

#INTERNET com responsa



Só para Adolescentes:
Proteção no Uso da Internet

nic.br cgi.br

Créditos

Consultoria especializada Emanuella Ribeiro Halfeld Maciel

NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR – NIC.BR

Diretor-Presidente Demi Getschko

Diretor Administrativo Ricardo Narchi

Diretor de Serviços e Tecnologia Frederico Neves

Diretor de Projetos Especiais e de Desenvolvimento Milton Kaoru Kashiwakura

Diretor de Assessoria às Atividades do CGI.br Hartmut Richard Glaser

ASSESSORIA JURÍDICA NIC.BR

Gerente Raquel Fortes Gatto

Gerente Adjunta Karen Ranielli Borges

Escrita, organização e elaboração da Cartilha Mariana Venâncio, Jessica Maria dos Santos Vieira, Nathan Paschoalini

EQUIPE DE ASSESSORIA JURÍDICA NIC.BR

- ▶ Any Carolina Pereira dos Santos
- ▶ Diego Sígoli Domingues
- ▶ Felipe Baida Garofalo
- ▶ Heloisa Fernandes Sousa
- ▶ Laura Carvalho Ferraz da Silva
- ▶ Leticia Zampirolli Catharino Lazzarin
- ▶ Maria Julya dos Santos de Oliveira
- ▶ Pedro de Perdigão Lana
- ▶ Renata Schuindt do Carmo
- ▶ Stefany Silva Santana
- ▶ Thobias Prado Moura

Projeto Gráfico e Ilustrações Thiago Planchart

Diagramação Grappa Marketing Editorial

Preparação de texto e revisão Érica Santos Soares de Freitas



REDE CONHECIMENTO SOCIAL

Diretora de Projetos Harika Maia

Diretora Executiva Marisa Villi

Pesquisadora Emilly Carvalho

Pesquisadora Ariane Aboboreira

APOIO INTERNO E REVISÃO

Kelli Angelini, Miriam von Zuben (CERT.br) e Luiz Alexandre Realí Costa (OBIA)

Licença Creative Commons CC-BY-ND



A Internet faz parte da nossa rotina – está nos estudos, no lazer, nas conversas e até nos momentos de tédio. E o mais legal: **ela é muito mais do que redes sociais!**



1



Aproveite o que a Internet tem de melhor!

A Internet é um espaço cheio de oportunidades para aprender, se divertir e crescer. Você pode aproveitar a rede para o seu desenvolvimento pessoal e aprendizado, explorando cursos gratuitos, aprendendo línguas e descobrindo novos temas. A Internet pode ser uma grande aliada no seu desenvolvimento – basta usar com responsa e equilíbrio!

2

Respeito é a regra: a Internet não é terra sem lei

Ao postar conteúdo *online*, lembre-se daquilo que você gostaria de ouvir do outro. Se alguma situação machuca alguém, te deixa triste, constrangido, desconfortável ou com vergonha... não é brincadeira, pode ser violência.

Por isso, é importante lembrar que suas atitudes *online* também têm consequências *offline*. Use a Internet com responsa e respeito!



3

Sua rede, suas escolhas: siga quem te faz bem

Reflita sobre suas escolhas! Se algum perfil te deixa para baixo, ansioso ou espalha ódio, deixe de seguir sem culpa. Você decide quem segue e o que acompanha em suas redes. Prefira conteúdos que inspirem, ensinem algo novo e façam você se sentir bem. Sua rede social deve ser um espaço positivo para você! Valorize uma Internet com responsa!



Cuide da sua intimidade

Lembre-se: uma vez que uma imagem íntima sai de seu celular, você perde o controle. Pode ser vazada, usada contra você ou compartilhada sem permissão – mesmo por quem você mais confia. Prova de amor é algo privado, seguro e longe de exposição indesejada. Por uma Internet com responsa que proteja sua intimidade!

Você, no controle do seu tempo!

Ficar o dia inteiro em frente à tela do celular pode atrapalhar sua concentração nas aulas e até seu humor. Dar uma pausa nas telas ajuda seu corpo e sua mente a descansar, melhora o foco, reduz o estresse e deixa você mais tranquilo. Combine com a galera de deixar o celular de lado quando estiverem juntos e crie horário sem tela para estudar e descansar. Estar desconectado é também ter uma Internet com responsa!



Aposta não é brincadeira: invista em você

Apostas e jogos de azar são proibidos para menores de 18 anos! Seu dinheiro vale muito mais se for investido em cursos, livros, passeios ou guardado para seus planos futuros. Na Internet, invista com responsa!





Aproprie-se das novas tecnologias

A Inteligência Artificial (IA) é uma ferramenta poderosa, mas não é mágica: ela só repete padrões que aprendeu. Use para pesquisar e criar, mas desconfie de informações estranhas e nunca use para fazer trabalhos sem entender o conteúdo. Aproveite as novas tecnologias com responsa!



**Caso queira saber mais,
leia a Cartilha a seguir!**





Sumário

Apresentação	8
Internet: o que os adolescentes contam que tem de bom?	9
Vida digital nas redes sociais e plataformas de jogos e apostas	11
<i>Cyberbullying</i> , comunidades e convívio na Internet	11
Jogos de azar e apostas	17
Já ouviu falar em <i>nudes</i> e <i>sexting</i> ?	20
Você tem o controle consciente do seu tempo de tela?	25
Inteligência Artificial: o que é e como usar bem?	30
Orientações finais: como pedir ajuda?	40

1. Apresentação



*O adolescente, ele é um bicho muito cabeça dura.
O adolescente acha que está certo sobre tudo.
Eu, como adolescente, eu até me perco nisso. [...]
Porque sempre tem coisas novas para a gente
aprender, principalmente no quesito Internet,
tecnologia, que todo dia surge algo novo,
todo dia tem alguma coisa nova.
J., menino, 16 anos, Pernambuco*

Você já se imaginou em um mundo sem Internet? Foi um sonho ou um pesadelo?

O fato é que a Internet já faz parte do nosso dia a dia – nos estudos, no lazer, nos grupos da família, nos momentos de tédio, quando a gente só quer conversar com alguém ou distrair a cabeça.

Essa cartilha existe justamente porque a gente **já vive online**. E, como toda parte importante da vida, também precisa quebrar o código da Internet, não só para aproveitar o melhor dela, mas também para **saber o que fazer quando as coisas saem do controle**.

Conversamos com adolescentes de todas as regiões do Brasil, que compartilharam dúvidas e preocupações – com base nessas conversas, elaboramos essa Cartilha!

A Cartilha funciona como um mapa de navegação *online*: apesar de não eliminar os perigos, ela vai ajudar você a reconhecê-los e fazer escolhas mais seguras, conscientes e autônomas.

Ah, essa Cartilha também pode ser uma **ótima fonte de estudos e informações para o ENEM e outros vestibulares**, viu? Além de ajudar no dia-a-dia digital, pode dar aquela força nas provas, mostrando que entender a Internet é parte essencial de estar por dentro do mundo hoje.

2. Internet: o que os adolescentes contam que tem de bom?

Quando perguntamos aos adolescentes quais orientações gostariam de ver sobre a Internet, a resposta foi clara: “**fala das oportunidades da Internet também!**”. Porque, sim, a Internet tem riscos e perigos, mas também tem muita coisa boa acontecendo.

Conversando com meninas e meninos de várias partes do Brasil, descobrimos um cenário cheio de oportunidades. Eles falaram sobre como aprendem, se expressam, criam, fazem amizades, cuidam da saúde e se divertem, tudo isso usando a Internet, ligados e curiosos.

Olha só o que a galera tem para dizer¹ sobre o uso da Internet:

*O ponto positivo é que existem vários aplicativos muito bons que te ajudam nos estudos e que possam te ajudar em matemática e outros cursinhos também gratuitos.
V.S., menina, 17 anos, Pernambuco*

Se liga nesse comentário:

*Na Internet, [tem] muito entretenimento gratuito também. Tanto que pessoas oferecem, quanto em aplicativos. É muito bacana porque, principalmente quando é de graça, consegue alcançar um público maior.
I.A., menina, 17 anos, Rio de Janeiro*

¹ Todos os destaques desta Cartilha são originalmente dos entrevistados.

