Nome: _____ Data: _____ Pontuação: _____

# Melhor VPN para iPhone

Avaliação da eficiência da bateria e do desempenho dos clientes VPN para iOS.

## VISÃO GERAL DA APRENDIZAGEM SOBRE A MELHOR VPN PARA IPHONE

**APRENDENTE**
**ESTATUTO DE ESTUDANTE**
Percurso de defensor de redes

**SEGURO**
**ESTADO DA LIGAÇÃO**
Proteger pacotes de dados

**ATIVO**
**PROTEÇÃO CONTRA FUGAS**
Proteção contra fugas de DNS e IPv6

**Bem-vindo!** Este conjunto de atividades guia-te pelas configurações de VPN no iOS. Vais explorar a eficiência da bateria, o desempenho do WireGuard, as transições MOBIKE do IKEv2, a validação de segurança da App Store e os clientes de código aberto.

### PONTOS DE CONTROLO DA FICHA DE TRABALHO

- [ ] **Partes 1-4: Domina as configurações de VPN e de segurança de rede.**
- [ ] **Partes 5-7: Resolve puzzles de palavras cruzadas e sopas de letras.**
- [ ] **Partes 8-9: Resolve estudos de caso e o desafio de cifra.**
- [ ] **Parte 10: Revê as páginas de perguntas frequentes básicas e avançadas.**
- [ ] **Parte 11: Explora 10 factos interessantes do mundo real.**
- [ ] **Bónus: desafio Pensa rápido.**

**Abrir o Guia das Melhores VPN da VPN.com**

URL: https://www.vpn.com/pt/vpn/melhor-vpn-para-iphone/

# O teu roteiro de aprendizagem sobre VPN no iPhone

- Avalia as características de consumo de bateria dos principais protocolos VPN no iOS.
- Verifica o fluxo de instalação e verificação através da App Store.
- Avalia as capacidades do plano gratuito da Proton VPN e as leis de privacidade suíças.
- Analisa o desempenho da transição nativa do IKEv2 entre torres de telemóvel.
- Compara o suporte da Surfshark a ecrãs simultâneos ilimitados no iOS.
- Configura ligações seguras a pedido nas definições de rede do iOS.

## INSTRUÇÕES DO GUIA DE VPN PARA IPHONE

Responde às perguntas de escolha múltipla e de verdadeiro/falso, completa as frases de preencher espaços com o banco de palavras, associa as definições e resolve as palavras cruzadas e a sopa de letras. Aplica os teus conhecimentos às definições de VPN no iOS. Termina com a atividade bónus Pensa rápido.

## ARQUITETURA DE VPN NO IOS E BATERIA (INTRODUÇÃO)

A implementação de túneis VPN em iPhones exige equilibrar a segurança criptográfica com o consumo de bateria. Usar o WireGuard como predefinição minimiza a utilização do CPU, enquanto o IKEv2 nativo gere transições de rede móvel sem interrupções.

**LÊ CADA PONTO DE CONTROLO COM ATENÇÃO E ESCOLHE OU ESCREVE A RESPOSTA CORRETA.**

## Ponto de controlo 1: Desafio de escolha múltipla

**1** **1. Que protocolo é recomendado como predefinição no iOS para poupar bateria?**

- A) WireGuard
- B) OpenVPN TCP
- C) L2TP
- D) PPTP

**2** **2. Que fornecedor é destacado pelo seu forte nível gratuito no iOS?**

- A) Proton VPN
- B) CyberGhost
- C) ExpressVPN
- D) IPVanish

**3** **3. Qual é a origem de instalação recomendada para aplicações VPN no iPhone?**

- A) Apple App Store
- B) Transferência direta de IPA
- C) Lojas de terceiros
- D) Perfil do Safari

