Como Abortar com Segurança Digital

Um guia para proteger sua privacidade

CYBER COLLECTIVE

safe2choose.org

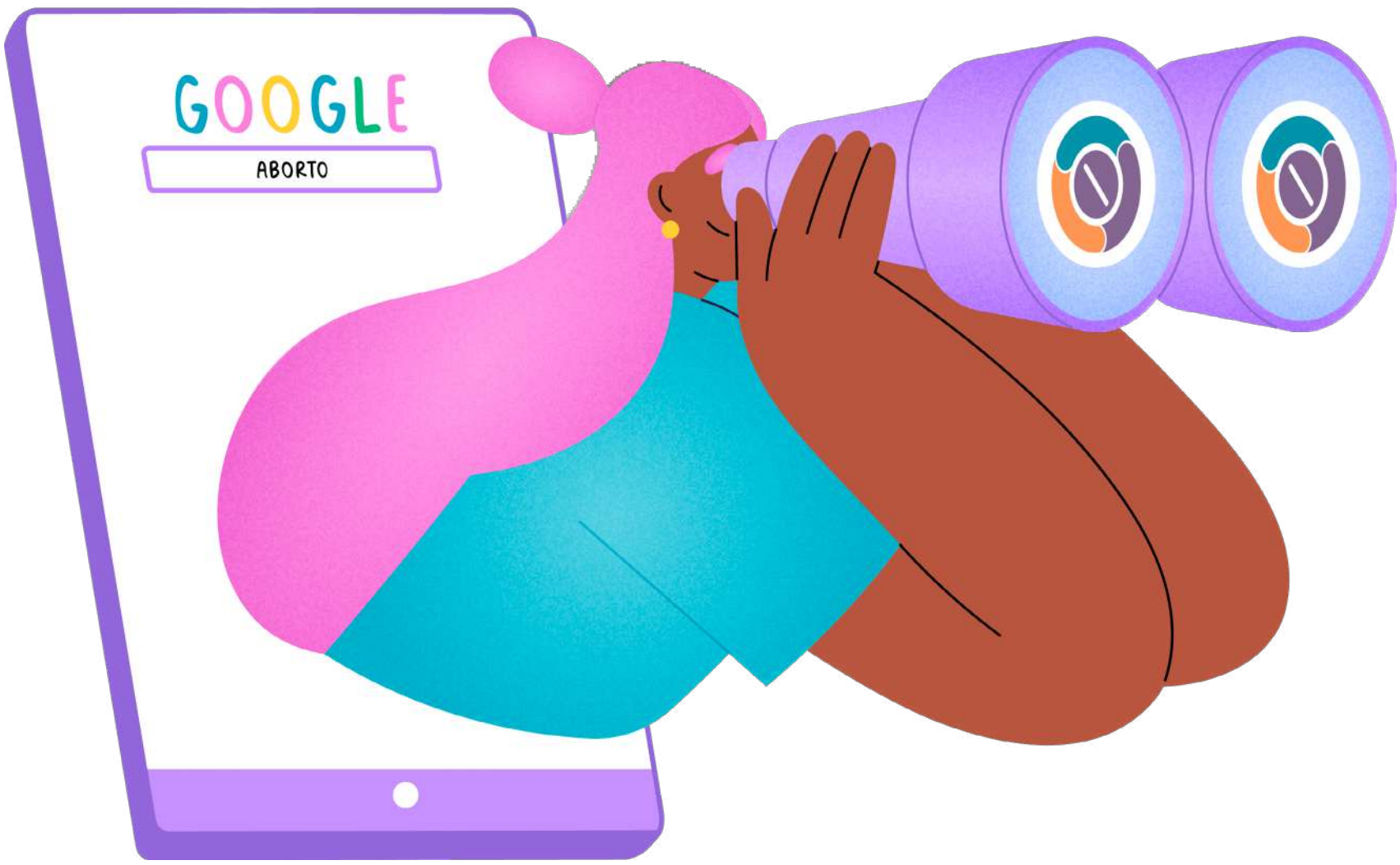
how to use abortion pill

Você está procurando informações sobre aborto, mas se preocupa com a sua privacidade digital?

Pois saiba que você não está sozinha!

Conseguir acesso a serviços de aborto pode ser desafiante, principalmente em áreas com restrições, mas ter informações e garantir a sua segurança digital são essenciais. Preparamos dicas práticas para ajudar a proteger sua privacidade durante esse processo.

