

Guia de uso

Atualizado em 12/11/2026

Sumário

Entrar, sair e senha 4

Entrar . . . 4

Entrar com a conta Adesão Plus . . . 4

Esqueci minha senha . . . 5

Conta bloqueada . . . 5

Senha forte . . . 5

Trocar a senha . . . 5

Sair . . . 5

Verificação em duas etapas 6

Por que ela é importante . . . 6

Do que você precisa . . . 6

Passo a passo para ativar . . . 6

Como entrar depois de ativar . . . 8

Perdi ou troquei o celular . . . 8

Perguntas frequentes . . . 8

Aparelhos conectados . . . 8

Acessibilidade 9

Novidades por e-mail . . . 9

Atalhos no topo de todas as telas . . . 9

Preferências (botão Acessibilidade) . . . 9

Usando só o teclado . . . 10

Leitores de tela . . . 10

Recebi um convite 11

Aceitar o convite . . . 11

"Este convite não vale mais" . . . 11

"Sua conta ainda não está ligada a uma empresa" . . . 11

Trabalho para mais de uma empresa . . . 11

Como usar a ajuda 12

Botão Ajuda . . . 12

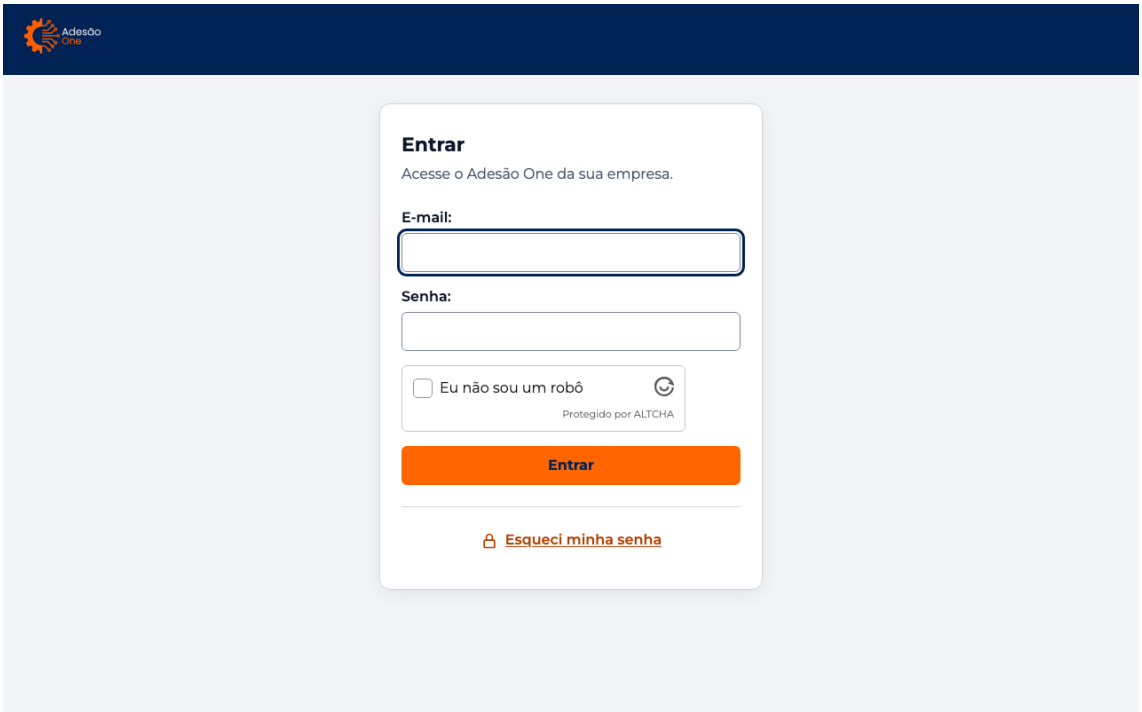
Busca . . . 12

Guia em PDF . . . 12

Privacidade e seus dados (LGPD) 13

Aceite dos termos 13
Privacidade e meus dados 13
Sou cliente de uma empresa que usa o sistema 13
Cookies 13

Entrar, sair e senha



Tela de entrada

Entrar

1 Abra o endereço do sistema.

2 Digite seu **e-mail** e sua **senha**.

3 Clique em **Entrar**. A caixa **"Eu não sou um robô"** se resolve sozinha em menos de um segundo: é uma proteção contra programas que tentam adivinhar senhas. Se ela pedir, marque a caixa.

4 Se você ativou a **verificação em duas etapas**, o sistema pede o código de 6 números do app no seu celular.

> **Aparelho novo:** quando você entra por um computador ou celular novo, o sistema manda um aviso para o seu e-mail. Se não foi você, troque a senha na hora.

