



**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**
SÃO PAULO
Câmpus Guarulhos

Responsáveis: Arthur Gonçalves Saldanha, Gustavo Bonifácio, Luiz Otávio de Oliveira, Gustavo Ribeiro, Erik Esmeraldo, Raissa Carla Ferreira da Silva, Alessandro Weber

Introdução

Com o objetivo de selecionar materiais acessíveis e de fácil compreensão para o público idoso, foi realizado um levantamento de dicas de segurança digital. Os conteúdos escolhidos buscam ressaltar a importância da segurança digital para o público idoso, e quais cuidados são essenciais para garantir que a navegação pelos meios digitais seja feita de forma segura. Essa curadoria visa apoiar o projeto de inclusão digital, oferecendo recursos didáticos visuais que incentivem a autonomia no uso da tecnologia.

Segurança Digital para Idosos: Cuidados Simples e Essenciais

1. Senhas Simples e Seguras

Problema comum: usar datas de aniversário, CPF ou nomes de familiares — fácil de adivinhar.

O que fazer:

- Escolha uma palavra fácil de lembrar e adicione números ou símbolos.

◦ Ex.: **Café21!** ou **Sol123***.

- Anote em papel e guarde em local seguro caso esquecer.
- Não precisa trocar sempre, mas use algo diferente para cada conta importante.





2. Golpes por telefone ou WhatsApp

Problema comum: alguém ligando ou mandando mensagem pedindo dinheiro ou códigos.

O que fazer:

- Desligue a ligação se parecer estranha.
- Ligue para o banco ou familiar usando o número que você já conhece, não o que apareceu na mensagem.
- Nunca passe códigos que chegam por SMS para ninguém.

3. Mensagens e e-mails falsos

Problema comum: e-mails ou mensagens dizendo que você ganhou algo, precisa pagar algo ou sua conta será bloqueada.

O que fazer:

- Não clique em links ou abra anexos.
- Digite o endereço oficial do site no navegador se quiser conferir.
- Peça ajuda para alguém se tiver dúvida.

4. Redes sociais seguras

Problema comum: aceitar qualquer pessoa como amigo ou postar dados pessoais.

O que fazer:

- Aceite apenas pessoas que você conhece.
- Não poste endereço, telefone, fotos de documentos ou avisos de viagem.
- Ajuste perfil para “**somente amigos**” ou equivalente.



Como configurar a privacidade nas redes sociais

Facebook

1. Abra o aplicativo ou site do Facebook.
2. Toque no **menu (três linhas)** ou na sua **foto de perfil**.
3. Vá em **Configurações** → **Privacidade**.
4. Toque em “**Quem pode ver suas postagens futuras?**” → selecione **Amigos**.

WhatsApp

Abra o WhatsApp.

1. Vá em **Configurações** → **Conta** → **Privacidade**.
2. Ajuste:
 - **Visto por último** → “Meus contatos”
 - **Foto de perfil** → “Meus contatos”
 - **Recado / Status** → “Meus contatos”

Instagram

1. Abra o Instagram e toque na sua **foto de perfil**.
2. Toque nas **três linhas** → **Configurações** → **Privacidade**.
3. Ative **Conta privada**.

Agora apenas pessoas que você aceitar poderão ver suas postagens e informações.



5. Aplicativos confiáveis

Sinais de que um app ou link é estranho

1. Origem desconhecida

- Não veio da **Google Play Store** ou **Apple App Store**.
- Recebido por WhatsApp, e-mail ou site desconhecido.

2. Solicita permissões desnecessárias

- Um app de lanterna pedindo acesso a contatos, câmera ou localização sem motivo.

3. Avaliações e comentários suspeitos

- Poucas avaliações ou apenas comentários positivos repetitivos podem indicar fraude.

4. Erros de ortografia ou aparência estranha

- Ícones ou textos mal feitos, traduções ruins, site com layout confuso.

5. Ofertas ou alertas sensacionalistas

- “Baixe agora e ganhe dinheiro fácil” ou “Seu celular está infectado, clique aqui” → sempre suspeito.

6. Proteção do celular

Evite chamadas indesejadas de números desconhecidos sem precisar bloquear contatos.

Android

1. Abra o aplicativo de telefone.
2. Toque nos **três pontinhos** ou “Mais”.
3. Selecione **Configurações** → **Números bloqueados**.



4. Ative **Bloquear chamadas de números desconhecidos**.

Chamadas de números não salvos serão silenciadas e enviadas para o correio de voz.

iPhone

1. Abra **Ajustes** → **Telefone**.
2. Toque em **Silenciar Chamadas Desconhecidas**.
3. Ative a opção.

Chamadas de números não salvos serão silenciadas sem tocar no celular.

Vídeos de apoio

- [Como bloquear chamadas de números desconhecidos no Android](#)
- [Como bloquear chamadas indesejadas no Android ou iPhone](#)

7. Dicas rápidas para lembrar sempre

- Desligue e confirme ligações ou mensagens suspeitas.
- Nunca passe códigos recebidos por SMS.
- Não clique em links ou abra anexos desconhecidos.
- Baixe apps apenas de lojas oficiais.
- Anote senhas importantes em papel guardado com segurança.
- Pergunte sempre para alguém de confiança se tiver dúvida.



8. Cuidado com Fake News

Problema comum: receber mensagens, vídeos ou notícias falsas que pedem compartilhamento ou mostram informações alarmantes.

O que fazer:

- **Não compartilhe imediatamente** mensagens ou postagens que parecem estranhas ou chocantes.
- **Verifique antes de acreditar:**
 - Pesquise o assunto em **sites confiáveis de notícias**.
 - Consulte **fontes oficiais** (como órgãos de saúde, governo ou imprensa reconhecida).
- **Desconfie de títulos sensacionalistas:** palavras como “URGENTE” ou “VOCÊ NÃO VAI ACREDITAR” geralmente indicam fake news.
- **Confirme com alguém de confiança** antes de tomar qualquer ação ou compartilhar.

Como checar uma notícia

1. Abra o navegador ou site confiável.
2. Digite palavras-chave da notícia + “site confiável” ou “checar notícia”.
3. Veja se fontes confiáveis publicaram a mesma informação.
4. Se ninguém confiável publicar, **não compartilhe**.

Exemplo prático:

Mensagem no WhatsApp:

“Seu banco vai cobrar taxa extra amanhã, clique aqui para cancelar!”



O que fazer:

- Não clique no link.
- Vá direto ao site oficial do banco ou ligue para o atendimento usando o número conhecido.

9. Fontes confiáveis para aprender mais

- [SaferNet Brasil](#) — Dicas e alertas sobre golpes digitais.
- [PROCON](#) — Orientações sobre fraudes e proteção do consumidor.
- [Banco Central](#) — Como usar internet banking com segurança.
- [Gov.br - Segurança Digital](#) — Orientações do governo sobre proteção de dados e segurança online.
- [Internet Segura - Comitê Gestor da Internet no Brasil](#) — Dicas de segurança digital, proteção de dados e boas práticas na internet.
- [Conselho Nacional de Justiça – Segurança Digital](#) — Informações sobre segurança digital em serviços judiciais e governamentais.