

Privacidade Proativa é um blog destinado a informar sobre direitos dos titulares de dados, segurança de dados e conformidade com a LGPD: <https://privacidadeproativa.com/>



Checklist: Segurança nas Redes em 5 Minutos 🕒

Aqui vai um checklist rápido para revisar sua segurança nas redes sociais em apenas 5 minutos. Marque cada item conforme for fazendo — e repita essa verificação de tempos em tempos!

✅ 1. Revise suas configurações de privacidade

- ☐ Quem pode ver suas postagens? Ajuste para “amigos” ou “seguidores aprovados”.
- ☐ Evite deixar perfis e listas públicas, principalmente fotos antigas e informações pessoais.
- ☐ O que aparece no seu perfil (cidade, e-mail, telefone)? Retire o que for desnecessário.

✅ 2. Ative a autenticação em duas etapas

- ☐ Configure o recurso em todas as redes (Instagram, Facebook, TikTok, WhatsApp, etc.).
- ☐ Use aplicativos de autenticação (como Google Authenticator) em vez de SMS, quando possível.

✅ 3. Revise suas senhas

- ☐ Use senhas fortes e diferentes para cada rede.
- ☐ Evite datas de nascimento, nomes de pets ou sequências fáceis.
- ☐ Atualize senhas antigas ou repetidas.

✅ 4. Revogue permissões desnecessárias

- ☐ Acesse as configurações e veja quais apps, jogos ou sites têm acesso à sua conta.
- ☐ Remova tudo o que você não usa mais ou não reconhece.

✅ 5. Faça uma limpeza nas postagens públicas

- ☐ Apague ou oculte postagens antigas que revelem localização, rotina ou dados sensíveis.
- ☐ Verifique se há fotos com outras pessoas que possam constrangê-las ou expô-las.

✅ 6. Atenção com links e contatos suspeitos

- ☐ Nunca clique em links de promoções ou sorteios enviados por mensagem direta.
- ☐ Desconfie de contatos pedindo dinheiro, dados ou códigos por WhatsApp.
- ☐ Denuncie perfis suspeitos ou que tentem se passar por você ou seus conhecidos.

✅ 7. Proteja quem está ao seu redor

- ☐ Peça autorização antes de postar fotos de amigos, colegas ou familiares.
- ☐ Não exponha dados de crianças e evite publicar momentos íntimos ou constrangedores.



Pronto! Com essas ações simples, você já deu um passo enorme rumo à segurança digital.

Lembre-se: navegar nas redes pode (e deve) ser prazeroso — mas também seguro. Volte a este checklist sempre que puder e compartilhe com quem você se importa. Afinal, quando se trata de privacidade, todo cuidado é bem-vindo.