

## Tecnologia que facilita a sua vida

A tecnologia pode ser uma grande aliada na rotina! Neste informativo, a AMBEP apresenta quatro dicas para aproveitar melhor os recursos digitais:

- **Gov.br, WhatsApp, Controle de medicamentos, e Dicas de Segurança digital.**

Com pequenas atitudes e o uso consciente da tecnologia, é possível ter mais praticidade, autonomia e segurança no dia a dia. A AMBEP segue incentivando a inclusão digital e o acesso à informação para seus associados!

### Conta GOV.BR



#### 1. O que é?

A conta **gov.br** é uma **identidade digital** utilizada para acessar serviços públicos pela internet. Com um único CPF e uma senha, o cidadão pode entrar em diferentes plataformas do governo federal.

#### 2. Para que serve?

O **gov.br** facilita o acesso a diversos serviços públicos pela internet. Confira abaixo o que você pode fazer pelo aplicativo!



**Meu INSS e benefícios:** Acessar o Meu INSS, consultar extratos, acompanhar solicitações e informações sobre benefícios previdenciários.



**Carteira de Trabalho digital e seguro-desemprego:** Consultar informações da carteira de trabalho e serviços relacionados ao seguro-desemprego.



**Documentos Digitais:** Consultar documentos e serviços digitais como CNH e CRLV, conforme os requisitos de cada plataforma.



**Saúde e Educação:** Acessar serviços relacionados à saúde e a programas educacionais, quando disponíveis e conforme os critérios de cada serviço.



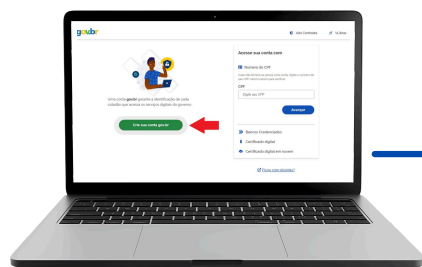
**Receita Federal e Imposto de Renda:** Utilizar serviços da Receita Federal, como o e-CAC e a declaração do imposto de renda, além de consultar serviços do Banco Central quando houver interação com a conta.



**Assinatura eletrônica e Prova de Vida:** Assinar documentos eletronicamente e realizar a prova de vida de aposentados e pensionistas quando disponível.

### 3. Como acessar ou criar conta?

A conta pode ser acessada pelo portal oficial gov.br ou pelo aplicativo oficial gov.br.



#### Pelo computador

Acesse o site oficial  
**www.gov.br**



#### Pelo celular

Baixe o aplicativo oficial  
**gov.br** (Android e iPhone)

1. Informe seu **CPF** e selecione a opção **continuar**.
2. **Siga as instruções** na tela e **leia os termos de uso e a política de privacidade**.
3. **Escolha** uma forma de **validação de identidade** (reconhecimento facial, banco credenciado ou outros métodos disponíveis).
4. **Crie** uma **senha forte**, exclusiva e que você **não** utilize em outros serviços.

### 4. Níveis de Segurança

A conta possui três níveis de segurança: **Bronze, Prata e Ouro**. Eles indicam o grau de validação da identidade e podem determinar quais serviços estarão disponíveis.



#### Bronze (nível inicial)

- Obtido por cadastro simples (CPF e senha)
- Permite acesso a serviços compatíveis com esse nível



#### Prata (Verificando)

- Obtido por validação adicional (reconhecimento facial, banco credenciado ou outros métodos).
- Libera serviços que exigem maior confiabilidade



#### Ouro (Maior confiabilidade)

- Obtido por métodos mais robustos (biometria, CIN, ou certificado digital)
- Permite acesso a serviços que exigem segurança elevada

### 5. Cuidados com a segurança



- **Nunca compartilhar** sua **senha** ou **códigos** de confirmação
- Use somente o portal e o aplicativo oficiais **gov.br**
- **Desconfie** de links suspeitos que peçam CPF, senha ou dados bancários
- Siga os procedimentos **oficiais para recuperar o acesso**

A conta GOV.BR facilita o acesso a serviços públicos digitais em um só lugar!



## Guia completo do WhatsApp



O WhatsApp permite enviar textos, áudios, fazer ligações e compartilhar arquivos de graça usando a internet. Veja abaixo como dominar todas as funções.

### 1. Instalação e Configuração Inicial

O WhatsApp pode ser instalado gratuitamente pela Play Store, em celulares Android, ou pela App Store, em iPhones. Após a instalação, basta cadastrar seu número de telefone e configurar sua conta. Confira abaixo o passo a passo para começar a usar o aplicativo!



## 1 Baixe o aplicativo

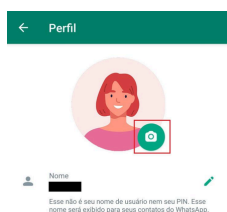
Acesse a Google Play Store (Android) ou App Store (Iphone), pesquise por “WhatsApp Messenger” e instale.

## 2 Aceite os Termos

Abra o app, leia os Termos de Serviço e **toque em concorda e continuar**.

