

DESAFIOS QUE MATAM



**O GUIA QUE TODO PAI PRECISA TER
ANTES QUE SEJA TARDE**



1 DESAFIO DO PARACETAMOL



2 DESAFIO DO DESODORANTE



3 FUMAR COTONETE



4 O INVISÍVEL



**O ALGORITMO
NÃO PROTEGE
SEU FILHO.**



**A CURIOSIDADE
ABRE PORTAS
PERIGOSAS.**



**O SILÊNCIO
PODE CUSTAR
UMA VIDA.**

INVESTIGADOR CLEITON XAVIER

POLÍCIA CIVIL – MINAS GERAIS

**CRIANÇA NÃO SE TOCA.
CRIANÇA SE PROTEGE.**

Antes de Começar

Este guia foi produzido com base em dados verificados do Instituto DimiCuida, da Agência Brasil, da Sociedade Brasileira de Pediatria, da Câmara dos Deputados, de pesquisas em neurociência e de casos documentados pela imprensa nacional e internacional.

Cada número citado aqui tem fonte.
Cada orientação tem respaldo técnico.



⚠️ Você não vai encontrar teoria vazia nestas páginas. Vai encontrar o que chega nas delegacias — e o que você precisa saber antes que chegue na sua família.

— *Investigador Cleiton Xavier*

Capítulo 1 — O Tamanho do Problema que Ninguém Está Vendo



Mortes em 10 anos

Crianças e adolescentes mortos ou gravemente feridos no Brasil por desafios da internet — e isso é só o que foi documentado.



A cada 2 meses

Em média, uma criança ou adolescente brasileiro morre ou fica com sequelas graves por causa de desafios na internet. Todo bimestre. Há dez anos.



Anos — início da exposição

A faixa etária mais afetada inclui meninas cada vez mais jovens, já a partir dos oito anos, com exposição excessiva de conteúdo online.

⊗ **Abril de 2025:** Duas crianças morreram com diferença de poucos dias — Brenda Sophia Melo de Santana, 11 anos, em Pernambuco, e Sarah Raíssa Pereira, 8 anos, no Distrito Federal — ambas após inalarem desodorante aerossol seguindo um desafio que viram em rede social. As duas estavam em casa. Os pais achavam que estavam seguras.

"Às vezes os pais acham que está tudo bem, está em casa, no quarto, e não está tudo bem. Porque a criança pode estar sendo vítima de situações que ela não sabe lidar." — Profa. Leila Tardivo, Departamento de Psicologia Clínica da USP

Capítulo 2 — Por que Seu Filho é Vulnerável: A Ciência Explica

O cérebro adolescente não é defeituoso. É **incompleto**. Antes de falar dos desafios, você precisa entender por que seu filho — mesmo sendo inteligente, mesmo sabendo que é perigoso — pode ceder.

O Córtex Pré-Frontal

O desenvolvimento do cérebro humano não termina na adolescência. Ele se completa entre os 22 e 25 anos. A região que termina de se desenvolver por último é exatamente a mais importante para situações de risco: o córtex pré-frontal — responsável pelo julgamento, pelo planejamento e pelo controle de impulsos.

O Sistema Límbico

Enquanto o córtex pré-frontal não está maduro, o adolescente processa decisões com outra região: o **sistema límbico** — emocional, impulsivo, movido pela busca de recompensa imediata. A adolescência é marcada por um aumento significativo de dopamina, neurotransmissor ligado ao prazer e à motivação.

"Existe um disparo emocional de busca, motivação e recompensa muito maior do que a capacidade de discernir racionalmente sobre os riscos. Muitas vezes está calcado exatamente na busca do sentimento de pertencimento. Essa dopamina, a busca do pertencimento, de se sentir associado, coloca alavancas motivacionais e tira a capacidade do cérebro de discernir racionalmente dos perigos." — Prof. Guilherme Nogueira, especialista em Neurociência do Comportamento

- ③ **Em linguagem direta:** Seu filho não é irresponsável. O cérebro dele simplesmente ainda não tem as ferramentas completas para avaliar risco da mesma forma que o seu. Isso não é desculpa. É um fato que você precisa conhecer para agir de forma eficaz.

