

**GUIA CUIDADOS DIGITAIS**  
APRENDIZADOS DA FORMAÇÃO

# **CIBERATIVISMOS E CUIDADOS DIGITAIS**

---

MULHERES  
NEGRAS  
DECIDEM

preta  
lab

## **Título**

Guia Cuidados Digitais - aprendizados da formação de Ciberativismos e Cuidados Digitais

## **Realização**

Movimento Mulheres Negras Decidem (MND) e PretaLab (um projeto do Olabi)

## **Equipe Técnica**

Coordenação: Equipes Mulheres Negras Decidem e Olabi

Facilitação e Textos: Thiane Neves Barros e

Mônica Santana

Revisão: Dayse Sacramento

Identidade visual e diagramação: Thaynná Bastos e Bruna Vieira

## **Ano**

2022 – 1ª edição

## **Minicurso Ciberativismos e Cuidados Digitais**

**Equipes MND e Olabi:** Aldren Flores, Amanda Oliveira, Beatriz Amparo, Carla Veruska, Lulna Mendonça, Mônica Santana, Roberta Hélcias, Rodrigo Schmitt, Clara Queiroz, Gabriela Agustini, Davi Arloy, Joyce Santos, Silvana Bahia, Thaynná Bastos, Thiane Neves Barros e Vera Felix.

## ***Agradecimentos***

***Em nome do movimento Mulheres Negras Decidem e PretaLab agradecemos às mulheres, aqui listadas, que participaram da primeira turma do ciclo formativo de Ciberativismos e Cuidados Digitais.***

**Ana Dindara**

**Andressa Severa Romero Gonçalves de Souza**

**Andressa Vieira Almeida**

**Dayane Ribeiro de Barros**

**Erica Gonçalves Lima**

**Franciele Falcão Melo da Conceição**

**Heloisa Chagas da Silva**

**Juliana Maria Oliveira dos Santos**

**Karine Cristina dos Santos**

**Liliane Alves de Azevedo**

**Mariah Pereira Guimarães**

**Maria Aparecida Matos**

**Marina Franciulli**

**Raissa Lennon Nascimento Sousa**

**Sara Fernandes Soares**

# SUMÁRIO

## 1. Para Começar | 5

- 1.1) Apresentação MND e PRETALAB
- 1.2) Os cuidados digitais nas rodas de mulheres negras e indígenas
- 1.3) E o que é cuidado digital?

## 2. O lugar do cuidado nas nossas vidas | 8

- 2.1) O cuidado na perspectiva de mulheres racializadas
- 2.2) A cultura do cuidado e o cuidado digital
- 2.3) As tecnologias que nos antecedem

## 3. O que nos faz sentir seguras | 12

## 4. A internet e nossas experiências | 13

- 4.1) A infraestrutura é política: O que é internet?
- 4.2) Quem é a internet: afetos e vigilâncias
- 4.3) Linguagens ativas: fluxos de mensagens, criptografia, consentimentos

- 4.4) Uma linha do tempo das plataformas digitais mais usadas

## 5. A gestão de nossas identidades | 22

- 5.1) Autoimagem na relação intersubjetiva
- 5.2) Possibilidades de como cuidar dos nossos rastros digitais

## 6. Algumas configurações dos aplicativos de mensagens | 26

## 7. Para a melhor gestão de nossas privacidades: boas práticas no uso de senhas e a verificação em duas etapas | 34

## 8. Representação coletiva em relações de alteridade | 35

## 9. Em movimento pelo bem viver | 37

## Referências | 38

### Recomendações e dicas práticas:

- > Leis que podem ser acionadas em casos de violências
- > Canais de informação
- > Outros materiais sobre cuidados digitais disponíveis para a consulta
- > Espaços para psicoterapia gratuita e ou a baixo custo

# 1. PARA COMEÇAR

## 1.1) Apresentação MND e PRETALAB

O **Movimento Mulheres Negras Decidem** nasceu no início de 2018 para qualificar e promover a agenda liderada por mulheres negras na política institucional, fortalecendo a democracia brasileira, usando como estratégia a superação da falta dessa representatividade nas instâncias de poder. Com isso, atuamos por meio de formação política, reposicionamento de temas na agenda pública e pesquisas centradas em dados.

Para além de ampliarmos nossa rede de mulheres negras ativistas e articuladoras políticas do movimento Mulheres Negras Decidem, por um ponto de vista geopolítico, também ampliamos nosso horizonte de reflexões, com um conjunto de novas preocupações e soluções inovadoras a partir de nossas visões.

Em 2020, o cenário pandêmico da COVID-19 nos colocou o desafio de desenvolver tudo de forma on-line. A restrição dos trabalhos ao ambiente virtual nos possibilitou o contato com mulheres negras em muitos estados e ampliou o nosso ecossistema. Entretanto,

neste processo, os trabalhos estritamente on-line trouxeram distintos desafios sobre a influência da tecnologia na privacidade, dados e direitos sociais.

Desde a concepção enquanto movimento, entendemos a potencialidade existente nas diferentes formas, arranjos, e especificidades de trabalhos coletivos, considerando as realidades locais e, dessa premissa, nasce o trabalho coletivo com a PretaLab. Priorizar uma formação em Cuidados Digitais surge da vontade de aprender coletivamente formas de operar estruturas mais seguras, pensando a nossa atuação no ambiente digital de forma protegida, para superação dos desafios colocados aos nossos usos, adotando não apenas recomendações de segurança digital, mas também psicossocial.

A **PretaLab** é uma iniciativa do Olabi - organização social que trabalha para a democratização das tecnologias - e se constitui como um projeto-causa com objetivo de estimular o protagonismo de mulheres negras no universo das tecnologias e inovação. A iniciativa nasceu

em 2017 e já realizou diversas ações como pesquisas, relatórios, oficinas, metodologias, residências, campanhas, formações, entre outras e se consolidou como uma plataforma que conecta mulheres negras que são ou querem ser das tecnologias. Pautamos e auxiliamos diferentes áreas da sociedade como academia, instituições, empresas, governos e organizações da sociedade civil na urgência e pertinência de construir ações que considerem a interseccionalidade de raça e gênero, sobretudo nas tecnologias. Já passamos por mais de 10 países, inspirando e articulando com outras mulheres negras na diáspora.

Realizar uma formação em cuidados digitais em parceria com o Mulheres Negras Decidem é fruto de um desejo antigo. Sabemos que mulheres negras são as mais vulneráveis dentro e fora da internet e que construir uma cultura de cuidado também no on-line é urgente. Não poderíamos ter parceiras melhores nesse sentido, porque seja no espaço que for, nosso objetivo é fortalecer mulheres negras para que elas possam escrever novos códigos da sociedade.

## 1.2) Os cuidados digitais nas rodas de mulheres negras e indígenas

Este nosso guia sobre cuidados digitais foi feito pensando em cada uma das vozes incomodadas que estiveram conosco nesse percurso; a partir dos encontros do curso Ciberativismo e Cuidados Digitais que este documento ganha vida.

Queremos seguir com os diálogos iniciados em 19/07/2022 com o mesmo clima de “brincadeira séria” e a mesma sensação de segurança por sabermos os muitos fatores que nos atravessam e sem qualquer intenção de “encerrar” essa prosa, mas de proporcionar muitos fios e redes para serem tecidas daqui em diante.

É um material proposto para ser de fala coletiva e não um modelo que desconsidere de onde falamos, estamos e somos. Em nossas experiências neste curso, aprendemos também que precisamos falar às nossas mais velhas e trazê-las para esta roda dos cuidados digitais, respeitando seus tempos, fluxos e linguagens, as mesmas que já nos ensinaram tantas coisas importantes. Então, convocamos para que este guia alcance mulheres negras, indígenas, das periferias, das vizinhas, dos terreiros, dos quilombos, dos aldeamentos, das florestas, das margens dos rios, das escolas, das igrejas, dos movimentos sem terra e sem teto.

Nós temos feito muito pelos nossos cuidados, este guia pretende ser mais uma forma de organizar nossos conhecimentos com base no que aprendemos juntas na formação feita pelo Mulheres Negras Decidem e PretaLab, pois em companheirismo tudo fica melhor. Muitas de nós aprendemos em roda, nas rodas, nos xirês, nas cirandas.

Gostaríamos de propor às nossas leitoras que nos pensemos inseridas nas tecnologias de circularidades, nós somos de dentro, não somos forasteiras, estamos lado a lado nestes círculos. E falaremos sobre e falaremos “numa boa”, como diria Lélia Gonzalez.



### 1.3) E o que é cuidado digital?

A concepção de segurança para mulheres não abrange todas nós de forma equânime, visto que segurança englobaria o ambiente doméstico, educacional, saúde, institucional, trabalhista, alimentar, práticas de fé, as ruas e nossos corpos, para então somarmos uma concepção de segurança digital em nossas rotinas na internet. Tratar dos aspectos reais de segurança acaba nos colocando em uma situação de dependência dos poderes públicos e privados que insistem em nos deixar do lado de fora dessas decisões.

Já a perspectiva do “cuidado” é algo muito integrado às realidades de muitas mulheres no Brasil, sobretudo mulheres negras e indígenas com seus saberes tradicionais, com suas tecnologias de cuidado e com o trabalho de cuidar, o qual nem sempre recebe o respeito e o registro merecidos. Cuidar é um saber das mulheres, mas também de muitos homens indígenas e pretos velhos.

Entretanto, quando se fala em TECNOLOGIA, INOVAÇÃO e CIÊNCIA, nossos saberes são expulsos das academias e até de muitos movimentos sociais, inclusive feministas. E, por isso, o cuidado digital não chega em muitas de nós, já que são assuntos que nos são furtados. Então, se as práticas de cuidado já nos pertencem, mas o ambiente digital ainda nos é hostil, é chegado o nosso

momento de fazer o movimento sankofa e ir buscar em nossos passados as possibilidades “esquecidas” e trazê-las para nosso presente, a fim de que façamos melhores usos desses espaços digitais.

Assim sendo, os cuidados digitais são práticas de cuidado coletivas para reduzir riscos de sermos atingidas pelos mal-estares da internet, de mitigar os danos quando alguma dessas coisas ruins nos acontece e também inserirmos boas práticas para nossos usos e nossas navegações. Ao longo do guia, veremos que nossas vidas já são recheadas de práticas de cuidado, agora é a vez de cuidarmos também das nossas experiências digitais.

O conteúdo técnico sobre cuidados digitais deste guia é semelhante aos muitos outros conteúdos já elaborados de formas brilhantes, nosso intuito não é competir com esses conteúdos, mas de testar outros caminhos de abordagem para o assunto do cuidado, que para mulheres racializadas ainda segue tendo muitas camadas de problemáticas.

Esperamos que nessa roda, todas sigamos nos olhando nos olhos, compartilhando e aprendendo juntas, falando do que nos assusta, do que nos amedronta, do que

nos fortalece e também os cuidados que precisamos ter e estimular. Nós já fazemos muito com o pouco que nos oportunizam.

Se tudo isso for um assunto muito novo para você, calma, respira e não entra em pânico, tá? Não queremos nossas irmãs ansiosas, mas atentas e cuidadosas, sim. Todo aprendizado leva um tempo. Não se culpe, não faça tudo de uma vez. O ideal é fazermos juntas e, aos poucos, criarmos o hábito de práticas seguras.

E que esta leitura seja aproveitada por nossas diversas comunidades.

Para saber mais sobre o conceito de cuidado digital, sugerimos ler “Cuidados digitais e filantropia: achados e recomendações básicas”: <https://www.marialab.org/wp-content/uploads/2022/11/Cuidados-digitais-e-filantropia.pdf>

## 2. O LUGAR DO CUIDADO NAS NOSSAS VIDAS

### 2.1) O cuidado na perspectiva de mulheres racializadas

Palavras chave: Ancestralidade, estratégia, emancipação afetiva, autonomia psicológica.

