

Dezembro de 2025

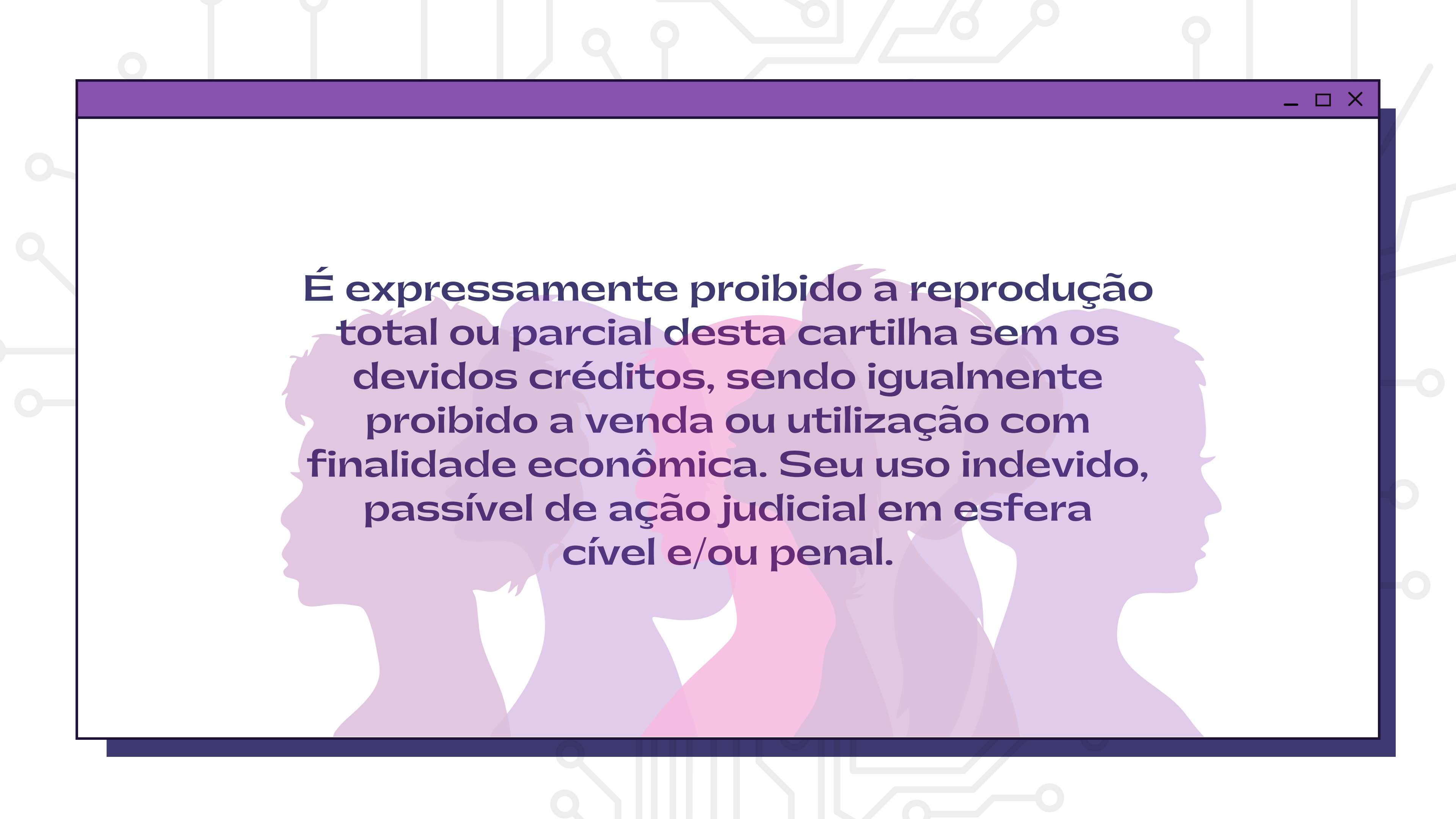
Erro 404: violência não encontrada

IDENTIFIQUE, ENTENDA
E COMBATA A
VIOLÊNCIA CONTRA À
MULHER NO AMBIENTE
DIGITAL.



GT Combate à Violência contra
a Mulher no Ambiente Digital | **OABRJ**

Comissão de Combate
à Violência contra
a Mulher | **OABRJ**



É expressamente proibido a reprodução total ou parcial desta cartilha sem os devidos créditos, sendo igualmente proibido a venda ou utilização com finalidade econômica. Seu uso indevido, passível de ação judicial em esfera cível e/ou penal.

QUE BOM TER VOCÊ POR AQUI!

Falamos que o Direito Digital é um ramo do Direito apenas para fins didáticos, mas se trata de uma releitura do Direito tradicional diante da evolução veloz da nossa sociedade, sociedade essa que também chamamos de sociedade 5.0 ou sociedade da informação.

O GT de Combate à Violência contra a Mulher no Ambiente Digital, que integra a Comissão de Combate à Violência contra a Mulher da OAB/RJ, resolveu trazer de forma leve e descontraída alguns temas, porém, sem fechar os olhos para o cenário aterrorizante que estamos vivendo.

Boa leitura!



NUVEM DE AFIRMAÇÃO : LEMBRE-SE DO SEU PODER!

VOCÊ TEM O DIREITO DE EXISTIR EM PAZ, NO OFF-LINE E NO ON-LINE

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA

CONTROLE NÃO É AMOR

VOCÊ NÃO É CENTRO DE REABILITAÇÃO

O SEU "NÃO" TAMBÉM VALE PARA A INTERNET

NA INTERNET OU FORA DELA,
RESPEITO NÃO É FAVOR, É OBRIGAÇÃO

REDE SOCIAL NÃO É CONVITE

SEU CORPO, SEUS DADOS
PESSOAIS, SUAS REGRAS

BASTA

NÃO É VERGONHA PEDIR AJUDA

A CULPA NUNCA SERÁ DA VÍTIMA

SUA PRIVACIDADE
NÃO É NEGOCIÁVEL



Elaboração



Vivian Bernard
Coordenadora do GT



Letícia Chalréo
Membra do GT



Aline Hamdan
Membra do GT



Diretoria da Comissão



Marilha Boldt
Presidente



Barbara Ewers
Vice-presidente



Eliana Barboza
Secretária-geral



Ana Maria Rodrigues
Secretária adjunta





Apresentação

Vivemos cada vez mais conectadas. Estudamos, trabalhamos, nos informamos, construímos redes e afetos no ambiente digital. Mas, junto com as possibilidades, também vieram os riscos e, infelizmente, a violência.

