

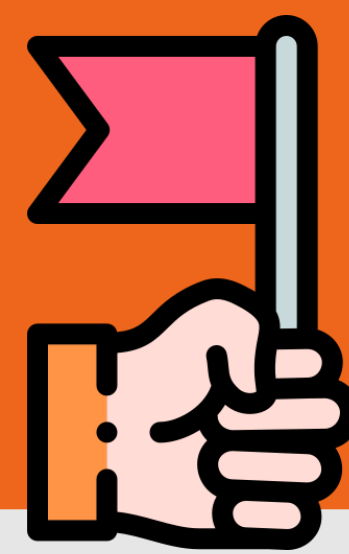


MANUAL DE

# Fortalecimento de Redes

**Passo a passo  
para manter seu  
perfil seguro**

## POR QUE FALAR DE SEGURANÇA DIGITAL?



No ambiente político, **sua imagem e sua base de seguidores são ativos valiosos**. Por isso, é essencial proteger suas contas e garantir que você tenha controle total sobre suas redes.

Hoje, **invasões, clonagens e golpes são cada vez mais comuns**, especialmente contra figuras públicas. A boa notícia é que você pode se proteger em poucos passos.

### Este manual vai te ajudar a:

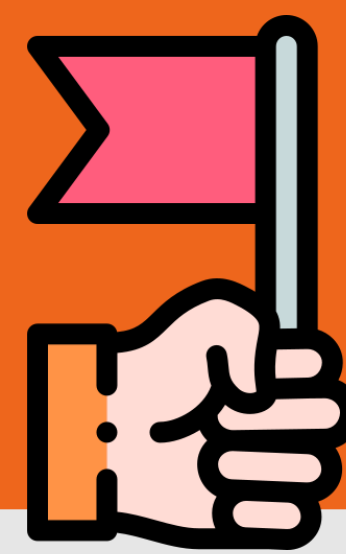
- ✓ Evitar invasões e perdas de contas
- ✓ Aumentar a segurança das suas redes sociais
- ✓ Garantir controle sobre seus canais de comunicação



**Vamos juntos tornar seu ambiente digital mais seguro?**



# POR QUE FALAR DE SEGURANÇA DIGITAL?

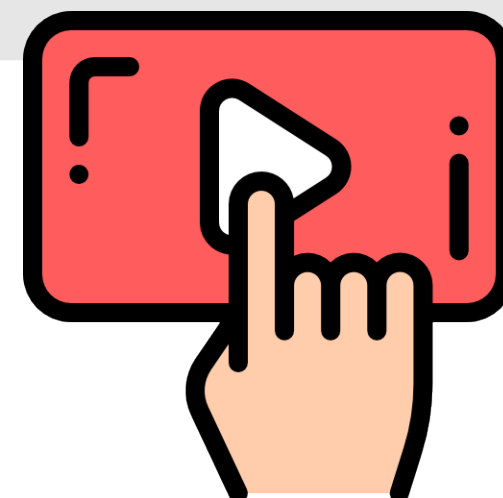


O que você vai ver neste manual? 🤔

- 1) Criar senhas seguras
- 2) Ativar a verificação em duas etapas
- 3) Proteger o e-mail vinculado às redes
- 4) Evitar golpes e tentativas de phishing
- 5) Gerenciar quem tem acesso à sua conta
- 6) Recuperar uma conta invadida ou suspensa
- 7) Dicas extras para manter a segurança no dia a dia

## Ficou com dúvida?

Assista ao tutorial em vídeo completo



[clikando aqui!](#)

# 1. CRIANDO UMA SENHA SEGURA



A sua primeira barreira de defesa é uma senha forte.

