

Redefinição de Senha de E-mail de Uso Pessoal

Manual de Alteração de Senha e Recuperação de Conta do E-mail de Uso Pessoal (Individual Institucional)

Este manual foi elaborado com objetivo de auxiliar na autonomia do usuário na troca de senha e autosserviço de recuperação da conta de e-mail institucional do IFAP.

Público-alvo: **servidores do IFAP**

Se o e-mail utiliza o formato semelhante a `meu.usuario@ifap.edu.br` ele se aplica a você.

Os passos descritos devem ser executados em um navegador (de preferência o Google Chrome).

Sumário

[1. Como altero minha senha de e-mail institucional?](#)

[2. Como cadastro contatos de recuperação?](#)

[3. Como recupero minha conta de e-mail?](#)

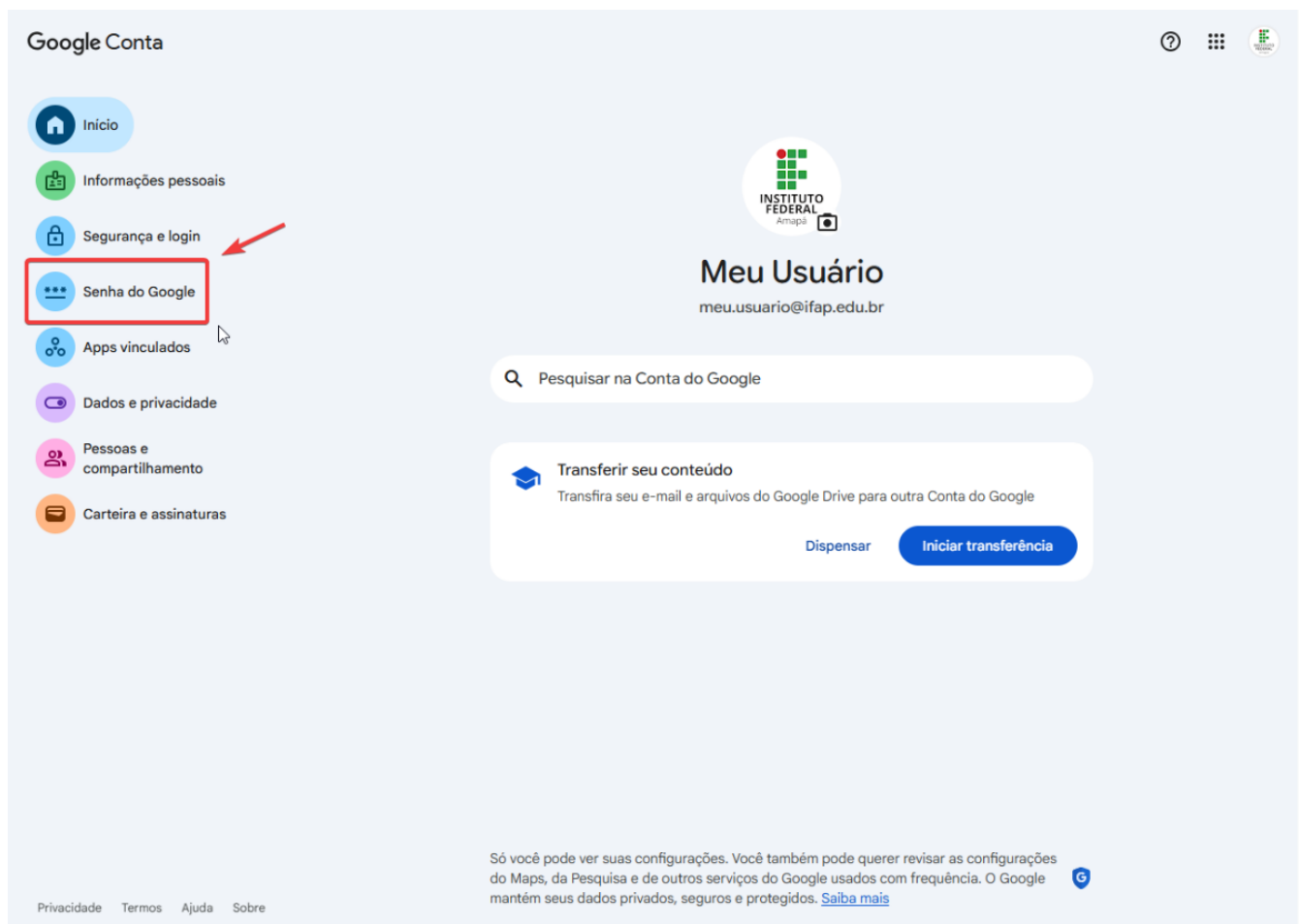
[4. Quando devo abrir um chamado sobre E-mail Institucional?](#)

