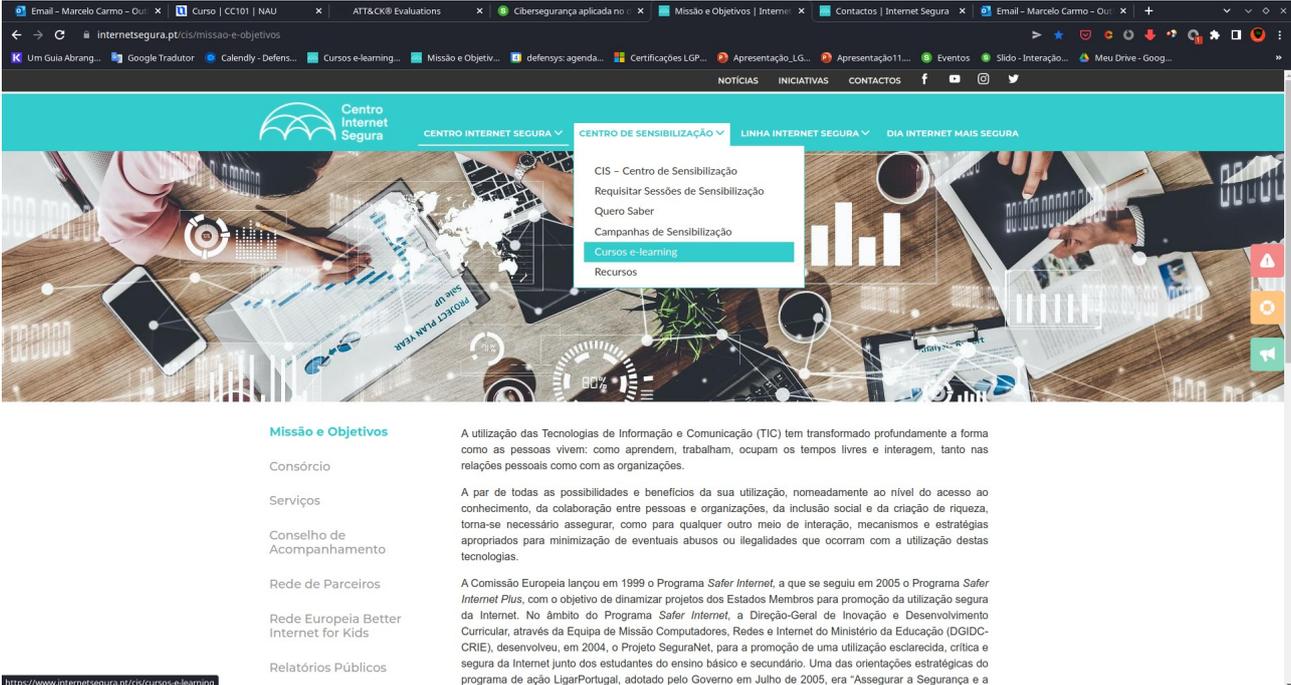


Conscientização básica em cibersegurança

O Centro Internet Segura (<https://www.internetsegura.pt>), que é uma entidade de Portugal, disponibiliza vários cursos no formato e-learning.

Estes cursos abordam vários temas como: as principais ameaças no ciberespaço; os cuidados a ter na utilização das tecnologias; o problema da desinformação ou o que fazer para consumir online de forma segura; as redes sociais, segurança e privacidade, entre outros.



The screenshot shows the website interface for 'Centro Internet Segura'. The main navigation bar includes 'CENTRO INTERNET SEGURA', 'CENTRO DE SENSIBILIZAÇÃO', 'LINHA INTERNET SEGURA', and 'DIA INTERNET MAIS SEGURA'. A dropdown menu is open under 'CENTRO DE SENSIBILIZAÇÃO', listing 'CIS - Centro de Sensibilização', 'Requisitar Sessões de Sensibilização', 'Quero Saber', 'Campanhas de Sensibilização', 'Cursos e-learning' (highlighted), and 'Recursos'. The main content area features a large image of hands working on a laptop with data visualizations. Below the image, there is a section titled 'Missão e Objetivos' with a list of links: 'Consórcio', 'Serviços', 'Conselho de Acompanhamento', 'Rede de Parceiros', 'Rede Europeia Better Internet for Kids', and 'Relatórios Públicos'. To the right of these links, there is a text block describing the mission and objectives of the center, mentioning the 'Safer Internet Plus' program and the 'SeguraNet' project.

O curso possui grande quantidade de conteúdo numa linguagem acessível para leigos.

Existem alguns vídeos também, (com áudio português de Portugal), mas não são essenciais para a compreensão do conteúdo do curso.

Juntamente com as cartilhas de segurança que serão disponibilizadas, este será o conteúdo indicado para atendimento do que é requerido pelo Guia da ANPD sobre a parte de conscientização (item 3.1.2 Conscientização e Treinamento), além de abranger outros pontos igualmente importantes sobre cibersegurança.

A ideia é capacitar as gerências inicialmente, para que sejam multiplicadoras da conscientização em cibersegurança nas suas respectivas cooperativas.

Iremos começar pelo curso “Cidadão Ciberseguro”, que contém muitas informações relevantes para o contexto de casa, trabalho ou ambiente externo.