A violência contra à mulher não ficou apenas no mundo físico. Ela se adaptou, mudou de forma e ganhou novos caminhos na internet. Hoje, ofensas, ameaças, perseguições, vazamentos de fotos íntimas, exposição de dados pessoais e outras práticas agressivas fazem parte da realidade de milhares de mulheres nas redes.

Essa cartilha é um guia direto, acessível e empático. Criada pelo Grupo de Trabalho de Combate à Violência contra a Mulher no Ambiente Digital da OAB, que integra a Comissão de Combate à Violência contra a Mulher da OAB/RJ. Ela tem como objetivo ajudar você a identificar, compreender e combater a violência digital de gênero.

Não importa se você já passou por isso, conhece alguém que está vivendo essa situação ou quer se informar para se proteger, esse conteúdo é para você.

Você não está sozinha. Estamos juntas e conectadas.



Mensagem do GT

Oi, mulher!

Agradecemos por fazer o download da nossa cartilha Erro 404: Violência Não Encontrada. Ela foi feita com muito cuidado pelo nosso Grupo de Trabalho, especialmente, pra você.

Para que nenhuma mulher caminhe sozinha no ambiente digital e nem em lugar algum.

A gente sabe que navegar na internet pode ser incrível, mas também pode trazer riscos, violências e situações que machucam. Por isso, essa cartilha é um abraço e um farol ao mesmo tempo: acolhe, informa e mostra caminhos para você se proteger e ajudar outras mulheres também.

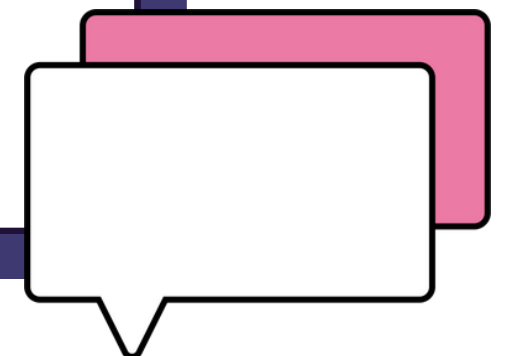
Se alguma parte tocar seu coração, se algo fizer você repensar uma relação/comportamento ou se surgir vontade de compartilhar com alguém... faça. Informação é força. E quando uma de nós se fortalece, todas se fortalecem junto.

Estamos aqui, de verdade.

Pra apoiar, ouvir, orientar e construir uma internet mais segura pra todas nós.

Com carinho,

GT de Combate à Violência Contra a Mulher no Ambiente Digital da OAB/RJ.





**A cartilha possui vários clicáveis,
fique atenta!**





O que você vai encontrar nesta cartilha

O que é violência no ambiente digital

Como identificar que você está sofrendo violência

Formas de combater

Mecanismos e ferramentas úteis

A quem recorrer e o que fazer se você for vítima

Proteção de meninas no ambiente digital

O que é violência no ambiente digital contra a mulher?

A violência no ambiente digital contra a mulher é qualquer ação praticada por meio da internet, redes sociais, aplicativos, e-mails ou outros meios digitais que cause dor, sofrimento, constrangimento, dano psicológico, moral, patrimonial ou social por motivo de gênero. Ela pode parecer "menos grave" porque não deixa marcas físicas — mas suas consequências são reais e profundas. Pode isolar, humilhar, silenciar, destruir reputações e causar danos emocionais sérios.

Essa violência pode acontecer com qualquer mulher, independentemente de idade, classe social, cor, raça ou nível intelectual. Todas estamos vulneráveis em um ambiente digital ainda pouco seguro para nós.

Mas atenção: nem toda agressão na internet é violência de gênero. Ela se caracteriza quando a mulher é atacada por ser mulher ou porque está expressando sua opinião, ocupando espaços de poder, vivendo sua sexualidade ou simplesmente sendo quem é.

Importante lembrar: o ambiente digital é só o meio.

A violência continua sendo real, e quem pratica deve ser responsabilizado.



Tipos mais comuns de violência digital de gênero

- Compartilhamento, sem consentimento, de conteúdo íntimo;
- Pornografia de vingança
- Stalking
- Invasão de dispositivos
- Estelionato sentimental
- Doxxing
- Discurso de ódio e ataques misóginos
- Deepfakes
- Controle digital em relacionamentos
- Assédio sexual e moral em redes sociais e aplicativos
- Cyberbullying
- Sextorsão
- Estupro virtual



Vamos entender um pouco mais?

A violência no ambiente digital pode assumir várias formas, algumas bem conhecidas, outras mais sutis. Aqui estão os principais tipos que afetam mulheres diariamente nas redes:

- 1. Compartilhamento, sem consentimento, de conteúdo íntimo.** Acontece quando fotos ou vídeos íntimos são compartilhados com terceiros sem consentimento da mulher. **"Revenge porn"** ou pornografia de vingança é quando conteúdos íntimos são compartilhados sem consentimento da mulher, por ex-parceiros, como forma de vingança, muitas vezes, por não aceitarem o término da relação;
- 2. Stalking digital (perseguição virtual).** É o monitoramento obsessivo da vida on-line da vítima: visualizações repetidas de stories, mensagens constantes, áudios, e-mails, rastreamento de localização e criação de perfis falsos.
- 3. Invasão de contas e dispositivos.** Acesso não autorizado a redes sociais, e-mails ou celulares, geralmente com o objetivo de controlar ou expor a vítima.



4. Estelionato sentimental. É um golpe em que o agente, abusando da confiança, da lealdade, da boa-fé e de um falso vínculo afetivo que mantém com a vítima, induz a mulher em erro e obtém uma vantagem ilícita. Normalmente, a vítima conhece o estelionatário em aplicativos de relacionamento ou nas redes sociais e acaba enviando dinheiro, comprando presentes e pagando contas desse estelionatário. Quando o dinheiro da mulher acaba, o "amor" acaba também;

5. Doxing. Exposição e publicação de informações e dados pessoais como endereço, telefone ou CPF para ameaçar, incentivar ataques de terceiros ou rechaçar;

6. Discurso de ódio e ataques misóginos. Comentários ofensivos, humilhantes ou violentos direcionados a mulheres por serem mulheres, muitas vezes "ditos" como "opinião";

7. Deepfakes e manipulação de imagens. Uso de inteligência artificial para criar vídeos ou imagens falsas com o rosto da vítima, normalmente, em cenas de nudez ou pornografia;



8. Controle digital em relacionamentos. Quando a tecnologia é utilizada para rastrear, monitorar e controlar a mulher. Esse controle digital pode ocorrer por meio de aplicativos e sistemas de rastreamento, acompanhamento constante das redes sociais, mensagens perguntando a localização, bem como a exigência de senhas e tudo isso com o objetivo de vigiar, manipular e até mesmo coagir.