[Informações](#)

1. Como altero minha senha de e-mail institucional?

Aviso: É necessário estar logado na conta antes de prosseguir para os passos. Caso não saiba a senha atual siga o tópico 3 “Como recupero minha conta de e-mail?”

Passo 1. Acesse **myaccount.google.com** com sua conta institucional.



Passo 2. Clique em "**Senha do Google**" no menu lateral esquerdo.

Passo 3. Digite a **nova senha (1)**, certifique-se de atender aos critérios do art. 35 da Política de Segurança da Informação (versão 2.0) bem como o nível de segurança da senha ser classificado "relevante" **(2)** e depois a **repita a nova senha (3)**.

Dica: use um gerador de senhas fortes como [LastPass](#) e anote sua senha em local seguro.

← Senha

Escolha uma senha forte e não a reutilize em outras contas. [Saiba mais](#) ⓘ

Talvez sua conta seja desconectada de alguns dispositivos. Saiba mais sobre [onde a conta vai continuar conectada](#) ⓘ

1

2

Nível de segurança da senha: Relevante

Use pelo menos 8 caracteres. Não use a senha de outro site ou algo muito óbvio, como o nome do seu animal de estimação. [Por quê?](#) ⓘ

3

4

Alterar senha

Passo 4. Clique em "**Alterar senha**" (4).

Passo 5. Caso solicitado, informe a **senha atual** (1) na próxima tela para confirmar sua identidade e clique em "**Avançar**".



The image shows the Google Account login interface. On the left, under the Google logo, is the heading "Meu Usuário" and a dropdown menu showing the email "meu.usuario@ifap.edu.br". On the right, the text "Para continuar, primeiro confirme sua identidade" is displayed. Below this, a red box labeled "1" highlights the password input field with the placeholder "Digite sua senha" and masked dots. Underneath the password field is a checkbox labeled "Mostrar senha". To the right of the password field, a red box labeled "2" highlights the "Avançar" button. Below the button is a link that says "Esqueceu a senha?". At the bottom of the interface, there is a language selector set to "Português (Brasil)" and three links: "Ajuda", "Privacidade", and "Termos".

