



Uso excessivo de Telas e o impacto sobre o desenvolvimento psicossocial de adolescentes e jovens

Bianca Orrico



Sobre a Safernet Brasil



Somos a primeira ONG do Brasil a atuar na **promoção do uso ético, seguro, responsável e crítico da internet com foco em direitos humanos.**

Desde 2005 realizamos projetos inovadores com impacto social e **sem fins lucrativos** em parceria com o setor privado, órgãos públicos, terceiro setor e ² academia.

Somos um **Safer Internet Centre (SIC)** integrado à rede europeia [Insafe/Inhope](https://insafe.eu/) e, entre os reconhecimentos públicos, recebemos em 2013 o Prêmio Nacional de Direitos Humanos, concedido pela Presidência da República do Brasil

Conheça mais em nosso [site](#).



A PROPOSTA DA SAFERNET É EDUCAR PARA UMA NAVEGAÇÃO LIVRE E SEGURA. É CONSCIENTIZAR PARA BOAS ESCOLHAS ONLINE.

+100 mil pessoas inscritas em EAD
+177 mil adolescentes impactados



Educar e prevenir

Cursos e ações de
educação e
conscientização



CIDADÃO
DIGITAL

cursos online

Dia Mundial da
Internet Segura



Dia da
Internet
Segura
2023

Responsabilizar e cooperar

Central Nacional
de Denúncia de
Crimes

Cibernéticos

hotline

Canal de denúncias

Escola Segura

(parceria com
Ministério da Justiça)

ESCOLA SEGURA

+4,6 milhões
de denúncias



Acolher vítimas

Canal de Ajuda
para vítimas de
violência online

helpline

+36 mil pessoas
atendidas

GOVERN
BA

Safer
net

Projeto Disciplina de Cidadania Digital



cidadaniadigital.org.br



Projeto gratuito criada pela ONG Safernet Brasil e o Governo do Reino Unido em 2021



Objetivo: apoiar escolas da rede pública na implementação de um currículo sobre uso seguro, responsável, ético e positivo das tecnologias digitais, com foco em prevenção



Público: Ensino Fundamental II e Ensino Médio



Instituições: escolas da rede pública e secretarias municipais e estaduais



339 escolas
em 19 UFs



38176
estudantes



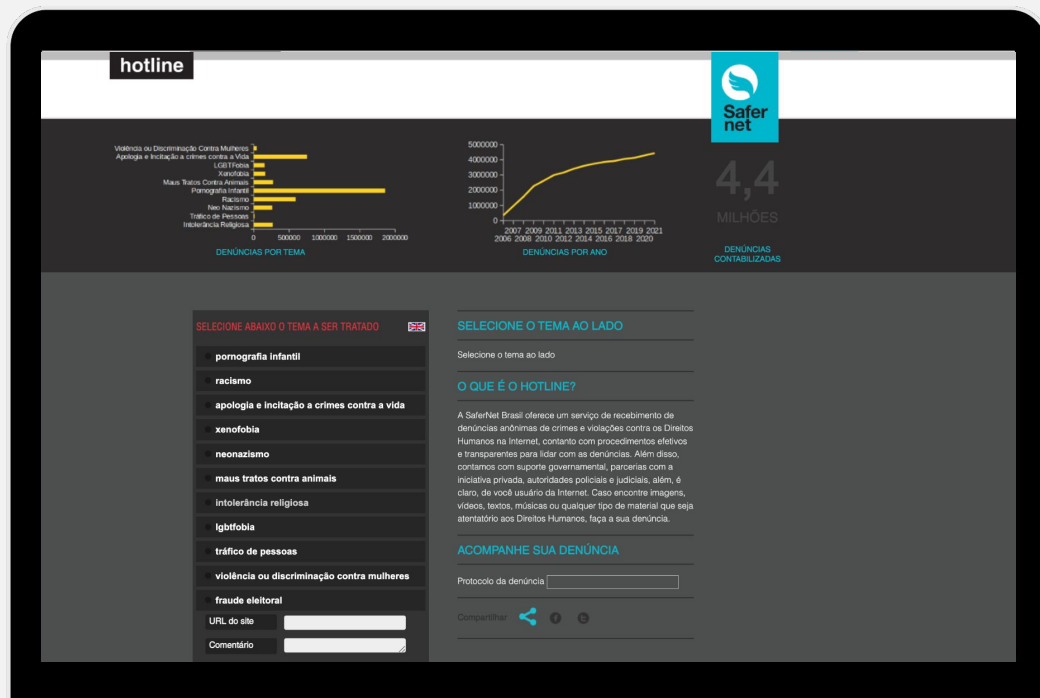
GOVE
3

391
professores(as)

TelessaúdeBA



Central de Denúncias da Safernet



Para denunciar páginas ou perfis que violam direitos humanos

- Copie a URL (link) para denunciar
- Selecione um dos temas e denuncie
- Anote o protocolo para saber que ação foi tomada pelas autoridades

denuncie.org.br

Canal de Ajuda da Safernet



Para pessoas que passam por situações de violência online

- Escolha um canal (chat ou e-mail)
- Informe o motivo do seu contato
- Receba orientação de forma anônima

canaldeajuda.org.br

Canal Escola Segura



ESCOLA SEGURA

Envie informações sobre
possíveis ameaças e ataques
contra as escolas.

Sua atitude pode
salvar vidas. **Denuncie!**

MINISTÉRIO DA
JUSTIÇA E
SEGURANÇA PÚBLICA



Canal Escola Segura do Ministério da Justiça
e Segurança Pública para denúncias de
possíveis ataques a escolas:

mj.gov.br/escolasegura



FEESE+SU
FUNDAÇÃO ESTADAL SAÚDE DA FAMÍLIA

SECRETARIA
SAÚDE

Ambientes digitais: espaços de direitos



A Internet é uma extensão da vida como ela é, em todas as suas dimensões e sob todas as suas modalidades.
(CASTELLS, 2003, P. 123)

Espaço público

Direitos e deveres

Exercício da cidadania



Desafios nas competências e habilidades digitais



**“Nativos digitais”
não dominam
todas as
habilidades**



- 9-17 anos, não sabem ou não têm certeza:



28%

como ajustar
configura-
ções de
privacidade



42%

como
verificar se
**informação
é verdadeira**



29%

como
**denunciar
conteúdo
ofensivo**



Desafios nas competências e habilidades digitais



Oportunidades de acesso a conhecimento, cultura e saúde

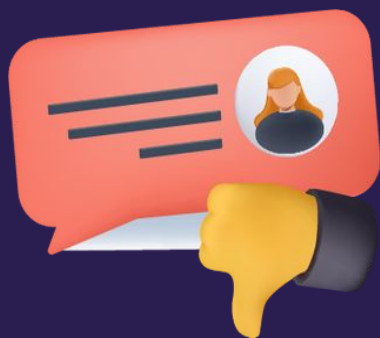


- 20% tiveram contato com informações sobre **saúde mental ou educação sexual**
- 65% se **preocupam com privacidade** às vezes, quase sempre ou sempre
- 30% usaram a Internet para **procurar ajuda** diante de emoções ou acontecimentos ruins