Esperamos que o conteúdo desse curso seja útil nas atividades desenvolvidas na cooperativa, mas também no dia-a-dia de cada um de vocês.

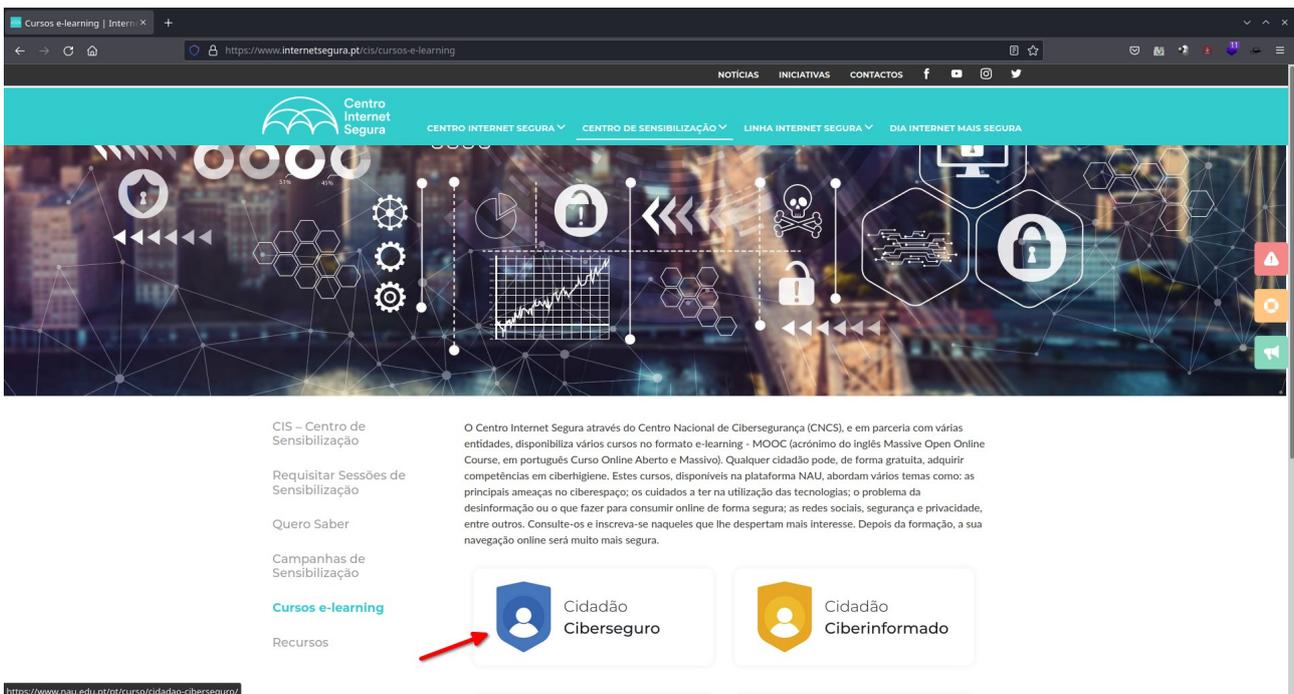
Bons estudos!

PASSO A PASSO PARA SE CAPACITAR NO CURSO

Para realizar o cadastro nos cursos de conscientização em cibersegurança, deve-se acessar o link abaixo:

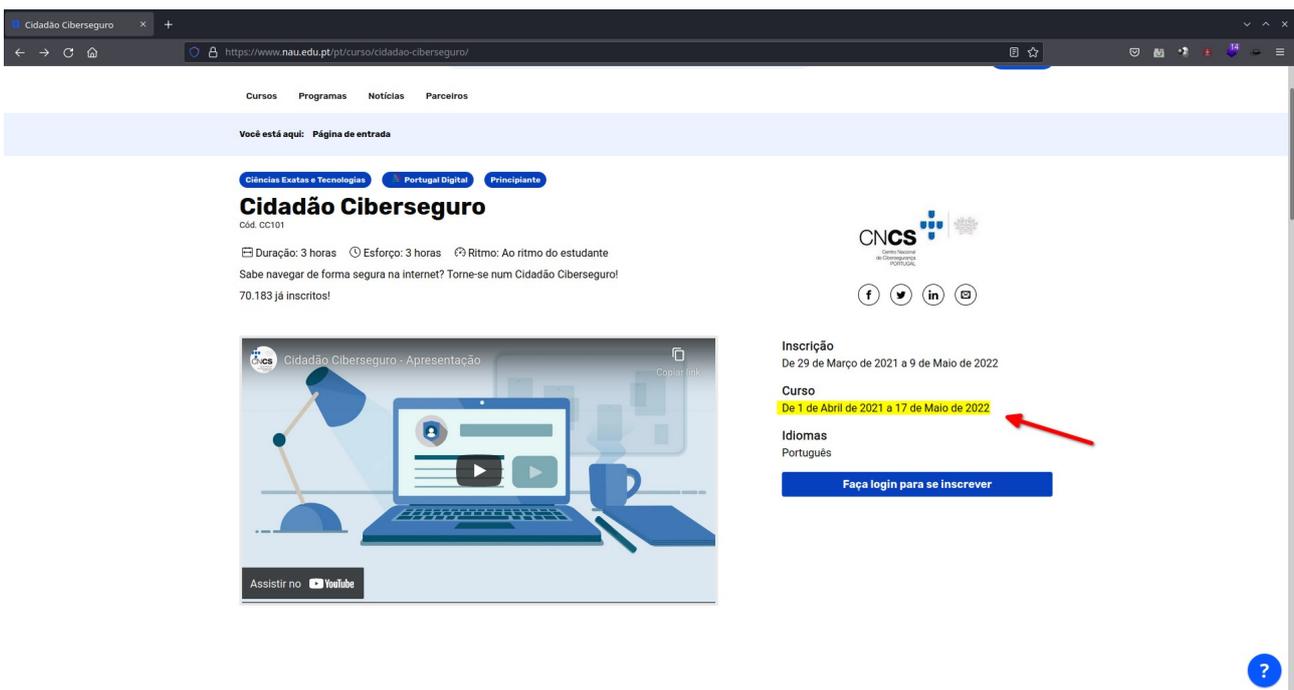
<https://www.internetsegura.pt/cis/cursos-e-learning>