**4** **4. Que protocolo nativo da Apple lida melhor com as transições entre antenas de telemóvel?**

- A) IKEv2
- B) OpenVPN UDP
- C) SSTP
- D) PPTP

**5** **5. Qual é o período padrão da garantia de reembolso das melhores VPN para iOS?**

- A) 30 dias
- B) 7 dias
- C) 14 dias
- D) 60 dias

## Ponto de controlo 2: Desafio de verdadeiro ou falso

**6 Pergunta 6**

6. O protocolo WireGuard consome mais CPU e bateria nos iPhones do que o OpenVPN.

- ◯ Verdadeiro
- ◯ Falso

**7 Pergunta 7**

7. A NordVPN é classificada pela VPN.com como a melhor escolha geral de VPN para iPhone.

- ◯ Verdadeiro
- ◯ Falso

**8 Pergunta 8**

8. A Surfshark suporta a ligação de dispositivos simultâneos ilimitados numa só conta.

- ◯ Verdadeiro
- ◯ Falso

**9 Pergunta 9**

9. Os utilizadores de iOS nunca devem verificar o estado de auditoria do fornecedor antes de ligar uma VPN.

- ◯ Verdadeiro
- ◯ Falso

**10 Pergunta 10**

10. A Proton VPN opera sob jurisdição suíça para proteger os dados de identidade dos utilizadores.

- ◯ Verdadeiro
- ◯ Falso

## Ponto de controlo 3: Inserção de termos-chave

Lê cada frase abaixo e preenche o espaço em branco com o termo correto do banco de palavras.

**1. Os clientes modernos para iOS utilizam o eficiente protocolo _____ para poupar bateria.**

**2. As aplicações VPN para iPhone devem ser instaladas a partir da _____ oficial da Apple e não de sites de terceiros.**

**3. As transições nativas do iOS entre antenas de rede móvel são geridas de forma eficiente pelo protocolo _____ .**

**4. A Proton VPN disponibiliza código-fonte auditado e _____ para verificar a privacidade do lado do cliente.**

**5. A Surfshark destaca-se por oferecer ligações de dispositivos _____ numa única subscrição.**

**6. Uma política rigorosa de _____ garante que nenhuns metadados do tráfego iOS são registados nos servidores.**

**BANCO DE PALAVRAS DE VOCABULÁRIO**

ABERTO APP STORE IKEV2 ILIMITADAS NO-LOGS NORDVPN PROTON WIREGUARD

**Escreve aqui as tuas respostas:**

**1.** **2.**

**3.** **4.**

**5.** **6.**

# Ponto de controlo 4: Associação de conceitos-chave

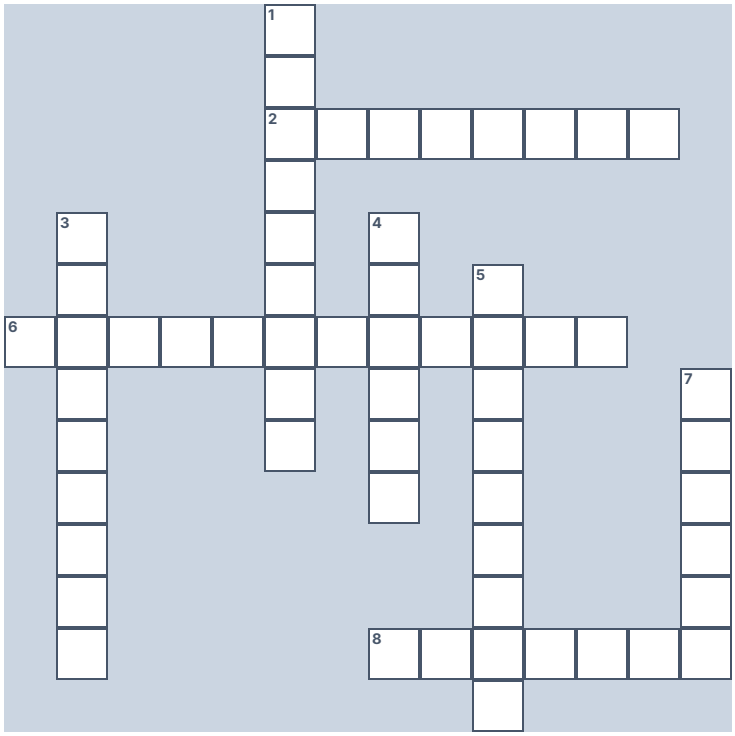
## ASSOCIAÇÃO DE DEFINIÇÕES

Associa cada termo de vocabulário da esquerda à sua definição correta da direita, escrevendo a letra correspondente (A-H) na caixa de preenchimento.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ | 1. WIREGUARD | A | Melhor escolha para ligações de dispositivos ilimitadas. |
| ☐ | 2. PROTON | B | Classificada como o melhor cliente iOS no geral. |
| ☐ | 3. APP STORE | C | Transição entre a ligação Wi-Fi e a ligação LTE. |
| ☐ | 4. IKEV2 | D | Fornecedor suíço que oferece um nível gratuito para iOS. |
| ☐ | 5. SURFSHARK | E | Protocolo móvel eficiente e seguro para a bateria. |
| ☐ | 6. NORDVPN | F | Política do fornecedor de não guardar o histórico de atividade dos utilizadores. |
| ☐ | 7. SEM REGISTOS | G | Portal principal de descarga de aplicações iOS. |
| ☐ | 8. TRANSFERÊNCIA | H | Protocolo integrado do iOS para transições estáveis. |

## Ponto de controlo 5: Palavras cruzadas

Resolve as palavras cruzadas escrevendo letras nas caixas brancas ativas. Os números correspondem às pistas abaixo.



