



# Palavra-passe Alice Mail: Alterar e Torná-la Segura | Guia 2025

**Autore:** Francesco Zinghini | **Data:** 25 Dicembre 2025

---

Na era digital, a segurança da nossa correspondência eletrónica é um pilar fundamental da vida quotidiana. O Alice Mail, hoje TIM Mail, representa para muitos utilizadores uma ferramenta histórica, uma ponte entre a tradição dos primeiros e-mails e as atuais necessidades de comunicação. Alterar regularmente a palavra-passe e criar uma à prova de mal-intencionados não é apenas uma boa prática, mas uma necessidade premente. Este guia acompanhá-lo-á passo a passo no procedimento de alteração da palavra-passe e fornecer-lhe-á conselhos estratégicos para blindar a sua conta, num contexto onde a proteção dos dados pessoais é cada vez mais central.

A gestão da segurança informática é um tema que diz respeito a todos, independentemente da idade ou da profissão. Num mundo interligado, a nossa caixa de correio é frequentemente o cruzamento de informações sensíveis, pessoais e profissionais. Compreender a importância de uma palavra-passe robusta é o primeiro passo para se defender de ameaças como phishing e roubo de identidade. Em Itália (e por extensão na Europa), o roubo de contas de e-mail é um problema relevante. Por isso, adotar uma abordagem proativa à segurança da sua conta TIM Mail é uma escolha de responsabilidade para consigo mesmo e para com os seus contactos.

## **Porque é fundamental alterar a palavra-passe do Alice Mail**

Modificar periodicamente a palavra-passe da sua conta de correio eletrónico é um hábito crucial para a segurança digital. Os criminosos informáticos utilizam técnicas cada vez mais sofisticadas para violar as contas, e uma palavra-passe estática no tempo torna-se um alvo fácil. A reutilização da mesma palavra-passe em vários serviços online é outra vulnerabilidade grave. Se um site sofre uma violação de dados (data breach), as credenciais roubadas são frequentemente testadas noutras plataformas, incluindo o correio eletrónico. Alterar a palavra-passe do Alice Mail (TIM Mail) reduz drasticamente o risco de que um único incidente possa comprometer a totalidade da nossa vida digital.

Estatísticas recentes evidenciam como as contas de e-mail estão expostas ao roubo de credenciais. Isto torna ainda mais urgente a adoção de medidas de proteção adequadas. Uma palavra-passe obsoleta ou fraca é um convite aberto para qualquer pessoa que queira aceder a conversas privadas, documentos importantes ou, pior, utilizar a nossa conta para burlar os nossos contactos. A legislação europeia, como o RGPD, sublinha a importância de medidas de segurança adequadas para a proteção dos dados pessoais, e a gestão das palavras-passe é uma delas. Atualizar a sua chave de acesso não é, portanto, apenas uma precaução, mas um dever para proteger a sua identidade digital.

## **Guia passo a passo para alterar a palavra-passe do TIM Mail**

O procedimento para modificar a palavra-passe da sua conta Alice Mail, agora integrada no ecossistema TIM, foi pensado para ser intuitivo e acessível. Embora o nome “Alice” evoque um pedaço da história da internet, hoje o

serviço é gerido inteiramente pela TIM. Para começar, é necessário aceder à sua caixa de correio através do webmail oficial. Isto garante que opera num ambiente seguro e protegido, diretamente fornecido pelo prestador do serviço. A simplicidade do procedimento torna-o adequado a todos, mesmo a quem não possui competências técnicas avançadas.

## **Acesso e alteração através do Webmail**

Em primeiro lugar, abra o seu navegador e ligue-se ao portal do TIM Mail. Uma vez na página de acesso, insira o seu endereço de e-mail completo (ex. *nome@alice.it* ou *nome@tim.it*) e a palavra-passe atual. Após ter efetuado o acesso, procure o ícone das **Definições**, habitualmente representado por uma roda dentada e posicionado no canto superior direito. Ao clicar nele, abrir-se-á um menu. Selecione a opção **Palavra-passe e Segurança**. Dentro desta secção, encontrará a opção para modificar a sua palavra-passe. Ser-lhe-á solicitado que insira a palavra-passe atual e, posteriormente, que digite duas vezes a nova palavra-passe que escolheu. Uma vez confirmada a operação, a alteração ficará ativa em poucos instantes.

