

GUIA DE AUTOPROTEÇÃO DIGITAL

Passo a passo para se proteger de
fraudes, armadilhas online e fake news

ISMAEL DE FREITAS

Guia de Autoproteção Digital

Passo a passo para se proteger de fraudes,
armadilhas online e fake news

ISMAEL DE FREITAS

Título:

Guia de Autoproteção Digital: Como evitar golpes e fake news sem complicação

Autor:

Ismael de Freitas

Capa, Diagramação e Ilustrações:

Edson Rimonato

© 2025 Ismael de Freitas. Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida em qualquer forma ou por qualquer meio — eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outros — sem a permissão prévia por escrito do autor, exceto nos casos previstos pela lei de direitos autorais.

Este livro é uma obra de caráter educativo, voltada à promoção da cidadania digital. A responsabilidade pelo uso das informações aqui contidas é exclusivamente do leitor. A obra tem o objetivo de oferecer informações de caráter preventivo. O conteúdo não substitui orientação profissional em casos específicos de golpes, fraudes ou situações jurídicas.

Contato: ismaelfre@gmail.com

Prefácio

Você já recebeu uma mensagem no WhatsApp de alguém da família com um novo número pedindo dinheiro? Já viu um anúncio “bom demais para ser verdade”? Ou compartilhou uma notícia que depois descobriu ser falsa?

Golpes e mentiras digitais não escolhem idade, profissão ou escolaridade. Eles se aproveitam da pressa, da confiança e da boa fé. Cada vez mais próximos de nós, transformaram a internet em um território cheio de armadilhas.

Escrevi este guia porque acredito que informação é proteção. Mas ela precisa ser clara, acessível e prática. Sendo assim, este eBook foi pensado para você, para sua família, para o grupo da igreja, para os amigos do trabalho, para aquela pessoa que compra online sem saber direito onde está clicando. Aqui, cada capítulo foi escrito para explicar sem complicar, com exemplos reais, linguagem simples e soluções aplicáveis no dia a dia.

Se este guia lhe trazer mais segurança no uso da internet, mais preparo para reconhecer um golpe e mais confiança para orientar outras pessoas, então terei cumprido meu objetivo.

Navegar online não precisa ser um risco constante. Com atenção e conhecimento, a internet pode ser um espaço de aprendizado, convivência e liberdade.

Ismael de Freitas

Sumário

07

A Mentira Não É de Hoje:
Mas Está Mais Perversa do que Nunca

08

Por Que Caímos em Golpes?
A Mente Também Pode Ser Enganada

10

Conheça os Golpes Mais Comuns
(e Como se Proteger de Cada Um)

12

Fake News: Mentiras que Machucam

14

Seu Kit de Defesa Digital:
Como se Proteger de Golpes e Fake News

16

Fui Vítima, e Agora?
Como Agir sem Culpa e com Rapidez

18

Compartilhe Consciência:
Seja Parte da Solução

**Quando a gente compartilha
conhecimento, a internet
fica menos perigosa para todos.**



As mentiras sempre existiram. Desde os boatos espalhados em rodas de conversa até histórias inventadas para manipular decisões importantes. O que mudou com a internet foi a velocidade e o alcance dessas mentiras.

Antes, um boato demorava dias ou semanas para se espalhar. Hoje, basta um clique para atingir milhares de pessoas em segundos. Uma notícia falsa pode atravessar continentes em minutos e influenciar opiniões, votos, compras e até relacionamentos pessoais.

O que torna a mentira digital tão perigosa?

Velocidade: circula muito rápido em aplicativos de mensagem e redes sociais.

Aparência de verdade: vem acompanhada de elementos que parecem legítimos.

Reforço social: quando é compartilhada por alguém de confiança, parece ainda mais crível.

Dificuldade de checagem: a pressa e a sobrecarga de informações fazem com que muitas pessoas não confirmem antes de repassar.

Durante a pandemia, circularam mensagens falsas sobre “curas milagrosas” e teorias conspiratórias. Milhares acreditaram, algumas pessoas deixaram de buscar tratamento adequado, e isso teve impacto direto na saúde pública.

Mentiras sempre existiram, mas hoje estão mais sofisticadas e perigosas. Entender esse cenário é o primeiro passo para se proteger e ajudar outras pessoas a não caírem em armadilhas.

Você já se perguntou por que tanta gente, mesmo pessoas inteligentes e experientes, acaba caindo em golpes? A resposta não é simples. Ela está ligada ao funcionamento da mente humana — e os golpistas sabem muito bem disso.