Vamos lá!



1. Procurando serviços ou informações sobre aborto online

É importante entender que os navegadores da Internet não são privados. As grandes empresas de tecnologia registram seus movimentos na rede e os utilizam para encaminhar anúncios para você. Esses registros podem ser compartilhados com as autoridades, se solicitado (embora geralmente precisem de uma ordem judicial).

O que fazer para se proteger?

- O uso de VPN deixa a sua navegação na Internet mais segura e privada.
  - A VPN (rede privada virtual) codifica os seus dados com criptografia e esconde o seu endereço IP, protegendo a sua atividade de navegação, identidade e localização. Se você quer uma privacidade maior e mais autonomia, a VPN é a escolha certa.

Observação: A criptografia é uma tecnologia usada para proteger seus dados; ela os embaralha, formando um código secreto que só pode ser acessado com uma chave digital exclusiva.

- Use um navegador focado em privacidade como Firefox Focus, Tor ou DuckDuckGo. Se você não conseguir baixar um desses navegadores, você pode utilizar o modo de navegação privada (ou anônima) para impedir que o seu navegador salve o seu histórico de navegação, cookies e dados de sites, mantendo as suas atividades em modo privado em dispositivos compartilhados. Embora não impeça totalmente o rastreamento, ele reduz o armazenamento de dados. Quando você terminar, basta fechar a janela anônima/privada para encerrar a sessão.
  - Na maioria dos navegadores de desktop, você encontra o modo de navegação privada no canto superior direito. Basta clicar nos três pontinhos ou traços e selecionar "Nova janela de navegação privada". No Safari, você precisa clicar em “Arquivo” na barra de menu e selecionar "Nova janela com Navegação Privada".

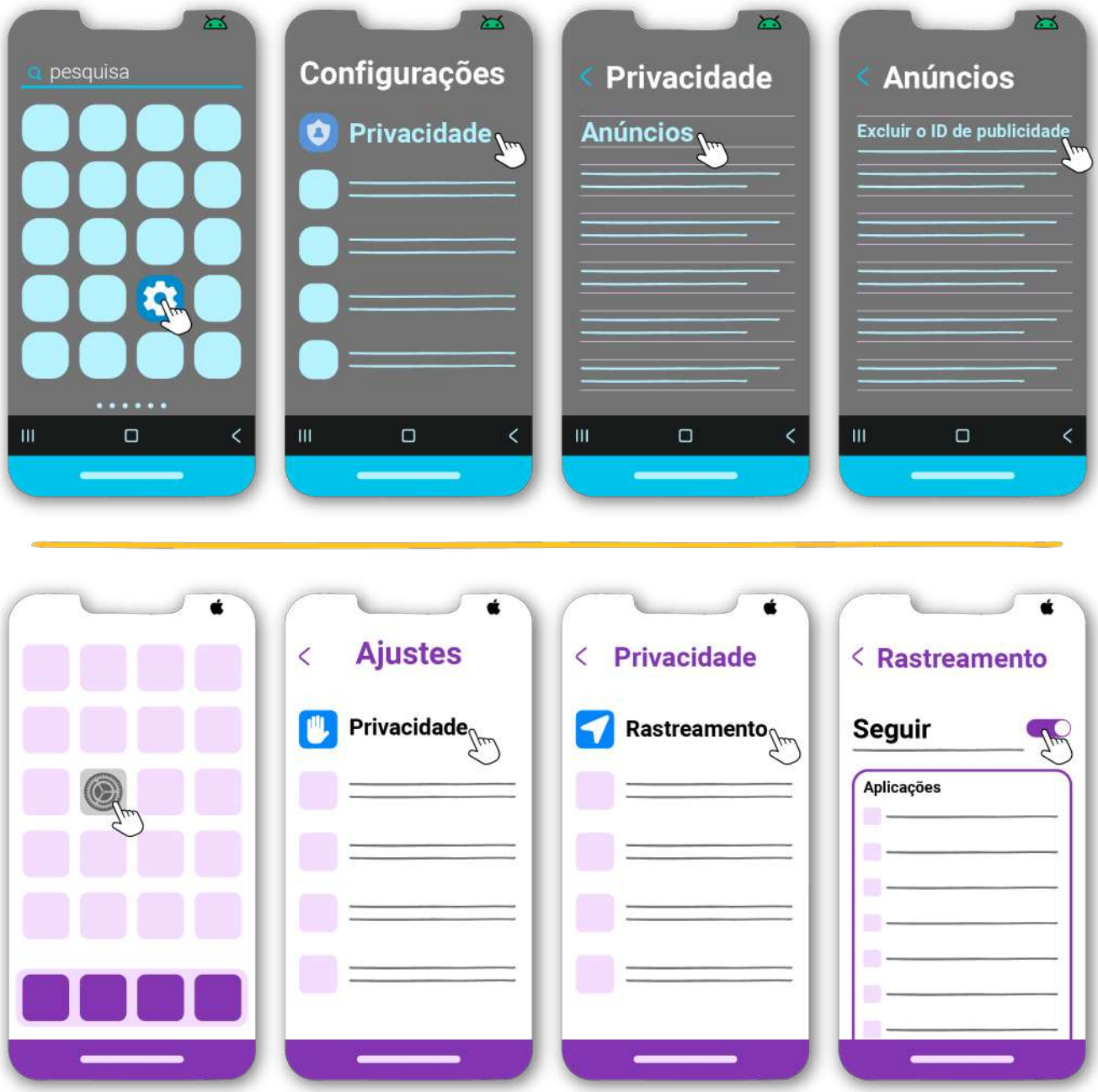
- Ele também funciona em navegadores de dispositivos móveis: basta clicar nos três pontinhos ou traços e selecionar "Nova guia anônima". No Safari, basta clicar no ícone da aba e selecionar "Privado" para abrir uma nova aba de navegação privada.