Entrar com a conta Adesão Plus

Quando o sistema está ligado à Adesão Plus, a tela de entrada mostra **Entrar com a conta Adesão Plus**. Com ela, você usa o mesmo e-mail e a mesma senha em todos os sistemas da Adesão Plus.

- Você precisa já ter acesso a este sistema **com o mesmo e-mail** da conta Plus. Para isso, peça um convite a quem administra a empresa.
- Se a verificação em duas etapas está ligada aqui, o sistema pede o código também quando você entra pela Plus.
- O e-mail e a senha daqui continuam valendo.

Esqueci minha senha

1. Na tela de entrada, clique em **Esqueci minha senha**.
2. Digite seu e-mail e clique em **Enviar link**.
3. Abra o e-mail que chegar (confira o spam) e clique no link. **Ele vale por 1 hora e só pode ser usado uma vez.**
4. Crie a senha nova. Você recebe um e-mail confirmando a troca.

Conta bloqueada

Depois de **5 tentativas com senha errada**, a conta fica bloqueada por **15 minutos**. Isso impede que alguém fique tentando adivinhar sua senha. Espere ou use **Esqueci minha senha**.

Senha forte

- Pelo menos **10 caracteres**.
- Não pode ser parecida com seu nome ou e-mail, nem uma senha comum ("12345678", "senha123").
- Dica: use uma frase, como `Prensa-azul-2026-segura`.

Trocar a senha

Em **Minha conta › Trocar senha**. Você recebe um e-mail avisando da troca.

Sair

Clique em **Sair**, no topo. Faça isso sempre em computadores de outras pessoas. Por segurança, o sistema também desconecta você depois de 8 horas sem uso.

Verificação em duas etapas

A verificação em duas etapas (também chamada de **2FA** ou **autenticação em dois fatores**) faz o sistema pedir **duas coisas** para entrar:

1. algo que **você sabe**: a sua senha;
2. algo que **você tem**: o seu celular, que mostra um código que muda a cada 30 segundos.

Por que ela é importante

Senhas vazam mais do que parece:

- **Vazamentos de outros sites:** se você usa a mesma senha em outro lugar e aquele site foi invadido, a sua senha já pode estar circulando na internet.
- **Golpes por e-mail ou WhatsApp** (*phishing*): mensagens que imitam bancos, o gov.br ou o próprio sistema e pedem para você "confirmar a senha".
- **Olhar por cima do ombro**, anotações em papel, computador compartilhado.

Com a verificação em duas etapas, **mesmo que alguém descubra sua senha, não consegue entrar**, porque não tem o seu celular.

No Adesão One isso protege dados de clientes, laudos e informações da empresa. Por isso o responsável pela empresa pode **exigir** a verificação em duas etapas de todos.

> **Importante:** o sistema **nunca** pede o código por e-mail, telefone ou WhatsApp. Se alguém pedir o seu código, é golpe.

Do que você precisa

- Um celular com um **app autenticador** gratuito. Recomendamos:
- **Google Authenticator** (Android e iPhone);
- **Microsoft Authenticator** (Android e iPhone).
- Uns 2 minutos.

Passo a passo para ativar

1. Instale o app no celular

- **Android:** abra a **Play Store**, busque "Google Authenticator" e toque em **Instalar**.
- **iPhone:** abra a **App Store**, busque "Google Authenticator" e toque em **Obter**.

2. Abra a tela de ativação no sistema

No sistema, clique em **Minha conta** (no topo) e depois em **Ativar agora**.



Tela de ativação com o QR Code

3. Leia o QR Code com o celular

1 No app autenticador, toque em **+** (ou "Adicionar código").

2 Escolha **Ler QR Code** e aponte a câmera para o quadrado da tela.

3 O app passa a mostrar **Adesão One** com um código de 6 números.

Não consegue ler o QR Code? No app, escolha "Inserir chave de configuração" e digite a chave que aparece embaixo do QR Code na tela.

4. Digite o código para confirmar

Digite no sistema os 6 números que o app mostra e clique em **Ativar**. Se der "Código inválido", espere o próximo código (eles mudam a cada 30 segundos) e confira se a hora do celular está automática.

5. Guarde os códigos de recuperação

O sistema mostra **10 códigos de recuperação**. Eles aparecem **só uma vez**.

- **Anote ou imprima** e guarde em lugar seguro (por exemplo, junto com documentos importantes).
- Cada código vale **uma única vez**.
- Servem para entrar se você perder ou trocar o celular.

> **Não guarde os códigos no mesmo celular do app.** Se perder o celular, perde os dois.

Como entrar depois de ativar

1. Digite e-mail e senha normalmente.
2. Abra o app autenticador e digite o código de 6 números do Adesão One.
3. Pronto.