9-17 anos:

Violências online fazem parte da rotina digital



- 33% já passaram por **situação ofensiva** na Internet
- 41% já **viram alguém ser discriminado**, principalmente por:

cor/raça

aparência
física

homofobia

pobreza

religião

Fonte: [Pesquisa TIC Kids Online 2022 - Cetic.br](https://www.cetic.br/pesquisa/tic-kids-online-2022)

Desafios nas competências e habilidades digitais



**1 em cada 4 adolescentes
de 15 a 17 anos:**



Já usou a internet **sem** ter interesse no que via



Já passou menos tempo com amigos e família para ficar online



Já quis passar menos tempo online, **mas não conseguiu**

Fonte: Pesquisa TIC Kids Online 2022

Uso excessivo

USO EXCESSIVO - O QUE ACONTECE

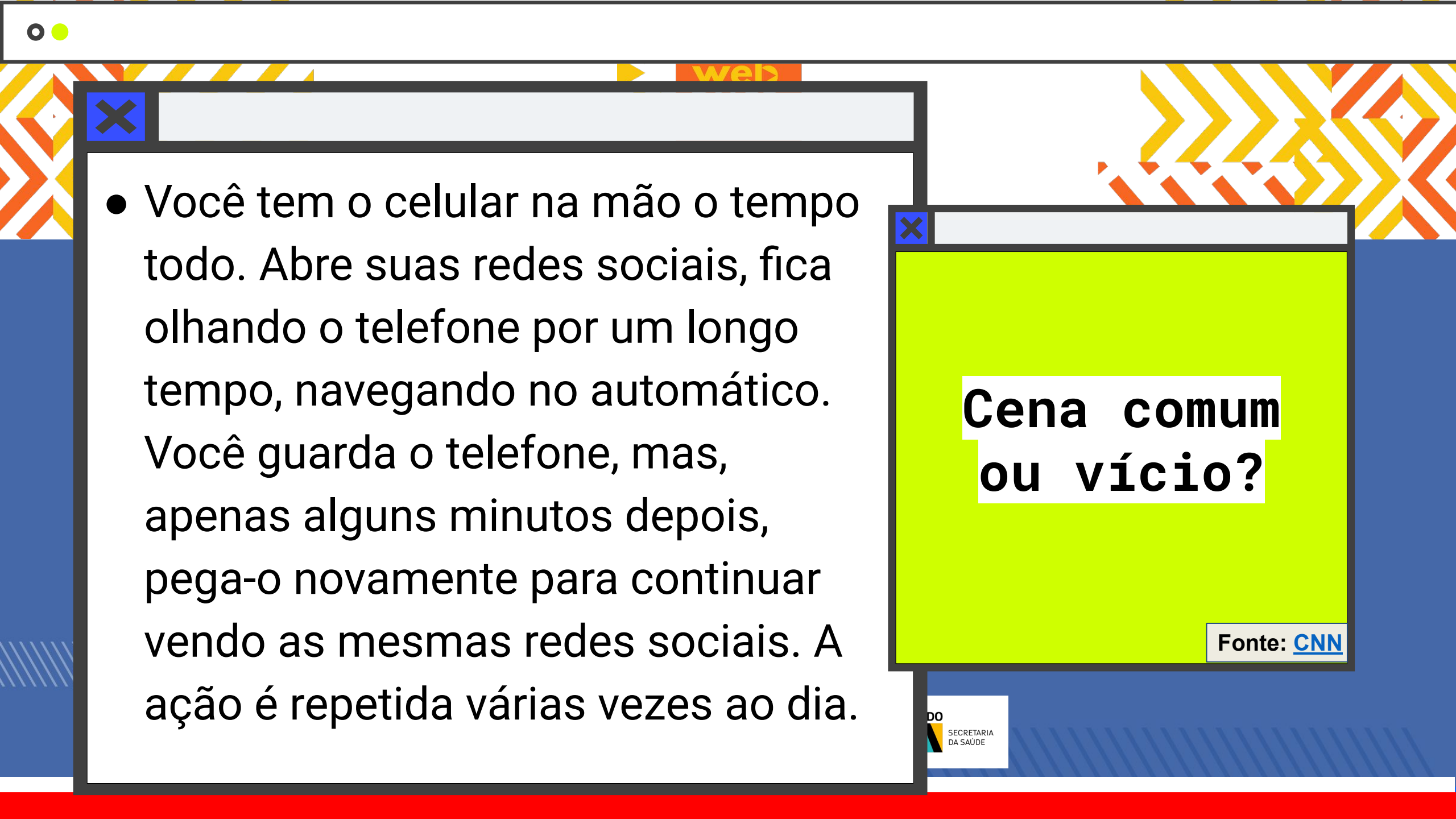
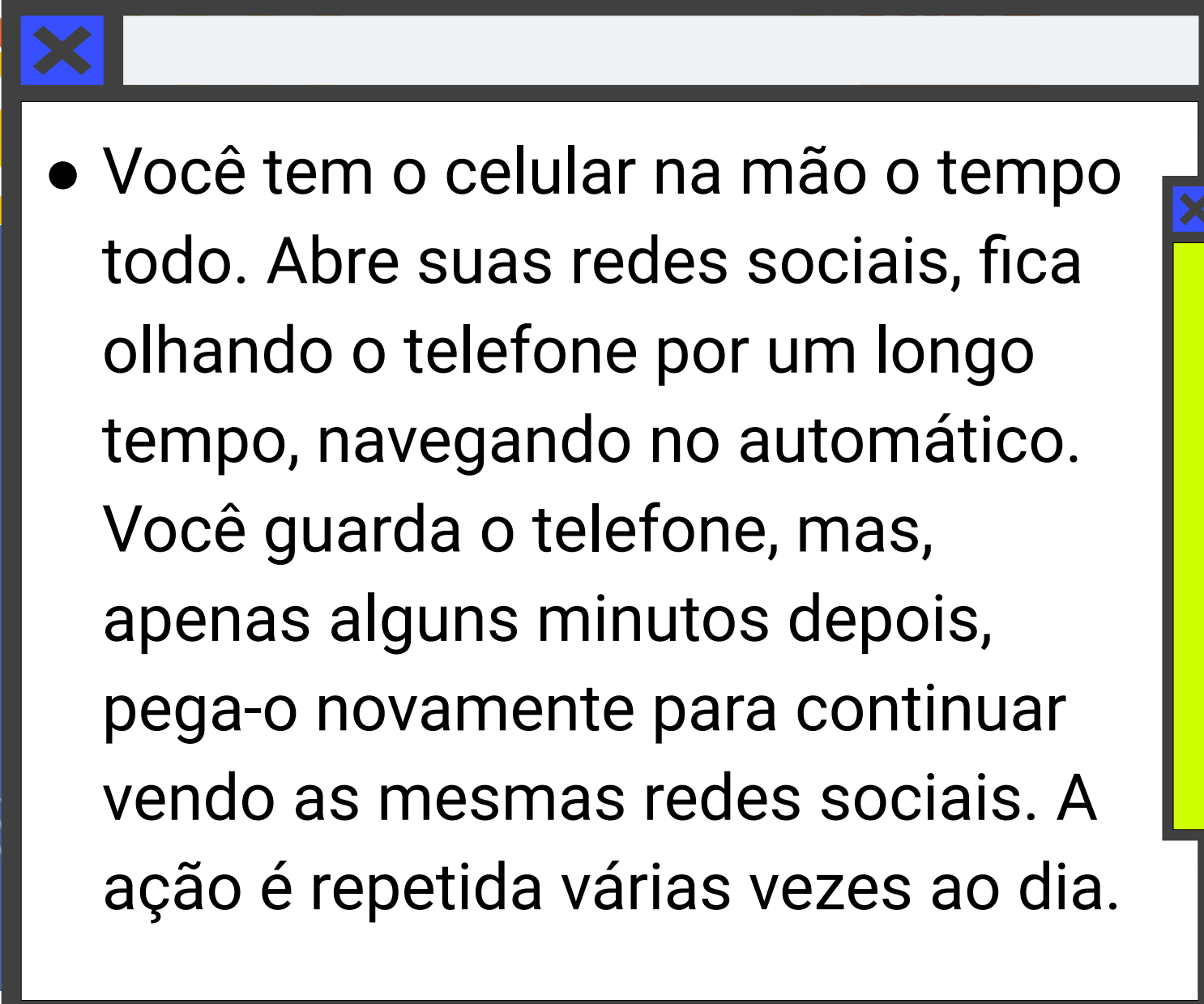
COMO DEFINIR O USO EXAGERADO
SE CADA VEZ MAIS AS TECNOLOGIAS
SÃO MÓVEIS E ATÉ VESTÍVEIS?

