

Segurança *on-line* em Saúde Digital: do que estamos falando?

Hoje em dia, a internet está tão presente no nosso cotidiano que é impossível não se perguntar: **como seria a vida sem ela?**



Fonte: Canva.com ©2025. Uso permitido sob licença Pro.

Para muita gente, já é quase inconcebível imaginar não poder contar com todas as facilidades e oportunidades que essa tecnologia oferece.

O acesso à internet nos traz muitas facilidades, como:

1

Transações bancárias e compras;

2

Comunicação com amigos e família em redes sociais e aplicativos de mensagens;

3

Acesso a notícias e outras informações em sites etc.

A lista é bastante extensa e ainda podemos fazer muito mais coisas, não é mesmo?

Nesse contexto, é fundamental que você compreenda a importância da proteção de dados *on-line* a partir do reconhecimento de noções básicas de cibersegurança.

Para aproveitarmos os benefícios da internet com segurança, precisamos entender que existem alguns riscos aos quais estamos expostos quando navegamos on-line, tais como¹:

Acesso a conteúdo ofensivo ou inadequado;

Contato com pessoas mal-intencionadas;

Furto de identidade, ou seja, alguém se passar por você; e

Compartilhamento de dados privados.

Frente a esse desafio, surge o conceito de cibersegurança. Você já ouviu falar sobre isso?

Cibersegurança é o uso de tecnologias, práticas e políticas que buscam a garantia da integridade, da confidencialidade e da disponibilidade das informações em sistemas digitais.

O conceito de cibersegurança não se limita apenas a aspectos técnicos, mas também abrange a proteção de dados como um direito digital fundamental e um dever coletivo².

Você sabia que, quando falamos de cibersegurança, o maior risco não está somente nas máquinas, mas nas pessoas que as utilizam?



Fonte: Canva.com ©2025. Uso permitido sob licença Pro.

Estudos mostram que mais de 80% dos ataques digitais acontecem por causa de pequenos deslizes humanos³. A tecnologia é poderosa, mas, sem consciência e atenção do usuário, ela não consegue garantir a proteção completa. Assim, é importante que nós saibamos identificar possíveis riscos on-line.

Como proteger nossos dados?

Atualmente fazemos compras, usamos aplicativos de saúde, acessamos o banco e até consultamos médicos pela tela. Porém, assim como trancamos a porta de casa ou guardamos bem nossas chaves, também precisamos adotar cuidados para proteger nossas informações na internet.

Veja algumas medidas simples e práticas que podem fazer toda a diferença na sua segurança digital^{3,4}:

Verificação em duas etapas

Sempre que possível, ative a autenticação em duas etapas para acesso aos seus aplicativos e contas.

Essa prática faz com que, além da senha, você crie uma segunda confirmação para acessar sua conta ou aplicativo. Assim, você aumenta as barreiras e evita que outra pessoa invada seu perfil. Essa prática pode ser utilizada em aplicativos de banco, aplicativos de mensagem, redes sociais etc.

Senhas fortes e bem-gerenciadas

Usar a mesma senha para tudo é como ter uma única chave que abre sua casa, seu quarto, seu carro: se alguém a encontrar, terá acesso a toda a sua vida. Dessa forma, devemos criar senhas diferentes para cada conta.

Além disso, é importante que essas senhas sejam "fortes", ou seja, que sejam difíceis de descobrir. Para isso, você pode mesclar números, letras maiúsculas e minúsculas e outros caracteres especiais, como no exemplo: @Saude2025*.

Guarde seus dados

Não confie em todos os sites e aplicativos para compartilhar seus dados. Verifique se você está em um site confiável antes de inserir seus dados e compartilhe apenas aqueles obrigatórios.

Cuidado com e-mails e mensagens

Existe um golpe chamado *phishing*, no qual os criminosos utilizam *e-mails* ou mensagens falsas para atrair vítimas e conseguir furtar seus dados. Evite clicar em *links* desconhecidos e desconfie até de mensagens enviadas por conhecidos, pois eles podem ter tido os perfis invadidos. Só leia *QR codes* de fontes confiáveis.