Eles exploram nossas emoções: a pressa, o medo, a compaixão, a ganância ou a confiança. É como se manipulassem botões invisíveis no nosso cérebro.

Quando a razão e a emoção brigam

Nosso cérebro tem dois modos de funcionamento:

Lado lógico (razão): analisa, compara, verifica os fatos.

Lado emocional (instinto): reage rápido, busca segurança imediata, acredita no que causa impacto.

Golpistas se aproveitam do lado emocional, porque ele costuma ser mais rápido que o racional. Antes mesmo de pensarmos, já sentimos o medo da ameaça, a pressa de resolver ou a empolgação da “oportunidade imperdível”.

É por isso que tanta gente cai em golpes mesmo sabendo, na teoria, como eles funcionam.

Exemplos práticos

- Alguém liga fingindo ser do banco e fala que sua conta foi invadida. O coração dispara, o medo assume o controle, e você esquece de confirmar a ligação.

- Recebe uma mensagem dizendo que um parente está em apuros.

- A compaixão fala mais alto, e você transfere dinheiro sem pensar.
- Vê uma promoção incrível de celular pela internet. A ansiedade de não “perder a chance” faz clicar sem verificar.

Cair em golpes não é sinal de falta de inteligência. É sinal de como somos humanos, com emoções que nos movem. Mas, ao aprender a reconhecer esses gatilhos, conseguimos dar um passo atrás e deixar a razão agir antes da emoção.



Saber que golpes existem é o primeiro passo para se proteger. A seguir estão alguns dos mais frequentes no Brasil, com exemplos simples de como funcionam e, principalmente, como evitar cair neles.

Parente em Apuros

Como funciona: alguém se passa por um parente, geralmente dizendo que trocou de número e precisa de dinheiro urgente.

Sinal de alerta: mensagens cheias de pressa e emoção.

Como se proteger: sempre ligue para confirmar antes de fazer qualquer transferência.

Pix Premiado

Como funciona: chegam mensagens ou links prometendo prêmios, sorteios ou brindes.

Sinal de alerta: valores altos e urgência para clicar.

Como se proteger: nunca clique em links suspeitos; verifique diretamente no site oficial.

Falso Banco

Como funciona: golpistas ligam ou enviam mensagens pedindo senha, código ou até o cartão “para bloqueio”.

Sinal de alerta: pedido de dados que o banco nunca faria.

Como se proteger: desligue e ligue para o número oficial do seu banco.

Emprego ou Benefício Falso

Como funciona: anúncios de emprego, auxílio ou benefício que pedem documentos e taxas antecipadas.

Sinal de alerta: promessa de dinheiro fácil.

Como se proteger: consulte sempre os canais oficiais do governo (gov.br) ou da empresa.

Clonagem de WhatsApp

Como funciona: você recebe mensagens estranhas de amigos ou familiares pedindo Pix. Na verdade, é um golpista com a conta clonada.

Sinal de alerta: linguagem diferente do habitual, pressa ou insistência.

Como se proteger: ative a verificação em duas etapas no WhatsApp.

GOLPE	SINAL DE ALERTA	CANAL USADO	PROMESSA FALSA	COMO SE PROTEGER	TOP 5 GOLPES E COMO EVITAR
Parente em apuros	Troca de número + urgência	WhatsApp	Ajuda financeira	Ligue para confirmar	
PIX Premiado	Oferta absurda + pressa	WhatsApp / redes	Prêmio ou brinde	Não clique, confira no site	
Falso banco	Código / senha / cartão	Telefone / SMS	"Segurança bancária"	Desligue e ligue pro banco	
Emprego / benefício	Pedem dados e documentos	WhatsApp / E-mail	Vaga ou auxílio	Verifique no gov.br	
Clonagem WhatsApp	Mensagem fora do padrão	WhatsApp	Pedido de PIX	Ative verificação em 2 etapas	

Esses são apenas alguns dos golpes mais comuns, mas a lógica é sempre a mesma: usar pressa, medo ou ganância para desarmar a sua razão. Conhecendo os truques, você já estará vários passos à frente dos golpistas.

Nem toda mentira é apenas uma “brincadeira”. Algumas podem custar caro — em dinheiro, em saúde e até em vidas. As fake news (notícias falsas) se espalham rápido porque apelam para a emoção, e muitas vezes são compartilhadas sem checagem.

Por que acreditamos em fake news?

Confirmação: acreditamos mais facilmente no que reforça nossas opiniões.

Urgência: notícias falsas costumam gerar medo ou indignação, nos empurrando para compartilhar rápido.

