

ALBERT MOREIRA, PHD

COMO PRÓTEGER O QUE É SEU

GUIA PRÁTICO PARA EVITAR GOLPES,
FRAUDES, PREJUÍZOS E MANTER SUA
SEGURANÇA NO MUNDO MODERNO



VIVA
ACADEMY

INTRODUÇÃO

Vivemos em um tempo em que golpes, fraudes e vazamentos de dados não são exceções — são rotina. Este guia foi criado para ajudar você a se proteger sem complicações, mesmo que não entenda nada de tecnologia.

Aqui você vai encontrar orientações diretas para proteger seu dinheiro, sua identidade digital, sua paz emocional e seus direitos como cidadão.

Compartilhe com quem você ama. Informação é proteção.



PARTE 1: PROTEÇÃO FINANCEIRA

1. Desconfie de promessas boas demais

É importante manter sempre um olhar atento diante de ofertas que parecem vantajosas demais. Golpes costumam se esconder por trás de oportunidades tentadoras: promessas de dinheiro fácil, descontos exagerados, brindes de alto valor, promoções relâmpago com prazos curtos e mensagens que imitam bancos ou empresas conhecidas solicitando “confirmação de dados”. Quando algo parece bom demais, é sinal de alerta — pare, analise com calma e desconfie.



2. Boletos e pagamentos com atenção redobrada

Oscriminosos estão cada vez mais sofisticados na criação de boletos falsos. Por isso, nunca confie em cobranças enviadas por e-mail, redes sociais ou terceiros desconhecidos. Sempre que for pagar um boleto, prefira escanear o código de barras diretamente no aplicativo oficial do seu banco. Evite ao máximo digitar o código manualmente, pois isso aumenta o risco de erro ou fraude. Se possível, acesse o site oficial da empresa e gere o boleto por lá, garantindo que os dados do beneficiário estejam corretos.

3. Nunca compartilhe códigos de verificação

Códigos de verificação são portas de entrada para suas contas pessoais. Nenhuma empresa legítima — seja banco, operadora, aplicativo ou rede



social – vai pedir esse tipo de informação por telefone, mensagem ou e-mail. Se alguém entrar em contato solicitando o código de verificação do WhatsApp, da conta bancária ou do seu e-mail, encerre a ligação imediatamente. Essa é uma tentativa clara de golpe. Proteger esse código é essencial para evitar invasões.

4. Oriente seus familiares, especialmente idosos

Idosos são um dos principais alvos dos golpistas, pois muitos não estão familiarizados com os riscos digitais. Reserve um tempo para orientar seus pais, avós e familiares mais velhos. Explique que atendentes e suportes técnicos nunca pedem senhas, códigos ou dados pessoais por telefone. Uma boa estratégia é combinar frases de segurança simples e diretas, que ajudem na tomada de decisão no momento de pressão, como:

“Se pedirem código, desligue.”

“Se disserem que é urgente, fale comigo antes.”

5. Monitore suas contas

Criar o hábito de checar frequentemente os extratos bancários e os aplicativos de pagamento ajuda a identificar movimentações suspeitas o quanto antes. Se notar qualquer transação que não reconheça – mesmo que o valor pareça pequeno – entre em contato com o banco ou instituição financeira imediatamente para verificar a origem e tomar as providências necessárias. A rapidez na reação pode evitar prejuízos maiores.



PARTE 2: PROTEÇÃO DIGITAL

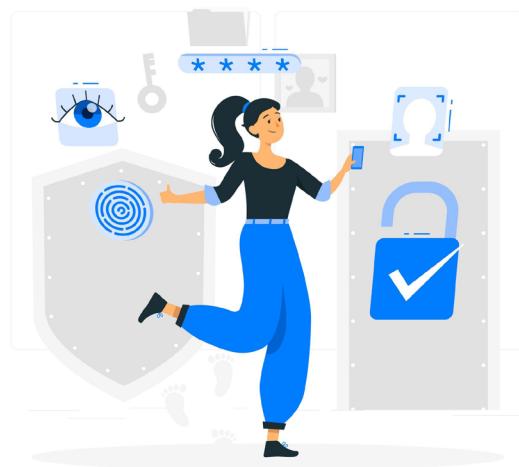
1. Golpes mais comuns nas redes sociais

As redes sociais se tornaram um dos principais meios usados por golpistas para enganar e roubar dados ou dinheiro das pessoas. Entre os golpes mais frequentes estão perfis falsos que se passam por amigos ou familiares, mensagens com promoções irresistíveis acompanhadas de links suspeitos e até sorteios falsos que pedem seus dados para “entregar o prêmio”. Esses golpes costumam parecer inofensivos à primeira vista, mas podem levar ao roubo de informações pessoais ou até à invasão de contas.

Cuidado com mensagens que pedem:

- **“Clique aqui para ganhar”**
- **“Veja esse vídeo urgente”**
- **“Atualize seus dados agora”**

Essas mensagens muitas vezes apelam para a urgência ou para a curiosidade, induzindo o usuário ao clique. Antes de acessar qualquer link ou fornecer informações, confirme se a origem é confiável. Desconfie sempre que algo parecer fora do comum.