O QUE A INTERNET TEM DE MELHOR, CONFORME OS ADOLESCENTES?

► Desenvolvimento pessoal e aprendizado

- Estudar, aprender e pesquisar, em geral (em especial, quando o acesso é gratuito).
- Aprender línguas e explorar novos temas.
- Consumir conteúdos de ciências e curiosidades.

► Expressão e criatividade

- Aprender programação e habilidades para o trabalho.
- Expressar ideias e desenvolver criatividade.
- Guardar memórias e registrar momentos especiais.

► Conexões e cidadania

- Fazer amizades e conexões com o mundo todo.
- Conhecer gente nova, mas com limites.
- Participar de forma cidadã e acessar serviços públicos.

► Bem-estar e entretenimento

- Cuidar da saúde e do bem-estar.
- Navegar no lazer e na pluralidade de conteúdos.

Os adolescentes lembraram que nem tudo precisa ser competição ou comparação. A Internet pode ser um lugar para crescer no seu ritmo, achar talentos e mostrar quem você é de verdade.

Uma ideia positiva da Internet para os jovens é a oportunidade de expressão e criatividade. Eles podem compartilhar suas ideias, arte e talentos em plataformas como redes sociais e blogs, recebendo feedback de uma audiência global. Isso aumenta a confiança, incentiva a criatividade e possibilita conexões com pessoas que apreciam seu trabalho.

G., menina, 15 anos, Rondônia

Viver na era digital é mais do que evitar perigos... é aprender a usar a tecnologia para abrir a mente, cuidar de você mesmo e se conectar com o mundo com consciência. **Vamos juntos nessa jornada?**

3. Vida digital nas redes sociais e plataformas de jogos e apostas



As redes sociais podem ser um ambiente de troca com uma comunidade global e, até mesmo, de aprendizagem de línguas. Já os jogos vão além da diversão: também desenvolvem raciocínio, criatividade, estratégias e podem até te fazer aprofundar relações com amigos (por exemplo, jogando em conjunto).

Aqui, vamos conversar sobre a boa convivência nesses espaços digitais, trabalhar o tema do *cyberbullying* e do discurso de ódio *online*, aprofundar questões, como exposição da intimidade em tempos de tela, e te dar dicas práticas para se proteger dos perigos, incluindo golpes, fraudes e vazamento de informações, sempre explicando o porquê das coisas! Vamos nessa?

CYBERBULLYING, COMUNIDADES E CONVÍVIO NA INTERNET

Na Internet, a gente também faz parte de comunidades, grupos que compartilham interesses, paixões e histórias. Pode ser o seu clã no jogo, o grupo da escola no *app* de mensagens, a galera que curte o mesmo *influencer* ou *fandom*. Esses espaços podem ser incríveis para fazer amizades, se sentir pertencente e compartilhar interesses em comum.

Dos pontos positivos da Internet, eu acho que você ali dentro consegue se comunicar e formar uma comunidade com pessoas que seguem o mesmo interesse do que você. Um exemplo, no meu caso, que ainda estou no Ensino Médio: eu consigo me conectar com outras pessoas que estão ali também na mesma faixa etária que a minha, que estão estudando para o vestibular, e ali a gente consegue conversar, trocar ideias, coisas que, assim, talvez eu não faria presencialmente com uma pessoa aleatória.

I., menina, 17 anos, do Rio de Janeiro



Em alguns casos, o medo de ser excluído ou zombado faz com que a gente entre na onda do grupo, mesmo quando se faz ou se fala algo errado: pode ser uma piada ofensiva, uma briga em jogo, um *meme* que humilha alguém ou um vazamento de informações que foram compartilhadas com você em confiança. Às vezes, na vontade de pertencer, ignoramos que essas práticas alimentam uma cultura de ódio e exclusão.

O que parece ser “só uma zoeira” pode, na real, ser bem pesado para quem está do outro lado da tela. Já parou para pensar que o jeito que você age *online* mostra o tipo de comunidade que você ajuda a construir dentro e fora das telas?

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

Se algo ruim acontecer, como *cyberbullying*, ameaças de exposição ou abordagens estranhas, peça ajuda! Isso não é culpa sua!

BRINCADEIRA X VIOLÊNCIA

Sendo que [a Internet] não é uma terra sem lei, porque sim existe consequência com os seus atos na Internet. Algum comentário racista, algum tipo de preconceito ali espalhado pode ter uma consequência muito gigantesca envolvendo a justiça em si, entendeu?

V., menina, 17 anos

- Se a sua atitude machuca alguém, se a outra pessoa pede para parar, se envolve exposição sem consentimento ou te deixa triste, constrangido, com vergonha ou medo... não é brincadeira.

É importante o usuário da Internet saber que toda a interação dele, um comentário, por exemplo, fica público. Então, tomar muito cuidado com o que é considerado liberdade de expressão. Porque às vezes, a pessoa fala uma atrocidade e aí fala “não, é a minha opinião”,

eu tenho a liberdade de expressar.

I., menina, 17 anos, Rio de Janeiro

- **Fica ligado!** Tem gente que tenta se aproximar elogiando seu jeito de jogar ou suas postagens nas redes, mas nem sempre tem boas intenções. **Desconfie!**

Às vezes, a galera se camufla dentro de jogos e a gente acaba se envolvendo. Tanto que eu acabei entrando nesse grupo que eu não sabia que era nazista. Eu estava jogando [o jogo], tinha um amigo, e ele disse: “olha, a galera desse grupo aqui é muito boa, eles jogam competitivo e ajudam a subir de fase, entra lá”. Então, tem vezes que essa galera se passa por conteúdo de jogo e acaba atraindo crianças ou adolescentes que tão entrando sem saber, tá ligado? E depois que o meu pai me explicou tudo, eu percebi que era um grupo de pessoas maldosas e mal-intencionadas.

J., menino, 16 anos, Pernambuco

LEIS QUE PROTEGEM VOCÊ CONTRA O *BULLYING* E O *CYBERBULLYING* DE OLHO NO VESTIBULAR!

Bullying é... intimidar sistematicamente, individualmente ou em grupo, mediante violência física ou psicológica, uma ou mais pessoas, de modo intencional e repetitivo, sem motivação evidente, por meio de atos de intimidação, de humilhação ou de discriminação, ou de ações verbais, morais, sexuais, sociais, psicológicas, físicas, materiais ou virtuais.

EDUCAÇÃO E AÇÃO

Lei n. 13.185/2015 – Estabelece ser dever dos estabelecimentos de ensino, clubes e agremiações recreativas promover ações de conscientização, prevenção, identificação e combate à violência e à intimidação sistemática (o *bullying*).

- Ou seja: a escola deve agir se você estiver sofrendo *bullying*. É obrigatório!
- Ela também deve criar ações **educativas e de conscientização** para prevenir o *bullying*.

RESPONSABILIDADE

Lei n. 14.811/2024 – Essa lei mais recente tornou o *bullying* e o *cyberbullying* crimes, especialmente em casos mais graves.

ACESSE A CARTILHA EDUCATIVA

Acabar com o *Bullying* #édaminhaconta traz orientações para **denúncias** e dicas para **três situações**: quando você é vítima, quando você vê alguém sendo vítima e quando você comete *bullying*.

OUTRAS LEIS QUE TE PROTEGEM DE VIOLÊNCIA NA INTERNET DE OLHO NO VESTIBULAR!

VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES

A **Lei Maria da Penha (Lei n. 11.340/2006)** também vale para a Internet. Se alguém usar a rede para controlar, ameaçar, ofender ou expor uma menina ou mulher, isso é violência e pode ser denunciado! **Saiba mais**

RACISMO

A **Lei n. 7.716/1989, conhecida como Lei do Racismo**, protege todas as pessoas de qualquer violência com base em raça, cor, etnia, religião ou procedência nacional.