### HORIZONTAIS

**2. Portal principal de descarga de aplicações iOS (8)**

**6. Protocolo integrado no iOS para transições estáveis (12)**

**8. Classificado como o melhor cliente iOS no geral (7)**

### VERTICAIS

**1. Mudança entre a ligação Wi-Fi e a LTE (9)**

**3. Melhor escolha para ligações ilimitadas de dispositivos (9)**

**4. Garantia de que nenhum histórico do utilizador é guardado (6)**

**5. Protocolo móvel eficiente e que poupa bateria (9)**

**7. Fornecedor suíço que oferece um plano gratuito para iOS (6)**

## Ponto de controlo 5, alternativa: Pistas acessíveis das palavras cruzadas

Os utilizadores de leitores de ecrã e de teclado podem escrever as respostas das palavras cruzadas diretamente nos campos de texto abaixo.

### HORIZONTAIS

**2 horizontal: Portal principal de descarga de aplicações iOS (8 letras):**

**6 horizontal: Protocolo integrado no iOS para transições estáveis (12 letras):**

**8 horizontal: Classificado como o melhor cliente iOS no geral (7 letras):**

### VERTICAIS

**1 vertical: Mudança entre a ligação Wi-Fi e a LTE (9 letras):**

**3 vertical: Melhor escolha para ligações ilimitadas de dispositivos (9 letras):**

**4 vertical: Garantia de que nenhum histórico do utilizador é guardado (6 letras):**

**5 vertical: Protocolo móvel eficiente e que poupa bateria (9 letras):**

**7 vertical: Fornecedor suíço que oferece um plano gratuito para iOS (6 letras):**

## Ponto de controlo 6: Sopa de letras

Encontra os 8 termos-chave de vocabulário escondidos na grelha abaixo. As palavras podem estar na horizontal, na vertical ou na diagonal.

N O L O G S C T P X L K Y K X
T K D Q M J D R I N A N K Q P
G N M M Q R S A T T P G C S Q
D P O H S B W N D S P Z V C Z
R V W F K H Z S D N S D Q S X
A D P C U B A I Z N T D K U A
U R D O D P F C H I O D R R Q
G O M E I R R A Z S R F Q F V
E N F A A O Q O O N E P T S X
R Q K R U T S D N Y B F S H X
I P R O T O C O L O I K E A W
W J A R Z N Y Y L G I M R R J
M L T O H Q Q H Z A O V G K U
B Y R Y B H L Z G J O P N W C
M Z Y G Y O W U K V P B N V T

**LISTA DE PALAVRAS DE VOCABULÁRIO**

WIREGUARD, PROTON, APPSTORE, PROTOCOLOIKE, SURFSHARK, NORDVPN, NOLOGS, TRANSICAO

## Ponto de controlo 6, alternativa: Associação acessível de vocabulário

Associa cada um dos 8 termos de vocabulário da sopa de letras à sua definição correta, escrevendo a letra (A-H) no espaço em branco.

**TERMOS DE VOCABULÁRIO**

- **A. WIREGUARD**
- **B. PROTON**
- **C. APPSTORE**
- **D. PROTOCOLOIKE**
- **E. SURFSHARK**
- **F. NORDVPN**
- **G. NOLOGS**
- **H. TRANSICAO**

**DEFINIÇÕES E CAMPOS DE ASSOCIAÇÃO**

_____ 1. Garantia de que nenhum histórico do utilizador é guardado.

_____ 2. Protocolo integrado no iOS para transições estáveis.

_____ 3. Classificado como o melhor cliente iOS no geral.

_____ 4. Portal principal de descarga de aplicações iOS.

_____ 5. Fornecedor suíço que oferece um plano gratuito para iOS.

_____ 6. Mudança entre a ligação Wi-Fi e a LTE.

_____ 7. Protocolo móvel eficiente e que poupa bateria.

_____ 8. Melhor escolha para ligações ilimitadas de dispositivos.

## Ponto de controlo 7: Desafio de palavras baralhadas

Desembaralha as letras abaixo para revelar conceitos e termos essenciais da corretagem de domínios. Escreve as tuas respostas nas caixas de resposta fornecidas.

