

SEGURANÇA DIGITAL PARA MULHERES

Informação é proteção: conheça seus direitos
e saiba como agir diante da violência on-line



COMISSÃO DE
DIREITO DIGITAL



SUMÁRIO

1. Por que falar sobre Violência Digital Contra Mulheres
2. Masculinidade Tóxica
3. Crimes Virtuais Contra Mulheres:
 - 3.1. Assédio Virtual
 - 3.2- Pornografia de Vingança
 - 3.3- Estelionato Sentimental
 - 3.4- Aliciamento de Meninas - Grooming
 - 3.5- Sextorsão
 - 3.6- Estupro Virtual
 - 3.7- Stalking
 - 3.8- Violência Digital no Âmbito Eleitoral
- 4- Riscos que Toda Mulher Deve Conhecer
- 5- Dicas de Prevenção Digital
- 6- O que fazer em caso de Violência Digital

1. Por que falar sobre Violência Digital

Sonia Klausling e Iêda Lopes

A violência digital contra a mulher tem se tornado uma realidade por conta do uso das redes sociais, aplicativos de mensagem, aplicativos de relacionamentos, jogos on line e entre outras plataformas ou sistemas que estão conectados no computador, smartphone ou tablet. Danos irreversíveis podem ser causados nas crianças, adolescentes e mulheres.

É fundamental aprender e ter mecanismos de defesa quando mulheres se veem diante de assédio virtual, cyberbullying, difamação, ameaças, perseguição/stalking, sextorsion, divulgação e compartilhamento não autorizado de fotos e vídeos íntimos, entre outras práticas abusivas que podem causar danos profundos às vítimas, afetando sua saúde mental, física, emocional, privacidade e autonomia.

Falar sobre esse conteúdo é fundamental por várias razões:

CONSCIENTIZAÇÃO

Muitas mulheres não reconhecem os sinais de violência digital ou pensam que isso não vai acontecer com elas e não é tão sério. É importante entender que qualquer forma de abuso é grave e deve ser combatida e punida. Conscientizar toda a sociedade sobre os limites do que é aceitável para proteger as mulheres e adolescentes de situações que podem afetar sua saúde emocional, segurança, bem-estar, e principalmente sua vida, é essencial.

PREVENÇÃO

Ao discutir esse assunto, as mulheres podem ser orientadas a se protegerem, reconhecer comportamentos abusivos e buscar ajuda assim que necessário, evitando novos episódios de violência através da informação e do diálogo aberto.

FORTALECER A DENÚNCIA

Conhecer os direitos e os canais de apoio facilita que as vítimas tenham coragem de denunciar, buscar ajuda e romper o silêncio que, muitas vezes, as impede de agir.

PROMOVER O RESPEITO E CIDADANIA DIGITAL

É papel de todas/os nós criar um ambiente virtual mais seguro, respeitoso, ético e livre de violência para que nenhuma mulher se sinta sozinha ou vulnerável diante da violência digital.

COMBATER

O machismo e a misoginia presentes na sociedade e no mundo virtual. A conhecida violência física e psicológica muitas vezes também possui uma versão digital, que pode ser tão, ou até mais devastadora, uma vez que imagens, vídeos, notícias se espalham com um simples clique. Além disso, os agressores utilizam as redes sociais e outros canais digitais para continuar a praticar os atos abusivos, dificultando a denúncia e a proteção da vítima. Discutir o assunto ajuda a desafiar as atitudes machistas e ilegais e a fortalecer a rede de apoio às mulheres. Também incentiva as vítimas a buscarem ajuda e entenderem que a violência digital pode e deve ser combatida com toda seriedade.

Debater sobre violência digital de gênero é dever e responsabilidade para garantir que nenhuma mulher se sinta sozinha ou vulnerável diante da violência digital.

Somar esforços, informar, promover diálogos abertos e fortalecer as redes de apoio, é fundamental para criar uma sociedade mais justa, segura e igualitária para todas as mulheres.

O ambiente virtual/ internet deve ser um espaço seguro para todas as mulheres, onde o respeito e a dignidade prevaleçam. As violências rompem seus ciclos com informação.

Valorize o respeito mútuo, tenha cuidado também no mundo virtual e lute contra qualquer forma de violência!

2. Masculinidade Tóxica

Gracia Monte Barradas

A violência de gênero não é um fenômeno isolado, mas o resultado de estruturas culturais que moldam comportamentos, valores e crenças. A chamada masculinidade tóxica representa o conjunto de padrões tradicionais que associam “ser homem” à força, à virilidade, ao poder, à negação da vulnerabilidade e à incapacidade de demonstrar emoções. Esses modelos aprendidos e reproduzidos socialmente estão na base de diversas formas de violência e exclusão, afetando tanto as mulheres quanto os próprios homens.

No campo técnico e jurídico, o Conselho Nacional de Justiça (CNJ), por meio da Recomendação nº 124/2022, e a Lei nº 11.340/2006 (Lei Maria da Penha), determinam a criação de programas de reeducação e grupos reflexivos de responsabilização para homens autores de violência. Essas iniciativas têm como objetivo romper o ciclo da agressão, promovendo autoconhecimento, empatia e reconstrução de vínculos saudáveis.

Pesquisas do Instituto de Estudos da Religião (ISER) e da Universidade Federal de Santa Catarina (COCEVID/UFSC) reforçam que grupos reflexivos estruturados reduzem a reincidência e ampliam a consciência de gênero. O Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJRJ), por sua vez, mantém, por meio da COEM – Coordenadoria Estadual da Mulher, uma rede crescente de grupos reflexivos em várias comarcas, em parceria com as prefeituras e secretarias municipais, consolidando o Estado como referência nacional nessa política pública.

