

## IT Essentials 5.0

### 10.3.1.4 Lab - Backup e Recuperação de Dados no Windows 7

#### Introdução

Imprima e preencha este laboratório.

Neste laboratório, você vai fazer o backup de dados. Também irá executar a recuperação dos dados.

#### Equipamento Recomendado

O seguinte equipamento é necessário para este exercício:

- Um computador com o Windows 7 é necessário para este exercício

#### Passo 1

Faça login no computador como administrador.

Crie um arquivo de texto na área de trabalho chamado Arquivo de Backup Um. Abra o arquivo e digite "O texto neste arquivo não será alterado."

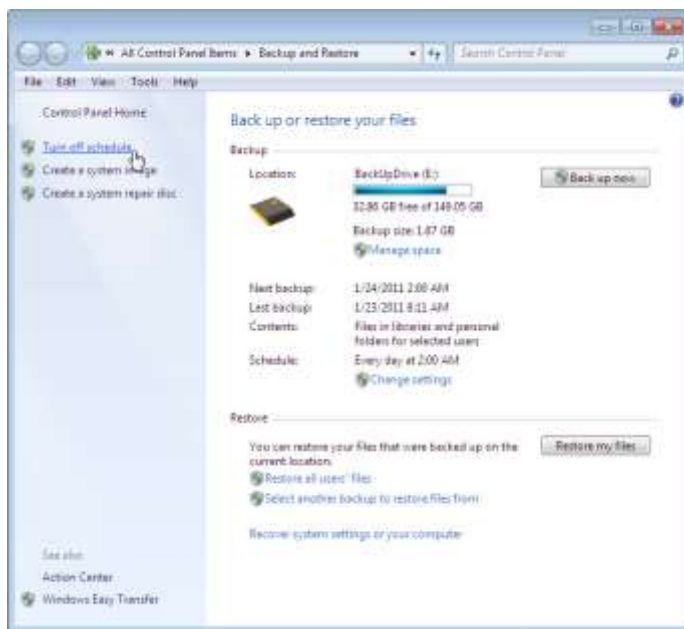
Crie outro arquivo de texto na área de trabalho chamado Arquivo de Backup Dois. Abra o arquivo e digite "O texto neste arquivo será alterado".

Nota: Remova todas as pastas e arquivos extras do Desktop. Isso irá ajudar a reduzir o tempo para concluir o backup deste laboratório.

#### Passo 2

Clique em Iniciar > Todos os Programas > Manutenção > Backup e Restauração.

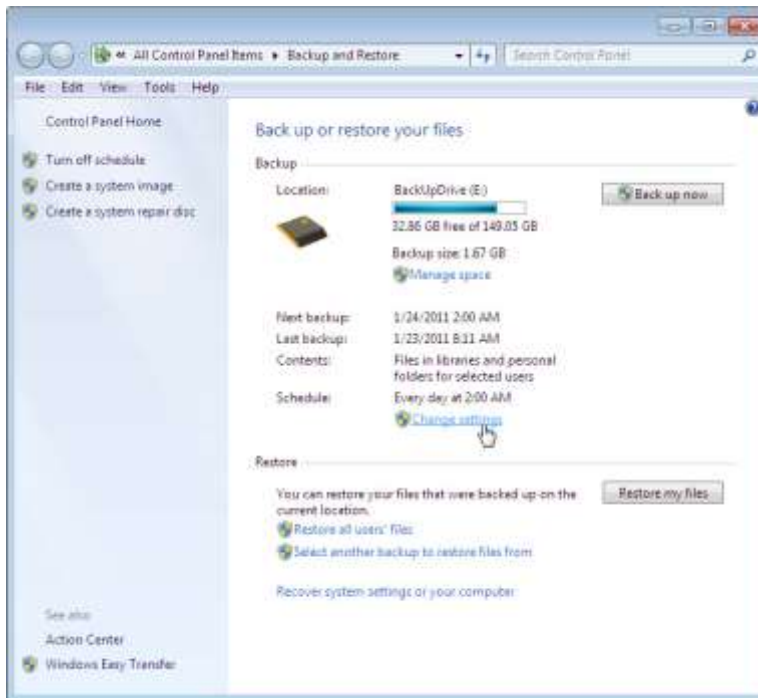
A tela "Backup e Restauração" é exibida.



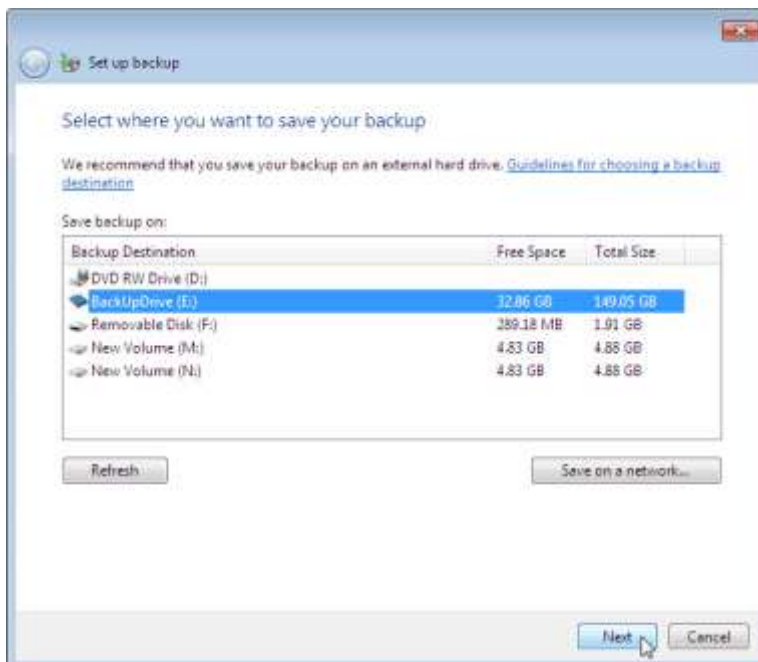
Se um backup está agendado para ser executado, clique em Desligar o cronograma.

