



Conheces os **riscos** das **relações** **online?**

Se há uns anos atrás a postura do Centro Internet Segura [CIS] face à prática do sexting era conservadora, agora – ao constarmos através de diferentes estudos europeus e internacionais que esta prática é mais frequente, optámos por uma abordagem mais pedagógica.

Assim, aproveitando o Dia dos Namorados, não te vamos dizer para parares de fazer *sexting*. Vamos sim explicar-te quais os riscos existentes nesta prática e dar-te algumas dicas, para que quando o fizeres estejas mais consciente.

Este ano, contamos ainda com o apoio de especialistas da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima [APAV], para nos explicar com mais pormenor dois fenómenos conhecidos por *Revenge Porn* e *Romance Scam*.

Mas para garantir que estamos todos a falar da mesma coisa...

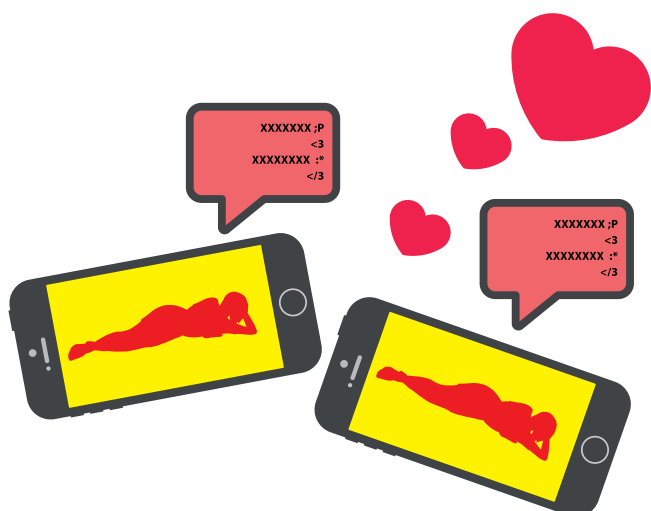
SABES O QUE É SEXTING?

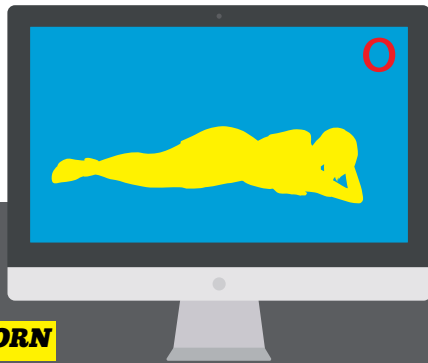
Definimos *sexting* pela partilha de conteúdos eróticos ou sexuais através da internet, independentemente do dispositivo ou plataforma que utilizes ou do formato que estejas a enviar. Sim, uma mensagem de texto também pode ser considerada *sexting*!

As razões porque o fazemos podem ter diferentes motivações:

- Partilha de conteúdos, no contexto de uma relação, podendo ou não ser de cariz amoroso;
- Demonstração de audácia, ou flirt, ao exhibir o corpo de forma sensual ou pornográfica;
- Resposta a solicitação ou pressão exercida por um indivíduo ou grupo;
- Reencaminhamento de conteúdos envolvendo terceiros.

Esta prática implica confiares a tua intimidade a outras pessoas. Embora o processo possa até ser divertido, tens de perceber que, por vezes, as coisas podem correr mal...





O REVENGE PORN

Trata-se da distribuição sem consentimento de conteúdos de *sexting*. Sem equivalente em português, o termo – por vezes substituído por *non-consensual pornography* – é criticado pela sua conotação com pornografia. Apesar de terem um conteúdo de carácter sexual, as imagens divulgadas em casos de revenge porn não foram capturadas com o intuito de serem distribuídas e, muito menos, vistas por mais alguém exceto a pessoa a quem foram enviadas, normalmente um parceiro amoroso.

A associação com a indústria de pornografia, isto é, com a produção de filmes, revistas ou outros elementos de natureza sexual explícita para disseminação entre o público, pode conduzir a percepções erradas sobre este fenómeno, à subvalorização do impacto sofrido pela vítima e até a casos de vitimação secundária, isto é, de culpabilização da vítima pelas autoridades ou pela sociedade em geral, o que resulta em trauma acrescido.

Qualquer pessoa pode ser alvo de *revenge porn*, mas a maioria das vítimas são mulheres, jovens adultas ou adolescentes, e os agressores são parceiros e ex-parceiros, que distribuem as imagens motivados por sentimentos de vingança no fim da relação.

Geralmente, a captação das imagens é feita pela própria vítima ou com o seu consentimento. Porém, a sua distribuição sem autorização resulta sempre num crime de devassa da vida privada. Por vezes, os responsáveis não só partilham as imagens como chegam a criar endereços e perfis falsos, fazendo passar-se pelas vítimas.