## **O que fazer se se esqueceu da palavra-passe**

Pode acontecer não se lembrar da sua chave de acesso. Neste caso, o procedimento de recuperação é igualmente simples. A partir da página de login do TIM Mail, clique no link “Recuperar Nome de Utilizador e Palavra-passe” ou uma menção semelhante. Será guiado num processo de verificação. Habitualmente, a TIM oferece várias opções para confirmar a sua identidade: através de um número de telemóvel de recuperação, previamente definido, para o qual será enviado um código via SMS, ou respondendo a uma pergunta de segurança escolhida na fase de registo. Siga as instruções no ecrã para

poder definir uma nova palavra-passe e recuperar o acesso à sua conta com total segurança. Se precisar de assistência, pode sempre consultar o nosso [guia de criação e primeiro acesso ao Alice Mail](#).

## **Como criar uma palavra-passe verdadeiramente segura**

A criação de uma palavra-passe robusta é o ato mais importante para a defesa da sua conta. Uma palavra-passe eficaz não é simplesmente uma palavra, mas uma combinação complexa de caracteres que funciona como barreira contra os ataques. Os especialistas em segurança informática concordam com algumas regras fundamentais que transformam uma palavra-passe de um ponto fraco num ponto forte. O objetivo é torná-la extremamente difícil de adivinhar para um mal-intencionado ou de decifrar através de software automático (ataques de força bruta), que testam milhões de combinações por segundo.

### **As características de uma palavra-passe inatacável**

Uma palavra-passe forte deve possuir três características chave: comprimento, complexidade e unicidade.

- **Comprimento:** Esqueça as palavras-passe de 8 caracteres. Hoje, uma palavra-passe segura deve ter pelo menos 12-16 caracteres. Quanto mais longa for, mais tempo e recursos computacionais são necessários para a violar.
- **Complexidade:** Utilize uma mistura de letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos especiais (como !, @, #, \$, %). Esta variedade aumenta exponencialmente o número de combinações possíveis, dificultando a vida aos hackers. Evite palavras com sentido presentes no

dicionário, nomes próprios ou sequências banais como “123456” ou “qwerty”.

- Unicidade: Nunca use a mesma palavra-passe para vários serviços. Se uma conta for comprometida, todas as outras que usam a mesma palavra-passe tornam-se imediatamente vulneráveis. Para gerir facilmente palavras-passe diferentes e complexas, pode considerar o uso de um gestor de palavras-passe (password manager), um software que as arquiva de forma encriptada.

Para uma proteção ainda mais avançada, é fundamental conhecer as técnicas de reconhecimento de phishing, uma das ameaças mais comuns.

- Comprimento: Esqueça as palavras-passe de 8 caracteres. Hoje, uma palavra-passe segura deve ter pelo menos 12-16 caracteres. Quanto mais longa for, mais tempo e recursos computacionais são necessários para a violar.
- Complexidade: Utilize uma mistura de letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos especiais (como !, @, #, \$, %). Esta variedade aumenta exponencialmente o número de combinações possíveis, dificultando a vida aos hackers. Evite palavras com sentido presentes no dicionário, nomes próprios ou sequências banais como “123456” ou “qwerty”.
- Unicidade: Nunca use a mesma palavra-passe para vários serviços. Se uma conta for comprometida, todas as outras que usam a mesma palavra-passe tornam-se imediatamente vulneráveis. Para gerir facilmente palavras-passe diferentes e complexas, pode considerar o uso de um gestor de palavras-passe (password manager), um software que as

arquiva de forma encriptada.

Para uma proteção ainda mais avançada, é fundamental conhecer as técnicas de reconhecimento de phishing, uma das ameaças mais comuns.

## **Exemplos práticos e conselhos a não esquecer**

Criar uma palavra-passe complexa e fácil de lembrar pode parecer um desafio. Uma técnica eficaz é a da *passphrase*: escolha uma frase que tenha significado apenas para si e transforme-a. Por exemplo, a frase “O meu primeiro cão chamava-se Bobby e era um boxer!” poderia tornar-se “Om1ccsb\*!”. É uma combinação longa, complexa e não associável a si, mas que pode reconstruir mentalmente. Outro método é utilizar um gerador de palavras-passe, frequentemente integrado nos gestores de palavras-passe, que cria sequências aleatórias e muito seguras. Lembre-se de atualizar as suas palavras-passe mais importantes pelo menos uma ou duas vezes por ano. E se receia ter sofrido um acesso não autorizado, não hesite em descobrir [quem espia as suas contas](#) e como intervir.

### **1. Aceda ao Webmail TIM**

Abra o navegador e ligue-se ao portal oficial TIM Mail. Insira o seu endereço de e-mail completo (alice.it ou tim.it) e a palavra-passe atual para entrar na sua caixa de correio em segurança.