**Passo 3**

Clique em Alterar configurações.

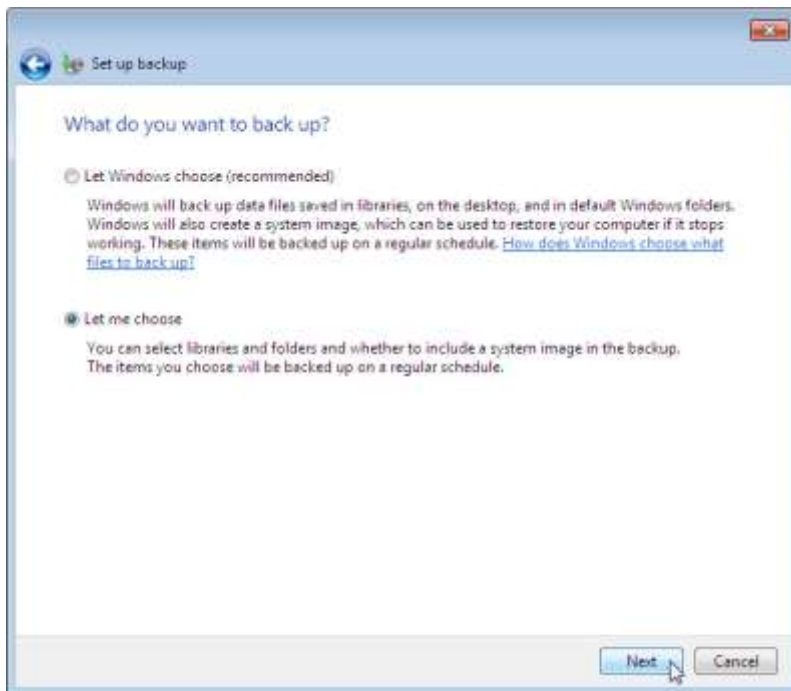


Selecione o local onde o backup será armazenado. Neste exemplo é usado um disco rígido externo.



Clique em Próximo.

A tela "Você deseja fazer backup de quais itens?" aparecerá.

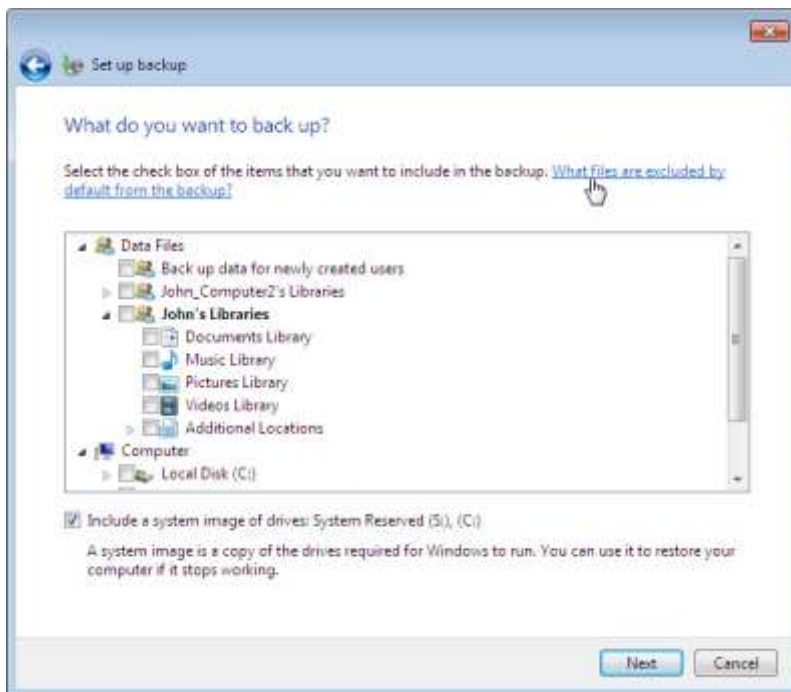


Selecione Deixar que eu escolha.

Clique em Próximo.

#### Passo 4

Expanda a conta de usuário atual para que possa ver as diferentes localidades.



Quais bibliotecas podem ser copiadas?

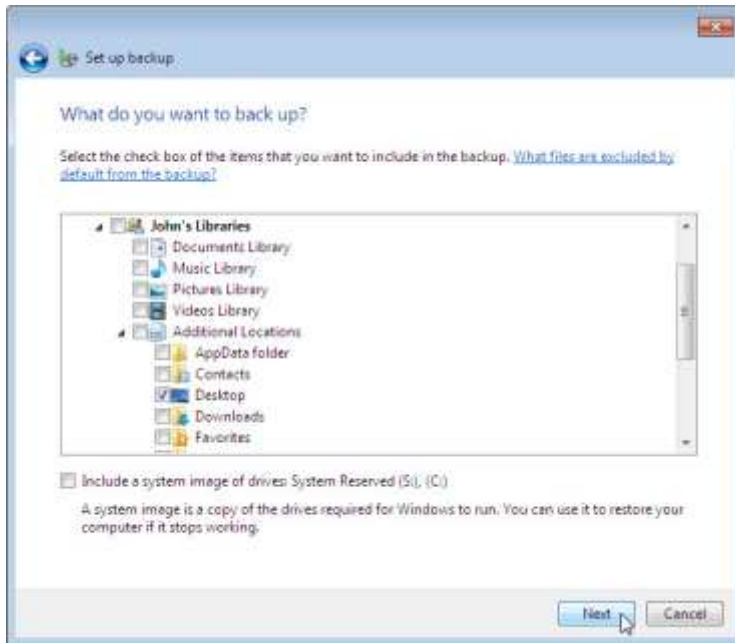
Clique Quais arquivos são excluídos do backup por padrão?.

