



P16 • Estudantes e famílias

Kit Cuidado Digital

Privacidade, segurança e proteção na internet



Bia



Caio



Davi



Nina



Malu



Tato

KIT CUIDADO DIGITAL

Andrea Marques Vanderlei Fregadolli
Pauline Valois Lôbo Barreto



ANDREA MARQUES VANDERLEI FREGADOLLI

PAULINE VALOIS LÔBO BARRETO

KIT CUIDADO DIGITAL

Ecosystema Digital Corpo & Cuidado

Privacidade, segurança e proteção na internet para estudantes e famílias

Produto P16 do Ecosystema Digital Corpo & Cuidado. Kit para estudantes e famílias sobre privacidade e imagem, pegada digital, aliciamento on-line, chantagem com imagens, configurações seguras e acordo de uso da família, com atividades por faixa etária e trilha interativa.

Editora Quick Mind

2026

Revisão ortográfica: Editora Quick Mind

Designer de capa e diagramação: Editora Quick Mind

O padrão ortográfico, o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas dos autores. Da mesma forma, o conteúdo da obra é de inteira e exclusiva responsabilidade de seus autores.

Editora Quick Mind

www.quickmindeditora.oline

quickmindeditora@gmail.com

@editoraquickmind

Organização: Andrea Marques

Vanderlei Fregadolli

 **creative
commons**

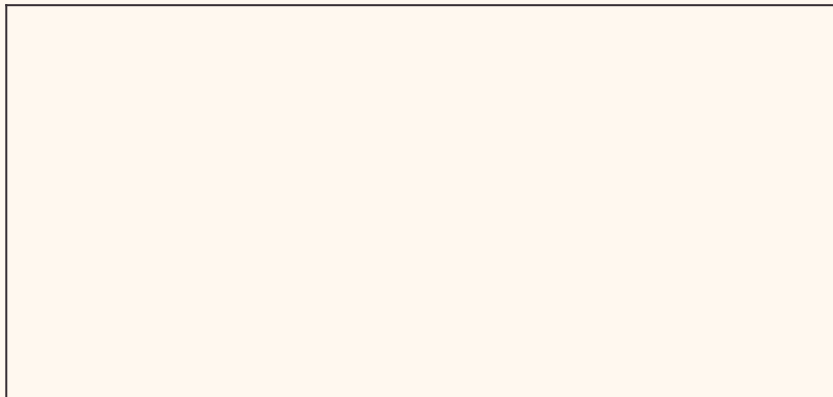


Todos os livros publicados pela Quick Mind estão sob os direitos da
Creative Commons 4.0.

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR 2023

Catálogo na publicação

Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166



Índice para catálogo sistemático

I.

DIREÇÃO EDITORIAL (Editor chefe)

Dra. Ana Marlusia Alves Bomfim. Graduada em Odontologia pela Faculdade de Odontologia de Pernambuco. Mestre pela Universidade Federal de Sergipe. Doutora pela Universidade Federal de São Paulo. Docente da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL).

CONSELHO EDITORIAL

Dra. Andrea Marques Vanderlei Fregadolli. Graduada em Farmácia, Nutrição, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Educação Física, Educação Especial. Mestre e Doutora pela Universidade Federal de Alagoas – UFAL. Docente da Faculdade de Medicina (Famed) da UFAL, Brasil.

Dr. Cyro Rego Cabral Junior. Engenheiro Agrônomo. Mestre pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Doutor em Zootecnia pelo Programa de Doutorado Integrado em Zootecnia (PDIZ), desenvolvido em parceria entre a Universidade Federal da Paraíba, a Universidade Federal do Ceará e a Universidade Federal Rural de Pernambuco. Docente no Campus de Engenharias e Ciências Agrárias (CECA/UFAL), Brasil.

Dr. Domingos Lusitâneo Pier Macuvele. Graduado em Química. Mestre pela Universidade Federal de Alagoas. Doutor pela Universidade Federal de Santa Catarina. Docente da Universidade Rovuma, Moçambique.

Dra. Elisa Miranda Costa. Graduada em Odontologia. Mestre e Doutora pela Universidade Federal do Maranhão. Docente da Universidade Federal do Piauí (UFPI), Brasil.

Dr. Fábio Luiz Fregadolli. Graduado em Zootecnia. Mestre pela Universidade Estadual de Maringá e Doutor pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Docente do Centro de Ciências Agrárias (CECA) da Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Brasil.

Dra. Gentileza Santos Martins Neiva. Graduação em Medicina Veterinária; Mestre pela Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Doutora pela Fundação Oswaldo Cruz /Universidade Federal de Alagoas – UFAL. Docente da UFA, Brasil.