Fonte aparente: quando a mensagem vem de alguém conhecido, a confiança aumenta.



Exemplos reais de fake news que fizeram estrago

Vacinas e saúde: boatos sobre vacinas já afastaram pessoas da imunização, trazendo doenças de volta.

Política: notícias falsas podem manchar reputações, manipular votos e dividir famílias.

Golpes financeiros: mensagens falsas sobre promoções e investimentos já levaram milhares de pessoas a prejuízos.

Como se proteger das fake news

Cheque a fonte: sites oficiais, portais de notícia, comunicados de órgãos de saúde ou governo.

Leia além do título: manchetes chamativas podem distorcer o conteúdo.

Desconfie de urgência e emoção: se a mensagem manda “compartilhe agora”, pare e pense.

Use ferramentas de checagem: agências de fact-checking como Aos Fatos, Lupa e Boatos.org ajudam a verificar.

As fake news não são apenas uma inconveniência: elas podem manipular, enganar e até ferir. Mas o antídoto existe — é a informação de qualidade. Cada vez que você resiste à pressa e escolhe checar antes de compartilhar, está ajudando a tornar a internet um espaço mais seguro para todos.

Se a internet pode ser um campo minado, também pode ser um lugar seguro — desde que você esteja preparado. Assim como uma caixa de ferramentas ajuda em casa, você também pode ter um “kit de defesa digital” para lidar com os perigos online.

Seu Kit de Defesa Digital inclui:

Verificação em duas etapas — um código extra além da senha. Essencial para proteger WhatsApp, redes sociais e e-mails.

Checar informações — nunca confie no primeiro link ou na primeira mensagem. Busque fontes confiáveis.

Pensar antes de clicar — reflita: esse link faz sentido? Essa oferta é realista? Essa mensagem tem indícios de golpe?

Evitar links estranhos — links encurtados, promoções milagrosas ou pedidos de atualização cadastral são sinais de alerta.

Senhas fortes — misture letras maiúsculas, minúsculas, números e símbolos; evite repetições; prefira frases longas em vez de palavras simples.

Segurança digital não é luxo, é necessidade. Quanto mais você aplica essas ferramentas no dia a dia, menos chances tem de ser enganado. Um clique pode abrir a porta para um golpe, mas também pode ser o que mantém você protegido.

SEU KIT DE DEFESA DIGITAL



Cada ferramenta protege um pedaço da sua vida digital.

Use com sabedoria.

Ninguém gosta de admitir que caiu em um golpe. Ou que compartilhou uma notícia falsa. Mas a verdade é simples: isso pode acontecer com qualquer pessoa. Golpistas são profissionais da mentira.

Eles estudam psicologia, inventam situações, simulam realidades.

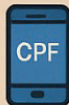
Cair não é burrice: é vulnerabilidade emocional — e isso faz parte da condição humana.

Agora é hora de virar o jogo.



Quadro de Emergência

Caiu no Golpe? Faça Isso Imediatamente

Ação	Pra quê serve	Como fazer
 Ligue para o banco	Tentar bloquear a transação	Use o número de emergência do seu app
 Registre um B.O.	Formalizar o caso e acionar a polícia	Em delegacia ou pelo site da Polícia Civil
 Monitore seu CPF e contas	Ver se mais golpes estão sendo tentados	Use Serasa, SPC, ou apps de bancos
 Troque senhas	Evitar que outros acessos sejam invadidos	Mude e-mails, bancos, redes sociais
 Converse com alguém	Reduzir culpa e agir com mais calma	Amigo, familiar, psicólogo

A internet pode ser um espaço de manipulação e golpes, mas também pode ser um espaço de solidariedade, conhecimento e proteção coletiva. Assim como uma corrente de mensagens falsas pode se espalhar em segundos, a corrente do bem também pode crescer se cada pessoa decidir ser parte da solução.

O poder de compartilhar o que é certo

Quando você ajuda alguém a identificar uma notícia falsa, evita que centenas de outras pessoas sejam enganadas. Quando você explica para um familiar como ativar a verificação em duas etapas, protege não só aquela conta, mas toda a rede de contatos dela.

Cada gesto conta.

Como multiplicar proteção digital

Ensine pessoas próximas a reconhecer sinais de golpe. Compartilhe links de checagem confiáveis.

Apoie quem foi vítima, sem julgamento.

Mais importante do que apontar erros é construir confiança.

O que você pode fazer agora

Escolha uma pessoa do seu convívio que precisa dessas dicas.

Mostre uma ferramenta simples (checar no Google ou usar sites de verificação).

