



ASSISTManual

Guia de Conscientização em Cibersegurança para Adultos

Erasmus+ KA210-ADU
Projeto de Parceria de Pequena Escala
Projeto Nº: 2023-1-TR01-KA210-ADU-000165733



Erasmus+



Aplicação para Sustentar e Apoiar as Técnicas Ambientais de Segurança na Internet

ASSIST

O projeto ASSIST tem como objetivo aumentar a consciência sobre cibersegurança entre adultos com mais de 50 anos e pessoas que vivem em áreas rurais.

O projeto também visa desenvolver hábitos de consumo digital consciente para reduzir o impacto ambiental do uso de tecnologia digital.

Este guia contém informações essenciais para protegê-lo contra ameaças que você pode encontrar no uso diário da internet.



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui aprovação do conteúdo que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso das informações.

1 Segurança de Senhas

Crie Senhas Fortes

Senha Longa

Use pelo menos 8 caracteres. Senhas mais longas são mais seguras.

Caracteres Mistos

Use maiúsculas, minúsculas, números e símbolos.

Senhas Diferentes

Use uma senha diferente para cada conta.

Sem Info Pessoal

Não use informações como data de nascimento ou nome.

Avisos sobre Senhas

- ! Nunca compartilhe sua senha com ninguém, nem com banqueiros!
- ! Não escreva sua senha em papel nem salve no computador.
- ! Evite inserir senhas em redes Wi-Fi públicas.
- ! Mude suas senhas regularmente (a cada 3-6 meses).
- ! Ative a autenticação de dois fatores (2FA).

2 Ataques de Phishing

Reconheça Mensagens Falsas

Avisos Urgentes

Cuidado com mensagens de pânico como "Sua conta será fechada"!

Verificar Links

Passe o mouse sobre o link antes de clicar e verifique o endereço.






Erros Ortográficos

Instituições oficiais não cometem erros. Tenha cuidado!

Info Pessoal

Senha ou dados de cartão nunca são solicitados por e-mail.

Atenção! Sinais de Mensagens Falsas

-  "Urgente", "Imediatamente", "Última chance" - frases de pressão
-  E-mails inesperados de pessoas desconhecidas
-  "Você ganhou um prêmio" ou "Você herdou dinheiro" promessas
-  Endereços de e-mail que parecem oficiais mas são estranhos
-  Mensagens pedindo para abrir anexos

3 Segurança nas Redes Sociais

Proteja Suas Informações Pessoais

Config. de Privacidade

Configure seu perfil para "Apenas amigos".

Compartilhar Localização

Desative o compartilhamento de localização ao vivo.

Desconhecidos

Não aceite pedidos de amizade de desconhecidos.

Compartilhar Demais

Não compartilhe detalhes como férias, endereço, trabalho.

Dicas de Redes Sociais

- 1 Revise sua lista de amigos regularmente.
- 2 Feche contas antigas e não utilizadas.
- 3 Use senhas fortes e únicas.
- 4 Ative a autenticação de dois fatores.
- 5 Não clique em mensagens e links suspeitos.
- 6 Desative informações de localização nas fotos.

4 Uso Seguro da Internet

Medidas Básicas de Segurança

Atualizações

Mantenha seu sistema operacional e apps atualizados.

Antivírus

Use um programa antivírus confiável.

Segurança Wi-Fi

Mantenha sua senha de Wi-Fi forte e mude regularmente.

Backup

Faça backup de seus arquivos importantes regularmente.

Segurança em Compras Online

- ! Certifique-se de que há um ícone de cadeado e "https" na barra.
- ! Prefira cartão virtual ou número de cartão único.
- ! Compre apenas em sites conhecidos e confiáveis.
- ! Verifique seus e-mails para confirmação e rastreamento.
- ! Cuidado com sites suspeitos oferecendo preços muito baixos.

Lista de Verificação de Segurança Diária

- Marquei e-mails suspeitos como spam antes de excluir.
- Não cliquei em links desconhecidos.
- Não compartilhei minhas informações pessoais.
- Verifiquei as atualizações do meu dispositivo.
- Compartilhei com cuidado nas redes sociais.
- Usei senhas fortes.
- Fui cuidadoso em Wi-Fi público.
- relatei situações suspeitas para família/amigos.

5 Pegada de Carbono Digital

Uso Ecológico da Internet

Limpeza de E-mail

Exclua e-mails desnecessários, cancele inscrições.

Qualidade de Vídeo

Escolha qualidade normal em vez de HD quando não necessário.

Uso de Redes Sociais

Lembre-se que uso excessivo aumenta consumo de energia.

Armazenamento em Nuvem

Exclua arquivos não utilizados da nuvem.

Reciclagem

Recicle seus materiais digitais antigos.

Parceiros do Projeto

Turquia Governo de Kırşehir (Coordenador)

Turquia Universidade Ahi Evran

Irlanda Ireland4Europe

Países Baixos Both Online

Portugal Aid Learn

Para Mais Informações

Web: www.assisterasmus.com

E-mail: info@assisterasmus.com