2. Como cadastro contatos de recuperação?

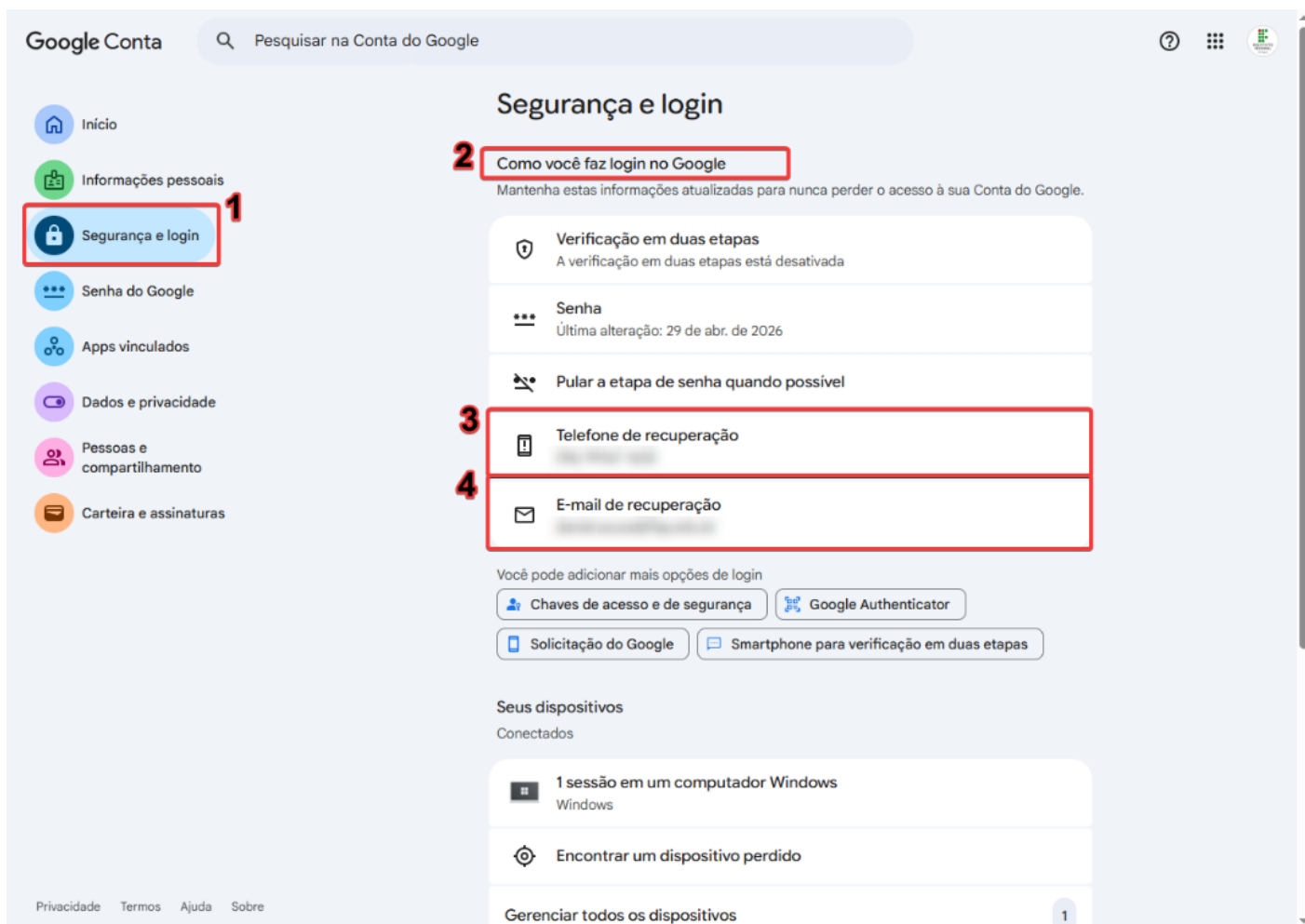
Aviso: É necessário estar logado na conta antes de prosseguir para os passos.

Passo 1. Acesse myaccount.google.com.

Passo 2. Clique em "**Segurança e login**" (1).

Passo 3. Na seção "**Como você faz login no Google**" (2), adicione clicando em:

- **Telefone de recuperação (3):** adicione seu contato de celular pessoal
- **E-mail de recuperação (4):** adicione seu contato de e-mail pessoal (Gmail, Hotmail, etc.)



Passo 3.1. Na tela de cada tipo de contato, após adicioná-lo, clique em “**avançar**”.