Clicar no curso escolhido (começar pelo “Cidadão Ciberseguro”)



The screenshot shows the website 'Centro Internet Segura' with a navigation menu at the top. The main content area features a large banner with various icons related to cybersecurity. Below the banner, there is a section titled 'CIS - Centro de Sensibilização' with a description of the center's mission. To the right, there are two course cards: 'Cidadão Ciberseguro' (highlighted with a red arrow) and 'Cidadão Ciberinformado'. The URL in the browser's address bar is <https://www.nau.edu.pt/pt/curso/cidadao-ciberseguro/>.

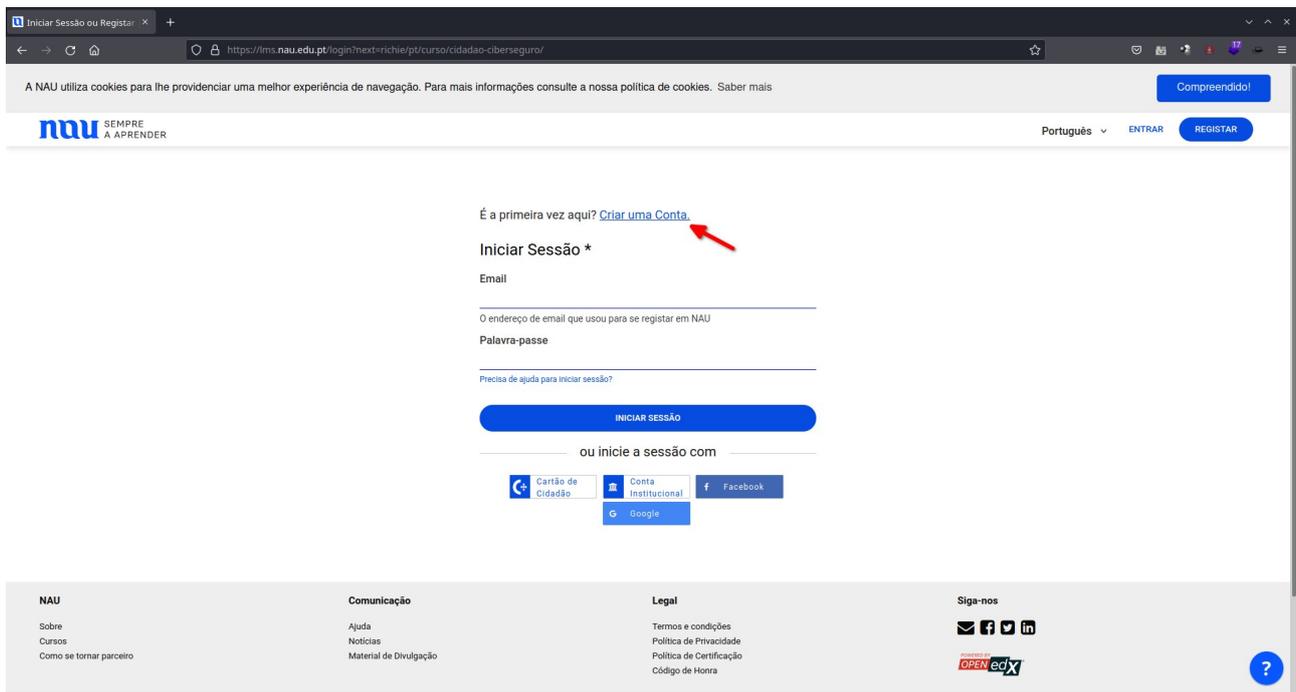
Vai pedir para fazer login antes de iniciar o curso:



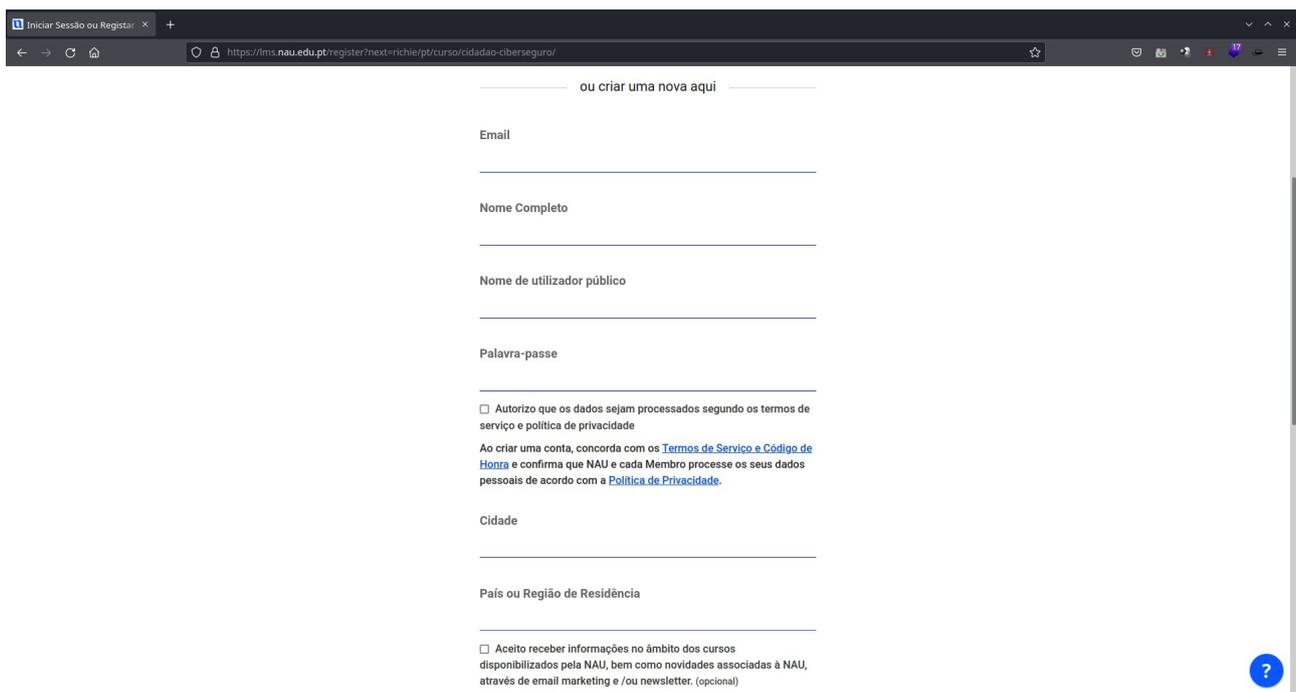
The screenshot shows the course page for 'Cidadão Ciberseguro' on the NAU website. The page includes a navigation menu, a breadcrumb trail, and a header with the course title and code (C04_CCI01). The course details section shows the duration (3 hours), effort (3 hours), and rhythm (at the student's pace). The course dates are highlighted in yellow: 'De 1 de Abril de 2021 a 17 de Maio de 2022'. A red arrow points to these dates. Below the dates, there is a blue button that says 'Faça login para se inscrever'. The page also features a video player for the course presentation and social media icons for the CNCS.

* Importante observar as datas de início e fim do curso e concluir nesse período.

Como ainda não se tem o login, deve-se fazer o “Criar uma conta”:

