



Módulo 1 - Cartão de recapitulação

Utilizar o teclado

Boas práticas de utilização do teclado

- Posicione o teclado corretamente, à sua frente, a uma distância que lhe permita manter os cotovelos junto ao corpo e os pulsos direitos.
- Evite bater nas teclas do teclado com demasiada força.
- Utilize os atalhos do teclado para executar acções comuns mais rapidamente.
- Faça pausas regulares para esticar os dedos, os pulsos e os antebraços para evitar a fadiga muscular.
- Se possível, utilize um teclado ergonómico de alta qualidade e um suporte para elevar o ecrã ao nível dos olhos e manter uma postura mais confortável.
- Pratique! Quanto mais confortável estiver, mais reduzirá a tensão nos seus dedos e pulsos.



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto Número: KA220-YOU-000087118

Módulo 1 - Cartão de recapitulação

Utilizar o teclado



Atalhos do teclado

- **Copiar** (Ctrl+C), **Cortar** (Ctrl+X), **Colar** (Ctrl+V).
- **Desfazer** (Ctrl+Z), **Refazer** (Ctrl+Y).
- **Selecionar tudo** (Ctrl+A).
- **Abrir** (Ctrl+O), **Guardar** (Ctrl+S).
- **Localizar** (Ctrl+F), **Substituir** (Ctrl+H).

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto Número: KA220-YOU-000087118