

4.

## FORTIFIQUE SEU NAVEGADOR

Seu navegador é o seu portal para a Internet e se você suspeita que ele é outro grande contribuidor de acumulação de dados, você está certo.

Os navegadores sabem muito sobre você - sua localização, o que você busca, quais sites você usa - e podem revelar essas informações.

Recomendamos que você instale algumas coisinhas extras conhecidas como “complementos e extensões” (estes são mini-programas fáceis de instalar no seu navegador e que podem tornar sua navegação mais privativa).



**Para bloquear anúncios,** instale uBlock Origin: um complemento de navegador que é mais do que um simples bloqueador de anúncios, mas um bloqueador com vários propósitos.

**Para garantir que suas conexões com sites sejam encriptadas sempre que possível,** instale o HTTPS Everywhere: uma extensão de navegador que garante que sua comunicação com muitos sites importantes sejam criptografadas e protegidas quando estiverem em trânsito.



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

5.

## PASSA PRA FRENTE

Você contribuiu para o aumento de dados de seus amigos marcando-os em fotos e postagens no passado? Diminua esse acúmulo de dados (e sua consciência social no processo) desmarcando-os em quantas fotos e postagens você puder.

É importante incentivar nossos amigos, familiares e colegas unirem-se a nós para romper este controle de dados. Se todos trabalharmos juntos para controlar os vestígios de nossos dados, poderemos proteger melhor os membros mais vulneráveis de nossa comunidade.

## ESSENCIAIS

Traga harmonia aos dados do seu smartphone

Você se sente desconfortável com anúncios que te seguem pela Internet? Não gosta da ideia de que todas as suas atividades online são registradas? Você quer cuidar de seus dados pessoais, mas não sabe por onde começar? Nós estamos aqui para te ajudar!

Não há necessidade de jogar fora seu smartphone e morar em uma caverna. Esses ajustes fáceis de fazer no seu dispositivo móvel ajudarão você a se sentir mais à vontade online.

Pense nisso como seu kit iniciante de Detox de Dados; Se você tem pouco tempo, você pode seguir estas instruções simples agora e já sentir os efeitos positivos da desintoxicação. E como é só o básico, se você se sentir inspirado, encontrará links com ainda mais dicas para continuar sua jornada rumo a uma vida online totalmente equilibrada. Vamos começar!

Um produto da

TACTICAL  
TECH

Apoiado pela



datadetoxkit.org  
#datadetox

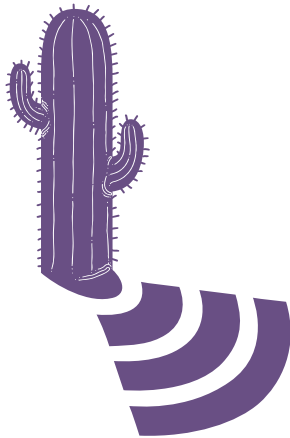
1.

## NÃO ME CHAME POR SEU NOME

Em algum momento, você pode ter “nomeado” seu telefone para compartilhar Wi-Fi, Bluetooth ou ambos – ou talvez o nome tenha sido gerado automaticamente durante a configuração.

Isso significa que "Telefone da Ana" é visível para o proprietário da rede Wi-Fi e, se o seu Bluetooth estiver ativado, para todos que estiverem na vizinhança e que tenham o Bluetooth ativado também.

Recomendamos que você mude o nome do seu telefone para uma identificação menos pessoal, mas ainda assim única. Veja como:



iPhone:  
**Mude o nome do telefone:**  
Ajustes → Geral → Sobre →  
mude o nome

Android:  
**Mude o nome do Wi-Fi:**  
Configurações → Wi-Fi →  
menu → Avançado / Mais  
recursos → Wi-Fi Direct →  
**RENOMEIE O  
DISPOSITIVO**

**Mude o nome do  
Bluetooth:** Configurações  
→ Bluetooth → ligue o  
Bluetooth se estiver  
desligado → menu →  
**RENOMEIE ESTE  
DISPOSITIVO → desligue o  
Bluetooth**



2.

## LIMPE SEUS RASTROS DE LOCALIZAÇÃO

Porque seus dados de localização podem revelar muito sobre quem você é e seus interesses, também é muito procurada por grandes empresas de tecnologia e data brokers: todos querem uma parte dela.

Embora possa parecer que essas são apenas informações aleatórias, isso pode ser suficiente para alguém compor uma história sobre que tipo de pessoa você é.

Desligue as informações de localização sempre que não estiver usando. Isso também fará sua bateria durar mais tempo – bônus! Você pode facilmente ligá-la novamente quando precisar usar seu aplicativo de mapa ou clima, por exemplo.



Android:  
**Configurações → Segurança  
& Localização / Localização  
→ desative a localização.**

iPhone:  
**Configurações →  
Privacidade → Serviços de  
localização → desligue-os.**

Android:  
**Configurações →  
Aplicativos → Selecione o  
aplicativo que você quer  
desinstalar → Desinstalar.**

iPhone:  
**Pressione um aplicativo até  
que todos comecem a  
balançar e pequenas  
cruzes apareçam no canto  
superior esquerdo de cada  
aplicativo. Para excluir um  
aplicativo, toque na  
pequena cruz desse  
aplicativo. Para voltar ao  
normal, pressione o botão  
de início.**

3.

## ORGANIZE SEUS APLICATIVOS

É normal não pensar que seus aplicativos de redes sociais, jogos ou clima estejam interessados em seus dados ... mas eles podem estar coletando muito deles.

Remover apps pode ser uma maneira poderosa de desintoxicar seu eu digital. Além disso, organizar também pode diminuir o uso de dados e bateria ou aumentar o desempenho geral, dependendo do aplicativo.