

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO – TECNOLOGIA, LIBERDADE E RISCO.....	35
O mundo que a tecnologia construiu – e o que ele exige de nós.....	35
Por que a segurança digital é uma questão de cidadania	36
A anatomia do risco digital.....	38
O que muda quando a vida vai para o digital	39
Segurança digital sem medo.....	40
Como este livro foi organizado.....	41
A segurança como prática, não como estado.....	42

PARTE I

FUNDAMENTOS DA VIDA DIGITAL SEGURA

CAPÍTULO 1 – O QUE SIGNIFICA USAR TECNOLOGIA COM SEGURANÇA	46
Abertura.....	46
O que é segurança digital, afinal.....	47
Por que é tão difícil se proteger	48

Os pilares da segurança digital.....	49
Erros comuns.....	50
Exemplo prático.....	50
<i>Checklist</i> do capítulo	51
Síntese.....	51

CAPÍTULO 2 – A DIFERENÇA ENTRE RISCO, AMEAÇA, VULNERABILIDADE, GOLPE E INCIDENTE

Abertura.....	52
Risco: a medida da exposição.....	52
Ameaça: o perigo com origem identificável.....	53
Vulnerabilidade: a brecha que o risco explora	54
Golpe: a ação criminosa intencional.....	55
Incidente: quando o risco se materializa.....	55
Por que essas distinções importam na prática	56
Erros comuns.....	56
Exemplo prático.....	57
<i>Checklist</i> do capítulo	57
Síntese.....	57

CAPÍTULO 3 – COMO OS CRIMINOSOS EXPLORAM PESSOAS, NÃO APENAS MÁQUINAS

Abertura.....	59
O que é engenharia social.....	59
Os mecanismos psicológicos mais explorados.....	60
As técnicas mais usadas	61
Como desenvolver resistência à engenharia social.....	62
Erros comuns.....	63

Exemplo prático.....	64
<i>Checklist</i> do capítulo	64
Síntese.....	65
 CAPÍTULO 4 – O MAPA DA SUA VIDA DIGITAL	 66
Abertura.....	66
O que compõe a vida digital	66
Como fazer o mapeamento	68
A importância das contas esquecidas.....	69
O e-mail como centro da vida digital	69
Erros comuns.....	70
Exemplo prático.....	70
<i>Checklist</i> do capítulo	70
Síntese.....	71
 CAPÍTULO 5 – OS DEZ MANDAMENTOS DA SEGU- RANÇA DIGITAL COTIDIANA.....	 72
Abertura.....	72
Primeiro: Pause antes de agir.....	72
Segundo: Use senhas únicas e fortes para cada conta	73
Terceiro: Ative a autenticação em duas etapas em todas as contas que a oferecem	73
Quarto: Mantenha dispositivos e aplicativos sempre atualiza- dos	74
Quinto: Nunca compartilhe códigos de verificação com nin- guém	74
Sexto: Desconfie de links antes de clicar.....	74
Sétimo: Faça <i>backup</i> regularmente	75
Oitavo: Revise as permissões dos aplicativos	75

Nono: Proteja o acesso físico ao celular	75
Décimo: Aprenda continuamente	76
Erros comuns.....	76
Síntese.....	76

PARTE II

PROTEÇÃO DE DISPOSITIVOS E CONEXÕES

CAPÍTULO 6 – COMO PROTEGER O CELULAR	78
Abertura.....	78
O celular como cofre e como alvo.....	78
Proteção básica: bloqueio de tela.....	79
Proteção básica: atualização do sistema	79
Instalação de aplicativos: somente de fontes confiáveis.....	80
Permissões de aplicativos	80
Proteção dos aplicativos bancários.....	81
Recursos de localização e apagamento remoto.....	81
Redes Wi-Fi públicas.....	82
Erros comuns.....	82
Exemplo prático.....	82
<i>Checklist</i> do capítulo	83
Síntese.....	83

CAPÍTULO 7 – COMO PROTEGER COMPUTADORES E NOTEBOOKS	84
Abertura.....	84
Sistema operacional: a base da segurança	84

