



PEQUENO MANUAL DE CUIDADOS FÍSICOS E DIGITAIS

Realização:



Apoio:





SUMÁRIO

CUIDADOS DIGITAIS E A PERSPECTIVA DAS MULHERES NEGRAS.....	04
A PRÁTICA.....	06
RECOMENDAÇÕES SOBRE CELULAR.....	07
RECOMENDAÇÕES SOBRE REDES SOCIAIS.....	09
RECOMENDAÇÕES SOBRE ARQUIVOS.....	11
RECOMENDAÇÕES SOBRE CUIDADOS FÍSICOS.....	14



INTRODUÇÃO

Como parte do processo de fortalecimento da mobilização, articulação e aprofundamento dos temas centrais da Marcha de Mulheres Negras, foram criados diversos comitês locais, territoriais e temáticos no Brasil e em outras partes do mundo. Neste sentido, foi lançado em 4 de setembro o Comitê de Tecnologia da Marcha, a fim de contribuir para a defesa dos direitos das mulheres e populações negras, sendo um espaço político, estratégico, propositivo, de invenção, formulação e criação do pensamento e do fazer de mulheres negras no campo das tecnologias.

O Comitê busca investigar, denunciar, resistir e transformar as formas como o racismo, o sexismo, o machismo, a LBTI+fobia e as opressões interligadas permeiam o mundo tecnológico, tanto em seus conteúdos quanto em suas estruturas de poder. Desse modo, o Comitê de Tecnologia pretende discutir à luz das reflexões sobre reparação e bem viver quais as propostas das mulheres negras e afrodescendentes para justiça algorítmica e tecnológica, com o envolvimento e a participação de especialistas, empresárias, acadêmicas, trabalhadoras, lideranças comunidade e de organizações da sociedade civil e do governo.

A partir dos debates realizados pelo Comitê tanto antes do lançamento, como após sua consolidação, verificou-se a necessidade da construção de um pequeno Manual com informações sobre cuidados digitais e segurança integral para as mulheres e pessoas negras que marcharão no dia 25 de novembro. Por isso, nesta publicação, além de conceitos e nomenclaturas, você encontrará recomendações práticas do que pode fazer para que sua vivência seja um pouco mais segura.

Vamos Marchar tranquilas!

CUIDADOS DIGITAIS E A PERSPECTIVA DAS MULHERES NEGRAS

No campo dos estudos e práticas sobre tecnologia da informação e comunicação, a segurança digital ou cibersegurança se constitui como um espaço centrado nas determinações e construções cisheteronormativas. O tecnoativismo e a participação das mulheres negras, cis e trans e outras populações marginalizadas nos debates sobre tecnologia possibilitaram um novo entendimento e uma nova prática, que algumas intelectuais chamam de tecnore resistências.

Nesse contexto, algumas abordagens foram trazidas neste manual para que possamos compreender um conceito amplo de cuidados digitais, a partir de pensamentos-ação críticos e radicais. Para isso, precisamos lembrar o que disse a pesquisadora Viviane Gomes em entrevista para pesquisa *Rede Transfeminista de Cuidados Digitais: tecnoativismo, antivigilância e cuidado como estratégia de resistência*, da também pesquisadora e ativista Violeta Cunha, quando perguntada sobre o que são Cuidados Digitais:

Quando a gente passou a adotar os cuidados digitais a gente tinha a intenção de ampliar essa percepção sobre segurança. Sempre que o termo segurança era dado a gente tinha a impressão que não era pra gente, a impressão de que isso a gente não alcançava, o cuidado a gente passa a ter um conceito mais próximo da gente, de mulheres negras, essa é a minha percepção, e ia envolvendo também os níveis de cuidado, tanto o cuidado digital, mais o cuidado físico, o cuidado mental e agora a gente inclui aí o psicosocial e o religioso também. Nesse sentido, eu acho que pra gente amplia a noção de segurança, sabe? Envolve e amplia.

E é unindo este sentido, reflexão e conceito à percepção e contribuições de uma outra intelectual, a senhora Maria Puig Bellaca, em seu livro *Questões de Cuidado: Ética Especulativa em Mundos Mais-Que-Humanos*¹, que convidamos as mulheres negras em Marcha a romper com as noções padronizadas e morais do cuidado, radicalizando e a ampliando para uma perspectiva que leve em consideração, a terra e o território e outros elementos da vida, que não apenas os humanos.

