

# Guia de segurança e bem-estar para adolescentes



# Sumário

<b>03</b>	Introdução	<b>15</b>	Soluções de segurança e inovações apropriadas para idade
<b>04</b>	Promovendo o engajamento responsável	16	• Definir contas privadas como padrão para menores de 16 anos no Instagram
05	• Ajudando as famílias a construir hábitos online positivos	17	• Limitando interações indesejadas
06	• Ensino de segurança na internet com o Messenger Kids	18	• Mudando a forma como os anunciantes podem alcançar adolescentes
07	• Atualizações para ajudar a prevenir a disseminação de imagens íntimas de adolescentes online	19	• Utilizando IA para reforçar a segurança e garantir idade mínima
09	• Apoio para pessoas com problemas de imagem corporal ou comparação social negativa	19	• Restringindo mensagens diretas entre adolescentes e adultos que eles não seguem
10	• Apoio para pessoas com pensamentos de suicídio ou automutilação	<b>20</b>	Conclusão
13	• Ferramentas para prevenir bullying e assédio	<b>21</b>	Observações

# Introdução

A privacidade, segurança e bem-estar dos adolescentes<sup>1</sup> em nossas tecnologias são uma prioridade para nós.

Garantir que os adolescentes tenham experiências positivas e apropriadas para sua idade é uma responsabilidade que levamos a sério. Queremos equilibrar da melhor maneira possível a liberdade dos adolescentes no Facebook e no Instagram com a segurança de cada um deles. Desde 2016, investimos mais de US\$20 bilhões e quadruplicamos nossas equipes de segurança e proteção para cerca de 40.000 pessoas<sup>2</sup>.

Essas equipes reduzem a disseminação de conteúdo prejudicial e ilícito em nossas tecnologias, e continuaremos a colaborar com especialistas e legisladores para apoiar todas as maneiras pelas quais nossos aplicativos são usados para o bem, enquanto simultaneamente prevenimos danos. Também desenvolvemos [recursos](#) para pais, responsáveis e educadores no Facebook e Instagram, incluindo uma [área online de proteção infantil](#) em nosso

[Centro de Segurança](#), [portal da juventude](#), [Centro da Família](#) e [central de educação](#) para ajudar a garantir que suas famílias e crianças tenham experiências online positivas.

Entendemos a grande responsabilidade que existe ao operar tecnologias globais. Levamos isso a sério e não nos esquivamos de avaliações e críticas. Continuaremos a nos questionar e a melhorar nossos produtos e serviços como resultado. E sabemos que sempre haverá mais trabalho a ser feito.

# Promovendo o engajamento responsável

Os adolescentes utilizam nossos serviços para se manterem conectados com amigos e familiares, explorar, aprender e se divertir. Acreditamos fortemente na importância de capacitar os adolescentes para que desfrutem de nossas tecnologias de maneira responsável e segura.

Ajudando as famílias  
a construir hábitos online  
positivos juntos

Introduzimos a [Central da Família](#), um espaço onde pais e responsáveis podem acessar ferramentas de supervisão e recursos de especialistas líderes. Ferramentas de supervisão estão disponíveis no [Facebook](#), [Messenger](#) e Instagram atualmente. Este é o primeiro passo em uma jornada de longo prazo para desenvolver ferramentas de supervisão intuitivas, informadas por especialistas, adolescentes e pais.

Nossa visão para a [Central da Família](#) é permitir que pais e responsáveis ajudem seus adolescentes a gerenciar experiências nas tecnologias da Meta, tudo a partir de um único lugar.

## Ensino de segurança na internet com o Messenger Kids

O Messenger Kids é um aplicativo projetado para permitir que crianças se comuniquem com familiares e amigos próximos. Os pais podem usar sua própria conta do Facebook para configurar e gerenciar uma conta do Messenger Kids para seus filhos, supervisionar os amigos deles e enviar mensagens ou fazer videochamadas usando sua própria conta do Messenger. Além disso, familiares e amigos podem se conectar com as crianças que utilizam o Messenger Kids através de suas contas existentes do Messenger.

Lançamos o [Pledge Planets](#) no Messenger Kids, uma atividade para ajudar as crianças a aprenderem a usar a internet com segurança e praticar decisões saudáveis online. Desenvolvemos o compromisso do Messenger Kids e as atividades Pledge Planets em parceria com especialistas em segurança online, desenvolvimento infantil e mídia infantil. As crianças podem explorar diferentes planetas com base nos princípios do compromisso do [Messenger Kids Pledge](#): Ser gentil, ser respeitoso, ser seguro e se divertir.

