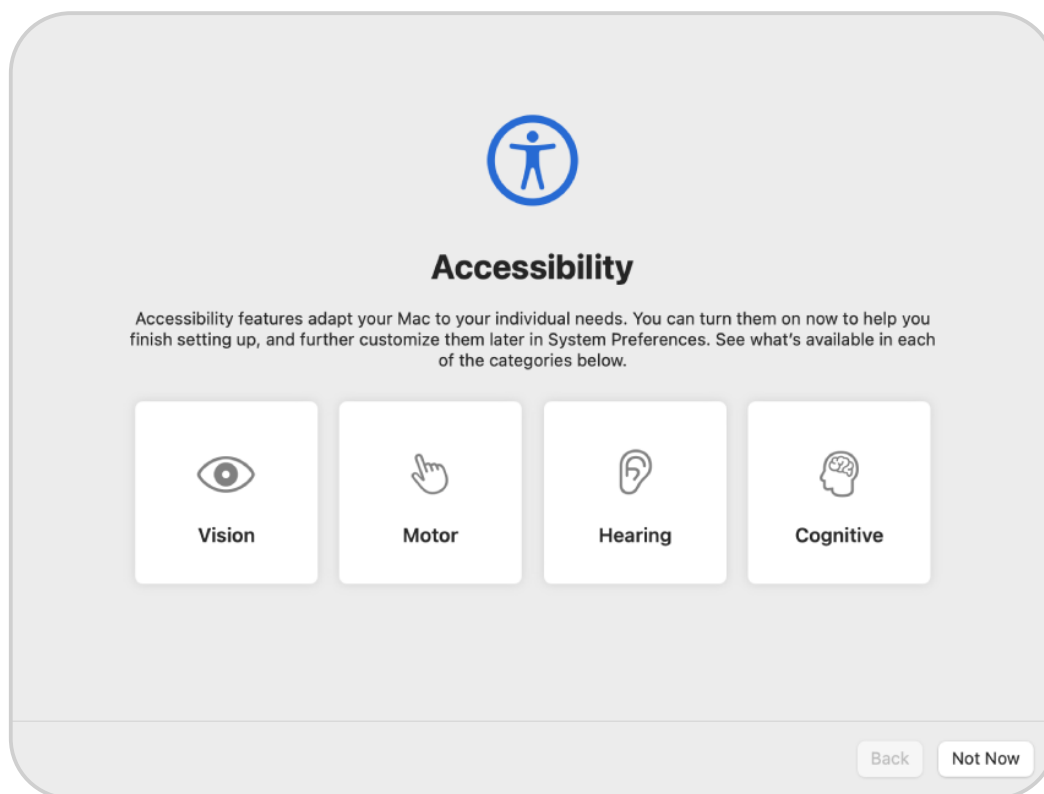
O Assistente de Configuração guia-te no seguinte:

- **Definir o país ou a região:** isto define o idioma e o fuso horário do Mac.





- **Opções de acessibilidade:** visualiza opções de acessibilidade para faculdades de Visão, Motricidade, Audição, Cognição ou clica em “Agora não”.

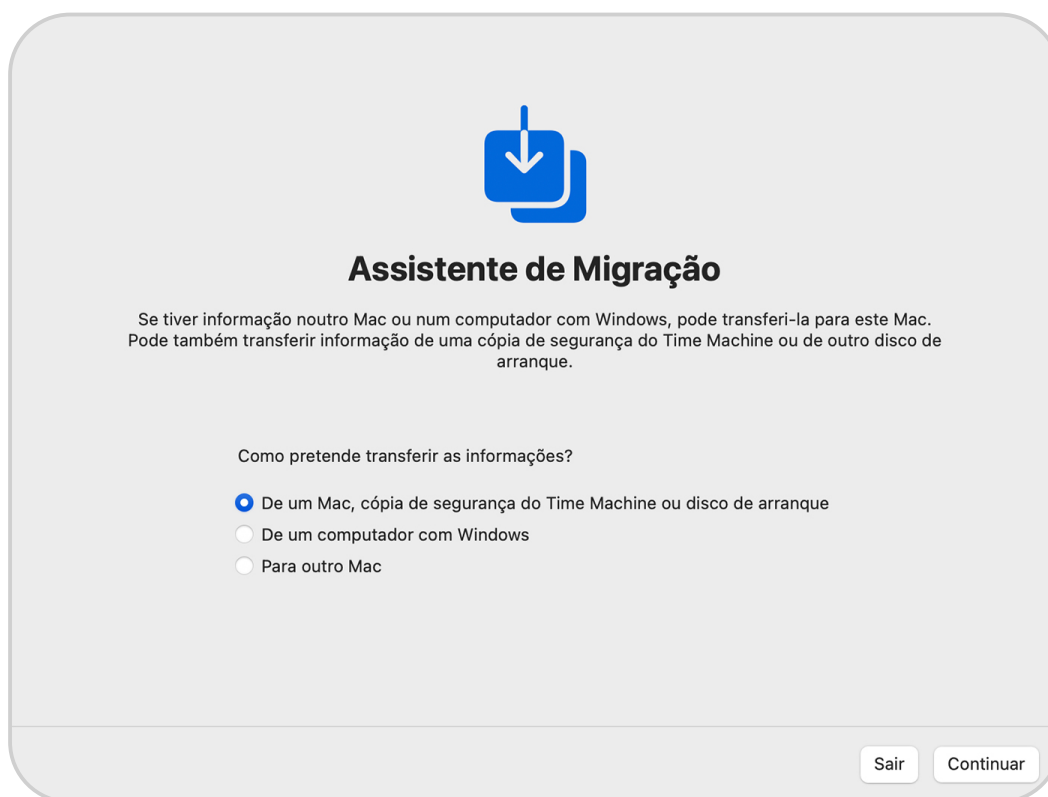


- **Estabelecer ligação a uma rede Wi-Fi:** seleciona a rede e digita uma palavra-passe, se necessário. (Se estiveres a usar a Ethernet, podes também selecionar “Outras opções de rede”.) Para alterar a rede mais tarde, clica no ícone de estado de Wi-Fi na barra de menus ou nas Definições do Sistema, clica em “Wi-Fi” na barra lateral e, em seguida, seleciona uma rede e digita a palavra-passe. Também podes optar por ativar ou desativar a rede Wi-Fi aqui.

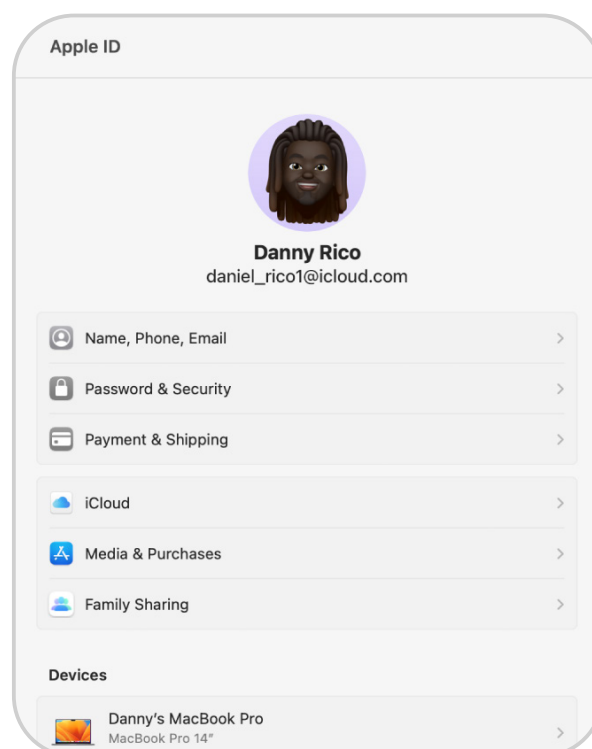




- **Transferir informação:** Se estiveres a configurar um computador novo e não tiveres configurado anteriormente um Mac, clica em “Agora não” na janela “Assistente de Migração”.

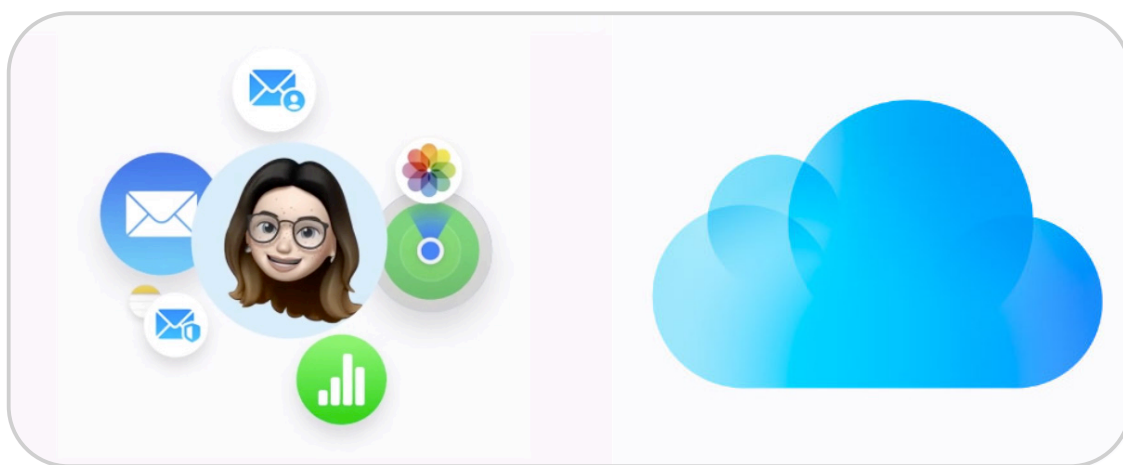


- **Iniciar sessão com o ID Apple:** o ID Apple consiste num endereço de e-mail e numa palavra-passe. É a conta usada para tudo o que está relacionado com a Apple — incluindo a App Store, a aplicação TV, Apple Books, iCloud, Mensagens, etc. Se ainda não tens um ID Apple, podes criar um durante a configuração (é grátis). Inicia sessão com o mesmo ID Apple para usar qualquer serviço Apple, em qualquer dispositivo, quer seja um computador, dispositivo iOS, dispositivo iPadOS ou Apple Watch. Consulte ID Apple no Mac.

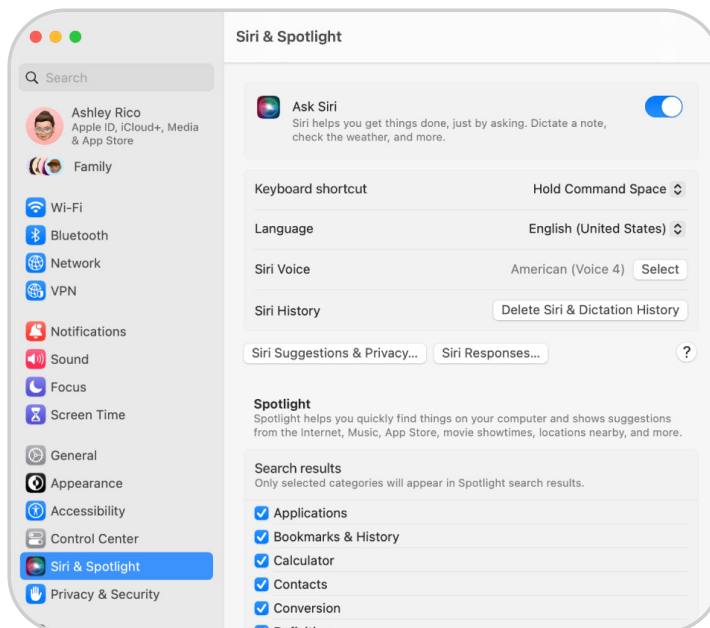




- **Armazenar ficheiros em iCloud:** com iCloud, podes armazenar o teu conteúdo — documentos, fotografias, etc. — na nuvem e aceder aos mesmos onde quer que estejas. Certifica-te de que inicias sessão com o mesmo ID Apple em todos os dispositivos. Para definir esta opção mais tarde, abre as Definições do Sistema e clica em “Iniciar sessão com o ID Apple” na barra lateral, caso ainda não o tenhas feito. Após iniciar sessão, clica no ID Apple na barra lateral, clica em “iCloud” e, em seguida, seleciona as funcionalidades que pretendes usar. Também podes optar por usar o Porta-chaves em iCloud para guardar palavras-passe durante a configuração.



- **Ativar Siri e “Hey Siri”:** É possível ativar Siri e “Hey Siri” (para poder enunciar os pedidos a Siri) durante a configuração. Para ativar “Hey Siri”, enuncia diversos comandos de Siri quando te for solicitado.

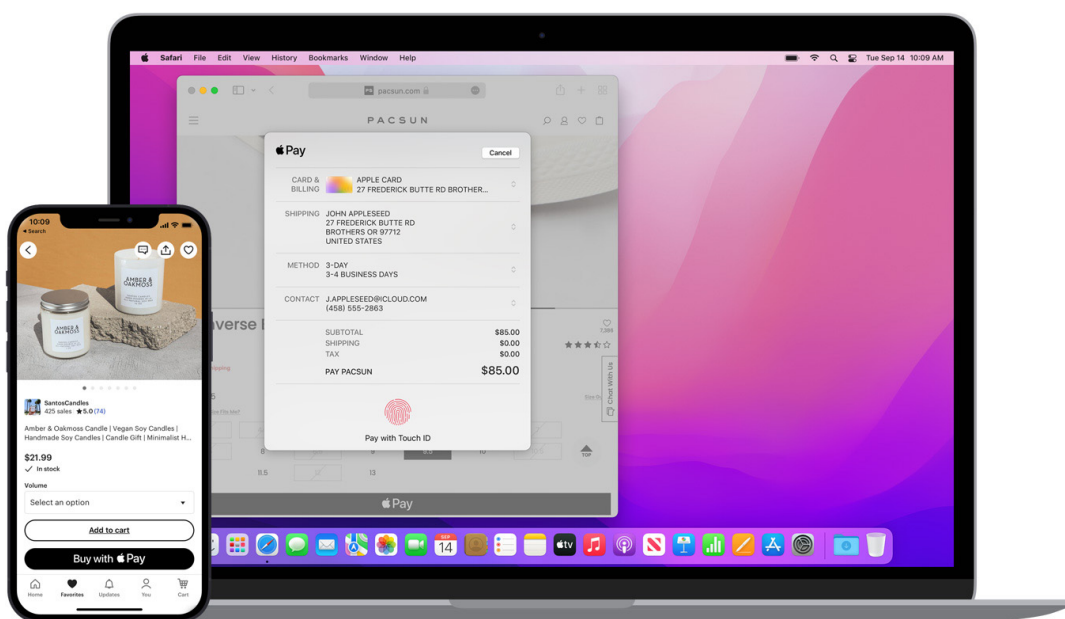




- **Configurar o Touch ID:** podes adicionar uma impressão digital ao Touch ID durante a configuração. Para configurar o Touch ID mais tarde ou para adicionar mais impressões digitais, abre as Definições do Sistema e, em seguida, clica em "Touch ID e palavra-passe". Para adicionar uma impressão digital, clica no botão Adicionar e segue as instruções apresentadas no ecrã.



