



RECURSO GRATUITO · GM-RES-001

Checklist de Segurança Digital para Contas

Uma revisão prática para organizar senhas, autenticação, recuperação, dispositivos, permissões e phishing sem transformar segurança em uma rotina impossível.

e-mail principal

senhas

2FA

recuperação

dispositivos

phishing

Como usar este material

Reserve de 20 a 30 minutos e comece pelas contas mais críticas, especialmente seu e-mail principal. Marque cada item somente depois de conferir de verdade.



Checklist de segurança digital

Marque somente após revisar de verdade cada item.

01

Proteja o e-mail principal

- ☐ Minha conta de e-mail principal usa uma senha exclusiva.
- ☐ A senha não é reutilizada em outro serviço.
- ☐ Ativei autenticação em dois fatores quando disponível.
- ☐ Conferi os métodos de recuperação cadastrados.
- ☐ Removi telefone, e-mail alternativo ou dispositivo antigo que não reconheço mais.
- ☐ Sei onde estão os códigos de recuperação, se o serviço oferecer esse recurso.

Observação

Por que começar aqui: o e-mail costuma ser a porta de recuperação de várias outras contas.

Checklist de segurança digital

Marque somente após revisar de verdade cada item.

02

Pare de reutilizar senhas

- ☐ As contas mais importantes têm senhas diferentes.
- ☐ Uso um gerenciador de senhas ou outro método organizado e seguro para não depender da memória.
- ☐ Troquei senhas de contas em que houve suspeita de vazamento ou acesso indevido.
- ☐ Não guardo senhas em arquivos de texto soltos ou mensagens enviadas para mim mesmo.

Dica: faça a revisão nas contas mais críticas primeiro.

Checklist de segurança digital

Marque somente após revisar de verdade cada item.

03

Revise o segundo fator

- ☐ Ativei 2FA nas contas mais importantes.
- ☐ Sei qual método estou usando: aplicativo autenticador, chave física, passkey, SMS ou outro.
- ☐ Quando há opção melhor que SMS para aquela conta, avaliei a troca.
- ☐ Tenho pelo menos um método de recuperação que não depende do mesmo celular.
- ☐ Testei se consigo localizar os códigos de recuperação.

Dica: faça a revisão nas contas mais críticas primeiro.

Checklist de segurança digital

Marque somente após revisar de verdade cada item.

04

Confira sessões e dispositivos conectados

- ☐ Revisei a lista de dispositivos conectados à conta.
- ☐ Encerrei sessões antigas ou que não reconheço.
- ☐ Removi aparelhos vendidos, perdidos ou que não uso mais.
- ☐ Conferi alertas recentes de login.
- ☐ Ativei notificações de novo acesso quando o serviço oferece esse recurso.

Dica: faça a revisão nas contas mais críticas primeiro.

Checklist de segurança digital

Marque somente após revisar de verdade cada item.

05

Faça uma revisão de recuperação

- ☐ Meu telefone de recuperação ainda é meu.
- ☐ Meu e-mail alternativo ainda existe e está protegido.
- ☐ Não dependo exclusivamente de um aparelho que posso perder.
- ☐ Sei como recuperar minha conta se o celular for perdido.
- ☐ Guardei códigos de recuperação fora do aparelho principal, quando disponíveis.

Dica: faça a revisão nas contas mais críticas primeiro.

Checklist de segurança digital

Marque somente após revisar de verdade cada item.

06

Revise permissões de aplicativos e serviços

- ☐ Conferi quais aplicativos têm acesso à minha conta.
- ☐ Removi aplicativos que não uso mais.
- ☐ Revoguei acessos que parecem excessivos ou desnecessários.
- ☐ Conferi extensões do navegador e removi as que não reconheço ou não uso.
- ☐ Evito autorizar acesso a dados sem entender por que ele é necessário.

Dica: faça a revisão nas contas mais críticas primeiro.