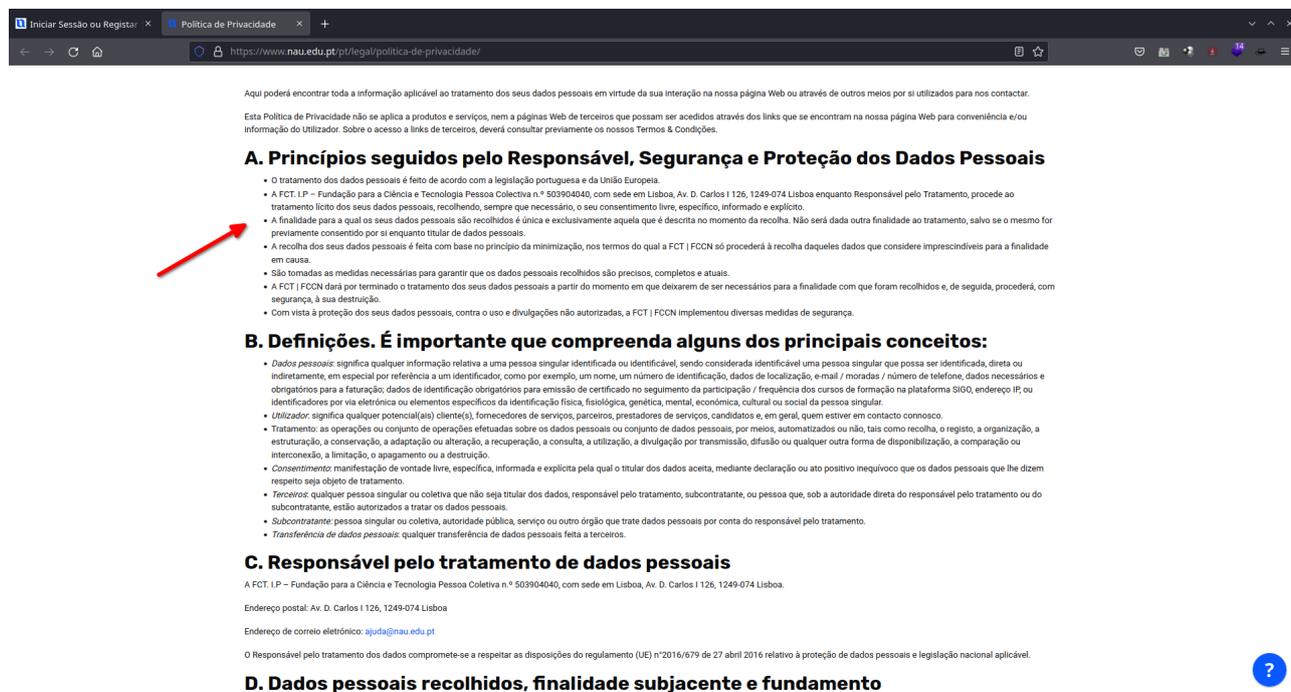


Preencher com as informações obrigatórias (algumas são opcionais e DEVEM ser deixadas sem respostas):



Para prosseguir, deve-se autorizar o processamento dos dados de acordo com a política de privacidade deles)

* Observação: É um curso no âmbito da União Européia, portanto os dados são protegidos pela GDPR também.



Aqui poderá encontrar toda a informação aplicável ao tratamento dos seus dados pessoais em virtude da sua interação na nossa página Web ou através de outros meios por si utilizados para nos contactar.

Esta Política de Privacidade não se aplica a produtos e serviços, nem a páginas Web de terceiros que possam ser acedidos através dos links que se encontram na nossa página Web para conveniência e/ou informação do Utilizador. Sobre o acesso a links de terceiros, deverá consultar previamente os nossos Termos & Condições.

A. Princípios seguidos pelo Responsável, Segurança e Proteção dos Dados Pessoais

- O tratamento dos dados pessoais é feito de acordo com a legislação portuguesa e da União Europeia.
- A FCT, I.P. – Fundação para a Ciência e Tecnologia Pessoa Colectiva n.º 503904040, com sede em Lisboa, Av. D. Carlos I 126, 1249-074 Lisboa enquanto Responsável pelo Tratamento, procede ao tratamento lícito dos seus dados pessoais, recolhendo, sempre que necessário, o seu consentimento livre, específico, informado e explícito.
- A finalidade para a qual os seus dados pessoais são recolhidos é única e exclusivamente aquela que é descrita no momento da recolha. Não será dada outra finalidade ao tratamento, salvo se o mesmo for previamente consentido por si enquanto titular de dados pessoais.
- A recolha dos seus dados pessoais é feita com base no princípio da minimização, nos termos do qual a FCT | FCCN só procederá à recolha daqueles dados que considere imprescindíveis para a finalidade em causa.
- São tomadas as medidas necessárias para garantir que os dados pessoais recolhidos são precisos, completos e atuais.
- A FCT | FCCN dará por terminado o tratamento dos seus dados pessoais a partir do momento em que deixarem de ser necessários para a finalidade para a qual foram recolhidos e, de seguida, procederá, com segurança, à sua destruição.
- Com vista à proteção dos seus dados pessoais, contra o uso e divulgações não autorizadas, a FCT | FCCN implementou diversas medidas de segurança.

B. Definições. É importante que compreenda alguns dos principais conceitos:

- **Dados pessoais:** significa qualquer informação relativa a uma pessoa singular identificada ou identificável, sendo considerada identificável uma pessoa singular que possa ser identificada, direta ou indiretamente, em especial por referência a um identificador, como por exemplo, um nome, um número de identificação, dados de localização, e-mail / moradas / número de telefone, dados necessários e obrigatórios para a faturação, dados de identificação obrigatórios para emissão de certificado no seguimento da participação / frequência dos cursos de formação na plataforma SIQI, endereço IP, ou identificadores por via eletrónica ou elementos específicos da identificação física, fisiológica, genética, mental, económica, cultural ou social da pessoa singular.
- **Utilizador:** significa qualquer potencial(ais) cliente(s), fornecedores de serviços, parceiros, prestadores de serviços, candidatos e, em geral, quem estiver em contacto conosco.
- **Tratamento:** as operações ou conjunto de operações efetuadas sobre os dados pessoais ou conjunto de dados pessoais, por meios, automatizados ou não, tais como recolha, o registo, a organização, a estruturação, a conservação, a adaptação ou alteração, a recuperação, a consulta, a utilização, a divulgação por transmissão, difusão ou qualquer outra forma de disponibilização, a comparação ou interconexão, a limitação, o apagamento ou a destruição.
- **Consentimento:** manifestação de vontade livre, específica, informada e explícita pela qual o titular dos dados aceita, mediante declaração ou ato positivo inequívoco que os dados pessoais que lhe dizem respeito seja objeto de tratamento.
- **Terceiros:** qualquer pessoa singular ou coletiva que não seja titular dos dados, responsável pelo tratamento, subcontratante, ou pessoa que, sob a autoridade direta do responsável pelo tratamento ou do subcontratante, estão autorizados a tratar os dados pessoais.
- **Subcontratante:** pessoa singular ou coletiva, autoridade pública, serviço ou outro órgão que trate dados pessoais por conta do responsável pelo tratamento.
- **Transferência de dados pessoais:** qualquer transferência de dados pessoais feita a terceiros.