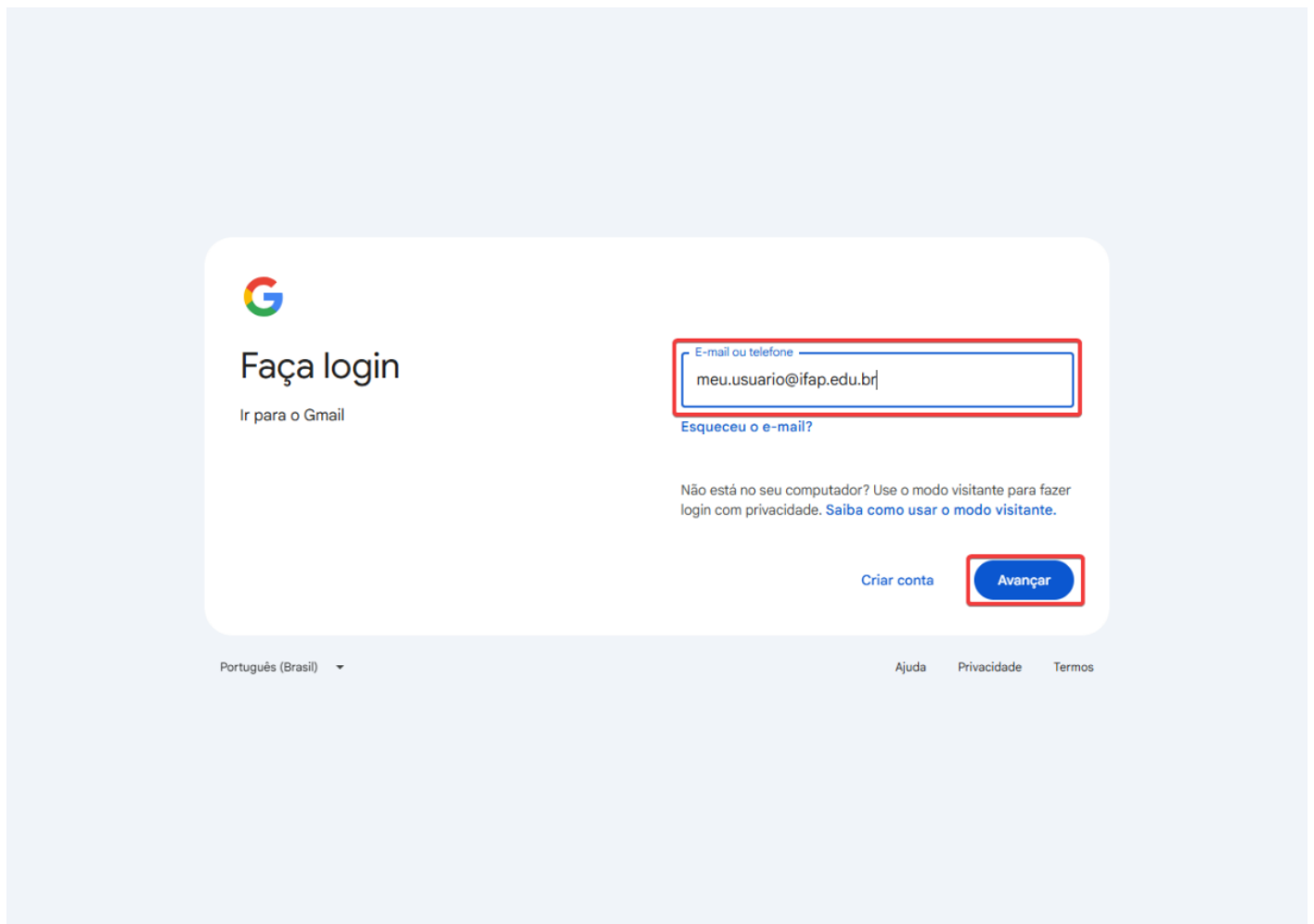
Passo 4. O Google enviará um **código de verificação** para confirmar cada contato. Digite o código recebido e salve.

3. Como recupero minha conta de e-mail?

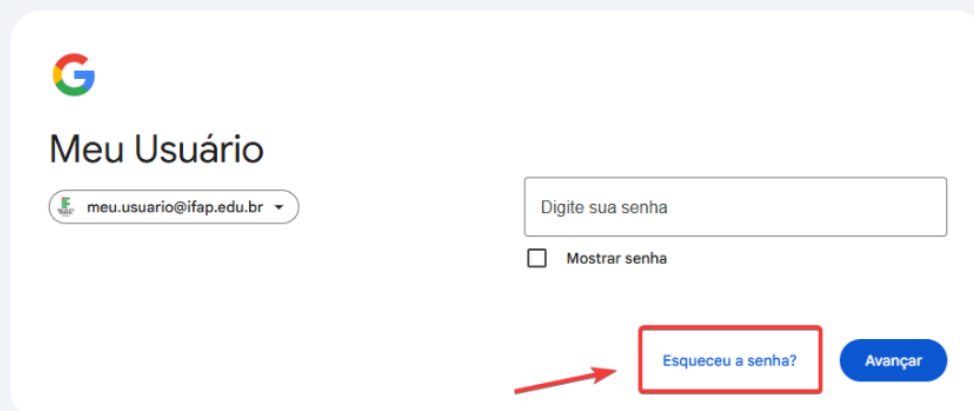
Atenção: É necessário ter feito o [tópico 2 “Como cadastro contatos de recuperação?”](#) antes de prosseguir para os passos.

