

2026

OSC CRESCER PARA O FUTURO



/cartilha_educativa/tecnologia

SEGURANÇA DIGITAL

produzido por Fernanda Takao

VENDA PROIBIDA

distribuição gratuita





ESTOU SEGURO ONLINE?

Você já teve a impressão de que a Internet é um mundo menos real que sua casa ou sua escola? Vou te dizer: essa impressão é mais falsa do que nota de três reais!

Há consequências reais no mundo online. Há **recursos incríveis**, mas também **perigos verdadeiros**.

Estar seguro significa usar a rede de forma a proteger você, seus dados e as pessoas que você ama. Assim como trancamos a porta de casa e não permitimos que estranhos entrem, na internet nós devemos reconhecer e **afastar pessoas mal-intencionadas**.

TEMAS ABORDADOS

1

PESSOAS PERIGOSAS NA INTERNET

2

ARMADILHAS E GOLPES DIGITAIS

3

SENHAS E PRIVACIDADE

4

DESINFORMAÇÃO

5

DISCURSOS DE ÓDIO E DISCRIMINAÇÃO

6

CYBERBULLYING

7

SAÚDE DIGITAL

8

O QUE FAZER QUANDO ALGO DÁ ERRADO?

Muitos usuários da internet mentem a idade, o nome e até o gênero. Nós nem sempre sabemos quem realmente está do outro lado da tela. Lembra da regra “jamais fale com estranhos”? A lógica é a mesma.

PESSOAS PERIGOSAS NA INTERNET

Se alguém que você conheceu *online* te pedir seu **endereço**, seu **telefone**, ou mesmo **fotos** suas, nunca envie.

Também nunca aceite manter a **conversa em segredo**, muito menos marcar um **encontro escondido**.

Fale imediatamente com seus responsáveis ou com um professor da escola.



Pessoas mal-intencionadas usam a internet para planejar crimes como assédio, roubo e sequestro. Fique atento e jamais se exponha!

GOLPES DIGITAIS

Clique aqui para obter moedas infinitas no seu jogo favorito!

Você ganhou um carro num sorteio internacional!



Baixe este app e ganhe dinheiro na mesma hora!

JÁ VIU MENSAGENS DESSE TIPO?

Isso se chama **GOLPE!**

Os criminosos digitais criam essas promessas milagrosas para fazer você clicar em **links suspeitos**, baixar **vírus** ou entregar suas **senhas**. O objetivo deles é invadir seu celular ou computador e roubar seus dados.

A oferta é boa demais para ser verdade?
A pessoa que a enviou é uma estranha?

Não clique. Não baixe. Não responda.

SENHAS FORTES

- Utilize pelo menos 10 dígitos.
- Use letras, números e símbolos, como @, #, \$, % e &.
- Crie senhas aleatórias, como T.24-\$0xA_q*08f.

Suas senhas são como as **chaves da sua casa**. Nunca as compartilhe, nem com os seus amigos.

SUPERPROTEÇÃO

Ative a verificação em duas etapas (**2FA**). Com ela, ainda que roubem sua senha, é preciso ter um código para entrar na sua conta.

SENHAS FRACAS

Evite coisas óbvias, como sua data de aniversário, o nome do seu pet ou o título do seu filme favorito.

Fuja de combinações genéricas, no estilo "senha123". Também:

- Não use a mesma senha para tudo.
- Não anote a senha em apps como bloco de notas e WhatsApp.

SENHAS E *

PRIVACIDADE

DESINFORMAÇÃO



!!

Não tome vacina, pois muda seu DNA! Ouça este áudio e cure sua timidez ou sua ansiedade social! Use este suplemento e cresça 10 centímetros em uma semana!



Na internet, **muita gente cria problemas falsos para ganhar seguidores e vender coisas inúteis**. Eles tentam nos convencer com apelo à autoridade, em falas como “tal cientista disse, então é verdade!”, sem provar de fato. Há também quem diga “sou médico, então sempre estou certo”, mesmo indo contra a ciência.

O que a medicina diz sobre vacinas? Como a psicologia e a psiquiatria tratam ansiedade social? Meu professor já não ensinou que a altura é limitada pela genética?



Sempre valide informações em fontes confiáveis, como o Google Acadêmico, onde vários cientistas publicam estudos sérios.



DISCURSOS DE ÓDIO E DISCRIMINAÇÃO

Nossa sociedade evoluiu para entender que todos nós **somos iguais em valor e dignidade**, independente de cor, gênero, orientação sexual ou religião. Mas há na Internet quem afirme o contrário.

Pessoas mal-intencionadas usam a raiva e o preconceito para **criar polêmica, conseguir engajamento e vender cursos** que prometem "fórmulas secretas" para o sucesso ou para os relacionamentos.



Veja no quadro
ao lado a
diversidade entre
pessoas cujas
contribuições
foram essenciais
ao mundo.

Hedy Lamarr: uma cientista e atriz que criou a tecnologia base do *Wi-Fi* e do *Bluetooth* que usamos hoje.

Machado de Assis: um homem negro, um dos maiores escritores tanto do Brasil quanto do mundo.

Alan Turing: o pai da computação, homem gay que decifrou os códigos nazistas na 2ª Guerra Mundial.

Hellen Keller: mulher surdocega que venceu barreiras e se tornou uma escritora e ativista brilhante.