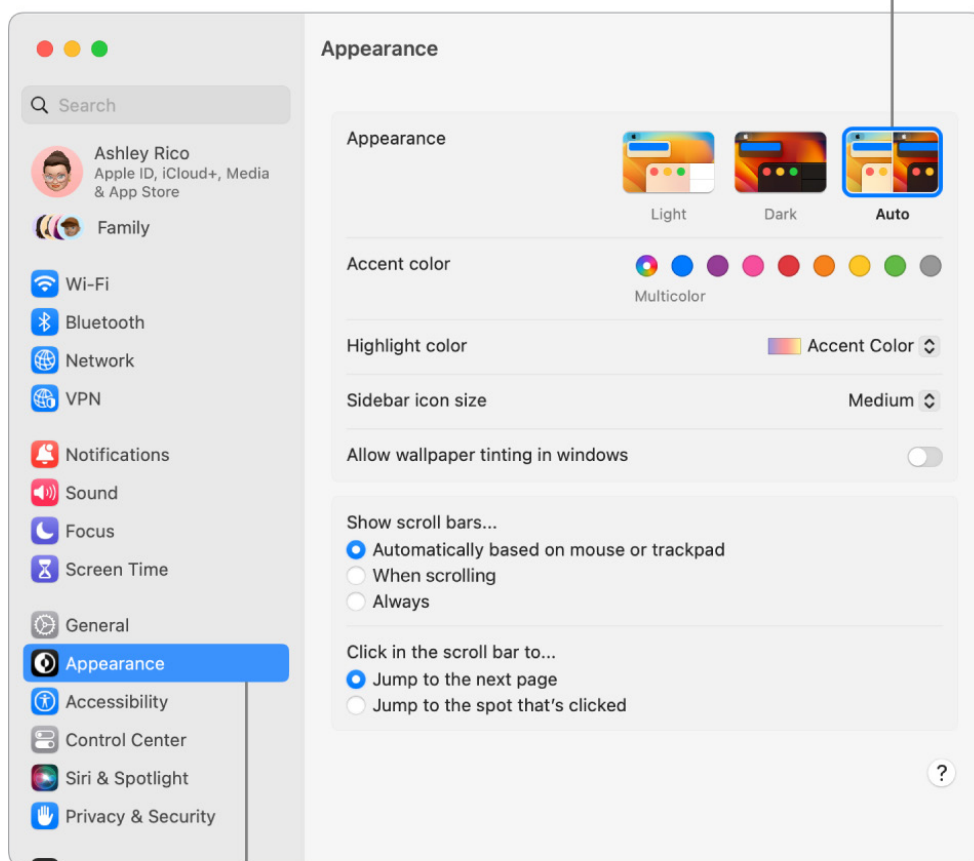
- **Configurar o Apple Pay:** podes configurar o Apple Pay para uma conta de utilizador no Mac durante a configuração. Os outros utilizadores podem igualmente fazer pagamentos com Apple Pay, mas têm de completar a compra nos respetivos dispositivos iPhone ou Apple Watch configurados para o Apple Pay. Segue os passos indicados para adicionar e confirmar o teu cartão. Se já utilizas um cartão para compras de multimédia, poderás ter de confirmar primeiro este cartão.





- **Escolher o tipo de apresentação:** seleciona Tons claros, Tons escuros ou Automática para definir a apresentação da secretária. Se pretenderes alterar a opção selecionada durante a configuração, abre as Definições do Sistema, clica em “Aspetto” e, em seguida, seleciona uma opção. Também é possível configurar as definições de aspeto, tal como a cor de realce ou o tamanho dos ícones da barra lateral.

Escolhe o esquema cromático para o Mac.



Clica num elemento na barra lateral para ajustar as definições.





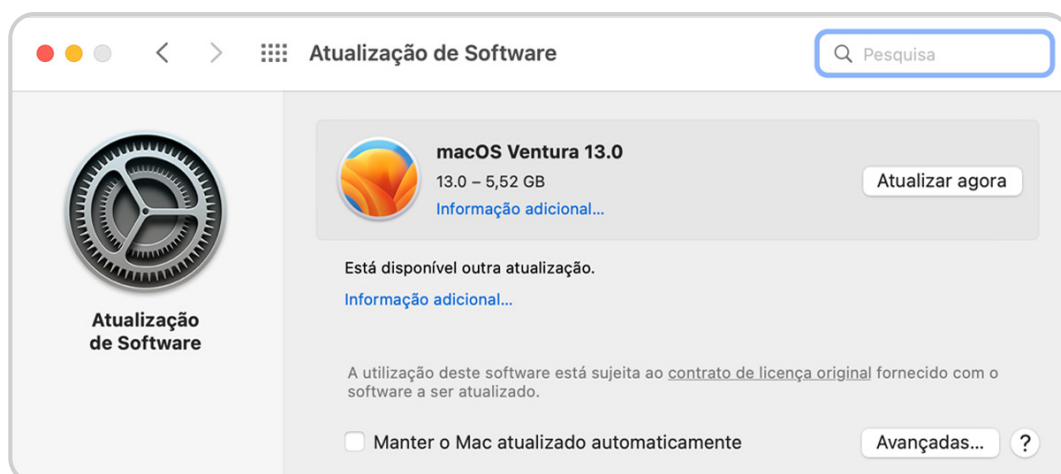


2 Assistente de Migração

Se não transferiste os teus dados para o Mac quando o configuraste pela primeira vez, utiliza o Assistente de Migração a qualquer altura para transferir documentos, contas de utilizador e definições. Também é possível transferir informação do Mac ou PC ou a partir de um disco ou cópia de segurança do Time Machine.

Transferir de um Mac.

Antes de começar, atualiza para a versão mais recente do macOS em ambos os computadores Mac. Liga os dois computadores com um cabo (Ethernet ou Thunderbolt) ou certifica-te de que estão ligados à mesma rede com fios ou sem fios.



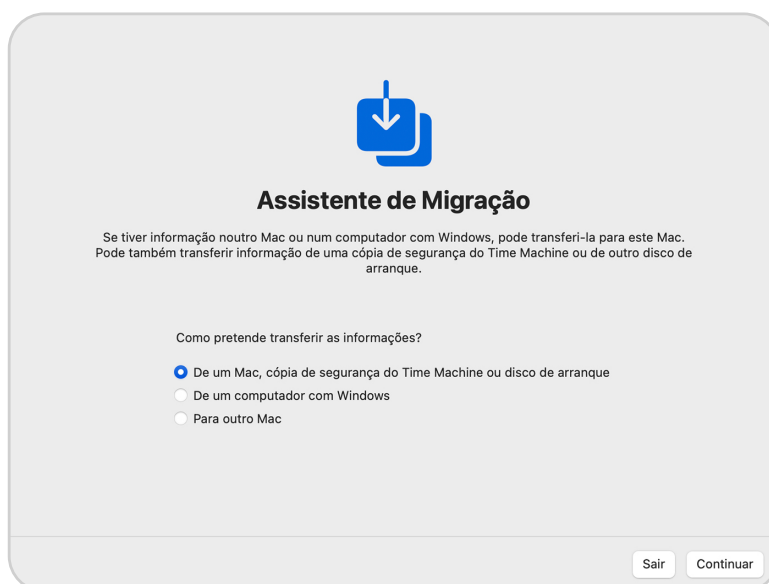


1. No Mac, seleciona o menu **Apple > Definições do Sistema** e, depois, clica em “Geral” na barra lateral. (É possível que tenhas de te deslocar para baixo).

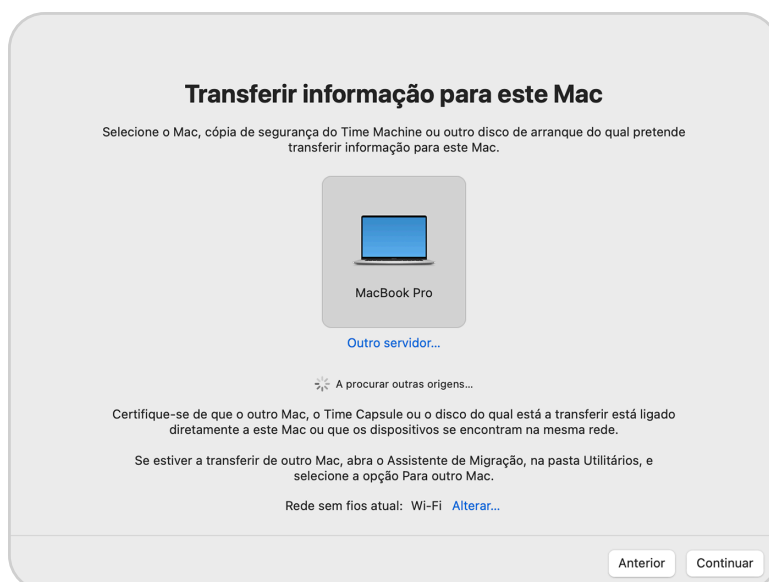
2. Clica em “Transferir ou repor” à direita e, depois, clica em “Abrir Assistente de Migração”.

3. Clica em Continuar e, em seguida, segue as instruções no ecrã para transferir informações a partir de um Mac.

4. No outro Mac, abre o Assistente de Migração e, em seguida, segue as instruções no ecrã.

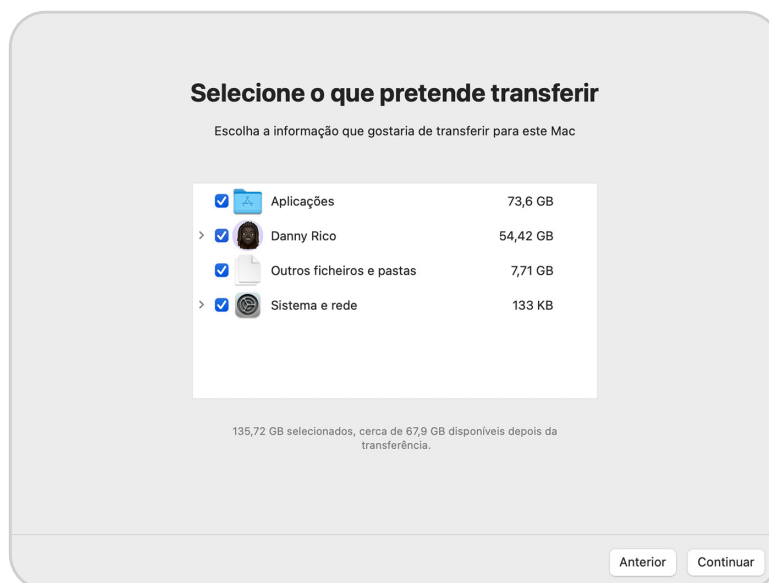


Quando te for pedido para selecionar um Mac, uma cópia de segurança do Time Machine ou outro disco de arranque, seleciona o outro Mac. Em seguida, clica em Continuar.





5. Selecciona a informação que pretendes transferir.



- **Aplicações:** assinala a opção Aplicações.

As aplicações incompatíveis ou as aplicações com versões mais recentes já instaladas podem não ser transferidas ou podem não ser utilizáveis.

- **Contas de utilizador:** selecciona a opção junto ao nome da conta de utilizador que pretendes transferir.

Clica na seta junto à opção para seleccionar as informações específicas a transferir, incluindo as aplicações de utilizador, documentos, imagens, secretária, a pasta Descargas, etc.

- **Documentos e ficheiros de aplicações:** selecciona a opção "Outros ficheiros e pastas".

- **Definições do computador:** selecciona a opção "Sistema e rede".

Serão transferidas a imagem da secretária, as definições da rede, etc.

Clica na seta junto às opções para seleccionar que definições do sistema ou de rede transferir.

6. Segue quaisquer instruções adicionais no ecrã e, em seguida, clica em Continuar para iniciar a transferência.

7. Clica em OK para sair do Assistente de Migração.



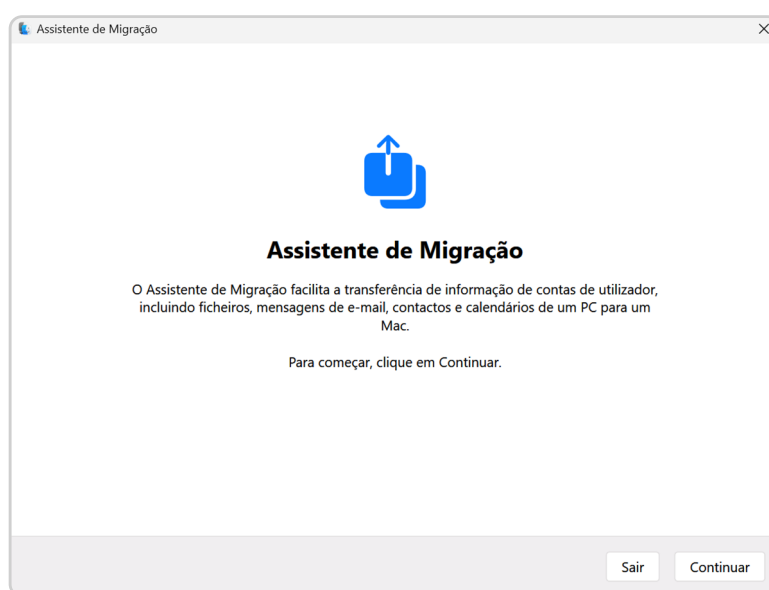
Transferir de um PC Windows.

Certifica-te de que o Mac tem as atualizações mais recentes do macOS e que o PC tem as atualizações mais recentes do Windows.

Liga o PC e o Mac à mesma rede, como a rede Wi-Fi da tua casa. Em alternativa, liga um cabo Ethernet entre o Mac e o PC para criar uma ligação de rede direta.

No PC

1. Abre o Assistente de migração. Se existirem outros programas abertos, vai ser pedido que os feches antes de continuar.



2. Clica em continuar.

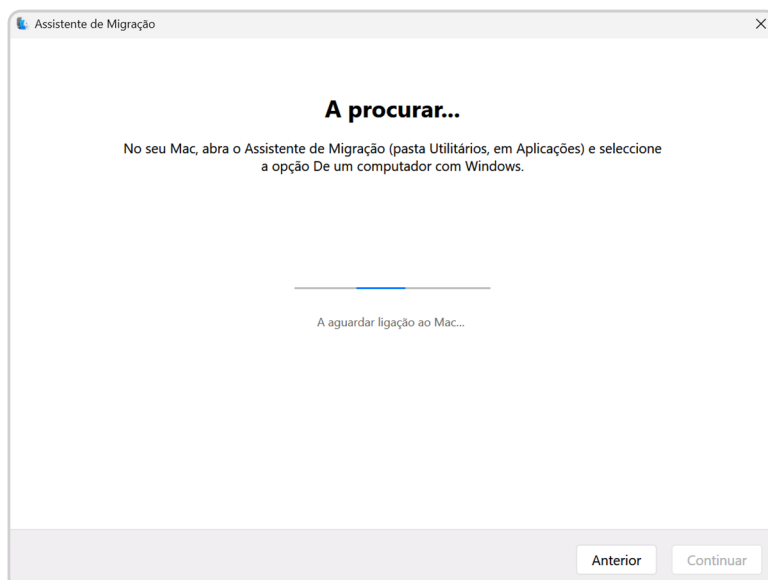
3. Se o Assistente de migração detetar alguma destas condições, enviará um aviso acerca das mesmas antes de poderes continuar:

- O PC está configurado para instalar automaticamente atualizações do Windows.
- O PC está a utilizar uma firewall de rede que pode impedir o Mac de estabelecer ligação ao PC.
- O PC está a funcionar com a energia da bateria.

