E-BOOK · MATERIAL EDUCATIVO

PEDRO JESUS ADVOCACIA



SUA CONTA DO INSTAGRAM CAIU?

O que a tela quer dizer, o que derruba uma conta de verdade, como blindar a sua e o que fazer nas primeiras 48 horas.



Pedro Jesus

Advogado · Pedro Jesus Advocacia

NESTE E-BOOK

O que você vai aprender

01 Quem derrubou foi uma máquina p. 4

02 O que a tela quer dizer p. 7

03 O que derruba de verdade p. 13

04 Blindagem da conta p. 17

05 Caiu? As primeiras 48 horas p. 22



ANTES DE COMEÇAR

Por que eu escrevi este e-book

Toda semana chega alguém no escritório com a mesma tela: “Desabilitamos sua conta”. Anos de fotos, clientes e trabalho somem de uma hora para outra, e quase sempre sem explicação.

Para escrever este material, a nossa equipe leu as pastas de 311 casos reais do escritório e as regras oficiais da própria Meta. Aqui está, em linguagem simples, o que derruba uma conta de verdade, como se proteger e o que fazer se acontecer com você.

Leia com calma, faça a blindagem hoje e guarde este e-book.

Pedro Jesus
Advogado, OAB/BA 65.360



CAPÍTULO 01

QUEM DERRUBOU FOI UMA MÁQUINA

São bilhões de contas e quase ninguém olhando. Quem decide é um sistema que observa o comportamento da sua conta.

COMO FUNCIONA

Ela não lê sua intenção. Ela compara padrões.

O sistema compara o que a sua conta faz com o que robôs, contas falsas e golpistas costumam fazer. Seguiu muita gente em pouco tempo? Entrou de um aparelho estranho? Está ligada a outra conta punida? Se parecer, ele bloqueia.

O problema é que ele erra. E quem diz isso é a própria Meta.

> **De 1 a 2 em cada 10 dessas ações podem ter sido erros.**
>
> Meta (Joel Kaplan), 07/01/2025, sobre as remoções de dezembro de 2024. Tradução livre.

A PRÓPRIA META ADMITE

1 em 10

das remoções foram erro

No 3º trimestre de 2025, a Meta disse que cerca de 1 em cada 10 conteúdos removidos foi retirado por engano. No Instagram, ela acerta pouco mais de 87% das vezes.

Meta, Relatório de Integridade do 3º trimestre de 2025.



CAPÍTULO 02

O QUE A TELA QUER DIZER

Quatro telas reais de clientes, com nome escondido. Cada uma pede uma reação diferente.

TELA REAL

“Desabilitamos sua conta”: integridade da conta



O QUE A TELA DIZ

Que a conta não segue os Padrões da Comunidade sobre integridade da conta e que você não pode pedir outra análise.

O QUE SIGNIFICA

É o nome que a Meta dá às regras sobre conta falsa, spam, automação e driblar punição. A tela não diz o que você fez.

O QUE FAZER

Tire print da tela inteira, com a data. Se a tela oferecer o link para baixar suas informações, use.

TELA REAL

Segurança infantil: a acusação mais pesada



O QUE A TELA DIZ

Que a conta não segue os Padrões sobre exploração sexual, abuso e nudez de crianças.

O QUE SIGNIFICA

É o filtro mais duro: a Meta diz que, nesse tema, pode desabilitar a conta já na primeira vez. Foto de família (praia, banho, criança sem roupa) pode disparar o alarme.

O QUE FAZER

Não apague nada e não crie outra conta. Guarde fotos e histórico: acusação da plataforma não é prova.

TELA REAL

Suspensa, com 180 dias para apelar



O QUE A TELA DIZ

Que a conta foi suspensa por causa de uma conta do Facebook ligada a você, e que há 180 dias para apelar antes de ela ser desabilitada de vez.

