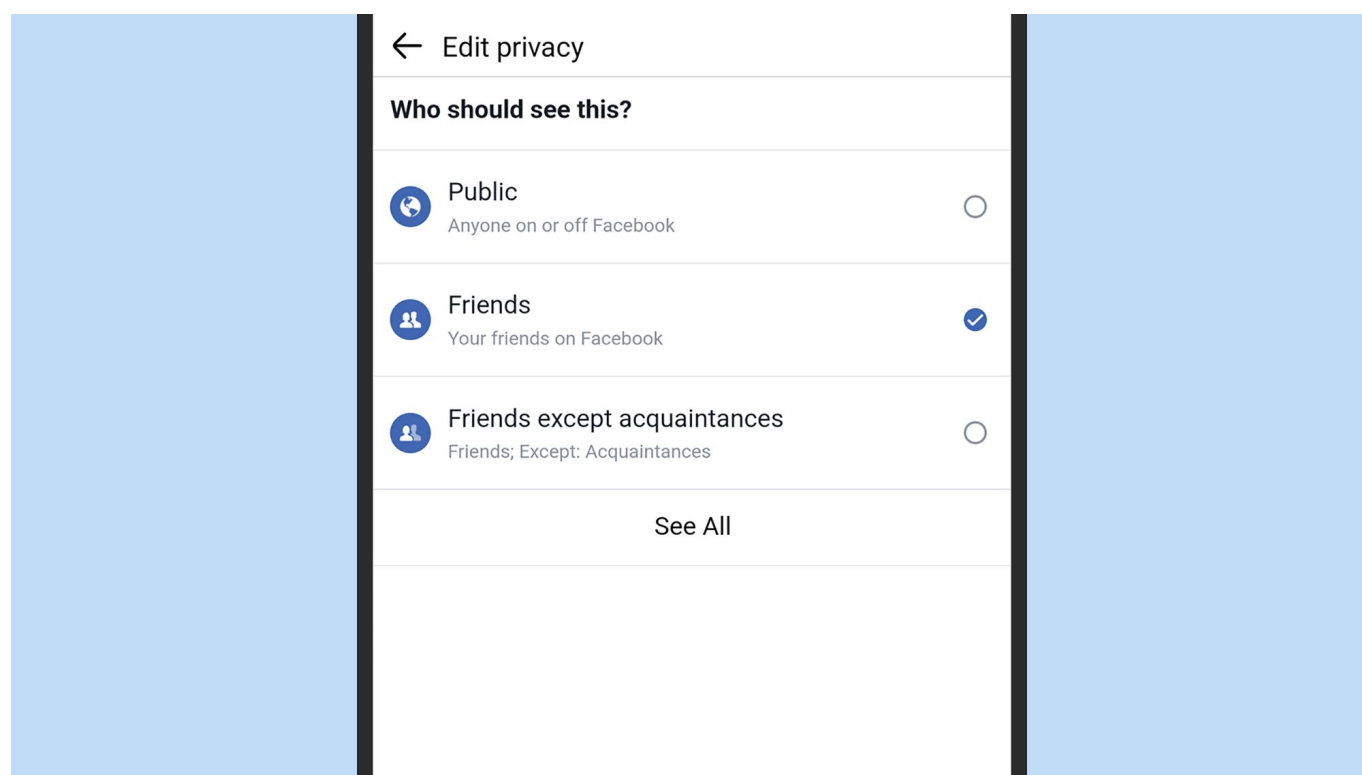


Mesmo quando estiver nas redes sociais, você pode não sentir vontade de ser particularmente sociável - mesmo com familiares e amigos de quem você realmente gosta. Talvez você não queira que os pais (ou filhos) bisbilhotem suas atividades. Talvez você prefira não ter amigos de escola há muito perdidos procurando por você. Ou talvez você apenas queira manter um espaço online separado de sua vida offline.

Por essas e quaisquer outras razões, você pode tornar seus perfis de mídia social menos detectáveis do que seriam de outra forma. As grandes redes dão a você controle sobre quem pode e quem não pode encontrá-lo, então é menos provável que você apareça no feed de “pessoas que você talvez conheça” de seu tio ou vizinho da mesma rua. Aqui estão algumas dicas para se tornar menos encontrável no Facebook, Instagram e outros sites de mídia social.