Atualizações para ajudar  
a prevenir a disseminação  
de imagens íntimas de  
adolescentes online

Facebook e Instagram são membros fundadores do Take It Down, uma [plataforma projetada](#) para prevenir de forma proativa a disseminação de imagens íntimas de adolescentes na internet. Apoiamos o Centro Nacional para Crianças Desaparecidas e Exploradas (NCMEC) no desenvolvimento do Take It Down, aproveitando o sucesso do StopNCII, uma plataforma que criamos para ajudar adultos a impedir a circulação de suas imagens íntimas online.

Também introduzimos [recursos](#) que dificultam a interação de adultos suspeitos com adolescentes no Instagram<sup>3</sup>.



## Apoio para pessoas com problemas de imagem corporal ou comparação social negativa

Imagem corporal e comparação social negativa são problemas que alguns adolescentes enfrentam online e offline, especialmente meninas adolescentes<sup>4</sup>. Temos esforços concentrados para apoiar pessoas que estão enfrentando dificuldades. Se alguém tentar pesquisar termos relacionados a transtornos alimentares, borramos imagens potencialmente desencadeantes e direcionamos as pessoas para recursos úteis. Compartilhamos esses recursos primeiro antes de mostrar os resultados da pesquisa, pois especialistas nos dizem que intervir cedo pode ser útil<sup>5</sup>. Nos últimos anos, lançamos campanhas como *#allbodieswelcome* para permitir que indivíduos em todas as etapas da aceitação corporal e recuperação de transtornos alimentares entendam que suas histórias são válidas e incentivá-los a compartilhar e se conectar em um espaço onde possam se sentir apoiados e acolhidos. Em parceria com a The Jed Foundation, lançamos o programa *Pressure to Be Perfect*, que visa apoiar adolescentes e pais ou responsáveis com recursos sobre como gerenciar a pressão que os adolescentes podem sentir nas redes sociais para parecer ou agir de determinada maneira.

Você pode ler mais sobre como estamos apoiando pessoas com transtornos alimentares e imagem corporal negativa [aqui](#). E, mais recentemente, fizemos parceria com o Girl Scouts USA em um programa de distintivos de liderança digital para preparar as meninas com as habilidades necessárias para navegar em um mundo cada vez mais digital. As meninas aprendem a estar online de maneira responsável, segura e positiva, como gerenciar o bem-estar e o tempo online e como identificar desinformação, iscas de clique e preconceitos na publicidade.

Apoio para pessoas com  
pensamentos de suicídio  
ou automutilação

Há **mais de 15 anos**, temos feito progressos substanciais nesta área para abordar conteúdos relacionados a suicídio ou automutilação.

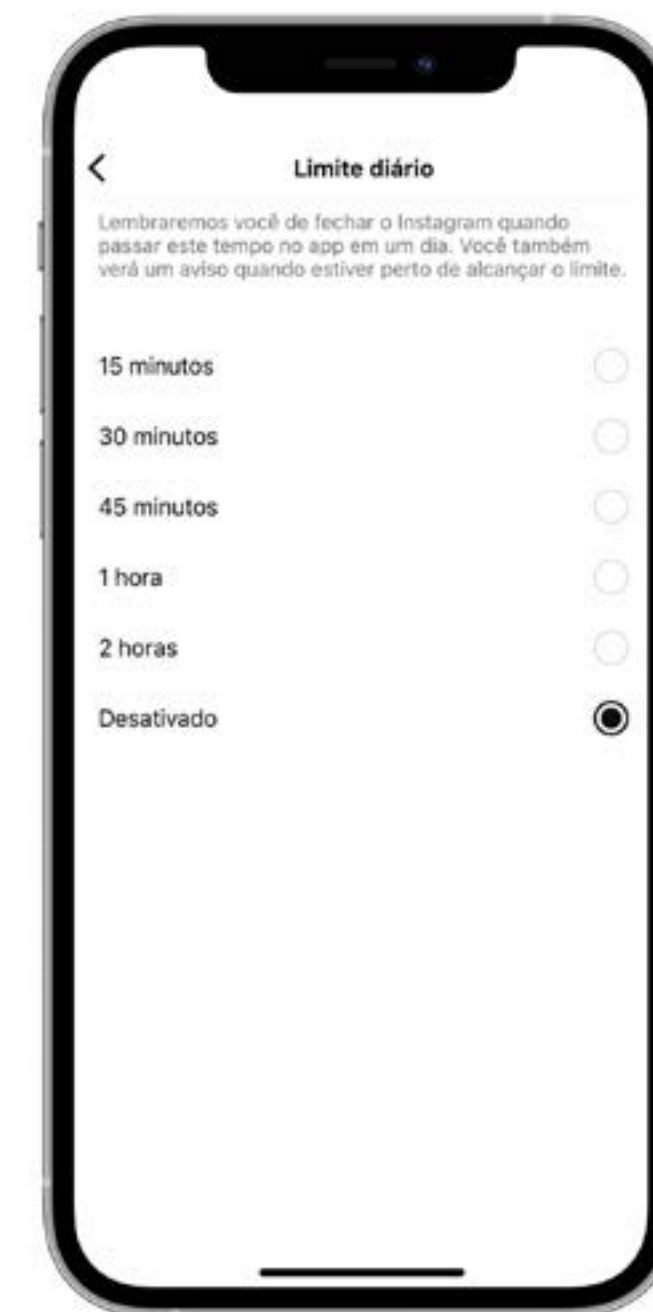
**Não permitimos** que as pessoas postem conteúdos gráficos de suicídio ou automutilação, conteúdos que descrevem métodos ou materiais envolvidos no suicídio e automutilação (mesmo que não sejam gráficos) ou conteúdos fictícios que promovam ou encorajem o suicídio ou automutilação.