- Desative o seu ID de publicidade móvel e desabilite os anúncios. Empresas como Google e Meta (a Meta é proprietária do Facebook, do Instagram e do WhatsApp) rastreiam sua atividade na rede para enviar publicidade direcionada para você; bloqueá-las garante que você tenha mais privacidade nas plataformas.

  - Para deletar seu ID de publicidade em aparelhos do Android, vá até as Configurações > Privacidade > Anúncios. Clique em “Excluir o ID de publicidade” e confirme. Dessa forma, os aplicativos não poderão ter acesso ao seu ID no futuro. Talvez esta opção não esteja disponível em versões antigas do Android. Se

você não a encontrar, vá até as suas configurações de privacidade e reconfigure seu ID de publicidade para solicitar que aplicativos não rastreiem sua atividade.

- Em dispositivos da Apple, quando você instala um novo aplicativo, ele pode solicitar a sua permissão para te rastrear. Para administrar essa configuração, você pode ir até Ajustes > Privacidade > Rastreamento e desabilitar aplicativos específicos aos quais você deu permissão antes.



- Grandes empresas de tecnologia, as chamadas Big Tech, dificultaram o acesso a informações sobre aborto. Sempre verifique as informações e a reputação dos serviços de aborto que você encontra na rede, pois existem muitos golpistas e clínicas falsas (falsos centros de apoio para gestações indesejadas, por exemplo).

- Se as instruções parecerem absurdas, como longos períodos de jejum e exercícios físicos intensos, desconfie. Durante um aborto com pílulas, é importante comer e tomar água.

- O aborto é um procedimento muito seguro. Se a informação encontrada enfatiza os riscos ou for cheia de imagens de fetos, é provável que se trate de uma clínica falsa.

2. O que fazer para contactar: organizações, conselheiras, profissionais de saúde que realizam abortos ou clínicas através de mensagens online

Familiares, parceiros, parceiras ou até amigas e amigos podem ler as mensagens de SMS no seu celular ou em sua conta de celular, caso tenham acesso. Quando você manda mensagens, mesmo que as delete depois, elas ficam armazenadas e podem ser mostradas às autoridades caso solicitado (repetimos - normalmente é necessário ter uma ordem judicial).

O que fazer para se proteger?

- Use um PIN ou uma senha forte nos seus dispositivos. Se possível, crie uma senha alfanumérica, utilizando letras maiúsculas e minúsculas.

- Evite usar as plataformas X, Tiktok, Facebook e Instagram para conversas sensíveis.

- Se possível, use o Signal, que é um aplicativo de mensagens e ligações independente, seguro, sem fins lucrativos e que não armazena imagens no seu dispositivo. Não se esqueça de habilitar as mensagens efêmeras em Configurações > Privacidade > Mensagens efêmeras. Se você utiliza iOS, desabilite o botão “Visualizar chamadas recentes” nas Configurações.

