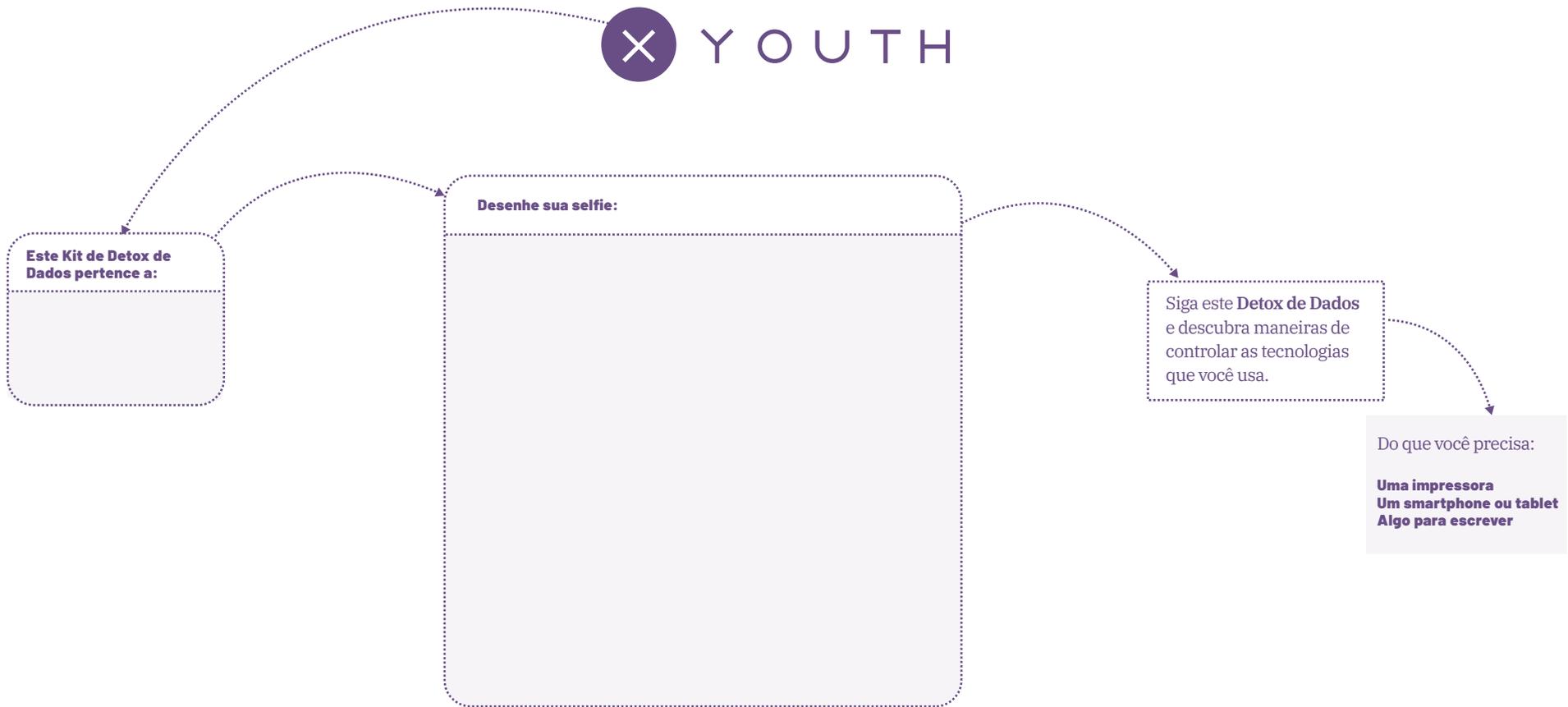


DATA  
DETOX  
X YOUTH



Um produto

**TACTICAL  
TECH**

#datadetox

Diga nos o que você acha! Queremos ouvir de jovens, educadores e pais opiniões e histórias. Visite [datadetoxkit.org/pt/families](http://datadetoxkit.org/pt/families) para saber mais.

Em parceria com:



Funded by  
the European Union

PRIVACIDADE DIGITAL I

O Kit de Detox de Dados é seu guia para o mundo dos seus dados pessoais. Por que todo mundo continua falando sobre isso? O que é isso? E como você pode controlar isso?

# CONTROLE SEUS DADOS



...porque eles estão correndo por aí

Pode não parecer grande coisa as empresas saberem alguns detalhes sobre você. Quem se importa se você é fã de Baby Yoda ou se assiste mais vídeos de gatos que de pessoas?

