



## DATA DETOX



### Intoxicação de dados

Se pensarmos sobre o que os nossos dados dizem sobre nós, talvez não pareça nada preocupante: quem liga se eu sou fã de música pop, ou que tenho uma coleção de carrinhos, ou que tenho um crush pelo cara do TI?

O problema é o que acontece com estas informações: nossos dados são coletados por meio de todos os nossos aparelhos, serviços e contas, e analisados, compartilhados e vendidos. Ao longo do tempo, quando conectadas, essas informações fazem surgir alguns padrões digitais íntimos: nossos hábitos, movimentos, relacionamentos, preferências, crenças e segredos são revelados aos que coletam nossos dados e tiram proveito deles.

Conforme for seguindo esse detox de dados, você terá uma ideia de como e por que isso tudo acontece e vai poder seguir passos bem práticos para reduzir o seu “acúmulo de dados” – um acúmulo que pode levar à consequências desconfortáveis no longo prazo.

### Comece hoje o seu Detox

Todos têm motivos para se preocupar com seu acúmulo de dados. Qual é o seu?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Acho essas propagandas que me seguem pela Internet meio assustadoras.  | <input type="checkbox"/> Me preocupo com que as notícias que leio on-line possam estar sendo alteradas com base em minhas atividades on-line. |
| <input type="checkbox"/> Me preocupo com que alguém possa roubar minha identidade e abrir contas em meu nome.                                 | <input type="checkbox"/> Não gosto de não saber que tipo de informações sobre mim estão sendo armazenadas.                                    |
| <input type="checkbox"/> Não acho que empresas deveriam ganhar dinheiro usando minhas informações pessoais.                                   | <input type="checkbox"/> Tenho vergonha dessas fotos velhas on-line.  |
| <input type="checkbox"/> Me preocupo com que meus dados possam afetar minha avaliação de crédito ou me levar a ter custos maiores de seguros. | <input type="checkbox"/> Gostaria de sentir que tenho mais controle sobre minha vida digital.   |
| <input type="checkbox"/> Não gosto de pensar em que todas as minhas buscas on-line estão sendo gravadas (especialmente aquelas bem pessoais!) | <input type="checkbox"/> É claro que eu tenho algo a esconder – ninguém é tão sem-graça assim (ou tão perfeito assim!)                        |


Ou talvez você tenha um outro motivo – mas, não importa qual seja, esse detox pode te ajudar!

### O Detox

Cada dia desse plano de 8 dias vai exigir somente meia hora, ou menos, do seu tempo. Tudo o que você vai precisar são os aparelhos que você usa (notebook, smartphone, tablet) e acesso à Internet, e assim já poderá começar.

Cada dia desse programa trará um foco diferente e terminará com um Desafio do Dia que levará seu Detox de Dados um passo para frente. E se 8 dias parecem muito de uma vez só, não se preocupe, mesmo que seja somente um dia, já vale a pena fazer. Vamos lá, comece seu detox de dados hoje mesmo.

### Observação:

1. Para completar esse detox, algumas vezes, você precisará instalar algumas coisas, como por exemplo, um bloqueador de anúncios em seu navegador ou um aplicativo que visualiza ondas de rádios ao seu redor. Isso pode parecer um pouco contraditório: instalar coisas pode aumentar seu acúmulo de dados, mas também pode ajudar a reduzi-los! Todas as ferramentas recomendadas foram desenvolvidas por grupos que trabalham para proteger sua privacidade. Você pode ler mais sobre em [myshadow.org/appcentre](http://myshadow.org/appcentre).
2.  Quando esse ícone aparecer no texto, significa que você verá mais detalhes sobre o assunto no fim desse dia específico.



DATA  
DETOX  
KIT



#### Data Detox Kit

Conceito & conteúdo: Tactical Tech  
Apresentado por: Mozilla  
Design: laloma.info  
Ícones: Dana Zimmerling  
Ilustrações: Ramón Paris  
Licenciamento: CC-BY-NC-SA-4.0

Esse “Data Detox Kit” foi impresso por um parceiro local. Se você quiser reproduzir esses kits para a sua rede de contatos, mande-nos um e-mail! [datadetox@tacticaltech.org](mailto:datadetox@tacticaltech.org)

Faça seu Detox online: [datadetox.myshadow.org](http://datadetox.myshadow.org)



**1**  
**Descoberta**



**5**  
**Conectar**



**2**  
**Tudo em  
um só lugar**



**6**  
**Fazendo  
uma limpeza**



**3**  
**Sendo social**



**7**  
**Quem eles  
pensam quem  
você é?**



**4**  
**Pesquisar  
e Navegar**



**8**  
**Criar uma  
nova atitude**

# DATA DETOX



## Detox de Dados - Kit de 8 Dias. "Data Detox Kit"

Você sente que sua vida digital está fugindo do seu controle? Você se deixou instalar aplicativos demais, clicou "Eu concordo" muitas vezes e perdeu as contas de quantas contas e perfis você já criou? Talvez, sua vida digital não esteja tão sob controle quanto você gostaria que estivesse. Não se desespere, esse Detox de Dados é para você. No final dos próximos 8 dias, você estará a caminho de uma vida digital mais saudável e sob controle!

Curado pela



Apresentado pela



Traduzido e adaptado pela



Última atualização: 04/2019

Curado pela



Apresentado pela



Traduzido e adaptado pela





# 1 Descoberta



## Comece do zero



É claro que você, de vez em quando, pesquisa seu próprio nome no Google, só para checar o que aparece. Mas, você já parou para pensar que outras pessoas podem ver resultados diferentes quando procuram o seu nome? É o funcionamento oculto dos mecanismos de pesquisa em ação.


Para se ter uma ideia mais clara de como você aparece para os outros no mundo on-line, faça uma boa limpeza em seu navegador antes de fazer a pesquisa.

### No seu computador:

1. Abra o navegador que você mais usa e saia de todas as suas contas de e-mail e redes sociais.
2. Limpe seu histórico de navegação e cookies (veja instruções para o Firefox, Chrome e Safari abaixo). Observação: seu histórico de visitas a sites será apagado a não ser que esteja em seu favoritos, assim como senhas salvas e entradas de formulários da web.


 Firefox: menu  → *Histórico* → *Limpar Dados de Navegação* → Intervalo de Tempo a Limpar: Tudo.

 Chrome: menu  → *Histórico* → *Limpar Dados de Navegação* → limpar todos os itens abaixo no Intervalo de Tempo: Todo o período

 Safari: *Safari* na barra de menu superior → *Histórico* *Limpar Histórico* → *Limpar: Todo o Histórico*.