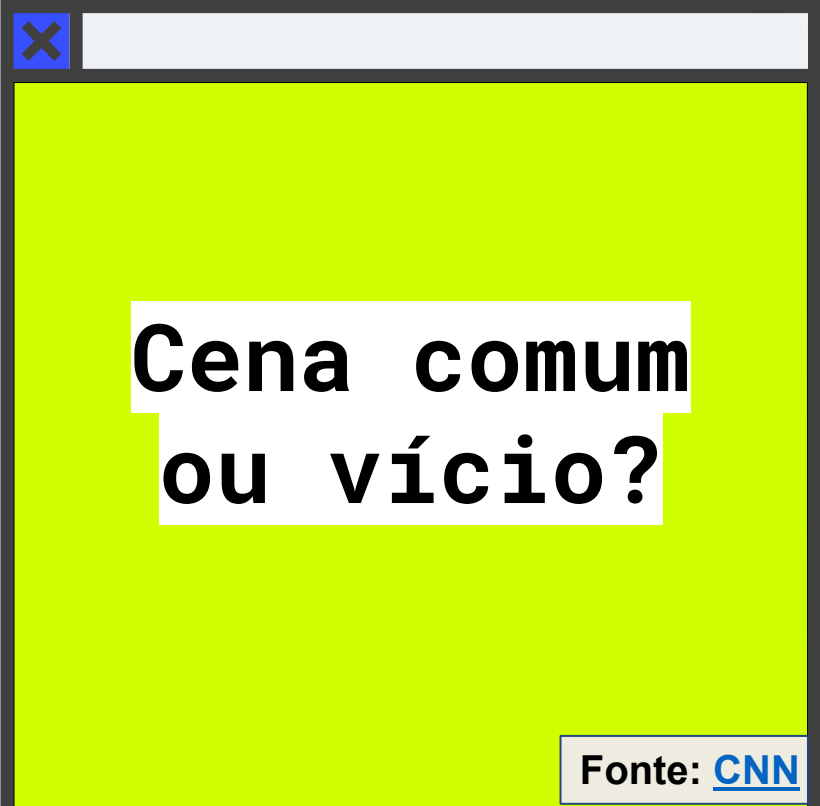
USO EXCESSIVO - O QUE É



O USO EXCESSIVO DA INTERNET SE CARACTERIZA POR, ALÉM DE UM USO PROLONGADO, UMA AUSÊNCIA DE CONTROLE DO USO DE JOGOS E DISPOSITIVOS MÓVEIS



- 
- 
- Você tem o celular na mão o tempo todo. Abre suas redes sociais, fica olhando o telefone por um longo tempo, navegando no automático. Você guarda o telefone, mas, apenas alguns minutos depois, pega-o novamente para continuar vendo as mesmas redes sociais. A ação é repetida várias vezes ao dia.



**Cena comum
ou vício?**

Fonte: [CNN](#)



ATENÇÃO AOS ALERTAS!



Segundo o médico entrevistado Mitch Prinstein: “Quando a pessoa não consegue controlar o uso, ou o uso ocupa grande parte da vida, causa estresse e problemas no trabalho, na escola ou na saúde mental, é importante estar alerta”

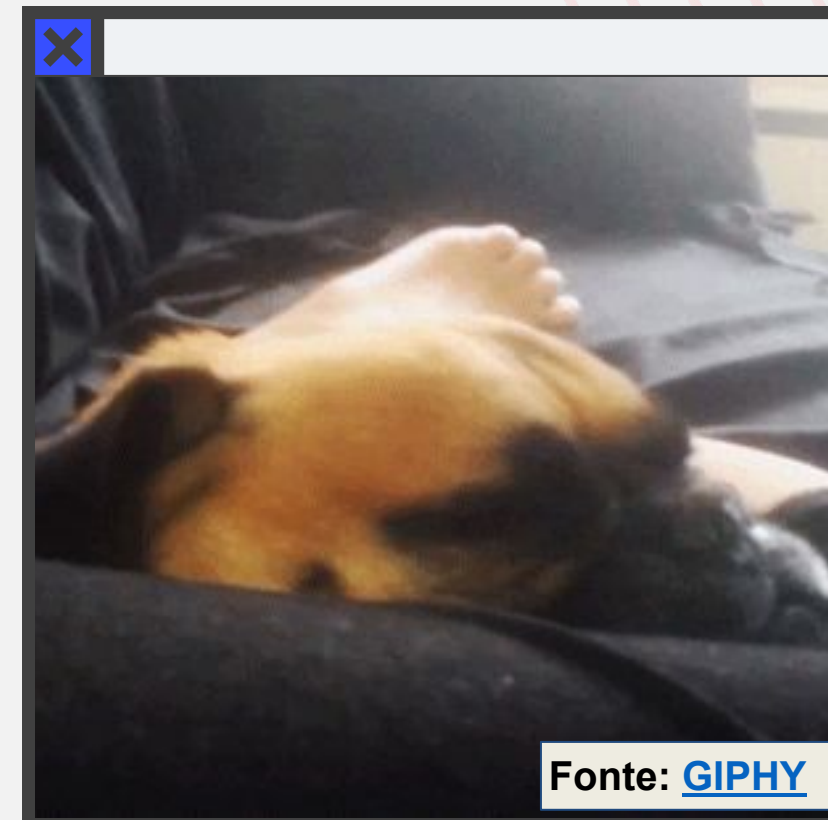
Fonte: [CNN](#)