A maioria das redes sociais oferece opções de visibilidade.
Crédito: Lifehacker

De modo geral, existem algumas regras que você pode seguir em qualquer plataforma social em que esteja - embora, obviamente, você precise trabalhar de acordo com as políticas da plataforma sobre verificação de ID de usuário. Primeiro, ao se inscrever, forneça o mínimo de informações pessoais precisas que puder: você pode querer usar um nome alternativo, por exemplo, e uma foto de perfil alternativa que seja algo diferente do seu rosto.



As redes sociais geralmente sugerem conexões com base em quem está em seus contatos telefônicos; portanto, se você puder evitar fornecer seu número de telefone, faça-o (ou use um número alternativo, se tiver um). É quase certo que você precisará fornecer um endereço de e-mail, mas pode inserir um secundário que ninguém mais possui ou usar um dos muitos serviços gravadores de endereço de e-mail que estão disponíveis agora (como o Hide my Email da Apple).

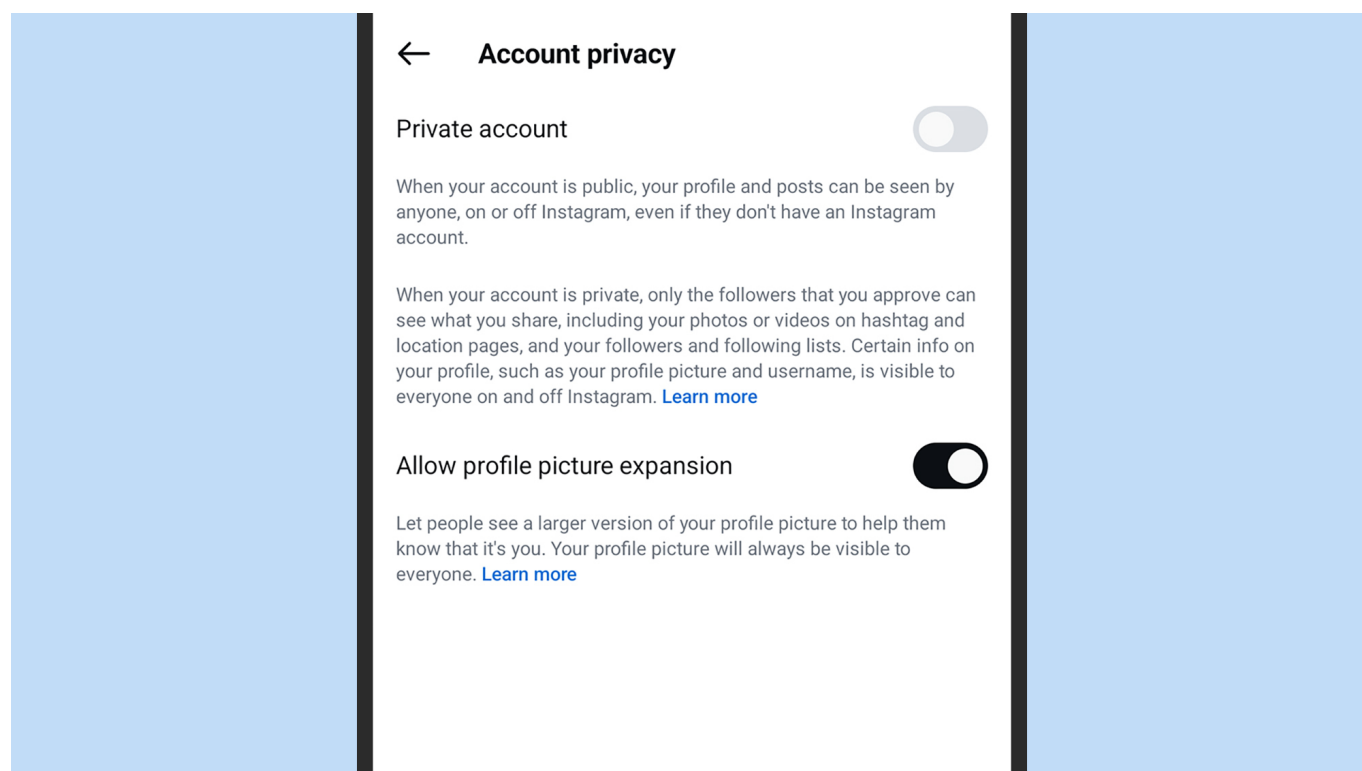
Recuse qualquer solicitação para encontrar conexões e contatos ao se inscrever e não dê permissão ao aplicativo para verificar as [listas](#) de contatos do seu telefone. Se tiver que escolher um identificador, evite seu nome verdadeiro ou qualquer coisa que possa identificá-lo. Além do mais, na maioria das redes, não há nada que o impeça de criar uma segunda conta, se desejar. Se você já possui uma conta “real”, adicione uma conta extra com diferentes dados pessoais que você pode usar no nível mais baixo.