Agora você poderá ver seu resultado de busca do mesmo jeito que aparece para as outras pessoas.

## Busque seu nome

1. Vá a um mecanismo de pesquisa. Comece com o Google e depois tente com outros, como o DuckDuckGo ou Startpage. 
2. Agora busque seu nome. Se você tem um nome muito comum, adicione outro dado de identificação, como seu trabalho, sua cidade ou a escola que você frequentou.
3. Clique nas imagens abaixo da barra de busca. O que está associado ao seu nome?

## Busque sua foto


Descubra se tem alguma foto sua por aí, atual ou antiga, desvinculadas do seu nome.

1. Escolha uma foto para começar – pode ser uma foto de perfil antiga de alguma rede social.
2. Vá a um mecanismo de busca reversa de imagens como [images.google.com](https://images.google.com) ou [tineye.com](https://tineye.com) e faça o upload da imagem (clique na seta de upload ou no ícone da câmera). Onde mais essa imagem está sendo mostrada?



## 1 Você pode excluir isso?

Das imagem que apareceram em sua busca, você gostaria que alguma delas não estivesse publicada na Internet? (Agora, focaremos nas imagens, mas esse passo poderá ser adaptado a outras coisas que você encontrou).

1. Onde a imagem está hospedada? Talvez, esteja em algum lugar onde você tem algum controle, como uma de suas contas de rede social. Nesse caso, tente simplesmente removê-la por conta própria, ou substitua por uma outra foto, ou ajuste suas configurações de privacidade.
2. Para imagens sobre as quais você não tem o controle, a remoção é mais difícil, mas ainda vale a pena tentar.
  - Se a imagem está na página da rede social de outra pessoa, você pode pedir para essa pessoa remover a imagem, ou sinalizar para que a plataforma remova essa imagem (quando existir essa opção).
  - Se a imagem está em um site, você pode pedir para que o dono do site a remova ou substitua.
  - Se não conseguir fazer com que a imagem seja removida, você pode pedir que o Google omita essa imagem dos resultados de busca por meio de um pedido de “direito ao esquecimento”. Uma busca por «EU Community Privacy Removal Google» vai te levar ao formulário da web. 

## 2 A Internet não se esquece facilmente

Vale lembrar que apesar de uma imagem não aparecer mais on-line, ela pode ainda estar escondida em algum lugar:

- nos aparelhos de outras pessoas ou em seus perfis de redes sociais;
- em backups de contas (pode levar tempo para que esses sejam limpos, dependendo da plataforma);
- na “nuvem” (iCloud, Dropbox, Google Drive).

Quando foi a última vez em que você limpou seu armazenamento na “nuvem”?





## Desafio "Data Detox" - Dia 1

Você se auto pesquisou na Internet do presente, mas e na internet do passado? O desafio de hoje te leva de volta ao passado, para você se buscar nos arquivos da internet: o Internet Archive: Wayback Machine (mais de 305 bilhões de página da web salvas ao longo do tempo). [archive.org/web](https://archive.org/web)

Quem ainda está vagando pelos arquivos da Internet?



**Muito bem!** Você completou o primeiro dia do seu Detox de Dados e deu um importante primeiro passo em direção a sua nova vida digital. Agora, que você tem uma visão mais clara do que está publicado na Internet, você já pode ver quem você é sob uma outra perspectiva: a do Google.

## Notas

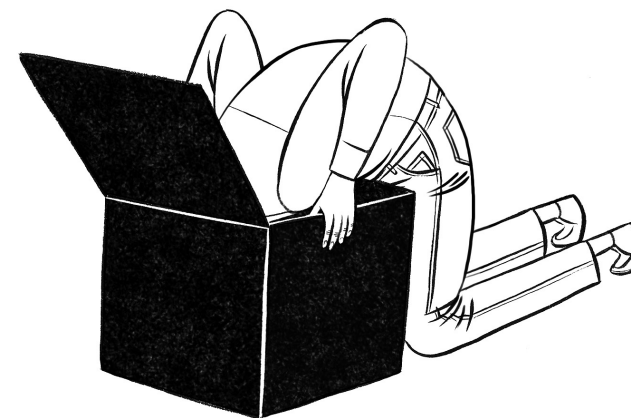
### Mecanismos de Buscas alternativos

Existem diversos mecanismos de busca não comerciais por aí, como o DuckDuckGo, Searx e Startpage, que não coletam nem compartilham suas informações pessoais ou de buscas. Eles também não oferecem resultados de buscas personalizados.

### Direito ao Esquecimento

O direito de ter alguns tipos de conteúdos pessoais removidos de resultados de buscas on-line só existe em alguns lugares (ex.: União Europeia). O pedido de "Direito ao Esquecimento" inclui:

1. Informações pessoais sensíveis como conta bancária, imagem de sua assinatura ou uma imagem ou vídeo de nudez ou de conteúdo sexual seu que foi compartilhado sem o seu consentimento.
2. Conteúdo desatualizado que já foi removido de um site, mas ainda aparece em resultados de buscas.



## 1 Descoberta

Parabéns pelo começo do seu Detox de Dados! Você está no caminho certo para ganhar mais controle sobre sua vida digital. Hoje, vamos encarar a realidade e avaliar os danos: quem é você on-line para as outras pessoas?



## 2 Tudo em um só lugar

### O Google é o seu melhor amigo?

Produtos Google que você usa

Compartilhar com seu melhor amigo?

<input type="checkbox"/> <b>Chrome</b>	onde você está, quais são seus interesses e o seu tipo de computador e smartphone	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Pesquisa</b>	Sobre que você tem curiosidade ou o que você não sabe	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Cloud</b>	todas as fotos do seu smartphone, lembretes, notas e calendário	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Drive</b>	Em que você está trabalhando com seus colegas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Formulários</b>	Os eventos que você vai e quando	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Mapas</b>	localiza onde você esteve, quando, com que frequência e de onde para onde	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Tradutor</b>	tradução de e-mails, cartas e palavras que você não conhece	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>YouTube</b>	vídeos de seu interesse, algumas tentações e coisas que você está aprendendo a fazer	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Hangouts</b>	passa tempo conversando com seus amigos, paqueras e colegas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Gmail</b>	comunicação com seus amigos, família, banco, médicos, escola, faz seu planejamento de viagens	<input type="checkbox"/>

Será que o Google é o melhor amigo que você nem sabia que tinha?

### Veja o que o Google vê

Diferente de muitas plataformas, o Google deixa que você veja muito do que está sendo armazenado.