**“Carência por like
está quimicamente
relacionada ao vício,
alerta especialista”**

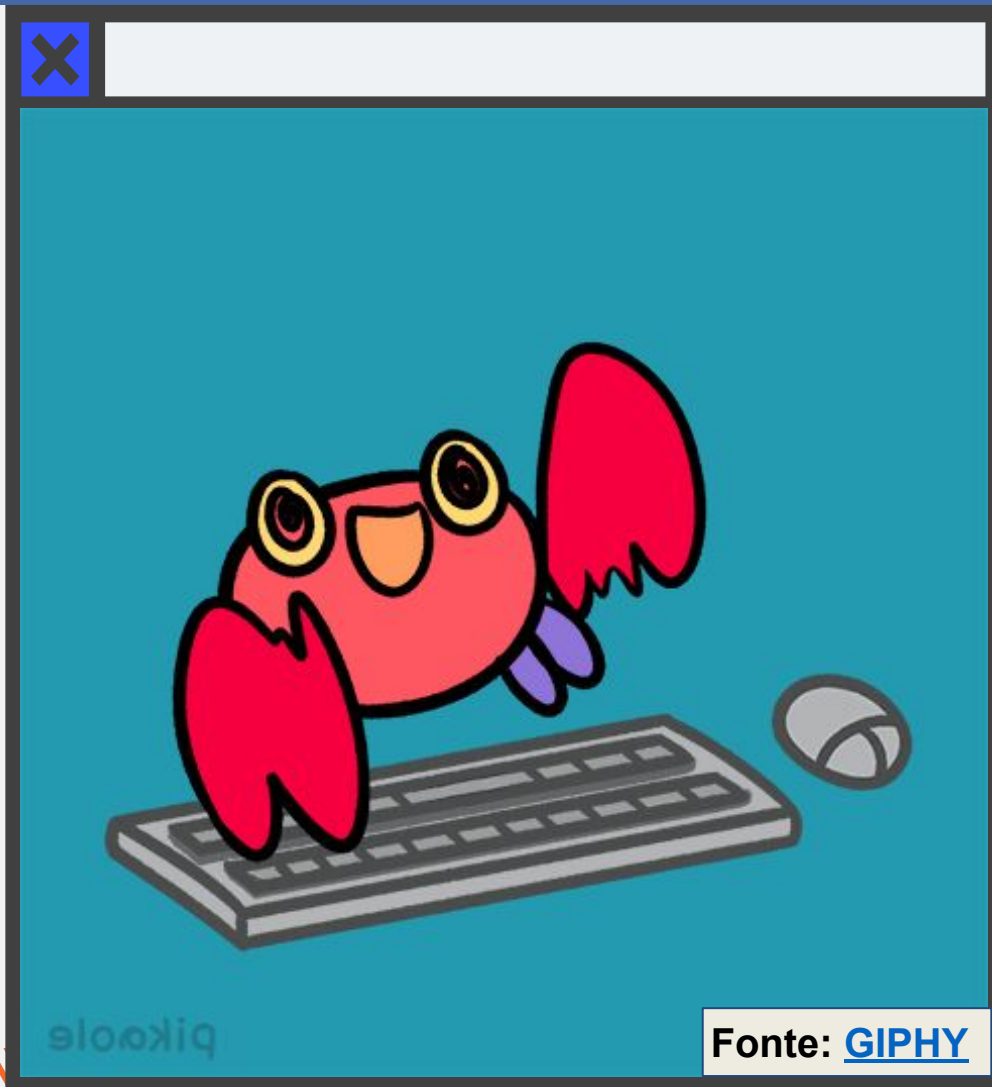


- Gastar tempo excessivo usando ou verificando redes/jogos
- Focar neles de uma maneira que interfira com muita frequência na vida cotidiana
- Dificuldade em usar as redes/jogos por curtos períodos
- Desejo compulsivo de entrar em uma rede/jogar



- Irritabilidade ou raiva quando é incapaz de acessar
- Sentimentos de solidão, baixa autoestima e raiva por não poder usar as redes ou jogar
- Capacidade limitada de pensar profundamente ou criativamente

WELL
PALES
TRAFonte: [GIPHY](#)



- Quando a pessoa não consegue controlar o uso, ou o uso ocupa grande parte da vida, causa estresse e problemas no trabalho, na escola ou na saúde mental, é importante estar **alerta**.



PARA LER E REFLETIR



A SBP | Rede de Pediatria | Dpto. Científicos | Grupos de Trabalho | Serviços e Cursos | Defesa da Pediatria | Notícias da Pediatria

- Entre as principais orientações atualizadas pelo novo Manual de Orientação da SBP, destacam-se:
- Evitar a exposição de crianças menores de dois anos às telas, mesmo que passivamente;
- Limitar o tempo de telas ao máximo de uma hora por dia, sempre com supervisão para crianças com idades entre dois e cinco anos;
- Limitar o tempo de telas ao máximo de uma ou duas horas por dia, sempre com supervisão para crianças com idades entre seis e 10 anos;
- Limitar o tempo de telas e jogos de videogames a duas ou três horas por dia, sempre com supervisão; nunca “virar a noite” jogando para adolescentes com idades entre 11 e 18 anos;
- Para todas as idades: nada de telas durante as refeições e desconectar uma a duas horas antes de dormir;
- Oferecer como alternativas: atividades esportivas, exercícios ao ar livre ou em contato direto com a natureza, sempre com supervisão responsável;
- Criar regras saudáveis para o uso de equipamentos e aplicativos digitais, além das regras de segurança, senhas e filtros apropriados para toda família, incluindo momentos de desconexão e mais convivência familiar;
- Encontros com desconhecidos online ou off-line devem ser evitados; saber com quem e onde seu filho está, e o que está jogando ou sobre conteúdos de risco transmitidos (mensagens, vídeos ou webcam), é responsabilidade legal dos pais/cuidadores;
- Conteúdos ou vídeos com teor de violência, abusos, exploração sexual, nudez, pornografia ou produções inadequadas e danosas ao desenvolvimento cerebral e mental de crianças e adolescentes, postados por cyber criminosos devem ser denunciados e retirados pelas empresas de entretenimento ou publicidade responsáveis.

Rotinas digitais familiares



Seja um exemplo positivo no uso responsável da internet.

Planeje atividades familiares que não envolvam tecnologia para balancear a rotina digital.

Promova momentos de diálogo para discutir o uso da internet e estabeleça em conjunto com os filhos acordos para este acesso.



