

Sua senha e seu código de segurança

Um guia sem pressa, passo a passo. Se travar em algum ponto, leve este papel até a recepção da academia — eles fazem junto com você.

1. Uma senha que você lembre e ninguém adivinhe

A senha boa não é a mais complicada. **É a mais comprida.**

Durante muitos anos ensinaram a trocar letras por símbolos, tipo **S3nh@!**. Hoje se sabe que isso ajuda pouco: os programas que tentam descobrir senha conhecem todos esses truques. E o pior é que ninguém lembra — a senha acaba num papel embaixo do teclado.

O que funciona é outra coisa: **juntar palavras comuns**. Quatro palavras que só você liga uma na outra formam uma senha muito mais difícil de descobrir do que qualquer P@ssw0rd — e muito mais fácil de lembrar.

Como montar a sua

- 1 Escolha três ou quatro palavras** que façam sentido só para você. De uma lembrança, de um hábito, da sua casa.
- 2 Comece uma delas com letra maiúscula.** Uma só já resolve.
- 3 Junte com traço, ponto ou sublinhado** entre elas. Esse traço já é o seu símbolo especial.
- 4 Encaixe um número** que tenha a ver com a frase — uma hora, um ano, uma quantidade.
- 5 Termine com um símbolo**, se quiser reforçar: ! # & @

O jeito de montar

Comprimeto primeiro. Depois, uma maiúscula, um número e um símbolo — **um de cada, no lugar que você lembrar**. Não precisa espalhar por toda a senha.

Cafe-com-Bolo-7h!	17 letras · maiúscula, número, 2 símbolos
Meu2Cachorro#Late	o número onde a frase pedia
Sol&Chuva;_Julho93	duas palavras, um símbolo, o ano
Pizza4!SextaFeira	o hábito de sexta vira senha

Todas têm mais de 16 caracteres. Uma senha assim é **bilhões de vezes** mais difícil de quebrar que **Tr0v@d0r!**, que tem os mesmos tipos de caractere e só nove posições — e ainda por cima ninguém decora.

Não use nenhuma destas. Elas estão impressas neste guia, que muita gente vai receber — então já são conhecidas. Servem para mostrar o formato, nunca para copiar. Monte a sua com as suas palavras.

Como guardar sem esquecer

- **Digite três vezes seguidas** no dia em que criar. A mão aprende junto com a cabeça.
- **Se anotar, anote a dica e não a senha.** Em vez da senha, escreva algo como “as quatro do portão”. Só você entende.
- **Se guardar no papel mesmo**, guarde onde você guarda documento — não colado no monitor nem na primeira página da agenda.

Três coisas para não fazer

- ✗ **Não use a mesma senha do banco, do e-mail ou do WhatsApp.** Se um site vazar, os outros vão junto.
- ✗ **Não use data de nascimento, nome de filho ou placa do carro sozinhos.** São a primeira coisa que alguém tenta.
- ✗ **Não conte para ninguém — nem para a recepção.** A academia nunca vai pedir sua senha. Quem pedir, não é a academia.

2. Instalar o aplicativo do código

Além da senha, o sistema pede um **código de seis números**. Esse código nasce num aplicativo no seu celular e muda a cada meio minuto.

Para que serve: mesmo que alguém descubra sua senha, não entra — porque o celular está com você.

Você vai instalar **um** aplicativo. Só um. Os dois abaixo funcionam igual; escolha o que preferir e siga com ele.

O caminho mais seguro: aponte a câmera

Existem **imitações** desses aplicativos nas lojas, com nomes parecidos e propaganda paga para aparecerem antes do verdadeiro. Procurar por “authenticator” e escolher o primeiro da lista é justamente onde as pessoas caem.

Escolha UMA linha — a do seu celular e do aplicativo que preferir — e aponte a câmera só para aquele quadrado. Ele leva direto à página oficial da loja.



Microsoft Authenticator
iPhone



Microsoft Authenticator
Android



Google Authenticator
iPhone



Google Authenticator
Android

Você precisa de um aplicativo só. Os dois funcionam igual.

Se preferir procurar na loja você mesmo

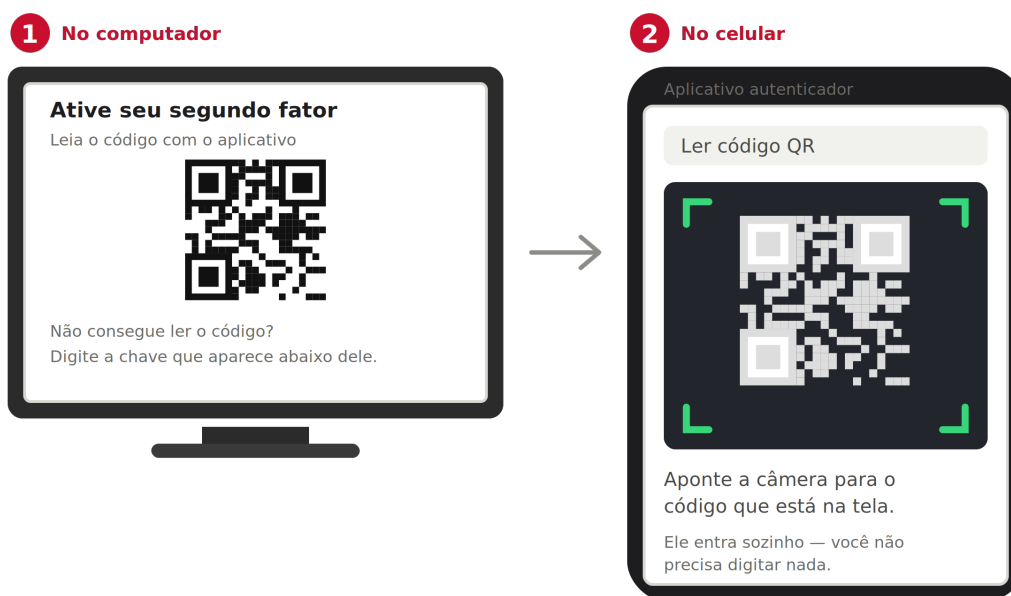
- 1 **Abra a loja de aplicativos do seu celular.** No iPhone ela se chama **App Store**. No Android é a **Play Store**.
- 2 **Toque na lupa** e escreva authenticator. É uma palavra em inglês — escreva do jeito que está aqui.
- 3 **Não olhe o desenho do ícone. Olhe quem publicou.** Logo abaixo do nome tem o nome da empresa. Só serve se disser exatamente **Microsoft Corporation** ou **Google LLC**.
- 4 **Toque em OBTER (iPhone) ou INSTALAR (Android)** e espere terminar.