Mais do que um espaço de reeducação, os grupos reflexivos se tornam ferramentas de transformação social. Eles possibilitam que o homem olhe para si, reconheça suas dores e limitações, aprenda a lidar com frustrações, entenda o impacto de suas atitudes e reconstrua seu modo de estar no mundo, com respeito, cuidado e afetividade.

Por isso, esta cartilha propõe um olhar ampliado: às mulheres, oferece a rede de apoio, acolhimento e proteção, com endereços e contatos atualizados; aos homens, apresenta os grupos reflexivos e centros de referência, tanto judiciais quanto comunitários, que atuam na prevenção, responsabilização e reconstrução de vínculos.



Todas essas informações estarão disponíveis no QR Code ao lado.

Acreditar em uma sociedade igualitária implica reconhecer que educar homens também é proteger mulheres. E que o diálogo é a principal ferramenta de mudança.





3-Crimes Virtuais Contra Mulheres

O cyberbullying contra mulheres acontece quando alguém usa a internet, redes sociais ou aplicativos de mensagens para humilhar, ofender, ameaçar ou espalhar mentiras sobre uma mulher. Essas atitudes podem causar medo, tristeza e até afetar a saúde emocional e profissional das vítimas. Nesta cartilha, vamos apresentar os tipos mais comuns de violência digital, explicar como se proteger e o que fazer caso você ou alguém que você conheça passe por uma situação assim. Informação é o primeiro passo para a segurança e o respeito no ambiente digital.

3.1- Assédio Virtual

Rose Vitória e Isabel Belinha

O assédio virtual é uma das expressões mais recentes e complexas da violência contemporânea. Caracteriza-se por condutas reiteradas de intimidação, humilhação ou constrangimento realizadas por meio das tecnologias digitais: redes sociais, aplicativos de mensagens e jogos online, para humilhar, ameaçar, ofender ou constranger alguém de forma repetida e intencional.

No espaço digital, as mensagens ofensivas não desaparecem, circulam indefinidamente e podem ser copiadas e enviadas sem consentimento. A violência, antes restrita a um ambiente físico, torna-se pública e viral, comprometendo a honra, a imagem e a saúde emocional das vítimas.

O assédio virtual pode assumir muitas formas, conhecer os diferentes tipos ajuda a identificar a agressão e a tomar as medidas corretas.

Apresentamos os mais comuns, com exemplos práticos para facilitar a compreensão:

- **Humilhação em grupos:** Criar um grupo no WhatsApp ou no Instagram com o nome “Odiamos (o nome da vítima)” e adicionar vários colegas para zombar, ofender e espalhar apelidos maldosos.
- **Montagens e memes:** Pegar uma foto da vítima e fazer montagens humilhantes, transformando-a em “meme” e espalhando nas redes sociais para que todos possam ver e rir.
- **Ameaças veladas:** Enviar mensagens como “Eu sei onde você mora” ou “Cuidado ao sair de casa hoje”, criando um clima de medo e insegurança constante na vítima.
- **Controle da vida social:** Tentar controlar com quem a vítima fala ou interage online, enviando mensagens para os amigos dela ou fazendo comentários em postagens onde ela foi marcada.
- **Envio de conteúdo não solicitado:** Enviar repetidamente fotos ou vídeos de conteúdo pornográfico para a vítima por mensagem direta, mesmo após ela pedir para parar.
- **Comentários sexuais inapropriados:** Deixar comentários de conotação sexual nas fotos da vítima, como “gostosa”, ou fazer perguntas invasivas sobre sua vida sexual em público ou no privado.
- **Ataques racistas ou homofóbicos:** Criar um perfil falso para atacar uma pessoa por sua cor de pele, origem, orientação sexual ou identidade de gênero, com comentários como “Volta para a senzala” ou usando termos pejorativos.
- **Intolerância religiosa:** Perseguir alguém por sua religião, fazendo piadas, enviando mensagens de ódio ou criando postagens para incitar outras pessoas a atacarem a fé da vítima.
- **Xenofobia:** Ofender e humilhar alguém por ser de outra cidade, estado ou país, especialmente em discussões online ou em páginas de notícias.
- **Exposição Não Autorizada (Doxing):** Vazamento de dados pessoais - Em uma briga online, um dos envolvidos pesquisa e publica o endereço, o número de telefone, o CPF e o local de trabalho da outra pessoa em um fórum ou grupo público.
- **Divulgação de conversas privadas:** Tirar “prints” de uma conversa particular e íntima e espalhar em grupos para expor e humilhar a pessoa, violando sua confiança e privacidade.
- **Exposição de informações familiares:** Divulgar nomes e perfis de redes sociais de familiares da vítima (pais, irmãos, etc.) como forma de intimidação.

O enfrentamento do assédio virtual exige, portanto, a construção coletiva de novos padrões de convivência. Educar para o uso ético das redes, incentivar o respeito e garantir proteção jurídica às vítimas são passos indispensáveis para transformar a internet de território de abuso em espaço de cidadania. O assédio virtual é mais do que uma questão tecnológica: é um desafio ético, jurídico e humano que define os limites da convivência na era digital.

3.2 – Pornografia de Vingança

Sabrina D'Avila

O que é?