1. Vá em [myactivity.google.com](https://myactivity.google.com), acesse sua conta Google e role a página para ver algumas coisas que você fez com produtos Google enquanto estava conectado (incluindo buscas, sites visitados e vídeos do Youtube assistidos). Do menu à esquerda ≡/: , selecione Visualização de Itens para uma visão mais detalhada de suas atividades. Em cada item, você pode selecionar Detalhes para obter mais informações.

2. A partir do menu à esquerda ≡/: , selecione Outra Atividade do Google para ver dados de seus dispositivos conectados e para baixar arquivos do seu histórico de buscas, e-mails e etc. Observação: Se você tem um smartphone Android, ainda não desligue seu histórico de localização! Você vai precisar dele no Dia 5.



### 1 Remova suas atividades passadas

Va novamente em [myactivity.google.com](https://myactivity.google.com). Observação: Usuários Android não devem excluir localização/todo seu histórico nessa fase do detox.

1. Comece excluindo um ou dois itens individuais: em cada item, clique em : menu → *Excluir*
2. Agora tente excluir atividades por temas – todas as suas atividades do Youtube, por exemplo – usando a barra superior de busca.
3. Quer excluir tudo? A partir do menu à esquerda ≡/: clique em Excluir Atividade Por → em de Excluir por Data, selecione *Todo o Período*.

### 2 Controle de Privacidade Google

Acesse [myaccount.google.com/privacy-checkup](https://myaccount.google.com/privacy-checkup). Seu controle aparecerá diferente dependendo dos produtos que você usa, se você tem outros aparelhos conectados a sua conta etc.

1. Passe por todos os passos e ganhe mais controle sobre seus dados conforme for avançando.
2. Em algum momento, você chegará em um passo chamado Personalize sua Experiência do Google. Isso levará você ao Controle de Atividades do Google ([myaccount.google.com/activitycontrols](https://myaccount.google.com/activitycontrols)), onde você poderá limitar o que será salvo no futuro. “Pause” cada categoria movendo o botão para a esquerda.
3. Pule, por ora, a parte Torne os anúncios mais relevantes para você – você vai voltar a essa parte no Dia 7. Em vez disso, acesse [myaccount.google.com/permissions](https://myaccount.google.com/permissions), e limite quais aplicativos têm acesso a sua conta.

E não esqueça de desconectar-se novamente.





## Desafio "Data Detox" - Dia 2

Bom trabalho em seu detox de hoje – sua conta do Google está limpa, zerada e não acompanhará mais tudo o que você faz! E se você está se sentindo vulnerável pela quantidade de dados que o Google já coletou sobre você, não se preocupe – o valor desses dados depreciará com o passar do tempo.

Mas, não importa como você configurou seu controle de atividades, o uso contínuo dos produtos Google significa continuar passando dados para o Google. Para viver uma vida digital propriamente equilibrada, é importante diversificar os serviços que você usa – e o desafio de hoje é sobre isso.

### Faça escolhas mais saudáveis

1. Use um mecanismo de busca que não colete seus dados para categorizações (profiling) ou para obter lucro. Assim que achar o seu favorito, faça dele o buscador padrão de seu navegador! Boas opções são o DuckDuckGo, Startpage e Searx (Volte para o Dia 1 para mais detalhes).

2. Instale um navegador mais amigável a privacidade, como o Firefox (ou o Firefox Focus para iPhone e Android) ou Chromium.

Observação: se ao usar esses novos serviços, no começo, você pode sentir-se desconfortável, isso é completamente normal – esse é somente o processo natural das toxinas deixando o seu sistema digital. Dê tempo ao tempo e siga sua própria velocidade!



**Parabéns** - seu estilo de vida digital está ficando mais leve, mais saudável e mais variado. Amanhã, vamos abordar um outro grande contribuinte de acúmulo de dados: redes sociais.



## 2 Tudo em um só lugar

Quase todo mundo usa pelo menos um produto Google ("peraí, deixa eu ver no Google"). Mas, será que você usa tanto o Google, que a empresa conhece você melhor do que ninguém?



## 3 Sendo social

Como as redes sociais são grandes colaboradoras do acúmulo de dados, é necessário fazer o detox de vez em quando! O detox de hoje focará-se no Facebook (se você não usa o Facebook, adapte os passos abaixo a alguma rede que você utiliza com frequência: Twitter, Instagram – de propriedade do Facebook – ou LinkedIn, por exemplo).

### O quão bem o Facebook te conhece?

Ontem, você perguntou a si mesmo se o Google era como o seu melhor amigo. Hoje você vai fazer uma pergunta semelhante sobre o Facebook. Para ter uma ideia do quanto o Facebook sabe sobre você, entre na

sua conta. Em seguida:

1. menu → *Configurações* → *Privacidade* → *Anúncios* → *Seus interesses*

Quem o Facebook acha que você é?

Para atualizar suas preferências de anúncios, volte para Suas preferências de anúncios → Configurações de anúncios.

- Anúncios com base em dados de parceiros → Não permitido
- Anúncios com base na sua atividade nos Produtos das Empresas do Facebook que você vê em outros lugares → Não permitido
- Anúncios que incluem suas ações sociais → Ninguém



### Detox!

#### 1 Elimine dados disponíveis publicamente

O detox de hoje começa certificando-se de que você não está compartilhando, inconscientemente, informações por meio de sua conta do Facebook.

1. Em seu computador, acesse a sua conta do Facebook e vá em *Configurações* → *Privacidade*.
  - Selecione *Amigos* para *Quem Pode ver Minha Publicações Futuras?*
  - Selecione *Amigos* para *Quem pode procurar por você usando o endereço de e-mail/número de smartphone fornecido?*
  - Selecione *Não* para *Você deseja que mecanismos de busca fora do Facebook se vinculem ao seu perfil?*
2. Agora, acesse *Configurações* → *Linha do Tempo e Marcações*
  - Selecione *Somente Eu* ou *Amigos* para *Quem pode ver as publicações em que você foi marcado na sua linha do tempo?*

#### 2 Limpeza Profunda na sua conta

Compartilhar publicações, escrever comentários e marcar fotos podem ser maneiras legais de manter contato com os amigos e família. Mas, o fato é que nunca sabemos realmente onde nossas fotos e publicações vão parar. Muitas das vezes, em primeiro lugar, nem sabíamos quem conseguia vê-las, especialmente com relação a fotos e publicações de outras pessoas em que a gente comenta ou nas quais fomos marcados, ou vice-versa. Com isso em mente, não seria nada mal fazer uma boa limpeza em sua conta do Facebook.

