

# **SEGURANÇA E PRIVACIDADE NO AMBIENTE DIGITAL**

**Um guia para o uso consciente e  
seguro do ambiente digital**

**Indaiara Santos Bonfim**

**Jade Cattleya  
Fernandes do  
Nascimento**

**Marcos Vinícius Melo  
dos Anjos**

**Matheus Oliver de  
Carvalho Cerqueira**

**Rômulo Guedes Araújo  
Chamusca**



# ÍNDICE

Apresentação do material	1
Introdução	3
Comportamento no ambiente digital	4
Bullying	
Perfis fakes	
Fake news	
Atitudes a tomar	
Considerações Finais	
Materiais Recomendados	

# APRESENTAÇÃO

O objetivo deste material é de propor atitudes e reflexões a respeito do uso consciente das tecnologias digitais, em especial as redes sociais.

Esta cartilha é o produto final para a disciplina MATA68 - Computador, Ética e Sociedade, da Universidade Federal da Bahia, de autoria dos estudantes:

- Indaiara Santos Bonfim
- Jade Cattleya Fernandes do Nascimento
- Marcos Vinícius Melo dos Anjos
- Matheus Oliver de Carvalho Cerqueira
- Rômulo Guedes Araújo Chamusca

o material está disponibilizado para a sociedade, na forma desta cartilha, sendo permitido e estimulado o seu compartilhamento, para que possamos facilitar que as pessoas próximas a todos que lerem este material estejam mais seguras e confiantes quanto às possibilidades que a tecnologia tem a oferecer de maneira saudável.

Assim, os autores desejam a todos uma boa leitura e esperam que esse material contribua para que cada leitor aprenda algo novo para colocar em prática no seu dia a dia digital.

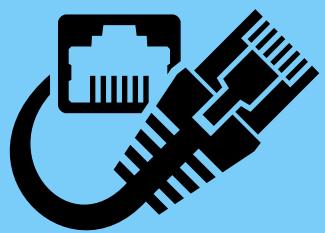
# INTRODUÇÃO

Imaginemos que você acordou e, sem demora, vai apertar um botão de algum dispositivo eletrônico que está conectado à internet (ou talvez, nem precise mais apertar). Você já parou para pensar sobre o que ela é?



**INTERNET:** Palavra que já faz parte do dia a dia da maioria dos brasileiros há um bom tempo. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios de 2021, 90% dos lares brasileiros estão conectados à internet. Mas o que está por trás desse universo que ainda pode ser visto através de uma lente mágica como um universo à parte do nosso?

Do ponto de vista prático: É o nome dado a vários computadores, conectados entre si através de cabos ou satélites e outros equipamentos, para trocar arquivos e informações.



Do ponto de vista do dia a dia, a internet um "lugar" em que podemos fazer de tudo e muito mais. Mas a possibilidade de fazer de tudo não significa que se deve fazer de tudo.



# INTRODUÇÃO

A internet possibilita coisas boas, mas sendo uma ferramenta, ela pode ser usada de forma positiva ou negativa para a vida das pessoas. A intenção da cartilha não é assustar os leitores sobre "os absurdos que a internet favorece", mas ajudar a entender que por trás desses efeitos negativos, estão pessoas reais e como podemos evitar esses problemas.

Aqui são abordados diversos temas (comportamento no ambiente digital, cyberbullying, perfis falsos, perfis falsos), mas certamente, poderiam ser abordados também vários outros. Assim, desde já incentivamos a exploração de temas relacionados.



No final desse material, há um QR code e um link para um compilado que fizemos com vários materiais e temas interessantes para você pesquisar, aprender mais e compartilhar esse conhecimento.

