

# FORTALEÇA SUA CONTA



## O GUIA ANTI-HACKERS DO INSTAGRAM

# Blindagem Digital

## Proteja Sua Conta do Instagram Contra Ameaças

Nos dias de hoje, sua conta no Instagram é mais do que uma rede social: ela é uma extensão da sua vida ou negócio. Este guia foi criado para ajudá-lo a proteger sua conta contra hackers, fraudes e outros problemas, usando estratégias simples e eficazes. Vamos blindar sua presença digital?



# 01

## **FORTALEÇA SUA SENHA**

---

A senha é a primeira linha de defesa.

# Evitando Senhas Fracas

Uma senha fraca é como deixar sua porta destrancada. Evite combinações como “123456”, “senha123” ou informações pessoais que podem ser facilmente descobertas, como datas de aniversário.

## Criando Senhas Fortes

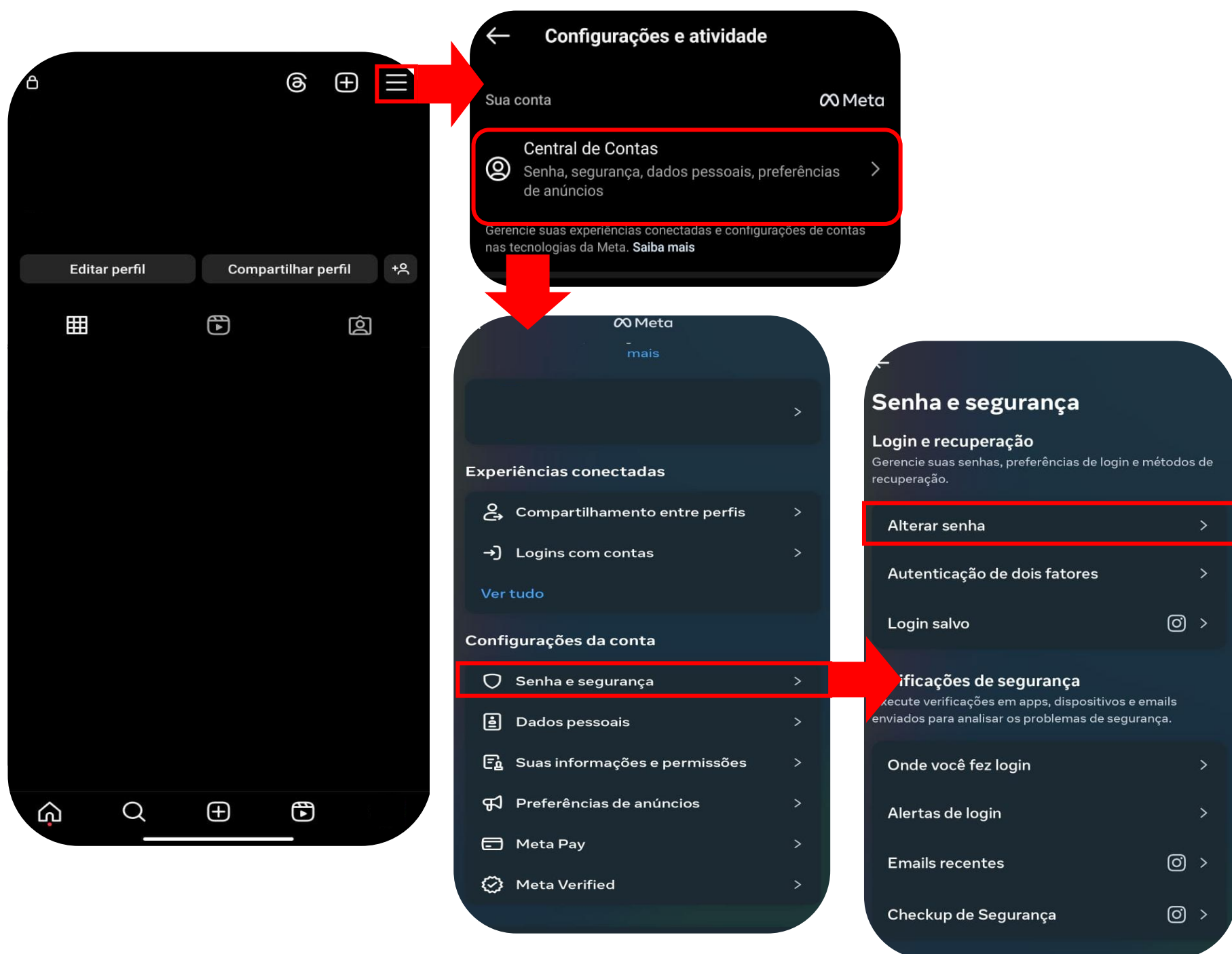
- Misture letras maiúsculas, minúsculas, números e símbolos.
- Utilize frases criativas e fáceis de lembrar: por exemplo, transforme “AmoCaféComLeite” em algo como “@m0Caf3C0mL3it3!”.
- Use gerenciadores de senha, como LastPass ou Bitwarden, para criar e armazenar senhas complexas com segurança.