1. UGEIWARDR
2. SAEPROTP
3. SHSUAKFRR
4. SOLGNO
5. TONPOR
6. EOOICKLPROOT
7. NPVNODR
8. OSATNRICA

# Atividade bónus: Pensa rápido

3 RESPOSTAS POR CATEGORIA. GANHA QUEM COMPLETAR PRIMEIRO A LISTA.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Formas de desbloquear um dispositivo | | | |
| 2 | Locais onde usas o teu iPhone | | | |
| 3 | Coisas de que fazes cópia de segurança | | | |
| 4 | Sinais de que não se pode confiar numa aplicação | | | |
| 5 | Atualizações que deves instalar | | | |
| 6 | Coisas a fazer se perderes o teu iPhone | | | |
| 7 | Dados que uma aplicação pode pedir permissão para aceder | | | |
| 8 | Dispositivos que podem usar uma VPN | | | |
| 9 | Definições que protegem o teu iPhone | | | |
| 10 | Funcionalidades que queres numa aplicação VPN | | | |
| 11 | Coisas que gastam a bateria | | | |
| 12 | Razões para usar uma VPN quando viajas | | | |
| 13 | Redes a que o teu iPhone se pode ligar | | | |
| 14 | Locais onde usarias uma VPN | | | |
| 15 | Aplicações no teu iPhone | | | |

# Ponto de controlo 8: Estudos de caso de VPN e redes

Aplica os conceitos que aprendeste para resolver os cenários reais abaixo.

## ESTUDO DE CASO 1: MITIGAÇÃO DE AMEAÇAS MÓVEIS



**Cenário:** Um consultor financeiro acede com frequência a bases de dados da empresa em iPhones através de hotspots Wi-Fi públicos de aeroportos.

**Questão para debate:** Que configuração de VPN no iOS evita o registo ativo e a captura de tráfego por ataques man-in-the-middle em hotspots públicos?

## ESTUDO DE CASO 2: TRANSIÇÕES CELULARES SEM INTERRUPÇÕES



**Cenário:** Um coordenador de logística sofre quebras nas ligações à base de dados ao sair de zonas Wi-Fi para 5G.

**Questão para debate:** Que protocolo iOS deve ser selecionado para manter a sessão criptográfica ativa durante a mudança de IP?

## Ponto de controlo 9: Decifrar o código

Um engenheiro de redes protege canais de encaminhamento e túneis de clientes. Usa a chave Letra-Número abaixo para decifrar a mensagem, escrevendo as letras correspondentes nos espaços em branco.

**CHAVE DE ENCRIPTAÇÃO DE LETRAS PARA NÚMEROS**

A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7 H=8 I=9 J=10

K=11 L=12 M=13 N=14 O=15 P=16 Q=17 R=18 S=19 T=20

U=21 V=22 W=23 X=24 Y=25 Z=26

22 16 14 19 5 13 16 18 5 1 20 9 22 1 14 15

9 16 8 15 14 5 16 18 15 20 5 7 5 15 19

4 1 4 15 19

**Mensagem decifrada:**

DICA: CADA NÚMERO REPRESENTA A POSIÇÃO DESSA LETRA NO ALFABETO (P. EX., 1 = A, 2 = B, 26 = Z).

# Ponto de controlo 10: Perguntas frequentes básicas sobre VPN (Parte A)

Revê as perguntas e respostas mais comuns sobre redes privadas virtuais (VPN) e tunelização.

### Q1: Como instalo uma VPN no meu iPhone?

Descarrega a aplicação oficial do fornecedor da Apple App Store, inicia sessão e aceita as permissões do perfil iOS.

### Q2: Uma VPN no iPhone gasta a bateria?

Sim, mas usar protocolos modernos como o WireGuard reduz a utilização do CPU, minimizando o consumo de bateria em comparação com os mais antigos.

### Q3: Posso utilizar uma VPN gratuita no meu iPhone?

Sim, mas garante que escolhes um fornecedor de confiança e auditado, como a Proton VPN, em vez de aplicações gratuitas não verificadas e financiadas por anúncios.