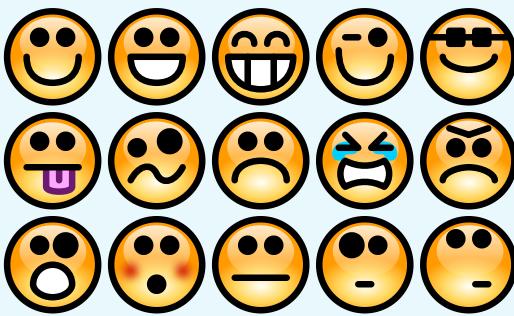
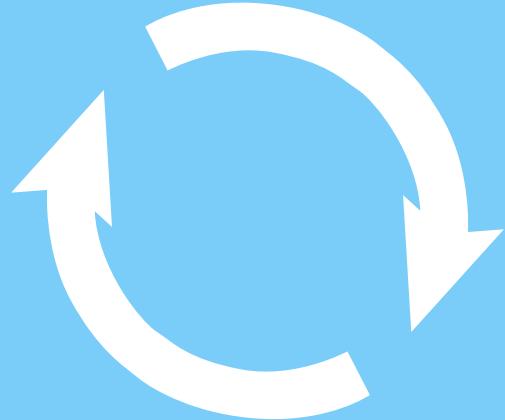
O primeiro tema é o "comportamento no ambiente digital". Vamos abordar o que você deve ou não fazer, quais comportamentos maliciosos as pessoas podem apresentar e cuidados que você pode tomar.



# COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DIGITAL

Não podemos mais dividir a vida entre um mundo real e um digital, como se fossem separados, pois atualmente, um é uma extensão do outro.

O que se faz no mundo digital tem consequências no mundo real e vice-versa.



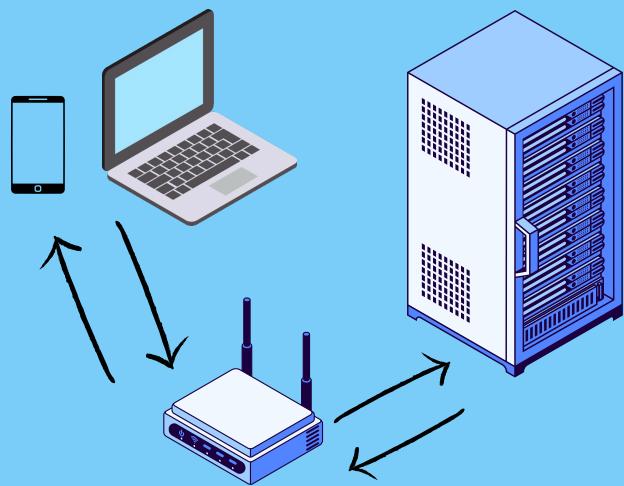
Na internet, pessoas diversas, de diferentes lugares se aproximam em instantes, então, antes mesmo de apertar o primeiro botão, lembre-se que é importante respeitar a todos e saber que nem todas as pessoas podem ter a mesma atitude, ou mesmo boas intenções.

Pense na internet como uma rua, na qual você tem um endereço. Você precisa abrir a porta para sair de casa, seguir uma etiqueta para entrar na casa dos outros ou mesmo para receber visitas.

Portanto, não entre em uma casa desconhecida (sites, perfis, redes...). Não deixe a sua porta sem aberta à toa (cuidado ao usar redes públicas, não deixar perfis de redes sociais abertos ou dispositivos desbloqueados)

# COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DIGITAL

Como dito anteriormente, a internet tem muitos dispositivos e cada um deles interage de forma diferente com ela, mas, de forma básica, consiste de dispositivo de acesso, um ponto de acesso e um dispositivo acessado.



Podemos dividir os cuidados em 3:

1. Cuidado com o dispositivo ao qual você usa a internet;
2. Cuidado com a conexão que você usa;
3. Cuidado com os sites ou aplicativos que você acessa



# COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DIGITAL

**1**

Aqui estamos falando de computadores, smarphones, smartwatches, smarttvs e o que mais tiver de "smart"

Não deixe pessoas desconhecidas ou não confiáveis os usarem. Também não adquira sem conhecer a procedência.

Pessoas podem espionar ou acessar informações sigilosas; se passar por você para cometer atos ilícitos ou danosos; bloquear seu acesso ao dispositivo



**2**

Aqui estamos falando de redes de Wi-Fi abertas ou públicas como de shoppings, aeroportos, praças...

Em redes públicas ou sem senhas, o seu dispositivo pode ser visto por outros na mesma rede, que podem trocar informações.