Trocar sua senha periodicamente reduz os riscos, especialmente se algum serviço vinculado à sua conta for comprometido. Estabeleça um lembrete para atualizar suas senhas a cada 90 dias.



# Como Alterar Sua Senha no Instagram

1. Abra o app do Instagram e vá para seu perfil.
2. Toque no menu de **três linhas** no canto superior direito e selecione **Central de Contas**.
3. Clique em **Senhas e Segurança** e, em seguida, em **Alterar Senha**.
4. Insira sua senha atual e escolha uma nova senha forte



# 02

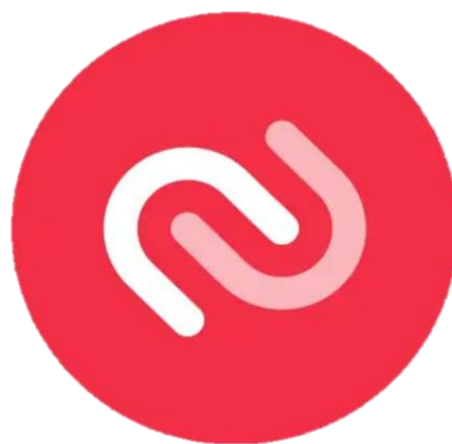
## AUTENTICAÇÃO DE DOIS FATORES (2FA)

---

A autenticação de dois fatores é como colocar um cadeado adicional na porta da sua conta. Mesmo que alguém descubra sua senha, não conseguirá acessá-la sem o código de autenticação.

# Métodos Disponíveis

- SMS: Você recebe um código por mensagem de texto.
- Aplicativos de Autenticação: Use apps como Google Authenticator ou Authy para maior segurança.