- ▶ Isso inclui **posts ofensivos, memes preconceituosos e intimidação por comentários de ódio**.

DISSEMINAÇÃO DE DISCURSOS DE ÓDIO E NEONAZISTAS

A **Lei n. 9.459/1997** define os crimes resultantes de preconceito de raça e de cor.

- ▶ A lei determina que a divulgação de símbolos nazistas ou o compartilhamento de ideias que incentivem a violência contra minorias é crime.
- ▶ Ela protege as pessoas de qualquer tipo de prática ou incentivo à discriminação ou ao preconceito de raça, cor, etnia, religião ou procedência nacional.

CALÚNIA, DIFAMAÇÃO OU INJÚRIA (CRIMES CONTRA A HONRA)

Esses crimes estão previstos no **Código Penal** (Art. 138 a 140) e também valem para a Internet.

- ▶ **Calúnia**: acusar alguém de um **crime** sem provas.
- ▶ **Difamação**: espalhar algo negativo que prejudica a imagem de alguém.
- ▶ **Injúria**: ofender diretamente a dignidade ou o respeito de alguém (por exemplo, com xingamentos).

ECA DIGITAL (LEI 15.211/2025)

Agora é Lei! O **ECA Digital** visa adaptar a legislação existente e os princípios do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) para as particularidades do mundo digital, assegurando o pleno desenvolvimento e a dignidade dos jovens em todas as suas interações *online*. Combate riscos como *cyberbullying*, exposição a conteúdos impróprios, exploração sexual, violação de privacidade e aliciamento, promovendo um uso seguro, ético e responsável da Internet.

! Atenção !

A INTERNET NÃO É TERRA SEM LEI!

- ▶ Isso significa que... se alguém comete racismo, homofobia, ameaças ou *bullying online*, pode ser denunciado na justiça.
- ▶ Se você cometer qualquer uma dessas ações contra alguém (mesmo achando que é "só brincadeira"), pode ser responsabilizado (e seus responsáveis também).
- ▶ A Internet parece anônima, mas não é. Existem diversas formas de identificar quem cometeu um crime digital (e é bem fácil!).
- ▶ Agora, com a aprovação do ECA Digital, as empresas de jogos não podem oferecer *loot boxes* direcionadas para crianças e adolescentes! Se receber ou ver algo suspeito, denuncie!

JOGOS DE AZAR E APOSTAS

Tem um camarada na minha escola, de sexto ano lá, já tá no [aplicativo], com conta falsa.

Na certidão tem 11, na conta tem 23.

H., menino, 14 anos, Goiás



As casas de apostas *online* e jogos de azar fazem promessas de multiplicar seu dinheiro em pouco tempo. Mas a realidade é diferente: a estrutura desses jogos é feita para beneficiar quem organiza o jogo, não quem joga. Existe um ditado famoso nesse meio: “a casa sempre vence”. Isso é mais do que um dito popular: é matemática.

POR QUE A CASA SEMPRE GANHA?

Casas de apostas são empresas que vivem do prejuízo de seus jogadores. Quando alguém joga, essa pessoa joga contra a casa. Porém, a casa usa dados para calcular as probabilidades de cada jogo, definidas pela própria casa.

Com isso, os seus algoritmos calculam as *odds* (probabilidades) de ganho ou perda em cada um, para que seu retorno seja sempre menor do que seu risco. Isso significa que, no longo prazo, quem lucra sempre é a casa.

PARA APROFUNDAR: POR QUE A CASA SEMPRE VENCE? UMA EXPLICAÇÃO MATEMÁTICA

O que as *BETS* fazem com o seu CÉREBRO

O vídeo explica, de modo objetivo, a Lei dos Grandes Números e mostra por que as possibilidades sempre ficam contra o jogador.

É importante entender que esses jogos podem parecer divertidos, mas foram criados para fazer perder dinheiro, não para deixar alguém rico. Por isso, a dica é: não vale a pena apostar seu futuro dessa forma.



JOGOS DE AZAR E APOSTAS ESPORTIVAS: ENTENDENDO A DIFERENÇA

Na minha sala tem muita gente que, participa dessas coisas de apostas, sites e tudo mais. Também de aposta de jogo, de futebol. E assim, o que eu percebo é que romantizam muito isso. Acha normal apostar um dinheirinho ali. [...]
A pessoa da minha turma falou que gastou mais de mil reais, só que o que voltou para ele foi trezentos e alguma coisa.
I., menina, 17 anos, Rio de Janeiro

Jogos de azar são aqueles em que o **resultado é aleatório**, ou seja, depende totalmente da sorte. Não há controle algum sobre o que vai acontecer; quando esses jogos são **online**, fica mais difícil ainda compreender se eles foram ou não **programados** de uma maneira **extremamente desvantajosa para quem está jogando**.

FIQUE LIGADO!

APOSTAS ILEGAIS PODEM ROUBAR OS SEUS DADOS

3 em cada 10 brasileiros que são apostadores frequentes tiveram os seus dados roubados por **sites de apostas ilegais**²

“O relato de 28% é de que as informações do cadastro foram **usadas em outros sites e apps** enquanto 20% apontaram **vazamento dos dados financeiros**. O **acesso indevido a contas** é citado por 34% dos apostadores”.

² SERVIÇO DE ASSESSORIA S. A. (SERASA). Fraudes do setor bancário são reproduzidas nas bets, aponta Serasa. **O Globo**, Rio de Janeiro, 17 out. 2024. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/economia/noticia/2024/10/17/fraudes-do-setor-bancario-sao-reproduzidas-nas-bets-aponta-serasa.gh.html>. Acesso em 9 set. 2025.

POR QUE APOSTAS E JOGOS DE AZAR SÃO PROIBIDAS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES?

A proibição não é à toa! O cérebro infantil e juvenil ainda está em formação, principalmente nas áreas que controlam a impulsividade e a tomada de decisões. Por isso, adolescentes são mais vulneráveis a estímulos, como luzes piscando, músicas animadas e promessas de ganho rápido. Essa forma de funcionamento das apostas ativa o sistema de recompensa do cérebro, que libera dopamina, o neurotransmissor ligado à sensação de prazer.

E o vício? A descarga de dopamina faz com que um jogador se sinta bem a cada vitória, em um ciclo viciante de sempre querer mais aquela sensação. Além disso, a incerteza amplia o estímulo e até mesmo a perda pode dar a falsa sensação de que quase se ganhou e é possível ganhar em uma próxima.

Os gastos com apostas e jogos de azar atualmente são responsáveis por mais de 30% dos jovens desistirem de ir para a faculdade³, por não terem como pagar as mensalidades e os demais custos dos estudos. Além do endividamento, as apostas podem trazer outros efeitos negativos, como vício, frustração, baixa autoestima, ansiedade, depressão, isolamento social, abuso de substâncias, entre outros.

Fique atento! As apostas podem abrir espaço para vários problemas de saúde, tanto mental quanto física. Quanto mais cedo você começar, mais chances de desenvolver esses problemas.

³ APOSTAS fazem 1/3 dos jovens desistir de ir para a faculdade. **Estadão Conteúdo**, São Paulo, 11 jul. 2025. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia-estado/2025/07/11/apostas-fazem-13-dos-jovens-desistir-de-ir-para-a-faculdade.htm>. Acesso em 9 set. 2025.

**PARA REFLETIR: PUBLICIDADE DE APOSTAS
POR INFLUENCIADORES MIRINS
DE OLHO NO VESTIBULAR!**

Você sabia que, em 2025, o Instituto Alana denunciou a Meta⁴ (empresa que controla Facebook, WhatsApp e Instagram) por permitir anúncios de apostas **feitos por crianças e adolescentes**? Essas “*influencers mirins*”, entre 6 e 17 anos, estavam divulgando *links* para casas de apostas, **algo ilegal e abusivo**. Além disso, o uso de animações coloridas, músicas e elementos atrativos também foram usados como formas de atrair o público mais jovem.