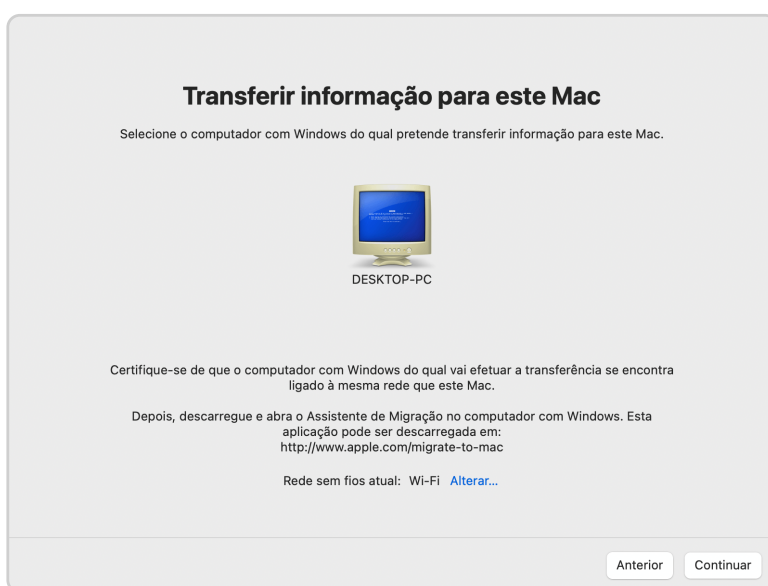
4. Quando te for solicitada permissão para enviar dados de utilização da app à Apple, clica em Enviar automaticamente ou Não enviar.



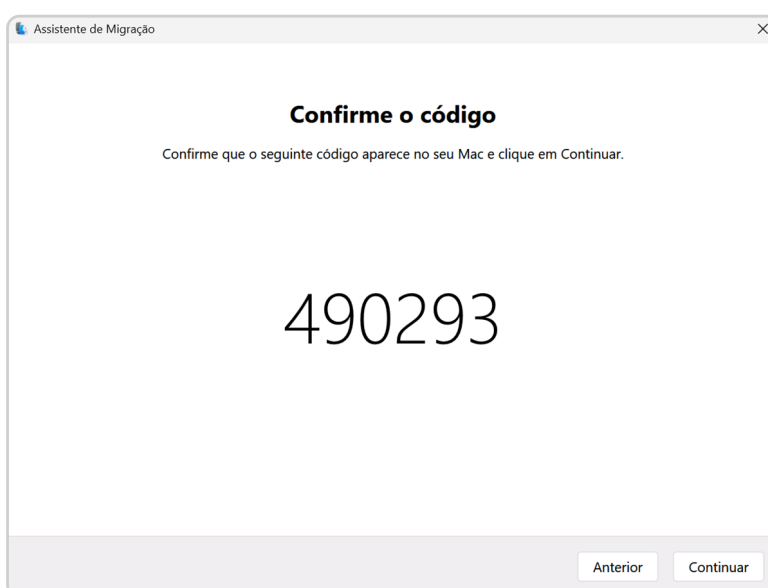
5. Quando o Assistente de migração começar a procurar o Mac e a aguardar que este estabeleça ligação, efetua os passos mencionados no capítulo anterior.



6. De seguida, no Mac, selecciona o ícone que representa o teu PC e clica em Continuar.

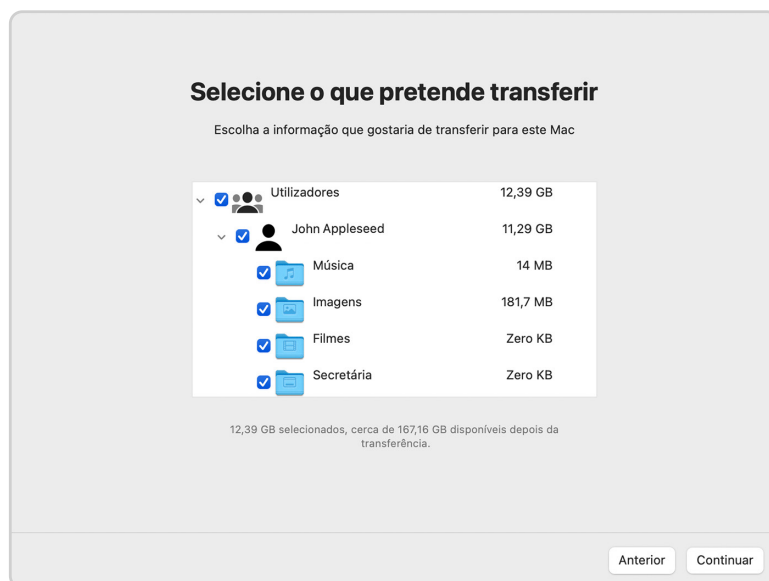


7. No PC, certifica-te de que o PC e o Mac apresentam o mesmo código e clica em Continuar.





7. Quando o Mac acabar de ler os ficheiros existentes no PC, selecciona as informações que pretendes transferir para o Mac. Poderás ter de te deslocar para baixo para ver a lista completa.

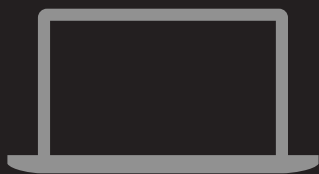


8. Clica em Continuar para iniciar a transferência. As transferências grandes podem demorar várias horas.

9. Quando terminares, inicia sessão com a nova conta de utilizador no Mac. A conta tem o mesmo nome e palavra-passe que a conta no PC.

Se precisares de transferir dados de outra conta de utilizador do Windows, inicia sessão nessa conta no PC e, em seguida, repete estes passos.







3 O Mac é novidade para ti?

Se este é o teu primeiro computador Mac, a seguir encontrarás informação útil para te manteres informado, especialmente se vens de um ambiente Windows.

Familiariza-te com a secretária. A secretária é onde trabalhas e onde podes abrir rapidamente aplicações, pesquisar e organizar ficheiros.

Na secretária encontrarás:

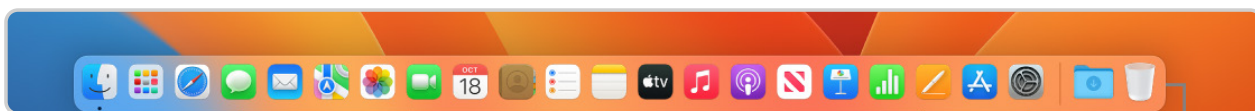




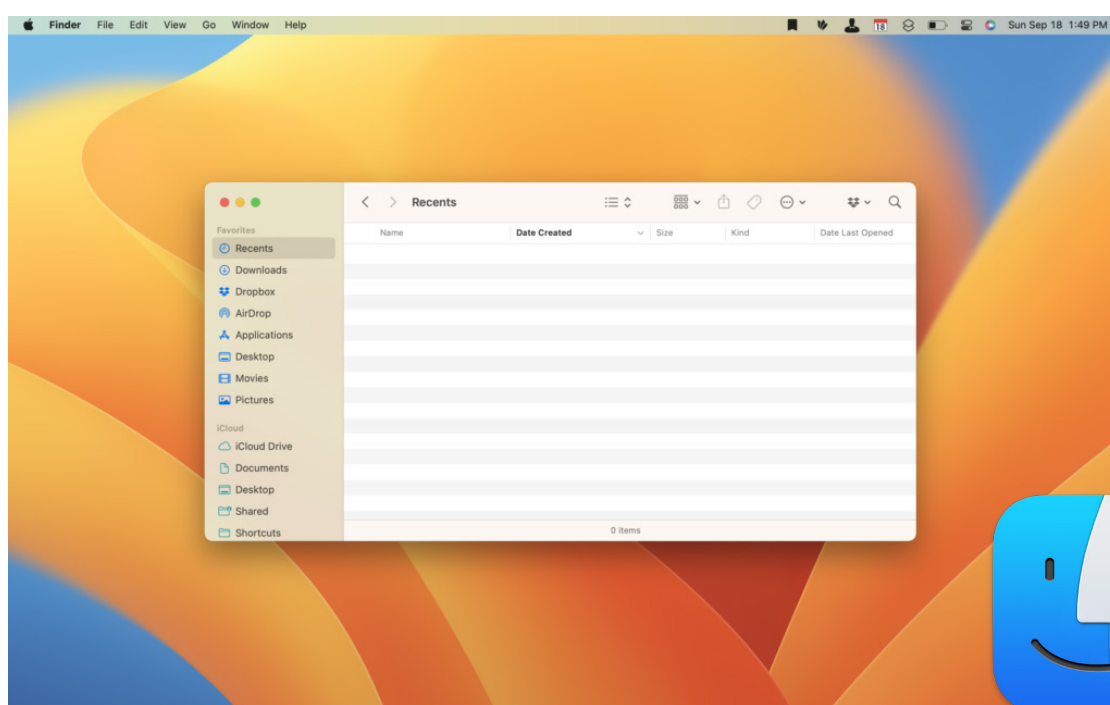
- **A barra de menus:** a barra de menus para a secretária ou a aplicação aberta ativa está sempre na parte superior do ecrã. Usa os menus para encontrar opções e efetuar tarefas nas aplicações.



- **A Dock:** a Dock é semelhante à barra de tarefas e ao menu Iniciar no Windows, normalmente aparece na parte inferior da secretária (mas podes alterar a sua localização nas Definições do Sistema). A Dock facilita a visualização de todas as aplicações que abriste e podes rapidamente abrir as tuas aplicações favoritas. Para abrir uma aplicação, clica no respetivo ícone na Dock.



- **O Finder:** clica no ícone do Finder na Dock para abrir o Finder, onde organizas e localizas os teus ficheiros (semelhante ao Explorador no Windows). Usa os botões na parte superior da janela do Finder para alterar a forma como vês os ficheiros, tal com os ícones. Em qualquer vista, podes selecionar um ficheiro e premir a barra de espaço para ver uma pré-visualização da vista rápida sem abrir o ficheiro.





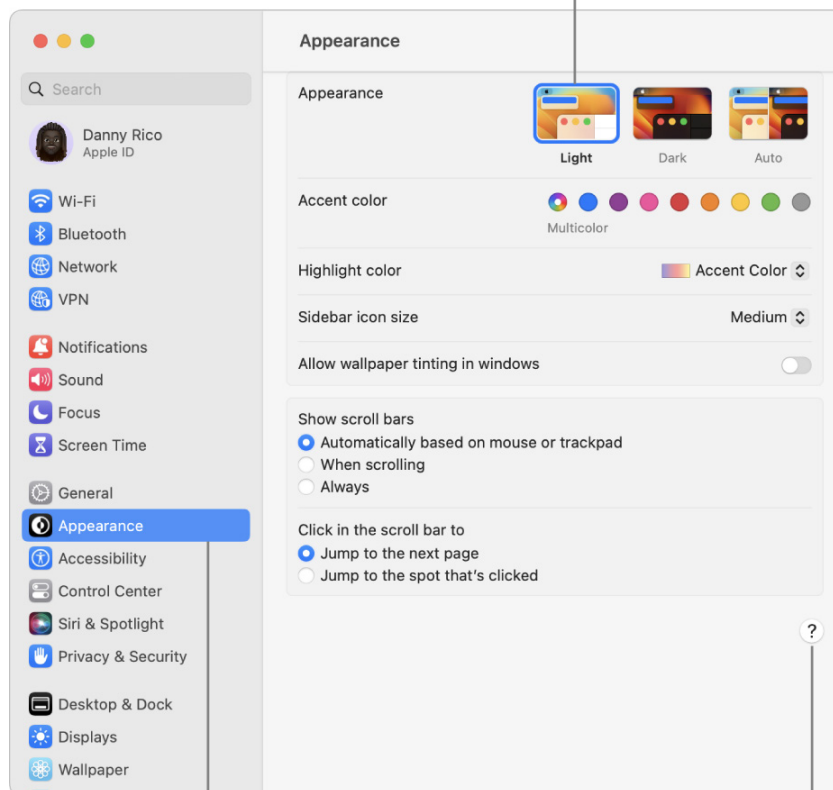
- **O menu do Spotlight:** o

Spotlight permite pesquisar qualquer coisa no Mac, incluindo documentos, contactos, mensagens de e-mail, etc. Também podes abrir aplicações e pesquisar na web. Para abrir o Spotlight, clica no ícone Spotlight na parte superior do ecrã ou premir Comando + barra de espaço.



- **Definições do Sistema:** a aplicação Definições do Sistema é semelhante ao Painel de Controlo no Windows. Personaliza o Mac com definições para a secretária, Dock, monitor, Bluetooth, rede, etc.

Seleciona opções à direita.



Clica numa definição na barra lateral.

Clica para ver mais informação.



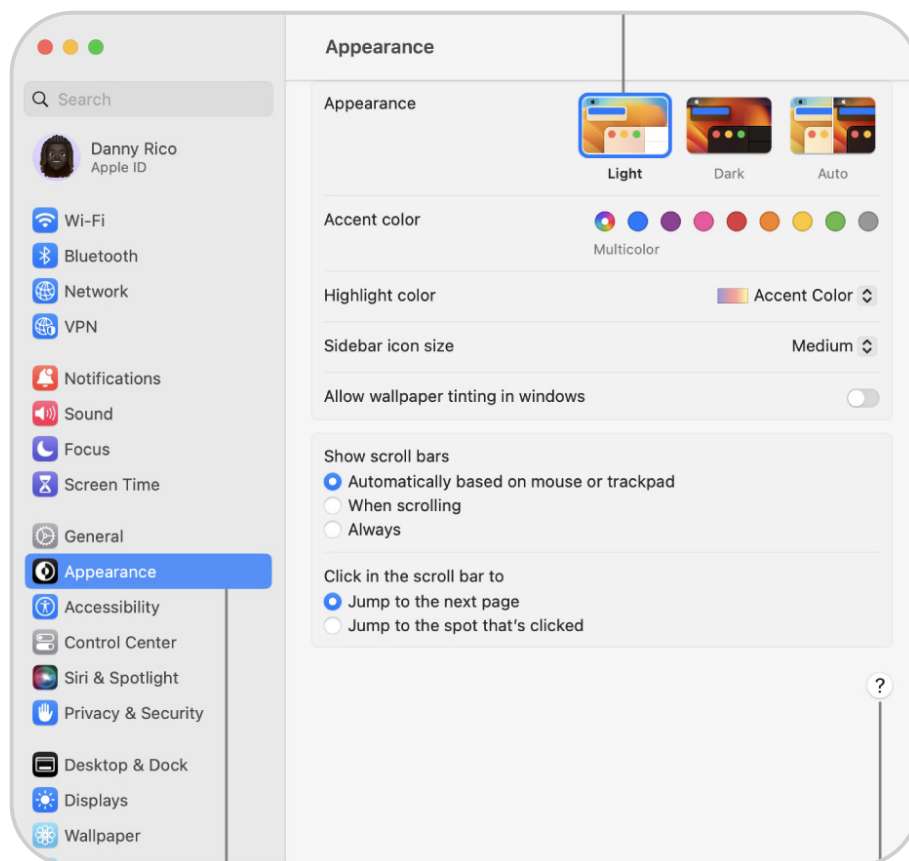


4 Definições do Sistema

As Definições do Sistema são o local onde podes personalizar as definições do MacBook Pro. Por exemplo, usa as definições de Ecrã bloqueado para alterar quando o Mac entra no modo de pausa. Em alternativa, usa as definições de Papel de parede para adicionar um fundo de secretária.

Personaliza o teu Mac.