9. Assédio sexual e moral online. Mensagens de superiores hierárquicos em ambiente de trabalho, com teor sexual, sem consentimento, convites insistentes, comentários inapropriados ou ofensas constantes em ambientes virtuais.

10. Cyberbullying. É a prática reiterada da intimidação, da humilhação, da exposição vexatória, no ambiente digital, como redes sociais, e-mail e aplicativos de mensagens. A incidência maior de casos de cyberbullying ocorre entre os adolescentes, mas existe um número considerável de mulheres que são vítimas de cyberbullying.



11. Sextorsão. É a ameaça de divulgar imagens íntimas para forçar alguém a fazer algo, seja por vingança, humilhação ou para extorsão financeira. É uma forma de violência grave, que pode levar a consequências extremas como o suicídio. Se um contato desconhecido enviar mensagem dizendo que possui fotos e vídeos íntimos seus e pedir dinheiro ou qualquer outra coisa, não ceda, esse tem sido um golpe extremamente comum. Normalmente, tudo não passa de um blefe. Algumas mulheres não possuem dinheiro, então o criminoso dá a opção de enviar fotos e vídeos íntimos, caso contrário, divulgará o que ele possui. No nervosismo, elas mandam, pois ficam com medo e aquele criminoso que não possuía nada, passa a ter, realmente.

12. Estupro virtual. O estupro consiste em constranger alguém, mediante violência ou grave ameaça, a ter conjunção carnal ou a praticar ou permitir que com ele se pratique outro ato libidinoso. No caso do estupro virtual, normalmente, a mulher é constrangida, mediante grave ameaça a praticar ato libidinoso. Temos como exemplo a mulher que é ameaçada de ter fotos íntimas divulgadas caso não envie vídeos se tocando, se masturbando ou praticando ato sexual com um terceiro. A exigência de fotos e vídeos íntimos, dentro desse contexto, também se enquadra no estupro virtual. Lembrando que o estupro virtual não exige contato físico. O único objetivo do agente é obter material sexual para satisfação do seu desejo.

Não é frescura, exagero ou drama. Todas essas práticas são formas de violência e, muitas vezes, configuram crime.



Como identificar que você está sofrendo violência no ambiente digital

Nem sempre é fácil perceber que estamos sendo vítimas de violência digital. Às vezes, ela começa de forma branda, disfarçada de “brincadeira”, “ciúmes” ou até “cuidado”. Mas há sinais que merecem atenção e respeito. Vamos ver alguns alertas?

1. Você se sente vigiada o tempo todo. Sabe quando alguém monitora sua vida nas redes, pergunta com quem você fala, onde está, ou comenta tudo o que você posta?
2. Você recebe mensagens ofensivas, invasivas ou constrangedoras. E isso não acontece só uma vez. É constante, faz você se sentir mal, desconfortável ou até com medo.



3. Suas fotos ou informações pessoais foram divulgadas sem sua permissão. Mesmo que "só para amigos", mesmo no "foi sem querer", se não foi consentido, é violência.

4. Você se sente pressionada a compartilhar senhas ou a mostrar conversas. Isso não é prova de amor, é controle. Confiança não se possui com exigência de senha.

5. Você deixa de postar ou de interagir nas redes por medo de ser atacada. Se sua liberdade digital está sendo reduzida, é sinal de que algo está errado.

6. Você sente vergonha, culpa ou confusão com o que está acontecendo. Muitas vítimas demoram a perceber o abuso, justamente, porque se sentem culpadas. Mas a culpa nunca é da vítima, certo? Lembre-se disso! Se algo a faz sentir mal, assustada, limitada ou envergonhada, preste atenção. Pode ser violência digital.

E você não precisa passar por isso sozinha.

Nas próximas páginas vamos mostrar o que você pode fazer, como se proteger e a quem recorrer.



Como combater a violência digital?

A primeira reação de quem sofre violência digital costuma ser o medo, a vergonha ou a sensação de impotência. Mas você tem direitos e existem caminhos para se proteger, buscar ajuda e responsabilizar quem comete abusos. Aqui vão algumas ações importantes que você pode tomar:

1. Preserve provas digitais

Já temos softwares e ferramentas aceitos pelos Tribunais para garantir a cadeia de custódia da prova, ou seja, para validar uma prova digital, isso serve para mensagens, áudios, páginas, links e e-mails. A ata notarial de prova digital não é indicada por ser um meio de prova frágil no ambiente digital, além de ser bem mais cara. Para ajudar nesse processo, a DataCertify liberou um cupom de 20% de desconto durante 4 meses para você validar provas digitais, ainda que não seja o caso de violência contra à mulher, incrível, né? Você terá mais informações na próxima página. Não apague nada, salve tudo. Grave a tela se necessário. Importante mencionar que o STJ entende que print não possui validade jurídica, no entanto, quando trata-se de violência contra à mulher recentemente houve uma modificação.

**Essas provas são fundamentais
para qualquer denúncia ou
processo.**



Como validar provas digitais com a DataCertify

A manipulação de provas digitais tornou-se comum, infelizmente, principalmente com a utilização de inteligência artificial. A DataCertify é uma plataforma que confere validade jurídica para documentos, áudios, vídeos e imagens que poderão ser utilizados como prova em processos judiciais ou extrajudiciais, de forma prática e confiável, por meio do uso da tecnologia blockchain.

Sempre que for necessário demonstrar um marco temporal, a autoria, a imutabilidade e possibilitar a auditoria de uma informação, a DataCertify poderá ser utilizada. A plataforma disponibiliza a versão para desktop, que é ideal para capturar páginas da web, redes sociais, documentos digitais e conteúdos recentes diretamente no computador e a versão mobile – aplicativo (Android, a partir do Android 10 e iOS), que é recomendado para capturar mensagens do WhatsApp anteriores aos últimos três meses ou outras evidências disponíveis apenas no celular.