Essa prática é vedada por lei e também pelo Conselho Nacional de Autorregulamentação Publicitária (CONAR)

JÁ OUVIU FALAR EM NUDES E SEXTING?

Nudes é uma prática que se tornou cada vez mais comum entre adolescentes. Consiste em se fotografar ou se filmar intimamente (ou deixar que alguém faça isso) e compartilhar essas fotos ou vídeos íntimos com alguém. Já o **sexting** é quando a pessoa produz, envia ou compartilha conteúdos íntimos, que podem ser imagens ou mensagens de texto com teor sexual.

Como a adolescência é uma fase de descoberta do corpo e de sentimentos, é natural sentir curiosidade e querer descobrir todas as novidades ao mesmo tempo. O processo e o tempo de cada um são únicos; mas, com a pressão causada pelas redes sociais, por grupos de conversas *online* e até por amigos próximos, esse tempo é cada vez menos respeitado.

⁴ ALANA denuncia Meta: jogos de aposta. *Criança e Consumo*, São Paulo, 3 jul. 2024. Disponível em: <https://criancaeconsumo.org.br/noticias/alana-denuncia-meta-jogos-de-aposta/>. Acesso em 9 set. 2025.

Apesar de ser muito importante **impor limites e respeitar o seu tempo**, pode ser difícil pelo medo de se sentir excluído. Por isso, separamos algumas dicas sobre como lidar com isso, para tornar esse processo mais seguro.

PRIVACIDADE E INTIMIDADE EM TEMPOS DE EXPOSIÇÃO

Proteger a privacidade e a intimidade em tempos de exposição parece óbvio, mas é bom lembrar que, quando algo é postado, é impossível ter controle total sobre até onde isso pode chegar. Por isso, pense bem antes de gravar um vídeo ou tirar um *nude*.



- ▶ Mesmo que fique apenas em sua galeria, alguém pode pegar seu celular e encaminhar as imagens para outra pessoa⁵, podem acabar parando na nuvem e vazando se sua conta estiver vinculada no dispositivo ou for invadida, seu celular pode ser furtado ou infectado por *malware*.

A impulsividade de outra pessoa também pode te afetar! Quando você compartilha um *nude*, pode ser que outra pessoa o salve de alguma forma, e, posteriormente, em um momento de raiva ou zombaria com os amigos, compartilhe suas fotos íntimas!

É ilegal que alguém vaze seu *nude*, e não é brincadeira divulgar *nudes* sem consentimento – pelo contrário: é uma infração que não só causa consequências legais, como sofrimento para quem te compartilhou aquelas imagens.

⁵ ESTUDANTE é obrigado a cumprir medida socioeducativa por divulgação de nudes de colega. **TJAC**, 27 set. 2017. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/noticias/estudante-e-obrigado-a-cumprir-medida-socioeducativa-por-divulgacao-de-nudes-de-colega/499862157>. Acesso em 9 set. 2025.

PARA APROFUNDAR: **DEEP NUDES DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Um *deep nude* é uma imagem íntima falsa, gerada por Inteligência Artificial.

🕒 É crime!

- ▶ O ECA prevê punição para esse tipo de conteúdo. Mesmo sendo uma simulação (ou seja, sem envolvimento direto da vítima), a criação e o compartilhamento de *deep nudes* envolvendo crianças e adolescentes é ilegal.

🕒 Não é brincadeira!

- ▶ Criar ou espalhar *deep nudes* de colegas **é crime** e também afeta a vida das pessoas envolvidas. Além da responsabilização legal, a convivência na escola e fora dela pode ser seriamente impactada.

Caso real: adolescentes são responsabilizados por *deep nudes*

Em Cuiabá, adolescentes foram responsabilizados por manipular as imagens de professores e colegas de classe. Os alunos foram expulsos da escola, e o caso está sendo investigado pela Delegacia Especializada do Adolescente (DEA) de Cuiabá⁶.

COMO PROTEGER A SUA INTIMIDADE?

Proteger a sua informação também é proteger a informação de outras pessoas. Ninguém quer ver os amigos expostos e passando por situações difíceis; então, proteja seus dispositivos e evite o vazamento de seus dados e de outras pessoas. Para isso⁷:

- ▶ mantenha seus dispositivos atualizados;
- ▶ use senhas fortes e difíceis de adivinhar, e não repita senhas;
- ▶ ative a verificação em duas etapas nas suas contas;

⁶ ESCOLA expulsa 4 alunos por divulgação de falsos *nudes*. Ministério Público do Estado de Mato Grosso, 11 set. 2025. Disponível em: <https://www.mpmt.mp.br/portalcasos/news/1217/147396/escola-expulsa-4-alunos-por-divulgacao-de-falsos-nudes/144>. Acesso em: 13 out. 2025.

⁷ Essas dicas foram retiradas do fascículo sobre privacidade da **Cartilha de Segurança para Internet**, do CERT.br. Para mais informações acesse: <https://cartilha.cert.br/fasciculos/#privacidade>

- ▶ troque suas senhas sempre que desconfiar que elas podem ter vazado ou seus dispositivos foram infectados;
- ▶ ajuste as configurações de segurança e privacidade do celular e dos aplicativos instalados;
- ▶ não compartilhe senhas ou telas com dados sensíveis;
- ▶ dê preferência para mídias de visualização única (lembre-se: quem está recebendo pode usar outro celular ou aparelho para tirar uma foto da tela);
- ▶ e, finalmente, não mostre o seu rosto ou elementos que possam te identificar, como *piercings*, tatuagens, cicatrizes ou marcas de nascimento.



Alguém está ameaçando vaziar um *nude*? Já vazaram algo seu? Calma! Você não precisa resolver isso sozinho!

Ter um *nude* vazado e ainda compartilhado a conhecidos é muito ruim. Dá vergonha, medo, raiva. Mas você não precisa passar por isso sozinho.

Nessa situação, a primeira coisa a fazer é buscar apoio: conversar com um adulto de confiança, alguém da família ou da escola. Ao pedir ajuda para lidar com a situação, essa pessoa vai poder te acolher e te ajudar a denunciar quem fez isso, para que, juntos, vocês possam verificar meios de interromper o compartilhamento.

NÃO FIQUE EM SILÊNCIO. DENUNCIE!

Algumas redes sociais já oferecem opções para lidar com esse tipo de situação.

VAZARAM OU ESTÃO AMEAÇANDO VAZAR MEUS NUDES. E AGORA?

Ferramenta “Take It Down” Caso você tenha compartilhado um *nude* e tenha medo de alguém vazá-lo, ou se estiver sendo ameaçado, você pode submeter a imagem, que é criptografada (ou seja, a empresa não fica com acesso a ela!) a um *hash*.

- ▶ **O que é um *hash*?** Técnica que gera um ID Digital da sua imagem e é rastreado preventivamente para impedir postagens.
- ▶ **Como funciona?** A ferramenta alerta plataformas na Internet de que aquela imagem não deve ser postada ou disseminada. É uma forma de **prevenção** e também de **remoção de imagens**.

Com o **Marco Civil da Internet (Lei n. 12.965/2014)**, as plataformas obrigatoriamente devem remover esse tipo de conteúdo; para isso, é necessário somente uma notificação, de acordo com o Art. 21 da referida lei. Por isso, é muito importante que:

- ▶ Você **denuncie na plataforma em que ocorreu o compartilhamento**.
- ▶ Com a ajuda de um adulto, faça um **boletim de ocorrência** com provas e possíveis *links*.

Além disso, existe uma coisa chamada “*sextorsão*”, em que você pode sofrer **ameaça por causa de um *nude***. A seguir, indicamos dois *links* que vão te ajudar caso você passe por isso.