O QUE SIGNIFICA

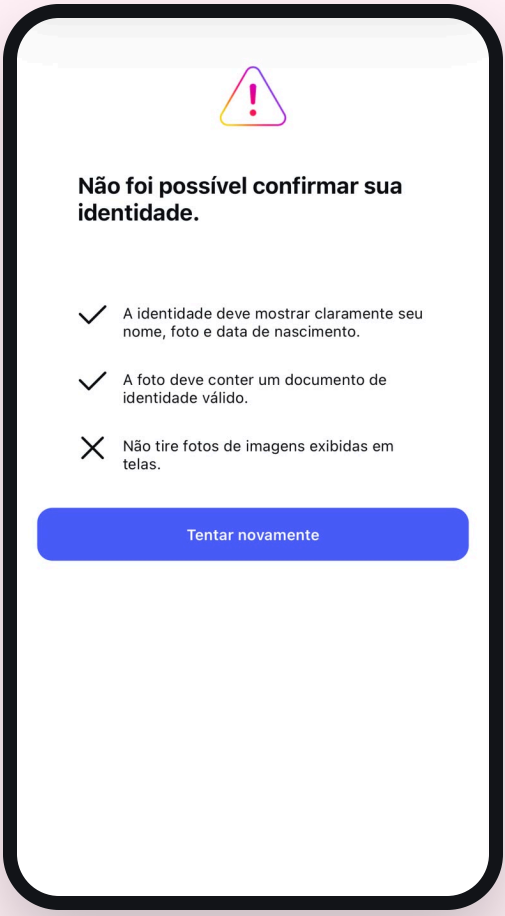
A punição veio de OUTRA conta. Pela regra da Meta, contas do mesmo dono podem cair juntas.

O QUE FAZER

Apele dentro do prazo e anote a data em que a tela apareceu: os 180 dias estão correndo.

TELA REAL

“Não foi possível confirmar sua identidade”



O QUE A TELA DIZ

Que a foto do documento ou a selfie não foram aceitas: o documento precisa mostrar nome, foto e data de nascimento.

O QUE SIGNIFICA

A Meta pode pedir informação para confirmar quem é o dono da conta. Se a verificação falha, a conta pode não voltar.

O QUE FAZER

Documento original, boa luz, sem reflexo. Nunca fotografe a tela de outro aparelho: a própria Meta proíbe.

O QUE VIMOS NOS NOSSOS CASOS

41%

das telas de Instagram não diziam qual regra

Lemos, uma a uma, as pastas de 311 clientes do escritório. Em 72 de 177 telas de Instagram, a Meta só escreveu que a conta “não segue os Padrões da Comunidade”, sem dizer qual.

Leitura caso a caso da carteira do escritório em 26/10/2026, sem identificar ninguém.



CAPÍTULO 03

O QUE DERRUBA DE VERDADE

Não é o que você postou. É o padrão que a máquina enxergou.

OS GATILHOS

O que acende o alarme



Ação em rajada

Seguir, deixar de seguir, curtir ou mandar mensagem para muita gente em pouco tempo. A regra de spam proíbe atividade em frequência muito alta, à mão ou por robô.

02

Aplicativo que pede sua senha

Apps de “ganhar seguidores” ou “quem viu meu perfil”. A conta passa a agir como robô, a partir de um servidor estranho.

03

Prêmio em troca de curtida

A Meta proíbe trocar dinheiro ou prêmio por curtida, seguidor ou compartilhamento. “Quem curtir concorre a R$ 500” está na lista.

04

Conta invadida

O invasor troca e-mail e telefone e usa o perfil para golpe. A conta acaba punida pelo que ele fez.

OS GATILHOS

Bet, cassino e fotos



Divulgar o “jogo do tigrinho”

“Horário pagante”, “plataforma nova pagando”, print de ganho. A Meta proíbe promover jogo a dinheiro com garantia de vitória ou de forma enganosa.



Divulgar cassino e bet

Jogo a dinheiro é conteúdo restrito (só para maiores de 18 anos). Prometer ganho garantido ou promover de forma enganosa cai na regra de práticas comerciais proibidas.



Fotos impróprias

Nudez, conteúdo sexual ou “chama no privado” com sinal de pagamento caem nas regras de nudez e de propostas sexuais.

08

Foto de criança

Banho, praia, criança sem roupa, mesmo em foto inocente de família. É o tema em que a Meta pune mais rápido.

OS GATILHOS

E mais três

09

Conta ligada a outra que caiu

Contas do mesmo dono de uma conta desabilitada, ou criadas para driblar a punição, também podem cair.

10

Comprar ou vender conta

A regra de spam proíbe comprar, vender ou trocar contas, páginas e até a função de administrador.

11

Verificação mal feita

Quando a Meta pede documento ou selfie, uma foto ruim pode virar desabilitação.



CAPÍTULO 04

BLINDAGEM DA CONTA

Dez minutos hoje valem mais do que meses tentando recuperar depois.

FAÇA HOJE

O checklist da blindagem

- [x] **Ligue a autenticação de dois fatores**
  Central de Contas > Senha e segurança > Autenticação de dois fatores

- [x] **Deixe e-mail e celular só seus e atualizados**
  Central de Contas > Perfis e dados pessoais > Informações de contato

- [x] **Veja onde sua conta está logada**
  Central de Contas > Senha e segurança > Onde você fez login. Saia de aparelhos que não reconhece.