Conta de usuário e senha	85
Antivírus e proteção contra <i>malware</i>	85
<i>Firewall</i>	86
Criptografia do disco	86
Navegação segura na internet.....	86
Cuidado com <i>pen drives</i> e dispositivos externos.....	87
Senhas salvas e gerenciamento de credenciais	87
Erros comuns.....	87
<i>Checklist</i> do capítulo	88
Síntese.....	88

CAPÍTULO 8 – TABLETS, SMART TVS, ASSISTENTES VIRTUAIS E DISPOSITIVOS INTELIGENTES

Abertura.....	89
Tablets: as mesmas ameaças do celular.....	89
<i>Smart TVs</i> : mais do que entretenimento.....	90
Assistentes virtuais	90
Câmeras de segurança doméstica.....	91
O roteador: o coração da casa conectada.....	91
Erros comuns.....	92
Síntese.....	92

CAPÍTULO 9 – REDES WI-FI, ROTEADORES E INTERNET DOMÉSTICA

Abertura.....	93
Como funciona a rede doméstica.....	93
A senha do Wi-Fi e a senha do administrador	94
Protocolos de segurança Wi-Fi	94

Redes separadas para visitantes e dispositivos inteligentes.....	95
Atualização do <i>firmware</i> do roteador	95
Monitoramento dos dispositivos conectados	96
Desativar recursos desnecessários.....	96
Erros comuns.....	97
<i>Checklist</i> do capítulo	97
Síntese.....	97

PARTE III

CONTAS, SENHAS E IDENTIDADE DIGITAL

CAPÍTULO 10 – SENHAS: A CHAVE DA VIDA DIGITAL.....	100
Abertura.....	100
Por que as senhas são tão importantes – e tão vulneráveis	100
O que faz uma senha forte	101
O erro fatal: reutilizar senhas	102
Gerenciadores de senhas: a solução prática	102
Senhas e serviços sensíveis.....	103
Erros comuns.....	103
<i>Checklist</i> do capítulo	103
Síntese.....	104

CAPÍTULO 11 – AUTENTICAÇÃO EM DUAS ETAPAS...	105
Abertura.....	105
Como funciona	105
Os tipos de segundo fator.....	106

Como ativar a autenticação em duas etapas	107
Códigos de recuperação	107
Erros comuns.....	107
<i>Checklist</i> do capítulo	108
Síntese.....	108

CAPÍTULO 12 – E-MAIL: A CONTA QUE ABRE TODAS AS OUTRAS

Abertura.....	109
A cadeia de comprometimento.....	109
Como proteger o e-mail.....	110
E-mail profissional vs. e-mail pessoal.....	111
O que fazer se o e-mail for comprometido	111
<i>Checklist</i> do capítulo	112
Síntese.....	112

CAPÍTULO 13 – IDENTIDADE DIGITAL E ROUBO DE IDENTIDADE

Abertura.....	113
O que é a identidade digital.....	113
Como o roubo de identidade acontece	114
Os sinais de alerta	115
Como se proteger	115
O que fazer em caso de roubo de identidade.....	115
<i>Checklist</i> do capítulo	116
Síntese.....	116

CAPÍTULO 14 – O QUE FAZER QUANDO UMA CONTA É INVADIDA	117
Abertura.....	117
Como perceber que uma conta foi invadida	117
As primeiras ações.....	118
Quando comunicar o ocorrido	119
Erros comuns.....	119
<i>Checklist</i> do capítulo	120
Síntese.....	120

PARTE IV

PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS

CAPÍTULO 15 – O QUE SÃO DADOS PESSOAIS E POR QUE ELES TÊM VALOR.....	122
Abertura.....	122
Dados pessoais: conceito e categorias	122
Por que dados pessoais têm valor econômico?.....	123
Por que dados pessoais interessam a criminosos?.....	124
Dados e poder.....	124
Erros comuns.....	125
<i>Checklist</i> do capítulo	125
Síntese.....	126

CAPÍTULO 16 – COMO REDUZIR A EXPOSIÇÃO DE DADOS NA INTERNET	127
Abertura.....	127

O princípio da minimização	127
Revisão das configurações de privacidade.....	128
Cuidado com a exposição de rotina	129
Cuidado com cadastros	129
Buscar e limpar rastros existentes.....	130
Erros comuns.....	130
<i>Checklist</i> do capítulo	130
Síntese.....	131