Como nos ensinou a psicóloga Neusa Santos Sousa, racializar-se é um processo subjetivo que interpõe da ‘cor ao corpo’ os violentos obstáculos do racismo estrutural na formação da identidade de pessoas integrantes dos denominados “grupos psicologicamente minoritários”. Este é um lugar socialmente ocupado pelas pessoas que a psicologia de grupos de Kurt Lewin nomeia como as tradicionalmente alvos de preconceitos, pois mesmo quando são maioria numérica da população não determinam os valores sociais tidos como “adequados e bons” para a coletividade. Isto coloca as pessoas negras e indígenas brasileiras num dilema emocional durante a construção da sua identidade: começa uma espécie de “busca pela branquitude”, como uma tentativa emocional de pertencer e adequar-se à norma social. Assim, a construção do auto-ódio passa a ser uma

estratégia de sobrevivência emocional, numa sociedade na qual tudo aquilo que não está de acordo com a branquitude é lido como “feio, sujo e ruim” (seja o cabelo, a cor da pele ou os modelos de subjetividade de pessoas integrantes das populações não brancas). Portanto, a primeira ferida emocional das pessoas não brancas é: não poder ser quem se é de fato.

Por isso, o resgate da ancestralidade e a construção de novos olhares sobre a trajetória coletiva da identidade das populações nativas brasileiras e do povo afrodiaspórico se faz ferramenta urgente e necessária da reparação emocional dessa “ferida narcísica” para a construção de um novo olhar sobre si mesma. Entender os processos de resistência política, cultural e, principalmente, a força emocional do amor coletivo que fez com que estas populações sobrevivessem mesmo num contexto genocida de tanta violência é um primeiro passo fundamental para estruturar novas raízes emocionais de autocuidado. Começando pela compreensão de que pertencemos a grupos de pessoas que

mantiveram a conexão com a terra não como um “recurso”, mas como um organismo vivo, que tem sua própria lógica de existência, passando pela percepção da pertença à povos que têm por tradição a coletividade, a abundância e a fartura como ferramentas emocionais de relacionamento social. Em sequência, finaliza-se com a compreensão de que populações inteiras preservaram e criaram culturas, tradições e modos de BEM VIVER por meio de diversas estratégias de transcendência às adversidades impostas pelo racismo estrutural e como elas ajudam a fortalecer percepções sobre si mesma que não estejam coladas ao discurso de outras pessoas sobre o grupo étnico racial ao qual pertencemos, discursos que tradicionalmente desqualificam e objetificam nossas identidades como a de povos que foram “colonizadas” ou “escravizadas”.

Ao contrário, quando identificamos as potências culturais, políticas, financeiras, intelectuais e os modelos de organização sociais das mulheres que foram nossas ancestrais e percebemos que há uma



transmissão psíquica transgeracional (ou seja, aquilo que vai sendo transmitido na carga emocional de geração em geração entre as pessoas); começamos a construir uma nova narrativa sobre nossas peles, nossos corpos e sobre os lugares que ocupamos nessa sociedade que intersecciona racismo, sexismo, classismo e misoginia como estratégias de “assassinato simbólico” de mulheres racializadas. Quando reconhecemos as diversas estratégias de auto-organização dos povos oprimidos que resultaram nas lutas quilombolas, originando a liberdade ao processo escravocrata, quando lembramos os processos de resistência que viabilizaram a permanência de etnias indígenas inteiras, mesmo ante ao genocídio. Quando verificamos os resultados das estratégias de práticas e saberes das mulheres, nossas ancestrais que permitiram que comunidades inteiras preservassem sua saúde física e mental, mesmo diante de todas as modalidades de violência perpetradas contra nossos povos, percebemos o quanto dessa potencialidade EXISTE EM NOSSO PSQUIZMO e como podemos utilizar dessa potencialidade para

construir uma nova narrativa sobre nós mesmas e sobre nossas vidas.

Isso permite que possamos nos libertar das amarras emocionais do auto-ódio e tenhamos condições de exercer autonomia psicológica: construindo um discurso sobre si mesma na primeira pessoa do singular,

**“Discurso que se faz mais significativo quanto mais fundamentado no conhecimento concreto da realidade.”  
(SOUZA, 1982, p. 17).**

Autocuidado torna-se, assim, mais do que uma estratégia de “sobrevivência” e de muito mais do que um modo de enfrentar as violências das quais somos alvo: autocuidado se constitui numa forma de emancipar-se e exercer o direito político (concreto e simbólico) de ter uma vida plena baseada no prazer potente de (re)existir.

## 2.3) A cultura do cuidado e o cuidado digital

Quer ver como já sabemos muita coisa sobre cuidado?

Vamos relembrar aqui alguns rituais de cuidados que conhecemos desde nossa infância? Cuidar do caderno: quem cuidava? Quais eram as orientações para que o caderno durasse o máximo possível? Cuidar da comida: quem nos ensinou sobre os cuidados com a comida: lavar as frutas, catar o feijão? Como cozinhar o arroz? Lembra das regrinhas? E o cuidado dos chás e dos banhos com ervas, de quem herdamos e como mantemos viva essa memória? O cuidado é uma cultura e um conhecimento ancestral, que vem de muito antes de nós e que de alguma forma readequamos para “nossos tempos”.

E as estratégias de combate ao racismo e ao cissexismo, como e com quem aprendemos a ter cuidado com o que ouvimos, lemos e reproduzimos? A nossa mais velha Jurema Werneck, que hoje está diretora da Anistia Internacional escreveu a frase “Peço, então, que desconfiem” no artigo “Nossos passos vêm de longe! Movimentos de mulheres negras e estratégias políticas contra o sexismo e o racismo” ao explicar que nos parágrafos seguintes ela vai escrever sobre “palavras, termos e conceitos” ainda instáveis e questionados em muitos momentos. A chamada para que desconfiemos dessas provocações é um alerta de cuidado por parte

da querida Jurema, e traz aquele cuidado de não acreditar em tudo, de não aceitar doces na rua ou até mesmo de não falar com estranhos: desconfiemos. Não importa se seremos rotuladas como sismadas, noiadas ou “medrosas”, o que importa mesmo é fazer o movimento Sankofa e trazer para nossas realidades muitos dos ensinamentos de nossas ancestrais.



## 2.3) As tecnologias que nos antecedem

Se o cuidado digital tem relação com as tecnologias digitais e com a internet, mas muitas mulheres ainda estão alijadas desse contexto, é justo e necessário que lembremos que os conhecimentos sobre tecnologias são diversos e antecedem essas digitais. Por isso, em um dos encontros, pedimos que as mulheres listassem quais as tecnologias que lembram de terem usado ou tido acesso desde a infância com o intuito de termos ciência de que tecnologias são coisas que já fazem parte de nossas vidas há muito tempo, e que elas apenas são diferentes de acordo com nossas gerações, territórios e referências. O que surgiu é o mapa ao lado:

Vamos investigar juntas essa memória de tecnologias que antecedem as digitais? Se você ainda tiver mãe, pai, avô, avó e outras pessoas mais velhas vivas em sua família/comunidade, faça uma roda e peça pra eles contarem quais os tipos de tecnologias dos seus tempos. Liste essas tecnologias e salve esses conhecimentos como parte da história de vocês, essa é uma forma de mantermos vivos nossos saberes ancestrais. Desejamos que dê certo!



### 3. O QUE NOS FAZ SENTIR SEGURAS

Então se “segurança” não é o conceito que nos atende em plenitude, o que nos faz sentir seguras diante de nossas diferenças e dimensões? Que tipo de cuidados nos dariam segurança?

Os movimentos organizados de mulheres há muito tempo denunciam as mais diversas formas de violências que nos atravessam nos espaços públicos, nos ambientes domésticos e institucionais. Violências que nos impedem a liberdade de viver sem medo.

É graças às nossas redes de apoio que enfrentamos juntas toda essa insegurança e por isso precisamos conversar entre nós: o que nos faz sentir seguras?

O cuidado digital passa pelo nosso entendimento também sobre o que nos afeta na internet e nos usos das plataformas e redes, mas que esse “mundo digital” não está separado da dimensão das nossas vidas. O que proteger? E de quem proteger?

#### **Práticas de proteção e cuidados dentro de casa:**

- Colocar grades
- Trancar a porta
- Chegar da rua com a chave na mão pra abrir rápido
- Desligar o gás
- Certificar que está tudo fechado
- Alarme e câmeras de segurança
- Desligar o aquecedor de água
- Só convidar quem se tem confiança
- Contar com o vizinho
- Confirmar se quem bate na porta é quem foi anunciado na portaria (para quem mora em prédio)
- Não abrir a porta para qualquer pessoa



## 4. A INTERNET E NOSSAS EXPERIÊNCIAS

Ao falarmos de cuidado digital é preciso também falarmos de internet e das nossas experiências neste território, suas características, peculiaridades, composições, para que tenhamos a possibilidade de “estranhá-lo”, assim como buscamos conhecer os lugares que visitamos ao longo da vida. A diferença é que para muitas de nós a internet não é só um lugar de visita, mas um lugar onde estamos quase 24 horas de nosso dia a dia, seja por meio dos aplicativos, das redes sociais, dos portais de receitas, notícias, vendendo nossos trabalhos, escrevendo ou só “observando”, a internet está na rotina de muitas de nós e é importante falar sobre ela inclusive como forma de mitigar danos. Precisamos falar e falar e falar sobre internet.

### 4.1) A infraestrutura é política: O que é internet?

*“Eu acho que internet é aquilo que nos possibilita conexões e trocas com pessoas que estão fisicamente longe da gente, né? E acessos a diversos dados, diversas notícias, arquivos, enfim, eu acho que é esse mundo de possibilidades por aí, de conexões mesmo.”*

**Raissa Lennon, jornalista e participante do curso “Ciberativismo e Cuidados Digitais.”**

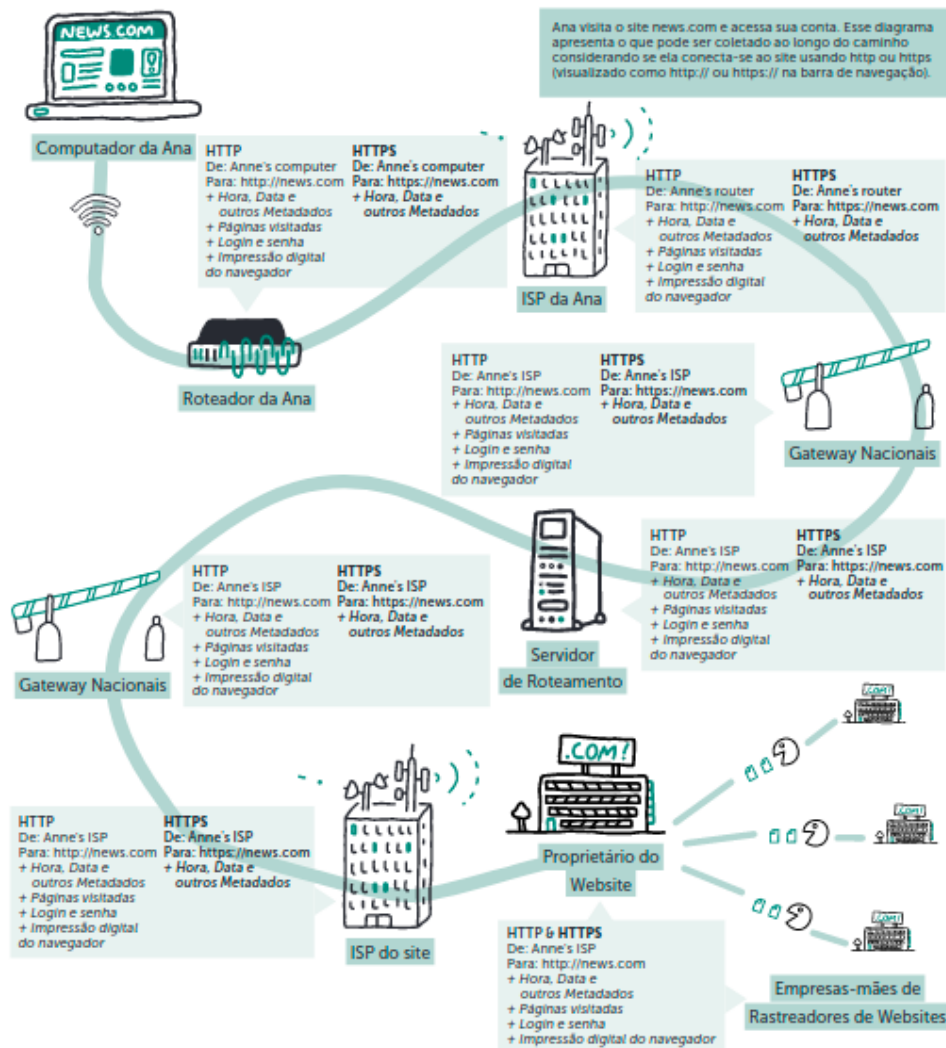
Da mesma forma que conhecemos os espaços por onde circulamos na vida como um todo, é importante conhecermos sobre o chão que pisamos na internet. E chamar de chão não é uma metáfora, pois a internet é um lugar tão físico quanto nossas casas, ao mesmo tempo que ela ultrapassa essa constituição física e se torna tão parte das vidas de quem tem acesso e que usa que nós também, muitas vezes, deixamos transbordar os sentimentos que tudo isso nos causa.