O Papel do Algoritmo Nessa Equação

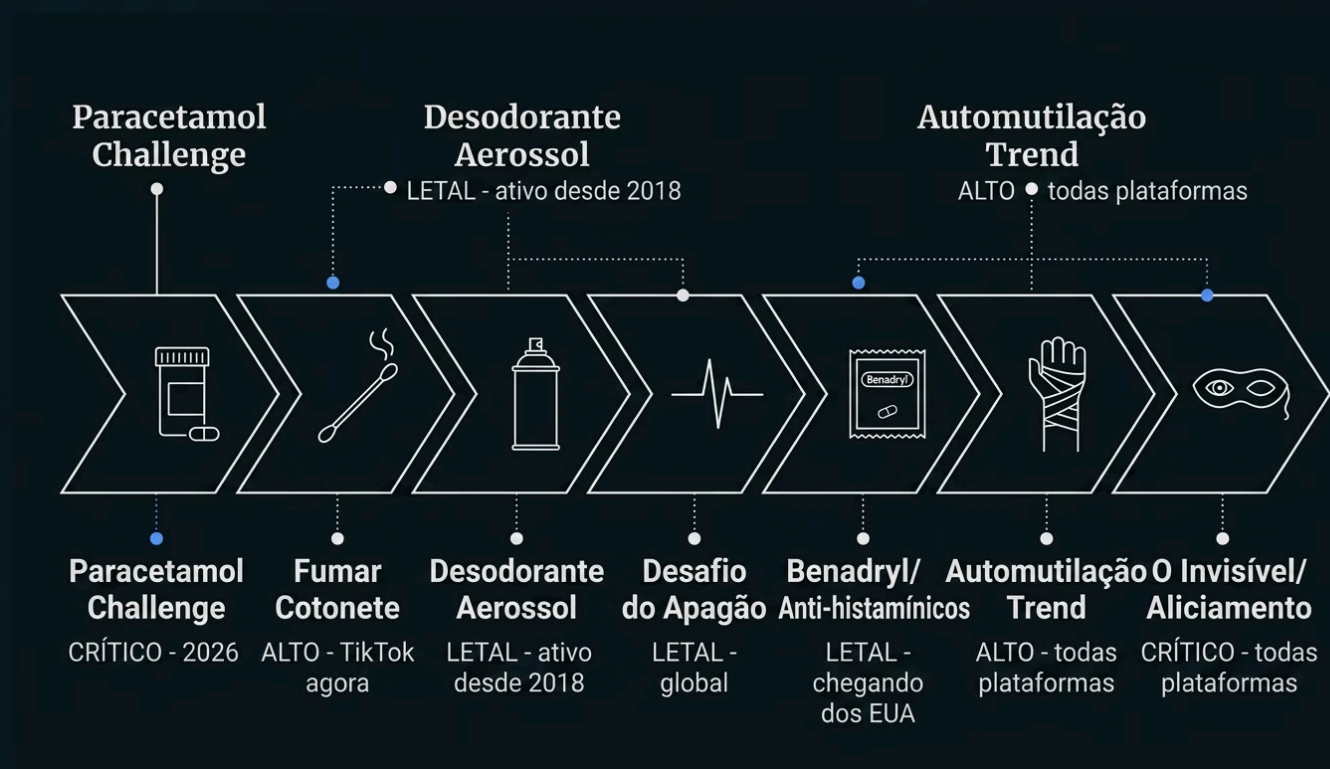
O algoritmo do TikTok e de outras plataformas não foi programado para proteger crianças. Foi programado para **maximizar tempo de tela**. Se um adolescente assiste a um vídeo de desafio, mesmo que por curiosidade, o algoritmo interpreta que aquilo é interessante para ele e começa a mostrar vídeos semelhantes — criando uma bolha de conteúdo perigoso.