Como lidar com *sextorsão* – Safernet⁸

Solicitar a remoção de conteúdo pessoal da “Pesquisa Google”⁹

Caso você encontre conteúdos que deveriam ser privados sendo divulgados, **DENUNCIE!** Utilize as ferramentas de denúncia das redes sociais para isso. Manter a Internet segura é papel de todos.

⁸ <https://new.safernet.org.br/denuncie>

⁹ <https://support.google.com/websearch/answer/3143948?hl=pt-BR>

Quem tem a sua intimidade exposta dessa forma não é culpado! É vítima!



4. Você tem o controle consciente de seu tempo de tela?

Você já parou para pensar sobre quanto tempo você passa por dia conectado a uma tela? Seja TV, celular, assistindo a vídeos ou jogando, a verdade é que grande parte de nosso tempo está direcionado para as telas.

Este capítulo é um convite para refletir sobre o uso que fazemos das redes sociais e das plataformas digitais. É importante entendermos como elas capturam nossa atenção, influenciam nossos sentimentos e até moldam imagem que temos de nós mesmos. Bora entender melhor os caminhos, os perigos e os nossos direitos no mundo digital?

Para onde foi minha atenção?

Eu, por exemplo, sou de cidade do interior. Então tudo o que eu quero ou preciso para ficar mais informada, é pela Internet. Então, se eu me desconectar, é capaz de eu não saber mais nada sobre o mundo [...]
Quando a gente está conectado na internet [Internet], surge muita coisa [...]
Então, esse é um ponto positivo também.
I., menina, 17 anos, RJ

O uso da Internet pode trazer muitos benefícios e possibilidades; entretanto, mesmo aquilo que é bom, em exagero, pode ser prejudicial. Você fica atento para tomar a dose certa do remédio que o médico prescreveu? E será que você toma o mesmo cuidado com a “dose” de telas?

Alguns modelos de negócios de plataformas digitais são feitos para capturar a maior atenção das pessoas, pelo maior tempo possível. Qual a razão disso? Quanto mais tempo você passa ali, mais anúncios você vê, o que gera dinheiro para as plataformas.



Por exemplo, as redes sociais **ganham dinheiro vendendo anúncio publicitário**¹⁰. Por mais que sejam espaços de aprendizagem, troca de conhecimento e conexão entre pessoas, alguns modelos de negócio giram em torno do tempo gasto pelas pessoas presas no consumo de conteúdos pagos.

O QUE TORNA AS REDES SOCIAIS TÃO VICIANTE?

- ▶ **Algoritmos de recomendação** – parecem ler nossa mente ao recomendar conteúdos para o que a gente deseja.
- ▶ **Curtidas** – funcionam como uma validação social daquilo que a gente compartilha.
- ▶ **Notificações** – instigam a abrir aplicativos e entrar nas plataformas.
- ▶ **Vídeos curtos com rolagem infinita e autoplay** – dão a ideia que sempre tem algo novo e muito legal para ser descoberto.
- ▶ **Stories e conteúdos instantâneos** – dão a sensação de que, se você não estiver acompanhando, pode perder alguma coisa muito importante.
- ▶ **Cores chamativas** – atraem a atenção de nosso cérebro para ficarmos conectados.

¹⁰ BRASIL. Crianças, adolescentes e telas: guia sobre uso de dispositivos digitais. Brasília: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf. Acesso em 18 out. 2025.

Assim, enquanto você rola o *feed*, curte ou comenta vídeos ou fotos, seu cérebro entende que há uma **recompensa e libera uma substância – tipo um prêmio que te faz sentir animado e feliz.**

Bora pensar juntos: qual o problema disso tudo?

O lance é que, muitas vezes, você nem queria ficar tanto tempo na tela... ou sabe que não deveria. Tem um monte de coisas legais e importantes pra fazer fora do celular. Mas as telas, muitas vezes, são tipo uma armadilha. Quando você vê, ficou ali por um tempão e deixou de viver um monte de coisas legais.

O problema está na superficialidade das conexões mediadas pela Internet.

Mesmo em ambientes sociais, muitas pessoas preferem interações online por acharem mais fáceis ou menos exigentes emocionalmente.

Isso pode levar a um afastamento da convivência presencial, dificultando o desenvolvimento de habilidades sociais reais.

P., menino, 16 anos, AP

Às vezes, nem parece que estamos exagerando. Mas, de repente, bate aquela dor de cabeça, o olho arde, a coluna dói, e a mente fica mais cansada. Quem sabe você até ficou mais angustiado ou desanimado depois de rolar o *feed* por algum tempo. Seu corpo e sua mente estão ligados enquanto você navega, e a experiência, muitas vezes, pode nos deixar ainda mais acelerados! **Fique atento aos sinais de que há um uso excessivo das telas!**

Viu só como o tempo de tela é um assunto importante? Não se trata de parar de usar o celular ou sair das redes, mas de usar a tecnologia com mais consciência. Quando a gente entende os impactos que o excesso desse uso pode causar no corpo, na mente e em nosso dia a dia, fica mais fácil buscar equilíbrio e fazer escolhas que realmente nos façam bem!

DICAS PARA FICAR MENOS NAS TELAS SEM SE SENTIR CHATEADO!

► Que tal dar um tempo do celular e curtir mais o mundo lá fora?

Ir ao parque, andar de *bike*, jogar bola ou ficar de boa com os amigos, tudo isso faz bem pra saúde, ajuda seu corpo e sua mente, além de render boas lembranças fora das telas.

Mesmo quando a gente tá cercado de gente, a Internet vira uma “zona de conforto”. Tipo, ao invés de conversar com quem tá ali, a gente acaba mexendo no celular. E aí rola aquela coisa meio esquisita de estar presente, mas não estar de verdade, sabe? A conexão fica mais superficial.

M., menina, 14 anos, SP

- ▶ Marcar horários de foco e atenção para se concentrar nos estudos e ter horários para mexer nas telas
- ▶ Conversar com os amigos fora das telas
- ▶ Dar valor ao “olho no olho” e aos encontros reais

Então, a dica que eu daria bastante a vocês também largarem um pouco dessa questão de, sei lá, romantizarem que só tem só tem amigos na Internet ou vivem pela Internet e esquecem que existe a vida real, porque o que a pessoa posta na Internet, possa ser que ela tenha uma realidade totalmente diferente do que você acha que ela tem. E você acaba se comparando a isso.

Então, é muito legal você também fazer amizades ou fazer algo fora da Internet.

V.S., menina, 17 anos, Pernambuco

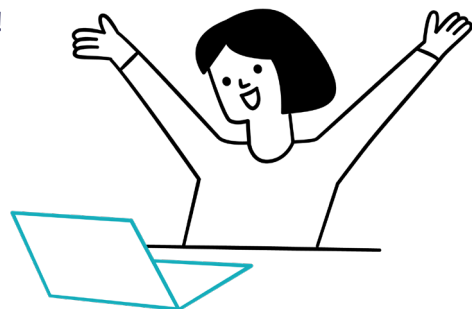
SABE AQUELA SENSÇÃO DE QUE TODO MUNDO VIVE UMA VIDA PERFEITA NAS REDES SOCIAIS?

Cuidado! Nem sempre o que a pessoa posta é o que ela vive. Muita coisa na Internet é mentira. Quando a gente se compara com essas aparências, pode se sentir muito mal. Existe vida fora das telas e que ela pode ser bem divertida!

Uma dica é tentar equilibrar o tempo *online* com momentos *offline*, por exemplo ficar mais com os amigos que você conhece fora da Internet. Ah, você também pode praticar um esporte ou simplesmente estar com pessoas que goste!

Temos dicas valiosas para te ajudar a equilibrar o tempo de tela. Vamos ver?