A pornografia de vingança consiste no compartilhamento, armazenamento e/ou divulgação de imagens ou vídeos de conteúdo íntimo — privados ou de natureza sexual — sem o consentimento da pessoa retratada, com o objetivo de humilhar, coagir, punir ou expor socialmente essa pessoa. Em sua maioria, esses casos acontecem no contexto de relacionamentos afetivos como forma de vingança perpetrada pelo parceiro ou parceira inconformados, tendo como maior alvo o público de mulheres.

A pornografia de vingança, também conhecida como Revenge Porn viola direitos fundamentais da vítima, tais como: sua intimidade, sua imagem e vida privada. Tal prática pode não estar limitada à divulgação, muitas vezes o compartilhamento é acompanhado de ameaças, perseguição persistente (stalking) ou tentativa de extorsão (sextorsão).

Embora nem sempre seja possível evitar tais condutas criminosas, existem maneiras de minimizar a ocorrência de práticas como estas:

1. Não mantenha em seus dispositivos eletrônicos fotos ou vídeos íntimos que possam ser objeto desta prática criminosa, você pode precisar de assistência técnica para tais dispositivos e ser vítima do acesso e compartilhamento indevido deste material. Proteja senhas e dispositivos. Caso seja necessário o armazenamento, use senhas fortes, autenticação em dois fatores, pastas protegidas com senha e evite deixar aparelhos desbloqueados em ambientes compartilhados.

2. Não permita a gravação de momentos íntimos por seu parceiro ou parceira;

3. Em locais como hotéis, ambientes de aluguel de temporada, residências de desconhecidos, banheiros públicos, vestiários, tente se certificar, checando ao redor, a existência de câmeras, buracos na parede, ou qualquer outro meio que permita observação e gravação de momentos íntimos;

4. Não envie conteúdo íntimo por aplicativos de mensagem, mesmo que se trate de alguém da sua confiança.

5. Alguns dispositivos possuem backups automáticos, assim, suas fotos e vídeos podem ser salvos sem que você perceba. Revise as configurações de segurança do seu celular.

6. Oriente crianças e adolescentes sobre a exposição de vídeos e conteúdos íntimos na internet, por mais que pareça uma conversa difícil, educar é proteger.

7. Converse com seu parceiro(a) sobre os consentimentos do casal e conheça seus direitos.

8. Não compartilhar conteúdos íntimos de terceiros também é uma forma de prevenção, você pode ajudar a minimizar os danos de outras vítimas não compartilhando este tipo de conteúdo.

3.3. – Estelionato Sentimental

Cláudia Marcello

Quando o Amor Vira Golpe

O estelionato sentimental, também chamado de estelionato afetivo, é um fenômeno cada vez mais reconhecido. É uma forma de fraude emocional, que acontece quando o golpista manipula os sentimentos e a confiança da vítima explorando o vínculo afetivo criado para induzi-la a realizar transferências de dinheiro, entregar bens ou contrair dívidas, resultando em prejuízos materiais e emocionais significativos. É o uso do sentimento como instrumento de fraude.

Nos últimos anos, esse crime silencioso vem ganhando cada vez mais visibilidade, os casos têm se tornado mais frequentes com o uso das redes sociais e aplicativos de relacionamento.

Como o Golpe Acontece

Os golpistas se aproveitam da confiança e da carência emocional da vítima. Geralmente, o relacionamento é construído com promessas de amor, casamento ou parceria, criando uma ilusão de vínculo afetivo verdadeiro.

A partir daí, o autor do golpe:

- pede empréstimos, alegando dificuldades financeiras;
- solicita transferências bancárias para “resolver problemas urgentes”;
- convence a vítima a comprar bens ou assumir dívidas em seu nome;
- e, após obter vantagem, desaparece ou rompe o vínculo sem justificativa.

Como se Proteger

- Desconfie de pedidos de empréstimo ou ajuda financeira feitos por parceiros recentes.
- Evite transferir dinheiro a pessoas com quem mantém apenas relação virtual.
- Peça provas concretas de situações alegadas (doenças, dívidas, viagens).
- Converse com amigos ou familiares sobre o relacionamento, uma segunda opinião pode evitar o golpe.

Cuidado e Conscientização

O estelionato sentimental mostra como a manipulação emocional pode ser tão danosa quanto a fraude financeira.

A verdade é que o golpe se apoia em sentimentos humanos legítimos, na confiança, empatia e amor.

Por isso, é fundamental promover a conscientização, incentivar as denúncias e romper o tabu de que a vítima “foi ingênua”. O culpado é sempre o golpista.

Denunciar é um ato de coragem e autoproteção!

3.4 - Aliciamento de meninas

“Grooming”

Catarina Andréa Araújo-Waniek

O aliciamento também conhecido como grooming online de jovens meninas e meninos, vem infelizmente cada vez mais ocorrendo, sendo uma prática sexual abusiva que acontece devido ao uso e aos avanços propiciados pela internet, sendo aumentada em função do número de contatos nas redes sociais e salas de chats.

O grooming é visto no Brasil como crime sexual contra crianças, adolescentes e mulheres e consiste na prática em usar a imagem de meninas (os) em contexto sexual, investindo-se na produção e consumo de imagens e vídeos contendo abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes.

Grooming ocorre quando o praticante desta conduta tenta conquistar a confiança de uma criança ou adolescente para que posteriormente facilite o abuso sexual, mantendo uma constante comunicação/contato com a vítima, seja pela internet (redes sociais), pessoalmente ou utilizando outras tecnologias.