Me João Bosco Torres. Graduado em Administração. Mestre pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Lecionou na UFPE, Faculdade Boa Viagem – Recife, Centro de Ensino Superior de Maceió (CESMAC), Pitágoras Maceió e no Centro Universitário Mário Jucá (UMJ) – Maceió, Brasil.

Dra. Jucelane Salvino de Lima. Graduada em Zootecnia. Mestre pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE - UAG) - Atual UFAPE. Doutora Sandwich nacional na Universidade Federal de Viçosa (UFV). Doutora pelo Programa de Doutorado Integrado das Universidades Federais de Pernambuco, Ceará e Paraíba - UFRPE – Recife. Docente do Instituto de Biodiversidade e Floresta (IBEF) da Universidade Federal do Oeste do Pará - UFOPA, Brasil.

Dra. Karina Perrelli Randau – UFPE. Graduada em Farmácia. Mestre pela Universidade Federal de Pernambuco. Doutora pela Ludwig Maximilians Universität München, Alemanha. Docente do Departamento de Ciências Farmacêuticas da UFPE, Brasil.

Dr. Kedes Paulo Pereira. Graduado em Zootecnia. Mestre pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). Doutor pela UFRPE. Pós-Doutorado pela UFRPE/UAG. Docente do Centro de Ciências Agrárias (CECA) da Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Brasil.

Dra. Lizomar de Jesus Maués Pereira. Graduada em Medicina pela Universidade Federal do Pará (UFPA). Residência em Clínica Médica pela Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará e Universidade Federal do Pará (FSCMPA/UFPA). Doutora pela Kagawa University (JAPÃO). Docente da UFPA e da Universidade estadual do Pará (UEPA), Brasil.

Dra. Maria Lusía de Moraes Belo Bezerra. Graduada em Ciências Biológicas (Licenciatura). Mestre pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Doutora pela Universidade Federal de Pernambuco. Docente da UFAL, Campus Arapiraca, Brasil.

Dra. Marília Conceição de Souza Cáceres. Graduada em Estatística. Mestre pela Universidad de Cádiz (Espanha). Doutora pela Universidad de Cádiz (Espanha). Docente Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Brasil.

Dra. Marília de Matos Amorim. Graduada em Odontologia. Mestre e Doutora pela Universidade Estadual de Feira de Santana. Docente da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Alagoas (FOUFAL/UFAL), Brasil.

Dra. Myrtis Katille de Assunção Bezerra. Graduada em Nutrição. Mestre pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Doutora pela Fiocruz de Pernambuco. Docente da UFAL, Brasil.

Dra. Rafaela Damasceno Sá. Graduada em Farmácia. Mestre e Doutora pela UFPE. Docente da Universidade Federal Fluminense (UFF), lotada no Departamento de Farmácia e Administração Farmacêutica (MAF) da Faculdade de Farmácia, Brasil.

Dra. Solma Lúcia Souto Maior de Araújo Baltar. Graduada em Ciências Biológicas. Mestre pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). Doutora pela Universidade Federal de Pernambuco. Docente da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Brasil.

Me. Tualia Achira Aly. Graduada em Química. Mestre pela Universidade Federal de Alagoas. Docente da Universidade Rovuma, Moçambique.

SUMÁRIO

Apresentação.....	8
Como usar este kit.....	9
Módulo 1 – Privacidade e imagem.....	11
Módulo 2 – Pegada digital.....	17
Módulo 3 – Reconhecer o aliciamento on-line.....	23
Módulo 4 – Chantagem com imagens: o que fazer.....	29
Módulo 5 – Configurações seguras.....	35
Módulo 6 – Acordo de uso da família.....	41
Onde pedir ajuda.....	47
Glossário.....	48
Referências.....	49

Apresentação

A internet faz parte da vida das crianças e dos adolescentes: jogos, vídeos, conversas, pesquisas escolares, amizades. Ela traz muitas oportunidades, mas também riscos, como exposição da própria imagem, contato com pessoas mal-intencionadas, chantagens e golpes.

O *Kit Cuidado Digital* foi feito para ser usado por estudantes e famílias juntos. Ele tem seis módulos, com histórias dos personagens do ecossistema, informações claras e atividades separadas por faixa etária. Acompanha uma trilha interativa, que pode ser feita no computador ou no celular.

O kit segue a linha editorial do Ecossistema Digital Corpo & Cuidado: informação correta e adequada à idade, a família como primeira educadora e a proteção da criança e do adolescente em primeiro lugar (BRASIL, 1990). Ele também considera o Estatuto Digital da Criança e do Adolescente, a Lei nº 15.211/2025, em vigor desde março de 2026, que cria deveres de proteção para as plataformas digitais (BRASIL, 2025).



