1. **Rotinas de Backup e Restore:**

**1. Backup**

O backup é serve como uma rede de segurança do nosso sistema. Ele garante que, mesmo se algo der errado, os dados importantes de usuários, psicólogos e da administração estejam protegidos e possam ser recuperados. No nosso sistema, de acordo com o que identificamos e que acreditamos ser o mais correto: adotamos uma rotina de backup automatizada que é executada toda semana, sempre no período da madrugada (geralmente por volta da meia-noite). Essa escolha evita qualquer tipo de interrupção para os usuários, que normalmente estão não estão utilizando o sistema nesse horário, pelo fato dos psicólogos, atenderem em horário comercial. Mas não basta fazer backup, é preciso garantir que ele está guardado de forma segura. Por isso, usamos uma estratégia de armazenamento o mais segura possível, salvando cada cópia em três lugares diferentes:

* **No servidor principal**: Isso permite uma recuperação rápida em caso de pequenas falhas ou corrupção de arquivos.
* **Em uma máquina local dedicada**: Localizada fisicamente na empresa, essa máquina funciona como um "cofre" digital para emergências, sendo acessada apenas pelo administrador.
* **Na nuvem**: Utilizamos um serviço de armazenamento em nuvem seguro e confiável, que garante acesso aos dados mesmo em casos de desastres físicos, como incêndios ou falhas graves de hardware.

**2. Restore**

O restore é o processo de restauração dos dados a partir de um backup previamente realizado. Esse processo é utilizado em situações críticas, como falhas no sistema, perda de dados por erro humano ou incidentes técnicos ou externos.

**Exemplo de cenário:**  
Imagine que ocorreu um incidente na empresa, como a exclusão acidental de dados ou falha no servidor. Nesse caso, precisamos restaurar a base de dados rapidamente para evitar prejuízos aos usuários e à continuidade do serviço.  
Funciona da seguinte forma, pegamos o último arquivo de backup e usamos ele como a base original do sistema, como os backups são semanais, vai ter um período de uma semana perdido, mas com total integridade e com uma facilidade maior de recuperação