## 3 Confirme seu número

Selecione o **país**, digite seu **número** com o **DDD** e insira o **código de 6 dígitos** que chegará por SMS ou ligação.



## 4 Crie seu perfil

Digite seu **nome** e adicione uma foto de perfil (opcional)



### Ativando a Verificação em Duas etapas (Segurança)

Este recurso exige uma senha PIN sempre que seu número for registrado em um novo celular, protegendo contra clones.

1. Vá em **configurações** (três pontos no android ou engrenagem no iPhone).
2. Toque em **Conta > Verificação em duas etapas**.
3. Toque em **Ativar** ou **Configurar PIN**.
4. Crie uma **senha de 6 dígitos e confirme**.
5. Insira um **e-mail válido** para recuperação e confirme

## 2. Funções do dia a dia (Conversas e ligações)



**Iniciar uma conversa:** Toque no ícone de balão de mensagem (ou lupa de pesquisa) e selecione o contato.



**Enviar mensagens de texto:** Digite na barrar inferior e toque na seta de envio.



**Enviar áudios:** Toque e segure o ícone de microfone, solte para enviar.



**Chamadas de voz ou vídeo:** Dentro da conversa, toque no ícone de telefone (voz) ou de câmera (vídeo) no topo da tela.



**Apagar mensagens:** Pressione e segure a mensagem enviada, toque na lixeira e escolha “Apagar para todos” (válido por até alguns dias).



**Criar grupos:** Toque no ícone de nova conversa, selecione Novo Grupo, escolha os participantes, defina nome e confirme.

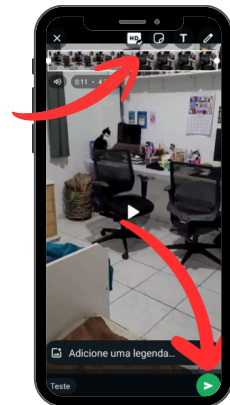
## 3. Compartilhamento de Mídias e Localização

Pelo WhatsApp, você pode compartilhar fotos, vídeos, documentos e sua localização com amigos e familiares. Confira abaixo como enviar esses conteúdos de forma simples e rápida!



## Enviar fotos e vídeos

1. Na conversa, toque no ícone de **clipe de papel (Android)** ou no **sinal de + (iPhone)**.
2. Escolha na **Galeria** (ou fotos e vídeos) para arquivos salvos, ou **Câmera** para tirar na hora.
3. **Dica HD:** Na tela de edição antes do envio, toque no botão **HD** no topo e mude para **Alta definição** para manter a máxima nitidez.
4. Toque na **seta verde** para enviar.



## Enviar Localização (O GPS do celular deve estar ativo)

1. Na conversa, toque no **clipe de papel (Android)** ou no **sinal de + (iPhone)** e escolha **localização**.
2. Escolha uma das modalidades abaixo:



### Enviar minha:

#### Localização atual (ponto fixo)

Envia um mapa estático de onde você está naquele exato momento, não se move se você sair do lugar.



#### Compartilhar localização em tempo real (em movimento)

Mostra seu trajeto ao vivo no mapa, escolha a duração (15 minutos, 1 hora ou 8 horas). Pode ser interrompida a qualquer momento.

## 4. Truques e Recursos Avançados



**Vizualização única:** Ao selecionar uma foto ou vídeo, toque no ícone com o número 1 dentro de um círculo antes de enviar. O arquivo some após ser aberto e bloqueia prints.



**Ouvir áudio antes de enviar:** Arraste o botão do microfone para cima para travar o cadeado. Fale, toque no botão de pausa (II), ouça no Play e decida se vai enviar ou apagar na lixeira.



**Mensagens Temporárias:** No perfil de um contato, toque em Mensagens temporárias e escolha um prazo (24 horas, 7 dias ou 90 dias) para que as novas mensagens sumam sozinhas.



**Fixar conversas:** Mantém até 3 chats no topo da tela. No android, pressione a conversa e toque no alfinete. No iPhone, deslize a conversa para a direita e toque em Fixar.

## 5. Privacidade Avançada



Acesse **Configurações > Privacidade** para ajustar os seguintes recursos:



**Esconder o “online” e “visto por último”:** Toque em Visto por último e online. Mude para ninguém no visto por último e selecione “Mesmo que visto por último” para o online.

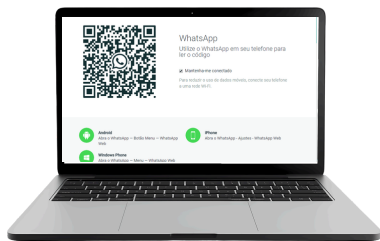


**Tirar os riscos azuis (Confirmação de leitura):** Desative a chave Confirmações de leitura. Você não verá quando lerem suas mensagens, mas ninguém saberá quando você ler as deles.



**Proteger a foto de perfil:** Altere a visibilidade para “Meus contatos” para evitar que desconhecidos vejam sua imagem.

## 6. Como usar o WhatsApp no Computador



1. No computador, abra o navegador e acesse **web.whatsapp.com** (ou instale o aplicativo oficial para o PC).
2. No celular, abra o WhatsApp, acesse as **Configurações** (ou três pontos) e toque em **Dispositivos conectados**.
3. Toque em **Conectar um dispositivo**.
4. Aponte a câmera do celular para a tela do computador e escaneie o QR Code exibido.