Filtramos postagens conhecidas relacionadas a suicídio e automutilação de lugares onde as pessoas descobrem conteúdo não relacionado, incluindo o Explorar, e não recomendamos contas que identificamos como contendo conteúdo de suicídio ou automutilação. Na **pesquisa do Instagram**, removemos certas hashtags e contas de aparecerem e fornecemos recursos de suporte quando as pessoas pesquisam por hashtags relacionadas. E, finalmente, adicionamos **telas de pop-up** para desfocar mais conteúdos que não são gráficos, mas que podem ter um impacto negativo em alguém que está pesquisando.

Continuaremos a melhorar nossas tecnologias, políticas e parcerias relacionadas a suicídio e automutilação, acompanhando as pesquisas e tendências mais recentes para tornar nossas tecnologias um lugar seguro e de apoio para todos.



Lembre-se que você está no controle. Você pode ativar lembretes para fazer pausas regulares enquanto estiver usando o Instagram. Esses lembretes aparecerão depois que você passar uma certa quantidade de tempo em uma sessão no Instagram. Se você optar por ativar essa configuração, poderá decidir com que frequência deseja ver o lembrete.



1. Para acessar o seu perfil, toque em  ou na sua foto do perfil, no canto inferior direito.  
2. Toque em  no canto superior direito.



3. Sob **Como você usa o Instagram**, toque em **Sua Atividade**.  
4. Sob **Como você usa o Instagram**, toque em **Tempo Gasto**.



5. Toque em **Tempo gasto** e em **Limite diário**.



6. Escolha uma quantidade de tempo e toque em **Ativar**.

# Ferramentas para prevenir bullying e assédio

Não permitimos bullying ou discurso de ódio em nossas tecnologias e também fornecemos às pessoas ferramentas para gerenciar conteúdos que pode ser considerado prejudicial, incluindo **controles de mensagem, controles de comentário, bloqueio de perfis e contas, gerenciamento de quem pode marcar ou mencionar você e restringir**, um recurso no Instagram que ajuda as pessoas a gerenciar várias interações indesejadas de uma única vez.

Também trabalhamos para encorajar e apoiar normas sociais positivas por meio de recursos como comentários fixados e **alertas** para ajudar as pessoas a repensarem seu comentário ou postagem se acreditarmos que outros possam considerá-los prejudiciais. Vemos que esses alertas realmente funcionam - por exemplo, em um período de uma semana, mostramos alertas cerca de um milhão de vezes por dia, em média, para pessoas quando estavam fazendo comentários potencialmente ofensivos. Desses, cerca de 50% das vezes o comentário foi editado ou excluído pelo usuário com base nesses alertas<sup>6</sup>.



**Lançamos** um recurso chamado limites que permite às pessoas esconderem automaticamente comentários e solicitações de DM de pessoas que não as seguem ou que as seguiram recentemente.



