GUIA ESSENCIAL • EDIÇÃO 2026

SEGURANÇA 360®

Proteja você, sua família e sua vida digital.

Prevenção, percepção de riscos e decisões mais seguras — um passo de cada vez.



LEO SOARES

SEGURANÇA 360® / LEOSOARES.SEG.BR



BOAS-VINDAS

Segurança começa nas decisões.

Segurança não é viver com medo. É reconhecer riscos, criar hábitos e saber como agir quando algo sai do previsto.

Uma visão integrada

- Proteção física, digital e comunitária se complementam. Uma falha em qualquer dimensão pode aumentar a exposição.
- Nenhuma recomendação elimina totalmente os riscos. Escolha medidas proporcionais à sua rotina.

O PRINCÍPIO

Perceber → Prevenir → Preparar → Agir

Um ciclo simples para transformar informação em decisões de proteção.

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Escolha dois hábitos para melhorar nesta semana.
- [ ] Salve os telefones de emergência e um contato de confiança.

01 / DIAGNÓSTICO

Onde estão seus riscos?

Comece com uma avaliação honesta da sua rotina. O objetivo não é gerar medo, mas identificar prioridades.

DIGITAL

Senhas, acessos e golpes

FÍSICO

Casa, ruas e deslocamentos

SOCIAL

Privacidade e rede de apoio

Pergunte a si mesmo

- Uso senhas repetidas ou deixo contas importantes sem autenticação adicional?
- Exponho publicamente minha localização, meus horários ou períodos fora de casa?
- Minha família sabe como confirmar pedidos urgentes de dinheiro e pedir ajuda?

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Identifique três pontos frágeis e estabeleça uma data para corrigi-los.



02 / VIDA DIGITAL

Proteja suas contas e seus dados.

Segurança digital começa em hábitos consistentes, não em aplicativos milagrosos.

01

Senhas únicas e longas

02

Autenticação em duas etapas

03

Atualizações e backups

04

Atenção a links e conexões

Na prática

- Use um gerenciador de senhas confiável e nunca compartilhe códigos de acesso.
- Ative autenticação adicional no e-mail, banco e redes sociais.
- Evite operações sensíveis em dispositivos compartilhados e redes desconhecidas.
- Faça cópias de segurança e teste a recuperação de arquivos importantes.

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Ative proteção adicional no e-mail principal.
- [ ] Revise o backup do celular.



03 / GOLPES

A urgência pode ser uma armadilha.

Golpes exploram pressa, emoção e aparente autoridade. Interromper a sequência é uma forma poderosa de proteção.

PROTOCOLO DE VERIFICAÇÃO

01 **PARE**

Não clique, não transfira e não compartilhe códigos.

02 **CONFIRME**

Use outro canal ou ligue para o número já salvo.

03 **REGISTRE**

Guarde evidências e procure os canais oficiais.

Sinais de alerta

- Pedido inesperado de transferência, senha ou código.
- Ameaça de bloqueio, oferta inacreditável ou pressão para decidir imediatamente.

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Combine uma forma de confirmação com seus familiares.
- [ ] Ative alertas financeiros e revise limites de transferência.



04 / PRIVACIDADE

Compartilhe com intenção.

Fotos, localização e detalhes de rotina podem revelar mais do que parecem.

Antes de publicar

- Revise quem pode ver suas publicações, seus seguidores e permissões de localização.
- Evite expor ausência prolongada da residência, rotinas de crianças ou dados pessoais.
- Desconfie de perfis desconhecidos e de mensagens que pedem links ou informações privadas.

PERGUNTA-CHAVE

“Eu compartilharia esta informação com uma pessoa desconhecida na rua?”

Para jovens e estudantes

- Converse sobre exposição de imagens, chantagem digital e abordagens de desconhecidos.
- Em casos de ameaças ou assédio, preserve provas quando seguro e procure apoio confiável.

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Revise as configurações de privacidade das suas redes.

05 / RESIDÊNCIA

Segurança começa na rotina.

Equipamentos ajudam, mas procedimentos simples e manutenção fazem diferença.

Camadas de proteção

- Verifique portas, janelas, iluminação e controle de entrada de visitantes e prestadores.
- Avalie câmeras, alarmes e fechaduras conforme suas necessidades e regras de privacidade.
- Evite divulgar em tempo real que a casa ficará vazia.



AMBIENTE

Iluminação e acessos

PROCESSOS

Visitantes e prestadores

Condomínio e vizinhança

- Siga as regras de acesso e comunique ocorrências pelos canais oficiais.
- Evite expor imagens ou suspeitas sobre pessoas em grupos públicos.

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Teste fechaduras, iluminação e contatos de emergência.



06 / DESLOCAMENTOS

Atenção em movimento.

Planejamento e percepção do ambiente ajudam em viagens, caminhadas e transporte por aplicativo.

AO DIRIGIR

- Respeite a sinalização e não use o celular ao volante.
- Mantenha manutenção preventiva e atenção ao entorno.