Os efeitos são os mesmos dos citados anteriormente, e um criminoso nem precisaria tocar no seu dispositivo para isso.

**3**

Aqui estamos falando de sites e aplicativos, sejam eles muito famosos ou praticamente desconhecidos

Se for acessar um site desconhecido, pesquise antes de acessar o link (se for estranho, não entre).

Para aplicativos, olhe a classificação dele, número de downloads e comentários antes de instalar.

Se for um site/app famoso, leia os Termos de Serviço e a Privacidade antes de se cadastrar.

# COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DIGITAL

1

Exemplos:

Home > Ataque hacker  
**Carregador "hacker" pode roubar suas senhas digitadas em um teclado sem fio**  
14/01/2015 às 14:52 • 2 min de leitura

Fonte: Tecmundo, 2015

**Cabo USB rouba senhas e dados remotamente e transmite por wireless**

Hacker desenvolve cabo USB com saídas Lightning e Tipo-C que é capaz de roubar dados e mensagens tecladas, transmitindo-as em até 1 km

Gabriel D. Lourenço | 03/09/2021 19h39, atualizada em 06/09/2021 13h57

Fonte: Olhar Digital, 2021

2

Exemplos:

3

Exemplos:

Fonte: Jusbrasil,

# CYBERBULLYING

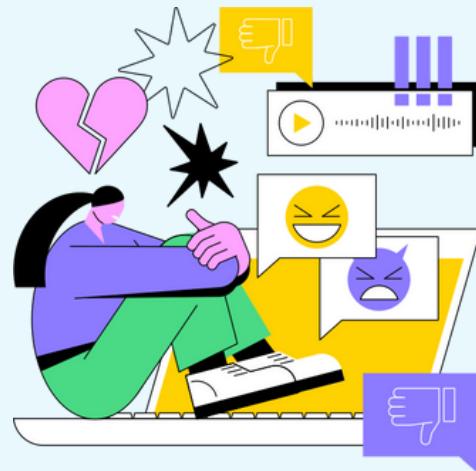
## VOCÊ SABE O QUE É O CYBERBULLYING?



O cyberbullying é uma forma de bullying que ocorre no ambiente digital, utilizando a tecnologia e a internet como meios para intimidar, assediar, humilhar ou ameaçar uma pessoa.

### SINAIS DE PRÁTICA:

- Envio de mensagens ofensivas, ameaçadoras ou humilhantes;
- Compartilhamento de imagens ou vídeos humilhantes;
- Difamação e disseminação de boatos;



### AINDA SÃO SINAIS:

- Exclusão social deliberada;
- Publicação de comentários constantes de ódio ou desprezo;
- Perseguição online (stalking);
- Manipulação emocional;

# CYBERBULLYING

## QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS ?

O cyberbullying pode levar a uma série de problemas emocionais, como:

- Ansiedade
- Depressão
- Estresse
- Baixa autoestima
- Tristeza e desesperança.



A vítima pode se sentir constantemente amedrontada, insegura e com medo de enfrentar situações online ou offline.

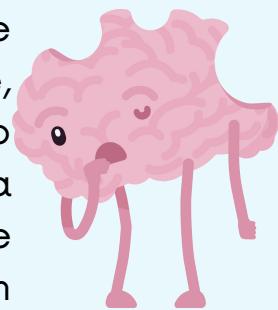
Se sente excluída e evita interações com outras pessoas, tanto no ambiente online quanto no offline. Pode se retrair e evitar participar de atividades sociais por medo de ser ridicularizada e/ou assediada.



# CYBERBULLYING



O impacto emocional e o estresse causados pelo cyberbullying podem afetar o desempenho acadêmico da vítima. Ela pode ter dificuldade em se concentrar nos estudos, apresentar queda no rendimento escolar, faltar às aulas ou até mesmo abandonar os estudos.



O cyberbullying está fortemente associado a problemas de saúde mental, como o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, depressão e até mesmo ideação suicida. A constante exposição a comportamentos hostis e humilhantes pode levar a um impacto significativo na saúde mental da vítima.