### Q4: O que esconde uma VPN no meu iPhone?

Encripta todos os dados da carga útil da rede e oculta o teu IP local de sites, ISP e operadores de Wi-Fi público.

### Q5: A NordVPN é boa para iPhones?

Sim, a NordVPN está classificada como a melhor escolha geral para iOS graças às suas velocidades elevadas, ao protocolo personalizado NordLynx e ao Threat Protection Lite integrado.

# Ponto de controlo 10: Perguntas frequentes básicas sobre VPN (Parte B)

Revê as perguntas e respostas mais comuns sobre redes privadas virtuais (VPN) e tunelização.

### Q6: O que é o protocolo IKEv2?

O IKEv2 é uma norma da IETF integrada no iOS; é muito estável e mantém as ligações ativas durante as mudanças de rede (Wi-Fi para 5G).

### Q7: O iOS tem uma VPN integrada?

O iOS suporta a configuração manual de perfis VPN para protocolos padrão, mas não oferece um serviço VPN gratuito integrado.

### Q8: A minha operadora móvel consegue ver o meu histórico com uma VPN?

Não, a tua operadora só vê que estás ligado a um servidor VPN seguro, não os sites ou aplicações específicos a que acedes.

### Q9: Devo deixar a VPN do meu iPhone sempre ligada?

Sim, ativar a funcionalidade «Always-on» ou «VPN on Demand» ajuda a manter a proteção ligada continuamente, sobretudo em redes públicas não fiáveis.

### Q10: Como desligo a VPN do meu iPhone?

Abre a aplicação Definições do iOS e desativa o interruptor "VPN", ou desliga-te diretamente na aplicação do teu fornecedor.

# Ponto de controlo 10: Perguntas frequentes avançadas sobre VPN (Parte C)

Explora aspetos técnicos avançados dos protocolos de tunneling VPN, das integrações de clientes móveis e da implementação empresarial.

### Q1: Como funciona a sandbox Network Extension do iOS?

O iOS executa os clientes VPN numa estrutura Network Extension em sandbox, isolando o encaminhamento de tráfego dos processos de aplicações do espaço do utilizador.

### Q2: Quais são as vantagens do WireGuard sobre o OpenVPN no iOS?

O WireGuard tem um código muito mais pequeno e criptografia moderna rápida, o que reduz o consumo de bateria e a latência nos iPhones.

### Q3: Como melhora o MOBIKE a estabilidade da VPN no iOS?

O MOBIKE permite que o IKEv2 renegoceie dinamicamente os parâmetros do túnel quando o telemóvel muda de endereço IP durante as transferências entre torres.

### Q4: Porque é que algumas aplicações iOS contornam a VPN ativa?

Isto acontece se o split tunneling estiver ativado, ou se serviços do sistema (como as notificações push da Apple) passarem fora do túnel por razões de estabilidade.

### Q5: Qual é a função da VPN a pedido (VPN on Demand) do iOS?

Estabelece automaticamente um túnel seguro sempre que o teu iPhone tenta aceder a domínios específicos ou a SSID de Wi-Fi não fiáveis.

# Ponto de controlo 10: Perguntas frequentes avançadas sobre VPN (Parte D)

Explora aspetos técnicos avançados dos protocolos de tunneling VPN, das integrações de clientes móveis e da implementação empresarial.

### Q6: O Apple Private Relay substitui uma VPN?

Não, o Private Relay abrange o Safari, as consultas DNS e parte do tráfego não encriptado das aplicações; não protege todo o tráfego das aplicações como uma VPN completa.

### Q7: Como importo perfis OpenVPN personalizados para o iOS?

Descarrega a aplicação oficial OpenVPN Connect da App Store e partilha com ela os teus ficheiros de configuração .ovpn através do AirDrop ou de Ficheiros.

### Q8: Posso configurar o split tunneling no iOS?

Sim, mas o split tunneling no iOS é limitado e normalmente exige perfis MDM empresariais ou aplicações específicas do fornecedor para configurar regras.

### Q9: O que é um Kill Switch ao nível do sistema no iOS?

Bloqueia todo o tráfego de rede se a ligação VPN cair, impedindo que pacotes não encriptados vazem para o espaço público.

### Q10: Uma VPN impede o rastreamento de localização no iPhone?

Uma VPN oculta a tua localização baseada no IP, mas não bloqueia o rastreio por GPS nem as permissões de partilha de localização concedidas a aplicações iOS individuais.