Isto consiste num crime de falsidade informática previsto na Lei do Cibercrime. Nos casos em que a obtenção das imagens é feita através do acesso não autorizado a sistemas informáticos (*hacking*) estamos perante um crime de acesso ilegítimo, punido pela mesma Lei.

Ver imagens íntimas espalhadas no domínio público é sempre uma experiência traumática para a vítima, à qual se soma a violação da relação de confiança que existia com o autor do crime, o que tem também consequências emocionais profundas.

As vítimas sentem ansiedade, medo, raiva e culpa. Para além da depressão, também se verificam efeitos na saúde física: dificuldades em dormir e distúrbios alimentares são alguns exemplos. Adicionalmente, a vítima pode sofrer danos financeiros se, por exemplo, for despedida do seu emprego e a sua reputação for afetada. Em casos extremos, a vitimação pode levar ao suicídio.

Apesar de a distribuição das imagens poder ser feita por outros meios, a denominada *revenge porn* envolve quase sempre a utilização da internet – sites de pornografia, redes sociais, entre outros meios. Assim, alguns fatores aumentam a probabilidade de vitimação: o desconhecimento/desconsideração do efeito multiplicador da internet – mesmo que as autoridades bloqueiem as imagens que foram publicadas, é impossível controlar os downloads feitos pelos utilizadores –; a partilha de imagens de cariz sexual sem a adequada ponderação sobre a pessoa que as irá receber; e a partilha de passwords em contexto de relação amorosa. Perante um caso de *revenge porn*, a vítima deve denunciá-lo rapidamente às autoridades – para que a prova possa ser recolhida e os conteúdos eliminados – e procurar o apoio necessário.

OS ROMANCE SCAMS

São burlas realizadas através de sites de encontros, e-mail ou redes sociais. O autor do crime cria perfis falsos, com nome fictício, simulando ser uma pessoa de confiança, como um militar ou um assistente social. Seduz a vítima e depressa sugere que comuniquem através de chamadas telefónicas, email ou mensagens. Para ganhar a confiança da vítima, dá-lhe presentes, partilha “informação pessoal” e utiliza palavras carinhosas.

Quando a confiança é estabelecida, o que pode demorar meses, o criminoso pede de forma subtil ou direta que a vítima lhe envie dinheiro, prendas ou forneça dados pessoais, invocando necessidades como: despesas de comida ou casa; iniciar um negócio; despesas médicas; sendo membro das Forças Armadas, para comprar equipamento ou cobrir despesas médicas que o Estado não paga. A situação torna-se mais complexa e perigosa quando o criminoso convence a vítima a viajar para fora do seu país, podendo tornar-se vítima de tráfico de seres humanos.

Qualquer tipo de burla provoca um impacto significativo, infligindo stress e ansiedade, confusão, pânico, isolamento social, ou sensação de impotência e de invasão do seu espaço pessoal. No entanto, o *romance scam* tem impactos adicionais, pois as vítimas experienciam normalmente uma dupla perda: a perda de dinheiro e de uma pretensa relação amorosa. Passam por isso por um período de luto, podendo sentir-se traumatizadas por um longo período de tempo após o evento. Acima de tudo, as vítimas perdem confiança nas pessoas, sentem medo de se envolver em novas relações amorosas e uma vergonha profunda, que as impede de reportar o crime. O trauma pode ser tal que, por vezes, é descrito como uma violação mental, podendo resultar em tendências suicidas.

A vítima de *romance scam* é, geralmente, uma pessoa que se sente sozinha, que é afável e simpática e que acredita cegamente no romance. Aliado a este perfil, pode estar um conjunto de comportamentos de risco na utilização da internet.



POR ISSO, AS AUTORIDADES RECOMENDAM:

- Nunca envie dinheiro para quem não conhecemos;
- Pesquisa a imagem do perfil da pessoa no Google Reverse Image Search (<https://reverse.photos/>), de forma a garantir que a pessoa é real e que é quem diz ser;
- Estar alerta para erros de gramática e ortografia, inconsistências na história contada e outros sinais, como o facto de a pessoa dizer que a sua câmara não funciona quando a vítima deseja falar por Skype;
- Caso decida encontrar-se pessoalmente, avisar a família e amigos do lugar onde vai;
- Não aceitar convites para viajar para outros países;
- Nunca enviar dados relativos a cartões de multibanco, contas bancárias, ou cópias de documentos pessoais;
- Estar atento à informação pessoal que se partilha nas redes sociais. Os burlões usam esta informação e fotografias para criar identidades falsas ou para encontrarem alvos para as suas burlas.