Pode afetar negativamente a autoimagem da vítima, causando distorção da percepção de si mesma. A vítima pode começar a duvidar de suas habilidades, sentir-se inadequada, feia ou indesejável, o que pode resultar em problemas de autoconfiança e autoaceitação.



# CYBERBULLYING

O estresse e a ansiedade causados pelo cyberbullying podem ter efeitos físicos na vítima, que pode apresentar problemas de sono, perda de apetite, dores de cabeça, dores musculares, distúrbios gastrointestinais e outros sintomas físicos relacionados ao estresse crônico.



Em casos mais graves, por se sentir sem saída, sem suporte e enfrentar intensa angústia emocional, pode considerar comportamentos autodestrutivos, como a automutilação.

E A PREVENÇÃO ?



SAIBA COMO EVITAR AS CHANCES  
DO BULLYING ACONTECER COM VOCÊ

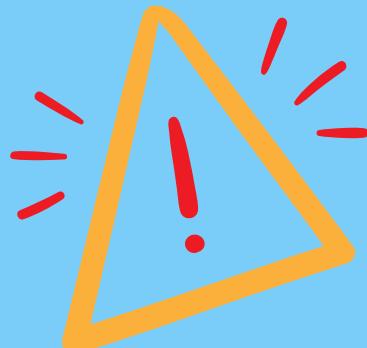
# CYBERBULLYING

A prevenção do cyberbullying é importante para proteger a saúde emocional das vítimas, promover a igualdade e inclusão, construir um ambiente online seguro e saudável, além de garantir que crianças e jovens possam desenvolver-se de forma saudável e sem medo de abusos. Todos nós temos a responsabilidade de agir e prevenir o cyberbullying para construir uma internet mais segura e respeitosa para todos.

## SEJA CAUTELOSO COM SEUS DADOS PESSOAIS:

Evite fornecer a pessoas desconhecidas ou em plataformas inseguras, informações sensíveis ou privadas, como:

- endereço;
- número de telefone;
- detalhes da sua rotina;



Cuidado ao compartilhar fotos e vídeos, principalmente se o conteúdo for muito íntimo. É um perigo em mãos mal intencionadas.

# CYBERBULLYING

## USE A INTERNET COM SEGURANÇA:



Adote práticas seguras ao utilizar a internet:

- Ajuste as configurações de privacidade nas redes sociais para controlar quem pode ver suas postagens e informações pessoais;
- Use senhas fortes e únicas para suas contas online;

- Evite aceitar convites de pessoas que você não conhece pessoalmente e cuidados com os perfis falsos;
- Fique atento a comportamentos suspeitos ou contas falsas. Denuncie e bloquee usuários que estejam praticando bullying ou assédio.

## ESTEJA CIENTE DE SUAS ATIVIDADES ONLINE:



**ATENÇÃO** \*

SE PREVENIR DO BULLYING  
É MUITO IMPORTANTE, MAS  
É AINDA MAIS IMPORTANTE,  
NÃO REPRODUZI-LO



# CYBERBULLYING



VOCÊ DEVE SABER QUE MESMO QUE NÃO ESTEJA SOFRENDO O BULLYING, É IMPORTANTE QUE SE QUESTIONE SE NÃO ESTÁ SENDO O PRATICANTE...

## PARA QUE ISTO NÃO OCORRA:

- Evite compartilhar algo que possa prejudicar ou ofender alguém;
- Não trate os outros como você não gostaria de ser tratado;
- Não responda ou se envolva em discussões negativas. Isso pode incentivar mais comportamentos prejudiciais;



## SAIBA TAMBÉM O QUE DEVE SER FEITO:

- Pense nas consequências de suas palavras e ações antes de postar algo;
- Incentive e promova uma cultura de respeito e tolerância nas comunidades online.
- Intervenha de forma construtiva quando testemunhar bullying ou assédio online;
- Tire capturas de tela ou faça download de evidências das interações ofensivas para ter registros caso precise denunciar;

# CYBERBULLYING

DICA EXTRA PARA  
MAMÃES E PAPAISS:

VOCÊ CONHECE O ?  
CONTROLE PARENTAL



São medidas e ferramentas utilizadas pelos pais ou responsáveis para monitorar e controlar as atividades online e o acesso de crianças e adolescentes a conteúdos inadequados na internet, com o objetivo de garantir sua segurança e bem-estar. É uma forma de orientar e proteger os jovens enquanto eles exploram o mundo digital.

