MANUAL DE SAÚDE TECNOLÓGICA

50 comandos essenciais para Windows 10 e 11

Diagnóstico, manutenção preventiva e solução inicial de problemas em notebooks e computadores de mesa.

GUIA PRÁTICO DE CONSULTA
Comandos CMD e PowerShell • exemplos de uso • níveis de atenção • checklist de manutenção

Edição de referência • Novembro de 2026
Material educativo. Os comandos devem ser utilizados conforme a necessidade e com atenção às permissões e aos possíveis efeitos.

Antes de começar

Este manual reúne 50 comandos para ajudar a identificar problemas, consultar informações e executar tarefas de manutenção no Windows. Ele não substitui backup, diagnóstico profissional nem as orientações do fabricante.

CMD significa Prompt de Comando. PowerShell é outro terminal, com comandos próprios. Execute cada instrução no ambiente indicado.

Permissões: comandos de reparo e algumas consultas exigem abrir o terminal como administrador. Clique com o botão direito no aplicativo e escolha “Executar como administrador”.

Personalização: substitua exemplos como C: pela letra correta da unidade e 1234 pelo PID real. Não copie parâmetros sem entender sua função.

> ATENÇÃO AO WINDOWS 10
> O suporte regular das edições Home e Pro do Windows 10 terminou em 14 de outubro de 2025. Em novembro de 2026, esses computadores precisam estar cobertos por uma edição/ciclo de vida ainda suportado ou pelo programa ESU aplicável para continuar recebendo atualizações de segurança. Os comandos deste manual não substituem atualizações de segurança.

Níveis de atenção

Baixo: consulta ou diagnóstico sem alteração intencional. Médio: pode exigir administrador, reinicialização ou alterar configurações. Alto: pode interromper tarefas, corrigir estruturas ou desligar/reiniciar o computador. Leia a descrição antes de executar.

Parte 1 • Prompt de Comando (CMD)

Comandos 1 a 45

Informações, rede e processos

1	**winver**	Mostra a edição, versão e compilação do Windows.	Baixo	Consulta
2	**systeminfo**	Exibe informações do Windows, inicialização, memória e hardware.	Baixo	Consulta
3	**hostname**	Mostra o nome atribuído ao computador.	Baixo	Consulta
4	**whoami**	Mostra a conta de usuário atualmente conectada.	Baixo	Consulta
5	**ipconfig**	Exibe a configuração básica dos adaptadores de rede.	Baixo	Consulta
6	**ipconfig /all**	Mostra detalhes de IP, DNS, DHCP e endereço físico dos adaptadores.	Baixo	Consulta
7	**ipconfig /flushdns**	Limpa o cache local de resolução DNS.	Baixo	Rede
8	**ping -n 4 1.1.1.1**	Testa conectividade IP com quatro solicitações.	Baixo	Rede
9	**ping -n 4 google.com**	Testa conectividade e resolução de nome DNS.	Baixo	Rede
10	**tracert google.com**	Exibe os saltos da rota até o destino.	Baixo	Rede
11	**nslookup google.com**	Consulta a resolução DNS de um domínio.	Baixo	Rede
12	**netstat -ano**	Lista conexões, portas em escuta e PIDs associados.	Baixo	Rede
13	**getmac /v**	Mostra endereços MAC e informações dos adaptadores.	Baixo	Rede
14	**tasklist**	Lista processos em execução.	Baixo	Processos
15	**tasklist /svc**	Relaciona processos a serviços hospedados.	Baixo	Processos