O que você vai ler:



- [Como ficar escondido no Instagram](#)
- [Como ficar escondido no X \(antigo Twitter\)](#)
- [Como ficar escondido no Facebook](#)

Como ficar escondido no Instagram





Você pode tornar sua conta do Instagram privada.

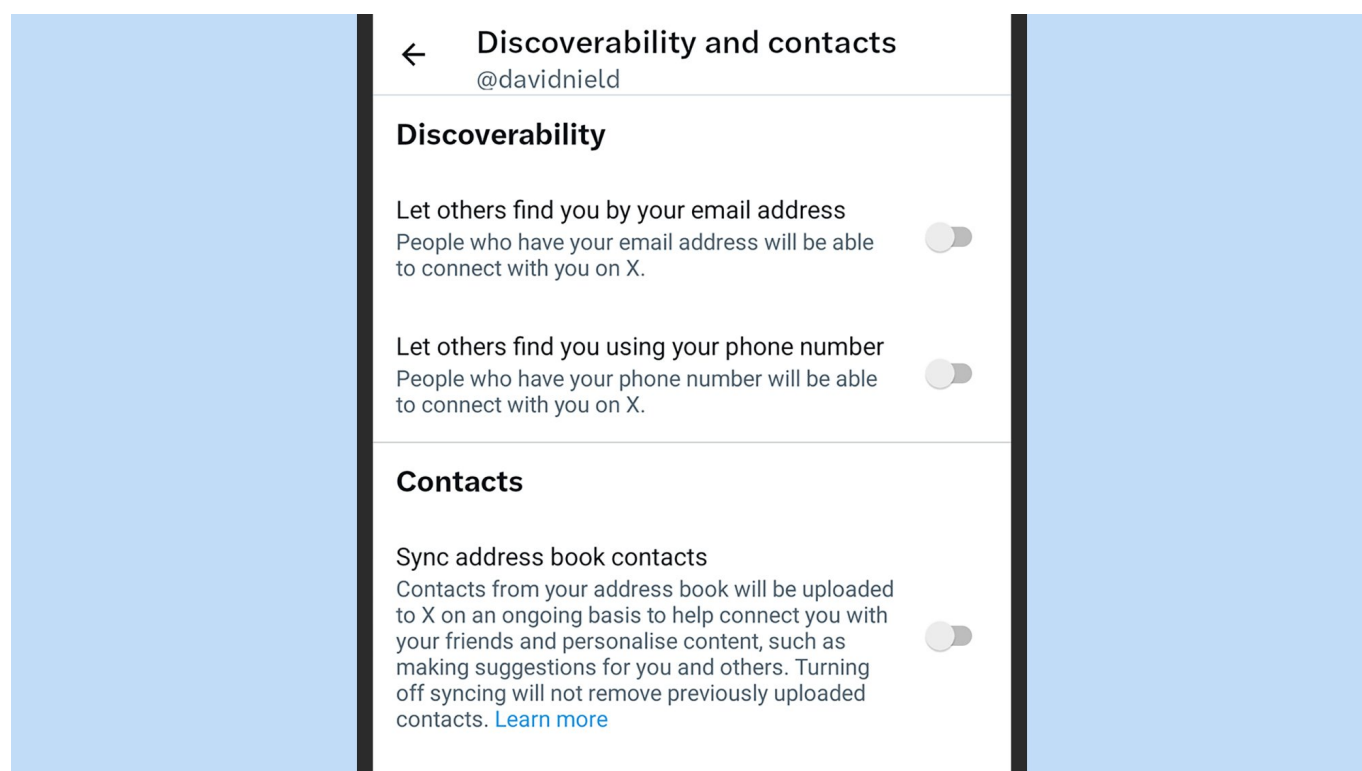
Crédito: Lifehacker

É claro que você pode tornar seu Instagram privado – para que nenhuma outra pessoa possa ver suas postagens, a menos que você aprove a solicitação de conexão. Você pode escolher a opção privada durante a configuração da conta ou alternar para ela posteriormente no aplicativo, alternando para a guia do seu perfil, tocando no botão de menu (três linhas, canto superior direito) e escolhendo **Privacidade da conta > Conta privada**.

Na mesma tela há um **Permitir expansão da imagem do perfil** interruptor de alternância: desative-o para evitar que outros usuários vejam mais de perto sua foto de perfil. De volta ao menu principal, você pode escolher **Tags e menções** para controlar quem mais tem permissão para marcar e mencionar você na plataforma. Você pode desativar isso totalmente, restringi-lo apenas às pessoas que você segue e ativar a revisão manual de tags, se desejar.

Há outra opção para falar, mas não está nos [aplicativos](#) móveis – você precisa acessar o Instagram na web para encontrá-la. Clique **Perfil** > **Editar perfil** você encontrará uma chave seletora chamada **Mostrar sugestões de contas em perfis**. Desative esta opção e outras contas não serão recomendadas no seu perfil, e você também não será recomendado no perfil de mais ninguém.

Como ficar escondido no X (antigo Twitter)





X oferece muitas opções de descoberta.