“Na internet, eu levo minha carapaça comigo: penso antes de postar, protejo meus dados e conto para um adulto quando algo me incomoda.” — Tato.

Como usar este kit

Quadro 1 – Os seis módulos

Módulo	Tema	Pergunta central
1	Privacidade e imagem	O que eu posso e o que não devo compartilhar?
2	Pegada digital	O que fica de mim na internet?
3	Reconhecer o aliciamento on-line	Como saber se alguém quer me enganar?
4	Chantagem com imagens: o que fazer	E se alguém me ameaçar?
5	Configurações seguras	Como deixar minhas contas mais protegidas?
6	Acordo de uso da família	Como combinar o uso da internet em casa?

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

Estrutura de cada módulo

Cada módulo segue os momentos já conhecidos dos cadernos do estudante:

- **Abrir:** uma história com os personagens.
- **Conhecer:** as informações principais do tema.
- **Praticar:** atividades separadas por faixa etária: crianças (1º ao 5º ano), pré-adolescentes (6º ao 9º ano) e jovens (Ensino Médio).
- **Refletir:** perguntas para conversar em família ou na escola.

- **Para a família:** orientações para os responsáveis e um checklist.

Como usar na escola e em casa

- **Na escola:** os módulos complementam as unidades sobre internet dos cadernos P02 a P05 e podem ser usados em oficinas (P11).
- **Em casa:** a família escolhe um módulo por semana, lê a história com o filho e faz junto a atividade da faixa etária.
- **Na trilha interativa:** o estudante revisa o que aprendeu e conquista medalhas e um certificado.

Combinado importante

As atividades usam histórias inventadas. Ninguém precisa contar situações da própria vida. Se algo acontecer de verdade com você ou com alguém que você conhece, conte a um adulto de confiança.

Módulo 1 – Privacidade e imagem



Abrir



Na excursão da escola, Nina tirou uma foto engraçada da amiga Bia dormindo no ônibus e postou no grupo da turma. Em minutos, a foto tinha dezenas de figurinhas e comentários.

Bia ficou triste e envergonhada. Nina apagou a foto, mas alguém já tinha feito um print. “Eu só queria fazer graça”, disse Nina. “Mas eu não pedi para a Bia antes.”



Conhecer

Privacidade é o direito de decidir o que os outros podem saber, ver e compartilhar sobre nós. O Estatuto da Criança e do Adolescente garante o direito ao respeito, que inclui a preservação da imagem, da identidade e dos espaços pessoais (BRASIL, 1990, art. 17).

Na internet, cada informação pode ser copiada, guardada e espalhada rapidamente. Por isso, é importante saber o que é público, o que é privado e pedir permissão antes de compartilhar a imagem de outra pessoa.

Quadro 2 – Informações públicas e privadas

Posso compartilhar com cuidado	Não compartilho com desconhecidos	Nunca compartilho
Meu primeiro nome	Endereço, escola, telefone	Senhas
Gostos, desenhos, conquistas	Fotos com uniforme ou em frente de casa	Fotos ou vídeos do corpo sem roupa ou com roupa íntima
Opiniões com respeito	Localização em tempo real	Documentos e dados bancários da família

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

Pergunte antes: “Posso postar?”

A imagem de uma pessoa pertence a ela. Antes de postar ou encaminhar uma foto ou vídeo de alguém, pergunte. Se a pessoa disser não, respeite. Fotos de outras crianças também precisam da autorização dos responsáveis.



Praticar · *por faixa etária*

Para crianças · 1º ao 5º ano

Algumas informações são como a chave de casa: não damos para qualquer pessoa. Marque com um X.

Informação	Posso contar	Só com um adulto da família	Nunca conto
Meu desenho favorito			

Informação	Posso contar	Só com um adulto da família	Nunca conto
O nome da minha escola			
O endereço da minha casa			
Minha senha do jogo			
Que eu gosto de futebol			
Uma foto minha de pijama			

Desenhe ou escreva: o que você faz antes de mandar uma foto?

Para pré-adolescentes · 6º ao 9º ano

Leia de novo a história da Nina. Depois, responda:

O que a Nina deveria ter feito antes de postar?

Por que apagar a foto não resolveu?

Cinco perguntas antes de postar

	Item
☐	Eu pedi permissão a todas as pessoas que aparecem?
☐	Essa imagem mostra onde eu moro ou estudo?
☐	Eu ficaria bem se meus pais, professores ou um futuro chefe vissem?
☐	Isso pode magoar alguém?
☐	Eu ainda vou querer isso publicado daqui a cinco anos?