Fonte:
GIPHY

Rotinas digitais familiares



Fonte:
GIPHY

Os mesmos cuidados que os pais têm com o que acontece fora da Internet deve ter com o que acontece nesses ambientes;

É importante primeiro dar espaço e escutar o que as crianças falam, às vezes os adultos querem logo dizer o que é certo ou não, ou emitem juízos sobre o acesso dos filhos antes de ouvir suas experiências on-line, e isso pode prejudicar a abertura para um diálogo.

Rotinas digitais familiares



Ensinar às crianças e adolescentes competências e habilidades digitais básicas, como discernimento de informações, pensamento crítico e verificação de fontes, proteção de dados pessoais, além do cuidado para manter informações pessoais privadas e proteger a intimidade online.

Rotinas digitais familiares

Também é importante avaliar se os filhos conhecem as ferramentas de segurança que a plataforma oferece, como denunciar, restringir contatos ou conteúdos, se sabem o que fazer diante de riscos como suspeita de aliciamento, cyberbullying ou outras violências.



Rotinas digitais familiares

Conscientizar os filhos sobre a importância de serem respeitosos e responsáveis em suas interações online, evitando o cyberbullying, o discurso de ódio e outras formas de comportamento prejudicial.



Rotinas digitais familiares

Orientar sobre a falsa sensação de anonimato e sobre as consequências de situações de violência, é um ponto de atenção para entender a Internet como um espaço de direitos e deveres.





- Reconhecer o problema;
- Estabelecer limites de tempo;
- Priorizar atividades;
- Desativar notificações;
- Fazer pausas programadas;
- Identificar atividades offline que a criança ou adolescente goste;
- Atenção em relação ao tédio;
- Buscar ajuda se necessário;



pikole

Fonte: [GIPHY](https://giphy.com)

CONTROLE PARENTAL NAS PLATAFORMAS

MEDIAÇÃO PARENTAL - DÚVIDAS FREQUENTES

INTERNET NÃO É BABÁ ELETRÔNICA!



Olhar Digital > Vídeos > Entenda por que 13 anos é a idade mínima para usar o WhatsApp

VÍDEOS

Entenda por que 13 anos é a idade mínima para usar o WhatsApp

Roseli Andrion | ⌚ 26/06/2020 23h10, atualizada em 27/06/2020 22h00

Lucas Schroeder, da CNN
em São Paulo

18/10/2022 às 11:39 | Atualizado 19/10/2022 às 10:53

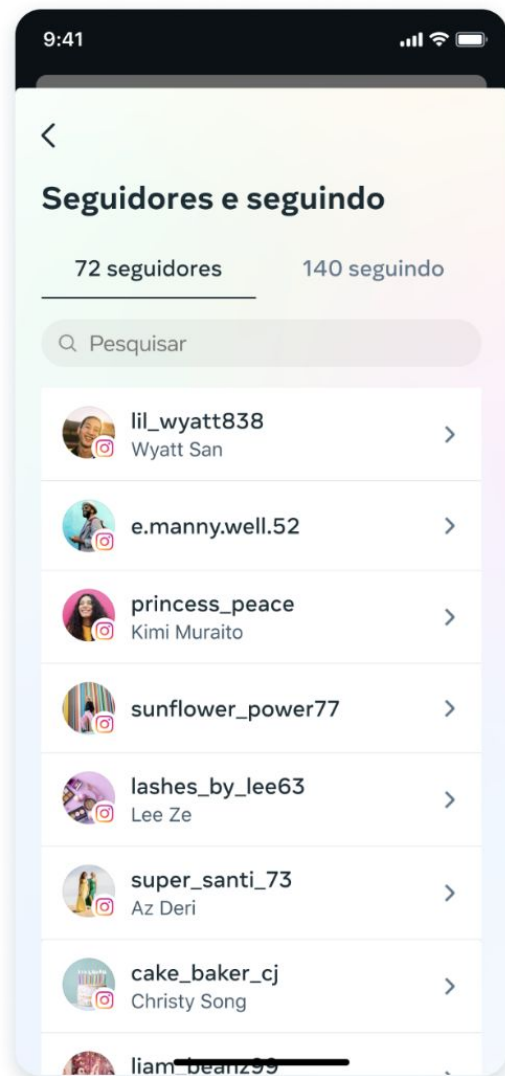
Compartilhe:



ouvir notícia



O [Instagram](#) anunciou, na última quinta-feira (13), que vai expandir os testes de verificação de idade dos usuários para outros países, incluindo Índia e [Brasil](#). Atualmente, a plataforma exige a idade mínima de 13 anos para cadastro.



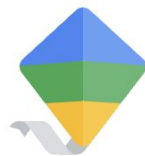
Veja quem os filhos seguem e saiba quem segue eles



Ajude a desenvolver habilidades de gerenciamento de tempo



Receba uma notificação quando seu filho adolescente precisar de suporte



Reforce a proteção da sua família on-line

No Family Link, você decide o que é melhor para sua família. Com ferramentas fáceis de usar, você pode ver por quanto tempo a criança está usando o dispositivo, compartilhar a localização e gerenciar a privacidade, entre outras opções.

Defina regras para o ambiente digital

Defina limites de tempo de uso

Defina o tempo de uso mais adequado para a criança. No Family Link, você pode definir uma hora de dormir no dispositivo e limites de uso de apps para ajudar a criança a ter uma rotina equilibrada.

Ofereça conteúdo adequado à faixa etária

Defina regras para o ambiente digital

Defina limites de tempo de uso

Ofereça conteúdo adequado à faixa etária

Aprove ou bloqueie apps que a criança quer usar. No Family Link, também é possível escolher se a criança vai usar a experiência supervisionada do YouTube ou o YouTube Kids.

Conexão em qualquer lugar

Veja onde a criança está

É bom poder encontrar a criança quando ela está na rua. Com o Family Link, você pode localizar pessoas em um mapa quando elas estão com o dispositivo.

Receba notificações e alertas



Gerencie e proteja a conta da criança

Proteja a privacidade da criança

Com o gerenciamento de permissões no Family Link, você pode fazer escolhas relevantes relacionadas aos dados da criança. É possível ver e gerenciar permissões de sites e extensões acessados pelo Chrome e de apps instalados no dispositivo da criança.

Proteja a conta da criança



Mantendo o TikTok adequado para todas as idades

A Sincronização Familiar permite que você personalize as configurações do TikTok do seu filho adolescente para uma experiência mais segura.



Defina um limite para o tempo que seu filho adolescente pode assistir aos vídeos



Limite quem pode enviar mensagens para seus familiares



Gerencie as configurações de privacidade e segurança do seu filho adolescente



Escolha se o seu filho adolescente pode ter uma conta privada ou pública

Continuar

O que é o Pareamento familiar?

