

Checklists Essenciais (Download) — Sobrevivência Social

1) Prevenção no dia a dia (5 minutos)

Objetivo: reduzir exposição e aumentar percepção útil sem paranoia.

Quando usar: antes de sair, ao chegar, e em locais movimentados.

Checklist

- Defini destino, tempo estimado e rota principal
- Tenho rota alternativa (plano B)
- Evito distrações críticas (tela/áudio alto) em trechos vulneráveis
- Celular e objetos de valor ficam discretos (sem exposição desnecessária)
- Identifiquei pontos de apoio (comércio aberto, local iluminado, segurança)
- Estou atento a aproximações rápidas e “colagem” pelas costas/laterais
- Evito aglomerações confusas, discussões e “empurra-empurra”
- Mantenho distância funcional de desconhecidos em locais apertados
- Se algo “não bate”, mudo rota/ritmo/local sem hesitar

Plano rápido

- Ponto de apoio 1: ___
- Ponto de apoio 2: ___
- Contato de confiança: _
- Palavra-código (curta e neutra): ___

2) Deslocamento mais seguro (a pé / transporte / carro / app)

Objetivo: reduzir vulnerabilidades em deslocamentos.

Quando usar: sempre que a rotina mudar (horário, rota, bairro).

A pé

- Priorizei vias iluminadas e com fluxo previsível
- Evitei atalhos isolados, terrenos vazios e passagens “sem saída”
- Mantive atenção periférica (sem foco total no celular)
- Percebi cedo “alguém seguindo/espelhando” e alterei rota
- Cruzei a rua/mudei direção ao notar comportamento estranho

Transporte público

- Esperei em área visível, com pessoas e iluminação
- Bolsas e mochilas com zíper voltado para a frente quando necessário
- Evitei exibir celular em portas/locais de fácil “puxão”
- Não aceitei ajuda “insistente” de desconhecidos para dinheiro/cartão

Carro / moto

- Portas travadas e vidros em posição segura em paradas longas
- Evitei ficar parado mexendo no celular
- Planejei onde parar antes (posto/mercado/local movimentado)
- Atenção redobrada ao chegar em casa/garagem (entrada rápida, sem distração)

Aplicativos (carro/moto)

- Conferi placa, foto e nome antes de entrar
- Entrei apenas após confirmar que o veículo corresponde ao app
- Mantive possibilidade de saída (posicionamento e atenção)
- Compartilhei corrida quando necessário (contato de confiança)

3) Segurança em casa (camadas simples)

Objetivo: reduzir oportunidades de invasão/abordagem e aumentar controle.

Quando usar: revisão mensal + após qualquer incidente no entorno.

Portas e acessos

- Trancas e fechaduras funcionando (teste prático)
- Hábito consistente: trancar sempre, sem exceções
- Uso visor/interfone antes de abrir
- Chaves guardadas com critério (sem “esconderijos óbvios”)

Rotina e sinais de ausência

- Evitei expor rotina e horários em público/redes sociais
- Iluminação de entrada adequada (principalmente à noite)
- Evitei deixar correspondências/acúmulos visíveis
- Entregas: recebo com atenção e sem abrir portão/porta totalmente

Plano doméstico

- Defini ponto de posicionamento seguro dentro de casa
- Contatos de emergência acessíveis (no celular e anotados)
- Documentos essenciais com cópia (digital e/ou física)
- Combinei procedimento simples com moradores (o que fazer e para onde ir)

4) Celular seguro (configuração essencial)

Objetivo: reduzir risco de golpe, invasão e dano em roubo/perda.

Quando usar: agora + revisão mensal.

Bloqueio e privacidade

- Senha forte (além de biometria)
- Bloqueio automático com tempo curto
- Notificações na tela bloqueada sem conteúdo sensível
- Código/PIN do SIM habilitado (quando aplicável)

Contas e recuperação

- E-mail principal com senha forte e 2FA
- E-mails/telefones de recuperação atualizados
- Perguntas de segurança (se existirem) sem respostas óbvias

Antifurto e backup

- “Buscar meu dispositivo” / “Find My” ativado
- Backup automático ativo (fotos, contatos e arquivos)
- Sei como bloquear/limpar remotamente (passos anotados)

Higiene de apps

- Removi apps que não uso
- Revisei permissões (localização, microfone, acessibilidade)
- Sistema e apps atualizados

Dados essenciais anotados (local seguro)

- Modelo do aparelho:
- IMEI (se aplicável):
- Contas críticas (e-mail/banco): _____

5) Proteção de contas (senhas e 2FA)

Objetivo: impedir sequestro de contas e reduzir invasões.

Quando usar: ao criar conta e em revisão mensal/trimestral.

Checklist

- Cada serviço importante tem senha única
- Uso gerenciador de senhas ou método consistente e seguro
- 2FA ativado (preferência: app autenticador)
- E-mail principal é o mais protegido de todos
- Revisei “dispositivos conectados” e encerrei sessões desconhecidas
- Atualizei dados de recuperação (sem depender só de SMS)
- Ativei alertas de login/atividade suspeita quando disponível

Serviços críticos (marcar os revisados)

- E-mail
- Banco/corretora
- WhatsApp
- Instagram/Facebook
- Google/Apple
- Marketplace/lojas com cartão salvo

6) Anti-golpes (PIX, compras, WhatsApp, links)

Objetivo: reduzir chance de cair em golpes comuns.