Para jovens · Ensino Médio

Analise os casos e indique se houve violação de privacidade ou de direito de imagem. Justifique.

Caso	Houve violação?	Por quê?
Um colega grava a professora explicando a matéria e posta com legenda ofensiva		
Uma estudante posta foto do próprio desenho premiado		
Alguém cria um perfil falso com fotos de outra pessoa		
Um jovem encaminha a foto íntima que recebeu de uma colega		

Divulgar foto ou vídeo íntimo de alguém sem consentimento é crime (BRASIL, 1940, art. 218-C). Quando a imagem é de criança ou adolescente, possuir ou compartilhar também é crime, previsto no ECA (BRASIL, 1990, arts. 241-A e 241-B).



Refletir

- Como você se sentiria no lugar da Bia?
- Por que as fotos de crianças precisam de mais cuidado?
- Que regra de privacidade a sua família já tem?

Para a família

Muitas famílias publicam fotos dos filhos com carinho. Antes de postar, pensem: a foto mostra a escola, o endereço ou a rotina da criança? A criança ficaria confortável com isso no futuro? Evitem fotos no banho, de roupa íntima ou que exponham momentos constrangedores.

Ensinem pelo exemplo: perguntem ao filho “Posso postar esta foto sua?”.

Checklist do módulo

	Item
☐	Conversamos sobre o que é público e o que é privado.
☐	Combinamos pedir permissão antes de postar fotos de outras pessoas.
☐	Revisamos as fotos dos filhos publicadas pela família.

Módulo 2 – Pegada digital



Abrir



Caio estava animado para participar da seleção do time de basquete da cidade. O treinador comentou que costuma olhar as redes dos atletas.

Caio lembrou de comentários grosseiros que tinha escrito num vídeo dois anos antes. “Mas eu já apaguei!”, pensou. Ao pesquisar o próprio nome, encontrou um print do comentário num perfil de memes.



Conhecer

Pegada digital é o conjunto de rastros que deixamos na internet: postagens, comentários, curtidas, fotos, pesquisas e até os lugares por onde passamos com o celular. Parte desses rastros nós deixamos de propósito; outra parte é registrada pelos aplicativos.

Quadro 3 – Tipos de pegada digital

Tipo	Exemplos	Quem vê
Ativa	Postagens, comentários, fotos, mensagens	Amigos, seguidores e, às vezes, qualquer pessoa

Tipo	Exemplos	Quem vê
Passiva	Localização, histórico de busca, tempo de uso, curtidas	Empresas e aplicativos, que usam os dados para recomendar conteúdos e anúncios

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

O que é importante saber

- Apagar uma postagem não garante que ela sumiu: alguém pode ter feito um print ou salvado.
- A pegada digital pode influenciar a reputação, amizades, seleções e oportunidades de emprego.
- Os algoritmos usam a pegada passiva para mostrar mais do mesmo tipo de conteúdo, o que pode prender a atenção por horas.
- Uma pegada positiva também é possível: projetos, conquistas, mensagens de apoio e respeito.



Praticar · por faixa etária

Para crianças · 1º ao 5º ano

Cada coisa que fazemos na internet deixa uma pegada, como pés na areia molhada. Pinte de verde as pegadas que deixam boas lembranças e de vermelho as que podem machucar alguém.

Pegada	Verde	Vermelho
Mandar parabéns para a vovó		

Pegada	Verde	Vermelho
Rir da foto de um colega no grupo		
Mostrar o meu desenho para a família		
Xingar no chat do jogo		
Ajudar um amigo a aprender uma fase do jogo		

Desenhe a sua pegada digital do bem:

Para pré-adolescentes · 6º ao 9º ano

Com um adulto da família, pesquise o seu nome e o seu apelido na internet. Depois, preencha:

O que encontrei	Positivo	Neutro	Preciso cuidar

Uma atitude para deixar uma pegada positiva esta semana:

Para jovens · Ensino Médio

Faça uma auditoria da sua pegada digital:

	Item
☐	Pesquisei meu nome e apelidos em buscadores e redes.
☐	Revisei postagens antigas e arqueei ou apaguei o que não me representa.
☐	Conferi quais aplicativos têm acesso à minha localização, câmera e contatos.
☐	Revisei quem pode me marcar e ver minhas publicações.
☐	Pensei em como gostaria de ser encontrado por um recrutador ou universidade.

Que pegada digital você quer construir nos próximos anos?



Refletir

- O que o Caio pode fazer agora?
- Uma brincadeira on-line pode virar uma marca permanente?
- O que a pegada digital dos adultos ensina às crianças?

Para a família

Conversem sobre a pegada digital da própria família: o que os adultos publicam também faz parte da história dos filhos.

