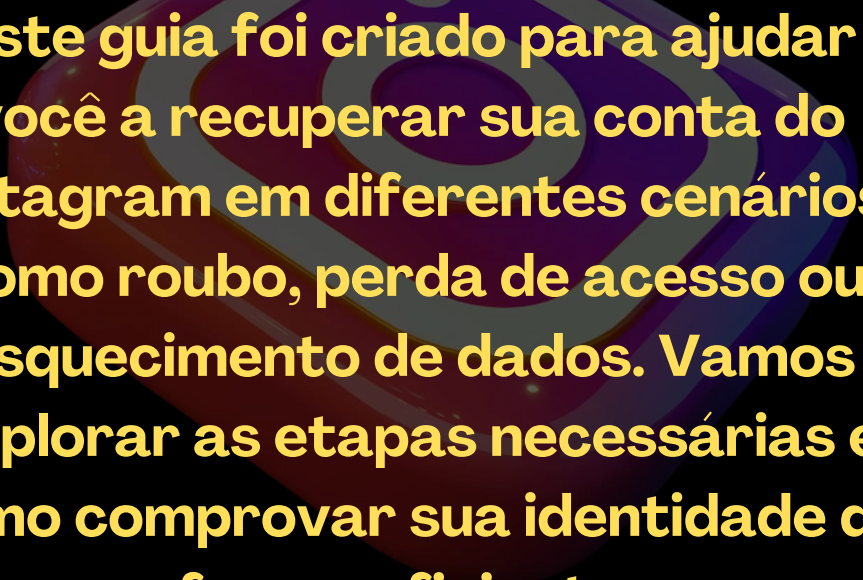


RECUPERAÇÃO DE CONTA INSTAGRAM



GUIA OFICIAL DE
RECUPERAÇÃO CONTAS

**Parabéns Você acabou de
Adquirir o Guia Oficial do
Instagram Para recuperação de
Contas.**



**Este guia foi criado para ajudar
você a recuperar sua conta do
Instagram em diferentes cenários,
como roubo, perda de acesso ou
esquecimento de dados. Vamos
explorar as etapas necessárias e
como comprovar sua identidade de
forma eficiente.**

ÍNDICE

Com este guia, você estará preparado para recuperar sua conta do Instagram em diferentes situações. Certifique-se de seguir os passos detalhadamente e apresentar provas claras para maximizar suas chances de sucesso.

1. Recuperação de Conta em Caso de Roubo
2. Recuperação em Caso de Perda de Dados
3. Recuperação em Caso de Suspensão ou Banimento
4. Dicas para Evitar Problemas Futuros

1. Recuperação de Conta em Caso de Roubo

Se sua conta foi roubada, siga os passos abaixo:

Passo 1: Tente acessar sua conta

- Abra o aplicativo do Instagram.
- Clique em “Precisa de ajuda para entrar?”.
- Digite o e-mail ou nome de usuário associado à conta.



Entrar

OU



Entrar com o Facebook

Sua senha está incorreta. Confira-a.

[Esqueceu a senha?](#)



Problemas para entrar?

Insira o seu email, telefone ou nome de usuário e enviaremos um link para você voltar a acessar a sua conta.

Enviar link para login

Não consegue redefinir sua senha?

OU

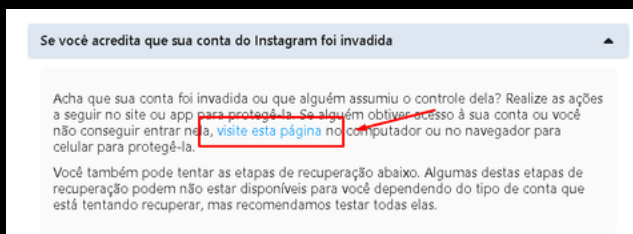
[Criar nova conta](#)

1. Recuperação de Conta em Caso de Roubo

Passo 2: Relate o roubo ao Instagram

- Acesse [Centro de ajuda do Instagram] (<https://help.instagram.com>).
- Selecione a opção “Minha conta foi invadida”.
- Preencha o formulário com as informações solicitadas:

- Nome completo.
- Nome de usuário.
- E-mail de cadastro.
- Descrição detalhada do ocorrido.



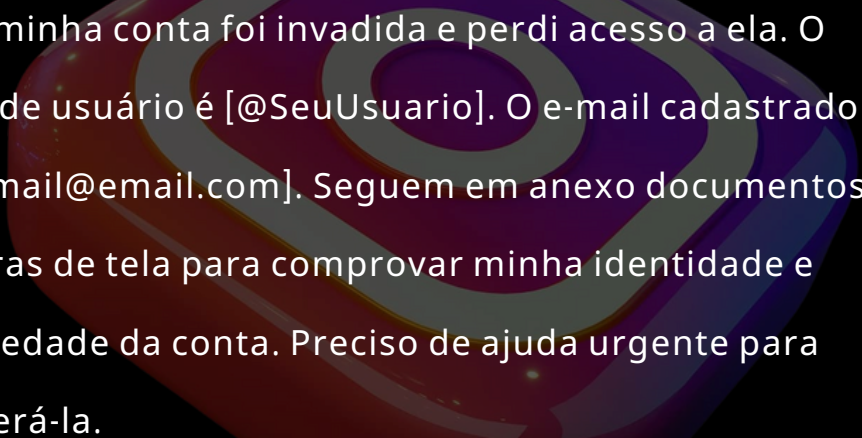
1. Recuperação de Conta em Caso de Roubo