1. No menu superior direito, selecione Registro de Atividades. Passe por todas as suas atividades e selecione alguns itens para excluir (clique no ícone da própria publicação). Selecione coisas que não fariam falta e estabeleça sua própria meta: 5 fotos, 10 comentários, 15 publicações – com quantos deles você consegue viver sem? Ótimo; agora adicione mais 4 em suas metas e continue!

2. Desmarque-se de todas aquelas fotos que você realmente não gosta. Assim que tiver acabado, desmarque-se de algumas fotos que você gosta.
3. Você achará essa limpeza profunda tão prazerosa que não vai mais querer parar. Mas quando parar, comprometa-se a remover mais publicações ou fotos nas próximas semanas.

#### 3 Limpeza profunda em sua consciência

Você já contribuiu com o acúmulo de dados de seus amigos, marcando eles em fotos e publicações no passado? Alivie o acúmulo de dados deles (e também sua consciência social, de quebra) desmarcando-os de quantas fotos e publicações que você conseguir.





### Desafio "Data Detox" – Dia 3

O aplicativo do Facebook tem permissões para acessar seus contatos, localização, câmera, armazenamento, textos, chamadas e muito mais. Então, se você quiser entrar em sua conta do Facebook pelo seu telefone celular, é recomendável usar o navegador e evitar a instalação do aplicativo do Facebook.

Se você usa o aplicativo do Facebook, o desafio de hoje é desinstalá-lo e criar um novo hábito de acessar o Facebook pelo seu navegador. Além disso, certifique-se de sair do Facebook sempre que não estiver usando-o para ajudar a evitar rastreamento futuro.



**Parabéns!** Você concluiu o Dia 3 de seu Detox de Dados e deu um passo importante para manter seus dados do Facebook sob controle. Amanhã, veremos mais uma fonte de criação de dados indisciplinada: seu navegador de Internet.



## 3 Sendo social

Nos conectamos com amigos via redes sociais e aplicativos tanto quanto pessoalmente – e compartilhamos muitas informações pessoais nesse processo todo.






### Vamos falar sobre rastreadores

Os rastreadores pertencentes a empresas terceirizadas estão nos bastidores da maioria dos sites que conhecemos, coletando uma enorme quantidade de dados: as páginas que visitamos, onde clicamos, nossas buscas e o nosso endereço IP (que informa a nossa localização). Exemplos visíveis incluem o botão “Curtir” do Facebook e o pássaro do Twitter, além de muitos anúncios que também funcionam como rastreadores. Os menos visíveis são rastreadores como o Google Analytics, dentre outros.

### Como eles sabem quem sou eu?

Uma das maneiras dos rastreadores te reconhecerem on-line é por meio das “impressões digitais” (fingerprint) de seu navegador. Rastreadores podem ver todos os detalhes sobre o seu navegador e quando esses detalhes são agrupados, eles normalmente formam um padrão único, ou quase único. Empresas com rastreadores em vários sites podem reconhecer o padrão como sendo você e, assim, rastrear seus hábitos de navegação.

Para ver o que um rastreador vê, acesse [panoptlick.eff.org](http://panoptlick.eff.org) e clique em “Test me”. Salve seus resultados – você precisará deles mais tarde. 



Agora, você fará um detox em um dos navegadores de seu computador (você limpará seu navegador do celular mais tarde, no Dia 5). No final do detox de hoje, você bloqueará mais informações dos rastreadores, e isso, por sua vez, fará com que seu navegador seja menos único – já que haverá menos informações disponíveis para formar uma “impressão digital”.

### 1 O vilão está nas Configurações padrão de Privacidade


Nenhuma configuração padrão de privacidade é realmente privada: a maioria armazena cookies, como seu histórico de navegação, entradas de formulários da web e outras informações, que podem ser compartilhadas.

Mas o Chrome, o Chromium, o Firefox e o Safari oferecem um modo de navegação “Privado” ou “Anônimo”, configurado para automaticamente excluir seu histórico de navegação, cookies, arquivos temporários e entradas de formulários da web toda vez que você fecha o navegador.

Observação: seus Favoritos e Downloads não são excluídos.

#### Experimente:

1. Abra o seu navegador (Firefox, Chrome, Chromium ou Safari) e acesse Arquivos → Nova Janela Privativa/Anônima (dependendo do navegador).
2. Para configurar permanentemente a navegação Privativa no Firefox e no Safari, vá até:

 **Firefox:** menu ☰ → Opções → Privacidade → em Histórico, selecione Firefox irá: Usar Minhas Configurações → clique em Sempre usar o modo de navegação Privativa



 **Safari:** na barra superior do Safari → Arquivo → Nova Janela Com Navegação Privada.

Observação: A navegação Privativa/Anônima somente previne que você compartilhe certas coisas com os rastreadores e sites; mas não deixará-lo anônimo na Internet!

### 2 Turbine seu Navegador

Agora você já pode instalar alguns pequenos extras conhecidos como “complementos e extensões” (esses são mini-programas bem fáceis de instalar que fazem seu navegador fazer algo a mais).

Instalar no Firefox, Chrome ou Chromium :

- Para bloquear rastreadores: *Privacy Badger*. 
- Para garantir que as suas conexões com sites serão criptografadas sempre que possível: *HTTPS Everywhere*. 

### 3 Veja se o seu Detox está funcionando

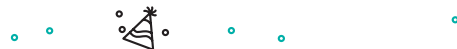
Você já deve conseguir enxergar alguns resultados do seu Detox. Acesse novamente o [panoptlick.eff.org](http://panoptlick.eff.org) com o navegador que você acabou de aplicar o Detox e clique em “Test Me”. Compare os novos resultados com os anteriores. Os resultados são diferentes?



## Desafio "Data Detox" – Dia 4

Parabéns! – De agora em diante, ficou mais difícil das empresas te seguirem na Internet!

Então, agora é hora de se divertir um pouco. As empresas gostam de saber onde você está indo e quais são seus interesses – mas e se você tiver interesse em tudo? O desafio de hoje convida você a confundir todos os anunciantes instalando o AdNauseam: um complemento que faz cliques em anúncios aleatórios, em segundo plano, enquanto você navega na web normalmente. [adnauseam.io](http://adnauseam.io)



**Emocionante!** Você completou o Dia 4 de seu Detox de Dados – agora você tem um navegador que está limpo, zerado e pronto para seguir em frente! No Dia 5, o foco será desintoxicar seu smartphone.

