2025

GUIA DE PREVENÇÃO A PHISHING

POR:
A.V.A. Consultoria Empresarial & CyberX IT Solutions

AVACONSULTORIA.COM.BR

O QUE É PHISHING?

Phishing é uma técnica criminosa usada por crackers para enganar pessoas e induzi-las a fornecer dados confidenciais. Utiliza e-mails, redes sociais, sites falsos, QR codes e até mensagens de WhatsApp para aplicar o golpe.

HACKER E CRACKER

Hacker
Especialista em tecnologia. Pode atuar de forma ética (white hat), explorando falhas para melhorar a segurança. Trabalha com inovação e cibersegurança.

Cracker
Atua de forma ilegal ou maliciosa, explorando vulnerabilidades para roubar dados, dinheiro, invadir sistemas ou aplicar golpes como o phishing.

COMO O CRACKER APLICA O PHISHING

01 **Escolha da vítima:**
pode ser uma empresa, colaborador ou pessoa física.

02 **Engenharia social:**
o criminoso pesquisa dados públicos da vítima (como cargo, e-mail, redes sociais, localização).

03 **Criação da armadilha:**
Clonagem de site ou criação de páginas falsas. E-mail ou mensagem com conteúdo "urgente" (ex: problema na conta, fatura atrasada, oportunidade imperdível).

04 **Disparo do conteúdo:**
via e-mail, WhatsApp, Instagram, SMS, etc.

05 **Roubo de dados:**
Ao clicar ou preencher os dados, o usuário envia suas informações ao cracker

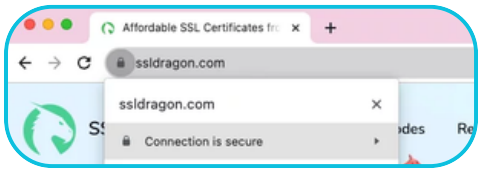
SIMULAÇÃO REAL DE PHISHING

01

Observe o tom da mensagem
Muito urgente? Oferecendo algo “imperdível”? Peça para verificar? Suspeite!

02

Verifique o cadeado SSL (HTTPS)
Nem sempre significa que o site é seguro, mas sites sérios sempre usam SSL.



03

Compare com comunicações anteriores
A empresa já enviou algo parecido antes? O padrão é o mesmo?

COMO EVITAR CAIR EM PHISHING

WHATSAPP

- **Ative verificação em duas etapas.**
- **Nunca forneça código de 6 dígitos (verificação).**
- **Desconfie de mensagens pedindo dinheiro, mesmo de contatos conhecidos.**
- **Sempre confirme ligações ou áudios antes de seguir orientações.**

E-MAIL

- **Use filtros de spam e antivírus corporativo.**
- **Nunca envie senhas por e-mail.**
- **Confirme qualquer solicitação com a empresa diretamente por telefone oficial.**
- **Cuidado com e-mails dizendo ser da Receita, bancos ou lojas.**

INSTAGRAM

- **Cuidado com mensagens oferecendo verificação azul ou parcerias.**
- **Evite clicar em links encurtados (bit.ly, tinyurl, etc.).**
- **Ative autenticação em dois fatores.**
- **Denuncie perfis falsos com o seu nome.**

OUTROS

- **Não escaneie QR Codes desconhecidos.**
- **Evite Wi-Fi público sem VPN.**
- **Mantenha sistema, navegador e apps sempre atualizados.**
- **Use gerenciadores de senhas.**

DICAS DE SEGURANÇA

PREVENÇÃO

✅ **Eduque sua equipe com treinamentos regulares de segurança da informação.**
✅ **Implemente autenticação multifator (MFA) em todos os sistemas críticos.**
✅ **Mantenha backups atualizados e fora da rede principal.**
✅ **Realize testes de phishing simulados com frequência.**
✅ **Conte com especialistas em cibersegurança para proteger seus dados.**

SUSPEITOU DE PHISHING?