Perdi ou troquei o celular

- **Tenho os códigos de recuperação:** entre com e-mail, senha e **um dos códigos de recuperação** no lugar do código do app. Depois, em *Minha conta*, desative e ative de novo com o celular novo.
- **Não tenho os códigos:** fale com o responsável pela sua empresa. Ele pode pedir ao suporte a liberação da sua conta, depois de confirmar sua identidade.
- **Trocando de celular com calma:** os apps Google e Microsoft Authenticator permitem transferir as contas para o celular novo. Ou desative e ative de novo no sistema.

Perguntas frequentes

Preciso de internet no celular para ter o código? Não. O app gera os códigos mesmo sem internet.

Posso usar o mesmo app para outros sites? Sim. O app guarda códigos de vários serviços.

Ativei e quero desativar. Em *Minha conta*, use **Desativar** e confirme sua senha. Se a sua empresa exige a verificação em duas etapas, não é possível desativar.

Gerar novos códigos de recuperação: em *Minha conta*, use **Gerar novos códigos**. Os antigos deixam de valer.

Por que outras sessões caíram quando ativei? Por segurança: ao ligar ou desligar a verificação em duas etapas, o sistema desconecta seus outros aparelhos. Entre de novo neles.

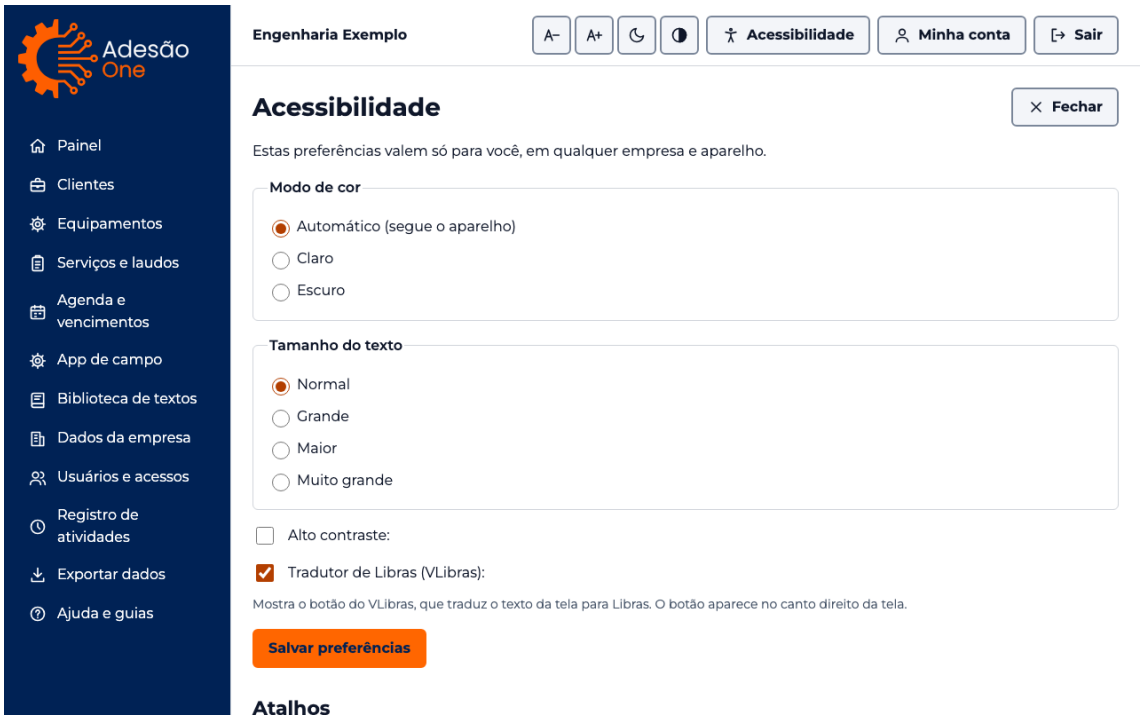
Aparelhos conectados

Em **Minha conta**, a lista **Aparelhos conectados** mostra onde a sua conta está aberta: o navegador, o tipo de aparelho e quando você entrou. Viu um aparelho que não reconhece? Clique em **Desconectar** e troque a senha.

Cada pessoa pode ficar conectada em **1 computador e 1 celular** ao mesmo tempo, como dizem os Termos de Uso. Ao entrar num terceiro aparelho, o mais antigo do mesmo tipo é desconectado, e o sistema avisa. Tablet conta como celular. O que o app de campo guardou sem internet continua no aparelho: basta entrar de novo para enviar.

Acessibilidade

O Adesão One foi feito para que todos consigam usar, com ou sem deficiência.



Tela de acessibilidade

Novidades por e-mail

Nesta tela, a opção **Receber novidades por e-mail** liga ou desliga os avisos de funções novas. Todo e-mail de novidade também traz um link para sair. Avisos de segurança e de acesso chegam sempre.