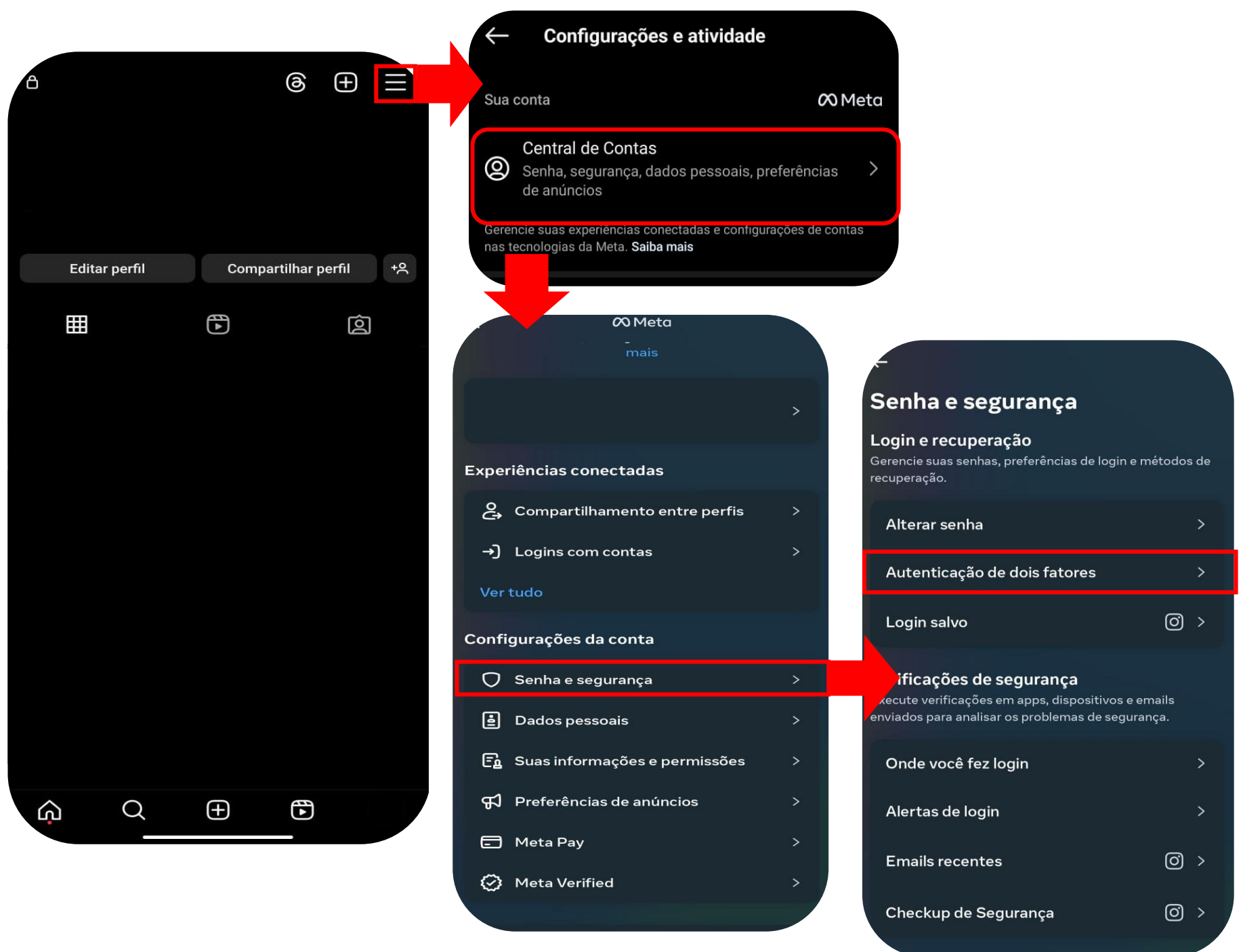
- Backup Codes: Códigos fornecidos pelo Instagram que podem ser usados caso você perca acesso ao celular

## Por que Escolher Aplicativos de Autenticação?

Eles são mais seguros do que SMS, pois não podem ser interceptados por ataques de SIM Swap.

# Como Ativar o 2FA no Instagram

1. Acesse seu perfil e toque no menu de três linhas.
2. Vá em Central de contas > Senha e Segurança > Autenticação de Dois Fatores.
3. Escolha o método desejado: SMS, aplicativo de autenticação ou backup codes.
4. Siga as instruções para finalizar a configuração.





# 03

## LINKS E E-MAILS SUSPEITOS

---

Phishing é uma das formas mais comuns de invasão. Hackers enviam mensagens ou e-mails fingindo ser do Instagram para enganar você e roubar suas informações.

# Como Reconhecer Phishing



- Mensagens que pedem para você clicar em links para "verificar sua conta".
- E-mails que não vêm do domínio oficial @mail.instagram.com.
- URLs estranhas, como instagram-seguranca.com.

## O Que Fazer ao Receber um E-mail ou Link Suspeito

- Não clique no link.
- Encaminhe o e-mail para [phish@instagram.com](mailto:phish@instagram.com).
- Exclua a mensagem imediatamente.

# 04

## **APLICATIVOS DE TERCEIROS**

---

Aplicativos de terceiros prometem funções como ganhar seguidores ou agendar posts automaticamente, mas muitos são inseguros e podem roubar suas informações.

# Identificando Riscos

- Desconfie de apps que pedem sua senha do Instagram.
- Evite ferramentas para ganhar seguidores ou curtidas automaticamente.