- ⊗ **Experimento documentado:** O Centro de Combate ao Ódio Digital dos EUA simulou um perfil de um adolescente de 13 anos no TikTok. Em apenas **30 minutos**, a página recomendou vídeos que encorajavam automutilação, suicídio e transtornos alimentares.



Capítulo 3 — Os 7 Desafios Mais Perigosos Circulando Agora

Cada um dos desafios a seguir é documentado por fontes verificadas. Nenhum dado foi inventado ou exagerado.



Nos capítulos seguintes, cada desafio é detalhado com o que acontece no corpo, os sinais de alerta e o que fazer imediatamente.

Desafios 1 e 2 — Paracetamol e Fumar Cotonete

DESAFIO 1

O Paracetamol

NÍVEL: CRÍTICO | CIRCULANDO EM 2026

Este é o mais recente e o menos conhecido pelos pais brasileiros — o que o torna o mais perigoso. O desafio incentiva adolescentes a tomarem doses excessivas do medicamento e gravarem a reação. Quem aguentar mais tempo sem ir ao hospital "vence".

Observado na Alemanha, Bélgica, Espanha, França, Suíça, EUA e Argentina. Há relatos de adolescentes que ingeriram **10 gramas de paracetamol de uma só vez** — o equivalente a 20 comprimidos de 500mg.

⊗ O mecanismo mais traiçoeiro: a criança **não sente dor imediata**. Parece bem. Age normalmente. Quando os sintomas surgem — geralmente nas primeiras 24 horas — o dano ao fígado pode já ser irreversível.

Nos EUA, um menino de 13 anos ficou internado por seis dias. Os médicos declararam morte cerebral. A família decidiu desligar os aparelhos.

⚠ **Ação imediata:** Guarde todos os medicamentos da casa em local de difícil acesso para crianças e adolescentes. Sem exceção.

DESAFIO 2

Fumar Cotonete

NÍVEL: ALTO | TIKTOK AGORA

Parece absurdo. É exatamente por isso que está passando despercebido. O desafio consiste em queimar um cotonete e inalar a fumaça gerada para gravar a reação — a moeda de troca por visualizações e curtidas.

O que acontece no corpo:

- Inflamação aguda das vias aéreas
- Irritação crônica do tecido pulmonar
- Risco aumentado de câncer de pulmão com exposição repetida
- Possibilidade de reações alérgicas graves

A lógica da criança é: *"É só uma vez, não vai acontecer nada."* O problema é que o dano pulmonar por inalação de substâncias tóxicas é cumulativo. E pode não se manifestar imediatamente.

ⓘ **Ponto cego dos pais:** Como não há relatos imediatos de hospitalização, os pais raramente ficam sabendo. O desafio passa em silêncio — até não passar mais.

