



GUIA DO USUÁRIO MACOS

Domine seu **Mac.**

O manual que não veio na caixa.
Atalhos, segredos e cuidados que todo
dono de Mac deveria conhecer.

Seu Mac faz muito mais do que você usa.

A Apple esconde seus melhores recursos atrás de atalhos que ninguém te ensina. Este guia reúne os que realmente importam — testados, diretos, do básico ao avançado. Sem encheção. Só o que faz diferença no seu dia.

Como usar este guia

Você não precisa decorar tudo. Comece pela **Parte 1**, pratique 3 ou 4 atalhos por semana até virarem automáticos, e volte quando quiser mais. No fim, há uma **Cola de Atalhos** de uma página — imprima e deixe perto do computador.

COMO LER AS TECLAS

Cada atalho aparece como uma sequência de teclas. Pressione todas **ao mesmo tempo**. Veja o que cada símbolo significa:



Command (Cmd) — a tecla principal



Shift (maiúsculas)



Option (Alt)



Control (Ctrl)



Escape (cancelar)



Delete (apagar)



Globe / fn (função)



Setas de direção

Uma palavra da **Cirurgião Tech** Cuidamos de Mac, iPhone e iPad o dia inteiro. Percebemos que metade dos problemas que chegam até nós nasce de uso no escuro — gente que ama o aparelho mas nunca recebeu um manual de verdade. Este guia é nossa forma de devolver isso. **Mac saudável é Mac bem usado.**

O que você vai aprender.

01	Essenciais	04
	Os atalhos que você vai usar todo dia	
02	Produtividade	06
	Trabalhe mais rápido com janelas, texto e gestos	
03	Segredos	08
	Recursos que poucos conhecem — incluindo novidades do Sequoia	
04	Saúde do seu Mac	11
	Bateria, espaço, backup e como evitar dor de cabeça	
⚠	Sinais de alerta	14
	Quando NÃO mexer e quando procurar um especialista	
★	Cola de Atalhos	16
	Uma página para imprimir e deixar na mesa	

FUNCIONA NO SEU MAC?

Os atalhos deste guia valem para qualquer Mac com **macOS recente**. Algumas novidades marcadas com **"Sequoia"** exigem o macOS 15 ou mais novo — para checar, abra o menu **Apple** (canto superior esquerdo) ▶ **Ajustes do Sistema** ▶ **Geral** ▶ **Sobre**.

01 Essenciais

Os atalhos que entram no seu dia a dia primeiro

Spotlight — ache qualquer coisa



O atalho mais poderoso do Mac. Abre uma busca onde você digita o nome de qualquer app, arquivo ou ajuste e abre na hora — sem caçar ícone. É assim que usuários avançados abrem tudo.

Quando usar: **abrir apps e arquivos sem tirar a mão do teclado.**

Colar sem formatação







Copiou um texto e ele colou com fonte e cor estranhas? Este atalho cola só o texto puro, já no estilo do documento de destino. Acaba com a bagunça de copiar da internet.

Quando usar: **colar texto da web no e-mail, Notas ou Pages sem sujeira.**

Alternar entre apps abertos






Segure  e toque  para percorrer os apps abertos; solte no que quiser. Para alternar entre **janelas do mesmo app** (duas do Chrome, por exemplo), use  +  (a tecla acima do Tab).

Quando usar: **pular entre navegador, mensagens e trabalho num piscar.**

Fechar janela ≠ Sair do app



No Mac, fechar a janela ( ) **não fecha o programa** — ele continua aberto no Dock. Para sair de verdade e liberar memória, use  . Entender isso resolve metade da “lentidão” do Mac.

Quando usar: **fechar de vez o que não está usando.**

Forçar o encerramento de um app travado



App congelou e a bolinha colorida não para de girar? Este atalho abre a janela "Forçar Encerrar". Escolha o app travado e clique em **Forçar Encerrar**. Não precisa reiniciar o Mac inteiro.

Quando usar: **um programa parou de responder.**

Capturas de tela (print)



O Mac tem três prints diferentes:

tela inteira · selecionar um pedaço · barra completa + **gravar a tela**

Dica de ouro: depois do , toque e o cursor vira uma câmera — clique numa janela para capturá-la sozinha, já recortada e com sombra.

Quando usar: **mandar print de erro, comprovante ou conversa.**

Quick Look — espie sem abrir

Selecione um arquivo (foto, PDF, vídeo, documento) e aperte a barra de . Ele abre uma pré-visualização instantânea, sem precisar carregar o programa pesado. Aperte espaço de novo para fechar.