É a manipulação (convencimento, persuasão) da vítima sutilmente, ou seja, uma forma de aliciamento de crianças e adolescentes para que ocorra o contato pessoal e assim o abuso sexual concretizado ou para que então possa haver o incentivo da própria vítima a produzir fotos com conteúdo sexual e enviá-las virtualmente ao praticante (ofensor).

Neste cenário, abre-se também espaço para o surgimento do pedófilo, já que se trata de um contexto envolvendo sexo e crianças. Entretanto, vale a pena destacar que nem todo praticante de grooming é necessariamente pedófilo.

São diversos os artifícios virtuais para se conquistar a confiança das meninas adolescentes e crianças, para então manipular de acordo com seu prazer sexual. Pode inclusive, começar a manipulação com uma simples conversa de um novo game virtual, se passar como pessoa da mesma idade da criança ou adolescente, enfim, omitir sua verdadeira identidade e propósito.

É uma ameaça virtual silenciosa, sendo um processo de manipulação psicológica que pode ser praticado tendo contato privado e diário com duração de semanas, meses ou até anos; até que a vítima esteja totalmente se sentindo à vontade e segura ingenuamente, diante do ofensor.

3.5. - Sextorsão

Catarina Andréa Araújo-Waniek

Sextorsão (também conhecida como extorsão sexual) pode ser mencionada como um dos danos causados a inúmeras mulheres, sendo o termo usado pela primeira vez nos Estados Unidos, quando uma cidadã americana foi hackeada e o ofensor ameaçava exibir fotos íntimas suas, obrigando-a a fazer condutas inapropriadas contra sua vontade.

Pode ser definida como uma angustiante ameaça online ou pessoalmente que envolve o compartilhamento de imagens íntimas (fotos e vídeos) e/ou de partes do corpo da vítima com o objetivo de coagir e intimidar a pessoa para obtenção de vantagens sexuais e/ou materiais.

Infelizmente, por vivermos em uma sociedade machista e ainda bastante patriarcalista no Brasil, muitas mulheres estão sendo, foram ou serão vítimas de sextorsão, sendo que esta modalidade de crime virtual não acontece somente pelas redes sociais online, mas também pessoalmente.

Online se tornou mais comum e fácil, o ofensor se respalda na “garantia e comodidade” de estar no “anonimato”, pois existe a facilidade de se esconder nas redes sociais através de um computador ou celular.

Pessoalmente ocorre, por exemplo, quando do término de uma relação que não deu certo e o ex/namorado/companheiro/esposo começa a chantagear a mulher em expor conteúdo íntimo da relação dos dois.

Nesses casos, passa a existir também a perseguição, onde a mulher recebe ligações e mensagens em suas redes sociais (WhatsApp, Instagram, Facebook e Email) contendo ameaças em expor sua vida íntima e sexual.

Outra possibilidade de sextorsão acontece quando da relação rompida e um dos parceiros (geralmente o homem) começa a ameaçar a mulher para ter a guarda dos filhos do casal ou, ainda quando o homem requer o “poder” de ter a mulher em um controle coercitivo.

As salas de chat (com ou sem Webcam) para encontros sexuais acabam sendo uma outra oportunidade de “porta de entrada” para sextorsão, onde o ofensor pode exigir recursos materiais (valor monetário - golpe financeiro) em troca do não vazamento de conteúdo íntimo ou pornográfico de mulheres presentes nestes chats.

Vale a pena ressaltar que a sextorsão não apresenta gênero, podendo ser praticada tanto por homens, como também por mulheres. Porém, na maioria dos casos as mulheres são o grupo alvo para se tornarem vítimas.

3.6 - Estupro Virtual

Rossana Paes Soares

O estupro virtual prática, abusiva e traumatizante, que atinge especialmente mulheres e, embora não envolva o contato físico direto, pode causar danos psicológicos profundos às vítimas.

A característica central deste tipo de delito é o constrangimento e a ausência de consentimento livre e voluntário da vítima.

O agressor usa o poder da intimidação, muitas vezes ameaçando expor fotos ou vídeos íntimos (o chamado revenge porn) ou divulgar informações pessoais. Sendo assim, a violência é real, e os danos psicoemocionais são profundos e duradouros.

Ocorre quando o agressor usa ameaças, coerção, chantagem ou qualquer forma de pressão para obrigar a vítima a cometer ou se submeter a atos de cunho sexual ou libidinoso por meio de dispositivos eletrônicos.

Isso inclui chamadas de vídeo em que a mulher é induzida ou pressionada a se expor, além da possibilidade de invasão de aparelhos por criminosos, que passam a ter controle remoto de câmeras, microfones e arquivos pessoais.

Por esta razão, é extremamente importante o cuidado em acessar links e QR-Codes desconhecidos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define violência sexual como qualquer ato ou tentativa de ato sexual, insinuação sexual não consentida, ou ações que envolvam comercialização ou utilização da sexualidade de uma pessoa mediante coerção, independentemente do vínculo entre as partes, podendo ocorrer em diferentes ambientes, como domicílio ou ambiente profissional.

Tendo em vista que, por vezes, a vítima é responsabilizada com os seguintes argumentos: “ela que enviou a foto”, “por que estava na chamada?”. Deste modo, é urgente desconstruir essa cultura e entender que o culpado é o abusador, e não a sua vítima, inclusive denunciando, apoiando as pessoas que passam por este trauma e cobrando das plataformas digitais e das autoridades uma resposta rápida e eficaz.

O uso consciente das tecnologias, a adoção de comportamentos responsáveis e a definição de limites claros para o consentimento virtual contribuem na prevenção deste crime.