CAPÍTULO 17 – CADASTROS, APLICATIVOS E PERMISSÕES	132
Abertura.....	132
Por que os aplicativos pedem tantas permissões?.....	132
Como revisar e gerenciar permissões.....	133
Cadastros: qualidade sobre quantidade.....	133
“Login com Google/Facebook/Apple”	134
Erros comuns.....	134
<i>Checklist</i> do capítulo	135
Síntese.....	135

CAPÍTULO 18 – DADOS VAZADOS: O QUE SÃO E COMO AGIR	136
Abertura.....	136
O que é um vazamento de dados	136
Como verificar se os dados foram expostos.....	137
O que fazer quando os dados foram expostos.....	137
A permanência dos dados expostos	138
<i>Checklist</i> do capítulo	138
Síntese.....	139

CAPÍTULO 19 – PRIVACIDADE NÃO É ESCONDER

ALGO ERRADO	140
Abertura.....	140
O que é privacidade, de verdade	140
Privacidade como condição da liberdade.....	141
Privacidade e segurança são aliadas.....	141
Privacidade e dignidade.....	142
Como viver com mais privacidade sem renunciar à tecnologia...	142
Erros comuns.....	143
Síntese.....	143

PARTE V

GOLPES DIGITAIS E FRAUDES COTIDIANAS

CAPÍTULO 20 – COMO RECONHECER UM GOLPE

ANTES DE CAIR NELE	146
Abertura.....	146
Os sinais universais de fraude.....	146
O processo mental do golpista.....	148
A pausa como principal ferramenta de defesa	148
A verificação independente como segunda linha de defesa	149
Erros comuns.....	149
Exemplo prático.....	150
<i>Checklist</i> do capítulo	150
Síntese.....	151

CAPÍTULO 21 – GOLPES PELO WHATSAPP E APLICATIVOS DE MENSAGENS	152
Abertura.....	152
A clonagem de WhatsApp	152
O golpe do falso familiar em apuros.....	153
Golpes em grupos de WhatsApp	154
Falso suporte técnico	154
Erros comuns.....	155
<i>Checklist</i> do capítulo	155
Síntese.....	155
 CAPÍTULO 22 – GOLPES BANCÁRIOS E FINANCEIROS	 156
Abertura.....	156
O Pix como vetor de fraude.....	156
O falso gerente bancário	157
O falso motoboy.....	157
Boleto falso e QR Code adulterado	158
Empréstimos e investimentos fraudulentos	158
<i>Checklist</i> do capítulo	158
Síntese.....	159
 CAPÍTULO 23 – GOLPES CONTRA IDOSOS	 160
Abertura.....	160
Por que idosos são alvos preferenciais.....	160
Os golpes mais comuns contra idosos	161
Como familiares podem ajudar.....	161
Erros comuns.....	162

<i>Checklist</i> do capítulo	162
Síntese.....	163

CAPÍTULO 24 – GOLPES EM COMPRAS ONLINE E MARKETPLACES.....	164
Abertura.....	164
Produtos que não existem	164
Leilões falsos.....	165
Golpes contra vendedores	165
Golpe do pagamento a maior	165
<i>Checklist</i> do capítulo	166
Síntese.....	166

CAPÍTULO 25 – GOLPES ROMÂNTICOS, EMOCIONAIS E DE AMIZADE	167
Abertura.....	167
Como funciona o golpe romântico	167
Sinais de alerta	168
Golpes de amizade e grupos de investimento	168
A vergonha como obstáculo	168
<i>Checklist</i> do capítulo	169
Síntese.....	169

CAPÍTULO 26 – PHISHING, SMISHING, VISHING E ENGENHARIA SOCIAL	170
Abertura.....	170
<i>Phishing</i> : o golpe pelo e-mail e pela web.....	170
<i>Smishing</i> : o golpe pelo SMS.....	171

<i>Vishing</i> : o golpe pela voz	171
A defesa comum a todas as variantes	171
A clonagem de voz com inteligência artificial	172
<i>Checklist</i> do capítulo	172
Síntese.....	172