- ▶ Desligar as notificações dos aplicativos – toda hora, tanta notificação... isso atrai sua atenção!
- ▶ Não usar o celular no quarto – coloque o seu aparelho para carregar na sala da sua casa ou em outro local para não atrapalhar no seu tempo de sono.
- ▶ Evitar o celular na hora das refeições e nos encontros com amigos e familiares.
- ▶ Avaliar suas redes sempre que sentir que o conteúdo está te fazendo mal, te deixando ansioso ou sem foco. Isso inclui:
 - deixar de seguir perfis ou páginas que promovem ódio, violência ou comparações tóxicas;
 - marcar que “não tem interesse” em conteúdos que te fazem mal, sensacionalistas ou exagerados;
 - procurar por perfis e canais que incentivem o aprendizado, a criatividade e o bem-estar, pois ajuda a “educar” os algoritmos de recomendação.
- ▶ Declarar sempre sua idade real ao criar contas em aplicativos: muitos serviços usam esses dados para personalizar a experiência de adolescentes e aplicar filtros que bloqueiam conteúdos violentos ou inapropriados.
- ▶ Utilizar as ferramentas de bem-estar do dispositivo para limitar o uso de certos aplicativos que você considera mais viciantes ou prejudiciais.
- ▶ Observar a classificação indicativa dos aplicativos e jogos antes de usar. Ela serve como uma orientação importante de segurança.





5. Inteligência Artificial: o que é e como usar bem?

Inteligência Artificial (ou IA, para os íntimos) é o tema do momento! Você já deve ter ouvido falar dela ou até já tenha usado alguma ferramenta sem saber que era IA! **O que você vai aprender neste capítulo?**

- ▶ O **conceito de IA**: como ele foi criado e porque até hoje ele causa polêmica.
- ▶ Como **funcionam sistemas de IA**, com exemplos e analogias para ajudar a desvendar essa tecnologia.
- ▶ Os **diferentes tipos de IA** e de que modo cada uma atua em diferentes áreas: como saúde, educação, transporte e até redes sociais.
- ▶ Os **desafios éticos da IA**, como riscos de racismo algorítmico, uso indevido de dados, impacto da IA nas artes e no meio ambiente, com **casos reais e práticos** para você entender essa tecnologia no mundo.

NA REAL, O QUE É IA?

De forma bem simples, IA é **uma tecnologia que analisa os seus dados e mostra resultados com base em instruções programadas**.

Um dos conceitos mais bem aceitos de IA é o da **Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE)**. Vamos pensar nele como uma receita de bolo, para você entender o que são **algoritmos, dados, sistemas e modelos**!

BUSCANDO UMA DEFINIÇÃO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL¹¹

DEFINIÇÃO DA OCDE¹²

Um sistema de IA é um sistema baseado em máquina que infere, para objetivos explícitos ou implícitos a partir das entradas que recebe, com o objetivo de gerar saídas, por exemplo previsões, conteúdos, recomendações ou decisões que podem influenciar ambientes físicos ou virtuais¹³. Diferentes sistemas de IA variam em seus níveis de autonomia e adaptabilidade após a implantação.

EXPLICANDO A DEFINIÇÃO COM BASE NUMA “RECEITA DE BOLO”

- ▶ **Sistema de IA:** um conjunto de peças que trabalham juntas para resolver um problema. No caso da IA, temos alguns exemplos de peças:
 - **algoritmos:** as instruções, como um tutorial ou passo a passo para realizar uma tarefa, a **receita de bolo** daquilo que se quer fazer: os algoritmos dizem ao computador o que fazer com os dados¹⁴.
 - **dados:** os **ingredientes** da receita que a IA vai preparar: é tudo aquilo que o sistema de IA vai analisar ou aprender para gerar resultados. Para fazer um bolo, geralmente você precisa de farinha, fermento e ovos; para a IA, os ingredientes são vídeos, textos, imagens e um monte de informação.
 - **humanos:** os **cozinheiros**. Sim, a IA não vive sem a gente! Não podemos esquecer que pessoas **programam, treinam, monitoram e ajustam o sistema**, tomando decisões sobre o jeito que eles funcionam. Além disso, são as pessoas que a utilizam.
 - **modelo:** é o **bolo pronto!** Depois que os dados (ingredientes) passam pela receita (algoritmos), o sistema entende como preparar o bolo daquele jeito – ou seja, ele cria um modelo baseado no que foi feito (aprendido). O modelo resume como a IA vai tomar decisões dali pra frente e gerar respostas com base nos dados recebidos.

¹¹ ORGANIZATION FOR ECONOMIC COOPERATION AND DEVELOPMENT (OECD). Explanatory memorandum on the updated OECD definition of an AI system. OECD Artificial Intelligence Papers, n. 8, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1787/623da898-en>. Acesso em 9 set. 2025.

¹² Para mais informações sobre adoção de IA, acesse: <https://www.gov.br/governodigital/pt-br/noticias/201ca-inteligencia-artificial-qualifica-o-servico-publico-mas-a-chave-sao-as-pessoas201d-afirma-esther-dweck>. Acesso em 26 out. 2025.

¹³ ORGANIZATION FOR ECONOMIC COOPERATION AND DEVELOPMENT (OECD). OECD AI Principles overview. Paris: OECD; GPAI, 2019. Disponível em: <https://oecd.ai/en/ai-principles>. Acesso em 9 set. 2025.

¹⁴ “quaisquer procedimentos passo a passo utilizados em cálculo ou resolução de problemas” (trad. nossa). DASTON, Lorraine. Rules: a short history of what we live by. Princeton: Princeton University Press, 2022. p. 126.

► **Baseado em máquina:** tudo que acontece nos computadores e nos dispositivos de processamento eletrônico para processar informações e gerar um resultado.

► **Objetivos explícitos:** metas claras de quem programa a IA e decide sobre ela; por exemplo: “identificar se tem um gato na foto”.

► **Objetivos implícitos:** metas não tão claras para o sistema, mas que ele aprende. Por exemplo: apesar de uma IA que recomenda **filmes ou músicas** não ter exatamente programado o que você gosta, ela analisa e gera informações sobre o que você pode achar mais legal (suas preferências) a partir da forma como você a usa.

► **Entradas:** os dados que a IA recebe para trabalhar: os **ingredientes**.

► **Saídas:** os resultados que a IA traz após processar e analisar os dados, seguindo as ordens que foram dadas, por exemplo: recomendações de vídeos.

A IA EM NOSSA VIDA. VOCÊ SABE RESPONDER QUANTOS TIPOS DE IA EXISTEM?

Parece que a IA foi lançada agora, mas ela já é velhinha: existe há mais de **70 anos, acredita¹⁵**? Porém, devido às **IAs Generativas**, ela se tornou ainda mais popular e presente em nosso dia a dia.

Veja alguns exemplos que mostram como essa tecnologia vai além dos *chatbots*:

¹⁵ RIGHTS FOUNDATION. **Children & AI Design Code**: a protocol for the development and use of AI systems that impact children. 2025. Disponível em: <https://5rightsfoundation.com/children-and-ai-code-of-conduct/>. Acesso em: 9 set. 2025.

IA NA PRÁTICA: EXEMPLOS QUE VOCÊ PRECISA CONHECER DE OLHO NO VESTIBULAR!

IA PARA CIDADANIA

Operação Serenata de Amor¹⁶: A *Rosie* é uma IA que analisa, a partir de dados públicos, gastos de deputados federais e senadores realizados em exercício de suas funções, para identificar suspeitas, possíveis desvios ou exageros. Quando encontra algo suspeito, a *Rosie* avisa. O mais legal dessa tecnologia é que ela é feita de forma aberta e colaborativa, além de incentivar a população a questionar e a fiscalizar os políticos.

Aprenda mais no vídeo a seguir:

Operação Serenata de Amor¹⁷

IA NA SAÚDE

As IA para diagnóstico de imagem são alimentadas por uma variedade de exames, como radiografias, tomografias, entre outros. A partir de diagnósticos passados no vasto banco de dados de treinamento, a tecnologia apoia a análise de imagens de novos exames e a detecção precoce de doenças.