Quando usar: **conferir vários arquivos rápido, um atrás do outro.**

PRATIQUE ESTA SEMANA

Escolha **Spotlight** (⌘ espaço) e **colar sem formatação**. Use-os de propósito por 3 dias. Quando virarem automáticos, volte para a Parte 2.



02 Produtividade

Janelas, texto e gestos — onde o tempo realmente é ganho

Mission Control — veja tudo que está aberto




Mostra todas as janelas abertas espalhadas na tela, sem sobreposição. No trackpad, o mesmo efeito sai deslizando **três ou quatro dedos para cima**. Clique na janela que quer trazer à frente.

Quando usar: **achar aquela janela perdida no meio de muitas.**

Áreas de Trabalho (Spaces)



Crie mesas separadas — uma para trabalho, outra para pessoal — e deslize entre elas com  + setas (ou três dedos para o lado no trackpad). Para criar uma nova, entre no Mission Control e clique no + no topo.

Quando usar: **separar contextos e parar de afogar em janelas.**

Gestos de trackpad que valem ouro

trackpad

Juntar polegar + 3 dedos: abre o Launchpad (todos os apps). **Afastar polegar + 3 dedos:** mostra a mesa na hora. **Dois dedos para os lados** dentro do navegador: volta e avança páginas. **Toque com dois dedos:** equivale ao botão direito.

Quando usar: **todo dia — gestos economizam mais tempo que qualquer atalho.**



Mexa em texto como profissional

Funciona em qualquer lugar que você digite — e-mail, navegador, Word, Pages, mensagens.


Pular palavra por palavra



Move o cursor uma palavra inteira de cada vez, em vez de letra por letra.

Ir ao início / fim da linha



Salta direto para a ponta da linha. Some  para já selecionar o caminho.

Início / fim do documento



Vai para o topo ou o fim do texto sem rolar com o dedo.

Apagar a palavra inteira



Apaga a palavra anterior de uma vez.  +  apaga até o começo da linha.

Spotlight também é calculadora

Contas e conversões na hora



Abra o Spotlight e digite direto: **1500*0,12** para uma conta, **100 usd em reais** para câmbio, ou **20 cm em polegadas** para medidas. A resposta aparece sem abrir nenhum app.

Quando usar: **uma conta rápida no meio do trabalho.**

Emojis e símbolos em qualquer lugar



Abre o painel de emojis e símbolos especiais (©, €, →, ½) dentro de qualquer campo de texto.

Quando usar: **dar um toque nas mensagens ou inserir símbolos.**



03 Segredos

Recursos que poucos conhecem — alguns novos no macOS Sequoia

Organizar janelas lado a lado · SEQUOIA



No macOS Sequoia, **arraste uma janela até a borda da tela** e solte: ela se ajusta à metade automaticamente; arraste até um canto para ocupar um quarto. Prefere teclado?

(Globe/fn + Control + seta) joga a janela para cada metade da tela. Tudo isso também aparece no menu **Janela ▶ Mover e Redimensionar**.

Quando usar: **trabalhar com duas janelas abertas sem ficar arrastando à mão.**

Espelhamento do iPhone · SEQUOIA

app no Dock

Use o iPhone **direto na tela do Mac**: abra o app **Espelhamento do iPhone**. A tela do celular aparece numa janela e você controla tudo pelo mouse e teclado — abrir apps, responder mensagens, arrastar arquivos. Funciona em Macs com chip Apple e iPhone com iOS 18, ambos no mesmo Apple ID.

Quando usar: **usar o celular sem largar o computador.**

Área de transferência universal




Copie um texto, foto ou link **no iPhone** e cole **no Mac** (ou o contrário) — como se fossem o mesmo aparelho. Basta estarem no mesmo Apple ID, com Wi-Fi e Bluetooth ligados. Mágico para mandar uma foto do celular para o e-mail no computador.

Quando usar: **levar algo do celular pro Mac sem app nenhum.**



Assine PDFs e junte documentos (Pré-Visualização)

espaço ou 2x clique

O app **Pré-Visualização** (Preview) que já vem no Mac faz o que muita gente paga app para fazer: **assinar um PDF** (clique no ícone de marcação  ▶ Assinatura — dá para criar a assinatura pelo trackpad ou mostrando um papel à câmera), **juntar vários PDFs** (arraste páginas na barra lateral) e **reduzir o tamanho** (Arquivo ▶ Exportar ▶ Filtro Quartz “Reduce File Size”).