A janela "Ajuda e Suporte do Windows" abrirá.



O Backup do Windows não irá copiar quais itens?

Feche a janela "Ajuda e Suporte do Windows".



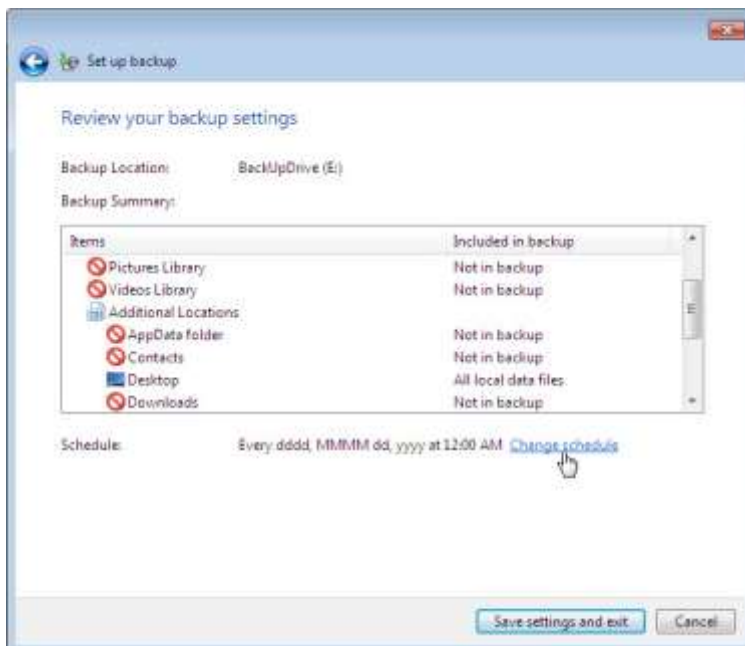
Expanda os locais adicionais e certifique-se de que apenas o desktop está selecionado. Certifique-se que nenhum outro local está selecionado.

Remova a marcação em incluir uma imagem de unidades do sistema:

Clique em Próximo.

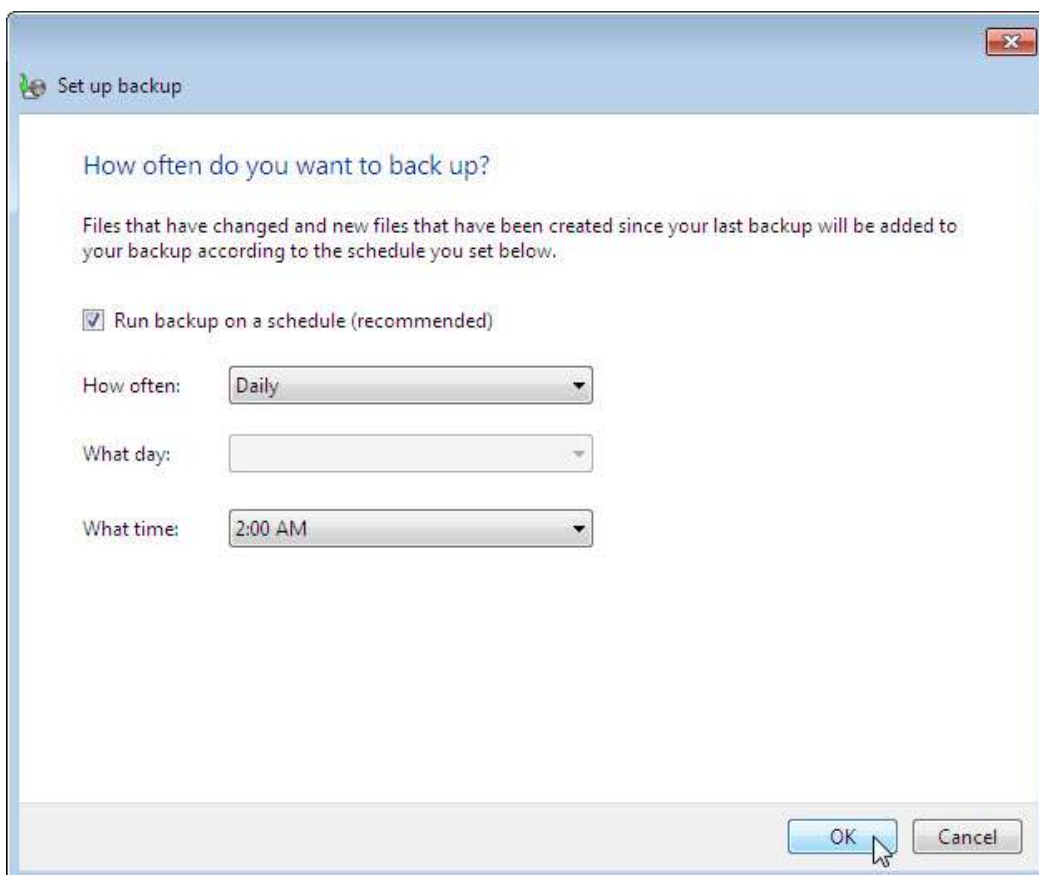
## Passo 5

A tela "Verificar as configurações de backup" aparecerá.



Clique em Alterar agendamento.

A tela "Com que frequência você deseja fazer o backup?" será exibida.



Marque a caixa de seleção Executar backup seguindo um agendamento (recomendado).