O Pareamento familiar no TikTok permite que pais e adolescentes personalizem suas configurações de segurança com base nas necessidades individuais. Os pais podem vincular a própria conta do TikTok à conta dos filhos e definir o controle dos pais, incluindo:

Tempo de tela diário

- Você pode definir quanto tempo seu filho pode passar no TikTok por dia.
- Você pode definir o limite de tempo de tela diretamente na sua conta.
- Você pode definir um limite de tempo de tela para todos os dispositivos do seu filho.

Saiba mais sobre o [tempo de tela no TikTok](#).

Modo restrito

- Restrinja a exposição a conteúdos que podem não ser apropriados ou adequados para adolescentes.

Pesquisa

- Decida se seu filho pode pesquisar vídeos, hashtags ou LIVES no TikTok.

Capacidade de descoberta

- Decida se a conta do seu filho será [privada](#) ou [pública](#). Com a conta privada, seu filho pode escolher quem o segue e vê o conteúdo que ele publica.

Sugerir a conta a outros

- Decida se a conta do seu filho pode ser recomendada a outras pessoas.

Saiba mais sobre [contas sugeridas no TikTok](#).

Mensagens diretas

- Restrinja quem pode enviar mensagens ao seu filho, ou desative as mensagens diretas.

Lembre-se:

- As mensagens diretas no TikTok estão disponíveis apenas para titulares de contas registradas com mais de 16 anos de idade.
- As mensagens diretas ficam desativadas automaticamente para contas de usuários entre 13 e 15 anos.

Saiba mais sobre as [mensagens diretas no TikTok](#).

Vídeos curtidos

- Decida quem pode ver os vídeos que seu filho curtiu.

Comentários

- Decida quem pode comentar nos vídeos do seu filho.

Observação: os controles do Pareamento familiar estão disponíveis apenas no app do TikTok para dispositivos móveis. Não estão disponíveis para navegadores em dispositivos móveis e desktop. Se o seu filho acessa o TikTok no navegador (além do app para dispositivos móveis), use o controle de pais disponível nos navegadores em dispositivos móveis e desktop juntamente com as opções oferecidas pelo TikTok.

Apple



Criar um grupo familiar

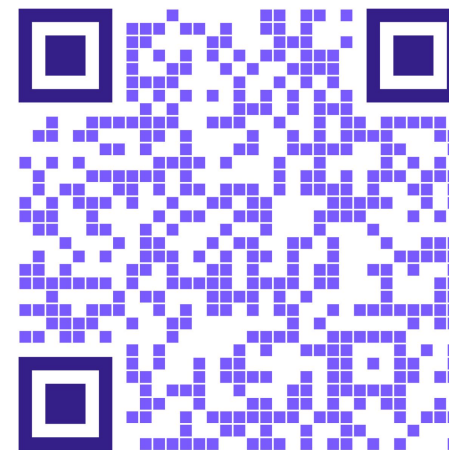
Um adulto da família, o organizador da família, pode configurar o Compartilhamento Familiar para o grupo usando um iPhone, iPad, ou Mac. Se o compartilhamento de compras estiver ativado, o organizador da família pagará as compras dos membros da família e deverá ter um método de pagamento válido registrado.³

No iPhone ou iPad

1. Acesse Ajustes.
2. Toque em seu nome.
3. Toque em Compartilhamento Familiar > Configurar Família.



4. Siga as instruções na tela para configurar a família e convidar familiares.



SCAN ME



Configure um iPhone ou iPad para uma criança nos Ajustes

Se você não tiver iniciado a sessão na conta de uma criança durante a configuração, faça o seguinte:

1. Abra Ajustes .
2. Toque em "Iniciar sessão no iPhone".
3. Execute uma das seguintes ações:
 - *Iniciar a sessão com um iPhone ou iPad por perto:* toque em "Use Outro Dispositivo Apple" e siga as instruções na tela. Se já houver uma criança no grupo familiar, toque no nome dela e toque em Começar. Se você precisar criar um novo ID Apple para uma criança, toque em "Criar Nova Conta de Criança".
 - *Iniciar a sessão com um endereço de e-mail ou número de telefone e senha:* toque em "Iniciar Sessão Manualmente" e toque em "Iniciar a sessão para uma criança da minha Família".
4. Continue seguindo as instruções na tela para completar a configuração.

Fonte: [Apple](#)

Sobre a Segurança de Comunicação no dispositivo Apple do seu filho

Se seus filhos receberem ou tentarem enviar fotos ou vídeos que possam conter nudez, a Segurança de Comunicação os avisará, lhes dará opções para se manterem seguros e fornecerá recursos úteis.

A Segurança de Comunicação ajuda a proteger seu filho de visualizar ou compartilhar fotos ou vídeos que contenham nudez.

- Se a Segurança de Comunicação detectar que uma criança recebe ou está tentando enviar esse tipo de foto ou vídeo, ela desfocará a foto ou o vídeo antes que seu filho possa visualizá-lo em seu dispositivo.
- A Segurança de Comunicação também fornece orientação e recursos adequados à idade para ajudá-los a fazer uma escolha segura, incluindo a escolha de entrar em contato com alguém em quem confiam.

A Segurança de Comunicação usa o aprendizado de máquina no dispositivo para analisar anexos de fotos e vídeos e identificar se uma foto ou vídeo parece conter nudez. Como as fotos e vídeos são analisados no dispositivo do seu filho, a Apple não recebe uma indicação de que a nudez foi detectada e não obtém acesso às fotos ou vídeos como resultado.



Fonte: [Apple](#)