Quando usar: **assinar contrato, montar e enviar documentos.**

Substituição de texto — atalhos que você inventa

Ajustes

Em **Ajustes do Sistema ▶ Teclado ▶ Substituições de Texto**, ensine o Mac a trocar abreviações por frases. Digite “**meuemail**” e ele escreve seu e-mail completo; “**tel**” vira seu telefone. Vale em todos os apps e sincroniza com o iPhone.

Quando usar: **parar de redigitar e-mail, endereço, CNPJ, respostas prontas.**

Cantos Ativos (Hot Corners)


Ajustes

Em **Ajustes do Sistema ▶ Mesa e Dock ▶ Cantos Ativos**, defina uma ação para cada canto da tela. Ex.: jogar o cursor no canto inferior direito para **bloquear a tela** na hora, ou no superior para ver todas as janelas.

Quando usar: **ações instantâneas só movendo o mouse.**

Ditado — escreva falando



Ative em **Ajustes do Sistema ▶ Teclado ▶ Ditado**. Depois, em qualquer campo de texto, toque na tecla  (Globe) e fale — o Mac transcreve. Ótimo para mensagens longas e e-mails sem digitar.

Quando usar: **responder mensagens longas com a voz.**

iPad como segunda tela (Sidecar)




Ajustes

Tem um iPad? Use-o como **monitor extra** do Mac, com ou sem fio. Vá em **Ajustes do Sistema** ▶ **Monitores** e selecione o iPad, ou use o ícone de tela na barra de menus. Mais espaço de trabalho sem comprar monitor.

Quando usar: **ganhar uma segunda tela em viagem ou home office.**

Arquivos ocultos no Finder



Mostra (e esconde) os arquivos ocultos do sistema dentro do Finder. Use  +  +  para “Ir para a pasta” e digitar um caminho direto.

Quando usar: **achar uma pasta de configuração que o app pediu.**

App Atalhos — automatize tarefas repetidas

app Atalhos

O app **Atalhos** (Shortcuts) cria pequenas automações com um clique: redimensionar um lote de fotos, transformar imagens em PDF, juntar arquivos. Comece pela galeria pronta dentro do app e adapte.

Quando usar: **aquela tarefa chata que você repete toda semana.**

O **pulo do gato** Quase tudo no Mac tem atalho — e você descobre **sozinho**: abra qualquer menu no topo da tela e veja os símbolos ao lado de cada comando. Aquilo é o atalho. Os melhores usuários não decoram listas: eles **reparam nos menus**.



04 Saúde do seu Mac

20% de cuidado evita 80% das idas à assistência

Mac bom é Mac cuidado. Seis hábitos simples mantêm o seu rápido, seguro e longe de surpresas caras.

1 · Olho no armazenamento

Mac quase cheio fica lento e instável. Veja quanto resta em **Ajustes do Sistema ▶ Geral ▶ Armazenamento**. Ative **“Otimizar Armazenamento”** e esvazie o Lixo. **Regra de ouro:** deixe sempre pelo menos **10–15% do disco livre**.

2 · Cuide da bateria (notebooks)

Em **Ajustes do Sistema ▶ Bateria**, veja a **Saúde da Bateria** (capacidade máxima e ciclos). Mantenha **“Carga Otimizada”** ligada — ela segura a carga em 80% até você precisar, prolongando a vida. Não precisa “zerar” a bateria; o Mac gosta de cargas parciais ao longo do dia.

Não deixe o Mac no carregador o dia todo. Bateria viciada não é mais o problema dos modelos atuais — o vilão hoje é o **calor** de ficar 100% carregado e plugado por horas. Use na tomada quando precisar e desconecte quando estiver cheio. Notebook é feito pra ir pra bateria.

3 · Mantenha o sistema atualizado

Atualizações trazem correções de **segurança** e desempenho. Vá em **Ajustes do Sistema ▶ Geral ▶ Atualização de Software** e ligue as **atualizações automáticas**. Faça antes de viajar ou de um prazo importante — nunca em cima da hora.



4 · Backup com Time Machine — o seguro mais barato que existe

Disco que falha não avisa. Conecte um **HD ou SSD externo**, vá em **Ajustes do Sistema** ▶ **Geral** ▶ **Time Machine** ▶ **Adicionar Disco** e pronto: o Mac passa a fazer cópia sozinho. Se algo der errado, você recupera tudo — fotos, documentos, o sistema inteiro. **Quem tem backup nunca perde nada. Quem não tem, perde uma vez só.**

5 · Mac lento ou esquentando?