PARTE VI

REDES SOCIAIS, IMAGEM, REPUTAÇÃO E CONVIVÊNCIA DIGITAL

CAPÍTULO 27 – SEGURANÇA NO INSTAGRAM, FACEBOOK, TIKTOK, X, LINKEDIN E OUTRAS REDES...	176
Abertura.....	176
Proteção de conta em redes sociais.....	176
Configurações de privacidade por plataforma	177
Anúncios fraudulentos em redes sociais.....	177
Roubo de conta por <i>phishing</i> dirigido	178
<i>Checklist</i> do capítulo	178
Síntese.....	179

CAPÍTULO 28 – CRIANÇAS, ADOLESCENTES E REDES SOCIAIS	180
Abertura.....	180
Os riscos específicos para crianças e adolescentes.....	180
Diálogo antes de controle	181
Controle parental como ferramenta, não como solução.....	182
Limites de idade nas plataformas.....	182

<i>Checklist</i> do capítulo	182
Síntese.....	183

CAPÍTULO 29 – EXPOSIÇÃO DE FOTOS, VÍDEOS E VIDA PRIVADA	184
Abertura.....	184
O que uma foto revela além da imagem.....	184
Fotos que revelam mais do que se percebe.....	185
Fotos de crianças	185
A permanência do digital.....	186
<i>Checklist</i> do capítulo	186
Síntese.....	186

CAPÍTULO 30 – CYBERBULLYING, DISCURSO DE ÓDIO E VIOLÊNCIA DIGITAL	188
Abertura.....	188
<i>Cyberbullying</i> : caracterização e impacto	188
Discurso de ódio	189
O que fazer diante da violência digital.....	189
<i>Checklist</i> do capítulo	190
Síntese.....	190

CAPÍTULO 31 – CANCELAMENTO, REPUTAÇÃO E PERMANÊNCIA DIGITAL	191
Abertura.....	191
O que é a reputação digital.....	191
A permanência do digital.....	192
Como gerenciar a reputação digital	192

<i>Checklist</i> do capítulo	192
Síntese.....	193

PARTE VII

SEGURANÇA PARA FAMÍLIAS, ESCOLAS E EDUCADORES

CAPÍTULO 32 – COMO CRIAR UMA CULTURA DE SEGURANÇA DIGITAL EM CASA	196
Abertura.....	196
O exemplo dos adultos.....	196
Regras familiares simples e negociadas	197
O pacto da confiança digital	197
<i>Checklist</i> do capítulo	197
Síntese.....	198

CAPÍTULO 33 – SEGURANÇA DIGITAL PARA CRIAN- ÇAS	199
Abertura.....	199
Proteções adequadas para cada faixa etária.....	199
O que ensinar às crianças.....	200
<i>Checklist</i> do capítulo	200
Síntese.....	200

CAPÍTULO 34 – SEGURANÇA DIGITAL PARA ADO- LESCENTES.....	201
Abertura.....	201

Os riscos específicos da adolescência digital.....	201
A abordagem para adolescentes	202
<i>Checklist</i> do capítulo	202
Síntese.....	203

CAPÍTULO 35 – SEGURANÇA DIGITAL NAS ESCOLAS	204
Abertura.....	204
O desafio das escolas.....	204
Proteção de dados de alunos	204
Grupos de mensagens em ambientes escolares	205
<i>Checklist</i> do capítulo	205
Síntese.....	206

CAPÍTULO 36 – EDUCAÇÃO DIGITAL PARA TODAS AS GERAÇÕES	207
Abertura.....	207
Aprendizado ao longo da vida.....	207
A troca entre gerações	208
<i>Checklist</i> do capítulo	208
Síntese.....	208

