

Manual de Segurança Digital

# FASCÍCULO

## HIGIENE CIBERNÉTICA



Secretaria de Segurança da  
Informação e Cibernética/GSI/PR

**2023**

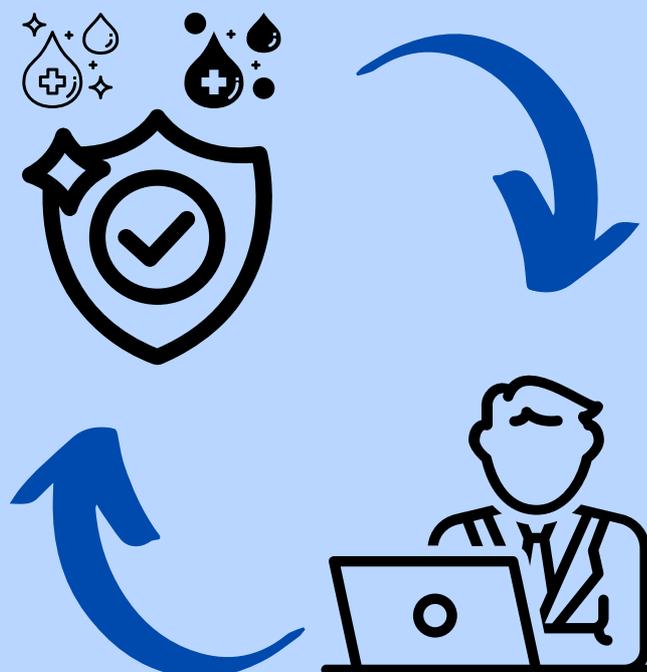
**ATUALMENTE  
VIVEMOS EM UM  
CONTEXTO SOCIAL  
ONDE CADA VEZ MAIS  
O AMBIENTE DIGITAL  
SE TORNA RELEVANTE,  
SEJA NA ÁREA DE  
NEGÓCIOS, RELAÇÕES  
PESSOAIS OU  
ENTRETENIMENTO.  
EM CADA UM DESSES  
AMBIENTES, A  
HIGIENE CIBERNÉTICA  
É FUNDAMENTAL.**

Diante dessa perspectiva, a higiene cibernética ganha um papel relevante no cenário digital, auxiliando os usuários a manterem suas máquinas devidamente protegidas contra possíveis ameaças de segurança, garantindo assim, uma melhor proteção dos seus dados pessoais, e dos dados da sua organização.



**Tópicos abordados:**

- ▶ **O que é higiene cibernética?**
- ▶ **Importância da higiene cibernética**
- ▶ **Práticas recomendadas de higiene cibernética**



# O QUE É HIGIENE CIBERNÉTICA?

Você pode estar se perguntando: "O que é higiene cibernética?" Não se preocupe, é uma pergunta comum! Higiene cibernética é um conjunto de práticas essenciais que garantem a segurança e a proteção da rede e dos dados de uma organização.



É como cuidar da saúde do seu computador e das informações que ele contém.



Assim como a higiene pessoal nos protege de doenças, a higiene cibernética protege nossos computadores contra ameaças como *malware*, *ransomware* e outros ataques maliciosos. Mas não é só isso, a higiene cibernética também é fundamental para manter a confiança dos usuários e clientes em relação à proteção de seus dados pessoais.



# IMPORTÂNCIA DA HIGIENE CIBERNÉTICA

---

Agora, você deve estar se perguntando por que a higiene cibernética é tão importante, certo? A resposta é simples: a maioria das violações de segurança ocorre porque *hackers* encontram brechas em práticas de higiene cibernética negligentes ou inexistentes.



É crucial que as organizações avaliem suas abordagens atuais e desenvolvam procedimentos rotineiros para garantir a segurança contínua.



# PRÁTICAS RECOMENDADAS DE HIGIENE CIBERNÉTICA

- Crie e aplique uma política de higiene cibernética: isso significa estabelecer práticas regulares de verificação e atualização. Você pode definir lembretes e prazos para tarefas importantes, como alterações de senha e verificação de vírus.



- Use as ferramentas certas de segurança cibernética: isso inclui *software* antivírus e *antimalware*, *firewalls* de rede e uma plataforma central para monitorar a segurança da organização.

- Estabeleça políticas seguras de autenticação e acesso: garanta que os usuários criem senhas fortes e utilizem autenticação multifator para proteger o acesso aos sistemas.



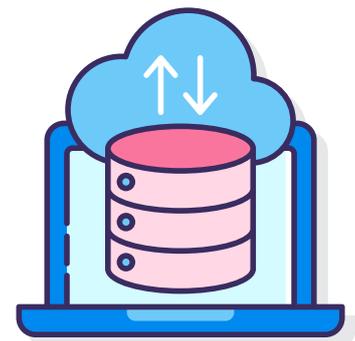
# PRÁTICAS RECOMENDADAS DE HIGIENE CIBERNÉTICA

- Confirme as proteções de *endpoint*: além de proteger a rede interna, certifique-se de que os *endpoints*,<sup>1</sup> como dispositivos pessoais, também estejam seguros.



- Empregue uma estrutura de segurança cibernética: Utilize estruturas estabelecidas por especialistas para orientar suas práticas de segurança, como a ISO.

- Faça regularmente *backup* de seus dados em um local seguro, como armazenamento em nuvem ou discos rígidos.



Agora que você sabe mais sobre higiene cibernética, é hora de colocar essas práticas em ação! Mantenha-se seguro e protegido no mundo digital, assim como você cuida da sua saúde pessoal. Sua rede e dados agradecem!

<sup>1</sup> Dispositivos (móveis ou não) como: computadores, *smartphones*, *tablets*, etc, que estão conectados em rede privada ou corporativa, que fazem transmissão de dados e informações.