Saiba mais:

Como a Inteligência Artificial pode contribuir na saúde pública?¹⁸

IA NA SEGURANÇA DE CRIANÇAS

Safe Predict: Essa ferramenta de IA ajuda a combater a exploração sexual de crianças na Internet. Ela encontra imagens e vídeos ilegais muito rapidamente e avisa quem pode tirar esse conteúdo do ar para proteger as vítimas. Ela também identifica automaticamente quando alguém tenta comprar esse tipo de material ou atrair crianças, a partir de uma busca por palavras-chave.

**Também vale checar como a IA poderá ajudar
a encontrar pessoas desaparecidas no Brasil:**

**IA vai ajudar na localização de pessoas
desaparecidas em campanha no Brasil¹⁹**

¹⁶ OPERAÇÃO SERENATA DE AMOR. Serenata.ai. São Paulo: OKBR, 2025. Disponível em: <https://serenata.ai/>. Acesso em 9 set. 2025.

¹⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=oyeMkwMBjml>

¹⁸ https://www.youtube.com/watch?v=Zyhb_tLugFU

¹⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=yYWws6SkeQ>

IA NA PERSONALIZAÇÃO DE CONTEÚDOS

Sabia que 4 em cada 10 adolescentes no Brasil acham que “**todos encontram as mesmas informações quando pesquisam coisas na Internet**”²⁰? Mas... mas não é bem assim!

O que aparece em seu *feed*, nos resultados de busca, nos vídeos ou nas músicas recomendadas é diferente para cada pessoa, porque existem algoritmos de recomendação que observam seu comportamento *online* e tentam prever o que vai te prender por mais tempo. Esses **algoritmos de recomendação** são usados para **selecionar o que você vê** de acordo com o que ele “supõe” que seja seus interesses, a partir de **histórico** e seu **comportamento**. Ou seja, nem tudo é igual para todo mundo!

Para além dos conteúdos, muitas vezes **os rastros digitais também são compartilhados e usados para direcionar anúncios personalizados**²¹. Por isso, às vezes, parece que o algoritmo lê a nossa mente quando vamos comprar alguma coisa. Isso não é magia... É negócio!

E eles estão em todo lugar:

**REDES SOCIAIS | STREAMINGS | MECANISMOS DE BUSCAS |
APLICATIVOS DE MÚSICAS**

ENCRENCAS QUE A IA PODE GERAR: RISCOS E CONFLITOS ÉTICOS DA IA

A gente sabe que a IA pode trazer muitas coisas boas e fazer muitas coisas legais. Mas você sabe quais são os **principais riscos dessa tecnologia**?

A IA usa dados do passado para “adivinhar” (predições) e gerar decisões para o futuro. Apesar disso, nossa sociedade tem desafios históricos a serem enfrentados, como o racismo e a discriminação contra mulheres, LGBTQIAP+ e outros grupos vulneráveis. Nesse cenário, a IA pode reproduzir e até mesmo nos trancar em um passado que não representa o futuro que queremos.

²⁰ CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO (CETIC.br); NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR (NIC.br). TIC Kids Online Brasil 2023. São Paulo: NIC.br, 2024. Disponível em: <https://www.cetic.br/pt/noticia/tic-kids-online-brasil-2023-criancas-estao-se-conectando-a-internet-mais-cedo-no-pais/>. Acesso em 9 set. 2025.

²¹ SITES educacionais de MG e SP coletaram e enviaram dados de estudantes para empresas de publicidade, diz Human Rights Watch. G1 Minas, 3 abr. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/mg/minas-gerais/noticia/2023/04/03/sites-educacionais-de-mg-e-sp-coletaram-e-enviaram-dados-de-estudantes-para-empresas-de-publicidade-diz-human-rights-watch.ghtml>. Acesso em 9 set. 2025.

Veja esse caso real:



- **Tecnologias de seleção de estudantes para universidades** causaram revolta de estudantes contra o uso de IA nesse contexto no Reino Unido. O algoritmo usado para substituir as provas durante a pandemia ajustava as notas com base no desempenho histórico das escolas. Isso resultou em rebaixamento injusto de alunos de escolas menos favorecidas, prejudicando as chances de ingresso nas universidades e expondo vieses discriminatórios e falta de transparência no sistema.
- **Tecnologias de reconhecimento facial** são falhas. Um dos motivos é o fato de, muitas vezes, os **dados de treinamento** se basearem em imagens de pessoas brancas, retiradas de bancos de dados da Internet. Em um caso mais recente, uma empresa de entregas foi condenada na justiça brasileira por **racismo algorítmico**, quando o racismo se traduz nos impactos de decisões da máquina. No caso, o algoritmo de reconhecimento facial não reconheceu o entregador após um corte de cabelo, por isso ele foi penalizado, tendo de ficar sem trabalhar em razão da “denúncia”, entendendo-se que o mesmo resultado provavelmente não aconteceria com uma pessoa branca.
- **Tecnologias de recrutamento para processos seletivos** fazem a análise automatizada de currículos, porém podem reproduzir **discriminação de gênero**. Em um caso famoso, a análise de currículos da Amazon prejudicou aqueles com frases que incluíam palavras como “mulheres”, ou “capitã de time feminino”, justamente porque a base de currículos que alimentava o sistema, com as maiores posições da empresa, era composta por homens²².

²² CARDOSO, Letycia. Uso de algoritmos em processo seletivo de emprego pode prejudicar candidatos. *Geledés*, 21 set. 2020. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/uso-de-algoritmos-em-processo-seletivo-de-emprego-pode-prejudicar-candidatos/>. Acesso em 9 set. 2025.

Uma análise injusta e que não representa a verdade, chamada **enviesada** (tendenciosa, com viés), pode **gerar discriminação** e prejudicar o futuro de inúmeras pessoas.

Para além dos riscos de discriminação, que são muito sérios e podem prejudicar a vida das pessoas, também podemos pensar em:

- ▶ **Riscos de atividade ilegal ou compartilhamento de conteúdo ilegal:** quando a IA é usada para criar ou espalhar conteúdo nocivo, como *deep nudes*, *bullying* e desinformação, e, também, quando sistemas recomendam conteúdos violentos ou apoiam a criação e o compartilhamento de golpes e fraudes.
- ▶ **Riscos à privacidade e à proteção de dados pessoais:** quando usam suas informações pessoais para treinar IA, mesmo sem seu consentimento ou sua ciência.
- ▶ **Riscos à segurança tecnológica:** quando dados ou modelos são comprometidos, causando vazamentos e expondo os usuários ou pessoas com informações na base de dados.
- ▶ **Riscos para a atenção e ao tempo:** quando produtos digitais usam estratégias para prender a atenção das pessoas e proporcionar o estímulo de uso contínuo, como os próprios algoritmos de recomendações, que parecem “ler as nossas mentes”.
- ▶ **Riscos para o bem-estar e a saúde:** quando ferramentas são usadas como psicólogas ou apoio emocional, ou influenciam comportamentos das crianças e adolescentes, sem a preparação certa para isso, podendo causar danos à saúde mental e emocional.

DE OLHO NO VESTIBULAR!

Riscos ambientais: você sabia que o processamento de dados por IA exige grandes quantidades de energia elétrica (para manter os servidores em funcionamento)? Sim, esse processamento gasta bastante energia, além do consumo de diversos outros recursos utilizados para a construção física de servidores.

Se você quiser saber mais sobre como a Internet e a IA são muito físicas, usando recursos naturais e produzindo lixo eletrônico que, normalmente, acaba em países mais pobres, aprofunde seu conhecimento no site **“Cartografias da Internet”!**

E, ainda, há também riscos para a aprendizagem, o desenvolvimento de pensamento crítico e a memória, temas que vamos explorar melhor no final desta seção!

DESVENDANDO A IA GENERATIVA

[Usar a IA] foi ficando cada vez mais fácil, assim, da pessoa entender o comando e tudo mais. [...] Eu acho que tem que saber como usar, quando usar, porque também tem muita aquela questão da IA atrapalhar nos estudos. Só que também ela tem os seus lados positivos, ela consegue, assim, facilitar muito a sua vida. Então, é muito de como a pessoa vai usar essa ferramenta.