Como isso dialoga sobremaneira com o que temos reivindicado enquanto Bem Viver, as recomendações abaixo extrapolam as tecnologias digitais e dão dicas e possibilidades de cuidados entre nós para os dias antes, durante e depois da Marcha. São dicas rápidas e fáceis que podem prevenir e melhorar a experiência de marchar, além de possibilitar chegarmos cuidadas e com segurança nas nossas casas.



A PRÁTICA

Assim como a prática de exercícios físicos, a prática do cuidado digital requer uma rotina e uma dedicação. Por isso, se você nunca fez nenhuma dessas ações, é provável que a primeira vez seja doloroso. Mas quando começar, pode ter certeza que se tornará um prazer e um hábito, e não mais uma obrigação. Como mencionamos acima, as dicas misturarão elementos da tecnologia digital, mas não só, já que nossa existência humana é uma experiência virtual, segundo a filósofa Viviane Mosé.

Como proposta metodológica, faremos perguntas durante nosso percurso, e se para elas a resposta for sim, então você precisará pôr em prática as recomendações. Por isso, sugerimos que, ao entrar em contato com este Manual, você dedique pelo menos 1 (uma) hora do seu dia para rever as configurações e cuidar dos seus equipamentos, avaliar seus hábitos e quem sabe aplicar as dicas, como propomos abaixo.

Nenhuma dessas sugestões é para causar pânico, mas é um alerta para que nós estejamos atentas às possibilidades e prevenidas.



RECOMENDAÇÕES SOBRE CELULAR

Você vai levar seu celular para a Marcha?

Se você levar seu celular com você para a Marcha, recomendamos que você mude as configurações de senha, melhorando-a para uma mais difícil de ser descoberta. Se você abre seu celular com reconhecimento facial, colocando sua digital ou ainda fazendo um desenho na tela, sugerimos que você adote - pelo menos no dia da Marcha - a senha com letras e números. Isso pode ajudar a ninguém bulir no seu aparelho, caso ele seja perdido, ou mesmo ele esteja na mão de alguém, enquanto você foi fazer xixi ou comprar uma água.

Lembre-se também de acionar o bloqueio automático da tela. Tente colocar o menor tempo possível para que o bloqueio seja ativado, pois assim, caso seu aparelho seja roubado, ele não ficará desprotegido por muito tempo. Se você tiver aplicativos de banco no celular, coloque senha ou biometria para acesso - ou considere até mesmo excluí-los e instalá-los novamente após o evento.

Outra dica é que você tenha uma cordinha ou algum mecanismo que prenda ele ao seu corpo. Isso pode te ajudar a não esquecê-lo em nenhum lugar, ou mesmo evitar que ele caia e sua tela fique trincada. Além de poder ajudar na identificação dele, em caso de perda.

Da mesma forma, se você costuma ter muitos arquivos no seu celular, recomendamos que você faça backup deles, baixando em algum computador ou mesmo salvando no seu email.

Você é Chefe de Delegação?

Caso seja, você sabe que seu telefone não poderá desgrudar de você. Por isso, tome as medidas acima, e além delas, procure ter alguém na delegação que possa ser sua possível substituta na comunicação, caso aconteça alguma coisa com o seu celular. Essa pessoa deve ser uma das administradoras dos grupos que vocês criaram e deve também ter todas as informações preciosas para que a viagem corra bem.

Certifique-se sempre de orientar as mulheres da sua delegação quanto ao uso dos celulares, de postagens em tempo real e de exposição umas das outras: é sempre bom perguntar se a pessoa quer ser filmada e estando na estrada, garantir que vocês não façam stories e lives para preservarem toda a delegação.

Você tem dados pessoais no seu celular?

Se a resposta for sim, nossa sugestão é de se proteger com essas práticas simples e eficazes. Essas ações fortalecem sua privacidade e segurança digital, especialmente no contexto da Marcha, mantendo seu direito à informação e à proteção dos seus dados:

Evite usar redes Wi-Fi públicas: sempre que possível, prefira o uso de dados móveis - é mais seguro contra interceptações.