Essa parceria com o nosso GT não é de hoje, no nosso primeiro evento estivemos juntos e agora, mais uma vez.

Obrigado, DataCertify!

Para garantir o seu desconto de 20%, utilize o cupom:

404



2. Fortaleça sua segurança digital

Altere senhas com frequência e nunca as compartilhe;

Ative a verificação em duas etapas nas suas contas;

Utilize senhas fortes e não repetidas;

Desconfie de links ou arquivos enviados por estranhos ou até conhecidos;

Não utilize wi-fi público;

Não publique na internet, em tempo real, onde você está;

Deixe sua foto do WhatsApp visível apenas para os seus contatos;

Mude a senha padrão do seu roteador e das câmeras de segurança.

3. Denuncie nas plataformas

As redes sociais e aplicativos têm canais de denúncia. Use-os. Mesmo que a resposta não seja imediata, esses registros contam.

4. Procure ajuda jurídica e psicológica

Registre boletim de ocorrência, preferencialmente em delegacias especializadas em crimes cibernéticos ou de atendimento à mulher;

Consulte a Defensoria Pública ou um advogado;

Busque apoio emocional com psicólogos, grupos de apoio ou serviços gratuitos.



5. Conheça as leis e não se cale.

A violência digital contra a mulher pode se enquadrar em diversas leis: Lei Maria da Penha, Marco Civil da Internet, Lei Carolina Dieckmann, LGPD e Código Penal;

6. Converse com alguém de confiança.

Falar sobre o que está acontecendo pode ajudar a tirar o peso da culpa e a organizar os próximos passos. Você não precisa enfrentar isso sozinha.

Combater a violência digital é um ato de coragem e um direito também. Cada passo conta. Cada denúncia importa. E cada mulher que se protege ajuda a proteger outras também.



E se for com alguém que você conhece?

Muitas vezes, quem está sofrendo violência digital pode ter vergonha de pedir ajuda ou pode não saber como reagir. Por isso, o apoio de quem está por perto é fundamental. Se você conhece alguém que está sendo vítima de violência no ambiente digital, aqui estão algumas formas de ajudar:

1. Acredite nela.

O primeiro passo é acreditar. Muitas mulheres hesitam em contar o que estão passando, com medo de não serem ouvidas ou de serem julgadas. Nunca duvide da experiência dela.

2. Ofereça apoio emocional.

Escute sem julgar. Acolha e seja paciente. Acolher com empatia ajuda muito a reduzir o impacto emocional da violência. Diga que ela não está sozinha.



3. Não minimize a situação.

Evite frases como “isso é exagero” ou “deixa pra lá, logo passa”. O que pode parecer pequeno para você, pode ser devastador para a vítima. Valide os sentimentos e a experiência dela.

4. Ensine sobre como se proteger no ambiente digital.

Ajude a mulher a tomar as medidas de proteção necessárias, como as que vimos anteriormente;

5. Aponte recursos e ajuda profissional.

Além do apoio emocional, é importante orientar sobre onde buscar ajuda. O Disque 180 é uma linha direta para denúncias e orientação sobre violência contra a mulher.

Delegacias especializadas, como a de crimes cibernéticos e de atendimento à mulher, podem ser um bom ponto de partida.



6. Não entre em confronto com o agressor.

Não tente enfrentar ou responder ao agressor diretamente. O mais seguro é registrar a violência, buscar ajuda e proteger a vítima de forma estratégica, sem intensificar o conflito.

7. Seja paciente com o processo.

Lembre-se de que cada mulher tem seu tempo para reagir e agir. Não pressione. O apoio deve ser contínuo, sem pressa para resolver a situação rapidamente.

Apoiar quem está sofrendo violência digital é, acima de tudo, oferecer um espaço de confiança e solidariedade. Ao ajudar, você pode fazer toda a diferença na recuperação e empoderamento da vítima.



Vamos ver mais alguns direitos?

No Brasil, as mulheres têm direitos assegurados por diversas leis que buscam protegê-las também no ambiente digital. Esses direitos são fundamentais para garantir que ninguém possa se aproveitar da vulnerabilidade das mulheres on-line para praticar violência. Conhecer esses direitos é essencial para se proteger e também para ajudar outras mulheres.

A Lei Maria da Penha

A Lei Maria da Penha, Lei n. 11.340/2006, não se limita à violência física. Ela também protege as mulheres contra violência psicológica, moral, sexual e patrimonial, que podem ocorrer no ambiente digital, dentro do contexto doméstico e/ou familiar. Quando uma mulher sofre ameaça, perseguição, estupro ou humilhação on-line, por exemplo, ela pode recorrer a essa lei para obter proteção.



A Lei Carolina Dieckmann

A Lei Carolina Dieckmann, Lei n. 12.737/2012, tipifica como crime invadir dispositivo informático alheio, conectado ou não à rede de computadores, mediante violação indevida de mecanismo de segurança e com o fim de obter, adulterar ou destruir dados ou informações sem autorização expressa ou tácita do titular do dispositivo ou instalar vulnerabilidades para obter vantagem ilícita. Esse tipo de crime é um dos principais veículos de violência digital contra a mulher.

O Marco Civil da Internet

O Marco Civil da Internet, Lei n. 12.965/2014, estabelece direitos e deveres de todos os usuários e provedores de serviços na internet. Ele garante a privacidade, a proteção de dados pessoais e a liberdade de expressão. Além disso, assegura que mulheres possam exigir que conteúdos ofensivos ou de violência sejam removidos.



A Lei de Proteção de Dados Pessoais (LGPD).

A Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais, Lei n. 13.709/2018, regulamenta como as empresas devem lidar com os dados pessoais. Ela assegura que dados pessoais, como números de telefone, endereços, nome e e-mail, por exemplo, não sejam compartilhado de forma indevida, oferecendo mais controle sobre a privacidade digital.

NÃO ESQUEÇA!

Plataformas digitais, redes sociais e aplicativos têm a obrigação de remover conteúdos que violem a dignidade humana e contenham discurso de ódio, agressões ou imagens não consentidas. As vítimas têm o direito de notificar a plataforma e solicitar a remoção desses conteúdos.



A mulher que sofre violência digital tem o direito de ser ouvida e protegida. Ela pode registrar boletins de ocorrência e recorrer a advogados especializados e defensores públicos, garantindo que a sua denúncia seja acolhida.

Mulheres têm o direito de se proteger de assédios, sejam eles sexuais ou morais. As leis brasileiras garantem que qualquer forma de assédio, como o envio de mensagens indesejadas, chantagem ou perseguição, seja combatida e punida.