O que compõe a internet são itens como cabos, antenas, servidores, roteadores,

captadores de áudio e vídeo e minérios também são itens que compõem as infraestruturas da internet, celular, computador e televisão hoje, que são alguns dos dispositivos pelos quais acessamos essa infraestrutura que é excludente e que nós temos que enfrentar e conhecer para criticar e exigir melhores estruturas.



# COMO A INTERNET FUNCIONA: NAVEGAÇÃO



A internet é palpável e as decisões em torno dela são tão políticas quanto o saneamento e o transporte público, mas como a internet é um território misterioso para muitas de nós, temos poucas possibilidades de participar das decisões que nos dizem respeito. É um direito e deveria ser um compromisso político em direção a esta democracia que tanto reivindicamos.

E também fica invisível aos nossos olhos quanto mais inserida em nossas vidas.

## 4.2) Quem é a internet: afetos e vigilâncias

Vamos lembrar de tudo de legal que fizemos pela internet? Conhecer pessoas de outros lugares ou até mesmo das nossas cidades, acesso a livros e textos, aprendizados sobre determinados assuntos, formar redes de afeto e quantas coisas mais você listaria?

Se a internet é feita de uma vasta e concreta infraestrutura, ela também é “habitada” por gente de todo tipo, dispostas ao afeto, à solidariedade, a criar espaços seguros, mas também precisamos ter a consciência de que neste mesmo lugar existem muitas formas de controle dos nossos comportamentos. O site Prato do dia: a refeição dos cuidados digitais (<https://pratododia.org/pt/>) traz para gente uma metáfora com nossos hábitos alimentares e nossos hábitos na internet e entre tantas dicas legais, tomar cuidado com os venenos (agrotóxicos) nos alimentos é uma das mais importantes, da mesma forma que precisamos também estar atentas com os venenos da internet que são as vigilâncias e a melhor forma de nos protegermos é buscando informação e ajudar outras companheiras.

Algumas redes afetivas com as quais podemos contar: Mulheres Negras Decidem, Pretalab, Blogueiras Negras, Prato do dia, Coding Rights, Marialab, que são alguns coletivos que nos auxiliam quanto aos

cuidados digitais, mas na trajetória do ciberativismo de pessoas negras no Brasil temos uma longa e negra lista de coletivos e ativistas aos quais podemos recorrer:

- **Portal Geledés/Instituto da Mulher Preta (1988)**
- **Negro SIM e Exijo Respeito (2011)**
- **Zelinda Barros - Calendário Negro (2012)**
- **Blogagem Coletiva Mulher Negra (2012)**
- **Blogueiras Negras (2012)**
- **Feminismo Negro Interseccional (2012)**
- **Coletivo Baré (2012)**
- **Mundo Negro (2012)**
- **Blog Gorda e Sapatão (2013)**
- **Central das Divas (2013)**
- **Blog Transfeminismo (2014)**
- **Não Me Khalo (2014)**
- **Coletivo Preta e Acadêmica (2015)**
- **Dicionário Subversivo (2015)**
- **As Redes de Mulheres Negras espalhadas por todo o país - no Pará, na Bahia, em Pernambuco, no Paraná e Rio de Janeiro**

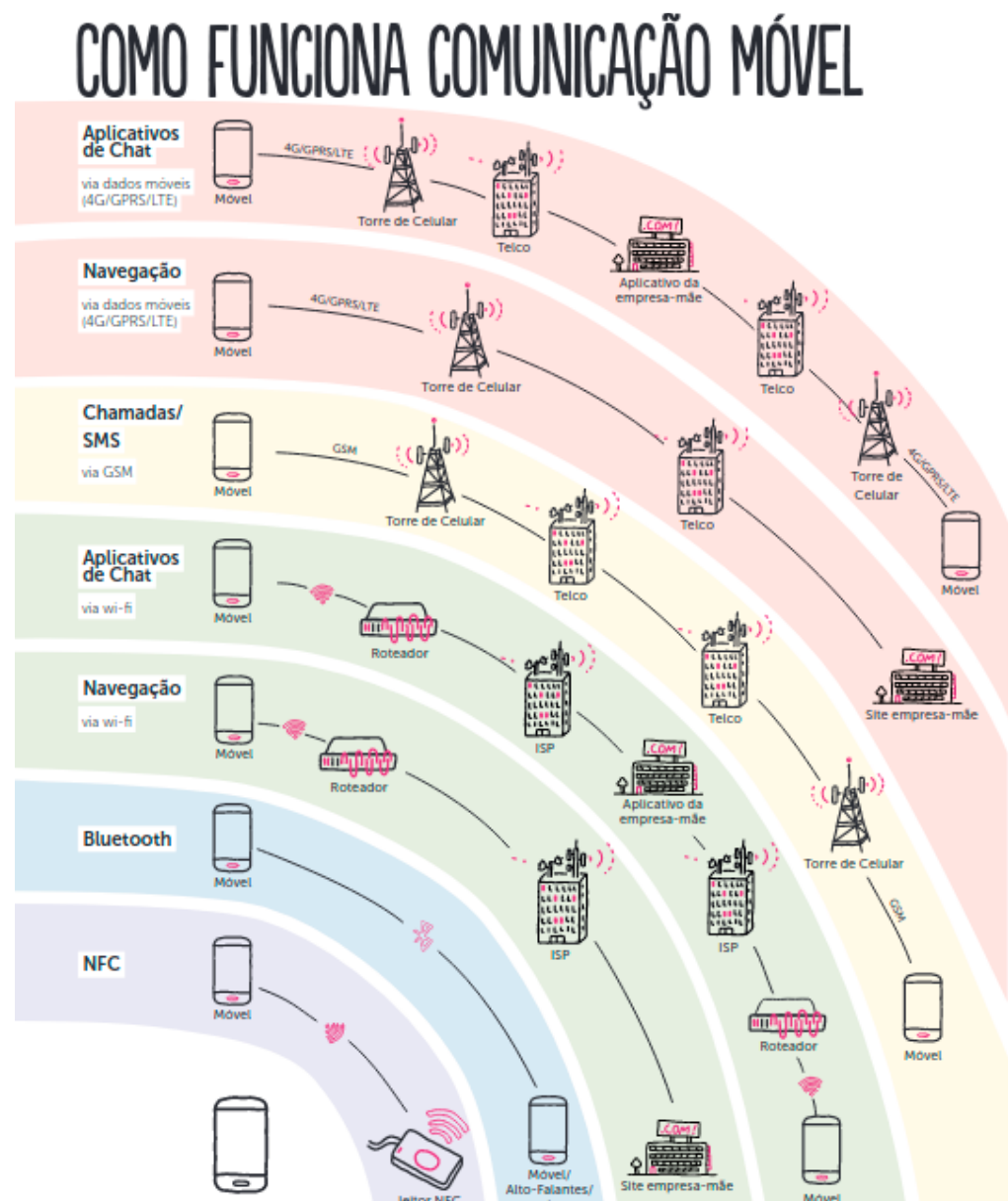
- **Coletivo Pretas Hacker (2016)**
- **PretaLab (2017)**
- **Rede de Ciberativistas Negras (2017)**
- **Coletiva Banzeiro Feminista (2018)**
- **Mulheres Negras Decidem (2018)**
- **Alma Preta Jornalismo (2015)**

### 4.3) Linguagens ativas: fluxos de mensagens, criptografia, consentimentos

Um dos males da internet e também dos cuidados digitais é a quantidade de inglês que somos obrigadas a lidar em muitas nomenclaturas, seja nos nomes dos programas que indicamos ou mesmo nas explicações que damos sobre determinados usos e processos. Infelizmente, ainda não conseguimos superar isso totalmente, mas temos conseguido dar passos otimistas nesse sentido.

Acreditamos que essa barreira contribui para nos afastar ainda mais do interesse por esse assunto, já que ele não é amigável na medida que suas linguagens nem sempre fazem sentido para nossas realidades, por isso que trabalhadoras dos cuidados digitais têm se empenhado para que mais mulheres estejam próximas desse campo e também sejam multiplicadoras desses aprendizados, somos sujeitas de tecnologias.

Ao lado, ilustramos alguns fluxos de nossas trocas de mensagens para conhecermos um pouco mais sobre como acontecem nossas comunicações quando conversamos pelos serviços digitais:

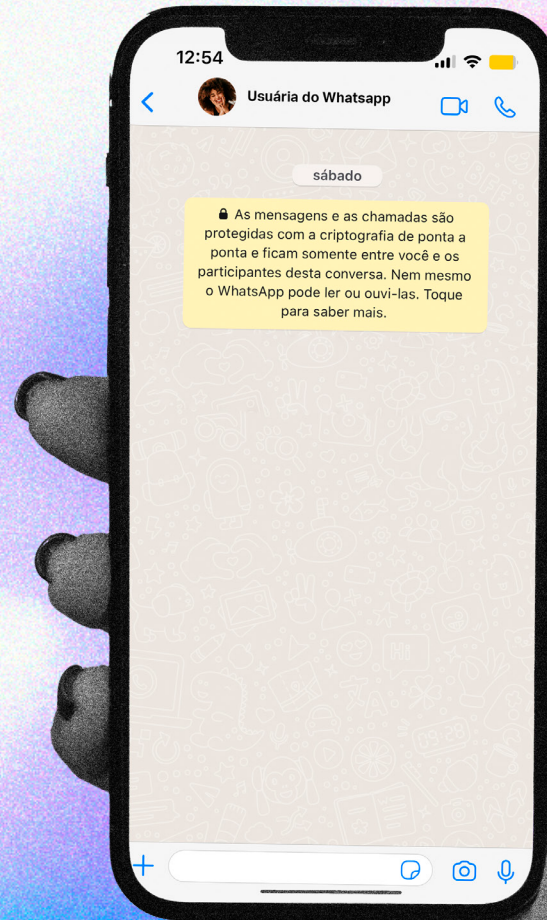


Para mais informações, acessar **“A importância social e econômica da Criptografia - Coalizão Direitos na Rede.”** Disponível no link: <https://cartilhacriptografia.direitosnarede.org.br/>

Uma das linguagens-código usadas para deixar todo esse fluxo um pouco mais privado e seguro, é a CRIPTOGRAFIA. Um tipo de linguagem codificada que existe e é usada para a segurança da comunicação entre pessoas desde os mundos antigos. Uma das linguagens códigos que parecem uma criptografia muito comum nos anos 1980-1990-2000 é a Língua do P. =D

A criptografia é então “o processo de cifrar dados para que possam ser lidos apenas por alguém com os meios para decifrá-los.” E ela é importante para garantir tanto o sigilo das comunicações e o bem-estar individual, mas também nos serviços essenciais para a sociedade: saúde, bancários, de provimento de energia e de comércio eletrônico.”

