GUIA RÁPIDO PARA MULHERES NO AMBIENTE DIGITAL

Segurança, privacidade, autonomia e proteção no mundo digital



Centro de Internet Segura Moçambique
Juntos por uma Internet melhor

A Internet oferece oportunidades para aprender, trabalhar, empreender, comunicar, criar e participar. Ao mesmo tempo, pode apresentar riscos que afetam a privacidade, a segurança, a reputação e o bem-estar.
Use este guia para se proteger, reconhecer situações de risco e saber o que fazer quando algo acontece.

PROTEJA A SUA IDENTIDADE DIGITAL

- Não partilhe informações pessoais sensíveis: nome completo, telefone, endereço, documentos, dados financeiros.
- Evite publicar onde vive, trabalha ou a sua rotina diária.
- Pense antes de publicar fotos que revelem a sua localização ou deslocações.

A sua informação pessoal tem valor. Proteja o que é seu!

FORTALEÇA AS SUAS CONTAS

- Use palavras-passe fortes e diferentes para cada conta.
- Ative a autenticação de dois factores (2FA).
- Nunca partilhe códigos de verificação ou palavras-passe.
- Mantenha o telefone e as aplicações atualizados.
- Verifique dispositivos ligados a is suas contas e termine sessões que não utiliza.

Uma senha forte protege, A autenticação em dois factores reforça a proteção.

CUIDADO COM FRAUDES E ENGENHARIA SOCIAL

Desconfie de mensagens que:

- Pedem dinheiro com urgência;
- Solicitam códigos ou dados bancários;
- Prometem prémios, empregos ou oportunidades demaisado boas;
- Enviam links suspeitos;
- Fingem ser familiares, amigos, bancos ou instituições;
- Pressionam para tomar uma decisão imediata.

Pare. Verifique. Confirme por outro canal antes de agir.

VIOLÊNCIA E ABUSOS NO AMBIENTE DIGITAL

Pode assumir várias formas:

- Assédio, ameaças e cyberstalking;
- Chantagem e divulgação de informação ou imagens intimas;
- Perfis falsos, roubo de identidade e humilhação;
- Manipulação ou criação de imagens falsas (IA/Deepfakes);
- Controlo ou monitorização abusiva por dispositivos e apps.

Não é sua culpa. Procure apoio e não enfrente sozinha.

SE ALGO ACONTECER, NÃO ENFRENTE SOZINHA

1. **NÃO RESPONDA SOB PRESSÃO.** Evite alimentar ameaças, chantagens ou provocações.
2. **GUARDE AS PROVAS.** Faça capturas de ecrã e conserve mensagens, links, nomes de utilizador, datas e outros elementos relevantes.
3. **BLOQUEIE E DENUNCIE.** Utilize as ferramentas de denúncia e bloqueio da plataforma.
4. **PROTEJA AS SUAS CONTAS.** Altere palavras-passe e reveja as configurações de segurança e privacidade.
5. **PROCURE APOIO.** Converse com alguém de confiança e procure apoio junto das instituições competentes.

NÃO APAGUE AS PROVAS ANTES DE AS GUARDAR.

O QUE DIZEM AS LEIS EM MOÇAMBIQUE?

Moçambique reforçou o seu quadro jurídico de segurança digital com a aprovação, em 1 de Julho de 2026, da:

Lei n.º 13/2026
Lei de Segurança Cibernética
Estabelece o regime jurídico de segurança cibernética, incluindo mecanismos para proteger redes, sistemas de informação e infraestruturas críticas.

Lei n.º 14/2026
Lei dos Crimes Cibernéticos
Estabelece o regime penal e processual aplicável aos crimes cibernéticos, incluindo mecanismos relacionados com investigação e recolha de prova digital.

As duas leis foram publicadas em 1 de Julho de 2026 e entram em vigor 90 dias após a publicação, em 29 de Setembro de 2026.

PRIVACIDADE É SEGURANÇA

Reveja regularmente as configurações de privacidade das suas redes sociais e aplicações.

Pergunte-se:

- ☑ Quem pode ver as minhas publicações?
- ☑ Quem pode enviar-me mensagens?
- ☑ Quem pode marcar-me em fotografias?
- ☑ Quem pode encontrar-me pelo meu número de telefone?
- ☑ Que aplicações têm acesso à minha localização, câmara ou microfone?

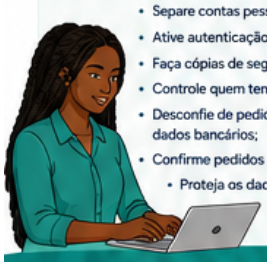
Quanto menos informação pessoal estiver exposta, maior será o seu controlo sobre a sua presença digital.

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E IMAGENS

- Imagens ou videos suas podem ser usadas sem autorização;
- Deepfakes e conteúdos manipulados podem prejudicar a sua imagem e reputação;
- Não partilhe conteúdos intimos. Não ceda a chantagens.

A tecnologia deve ser uma aliada, não uma ameaça.

PARA MULHERES EMPREENDEDORAS E PROFISSIONAIS



- Separe contas pessoais e profissionais;
- Ative autenticação de dois factores;
- Faça cópias de segurança de documentos importantes;
- Controle quem tem acesso às contas empresariais;
- Desconfie de pedidos de pagamento ou alteração de dados bancários;
- Confirme pedidos importantes por um segundo canal;
- Proteja os dados de clientes e parceiros.

CHECKLIST DE SEGURANÇA DIGITAL

Hoje, verifique:

- ☑ Autenticação de dois factores ativada
- ☑ Palavras-passe fortes e diferentes
- ☑ Privacidade das redes sociais revista
- ☑ Localização partilhada apenas quando necessário
- ☑ Aplicações e sistema operativo atualizados
- ☑ Cópias de segurança realizadas
- ☑ Dispositivos desconhecidos removidos das contas
- ☑ Contactos e mensagens suspeitas denunciados

PRECISA DE AJUDA OU QUER DENUNCIAR?

Linha Fala Criança (Linha Verde)
116 (grátis) ou **800 200 600**
Atendimento confidencial para crianças, adolescentes e familias.

Hotline do CIS Moçambique
Formulário online disponivel em:
www.cis.gov.mz
Para denúncias de conteúdos ilegais ou situações de risco online.

PROTEJA. INFORME-SE. DENUNCIE.

A segurança digital é um direito e uma responsabilidade de todos.
Nenhuma mulher deve ser silenciada, intimidada ou exposta por exercer os seus direitos no ambiente digital.

Juntas, podemos construir um ambiente digital mais seguro, inclusivo e respeitador para mulheres e raparigas em Moçambique.