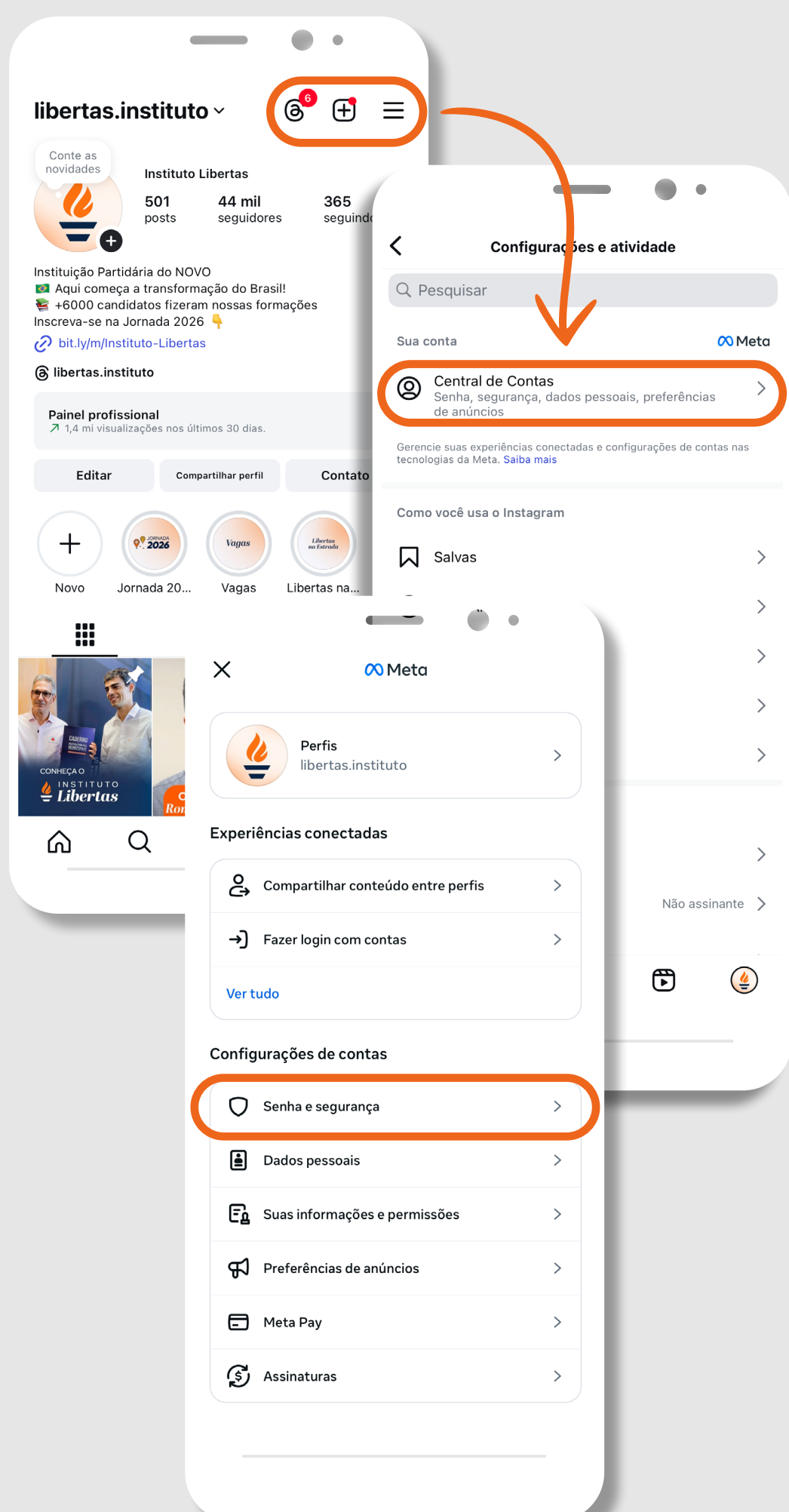
## O que é uma senha segura?

- ✓ Mínimo de 12 caracteres
- ✓ Letras maiúsculas e minúsculas
- ✓ Números e símbolos (@, #, %, etc)
- ✓ Nada de nomes, datas ou palavras óbvias
- ✓ Utilize senhas diferentes para suas redes sociais, não vinculadas a outras contas pessoais

**Dica:**



Utilize um gerenciador de senhas, como do **Google!**



## Como fazer em 3 passos?

### 📌 Passo 1

Acesse seu perfil

👉 Clique nas três linhas para abrir "Configurações e atividade"

### 📌 Passo 2

Vá até "Central de Contas"

👉 Encontre Configurações de contas 👉 Clique em Senha e segurança


# 1. CRIANDO UMA SENHA SEGURA



## Passo 3

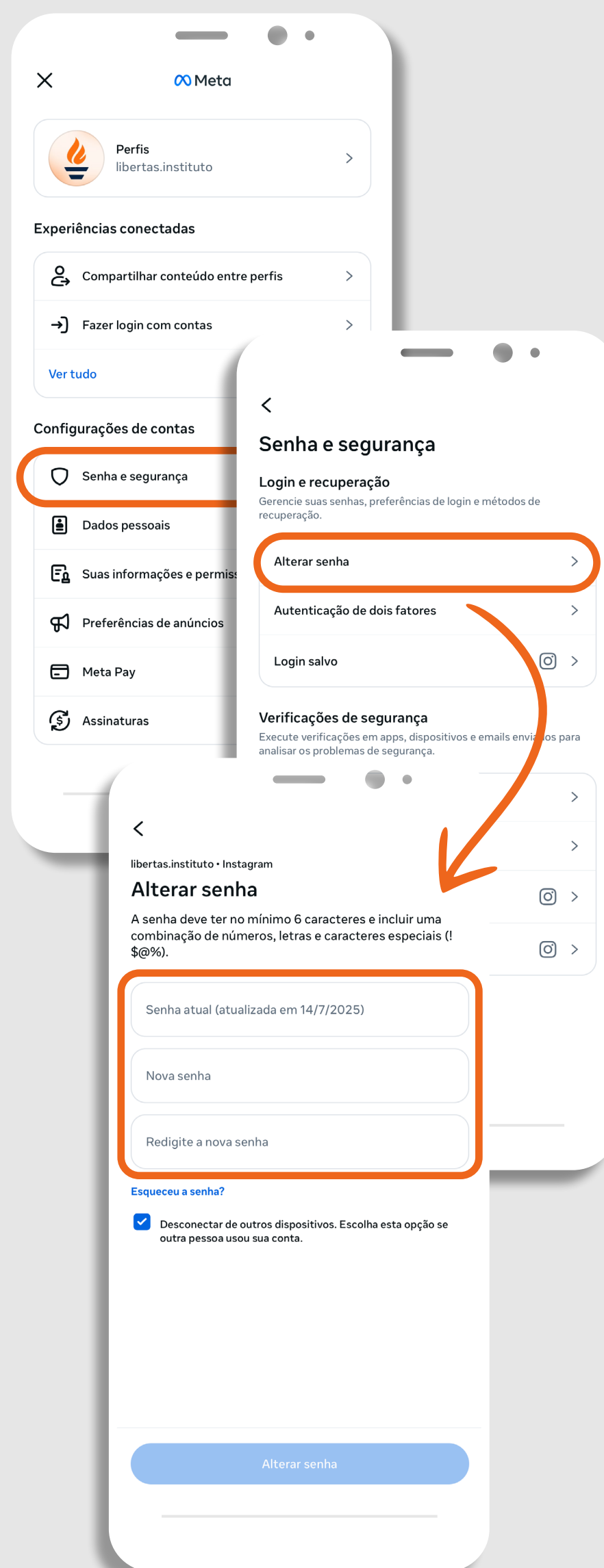
Vá em “Alterar senha”