O problema é o que está acontecendo com seus dados. Com o tempo, o seu eu on-line – sua vida on-line – toma uma personalidade própria com hábitos, curtidas, descurtidas e segredos próprios. E pode criar pernas e cair nas mãos de ‘data brokers’ – empresas que ganham dinheiro vigiando seus dados.

Vamos começar!

Um produto de

TACTICAL TECH

datadetoxkit.org #datadetox

1

## MEXA COM SEUS APPS

Aplicativos usam preciosos gigabytes de espaço e bateria, mas eles também coletam dados – até quando você não está usando eles. Livrar-se de alguns aplicativos é uma maneira rápida de reduzir os traços de dados que são coletados e também economizar a vida útil da bateria e o espaço de armazenamento. Bônus!

Experimente esta atividade para ver se você é um acumulador de aplicativos:

EI!

Se você não tem um smartphone, junte-se a alguém que tem.

Primeiro, adivinhe quantos aplicativos você tem no seu telefone (não vale olhar!)

APP NO:

Agora conte quantos aplicativos você realmente tem:

APP NO:

Pergunte a si mesmo quantos aplicativos você realmente precisa. Depois, siga e exclua alguns deles. Veja como:

EI!

Se você não tiver certeza sobre a exclusão de um aplicativo, pergunte-se: você pode usá-lo em um navegador?

**Android:** Configurações → Apps ou Aplicativos → Selecione o aplicativo que você deseja desinstalar → Desinstalar

**iPhone:** Pressione o aplicativo que você deseja excluir e selecione "Excluir aplicativo" / Para excluir um aplicativo, toque no pequeno "X" do aplicativo.

2

## SEU TELEFONE SABE ONDE VOCÊ ESTEVE?

Um dos tipos mais valiosos de dados pessoais que você deixa para trás são os dados de localização. Seu paradeiro pode revelar muito sobre quem você é – de algo óbvio como sua idade, a algo mais íntimo como quem é seu melhor amigo. Seus aplicativos podem acompanhar e gravar constantemente seus movimentos sem você saber, e isso pode gerar mais detalhes do que você gostaria.

Vamos dar uma olhada no aplicativo que você mais usa.

Para cada aplicativo, pense se ele precisa ou não acessar sua localização para funcionar corretamente usando a escala abaixo.

Anote seus três principais aplicativos:

APP 1:

APP 2:

APP 3:

Este aplicativo precisa saber onde estou?:

Nunca  
Às vezes  
Sempre

EI!

Ocasionalmente, alguns aplicativos precisam acessar sua localização, como aplicativos de mapas ou previsão do tempo.

Agora verifique as configurações do seu aplicativo para ajustar as permissões de localização para aplicativos que não precisam de seus dados de localização para funcionar:

**Android:** Configurações → Apps ou Aplicativos → Gerencie as permissões de acesso a localização por aplicativo

**iPhone:** Configurações → Privacidade → Serviços de Localização → Gerencie as permissões de acesso a localização por aplicativo

Bônus :)

Agora você limitou os dados de localização gratuitamente, tente restringir o acesso a outros recursos internos do telefone, como Contatos, Câmera e Microfone.

Vire a página!

3

## QUEM O GOOGLE PENSA QUE VOCÊ É?

Ao usar serviços gratuitos, como produtos do Google, você está constantemente entregando seus dados a eles. O Google pode usar todas essas informações para criar um perfil on-line, o que pode ajudar os anunciantes a entender o que você pode gostar. Mas às vezes esse perfil on-line não é o que você esperava.



Vamos ver o que eles pensam. Primeiro, marque todos os produtos do Google que você usa:

Pesquisas	Sala de Aula
Gmail	Drive
YouTube	Hangout
Mapas	Family link



Agora veja-se através dos olhos do Google:

Vá para [myactivity.google.com](https://myactivity.google.com) → Entre fazendo login → Outras atividades do Google → Configurações de Anúncios no Google → Gerenciar as Configurações de anúncios →

Role para baixo para ver como os anúncios são personalizados para você (se a personalização do seu anúncio estiver desativada, ative-o enquanto você estiver realizando a atividade)

Alguns dos resultados de personalização do seu anúncio surpreendeu você? Talvez eles tenham errado a sua idade ou disseram que você gosta de cozinhar enquanto você nunca fez um bolo em sua vida? Se você preferir não receber anúncios baseados em seu perfil, desative esse recurso na parte superior da página.