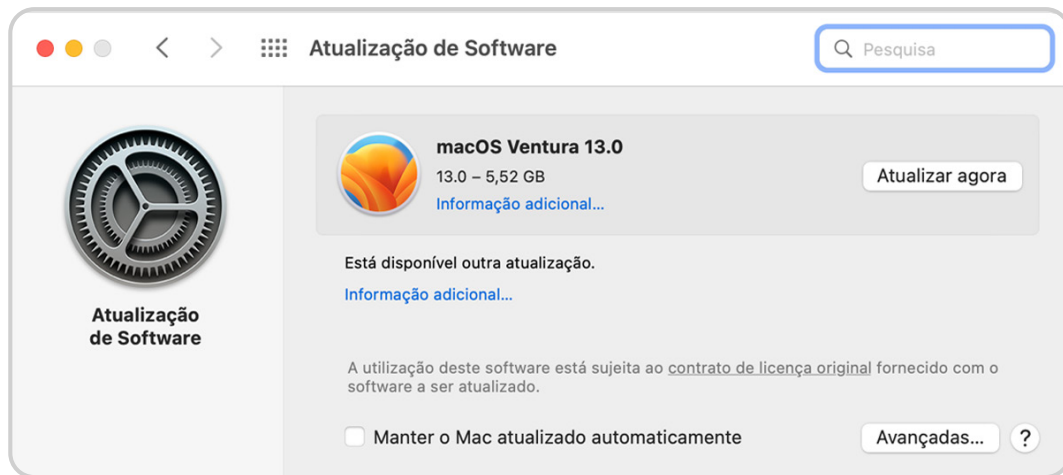
Clica no ícone Definições do Sistema na Dock ou seleciona o menu **Apple > Definições do Sistema** e, em seguida, clica na definição na barra lateral que pretendes ajustar. Para ver definições adicionais, pode ser necessário deslocar para baixo.





Atualiza o macOS.

Nas Definições do Sistema, clica em “Geral” e, em seguida, clica em “Atualização de Software” para ver se o Mac tem a versão mais recente do software macOS. Podes especificar opções para atualizações automáticas de software.

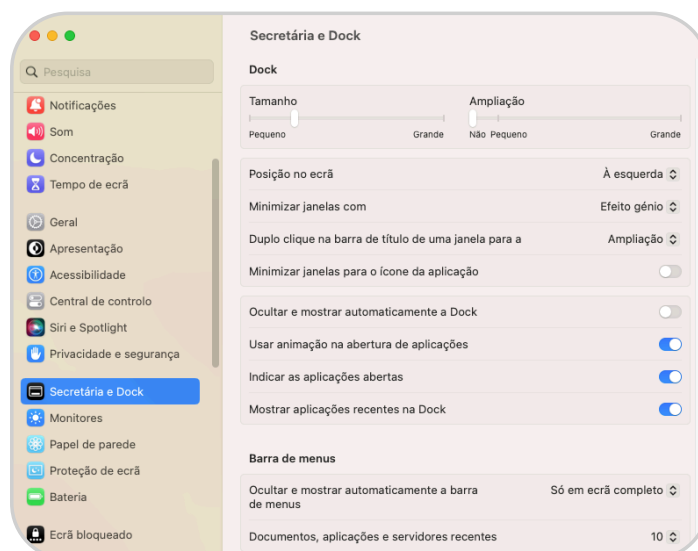


Personaliza a tua Dock.

No Mac, seleciona o menu **Apple > Definições do Sistema** e, em seguida, na barra lateral, clica em Secretária e Dock . (É possível que tenhas de te deslocar para baixo).

Do lado direito, por baixo da Dock, altera as opções que pretenderes.

Por exemplo, pode alterar a forma como os elementos aparecem na Dock, ajustar o respetivo tamanho, posicioná-los ao longo da extremidade esquerda ou direita do ecrã, ou mesmo ocultá-los.

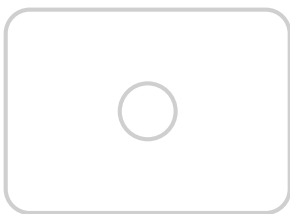
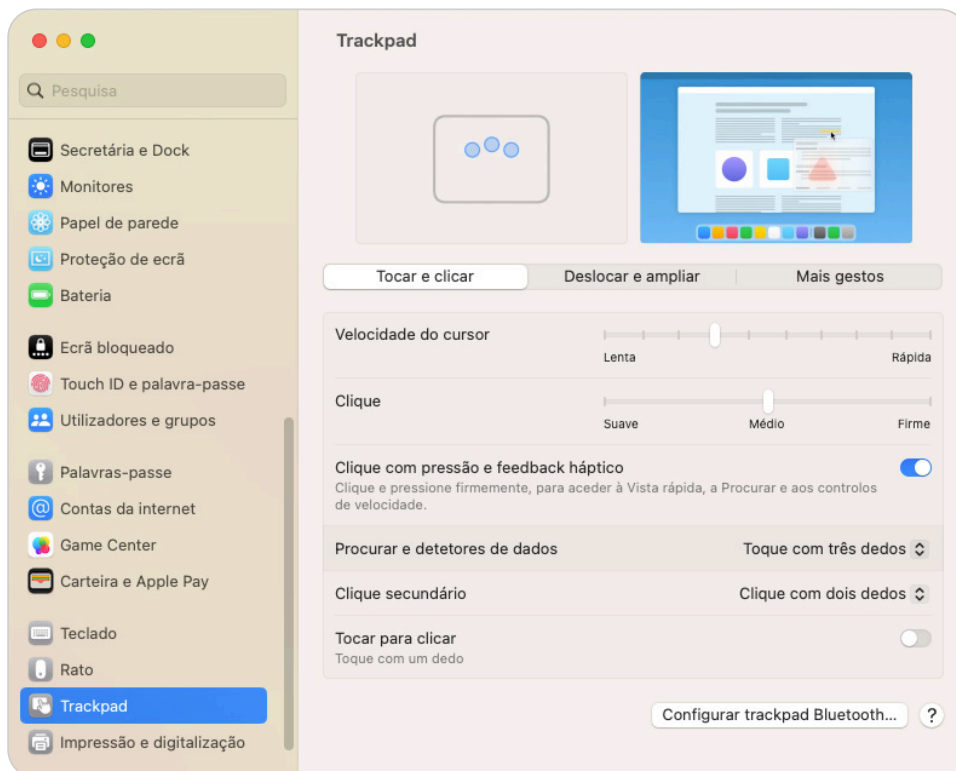




Trackpad.

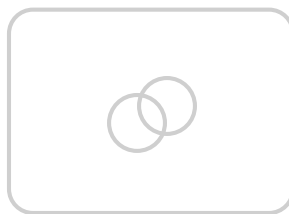
No Mac, utiliza as definições do trackpad para alterar a forma como o trackpad funciona. Por exemplo, é possível alterar a rapidez com que o ponteiro no ecrã se move quando moves o dedo ao longo do trackpad e personalizar os gestos que utilizas com o trackpad.

Para alterar estas definições, selecciona o menu **Apple > Definições do Sistema** e, em seguida, na barra lateral, clica em Trackpad. (Podes ter de deslocar para baixo.)



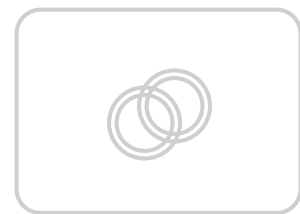
Tocar para clicar

Toca no trackpad para executar um clique.



Clique Secundário

Clica ou toca com dois dedos (ou clica com o botão direito).



Ampliação inteligente

Toca duas vezes com dois dedos para ampliar ou reduzir uma página.





5 macOS Sequoia



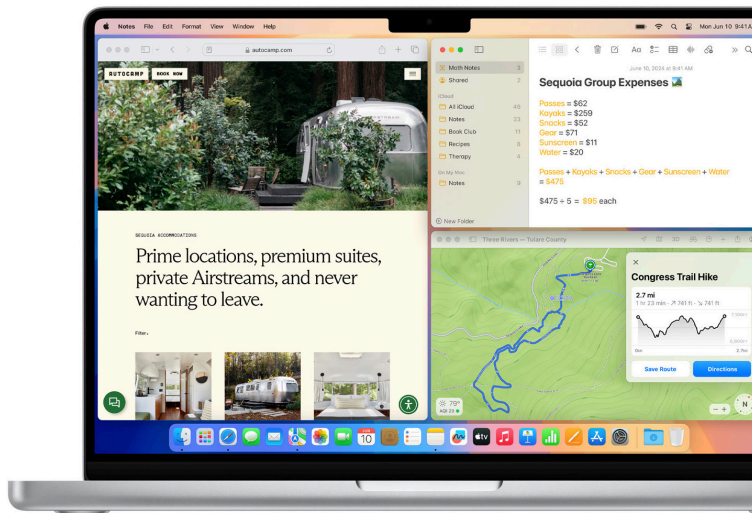
O macOS Sequoia tem funcionalidades poderosas que melhoram o trabalho e a diversão no Mac. Cria uma área de trabalho à tua medida num instante e usa a internet no modo de concentração.



Produtividade

Mosaicos em janelas: simples.

Arraste as janelas para as margens do ecrã para as organizar em mosaico na secretária ou coloque-as nos cantos para ver mais apps.



Mosaicos com atalhos de teclado e menu



Organize a sua área de trabalho rapidamente.

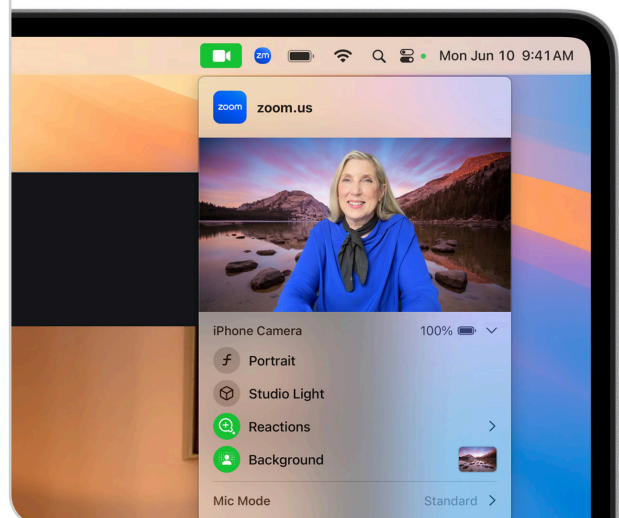
Pré-visualização do apresentador

Veja exatamente o que vai partilhar nas apps de videochamadas: todo o ecrã ou uma só app.



Substituições do fundo

Mostre sua personalidade ou esconda a desarrumação do seu quarto com os nossos incríveis fundos integrados ou com fotografias da sua fototeca. A mais recente tecnologia de segmentação ajuda a mostrar o melhor de si.

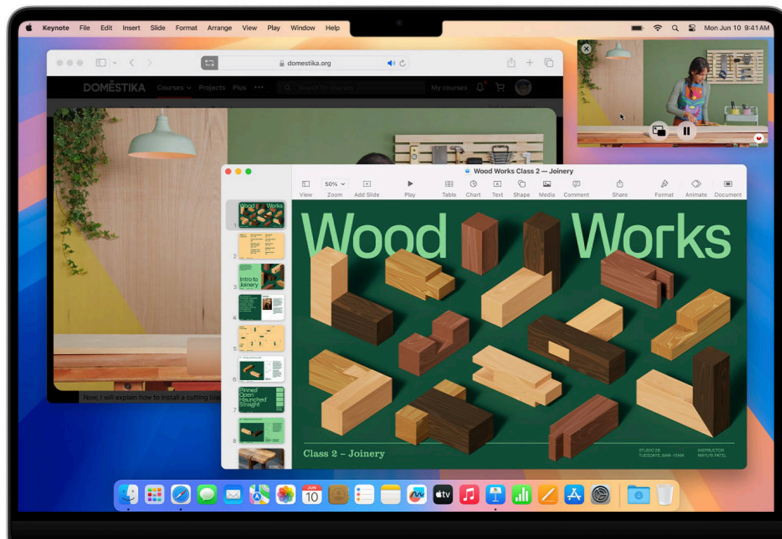




Safari

Maior controlo sobre os vídeos na net

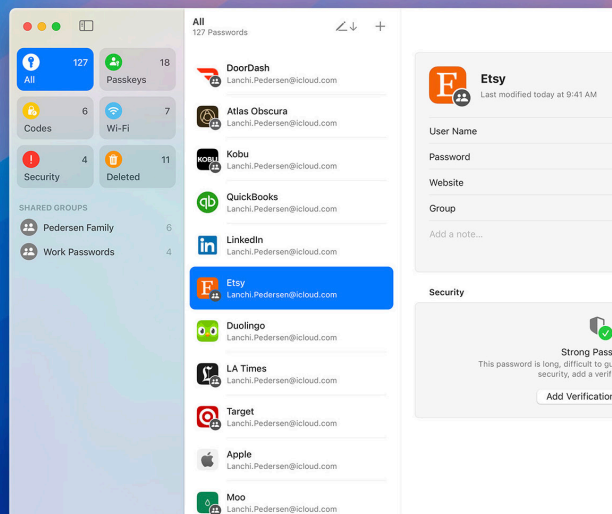
Quando o Safari deteta um vídeo numa página, o Visualizador de vídeo ajuda a colocá-lo em primeiro plano, dando-lhe acesso total aos comandos do sistema.



App Palavras-passe

Todas as suas credenciais num só lugar

Palavras-passe, códigos de verificação e alertas de segurança, estão tudo armazenado de forma segura na app Palavras-passe.



Sincronização segura entre dispositivos e apps



Funciona no Mac,
iPhone, iPad e
Windows.



Jogos

Novidades e os próximos lançamentos para Mac.

Descubra novos jogos e os que estão para chegar, criados por programadores que tiram o máximo partido do Metal 3 e dos processadores Apple para oferecer taxas de fotogramas mais fluidos e efeitos visuais do outro mundo.



Notas

Secções recolhíveis

Simplifique e oculte texto com cabeçalhos de secções recolhíveis, facilitando a organização de notas com muito texto.

Reflexology Brochure

Aa ☰ ☷ ☹

June 10, 2024 at 9:41 AM

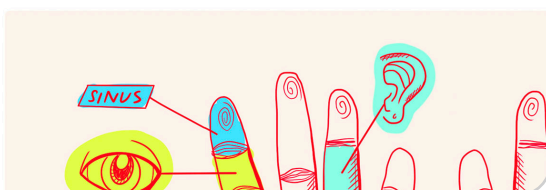
Reflexology Brochure

> Overview

> Background

Body Maps

The central principles of reflexology suggest that small parts of the feet, hands, or body. Our skin is filled with nerve receptors, which have sensitivity to pressure and vibrating contact, nerves in the feet, hands, and ears emit electricity to the brain, therapeutic effects for corresponding muscles and organs. #acupressure



Destacar

Use cores para
realçar o texto.



