

5 Ciber regras para uma vida digital segura

Agora pode controlar a sua vida digital com estas dicas simples:



1

Proteja a sua informação e o seu equipamento



- Mantenha o seu software e aplicações actualizados em todos os dispositivos, através de fontes fiáveis.
- Garanta que o **bloqueio automático** está activado.

- **Pesquise-se no Google** por forma a saber que informação sua está disponível online.
- Verifique as suas **definições de segurança** nas redes sociais.



2

Seja discreto online e em público

3 Pense antes de clicar ou responder



- **Seja cuidadoso ao clicar em links**, ao abrir anexos e ao fazer download de ficheiros de um email suspeito.
- **Se não estiver seguro**, contacte o remetente através dos contactos que tem ou que estão disponíveis publicamente, não através dos que são divulgados no email suspeito.

- Use **frases password** (3 ou mais palavras) como palavras chave, pois são mais fáceis de memorizar.
- Quando possível, **utilize a Autenticação Multi-Factor** para garantir que as suas contas estão ainda mais seguras.



4

Mantenha as suas passwords seguras

5 Se suspeita, reporte



- Sempre que receber uma chamada, uma mensagem ou um email sobre o qual **tem dúvidas, assinalo e reporte-o à empresa ou à pessoa**. Poderão confirmar se é legítimo.
- Ao contactar a empresa ou a pessoa assegure-se que utiliza informação sua ou que está disponível publicamente, **não a que é apresentada no email suspeito**.

Mantenha-se seguro online e partilhe estas dicas com outras pessoas, para que possam também ter uma vida digital segura.

Lembre-se, todos os cliques contam!



Phishing

Uma tentativa fraudulenta de obter informação pessoal, através de técnicas de engenharia social, ou fazendo-se passar por uma entidade fiável numa comunicação electrónica.



Malware

Um tipo de software que tenta afectar e/ou danificar um dispositivo ao aceder sem o conhecimento do utilizador.

Vírus



Um vírus informático é um programa utilizado para provocar alterações no funcionamento de um dispositivo sem a permissão ou o conhecimento do utilizador.

AMF

A Autenticação Multi-Factor (AMF) é uma forma especialmente segura de acesso, uma vez que utiliza não apenas uma password, mas também outras formas de verificação, como um código de confirmação ou impressão digital.



Website seguro

HTTPS (HyperText Transfer Protocol Secure) é um protocolo de comunicação que protege os dados do utilizador quando são transmitidos entre o seu computador e um website. Tem uma camada de segurança adicional face ao sistema HTTP.



Cópia de segurança

Uma cópia de informação criada num dispositivo diferente daquele onde a informação é inicialmente armazenada. O intuito é ser possível recuperar os dados, caso ocorra uma perda de informação.

Engenharia Social



Prática de obter informação confidencial pela manipulação e despersonalização da identidade dos utilizadores legítimos.

Frase password

Uma password com três ou mais palavras (como uma frase), que aumenta a segurança, visto ser mais difícil de decifrar que uma password de uma só palavra.



Definições de privacidade

Uma série de preferências que o utilizador pode gerir, por forma a controlar que informação partilha e com quem.



Encriptação

Encriptar uma mensagem significa transformar o seu conteúdo através de um algoritmo, por forma a que apenas utilizadores autorizados, que conhecem o algoritmo, possam aceder.