Você já reparou que sempre que você inicia uma conversa pela primeira vez aparece a mensagem ao lado?





A criptografia de ponta a ponta é usada em aplicativos de mensagem como WhatsApp e o Signal, no Telegram é usada apenas nos chats secretos. Usada também por alguns serviços de e-mails como o

**Riseup** | (<https://riseup.net/pt>)

**Protonmail** | ([https://protonmail.com/pt\\_BR/](https://protonmail.com/pt_BR/))

**Tutanota** | ([https://tutanota.com/pt\\_br/](https://tutanota.com/pt_br/))

“que são serviços mantidos e oferecidos por coletivos e organizações que acreditam e promovem uma internet livre e aberta, atuando contra censura e repressão digital. Ao utilizá-los estamos fortalecendo esse serviço” (<https://pratododia.org/pt/salada-e-mails-seguros-2/>).

Nem todos os sites têm suas mensagens criptografadas e para saber quais tem basta prestar atenção nos protocolos que iniciam os endereços de cada site: o http e o https. Este segundo estabelece uma comunicação criptografada entre nossos dispositivos e os sites que usamos. Então, dê sempre preferência para os sites que usam o https://.

O HTTPS dá mais segurança do que um HTTP, mas por quê? Porque os servidores do site HTTPS que você está acessando podem ver os dados que você inclui enquanto navega no site (mensagens, buscas, números de cartão de crédito, identificação de login, por exemplo), mas esta informação não consegue ser lida por bisbilhoteiros enquanto trafegamos na rede. (<https://pratododia.org/pt/proteina-navegacao-segura-2/>)

Pelo link <https://www.eff.org/https-everywhere> você consegue instalar o protocolo em seu navegador.

A olho nu não percebemos que aquela mensagem possui um código nela, mas faz diferença para evitar que nossas conversas sejam acessadas e lidas por pessoas mal intencionadas. Quando essas mensagens são criptografadas, nenhuma pessoa além dos usuários envolvidos nas trocas de mensagem possui acesso ao conteúdo transmitido, nem mesmo as gestoras dos aplicativos.” **(A importância social e econômica da Criptografia - Coalizão**

**Direitos na Rede. Disponível no link: <https://cartilhacriptografia.direitosnarede.org.br/>).**

E como sabemos se determinado serviço de internet prioriza nossas privacidades? Nos Termos de Uso! É nesse documento, que funciona como uma espécie de contrato entre quem presta o serviço e quem usa o serviço: nós. Todos os serviços que usamos na internet são obrigados a disponibilizarem esses Termos para que nós saibamos o que estamos contratando, independente do serviço ser pago ou gratuito. E porque é importante ler esses documentos? Para sabermos o que estamos consentindo com nossos dados, nossas privacidades, nossas seguranças. O consentimento é um assunto muito sério debatido por vários movimentos sociais, é por meio desse debate que aprendemos que ninguém tem o direito de violar nossos corpos, então que tal sabermos o que estamos autorizando na internet? Importante, não é? Inclusive uma sugestão para quem leciona: passar atividades que estimulem a juventude a ler esses Termos e se apropriar das responsabilidades de cada um dos serviços de internet.



### **GOOGLE**

Privacidade: <https://myaccount.google.com/privacycheckup?pli=1>

Segurança: <https://myaccount.google.com/security>



### **FACEBOOK**

Privacidade: <https://www.facebook.com/settings?tab=privacy>

Segurança: <https://www.facebook.com/settings?tab=security>



### **INSTAGRAM**

Privacidade e segurança:

[https://www.instagram.com/accounts/privacy\\_and\\_security](https://www.instagram.com/accounts/privacy_and_security)



### **TWITTER**

Privacidade e segurança: [https://twitter.com/settings/privacy\\_and\\_safety](https://twitter.com/settings/privacy_and_safety)

Fonte: <https://pratododia.org/pt/vegano-2/>

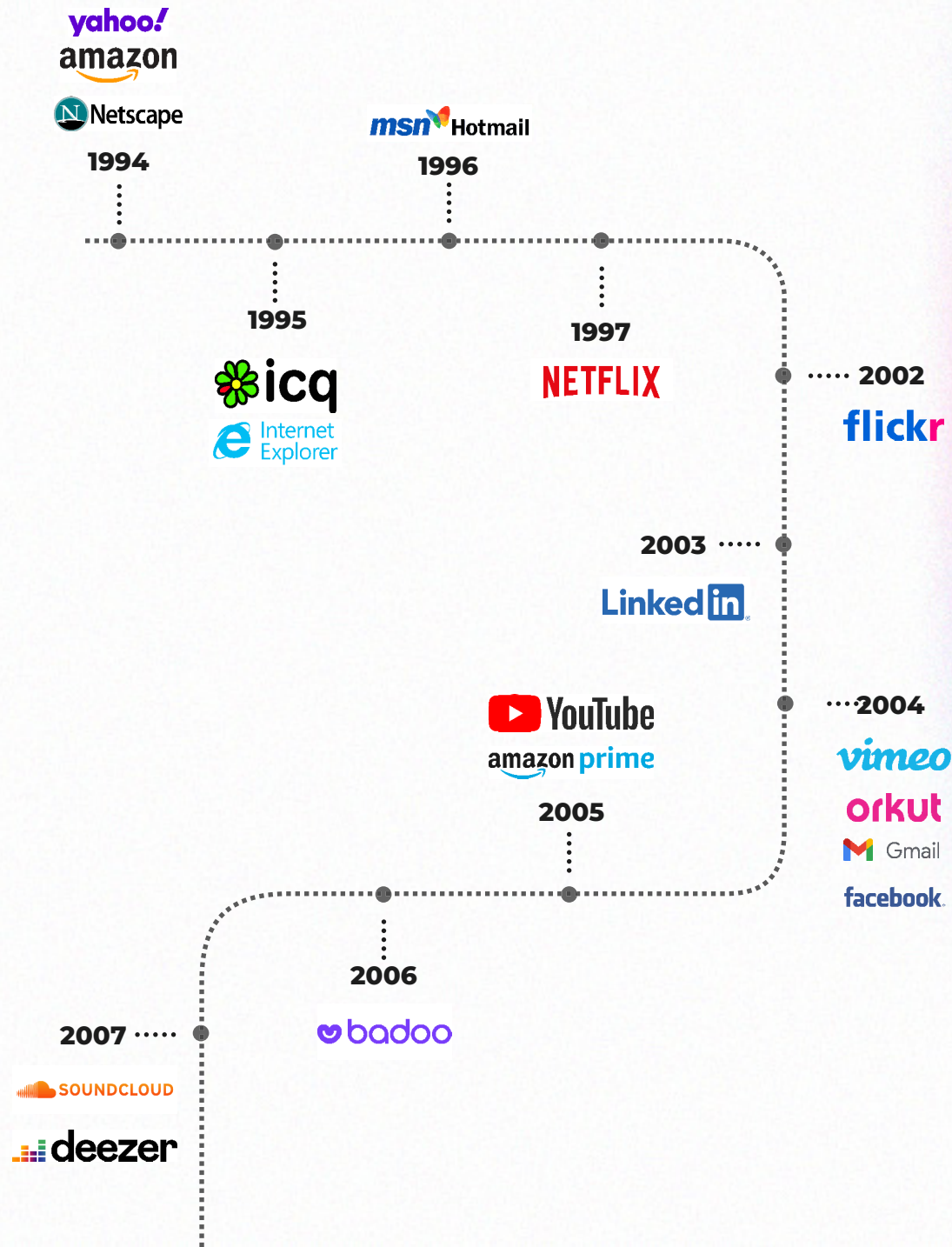
Junto a esses cuidados, é preciso valorizar nossas próprias linguagens no universo digital. Sabemos que elas são múltiplas, bem como nossas formas de comunicação e, muitas vezes, precisamos ajustar essas linguagens às nossas realidades e contextos. Os usos de palavras e expressões próprias de nossas comunidades e dos nossos povos são muito importantes para que o assunto dos cuidados digitais faça sentido em nossos territórios.

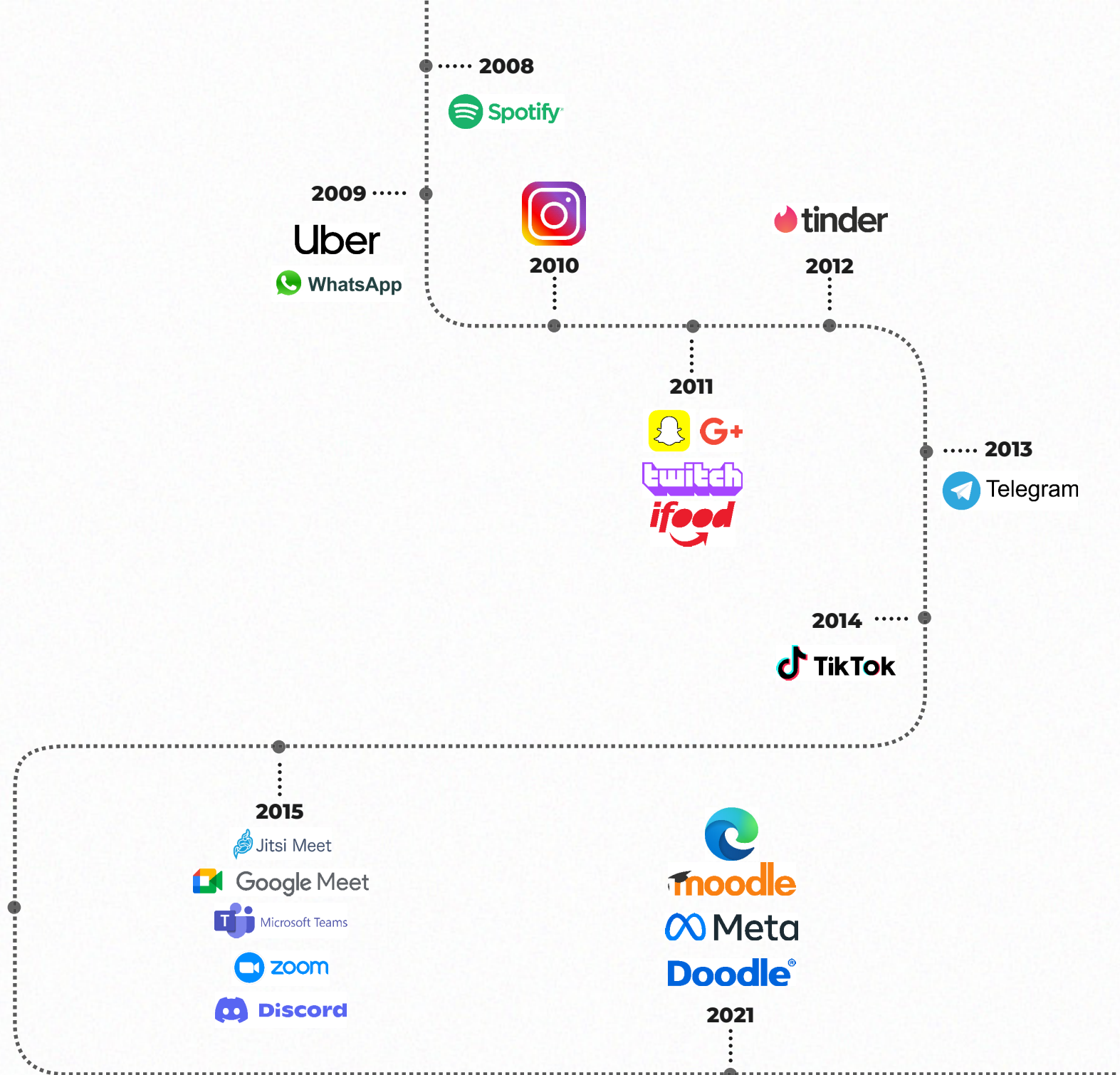
#### 4.4) Uma linha do tempo de algumas plataformas digitais

Vocês são boas no jogo da memória? Conseguem lembrar todas os serviços de internet que já usaram? E o que mudou entre os serviços que usávamos antes e os que usamos hoje?