## Parte 11: 10 factos e perspetivas do mundo real sobre VPN

Revê factos reais sobre velocidades de encriptação de VPN, auditorias de protocolos, conectividade móvel e trabalho remoto empresarial.

**1. PERSPETIVA SOBRE VPN**

A framework Network Extension do iOS da Apple permite que aplicações VPN de terceiros encaminhem o tráfego de todo o sistema em segurança.

**2. PERSPETIVA SOBRE VPN**

O WireGuard usa criptografia moderna ChaCha20 e Poly1305, concebida para funcionar depressa em dispositivos desde telemóveis a servidores.

**3. PERSPETIVA SOBRE VPN**

A Proton VPN tem sede em Genebra, na Suíça, colocando os metadados dos utilizadores fora das jurisdições dos EUA e da UE.

**4. PERSPETIVA SOBRE VPN**

Os protocolos VPN nativos da Apple podem ser geridos globalmente com perfis empresariais de MDM (Mobile Device Management).

**5. PERSPETIVA SOBRE VPN**

As regras da App Store da Apple exigem que as aplicações VPN usem a API NEVPNManager da Apple e que provenham de organizações.

**6. PERSPETIVA SOBRE VPN**

Uma VPN numa rede Wi-Fi pública encripta o tráfego, pelo que os atacantes que recorrem a ARP spoofing não conseguem ler o que intercetam.

**7. PERSPETIVA SOBRE VPN**

A extensão de protocolo MOBIKE impede que os túneis IKEv2 se percam ao passar de Wi-Fi para LTE.

**8. PERSPETIVA SOBRE VPN**

Usar uma VPN num iPhone não contorna os limites de dados definidos pela tua operadora móvel.

**9. PERSPETIVA SOBRE VPN**

Algumas VPN premium incluem listas de bloqueio personalizadas que impedem as aplicações iOS de contactar domínios de rastreamento.

**10. PERSPETIVA SOBRE VPN**

O modo VPN Always On do iOS é uma definição IKEv2 que as organizações implementam através de perfis MDM.

# Referências técnicas e fontes

O guia de estudo e os puzzles interativos são compilados a partir de normas técnicas, especificações e quadros regulamentares globais.

## REFERÊNCIAS ACADÉMICAS E DO SETOR

[1] VPN.com. (2026). Best VPN for iPhone With Low Battery Drain and Fast Uploads.
https://www.vpn.com/vpn/best-vpn-for-iphone/

[2] Apple. (n.d.). VPN overview for Apple device deployment.
https://support.apple.com/guide/deployment/vpn-overview-depae3d361d0/web

[3] WireGuard. (n.d.). WireGuard: Fast, Modern, Secure VPN Tunnel.
https://www.wireguard.com/

[4] IETF. (2006). RFC 4555: IKEv2 Mobility and Multihoming Protocol (MOBIKE).
https://www.rfc-editor.org/rfc/rfc4555

## Soluções: Ponto de controlo 1 - Escolha múltipla

**1** **Protocolo predefinido** WIREGUARD — **Resposta correta: A**

### NOTA PARA O PROFESSOR

O protocolo WireGuard é recomendado como predefinição no iOS para proteger a duração da bateria e a utilização do CPU. Citação: WireGuard Spec.

**2** **Nível gratuito para iOS** PROTON VPN — **Resposta correta: A**

### NOTA PARA O PROFESSOR

A Proton VPN é reconhecida pelo seu forte escalão gratuito no iOS, operando sob jurisdição suíça. Citação: Proton Swiss Law.

**3** **Pergunta 3** — **Resposta correta: A**

### NOTA PARA O PROFESSOR

A Apple App Store é a fonte segura, e as regras de revisão da Apple definem requisitos específicos para aplicações VPN.

**4** **Transferência entre torres de telecomunicações** PROTOCOLO IKEV2 — **Resposta correta: A**

### NOTA PARA O PROFESSOR

O IKEv2 destaca-se por manter transições de ligação contínuas entre antenas móveis e Wi-Fi. Citação: IETF RFC 7296.

**5** **Garantia de teste** REEMBOLSO DE 30 DIAS — **Resposta correta: A**

### NOTA PARA O PROFESSOR

Uma garantia de reembolso normal de 30 dias permite aos utilizadores testar sem risco as velocidades do cliente iOS. Citação: CISA Mobile Security.

