Amostra / A11

Palavras-passe e contas seguras

Grátis: duas das oito tarefas, completas

Para quem guarda palavras-passe num caderno, nas notas ou de cabeça, repete a mesma em várias contas, ou quer proteger o email, a conta Apple ou Google e o WhatsApp sem instalar nada. Serve para o iPhone e para o Android.

O teu telemóvel, atualizado e com bloqueio de ecrã, e a palavra-passe da tua conta Apple ou da tua Conta Google. No iPhone, a app Palavras-passe pede o iOS 18 ou posterior. Papel para os códigos de segurança, que vais guardar longe do telemóvel. Uma hora, que podes dividir por vários dias.

Incluído no guia completo

01 Antes de começar: onde estão as tuas palavras-passe
02 Ligar o gestor e o preenchimento automático
03 Trazer as palavras-passe para o gestor
04 Corrigir palavras-passe fracas, repetidas ou expostas (nesta amostra)
05 Verificação em dois passos na conta Apple e na Google (nesta amostra)
06 Chaves de acesso: entrar sem palavra-passe
07 WhatsApp e as outras apps
08 Recuperação: nunca ficar de fora

Os nomes dos botões seguem as páginas oficiais em português, consultadas em novembro de 2026: no iPhone, o manual do iOS 27 e os artigos da Apple; na Google, as páginas de ajuda, que avisam que podem incluir tradução automática; na WhatsApp, a ajuda para Android e iPhone. No iPhone, as chaves de acesso chamam-se chaves-passe. As páginas da Apple escrevem «Autopreenchimento e palavras-passe» ou «Preenchimento automático e palavras-passe»: se não encontrares um botão, usa a pesquisa das Definições ou abre a fonte oficial da tarefa.

Tarefa 04

Corrigir palavras-passe fracas, repetidas ou expostas

Ver quais as palavras-passe em risco e mudá-las, começando pelas contas que mais importam.

01 iPhone: abre a app Palavras-passe e toca em «Segurança». Em cada conta, uma mensagem explica o problema: fácil de adivinhar, usada várias vezes ou numa fuga de dados conhecida.

02 Toca na conta e em «Alterar palavra-passe» e muda-a no site ou na app; aceita a palavra-passe segura que o iPhone sugere. Em Definições, «Aplicações», «Palavras-passe», confirma que «Detetar palavras-passe em risco» está ativo.

03 Android: no Chrome, «Mais», «Definições», «Preenchimento automático e palavras-passe», «Gestor de Palavras-passe da Google» e «Verificação». Vês as palavras-passe expostas, fracas e usadas em várias contas; muda-as, a começar pelas expostas.

04 Ordem: email, conta Apple ou Google, banco, redes sociais. Conta Apple: Definições, o teu nome, «Início de sessão e segurança», «Alterar palavra-passe». Conta Google: Definições, «Google», o teu nome, «Gerir a sua Conta Google» (no iPhone, myaccount.google.com), «Segurança e início de sessão», «Palavra-passe».

Confirma o resultado

A lista de «Segurança» no iPhone, ou a «Verificação» no Android, já não mostra palavras-passe em risco nas contas importantes.

Se algo não correr como esperado

A palavra-passe da conta Apple ou Google abre o gestor num telemóvel novo: escolhe-a tu e sabe-a de cor. Se receberes um aviso a pedir que mudes uma palavra-passe, a Google diz para abrires tu a Verificação. Ao mudar a da Conta Google, a sessão termina nos outros dispositivos; na conta Apple, podes ter de esperar uma hora.

Apple: alterar palavras-passe fracas ou comprometidas (manual do iPhone) · Google: palavras-passe comprometidas · Apple: alterar a palavra-passe da conta Apple · Google: alterar a palavra-passe da conta

Tarefa 05

Verificação em dois passos na conta Apple e na Google

Fazer com que a palavra-passe sozinha não chegue para entrar nas tuas contas principais.

01 Conta Apple, onde se chama autenticação de dois fatores: Definições, o teu nome, «Início de sessão e segurança», «Autenticação de dois fatores». Se ainda não estiver ativa, escreve um número de telefone fidedigno, toca em «Seguinte» e introduz o código que recebes.

02 Junta um segundo número: «Adicionar número de telefone fidedigno». A Apple sugere um número que não seja o do iPhone: se o iPhone for o teu único dispositivo fidedigno e o perderes, não recebes os códigos.

03 Conta Google, onde se chama validação em dois passos: abre a tua Conta Google (tarefa 04), «Segurança e início de sessão» e, em «Como iniciar sessão na Google», «Ativar validação em dois passos». Segue os passos no ecrã. Num pedido da Google, toca em «Sim» se foste tu e em «Não» se não foste.

04 Na mesma secção, «Validação em dois passos», «Códigos de segurança». Imprime-os ou escreve-os em papel e guarda-os longe do telemóvel, com os documentos importantes. Se perderes o telemóvel, são eles que te deixam entrar.

Confirma o resultado

O segundo passo está ativo na conta Apple ou Google que tens; na Apple há um segundo número fidedigno e os códigos da Google estão em papel.

Se algo não correr como esperado

A Google diz para não dares os códigos de segurança a ninguém; não os escrevas nesta folha nem lhes tires fotografias. Um número novo na validação em dois passos pode demorar até 7 dias a ser fidedigno para a Google: faz isto com tempo, não no dia em que precisas.

Apple: usar a autenticação de dois fatores (manual do iPhone) · Apple: números de telefone e dispositivos fidedignos · Google: validação em dois passos · Google: preparar o Localizador

No kit completo

Esta amostra tem 2 das 8 tarefas. As outras 6 dão-te o caminho completo, do gestor ligado às chaves de acesso, ao WhatsApp e à recuperação das contas, com os nomes dos botões:

01 Antes de começar: onde estão as tuas palavras-passe

Onde estão hoje as tuas palavras-passe, o que nunca fazer com elas e uma tabela com a ordem das tarefas.

02 Ligar o gestor e o preenchimento automático

O Porta-chaves em iCloud e o preenchimento automático no iPhone, e o Gestor de Palavras-passe da Google no Android e no Chrome.

03 Trazer as palavras-passe para o gestor

Guardar ao entrar, juntar as do caderno e importar um ficheiro CSV no iPhone e no Android, sem deixar o ficheiro para trás.

06 Chaves de acesso: entrar sem palavra-passe

O que é uma chave de acesso, como a crias no iPhone e no Android e o que acontece quando mudas de telemóvel.

07 WhatsApp e as outras apps

A verificação de dois passos do WhatsApp, agora com palavra-passe e email, e os códigos de outras apps gerados pelo iPhone.

08 Recuperação: nunca ficar de fora

O contacto de recuperação da Apple, o aviso sobre a chave de recuperação e o número e o email de recuperação da Google.

Kit completo: 4,90 €, IVA incluído. Inclui o guia, a lista de verificação e a folha de exercícios, com versão editável no navegador.

https://ioutlet.pt/recursos-digitais/palavras-passe/