Abaixo, uma linha do tempo que fizemos juntas durante a formação de Ciberativismos e Cuidados Digitais. Usamos como referência a linha do tempo feita pelo [historyoftheinternet-timeline](https://1.bp.blogspot.com/-hTLrRxi06hs/VWiZapFSAQI/AAAAAAAAAFg/veGzev-yGIk/s1600/historyoftheinternet-timeline.png) disponível neste link: <https://1.bp.blogspot.com/-hTLrRxi06hs/VWiZapFSAQI/AAAAAAAAAFg/veGzev-yGIk/s1600/historyoftheinternet-timeline.png> e acrescentamos nossas próprias memórias nesta linha, com as datas de criação dos serviços de acordo com nossas próprias pesquisas.

Muita coisa mudou ao longo dessa linha do tempo. As tecnologias mudaram, nós mudamos, nossos interesses também. Até mesmo nossa relação com essas empresas mudou! Atualmente, exigimos muito mais responsabilidade destas empresas já que elas lucram muito por meio dos nossos usos.





## 5. A GESTÃO DE NOSSAS IDENTIDADES

Agora que lemos os Termos de uso, será que precisamos expor tudo sobre nós? A frase “quem não deve, não teme” deve ser aplicada ou lapidada? O que precisa ser mediado como forma de cuidado com nós mesmas? Será que exercemos liberdade ao abrimos tudo? Puxem esses fios de conversas com outras mulheres e demais pessoas dos seus ciclos de relacionamento. Nossas identidades são nossos dados e é por meio deles que as empresas lucram tanto.

### 5.1) Autoimagem na relação intersubjetiva

**Palavras Chave:** Autoconhecimento, projeção emocional, interseccionalidades, alteridade.

Do mesmo jeito que somos ensinadas desde muito cedo a odiar nossas características físicas, psicológicas e sociais muitas vezes nos vemos diante de encruzilhadas nas relações com as outras pessoas: somos muitas vezes alvos de projeções emocionais e simbólicas que mexem muito com nossa saúde mental.

Mas o que é projeção, afinal? Um conceito clássico da psicanálise que Freud cunhou em 1896 e que foi diversas vezes revisto na psicologia como um mecanismo de defesa no qual uma pessoa não aceita características de sua personalidade e, literalmente, diz que essas características existem em outra pessoa. E por que é tão importante para mulheres negras e indígenas entenderem esse conceito?

Na relação interpessoal, muitas vezes somos alvos da projeção de outras pessoas. No texto “Mulheres , negros e outras monstros”

os sociólogos Cynthia Hamllin e Jonatas Ferreira descrevem como a representação social daqueles que são lidos como “corpos não civilizados”, ou seja: aqueles que diferem da norma social como “dóceis ou domináveis” são automaticamente alvos de agressão como tentativa de assujeitamento psicológico. Ou seja: ante a dificuldade da dominação, humilha-se como forma de obter subserviência e este mecanismo psicológico faz com que, paulatinamente, a pessoa vá internalizando esse lugar emocional de “inferior”. Isto foi posteriormente definido pela multi intelectual brasileira Lélia Gonzalez como “complexo do colonizado”, um jeitinho brasileiro de sentir-se inferior em relação à tudo que vem de países colonizadores, processo emocional que faz com que as pessoas entendam tudo que vem do colonizador como “superior”.

Assim, além desses mecanismos psicológicos que atravessam nossas relações com as pessoas, as interseccionalidades de preconceitos que vivemos - devido a pertença ao grupo étnico racial ao grupo social e ao gênero - faz muitas vezes com

que as relações sejam “enviesadas”, ou seja: a pessoa não se relaciona com o ser humano que nós somos, mas sim com a projeção equivocada criada com base no preconceito e no estereótipo de quem ela acha que nós somos. E, por nossa vez, às vezes “internalizamos” essa narrativa das pessoas sobre nós como um jeito de conectar-se com as pessoas, criando processos de auto-anulação emocional.

E, no ambiente digital, esse mecanismo pode se exponencializar: a sensação de que não precisam “encarar” suas vítimas faz com que o comportamento das pessoas seja mais violento do que seria em outros ambientes e os impactos das agressões vividas on-line afetam a saúde mental de forma muito contundente na vida real: estudos recentes sobre psicologia da internet apontam que mais de 50 % dos transtornos mentais atuais tem por base as relações interpessoais vividas no ambiente virtual.

Portanto, vale a pena lembrar de algumas estratégias importantes de autocuidado emocional no ambiente on-line (e que também servem pra gente usar nos outros espaços sociais da vida):

Lembre-se de que a reificação é o lugar da morte, como nos ensinou Franz Fanon. Então

procure dialogar a opinião que as pessoas têm sobre você com a opinião que você tem sobre si mesma. É um exercício terapêutico. Lembre-se de que a leitura das outras pessoas sobre você precisa estar conectada com a leitura que você faz de SI MESMA.

Esteja conectada em primeiro lugar consigo, com sua identidade e reflita: quais aspectos da sua identidade você pretende expor ou propagar ao publicar um conteúdo? A escolha é sempre sua.

O olhar das outras pessoas pode ser fonte de AMOROSIDADE e também de DESPOTENCIALIZAÇÃO. Por isso é relevante escolher quais partes dessa narrativa das pessoas sobre você serão acrescentadas à sua identidade.

E, por fim, lembre-se de que assim como a comunicação, a identidade é um fenômeno social e dinâmico, sempre mutável. Seja sempre fiel à você.

Lembre: Afeto também é política. Construir uma imagem humanizada sobre si é uma estratégia muito potente de auto acolhimento. E lembre-se de que fortalecer uma boa rede psicossocial de apoio envolve reconhecer pessoas aliadas às suas causas em diversos espaços. E, falando em

causas, tenha o autocuidado de escolher estrategicamente quais as batalhas que valem a pena ser travadas e quais podem (e devem) ser terceirizadas (seja o cotidiano, seja nas ações coletivas).

Assim, a relação interpessoal torna-se um lugar de contínua (re)construção do Eu, não de destruição da saúde emocional. Preserve-se.

## 5.2) Possibilidades de como cuidar dos nossos rastros digitais

Da mesma forma que nós deixamos nossas pegadas em lugares de terra, deixamos nossos rastros também na internet, são os “rastros digitais”. Tudo que nós fazemos na internet acaba sendo mapeado. Se a gente entender que a internet é um lugar que é também físico, e não uma “terra sem leis”, fica melhor para cuidarmos de nossos rastros.

Além de averiguar os termos de privacidade dos serviços que usamos, usar navegadores e buscadores que priorizam nossas privacidades ajuda bastante, porque se comprometem a apagar nossos rastros. Aqui temos algumas sugestões:

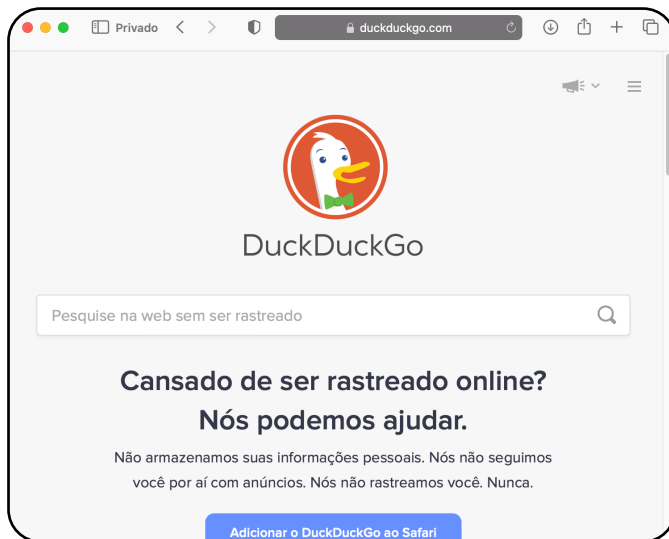
Desative o rastreamento de localização: “O rastreamento de localização faz um retrato muito preciso de quem somos, onde vamos e com quem passamos o nosso tempo. Veja como sua localização pode ser rastreada por meio do seu telefone celular, de suas conexões wifi, dos sites que você visita, das plataformas de redes sociais e provedores de e-mail que você usa.” (<https://myshadow.org/pt/location-tracking>) Neste site há muitas informações sobre os impactos dos rastreadores de localização em nossas vidas.

Para desativar sua localização no Google, acesse aqui: <https://myactivity.google.com/>

[activitycontrols?continue=https://myaccount.google.com/data-and-personalization&settings=location&pli=1](https://myaccount.google.com/data-and-personalization&settings=location&pli=1)

Use buscadores que não rastreiam: Os tipos de buscadores mais comuns são o Google, usado pela maioria das pessoas, e o DuckDuckGo que é um buscador menos popular, mas muito bom e que não vende nossos dados. Para conhecer mais e instalar o buscador, acesse: <https://duckduckgo.com/>, ele promove uma pesquisa anônima, bloqueia rastreadores, tem compromisso com a comunidade e é um programa com código aberto, ou seja, tem uma política de transparência.





Instale navegadores que priorizem por seu anonimato: O Chrome (da Google) e o Edge (da Microsoft) são navegadores muito populares e muito mais usados no Brasil. Tem também o FIREFOX (da Mozilla) que é um navegador relativamente conhecido, mas bem menos popular que os demais, tem uma política de comunicação muito mais preocupada em não nos rastrear. Para instalar acesse: <https://www.mozilla.org/pt-BR/firefox/new/>

Outro navegador incrível para uma navegação segura é o Tor Project que desde os anos 1990 combate a vigilância e a falta de segurança na internet. Para conhecer e baixar acesse: <https://www.torproject.org/pt-BR/>

Aqui neste link <https://riseup.net/pt/security> você tem mais dicas de como adotar outros cuidados com sua comunicação digital.

## 6. ALGUMAS CONFIGURAÇÕES DOS APLICATIVOS DE MENSAGENS

**WHATSAPP:** O WhatsApp é o aplicativo de mensagens mais popular e mais usado no Brasil, com isso é também muito visado para golpes e outras atividades, o que tem gerado bastante desgaste emocional e prejuízos financeiros a muitas pessoas. A Meta é a empresa proprietária do aplicativo e diz que todas as mensagens trocadas dentro do app são criptografadas, isto significa que ninguém pode invadir e ter acesso às suas mensagens, a não ser que seu Whatsapp seja instalado no computador ou no celular de outra pessoa. Antigamente, o backup das conversas não era criptografado, o que deixava nossas mensagens à mercê de serem lidas por pessoas que invadissem o sistema do WhatsApp, mas com a mudança dos termos de privacidade, a empresa agora nos informa que até os backups já são criptografadas.

Abaixo algumas descrições e também algumas imagens para ajudar você a fazer estas configurações que podem melhorar seu uso.