EXISTEM DIVERSAS FORMAS DE CONTROLE PARENTAL:

Os filtros de conteúdo, que são softwares ou configurações que impedem o acesso a sites e conteúdos inapropriados para crianças, como a violência, a pornografia, linguagem ofensiva e outros conteúdos inadequados;

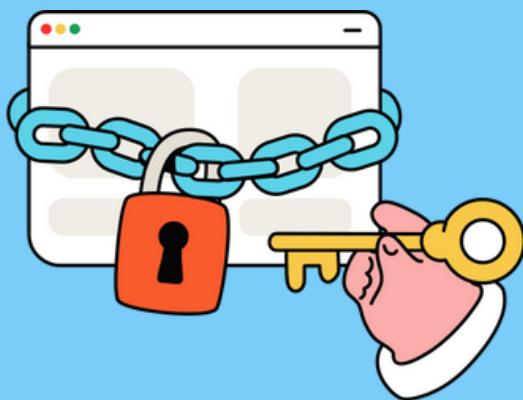


# CYBERBULLYING



As restrições de tempo, que permitem definir limites para o tempo que as crianças podem passar online. Isso ajuda a evitar o uso excessivo da internet e a garantir um equilíbrio saudável entre atividades online e offline.

O monitoramento de atividades, que envolve o acompanhamento das atividades online das crianças e adolescentes, através do acesso às informações de histórico de navegação, mensagens, mídias sociais e outras interações online. O objetivo é identificar comportamentos de risco e intervir, se necessário.



As configurações de privacidade, que permitem controlar quem pode entrar em contato com as crianças e quais informações pessoais estão disponíveis publicamente. Isso ajuda a minimizar o risco de interações indesejadas ou contatos de pessoas desconhecidas.

# CYBERBULLYING

Além das medidas técnicas, o controle parental também envolve a educação e a orientação dos filhos sobre os perigos e as responsabilidades online. Os pais devem conversar abertamente sobre segurança na internet, comportamento apropriado, proteção de informações pessoais e como lidar com situações de risco, como o cyberbullying.



Cada família pode adotar as medidas de controle parental que considerar mais adequadas às necessidades e valores familiares. O objetivo final é proteger as crianças e os adolescentes enquanto eles se beneficiam das oportunidades e recursos disponíveis na internet.

# PERFIS FAKES

- Com a liberdade e anonimidade oferecidas pela internet, é muito fácil assumir qualquer identidade que se desejar.



- Basta fazer o download de uma foto e colocar algumas informações... e pronto! Você pode criar um perfil assumindo qualquer personalidade.

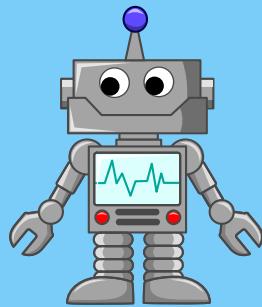
- Atualmente, com o desenvolvimento de bots (basicamente códigos de computador programados para reproduzir algum conteúdo de forma contínua), há uma explosão desse tipo de conta.



- É muito comum que esses perfis sejam feitos de maneira mal intencionada. Sendo assim, vão aqui algumas das suas características principais e cuidados que podem ser tomados.

# CARACTERÍSTICAS

- Contas criadas a pouco tempo, seguindo muita gente mas com poucos seguidores.



- Não tem foto de perfil ou tem uma foto que não seja relacionada com a pessoa, como um desenho.

- Não tem muita atividade no perfil; não tem muitos amigos e os que tem, não tem interação.



- Perfis se passando por um familiar ou famoso vão escrever e agir de forma diferente da pessoa original.

# CUIDADOS

Compartilhe o mínimo de informações possível. Podem usá-las para aplicar um golpe à você ou seus conhecidos.



Se um perfil desconhecido entrou em contato com você, procure informações sobre ele. Desconfie se achar pouca coisa.