## Notas

O **Panopticlick** é uma ferramenta on-line que analisa o quanto seu navegador está protegido contra rastreamento e quanto fácil ele pode ser identificado por meio de sua impressão digital. [panopticlick.eff.org](http://panopticlick.eff.org)

**Privacy Badger** é uma extensão de navegador que bloqueia propaganda e rastreadores invisíveis. [eff.org/privacybadger](http://eff.org/privacybadger)

**HTTPS Everywhere** é uma extensão de navegador que garante que a sua comunicação com os maiores sites seja criptografada e protegida. [eff.org/https-everywhere](http://eff.org/https-everywhere)

*Todas as três ferramentas são desenvolvidas e mantidas pela Electronic Frontier Foundation (EFF).*



## 4 Pesquisar e Navegar

Seu navegador é o seu portal para a Internet, e se você suspeita que esse é mais um grande colaborador de acúmulo de dados, você acertou!



## 5 Conectar

### Com quem o seu smartphone está falando?

Seu smartphone está sempre querendo conectar-se – com ou sem a sua participação. Ele também não é muito criterioso com o que ele conecta-se: redes de telefonia celular, redes Wi-Fi, outros aparelhos (ex.: por meio de Bluetooth) – ele quer tudo, o tempo todo, conectando-se a uma série de frequências diferentes do espectro de rádio. A postura do seu smartphone com a existência é a de transmitir continuamente em todos os canais abertos disponíveis: “Oi! Estou aqui! Sou eu!” – e tentar e conectar-se a todo sinal que conseguir.

Para ter uma ideia de como isso acontece, experimente o aplicativo Architecture of Radio. Baseado em dados históricos agregados e usando GPS, ele oferece uma visão de como seria a infraestrutura e sinais ao seu redor se você estivesse usando óculos de visão noturna.

Acesse [architectureofradio.com](http://architectureofradio.com) e assista ao vídeo demo, ou instale o aplicativo (a um custo baixo) e explore. O seu telefone celular está comunicando mais do que você esperava?



### Detox!

#### 1 Todo mundo precisa saber o seu nome?

O seu smartphone está gritando o seu nome para a rede Wi-Fi de todo café, escritório ou apartamento que você visita? Em algum momento, você nomeou o seu smartphone por causa da rede Wi-Fi, ou Bluetooth, ou ambos; a maioria dos iPhones são nomeados com os nomes de seus donos durante a instalação. Isso significa que “iPhone de Alex” é o que está visível para o dono da rede Wi-Fi e, se

o seu Bluetooth estiver ligado, para todos ao seu redor que também estiverem com o Bluetooth ligado. O primeiro passo de nosso Detox hoje é alterar o nome do seu smartphone para algo menos pessoal, mas ainda único para você. Mude agora!

#### 2 Limpe o navegador de seu smartphone

Transforme seu navegador móvel em uma versão menos entupida de dados dele mesmo:

1. Apague seu histórico de navegação.
2. Use o modo privado de navegação do seu navegador. Para Android, o Firefox é uma boa opção; para o iPhone, o Firefox e o Safari oferecem esse modo.
3. Tanto para o iPhone como o Android, o Firefox Focus utiliza como padrão o modo de navegação privada, com bloqueador de anúncio já incluso também.
4. Mude para um mecanismo de busca que melhore a privacidade, se esse ainda não for o padrão (volte para o Dia 1 para mais informações sobre isso).

#### 3 Cultive a independência de seu smartphone

Reduza a quantidade de dados que o seu smartphone transmite: desligue o Wi-Fi e Bluetooth quando você não está utilizando-os.

#### 4 Pare com os dados de localização disponível para todos

Nenhum detox de smartphone estaria completo sem falar sobre seus dados de localização: uma toxina que seu smartphone gera o tempo todo, mesmo quando você não o está usando. Por fornecerem informações tão ricas sobre quem você é, os dados de localização são altamente desejados: todos querem um pedaço dele.

Para ver o quanto pode ser visto somente com os seus dados de localização, acesse o seu histórico de localização.

Agora, enxergue isso como se você fosse outra pessoa. O que você estaria fazendo a essa hora há duas semanas atrás? Onde você mora e trabalha? Onde você vai em seu tempo livre? Que tipo de vida você leva?

1. Negue as permissões de localização agora para todos os aplicativos que não precisam dela para funcionar.
2. Usuários Android: se você estava esperando para limpar seu histórico de localização da sua conta Google, você pode fazer isso agora. Usuários iPhone também podem limpar seu histórico de localização agora.

### Desafio “Data Detox” – Dia 5

O desafio de hoje leva o « Pare com os dados de localização disponível para todos » a um passo adiante: experimente simplesmente desligar seu serviço de localização de seu smartphone.

Você pode facilmente ligá-lo novamente quando precisar, e isso ainda fará com que sua bateria dure mais tempo – bônus!





Observação: isso não desliga completamente o rastreamento de localização, já que seu smartphone ainda transmite informação de localização por meio de torres de celular e redes Wi-Fi. Se você quiser realmente encarar um desafio, tente colocar seu smartphone em modo avião por algumas horas amanhã, quando você não estiver esperando nenhuma ligação importante. Você talvez perceba que esse rápido descanso do smartphone deixará-lo renovado e novo em folha! Mmm, isso proporciona uma boa sensação.

### Notas

#### Android

Existem vários diferentes modelos de Android por aí, e talvez você tenha que fuçar um pouco para achar uma configuração específica. Essa é uma excelente oportunidade para conhecer melhor o seu smartphone!

- **Alterando o nome do Wi-Fi:** Configurar → Roteador Wi-Fi → Configurar Roteador Wi-Fi → Escolher outro nome para a rede.
- **Alterando o nome do Bluetooth:** Configurar → Bluetooth → ativar Bluetooth, caso esteja desativado → No menu superior : → escolha Renomear o Dispositivo.
- **Excluindo Histórico de Navegação:** Firefox: Abra o Firefox → No menu superior ☰ → escolha Histórico → Limpar Histórico.
- **Usando Navegação Anônima:** Firefox: Abra o Firefox → No menu superior ☰ escolha → Nova Guia Anônima.
- **Ache seu histórico de localização:** Abra o Google Maps → No menu superior ☰ escolha → Sua linha do tempo.
- **Negue as permissões de localização:** Configurar → Aplicativos → Permissões de Aplicativos → localização.
- **Desligue os Serviços de Localização:** Configurar → Localização → desativar.