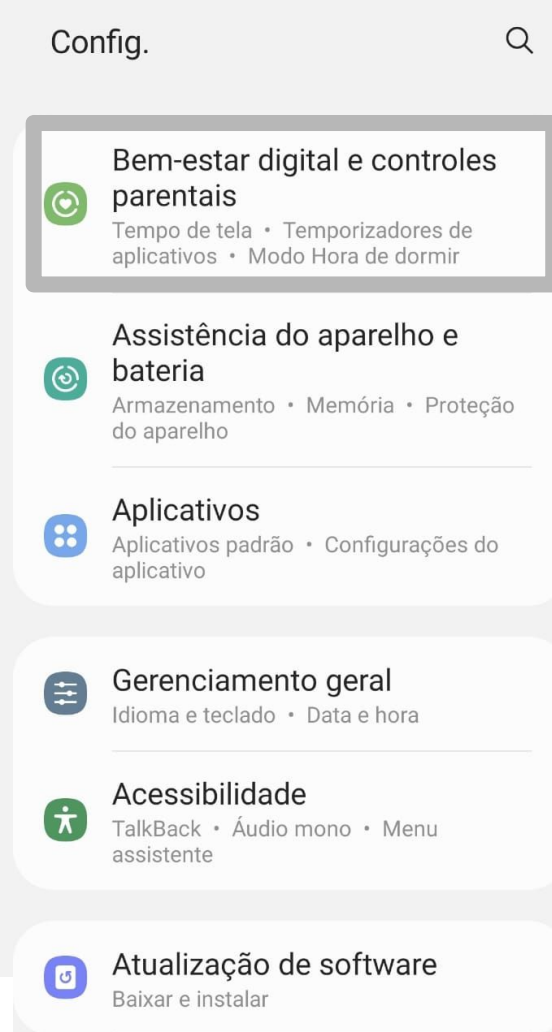
FERRAMENTAS DE BEM-ESTAR



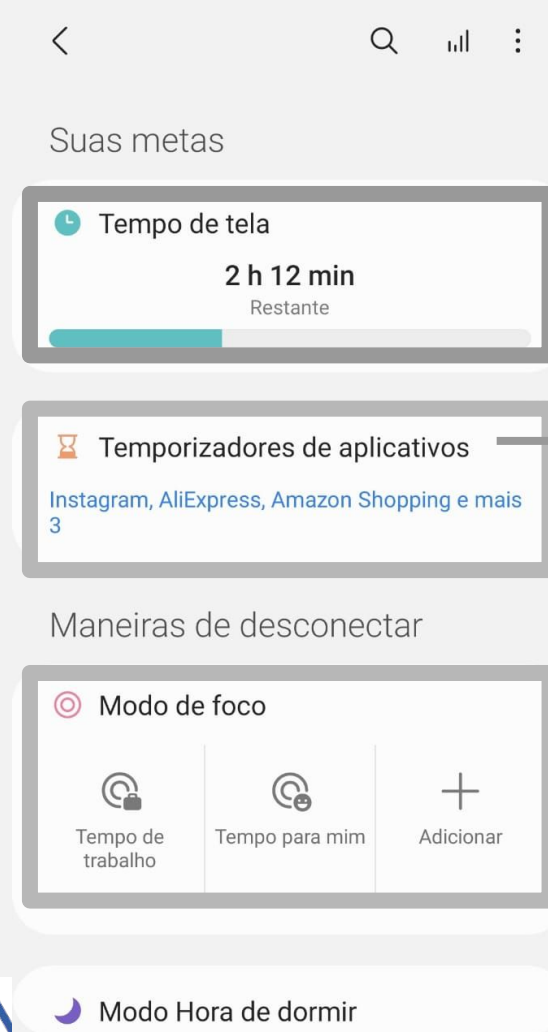
SISTEMA ANDROID

(SAMSUNG, MOTOROLA, LG,
XIAOMI)

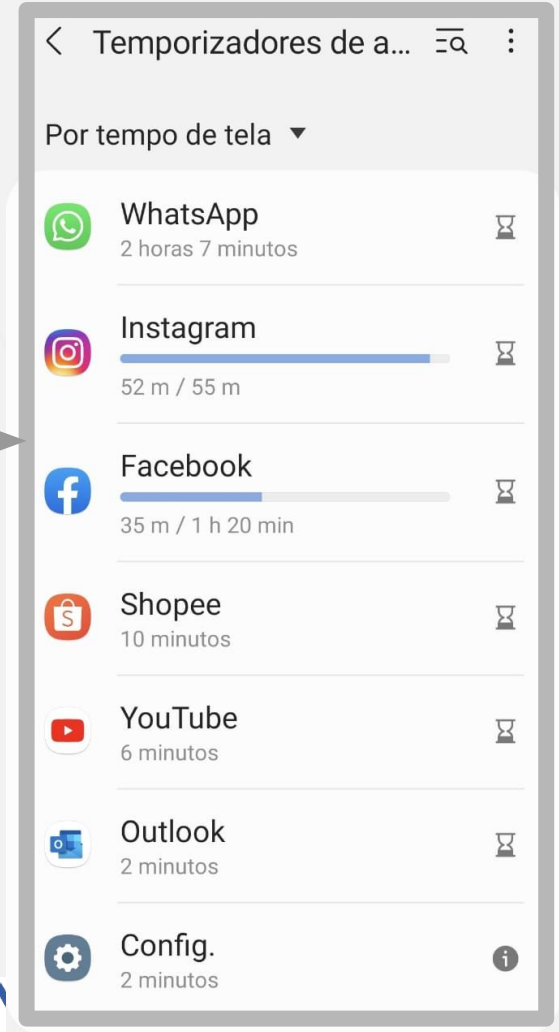
PASSO 1



PASSO 2



PASSO 3



Como eu habilito as Restrições da Conta?

Em um computador

- Faça login na conta (se você não conseguir acessar a conta, [clique aqui](#))
- Clique no ícone de ferramenta localizado no canto superior direito do site
- Selecione a opção **Configurações** indicada pelo ícone de ferramenta
- Selecione a opção **Privacidade**
- Na seção **Restrições de Conta**, clique no botão de alternar para ativar as Restrições de Conta
- O botão de alternar irá ficar verde e a seguinte mensagem irá aparecer "A Restrição de Conta está atualmente ativa".
- Se você quiser desativar as Restrições de Conta, basta clicar no botão de alternar novamente.

Nota: Se a conta tiver um PIN habilitado, ele será necessário para ajustar as configurações de Restrição de Conta. Para mais informações, leia [este artigo de ajuda](#) com informações gerais sobre o PIN dos responsáveis.

Em um dispositivo móvel

- Inicie a sessão na conta pelo aplicativo (se você não conseguir acessar a conta, [clique aqui](#))
- Clique no botão **Mais** indicado com três pontos localizado no canto inferior direito da página
- Selecione a opção de **configurações**
- Selecione **Privacidade** no menu
- Na seção de **Restrições da conta**, clique no botão de alternância para ativar as restrições de conta
- O botão de alternar irá ficar verde e a seguinte mensagem irá aparecer "A Restrição de Conta está atualmente ativa"

Fonte: [Roblox](#)

Como configuro as Experiências Permitidas?

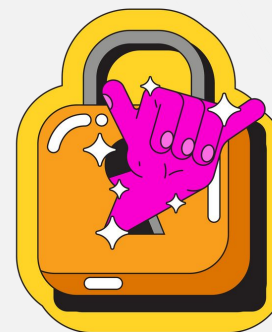
Em um computador

- Faça login na conta (caso não consiga acessar a conta, [clique aqui](#))
- Clique no ícone de engrenagem localizado no canto superior direito do site
- Selecione a opção **Configurações** indicada pelo ícone de engrenagem
- Você deve ter um PIN do Responsável configurado para configurar este recurso
 - Aqui estão as etapas para [configurar o PIN do Responsável](#)
- Selecione a opção **Controles dos Responsáveis**
- Na seção **Experiências Permitidas**, selecione o nível mais alto de experiências que você deseja que a conta possa participar
- Uma vez selecionado, uma mensagem verde será exibida "Salvo com sucesso!"

Observação: se a conta tiver ativada as Restrições de conta, a conta será restrita apenas ao conteúdo de todas as idades e desativará as Experiências permitidas. A configuração Restrições de Conta precisa ser desativada antes que as Experiências permitidas possam ser ajustadas. Para obter mais informações, leia o [artigo de ajuda sobre restrições de conta](#).