EXEMPLO DE MANIPULAÇÃO

Sabia que antigamente nós só sobrevivíamos aos predadores se ficássemos em grupo? Nosso cérebro aprendeu a sinalizar o perigo da solidão. Por isso a **rejeição**, algo natural da vida, dói tanto.

Imagine que Matheus gosta de Joana e quer demonstrar seu afeto por ela.



Oi, Joana! Pinte este quadro para você. Usei vermelho, azul e prata, que são minhas cores vivas favoritas. O que acha de pendurá-lo no seu quarto?

Que quadro incrível, Matheus! Agradeço muito. Não vou pendurar no meu quarto, pois tudo lá é em cores pastéis, mas vou guardá-lo com carinho.



Matheus é um pintor ruim? Não. Joana é má por não pendurar o quadro no quarto? Não. Há só uma **incompatibilidade de gostos**. Sentimentos não se controlam. Nem sempre nós somos correspondidos.

Tem gente na Internet tentando convencer Matheus de que Joana e todas as garotas são más e interesseiras. Utilizam do sentimento de rejeição, do qual já falamos, para gerar ódio.

**JOVENS REVOLTADOS DÃO MAIS
AUDIÊNCIA E DINHEIRO**

NÃO CAIA NESSA!

CYBER BULLYING

Zombar, **ofender** ou **excluir** alguém nas redes sociais e nos jogos online também é violência. Tratar todos com respeito é uma obrigação em qualquer lugar.

Bullying não é brincadeira, tampouco frescura. Se você for vítima, **busque ajuda**. Lembre-se da nossa conversa sobre pessoas lucrando ao incentivar o ódio gratuito na Internet.



- 1 Tire print de tudo; são provas.
- 2 Bloqueie e denuncie os perfis.
- 3 Fale com alguém de confiança.

Evite se comparar. **As redes sociais são uma grande vitrine de vidas perfeitas.** As pessoas só mostram seus melhores momentos. Não é justo comparar seu dia a dia real com a vida editada dos outros.

Lembre também: cada um têm suas próprias condições e oportunidades. Seu colega da escola que está viajando na Disney pode estar também admirando o seu talento com o violão ou sua conexão com o seu grupo de amigos.

Há como comparar uma bela cor com um cheiroso perfume? Não. Ambos são **únicos**. Sua vida e a dos demais funcionam dessa mesma forma.



SAÚDE DIGITAL

USO INTELIGENTE

Tenha muito cuidado com vídeos curtos, como Reels e TikTok. As plataformas usam um truque químico no nosso cérebro: a dopamina.

A dopamina é o **neurotransmissor ligado à busca por recompensa**. Ela age deixando seu cérebro em espera ansiosa conforme você arrasta o dedo para o próximo vídeo curto. Esse **ciclo de constante expectativa vicia**, prendendo-nos por horas e horas nas telas.

Reserve um tempo para ficar *offline*. Pratique um esporte, leia um livro, marque um encontro com um amigo. Enquanto a leitura melhora o foco e a memória, o contato social faz bem à saúde mental e libera hormônios do bem-estar.



Podem parecer pessoas, mas são **programas treinados para adivinhar a próxima palavra**. Imagine uma versão super avançada do previsor textual do seu celular: a IA leu bilhões de textos na Internet e aprendeu a combinar frases de forma similar à nossa. É ótima para pesquisas rápidas e para aquele problema difícil de matemática. Mas **ela não têm consciência** do que diz, nem faz juízo moral de nada.

Atenção! Pedir para uma IA escrever sua redação inteira ou resolver todas as questões da sua tarefa é igual a contratar alguém para ir à academia por você. Nosso cérebro precisa resolver desafios sozinho para se desenvolver, assim como nossos músculos. Evitá-los só vai impedir você de verdadeiramente aprender.



A IA não é sua amiga, nem conselheira, muito menos psicóloga. **Ela pode dar respostas erradas com a maior convicção.** Sempre verifique. E tenha em mente: uma máquina não é capaz de substituir a presença e o olhar humano.



Enquanto a IA pode ler sua opinião negativa sobre si mesmo e aceitar sem questionar, alguém de confiança, como um psicólogo, vai analisar com uma lupa, identificando ideias distorcidas e pontos reais de melhoria. As IAs são previsores textuais avançados, lembra? **Usá-las como guia é perigoso para a sua saúde mental.**



O QUE FAZER QUANDO ALGO DÁ ERRADO?

Se **um adulto pediu fotos** suas, se seu emocional não está bem, se você foi vítima de **golpes ou cyberbullying**, peça ajuda aos seus responsáveis, à coordenação da escola, ou às autoridades (veja a contracapa). Você também pode entrar em contato com o posto de saúde mais próximo e pedir informações sobre **atendimento psicológico gratuito**. Não enfrente tudo sozinho.

- 1 CORTE O CONTATO IMEDIATAMENTE**
- 2 TIRE PRINTS DE PERFIS E CONVERSAS**
- 3 BLOQUEIE E DENUNCIE NA PLATAFORMA**
- 4 ACIONE UM ADULTO OU AS AUTORIDADES**

osc CRESCER PARA O FUTURO

SE TE FEZ MAL,

IMPORTA!

Precisa denunciar violência
na internet?

 **100** ou  **(61) 99656-5008**

Suporte +
orientação

SAFERNET

DISQUE
190

Emergência



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!