Checklist de segurança digital

Marque somente após revisar de verdade cada item.

07

Crie uma rotina contra phishing

- ☐ Conferi quem enviou.
- ☐ Parei para verificar se existe urgência artificial.
- ☐ Evitei usar o link quando posso abrir o serviço pelo aplicativo ou endereço conhecido.
- ☐ Conferi o domínio antes de inserir senha ou código.
- ☐ Não compartilhei código de autenticação com outra pessoa.
- ☐ Se algo parece estranho, confirmei por outro canal.

Observação

Regra simples: pressão e urgência são motivos para verificar mais, não para agir mais rápido.

Checklist de segurança digital

Marque somente após revisar de verdade cada item.

08

Se você clicou em algo suspeito

- ☐ Fechei a página suspeita.
- ☐ Não continuei preenchendo dados.
- ☐ Se informei senha, troquei-a pelo site ou aplicativo oficial.
- ☐ Revisei sessões e dispositivos conectados.
- ☐ Conferi métodos de recuperação.
- ☐ Verifiquei se houve alteração de e-mail, telefone ou configurações de segurança.
- ☐ Procurei alertas de login e atividades recentes.

Dica: faça a revisão nas contas mais críticas primeiro.

Checklist de segurança digital

Marque somente após revisar de verdade cada item.

09 Se o celular for perdido

- ☐ Sei como localizar, bloquear ou apagar remotamente o aparelho quando o sistema permitir.
- ☐ Tenho senha, PIN ou proteção biométrica no aparelho.
- ☐ Meu e-mail principal pode ser recuperado sem depender apenas do celular perdido.
- ☐ Tenho uma lista das contas mais críticas para revisar primeiro.
- ☐ Após perda ou roubo, revisarei sessões e dispositivos conectados.

Dica: faça a revisão nas contas mais críticas primeiro.

Checklist de segurança digital

Marque somente após revisar de verdade cada item.

10 Verifique exposição e vazamentos

- ☐ Sei que um vazamento de dados não significa automaticamente que minha conta foi invadida.
- ☐ Quando descubro exposição de credenciais, troco a senha comprometida.
- ☐ Se a senha era reutilizada, reviso também as outras contas.
- ☐ Ativo 2FA ou passkey quando disponível.
- ☐ Fico atento a tentativas de phishing posteriores ao vazamento.

Dica: faça a revisão nas contas mais críticas primeiro.

Prioridade em 10 minutos

Se você não conseguir fazer tudo agora, comece por estes cinco pontos e volte depois aos demais itens.

Comece por aqui

- 1 Proteger o e-mail principal.
- 2 Trocar senhas reutilizadas nas contas críticas.
- 3 Ativar 2FA.
- 4 Revisar sessões e dispositivos.
- 5 Guardar métodos de recuperação.

Revisão periódica

- ☐ Quando trocar de celular.
- ☐ Após perda ou roubo.
- ☐ Após aviso de vazamento.
- ☐ Após suspeita de phishing.
- ☐ Quando deixar de usar um aplicativo ou serviço importante.
- ☐ Periodicamente, mesmo sem incidente.

Para aprofundar

- Checklist de segurança digital para contas
- 2FA: app, SMS ou chave de segurança
- Como usar códigos de recuperação do 2FA
- Proteger o e-mail principal como conta central
- Como revisar dispositivos conectados e sessões
- Perdi o celular: como proteger as contas
- Gerenciador de senhas: como escolher e usar
- Como reconhecer phishing sem cair na pressa

Próximo passo

Segurança digital funciona melhor como camadas. Depois desta revisão, aprofunde os pontos em que encontrou falhas: autenticação, recuperação, phishing, privacidade, dispositivos e senhas.

Importante

Nenhuma configuração elimina completamente o risco. Este checklist organiza medidas de prevenção e de recuperação para reduzir vulnerabilidades básicas.



Guia Moderno — orientação prática para a vida com tecnologia