I., menina, 17 anos, Rio de Janeiro

Tecnologias de IA Generativa são também chamadas “Grandes Modelos de Linguagem” (*Large Language Models* – LLM). Para treinar esses sistemas, são usadas grandes bases de dados, geralmente formadas a partir de uma coleta em massa de várias informações que estão públicas na Internet, como textos de sites, livros digitalizados, fóruns, notícias ou até mesmo informações públicas de redes sociais!

Com essas informações, a IA faz uma análise de probabilidade; no caso dos modelos de texto, a partir do seu *prompt* (comando), ele tenta prever qual é a próxima palavra mais provável em uma frase.

Funciona mais ou menos assim: vamos supor que você inseriu o texto “o rato roeu a roupa do rei”. O modelo analisa bilhões de frases parecidas e calcula quais palavras fariam mais sentido naquele contexto, completando a frase “o rato roeu a roupa do rei de Roma”.

DE OLHO NO VESTIBULAR!

PARA REFLETIR:

IA GENERATIVA E DIREITOS AUTORAIS: O CASO DO STUDIO GHIBLI

A *trend* de gerar imagens no estilo Studio Ghibli com IA surgiu como uma brincadeira nas redes sociais, mas foi feita sem o consentimento dos criadores originais. Hayao Miyazaki, cofundador do estúdio, já havia declarado repúdio a esse tipo de uso, defendendo a arte feita à mão e criticando a utilização de ferramentas automatizadas para criar imagens. Ainda assim, a OpenAI utilizou o seu modelo GPT-4o para replicar traços do Ghibli, o que resultou em uma onda de imagens geradas por IA que imitavam o estilo gráfico dos filmes do estúdio sem reconhecimento, compensação ou autorização dos autores²³.

- Esse tema dos direitos autorais é tão polêmico que até atores de Hollywood entraram em greve “contra a IA”, exigindo consentimento explícito para uso das suas imagens por IA!

Saiba Mais

E você? O que acha do uso de obras de artistas para treinar modelos de IA, mesmo sem autorização?

²³ REDEL, Carlos. Imagens estilo Studio Ghibli geradas por IA provocam debate sobre direitos autorais; entenda os pontos. Zero Hora (GZH), Porto Alegre, 4 abr. 2025. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/tecnologia/noticia/2025/04/imagens-estilo-studio-ghibli-geradas-por-ia-provocam-debate-sobre-direitos-autorais-entenda-os-pontos-cm92u-v7lk00p5015yd1rv2icb.html>. Acesso em 9 set. 2025.

PARA REFLETIR:
IA GENERATIVA: GERANDO IMAGENS DE PESSOAS FALECIDAS

Veja a propaganda a seguir:

VW 70 anos | Gerações | VW Brasil

Sabia que essa propaganda gerou um grande bafafá na mídia, em um debate sobre ética e IA? Na propaganda, você vê Elis Regina, grande atriz brasileira, dirigindo um carro. Porém, a cantora faleceu em 1982: a propaganda foi gerada por IA, a partir de imagens antigas de Elis. Assim, surgiu a questão: é ético explorar as imagens de pessoas falecidas para fins econômicos? O burburinho foi tão grande que foi proposto até um Projeto de Lei (PL) no Congresso Nacional tentando impedir esse tipo de uso²⁴.

E você? O que acha do uso de IA na geração de imagens de pessoas falecidas?

²⁴ ELIS Regina recriada por IA motiva projeto para uso de imagem de pessoas mortas. Agência Senado, 20 jul. 2023. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2023/07/20/elis-regina-recriada-por-ia-motiva-projeto-para-uso-de-imagem-de-pessoas-mortas>. Acesso em 9 set. 2025.



6. Orientações finais: como pedir ajuda?

Não é drama. É real! Ao longo deste Cartilha, mostramos que o ambiente digital tem mui-

tos riscos mas também muitas oportunidades. O importante é ter informação para saber se proteger e buscar ajuda quando precisar.

CANAIS DE AJUDA E APOIO	CANAIS DE DENÚNCIA
► SaferNet Brasil – Canal de Ajuda Ajuda gratuita, segura e anônima para lidar com <i>bullying</i>, ameaças, vazamento de fotos e outras situações difíceis. https://new.safernet.org.br/helpline	► Disque 100 Canal gratuito do Governo Federal para denunciar abuso, violência, racismo, trabalho infantil e outras violações. Funciona 24h. WhatsApp: (61) 99611-0100 https://www.gov.br/pt-br/servicos/denunciar-violacao-de-direitos-humanos
► UNICEF – Pode Falar Espaço seguro para conversar sobre saúde mental, emoções e suas preocupações. www.podefalar.org.br	► SaferNet – Canal de Denúncias Para denunciar crimes como racismo, discurso de ódio, imagens de abuso e exploração sexual infantojuvenil e outros. www.denuncie.org.br
► Disque 188 – Centro de Valorização da Vida (CVV) Serviço voluntário, gratuito e anônimo de apoio emocional e prevenção do suicídio, com <i>chat online</i>.	► Escola Segura Para denunciar ameaças de violências nas escolas. https://www.gov.br/mj/pt-br/canaais-de-denuncias/escolasegura

► **Ministério Público Federal (MPF)**

Denúncias de crimes digitais diretamente para as autoridades.

<https://www.mpf.mp.br/mpfservicos/denuncia>

► **Canal de denúncias do Ministério Público Federal (MPF)**

Canal para denunciar crimes que envolvam direitos fundamentais, discursos de ódio, violência contra crianças, crimes cibernéticos e outras situações graves. As denúncias são analisadas e podem se tornar investigações.

www.mpf.mp.br/mpfservicos/denuncia

► **Delegacias**

É possível denunciar, registrando um **Boletim de Ocorrência** em qualquer delegacia, mesmo que não seja especializada em crimes cibernéticos. Peça ajuda para um adulto de confiança, faça *prints* e salve os *links* como prova.

► **Redes sociais e plataformas**

Todas as redes têm canais de denúncia! Use essas ferramentas para marcar conteúdo ofensivo, criminoso ou perigoso.

EM CASO DE PUBLICIDADE DE JOGOS E APOSTAS: DENUNCIE!

Ao ver publicidade abusiva de apostas em redes, denuncie! Além da forma tradicional de denúncia ofertada pelas redes sociais, você também pode abrir uma denúncia (anônima ou não) no canal oficial da **Secretaria de Prêmios e Apostas**²⁵.

EM CASO DE PROBLEMAS COM JOGOS E APOSTAS, ONDE PROCURAR AJUDA?

O vício em jogos é um problema real, por isso é importante buscar ajuda especializada para lidar com ele. Se você conhece alguém que está em sofrimento, procure:

- ajuda de um adulto de confiança;
- os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que podem ser localizados no **Mapa da Saúde Mental**²⁶;
- apoio psicológico especializado;
- grupos de apoio, como **Jogadores Anônimos**²⁷.

PARA LEMBRAR: FIQUE ESPERTO! FIQUE BEM! E, SEMPRE QUE PRECISAR, PEÇA AJUDA.

- ▶ Você tem o direito de se sentir seguro, respeitado e bem.
- ▶ Sempre que algo te incomodar, fale com alguém e procure uma rede de apoio.
- ▶ A Internet deve ser um lugar para aprender, brincar e se expressar com liberdade e respeito.
- ▶ Informação é proteção para você e também para quem está a seu lado.

Gostou deste material? Aproveite para espalhar todas essas informações com amigos, família e colegas!

²⁵ <https://www.gov.br/fazenda/pt-br/composicao/orgaos/secretaria-de-premios-e-apostas>

²⁶ <https://mapasaudemental.com.br/>

²⁷ <https://jogadoresanonimos.com.br/>