 Clique em Instagram

 Digite a senha antiga e depois a nova senha

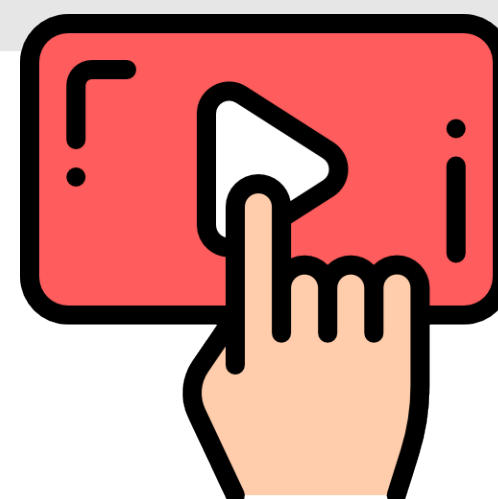
## Importante!

Quando você atualizar a nova senha, todos os dispositivos que estiverem conectados na sua conta perderão o acesso e terão que adicionar a nova senha em seus celulares ou computadores.



## Tutorial em vídeo?

Temos! Clique e assista.



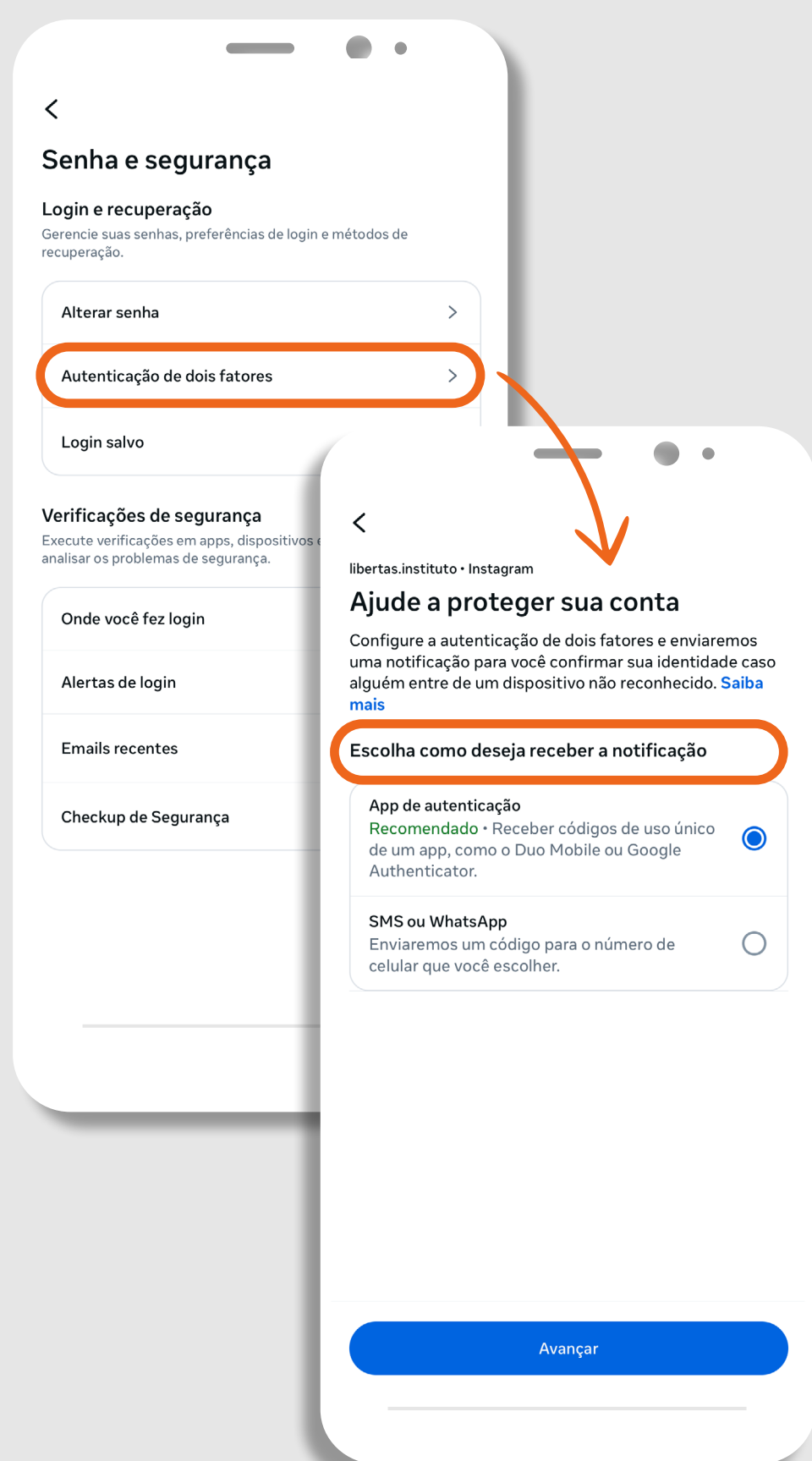
**Acessar agora!**

## 2. ATIVANDO A VERIFICAÇÃO EM DUAS ETAPAS



A **verificação em duas etapas** (2FA) impede que invasores acessem sua conta mesmo que saibam sua senha.

✓ **Sempre que alguém tentar acessar a sua conta, você receberá um código de confirmação.**



### Como ativar:

#### 📌 Passo 1

👉 Clique nas três linhas do seu perfil no Instagram para abrir “Configurações e atividade”

#### 📌 Passo 2

Vá até “Central de Contas”  
👉 Encontre Configurações de contas  
👉 Clique em Senha e segurança

#### 📌 Passo 3

Vá em “Autenticação de dois fatores”  
👉 Clique em Instagram  
👉 Escolha onde você irá receber o código



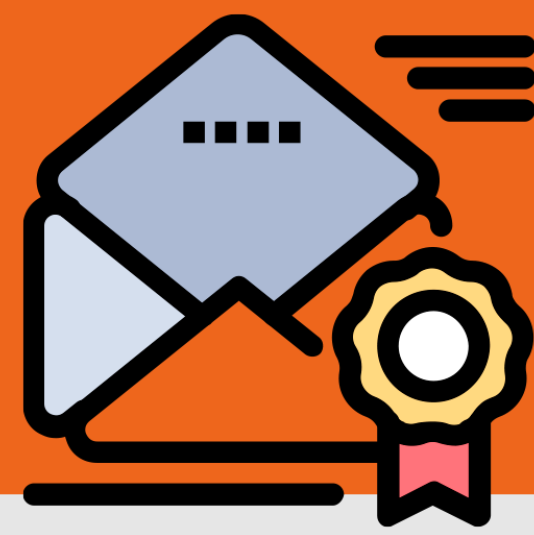