Defina as seguintes condições:

Frequência: Diariamente

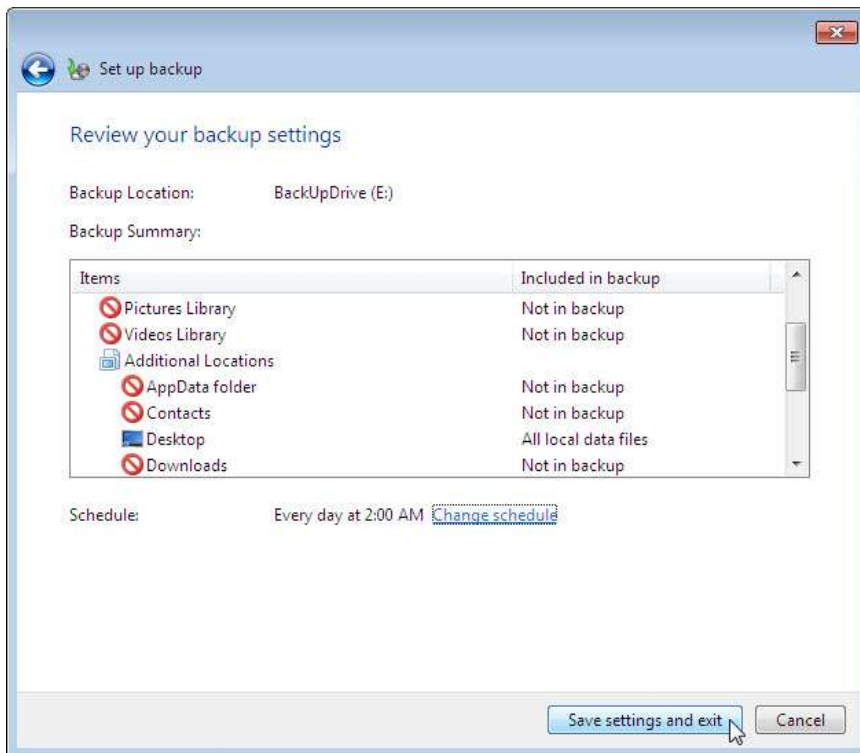
Qual dia: Em Branco

Qual horário: 2:00 AM

Quais arquivos serão copiados?

Clique em OK.

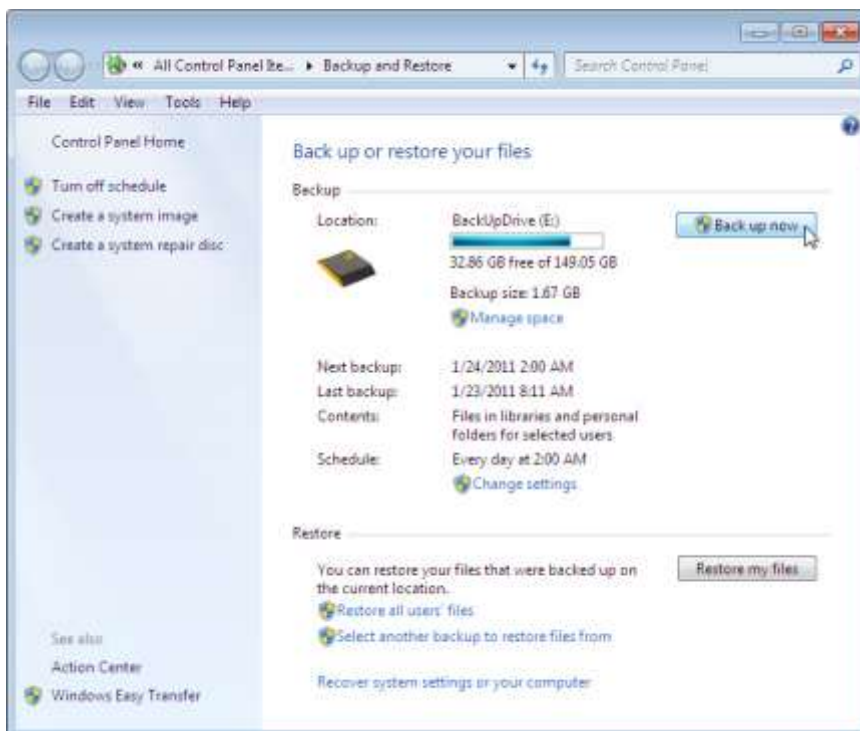
A tela "Verificar as configurações de backup" aparecerá.



Clique em Salvar configurações e sair.

## Passo 6

A tela "Backup e Restauração" é exibida.

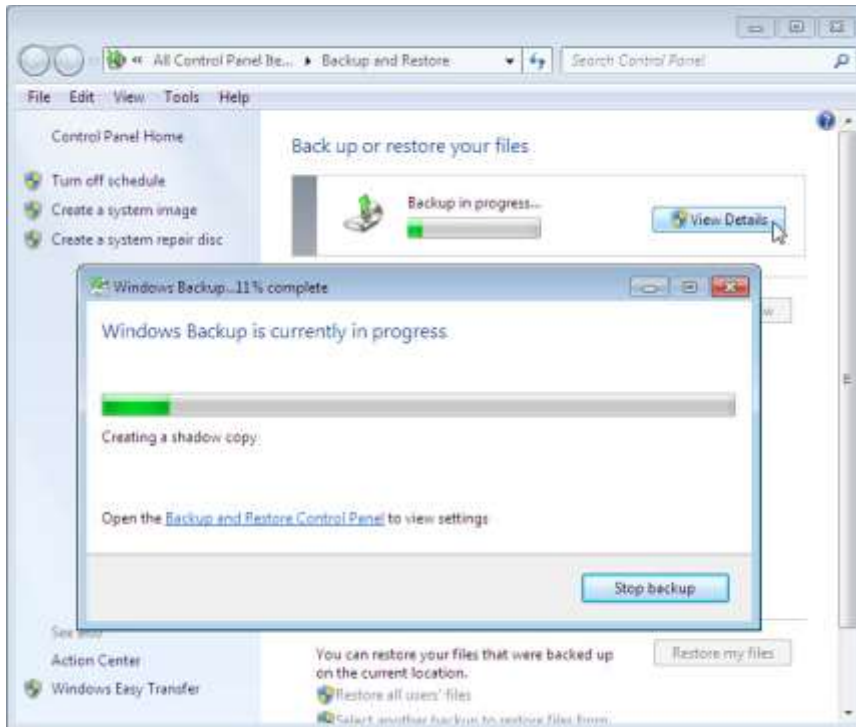


Quando irá acontecer o próximo backup?