### Bônus :)

Em [myaccount.google.com/activitycontrols](https://myaccount.google.com/activitycontrols), pause também sua atividade na web, histórico de localização e histórico do YouTube.

4

## QUANDO O COMPARTILHAMENTO SE TORNA REVELADOR

Todos sabemos que as redes sociais são ótimas maneiras de se conectar com os amigos. Mas também é onde revelamos muitas informações sobre nós mesmos para pessoas que talvez não conheçamos, incluindo as empresas proprietárias das plataformas.

Quer ter certeza de que está compartilhando com seus amigos e seguidores, mas não compartilhando demais com seus aplicativos? Escolha um dos seguintes aplicativos e veja até onde você pode percorrer as etapas:

### Instagram

Perfil → Configurações: Conta → Sincronização de contatos → Desative a sincronização de contatos  
Conta → Contas vinculadas → Desvincule as contas

### Snapchat

Perfil → Configurações: Serviços adicionais → Gerenciar → Preferências Publicitárias → Desative todas as preferências publicitárias  
Serviços adicionais → Lifestyle e Interesses → Desativar todos os Lifestyle & Interesses  
Serviços adicionais → Mapas → Desative o uso de dados de Mapas

### EI!

Ao se inscrever em novos aplicativos, não entre ou inscreva-se usando suas contas de redes sociais, pois isso permite que as empresas compartilhem seus dados entre si. Tente fazer login com seu endereço de e-mail.

### Bonus :)

Você usa plataformas de jogos como Fortnite ou Minecraft? Tente fortalecer suas configurações de privacidade também.

## Minha Privacidade Digital

Parabéns, você chegou ao fim do detox de privacidade on-line. Agora sente-se, relaxe e marque todas as coisas que você fez:

- Eu configurei meus aplicativos e reduzi o rastreamento de dados.
- Eu limpei minha trilha de dados de localização.
- Eu me vi através dos olhos do Google.
- Eu parei de compartilhar mais dados com plataformas de redes sociais.

Mesmo que você tenha feito só uma dessas ações, já fez progressos na sua privacidade on-line. Viver em um mundo centrado em dados significa que você terá que continuar praticando suas habilidades de privacidade até começar a fazer automaticamente, sem pensar.

**Compartilhe com todo mundo!** Incentive seus amigos e familiares a fazer um detox de dados também.



PRÓXIMO: SEGURANÇA DIGITAL

# REFORCE SEU JOGO DE SEGURANÇA

...com senhas sólidas

Se a internet fosse apenas um lugar para compartilhar fotos de cães vestindo fantasias de dinossauros, não haveria muita necessidade de segurança. Mas a Internet é onde você passa muito tempo, portanto, **você deve proteger suas contas.**

Aqui está uma maneira de verificar: você está usando o nome do seu animal de estimação como senha? Atualmente, não há desculpa para ter uma senha fraca. À medida que os hackers se tornam cada vez melhores em tomar contas, você também precisa melhorar suas práticas.

Ao seguir este Detox de Dados, **você aprenderá melhores maneiras de criar senhas fortes e seguras para manter estranhos fora de suas contas.**

**Vamos começar!**

1

## COMO FAZER AMIZADE COM UM HACKER

Há uma maneira simples de fazer amizade com um hacker: **criar senhas fáceis para que eles se sintam bem-vindos.**

Tente adivinhar as senhas mais usadas, usando as seguintes dicas:

1 Conte até seis (em números)

2 Você precisa disso para desbloquear sua conta

3 As primeiras teclas de um teclado dizem essa palavra de seis letras

4 Vou pesquisar no... a resposta (buscador mais popular)

5 Um animal que pula entre as árvores e come bananas

6 Convide um hacker, faça-o se sentir...

Isso foi fácil, certo? Se é fácil para você, é definitivamente fácil para outras pessoas que tentam acessar sua conta.

É comum escolher senhas fáceis de lembrar, mas isso geralmente significa que elas não são únicas. Portanto, quando alguém tentar invadir sua conta poderá fazer isso algumas vezes ou usar um aplicativo automatizado.

**Bônus :)**

Verifique se suas senhas foram descobertas no [haveibeenpwned.com](http://haveibeenpwned.com) (*site somente em Inglês*) e seja se sua conta de e-mail está envolvida em uma violação de dados. Se você descobrir, agora seria um bom momento para proteger suas senhas!