C. Responsável pelo tratamento de dados pessoais

A FCT, I.P. – Fundação para a Ciência e Tecnologia Pessoa Colectiva n.º 503904040, com sede em Lisboa, Av. D. Carlos I 126, 1249-074 Lisboa.

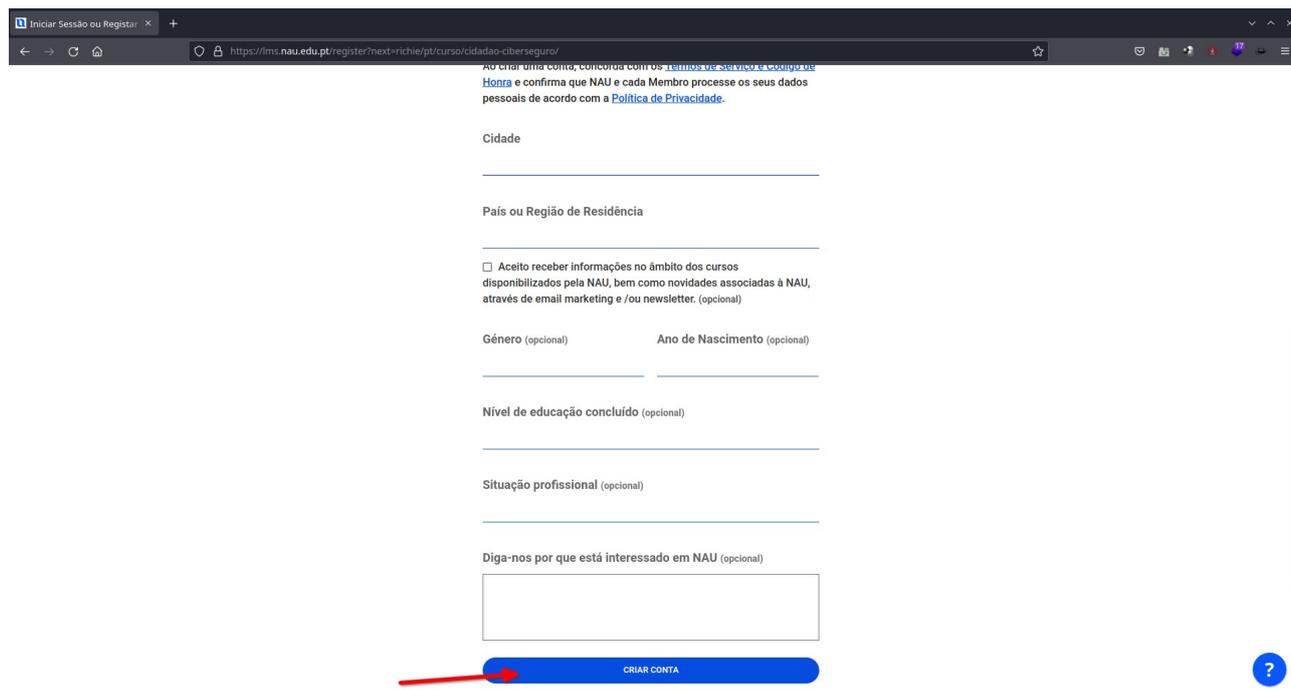
Endereço postal: Av. D. Carlos I 126, 1249-074 Lisboa

Endereço de correio eletrónico: ajuda@nau.edu.pt

O Responsável pelo tratamento dos dados compromete-se a respeitar as disposições do regulamento (UE) n.º 2016/679 de 27 abril 2016 relativo à proteção de dados pessoais e legislação nacional aplicável.

D. Dados pessoais recolhidos, finalidade subjacente e fundamento

Por fim, clicar em “Criar conta”.



Para criar uma conta, concorda com os [Termos de Serviço e Código de Honra](#) e confirma que NAU e cada Membro processe os seus dados pessoais de acordo com a [Política de Privacidade](#).

Cidade

País ou Região de Residência

Aceito receber informações no âmbito dos cursos disponibilizados pela NAU, bem como novidades associadas à NAU, através de email marketing e /ou newsletter. (opcional)

Género (opcional) _____ Ano de Nascimento (opcional) _____

Nível de educação concluído (opcional)

Situação profissional (opcional)

Diga-nos por que está interessado em NAU (opcional)