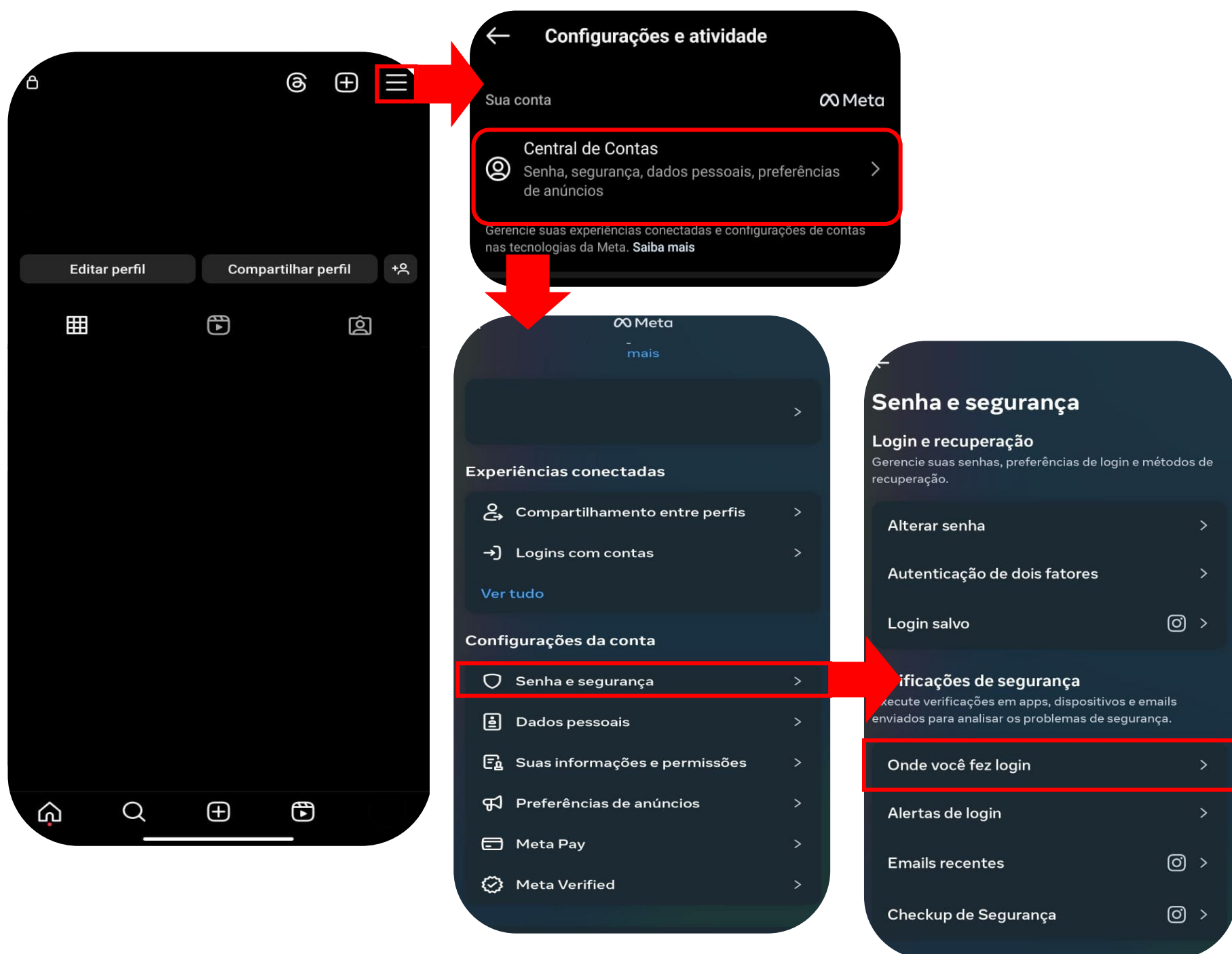


## Dicas para Evitar Problemas

Sempre leia os termos de uso antes de vincular qualquer aplicativo. Priorize ferramentas recomendadas pelo Instagram ou por fontes confiáveis.

# Como Remover Aplicativos Conectados

1. Acesse seu perfil no app ou site do Instagram.
2. Toque no menu de **três linhas** no canto superior direito e selecione **Central de Contas**.
3. Clique em **Senhas e Segurança** e, em seguida, em **Onde você fez login**.
4. Revise os aplicativos conectados e remova os que você não utiliza.