PARTE VIII

SEGURANÇA DIGITAL NO TRABALHO E NOS PEQUENOS NEGÓCIOS

CAPÍTULO 37 – SEGURANÇA DIGITAL PARA PROFISSIONAIS.....	210
Abertura.....	210
Separação entre vida pessoal e profissional.....	210
Senhas e acessos corporativos.....	211
Reuniões <i>online</i> e compartilhamento de tela.....	211
<i>Phishing</i> corporativo.....	211
<i>Checklist</i> do capítulo	212
Síntese.....	212
 CAPÍTULO 38 – SEGURANÇA DIGITAL PARA PEQUENOS NEGÓCIOS.....	 213
Abertura.....	213
Os dados que o negócio processa.....	213
Contas e senhas do negócio	214
Golpes contra empresas.....	214
<i>Backup</i> e continuidade	214
<i>Checklist</i> do capítulo	215
Síntese.....	215
 CAPÍTULO 39 – PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS EM PEQUENOS NEGÓCIOS	 216
Abertura.....	216
Princípios práticos da LGPD para pequenos negócios.....	216
Segurança prática dos dados de clientes	217
<i>Checklist</i> do capítulo	217
Síntese.....	217

CAPÍTULO 40 – HOME OFFICE, TRABALHO REMOTO E REUNIÕES ONLINE.....	218
Abertura.....	218
Os riscos específicos do <i>home office</i>	218
Segurança em plataformas de videoconferência.....	219
<i>Checklist</i> do capítulo	219
Síntese.....	219

CAPÍTULO 41 – GOLPES CONTRA EMPRESAS E PROFISSIONAIS.....	220
Abertura.....	220
Comprometimento de e-mail corporativo.....	220
<i>Ransomware</i>	221
Falso fornecedor	221
<i>Checklist</i> do capítulo	221
Síntese.....	222

PARTE IX

ARQUIVOS, NUVEM, *BACKUP* E MEMÓRIA DIGITAL

CAPÍTULO 42 – O QUE GUARDAR, ONDE GUARDAR E COMO PROTEGER.....	224
Abertura.....	224
O que realmente precisa ser guardado	224
Onde guardar: os três locais do <i>backup</i>	225
Proteção dos arquivos mais sensíveis.....	225
<i>Checklist</i> do capítulo	225
Síntese.....	226

CAPÍTULO 43 – BACKUP: A PROTEÇÃO ESQUECI- DA.....	227
Abertura.....	227
O que é <i>backup</i> e por que é essencial.....	227
<i>Backup</i> automático vs. manual	228
O teste de restauração.....	228
<i>Backup offline</i> como proteção contra <i>ransomware</i>	228
<i>Checklist</i> do capítulo	229
Síntese.....	229
 CAPÍTULO 44 – NUVEM COM SEGURANÇA.....	230
Abertura.....	230
Como a nuvem funciona – e o que isso significa para a segu- rança.....	230
Proteção da conta de nuvem.....	231
Compartilhamento de arquivos na nuvem	231
O que não guardar na nuvem sem proteção adicional.....	231
<i>Checklist</i> do capítulo	232
Síntese.....	232
 CAPÍTULO 45 – FOTOS, VÍDEOS E DOCUMENTOS SENSÍVEIS	233
Abertura.....	233
Documentos pessoais digitalizados.....	233
Imagens íntimas	234
Exclusão segura de arquivos.....	234
<i>Checklist</i> do capítulo	234
Síntese.....	235

PARTE X

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL COM SEGURANÇA

CAPÍTULO 46 – O QUE É INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E POR QUE ELA MUDOU A SEGURANÇA DIGITAL ... 238

Abertura.....	238
O que é inteligência artificial generativa.....	238
Como a IA mudou o cenário de ameaças	239
Os benefícios que também existem	239
<i>Checklist</i> do capítulo	240
Síntese.....	240

CAPÍTULO 47 – COMO USAR FERRAMENTAS DE IA COM PRUDÊNCIA 241

Abertura.....	241
O que acontece com os dados inseridos em ferramentas de IA.....	241
O que nunca inserir em ferramentas de IA públicas	242
Ferramentas corporativas vs. ferramentas públicas.....	242
Verificação de conteúdo gerado por IA.....	242
<i>Checklist</i> do capítulo	243
Síntese.....	243

CAPÍTULO 48 – DEEPFAKES, VOZ CLONADA E FRAUDES COM IMAGEM 244

Abertura.....	244
O que são <i>deepfakes</i> e como funcionam.....	244

Usos criminosos	245
Como identificar <i>deepfakes</i>	245
<i>Checklist</i> do capítulo	245
Síntese.....	246

CAPÍTULO 49 – DESINFORMAÇÃO, NOTÍCIAS FALSAS E MANIPULAÇÃO

247

Abertura.....	247
Por que a desinformação funciona	247
Como verificar informações antes de compartilhar	248
A responsabilidade de cada usuário	248
<i>Checklist</i> do capítulo	248
Síntese.....	249

CAPÍTULO 50 – O FUTURO DA SEGURANÇA DIGITAL.....