Controle suas permissões no celular: desative o acesso à localização, câmera e microfone em aplicativos que não precisam disso como: apps de banco ou delivery, jogos (inclusive os que não usam GPS), lanterna, calculadora, clima, redes sociais desconhecidas e aplicativos de edição de imagem e vídeo - dê essas permissões apenas enquanto estiver usando o app, assim você impede o acesso quando ele não está em uso. **Habilite a criptografia do dispositivo**, ela garante que, se o celular for perdido ou apreendido, seus dados continuem protegidos. **Use mensageiros com criptografia de ponta a ponta**, como o WhatsApp, para manter suas conversas seguras. **Faça backup regularmente e ative o bloqueio remoto**, para apagar informações à distância em caso de perda.



Você é Influencer?

Caso você seja, faça um planejamento de **programação** pensando em postar seu conteúdo um pouco tempo depois da Marcha. Sabemos que as lives e conteúdos na hora engajam mais a audiência, mas pensar no cuidado coletivo é inclusive pensar em postar depois.

Colabs, conteúdos conjuntos podem ser bons para aumentar a visibilidade, mas também para te proteger e conectar você a outras mulheres. Lembre-se que a Marcha de Mulheres Negras é uma construção coletiva e estando juntas nós andamos melhor.

Por fim, cuide da sua internet, **evitando logar em redes públicas** ou wifis que você não conhece. Nós sabemos como é a vigilância e como os nossos dados podem ser roubados e usados por qualquer pessoa. Se você usa internet pré-paga, tente comprar um pacote de mais dados, caso você tenha um pacote pós-pago, verifique como anda sua banda e se previna para não ficar sem rede e sem comunicação.

Você tem o perfil das redes da sua organização logado?

Evite deixar contas institucionais logadas no celular durante as atividades externas. Precisa acessar apenas quando necessário e sair das contas ao terminar. **Use autenticação de 2 (dois) fatores (2FA) em todas as plataformas**, isso impede acessos indevidos, mesmo que alguém obtenha sua senha. **Limite quem tem acesso** às senhas da organização. Crie logins individuais, se possível, para facilitar o controle e revogação de acesso. Ative alertas de login em redes como Instagram, Facebook e X, isso permite notificar quando há acesso de novos dispositivos. Não compartilhe senhas por mensagens comuns, prefira gerenciadores de senhas ou compartilhamento seguro. **Desabilite o salvamento automático** de senhas no navegador e nos apps. Se possível, use um aparelho dedicado apenas para redes da organização, isso reduz o risco de exposição de dados pessoais.

Você está participando da cobertura oficial da Marcha?

Muita atenção com a desinformação, não divulgue o que você não tem certeza ou não apurou a informação. **Redobre o cuidado com seus dispositivos**. Caso você seja abordada por algum agente de segurança pública, chame ajuda. Cuidado ao registrar pessoas vulneráveis, como crianças desacompanhadas, pessoas em situação de rua e etc. Peça autorização para registrar as pessoas, é gentil.

Esteja com identificação da Marcha e não compartilhe com ninguém dados ou informações sensíveis.

RECOMENDAÇÕES SOBRE ARQUIVOS

Você possui um computador?

Se a resposta for **sim**, lembre-se: ele também guarda dados pessoais e sensíveis que merecem proteção! Especialmente no contexto da Marcha das Mulheres Negras. As dicas para o celular também valem para o computador!

Mantenha o sistema e os programas atualizados, as atualizações corrigem falhas de segurança que podem ser exploradas por invasores. **Use antivírus e firewall ativados**, eles ajudam a bloquear acessos não autorizados e arquivos maliciosos. **Crie senhas fortes**, misturando letras, números e símbolos e evita reutilizá-las em vários sites. **Ative a criptografia do disco**, existem ferramentas para Windows e também para macOS. **Cuidado com pendrives e HDs externos**, só conecte dispositivos de fontes confiáveis. **Evite acessar redes sociais ou e-mails institucionais** em computadores públicos ou compartilhados. Não salve senhas automaticamente em navegadores e use um gerenciador (cofre) de senhas seguro, existem muitas opções gratuitas confiáveis. Faça backup regular dos seus arquivos em um local seguro e, se possível, criptografado. Evite **Wi-Fi público**, prefira conexão via cabo ou hotspot pessoal (do seu celular, ou de uma companheira).

Você costuma fazer backups?