- Quando você estiver enviando mensagens de texto ou ligando para números normais, use um telefone pré-pago ou um VOIP, um tipo de serviço telefônico pela Internet, em vez do seu celular pessoal (tente um aplicativo como Hushed).

- Se isso não foi possível, tente aplicativos como Signal, WhatsApp ou Telegram, que fazem uso de criptografia e são mais seguros que ligações normais e torpedo SMS.

- Não se esqueça de habilitar as mensagens efêmeras para todas as conversas, iincluindo amigas próximas e familiares.
  - Vá até Configurações > Privacidade e clique em “Duração padrão”. Selecione 24 horas ou 7 dias.

- Não salve o contato de quem facilitará o seu aborto. Se você precisar salvar o contato no seu aparelho, use um nome aleatório que não chame a atenção. No WhatsApp, você também pode trancar a conversa.
  - Para fazer isso no Android, clique e segure a conversa que você deseja trancar. Clique nos três pontinhos no canto superior direito e depois em “Trancar conversa”. Você também pode criar uma senha para acessar essa conversa.
  - No iOS, clique na conversa por alguns segundos e você vai ver opções diferentes, incluindo “Trancar conversa”.

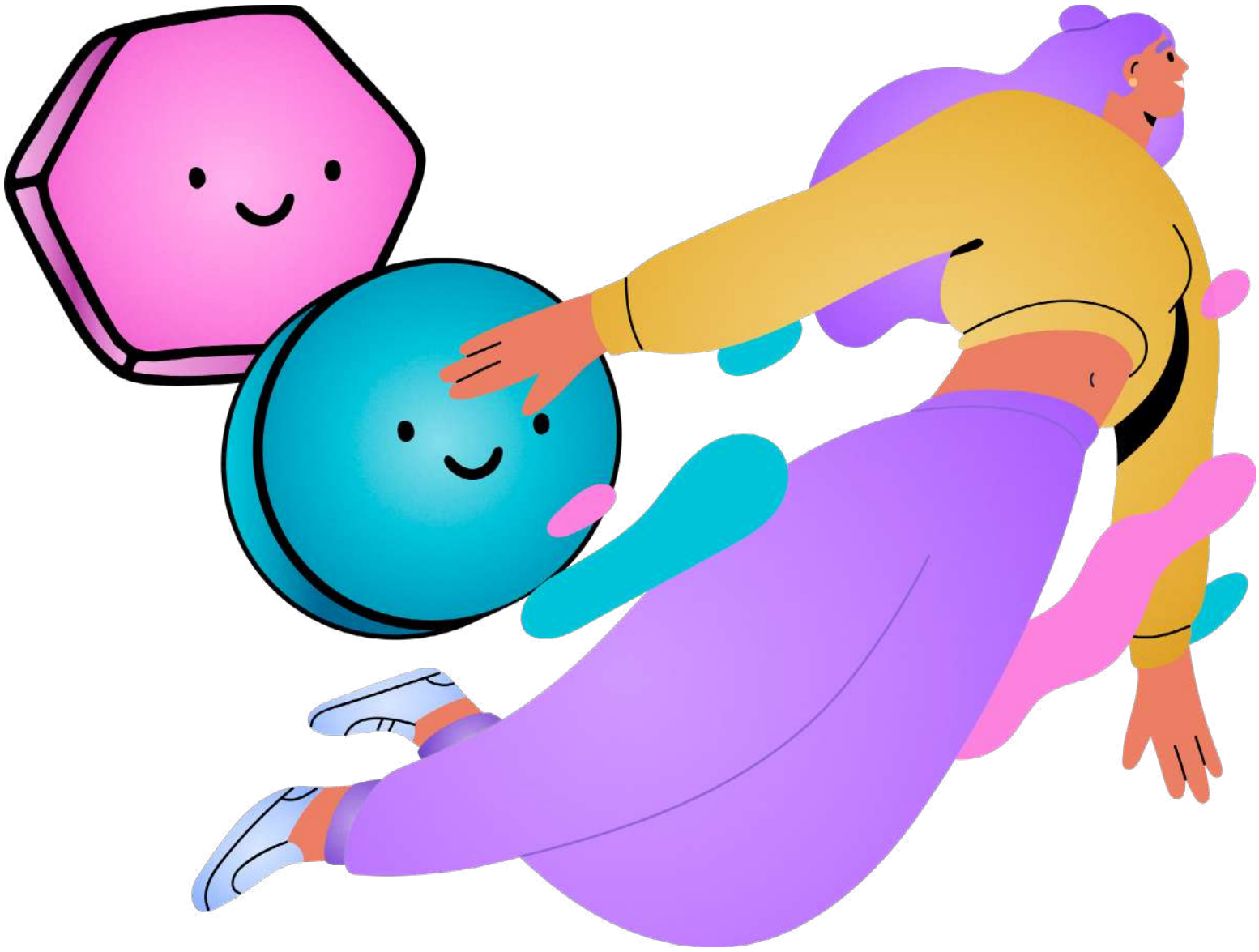
- Em relação aos e-mails, use um e-mail secundário que não esteja vinculado a nenhuma de suas contas e delete-o depois. Você pode criar uma conta no Proton Mail. Ele criptografa todos os seus e-mails para que a plataforma que hospeda a sua conta (o Proton Mail) não consiga acessar o seu conteúdo e para que e-mails de provedores externos (como Gmail, Hotmail) também sejam criptografados imediatamente.