Antes de achar que “está velho”, tente nesta ordem:

- **Reinicie** (resolve mais do que parece).
- Abra o **Monitor de Atividade** (busque no Spotlight) e veja em **CPU** e **Memória** qual app está consumindo demais — feche-o.
- Feche abas do navegador que você não usa (cada aba pesa).
- Libere espaço no disco e instale as atualizações pendentes.

6 · Manutenção preventiva anual

Uma vez por ano, leve o Mac para uma **revisão preventiva** — mesmo funcionando bem. Poeira acumulada nas ventoinhas é a **maior causa de superaquecimento e lentidão**. A limpeza interna, a renovação da pasta térmica (em modelos mais antigos) e a checagem de bateria e disco devolvem o desempenho de fábrica e evitam o reparo caro lá na frente.

Sinais de que chegou a hora: ventoinha barulhenta, base muito quente ou desempenho caindo aos poucos.

MITO X VERDADE

Você **não precisa** de “apps de limpeza” que prometem acelerar o Mac — muitos atrapalham mais do que ajudam. O macOS já se cuida sozinho. O que ele precisa de você é: **espaço livre, backup e atualização** — e, uma vez por ano, uma **limpeza interna profissional**.



A rotina de 5 minutos por mês

Marque um lembrete mensal e rode esta checagem rápida. É o que separa o Mac que dura 7 anos do que dura 3.

✓ Esvaziar o Lixo

E conferir se há pelo menos 10–15% do disco livre.

✓ Confirmar que o Time Machine rodou

O ícone na barra de menus mostra a data do último backup.

✓ Instalar atualizações pendentes

Sistema e apps. Reinicie depois.

✓ Olhar a saúde da bateria

Capacidade caindo muito? Anote — pode ser hora de avaliar a troca.

Por que isso importa pra gente Na Cirurgião Tech, a maioria dos “Macs com defeito” que chega só precisava de **espaço, backup ou uma bateria nova**. Cuidar evita o susto. E quando o cuidado não basta, é aí que entramos — com diagnóstico honesto, sem trocar o que não precisa.





Sinais de alerta

Quando NÃO tentar resolver em casa

Algumas coisas, quanto mais cedo cuidadas, mais barato e simples é o reparo. Tentar resolver na internet pode transformar um problema pequeno num caro. Fique atento a estes sinais:

● Líquido derramado

Desligue na hora e NÃO ligue de novo para testar — é o erro que mais queima placa. Nada de arroz. Quanto antes for aberto e limpo por um técnico, maior a chance de salvar. Cada hora conta.

● Bateria estufada / trackpad "levantando"

Se o notebook está empenado, o trackpad não clica direito ou a base abriu, a bateria pode estar **inchada** — risco real. **Não pressione, não fure**. Leve para avaliação imediata.

● Não liga, reinicia sozinho ou esquenta demais

Reiniciou e continua? Tela preta, imagem com listras, ventoinha no talo o tempo todo? São sinais de algo físico — placa, armazenamento ou refrigeração. Não force o uso.

A REGRA SIMPLES

Software você pode tentar (com backup feito). **Hardware — abrir, trocar peça, mexer em líquido — é trabalho de especialista**. Um diagnóstico errado custa mais que o conserto certo.



Seu Mac merece um diagnóstico honesto.

Somos a Cirurgião Tech — especialistas **exclusivamente** em produtos Apple, no Rio de Janeiro. Não trocamos o que não precisa. Antes de qualquer orçamento, a gente entende o que está acontecendo de verdade.

Como funciona

1 • Diagnóstico sem custo e sem compromisso

A gente avalia, explica em português claro o que houve e o que dá para fazer.

2 • Orçamento fechado antes de mexer

Você sabe o preço e o prazo antes de autorizar. Sem surpresa no meio.

3 • Só o necessário — com garantia

Reparo preciso, peça certa, e selo de garantia do laboratório.

Atendimento Mac, iPhone ou iPad com qualquer sintoma deste guia? **Chame a gente no WhatsApp** e mande as fotos (lembra do print? 📷). Respondemos rápido.





CIRURGIÃO TECH · RIO DE JANEIRO

Cuidar do seu Mac é com quem só faz Apple.

Você acabou de aprender a dominar seu Mac. Quando precisar de mãos especialistas, já sabe onde nos achar.

WHATSAPP

(21) 99340-4004

INSTAGRAM

@cirurgiaoapple

SITE

cirurgiaotech.com.br

ENDEREÇO

Av. Ayrton Senna 5500, Bloco 3, Loja 127
Barra da Tijuca · Rio de Janeiro

CIRURGIÃO TECH

Mais que conserto. Cuidado.