**Você conseguiu!** O Dia 5 de seu Detox de Dados está completo e você conseguiu reduzir drasticamente o acúmulo de dados nesse processo. Seu smartphone agora está pronto para uma limpeza rejuvenescedora de aplicativos – que é o assunto que o Dia 6 vai abordar.

#### iPhone

- **Mudar o nome do smartphone:** Ajustes → Geral → Sobre → Nome: mude o nome.
- **Excluir histórico de navegação:**  
Firefox: Abrir Firefox → menu ☰ → Configurações → Limpar Dados Privativos.  
Safari: Ajustes → Safari → Limpar Histórico de Dados dos Sites.
- **Usar Navegação Privativa:**  
Firefox: Abrir Firefox → ☰ → 🔒 → +  
Safari: Abrir Safari → ☰ → clique em Privado → +
- **Achar seu histórico de localização:** Ajustes → Privacidade → Serviços de Localização → role para baixo e selecione Serviços do Sistema → role para baixo de selecione Locais Importantes. Selecione itens individualmente para mais detalhes.
- **Negar permissão de localização:**  
iPhone Ajustes → Privacidade → Serviços de Localização → gerencie acesso a localização aplicativo por aplicativo.
- **Desligar serviços de localização:** Ajustes → Privacidade → Serviços de Localização → desligar.



## 5 Conectar

Seu smartphone é um gerador desenfreado de dados, então o Dia 5 será sobre como você pode controlar isso. Primeiramente, olharemos para como e onde esses dados são gerados e coletados, para depois começarmos o detox.



## 6 Fazendo uma limpeza

### Revisão dos seus Aplicativos

Todos nós passamos por fases de excesso quando o assunto é aplicativos: “só mais um... é grátis... que mal tem?” E isso pode ser bem divertido – mas, agora é a hora de fazer um balanço.

Você sabe quantos aplicativos existem em seu smartphone? Tente adivinhar, e depois pegue seu smartphone e conte (sim, incluindo aqueles aplicativos que já vem com seu smartphone). O número é maior do que você esperava? Quão exposto você está a coleta de dados?

**0 – 19** Exposição Muito Baixa

**20 – 39** Exposição Baixa

**40 – 59** Exposição Média

**60 – 80** Exposição Alta

**80 ou mais** Exposição Bem Alta

Quanto mais aplicativos você tiver, mais dados acumulam-se e mais empresas têm acesso. No detox de hoje, você terá a chance de finalmente livrar-se do excesso de aplicativos que vem entupindo seu smartphone. Se, enquanto navega pelos seus aplicativos, você já pegou-se pensando “Como isso veio parar aqui?!” ou “O que isso faz?” Hoje, é para você. Vamos começar.



### Limpeza de Aplicativos!

É importante, de vez em quando, fazer uma limpeza nos seus aplicativos – principalmente com relação a esses aplicativos que você nunca usa, e esses que coletam muito mais dados do que deveriam.

#### 1 Deve ficar ou deve sair?

Para decidir quais aplicativos manter e quais excluir, faça uma avaliação crítica do que você tem. Comece com um aplicativo que você usa com frequência e faça as seguintes perguntas:

1. Você realmente precisa dele? Quando foi a última vez que usou esse aplicativo?
  2. Quais dados ele pode coletar? *Viagens / Contatos / hábitos na sua casa – pense nos aplicativos que controlam aparelhos na sua casa.*
  3. Quem está por trás desse aplicativo? Você confia neles? Qual o modelo de negócio deles? Qual a sua Política de Privacidade? *Se você está baixando de graça um aplicativo de uma empresa comercial, eles estão, provavelmente, vendendo dados.*
  4. Existe alguma melhor alternativa disponível?
  5. Quais benefícios você está obtendo em troca de seus dados? Essa troca é válida?
- Conforme você for respondendo a essas perguntas, você estará em melhores condições de avaliar se esse aplicativo deve ficar, ou se deve ser excluído.

#### 2 Livre-se dos aplicativos que não valem a pena manter

Remover aplicativos pode ser uma maneira poderosa de desintoxicar sua vida digital. Se os aplicativos não estão lá para coletar dados em primeiro lugar, eles não podem vendê-los para terceiros! Exclua os aplicativos que você não usa, ou que são muito gulosos, eles apenas contribuem para o seu acúmulo de dados. 🗑️


#### 3 Controle os aplicativos que você não consegue viver sem

Se você decidiu que é válido manter tal aplicativo, você ainda pode certificar-se de que esse não está sugando mais dados do que as suas funções necessitam. No iPhone, você pode limitar seletivamente as permissões em Privacidade. Em novas versões de Android, acesse *Configurações* → *Aplicativos* e configure as permissões para cada aplicativo individualmente.





## Desafio "Data Detox" – Dia 6

Fazer uma limpeza de aplicativos faz uma grande diferença na quantidade de empresas que têm acesso aos seus dados. Mas, agora, voltaremos à pergunta 4 da sua limpeza de aplicativos: "Existe uma alternativa melhor?". Para muitos aplicativos, existe sim outra opção disponível que tenha funções similares, mas que não ganha dinheiro com seus dados. 

Com isso em mente, o desafio de hoje quer que você tente algo novo! Convença um amigo seu a conversar com você usando um aplicativo diferente de Skype ou Facebook Messenger, que seja não-comercial, grátis e de fonte de código aberto: boas opções incluem Jitsi Meet e Signal. Ache mais alternativas em [myshadow.org/appcentre](https://myshadow.org/appcentre).

### Notas

#### Android

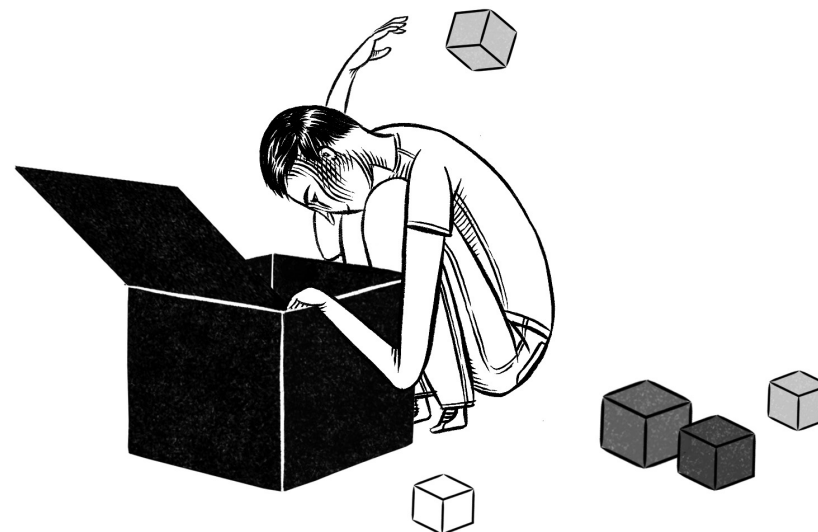
- **Excluir aplicativos:** *Configurações* → *Aplicativos* → Selecionar o aplicativo que você quer desinstalar → *Desinstalar*.  
Observação: aplicativos que já vem inclusos no Android ou que foram desenvolvidos pela empresa do telefone – HTC, Samsung, Nokia – não podem ser excluídos.