## Soluções: Ponto de controlo 2 - Verdadeiro ou falso

**6** **Pergunta 6** — **Resposta correta: Falso**

### NOTA PARA O PROFESSOR

O WireGuard é mais leve do que o OpenVPN, pelo que consome menos CPU e bateria nos iPhones.

**7** **Pergunta 7** — **Resposta correta: Verdadeiro**

### NOTA PARA O PROFESSOR

A VPN.com classifica a NordVPN como a melhor no geral para iPhone, citando a baixa perda de velocidade e uma aplicação bem cuidada.

**8** **Limites de dispositivos** ECRÃ DA SURFSHARK — **Resposta correta: Verdadeiro**

### NOTA PARA O PROFESSOR

A Surfshark suporta a ligação simultânea de dispositivos ilimitados numa única conta. Citação: CISA Mobile Security.

**9** **Verificações de auditoria** AUDITORIAS DE SEGURANÇA — **Resposta correta: Falso**

### NOTA PARA O PROFESSOR

Os utilizadores devem verificar o estado de auditoria do cliente para confirmar que não há fugas de dados de telemetria. Fonte: Apple Platform Security.

**10** **Registo suíço** PROTON VPN — **Resposta correta: Verdadeiro**

### NOTA PARA O PROFESSOR

A Proton VPN tem sede em Genebra, na Suíça, protegendo os metadados dos utilizadores ao abrigo das leis suíças. Citação: Proton Swiss Law.

# Soluções de vocabulário e grelha de avaliação

**Grelha de classificação do professor: atribui 1 ponto por cada correspondência correta (8 pontos no total) e por cada termo de contexto (6 pontos no total).**

## PONTO DE CONTROLO 4: SOLUÇÕES – ASSOCIAÇÃO DE CONCEITOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| E 1. WIREGUARD | D 2. PROTON | G 3. APP STORE | H 4. IKEV2 |
| A 5. SURFSHARK | B 6. NORDVPN | F 7. SEM REGISTOS | C 8. TRANSFERÊNCIA |

## PONTO DE CONTROLO 3: SOLUÇÕES – TERMOS-CHAVE

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 WIREGUARD | 2 APP STORE | 3 IKEV2 | 4 ABERTO |
| 5 ILIMITADAS | 6 NO-LOGS | | |

## PONTO DE CONTROLO 6, ALTERNATIVA: SOLUÇÕES – ASSOCIAÇÃO DE PALAVRAS

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 G – NOLOGS | 2 D – PROTOCOLOIKE | 3 F – NORDVPN | 4 C – APPSTORE |
| 5 B – PROTON | 6 H – TRANSICAO | 7 A – WIREGUARD | 8 E – SURFSHARK |

## NOTAS DE DEBATE PARA PROFESSORES

**Termos-chave:**
Verifica se os alunos sabem explicar WIREGUARD, PROTON e APP STORE por palavras suas e dar um exemplo de cada.

**Estudos de caso:**
Pede aos alunos que justifiquem as recomendações com factos da ficha e não com suposições.

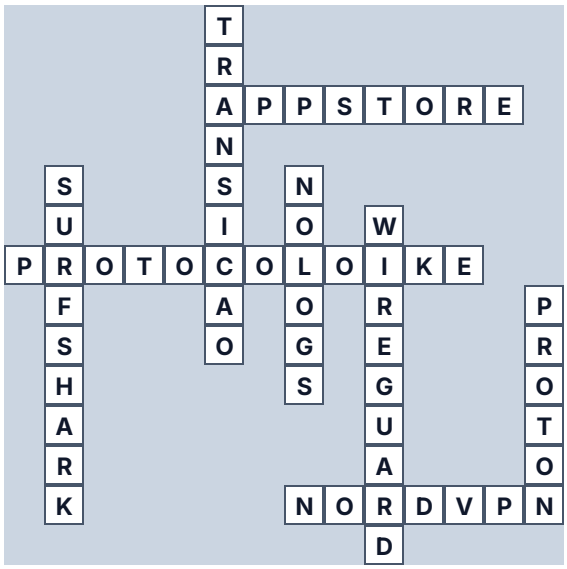
**Avaliação das fontes:**
Pede aos alunos que confirmem pelo menos uma afirmação nas fontes da ficha e discutam porque é que números, preços e regras podem mudar com o tempo.