Qual é o estado do cronograma, Ativado ou Desativado?

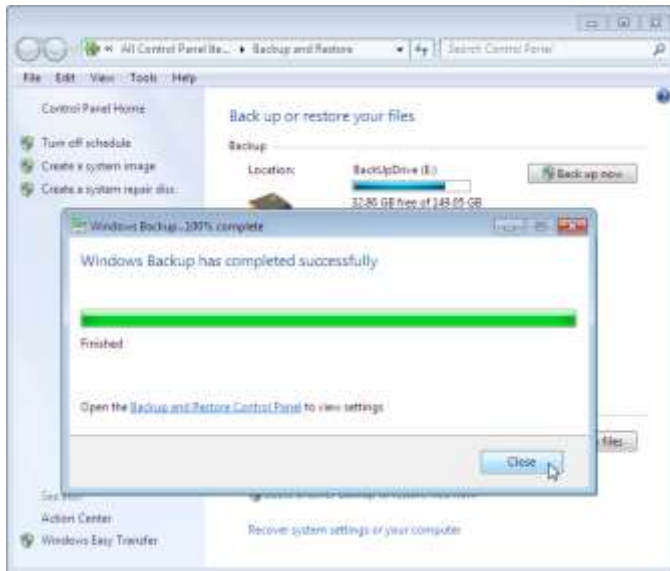
Clique em Fazer backup agora > Ver detalhes.

A tela "O Backup do Windows está em andamento" é exibida.



A tela "O Backup do Windows foi concluído com êxito" será exibida.





Clique em Fechar.

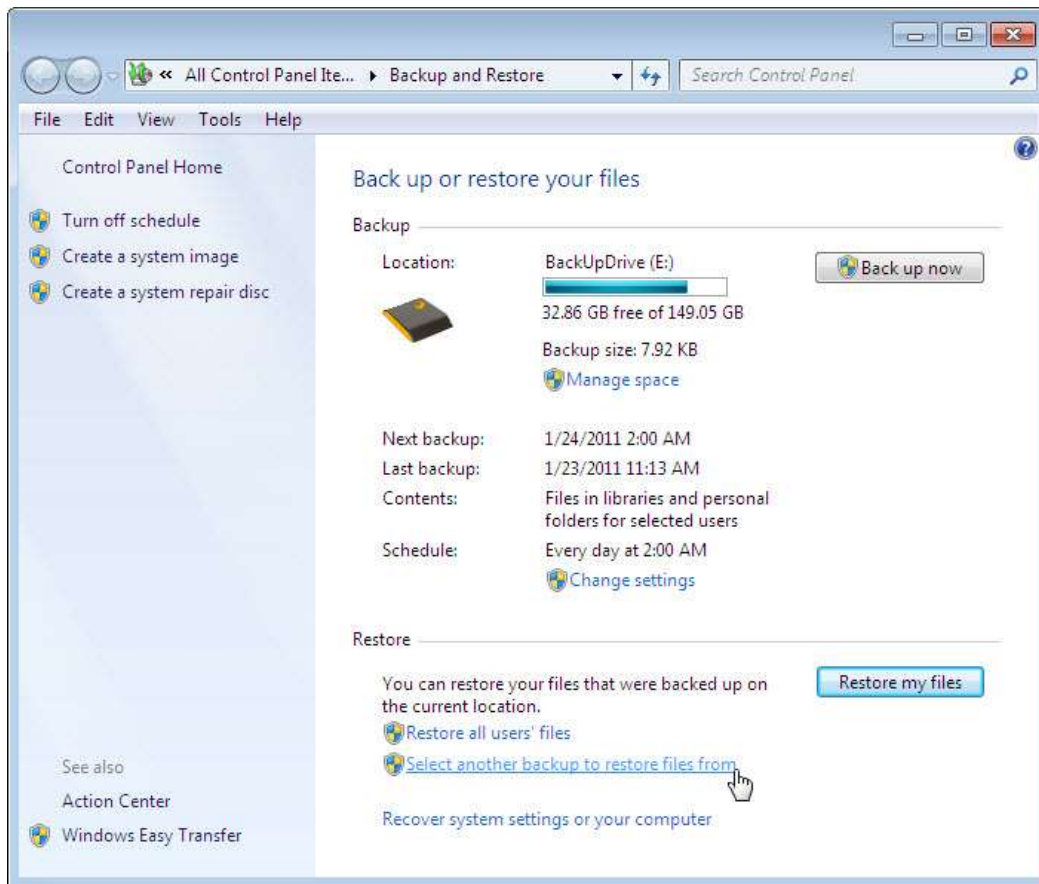
### Passo 7

Navegue até a área de trabalho. Exclua o Arquivo de Backup Um e o Arquivo de Backup Dois.

Esvazie a Lixeira.