Drivers, integridade, disco e energia

16	**taskkill /PID 1234 /T**	Encerra o processo indicado e seus processos-filhos; substitua 1234 pelo PID correto.	Médio	Processos
17	**driverquery**	Lista drivers instalados e informações disponíveis.	Baixo	Drivers
18	**sfc /verifyonly**	Verifica arquivos protegidos do Windows sem tentar repará-los.	Médio	Sistema
19	**sfc /scannow**	Verifica e tenta reparar arquivos protegidos do Windows.	Médio	Sistema
20	**DISM /Online /Cleanup-Image /CheckHealth**	Verifica se a imagem do Windows já foi marcada como corrompida.	Médio	Sistema
21	**DISM /Online /Cleanup-Image /ScanHealth**	Faz uma verificação mais completa da imagem do Windows.	Médio	Sistema
22	**DISM /Online /Cleanup-Image /RestoreHealth**	Tenta reparar a imagem do Windows; pode usar o Windows Update como fonte.	Médio	Sistema
23	**chkdsk C: /scan**	Verifica online o sistema de arquivos da unidade C:.	Médio	Disco
24	**chkdsk C: /f**	Corrige erros do sistema de arquivos; pode solicitar agendamento na reinicialização.	Alto	Disco
25	**fsutil volume diskfree C:**	Exibe espaço livre e total da unidade C:.	Baixo	Disco
26	**cleanmgr**	Abre a Limpeza de Disco, quando disponível na instalação.	Médio	Armazenamento
27	**powercfg /batteryreport /output "%USERPROFILE%\Desktop\bateria.html"**	Gera relatório HTML da bateria na Área de Trabalho; aplicável a notebooks com bateria reconhecida.	Baixo	Bateria
28	**powercfg /energy /output "%USERPROFILE%\Desktop\energia.html"**	Analisa possíveis problemas de eficiência energética e gera relatório.	Baixo	Energia
29	**powercfg /a**	Lista os estados de suspensão disponíveis no computador.	Baixo	Energia
30	**powercfg /lastwake**	Informa o último dispositivo ou evento que despertou o computador, quando identificado.	Baixo	Energia

Diagnóstico, aplicativos e administração

31	**mdsched.exe**	Abre o Diagnóstico de Memória do Windows; a verificação ocorre após reiniciar.	Médio	Memória
32	**resmon**	Abre o Monitor de Recursos para examinar CPU, memória, disco e rede.	Baixo	Desempenho
33	**perfmon /rel**	Abre o Monitor de Confiabilidade e o histórico de falhas.	Baixo	Desempenho
34	**msinfo32**	Abre informações detalhadas de hardware, componentes e ambiente de software.	Baixo	Sistema
35	**dxdiag**	Abre a ferramenta de diagnóstico do DirectX, vídeo e áudio.	Baixo	Diagnóstico
36	**mrt**	Abre a Ferramenta de Remoção de Software Mal-Intencionado, se instalada.	Baixo	Segurança
37	**winget list**	Lista aplicativos reconhecidos pelo Gerenciador de Pacotes do Windows.	Baixo	Aplicativos
38	**winget upgrade**	Lista aplicativos para os quais o Winget identifica atualização disponível.	Baixo	Aplicativos

39	**winget upgrade --all**	Tenta atualizar todos os pacotes elegíveis; revise a lista e feche programas antes.	Médio	Aplicativos
40	**gpupdate /force**	Atualiza políticas de grupo; pode não se aplicar às edições Home.	Médio	Administração
41	**netsh winsock reset**	Redefine o catálogo Winsock; use em diagnóstico de falhas de rede e reinicie depois.	Médio	Rede
42	**netsh int ip reset**	Redefine componentes TCP/IP; pode exigir reinicialização e reconfiguração de rede.	Médio	Rede
43	**shutdown /r /t 0**	Reinicia imediatamente; salve arquivos antes de executar.	Alto	Sistema
44	**shutdown /s /t 0**	Desliga imediatamente; salve arquivos antes de executar.	Alto	Sistema
45	**cls**	Limpa a tela do Prompt de Comando.	Baixo	Terminal

Parte 2 • PowerShell

Comandos 46 a 50

46	**Get-PhysicalDisk | Select FriendlyName, MediaType, HealthStatus, OperationalStatus**	Lista discos físicos e o estado informado pelo subsistema de armazenamento.	Baixo
47	**Get-Volume**	Lista volumes, letras, sistema de arquivos e espaço livre.	Baixo
48	**Get-NetAdapter**	Lista adaptadores de rede e seu estado operacional.	Baixo
49	**Get-NetIPConfiguration**	Exibe configuração IP dos adaptadores de rede.	Baixo
50	**Test-NetConnection -ComputerName www.microsoft.com -Port 443**	Testa conexão TCP com o destino e a porta informados.	Baixo

Como abrir o PowerShell

Abra o menu Iniciar, pesquise por PowerShell ou Terminal e escolha a opção adequada. Para consultas simples, uma sessão normal costuma bastar. Para verificações que exigem privilégios, abra como administrador.

Sequência de reparo do Windows

1. DISM – verificar e reparar a imagem

DISM /Online /Cleanup-Image /RestoreHealth

2. SFC – verificar arquivos protegidos

sfc /scannow

3. CHKDSK – verificar o sistema de arquivos

chkdsk C: /scan

4. Monitorar estabilidade

perfmon /rel

5. Reiniciar se necessário

shutdown /r /t 0

Use essa sequência quando houver sintomas que justifiquem diagnóstico ou reparo, não como ritual obrigatório mensal. Faça backup dos dados importantes antes de operações de reparo em disco. O CHKDSK /f corrige erros e pode exigir agendamento; não use opções mais profundas sem necessidade.