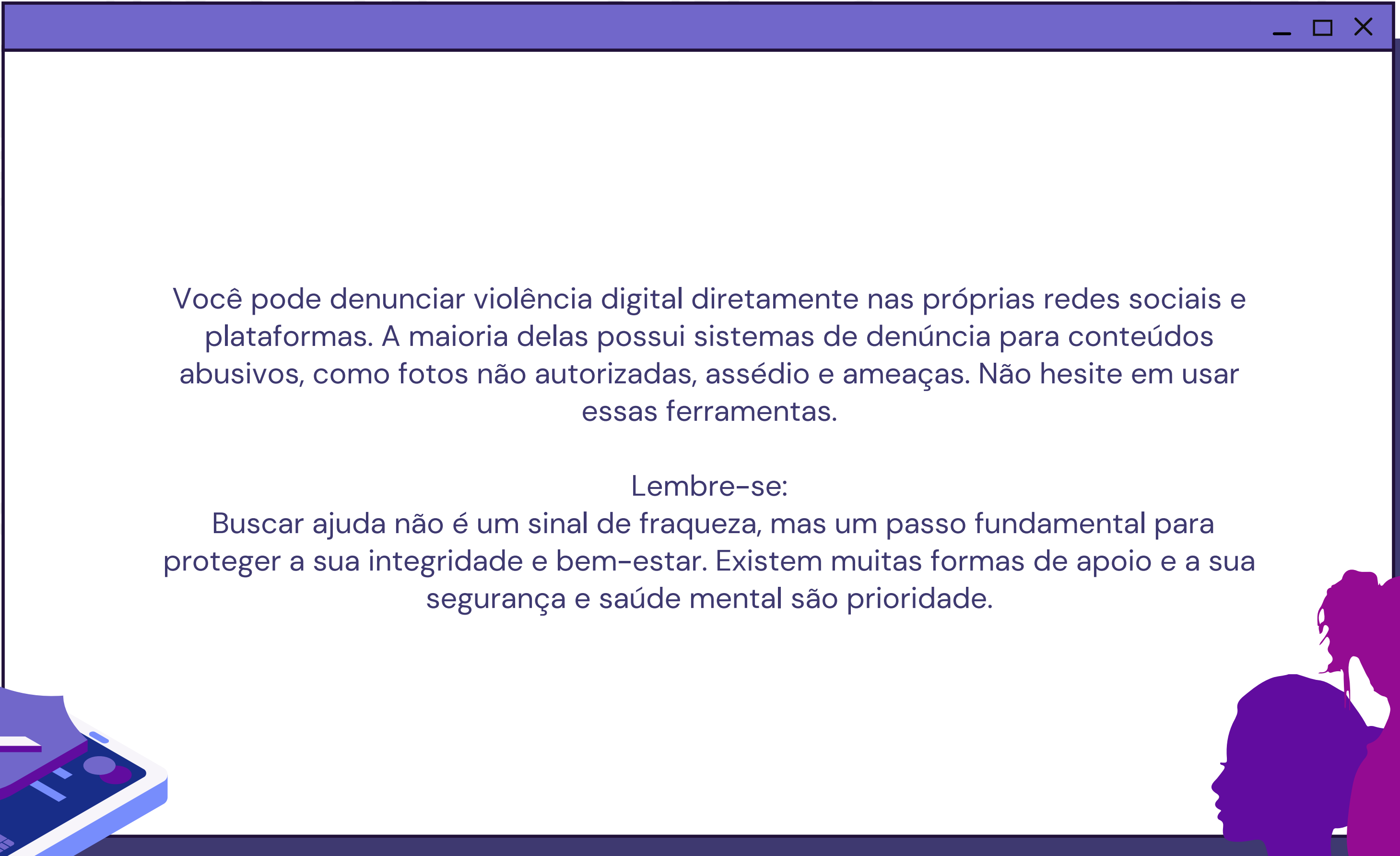
As mulheres têm o direito a informações e educação sobre segurança no ambiente digital, com acesso a programas que garantam sua proteção on-line. É fundamental conhecer as ferramentas de segurança e as práticas que ajudam a prevenir crimes virtuais.



Proteger-se é um direito

As leis mencionadas são para garantir que as mulheres possam se sentir seguras tanto no mundo físico quanto no digital. O caminho para um ambiente on-line mais seguro para as mulheres é a conscientização, o respeito aos direitos e o compromisso coletivo em combater à violência no ambiente digital.





Você pode denunciar violência digital diretamente nas próprias redes sociais e plataformas. A maioria delas possui sistemas de denúncia para conteúdos abusivos, como fotos não autorizadas, assédio e ameaças. Não hesite em usar essas ferramentas.

Lembre-se:

Buscar ajuda não é um sinal de fraqueza, mas um passo fundamental para proteger a sua integridade e bem-estar. Existem muitas formas de apoio e a sua segurança e saúde mental são prioridade.



Onde buscar ajuda?

Se você ou alguém que você conhece está passando por violência no ambiente digital, é importante saber que há apoio disponível. O Brasil possui diversas redes de proteção, desde serviços de atendimento psicológico até orientações jurídicas e medidas de segurança.

Aqui estão alguns canais de apoio que você pode acessar de forma rápida e confidencial:



Canais importantes

Serviço 190 e o Aplicativo Rede Mulher da Secretaria de Estado de Polícia Militar;

Disque 180: canal do Governo Federal para denúncias e orientações;

Disque 100 – Cidadania e Direitos Humanos: canal de denúncias, reclamações e orientações que funciona 24 horas por dia e sete dias por semana (Telefone: 0800-023-4567 / WhatsApp: (21) 97706-2831);

Disque Denúncia: registra denúncias 24 horas por dia e sete dias por semana, por meio dos telefones: (21) 2253-1177 (Região Metropolitana) e 0300-253-1177 (nas demais regiões com custo de ligação local);

Ouvidoria do Ministério Público do Rio de Janeiro (MPRJ): atende denúncias e pedidos de informação de segunda a sexta-feira (dias úteis), de 9h às 18h (telefones 127 – capital e (21) 3883-4600 – demais localidades); Ouvidoria da Mulher/MPRJ: 127, ramal 2
Núcleo de Apoio às Vítimas (NAV/MPRJ)
(21) 2215-7130 / 7138
nav@mprj.mp.br

Patrulha Maria da Penha: programa da Polícia Militar do Rio de Janeiro especializada no atendimento de vítimas de violência doméstica.