Atalhos no topo de todas as telas

- **A−** e **A+**: diminuem e aumentam o texto.
- **Lua**: troca entre o **tema claro** e o **tema escuro**. Se o modo de cor estiver no automático, troca para o oposto do que a tela está mostrando.
- **Círculo meio preto**: liga e desliga o **alto contraste** (preto e branco, com links azuis).

Preferências (botão Acessibilidade)

- **Modo de cor:** *Automático* segue o seu aparelho; ou escolha *Claro* ou *Escuro*.
- **Tamanho do texto:** Normal, Grande, Maior ou Muito grande.
- **Alto contraste.**
- **Tradutor de Libras (VLibras):** mostra um botão azul com uma mão no lado direito da tela. Clique nele e depois em um texto para ver o avatar traduzir para Libras.

As preferências são suas: valem em qualquer aparelho em que você entrar. Para voltar à tela anterior, clique em **Fechar**.

Usando só o teclado

- **Tab** avança para o próximo botão ou campo; **Shift + Tab** volta.
- **Enter** ativa botões e links; **Espaço** marca caixas.
- O primeiro **Tab** de cada tela mostra **Pular para o conteúdo**.
- No tour e na ajuda, **Esc** fecha.

Leitores de tela

O sistema funciona com leitores de tela como NVDA, JAWS, VoiceOver e TalkBack. Avisos importantes são anunciados automaticamente, e todas as imagens têm descrição.

Recebi um convite

Quando o responsável por uma empresa convida você, chega um e-mail com o assunto **"convite para (nome da empresa)"**.

Aceitar o convite

1. Abra o e-mail e clique no link. **Ele vale por 7 dias e só pode ser usado uma vez.**
2. **Se você ainda não tem conta:** preencha nome, sobrenome e crie uma senha (veja "Senha forte" em *Entrar, sair e senha*). Leia e marque o aceite dos **Termos de Uso** e da **Política de Privacidade** e clique em **Criar conta e entrar**.
3. **Se você já tem conta** (com o mesmo e-mail): o sistema pede para você entrar e depois aceitar o convite.

"Este convite não vale mais"

O link venceu, já foi usado ou foi cancelado. Peça um convite novo ao responsável pela empresa.

"Sua conta ainda não está ligada a uma empresa"

Você entrou, mas nenhuma empresa convidou você ainda. Peça um convite ao responsável, para o mesmo e-mail da sua conta.

Trabalho para mais de uma empresa

Aceite os convites de cada uma. No painel aparece **Trocar de empresa**.

Como usar a ajuda

Botão Ajuda

Fica no canto de baixo de todas as telas. Ele abre a ajuda **da tela em que você está**, com:

- um resumo e o link para a ajuda completa;
- **Fazer o tour desta tela**: destaca cada parte, com os botões **Voltar**, **Próximo** e **Fechar o tour** (ou a tecla **Esc**);
- a **busca** nos guias;
- o **guia completo em PDF**, para imprimir.

Busca

Digite uma palavra, como "convidar", "senha" ou "Libras". Não precisa de acento.

Guia em PDF

Traz capa, sumário e as partes do sistema que você pode acessar. Ótimo para imprimir e deixar à mão.

Privacidade e seus dados (LGPD)

O Adesão One segue a **Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD)**. Os documentos ficam no rodapé de todas as telas: **Termos de Uso**, **Privacidade**, **Cookies** e **Seus direitos (LGPD)**.

Aceite dos termos

Ao criar a conta, você aceita os **Termos de Uso** e a **Política de Privacidade**. Quando um desses documentos muda, o sistema mostra o que mudou e pede o aceite de novo. Se não quiser aceitar, você ainda pode ver e baixar os seus dados.

O **titular** (quem contratou o sistema) também aceita o **Contrato de Tratamento de Dados** em nome da empresa. Ele explica que **os dados dos clientes da empresa pertencem à empresa**: a plataforma só os guarda e organiza.

Privacidade e meus dados

Em **Minha conta › Privacidade e meus dados** você pode:

1. **Ver** os dados da sua conta.
2. **Baixar** uma cópia em Excel ou JSON.
3. **Corrigir** o seu nome.
4. Ver **com quem** os dados são compartilhados (hospedagem, e-mail, backup).
5. **Pedir a exclusão** da conta. Você tem 7 dias para desistir. Depois disso, seus dados de identificação são apagados; ficam só registros que a lei manda guardar, sem o seu nome.

> **Dados da empresa:** os clientes, equipamentos, laudos e o registro de atividades pertencem à empresa em que você trabalha. Para esses dados, fale com o responsável pela empresa.

Sou cliente de uma empresa que usa o sistema

Use o formulário **Seus direitos (LGPD)**, no rodapé. O pedido é registrado com um número, a empresa responsável é avisada e a resposta chega em até 15 dias.

Cookies

O sistema usa só cookies essenciais (manter você conectado e segurança). Não há cookies de publicidade nem de rastreamento.