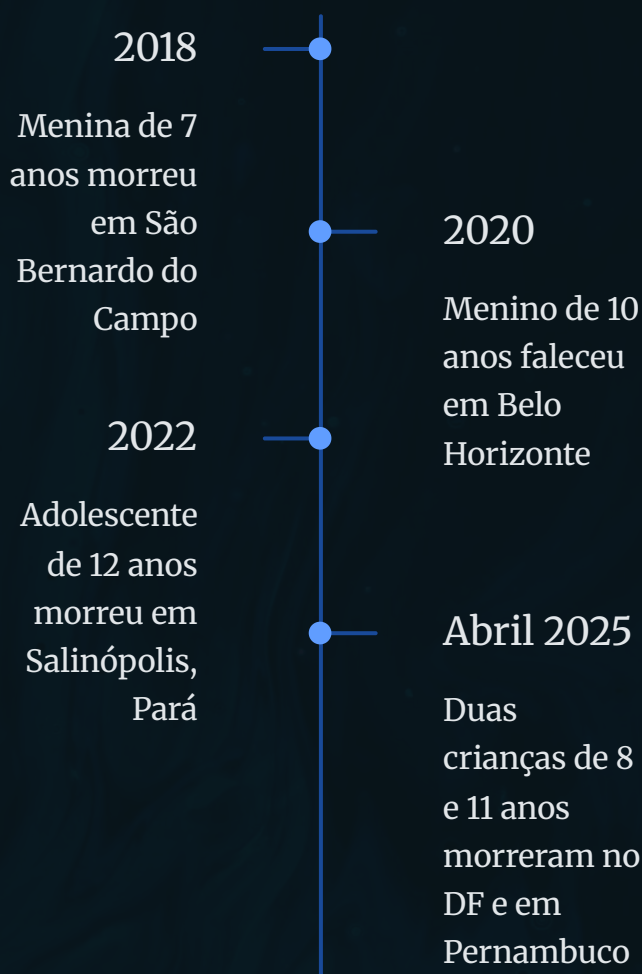
Desafios 3 e 4 — Desodorante e o Apagão

DESAFIO 3

O Desodorante

NÍVEL: LETAL | ATIVO NO BRASIL DESDE 2018

Este é o desafio com **mais mortes documentadas no Brasil**.



O desodorante aerossol contém gases propelentes — butano e propano — que, ao serem inalados em alta concentração, substituem o oxigênio nos pulmões. O coração pode entrar em fibrilação ventricular. A parada cardiorrespiratória pode ocorrer antes que alguém perceba.

DESAFIO 4

O Apagão

NÍVEL: LETAL | ATIVO GLOBALMENTE

Também chamado de **Blackout Challenge** ou Desafio do Sufocamento. Incentiva a criança a prender a respiração ou pressionar o próprio pescoço até desmaiar — para sentir uma euforia momentânea e gravar a reação.

⊗ A privação de oxigênio no cérebro causa dano neurológico que pode ser permanente e irreversível — **em segundos**. Não em minutos. Em segundos.

O Instituto DimiCuida registrou, só no estado do Ceará, **8 crianças e adolescentes mortos** e 6 com sequelas permanentes nos últimos oito anos. Mortes foram registradas na Argentina, Reino Unido e Estados Unidos.

Sinais físicos a observar:

- Manchas roxas ou vermelhas no pescoço
- Olhos vermelhos sem explicação
- Desorientação após períodos de isolamento no quarto

Desafios 5, 6 e 7 — Medicamentos, Automutilação e o Invisível

DESAFIO 5

Benadryl e Antihistamínicos

NÍVEL: LETAL | CHEGANDO AO BRASIL

1

Incentiva adolescentes a tomarem doses excessivas de antihistamínicos para provocar alucinações e gravar as reações. *"Altas doses levam ao coma e ao colapso cardiorrespiratório, levando à morte. A dose de intoxicação e a dose fatal são muito próximas"*, afirma Caroline Peev, coordenadora do Pronto-Socorro do Sabará Hospital Infantil. Uma adolescente de 15 anos nos EUA foi a primeira vítima mortal documentada.

DESAFIO 6

Automutilação Disfarçada de Trend

NÍVEL: ALTO | TODAS AS PLATAFORMAS

2

São vídeos, músicas, filtros e narrativas que romantizam o sofrimento, a depressão e a automutilação — apresentando-os como forma de identidade ou expressão. A criança que está passando por um momento difícil encontra nesse conteúdo uma "comunidade" que valida o sofrimento. O algoritmo entrega mais do mesmo — aprofundando o ciclo depressivo. **Sinal a observar:** mudança repentina de estética nas redes sociais — conteúdo sombrio, letras de músicas sobre morte ou automutilação salvas.