Clique nos três pontinhos do lado direito da tela do seu WhatsApp. Em seguida, clique

em **CONFIGURAÇÕES**. Em seguida abra a categoria **CONTA**, nela você encontra Privacidade, Segurança, Confirmação em duas etapas, entre outros ajustes.

Em **PRIVACIDADE** você tem a opção de ocultar sua foto, o seu recado (que aquela mensagem que muita gente personaliza) e também quem viu você on-line por último.

Em **SEGURANÇA** ative o tópico “mostrar notificações de segurança neste aparelho”. Esse tópico é importante porque cada vez que o seu contato instalar o WhatsApp em outro aparelho, você recebe uma mensagem avisando que aquela pessoa mudou o seu Código de Segurança. Essa informação é preciosa para evitar tentativas de golpe, se esta mensagem aparece na sua conversa com determinada pessoa e esse contato passa a ter um comportamento incomum, fique atenta, duvide, questione, faça perguntas íntimas, peça foto, use de qualquer tipo de sistema para dificultar ou mesmo impedir que o/a golpista tenha sucesso em sua ação.

Em **CONFIRMAÇÃO EM DUAS ETAPAS** você protege o seu próprio WhatsApp. Configurando um PIN para ser sua senha de reinstalação do aplicativo, você também dificulta e até impede que outra pessoa faça “clonagem” do seu WhatsApp. A confirmação de duas etapas é aquele cadeado extra no portão de casa, ou mesmo aquela chave estrela que muita gente adota em suas portas, é como olhar pros dois lados ao atravessar a rua, mesmo em uma faixa de pedestres. É um toque a mais para o cuidado com os seus dados, seus contatos e muitas vezes até um cuidado com sua saúde mental. Esta senha/PIN que você usar em seu WhatsApp deve ser guardada de forma segura com você e não deve ser compartilhada com ninguém mais.

Três pontos que consideramos importantes:

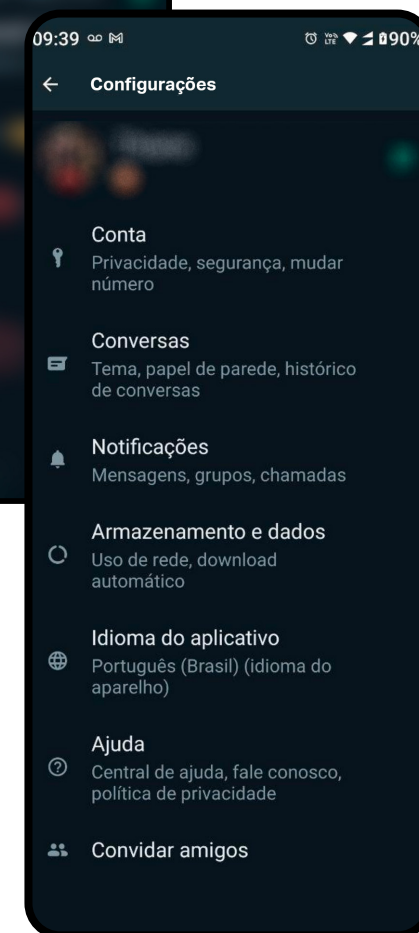
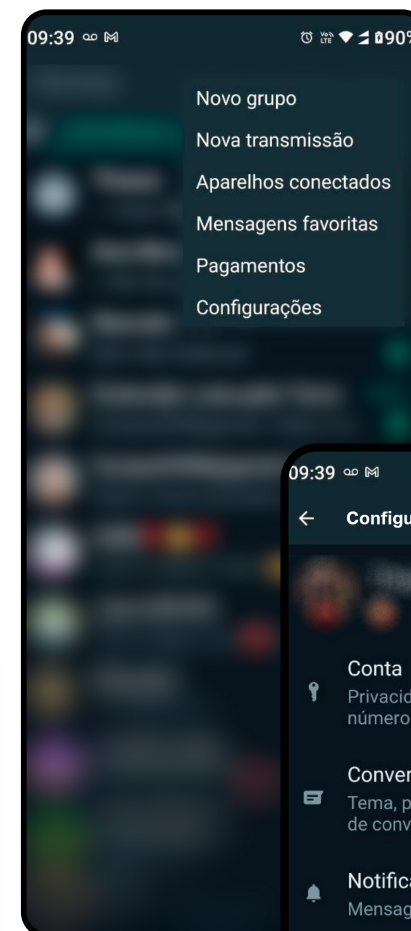
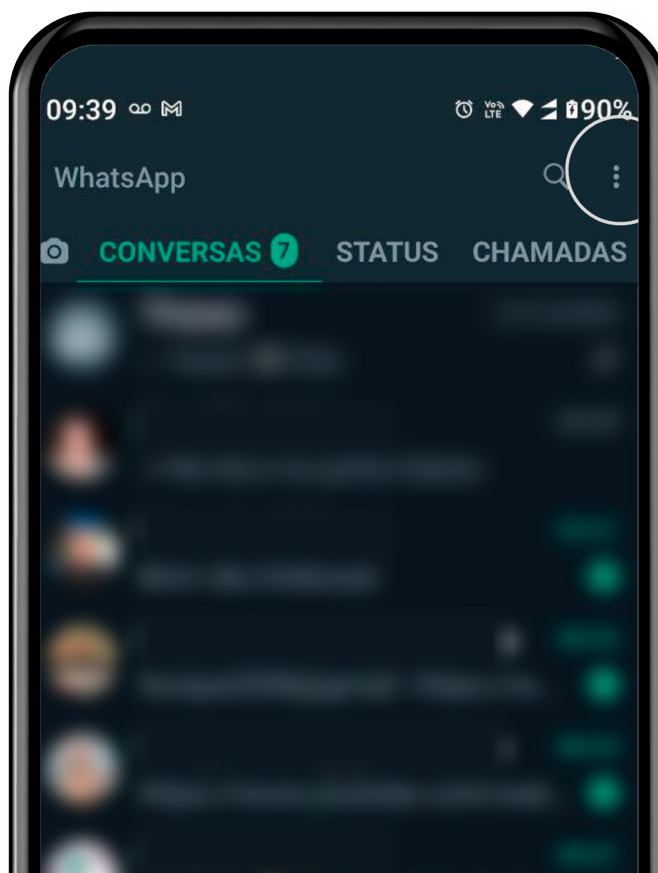
1) *Em grupos e coletivos, evitar salvar informações na tela inicial do WhatsApp, nem senhas, nem nenhum tipo de dado sensível. Caso seja inevitável informar sobre alguma senha em grupos, tente fazer isso por áudio e, assim que a outra pessoa registrar que recebeu a*

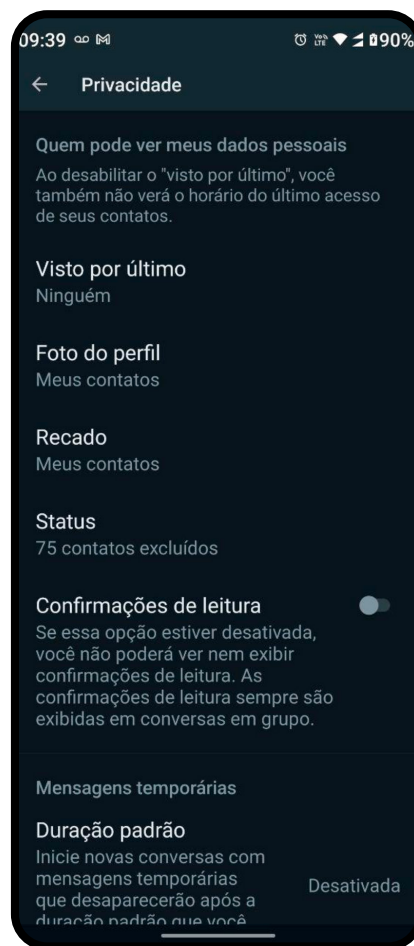
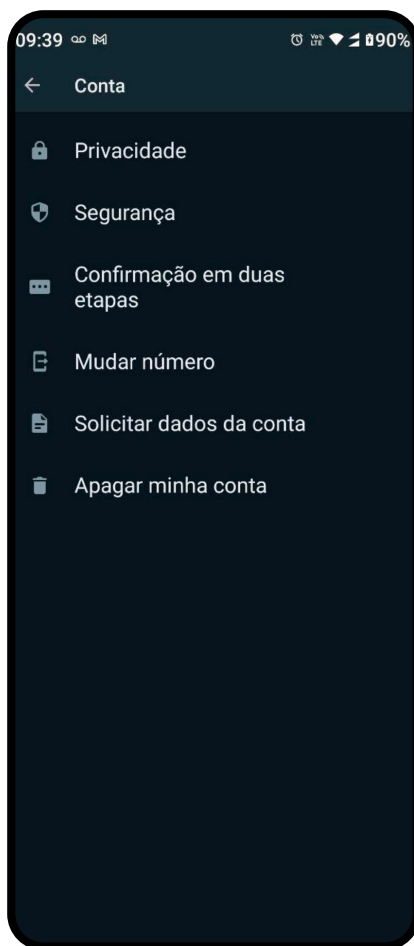
*mensagem, apague o áudio na função “apagar para todos”, se esta função não tiver mais ativa, selecione “apagar para mim”.*

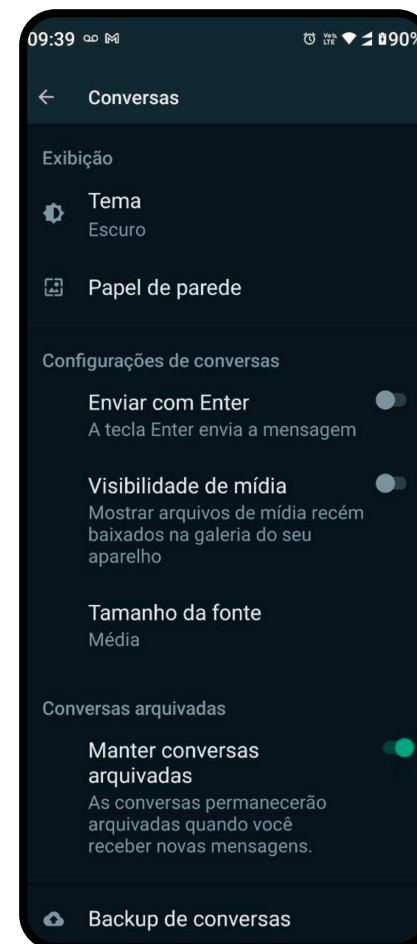
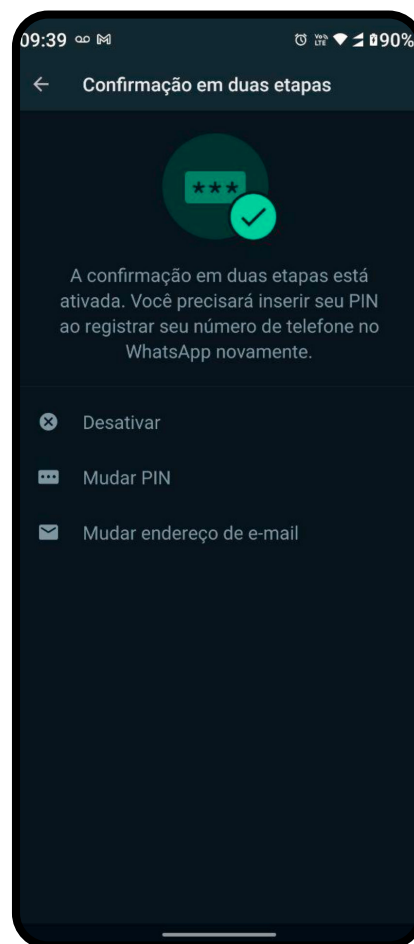
*2) Muitas pessoas acabam enviando tipos de “espões” como forma de acessar os dados do seu celular, então tome muito cuidado com links e com pessoas dizendo que você ganhou um prêmio, mas que precisa dizer um código X enviado para seu telefone, está bem? Isso acontece com frequência no Instagram também.*

*3) Muito cuidado também com transferências de dinheiro pelo WhatsApp.*

Sugerimos que você explore o máximo possível as funcionalidades do seu aplicativo, reúna as amigas, a família, inventem joguinhos e brincadeiras entre vocês para que todo mundo aprenda junto. Para que nosso guia não fique muito extenso e cansativo, as principais orientações são as registradas acima, mas as possibilidades de cuidado no WhatsApp não param por aí, tá? O que você ainda tiver dúvida, o site do <https://pratododia.org/pt/> é uma excelente fonte de ajuda, além de outras pessoas de sua confiança.