Mensagens

Novas animações e efeitos para textos

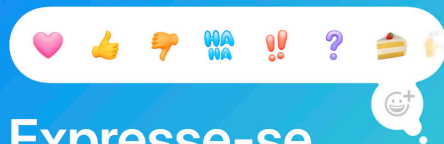
**Escreva com
estilo, humor
e amor.**

MAJOR news

Let's go 🙌

Blown away

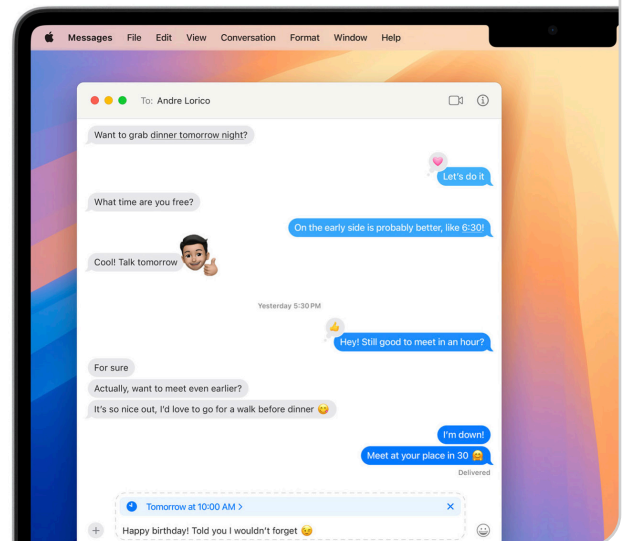
Tapback com emojis ou stickers



**Expresse-se
mais. E de
mais maneiras.**

Agende mensagens com Enviar mais tarde

Quer seja já muito tarde ou demasiado importante para se esquecer, pode agendar o envio de uma mensagem para uma hora específica.





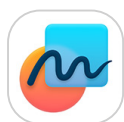
E muito mais.



Calculadora. A atualização das calculadoras básica e científica inclui novas ferramentas, como o histórico e a conversão de unidades de medida. Também podes escrever e analisar expressões numéricas com parênteses, trigonometria e operações múltiplas antes de clicar no sinal de igual para ver o resultado.



Partilha de ecrã. Cria, vê, edita e conclui lembretes da app Lembretes diretamente no Calendário.



Freeform. Os cenários permitem organizar e apresentar o teu quadro, secção a secção. Envia uma cópia do teu quadro com um simples link. Com o modo de planificação melhorado, é fácil criar ligações na tua tela de desenho. Alinha os conteúdos do quadro como quiseres e coloca tudo na grelha. Ou desloca-o facilmente clicando e arrastando a tela enquanto prime a barra de espaço.



Fotografias. As coleções organizam automaticamente a tua biblioteca por tópicos úteis na barra lateral, como Dias, Pessoas e Animais de estimação, Viagens e Fotografias em destaque.



Meteorologia. A Sensação térmica aparece em destaque junto da temperatura real quando são muito diferentes. Adiciona as localizações de casa e trabalho a partir dos Contactos à tua lista de locais na app Meteorologia.



App Casa. Com o acesso para convidados, decide como e quando as pessoas podem entrar em tua casa. Adiciona aspiradores robô à app Casa, integrando cenários e automatizações.



Privacidade. Com o novo menu de configurações de privacidade e segurança, é fácil gerir que informação partilhas com as apps.





6 Aplicações do Mac

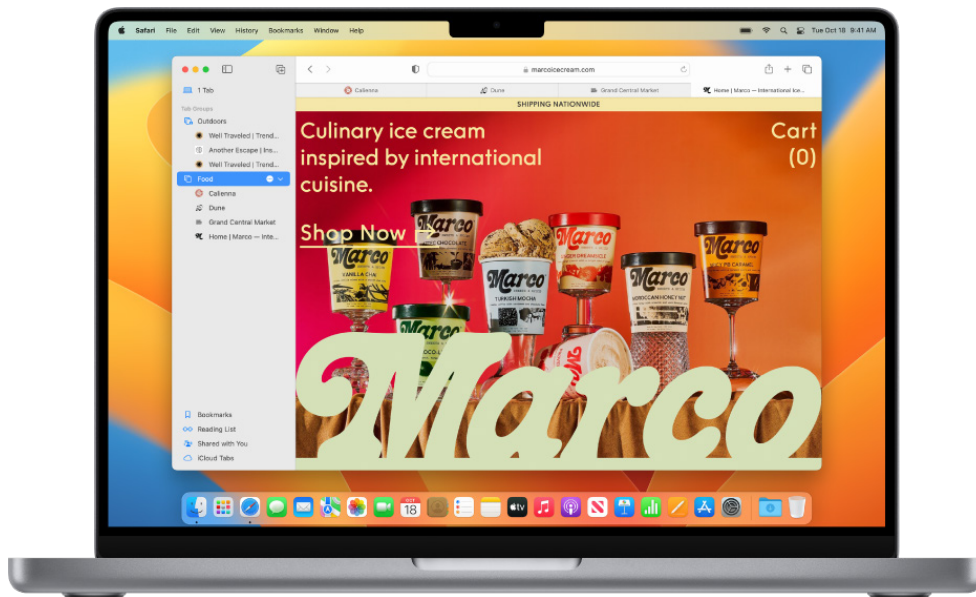
O Mac vem com uma ampla variedade de aplicações já instaladas para que possas divertir-te, trabalhar, manter-te em contacto com os amigos, organizar-te, fazer compras e muito mais. Para ver as aplicações disponíveis no Mac, clica no ícone do Launchpad na Dock. Para abrir uma aplicação, clica no respetivo ícone na Dock ou usa o Launchpad.

Todas as aplicações que vêm com o Mac incluem ajuda integrada. Para aprender a usar uma aplicação, abre a aplicação e, depois, seleciona Ajuda na barra de menus. Em alternativa, clica numa ligação abaixo na coluna Descrição para abrir o manual de utilização de uma aplicação.





Safari



O Safari torna a navegação na web ainda mais agradável com funcionalidades fáceis de utilizar como, por exemplo, sites fixados, segurança melhorada, etc...

Começar pelo campo de pesquisa inteligente.

Para ir para um site, digita o respetivo nome ou endereço web no campo de pesquisa inteligente, na parte superior da janela do Safari. Também podes usar o campo de pesquisa inteligente para pesquisar praticamente tudo na web. Basta digitar o que procuras, como "restaurantes perto de mim", selecionar uma sugestão ou premir enter para aceder diretamente ao que digitaste.

Digita o nome ou o URL de um site.





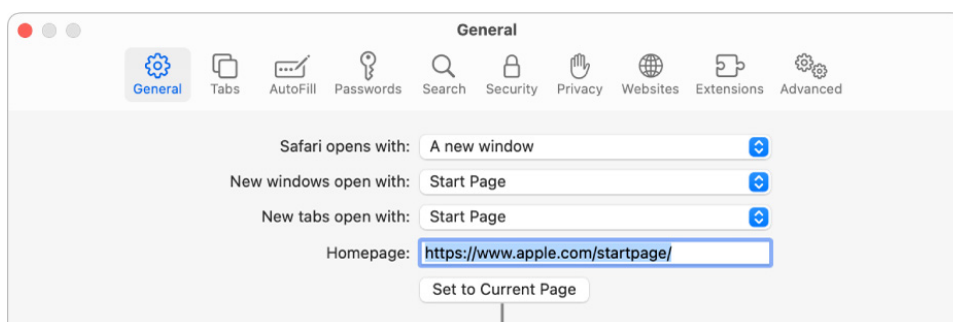
Definir a página inicial.

A página inicial é uma página que visitas com frequência e pode fazer com que seja apresentada sempre que abres uma nova janela do Safari. Podes alterar a página inicial para qualquer página web à escolha.

1. Na aplicação Safari no Mac, selecciona **Safari > Definições** e, depois, clica em “Geral”.

2. No campo “Página inicial”, introduz o endereço de uma página web. Para simplesmente usar a página web que estás a visualizar, clica em “Definir a página atual”.

Selecciona quando a tua página inicial é apresentada.

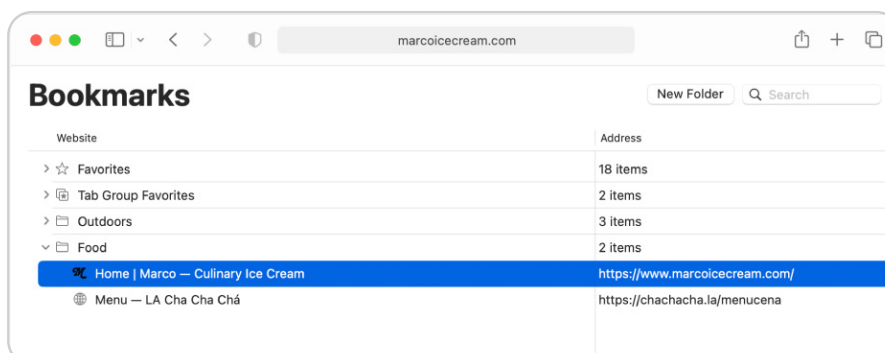


Clica para usar a página web que estás a visualizar atualmente como a tua página inicial.

- Abrir novas janelas com a página inicial: clica no menu pop-up “Novas janelas abrem com” e, em seguida, selecciona “Página inicial”.
- Abrir novos separadores com a página inicial: clica no menu pop-up “Novos separadores abrem com” e, em seguida, selecciona “Página inicial”.

Marcar sites.

Quando encontras sites aos quais pretendes voltar, podes marcá-los para poder revisitá-los facilmente ao clicar no botão partilhar, na barra de ferramentas e selecciona “Adicionar marcador”.





Para os sites que visitas com mais frequência, podes adicioná-los aos Favoritos e, depois, encontrá-los rapidamente na parte superior da janela do Safari.

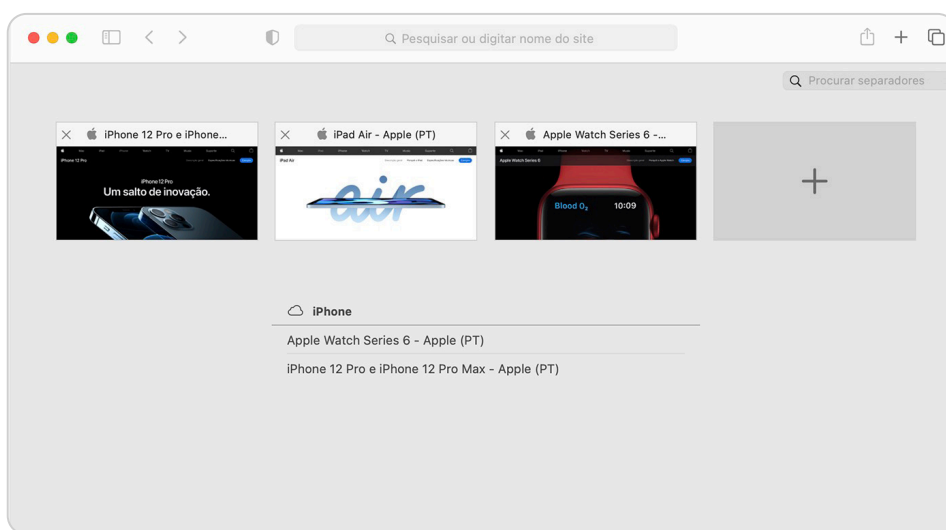
1. Na aplicação Safari no Mac, move o cursor sobre o campo de pesquisa inteligente.

2. Clica e mantém clicado o botão de adição num só passo  que aparece na extremidade esquerda do campo e, depois, seleciona Favoritos.

Também podes clicar no campo de pesquisa inteligente e, depois, arrastar o URL do site que estás a ver para a barra de favoritos junto à parte superior da janela, a pasta de favoritos na barra lateral ou a área de favoritos na página de entrada.

Usar separadores para páginas web.

Ao navegar na web ou ao pesquisar um tópico, podes evitar preencher a secretária com várias janelas. Opta por abrir diversas páginas web numa única janela do Safari usando separadores.



Abrir um novo separador.

Na aplicação Safari no Mac, clica no botão “Novo separador”  na barra de ferramentas (ou usa a Touch Bar).



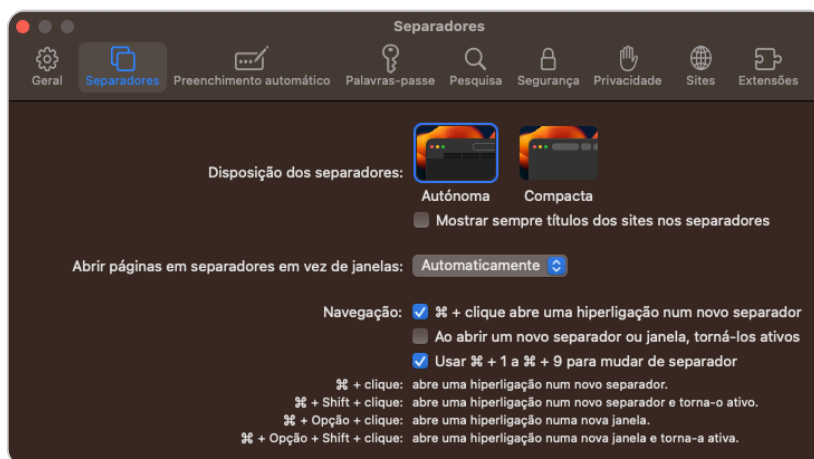


Abrir automaticamente páginas web em separadores.

1. Na aplicação Safari no Mac, seleciona **Safari > Definições** e, depois, clica em “Separadores”.

2. Clica no menu pop-up “Abrir páginas em separadores em vez de janelas” e, depois, seleciona uma opção:

- **Nunca:** as hiperligações concebidas para abrir em janelas novas são abertas em janelas novas.
- **Automaticamente:** as hiperligações concebidas para abrir em janelas novas são abertas em separadores novos.
- **Sempre:** todas as hiperligações concebidas para abrir em janelas novas são abertas em separadores novos, incluindo as ligações concebidas para abrir janelas individuais com formatação especial.



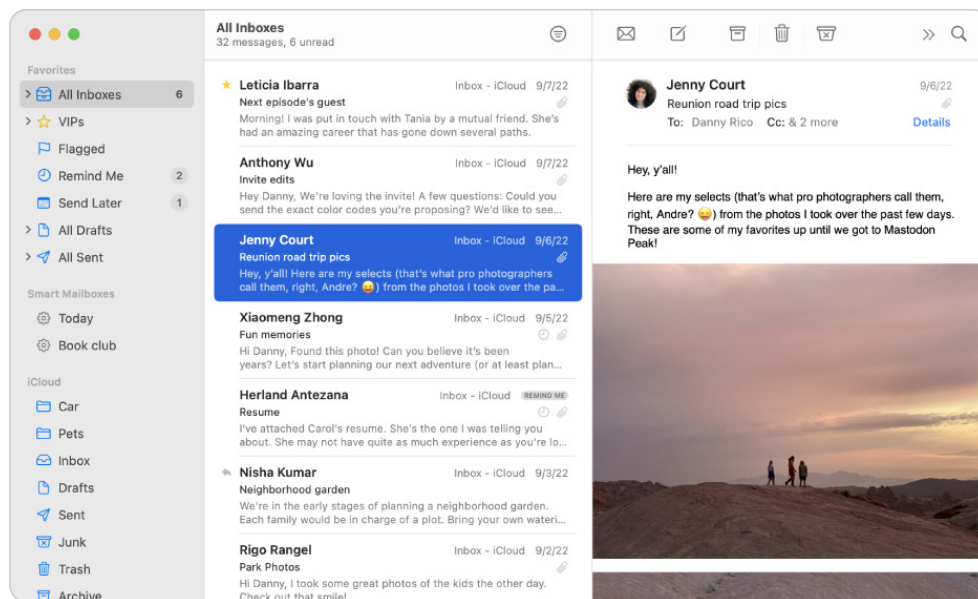
Reabrir um separador fechado recentemente.