Quando usar: antes de pagar, clicar, instalar ou “passar código”.

Pausa de 30 segundos (antes de agir)

- Há urgência artificial (“é agora ou perde”)?
- Confirmei por outro canal (ligação/áudio/contato direto)?
- O pedido faz sentido para a pessoa/empresa?
- Digitei o site/app manualmente (não cliquei em link recebido)?
- Verifiquei dados do recebedor antes de pagar (nome/CPF/CNPJ)?
- Recusei pedido de código/token/senha/print/QR aleatório
- Desconfiei de “suporte” por direct/WhatsApp pedindo dados

Regras de ouro

- Nunca compartilho código de verificação
- Nunca instalo “app de suporte” por solicitação de terceiros
- Nunca faço transferência sob pressão sem validação independente

7) Roubo/perda de celular (primeiras ações em ordem)

Objetivo: conter danos rapidamente.

Quando usar: imediatamente após perceber.

Primeiros 10 minutos

- Fui para um local seguro (prioridade máxima)
- Acessei “Buscar meu dispositivo” para localizar/bloquear
- Troquei a senha do e-mail principal (prioridade)
- Troquei senhas de serviços críticos (banco, mensagens, redes)

Primeiras 2 horas

- Encerrei sessões conectadas em serviços críticos
- Contatei banco/operadora conforme necessidade (bloqueios)
- Registrei ocorrência/protocolo quando aplicável
- Avisei contatos: possível golpe usando meu número/conta

Próximos dias

- Reforcei 2FA e métodos de recuperação
- Revisei hábitos que aumentaram exposição (locais/rotina/uso do celular)

8) Conta invadida / WhatsApp sequestrado (resposta rápida)

Objetivo: retomar controle e reduzir dano a terceiros.

Quando usar: ao notar acessos indevidos, mensagens estranhas, perda de controle.

Checklist

- Avisei contatos por outro meio: “não sou eu, não enviem dinheiro”
- Protegi o e-mail principal (senha forte + 2FA)
- Encerrei sessões/dispositivos conectados desconhecidos
- Reinstalei o app oficial e executei recuperação de conta
- Revisei apps suspeitos e permissões perigosas no celular
- Reforcei senhas e 2FA de redes sociais e bancos
- Registrei evidências (prints, horários, perfis, números)

9) Pós-incidente (24–72h depois de um susto/ameaça)

Objetivo: recuperar controle com calma e método.

Quando usar: nas primeiras horas e dias após um evento.

Checklist

- Garanti segurança imediata (local, deslocamento, companhia)
- Anotei fatos: hora, local, descrição, placas, perfis, conversas
- Informei um contato de confiança e combinei checagens
- Ajustei temporariamente rotas/horários (quebrar padrão)
- Se aplicável, registrei ocorrência e guardei protocolos
- Revisei segurança digital (senhas, 2FA, privacidade)
- Cuidei do básico (sono, hidratação, alimentação) para melhorar decisões

10) Plano de segurança pessoal (discreto e progressivo)

Objetivo: construir autoproteção por camadas, sem depender de “coragem do dia”.

Quando usar: para organizar rotina, limites e resposta.

Checklist

- Defini 2 contatos de confiança e forma de acionar (mensagem curta)
- Defini palavra-código neutra para “preciso sair / me liga agora”
- Mapeei locais de apoio próximos (24h, família, amigos, comércio)
- Separei documentos e itens essenciais (cópia e acesso)
- Ajustei privacidade em redes (evitar rotina/local em tempo real)
- Planejei deslocamentos com rota A/B e pontos de apoio
- Preparei frases/ações de saída (reduzir confronto, encerrar interação)

Meus contatos e apoios

- Contato 1 (nome / telefone):

- Contato 2 (nome / telefone):
- Local de apoio 1: ___
- Local de apoio 2: ___

11) Privacidade em redes sociais (redução de exposição)

Objetivo: reduzir coleta de informação sobre rotina, locais e vulnerabilidades.

Quando usar: revisão mensal e após mudanças de rotina.

Checklist

- Limitei quem vê stories e publicações sensíveis
- Evitei postar localização em tempo real (publique depois, se publicar)
- Removi informações pessoais desnecessárias (endereço, trabalho, rotina)
- Revisei apps conectados e sessões ativas
- Ativei alertas de login/atividade suspeita
- Revisei lista de seguidores/amigos e removi perfis estranhos

12) Higiene mensal (15 minutos)

Objetivo: manter segurança sem virar projeto infinito.

Quando usar: 1 vez por mês (marcar data).

Checklist

- Atualizei sistema e aplicativos
- Revisei permissões de 3 apps principais
- Verifiquei sessões conectadas e encerrei o que não reconheço
- Backup recente confirmado
- 2FA e métodos de recuperação revisados

- Revisão rápida de rotina (rotas, horários, pontos de apoio)

Registro

- Data da revisão: ____ / ____ /
- Ações pendentes (curto):

Aviso educativo (uso responsável)

Conteúdo educativo e preventivo. Não substitui atendimento emergencial, médico, psicológico, social ou jurídico. Em risco imediato, priorize segurança e acione serviços competentes.