Para acessar a lista completa dos serviços que incluem casas de acolhimento, centros de referência de atendimento à mulher, delegacias especializadas e linhas de denúncia, que atuam de forma integrada para garantir a proteção, orientação e acompanhamento contínuo, basta visitar o site do ISP Conecta, aba “Mulher”, disponível no link:

<https://ispconecta.rj.gov.br/ispmulher/>.



Ferramenta ElaProtegida

O ElaProtegida é um canal on-line seguro que permite que você peça acolhimento ou denuncie um caso de violência contra a mulher que tenha sofrido ou presenciado. Você pode ter acesso a apoio jurídico, psicológico e social gratuito pela rede de atendimento do município de Maricá, aqui no Rio de Janeiro. Integrado aos serviços públicos municipais, o ElaProtegida realiza o cálculo de risco de vida de cada mulher para organizar prioridades de atendimento, garantindo um acompanhamento completo e baseado em evidências.

Como pedir ajuda:

- Veja se a sua cidade é atendida pelo serviço;
- preencha o formulário com informações sobre o ocorrido e documentos;
- envie seu relato de forma sigilosa para rede de atendimento;
- aguarde o contato da equipe por WhatsApp, telefone ou e-mail com as orientações.

Você pode acessar o Ela Protegida de qualquer dispositivo, celular, computador ou tablet, sem instalar aplicativos e com botão de saída rápida para sua segurança. Essa ferramenta está disponível em outras localidades, confira. Agradecemos pela parceria, ElaProtegida, vamos juntos!



ElaProtegida



REDE DE PROTEÇÃO DO ESTADO DO RIO

Centros Especializados de Atendimento à Mulher (CEAMs e CIAMs);
Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAMs);
Patrulha Maria da Penha;
UPAs e hospitais estaduais;
Abrigo sigiloso.

SÃO 53 Centros de Atendimento em todo o Estado do Rio de Janeiro.
Para saber a lista completa dos endereços dos Centros de Atendimento,
acesse ao site da Secretaria de Estado da Mulher
www.secmulher.rj.gov.br
ou baixe o aplicativo Rede Mulher.



Como prevenir a violência no ambiente digital

Prevenir a violência no ambiente digital é essencial para garantir que as mulheres se sintam seguras no ambiente on-line. Embora não possamos controlar tudo o que acontece na internet, existem várias estratégias de prevenção que ajudam a reduzir os riscos e a proteger a sua privacidade. A prevenção começa com a conscientização e ações simples do dia a dia.

1. Mantenha suas senhas seguras e altere-as regularmente

Uma das formas mais eficazes de proteção é garantir que suas contas on-line sejam seguras.

Crie senhas fortes e evite usar informações fáceis de adivinhar, como datas de nascimento ou nomes de familiares e animais de estimação.

Utilize a verificação em duas etapas sempre que possível, o que exige um segundo método de confirmação além da senha, o Google Authenticator.

Use gerenciadores de senhas para armazenar suas senhas de maneira segura e evitar esquecê-las.



2. Cuidado com as configurações de privacidade

Sempre revise as configurações de privacidade e segurança das suas redes sociais e aplicativos.

Bloqueie acessos de pessoas desconhecidas e ajuste quem pode ver suas postagens e informações pessoais.

Desative a localização automática em fotos e postagens para evitar que outras pessoas saibam sua localização exata sem o seu consentimento.

3. Tenha cautela com o que compartilha on-line

Evite compartilhar informações pessoais excessivas nas redes sociais, como seu endereço, telefone, planos de viagem, exames, documentos ou qualquer dado pessoal que possa ser usado contra você.

Refleta antes de compartilhar fotos íntimas ou sensíveis, já que, uma vez compartilhadas, elas podem ser manipuladas ou vazadas sem o seu consentimento.

Não aceite solicitações de amizade ou mensagens de pessoas desconhecidas, especialmente, se parecerem suspeitas.



4. Denuncie conteúdos abusivos imediatamente

Caso se depare com conteúdos abusivos, ofensivos ou ameaçadores on-line, denuncie imediatamente à plataforma ou rede social.

Redes sociais e aplicativos como Instagram, Facebook, WhatsApp e Twitter têm ferramentas de denúncia para lidar com assédio, bullying e disseminação de conteúdo não consensual.

Lembre-se de preservar as provas.

5. Proteja seus dispositivos e dados pessoais

Mantenha seus dispositivos atualizados com as versões mais recentes dos sistemas operacionais e aplicativos. Isso ajuda a evitar falhas de segurança. Instale aplicativos de segurança para proteger seu celular e computador de vírus e ataques de crackers.

Evite usar redes Wi-Fi públicas e carregadores de smartphones públicos, já que eles podem ser vulneráveis a ataques.



6. Tenha cuidado com os links e arquivos desconhecidos
Nunca clique em links ou abra anexos de pessoas ou fontes desconhecidas. O clique em links maliciosos pode trazer inúmeros malefícios. Verifique o remetente e, em caso de dúvida, prefira não clicar no link.

7. Eduque-se sobre segurança digital
Quanto mais você souber sobre os riscos e as melhores práticas de segurança on-line, mais preparada estará para prevenir a violência no ambiente digital. Participe de cursos e/ou leia materiais sobre segurança digital e proteção de dados pessoais.
Procure estar sempre atualizada sobre novos golpes e táticas utilizadas por criminosos digitais.

8. Converse com suas redes de apoio
Seja aberta sobre a sua experiência on-line com amigos, familiares e colegas de confiança. Manter uma rede de apoio pode ser útil em situações em que você se sinta desconfortável ou ameaçada.



9. Use tecnologias de proteção para a mulher

Existem aplicativos específicos para segurança feminina que podem ser úteis em situações de emergência. Alguns oferecem serviços de localização em tempo real ou permitem que você envie alertas instantâneos para contatos de confiança em casos de perigo iminente.

10. Questione e informe-se sobre os direitos digitais

Entender a legislação vigente sobre direitos digitais é uma forma poderosa de prevenção. Conhecer as leis que protegem a mulher contra crimes digitais pode aumentar a sensação de autonomia e segurança.

Prevenir é a melhor forma de se proteger.

Essas ações simples e cotidianas ajudam a criar um ambiente digital mais seguro e saudável. Embora a internet traga muitos benefícios, é importante se manter alerta e adotar hábitos que garantam a proteção da sua privacidade e bem-estar.