1. **Não clique, não responda.**
2. **Capture prints e preserve o conteúdo.**
3. **Altere suas senhas imediatamente.**
4. **Informe seu setor de TI.**
5. **Monitore transações bancárias ou acessos recentes.**

CONSCIENTIZAÇÃO SALVA NEGÓCIOS!

A cibersegurança começa com a educação e prevenção. Compartilhe este guia com sua equipe, amigos e familiares.
Juntos, podemos tornar a internet mais segura.

2025

RECUPERAR UMA CONTA DO INSTAGRAM HACKEADA

POR:
A.V.A. Consultoria Empresarial & CyberX IT Solutions

AVACONSULTORIA.COM.BR

SITUAÇÃO.

INSTAGRAM INVADIDA / E-MAIL E SENHA TROCADOS?

Calma! A recuperação é possível. Siga o passo a passo abaixo com atenção. O Instagram tem um sistema próprio para isso.

RECUPERANDO SUA CONTA

01

Verifique seu e-mail
Se o cracker ainda não trocou seu e-mail, você pode ter recebido:

- Um e-mail do Instagram com o título:
- Seu e-mail no Instagram foi alterado

⚠️ **IMPORTANTE:**
Nesse e-mail existe um link:
🔗 "reverter essa alteração" — CLIQUE NESSE LINK IMEDIATAMENTE.
Se você conseguir clicar nesse link antes da senha ser alterada, sua conta volta ao normal.

02

E-mail e senha trocados

1. Acesse a página oficial de recuperação do Instagram:
2. 🔗 https://www.instagram.com/hacked
3. Você verá a seguinte pergunta:
   "Qual das opções descreve melhor o seu problema?"

Selecione:
☑️ **"Minha conta foi invadida"**

1. Em seguida, informe:
   - Nome de usuário
   - E-mail original (antes da invasão)
   - Número de telefone vinculado (se tiver)
   - Motivo da recuperação
2. O Instagram solicitará que você envie uma selfie segurando um papel com um código (será gerado na hora).
3. Esse processo é usado para verificar sua identidade visual com fotos do seu perfil.

03

Consegue acessar o número de telefone cadastrado Acesse:
🔗 https://www.instagram.com/accounts/password/reset
1. **Digite seu nome de usuário ou número.**
2. **Escolha receber o código via SMS.**
3. **Redefina a senha e ative a verificação em duas etapas imediatamente.**

04

Após recuperar, siga essas ações obrigatórias de segurança:
1. **Mude a senha para algo forte e único.**
2. **Ative a autenticação em dois fatores (2FA):**
   - Acesse seu perfil > Configurações > Segurança > Autenticação de dois fatores
   - Recomendado: usar o app Google Authenticator ou Duo Mobile
3. **Verifique todos os dispositivos conectados:**
   - Acesse: Configurações > Segurança > Atividade de login
   - Remova sessões desconhecidas.
4. **Revogue o acesso de aplicativos de terceiros suspeitos:**
   - Configurações > Segurança > Aplicativos e sites
5. **Verifique se o e-mail de recuperação foi alterado:**
   - Configurações > Conta > Informações pessoais

PÓS-INVASÃO: CUIDADOS ESSENCIAIS

✓ Altere a senha de outros serviços com a mesma senha (e-mail, bancos, redes sociais).
✓ Faça uma varredura com antivírus no dispositivo que acessava a conta.
✓ Denuncie perfis falsos usando seu nome ou imagem.
✓ Oriente colegas e amigos a não clicarem em mensagens vindas da sua conta comprometida.

LINKS OFICIAIS E SUPORTE

🔐 Recuperação de Conta Hackeada:
- https://www.instagram.com/hacked

🔄 Redefinir senha:
- https://www.instagram.com/accounts/password/reset

📞 Central de Ajuda do Instagram:
- https://help.instagram.com

⚠️ Denúncia de Phishing:
- https://www.facebook.com/help/contact/636643059018929(vale para Instagram e Facebook)