**TELEGRAM:** O Telegram é um aplicativo que mistura funcionalidades de aplicativo mensageiro e também de rede social, pois ao mesmo tempo que podemos trocar mensagens diretas, fazer ligações de voz e vídeo e fazer grupos, nele também existem canais e perfis que são de transmissão de conteúdos diversos: filmes e séries, notícias, “bots”, entre outros. Abaixo, algumas orientações para configurar o Telegram para deixar suas mensagens menos vulneráveis.

Clique nos três pontinhos do lado esquerdo da tela do seu Telegram. Em seguida, clique em **CONFIGURAÇÕES**. Em seguida abra a **PRIVACIDADE E SEGURANÇA**, nela você encontra a **SENHA DE BLOQUEIO, NÚMERO DE TELEFONE, a VERIFICAÇÃO EM DUAS ETAPAS, DISPOSITIVOS** onde seu Telegram está conectado, entre outros ajustes.

Na **SENHA DE BLOQUEIO**, você aciona uma senha para dar acesso ao aplicativo (o WhatsApp não tem essa opção) e o tempo do bloqueio automático da tela do Telegram. Sugerimos não autorizar a função Desbloquear com Impressão Digital. Em **NÚMERO DE TELEFONE - Quem pode ver meu número**, sugerimos que você escolha a opção **“Ninguém”**.

Em **VERIFICAÇÃO EM DUAS ETAPAS** você

cria uma segunda senha que serve de segunda camada de proteção, pois só poderá reinstalar o Telegram em qualquer dispositivo com o uso desta segunda senha, por isso, alertamos para que você guarde com muito cuidado essa proteção para que ninguém mais tenha acesso.

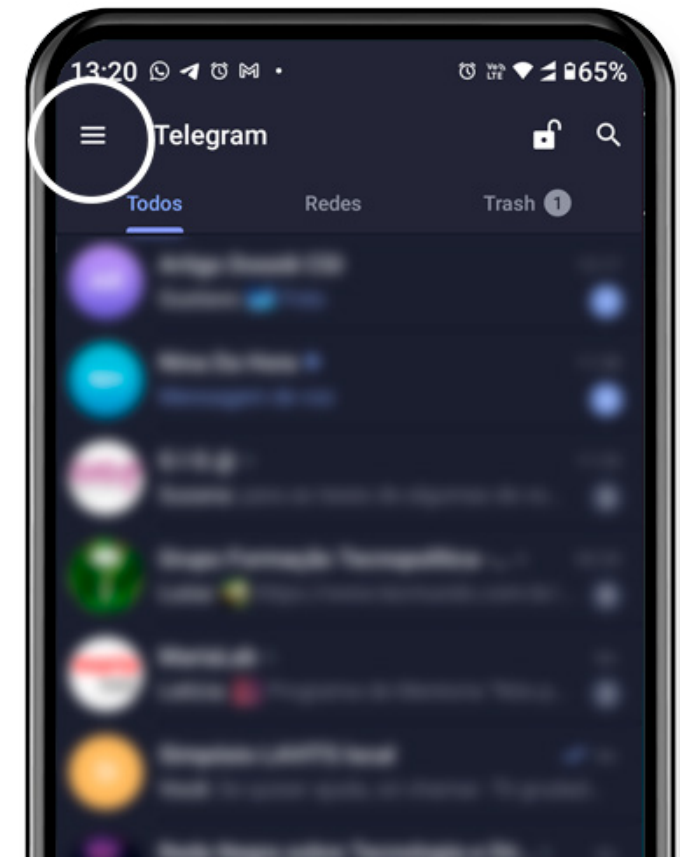
Em **DADOS E ARMAZENAMENTO**, você pode desativar as opções de download automático de mídias para a galeria do seu aparelho, assim você protege a memória do celular.

Três pontos que consideramos importantes:

1) Use **chats secretos** para envio de informações sensíveis pelo Telegram. Só ele é criptografado e possui a função de mensagem temporária.

2) Desative a visualização do seu número de telefone e crie uma identidade com o **@ nome de usuário** permitido no Telegram.

3) Em **GRUPOS E CANAIS - Quem pode me adicionar em grupos?** Sugerimos que você selecione **“Ninguém”**.







**SIGNAL:** Entre os aplicativos mensageiros, o SIGNAL não permite nenhum tipo de print e por isso não pusemos as imagens aqui, mas é importante dizer que é um “software livre”, desenvolvido em comunidade, que tem a privacidade e segurança como principal valor.

A criptografia é garantida em todo tipo de chat, você pode habilitar o reloginho de autodestruição em qualquer tipo de chat, só não tem sigilo de número telefônico.” (Site Prato do dia, 2022).

O APP pode ser baixado de forma gratuita pela loja de aplicativos do seu aparelho celular.

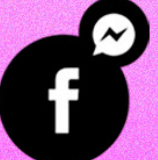
Depois que instalar, siga o passo a passo da instalação.

Quando tiver tudo certo, vá nos mesmos TRÊS PONTINHOS que já indicamos nos outros aplicativos, depois em **PRIVACIDADE > SEGURANÇA DO APP > BLOQUEIO DE TELA (ATIVE) > SEGURANÇA NA TELA (ATIVE) > BLOQUEIO DE PAGAMENTO (ATIVE)**.

As demais configurações sugerimos que você deixe as opções com menos exposições.

Se possível, não use biometria para desbloquear seu aparelho celular ou qualquer outro serviço de internet.

Um breve resumo das semelhanças e diferenças entre esses aplicativos de mensagens:

|                                                                                     | É CÓDIGO ABERTO E VERIFICADO | CRIPTOGRAFIA FIM-A-FIM | MENSAGENS AUTO-DESTRUTIVAS | CHAMADAS SEGURAS (ENCRIPTADAS FIM-A-FIM) | SIGILO DO NÚMERO TELEFÔNICO | AUTENTICAÇÃO DE DOIS FATORES | SENHA PARA ABRIR APP |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------|
|    | —                            | —                      | —                          | —                                        | ✓                           | !                            | !                    |
|    | —                            | ✓                      | —                          | ✓                                        | —                           | ✓                            | —                    |
|   | —                            | !                      | —                          | —                                        | —                           | —                            | —                    |
|  | !                            | !                      | !                          | —                                        | ✓                           | ✓                            | ✓                    |
|  | ✓                            | ✓                      | ✓                          | ✓                                        | ✓                           | ✓                            | ✓                    |

\*Baseado em referência de Escola de Ativismo (<https://escoladeativismo.org.br/aplicativos-de-mensagens/>)

Legenda: ✓ Sim — Não ! Depende

## 7. PARA A MELHOR GESTÃO DE NOSSAS PRIVACIDADES: BOAS PRÁTICAS NO USO DE SENHAS E A VERIFICAÇÃO EM DUAS ETAPAS

Já que cuidado tem a ver com saúde e bem-estar, como está a saúde de nossas senhas? Será que temos feito as melhores escolhas na hora de defini-las? Muito se fala em criar senhas seguras e que elas precisam ser difíceis, complicadas e gigantes, para que não sejam descobertas ou vazadas. Pois não é bem assim. É possível criarmos senhas seguras que sejam amigáveis para nossas memórias, desde que ela só faça sentido para você!

Todos os manuais e dicas sobre senhas seguras aconselham que nossas senhas não tenham dados sensíveis sobre nós ou pessoas próximas, como datas de aniversário, número de documento, idade, animais de estimação ou nomes de familiares. Outra orientação é que elas sejam formadas por mais de seis caracteres, podem ser combinações de letra minúscula e maiúscula, número, pode ter até espaço ou asterisco na nossa senha

### Vamos aos exemplos:

Tipos de senhas não indicadas: bob1990, mamãe1950, casa45, 123456, aaaaaaa, abcdef ou o número do seu CPF, RG ...

e outras semelhantes, pois são senhas extremamente fáceis de serem deduzidas pelas combinações lógicas.

Tipos de senhas indicadas: Top listas de musica\$, rainhad3Wakanda, Adoro açaí com pelxe... veja que não são senhas difíceis ou complicadas, mas que fazem sentido apenas às pessoas que as usam e nelas tem tudo o que sugerimos para uma boa senha: frase, letras maiúsculas e minúsculas, números e caracteres especiais.

Vamos dizer que você dê nomes às suas redes sociais, seus aplicativos e seus emails e suas senhas façam alusão a esses nomes. Por exemplo: seu Instagram recebe o nome de “Lupyta” e nas senhas você coloca filmes da atriz: *Nos outr0\$ Lupyta*. Ou o seu Facebook pode ser um nome de comida: “Farofa de ovo” e a senha pode ser os temperos que você usa na farofa: *cheir0 Verde e salsinha*. Seu e-mail pode ser sua banda favorita e a senha pode ser uma letra de sua música favorita. Último exemplo: seu Gmail se chama “Nação Zumbi” e a senha pode ser algo como: uma *CERVEJ4 antes do @Imoco*.

Deu pra entender a brincadeira?

MAS veja: Mesmo usando senhas bem compostas, É IMPRESCINDÍVEL que você tenha o hábito de mudá-las com alguma regularidade. Não demore muitos meses ou 84 anos, está bem? E se você for observadora, percebeu que usamos uma senha para cada um dos serviços que mencionamos como exemplo. Essa é uma outra sugestão nossa: evitar usar senhas iguais nos serviços que você acessa.

“Ah, mas como faço pra decorar tanta senha?”

Não vale anotar num post it e deixar grudado na tela do notebook, tá? Nem salvá-las no WhatsApp. A melhor forma é usar os “chaveiros de senhas”, afinal nós usamos uma chave para cada porta de nossas casas e todas ficam guardadas em um chaveiro, correto? Vamos fazer o mesmo com nossas senhas?

O *keepassXC* é um chaveiro bastante prático. Você baixa, instala, coloca uma senha segura nele e salva todas as suas senhas dentro dele, então sempre que for acessar a internet é só abri-lo e pegar a senha que você precisa. O melhor de tudo é que ele é criptografado.

Para baixar: <https://keepassxc.org/download/>  
Passo a passo em português: <https://ssd.eff.org/pt-br/module/como-utilizar-o-keepassxc>

No site <https://www.security.org/how-secure-is-my-password/> você pode treinar senhas seguras, mas jamais use suas senhas reais, simule senhas parecidas e veja em quanto tempo ela seria descoberta. Pra brincar, vá testando das mais simples às mais elaboradas.

Sempre que souber que teve vazamentos de algum serviço que utiliza. Verifique se seu e-mail foi atingido: <https://monitor.firefox.com>

Ranking mundial dos tipos de senhas mais usadas e mais vazadas: [https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_the\\_most\\_common\\_passwords](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_the_most_common_passwords)

Se alguma senha sua for igual a uma dessas, é hora de mudar!