3.7 - Stalking

Teresinha Cabeça e Thaís Cristina

Com o aumento do uso das redes sociais, surgiram novas formas de violência, entre elas o stalking, que é a perseguição insistente e invasiva, capaz de causar medo, ansiedade e restrição da liberdade da vítima. No ambiente digital, essa prática se agrava, pois a internet facilita o acesso aos dados pessoais e permite que o agressor aja de forma anônima e constante.

O stalking digital atinge, principalmente, mulheres, configurando uma forma de violência psicológica que ameaça a privacidade e a dignidade. O Direito passou a tratar o tema com mais atenção a partir da Lei nº 14.132/2021, que tipificou o crime de perseguição no artigo 147-A do Código Penal brasileiro.

O que é o Stalking Digital?

O stalking digital ocorre quando alguém persegue outra pessoa por meios tecnológicos. Entre as condutas mais comuns estão:

- Monitorar redes sociais;
- Criar perfis falsos para vigiar;
- Enviar mensagens insistentes ou ameaçadoras;
- Expor dados ou imagens sem autorização (doxing).

O Enquadramento Jurídico:

O artigo 147-A do Código Penal prevê pena de 6 meses a 2 anos e multa para quem persegue alguém de forma reiterada, ameaçando sua integridade física ou psicológica, ou perturbando sua liberdade.

A pena aumenta se o crime for cometido contra mulher, criança, idoso ou em grupo. A Lei nº 14.132/2021 representa um avanço, pois reconhece a gravidade da perseguição e dá às vítimas instrumentos legais para buscar proteção.

O Direito Digital atua para adaptar as leis ao mundo online. No caso do stalking, ele contribui principalmente em três frentes:

1. Proteção de Dados Pessoais: pela LGPD (Lei nº 13.709/2018), para garantir mais segurança sobre o uso de informações pessoais.
2. Responsabilidade das Plataformas: com base no Marco Civil da Internet (Lei nº 12.965/2014), que impõe deveres às redes sociais para remover conteúdos abusivos e colaborar com investigações.
3. Preservação de Provas: registros de mensagens, prints e dados de acesso são essenciais para comprovar o crime e responsabilizar o agressor.

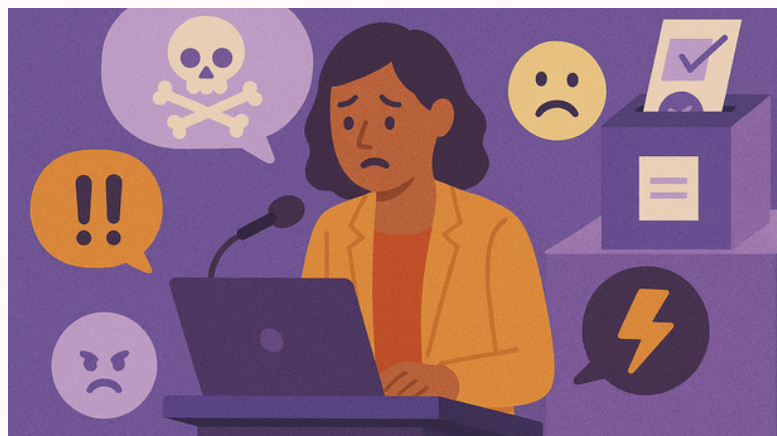
3.8 – Violência Digital no Ambiente Eleitoral

Patrícia Harb

Violência política de gênero é toda ação, omissão ou discurso que tente intimidar, silenciar ou afastar uma mulher, por ser mulher, dificultando sua participação na vida pública.

Pode ocorrer durante campanhas, em cargos públicos ou nas redes sociais. Atinge candidatas, parlamentares, ativistas e lideranças sociais, e fere a própria democracia.

A violência política impede a igualdade e ameaça a própria democracia.



Interseccionalidade: quando a violência se soma.

- Nem todas enfrentam os mesmos obstáculos. A violência política é ainda mais dura contra mulheres negras, indígenas, periféricas, com deficiência e LGBTQIA+. Essas mulheres sofrem ataques que unem racismo, machismo e preconceito, tanto nas ruas quanto nas redes.
- Segundo o TSE e a ONU Mulheres, cerca de 80% das candidatas negras e indígenas relatam ter sofrido algum tipo de violência política, como assédio, ofensas racistas ou ataques virtuais. Essas agressões não atingem apenas as vítimas diretas: elas também silenciam vozes importantes da democracia.
- Por isso, é fundamental criar redes de apoio e políticas específicas de proteção, garantindo que todas as mulheres, independentemente de sua origem, raça, condição social, deficiência, identidade de gênero ou orientação sexual, tenham segurança, respeito e liberdade para participar da vida política.

Falar de gênero sem falar de inclusão é deixar a maior parte da história de fora.

Como agir diante de ataques online

- 1.Registre tudo e guarde provas: prints, links, mensagens e perfis.
- 2.Evite confronto: preserve sua segurança e não responda aos agressores.
- 3.Bloqueie e denuncie diretamente nas plataformas.
- 4.Registre boletim de ocorrência em uma delegacia especializada em crimes cibernéticos ou na delegacia mais próxima de sua residência.
- 5.Procure apoio jurídico e psicológico.

Formas de violência política.

- Verbal: xingamentos, boatos, piadas.
- Institucional: exclusão de reuniões, perda de espaço de fala.
- Digital: fake news, discurso de ódio, ataques coordenados.
- Moral: isolamento, descrédibilização, silenciamento.
- Física ou sexual: ameaças, agressões, constrangimentos.