- [x] **Desconfie de e-mail "da Meta"**
  Central de Contas > Senha e segurança > Emails recentes mostra o que a Meta mandou de verdade.

- [x] **Peça uma cópia dos seus dados (e repita todo mês)**
  Central de Contas > Suas informações e permissões > Exportar suas informações > Criar exportação. O link pode levar até 30 dias.

- [x] **Nunca dê a senha a app de seguidores**
  Nem a quem promete "recuperar" ou "verificar" a conta.

- [x] **Nada de prêmio em troca de curtida, tigrinho ou cassino**

- [x] **Foto de criança só vestida**

DICA

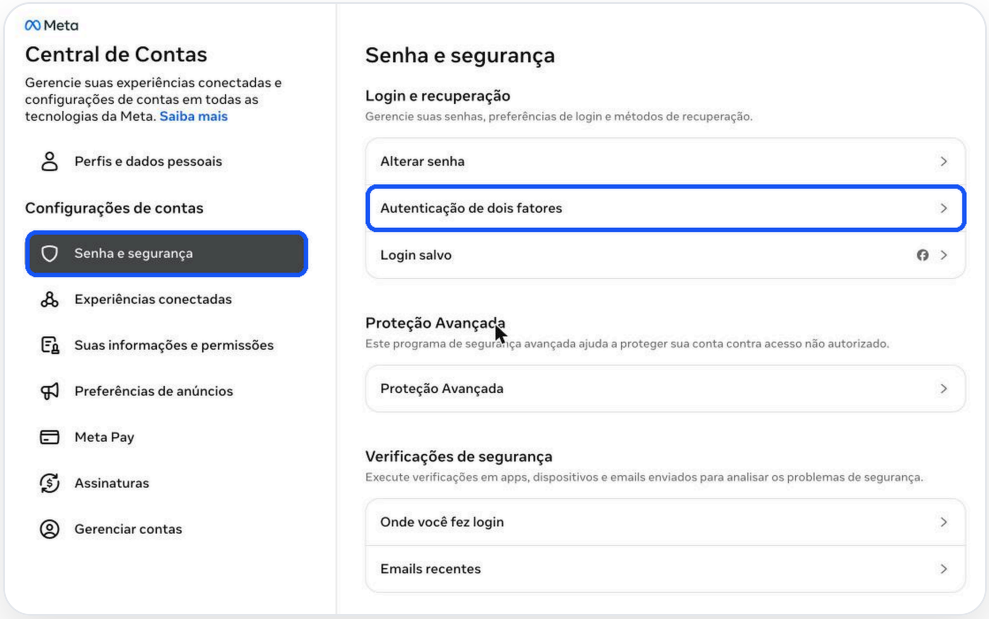
Vende pelo Instagram? Tenha os clientes também fora dele. Se a conta cair, o negócio não para.

PASSO A PASSO

Ligue a autenticação de dois fatores

Quando: hoje **Leva 2 minutos** **Vale para Instagram e Facebook**

1. No app, abra seu perfil, toque nas três linhas (≡) e procure Central de Contas.
2. Toque em Central de Contas e depois em Senha e segurança.
3. Toque em Autenticação de dois fatores e escolha a sua conta do Instagram.
4. Escolha o método. O aplicativo de autenticação costuma ser o mais seguro.
5. Guarde os códigos de recuperação num lugar seguro, fora do celular.



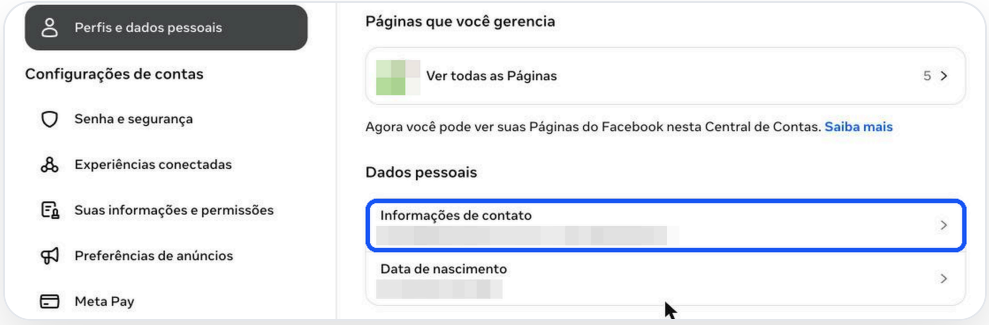
Tela real da Central de Contas, na versão para computador (no celular o visual muda, o caminho é o mesmo). O quadro azul mostra onde tocar.