DESAFIO 7

O Invisível — Aliciamento Online

NÍVEL: CRÍTICO | PLATAFORMAS E JOGOS

3

Não tem nome oficial. São perfis adultos, grupos fechados e dinâmicas dentro de jogos online que usam missões, recompensas virtuais e pressão de grupo para aproximar adultos de crianças. O padrão: adulto cria perfil atraente → oferece amizade e itens de jogo → propõe migrar para WhatsApp ou Discord → fora das plataformas, começa o aliciamento real. **Se seu filho receber de um "colega de jogo" qualquer pedido de foto, dado pessoal ou proposta de encontro — isso é um alerta policial.**

Capítulo 4 — Os 12 Sinais de Alerta que Todo Pai Precisa Conhecer

A criança que participa de desafios perigosos raramente conta. Mas o corpo e o comportamento falam. Com base em orientações do Instituto DimiCuida, da Sociedade Brasileira de Pediatria e de especialistas em comportamento adolescente.

Sinais Físicos

1 Marcas inexplicáveis

Marcas no pescoço, pulsos ou braços sem explicação convincente.

2 Olhos vermelhos recorrentes

Sem causa alérgica conhecida, de forma repetida.

3 Desorientação

Após períodos de isolamento no quarto.

4 Cheiro diferente

No quarto ou na respiração — especialmente aerossol ou produto químico.

5 Objetos suspeitos

Cordas, cintos, cachecóis ou faixas amarrados a móveis ou maçanetas sem justificativa.

Sinais Comportamentais

1 Celular escondido

Vira a tela quando você se aproxima ou fica agitado quando você pede para ver o aparelho.

2 Isolamento prolongado

Tempo prolongado trancado no quarto, especialmente com fone de ouvido.

3 Fala de desafios

Menciona que "todo mundo está fazendo" ou cita influenciadores associados a tendências de risco.

4 Mudança de humor

Especialmente irritabilidade após usar o celular.

5 Estética sombria

Redes sociais mudam radicalmente — conteúdo sombrio, músicas sobre morte, imagens perturbadoras.

6 Medicamentos sumindo

Produtos domésticos (desodorante, spray) desaparecendo sem explicação.

Capítulo 5 — O que Fazer se Você Descobriu que Seu Filho Participou

Primeiros 60 Minutos — Guia de Emergência

- ⊗ Se há sintomas físicos imediatos — vá **IMEDIATAMENTE** ao pronto-socorro. Não espere para ver se melhora. Leve o celular da criança para o atendimento — o médico precisará saber o que foi inalado ou ingerido.

Sintomas de emergência

- Dificuldade para respirar ou engolir
- Perda de consciência, mesmo que breve
- Desorientação, fala arrastada
- Dor abdominal intensa após ingestão de medicamento
- Coloração azulada nos lábios ou extremidades
- Convulsões

Se Não Há Sintomas Físicos Imediatos



Não puna antes de ouvir

A reação imediata de raiva ou punição vai fechar o canal de comunicação. Você vai precisar desse canal aberto para as próximas semanas.



Ouçá sem interromper

Deixe seu filho explicar o que aconteceu, como ficou sabendo do desafio e se participou mais de uma vez.



Avalie com um médico

Mesmo sem sintomas aparentes, consulte um pediatra nas 24 horas seguintes se houve inalação de produto químico ou ingestão de medicamento.



Preserve as evidências digitais

Não delete nada do celular. Os vídeos, grupos e perfis que incentivaram o desafio podem ser denunciados — e a exclusão das evidências dificulta o processo.



Considere apoio psicológico

A participação em desafios perigosos raramente é isolada. Ela frequentemente indica necessidade de atenção emocional que um profissional pode identificar melhor do que qualquer pai ou mãe.

Capítulo 6 — Como Proteger Antes de Acontecer

A Conversa que Você Precisa Ter — e Como Ter

A maioria dos pais evita falar diretamente sobre desafios perigosos com os filhos por medo de "dar ideia". Esse medo é compreensível mas contraproducente. A conscientização é necessária e urgente.

"Se o desafio for para você mexer com o seu corpo, ingerir, inalar ou baforar algo — não faz. E me conta." — Câmara dos Deputados

Outras Frases que Funcionam

"Se você vir um desafio que parece perigoso e não tiver certeza — me mostra antes de qualquer coisa. Sem punição. Só quero ver."