Violência política digital

As redes sociais são espaços de debate, mas também de ataques, humilhações e perseguições virtuais. O objetivo é amedrontar mulheres, distorcer informações e afastar as mulheres do debate público.

Mulheres que se expressam politicamente nas redes podem ser alvo de:

- discursos de ódio,
- ameaças,
- manipulações de imagem (deepfakes),
- e campanhas de desinformação.
- Entre outros crimes previstos em lei.

Esses ataques tentam desmoralizar e desestimular a presença feminina no debate público. Candidatas, vereadoras, deputadas e ativistas estão entre as principais vítimas.

Violência política digital

As redes sociais são espaços de debate, mas também de ataques, humilhações e perseguições virtuais. O objetivo é amedrontar mulheres, distorcer informações e afastar as mulheres do debate público.

Mulheres que se expressam politicamente nas redes podem ser alvo de:

- discursos de ódio,
- ameaças,
- manipulações de imagem (deepfakes),
- e campanhas de desinformação.
- Entre outros crimes previstos em lei.

Esses ataques tentam desmoralizar e desestimular a presença feminina no debate público. Candidatas, vereadoras, deputadas e ativistas estão entre as principais vítimas.

Responsabilização e denúncia

A Lei nº 14.192/2021 garante proteção às mulheres que sofrem assédio, ameaças ou ataques políticos, definindo e punindo a violência política de gênero.

Além dela, o Código Penal Brasileiro também prevê sanções para condutas que configurem crimes, como:

- Ameaça (art. 147) - Pena: detenção de 1 a 6 meses, ou multa.
- Injúria (art. 140) e difamação (art. 139) - aplicáveis em casos de ofensas à honra, inclusive em redes sociais.
- Perseguição ou stalking (art. 147-A) - introduzido pela Lei nº 14.132/2021, protege vítimas de ameaças reiteradas, inclusive por meio digital.

4 - Riscos que Toda Mulher Deve Conhecer

Karoline Neves

O ambiente digital faz parte da vida cotidiana: trabalhamos, estudamos, nos relacionamos e nos informamos pelas redes. No entanto, o mesmo espaço que facilita a comunicação também pode expor as mulheres a situações de vulnerabilidade.

Conhecer os riscos existentes é uma forma de proteção e fortalecimento, permitindo o uso consciente e seguro da tecnologia.

1. Exposição de informações pessoais

Um dos principais riscos é o excesso de informações compartilhadas nas redes sociais. Fotografias com localização, rotinas, dados profissionais ou familiares podem ser utilizados para fins indevidos.

É importante refletir antes de publicar. Para se proteger, repense o que é realmente necessário divulgar, configure a privacidade das suas redes, evite marcar locais em tempo real e limite o acesso às suas postagens apenas a pessoas de confiança.

3. Confiança excessiva em contatos virtuais

A interação com pessoas desconhecidas pela internet exige atenção. Há perfis falsos criados com o intuito de enganar, manipular e extrair informações pessoais. Mulheres são frequentemente alvos de abordagens afetivas, convites para parcerias ou propostas de amizade que escondem intenções indevidas.

Desconfie de perfis novos, com poucas informações ou fotos. Evite compartilhar dados pessoais, imagens ou detalhes da rotina com quem você ainda não conhece fora das redes.

5. Desinformação e manipulação

Outro risco é a propagação de conteúdos falsos, que podem atingir reputações e interferir na vida pessoal e profissional das mulheres. Notícias falsas, perfis falsos e mensagens enganosas circulam com rapidez e muitas vezes têm como alvo o público feminino, com o objetivo de desacreditar, desinformar ou constranger.

Antes de compartilhar qualquer conteúdo, verifique a fonte, a data e a autenticidade das informações. Desconfie de mensagens alarmistas e de perfis que promovem ataques ou disseminem boatos.

2. Fragilidade na proteção de contas e dados

A segurança digital começa com o cuidado básico: senhas fortes e únicas. É comum usar a mesma senha em várias contas, anotar em locais inseguros ou compartilhá-la com terceiros, o que abre espaço para invasões, roubos de dados e controle abusivo.

Não abra links ou arquivos de remetentes que você não conhece, pois eles podem ser falsos e comprometer a segurança do seu dispositivo.

Você precisa criar senhas longas e variadas, com letras maiúsculas, minúsculas, números e caracteres especiais, ativar a verificação em duas etapas e manter antivírus e atualizações em dia. Lembre-se: o celular é uma extensão da sua vida, e protegê-lo é proteger sua integridade.

4. Armazenamento e compartilhamento de conteúdos sensíveis

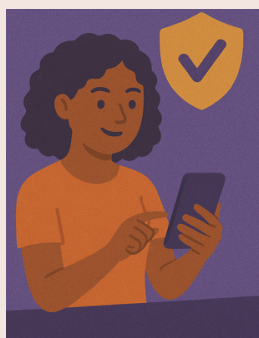
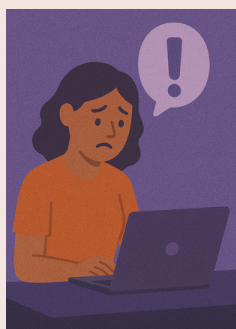
Guardar fotos, vídeos ou conversas privadas em dispositivos sem senha ou em nuvens desprotegidas pode representar um risco. Caso o aparelho seja perdido, furtado ou acessado por terceiros, informações íntimas podem ser expostas.

A atenção ao armazenamento seguro é uma forma de cuidado consigo mesma, utilize senhas de bloqueio em todos os dispositivos, proteja pastas e aplicativos, e evite enviar conteúdos pessoais a outras pessoas, mesmo que de confiança. O controle sobre o próprio material é essencial para evitar vulnerabilidades.