**Clique e veja!**



**Importante!**

**Nunca compartilhe** seu código de autenticação com ninguém!

## 3. PROTEJA SEU E-MAIL



Sua conta de e-mail é a chave para todas as suas redes.

- ✓ **Ative a verificação em duas etapas no e-mail**
- ✓ **Use senha diferente da usada nas redes sociais**
- ✓ **Cuidado com links suspeitos**

**Se invadirem seu e-mail,  
suas redes estão em risco!**



### Caso você use o Gmail

#### 📌 **Passo 1**

No seu Gmail, vá no ícone no canto superior direito ➡ Clique em "Sua Conta do Google"

#### 📌 **Passo 2**

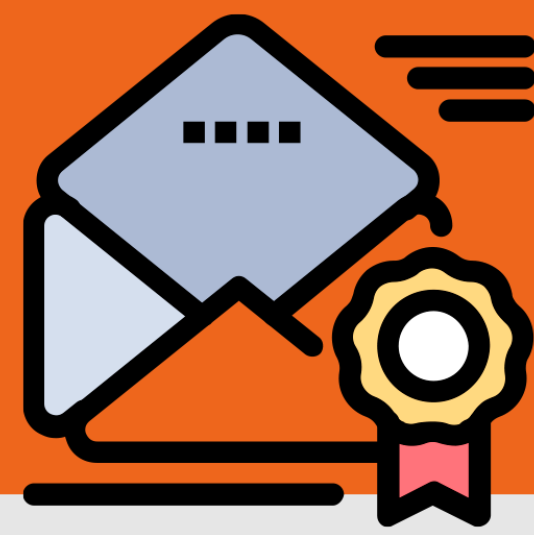
No canto esquerdo, clique em "Segurança"  
➡ Encontre "Como você faz login no Google"

#### 📌 **Passo 3**

Clique em "Verificação em duas etapas"  
➡ Digite a sua senha ➡ Clique em "Ativar a verificação em duas etapas".



## 3. PROTEJA SEU E-MAIL



### Caso você use o Outlook



#### 📌 Passo 1

No seu Outlook, vá no ícone no canto superior direito ➡ Clique em “Minha conta Microsoft”

#### 📌 Passo 2

No canto esquerdo, clique em “Segurança”  
➡ Clique em “Verificação em duas etapas”

#### 📌 Passo 3

Encontre “Segurança adicional”  
➡ Clique em “Verificação em duas etapas”  
➡ Siga o processo.