CUIDADOS A TER NO SEXTING

Estás prestes a enviar um conteúdo de *sexting*? Então garante que tomas todos estes cuidados:

1 CORTA A CABEÇA!
Para o CIS, esta é a primeira preocupação que tens de ter! Se vais produzir um conteúdo que pode ter um impacto negativo na tua reputação, garante que ele não pode ser utilizado para te identificar: Para além de não revelares a cara, assegura que sinais, tatuagens ou marcas de nascença não estão visíveis. Não desfoques, corta! Alguns softwares conseguem reverter o processo de desfocagem e isso pode levar à tua identificação!

2 ONDE VAIS GRAVAR ISSO?
Toma atenção ao sítio onde vais produzir este conteúdo, uma vez que ele pode ser reconhecido por alguém e isso ajudar a identificar-te!

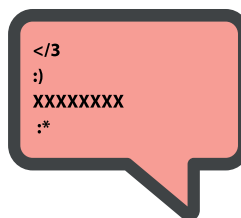
3 AS MINIATURAS NEGRAS
Se gravares um vídeo, deixa o dedo sobre a lente durante 2 ou 3 segundos. Assim, quando a miniatura do vídeo for gerada, será apenas um quadrado preto, o que não chama tanto a atenção se alguém estiver a olhar para a tua galeria. No entanto, não deixes os quadrados pretos acumular! Apaga-os regularmente.

4 CUIDADO COM OS HISTÓRICOS
Em plataformas como Messenger, Hangouts, Skype e outras, o histórico é partilhado na conta e replicado em todos os locais em que a plataforma está instalada/configurada. Isso significa que podes estar a exibir estes conteúdos numa sessão ativa no computador da sala, por exemplo. Desativa o registo de histórico ou, caso não seja possível, apaga toda a conversa no final. Opta ainda por utilizar plataformas que encriptem as tuas mensagens enviadas, como por exemplo o Whatsapp.

5 NÃO É UMA BOMBA-RELÓGIO QUE TE VAI SAFAR!
Há várias formas, desde as mais digitais (captura de ecrã) às mais analógicas (filmar o dispositivo que recebe as mensagens) para obter conteúdos que se autodestroem. Assim, não confies a tua privacidade a aplicações como o Snapchat, Messenger ou Instagram. Continua a cortar a cabeça e opta por apagar estes conteúdos e pedir que o/a teu/tua parceiro/a faça o mesmo.

6 NÃO PARTILHES NADA QUE NÃO SEJA TEU!
Esta dica é óbvia, mas ainda assim, temos de a reforçar. Só te prejudica a partilha de conteúdos que não sejam teus, independente dos motivos pelos quais o poderias fazer. Não faças algo que não gostarias que te fizessem. Se detetares que alguém está a partilhar conteúdos que podem ser de um menor, denuncia! Podes fazê-lo através da Linha Alerta do CIS. Sabe mais em <https://linhaalerta.internetsegura.pt/>.

7 REVÊ A TUA PEGADA DIGITAL
Pesquisa regularmente o teu nome nos motores de busca para reveres todos os conteúdos que existem a teu respeito. Se detetares alguma coisa estranha, assegura que a consegues remover. Caso não consigas, é importante "enterrar" esta informação, com nova informação positiva. Cria um blogue ou um canal de YouTube e promove uma imagem positiva de ti mesmo, partilhando os teus interesses e hobbies. Desta forma essa informação ficará menos acessível, melhorando a tua reputação.

**E se tiver dúvidas?**

Ninguém sabe tudo e é natural que nestes momentos te surjam dúvidas ou precisas de ajuda. Para esse efeito criámos a Linha Internet Segura, onde poderás falar sobre todos os assuntos relacionados com a utilização mais segura da internet, incluindo temáticas como sexting, phishing, roubo de identidade, pegada

digital, cyberbullying, fake news, entre outros, sempre de forma anónima e confidencial.

Para isso, basta ligares nos dias úteis para o **número 800 21 90 90** (número verde), ou enviares um e-mail para linhainternetsegura@internetsegura.pt.

MAIS SOBRE AS ENTIDADES

O Centro Internet Segura (CIS) é um serviço público gratuito, sob a coordenação da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, que atua em Portugal desde 2007, com o objetivo de promover uma utilização mais segura e responsável da Internet e das Tecnologias de Informação e Comunicação. Sabe mais em internetsegura.pt.

A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima, APAV, é uma instituição particular de solidariedade social que tem por missão apoiar as vítimas de crime, suas famílias e amigos, prestando-lhes serviços gratuitos, confidenciais e de qualidade, e contribuir para o aperfeiçoamento das políticas públicas, sociais e privadas centradas no estatuto da vítima. Sabe mais em apav.pt.