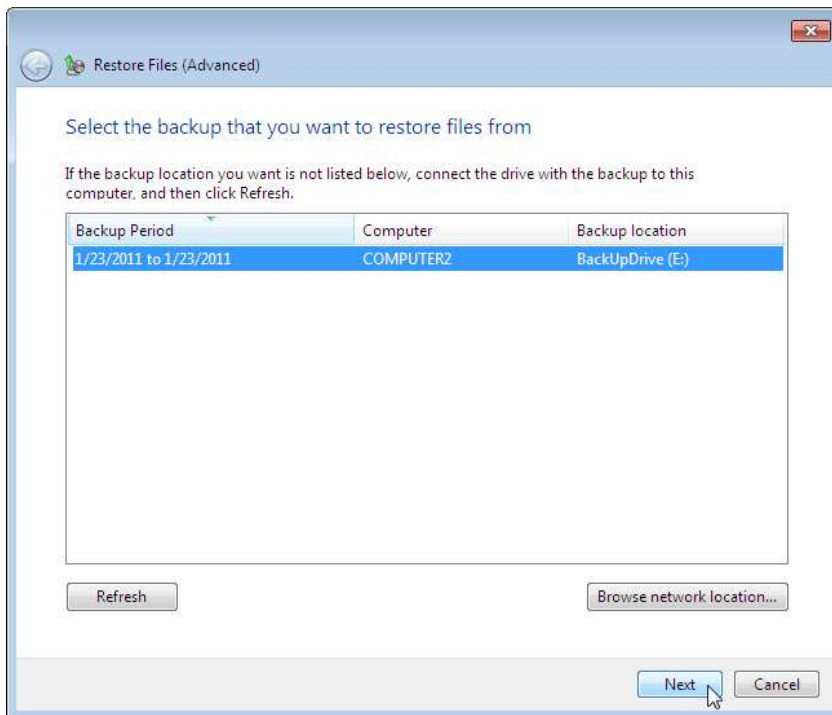
### Passo 8

Clique na janela "Backup e Restauração".



Clique em Selecionar outro backup de onde os arquivos serão restaurados.

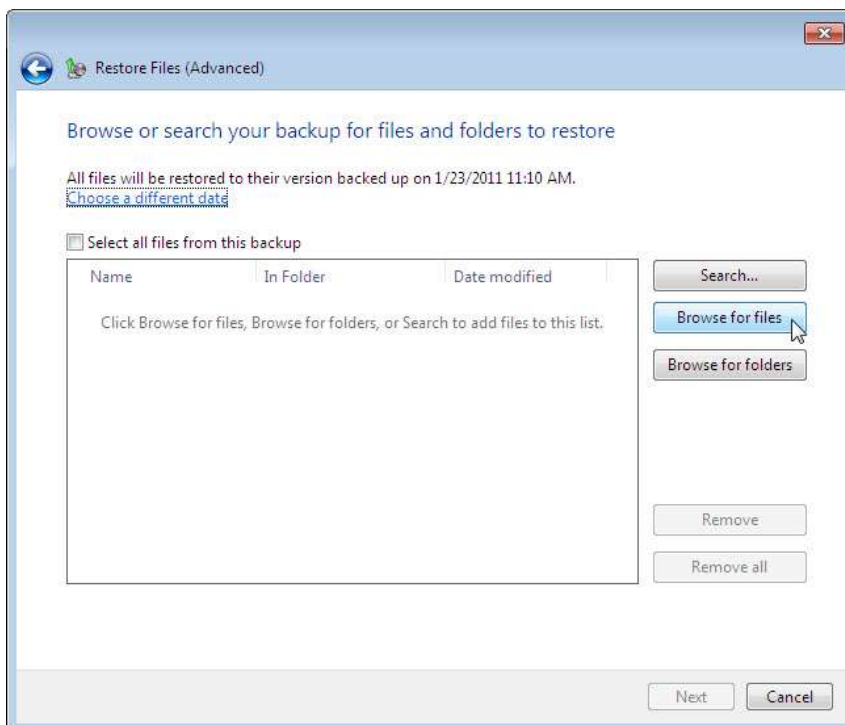
A tela "Selecionar o backup de onde você deseja restaurar os arquivos" será exibida.



Selecione o local que os arquivos estão armazenados e, em seguida, clique em Avançar.

### Passo 9

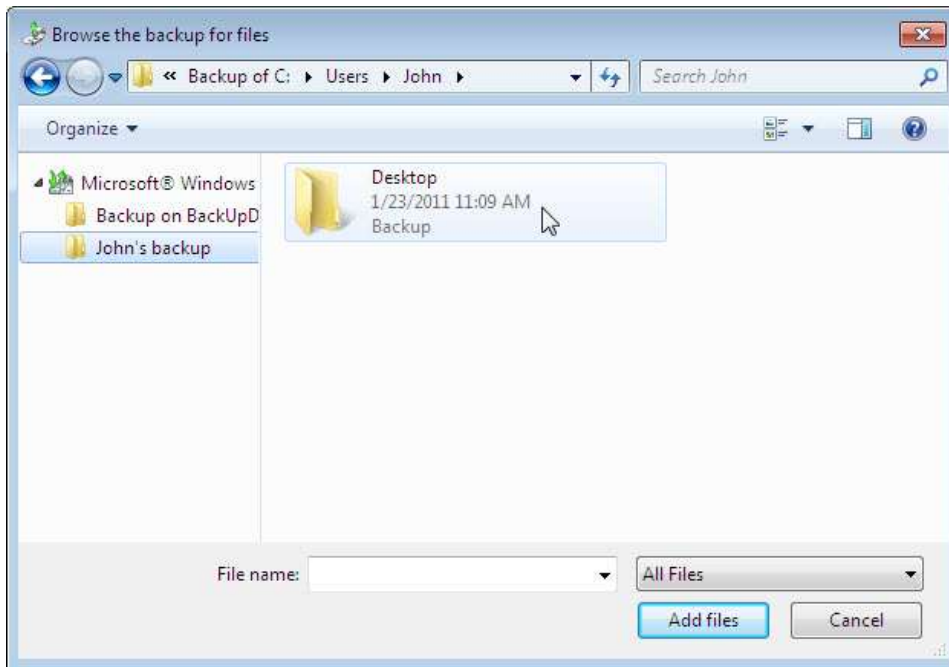
A tela "Procure ou pesquise o backup de arquivos e pastas para restaurar" será exibida.