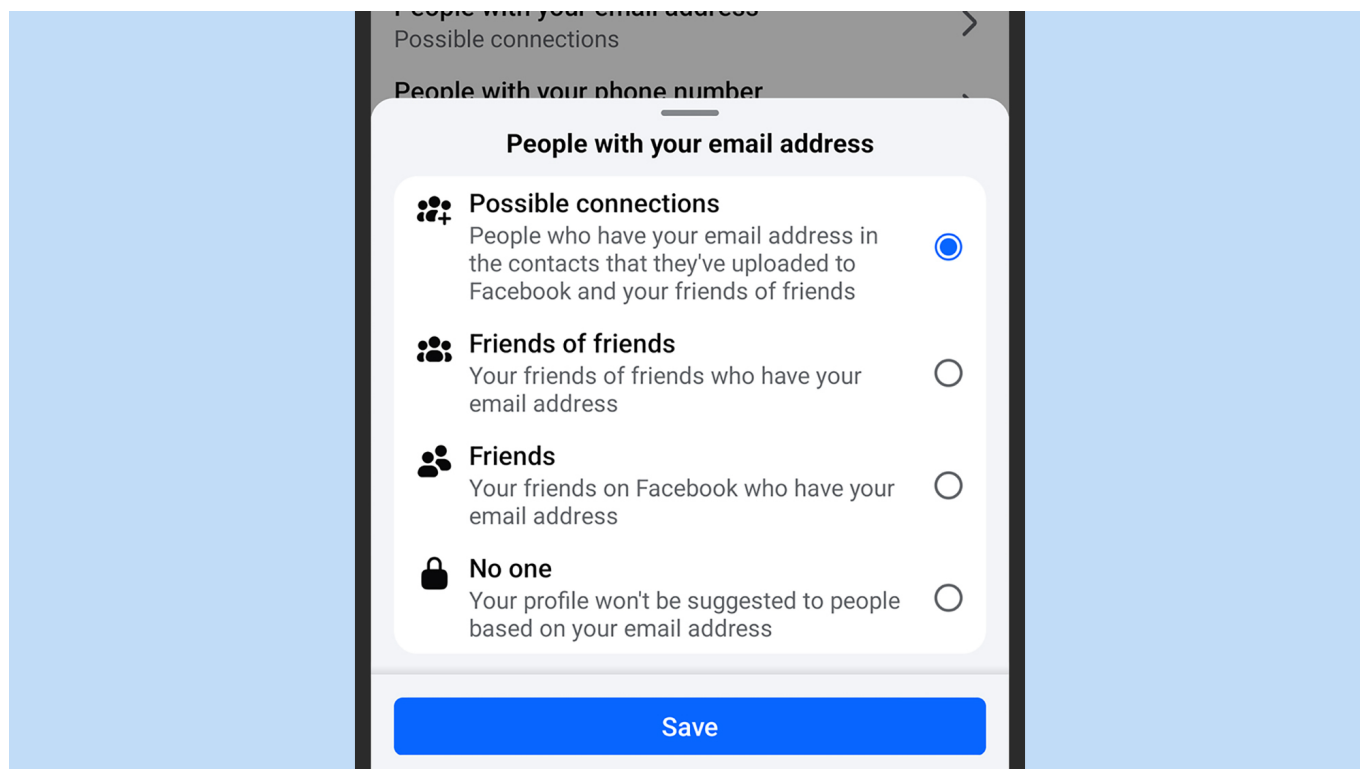
Crédito: Lifehacker

Desde a última vez que escrevemos sobre como impedir que as pessoas encontrem você no Twitter, o site mudou seu nome para X e Elon Musk começou a comandar o programa - mas muitas das mesmas configurações ainda estão em vigor. Tal como acontece com o Instagram, você pode tornar seu perfil privado (somente para conexões aprovadas). Isso pode ser feito durante a configuração ou por meio do aplicativo, tocando na foto do seu perfil (canto superior esquerdo) e, em seguida, **Configurações e suporte > Configurações e privacidade > Privacidade e segurança > Público e marcação > Proteja suas postagens.**

Do **Privacidade e segurança** menu você também pode escolher **Descoberta e contatos**. Existem três recursos principais que você pode desativar na próxima tela: permitir que outras pessoas encontrem você por meio do seu endereço de e-mail, permitir que outras pessoas o encontrem por meio do seu número de telefone e sincronizar seus contatos telefônicos com o X para sugerir conexões. Desative todos eles e será muito mais difícil encontrá-los.

Também é uma boa ideia entrar **Mensagens diretas de Privacidade e segurança** configure tudo aqui como desejar. A plataforma X oferece bastante controle quando se trata de quem tem permissão para enviar mensagens e ligar para você, e você pode desativar totalmente esses recursos, se necessário. É mais um cuidado que reduz a chance de alguém com quem você não deseja falar entrar em contato.