O PERIGO DA MACHOSFERA E OS CONTEÚDOS CONSUMIDOS

Nos últimos anos, a internet potencializou comunidades que reforçam discursos machistas, agressivos e misóginos, o que veio a ser conhecida como "machosfera". Esses grupos normalizam ódio contra mulheres, incentivam o controle emocional, financeiro e sexual, promovem assédio e até orientam ataques coordenados.

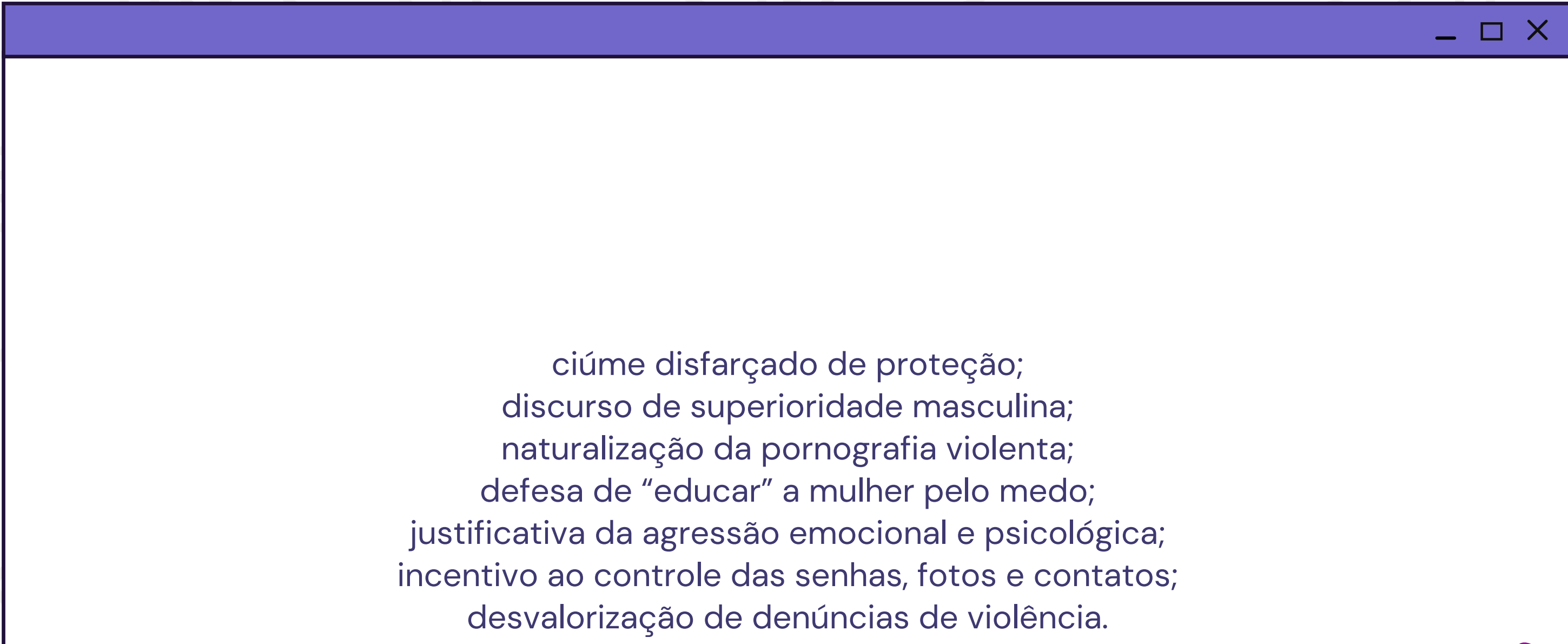
Mas o problema não é apenas o discurso, é a transformação desse discurso em comportamento.

Esse ecossistema legitima o agressor e silencia a vítima.

A violência digital não começa nas telas, começa nas ideias que ganham palco nelas.

Homens e meninos que consomem conteúdos de "coach de masculinidade", "alpha male", "antifeminismo" e "red pill", frequentemente, apresentam padrões como:





ciúme disfarçado de proteção;
discurso de superioridade masculina;
naturalização da pornografia violenta;
defesa de “educar” a mulher pelo medo;
justificativa da agressão emocional e psicológica;
incentivo ao controle das senhas, fotos e contatos;
desvalorização de denúncias de violência.

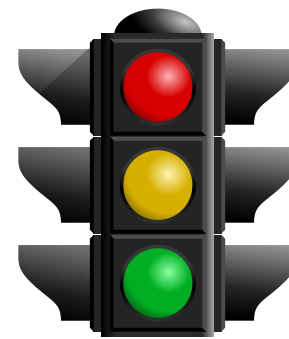


COMO VERIFICAR SE O BOY PODE TRAZER PROBLEMAS

Antes de se envolver, observe padrões, não promessas.

Sinais de alerta:

- Se ele tenta apressar você emocionalmente;
- Faz piada com pautas femininas ou direitos das mulheres;
- Minimiza crimes digitais, por exemplo: "Ah, mostrar para o amigo nude da mulher que ficou não é nada demais";
- Vive consumindo conteúdos da machosfera;
- Despreza e fala mal das ex-parceiras;
- Pede senha, localização e fotos íntimas "para poder confiar".



Agora vamos para as buscas na internet?

1. Para antecedentes criminais:
Site da Polícia Federal e/ou Polícia Civil.

2. Para descobrir se ele é casado:
Jogue o nome dele no Google junto com a palavra "proclamas".
Pode ser que apareça o registro de casamento.

3. Para ver se tem algum processo:
Acesse ao site do JusBrasil e digite o nome completo dele.
Acesse ao site do Tribunal de Justiça do Estado onde ele mora ou nasceu e faça a consulta processual por nome.

4. Para saber se tem mandado de prisão em aberto:
Baixe o aplicativo Sinesp Cidadão no smartphone e pesquise pelo nome.
Acesse ao site do BNMP (Banco Nacional de Monitoramento de Prisões).



5. Para saber se é perfil fake:

Faça uma pesquisa reversa de imagem.

Muitos golpistas usam fotos de outras pessoas. A pesquisa reversa de imagem pode revelar se as fotos do perfil são autênticas ou se foram copiadas da internet.