Clique em Procurar por arquivos.

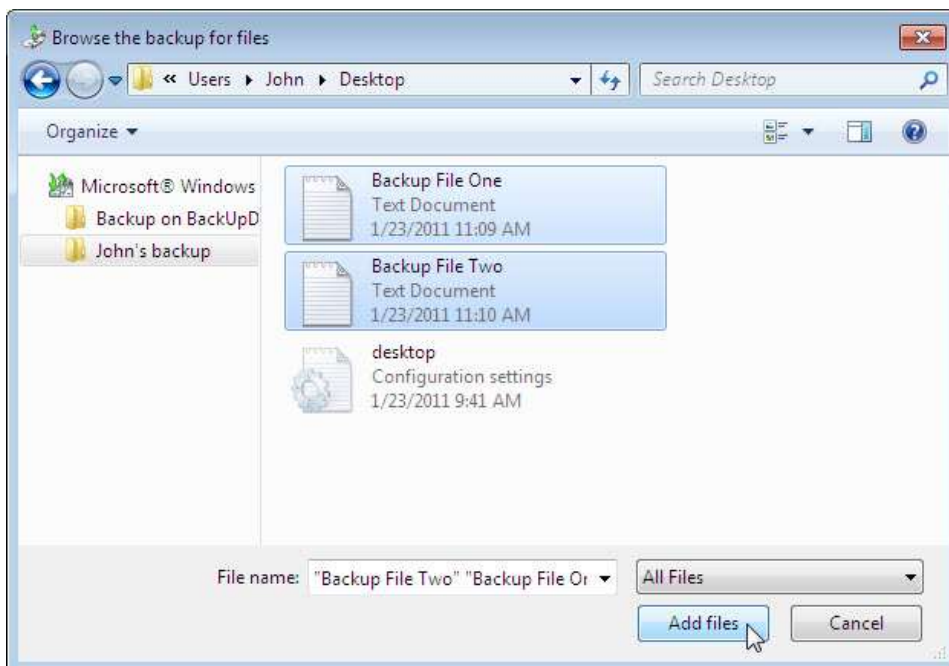
**Passo 10**

A tela "Procurar o backup de arquivos" será exibida.



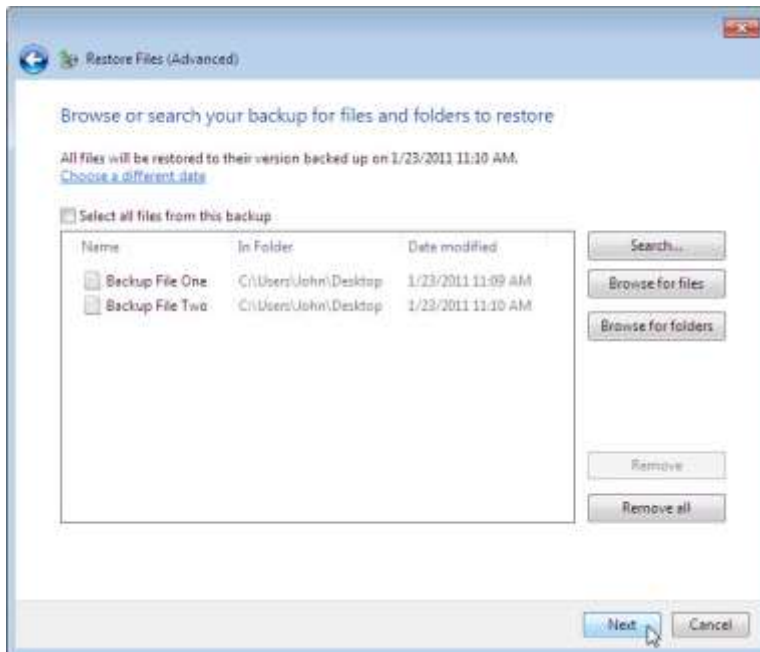
Clique no backup do usuário atual. Exemplo: backup de John.

Dê um duplo clique em Desktop e localize Arquivo de Backup Um e Arquivo de Backup Dois.



Selecione os arquivos clicando em Arquivo de Backup Um e, em seguida, mantendo pressionada a tecla Ctrl clique em Arquivo de Backup Dois. Clique em Adicionar arquivos.

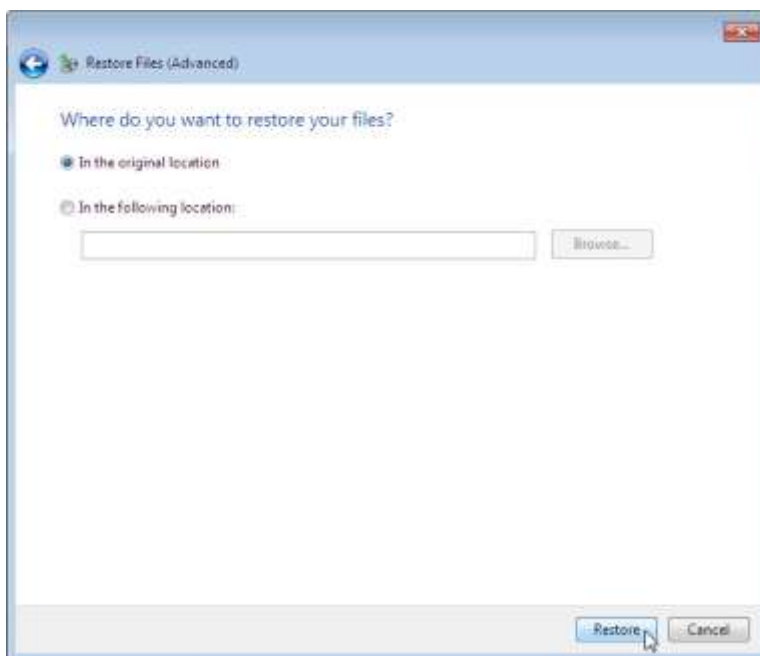
Os dois arquivos devem aparecer na tela "Procure ou pesquise o backup de arquivos e pastas para restaurar".