250

Abertura.....	250
As tendências que moldam o futuro.....	250
O que permanece constante	251
Síntese.....	251

PARTE XI

COMO AGIR EM CASO DE PROBLEMA

CAPÍTULO 51 – FUI VÍTIMA DE GOLPE: O QUE FAZER NAS PRIMEIRAS HORAS.....	254
--	------------

Abertura.....	254
As primeiras ações: cronologia.....	254
O que não fazer	255
<i>Checklist</i> do capítulo	255
Síntese.....	256

CAPÍTULO 52 – COMO PRESERVAR PROVAS DIGITAIS	257
Abertura.....	257
O que preservar	257
Como preservar corretamente	257
A cadeia de custódia informal.....	258
<i>Checklist</i> do capítulo	258
Síntese.....	259

CAPÍTULO 53 – COMO COMUNICAR BANCOS, PLATAFORMAS E AUTORIDADES	260
Abertura.....	260
Comunicando o banco.....	260
Comunicando as plataformas.....	261
Registrando a ocorrência.....	261
<i>Checklist</i> do capítulo	261
Síntese.....	262

CAPÍTULO 54 – RECUPERAÇÃO EMOCIONAL, FINANCEIRA E DIGITAL APÓS UM GOLPE	263
Abertura.....	263
Recuperação emocional.....	263

Recuperação financeira.....	264
Recuperação digital.....	264
<i>Checklist</i> do capítulo	265
Síntese.....	265

CAPÍTULO 55 – PLANO PESSOAL DE SEGURANÇA DIGITAL	266
Abertura.....	266
O que é um plano de segurança digital.....	266
Como construir o plano pessoal	266
<i>Checklist</i> do capítulo	267
Síntese.....	267

PARTE XII

MANUAL PRÁTICO DE CONSULTA RÁPIDA

CAPÍTULO 56 – <i>CHECKLIST</i> DE SEGURANÇA DO CELULAR	270
---	-----

CAPÍTULO 57 – <i>CHECKLIST</i> DE SEGURANÇA DO WHATSAPP	271
--	-----

CAPÍTULO 58 – <i>CHECKLIST</i> DE SEGURANÇA DO E-MAIL	272
--	-----

CAPÍTULO 59 – <i>CHECKLIST</i> DE SEGURANÇA DAS REDES SOCIAIS	273
CAPÍTULO 60 – <i>CHECKLIST</i> DE SEGURANÇA BANCÁRIA	274
CAPÍTULO 61 – <i>CHECKLIST</i> DE SEGURANÇA PARA IDOSOS	275
CAPÍTULO 62 – <i>CHECKLIST</i> DE SEGURANÇA PARA PAIS E RESPONSÁVEIS.....	276
CAPÍTULO 63 – <i>CHECKLIST</i> DE SEGURANÇA PARA PROFESSORES	277
CAPÍTULO 64 – <i>CHECKLIST</i> DE SEGURANÇA PARA PEQUENOS NEGÓCIOS	278
CAPÍTULO 65 – <i>CHECKLIST</i> DE EMERGÊNCIA PARA VÍTIMAS DE GOLPE	279
Primeiros minutos	279
Primeira hora	279
No mesmo dia	280
Nas semanas seguintes	280
CONCLUSÃO.....	281

APÊNDICES

APÊNDICE A	283
Glossário de segurança digital em linguagem simples	283
APÊNDICE B	286
Modelo de plano familiar de segurança digital	286
APÊNDICE C	287
Modelo de plano de segurança digital para pequenos negócios.....	287
APÊNDICE D	289
Guia de preservação de provas digitais para cidadãos.....	289
APÊNDICE E	291
Lista de sinais de alerta em mensagens fraudulentas.....	291
APÊNDICE F	292
Fontes confiáveis para educação continuada em segurança digital.....	292
REFERÊNCIAS	295