CRIAR CONTA

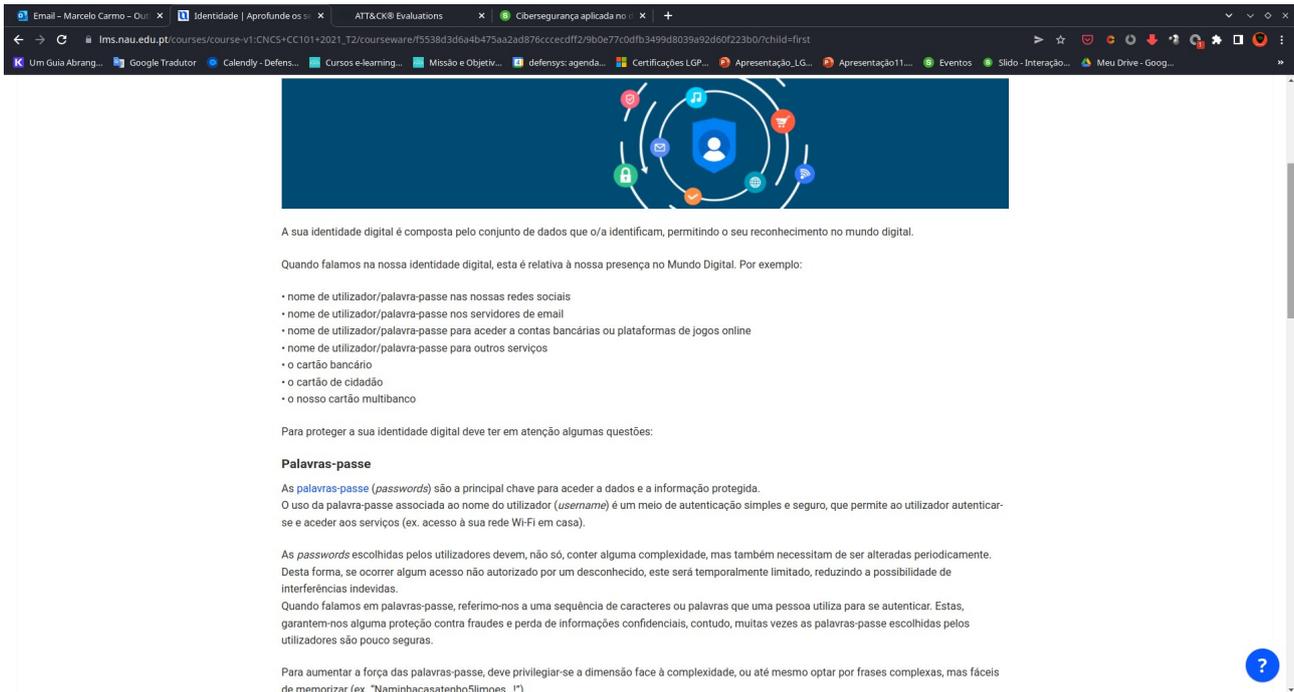
Clicar em “Ir para o curso”:

The screenshot shows the course page for 'Cidadão Ciberseguro' on the NAU platform. The course is categorized under 'Ciências Exatas e Tecnologias', 'Portugal Digital', and 'Principiante'. It has a code of CC101, a duration of 3 hours, and an effort of 3 hours. The course is available in Portuguese. A red arrow points to the 'Ir para o curso' button, which is highlighted in blue. Below the button, it says 'Está inscrito nesta edição do curso'. The page also features a video player for the course presentation and social media icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, and Instagram.

O curso estará disponibilizado, conforme abaixo:

The screenshot shows the course progress page for 'Cidadão Ciberseguro'. The page is titled 'Curso | CC101 | NAU' and includes a search bar for the course. The course is listed as 'O essencial do curso Cidadão Ciberseguro'. The progress is shown as 100% complete for all items, including 'Bem vind@ ao curso Cidadão Ciberseguro', 'Guia do curso', 'Glossário e documentação geral para o curso Cidadão Ciberseguro', 'Conheça o Centro Nacional de Cibersegurança (CNCS)', 'Casa', 'Inicio', 'Aprofunde os seus conhecimentos', 'Teste os seus conhecimentos (5 Perguntas) Quiz Casa', 'Take-aways', 'Trabalho', and 'Exterior'. The 'Atividades Finais' section is partially visible. The page also features a 'Ferramentas do Curso' section with 'Favoritos' and 'Próximas Datas' (16 de mai de 2022) and a 'Compreendido!' button.

Conteúdo do curso:



A sua identidade digital é composta pelo conjunto de dados que o/a identificam, permitindo o seu reconhecimento no mundo digital.

Quando falamos na nossa identidade digital, esta é relativa à nossa presença no Mundo Digital. Por exemplo:

- nome de utilizador/palavra-passe nas nossas redes sociais
- nome de utilizador/palavra-passe nos servidores de email
- nome de utilizador/palavra-passe para aceder a contas bancárias ou plataformas de jogos online
- nome de utilizador/palavra-passe para outros serviços
- o cartão bancário
- o cartão de cidadão
- o nosso cartão multibanco

Para proteger a sua identidade digital deve ter em atenção algumas questões:

Palavras-passe

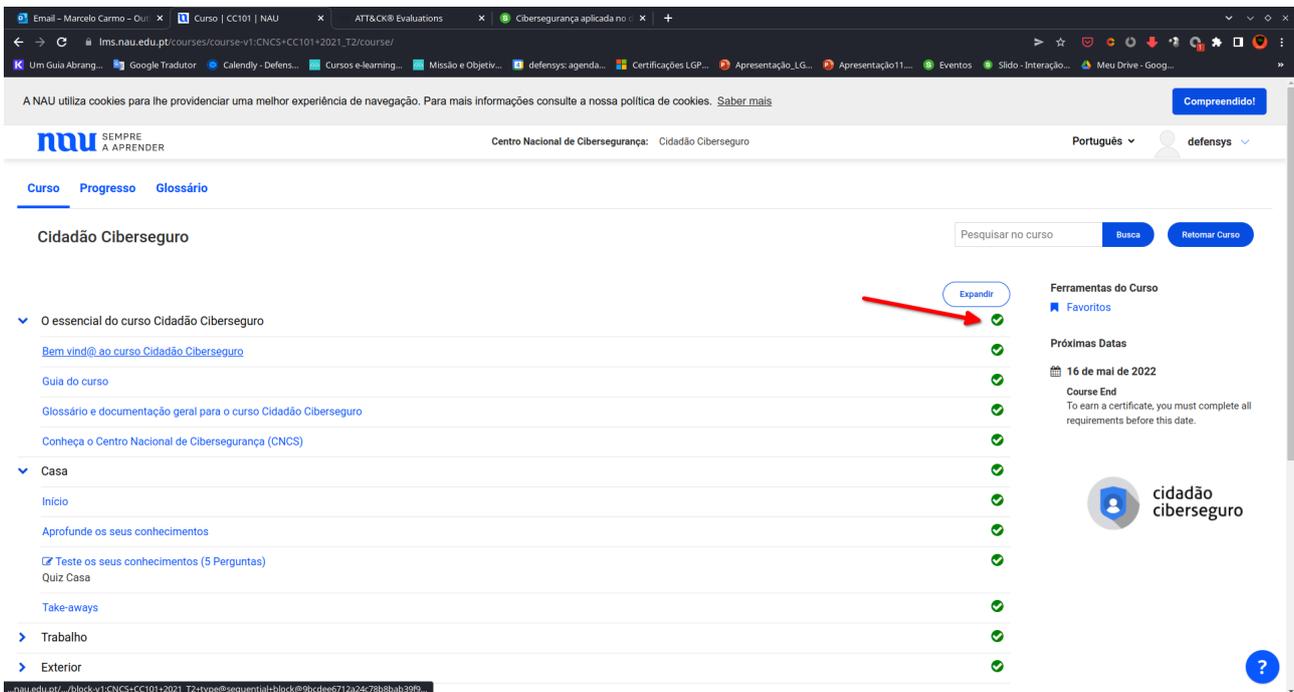
As **palavras-passe** (*passwords*) são a principal chave para aceder a dados e a informação protegida. O uso da palavra-passe associada ao nome do utilizador (*username*) é um meio de autenticação simples e seguro, que permite ao utilizador autenticar-se e aceder aos serviços (ex. acesso à sua rede Wi-Fi em casa).

As *passwords* escolhidas pelos utilizadores devem, não só, conter alguma complexidade, mas também necessitam de ser alteradas periodicamente. Desta forma, se ocorrer algum acesso não autorizado por um desconhecido, este será temporalmente limitado, reduzindo a possibilidade de interferências indevidas.

Quando falamos em palavras-passe, referimo-nos a uma sequência de caracteres ou palavras que uma pessoa utiliza para se autenticar. Estas, garantem-nos alguma proteção contra fraudes e perda de informações confidenciais, contudo, muitas vezes as palavras-passe escolhidas pelos utilizadores são pouco seguras.

Para aumentar a força das palavras-passe, deve privilegiar-se a dimensão face à complexidade, ou até mesmo optar por frases complexas, mas fáceis de memorizar (ex. "Naminhacasatenho5limoes...!")

A medida que o aluno vai progredindo no curso, é feita a checagem (em verde) do progresso nos capítulos:



A NAU utiliza cookies para lhe proporcionar uma melhor experiência de navegação. Para mais informações consulte a nossa política de cookies. [Saber mais](#) Compreendido!

nau SEMPRE A APRENDER

Centro Nacional de Cibersegurança: Cidadão Ciberseguro

Português defensys

Curso **Progresso** Glossário

Cidadão Ciberseguro

Pesquisar no curso

- ▼ O essencial do curso Cidadão Ciberseguro Expandir
- [Bem vind@ ao curso Cidadão Ciberseguro](#)
- [Guia do curso](#)
- [Glossário e documentação geral para o curso Cidadão Ciberseguro](#)
- [Conheça o Centro Nacional de Cibersegurança \(CNCS\)](#)
- ▼ Casa
- [Início](#)
- [Aprofunde os seus conhecimentos](#)
- [Teste os seus conhecimentos \(5 Perguntas\)](#)
- [Quiz Casa](#)
- [Take-aways](#)
- ▶ Trabalho
- ▶ Exterior

Ferramentas do Curso

- Favoritos

Próximas Datas

16 de mai de 2022

Course End

To earn a certificate, you must complete all requirements before this date.

 cidadão ciberseguro

Para validar seu aprendizado e receber o certificado, deve-se responder a um teste contendo 10 perguntas:

The screenshot shows the course page for 'Cidadão Ciberseguro' on the NAU platform. The main content area lists several activities, with 'Teste os seus conhecimentos (10 Perguntas)' highlighted by a red arrow. The interface includes a search bar, navigation menu, and footer with logos for NAU, CNCS, and various funding sources.

Ao final, se for aprovado, será disponibilizado um certificado, como no exemplo abaixo:

The certificate is issued to MARCELO CARMO, stating that he completed the course with a total of 3 hours of theoretical and practical learning. It is signed by Lino Santos, Coordinator of the National Center for Cybersecurity. The certificate includes logos for CNCS, NAU, and funding sources like COMPETE 2020 and Portugal 2020.

* Importante destacar que o certificado servirá de evidência de comprovação da conscientização.

Vamos para o próximo conteúdo?