Passo 1. Abra o navegador e acesse **mail.google.com**

Passo 2. **Digite seu e-mail institucional** (ex.: meu.usuario@ifap.edu.br) e clique em “**Avançar**”



Passo 3. Na tela de senha, clique em “**Esqueceu a senha?**”



The image shows a Google login interface. At the top left is the Google 'G' logo. Below it is the text 'Meu Usuário'. Underneath that is a dropdown menu showing the email address 'meu.usuario@ifap.edu.br'. To the right of this is a password input field with the placeholder text 'Digite sua senha'. Below the password field is a checkbox labeled 'Mostrar senha'. At the bottom right of the login area is a blue button labeled 'Avançar'. To the left of this button is a link labeled 'Esqueceu a senha?'. A red arrow points to the 'Esqueceu a senha?' link, and the link itself is enclosed in a red rectangular box.

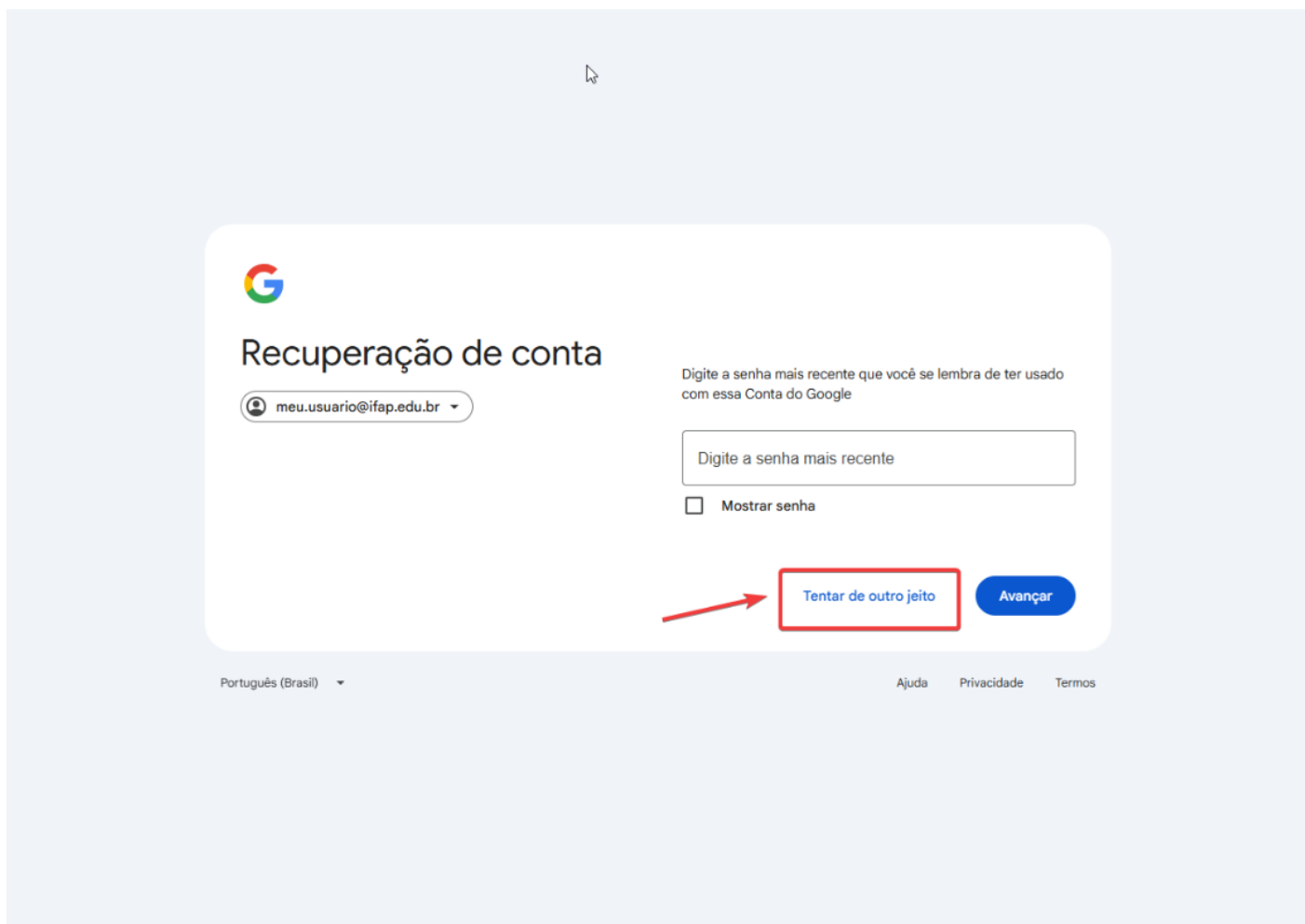
Português (Brasil) ▼

Ajuda

Privacidade

Termos

Passo 4. O Google perguntará a última senha que você lembra. Se não lembrar nenhuma, clique em **“Tentar de outro jeito”**.



Passo 5. Escolha o **método de verificação** disponível:

1. Código no e-mail de recuperação ? o Google **envia** um **código** para seu e-mail pessoal cadastrado
2. Código no celular de recuperação ? o Google **envia** um **SMS** para seu **telefone** cadastrado
3. Notificação no celular ? se você estiver logado em outro dispositivo, o Google **envia** uma **notificação para aprovar**

Passo 6. Digite o **código recebido** e clique em “**Avançar**”.



Recuperação de conta

Para ajudar a proteger sua conta, o Google quer confirmar se é realmente você que está tentando fazer login.

 meu.usuario@ifap.edu.br

Reenviar

Uma mensagem de texto com um código de verificação de seis dígitos acabou de ser enviada para (96) [redacted]

Digite o código

G- [redacted]

[Não estou com meu smartphone](#)