2

## TCHAU '123456'

**Criar senhas de primeira qualidade é fácil. Tudo o que você precisa fazer é seguir alguns princípios básicos.**

Suas senhas devem ser:

**Longas** - as senhas devem ter no mínimo 8 caracteres. Melhor ainda? 16-20 caracteres.

**Únicas** - cada senha que você usa - para cada site - deve ser diferente.

**Aleatórias** - suas senhas não devem seguir um padrão lógico ou ser fácil de adivinhar.

**Seguras** - mantenha suas senhas em um local seguro e não as anote onde alguém possa encontrá-las.

**Privadas** - não compartilhe suas senhas com outras pessoas, a menos que elas compartilhem ou ajudem você a gerenciar sua conta.

Parece difícil de criar, muito menos se lembra das senhas que já criou? Um gerenciador de senhas, como o **1Password** ou o **KeePassXC**, são aplicativos que criam, memorizam e armazenam com segurança todo o seu conteúdo. Tudo o que você precisa fazer é lembrar de uma senha mestra para desbloquear o restante.

**Passa para a próxima etapa para descobrir outra maneira de criar senhas fortes.**

**Você sabia?**

Uma senha de 12 caracteres levará em média 7,5 milhões de anos para um computador descobrir, em comparação com apenas 2,6 dias para uma combinação de 8 caracteres.

3

### Preguiç@s PulaM! No superMercado

Por que de repente estamos falando de preguiças? O título desta seção é uma senha – uma sequência aleatória de palavras que são tão estranhas e fáceis de lembrar do que uma senha, mas mais difícil para um intruso adivinhar.



Tente a sua. Escreva cinco palavras aleatórias para formar uma frase estranha, como o título desta seção:

1 2 3 4 5

Agora, aleatoriamente, transforme algumas letras em LETRAS MAIÚSCULAS e adicione alguma pontuação (!?) - ",) e números e depois escreva novamente:

1 2 3 4 5

Parabéns, você acabou de criar uma senha.

A maioria dos humanos são péssimos em lembrar combinações aleatórias de letras e números (senhas), mas achamos muito mais fácil lembrar frases e palavras (palavras secretas).

**EI!**

Lembre-se de que você não deve anotar suas senhas onde alguém possa encontrá-las. Isso significa que você não pode usar a frase secreta acima, mas agora você sabe como criar uma em um local seguro.

4

### TRANQUE DUAS VEZES SUA PORTA DIGITAL

Se você seguiu todas as etapas acima, deve ter dificultado bastante a entrada de alguém na sua conta. Mas mesmo senhas super fortes não são invencíveis.

A autenticação de dois fatores (2FA) ou autenticação de múltiplos fatores (MFA) é basicamente uma camada de segurança extra que impede que alguém entre na sua conta, mesmo que saiba sua senha – é como colocar uma segunda trava na sua porta.

A maioria dos aplicativos fornece esse recurso. Tente configurá-la em algumas de suas contas:

**Instagram:**  
Perfil → Configurações → Segurança → Autenticação de dois fatores → Começar

**Snapchat:**  
Configurações → Autenticação de dois fatores

**Google:**  
Abra o site myaccount.google.com → Segurança → Como fazer login no Google → Verificação em duas etapas

**EI!**

Se tiver várias opções de autenticação, use seu email ou uma senha descartável ("OTP") em vez do seu número de telefone. Dessa forma, se o telefone cair no vaso sanitário, ainda poderá acessar sua conta.



### Minha Segurança Digital

Parabéns por chegar ao fim do detox de segurança digital. Agora sente-se, relaxe e marque todas as coisas que você fez:

- Eu sei quais senhas não usar.
- Eu aprendi os cinco princípios básicos de senhas fortes e seguras.
- Eu criei minha própria senha única.
- Eu configurei a autenticação de dois fatores para pelo menos uma conta.

Agora que você se defendeu dos hackers, **passe suas novas habilidades para seus amigos e familiares.** Todos com quem você está conectado ficam um pouco mais seguros com seus esforços.

PRÓXIMO: BEM-ESTAR DIGITAL

# COMO SUPERAR UM ROMPIMENTO

...com seu smartphone

Você já se viu olhando para uma tela e não sabe como chegou lá? Ou talvez você acabou de ligar o smartphone para verificar alguma coisa e depois BUM! você acabou passando uma hora olhando o Instagram?