PASSO A PASSO

Confira o e-mail e o celular da conta

Quando: hoje **Revise a cada 3 meses**

1. Abra a Central de Contas e toque em Perfis e dados pessoais.
2. Desça até Dados pessoais e toque em Informações de contato.
3. Confira: o e-mail e o celular têm que ser seus e estar ativos. Tire os de ex-funcionário, agência ou celular antigo.
4. Se um dia a conta for invadida, é por esse e-mail e esse celular que você recupera.



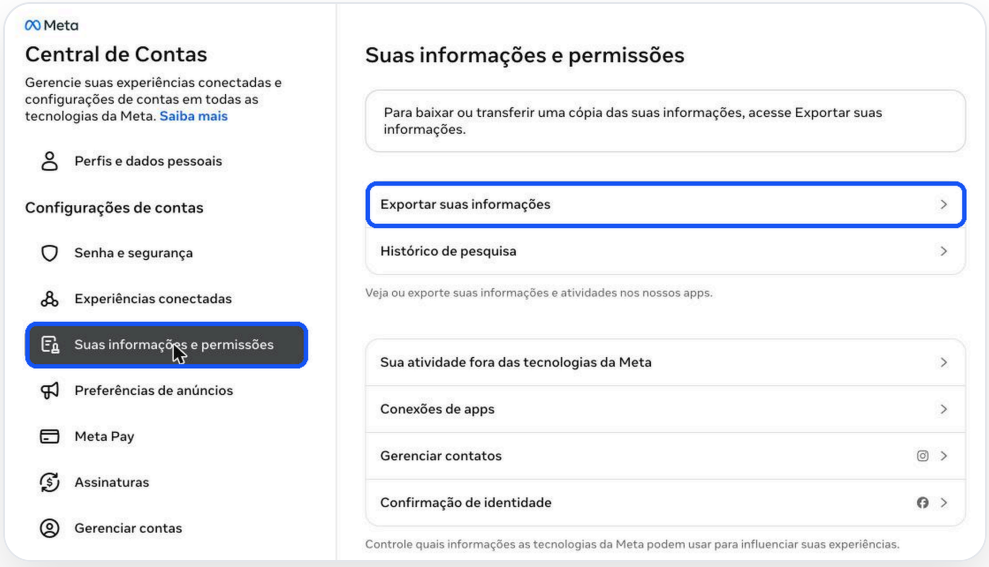
Tela real, na versão para computador, com os dados pessoais escondidos. O quadro azul mostra onde tocar.

PASSO A PASSO

Peça uma cópia dos seus dados

Quando: hoje | **Repita todo mês** | **O link vale 4 dias**

1. Abra a Central de Contas e toque em Suas informações e permissões.
2. Toque em Exportar suas informações, depois em Criar exportação, escolha o perfil e toque em Exportar para o dispositivo.
3. Escolha o que levar (sua atividade, informações pessoais, conexões), o período, o formato e a qualidade da mídia.
4. A Meta avisa por e-mail quando estiver pronto. Pode levar até 30 dias e o link vale por 4: baixe logo e guarde no computador ou na nuvem.



Tela real da Central de Contas, na versão para computador (no celular o visual muda, o caminho é o mesmo). O quadro azul mostra onde tocar.



CAPÍTULO 05

CAIU? AS PRIMEIRAS 48 HORAS

O que você faz agora decide o que dá para provar depois.

PASSO A PASSO

Na ordem certa

1. **Print de tudo**
   A tela inteira, com data, motivo e prazo. E os e-mails da Meta.

2. **Peça a revisão no próprio app**
   Siga as instruções da tela (“Discordar da decisão”). Anote dia e hora.

3. **Baixe seus dados, se der**
   Se a tela oferecer “baixar suas informações”, use. Por isso a cópia do capítulo 4 se faz antes.

4. **Não crie uma conta igual**
   A Meta derruba contas do mesmo dono de uma conta desabilitada.

5. **Foi invasão? Use o caminho oficial**
   Recupere pela página do Instagram para conta invadida e registre boletim de ocorrência.

6. **Guarde a prova do prejuízo**
   Vendas, contratos, mensagens de clientes, número de seguidores.

ATENÇÃO

Não pague “recuperador de conta” que promete desbloqueio garantido. Se a conta é sua fonte de renda, busque orientação jurídica.