Avançar

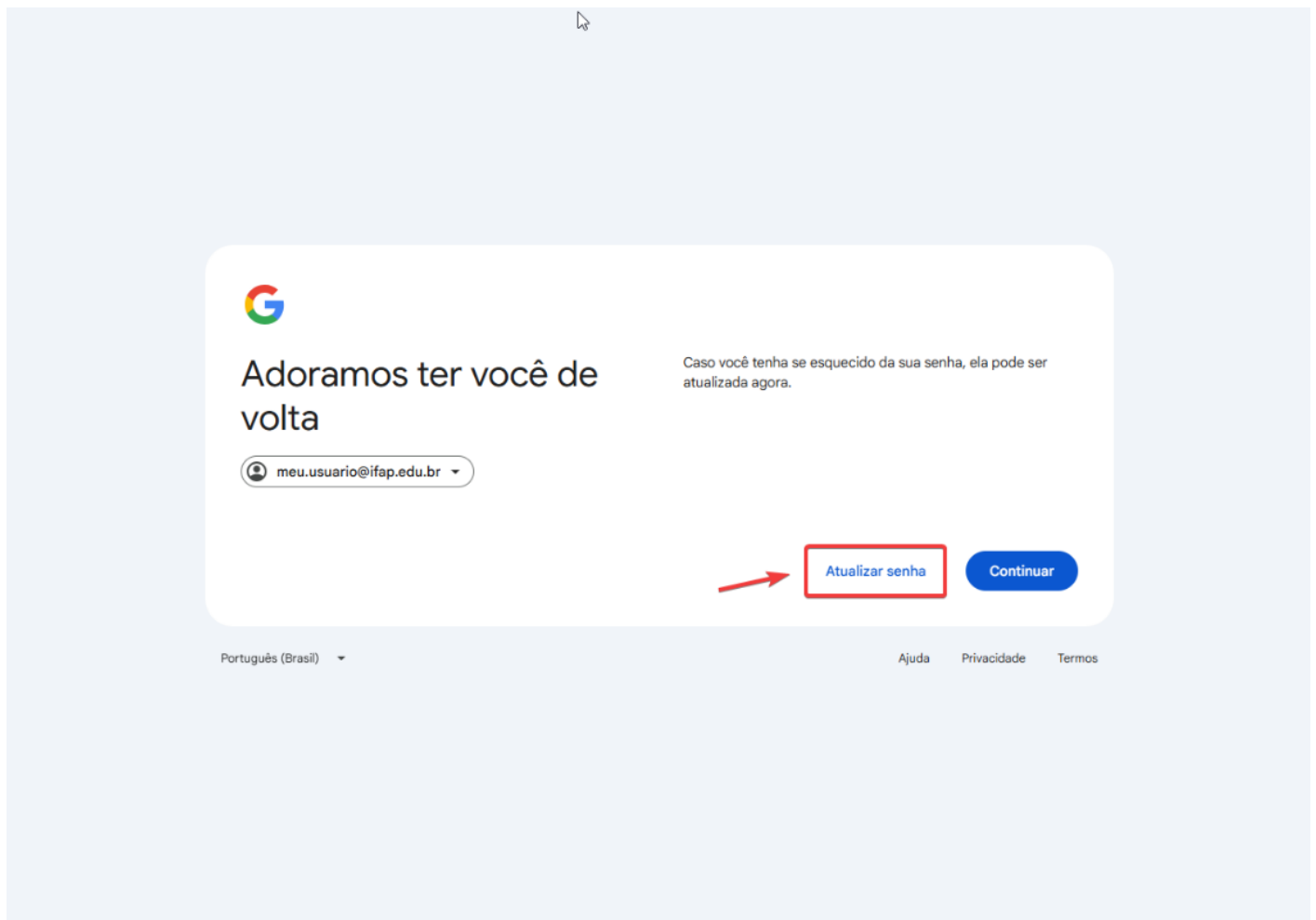
Português (Brasil) ▾

[Ajuda](#)

[Privacidade](#)

[Termos](#)

Passo 7. Clique em “**Atualizar senha**”.



Passo 8. Crie e confirme uma nova senha seguindo as regras do [passo 3 do tópico 1](#) deste manual e clique em “**Salvar senha**”.



Alterar senha

 meu.usuario@ifap.edu.br

Crie uma senha forte

Crie uma nova senha forte que você não use em outros sites

Pelo menos 8 caracteres

☐ Mostrar senha

[Pular](#)

Português (Brasil) 

[Ajuda](#) [Privacidade](#) [Termos](#)

Passo 9. Caso apareça a tela seguinte, vá até a parte inferior e clique em **“Continuar para o Gmail”** para ser redirecionado para a caixa de entrada de e-mail.

 Login e recuperação

Login mais rápido



Com as chaves de acesso, agora é possível usar a impressão digital, o rosto ou o bloqueio de tela para confirmar sua identidade. [Saiba como a verificação protege sua conta.](#)

[Continuar](#)

2 método de verificação



Seus dispositivos

Conectados



Atividades de segurança recentes

Atividades dos últimos 28 dias

[Continuar para o Gmail](#)

4. Quando devo abrir um chamado sobre E-mail Institucional?

Caso tenha visto alguma das telas abaixo ou que mencionem **“Entrar em contato com o administrador”**.