Perfis falsos

Criminosos podem utilizar perfis falsos de pessoas ou empresas para entrar em contato com as vítimas. Não compartilhe dados se você não tiver certeza de que o perfil em questão é verdadeiro. Na dúvida, mantenha seus dados em sigilo.

Atualizações constantes

Seus dispositivos móveis, como celular e computador, bem como seus aplicativos sofrem atualizações constantes para garantir a proteção contra ataques e invasões. Assim, mantenha-os sempre atualizados e utilize os mecanismos de proteção adicional disponíveis, como o antivírus.

Em suma, a internet oferece inúmeras oportunidades e facilidades, mas também apresenta riscos que exigem atenção e responsabilidade. Estar informado(a), adotar medidas de segurança e usar a tecnologia de forma consciente são passos fundamentais para proteger nossos dados, nossa privacidade e nosso bem-estar digital.

Ao equilibrar os benefícios com a prevenção, é possível aproveitar tudo o que a internet tem a oferecer de maneira segura e consciente!

Referências

1. COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. Centro de Estudos, Resposta e Tratamento de Incidentes de Segurança no Brasil. **Cartilha de Segurança para Internet**. São Paulo: CGI.BR, 2012. Disponível em: <https://cartilha.cert.br/livro/cartilha-seguranca-internet.pdf>. Acesso em: 02 set. 2025.
2. FRANCO M. F.; SOARES L. R.; NOBRE J. C. Saúde sob ataque: da avaliação de riscos ao desenvolvimento de estratégias de investimentos em cibersegurança na área da saúde. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE COMPUTAÇÃO APLICADA À SAÚDE, 25., 2025, Porto Alegre. **Livro de Minicursos do [...]**. Porto Alegre: SBC, 2025. p. 1–44. Disponível em: <https://books-sol.sbc.org.br/index.php/sbc/catalog/view/167/731/1375>. Acesso em: 02 set. 2025.
3. SOUZA, L. P. de. O papel da cibersegurança na era digital: desafios, tendências e soluções globais. **RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber**, v. 1, n.º 2, 2024. Disponível em: <https://submissoesrevistarcmos.com.br/index.php/rcmos/article/view/1036>. Acesso em: 02 set. 2025.
4. AUTORIDADE NACIONAL DE PROTEÇÃO DE DADOS; COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. Centro de Estudos, Resposta e Tratamento de Incidentes de Segurança no Brasil. **Proteção de dados**. [S. l.]: ANPD, CGI.BR, 2024. Disponível em: <https://cartilha.cert.br/fasciculos/protecao-de-dados/fasciculo-protecao-de-dados.pdf>. Acesso em: 02 set. 2025.

Créditos

Secretaria de Informação e Saúde Digital – SEIDIGI
Ana Estela Haddad

Coordenação do Projeto
Paola Trindade Garcia

Coordenação-Geral da UNA-SUS/UFMA
Elza Bernardes Ferreira

Vice-Coordenação da UNA-SUS/UFMA
Ana Emilia Figueiredo de Oliveira

Elaboração dos conteúdos
Isabelle Aguiar Prado

Recursos Educacionais

Helen Maysa Belfort Sousa
Leticia Iane de Holanda Ribeiro
Designers Instrucionais

Jackeline Mendes Pereira
Clara Terra Rayol Santos
Designers Gráficas

Vitória Regina de Alencar Araújo
Revisora Textual

Interface Gráfica
Geovana Soares Silveira
Jackeline Mendes Pereira

Tecnologia da Informação
Osvaldo Silva de Sousa Junior
Coordenador

Heber de Padua Sousa
Desenvolvedor Mobile

Arthur Marinho dos Passos
Desenvolvedor Mobile

Antonio Marcos Vieira Sales
Desenvolvedor full stack

COMO CITAR ESTE MATERIAL

PRADO, Isabelle Aguiar. **Segurança on-line em Saúde Digital: do que estamos falando?**. São Luís, MA: UFMA; SEIDIGI/MS, 2025. 07 p. Material digital elaborado para compor o acervo da Biblioteca Digital da SEIDIGI/MS.

©2025. Secretaria de Informação e Saúde Digital (SEIDIGI) do Ministério da Saúde & Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.