Valorizem as pegadas positivas: um projeto da escola, uma mensagem de apoio, uma conquista compartilhada com cuidado.

Checklist do módulo

	Item
☐	Pesquisamos juntos o nome do filho na internet.
☐	Conversamos sobre prints e postagens que não somem.
☐	Escolhemos uma ação positiva para a pegada digital da família.

Módulo 3 – Reconhecer o aliciamento on-line



Abrir



Davi jogava on-line todo dia. Um jogador muito bom começou a elogiá-lo, deu itens raros e disse que podiam ser “melhores amigos”.

Depois de algumas semanas, o jogador pediu para conversar num aplicativo privado, perguntou se os pais de Davi viam as mensagens e pediu uma foto dele “sem camiseta, para ver se você é forte”. Disse: “É segredo nosso”. Davi sentiu um frio na barriga, saiu do jogo e contou para a mãe.



Conhecer

Aliciamento on-line é quando alguém, geralmente um adulto que finge ser outra pessoa, se aproxima de uma criança ou de um adolescente pela internet com a intenção de enganá-lo, conseguir imagens íntimas ou marcar um encontro. Aliciar criança por meio de comunicação para praticar ato libidinoso é crime (BRASIL, 1990, art. 241-D).

Quadro 4 – Sinais de alerta numa conversa on-line

Sinal	Exemplo
Elogios e presentes demais	“Você é especial, ninguém te entende como eu.” Itens, créditos ou dinheiro.
Pedido de segredo	“Não conta para seus pais, eles não iam entender.”
Mudança para conversa privada	“Vamos falar em outro aplicativo?”
Perguntas sobre a rotina e a família	“Você fica sozinho em casa? Seus pais olham seu celular?”
Pedido de fotos ou de vídeo	“Manda uma foto só para mim.”
Proposta de encontro	“Vamos nos ver sem ninguém saber?”

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

Regra de ouro

Se alguém na internet pede segredo, fotos do corpo ou um encontro escondido, **pare a conversa, não apague as mensagens e conte para um adulto de confiança**. A culpa nunca é de quem foi enganado.



Praticar · por faixa etária

Para crianças · 1º ao 5º ano

Pinte o semáforo de cada mensagem: verde (tudo bem), amarelo (pergunto a um adulto) ou vermelho (paro e conto).

Mensagem	Verde	Amarelo	Vermelho
“Boa partida! Jogamos amanhã?” (colega da escola)			
“Me passa o seu endereço para eu mandar um presente.”			
“Não conta para ninguém que a gente conversa.”			
“Manda uma foto sua de pijama.”			
“Qual é o seu personagem favorito?”			

O que o Davi fez de certo?

Para pré-adolescentes · 6º ao 9º ano

Perfis falsos podem usar fotos e idades inventadas. Analise o perfil fictício e marque os sinais de alerta.

Perfil fictício: “Lu_13anos”

Conta criada há duas semanas · 2 fotos de outra pessoa · 1.500 seguidores, todos desconhecidos · manda mensagem para muitos adolescentes · elogia e oferece créditos de jogo · pede para conversar em aplicativo privado

	Item
☐	Conta muito nova
☐	Poucas fotos ou fotos de outra pessoa
☐	Muitos seguidores desconhecidos
☐	Oferece presentes
☐	Quer mudar para conversa privada
☐	Pede segredo

O que você faria se esse perfil mandasse mensagem para você?

Para jovens · Ensino Médio

O aliciamento costuma seguir etapas: aproximação, confiança, isolamento, pedido e controle. Reconhecê-las ajuda a proteger você e seus amigos.

Um amigo conta que está conversando com alguém mais velho que pede segredo. O que você diria a ele?

A quem vocês poderiam pedir ajuda?

Denúncias podem ser feitas ao Disque 100, à Central Nacional de Denúncias de Crimes Cibernéticos da SaferNet Brasil, à delegacia e ao Conselho Tutelar.



Refletir

- Por que o jogador pediu segredo ao Davi?
- Por que é importante não apagar as mensagens?
- Como a família pode deixar claro que o filho não vai ser castigado por contar?

Para a família

Mostrem interesse pelos jogos e redes do filho: joguem juntos, perguntem quem são os amigos on-line.

Combinem que nenhum castigo será dado por contar algo estranho. O medo de perder o celular faz muitas crianças esconderem situações perigosas.

Se o filho contar algo, guardem as provas, não confrontem o aliciador e procurem a polícia e o Conselho Tutelar.

Checklist do módulo

	Item
☐	Conversamos sobre os sinais de alerta.
☐	Combinamos que contar nunca gera castigo.
☐	Sabemos onde denunciar.

