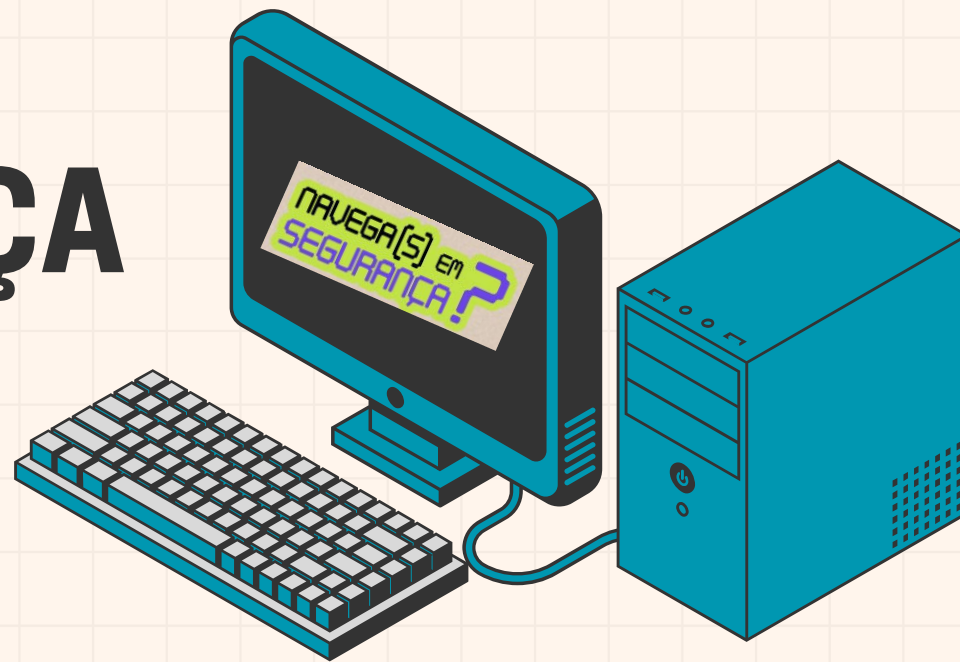


CIBERSEGURANÇA NO DIA A DIA

16/04/2025

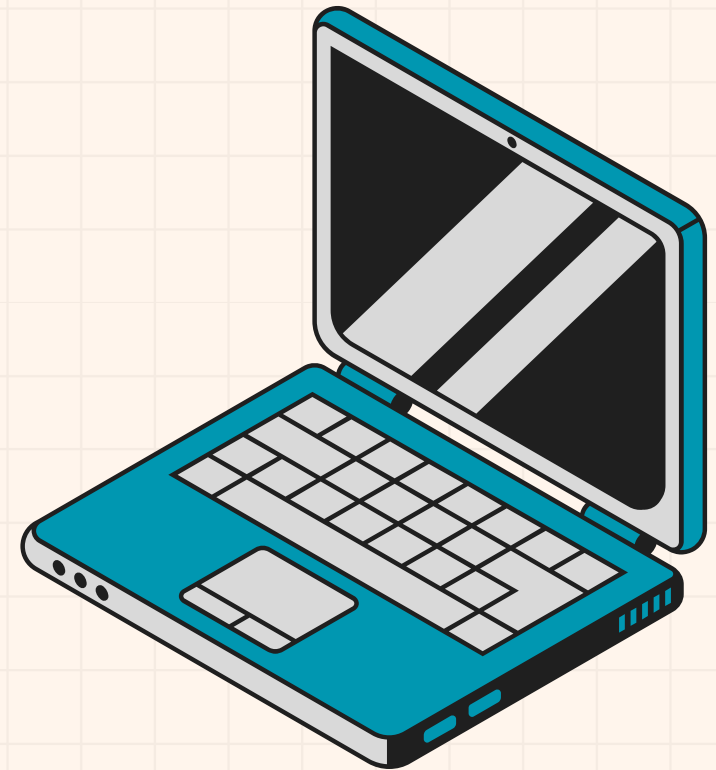
Gustavo Ramalho

Projeto Navega(s) em Seguranga?



O QUE É A CIBERSEGURANÇA?

- **Cibersegurança** ou **segurança digital**
- É a prática de **proteger** as informações digitais, dispositivos e recursos. Tal inclui as suas **informações pessoais, contas, ficheiros, fotografias** e até mesmo o **dinheiro**.
- **CIA** – acrónimo utilizado para representar os três pilares: **Confidencialidade, Integridade e Acesso**.



“A segurança digital é a nova higiene pessoal da era moderna.”