Como ficar escondido no Facebook



O Facebook permite que você escolha quem pode encontrar você na plataforma.
Crédito: Lifehacker

Você não pode tornar seu perfil do Facebook tão privado quanto no Instagram e no X, mas ainda tem opções. No aplicativo móvel, toque no botão de menu (três linhas) e escolha **Configurações e privacidade > Configurações > Como as pessoas podem encontrar e entrar em contato com você**. Há uma série de opções aqui, abrangendo o que está visível em seu perfil, quem pode enviar mensagens para você, se você aparece ou não nas pesquisas e muito mais.

Se você deseja ficar escondido das pessoas que o conhecem, use o **Pessoas com seu endereço de e-mail** e **Pessoas com seu número de telefone** opções: Aqui você pode controlar quem vê você como sugestão de amigo, desde ninguém até amigos de amigos com seus dados de contato. Há também um **Quem pode enviar solicitações de amizade para você** opção, que permite limitar as pessoas que podem tentar se conectar com você.

Além dessa página abrangente de opções de contato, você também pode ter controle granular sobre o que está visível em seu perfil (para que as pessoas possam encontrar você, mas não consigam ver suas fotos ou amigos). Toque **Detalhes do perfil e Postagens** do **Configurações** tela para bloquear as informações que você está compartilhando, para que não fiquem visíveis para ninguém que ainda não seja seu amigo.