Módulo 4 – Chantagem com imagens: o que fazer



Abrir



Uma amiga de Malu, que chamaremos de Ana, conheceu um rapaz numa rede social. Depois de semanas de conversa, ele pediu uma foto íntima. Ana enviou.

No dia seguinte, o perfil mudou de tom: “Se não me mandar mais fotos ou dinheiro, vou mostrar para todo mundo da sua escola”. Ana ficou desesperada e pensou em fazer o que ele pedia. Malu disse: “Você não está sozinha. Vamos contar para um adulto agora”.



Conhecer

A chantagem com imagens íntimas, também chamada de **sextorsão**, acontece quando alguém ameaça divulgar fotos ou vídeos íntimos para conseguir mais imagens, dinheiro ou outras vantagens. Muitas vezes o chantagista usa perfil falso e imagens manipuladas, inclusive criadas com inteligência artificial.

A culpa é sempre de quem chantageia. Quem foi vítima precisa de apoio, não de julgamento.

Quadro 5 – O que fazer em caso de chantagem

Passo	O que fazer
1. Não ceda	Não envie mais imagens nem dinheiro. Ceder costuma aumentar as exigências.
2. Não apague	Guarde as mensagens, o nome do perfil, o endereço da página e as datas.
3. Conte	Procure um adulto de confiança: família, professor, orientador.
4. Denuncie	Delegacia, Disque 100, Central Nacional de Denúncias de Crimes Cibernéticos (SaferNet Brasil) e Conselho Tutelar.
5. Bloqueie e peça remoção	Depois de guardar as provas, bloqueie o perfil e use os canais da plataforma para denunciar e pedir a remoção do conteúdo.
6. Cuide de você	Converse com alguém. Se sentir muita angústia, procure a UBS, o CAPSi ou o CVV (188).

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

Atenção

Quem recebe uma imagem íntima de criança ou adolescente **não deve salvar nem encaminhar**, nem mesmo para “mostrar como prova”. Possuir ou compartilhar esse tipo de imagem é crime (BRASIL, 1990, arts. 241-A e 241-B). Registre apenas as informações do perfil e das mensagens.



Praticar · por faixa etária

Para crianças · 1º ao 5º ano

Seu corpo é seu, também na internet. Ninguém pode pedir fotos ou vídeos do seu corpo sem roupa ou de roupa íntima.

Se alguém pedir uma foto do seu corpo, o que você faz?

Complete com a família: “Se alguém me pedir uma foto do meu corpo, eu _____ e conto para _____.”

Desenhe você contando para um adulto de confiança:

Para pré-adolescentes · 6º ao 9º ano

Numere os passos na ordem certa para ajudar a Ana.

Ordem	Passo
	Bloquear o perfil e pedir a remoção à plataforma
	Não mandar mais fotos nem dinheiro
	Contar para um adulto de confiança
	Guardar as mensagens e o nome do perfil
	Denunciar à polícia e aos canais oficiais

Escreva uma mensagem de apoio para alguém na situação da Ana:

Para jovens · Ensino Médio

Debata em grupo os mitos e as verdades.

Afirmção	Mito	Verdade
“Se mandou, a culpa é dela.”		
“Pagar o chantagista resolve.”		
“Guardar as provas ajuda a investigação.”		
“Repassar a foto não é crime, só quem tirou é culpado.”		
“Imagens falsas criadas por inteligência artificial também podem ser usadas em chantagens.”		

Como a turma pode ajudar a impedir que uma imagem continue circulando?



Refletir

- O que a Malu fez de importante pela amiga?
- Por que a vergonha faz muitas vítimas ficarem em silêncio?
- Como a família pode reagir para que o filho se sinta seguro ao contar?

Para a família

Se o filho contar que sofre chantagem: mantenham a calma, acolham, não culpem e não confiscuem o celular como castigo, pois as provas estão nele.

Procurem a delegacia, de preferência especializada em crimes cibernéticos ou em crianças e adolescentes, e o Conselho Tutelar. Avisem a escola, que pode ajudar a conter a circulação.

Checklist do módulo

	Item
☐	Conversamos sobre o que fazer em caso de chantagem.
☐	Sabemos quais provas guardar e o que nunca salvar.
☐	Temos anotados os canais de denúncia.

Módulo 5 – Configurações seguras



Abrir



Bia ganhou o primeiro celular. Antes de instalar os aplicativos, sentou com o pai para configurar tudo.

“Por que deixar a conta privada?”, perguntou. “Para você escolher quem vê suas coisas”, respondeu o pai. Juntos, criaram uma senha forte, desligaram a localização das fotos e ativaram a verificação em duas etapas.