#### iPhone

- **Excluir aplicativos:** Pressione o ícone de um aplicativo até que todos comecem a se mover e um pequeno x apareça no canto superior de cada um. Para excluir um aplicativo, clique em cima de seu pequeno x. Para voltar ao normal, pressione o botão Início. Observação: os aplicativos que já vêm com o iPhone, não podem ser excluídos.

#### Aplicativos e Ferramentas Alternativas

A única maneira de não deixar seus dados nas mãos de empresas é usar aplicativos e ferramentas não-comerciais, grátis e de código fonte aberto. Explore as opções disponíveis em [myshadow.org/appcentre](https://myshadow.org/appcentre).



## 6 Fazendo uma limpeza

Seus aplicativos geram tanto excesso de dados quanto seu smartphone, se não mais – então, hoje, o foco será uma limpeza dos aplicativos. Você sentirá-se tão leve depois que você parar para pensar porque nunca tinha feito isso antes.



## 7 Quem eles pensam que você é?

### 1 “O Google acha que eu sou um homem de meia-idade”

Uma das razões pelas quais as plataformas coletam seus dados é para categorizá-lo como um membro de uma audiência: uma audiência especificamente escolhida para ver alguns anúncios, como, frigideiras de ferro fundido ou persianas.

#### Quem o Google acha que você é?

1. Acesse [adssettings.google.com](https://adssettings.google.com) e conecte-se com sua conta.
2. O que você acha que leva os algoritmos do Google a tirarem essas conclusões sobre você? Quão assertivas são essas deduções?

### 2 Categorização não tem a ver somente com mostrar anúncios para você

Talvez você não importe-se que plataformas como Google ou Facebook colem seus dados pessoais para propaganda. Mas, talvez você ficará incomodado com outras maneiras que seus dados são usados, ou sobre empresas que existem puramente para comprar dados e vender perfis (corretores de dados).

Alguns desses cenários já aconteceu com você ou com alguém que você conhece?

#### *Ser exposto a alguns anúncios específicos, mas não outros?*

Talvez você não ligue de ser excluído de alguns anúncios de produtos como sabão em pó, mas e com relação a outras campanhas? Em 2016, o Facebook foi descoberto permitindo que anunciantes excluíssem certos grupos raciais de seus anúncios – incluindo anúncios de emprego e moradia. Esse tipo de segmentação também permite que os compradores de anúncios selecionem grupos muito específicos: em 2017, o Facebook foi descoberto oferecendo antisemitas como um possível público-alvo. [ttc.io/fb2017](https://ttc.io/fb2017) | [ttc.io/fb2016](https://ttc.io/fb2016) (ProPublica)

#### *Pagar mais em seu seguro de automóvel do que seus amigos?*

Sistemas de “scoring” estão sendo testados em diversas áreas, incluindo bancos, policiamento e seguros. Em um exemplo de 2016, a seguradora de automóvel Admiral do Reino Unido, trabalhou com um aplicativo para proprietários de seus primeiros carros que prevê seus estilos de condução baseado

em suas publicações no Facebook. Usa muitos “!!!”? Escreve mais “sempre” e “nunca” do que “talvez”? De acordo com os algoritmos deste aplicativo, você mostra sinais de confiança em demasia e, então, não se qualificaria para um desconto de condução segura. (No fim, este aplicativo especificamente foi descartado algumas horas antes de seu lançamento). [ttc.io/insurancefb](https://ttc.io/insurancefb) (The Guardian)

### 3 Adicionar mais dados

Mais dados significam, em teoria, um perfil mais acurado, e dados podem ser obtidos de diferentes tipos de fontes, incluindo fontes que previamente estavam longe do alcance das grandes empresas de tecnologia.

#### *Quem tem sua ficha médica?*

Em 2016, descobriu-se que, em um acordo com a confiança do Royal Free NHS, a empresa de inteligência artificial da Google, DeepMind, teve acesso aos registros de saúde de 1,6 milhão de pacientes de três hospitais de Londres. O objetivo imediato foi desenvolver um aplicativo relacionado à insuficiência renal, mas quais são as implicações a longo prazo desse tipo de compartilhamento de dados? Quais acordos foram feitos pelas unidades de saúde que você visitou? [ttc.io/nhsgoogle](https://ttc.io/nhsgoogle) (The Guardian)







## Desafio "Data Detox" – Dia 7

Parabéns por completar o Dia 7! Depois de obter novas informações sobre por quê as empresas coletam seus dados e que tipo de coisa elas fazem com eles, é normal ficar um pouco preocupado, mas, esperamos que hoje você também tenha ganhado mais motivação para levar seus novos hábitos de desintoxicação com você no futuro. O desafio de hoje considera tudo o que foi lido até agora e volta a um dos principais fundamentos da coleta de dados: os inúmeros momentos em que você clica: «Eu concordo».

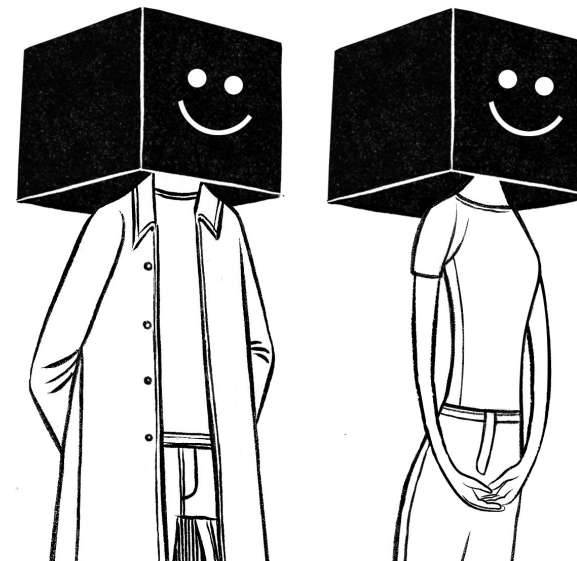
Não tenha medo, nós não vamos pedir para que você leia (muito menos que entenda) nenhuma Política de Privacidade. O dia já foi muito longo. Em vez disso, direcionaremos você a um trailer de um 1 minuto (de um filme de 9 horas em que o protagonista lê todos os Termos e Condições do Kindle. Se você quiser um desafio extra, amanhã, coloque o vídeo em segundo plano!). [ttc.io/termsandconditions](https://ttc.io/termsandconditions)

(Observação: hospedado no YouTube)



**Aeee,** você completou uma semana inteira de Detox de Dados! Esperamos que você esteja sentindo-se mais leve digitalmente e com tudo sob controle.