Soluções de segurança  
e inovações apropriadas  
para idade

Reconhecemos que os adolescentes precisam de medidas de segurança adicionais para garantir sua segurança, privacidade e bem-estar, e nossa abordagem nesse sentido é abrangente. Para nos ajudar a desenvolver novos produtos e recursos para os adolescentes, reunimos um grupo de especialistas nas áreas de segurança online, desenvolvimento infantil e mídia infantil para compartilhar seus conhecimentos, pesquisas e orientações.

Esse grupo, conhecido como Youth Advisors (Conselheiros de Juventude), contribuiu para nosso trabalho fornecendo feedback sobre o desenvolvimento de novos produtos e políticas para os adolescentes. Também empreendemos uma iniciativa em toda a empresa para criar uma equipe dedicada à juventude, reunindo equipes existentes na Meta focadas na privacidade, segurança, bem-estar e proteção dos adolescentes. Estamos também desenvolvendo novas tecnologias de inteligência artificial e aprendizado de máquina para ajudar a manter os adolescentes mais seguros e aplicar novos recursos adequados à idade em todas as nossas tecnologias.

Algumas ações que tomamos aqui incluem:

## Configurando contas privadas como padrão para menores de 16 anos no Instagram

Sempre que possível, queremos evitar que adolescentes sejam contatados por adultos que não conhecem ou com quem não desejam interagir. Acreditamos que contas privadas são a melhor maneira de evitar que isso aconteça. Todos os menores de 16 anos (ou menores de 18 em certos países) terão suas [contas configuradas como privadas](#) ao se inscreverem no Instagram.

Contas privadas permitem que as pessoas controlem quem vê ou responde ao seu conteúdo. Se você tiver uma conta privada, as pessoas precisam segui-lo para ver suas postagens, stories e reels. Além disso, as pessoas não podem comentar no seu conteúdo nesses lugares e não verão seu conteúdo em locais como Explorar ou hashtags.

Historicamente, solicitávamos aos adolescentes que escolhessem entre uma conta pública ou privada quando se inscreviam no Instagram, mas nossa pesquisa recente mostrou que eles preferem uma experiência mais privada. Durante os testes, oito em cada dez adolescentes aceitaram as configurações privadas padrão durante a inscrição<sup>7</sup>.



## Limitando interações indesejadas

Encorajar os adolescentes a terem contas privadas é um grande passo na direção certa quando se trata de **impedir contato indesejado de adultos**. Mas estamos indo ainda mais longe para dificultar que contas potencialmente suspeitas encontrem adolescentes. Desenvolvemos uma tecnologia que nos permitirá identificar contas que apresentaram comportamento potencialmente suspeito e impedir que essas contas interajam com contas de adolescentes. Por comportamento potencialmente suspeito, queremos dizer contas de adultos que podem ter sido recentemente bloqueadas ou denunciadas por um jovem, por exemplo.

Com essa tecnologia, não exibiremos mais as contas de adolescentes no Explorar, Reels ou contas sugeridas para você para esses adultos. Se encontrarem contas de adolescentes ao pesquisar seus nomes de usuário, não poderão segui-las. Eles também não poderão ver comentários de adolescentes em postagens de outras pessoas, nem poderão deixar comentários. Continuaremos a buscar outros locais onde podemos aplicar essa tecnologia.



Proteja o seu espaço. Saiba como bloquear uma conta no perfil do Instagram de uma pessoa.

1. Clique no nome de usuário da publicação no feed ou na publicação de story ou clique em 🔍 e pesquise o nome de usuário para acessar o perfil.
2. No canto superior direito, clique em ... e em **Bloquear**.
3. Entenda o que acontece quando você bloqueia alguém no Instagram.

## Mudando a forma como os anunciantes podem alcançar adolescentes

Fizemos [mudanças na forma como os anunciantes podem alcançar](#) os adolescentes com anúncios. Anteriormente, removemos a capacidade de segmentá-los com base em seus interesses e atividades. Em 2021, anunciamos novas atualizações em nosso sistema de anúncios. Permitimos que os anunciantes direcionem anúncios para pessoas menores de 18 anos apenas com base em sua idade, gênero e localização. Isso significa que as opções de segmentação anteriormente disponíveis, como aquelas baseadas em interesses ou em sua atividade em outros aplicativos e sites, não estão mais disponíveis para os anunciantes. Essas mudanças foram globais e se aplicam ao Facebook, Messenger e Instagram.