Vá para o Google Imagens, clique no ícone da câmera na barra de pesquisa, carregue a foto da pessoa ou cole o URL da imagem, analise os resultados: se a mesma foto aparecer em vários perfis com nomes ou contextos diferentes, é um forte sinal de que o perfil é falso

Lembre-se:

Compartilhe essas dicas! Elas podem ajudar muitas mulheres.



PERIGOS DE APLICATIVOS DE RELACIONAMENTO

Aplicativos de namoro são portas abertas e você decide quem entra. Mas também são terrenos férteis para golpistas, manipuladores e abusadores.

Principais riscos:

Catfish: perfis falsos para enganar emocionalmente ou extorquir.

Golpe do amor: pedidos de dinheiro, favores, transferências.

Roubo de dados: coleta de fotos, prints e informações para chantagem.

Uso de imagem íntima: solicitações de nudez para posterior abuso.

Stalking: perseguição on-line e off-line após contato.

Boas práticas:

Nunca compartilhe fotos íntimas, mas se você não nos ouvir e compartilhar, não mostre o rosto, cubra tatuagens ou qualquer detalhe que possa identificá-la;

Marque encontros em locais públicos;

Sinalize para amigas onde estará;

Não aceite migração imediata de conversa para outro aplicativo;

Verifique a pessoa;

Relacionamento não é urgência.

Você pode dar match com calma e com segurança.



DECISÃO RECENTE DO STJ

O STJ (Superior Tribunal de Justiça), entende que print não tem validade jurídica, porém, firmou entendimento recente que prints de WhatsApp podem ser provas válidas em casos de violência doméstica, especialmente, quando obtidos pela própria vítima ou familiar, confirmados em juízo e sem indícios de manipulação. Isso fortalece a Lei Maria da Penha e a palavra da vítima, mesmo havendo divergências pontuais sobre a cadeia de custódia em alguns casos específicos, como prints de WhatsApp Web sem metodologia adequada. Mas para maior segurança, o ideal é que a prova seja validada



PROTEÇÃO DE MENINAS NO AMBIENTE DIGITAL

Meninas estão mais expostas, porque crescem em um mundo onde a vida já nasce digital.

Por isso, falar de proteção é urgente.

1. Sharenting e Oversharenting

Pais que expõem excessivamente a vida das filhas criam rastros digitais perigosos. Fotos de uniforme escolar, rotina, localização e corpo viram combustível para aliciadores.

Exposição demais é um convite para riscos que a criança não pode controlar.

2. Grooming

Predadores constroem relações falsas para manipular, seduzir e isolar meninas. Eles começam com elogios, migram para conversas privadas, pedem fotos e usam chantagem emocional.

É crime. E acontece mais do que imaginamos.



3. Jogos on-line e outros lugares

Jogos têm chats abertos, troca de mensagens e possibilidade de contatos com desconhecidos.

Os perigos incluem:
manipulação;
pedidos de fotos;
conversas sexualizadas;
envio de links maliciosos.

Se a sua filha está jogando Roblox, está no Discord, Reddit, Twitch ou 4chan, tire-a de lá imediatamente.

Educar meninas para reconhecer sinais de perigo é salvar vidas.
Proteger meninas digitalmente é garantir que cresçam em um mundo onde o medo não seja seu primeiro login.



A FERRAMENTA TAKE IT DOWN

O Take It Down, é um serviço gratuito, criado pelo NCMEC e utilizado por plataformas como Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, OnlyFans, Pornhub, Yubo, Redgifs, Snap Inc, AZ Nude, Clips Sale e Threads, que ajudar a remover ou cessar o compartilhamento de imagens ou vídeos de nudez, nudez parcial ou sexualmente explícitos na Internet se forem de quando você tinha menos de 18 anos de idade. Você pode manter o anonimato ao usar o serviço e não precisará enviar as imagens e nem vídeos a ninguém. Por meio da plataforma, é criada uma impressão digital exclusiva no conteúdo, chamada de valor hash, as plataformas participantes reconhecem esse código e removem ou impedem o envio e compartilhamento.

É uma ferramenta poderosa para: vítima de vazamento de conteúdo íntimo; aluna adolescente cuja imagem circula na escola; mulher ameaçada por parceiros ou ex-parceiros se o conteúdo for de quando ela era menor de idade.

Tecnologia que protege é tecnologia que importa.
E nenhuma mulher deveria enfrentar o medo de ter sua intimidade exposta como forma de vingança.



Considerações finais

A violência contra a mulher no ambiente digital é uma realidade crescente que exige atenção e ação de todos. No entanto, ao entender seus direitos, como se proteger e onde buscar ajuda, as mulheres podem tomar o controle de sua segurança online e viver de forma mais tranquila e protegida no mundo digital.

A prevenção é a chave.

Como vimos, há diversas formas de proteger a sua privacidade e bem-estar digital. Desde práticas simples, como fortalecer suas senhas e configurar as redes sociais de forma segura, até ações mais profundas, como denunciar conteúdos abusivos e educar-se sobre as leis de proteção, cada passo conta para criar um ambiente mais seguro.

A importância da solidariedade e apoio.

A luta contra a violência digital é coletiva. Ao compartilhar informações, apoiar outras mulheres e se engajar em movimentos que promovem um ambiente online mais respeitoso e seguro, podemos transformar a internet em um lugar mais acolhedor para todas.



Seja a mudança que você quer ver.

A cada atitude que tomamos para nos proteger e combater as violências digitais, estamos contribuindo para um futuro onde todas as mulheres poderão navegar com liberdade e segurança. A informação e o conhecimento são nossas maiores armas.

Lembre-se:

Se você ou alguém que você conhece está enfrentando qualquer tipo de violência digital, não hesite em buscar ajuda. Você não está sozinha. Há redes de apoio prontas para te auxiliar a superar essa situação. Proteja-se e inspire outras mulheres a fazerem o mesmo.

Com isso, encerramos este guia sobre como identificar, prevenir e combater a violência digital contra a mulher. Esperamos que, ao se empoderar dessa informação, você se sinta mais segura e preparada para agir caso enfrente qualquer tipo de abuso no ambiente digital.

Se precisar de mais informações ou apoio, não hesite em nos procurar. Juntas, podemos criar um ambiente digital mais seguro para todas as mulheres.



**No Estado do Rio de Janeiro
houve crescimento de 5.000%
nas violências virtuais, como
perseguição e assédio on-line, que
saltaram de 55 registros em 2014
para 2.834 em 2024.**

Dossiê Mulher 2025



Siga o instagram da comissão



@ccvmulher.oabrij