Checklist de manutenção preventiva

Marque os itens conforme a rotina e a necessidade. Não é preciso executar todos os comandos em toda manutenção.

Semanal ou quinzenal

- ☐ Instalar atualizações de segurança e do sistema operacional quando disponíveis.
- ☐ Verificar se o Microsoft Defender está ativo e atualizado.
- ☐ Conferir espaço livre nas unidades principais.
- ☐ Observar ruídos, aquecimento anormal, lentidão ou travamentos.
- ☐ Confirmar que o backup dos arquivos importantes está funcionando.

Mensal

- ☐ Consultar o Monitor de Confiabilidade (perfmon /rel) se houve falhas.
- ☐ Revisar aplicativos instalados e atualizações disponíveis (winget upgrade).
- ☐ Verificar inicialização e processos que consomem recursos.
- ☐ Conferir espaço livre e saúde reportada do armazenamento.
- ☐ Revisar cabos, conectores, ventilação e limpeza externa com o equipamento desligado.

A cada 2 ou 3 meses, conforme uso

- ☐ Gerar relatório de bateria em notebooks.
- ☐ Verificar drivers e atualizações disponibilizadas pelo fabricante.
- ☐ Executar DISM/SFC se houver sintomas ou indícios de corrupção.
- ☐ Verificar o sistema de arquivos quando houver erros ou alertas.
- ☐ Testar a restauração de arquivos do backup.

Cuidados específicos com notebooks

- ☐ Usar o equipamento sobre superfície firme, sem bloquear entradas e saídas de ar.
- ☐ Evitar calor excessivo e exposição a líquidos.
- ☐ Observar autonomia e sinais de estufamento da bateria; se houver estufamento, interromper o uso e procurar assistência.
- ☐ Usar carregador compatível e em boas condições.

Cuidados específicos com desktops

- ☐ Manter circulação de ar livre ao redor do gabinete.
- ☐ Verificar periodicamente poeira acumulada; limpeza interna deve ser feita com segurança e equipamento desconectado.
- ☐ Conferir cabos de energia e dados e fixação dos componentes, se houver experiência técnica.

Cuidados: comandos que exigem critério

chkdsk C: /f — Corrige erros do sistema de arquivos e pode exigir que a unidade seja bloqueada ou que a verificação seja agendada para a próxima inicialização.

taskkill /PID ... /T — Encerra processos. Salve o trabalho antes e confirme o PID correto. Evite encerrar processos essenciais do Windows.

winget upgrade --all — Pode atualizar vários aplicativos de uma vez. Revise os pacotes e esteja preparado para possíveis mudanças de versão ou solicitações de reinicialização.

netsh winsock reset / netsh int ip reset — Redefinem componentes de rede. Use somente quando o diagnóstico indicar necessidade; anote configurações especiais antes.

Optimize-Volume / defrag — Prefira a otimização automática do Windows. A ferramenta trata SSD e HD de forma diferente; não force desfragmentação tradicional em SSD.

O que este manual não substitui

Este material é educativo e não garante recuperação de dados, reparo de hardware ou eliminação de malware. Se houver falhas físicas no disco, bateria estufada, cheiro de queimado, superaquecimento intenso ou perda de dados importantes, desligue o equipamento quando necessário e procure assistência técnica qualificada. Faça cópias de segurança antes de operações que possam alterar o sistema de arquivos.

Fontes oficiais e consulta

• Microsoft Learn — Fim do suporte do Windows 10: https://learn.microsoft.com/pt-br/lifecycle/announcements/windows-10-end-of-support
• Microsoft Learn — SFC: https://learn.microsoft.com/pt-br/windows-server/administration/windows-commands/sfc
• Microsoft Learn — CHKDSK: https://learn.microsoft.com/pt-br/windows-server/administration/windows-commands/chkdsk
• Microsoft Learn — DISM: https://learn.microsoft.com/pt-br/windows-hardware/manufacture/desktop/dism-operating-system-package-servicing-command-line-options
• Microsoft Learn — Ciclo de vida do Windows: https://learn.microsoft.com/pt-br/lifecycle/faq/windows

Marcosvfonseca.com • Tecnologia sem complicação