## Nunca mais esqueça de tomar remédio



Um aplicativo que lembra você na hora certa, guarda o histórico do que foi tomado e ajuda a cuidar de quem você ama.

### 1. Como funciona?



**Avisa na hora de cada dose:** Receba o lembrete no momento exato de tomar o seu remédio, sem depender da memória.



**Registra o que foi tomado:** Cada dose confirmada fica salva, para você acompanhar o tratamento com tranquilidade.



**Organiza as consultas:** Mantenha suas consultas em dia e tudo o que envolve a sua saúde em um só lugar.

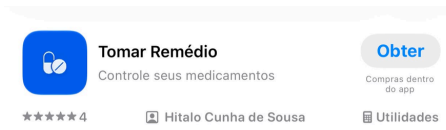


**Ajuda a cuidar da família:** Cuide de você e de quem depende de você, com os lembretes de cada pessoa organizados.

### 2. Grátis para iPhone e Android

Baixe agora mesmo e comece a se cuidar já! Confira o passo a passo:

1. Acesse a Play Store (Android) ou a App Store (iPhone), pesquise por **tomar remédio** instale-o.
2. Entre com seu E-mail ou conta Google no app.
3. No ícone de **+ azul** logo abaixo você acrescenta lembretes para: Medicamentos e consultas, também adicionar pessoas.
4. **Ativar as notificações** do celular para não perder nenhum lembrete!



## Dicas para Proteger seus Dados

Práticas essenciais para navegar com tranquilidade na internet e nas redes sociais.



### 1. Senhas e acessos

- **Senhas Fortes:** 12 a 16 caracteres, com maiúsculas, minúsculas, números e símbolos.
- **Não repita senhas:** Uma senha única para cada site ou rede social.
- **Ative a 2FA:** Verificação em duas etapas em todas as contas, com código extra no login
- **Gerencie acessos:** Revise e remova apps e sites de terceiros com permissão nas suas contas.

## 2. Privacidade nas redes

- **Perfil privado:** Deixe o perfil restrito, só com pessoas conhecidas veem suas postagens.
- **Cuidado com a localização:** Evite compartilhar onde está, seus trajetos ou quando a casa estiver vazia.
- **Oculte dados pessoais:** Não publique telefone, endereço, documentos ou detalhes sensíveis do trabalho.
- **Pense antes de postar:** O conteúdo se espalha rápido e pode deixar rastros permanentes.

## 3. Golpes e phishing

- **Desconfie de links:** Não clique em links de SMS, e-mail, WhatsApp ou redes que prometam dinheiro fácil ou promoções urgentes.
- **Confirme a identidade:** Se alguém pedir dinheiro ou dizer que trocou de número, ligue por voz para confirmar.
- **Navegue com segurança:** Confira o HTTPS (cadeado) antes de inserir dados ou comprar.
- **Evite Wi-Fi público:** Vem VPN, não acesse banco nem dados sigilosos.

## 4. Caiu em um golpe do Pix? Saiba o que fazer:

**Avise o banco imediatamente.** Quanto mais rápido, maiores chances de bloquear o dinheiro.

### Passo 1:

**Acione o banco e peça o MED:** Use o app ou a Central de atendimentos e solicite o MED (**Mecanismo Especial de Devolução**). Anote todos os números de protocolo.

### Passo 2:

**Registre B.O:** Na delegacia mais próxima ou na Delegacia Eletrônica do seu estado. Alguns Bancos exigem o B.O para analisar a contestação.

### Passo 3:

**Guarde as provas:** Prints das conversas, do número e do perfil do golpista, do comprovante do Pix e dos dados do recebedor.

## 5. Como funciona o MED?

1. **Notificação:** O banco da vítima registra a notificação de infração e instaura o MED.
2. **Bloqueio:** O banco do suposto golpista bloqueia os valores.
3. **Análise - 7 dias:** Os dois bancos avaliam o caso em até 7 dias corridos, buscando indícios de fraude.
4. **Devolução - 96h:** Comprovada a fraude, o dinheiro volta à vítima em até 96 horas após a avaliação.



### Se não for resolvido?

Procure o Procon do seu estado ou o Poder Judiciário, ou registre reclamação no Banco Central: o banco que recebeu o dinheiro será notificado e monitorará a conta.



### Quando o MED não pode ser acionado?

Em desacordo comercial, como o vendedor de boa-fé que envia o produto errado. Não é “suspeita de fraude”, ao contrário de quando o produto nem é enviado.

## 6. Atenção ao falso “Pix por engano”

Alguém diz que pagou por engano, mostra um comprovante (verdadeiro ou falso) e pede devolução?

- **Verificar o extrato:** Confirme primeiro se o depósito realmente existe.
- **Use a devolução do Pix:** O dinheiro retoma à mesma conta do pagador.
- **Nunca devolva em outra conta:** Pode ser golpe, ele usa o MED para receber em dobro.