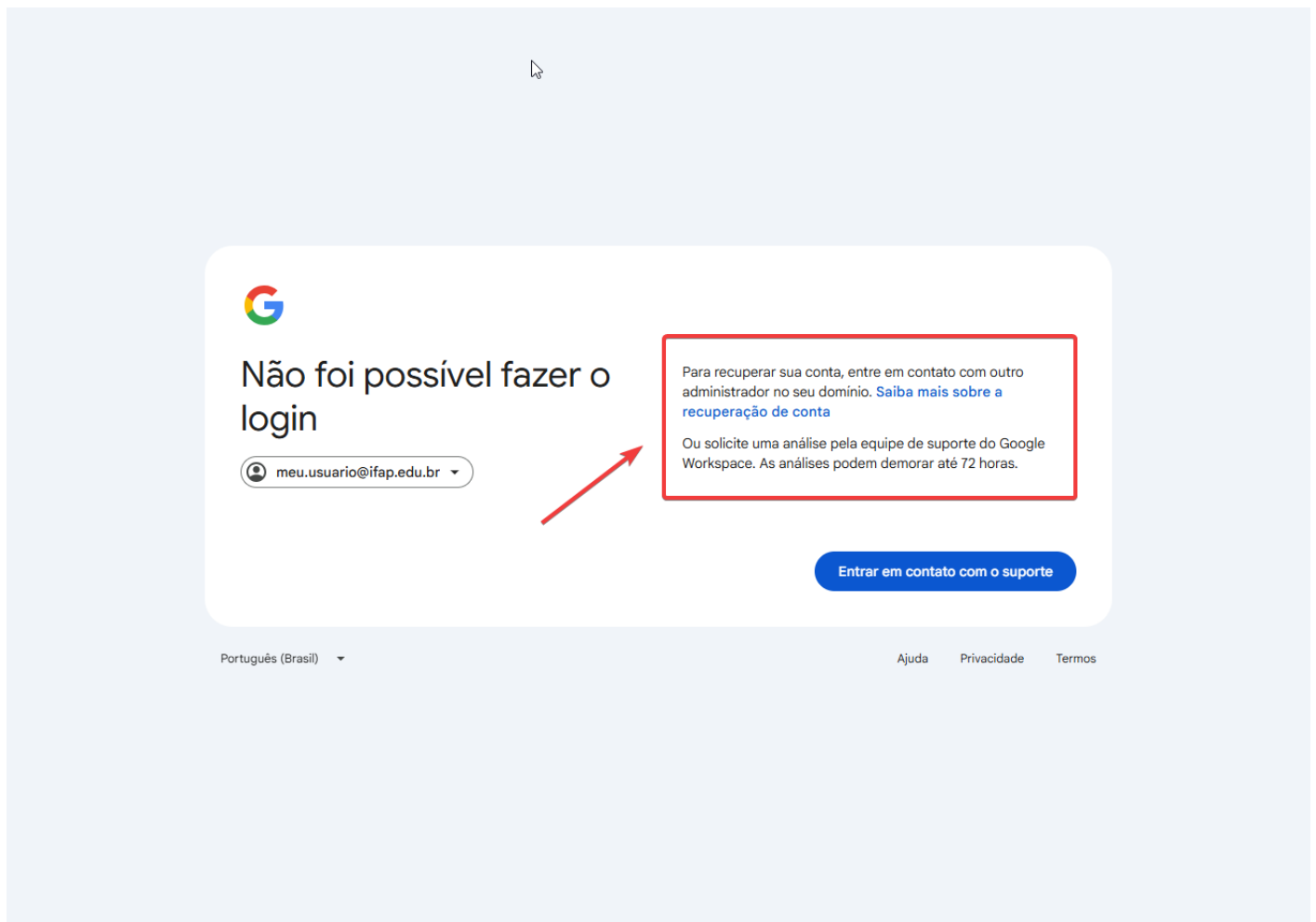
Nesses casos, abra um chamado direcionado a TI para que sua solicitação seja avaliada e atendida.



Não foi possível fazer o login

 meu.usuario@ifap.edu.br

Entre em contato com o administrador do seu domínio para receber ajuda. [Saiba mais](#)



Informações

Caso este manual não tenha respondido sua dúvida ou você encontre uma situação não prevista aqui, os canais abaixo estão disponíveis para ajudá-lo:

- Instrução Normativa de E-mail Institucional;
- Manual de Boas Práticas de Uso do E-mail Institucional;
- Abra um chamado no SUAP direcionado a TI.

Revisão #5

Criado 2026-06-22 11:50:17 UTC por Daniel Lobato de Souza

Atualizado: 2026-06-22 17:41:38 UTC por Daniel Lobato de Souza