Passo 3: Prove que a conta é sua

- Envie as seguintes provas:
- Foto de um documento oficial (RG, CNH ou passaporte).
- Captura de tela de e-mails enviados pelo Instagram, caso tenha recebido.
- Fotos pessoais postadas na conta (se aplicável)

1. Recuperação de Conta em Caso de Roubo

Exemplo de Script para Envio ao Instagram:



> Olá, minha conta foi invadida e perdi acesso a ela. O nome de usuário é [@SeuUsuario]. O e-mail cadastrado é [SeuEmail@email.com]. Seguem em anexo documentos e capturas de tela para comprovar minha identidade e propriedade da conta. Preciso de ajuda urgente para recuperá-la.

Tempo de Resposta: 7Dias

2. Recuperação em Caso de Perda de Dados

Se você esqueceu seu e-mail, senha ou telefone associado, veja o que fazer:

Passo 1: Entre em contato com o suporte

- No Centro de ajuda, selecione “Problemas para acessar minha conta”.
- Preencha o formulário fornecendo:
 - Nome de usuário.
 - E-mails possíveis usados.
 - Cópias de documentos que confirmem sua identidade.

2. Recuperação em Caso de Perda de Dados

Clique no link:

<https://www.instagram.com/hacked/>

Solicitar suporte do Instagram

Podemos prestar suporte apenas para o titular da conta. Para ajudar amigos ou familiares ou para resolver outro problema, acesse [saiba mais](#).

Por que você não consegue acessar a sua conta?

Minha conta foi hackeada

Esqueci minha senha

O código de login foi enviado para um número de celular ou email ao qual não tenho acesso

Alguém usou meu nome, fotos ou informações para criar uma conta nova

Minha conta foi desabilitada

Outra coisa

[Avançar](#)

Passo 2: Provas Necessárias

- Fatura de cartão de crédito usada em compras no Instagram.
- Fotos postadas anteriormente.
- Documentos de identidade.

3. Recuperação em Caso de Suspensão ou Banimento

Se sua conta foi suspensa injustamente:

Passo 1: Passo 1: Verifique o motivo

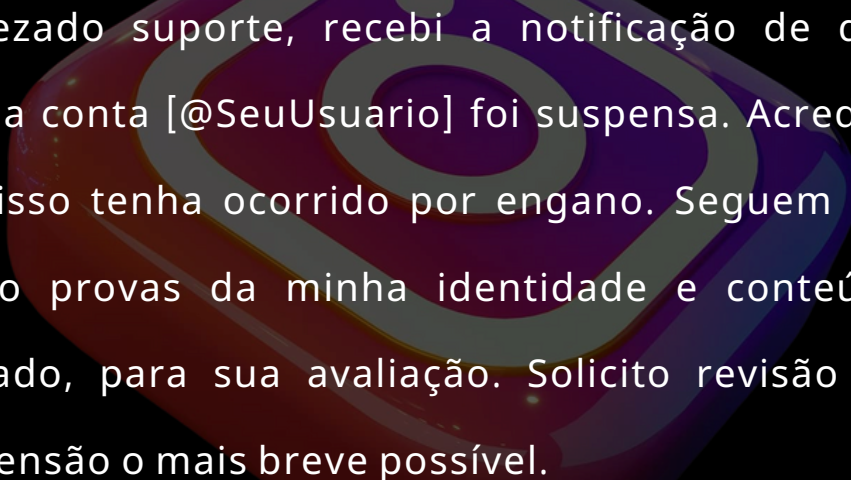
- Acesse o e-mail cadastrado para verificar notificações do Instagram.
- Leia os termos violados.

Passo 2: Solicite uma revisão

- Clique em "Saiba mais" ao tentar acessar sua conta.
- Preencha o formulário de revisão justificando que a ação foi indevida.

3. Recuperação em Caso de Suspensão ou Banimento

Exemplo de Script:



> Prezado suporte, recebi a notificação de que minha conta [@SeuUsuario] foi suspensa. Acredito que isso tenha ocorrido por engano. Seguem em anexo provas da minha identidade e conteúdo postado, para sua avaliação. Solicito revisão da suspensão o mais breve possível.

4. Dicas para Evitar Problemas Futuros

1. Habilite a autenticação de dois fatores:

- No aplicativo, acesse "Configurações > Segurança > Autenticação de dois fatores".

2. Atualize seus dados regularmente:

- Certifique-se de que o e-mail e telefone cadastrados estão ativos.

3. Evite clicar em links suspeitos:

- Nunca compartilhe suas credenciais ou clique em links enviados por desconhecidos.