Conhecer

As configurações de segurança funcionam como as fechaduras e as janelas de uma casa. Elas não resolvem tudo, mas reduzem muito os riscos.

Quadro 6 – Configurações essenciais

Configuração	Por quê
Conta privada	Só pessoas aprovadas veem suas publicações
Senha forte e diferente para cada conta	Dificulta invasões; use frases longas e não compartilhe
Verificação em duas etapas	Mesmo que descubram a senha, não conseguem entrar sem o código

Configuração	Por quê
Localização desligada	Fotos e aplicativos não revelam onde você está
Quem pode mandar mensagem e marcar	Limita o contato de desconhecidos
Bloquear e denunciar	Saber usar essas ferramentas antes de precisar
Controle parental	Permite à família acompanhar o uso, conforme a idade
Compras bloqueadas	Evita gastos e golpes em jogos e aplicativos

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

O que diz o ECA Digital

O Estatuto Digital da Criança e do Adolescente (BRASIL, 2025) determina que as plataformas verifiquem a idade dos usuários e ofereçam ferramentas de supervisão para as famílias. As contas de menores de 16 anos devem ser vinculadas à conta de um responsável, e os jogos com caixas de recompensa (*loot boxes*) estão proibidos para crianças e adolescentes. As apostas on-line também são proibidas para menores de 18 anos (UNICEF BRASIL, 2026).



Praticar · por faixa etária

Para crianças · 1º ao 5º ano

Uma senha forte é como um segredo bom: só você e sua família sabem. Marque as senhas fortes.

Senha	Fraca	Forte
123456		
nome do meu cachorro		
Tatu-Azul-Pula-3-Pedras!		
minha data de aniversário		
Bolo#De#Fuba#Na#Janela7		

Quem da sua família ajuda você a configurar os jogos?

Para pré-adolescentes · 6º ao 9º ano

Com um adulto, confira as configurações de uma rede social ou de um jogo que você usa.

	Item
☐	Minha conta é privada.
☐	Tenho senha forte e não uso a mesma em todos os lugares.
☐	Ativei a verificação em duas etapas.
☐	A localização está desligada nas fotos e no aplicativo.
☐	Só amigos podem me mandar mensagem.
☐	Sei bloquear e denunciar um perfil.
☐	Compras precisam de autorização.

Para jovens · Ensino Médio

Faça uma auditoria de segurança completa:

Item	Situação	Ação
Senhas (gerenciador ou anotação segura)		
Verificação em duas etapas		
Sessões abertas em outros aparelhos		
Permissões dos aplicativos (câmera, microfone, contatos)		
Backup das fotos e mensagens		
Aplicativos de aposta ou com cobranças escondidas		

Golpes comuns: links falsos com prêmios, perfis que se passam por amigos pedindo dinheiro, falsas ofertas de emprego. Desconfie de urgência e de pedidos de código.



Refletir

- Por que a Bia configurou o celular antes de instalar os aplicativos?
- Que configuração vocês ainda não tinham ativado?
- O que muda na supervisão da família conforme o filho cresce?

Para a família

Configurem os aparelhos junto com os filhos, explicando cada escolha. Usem o controle parental do sistema operacional e das plataformas.

Não usem os documentos dos adultos para liberar contas dos filhos em plataformas não adequadas à idade.

Revisem as configurações a cada seis meses e sempre que um aplicativo novo for instalado.

Checklist do módulo

	Item
☐	Configuramos juntos o aparelho do filho.
☐	Ativamos o controle parental.
☐	Revisamos senhas e verificação em duas etapas.

Módulo 6 – Acordo de uso da família



Abrir



Na casa da Malu, todo mundo reclamava: a mãe não largava o celular no jantar, o irmão jogava até tarde, e Malu queria um celular só dela.

Num domingo, a família sentou para conversar. Cada um falou o que gostava e o que incomodava. No fim, escreveram juntos um acordo e penduraram na geladeira. Até a mãe assinou!



Conhecer

Um **acordo de uso** é um combinado escrito entre todos da família sobre o uso de telas e da internet. Ele funciona melhor quando é construído juntos, explica o porquê de cada regra e vale também para os adultos.

Quadro 7 – Temas para o acordo

Tema	Pontos para conversar
Tempo e horários	Quanto tempo de lazer por dia; horário de desligar antes de dormir
Lugares sem tela	Refeições, quarto à noite, momentos de família

Tema	Pontos para conversar
Conteúdos e idades	Classificação indicativa dos jogos, filmes e aplicativos
Privacidade e imagem	Pedir permissão antes de postar; nunca enviar fotos do corpo
Contatos	Com quem pode conversar; nunca marcar encontros sem a família
Dinheiro	Compras, assinaturas, apostas (proibidas para menores de 18 anos)
Se algo der errado	Contar sem medo de castigo; código de pedido de ajuda

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

O sono é muito importante para o crescimento e a aprendizagem. Desligar as telas cerca de uma hora antes de dormir ajuda o corpo a descansar.