2. Clonagem de WhatsApp e Instagram

Um golpe recorrente nas redes é a clonagem de contas, especialmente no WhatsApp e no Instagram. Os criminosos conseguem acesso ao seu número ou perfil e começam a se passar por você, geralmente pedindo dinheiro ou códigos de verificação para seus contatos.

Se sua conta for clonada:

- Avise imediatamente seus contatos.
- Tente recuperar via e-mail ou telefone vinculado.
- Ative a autenticação em duas etapas.

3. Crie senhas fortes e diferentes

Muitas pessoas ainda usam senhas simples como “123456” ou “senha123”, o que facilita muito a vida dos hackers. Evite repetir senhas em diferentes contas e, sempre que possível, crie combinações complexas com letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos. Um exemplo de senha segura e fácil de lembrar é: ViDa2025#Segura.

Para facilitar, você pode usar um gerenciador de senhas, que armazena suas credenciais de forma segura e ainda sugere senhas mais fortes.

4. Use ferramentas de proteção gratuitas

Alguns serviços online podem ajudar você a monitorar e proteger seus dados pessoais:

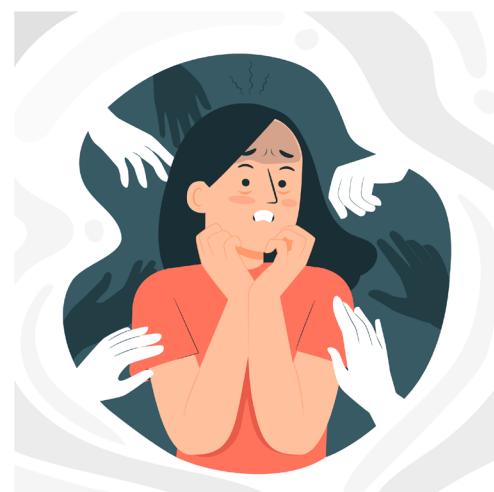
- **Serasa:** monitora CPF e score.
- **HavelBeenPwned:** verifica se seu e-mail já foi vazado.
- **PSafe Dfnr:** app de segurança contra links maliciosos.



PARTE 3: PROTEÇÃO PSICOLÓGICA E EMOCIONAL

1. Golpes emocionais são os mais perigosos

Os golpes emocionais funcionam justamente porque atingem as pessoas em momentos de fragilidade. Eles exploram sentimentos como medo, culpa, ansiedade e empolgação para manipular decisões. Diferente de outros tipos de golpe, que envolvem apenas dados e senhas, os emocionais atacam diretamente o seu julgamento. Muitas vezes, os criminosos se passam por pessoas próximas, fingem estar em situações urgentes ou criam narrativas convincentes para te envolver emocionalmente.



Manipuladores usam frases como:

- **“Confia em mim, depois você entende.”**
- **“É agora ou nunca.”**
- **“Você não quer perder essa chance, né?”**

Essas frases ativam o impulso e bloqueiam o pensamento racional, te levando a agir sem refletir.

2. Pressão é um sinal de alerta

Se uma pessoa – seja conhecida ou desconhecida – insiste para que



você tome uma decisão rápida, sem tempo para pensar ou consultar alguém, pare imediatamente. A pressa é uma das ferramentas mais utilizadas por golpistas, porque eles sabem que decisões apressadas geralmente não passam por uma análise cuidadosa. Pessoas sérias te dão tempo, liberdade e transparência.

3. Proteja sua atenção

Golpistas escolhem momentos estratégicos: quando você está cansado, distraído, estressado ou com pressa. Nessas situações, o cérebro entra em “modo automático”, e é mais fácil acreditar em algo sem verificar. Para se proteger, siga essas orientações simples:

- Nunca decida nada importante sob pressão
- Não compartilhe dados quando estiver estressado.
- Duvide de qualquer urgência que envolva dinheiro.

4. Cuide da sua saúde emocional

Seu estado mental influencia diretamente a sua capacidade de perceber riscos. Estresse, ansiedade e cansaço diminuem a atenção e aumentam a chance de cair em armadilhas. Por isso, vale a pena criar um “protocolo pessoal” para decisões importantes, especialmente as financeiras.

Você pode adotar uma rotina como:

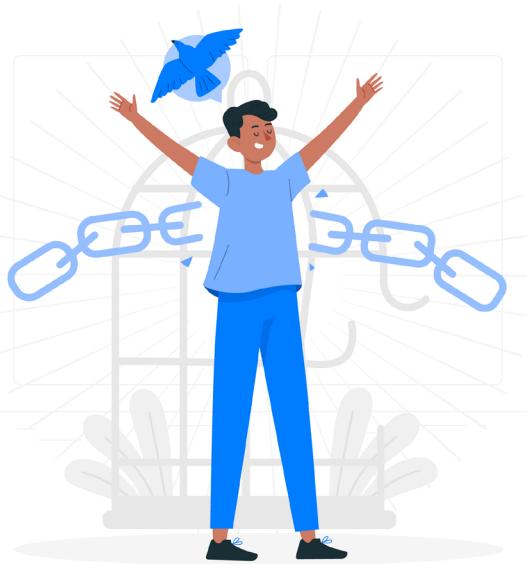
- Respirar profundamente e esperar alguns minutos antes de agir.
- Revisar a situação com calma.
- Falar com alguém de confiança — um amigo, familiar ou colega — antes de seguir adiante.