# Soluções dos puzzles e notas para o professor

## SOLUÇÃO DO CAÇA-PALAVRAS

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | O | L | O | G | S | C | T | P | X | L | K | Y | K | X |
| T | K | D | Q | M | J | D | R | I | N | A | N | K | Q | P |
| G | N | M | M | Q | R | S | A | T | T | P | G | C | S | Q |
| D | P | O | H | S | B | W | N | D | S | P | Z | V | C | Z |
| R | V | W | F | K | H | Z | S | D | N | S | D | Q | S | X |
| A | D | P | C | U | B | A | I | Z | N | T | D | K | U | A |
| U | R | D | O | D | P | F | C | H | I | O | D | R | R | Q |
| G | O | M | E | I | R | R | A | Z | S | R | F | Q | F | V |
| E | N | F | A | A | O | Q | O | O | N | E | P | T | S | X |
| R | Q | K | R | U | T | S | D | N | Y | B | F | S | H | X |
| I | P | R | O | T | O | C | O | L | O | I | K | E | A | W |
| W | J | A | R | Z | N | Y | Y | L | G | I | M | R | R | J |
| M | L | T | O | H | Q | Q | H | Z | A | O | V | G | K | U |
| B | Y | R | Y | B | H | L | Z | G | J | O | P | N | W | C |
| M | Z | Y | G | Y | O | W | U | K | V | P | B | N | V | T |

## SOLUÇÃO DAS PALAVRAS CRUZADAS




## GUIA DO PROFESSOR PARA AS SOLUÇÕES DAS PALAVRAS CRUZADAS

### HORIZONTAIS

**2 horizontal: APPSTORE** Portal principal de descarga de aplicações iOS (8 letras)

**6 horizontal: PROTOCOLOIKE** Protocolo integrado no iOS para transições estáveis (12 letras)

**8 horizontal: NORDVPN** Classificado como o melhor cliente iOS no geral (7 letras)

### VERTICAIS

**1 vertical: TRANSICAO** Mudança entre a ligação Wi-Fi e a LTE (9 letras)

**3 vertical: SURFSHARK** Melhor escolha para ligações ilimitadas de dispositivos (9 letras)

**4 vertical: NOLOGS** Garantia de que nenhum histórico do utilizador é guardado (6 letras)

**5 vertical: WIREGUARD** Protocolo móvel eficiente e que poupa bateria (9 letras)

**7 vertical: PROTON** Fornecedor suíço que oferece um plano gratuito para iOS (6 letras)

# Palavras baralhadas e soluções da cifra

Chave de correção da atividade de reordenação de letras do vocabulário e do Desafio do Código Secreto.

### CHAVE DE SOLUÇÕES DAS PALAVRAS EMBARALHADAS

1. UGEIWARDR — **WIREGUARD**
2. SAEPROTP — **APPSTORE**
3. SHSUAKFRR — **SURFSHARK**
4. SOLGNO — **NOLOGS**
5. TONPOR — **PROTON**
6. EOOICKLPROOT — **PROTOCOLOIKE**
7. NPVNODR — **NORDVPN**
8. OSATNRICA — **TRANSICAO**

### CHAVE DO DESAFIO DO CÓDIGO SECRETO

**"VPN SEMPRE ATIVA NO IPHONE PROTEGE OS DADOS"**

# Soluções dos estudos de caso

## A Estudo de caso 1: Mitigação de ameaças móveis

Solução para o professor

### CRITÉRIO DE CLASSIFICAÇÃO

**As respostas dos alunos devem abranger os seguintes pontos:**

- Análise do cenário: Um consultor financeiro acede frequentemente a bases de dados da empresa em iPhones através de hotspots Wi-Fi públicos de aeroportos.
- Estratégia e solução recomendadas: Ativar a «VPN on Demand» com WireGuard e uma política rigorosa de não guardar registos para forçar a encriptação imediata do handshake.

## B Estudo de caso 2: Transições celulares sem interrupções

Solução para o professor

### CRITÉRIO DE CLASSIFICAÇÃO

**As respostas dos alunos devem abranger os seguintes pontos:**

- Análise do cenário: Uma coordenadora de logística sofre quebras nas ligações à base de dados ao sair das zonas Wi-Fi para 5G.
- Estratégia e solução recomendadas: Configurar o IKEv2 como protocolo principal, pois suporta parâmetros MOBIKE nativos para tratar transições de rede móvel sem interrupções.