Amostra / F04

Cópias de segurança que funcionam

Grátis: duas das oito tarefas, completas

Para quem tem fotografias, conversas e contactos no iPhone ou no Android e não quer perdê-los se o telemóvel avariar, for roubado ou tiver de ser reposto.

O telemóvel, o código de desbloqueio, Wi-Fi e acesso às tuas contas (Apple, Google ou Samsung). Para as tarefas 03 e 07, um computador (Mac ou Windows) e um cabo de dados. Um disco externo é opcional. Se precisares de mais espaço na nuvem, é pago à parte.

Incluído no guia completo

01 Saber o que está protegido e o que não está
02 A cópia do iPhone no iCloud (nesta amostra)
03 A cópia do iPhone no computador
04 A cópia do Android e do Galaxy
05 Fotografias e vídeos na nuvem
06 As conversas do WhatsApp (nesta amostra)
07 Uma segunda cópia das fotografias no computador
08 Confirmar que as cópias existem e abrem

Os nomes dos botões seguem as páginas oficiais em português, consultadas em novembro de 2026. Podem mudar com o modelo e a versão do sistema; se não encontrares um, abre a fonte oficial indicada na tarefa.

Tarefa 02

A cópia do iPhone no iCloud

Ter uma cópia automática e saber a data da última.

01 Liga o iPhone a uma rede Wi-Fi. Abre Definições, toca no teu nome, em iCloud e em Cópia de segurança em iCloud.

02 Confirma que «Cópia de segurança deste iPhone» está ativada. A cópia automática faz-se com o iPhone ligado à corrente, ligado ao Wi-Fi e com o ecrã bloqueado: deixa-o assim durante a noite.

03 Toca em «Efetuar cópia de segurança agora» e mantém o Wi-Fi até acabar. A data e a hora da cópia mais recente aparecem junto a esse botão: escreve-as na folha.

04 Se aparecer o aviso de falta de espaço, vê primeiro o que ocupa. Em Definições, o teu nome, iCloud, toca em Armazenamento ou em Gerir armazenamento da conta, depois em Cópias de segurança e no nome do iPhone. Atenção: desativar uma app apaga do iCloud a cópia dela. Faz isso só com apps cujos dados não queres guardar; depois decide se precisas de mais armazenamento.

Confirma o resultado

A data da última cópia, junto a «Efetuar cópia de segurança agora», é a de hoje.

Se algo não correr como esperado

Se a data não muda de um dia para o outro, falta uma das três condições (corrente, Wi-Fi, ecrã bloqueado) ou falta espaço no iCloud. Com as Fotografias em iCloud ativas, as fotografias não estão nesta cópia: trata-as nas tarefas 05 e 07.

Apple: cópia de segurança em iCloud · Apple: gerir o armazenamento em iCloud · Apple: o que integra a cópia de segurança em iCloud

Tarefa 06

As conversas do WhatsApp

Ter uma cópia recente das conversas e saber o que a pode apagar.

01 Se te faltam conversas no telemóvel, para aqui: não cries uma cópia nem deixes correr a automática, porque a nova substitui a antiga. A Conta Google guarda uma só cópia por número. Restaura primeiro (fonte oficial no fim da página).

02 Android: toca em «Criar cópia de segurança» e escolhe a Conta Google. iPhone: toca em «Efetuar cópia de segurança agora»; a cópia vai para o iCloud. Precisas de espaço livre no telemóvel e na conta. Se em Cópia de segurança na nuvem já te aparecer a opção WhatsApp (o armazenamento na nuvem do próprio WhatsApp, que ainda não chegou a todos), essa cópia fica sempre encriptada ponto a ponto; no iPhone, escolhê-la quer dizer que deixa de haver cópia do WhatsApp no iCloud.

03 Escolhe a frequência das cópias automáticas: diariamente, semanalmente ou mensalmente. Se os vídeos das conversas importam, ativa «Incluir vídeos nas conversas».

04 Se ativares a cópia encriptada ponto a ponto (Conversas, Cópia de segurança, Cópia de segurança encriptada ponto a ponto), guarda a palavra-passe ou a chave de 64 dígitos fora do telemóvel. É a única forma de abrir a cópia.

05 O WhatsApp faz a sua própria cópia, à parte da do telemóvel. Abre o WhatsApp e vai a Definições, Conversas, Cópia de segurança. Se as conversas tiverem cópia, vês a hora e o tamanho da última.

Confirma o resultado

Vês, em Conversas, Cópia de segurança, a hora de hoje e o tamanho da última cópia, e sabes em que conta e com que número está.

Se algo não correr como esperado

Para restaurar, precisas do mesmo número de telefone e da mesma conta (Google ou iCloud) da cópia. Uma cópia com mais de 120 dias pode já não se restaurar: mantém as cópias automáticas ligadas.

WhatsApp: cópia de segurança das conversas · WhatsApp: restaurar o histórico de conversas

No kit completo

Esta amostra tem 2 das 8 tarefas. As outras 6 cobrem as cópias do iPhone, do Android e das fotografias, com os nomes dos botões e o que confirmar em cada passo:

01 Saber o que está protegido e o que não está

A diferença entre sincronizar e copiar, e o mapa do que só existe no teu telemóvel.

03 A cópia do iPhone no computador

A cópia cifrada no Mac ou no PC, o que só ela guarda e a palavra-passe sem a qual não serve.

04 A cópia do Android e do Galaxy

O caminho certo nas Definições, a confirmação «Ativado» e o que a cópia da Google deixa de fora.

05 Fotografias e vídeos na nuvem

Sincronizar sem perder os originais e o que quer dizer cada estado da cópia do Google Fotos.

07 Uma segunda cópia das fotografias no computador

Passar as fotografias do iPhone ou do Android para o Mac ou para o PC, e o formato que o Windows abre.

08 Confirmar que as cópias existem e abrem

Abrir as cópias sem apagar o telemóvel, e a rotina mensal que as mantém em dia.

Kit completo: 4,90 €, IVA incluído. Inclui o guia, a lista de verificação e a folha de registo, com versão editável no navegador.

https://ioutlet.pt/recursos-digitais/copias-de-seguranca/