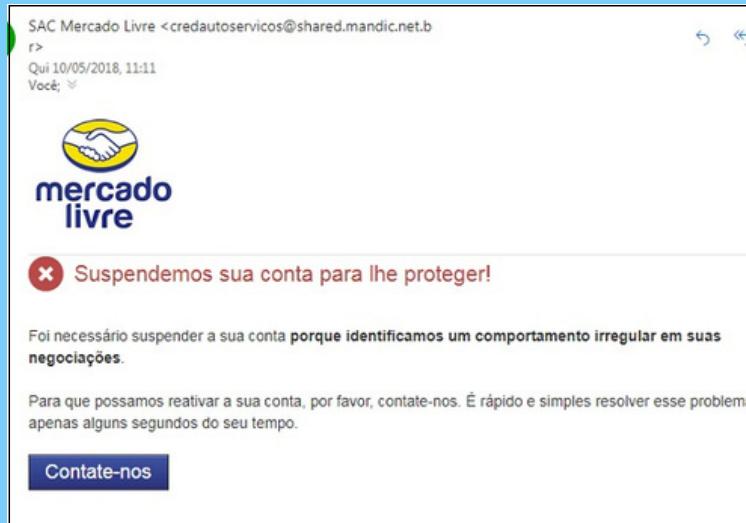
Não existe nada de graça. Não acredite em promoções milagrosas ou premios caindo do céu.



Se algum conhecido te abordar de um número estranho, procure essa pessoa. As vezes ela nem sabe que estão usando seus dados para um golpe.

# EXEMPLOS

**Email fraudulento:**  
Golpistas mandando um email simulando a conta do Mercado Livre.

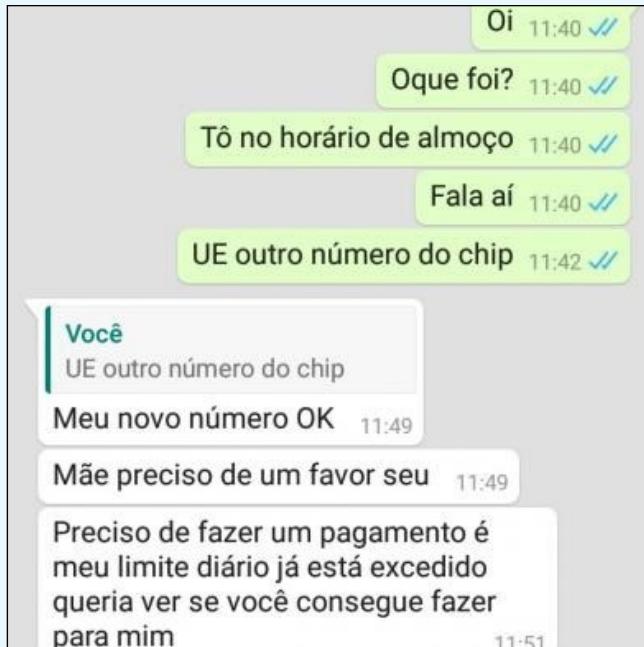


The screenshot shows a Twitter profile for a user named "Tiago". The profile picture is a generic placeholder. The bio is empty. The activity section shows the user joined in March 2019, followed by 5 users and followed by 0 users. The status message indicates the user is not being followed by anyone they are following.

**Bot no twitter:**  
Sem foto, nome genérico, pouca atividade. Usado para aumentar os seguidores de alguém/fins políticos.

# EXEMPLOS

**Perfis fake no Instagram:**  
Bots com fotos de mulheres, criados para aplicar golpes/roubar informações da vítima.



**Golpe de whatsapp:**  
Pessoa se passa por filha da vítima para conseguir dinheiro.

# FAKE NEWS

# ATITUDES A TOMAR



# Fake News

66

ELEIÇÕES 2022

**Consectetur adipiscing elit.** Phasellus eget vehicula ipsum. Curabitur vitae metus vitae.

## O IMPACTO DAS FAKE NEWS

**Etiam** euismod, **tempor** et **adipiscing** **elit.** Phasellus **eget** **vehicula** **ipsum.** Curabitur **vitae** **metus** **vitae** **erat** **viverra** **imperdiet.** Pellentesque **habitant** **morbi** **tristique** **senectus** **et** **netus** **et** **malesuada** **fames** **ac** **turpis** **egestas.**