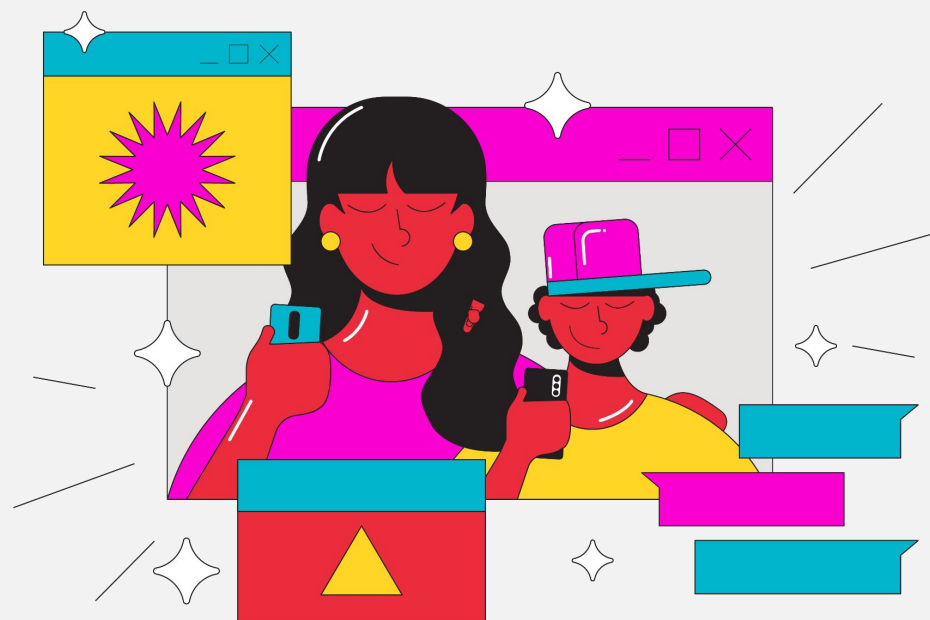
Em um dispositivo móvel

- Faça login na conta no aplicativo (caso não consiga acessar a conta, [clique aqui](#))
- Clique no botão **Mais** indicado com três pontos localizados no canto inferior direito da página
- No menu pop-up, selecione a opção **Configurações**
- Você deve ter um PIN do Responsável configurado para configurar este recurso
 - Aqui estão as etapas para [configurar o PIN do Responsável](#)
- Selecione **Controles dos Responsáveis** no menu do lado esquerdo da tela
- Na seção **Experiências Permitidas**, selecione o nível mais alto de experiências que você deseja que a conta possa participar
- Uma vez selecionado, uma mensagem verde será exibida "Salvo com sucesso!"



Fonte: [Roblox](#)

PILARES PARA UMA APROPRIAÇÃO SAUDÁVEL



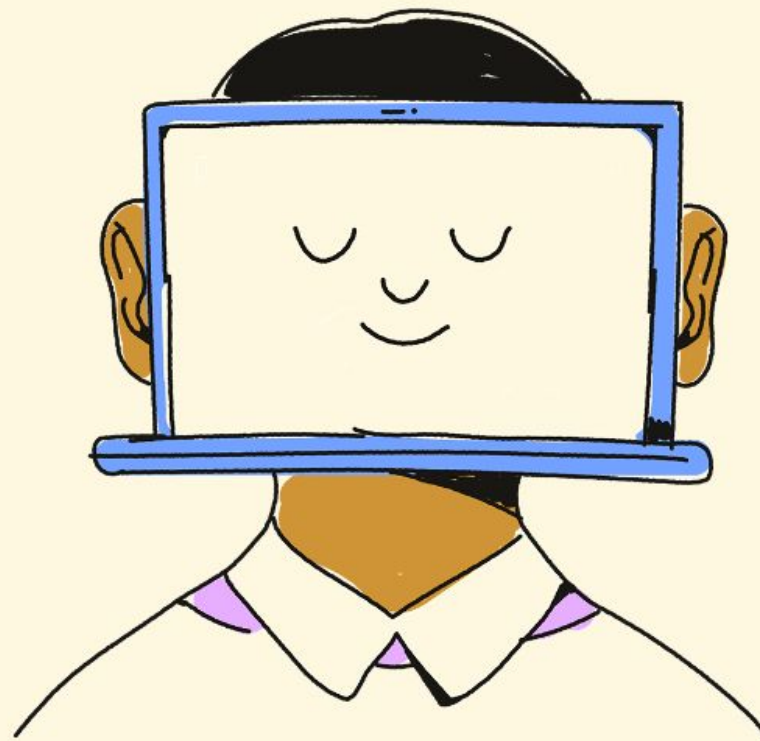
- Avaliar a maturidade das crianças;
- Desenvolver noções básicas de segurança e privacidade;
- Estimular o controle do tempo;
- Filtrar a qualidade dos conteúdos;
- Selecionar as interações durante o uso das redes sociais



PARA INSPIRAR: A INTERNET QUE A GENTE FAZ

WEB
PALESTRA

Uma jornada
para
repensarmos o
nosso bem-estar
online (e
transformarmos
essa conversa
em ação!).





PARA INSPIRAR: DIGITAL SEM PRESSÃO

WEB
PALES
TRA

#digital sem pressão

UM GUIA PARA TE AJUDAR A TER UMA EXPERIÊNCIA
POSITIVA, INSPIRADORA E EQUILIBRADA NO INSTAGRAM



REFERÊNCIAS



NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR (NIC.BR). [ed.]. Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2022. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2023. Disponível em: <<https://cetic.br/pt/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2022>>. Acesso em: 18 de setembro de 2024

SAFERNET BRASIL; CONTENTE; VITA ALERE. A Internet que a gente . Disponível em: <<https://ainternetqueagentefaz.org.br/>>. Acesso em: 18 de setembro de 2024

SAFERNET BRASIL; INSTAGRAM: Digital sem pressão. Guia para te ajudar a ter uma experiência mais positiva, equilibrada e inspiradora no Instagram. Disponível em: <<https://digitalsempressao.org.br/index.html>>. Acesso em: 18 de setembro de 2024

SAFERNET BRASIL; GOVERNO DO REINO UNIDO. Caderno da Disciplina Cidadania Digital. Disponível em: <https://bit.ly/caderno-cidadania-digital>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de Orientação Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (gestão 2022-2024). MENOS TELAS, MAIS SAÚDE, Nº 163, 13 de Agosto de 2024. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO_MenosTelas_MaisSaude-Atualizacao.pdf>. Acesso em: 18 de setembro de 2024





Bianca Orrico
Psicóloga
Safernet Brasil



biancaorrico@safernet.org.br

cidadaniadigital.org.br



E-mail
dap@safernet.org.br



Site
safernet.org.br



Instagram
[@safernetbr](https://www.instagram.com/safernetbr)



Tiktok
[@safernetbr](https://www.tiktok.com/@safernetbr)