NO APLICATIVO

- Confira placa, modelo e motorista antes de entrar.
- Compartilhe a viagem com alguém de confiança quando fizer sentido.

A PÉ

- Prefira trajetos adequados ao horário e às condições locais.
- Evite distrações que prejudiquem sua atenção.

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Configure o compartilhamento de viagens.
- [ ] Defina uma alternativa de transporte para imprevistos.



07 / PROTEÇÃO E RESPEITO

Segurança sem culpabilização.

A responsabilidade pela violência é sempre de quem a pratica. Não existe uma reação única para todas as situações.

PRIORIDADE

Preserve sua integridade. Afaste-se, procure apoio e evite confronto quando isso aumentar o risco.

Em caso de ameaça ou assédio

- Se possível, vá para um local seguro e peça ajuda.
- Não se sinta obrigado a confrontar quem representa risco.
- Preserve informações e provas apenas quando isso for seguro.
- Busque acolhimento, orientação e atendimento conforme necessário.

190 **Polícia Militar**

180 **Atendimento à Mulher**

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Identifique duas pessoas ou locais de apoio na sua rotina.

08 / COMUNIDADE

Proteção também é colaboração.

Comunicação responsável e integração entre moradores, gestão e autoridades fortalecem a prevenção.

Uma rede mais segura

- Use canais confiáveis para alertas objetivos, evitando boatos.
- Leve problemas de infraestrutura e riscos recorrentes à administração ou ao órgão responsável.
- Respeite privacidade, evidências e competências dos serviços públicos.



O que evitar

- Divulgar dados pessoais, acusações sem evidências ou promover confrontos.
- Tratar grupos de mensagens como substitutos de serviços de emergência.

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Identifique os canais oficiais do seu bairro ou condomínio.

09 / EMERGÊNCIAS

Prepare-se antes de precisar.

Em uma emergência, proteger vidas vem antes de proteger bens. Evite se expor a riscos desnecessários.

Três decisões essenciais

- Afaste-se do perigo quando houver rota segura.
- Informe localização e tipo de ocorrência com clareza.
- Siga orientações dos serviços de emergência; não improvise procedimentos para os quais não tem preparo.

CONTATOS NO BRASIL

190	**POLÍCIA MILITAR**
192	**SAMU**
193	**BOMBEIROS**
180	**ATENDIMENTO À MULHER**

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Cadastre contatos de emergência no celular.
- [ ] Combine um ponto de encontro familiar, quando aplicável.



10 / FERRAMENTAS

Tecnologia com critério.

Recursos digitais são úteis quando configurados e testados. Nenhum aplicativo substitui a avaliação do contexto.

Recursos que vale conhecer

- Compartilhamento temporário de localização com contatos escolhidos.
- SOS e identificação médica disponíveis no próprio smartphone.
- Gerenciadores de senhas, autenticação adicional e backup automático.

ANTES DE INSTALAR

01 Verifique quem desenvolveu o aplicativo.

02 Confira permissões e política de privacidade.

03 Teste o recurso antes de precisar dele.

Lembre-se

- Disponibilidade e funcionalidades podem mudar; confira sempre os canais oficiais.
- Mantenha uma alternativa caso o dispositivo esteja sem bateria ou conexão.

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Configure o SOS do seu celular.
- [ ] Teste um canal alternativo com a família.

11 / PLANO DE AÇÃO

30 dias para agir.

Não é necessário resolver tudo de uma vez. Faça mudanças pequenas, consistentes e mensuráveis.

01

HOJE

Ative autenticação no e-mail e salve contatos de emergência.

02

EM 7 DIAS

Revise redes sociais, deslocamentos e acessos da residência.

03

EM 15 DIAS

Converse com familiares sobre golpes e procedimentos de confirmação.

04

EM 30 DIAS

Teste backups e revise o que melhorou.

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Anote três compromissos concretos.
- [ ] Volte a esta página em 30 dias e avalie seu progresso.



12 / PRÓXIMOS PASSOS

Segurança é um hábito coletivo.

A proteção começa na consciência, cresce com hábitos e se fortalece na colaboração.

SEGURANÇA 360®

Mais do que reagir a ameaças, é aprender a decidir melhor.

Continue aprendendo

- Explore artigos e análises no blog Segurança para Líderes.
- Conheça o livro Segurança 360® e acompanhe conteúdos de prevenção, gestão de riscos e liderança.
- Compartilhe este material com pessoas que possam se beneficiar das orientações.

COLOQUE EM PRÁTICA

- [ ] Escolha uma medida preventiva para colocar em prática ainda hoje.

SEGURANÇA 360®

Decisões que protegem.

Leo Soares é executivo de segurança, autor e palestrante. Seu trabalho conecta gestão de riscos, prevenção e decisões responsáveis.



CONTINUE SUA JORNADA

SITE OFICIAL

www.leosoares.seg.br

BLOG

www.leosoares.seg.br/index.php/blog-seguranca-para-lideres/

LIVRO SEGURANÇA 360®

www.leosoares.seg.br/index.php/livro-entenda-a-seguranca-360/