Mas, pode ser também que esteja com inseguranças sobre como levar sua vida digital daqui pra frente; como gerenciar seus dados no futuro. Amanhã, você verá a parte mais importante de seu detox: como tornar suas novas habilidades em uma vida sustentável.



7

## Quem eles pensam quem você é?

Nos últimos 6 dias de detox, nós investigamos quais dados são coletados pelo seu smartphone, navegador, aplicativos e plataformas como Facebook e Google, mas ainda não demos uma boa olhada no motivo. O Dia 7 explorará essa questão. Fique à vontade e pegue uma xícara de café, pois hoje o dia demandará um pouco de leitura





## 8 Criar uma nova atitude

### Estabeleça metas

Pense nos últimos 7 dias. O que você imagina conseguir integrar ao seu dia a dia? Seu contínuo desafio de detox de dados será reservar alguns minutos todos os dias, semanas ou meses para gerenciar o acúmulo de dados. O guia abaixo foi criado para te ajudar.



### Projete seu futuro estilo de vida desintoxicado de dados

#### 1 Uma conta por vez

Faça um plano para desintoxicar ainda mais suas contas nas próximas semana ou meses. Provavelmente, ainda tem muito a ser feito em seu Facebook, Google, então, comece com esses. E depois, vá para o Twitter, LinkedIn, Dropbox, Skype, iCloud, e outros serviços que você usa. **Para cada conta:**

##### Bloqueie

1. Percorra as configurações da conta, prestando atenção especial (quando relevante):
  - Quem pode ver o quê?
  - Quem pode entrar em contato com você e como?
  - Você pode rever as marcações? Quem pode ver as publicações marcadas?
  - Qualquer configuração relacionada à publicidade ou patrocínio.
2. Certifique-se de que sua conta tenha uma senha forte e única. 🔒

##### Faça uma limpeza

1. Remova todos as publicações, fotos e comentários que você acha que consegue viver sem (salve esses em um HD externo se você achar necessário!).
2. Desmarque todas as marcações com as quais você não está confortável.

##### As quatro contas mais usadas:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Desintoxique uma conta:

por semana ☐ / por mês ☐



#### 2 Mantenha seu detox de dados atualizado

Crie seu próprio plano de controle de acúmulo de dados nos serviços que você usa regularmente.

Organizar a	cada:	dia	semana	mês
• Limpar seu histórico de navegação e cookies.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Fechar suas janelas de navegação privada.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Desconectar-se de suas contas.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Exclua ou desmarque novas fotos e publicações.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Definir limites a	cada:	dia	semana	mês
• Checar e limitar permissões de aplicativos.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Excluir aplicativos que não utiliza mais.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avalie seu uso de redes sociais.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Divirta-se a	cada:	dia	semana	mês
• Experimente uma nova ferramenta de vez em quando. 🖱️		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Quebre a rotina: coloque seu smartphone em modo avião ocasionalmente, ou, até, deixe-o em casa!		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 3 Misture

Separe seus dados usando diferentes serviços para diferentes atividades on-line. Crie suas próprias estratégias! Abaixo estão alguns exemplos:

- **Navegação:** use o Chrome para a atividade do Google e Firefox ou Chromium para navegação geral.
- **Pesquisa:** use DuckDuckGo para pesquisas pessoais e Startpage para trabalho.
- **E-mail:** configure diferentes contas de e-mail para o seu smartphone, contas on-line e e-mails sociais.

Trabalhe suas estratégias:

uma vez por semana ☐ / uma vez por mês ☐



## Desafio "Data Detox" – Dia 8

### Compartilhar é cuidar!

Seu último desafio é um bem importante: tente fazer com que seus amigos e familiares embarquem nessa. As pessoas a sua volta são uma parte crucial para fazer seu novo estilo de vida digital funcionar e as suas ações on-line importam. Toda vez que eles te marcarem, mencionarem ou fizerem um upload de dados sobre você, isso será somado ao seu acúmulo de dados, não importa quão consciente você seja.

Então, você realmente tem dois desafios nos próximos meses: transformar seus novos hábitos em um estilo de vida e compartilhar suas habilidades de desintoxicação de dados com outras pessoas. (Dica: a maneira mais fácil é conviá-los a fazer sua própria desintoxicação de dados! Eles podem fazer on-line aqui: [datadetox.myshadow.org](https://datadetox.myshadow.org).)

### Parabéns pelo seu novo eu digital!

Lembre-se de que o progresso - como qualquer novo estilo de vida - não precisa acontecer de uma só vez. Faça o que puder, e depois faça mais quando conseguir. Crie lembretes para você verificar regularmente. O importante é que você ache tempo e continue em frente.

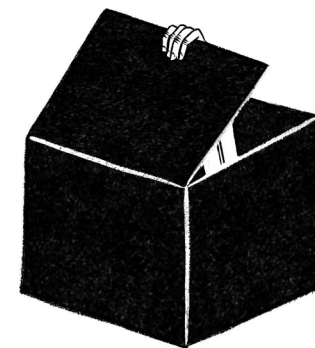
Para mais, acesse [myshadow.org/pt](https://myshadow.org/pt).

### Observações:

**Ferramentas alternativas:** Veja Dia 6

#### Senhas

É muito importante que você tenha senhas fortes e únicas para cada uma de suas contas on-line. Se você usa a mesma senha para tudo, um e-mail vazado ou nome de usuário com senha de uma plataforma poderá ser usado para fazer login em todas as suas outras contas também! Dicas para criar e manter senhas fortes e únicas podem ser encontradas aqui: [securityinabox.org/pt/guide/passwords](https://securityinabox.org/pt/guide/passwords).



## 8 Criar uma nova atitude

Parabéns, você chegou ao último dia de seu detox! Hoje, é um dia muito importante: como um bom detox somente pode ser mantido com uma vida digital saudável e balanceada, é vital criar um plano de acompanhamento que funcione para você. Caso contrário, essa acumulação de dados só continuará aumentando.