Incentive grupos de família, igreja, bairro ou sindicato a conversarem sobre golpes e fake news.

Transforme a internet no que ela deveria ser: um espaço de encontro, troca e cidadania.

Proteger-se é essencial. Mas proteger o outro é revolucionário.

Ao final deste eBook, o convite é simples: leve esse conhecimento adiante. Seja quem interrompe a corrente do golpe e inicia a corrente da verdade. Porque, no fim, a internet é reflexo do que a gente compartilha. E juntos, podemos transformá-la em um lugar mais seguro e humano.

Anexos e Recursos Complementares

Sites de checagem de notícias:

Aos Fatos; Lupa; Boatos.org; G1 – Fato ou Fake; Agência Pública – Truco

Recursos de segurança digital:

Gov.br (benefícios e serviços oficiais); SaferNet Brasil; Cert.br; NIC.br

Apoio psicológico e emocional:

CVV (188); CAPS; clínicas-escola em faculdades

Checklist Rápido de Proteção Digital

Ative a verificação em duas etapas em todas as contas.

Desconfie de links e ofertas boas demais.

Nunca repasse códigos ou senhas por telefone ou mensagem.

Confirme informações antes de compartilhar.

Tenha senhas fortes e diferentes para cada conta.

Mantenha aplicativos e antivírus atualizados.

Converse com familiares e amigos sobre golpes e fake news.

Antivírus – Programa que protege contra vírus e ataques digitais.

Aplicativo (App) – Programa instalado que serve a uma função específica.

Boletim de Ocorrência (B.O.) – Registro formal de crime ou golpe, presencial ou online.

CAPS – Centro de Atenção Psicossocial do SUS.

Clínica-escola – Atendimento psicológico por alunos supervisionados.

CPF – Documento de identificação no Brasil.

CVV – Centro de Valorização da Vida (apoio emocional).

Fake News – Notícias falsas para enganar ou manipular.

Link – Endereço de internet clicável.

Notificação – Alerta no celular ou computador.

Phishing – Golpe digital que tenta roubar dados pessoais.

Pix – Sistema de pagamento instantâneo do Banco Central.

Senhas fortes – Mistura de caracteres difíceis de adivinhar.

SMS – Mensagem de texto móvel.

Spam – Mensagem indesejada, muitas vezes de golpe.

Verificação em duas etapas – Código extra além da senha para acessar contas.

Referências (ABNT simplificado)

BANCO CENTRAL DO BRASIL. Segurança no Pix: orientações ao usuário. Brasília: BACEN, 2023. Acesso em: 18 ago. 2025.

POLÍCIA CIVIL DO PARANÁ. Delegacia de Crimes Cibernéticos: orientações online. Curitiba: PCPR, 2024. Acesso em: 18 ago. 2025.

SERASA EXPERIAN. Cuidados contra fraudes financeiras e monitoramento de CPF. São Paulo: Serasa, 2024. Acesso em: 18 ago. 2025.

SPC BRASIL. Dicas de segurança e prevenção contra golpes. São Paulo: SPC, 2024. Acesso em: 18 ago. 2025.

CVV – Centro de Valorização da Vida. Serviço de apoio emocional gratuito. 2024. Acesso em: 18 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Centros de Atenção Psicossocial. Brasília: MS, 2024. Acesso em: 18 ago. 2025.

SAFERNET BRASIL. Guia de prevenção a crimes digitais. Recife: SaferNet, 2024. Acesso em: 18 ago. 2025.

AGÊNCIA LUPA. Banco de checagens. São Paulo: 2024. Acesso em: 18 ago. 2025.

AOS FATOS. Plataforma de fact-checking. São Paulo: 2024. Acesso em: 18 ago. 2025.

NIC.BR. Cartilha de Segurança para Internet. São Paulo: 14. ed. 2024. Acesso em: 18 ago. 2025.

Sobre o autor

Ismael de Freitas é jornalista com ampla experiência em comunicação desde 1998. Atua na produção de reportagens, entrevistas, artigos, editoriais, campanhas institucionais, textos para mídias sociais, roteiros para rádio e TV e projetos editoriais diversos. Destaca-se na Educação, Cultura, Direitos Humanos, Meio Ambiente, Política e Segurança, sempre com foco na clareza e proximidade com o público.

Premiado em documentários e biografias, desenvolve narrativas que unem informação e impacto social. Formado em Comunicação Social - Jornalismo (Universidade Estadual de Ponta Grossa), alia experiência prática a uma escrita comprometida com transformação social.