Na aplicação Safari no Mac, seleciona **Histórico > Fechados recentemente** e, depois, seleciona a página web que queres reabrir.

Também podes reabrir um separador ou janela que tenhas fechado.



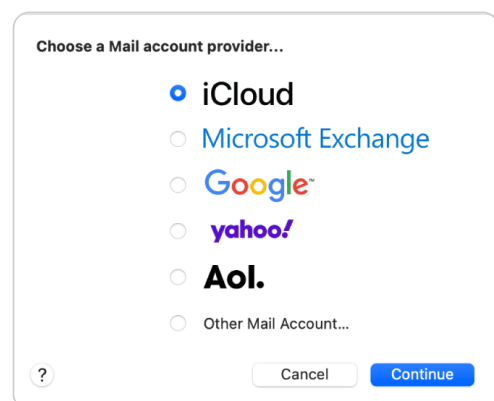
Mail



Usa a aplicação Mail no Mac para enviar, receber e gerir e-mails de todas as contas de e-mail num único local no Mac. Basta adicionares as contas existentes, tal como iCloud, Exchange, Google, do estabelecimento de ensino, do emprego ou outra, à aplicação Mail.

Adicionar contas de e-mail no Mail no Mac.

A primeira vez que abres a aplicação Mail, poderá ser solicitado que adiciones uma conta. Selecciona um tipo de conta ou "Outra conta do Mail" e, em seguida, introduz as informações da conta.



Caso já tenhas adicionado uma conta de e-mail, podes adicionar outras. No Mail, selecciona **Mail > "Adicionar conta"**, selecciona um tipo de conta e depois introduz a informação necessária. Certifica-te de que a opção Correio está seleccionada para a conta.



Se utilizas uma conta no Mac com outras aplicações, como Contactos ou Mensagens, também podes usar essa conta com o Mail. No Mail, seleciona **Mail > Contas** para abrir o painel de definições Contas da Internet e, depois, clica em “Adicionar conta” à direita.

Podes definir opções para as tuas contas de e-mail nas definições da aplicação Mail.

Escrever um e-mail.

Quando escreves uma mensagem, podes adicionar destinatários, texto, fotografias, etc., antes de enviar a mensagem.

1. Na aplicação Mail no Mac, clica no botão “Nova mensagem” na barra de ferramentas do Mail (ou usa a Touch Bar).

2. Na mensagem, adiciona pessoas a quem a pretendes enviar.

Para usar outros campos, como Bcc ou Prioridade, clica no botão Cabeçalho e, em seguida, clica num campo.

3. Escreve o assunto da mensagem e, em seguida, adiciona o texto.

Podes efetuar qualquer uma das ações que se seguem:

- clica no botão Formatar (ou usa a Touch Bar) para alterar rapidamente os tipos e estilos de letra;
 - clica no botão Emoji (ou usa a Touch Bar) para adicionar emoji e símbolos facilmente;
 - formata o texto ou usa as sugestões de escrita (se disponíveis);
 - seleciona o texto e, em seguida, traduz.
 - clica no botão Anexo ou no botão “Navegador de fotografias” para adicionar fotografias ou documentos;
 - Marcar anexos — por exemplo, escrever neles, rodar ou recortá-los, etc.
- Em alternativa, mantém premida a tecla Controlo enquanto clicas em qualquer posição no corpo da mensagem e, depois, seleciona “Inserir desenho” para adicionares o teu próprio desenho utilizando as ferramentas de marcação;

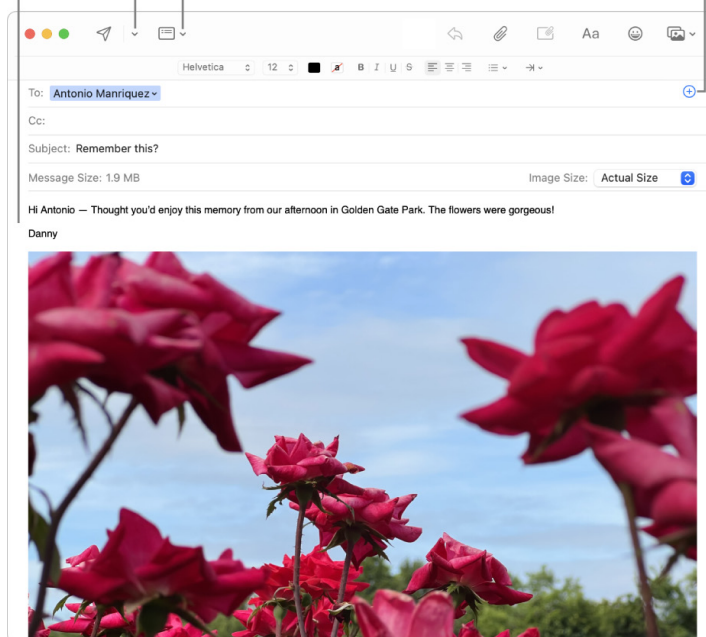
- Adiciona a tua assinatura.

Adicionar texto, fotografias e ficheiros, ou efetuar marcações em anexos.

Clica para enviar o e-mail mais tarde.

Adiciona campos de endereço, com Cc ou Cco.

Adiciona pessoas do app Contatos.

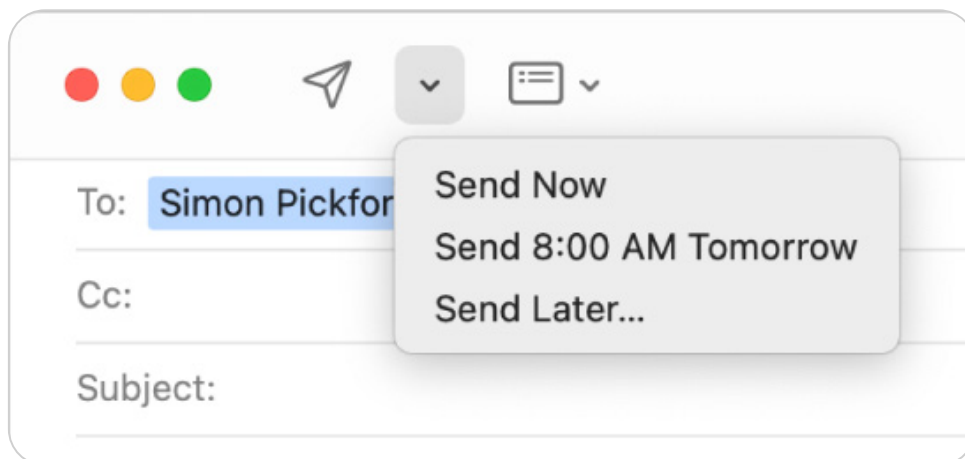




Agendar um e-mail com Enviar mais tarde.

Na aplicação Mail no Mac, clica no menu pop-up junto ao botão “Enviar”  e, depois, seleciona uma opção.

Os e-mail que optas por enviar mais tarde surgem na caixa de correio “Enviar mais tarde” na barra lateral.





iCloud



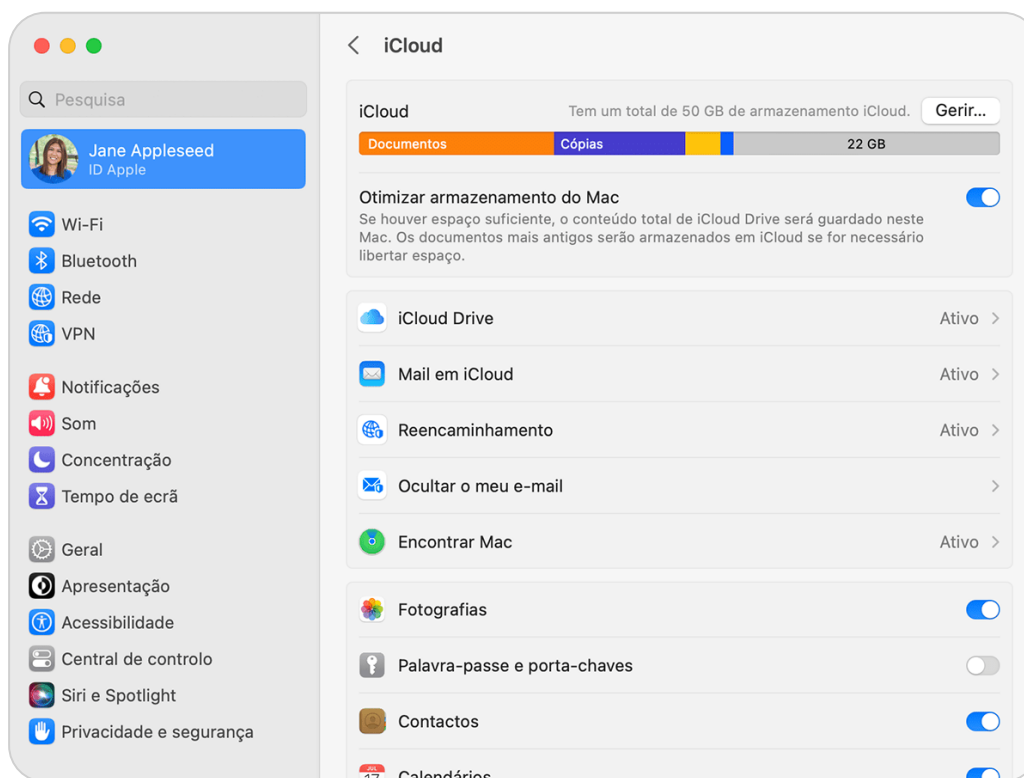
Para começar, inicia sessão com o ID Apple para configurar a iCloud no Mac. Quando inicias sessão, as funcionalidades principais de iCloud, tal como as Fotografias em iCloud, iCloud Drive, entre outros, são configuradas automaticamente. Podes ativar ou desativar essas funcionalidades a qualquer momento e personalizar as definições de cada um dos dispositivos.



Ativar e desativar as funcionalidades iCloud.

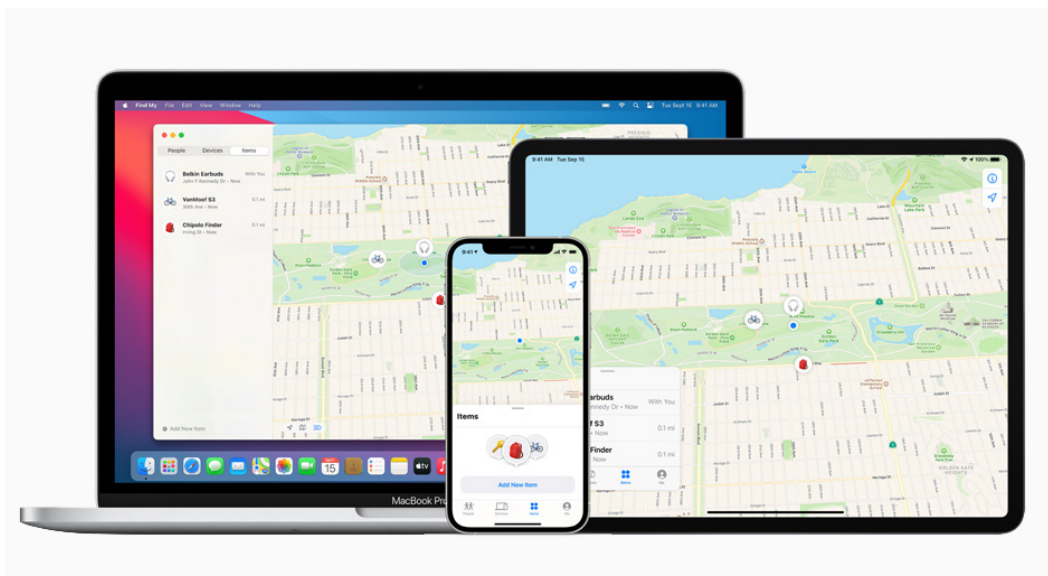
1. No Mac, seleciona o menu **Apple > Definições do Sistema** e, em seguida, clica no [teu nome] na parte superior da barra lateral. Se o teu nome não estiver visível, clica em "Iniciar sessão com o ID Apple" para introduzir o teu ID Apple ou criar um.
2. Clica em "iCloud" à direita.
3. Efetua qualquer uma das ações a seguir descritas:
 - Clica numa funcionalidade de iCloud (como "iCloud Drive" ou "Encontrar Mac") e, depois, clica em "Ativar" ou "Desativar".
 - Ativa ou desativa uma funcionalidade de iCloud (tal como "Calendários" ou "Lembretes").

Algumas funcionalidades têm definições adicionais que é possível alterar quando a funcionalidade está ativada. Clica no nome da funcionalidade e, depois, clica em "Opções" ou "Detalhes".





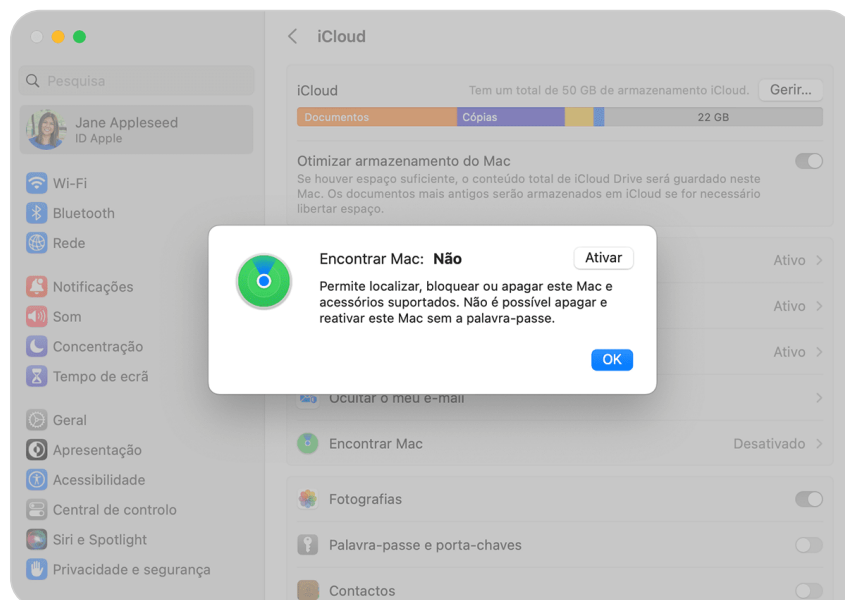
Encontrar



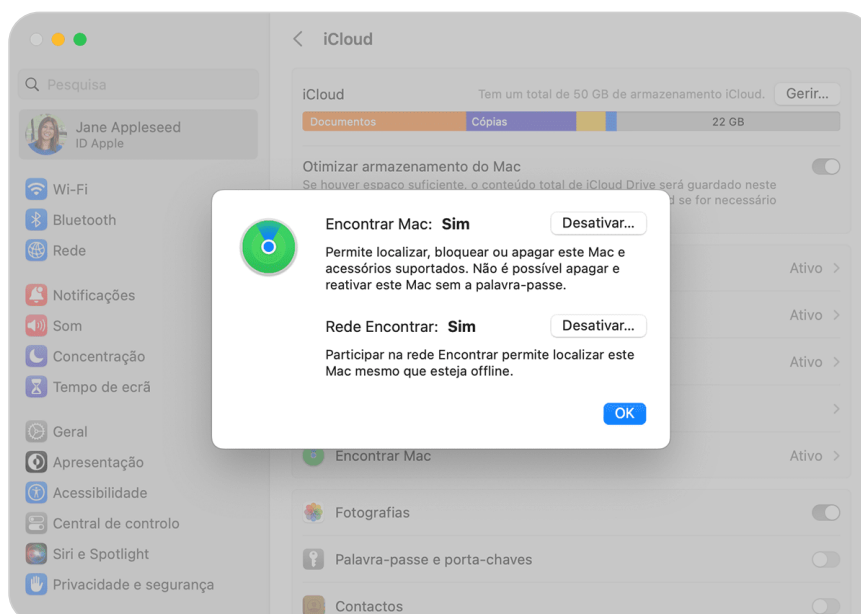
Certifica-te de que configuras a app Encontrar para que possas localizar um dispositivo ou objeto perdido, como os AirPods emparelhados, o Apple Watch ou um objeto pessoal com um AirTag.