### Caso você use o iCloud



#### 📌 Passo 1

No iPhone ou iPad vá em “Ajustes”  
➡ Clique no seu nome

#### 📌 Passo 2

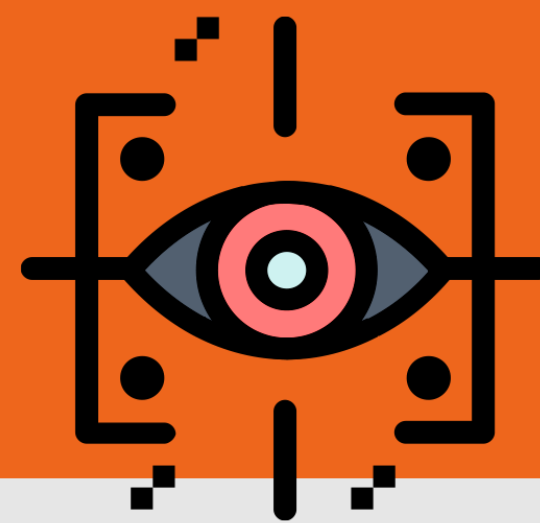
Clique em “Início de Sessão e Segurança”  
➡ Clique em “Ativar autenticação de dois fatores”  
➡ Siga o processo.

### Dica!

Configure as diferentes maneiras de provar quem você é.



## 4. EVITE GOLPES E PHISHING



**Phishing** é quando alguém tenta enganar você para conseguir acesso à sua conta.

**! Cuidado com mensagens do tipo:**

“Clique aqui para não perder sua conta”

“Parabéns! Você foi verificado!”

“Precisamos confirmar sua identidade, clique no link”

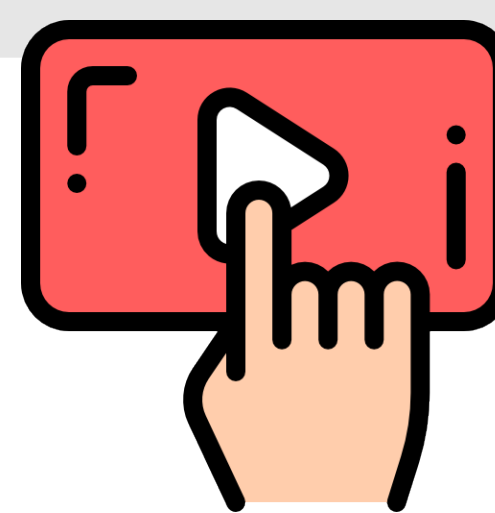
**Fique atento!**

**Nunca clique em links duvidosos.**  
Por mais chamativos que sejam!



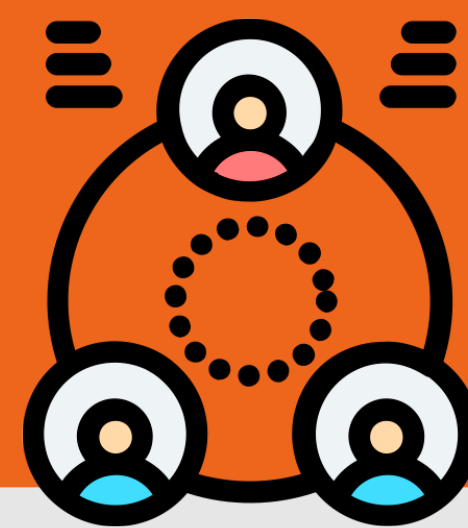
**Tutorial em vídeo?**

Temos, clique e assista!



**acessar agora!**

# 5. GERENCIE ACESSOS À SUA CONTA



Você trabalha com equipe?  
Saiba quem possui acesso à sua conta.