Nosso relacionamento com a tecnologia precisa de manutenção, especialmente com todos os sons, pings, luzes e alertas que você recebe. Às vezes, pode ser difícil lembrar por que você gosta de ter um smartphone.

Ao seguir este detox de dados, você aprenderá como criar um relacionamento melhor com seu dispositivo.

Vamos começar!

Um produto de

TACTICAL  
TECH

datadetoxkit.org  
#datadetox

1

## PENSE NOS BONS TEMPOS

Podemos ter uma relação de amor e ódio com a tecnologia. As coisas que amamos, como fazer amigos e ser social, também podem ser as coisas que odiamos, como nos sentirmos sozinhos ou isolados.

No que você passa a maior parte do tempo na internet? (jogando, conversando com amigos, assistindo TV?). Escreva na caixa do meio. Agora anote o que você gosta e o que não gosta nessa atividade nos espaços a dos lados.

GOSTO	NA INTERNET, PASSO A MAIOR PARTE DO TEMPO	NÃO GOSTO
-------	---	-----------

Bônus :)

Você acha que pode mudar qualquer uma das coisas da coluna "Não gostei" até o final deste detox de dados? Pense em como você pode equilibrar essa balança para aproveitar ao máximo o uso do seu dispositivo.

2

## LEMBRE-SE, NÃO É SUA CULPA

Pode parecer que todo mundo está dizendo para você e seus amigos para desligar o telefone. Mas você já parou para pensar que talvez não seja sua culpa por ser tão viciado? Torna-se uma segunda natureza deslizar, curtir, rolar e compartilhar. Porém, certos recursos de design geralmente são os culpados pelo motivo de passarmos tanto tempo on-line.

Tente combinar os recursos de design à esquerda com os aplicativos à direita.

●●● **O balão de digitação** - esses três pontos que indicam que alguém está digitando. Ó, o suspense!

# **A tendência** - uma nova dança, meme ou estilo em todo o seu feed

▶ **Reprodução automática** - não é necessário clicar, o próximo vídeo será reproduzido em 3, 2, 1...

∞ **O furto infinito** - conteúdo que continua carregando

👤 **A caixa** - prêmios de jogos ou moedas que podem ser trocados por mais mercadorias

♥ **Curtida** - um polegar para cima ou um coração para reconhecer

★ **A raia** - a recompensa pela lealdade. Se perder você tem que começar de novo

🔄 **Puxe para atualizar** - esse atraso de suspense enquanto você espera que mais conteúdo seja carregado

1. YouTube
2. TikTok
3. Snapchat
4. Fortnite
5. Instagram
6. Netflix
7. Spotify
8. WhatsApp

**EI!**  
Alguns recursos de design podem ser encontrados em mais de um aplicativo.

Você sabia?

Uma pessoa em média toca, clica e desliza no smartphone mais de 2.600 vezes por dia. Quantas vezes você faz isso?

Vire a página!

3

## TEM ALGUMA DISTÂNCIA

Portanto, se o design foi criado para atrair você, o que você pode fazer? A boa notícia é que a maioria das plataformas está facilitando a superação desses truques de design, seja com lembretes embutidos – como no Instagram "Isso é tudo!" - ou com uma simples alteração nas configurações.

Aqui estão algumas coisas que você pode fazer:

### WhatsApp

Configurações → Conta → Privacidade → Confirmações de leitura → Desligue

### YouTube

Reprodução automática → Desligue

### Instagram

Configurações → Notificações → Pausar tudo

### TikTok

Privacidade e configurações → Bem-estar digital → Gerenciamento de tempo de tela → Ligue e defina um horário



Lembre-se de que essas configurações não precisam ser alteradas para sempre. O truque é superar o primeiro obstáculo quando você tiver vontade de verificar seu telefone a cada minuto. Quando você os liga novamente, percebe como eles eram irritantes na verdade.

### Bônus :)

Você consegue pensar em outro truque para limitar a frequência com que usa seu smartphone?

4

## DÊ OUTRA CHANCE

Se você deseja que seu relacionamento com o smartphone funcione, ele deve ser conforme seus termos. Volte ao primeiro exercício, onde você anotou o que gosta sobre o uso da tecnologia. Pode ser muito bom, certo? O truque é garantir que você aproveite o tempo que passa on-line.