Caso não costume, nossa sugestão é começar! A cópia de segurança (backup) é uma das formas mais simples e eficazes de proteger seus dados pessoais e de trabalho. Ter um bom plano de backup garante que você não perca informações importantes, mesmo em caso de roubo, falha do aparelho, ataque digital ou apreensão. É uma medida de prevenção que protege não só seus

dados, mas também o trabalho coletivo e a memória das suas ações!

Faça cópias regulares dos seus arquivos importantes (fotos, documentos, contatos, conversas e materiais da organização). **Use mais de um local de armazenamento**, combinando nuvem (Google Drive) com um dispositivo físico, como HD externo ou pendrive (criptografado de preferência). **Criptografe seus backups!** Parece coisa de filme mas não é! Assim, se o dispositivo for perdido ou apreendido, os dados não poderão ser acessados. **Desconecte o HD externo** após fazer o backup, isso vai impedir que ele seja infectado por vírus ou ransomware. Organize seus arquivos, nomeie pastas de forma clara e mantenha apenas o essencial, isso facilita tanto na sua organização quanto na restauração rápida do que é necessário. Teste seus backups verificando se as cópias realmente abrem e se o conteúdo está íntegro. **Evite enviar backups por e-mail ou por aplicativos**, por mais que seja mais prático, algumas opções disponíveis não possuem criptografia de ponta a ponta.

Você possui documentos guardados no seu celular?

Se a resposta for sim, saiba que seu aparelho carrega dados extremamente sensíveis e eles precisam de atenção especial para evitar vazamentos, perdas ou acessos indevidos. Esses cuidados simples ajudam a proteger sua identidade, dados pessoais e da sua organização, reduzindo o risco de exposição indevida.

Evite guardar documentos diretamente na galeria (como fotos de RG, CPF, comprovantes ou carteiras digitais). **Prefira pastas protegidas por senha** ou aplicativos de cofres seguros, como Google Files, Proton Drive, etc. **Ative a criptografia do celular também!** A maioria dos celulares já vem com ela habilitada, garantindo que seus arquivos fiquem inacessíveis sem senha. Use bloqueio de tela forte (PIN ou senha) e desative o desbloqueio facial, que pode ser forçado. **Não**

envie cópias de documentos por redes sociais ou aplicativos sem criptografia de ponta a ponta, se precisar compartilhar, use os mensageiros seguros, como o WhatsApp, e apague a conversa após o envio. **Desative os backups automáticos de imagens sensíveis em nuvens públicas** (como o Google Fotos), que podem sincronizar documentos sem aviso. **Apague periodicamente arquivos antigos ou duplicados**, e mantenha apenas o essencial, assim você economiza espaço e garante proteção dos arquivos importantes. **Evite mostrar ou abrir documentos em espaços públicos**, onde outras pessoas curiosas possam ver ou fotografar sua tela.



RECOMENDAÇÕES SOBRE CUIDADOS FÍSICOS

Você conhece Brasília?

Na Marcha de 2015 fez muito sol, mas ao mesmo tempo Brasília é uma cidade seca, então se você vem de regiões muito úmidas, muita atenção com sua hidratação. **Beba muita água, mas muita mesmo**, leve soro nasal e protetor solar, se você não tiver o protetor, peça de alguém, **se proteja do sol**.

Tente ter um boné, chapéu ou turbante para cobrir sua cabeça. Use roupas e calçados confortáveis, evite jóias que possam incomodar você ao longo da caminhada, não carregue coisas pesadas. **Nós caminharemos aproximadamente 6 KM**, são quase duas horas de caminhada. Existe a possibilidade de chover, então se tiver uma sombrinha ou capa, leve como você. Se chover ou cair a temperatura de noite/madrugada, se agasalhe.

No mais, busque pontos de apoio e pontos de referência importantes e combine com sua delegação onde se encontrar após a Marcha. Se situe sobre nosso ponto de partida e chegada. Anote o nome do lugar para não esquecer.

Carregue a bateria do celular e se tiver um carregador portátil é bom levar. Mas tenha seus contatos principais anotados num papel, pois se seu celular descarregar ou faltar acesso à internet, você não ficará em apuros.

Se for usar o banheiro de algum lugar, não vá sozinha. **Nunca esteja sozinha, na verdade.**

Pedimos carinhosamente que você não responda a nenhum tipo de provocação, acione os grupos, não faça enfrentamento corporal com ninguém.

**Leve apenas o essencial.
E vamos ser felizes juntas!**

