

Guia Express de Segurança em Redes Sociais

15 ações práticas para blindar Facebook, Instagram e WhatsApp em 15 minutos

Por André VIP — Curso de Segurança Digital

Este material é 100% educativo. O objetivo é ajudar você a proteger suas contas e evitar golpes, sempre dentro da lei e das políticas das plataformas.

Como usar este guia

Siga as ações na ordem. Marque o que concluir e volte a cada 3 meses para revisar. Compartilhe com alguém que precise fortalecer a segurança online.

Checklist rápido

- Reserve 15 minutos sem interrupções.
- Acesse suas contas (Facebook, Instagram e WhatsApp) com o celular e um navegador.
- Tenha seu e-mail principal aberto (vamos reforçar a segurança dele também).

As 15 ações essenciais

A. Fundamentos (todas as contas)

- **Ative a autenticação em duas etapas (2FA)** para Facebook/Instagram (em *Configurações* ■ *Segurança*) e WhatsApp (em *Ajustes* ■ *Conta* ■ *Confirmação em duas etapas*).
- Crie **senhas únicas e fortes** (12+ caracteres, com letras, números e símbolos).
- Reforce a segurança do **e-mail** que recupera suas contas: 2FA + senha única.
- Anote e **guarde os códigos de recuperação** em local seguro (não salve em prints).
- Ative **alertas de login** e verificação de dispositivos em todas as plataformas.

B. Facebook

- Em *Configurações* ■ *Segurança e login*: revise **Dispositivos e sessões ativas** e saia dos que não reconhece.
- Ative a **aprovação de login** (2FA) e salve códigos de recuperação.
- Defina **contatos de confiança** para recuperação (opção disponível em contas pessoais).
- Ajuste **Privacidade**: quem pode ver seus posts, lista de amigos e dados pessoais.
- Revise **Apps conectados** e remova os que não usa ou não confia.

C. Instagram

- Em *Configurações* ■ *Segurança*: ative a **Autenticação de dois fatores**.
- Ative **Solicitações de login** (aprovadas no app) quando possível.
- Revise **Atividade de login** e encerre sessões suspeitas.
- Use **Privacidade de conta** conforme seu objetivo (perfil pessoal x negócios).
- Cheque **Apps e sites** conectados pelo *Centro de Contas* (Meta) e revogue acessos.

D. WhatsApp

- Ative a **Confirmação em duas etapas** e **defina um e-mail de recuperação**.
- Em *Aparelhos conectados*: encerre sessões que não reconhece.
- Evite expor seu **número** publicamente; use *Click to WhatsApp* com número comercial quando possível.
- Desconfie de **links** e **arquivos** desconhecidos, mesmo de contatos salvos.
- Faça **backup** periódico com criptografia **end-to-end** habilitada (iCloud/Google Drive).

Sinais de alerta contra golpes (phishing & engenharia social)

- Pressa artificial: “*última chance*”, “*pagamento bloqueado*”, “*verifique agora*”.
- Links encurtados suspeitos e domínios que imitam os oficiais (ex.: meta■suporte■123.com).
- Pedidos de códigos 2FA ou de confirmação por “suporte” — **nunca** compartilhe.
- Perfis com poucos posts/seguidores, erros de ortografia e mensagens copiadas.
- Comprovantes falsos de pagamento/PIX e solicitações fora do fluxo da plataforma.

Checklist para marcar

☐ Ativei 2FA em Facebook, Instagram e WhatsApp

☐ Troquei senhas fracas por senhas fortes e únicas

☐ Atualizei a segurança do meu e-mail principal

☐ Salvei meus códigos de recuperação com segurança

☐ Revisei sessões ativas e apps conectados

☐ Ajustei a privacidade do Facebook e Instagram

☐ Configurei contatos de confiança (Facebook)

☐ Ativei solicitações de login (Instagram)

☐ Revisei aparelhos conectados (WhatsApp)

☐ Configurei backup com criptografia no WhatsApp

Glossário rápido

- **2FA:** Autenticação em duas etapas — uma camada extra além da senha.
- **Phishing:** Tentativa de roubo de dados por meio de links/mensagens falsas.
- **Engenharia social:** Manipulação psicológica para obter acesso/segredos.
- **SIM swap:** Golpe de clonagem de chip para interceptar códigos e ligações.
- **Códigos de recuperação:** Códigos que permitem entrar sem o 2FA quando necessário.

Próximo passo

Quer aprender na prática como se defender e fortalecer seus perfis? Conheça o **Curso André VIP** com aulas objetivas e suporte direto.

Site oficial: andrevip1999.github.io/andre_hks-VIP/

Clique aqui para saber mais e garantir sua vaga ■

Aviso: Conteúdo educacional voltado à proteção e conscientização. Não incentivamos nem apoiamos qualquer uso indevido ou ilegal de técnicas de segurança.