6. Vigilância e controle tecnológico

Em alguns contextos, mulheres podem ser monitoradas sem consentimento, seja por meio de aplicativos ou por exigência de parceiros ou familiares. Essa forma de vigilância é um risco à liberdade e à integridade emocional.

Proteger o próprio acesso, utilizar dispositivos pessoais e desconfiar de pedidos de senhas ou localização são cuidados indispensáveis.



5 - Dicas de Prevenção Digital

Cristiane Marques

O ambiente digital oferece oportunidades extraordinárias de comunicação, trabalho, aprendizado e mobilização social. No entanto, também é um espaço onde violências de gênero se reproduzem e ganham novas formas todos os dias, exigindo atenção e estratégias específicas de proteção.

Por isso, a prevenção digital é um componente essencial da autonomia e segurança pessoal no mundo contemporâneo.

Cuidados com Redes Sociais

Redes sociais são meios poderosos de divulgação, mas também vetores de exposição e ataques. Portanto, evite divulgar informações sensíveis (endereço, rotina, placa de carro). Vale desativar geolocalização automática, revisar seguidores e configurar bem as opções de privacidade, pois já foram identificados casos de perseguição ocorridas após postagem de rotas de corrida com geolocalização pública.

Senhas Fortes e Autenticação em Duas Etapas (2FA)

Senhas fracas são uma das principais portas de entrada para invasões de contas. Os dados vazados de grandes plataformas frequentemente contêm senhas simples como '123456', 'senha' ou datas de aniversário. Utilize senhas longas (com, no mínimo, 12 caracteres) com letras, números e símbolos; não repita senhas; use gerenciadores confiáveis; ative autenticação em dois fatores.

Proteção de Imagens Íntimas

O compartilhamento não consensual de imagens íntimas é uma forma grave de violência. Adote medidas preventivas mesmo em relações afetivas: evite mostrar rosto ou sinais identificáveis; utilize armazenamento seguro; prefira aplicativos com criptografia ponta a ponta. Neste caso, há amparo legal no art. 218-C do CP e na Lei Maria da Penha.

Golpes Financeiros e Phishing

Golpes bancários, phishing e clonagem de contas estão em alta. Portanto, desconfie de mensagens urgentes, não clique em links desconhecidos e não forneça dados bancários ou tokens por mensagens.

A base legal nesse caso está nos arts. 171 e 154-A do CP, em normas do Banco Central e no Código de Defesa do Consumidor.

Armazenamento e Dispositivos

Mantenha antivírus e sistema atualizados, ative o bloqueio por senha ou biometria e faça backups periódicos. Evite redes Wi-Fi públicas para transações sensíveis.

Educação Digital Contínua

A tecnologia evolui rapidamente. Sendo assim, participe de cursos, siga órgãos oficiais (SaferNet, NIC.br, PF, MJSP) e compartilhe conhecimento.

A prevenção digital é um instrumento de empoderamento e autoproteção. Ao adotar práticas seguras e conhecer seus direitos, mulheres reduzem drasticamente os riscos online. Segurança digital é sinônimo de liberdade para estar online com autonomia e respeito.

6 - O que fazer em caso de Violência Digital

Ana Paula Santiago



A violência digital deixou de ser uma preocupação meramente tecnológica para se tornar um problema jurídico e social de grandes proporções. O ambiente virtual tem servido de palco para práticas abusivas que atingem, em especial, a dignidade e a integridade das mulheres.

Ofensas, perseguições e exposições indevidas não podem ser confundidas com o exercício legítimo da liberdade de expressão, pois encontram limites claros no ordenamento jurídico.

Assim, é essencial compreender que o espaço virtual não é desprovido de regras. Ao contrário, trata-se de um campo regulado por um conjunto normativo, capaz de assegurar proteção às vítimas e responsabilização aos agressores.

Juntando Provas

Nenhuma ação judicial se sustenta sem provas. No caso da violência digital, ganha ainda mais relevância. A materialização e a preservação do conteúdo ofensivo são o alicerce da denúncia, permitindo que a vítima não apenas procure as autoridades competentes, mas também tenha sua palavra respaldada por evidências sólidas.

É comum que a primeira reação da vítima seja registrar os fatos por meio de prints de tela. Na verdade, as capturas rápidas transmitem a ideia de que se está resguardando uma prova. Porém, no âmbito jurídico, os prints são considerados frágeis, servem apenas como início de prova, dada a facilidade de manipulação, cortes de conversas ou adulterações. Em outras palavras, eles têm valor limitado e, dificilmente sozinhos, sustentarão uma condenação.

Diante dessa limitação, surgem alternativas mais seguras e juridicamente eficazes. A primeira delas é a realização de uma Ata Notarial. Nesse procedimento, um tabelião de notas acessa o conteúdo na presença da vítima e o transcreve em documento oficial, conferindo-lhe fé pública. O resultado é uma prova mais confiável, aceita em qualquer juízo do país.

Nos últimos anos, algumas soluções tecnológicas têm ganhado destaque que são as plataformas de coleta de provas digitais, como Verifact e DataCertify. Essas plataformas são soluções tecnológicas para coleta de provas digitais. Elas capturam conteúdo da internet (imagens, vídeos, relatórios, metadados) com tecnologias como Carimbo de Tempo ICP/Brasil e Blockchain, garantindo autenticidade e cadeia de custódia. O dossiê técnico resultante é aceito por autoridades policiais, Ministérios Públicos e Tribunais.

