OFICINA DO BIRUTIA



Achar e remover os seus dados da internet

Use o Claude para procurar onde seus dados aparecem, organizar uma lista e escrever pedidos de exclusão com base na LGPD. Você confere e envia.

Telefone, endereço e e-mail circulam em sites de consulta, cadastros, listas e perfis esquecidos. O Claude não apaga nada sozinho: ele procura, organiza, redige o pedido e ajuda a preencher formulários. Você confere e envia. Apagar tudo é impossível: registros oficiais, notícias, cópias em arquivos da internet e dados já vazados podem continuar. A meta é reduzir o que está exposto, principalmente telefone e endereço.

Este guia não é aconselhamento jurídico. Os artigos da LGPD citados vieram da referência consultada: confira o texto da Lei 13.709/2018.

Cuidados com os seus dados

Cole apenas o que quer encontrar: nome, cidade, e-mail e telefone.

Não cole CPF, RG, foto de documento, senhas nem dados de outras pessoas.

Depois, apague a conversa se não quiser que fique guardada.

Passo a passo

1. A busca

Com a busca na web ligada:

Pedido: Onde meus dados aparecem

> Pesquise na internet onde aparecem estes dados meus. Nome: [nome]. Cidade: [cidade]. E-mail: [e-mail]. Telefone: [telefone]. Procure em sites de consulta de pessoas e telefones, cadastros de empresas, redes sociais, fóruns, notícias e páginas antigas. Para cada resultado, traga o link e qual dado meu aparece. Não invente. Se não achar nada, escreva "nada encontrado". Se houver dúvida se sou eu, marque "confirmar".

2. A tabela

Pedido: Tabela de remoção

> Com o que achou, monte uma tabela: site, link, dado exposto, como remover, onde pedir e prioridade. Em "onde pedir", use apenas links ou e-mails que você viu na própria página do site (política de privacidade ou ajuda); se não achou, escreva "procurar na política de privacidade". Prioridade alta para telefone, endereço, documento ou dados de família.

3. O pedido de exclusão

Pedido: Pedido pela LGPD

> Escreva um pedido de titular de dados, com base no art. 18 da Lei 13.709/2018, para o site [nome]. Peça confirmação de tratamento, acesso aos dados, eliminação dos dados publicados em [link] (que são [dados]) e a informação sobre com quem foram compartilhados. Peça resposta em prazo razoável e informe que, sem resposta, vou procurar a Autoridade Nacional de Proteção de Dados. Use linguagem formal, não acrescente outros artigos de lei e deixe espaço para nome, e-mail e data.

4. Envie você mesmo

Confira cada campo e envie. Se o site pedir login, captcha ou documento, quem faz é você; envie só o necessário, pelo canal oficial.

5. Repita a checagem

Anote a data de cada pedido e repita a busca de tempos em tempos.

Pedido: Checagem periódica

> Pesquise de novo onde meus dados aparecem e compare com esta lista de sites e pedidos já feitos: [tabela com datas]. Mostre apenas: sites novos, sites onde pedi remoção e o dado continua, e sites onde o dado sumiu. Não envie nada a ninguém.

Avisos

Abra cada link antes de enviar um pedido: pode ser outra pessoa com o mesmo nome.

Um pedido não obriga a empresa a apagar tudo: a lei permite guardar alguns dados.

Se não houver resposta, a lei aponta a Autoridade Nacional de Proteção de Dados e os órgãos de defesa do consumidor.

Checklist final

[ ] Dados mínimos no chat

[ ] Links conferidos

[ ] Pedidos enviados por mim

[ ] Datas anotadas

Quem fez

Base legal: Lei 13.709/2018 (LGPD). Guia escrito pela Oficina do BirutIA, com apoio do material de Guilherme Morais (@guilhermemorais.ia), consultado como referência.

Oficina do BirutIA - material gratuito. Conferido em 28/10/2026. As ferramentas de IA mudam com frequência.

Quer automações para a sua empresa?

O BirutIA e a MLM Produções podem ajudar.

www.mlmproducoes.com.br