Como ativar a app Encontrar.

1. Selecciona o menu **Apple  > Definições do sistema**. Nas versões anteriores do macOS, selecciona o menu **Apple  > Preferências do Sistema**.
2. Clica no teu nome e, em seguida, clica em iCloud. Nas versões anteriores do macOS, clica em ID Apple e, em seguida, clica em iCloud.
3. Desloca-te para baixo, clica na app Encontrar e, em seguida, clica em Ativar.



4. Para garantir que encontras o teu Mac em caso de perda ou roubo, certifica-te de que a app Encontrar Mac e a rede Encontrar estão ativas. Nas versões anteriores do macOS, clica em Opções para certificar de que ambas estão ativadas.

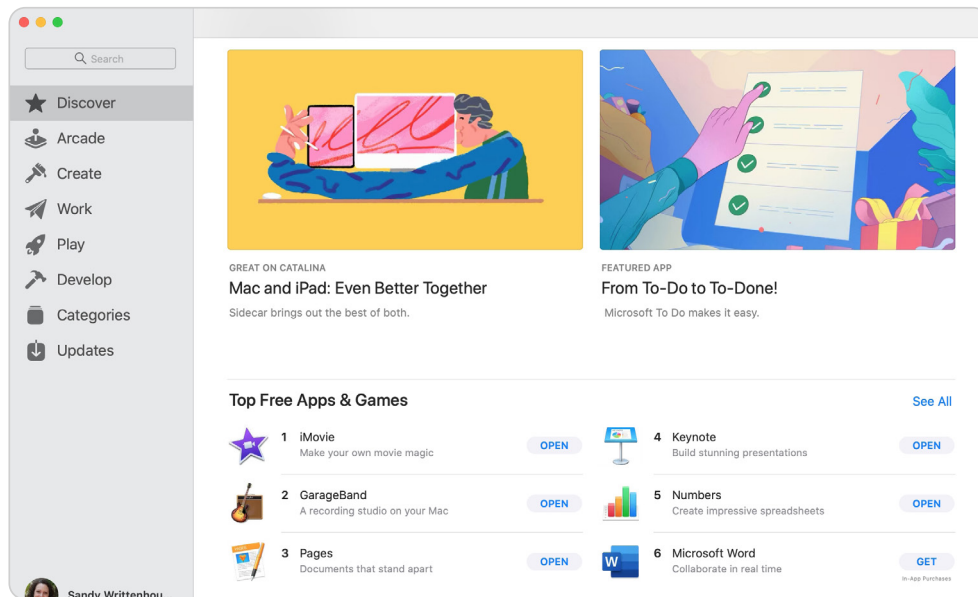


Se pretenderes conseguir encontrar o teu dispositivo perdido num mapa, certifica-te de que os Serviços de localização estão ativos:

- Accede a **Definições do Sistema > Privacidade e segurança > Serviços de localização**. Junto a Serviços do sistema, clica em Detalhes e certifica-te de que os Serviços de localização estão ativados para a app Encontrar.

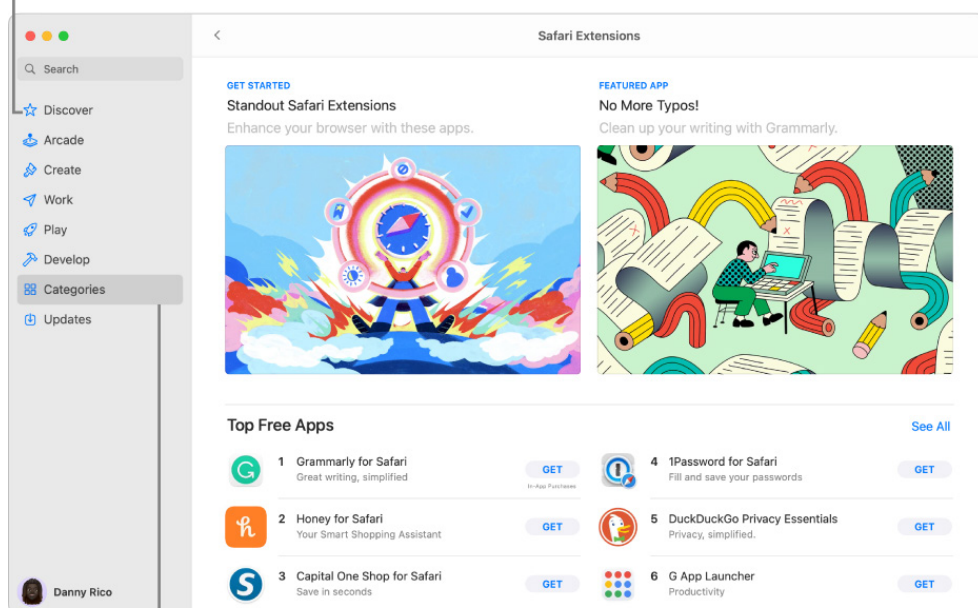


App Store



Para encontrares a aplicação ou extensão do Safari perfeita, procura ou percorre a App Store. Depois de encontrares a aplicação pretendida, podes comprar utilizando o teu ID Apple ou podes usar um código de descarga ou um cartão-oferta.

Procura atualizações nestas secções.



Explora as extensões do Safari.



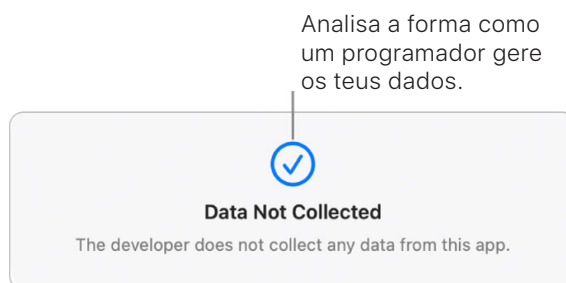
Encontrar e comprar aplicações.

1. Na App Store no Mac, efeta uma das ações que se seguem:

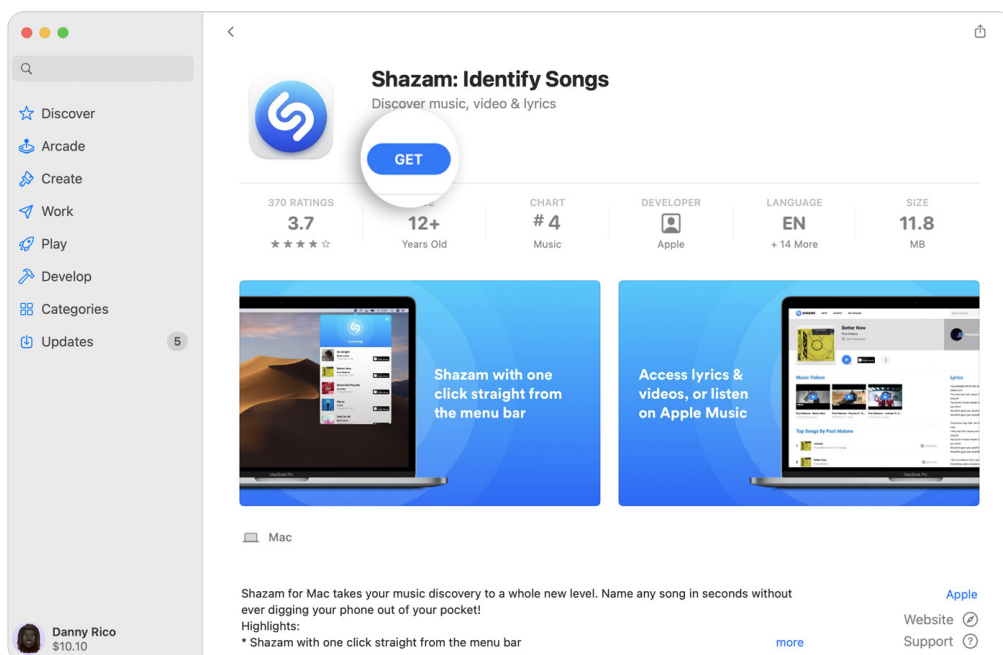
- **Procurar uma aplicação:** digita uma ou mais palavras no campo de pesquisa, localizado no canto superior esquerdo da janela da App Store e, em seguida, a tecla Return.

- **Percorrer a App Store:** clica em Descobrir, Criar, Trabalhar, Jogar, Programar ou Categorias, na barra lateral do lado esquerdo.

2. Clica no nome ou ícone de uma aplicação para obter uma descrição, visualizar as críticas e classificações de clientes, e ver as práticas de privacidade da aplicação.



3. Para descarregar a aplicação, clica no botão que mostra o preço da aplicação ou "Obter". De seguida clica no botão novamente para instalar ou comprar a aplicação (ou usa o Touch ID).





Para colocar uma descarga em pausa durante a instalação, clica no indicador de progresso. Clica no botão Descarga para retomar.

Também podes cancelar uma descarga antes de estar concluída:

- **Do Finder:** na pasta Aplicações, premir Controlo enquanto clicas no ícone da aplicação e, em seguida, seleciona "Mover para o Lixo".
- **Do Launchpad:** premir e manter premido o ícone da aplicação e, depois, clica no botão Fechar.





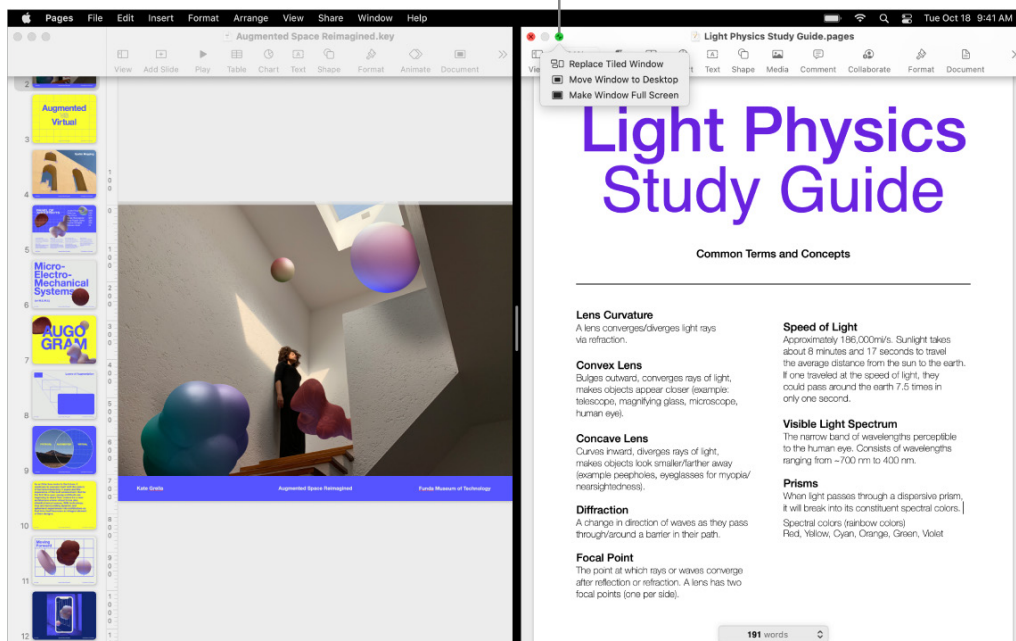
7 Dicas do Mac

**Mais do teu
Mac.**

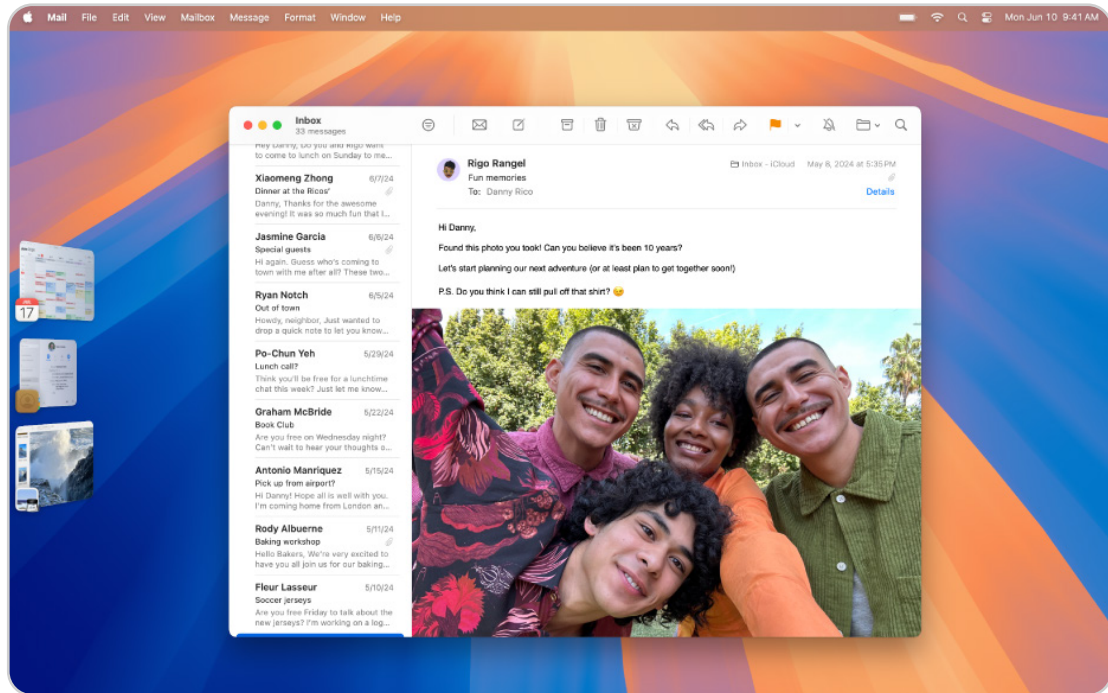


Gestão de janelas do Mac

Clica para ver as opções da janela.



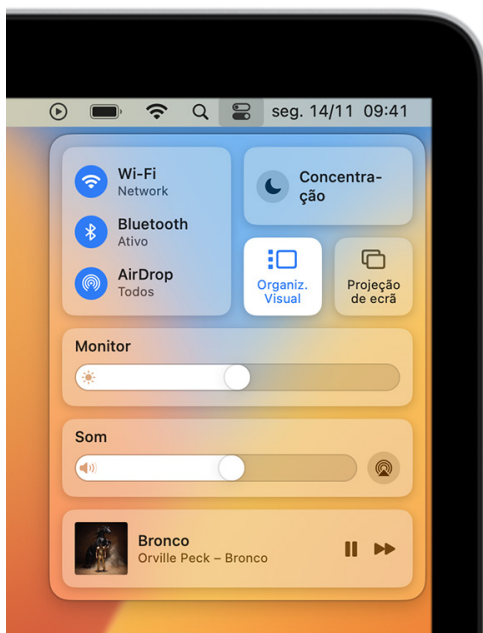
É fácil de te encontrares com uma dúzia de aplicações abertas e uma ou mais janelas abertas para cada aplicação na secretária. Felizmente, existem formas mais eficazes de ver e navegar nas janelas que tem abertas.