Esse infográfico também é muito legal pra vermos se nossas senhas são bem elaboradas: [https://escoladeativismo.org.br/wp-](https://escoladeativismo.org.br/wp-content/uploads/2021/05/infografico-senhas.pdf)

[content/uploads/2021/05/infografico-senhas.pdf](https://escoladeativismo.org.br/wp-content/uploads/2021/05/infografico-senhas.pdf)

### A VERIFICAÇÃO EM DUAS ETAPAS: Já ouviu falar nesse termo?

Quantas pessoas conhecemos que foram vítimas de clonagem, roubo/sequestro de redes sociais, de aplicativos de mensagens e contas de e-mail? Está cada vez mais recorrente, não é? Por causa disso, existe um “mecanismo extra de segurança” para esses serviços e evitar que alguém se passe por nós: é a verificação de duas etapas.

Então além da senha bem elaborada (e que é pessoal e ninguém mais deve saber), “a verificação em duas etapas associa a sua conta a algo que você deve possuir, ou seja, é solicitado um código que chega via SMS, e-mail ou aplicativo no celular” (<https://pratododia.org/pt/carne-2/#arroz-feijao>)

Volte ao tópico 6 para ver como fazer e faça hoje mesmo, ok?

## 8. REPRESENTAÇÃO COLETIVA EM RELAÇÕES DE ALTERIDADE

Palavras-chave: Pertença, Segurança Psicológica, Bem Viver e colaboração.

E as pegadas no ambiente virtual que deixamos juntas? Nossos passos vêm de longe, e seguirão, rememorando a fala da ancestral Jurema Werneck. Mulheres em coletivos sempre foram sinônimos de ampliação da potência do grupo, seja em qual contexto fosse. O conceito ameríndio de Bem Viver, adotado pelos diversos movimentos de mulheres brasileiras, principalmente as indígenas e negras, remonta à percepções sobre práticas de cuidado que incluem percepções ecológicas (ou seja, uma noção de que o ambiente precisa estar bem para que o ser humano também esteja) e à dimensão de coletividade (ou seja, o Bem-estar individual deriva e origina o Bem-estar coletivo, a prática não é individualista).

Ao propor uma forma de promoção de cuidado que exclui a lógica daquele ditado do norte: “farinha pouca, meu pirão primeiro!” as mulheres indígenas e negras estabelecem uma Autopercepção (sobre a qual já escrevemos aqui) que é baseada na lógica

da potência, da fartura, da abundância. E ao estabelecer essa relação consigo mesmas, o contato com as outras pessoas - ou como a psicologia chama, a relação intersubjetiva - é baseada na coletividade, e as relações com a produção, com o território e com as outras pessoas podem ser fontes de saúde integral, não de usurpação de “recursos”.

Por isso, é muito importante lembrar que a potência social e psicológica dos grupos de mulheres reside em grande parte no fato de que estes coletivos estabelecem uma proposta de sociedade na qual o Bem-Estar é um direito de todas as criaturas e ainda um processo que se vive juntas, de forma que as estratégias de cuidado e apoio mútuo abrangem diversos campos de enfrentamento à vulnerabilidades diversas às quais essas mulheres estão sujeitas, sejam essas políticas, sociais ou psicológicas.

Assim, a capacidade de organizar-se em coletivos e propor ações econômicas, culturais, políticas, sociais e todas as outras formas de auto-organização de grupos oprimidos têm sido uma das principais ferramentas de produção do que hoje denominamos de discurso de “contra narrativa” aos modelos de organização social e à cosmovisão vigente: num ambiente social que cada vez mais acirra competitividade e o

individualismo, os movimentos de mulheres indígenas e negras propõem novas lógicas relacionais que incluem o respeito às singularidades associado à colaboração.

Essa forma de relacionar-se com as outras pessoas e com a sociedade reforça o sentimento de pertença, parte vital da estrutura de segurança psicológica. Esta última tem por função viabilizar que as pessoas sintam confiança em ser quem elas são nos grupos sociais sem precisar ficar com medo de sofrer violência. Por isso é uma das principais condições para manutenção do bem estar e da saúde mental.

Ao mesmo tempo, é importante estar atenta e reconhecer quem são, de fato, “as nossas”. Há o que a gente costuma brincar de “ubuntu de ocasião”, muitas pessoas aliam-se à luta coletiva como ferramenta de visibilidade on-line ou ainda como estratégia de autopromoção, esteja atenta!

Fortalecer a subjetividade coletiva também é permitir-se à fragilidade e ao cuidado necessário para evitar a manutenção do estereótipo da guerreira (que está sempre guerreando, mas nunca vence).

Somos uma e não estamos sós, como nos

lembrou a poetisa baiana Sued Nunes: o Futuro é ancestral e dentro de nossa mente habitam nossas ancestrais. Podemos chamar isso de consciência, conectadas à ciência moderna, entendendo que a colaboração de um número incontável de mulheres nos trouxeram até a possibilidade de ocupar amplos espaços nas modernas sociedades democráticas. Que tenhamos a condição emocional de honrar suas trajetórias por meio das nossas vidas!

E que o Bem Viver seja um resultado coletivo de nosso autocuidado singular.

## 9. EM MOVIMENTO PELO BEM VIVER

Agora é chamar as amigas, as companheiras de coletivo, as irmãs de comunidades e juntas verem o que faz ou não sentido para as realidades e necessidades de vocês. Este material foi pensado para ser uma conversa e não um manual, então nos apropriemos dele colocando nossas linguagens no centro desses cuidados. Desejamos que vocês um dia nos escrevam dizendo que se emanciparam dele, criando outras propostas, focadas em seus territórios.

As redes de solidariedade estão entre as principais práticas de cuidado coletivo. Acreditamos em nossos movimentos e nas suas condições para construir caminhos firmes para nossas lutas políticas, construindo espaços seguros por nós e para nós.

Precisamos de uma internet que respeite nossa liberdade, nossas identidades e nossas existências, com projetos de uma democracia que de fato dialogue com as mulheres e acate nossas demandas para nosso bem viver.

Até breve, Malungas!

Seguimos em redes de apoio cada vez mais fortalecidas.

Beijos de todas nós!



## REFERÊNCIAS

COALIZÃO DIREITOS NA REDE. A importância social e econômica da Criptografia. Disponível em: <https://cartilhacriptografia.direitosnarede.org.br/>

GONZALEZ, Lélia. Racismo e sexismo na cultura brasileira. In: Revista Ciências Sociais Hoje, ANPOCS, 1984, p. 223-244. Disponível em: <[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4584956/mod\\_resource/content/1/06%20-%20GONZALES%2C%20L%2C%A9lia%20-%20Racismo\\_e\\_Sexismo\\_na\\_Cultura\\_Brasileira%20%281%29.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4584956/mod_resource/content/1/06%20-%20GONZALES%2C%20L%2C%A9lia%20-%20Racismo_e_Sexismo_na_Cultura_Brasileira%20%281%29.pdf)>. Acesso em: 15 out. 2022.

REDE TRANSFEMINISTA DE CUIDADOS DIGITAIS. Prato do dia: a refeição dos cuidados digitais. Disponível em: <https://pratododia.org/pt/>

TACTICAL TECHNOLOGY COLLECTIVE. Como a Internet funciona. Disponível em: [https://myshadow.org/ckeditor\\_assets/attachments/266/pt\\_howtheinternetworks.pdf](https://myshadow.org/ckeditor_assets/attachments/266/pt_howtheinternetworks.pdf)

WERNECK, Jurema. Nossos passos vêm de longe! Movimentos de mulheres negras e estratégias políticas contra o sexismo e o racismo. In Revista da Associação Brasileira de Pesquisadores/as Negros/as (ABPN), [S.l.], v. 1, n. 1, p. 07-17, jun. 2010. ISSN 2177-2770. Disponível em: <https://abpnrevista.org.br/index.php/site/article/view/303>. Acesso em: 15 out. 2022.

## Informações úteis ou Recomendações e dicas práticas:

Tipos de Violências e Golpes digitais e algumas leis que podem ser acionadas em casos de violências: [https://drive.google.com/file/d/1qg\\_BZUmW5078\\_WmD03iTIokouV53QFJ0/view](https://drive.google.com/file/d/1qg_BZUmW5078_WmD03iTIokouV53QFJ0/view)

### Canais de informação no Instagram:

[@pretalab](#)  
[@mulheresnegrasdecidem](#)  
[@blogueirasnegras](#)  
[@infopreta](#)  
[@safernetbr](#)  
[@torproject](#)  
[@online\\_acoso](#)  
[@mulherolhodepeixe](#)  
[@amb\\_feminista](#)  
[@marialab\\_org/](#)  
[@codingrights](#)  
[@cfemea\\_feminista](#)  
[@ulivrefeminista](#)

Medium: <https://medium.com/codingrights>

Giphy: <https://giphy.com/codingrights>

## Outros materiais sobre cuidados digitais disponíveis para consulta

Cuidados digitais e filantropia: achados e recomendações básicas (Setembro-2022): <https://www.marialab.org/wp-content/uploads/2022/11/Cuidados-digitais-e-filantropia.pdf>

Prato do dia - a refeição dos cuidados digitais: <https://pratododia.org/pt/>

Dicionário dos cuidados digitais: <https://pratododia.org/pt/dicionario-2/>

Guia de Proteção para Defensoras e Defensores de Direitos Humanos: [https://www.marialab.org/wp-content/uploads/2022/09/Guia-de-Protecao-para-Defensoras-e-Defensores-de-Direitos-Humanos\\_Justica-Global.pdf](https://www.marialab.org/wp-content/uploads/2022/09/Guia-de-Protecao-para-Defensoras-e-Defensores-de-Direitos-Humanos_Justica-Global.pdf)

A internet e as infraestruturas digitais: <https://www.marialab.org/wp-content/uploads/2021/02/info-caminhos-internet.png>

Biblioteca MariaLab (com alguns materiais importantes sobre os assuntos dos cuidados digitais): <https://www.marialab.org/biblioteca/>

Guia Prática de Estratégias e Táticas para a Segurança Digital Feminista: <https://>

[blogueirasnegras.org/guia/](https://blogueirasnegras.org/guia/)

Autocuidado e cuidados entre ativistas:

<https://www.cfemea.org.br/index.php/pt/component/edocman/autocuidado-cuidado-entre-ativistas/download> e <https://www.youtube.com/watch?v=sSG9LQmhThg>

Cuidado entre Activistas – Tejiendo redes para la resistência feminista: <https://cfemea.org.br/index.php/pt/radar-feminista-lista/livros-guias-e-estudos2/4671-cuidado-entre-activistas-tejiendo-redes-para-la-resistencia-feminista>

LIVE Ativismo e Cuidado: <https://www.youtube.com/watch?v=c56rS0sjAjc>

Cartilha Rodas Virtuais de Autocuidado e Cuidado Entre Ativistas: <https://cfemea.org.br/index.php/pt/radar-feminista-lista/livros-guias-e-estudos2/4856-cartilha-rodas-virtuais-de-autocuidado-e-cuidado-entre-ativistas>

Autocuidado Radical com Angela Davis: <https://www.youtube.com/watch?v=Wl3rsd8PqSY>

Cuidados Digitais: <https://escoladeativismo.org.br/cuidadosdigitais/>

Verificação de duas etapas no Telegram: <https://canaltech.com.br/apps/como-ativar-a-verificacao-de-duas-etapas-no-telegram/>

Autenticação de duas etapas no Google: <https://safety.google/authentication/>

O que você precisa para se proteger?: <https://securityinabox.org/pt/>

Segurança digital: <https://new.safernet.org.br/content/seguran%C3%A7a-digital#>

acoso.online: <https://acoso.online/brasil/>

A guia de facilitação e aprendizagem em segurança da informação: [https://escoladeativismo.org.br/wp-content/uploads/2018/08/AGUIA-DIGITAL\\_-V7.pdf](https://escoladeativismo.org.br/wp-content/uploads/2018/08/AGUIA-DIGITAL_-V7.pdf)

## **Espaços para psicoterapia gratuita e ou a baixo custo**

Terapretas @terapretas

Casa de Marias @casademariasoficial