Escolha suas próprias estratégias para que funcione para você. Aqui estão alguns que você pode tentar:

Coloque seu smartphone com a virado para baixo ou, melhor ainda, fora de vista.

Silencie temporariamente ou desative as notificações.

Se as pessoas ficarem irritadas por você estar no seu smartphone, explique a elas o que você está fazendo lá (lembre-se, para elas, parece que você está olhando para uma tela somente).

Está procurando o seu smartphone? Pergunte a si mesmo o porquê.

Verifique suas estatísticas de uso - e desafie a si mesmo ou entre amigos para reduzi-las.

QUAL É SEU TRUQUE?

D A T A  
D E T O X  
K I T

PRÓXIMO:  
DESINFORMAÇÃO

### Meu Bem-Estar Digital

Parabéns por chegar ao fim detox digital de bem-estar. Agora sente-se, relaxe e marque todas as coisas que você fez:

- Eu reconheci o que gosto e o que não gosto ao usar a tecnologia.
- Eu vi alguns recursos de design comuns nos aplicativos que uso.
- Eu aprendi como desativar alguns desses recursos de design.
- Eu encontrei minha própria maneira de ter um relacionamento mais equilibrado com a tecnologia.

Ser inteligente com seu smartphone não significa jogar seu telefone em um rio, significa encontrar uma maneira de aproveitar a tecnologia sem que ela controle sua vida. **Compartilhe algumas de suas técnicas de bem-estar com amigos e familiares.**

# ARTES MARCIAIS DA DESINFORMAÇÃO

DESINFORMAÇÃO I

...para acabar com a desinformação durante o caos

A internet é um mar de informações - uma gigantesca rede de histórias, notícias de celebridades e políticos, anúncios tentando vender a você qualquer coisa, opiniões sobre TUDO e bilhões de memes de animais. Tem muito a oferecer!

Mas às vezes é difícil descobrir o que é verdade, o que é falso e o que está entre falso e verdadeiro.

Neste Detox de Dados, você aprenderá sobre o poder de compartilhar a informação com cuidado.

Vamos começar

Um produto de

TACTICAL  
TECH

datadetoxkit.org  
#datadetox

## 1 ESTOURE SUA BOLHA

Um "filtro bolha" é o conteúdo que você vê, com base no que um algoritmo pensa que você gosta. Parece bom? Ser exibido com conteúdo pessoal e relevante pode ser ótimo, mas você já pensou em todas as coisas que não está vendo?

Primeiro, vamos pensar sobre as informações que você vê e as que não vê.

Junte-se a um amigo ou membro da família e siga estas etapas em suas contas individuais do Instagram:

Vá para **Pesquisar e explorar** (segundo ícone da esquerda na parte inferior)

Anote as 5 principais coisas que você vê no balão esquerdo. Anote o que seu parceiro vê na outra bolha (como futebol, maquiagem, pesca, etc.). Se houver coisas iguais nos dois, escreva-os no espaço entre eles:

O que você vê:	Ambos veem:	O que eles veem:
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

**EI!**

O envolvimento com o conteúdo não significa apenas gostar e compartilhar, mas também o tempo que você gasta olhando para alguma coisa.

**Você sabia?**

Os filtro bolha não existem apenas nas redes sociais. Elas também ocorrem em sites de streaming como Netflix, resultados de mecanismos de busca como Google e plataformas de vídeo como YouTube.

O conteúdo do seu balão de filtro está lá porque o algoritmo do Instagram monitora como você se envolve com o conteúdo.

Você nem sempre pode estourar seu filtro bolha, mas pode torná-la muito maior. Você gosta de algo no filtro bolha do seu vizinho? Procure esse conteúdo pesquisando-o no Instagram e você provavelmente descobrirá que ele aparecerá novamente em breve.

2

## RECONHEÇA QUANDO VOCÊ ESTÁ SENDO ATRAÍDO

Isca de clique é um termo usado para descrever manchetes exageradas ou inventadas que levam as pessoas a clicar nelas. Pode ser que a manchete parecesse emocionante, mas o artigo era realmente muito tranquilo. Acabou que você não ficou nem chocada nem surpresa. Quando foi a última vez que você clicou em um título ou vídeo que parecia assim...

"VOCÊ NÃO ACREDITA NESSES TRUQUES DE BELEZA (O NÚMERO 5 É CHOCANTE!)"

"INACREDITÁVEL! ELA COMEU ISSO TODOS OS DIAS E AGORA ..."