PARTE 4: SEUS DIREITOS E COMO SE DEFENDER

1. Você tem 7 dias para cancelar compras online

Esse é um direito garantido pelo Código de Defesa do Consumidor, conhecido como direito de arrependimento. Ele vale para compras feitas fora do estabelecimento físico, como em sites, aplicativos, redes sociais ou por telefone. Ou seja, mesmo que você tenha comprado por impulso ou simplesmente se arrependido sem motivo, pode solicitar o cancelamento em até 7 dias corridos após o recebimento do produto ou a contratação do serviço.



Não é preciso apresentar justificativa, apenas comunicar oficialmente a empresa – por e-mail, chat ou canal de atendimento. Guarde sempre o protocolo e registre o pedido por escrito. A empresa deve devolver o valor integral, incluindo o frete, se houver.

2. Bancos não podem ativar serviços sem sua autorização

Você não é obrigado a aceitar seguros, pacotes de serviços, aumento de limite ou qualquer outro produto financeiro sem ter solicitado previamente. Se perceber tarifas desconhecidas ou cobranças indevidas em sua fatura ou extrato bancário, exija imediatamente o cancelamento do serviço e o reembolso integral dos valores cobrados.



Anote os protocolos de atendimento, registre reclamações nos canais oficiais e, se necessário, leve o caso para órgãos de defesa do consumidor. É seu direito ter controle total sobre sua conta e suas finanças.

3. Todo consumidor tem acesso ao Procon e à ouvidoria

Se você estiver enfrentando dificuldades para resolver um problema com uma empresa, lembre-se de que existem canais públicos e gratuitos de apoio ao consumidor. Os principais são:

- Procon local
- Consumidor.gov.br
- SACs e ouvidorias dos bancos, operadoras e empresas

4. Se seu nome foi usado indevidamente

Casos de fraude envolvendo uso indevido de nome, CPF ou dados pessoais estão cada vez mais comuns. Se você identificar alguma movimentação suspeita ou descobrir que usaram seu nome em compras, contratos ou empréstimos:

- Registre um boletim de ocorrência digital
- Peça bloqueio do CPF nos órgãos de crédito
- Monitore extratos e SPC/Serasa nos próximos meses

5. Direito à proteção de dados (LGPD)

Você pode exigir que uma empresa exclua seus dados, pare de enviar mensagens, ou informe onde seus dados foram obtidos. Use isso a seu favor. Isso vale para empresas privadas, bancos, lojas e até instituições públicas. Use esse direito para reduzir assédio comercial e garantir mais privacidade. Basta entrar em contato com a empresa, preferencialmente por escrito, e registrar sua solicitação. Se ela não cumprir, você pode denunciar à Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD).



ENCERRAMENTO E CONVITE

Agora que você conhece seus principais direitos e formas de proteção, é hora de agir. A informação é o primeiro passo — mas a atitude diária é o que realmente evita prejuízos.

Se quiser receber mais conteúdos úteis como esse, com dicas de proteção, oportunidades reais e formas práticas de blindar sua renda e sua família. Siga o Dr.Albert Moreira no Instagram: [@albert.moreira](https://www.instagram.com/albert.moreira).



SOBRE ALBERT MOREIRA



Albert Moreira (@albert.moreira) é doutor em Computação de Alto Desempenho e possui MBA em Comércio Internacional. Ele é um consultor estratégico dedicado à modernização da gestão pública por meio da inteligência artificial e de soluções orientadas pela eficiência.

É fundador da Viva Innovation, uma empresa que capacita governos com tecnologias inteligentes para acelerar processos de compras públicas, planejamento e tomada de decisões baseadas em dados. Sob sua liderança, a empresa implementou sistemas avançados com inteligência artificial que automatizam compras públicas, conformidade e planejamento institucional com precisão e escala.

Albert também é fundador da Viva Academy, uma plataforma educacional que oferece a líderes públicos e consultores ferramentas práticas para aplicar a inteligência artificial na governança, resiliência urbana e transformação regulatória.

Com sólida experiência em inovação, tecnologia e modernização do setor público, Albert liderou iniciativas de impacto em diversas instituições. Seu trabalho ajuda cidades e governos a simplificarem a complexidade,



SOBRE ALBERT MOREIRA

garantirem conformidade legal e alcançarem resultados de alto desempenho em áreas críticas como infraestrutura, orçamento e sustentabilidade.

Ele é autor de dois livros influentes:

- **Cidades Inteligentes:** Um Guia Prático para Gestores Públicos, Consultores Independentes e Cidadãos Conscientes.
- **Mudanças Climáticas:** Planejando Cidades Resilientes com Inteligência Artificial.

Sua missão é inspirar uma nova era de transformação digital e tomada de decisão inteligente na administração pública em todo o mundo.