### **2. Abra as Definições de Conta**

Uma vez efetuado o acesso, localize o ícone em forma de roda dentada situado no canto superior direito. Clique nele para abrir o menu e selecione a opção específica "Palavra-passe e Segurança".

### 3. **Insira as Credenciais**

No ecrã de alteração, digite primeiro a sua palavra-passe atual para verificação. De seguida, insira a nova palavra-passe escolhida e digite-a uma segunda vez para a confirmar sem erros.

### 4. **Crie uma Palavra-passe Robusta**

Certifique-se de que a nova palavra-passe tem pelo menos 12-16 caracteres. Inclua letras maiúsculas, minúsculas, números e símbolos especiais (!, @, #) e evite palavras comuns ou dados pessoais fáceis de intuir.

### 5. **Guarde a Nova Palavra-passe**

Após ter verificado os requisitos de segurança, confirme a operação clicando no botão de guardar. A alteração ficará ativa imediatamente e protegerá a sua conta de acessos indesejados.

### 6. **Recuperação em caso de Perda**

Se não se lembra da palavra-passe atual, use a função "Recuperar Nome de Utilizador e Palavra-passe" na página de login. Siga o procedimento guiado verificando a identidade através de SMS ou pergunta de segurança.

## **Conclusões**

Em conclusão, a segurança da sua conta Alice Mail (TIM Mail) é uma responsabilidade que não pode ser negligenciada. Alterar regularmente a palavra-passe e adotar critérios de criação robustos são as primeiras e mais eficazes linhas de defesa contra as ameaças informáticas. O procedimento de

alteração é simples e rápido, e as opções de recuperação oferecidas pela TIM permitem resolver facilmente eventuais esquecimentos. No entanto, a segurança é um processo contínuo que vai além da simples palavra-passe. Requer consciência, atenção a tentativas de phishing e a adoção de bons hábitos digitais, como o uso de palavras-passe únicas para cada serviço. Proteger a sua própria caixa de correio significa tutelar um pedaço importante da nossa identidade digital, unindo a tradição de um serviço histórico com as indispensáveis inovações em matéria de segurança.

## **Perguntas frequentes**

### **O que faço se me esqueci da palavra-passe do Alice Mail?**

Se se esqueceu da palavra-passe, não se preocupe. Pode iniciar o procedimento de recuperação diretamente na página de login do TIM Mail. Clique em 'recuperar nome de utilizador e palavra-passe' e siga as instruções. Habitualmente, ser-lhe-á pedido para inserir o seu endereço de e-mail e utilizar o número de telemóvel associado à conta para receber um código de verificação e definir uma nova palavra-passe.

### **Como se altera a palavra-passe do Alice Mail?**

Para modificar a sua palavra-passe, aceda à sua caixa de correio via webmail. Uma vez dentro, vá a 'Definições' e depois clique em 'Palavra-passe e Segurança'. Lá encontrará a opção para modificar a palavra-passe atual, inserindo primeiro a antiga e depois duas vezes a nova. Lembre-se de guardar as alterações para tornar a mudança efetiva.

### **Porque não consigo aceder mais à minha caixa de correio Alice Mail?**



Os problemas de acesso podem depender de vários fatores. A causa mais comum é a inserção de uma palavra-passe errada. Outras causas podem ser problemas de ligação à Internet, uma falha temporária do serviço TIM ou uma configuração errada do cliente de correio (como Outlook ou Thunderbird) se não aceder via web. Como primeiro passo, tente sempre o procedimento de recuperação de palavra-passe.

### **Alice Mail e TIM Mail são a mesma coisa?**

Sim, em substância são o mesmo serviço. Alice Mail era o nome do serviço de correio eletrónico da Telecom Italia, que foi depois renomeada TIM. Hoje, todas as contas, incluindo as históricas com domínio @alice.it, são geridas pela infraestrutura do TIM Mail. As funcionalidades básicas e o espaço de armazenamento permaneceram os mesmos.

### **Como posso criar uma palavra-passe verdadeiramente segura e fácil de lembrar?**

Uma palavra-passe robusta é o primeiro passo para a segurança. A TIM aconselha a usar uma combinação de letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos, e a evitar palavras comuns ou informações pessoais. Um ótimo método para criar uma segura e fácil de lembrar é usar uma 'frase secreta': pegue numa frase que só você conhece (ex. 'O meu primeiro cão chamava-se Bob!') e transforme-a numa palavra-passe (ex. 'Om1°cchamavaseB!'). É longa, complexa, mas ligada a uma memória pessoal.