Clique em Próximo.

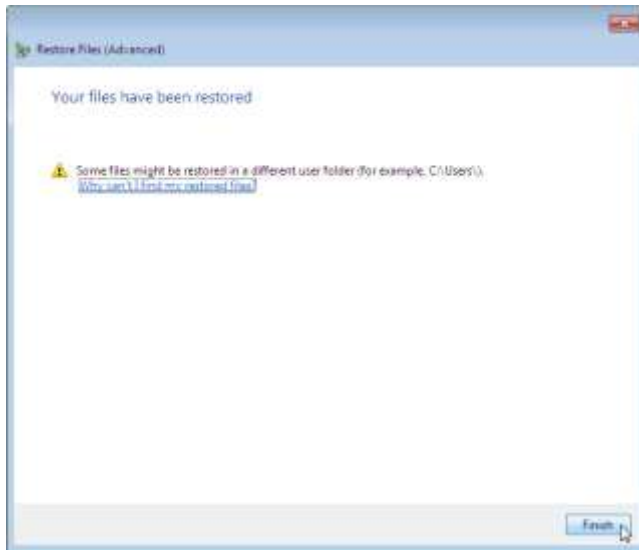
### Passo 11

A tela "Onde você deseja salvar os arquivos restaurados?" será exibida.



Selecione No local original e, em seguida, clique em Restaurar.

A tela "Seus arquivos foram restaurados" será exibida.



Clique em Concluir.

## Passo 12

Navegue até a área de trabalho.

Os dois arquivos foram restaurados na área de trabalho?

## Passo 13

Abra o Arquivo de Backup Dois. Adicione "Mais texto adicionado." no arquivo. Salve o arquivo.

## Passo 14

Clique na janela "Backup e Restauração" para que ela seja a janela ativa.



Clique em Fazer backup agora.

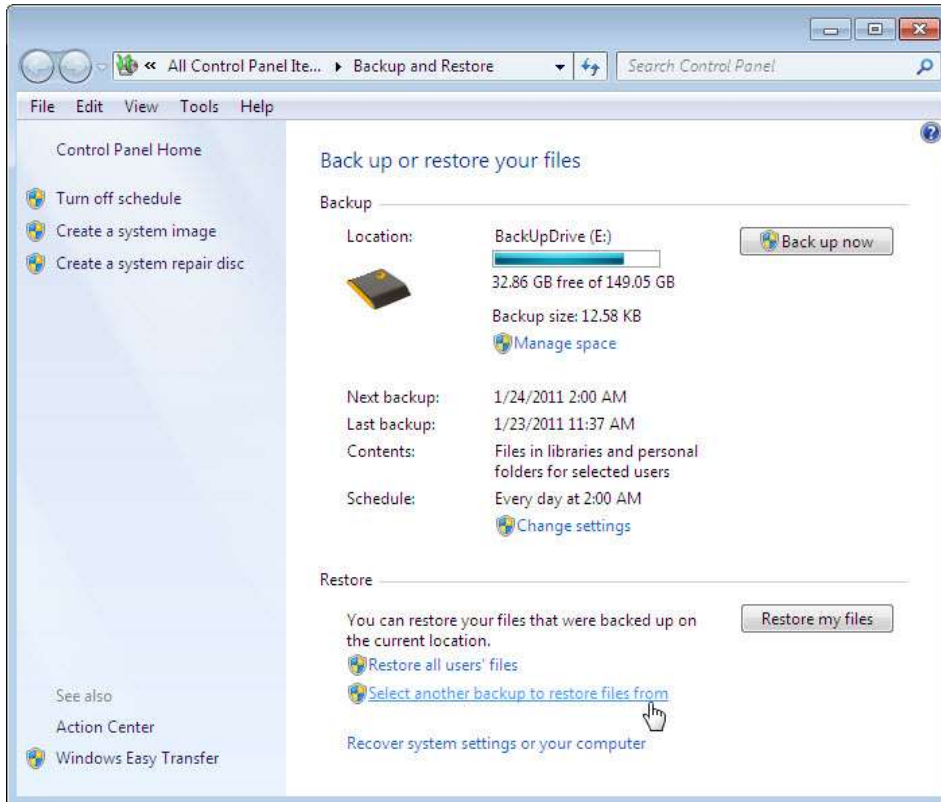
**Passo 15**

Navegue até a área de trabalho. Apague o Arquivo de Backup Dois.

Esvazie a Lixeira.

**Passo 16**

Clique na janela "Backup e Restauração" para que ela seja a janela ativa.



Clique em Selecionar outro backup de onde os arquivos serão restaurados.

Selecione o local em que os arquivos estão armazenados e, em seguida, clique em Avançar > Procurar arquivos > Backup do usuário > Desktop.

Restaurar o Arquivo de Backup Dois.

**Passo 17**

Navegue até a área de trabalho. Abra o Arquivo de Backup Dois.

O que está escrito no arquivo?

**Passo 18**

Exclua os seguintes arquivos do Desktop: Arquivo de Backup Um e Arquivo de Backup Dois.

Esvazie a Lixeira.