Por que insistir tanto nisso: existem hoje nas lojas aplicativos chamados “MS Authenticator App”, “Authenticator for Google” e dezenas de variações, publicados por pessoas físicas desconhecidas — alguns cobram assinatura, outros pedem seus dados. O nome e o desenho são fáceis de imitar. **O nome de quem publica, não.**

3. Ligar o aplicativo ao sistema

Isso é feito **uma vez só**, no dia em que você entra pela primeira vez. Depois, nunca mais.

Você vai precisar das duas coisas ao mesmo tempo: o computador com a tela do sistema aberta, e o celular na mão.



O celular “fotografa” o quadrado que está na tela.

- 1 **No computador**, depois de digitar usuário e senha, aparece um quadrado preto e branco. Ele se chama **código QR**. Deixe essa tela aberta.
- 2 **No celular**, abra o aplicativo que você instalou.
- 3 Procure o botão de **adicionar** — costuma ser um **+** no canto da tela. Escolha a opção de **ler código QR** (ou “escanear”, ou “digitalizar”: cada aplicativo escreve de um jeito).
- 4 Se o celular perguntar se pode usar a câmera, responda que **sim**. Sem isso ele não consegue ler.
- 5 **Aponte a câmera do celular para o quadrado na tela**, a um palmo de distância. Segure firme por dois segundos.
- 6 Pronto. O aplicativo mostra o nome da academia e um número de seis dígitos. **Você não digita nada nessa parte** — ele entra sozinho.
- 7 Agora digite **no computador** os seis números que apareceram, e clique em Entrar.

A câmera não pega o quadrado? Embaixo do quadrado, na tela do computador, tem uma sequência de letras. No aplicativo, escolha a opção de digitar a chave à mão e copie essas letras. Dá no mesmo.

4. Usar o código no dia a dia

Depois de ligado, toda vez que você entrar no sistema vai ser assim: primeiro a senha, depois o código do celular.



Olhe o número no celular e digite no computador.

Sobre o tempo

- Cada código vale **no máximo 30 segundos**.
- O círculo ao lado do número mostra quanto falta.
- Quando o círculo se esvazia, **o número muda sozinho**. Isso é normal. Não é erro, não é vírus e não é problema no celular.
- Se faltar pouco tempo quando você for digitar, **espere o próximo** e use ele. É mais rápido do que errar e recomeçar.
- O sistema aceita também o código de **logo antes**, para o caso de você ter começado a digitar em cima da troca.

5. Perguntas que todo mundo faz

Preciso de internet no celular para ver o código?

Não. O aplicativo faz a conta sozinho, pelo relógio. Funciona no modo avião, no sítio, no elevador.

Vou ter que fazer isso toda vez que entrar?

A leitura do quadrado é **uma vez só**. Depois, só olhar o número e digitar.

Errei o código. Estraguei alguma coisa?

Não. Digite de novo com o número atual. Depois de **cinco erros seguidos**, a conta descansa por **15 minutos** e depois volta ao normal sozinha. É proteção, não castigo.

O número do aplicativo não é aceito de jeito nenhum.

Quase sempre é o **relógio do celular atrasado**. Vá nos ajustes do aparelho, em data e hora, e ligue a opção de acertar automaticamente. Depois tente de novo.

Troquei de celular. E agora?

Procure a recepção da academia **antes** de se desfazer do aparelho antigo, se possível. É preciso ligar o aplicativo de novo, e quem faz isso é o Instrutor Responsável.

Perdi o celular.

Avise a academia **no mesmo dia**. Eles bloqueiam e configuram de novo no aparelho novo.

Posso deixar a senha anotada no celular?

Nas anotações soltas, não. Se o celular usa **digital ou reconhecimento de rosto**, o cofre de senhas dele é um lugar seguro — pergunte na recepção como usar.

A academia vai me pedir minha senha alguma hora?

Nunca. Nem a senha, nem o código de seis números. Quem pedir isso por telefone, mensagem ou e-mail não é a academia.

Não consigo de jeito nenhum. E agora?

Vá até a recepção e leve o celular. Isso se resolve em cinco minutos com alguém do lado — e não tem nada de vergonhoso nisso.

Se você cuida de alguém que vai usar o sistema, imprima este guia e deixe junto do computador.