## **ATENÇÃO ÀS PALAVRAS**

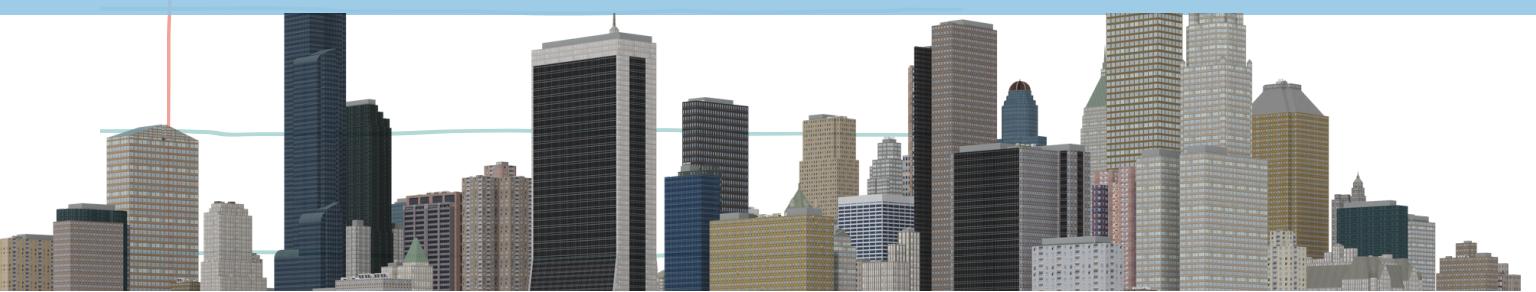
**Consectetur adipiscing**

**Curabitur vitae metus vitae.**

#### **COMBATE A DESINFORMAÇÃO**



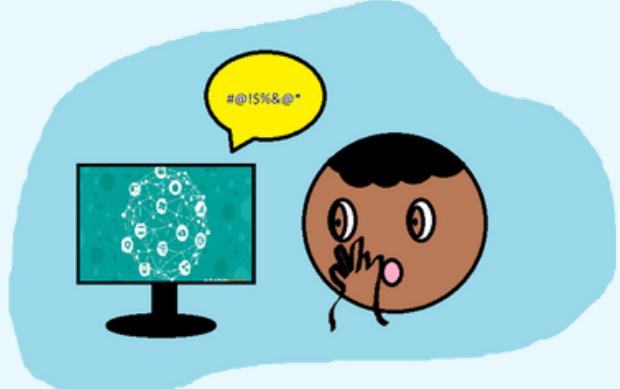
## A IMPORTÂNCIA DO VOTO



# O QUE FAZER SE...

Virmos linguagem inapropriada ou cyberbullying em redes.

Você ou outra pessoa postou algo



Surgiram comentários com xingamentos, que te deixou sensibilizado ou outros e a pessoa é irredutível?

Reporta os comentários e bloqueia o usuário

Fique na paz

A importunação persiste?

Contate seus responsáveis, ou autoridades

Cabe a quem está sofrendo o ataque em rede social, avaliar a gravidade e se necessário levar para o âmbito judicial, pois temos os códigos de amparo à honra que são os artigos 138, 139 e 140.



Caso não saiba o que fazer, contate alguém de sua confiança e esclareça o que está acontecendo

# O QUE FAZER SE...

## Encontrarmos perfis falsos

1. Não aceita-los em nossas redes;
2. Não manter contato com estes perfis;
3. Não compartilhar fotos ou arquivos pessoais;
4. Bloqueá-los imediatamente;



Caso tenha fornecido dados pessoais ou íntimos, entre em contato com a polícia e abra um boletim de ocorrência.

## ONDE DENUNCIAR EM SALVADOR?

Temos o Grupo Especializado de Repressão aos Crimes por Meio Eletrônicos, a Safernet, e em caso de crimes contra a criança/adolescente, basta discar 100.