"Likes e views não valem seu corpo. Nenhuma quantidade de visualizações vale uma internação."

"O que parece que todo mundo está fazendo muitas vezes é o que uma pessoa começou e o algoritmo espalhou. Não é todo mundo."

Regras Práticas para o Ambiente Digital Familiar

1

Até 10 anos

- Acesso à internet apenas com supervisão direta de adulto
- Sem TikTok, Instagram ou Snapchat
- YouTube Kids no lugar do YouTube regular
- Celular carrega na sala — não no quarto durante a noite

2

11 a 14 anos

- Conta privada em todas as redes sociais
- Modo Supervisionado ativado no Instagram
- Modo Família ativado no TikTok
- Limite de tempo diário configurado nas plataformas
- Lista de amigos revisada mensalmente com você

3

15 a 17 anos

- Conversa aberta — não vigilância, mas interesse genuíno
- Combinado claro sobre quais situações devem ser comunicadas
- Conhecer os amigos online — quem são, onde moram
- Revisão semestral das configurações de privacidade juntos

⚠ **Protocolo de segurança domiciliar — medicamentos:** Guarde todos os medicamentos — sem exceção — em local de difícil acesso. Armário com chave é ideal. Faça um inventário do que está em casa e monitore regularmente. Se medicamento sumir sem explicação — investigue antes de concluir que foi uso normal.

Capítulo 7 — Onde Denunciar: Guia Completo

Se você identificou conteúdo perigoso ou seu filho foi vítima, use os canais abaixo. Guarde evidências antes de denunciar: prints com data e hora visíveis, URLs, nomes de usuário completos, histórico de mensagens.



SaferNet Brasil

safernet.org.br/denuncie

Denúncia anônima, gratuita, 24 horas. Os dados são encaminhados ao Ministério Público Federal e à Polícia Federal. Use para: vídeos de desafios perigosos, conteúdo de aliciamento, perfis que distribuem material de risco para crianças.



Disque 100

Telefone: 100 — gratuito, 24 horas, todo o Brasil.

Para denúncias de violência, exploração e abuso envolvendo crianças e adolescentes. Funciona em municípios sem delegacia especializada.



Polícia Civil — Boletim de Ocorrência

Se seu filho foi vítima de aliciamento online ou se você identificou quem criou e distribuiu o desafio. **Em casos urgentes: ligue 190.**



Polícia Federal — DCIBER

A Diretoria de Combate a Crimes Cibernéticos da PF é especializada em crimes digitais graves. Contato via delegacia da PF mais próxima ou pelo site: pf.gov.br



Nas Próprias Plataformas

Todo conteúdo de desafio perigoso pode — e deve — ser denunciado diretamente dentro de cada plataforma. O botão de denúncia está disponível em todos os vídeos do TikTok, Instagram e YouTube.



CVV — Centro de Valorização da Vida

Se seu filho apresentar qualquer sinal de ideação suicida ou automutilação: **ligue 188** ou acesse cvv.org.br. Atendimento gratuito, 24 horas.

Palavra Final

Você chegou até aqui. Isso significa que você está levando a segurança do seu filho a sério.

- ✔ **Faça uma coisa agora:** Guarde os medicamentos da sua casa em um lugar de difícil acesso. Hoje. Antes de fazer qualquer outra coisa.

Depois: senta com seu filho e mostra esse guia. Não como punição, não como sermão. Como conversa. Como presença.

Porque o predador — seja um algoritmo ou uma pessoa — age no silêncio. E o silêncio só é possível quando os adultos ao redor não sabem o que procurar.

- ⓘ **Agora você sabe.** Compartilhe este guia com outros pais. Mande para o grupo da escola. Mande para aquele amigo que tem filho em idade escolar. Porque cada adulto informado é uma criança a mais protegida.

Criança não se toca. Criança se protege.

— Investigador Cleiton Xavier | Polícia Civil — Minas Gerais

Este material é de distribuição gratuita e pode ser compartilhado livremente, desde que mantida a autoria.