## Como ver:

### 📌 Passo 1

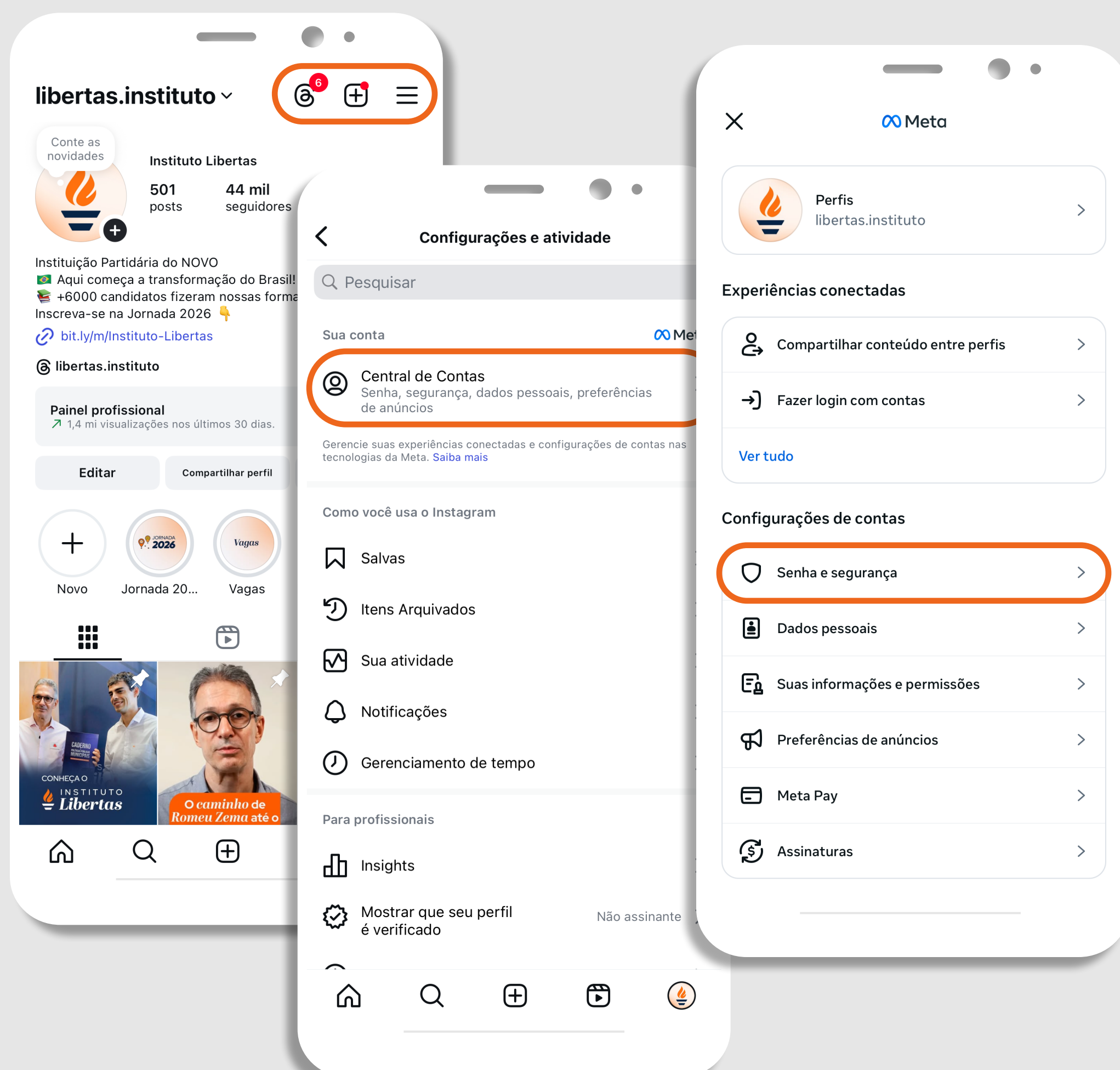
No Instagram, vá ao seu perfil

👉 Clique nas três linhas para abrir  
“Configurações e atividade”

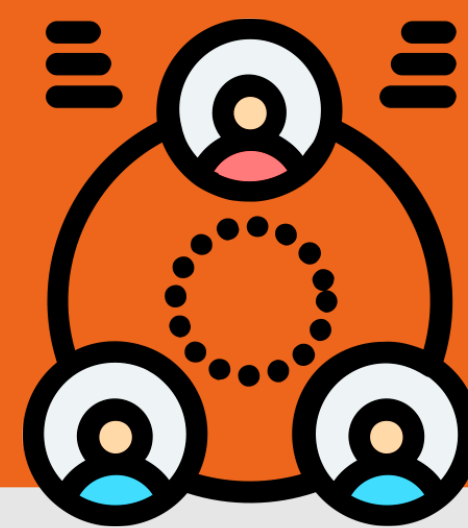
### 📌 Passo 2

Vá até “Central de Contas”





👉 Clique em “Senha e segurança”

