

Manter a saúde e a segurança cibernética com a telessaúde

A pandemia de COVID-19 provocou um aumento drástico da telessaúde, o qual também deu lugar a um aumento igualmente drástico de ciberataques, de acordo com um novo relatório da empresa de classificações de segurança Security Scorecard e a empresa de investigação da dark web DarkOwl.

Pessoas e famílias estão a lidar com o distanciamento social, orientações de permanência em casa, telescola e outras recomendações em contexto de pandemia. Por sua vez, a necessidade de falar com um profissional de saúde tornou-se mais importante, difícil e adquiriu um novo significado. Com estas condições, a popularidade da telessaúde aumentou drasticamente, mas pessoas e pacientes têm de avaliar a sua preparação cibernética para se manterem seguros. Esta tarefa pode parecer assustadora, mas existem ações simples que as pessoas podem realizar sozinhas e com os respetivos profissionais de saúde para manter a comodidade e as vantagens da telessaúde com maior cibersegurança.

Os pacientes são consumidores de telessaúde e devem encarar a telessaúde com uma grande sensibilização para os princípios básicos da preparação cibernética. Como paciente, deve ter em conta que está a partilhar informações confidenciais importantes, que têm de ser protegidas, com o seu profissional de saúde. Este tipo de interação online com o serviço de saúde cria uma responsabilidade partilhada de reduzir as vulnerabilidades para si, para os seus familiares e para a rede do serviço de saúde. Os hackers estão interessados na utilização que os pacientes fazem da telessaúde como forma de invadir as contas de médicos, seguradoras e até mesmo os seus dados pessoais e empresariais. Tal como na maioria das interações humanas, a utilização que faz da telessaúde é tão segura como o seu elo mais fraco, e todos os elementos têm de estar ao corrente das vulnerabilidades e ameaças. **As seguintes ações ajudam a preparar a utilização de telessaúde para se manter saudável e com maior cibersegurança.**



O que deve fazer

Esteja ciente e prepare-se

Familiarize-se com a telessaúde e com as suas vantagens para si e para os seus familiares:

- ✔ Segundo estudos do Cyber Readiness Institute (CRI), 45 % dos inquiridos que usaram a telessaúde durante a pandemia vão continuar a fazê-lo “quando as coisas voltarem ao normal”. Por isso, a telessaúde veio para ficar.
- ✔ Segundo os mesmos estudos do CRI, as pessoas que usaram a telessaúde em 2020 melhoraram a sua cibersegurança ao alterar palavras-passe, atualizar o software, eliminar e-mails suspeitos e adicionar proteção contra vírus.
- ✔ Use uma palavra-passe diferente para o início de sessão na telessaúde e para outros acessos pessoais ou profissionais. De preferência, deve ser uma frase de acesso com 15 caracteres ou mais.
- ✔ Reveja o Kit de iniciação do CRI em www.BeCyberReady.com e saiba como reforçar os seus conhecimentos sobre comportamentos básicos de cibersegurança, bem como examinar a sua própria cibersegurança.
- ✔ Pergunte sobre a cobertura de telessaúde à sua companhia de seguros de saúde.
- ✔ Prepare-se para falar de telessaúde à sua companhia de seguros de saúde.

Seja proativo

Fale sobre a segurança da telessaúde com o seu serviço de saúde:

- ✔ “Têm algum funcionário responsável para resolver todos os problemas de telessaúde?”
- ✔ “Dão formação em cibersegurança ao vosso pessoal?”

Entender a utilização do seu serviço de saúde de telessaúde e como esta o pode afetar:

- ✔ “A minha consulta de telessaúde está coberta pelo seguro e há franquias ou participações?”
- ✔ “Usam uma ligação Internet privada na minha consulta de telessaúde?”
- ✔ “A vossa clínica possui seguro cibernético?”
- ✔ “O sistema de telessaúde que utilizam tem conformidade HIPAA?”

Sobre o CRI

O Cyber Readiness Institute é uma iniciativa sem fins lucrativos que reúne líderes empresariais de vários setores e regiões geográficas para a partilha de recursos e conhecimento que informam o desenvolvimento de ferramentas gratuitas de segurança cibernética para pequenas e médias empresas (PMEs). Explore os blocos de construção de uma boa segurança cibernética com o nosso Kit de iniciação ou crie uma cultura de preparação cibernética na sua empresa com o Programa de preparação cibernética online. Os nossos recursos de teletrabalho e guias de local de trabalho híbrido oferecem sugestões oportunas para lidar com a evolução dos desafios cibernéticos da atualidade. Para saber mais, visite www.BeCyberReady.com.



Sondagem de #Cibersegurança: Se usou a telessaúde este ano, fez alguma das seguintes opções para melhorar a cibersegurança? Se for o caso, seleccione as que considera mais importantes.