"MAN VS. SHARK: O QUE ACONTECE A SEGUIR IRÁ SURPREENDÊ-LO ..."

Pense em alguém que você conhece bem. Agora tente criar seu próprio título de isca de clique para eles. Lembre-se, ele precisa chamar a atenção deles e torná-los curiosos o suficiente para clicar em:

TÍTULO

Embora possa ser divertido criar conteúdo chocante ou bizarro, as empresas e os proprietários de sites ganham dinheiro com a criação de conteúdo enganoso que leva as pessoas a clicar e às vezes contribui para a disseminação de informações erradas.

Vire a página!

## COMPARTILHANDO COM CUIDADO

Há todo tipo de informação falsa ou enganosa que pode se espalhar rapidamente e, antes que você perceba, está sendo compartilhada por pessoas em quem você confia. É importante pensar em seu papel na maneira como as informações se espalham.

Anote a última coisa que você compartilhou com seus amigos:

Agora tente responder às seguintes perguntas:

O que chamou sua atenção? tinha uma imagem chocante?

Onde você viu isso?

- |                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | rede social                         |
| <input type="checkbox"/> | site de notícias                    |
| <input type="checkbox"/> | aplicativo de conversa ex. WhatsApp |
| <input type="checkbox"/> | outro                               |

Quem criou isso? que site, autor?

Por que você compartilhou?

Por que o conteúdo foi feito? você pode selecionar mais de um

- |                          |               |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | para provocar |
| <input type="checkbox"/> | para inspirar |
| <input type="checkbox"/> | para educar   |
| <input type="checkbox"/> | para informar |
| <input type="checkbox"/> | para entreter |
| <input type="checkbox"/> | outro         |

Pergunte a si mesmo: "Ao compartilhá-la, fiz do mundo um lugar melhor?"

S

N

Você achou difícil responder todas as perguntas? Ir com calma para pensar primeiro pode ser complicado, especialmente quando você acaba de ver algo que o choca ou surpreende. **Pense duas vezes antes de compartilhar.**

## RECONHEÇA SEU PODER DE FAZER ONDAS

Compartilhamos as coisas por todos os tipos de razões - tédio, humor, emoção - mas também porque nos preocupamos com as coisas. As questões com as quais nos preocupamos fazem parte de quem somos. Eles influenciam o que dizemos, como agimos e com quem saímos, e o mesmo vale para o que você faz on-line.

Pense em um problema ou tópico de seu interesse e escreva aqui (como a crise climática, feminismo, direitos dos animais, esportes, alimentação)

Agora tente responder às seguintes perguntas marcando as caixas:

Vi outros usuários da Internet interagirem com este tópico...

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | compartilhando artigos chocantes, mesmo que o conteúdo não seja verdadeiro |
| <input type="checkbox"/> | compartilhando pensamentos como se fossem fatos                            |
| <input type="checkbox"/> | compartilhando imagens que parecem ser algo que não são                    |
| <input type="checkbox"/> | seguindo uma tendência, porque é viral                                     |

Você expressa ativamente o que lhe interessa? As pessoas geralmente compartilham coisas das quais discordam, porque querem fazer uma observação. Na próxima vez em que houver desinformação sobre o assunto, tenha calma antes de comentar, compartilhar ou publicar. E se você se sentir confortável, tente sinalizá-lo como informação incorreta ou enganosa.

Você sabia?

Quando os incêndios na floresta Amazônica estavam acontecendo em 2019, líderes mundiais, incluindo o Presidente Francês, sem saber compartilharam imagens falsas sobre eles que estavam circulando na internet.

### Minhas Artes Marciais da Desinformação

Parabéns por chegar ao fim do detox de desinformação. Agora relaxe e marque todas as coisas que você fez:

- Eu descobri como é meu filtro bolha.
- Eu aprendi a identificar títulos de iscas de clique.
- Eu parei para pensar antes de compartilhar.
- Pensei em como posso usar minhas novas habilidades nas coisas que me interessam.

A internet pode ser um lugar opressor, mas se todos tentarmos ter calma e compartilhar sabiamente, será um lugar melhor. **Compartilhe suas novas habilidades** com amigos e familiares e veja se você pode espalhar a positividade.

Para encontrar muito mais dicas sobre como desintoxicar seus dados para todas as idades, visite [datadetoxkit.org](https://www.datadetoxkit.org)