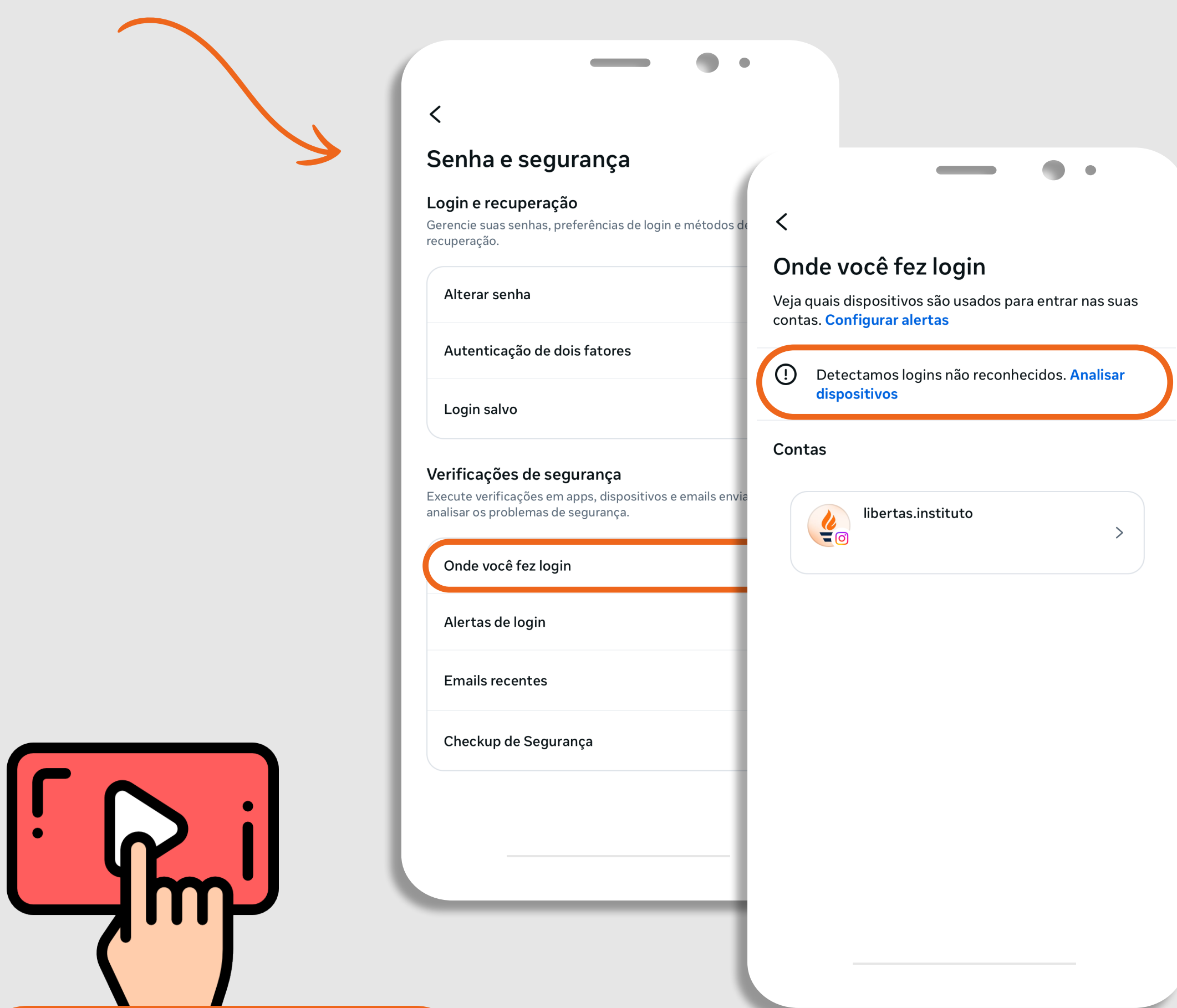


## 5. GERENCIE ACESSOS À SUA CONTA



### Passo 3

-  Encontre “Verificações de segurança”
-  Clique em “Onde você fez login”
-  Clique na conta do Instagram 



**Veja o tutorial!**

### **Importante!**



Na Atividade de login da conta você poderá ver todos os dispositivos que estão com o seu Instagram conectado. Mantenha apenas os telefones e computadores que você utiliza atualmente e sabe de quem são.

## 6. CASO SUA CONTA SEJA INVADIDA



Caso você acredite que a sua conta tenha sido invadida, nem tudo está perdido. É possível recuperá-la.

### Inicie o processo de recuperação:


#### 1) Verifique se há uma mensagem do Instagram na sua conta de e-mail

Se você recebeu um e-mail de [security@mail.instagram.com](mailto:security@mail.instagram.com) informando que seu endereço de e-mail foi alterado, você poderá desfazer a ação usando a opção "Proteger minha conta".

#### 2) Peça um link para login no Instagram

##### Passo 1


Na tela de login, clique em "Esqueceu a senha?"

 Insira seu nome de usuário, e-mail ou telefone

 clique em "Continuar"