PRINCIPAIS AMEAÇAS



PHISHING

E-mails falsos para roubar dados



RANSOMWARE

Bloqueio de dados com pedido de resgate

MALWARE

Vírus, trojans, syware

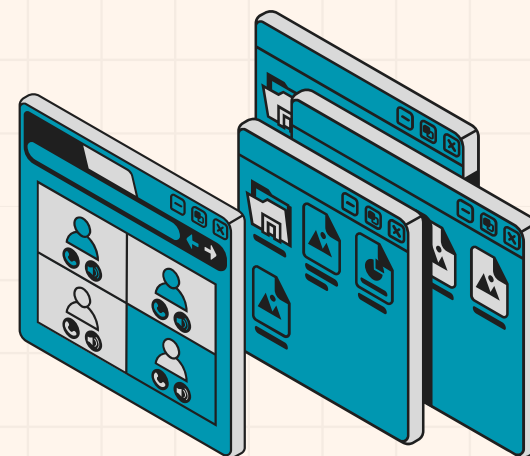
ROUBO DE IDENTIDADE

Utilização fraudulenta de informações pessoais



BOAS PRÁTICAS DE CIBERSEGURANÇA

- Usar **senhas fortes e únicas** para todas as contas online.
- **Atualizar regularmente** todos os softwares e sistemas operacionais.
- Utilizar **software de segurança do dispositivo**, como antivírus e firewall.
- **Evitar** clicar em links desconhecidos ou suspeitos em e-mails ou mensagens instantâneas.
- **Não compartilhar** informações pessoais ou confidenciais online.
- Manter **backups** regulares de dados importantes.
- Usar **VPN** para conexões remotas e acesso à rede corporativa.
- **Reportar** conteúdos suspeitos e incidentes às equipas de cibersegurança.



CUIDADOS BÁSICOS NA UTILIZAÇÃO DE SMARTPHONES



Privacidade

PROTEGER O ACESSO AO SMARTPHONE

- **Bloqueio de ecrã** – usar métodos seguros como PIN, padrão, impressão digital ou reconhecimento facial.
- **Bloqueio automático** – configurar o tempo de inatividade para bloqueio rápido (ex.: 30 segundos).
- **Encriptação do dispositivo** – a maioria dos sistemas recentes já encripta automaticamente os dados, mas é importante garantir que está ativo.



PRIVACIDADE EM NAVEGAÇÃO E REDES SOCIAIS

- Usar navegadores com foco na privacidade (ex.: Firefox Focus, Brave).
- Apagar regularmente o histórico, cookies e dados do navegador.
- **Cuidado** com as partilhas: não publiques documentos, fotos ou dados pessoais (como número de telefone ou morada) em redes sociais.

CUIDADOS BÁSICOS NA UTILIZAÇÃO DE SMARTPHONES

Apps e permissões

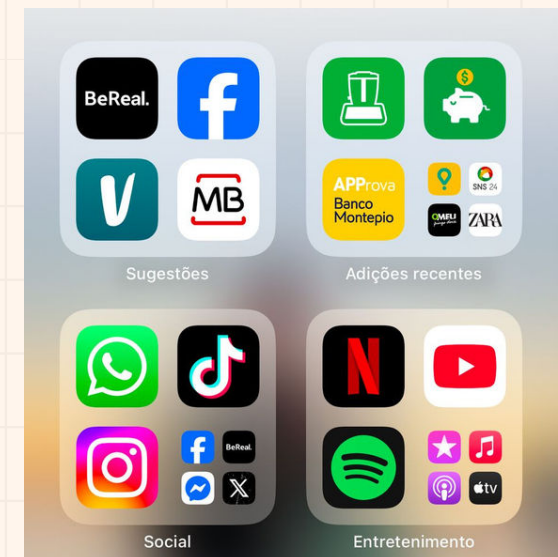
CUIDADOS COM A CÂMARA E MICROFONE

- Algumas apps tentam aceder a estes recursos sem necessidade.
- Verificar nas definições do sistema quais as apps com permissão para usar a câmara e gravar áudio.
- Desativar permissões desnecessário. Ex.: uma app de notas não precisa de aceder ao microfone.



Privacidade e segurança

Pode controlar que aplicações podem aceder aos seus dados, localização, câmara e microfone, e gerir as proteções de segurança. [Saiba mais...](#)



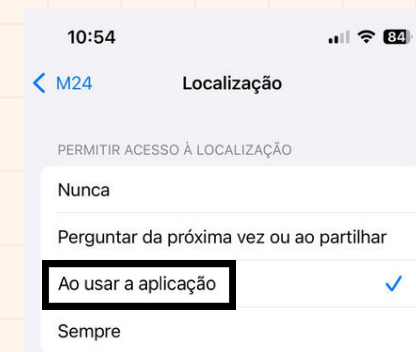
CUIDADOS BÁSICOS NA UTILIZAÇÃO DE SMARTPHONES



Georreferenciação

LOCALIZAÇÃO E GEORREFERENCIAÇÃO

- Desativar a localização quando NÃO for necessária.
- Usar a opção "permitir apenas durante o uso da app".
- Verificar apps que acedem à tua localização constantemente (muito comum em redes sociais e apps de entregas).



CUIDADOS BÁSICOS NA UTILIZAÇÃO DE SMARTPHONES



Proteção de dados

EVITAR ARMAZENAR DADOS SENSÍVEIS

- Evitar guardar passwords, documentos confidenciais ou dados bancários diretamente no dispositivo, sem proteção.
- Usar apps de gestão de senhas, que guardam os dados de forma segura e encriptada.
- Para notas sensíveis, usar apps com proteção por senha ou encriptação integrada.





OBRIGADO!