# 05

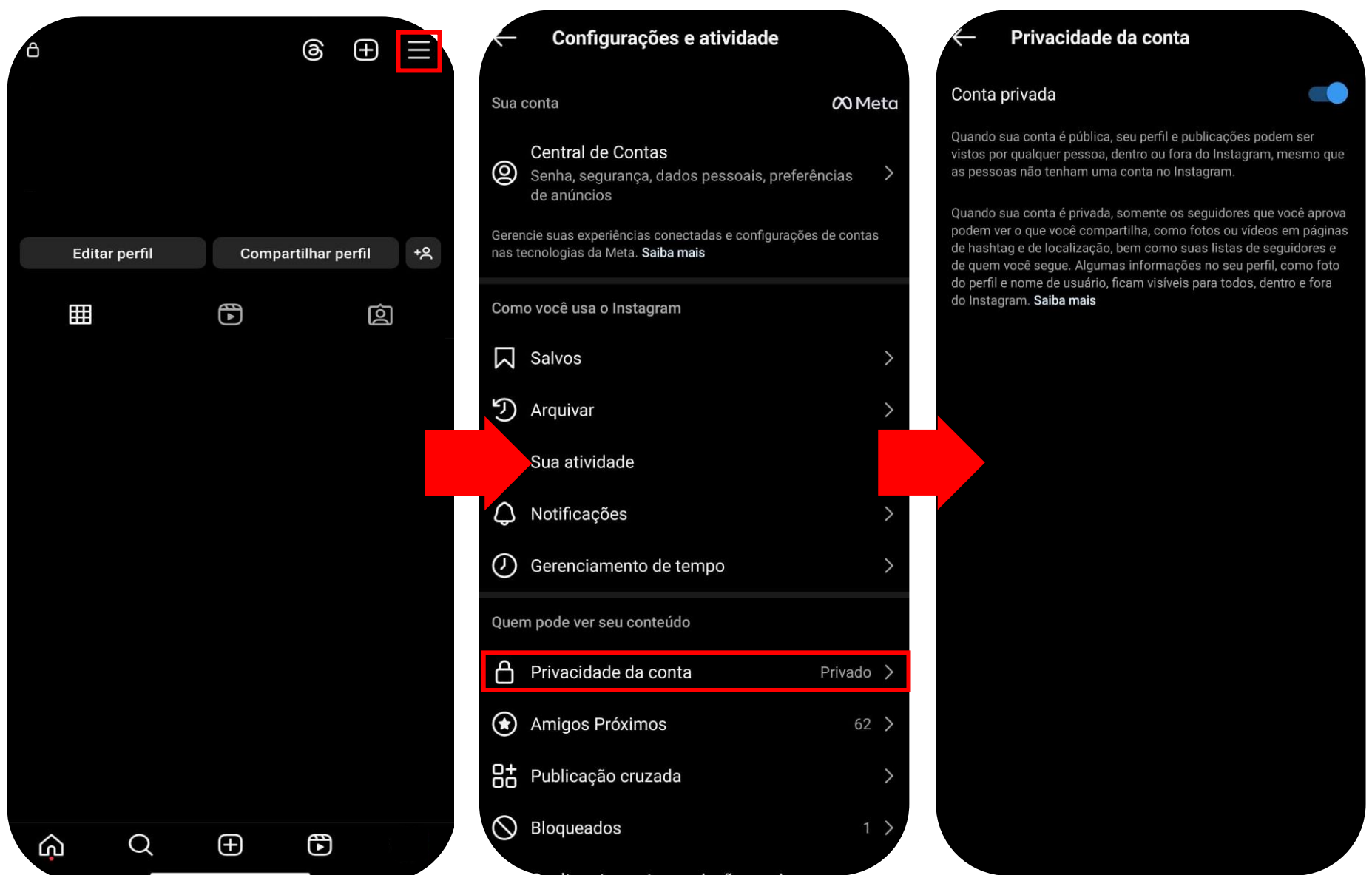
## PRIVACIDADE

---

Manter sua conta protegida vai além da senha. A forma como você compartilha informações também pode expor sua conta a riscos.

# Como Configurar Seu Perfil Como Privado

1. Acesse seu perfil no Instagram.
2. Toque no menu de **três linhas** no canto superior direito e **Privacidade da Conta**.
3. Ative a opção **Conta Privada**.



# Controle Quem Pode Interagir Com Você

1. Acesse seu perfil no Instagram.
2. Toque no menu de **três linhas** no canto superior direito e **Marcações e Menções**.
3. Restringe mensagens diretas de desconhecidos.



# AGRADECIMENTOS

---

# Obrigado por ler até aqui

Este e-book foi elaborado com o apoio da inteligência artificial, reunindo informações práticas e acessíveis sobre segurança no Instagram. Nosso objetivo é capacitar você a proteger sua conta e navegar com mais tranquilidade no mundo digital.

A tecnologia, quando usada de forma consciente, é uma aliada poderosa. Obrigado por confiar neste material! Se você achou este conteúdo útil, compartilhe com amigos e familiares para que todos possam se proteger melhor.