Rede de apoio e fortalecimento à mulher

Enfrentar a violência digital não é apenas uma questão jurídica. Corresponde a um desafio emocional, psicológico e social. Por isso, construir e recorrer a uma rede de apoio especializada é fundamental para o fortalecimento e a recuperação da vítima.

No cenário nacional, destacam-se a SaferNet Brasil, que recebe denúncias anônimas de crimes virtuais, e o Projeto Justiceiras, que oferece orientação jurídica, psicológica e acolhimento acessível.

No Rio de Janeiro, a CEJUVIDA garante atendimento emergencial em regime de plantão, com encaminhamento, quando necessário, para casas-abrigo.

Complementam essa rede as Delegacias de Atendimento à Mulher, os Centros Especializados de Atendimento à Mulher e o Núcleo de Defesa da Mulher da Defensoria Pública, que asseguram suporte jurídico, social e psicológico.

Formalizando a Denúncia.

Uma vez reunidas e preservadas as provas, chega o momento decisivo da formalização da denúncia. O silêncio é sempre o maior aliado do agressor. Denunciar não é apenas um direito da vítima, mas também o início de um processo que pode levar à responsabilização do agressor e à reparação dos danos sofridos.

1. Onde e como denunciar:

A vítima pode registrar a ocorrência em qualquer Delegacia de Polícia Civil. Porém, é aconselhável procurar delegacias especializadas em crimes cibernéticos, se disponíveis. No Rio de Janeiro, por exemplo, existe a Delegacia de Repressão aos Crimes de Informática (DRCI), localizada na Avenida Dom Hélder Câmara, 2066 - Jacarezinho, Rio de Janeiro - RJ, 21050-452. Telefones: (21) 2202-0280. Celular: (21) 2582-7288 (WhatsApp). Nessa unidade, o atendimento é conduzido por especialistas em investigação digital, que utilizam ferramentas específicas para rastrear atividades ilícitas na internet.

A Delegacia Online da Polícia Civil, com endereço eletrônico <https://delegaciaonline.pcivil.rj.gov.br/>, é uma alternativa para o pré-registro remoto de ocorrências, sendo um recurso de fácil acesso no Estado do Rio de Janeiro. Porém, as medidas protetivas de urgência, como o afastamento do agressor, não podem ser solicitadas por meio digital. Dependendo da gravidade e do tipo de crime, pode ser necessário comparecer presencialmente para validar o registro.

Além da via policial, há também canais de atendimento direto à mulher. O Disque 180 (Central de Atendimento à Mulher) é um instrumento nacional que recebe denúncias e orienta sobre os direitos da vítima.

O Disque 100 (Disque Direitos Humanos) é um serviço de utilidade pública do Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, também acolhe denúncias de violações. Para quem está no Estado do Rio de Janeiro, há ainda o Disque Denúncia pelo número (21) 2253-1177, canal que garante anonimato à denunciante.

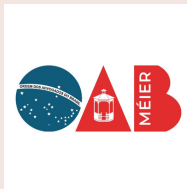
Núcleo de Defesa da Mulher da Defensoria Pública, que asseguram suporte jurídico, social e psicológico.

Alguns contatos importantes no Rio de Janeiro:

- DEAM (Centro): (21) 98322-0597 / 98596-7501 - Av. Visconde do Rio Branco, nº 12, Centro.
- CEJUVIDA: (21) 3133-3894 / 3133-4144 - Rua Dom Manuel, s/nº, em frente ao Museu da Justiça.
- CIAM Márcia Lyra: (21) 2332-7200 - Rua Regente Feijó, nº 15, Centro.
- CEAM Chiquinha Gonzaga: (21) 2517-2726 - Rua Benedito Hipólito, nº 125, Praça Onze.
- CEAM de Nova Iguaçu: (21) 2698-2562 - Rua Terezinha Pinto, 297, atrás da Prefeitura.
- CEAM de Cabo Frio: (22) 99808-2557 - Rua Florisbela Roza da Penha, 292, Braga.
- CEAM de Duque de Caxias: (21) 2773-1896 - Alameda Rui Barbosa, s/n, quadra 17, lote 08, Jardim Primavera.
- NUDEM - Defensoria Pública: (21) 2526-8700 - Avenida Marechal Câmara, 271, Andar: 7º andar, Centro, Rio de Janeiro

Essas redes evidenciam que nenhuma mulher precisa enfrentar o processo sozinha. Buscar apoio jurídico, psicológico e social não é um sinal de fraqueza, mas sim um ato de coragem e autocuidado.

Realização:



Diretoria da OAB Méier

Gracia Monte Barradas - Presidenta
José Carlos Galhardo - Voce-Presidente
Waldir Miranda Júnior - Secretário-Geral
Soraia Panella - Secretária-Adjunta
Sonia Klausing - Tesoureira



@oabmeier



meier@oabrj.org.br



@oabmulher_meier



@direitodigital.oabmeier



direitodigitaloabmeier@gmail.com

Coordenação

Marcelle Blanche e Patrícia Bicalho

Autoras:

Ana Paula Santiago
Catarina A. Araújo-Waniek
Claudia Marcello
Cristiane Marques
Gracia Monte Barradas
Iêda Lopes
Isabel Belinha

Karoline Neves
Patrícia Harb
Rose Vitória
Rossana Paes Soares
Sabrina Dávila
Sonia Klausing
Thaís Cristina
Teresinha Cabeça

Empoderar mulheres também é protegê-las no
ambiente digital !