Acreditamos em mostrar anúncios relevantes para as pessoas, para que possam descobrir e comprar produtos que lhes interessam, mas ouvimos de defensores dos adolescentes que eles podem não estar bem equipados para tomar essas decisões. Concordamos com eles, e foi por isso que adotamos uma abordagem mais cautelosa em relação à forma como os anunciantes podem alcançar os adolescentes com anúncios. Quando os adolescentes completam 18 anos, notificamos sobre as opções de segmentação que os anunciantes podem usar para alcançá-los e as ferramentas que oferecemos para que possam controlar sua experiência com anúncios.

Já oferecemos maneiras para que as pessoas nos digam que preferem não ver anúncios com base em seus interesses ou em suas atividades em outros sites e aplicativos, como por meio dos controles em nossas configurações de anúncios.

## Utilizando IA para reforçar a segurança e garantir idade mínima

Exigimos que as pessoas tenham pelo menos 13 anos para se inscrever no Facebook ou no [Instagram](#). Aqueles que têm menos de 13 anos não podem se inscrever, e restringimos pessoas que tentam repetidamente inserir diferentes datas de nascimento. Temos vários métodos de identificar e remover contas usadas por pessoas que falsificam sua idade utilizando IA. Nossos revisores de conteúdo também são treinados para sinalizar contas relatadas que parecem ser usadas por pessoas menores de idade. Se essas pessoas não conseguirem provar que atendem aos nossos requisitos mínimos de idade, excluimos suas contas.

## Restringindo mensagens diretas entre adolescentes e adultos que eles não seguem

A tecnologia de IA é a base de mudanças importantes que estamos usando para impedir que adultos enviem mensagens para adolescentes que não os seguem no Instagram. Para proteger os adolescentes de contatos indesejados de adultos, introduzimos um [recurso](#) que impede que adultos enviem mensagens para pessoas menores de 18 anos que não os seguem.

Por exemplo, quando um adulto tenta enviar uma mensagem para um adolescente que não o segue, eles recebem uma notificação de que não é possível enviar mensagens diretas para eles. Este recurso baseia-se em nosso trabalho para prever as idades das pessoas usando tecnologia de machine learning e a idade que as pessoas nos informam quando se inscrevem.

À medida que avançamos para a criptografia de ponta a ponta, estamos investindo em recursos que protegem a privacidade e ajudam a manter as pessoas seguras sem acessar o conteúdo das Mensagens Diretas.

# Conclusão

Proteger os adolescentes sempre será uma prioridade para a Meta. Reconhecemos e aceitamos nosso papel em ajudar a combater o conteúdo prejudicial online. Devemos ser responsabilizados por nossas ações, e incentivamos a fiscalização contínua dos nossos esforços para que possamos alcançar o progresso mais significativo e rápido possível.

Investimos, construímos equipes dedicadas e melhoramos o funcionamento de nossos sistemas para a segurança e o bem-estar das pessoas em todas as nossas tecnologias. Este é um trabalho que estamos fazendo há anos e que continuaremos a fazer. Nosso trabalho é garantir que as pessoas se sintam bem com a experiência que têm ao usar nossos serviços, e alcançar isso é algo com o qual nos importamos muito. Continuaremos nossos esforços para minimizar experiências negativas e estamos comprometidos em compartilhar nosso progresso.

# Observações

1. Conforme nossos termos, exigimos que as pessoas tenham pelo menos 13 anos para se cadastrar no Facebook ou no Instagram.
2. “Nosso Progresso Abordando Desafios e Inovando de Forma Responsável.” Sobre o Facebook, 30 de setembro de 2021
3. “Novas Atualizações para Ajudar a Prevenir a Propagação de Imagens Íntimas de adolescentes Online.” Sobre o Facebook, 27 de fevereiro de 2023.
4. “O Que Nossa Pesquisa Realmente Diz sobre o Bem-Estar dos Adolescentes e o Instagram.” Sobre o Facebook, 30 de setembro de 2021.
5. “Como Estamos Apoiando Pessoas Afetadas por Transtornos Alimentares e Imagem Corporal Negativa.” Sobre o Instagram, 23 de fevereiro de 2021.
6. “Apresentando Novas Formas de Proteger Nossa Comunidade contra Abusos.” Sobre o Facebook, 10 de agosto de 2021.
7. “Dando aos adolescentes uma Experiência Mais Segura e Privada no Instagram.” Sobre o Facebook, 28 de julho de 2021.