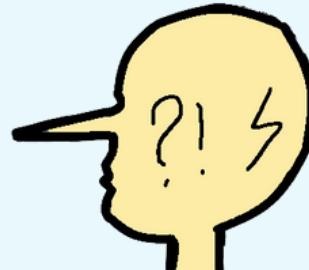
Para apoio emocional basta ligar para o centro de valorização a vida que é o 188.



# O QUE FAZER SE...

## Encontrarmos perfis falsos

1. Não aceita-los em nossas redes
2. Não manter contato com estes perfis
3. Não compartilhar fotos ou arquivos pessoais.
4. Bloqueá-los imediatamente



1. Caso tenha fornecido dados pessoais ou íntimos ,entre em contato com a polícia e abra um boletim de ocorrência.

## ONDE DENUNCIAR EM SALVADOR?

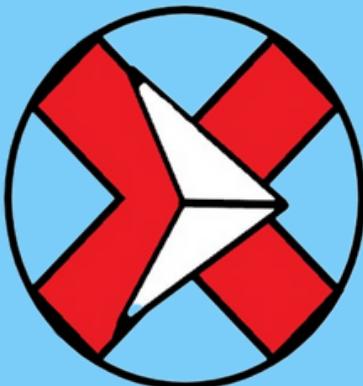
Temos o Grupo Especializado de Repressão aos Crimes por Meio Eletrônicos, a Safernet, e em caso de crimes contra a criança /adolescente, basta discar 100.

Para apoio emocional basta ligar para o centro de valorização a vida que é o 188



# O QUE FAZER SE...

Nos deparamos com uma fake news



1. Não compartilhe sem saber se é verdade;
2. Verifique a origem da informação;
3. Busque notícias em sites e páginas confiáveis ;

## COMO REDUZIR AS FAKE NEWS?

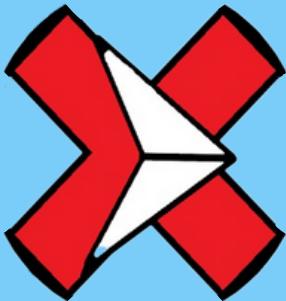
Sempre que possível, discuta entre familiares e amigos sobre o tema e alerte-os a respeito de mensagens que recebem por aplicativo.



Ao receber uma notícia falsa, rebata com fontes confiáveis e mostre-as a quem está espalhando o conteúdo. Caso seja extremamente grave, compartilhe a notícia verdadeira em seus status, stories, etc.

# O QUE FAZER SE...

Nos depararmos com uma Fake News



1. Não compartilhe sem saber se é verdade
2. Verifique a origem da informação
3. Busque notícias em sites e páginas confiáveis

## COMO REDUZIR AS FAKE NEWS?

Sempre que possível , discuta entre familiares e amigos sobre o tema e alerte-os a respeito de mensagens que recebem por aplicativo.



Ao receber uma notícia falsa ,rebata com fontes confiáveis e mostre-as a quem está espalhando o conteúdo. Caso seja extremamente grave ,compartilhe a notícia verdadeira em seus status, stories, etc.

# MATERIAIS RECOMENDADOS

Ficou interessado por aprender mais sobre os conceitos abordados na cartilha? Ficamos muito felizes com isso! Podemos ainda recomendar vários materiais que sabíamos que não teriam muito espaço neste material e deixamos em uma página web, que você pode conferir no QR ao lado, ou entrando diretamente pelo link a seguir:



**[cartilhaambientedigital.streamlit.app](https://cartilhaambientedigital.streamlit.app)**

Aproveitamos para recomendar que diversifique seus conhecimentos, pesquisando sobre outros temas relacionados a segurança no ambiente digital.

Agradecemos a sua leitura e esperamos ter contribuído para que você consiga usar o ambiente digital da melhor forma e também ajudar as pessoas ao seu redor.

**Indaiara Santos Bonfim**

**Jade Cattleya Fernandes do Nascimento**

**Marcos Vinícius Melo dos Anjos**

**Matheus Oliver de Carvalho Cerqueira**

**Rômulo Guedes Araújo Chamusca**