Stage Manager.

Usa a vista em ecrã completo quando pretendes que a aplicação preencha o ecrã completo. Diversas aplicações no Mac, tal como o Keynote, Numbers e o Pages, suportam a vista em ecrã completo.

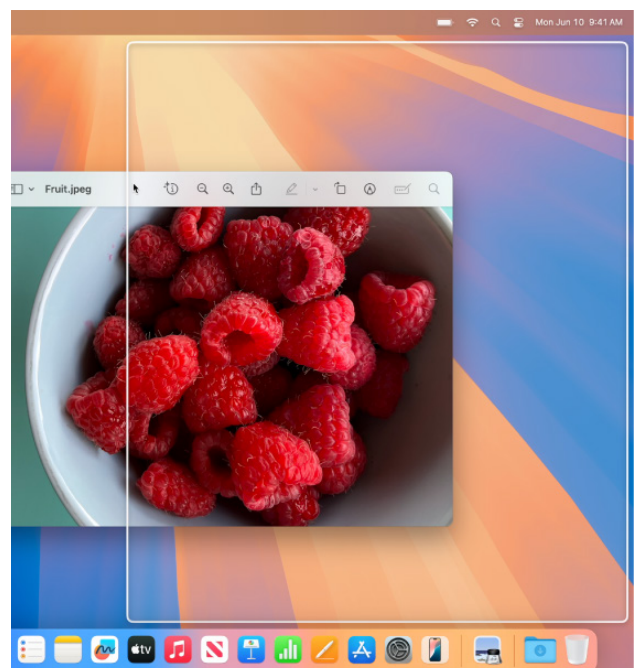
Clica em Central de controlo na barra de menus e, em seguida, clica em Stage Manager (Organiz. Visual).



Mosaicos em janelas.

Podes dispor uma janela em mosaico arrastando-a em direção a uma extremidade do ecrã — parte superior, lado esquerdo, lado direito — ou a qualquer canto do ecrã.

A janela ajusta-se à posição quando o cursor atinge o limite do ecrã.



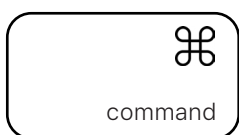


Pesquisar com o Spotlight no Mac



O Spotlight pode ajudar a encontrar rapidamente aplicações, e-mails e outros elementos no Mac. Com as Sugestões de Siri, também podes obter notícias, resultados desportivos, estado do tempo, cotações da bolsa, etc. **O spotlight também efetua cálculos e conversões.**

Para ativar o Spotlight, prime esta combinação ou clica no ícone do Spotlight  no canto superior direito do teu ecrã.



espaço



Câmara de Continuidade no Mac



A Câmara de Continuidade do Mac permite usar o iPhone como uma câmara adicional para o Mac. Podes usar a câmara do iPhone para efetuar videochamadas ou tirar fotografias para as inserir em documentos ou guardá-las no Mac.

Trabalhar sem fios.

O Mac pode alternar automaticamente para usar o iPhone como uma câmara quando estiveres por perto. Também é possível usar uma ligação com fios se preferires.

Usar o microfone do iPhone.

Usa o menu Vídeo no FaceTime para selecionar o iPhone durante uma chamada ou usar as definições da aplicação para mudar para o microfone do iPhone durante as videochamadas.



Usar efeitos de vídeo.

Quando usas a câmara do iPhone para efetuar videochamadas, tens acesso a efeitos de vídeo, tal como Enquadramento central, Modo vertical, Luz de estúdio e Vista de Secretária.

O **Center Stage** mantém a câmara enquadrada em ti conforme te moves, enquanto a Luz de estúdio escurece o fundo e ilumina o teu rosto e o modo Retrato desfoca o fundo e mantém o foco em ti.

É necessário o iPhone 11 ou mais recente para o Enquadramento central e para a Vista de Secretária e é necessário o iPhone 12 ou mais recente para a Luz de estúdio.

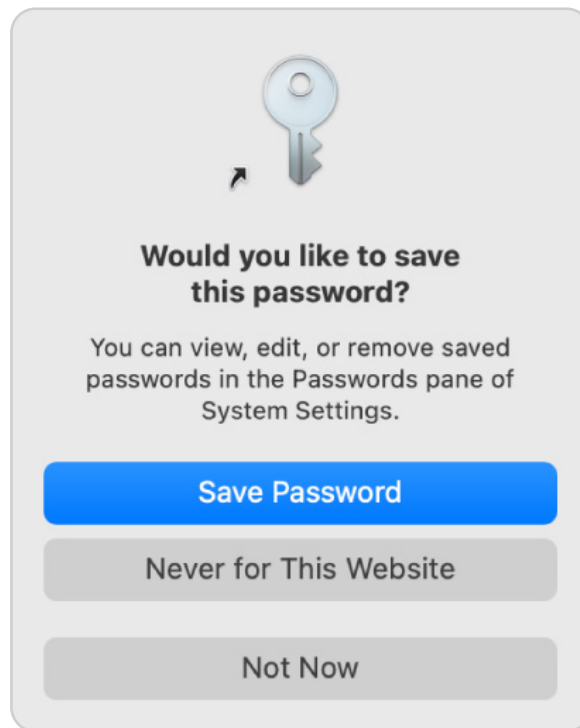
Usar o microfone do iPhone.

Usa a câmara do iPhone, iPad ou iPod touch para digitalizar documentos ou tirar uma fotografia a algo que se encontre por perto. A imagem aparece instantaneamente no Mac. Para fazer uma digitalização no seu dispositivo iOS ou iPadOS, basta arrastar a moldura até que o que pretendes mostrar esteja enquadrado, toca em “Manter digitalização” e, depois, toca em Guardar.

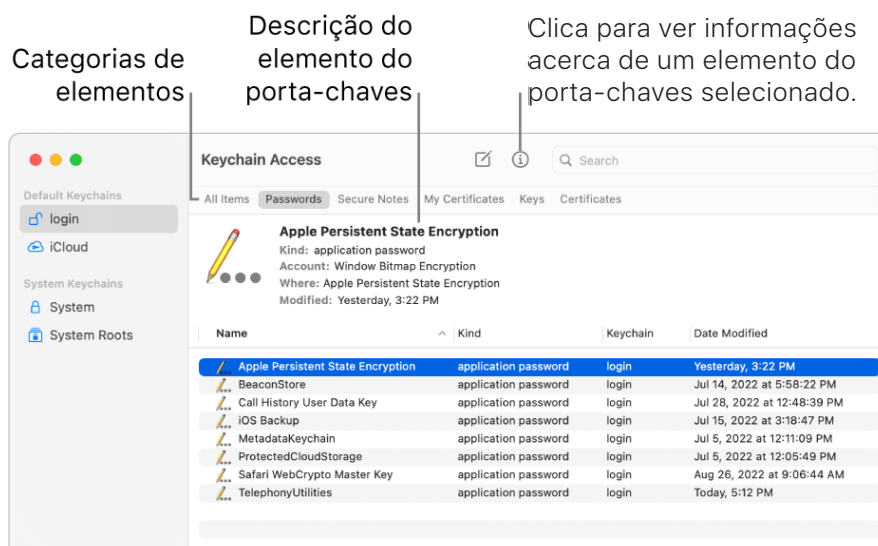
Numa aplicação como Mail, Notas ou Mensagens, seleciona onde pretende guardar a imagem, seleciona Ficheiro (ou Inserir) > Importar do iPhone ou iPad, seleciona “Tirar fotografia” ou “Digitalizar documentos” e, depois, tira a fotografia ou digitaliza a imagem no dispositivo iOS ou iPadOS.

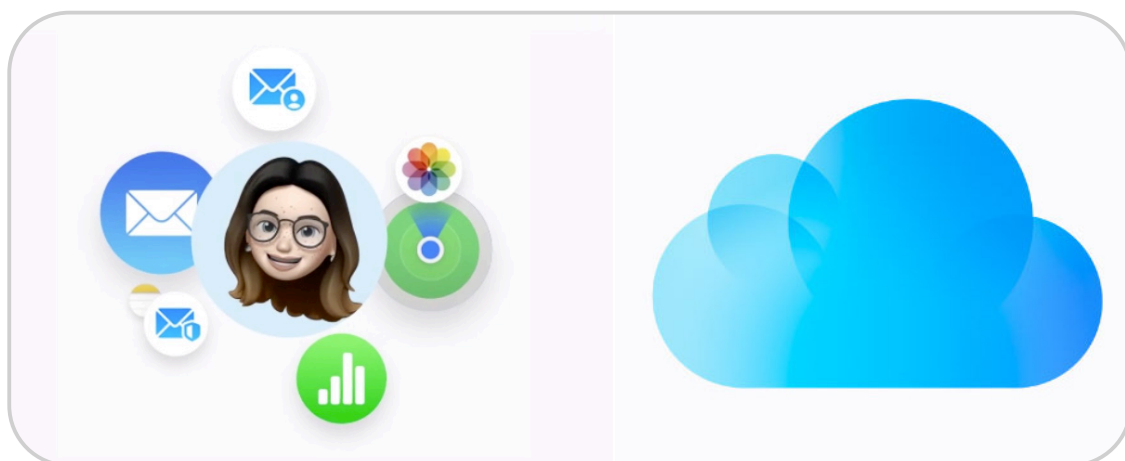


Chaves de acesso no Mac



O Acesso a Porta-chaves é uma aplicação do macOS que armazena as tuas palavras-passe e informações de contas, reduzindo o número de palavras-passe que terás de memorizar e gerir. Para abrir rapidamente o Acesso a Porta-chaves, pesquisa no Spotlight e, em seguida, premir Enter.

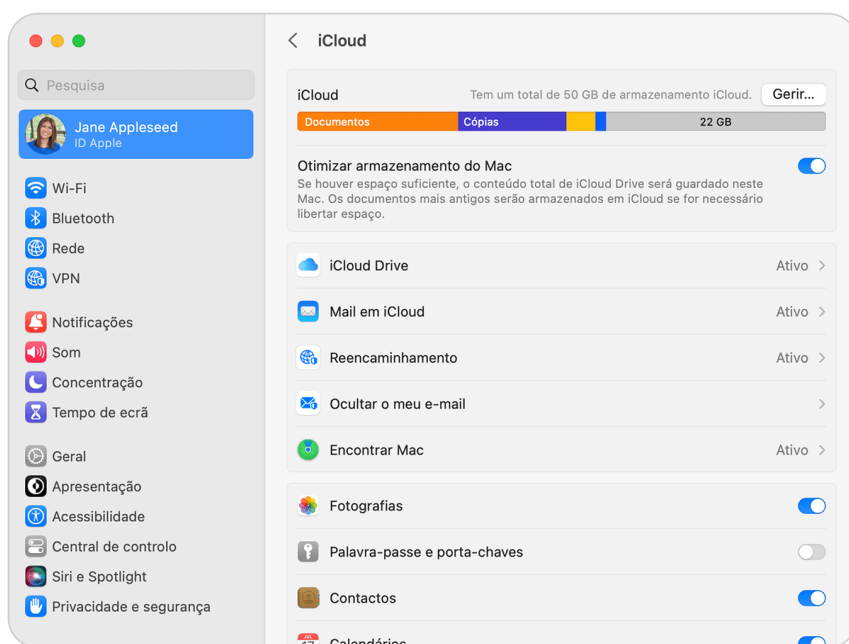




Porta-Chaves iCloud.

Usa a iCloud para guardares todos os teus inícios de sessão em websites e as informações do teu cartão de crédito usadas no preenchimento automático de forma segura. O iCloud guarda automaticamente essas informações atualizadas.

Nas Definições de Sistema, no teu ID Apple, só tens de ativar “Palavra-Passe e porta-chaves” e seguir as instruções que estão no ecrã.





Time Machine no Mac



Podes utilizar o **Time Machine**, a funcionalidade de cópia de segurança integrada do Mac, para efetuar automaticamente cópias de segurança dos teus dados pessoais, incluindo apps, música, fotografias, e-mails e documentos. As cópias de segurança permitem restaurar o Mac a partir de uma cópia de segurança do Time Machine, se alguma vez apagares ou não conseguires aceder aos ficheiros.

Atenção.



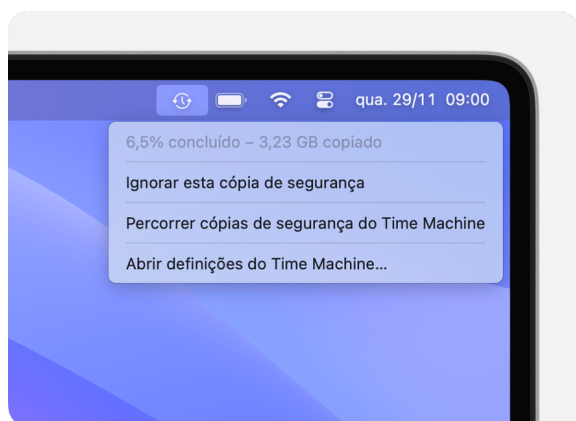
Idealmente, o disco de cópia de segurança tem pelo menos o dobro da capacidade de armazenamento de todos os discos ou volumes dos quais está a efetuar a cópia de segurança. Se não tiver espaço, o Time Machine vai informar-te.



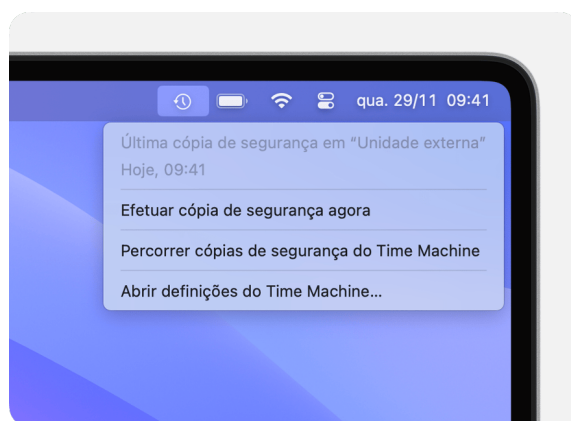
Só é necessário ligar um dispositivo de armazenamento externo ao Mac e fará a cópia de segurança automaticamente.

Verificar o estado da cópia de segurança.

Só é necessário ligar um dispositivo de armazenamento externo ao Mac e fará a cópia de segurança automaticamente.



A cópia de segurança está a decorrer.



A cópia de segurança está concluída.



iStore

17 lojas

Nova Arcada, Braga

Espaço Guimarães, Guimarães

MAR Shopping, Matosinhos

NorteShopping, Matosinhos

Parque Nascente, Gondomar

ArrábidaShopping, V. N. Gaia

GaiaShopping, V. N. Gaia

8ª Avenida, São João da Madeira

Forum Coimbra, Coimbra

LeiriaShopping, Leiria

LoureShopping, Loures

UBBO Shopping Resort, Amadora

Vasco da Gama, Lisboa

Oeiras Parque, Oeiras

AlgarveShopping, Algarve

MAR Shopping, Algarve

MadeiraShopping, Funchal



iStore



O teu especialista Apple.