Praticar · por faixa etária

Para crianças · 1º ao 5º ano

Nosso acordo – crianças

Combinado	Nossa decisão
Posso usar telas por...	
Desligo as telas às...	
Jogos e vídeos que posso usar	

Combinado	Nossa decisão
Uso o tablet ou celular em...	
Se algo me assustar, eu...	

Assinaturas: _____

Para pré-adolescentes · 6º ao 9º ano

Nosso acordo – pré-adolescentes

Combinado	Nossa decisão
Tempo de lazer nos dias de aula	
Tempo de lazer nos fins de semana	
Redes e jogos permitidos	
Onde o celular dorme	
Regras para fotos e vídeos	
O que fazer se algo estranho acontecer	
Como revisaremos o acordo	

Assinaturas: _____

Para jovens · Ensino Médio

Nosso acordo – jovens

Com os jovens, o acordo é mais um compromisso de confiança do que uma lista de proibições.

Compromisso	O jovem	A família
Sono e estudos		
Privacidade e respeito		
Segurança em saídas e encontros		
Dinheiro e compras on-line		
Código de resgate		
Revisão do acordo		

Assinaturas: _____



Refletir

- Por que é importante que o acordo valha para os adultos também?
- Qual combinado será o mais difícil de cumprir?
- Quando vocês vão revisar o acordo?

Para a família

Construam o acordo juntos, expliquem o porquê das regras e combinem consequências justas.

O exemplo dos adultos é o combinado mais poderoso.

Revisem o acordo a cada seis meses ou quando o filho ganhar mais autonomia.

Checklist do módulo

	Item
☐	Escrevemos o acordo juntos.
☐	Penduramos o acordo em local visível.
☐	Marcamos a data de revisão.

Onde pedir ajuda

Quadro 8 – Canais de ajuda e denúncia

Canal	Para quê	Contato
Adulto de confiança	Família, professor, orientador educacional	—
Disque 100	Denúncia de violações de direitos de crianças e adolescentes, 24 horas	100
Polícia Militar	Emergência e risco imediato	190
Delegacia	Registro de ocorrência de crimes on-line	Delegacia especializada da sua cidade
SaferNet Brasil	Central Nacional de Denúncias de Crimes Cibernéticos e orientação	Site da SaferNet Brasil
Conselho Tutelar	Proteção dos direitos da criança e do adolescente	
CVV	Apoio emocional, 24 horas	188
Plataformas	Denúncia de perfis e pedido de remoção de conteúdo	Menu de denúncia de cada aplicativo

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

Glossário

Termo	Significado
Aliciamento on-line	Aproximação pela internet com intenção de enganar, obter imagens íntimas ou marcar encontro com criança ou adolescente
Algoritmo	Conjunto de regras que os aplicativos usam para escolher o que mostrar a cada pessoa
Controle parental	Ferramentas que permitem à família acompanhar e limitar o uso de aparelhos e aplicativos
Cyberbullying	Intimidação sistemática feita pela internet
Pegada digital	Rastros que deixamos na internet
Perfil falso	Conta criada com nome, foto ou idade de outra pessoa
Phishing	Golpe com links ou mensagens falsas para roubar senhas e dados
Print	Imagem da tela, que copia o que está sendo mostrado
Sextorsão	Chantagem com ameaça de divulgar imagens íntimas
Verificação em duas etapas	Proteção que exige um código além da senha para entrar na conta

Referências

BRASIL. Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940. Código Penal. Rio de Janeiro: Presidência da República, 1940.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 16 out. 2026.

BRASIL. Lei nº 15.211, de 17 de setembro de 2025. Dispõe sobre a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais (Estatuto Digital da Criança e do Adolescente). Brasília, DF: Presidência da República, 2025.

FREGADOLLI, A. M. V.; BARRETO, P. V. L. **Conversas em casa**: guia das famílias. [S. l.]: Editora Quick Mind, 2026.

FREGADOLLI, A. M. V.; BARRETO, P. V. L. **Plano editorial**: Ecosistema Digital Corpo & Cuidado. [S. l.]: Editora Quick Mind, 2026.

UNICEF BRASIL. **ECA Digital**: o que você precisa saber, pai, mãe e cuidador. Brasília, DF: UNICEF, 2026. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/historias/eca-digital-o-que-voce-precisa-saber-pai-mae-e-cuidador>. Acesso em: 16 out. 2026.