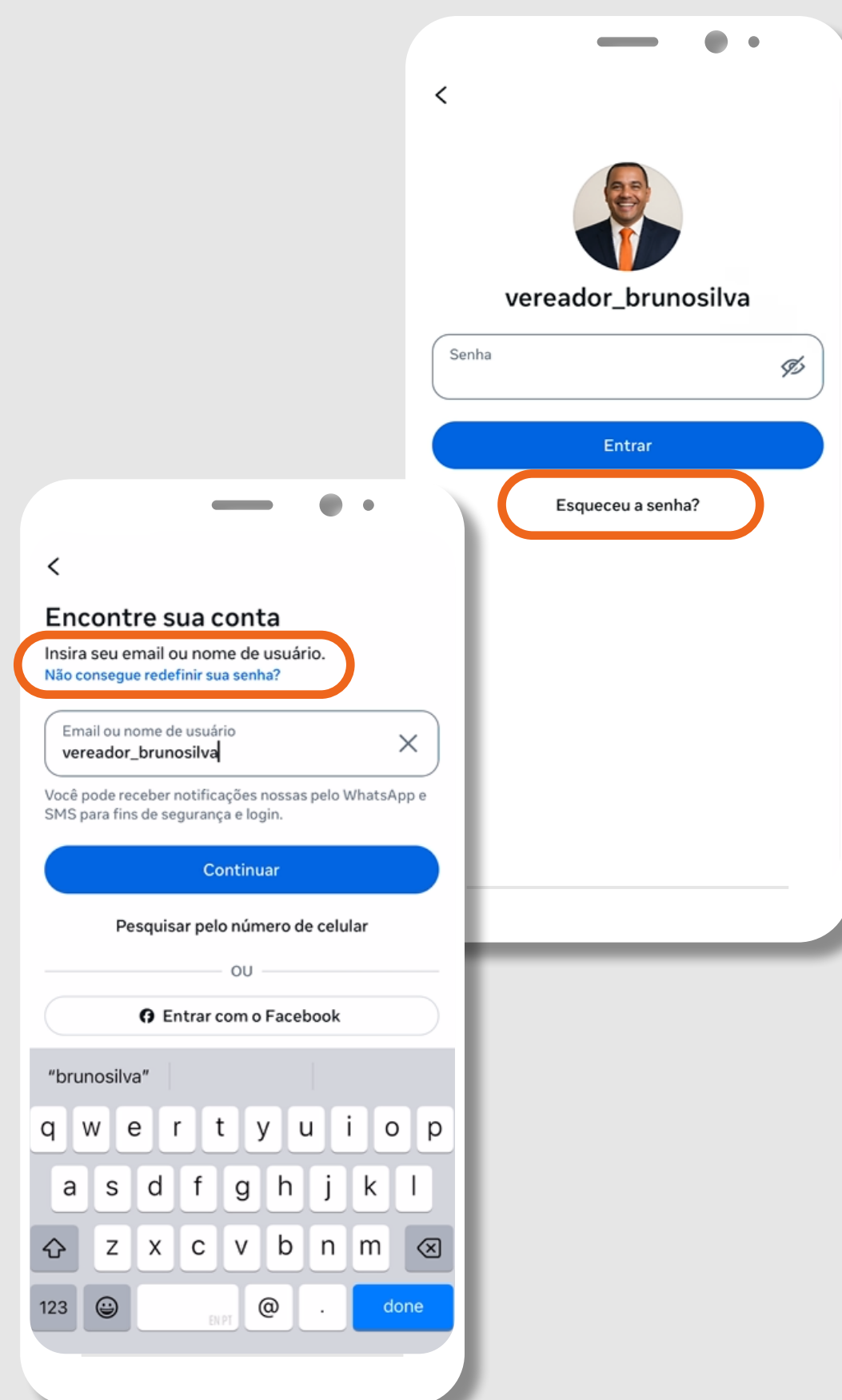
##### Passo 2

Clique em "Não consegue redefinir sua senha?"

 Clique no link para login em seu e-mail ou SMS e siga a instruções



**acesse o tutorial!**



## 6. CASO SUA CONTA SEJA INVADIDA



### 3) Peça um código de segurança ou suporte do Instagram

#### Passo 1

Na tela de login, clique em “Obter ajuda para entrar”

👉 Insira seu nome de usuário, e-mail ou telefone

#### Passo 2

Clique em “Precisa de mais ajuda?” e siga as instruções na tela 👉 Selecione seu endereço de e-mail ou telefone 👉

Clique em “Enviar código de segurança”

#### Passo 3

Caso não tenha recebido um código de segurança, clique em “Não consigo acessar este e-mail ou número de telefone e siga as instruções na tela. 👍



**acesse o tutorial!**

#### **Importante!**

Caso nenhuma dessas tentativas funcione, entre em contato com o suporte do Instagram imediatamente.






**Link para obter acesso do Instagram:**

<https://www.instagram.com/hacked/>



## 7. DICAS EXTRAS DE SEGURANÇA



-  **Atualize suas senhas a cada 3-6 meses**
-  **Evite usar redes Wi-Fi públicas sem proteção**
-  **Não baixe arquivos de fontes desconhecidas**
-  **Limite quem tem acesso às contas**
-  **Mantenha aplicativos e sistema operacional sempre atualizados**

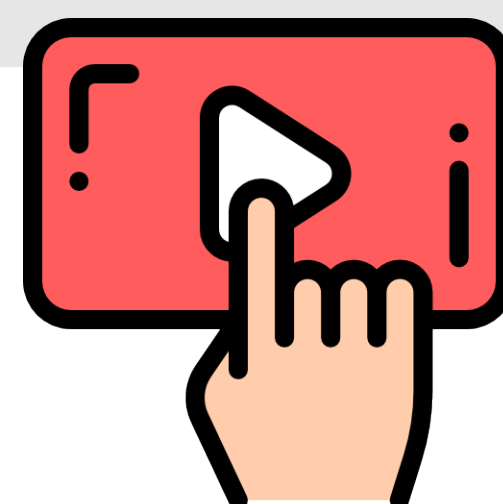


### Deu tudo certo?

Agora o seu perfil do Instagram estará mais seguro contra invasões e golpes! 👍

### Ficou com dúvida?

Assista ao tutorial em vídeo completo



**clicando aqui!**

## CHECKLIST FINAL



Após a conclusão desses passos, você terá configurado a estruturação inicial completa do seu perfil.

### Confira abaixo:

- ▲ Senha segura criada
- ▲ Verificação em duas etapas ativada
- ▲ E-mail protegido
- ▲ Nenhum link suspeito aberto
- ▲ Acessos revisados e organizados
- ▲ Contas atualizadas com segurança

## Precisa de ajuda?

Nosso time de atendimento está pronto para ajudar! Clique aqui ou entre em contato pelo Whatsapp:

**+55 11 97424-2752**



# Fortalecimento de

# *Redes Sociais*