

■ Checklist Prático de Segurança Pessoal e de Dispositivos

Revisar semanalmente ou após alterações em dispositivos e contas.

Versão impressa – Pablo.News

■ Segurança de Senhas e Autenticação

- Usar senhas longas (mínimo 12 caracteres, com letras, números e símbolos)
- Nunca repetir a mesma senha em sites diferentes
- Ativar autenticação de dois fatores (2FA) nos principais serviços
- Guardar códigos de recuperação em local seguro
- Atualizar senhas após suspeita de vazamento
- Evitar anotar senhas em papéis ou arquivos desprotegidos

■ Gerenciadores de Senhas

- Utilizar gerenciador (Bitwarden, KeePassXC, 1Password, etc.)
- Verificar a “saúde” das senhas no cofre regularmente
- Atualizar a senha-mestra periodicamente

■ Segurança em Dispositivos Móveis

- Manter sistema e apps sempre atualizados (Android/iOS)
- Usar bloqueio por biometria, PIN ou senha
- Instalar apps apenas de lojas oficiais
- Revisar permissões dos aplicativos instalados
- Desativar conexão automática a Wi-Fi públicos
- Ativar “Encontre meu dispositivo” (Android/iPhone)

■■ Atualizações, Backup e Antivírus

- Atualizar sistema e programas frequentemente
- Manter antivírus atualizado e ativo
- Fazer backups regulares (nuvem e disco externo)
- Testar o backup mensalmente para garantir recuperação

■■■■■ Identificação e Prevenção de Golpes

- Conferir links e URLs antes de clicar
- Utilizar leitor seguro de QR Codes
- Conferir desenvolvedor e permissões antes de instalar apps
- Nunca compartilhar senhas, códigos ou dados pessoais por telefone, SMS ou redes sociais

■ Condutas Após Vazamentos ou Invasões

- Alterar senhas das contas afetadas
- Reiniciar dispositivos em modo seguro e verificar malwares
- Bloquear cartões e contas bancárias em caso de fraude

- Registrar boletim de ocorrência e contatar suporte dos serviços
- Notificar a ANPD em caso de vazamento de dados pessoais

■ Dicas Extras

- Revise permissões de dispositivos inteligentes (IoT).
- Faça cursos sobre segurança digital e simule situações de golpe.
- Compartilhe este checklist com familiares e equipe de trabalho.

■ Pablo.News – Segurança Digital e Privacidade Pessoal