



RECURSO GRATUITO

# Backup 3-2-1

**um plano simples para não perder seus dados**

Três cópias. Dois tipos de armazenamento. Uma cópia fora do local principal. E um teste real de restauração.

3  
2 · 1



# O que significa 3-2-1

**3****CÓPIAS**

arquivo principal + pelo menos duas cópias de segurança

**2****TIPOS DE ARMAZENAMENTO**

evite depender de um único dispositivo ou meio

**1****FORA DO LOCAL**

uma cópia que não seja perdida no mesmo evento

## Ideia central

O objetivo não é acumular cópias. É impedir que uma única falha, roubo, acidente, malware ou erro humano leve tudo embora ao mesmo tempo.

# 1. Escolha o que precisa ser protegido

- ☐ documentos pessoais e familiares
- ☐ fotos e vídeos únicos
- ☐ projetos e arquivos de trabalho
- ☐ arquivos financeiros e comprovantes
- ☐ códigos e meios de recuperação de contas

## Por que isso importa

Comece pelo que seria difícil ou impossível recriar.

## 2. Crie a segunda cópia

- ☐ tenho uma cópia local independente
- ☐ o dispositivo é dedicado ou claramente identificado
- ☐ sei quando foi o último backup concluído
- ☐ desconecto ou isolo a cópia quando faz sentido

### Por que isso importa

Um disco externo permanentemente conectado também pode ser afetado por malware, erro humano ou falha elétrica.

## 3. Garanta uma cópia fora do local

- ☐ existe uma cópia fora do local principal
- ☐ ela é atualizada em uma frequência definida
- ☐ sei como acessá-la em uma emergência
- ☐ a conta ou meio usado está protegido

### Por que isso importa

Pode ser nuvem ou outro local físico apropriado. O ponto é não perder tudo no mesmo evento.

## 4. Defina a frequência

- ☐ sei quanto trabalho aceito perder
- ☐ arquivos que mudam todos os dias têm backup frequente
- ☐ fotos do celular têm sincronização planejada
- ☐ arquivo histórico é revisado após grandes mudanças

### Por que isso importa

A melhor frequência depende da pergunta: quanto tempo de trabalho você aceita perder?

## 5. Teste a restauração

- ☐ escolhi alguns arquivos do backup
- ☐ restaurei para uma pasta temporária
- ☐ abri os arquivos restaurados
- ☐ conferi versões importantes
- ☐ registrei a data do teste

### Por que isso importa

Backup só é confiável quando você consegue recuperar os dados.

# Plano rápido de 15 minutos

- 1 Escolha sua pasta ou conjunto de arquivos mais importante.
- 2 Copie para um segundo dispositivo independente.
- 3 Garanta uma cópia fora do local principal.
- 4 Defina uma frequência de atualização.
- 5 Restaure um arquivo para testar.

## Quando revisar seu plano

Ao trocar de computador ou celular, depois de mover grandes volumes de arquivos, ao mudar de serviço de nuvem, após falha de disco, incidente de segurança ou quando você já não sabe quando foi seu último backup válido.

**Backup não é ter um HD externo.**

**É conseguir recuperar seus dados quando a cópia principal falhar.**