SEUS DIREITOS

A plataforma também tem deveres

Instagram é serviço, e o Código de Defesa do Consumidor garante informação adequada e clara sobre ele (art. 6º, III). O juiz pode inverter o ônus da prova a seu favor quando o que você conta é verossímil ou você é a parte mais fraca (art. 6º, VIII).

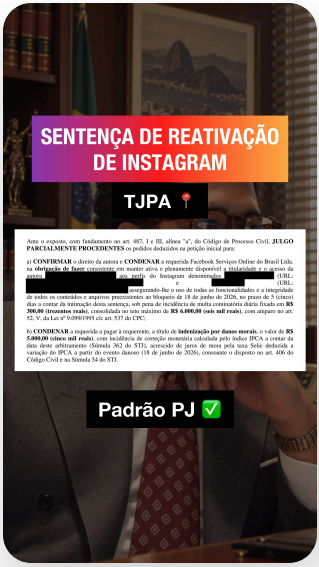
Cada caso é um caso: se houve violação de verdade, a plataforma pode ter razão. E, se a conta foi invadida, a Meta pode alegar culpa de terceiro (art. 14, § 3º, II).

> **A exclusão unilateral e imotivada, sem oportunizar defesa, caracteriza falha na prestação do serviço.**
>
> TJMT, agravo de instrumento 1044576-10.2025.8.11.0000 (notícia de 01/04/2026).

QUANDO NADA DISSO RESOLVE

Tem caminho jurídico

Se a revisão não resolveu e a conta é importante para você, dá para pedir à Justiça que a plataforma devolva a conta e explique a decisão. Três decisões de casos do escritório, com nomes e dados cobertos:



TJPA · sentença
Conta de volta + R$ 5 mil



TJAM · sentença
Acesso de volta + R$ 4 mil



TJSE · sentença
Conta de volta em 48 horas

Falar com a PJ Advocacia

Cada caso depende das suas provas e da análise do juiz. Decisões anteriores não garantem resultado.

DÚVIDAS

Perguntas rápidas

Pagar o Meta Verified protege minha conta?

Não há garantia. Na onda de bloqueios de 2025, assinantes contaram que o suporte pago não resolveu (TechCrunch, julho de 2025).

Posso criar outra conta enquanto isso?

É arriscado: a regra da Meta derruba contas do mesmo dono de uma conta desabilitada.

Denúncia em massa derruba?

A Meta proíbe usar a denúncia para perseguir alguém. A denúncia leva a uma revisão; não é prova de que você fez algo.

Quanto tempo tenho para recorrer?

Depende da tela. Em algumas, são 180 dias; em outras, já está escrito que não cabe nova análise. Leia a sua e tire print.

Perco minhas fotos?

Se você já pediu a cópia (capítulo 4), elas ficam com você. A cópia não inclui o que outras pessoas compartilharam, como fotos em que te marcaram.

Quem escreveu e de onde vem

AUTOR

Pedro Henrique Barbosa de Jesus Oliveira (Pedro Jesus), advogado. OAB/BA 65.360, OAB/SP 537.157, OAB/MG 252.989. Pedro Jesus Advocacia, CNPJ 50.001.250/0001-14, Salvador/BA.

META

Joel Kaplan: Mais liberdade de expressão e menos erros (07/01/2025)

Relatório de Integridade, 3º trimestre de 2025

Política de Integridade da Conta

Política de Spam

Produtos e serviços restritos (jogos de azar online)

Práticas comerciais proibidas (jogos de azar enganosos)

Quando a Meta desabilita contas

TRIBUNAL E IMPRENSA

TJMT: rede social deve reativar contas bloqueadas sem notificação prévia

TechCrunch: Meta Verified e a onda de bloqueios (jul/2025)

LEI

Código de Defesa do Consumidor (Lei 8.078/1990), arts. 6º e 14, lidos no texto compilado do Planalto.

NOSSOS CASOS, TELAS E DECISÕES

Leitura das pastas de 311 clientes do escritório em 26/10/2026. Telas e decisões são reais, com nomes, @, fotos e dados cobertos. Ilustrações 3D geradas por IA.

LIMITES

Informações conferidas até 26/10/2026. As regras da Meta mudam com frequência. Material educativo, não substitui a consulta a um advogado.



SUA CONTA É SEU TRABALHO. PROTEJA.

Material educativo da Pedro Jesus Advocacia, que atua em casos de contas bloqueadas no Instagram, no Facebook e no WhatsApp.

Falar com a PJ Advocacia

@pjadv_ · @soupedrojesus