- Evite fazer e compartilhar capturas de tela dessas conversas e salvar imagens comprometedoras no seu dispositivo. Você também pode utilizar o recurso visualizar uma vez no WhatsApp quando enviar imagens e mensagens de áudio, garantindo assim que elas vão sumir da conversa assim que o destinatário abri-las pela primeira vez.

  - Para selecionar “reprodução única” ou “visualização única” sempre que enviar uma mensagem de áudio, foto ou vídeo, clique no ícone com o número 1 na barra de texto. (1)

Atenção: quando você for pagar por serviços ou atendimento médico relacionado ao aborto, tente usar dinheiro em espécie para evitar que seus cartões ou transferências bancárias sejam rastreados. Cartões pré-pagos são uma boa opção se estiverem disponíveis em seu país.

Observação: Você está usando seu navegador para entrar em contato com profissionais de saúde para realizar um aborto? Tenha segurança e privacidade digital com as medidas de segurança da etapa 1 – use um navegador que tenha foco na privacidade da usuária, navegue em uma janela anônima ou desative anúncios.



3.

Acesso a serviços de aborto

(profissionais de saúde que realizam abortos, pílulas abortivas, etc.)

Quando você buscar serviços ou atendimento para abortar, você provavelmente vai estar com o celular. No entanto, seu celular emite um sinal, o que significa que sua localização pode ser rastreada. As operadoras de celular podem fornecer essas informações às autoridades quando solicitadas.

O que fazer para se proteger?

- Seu celular pode ser rastreado pelo sinal de rede, Wi-Fi, GPS, Bluetooth e possivelmente por outros métodos. A melhor opção é desligar completamente o telefone e ter alguém em quem você confia ao seu lado.

- Se não for possível, considere pelo menos desativar o compartilhamento de localização:
  - No Android, vá até Configurações, clique em "Localização", depois em "Acessar minha localização" e desative.
  - No iOS, vá até Ajustes, clique em "Privacidade e segurança" e desative os "Serviços de localização".

  - Se você estiver viajando de carro e não tiver certeza se ele dispõe de tecnologia que rastreia sua localização, considere usar o transporte público ou estacionar longe do local ao qual você precisa ir.

- Considere desativar o reconhecimento facial ou a impressão digital, especialmente se você correr o risco de ter o aparelho apreendido.
  - No Android, vá até Configurações, depois clique em "Biometria e senha", selecione "Impressão digital" e/ou "Reconhecimento facial", digite a senha do celular e desligue-o.
  - No iOS, vá até Ajustes, clique em "Face ID e senha", depois em "Usar Face ID" e desative a opção "Desbloqueio do iPhone" ou "Desbloqueio do iPad".

- Se possível, evite usar aplicativos de navegação para chegar ao endereço, como Google Maps ou Waze. Se isso não for possível, certifique-se de que eles não estão salvando sua rota no histórico.

  - Se necessário, você pode apagar os seus dados no Google Maps. Basta abrir o aplicativo e clicar na sua imagem de perfil ou inicial. Clique em “Seus dados no app Maps”, depois em “Atividade na Web e de apps: ver e excluir atividades”. Quando vir os registros que deseja deletar, clique em “Excluir”.

- Se você estiver procurando uma alternativa mais segura, tente o OsmAnd, um aplicativo de mapa offline que não salva seus dados.

Compartilhe essas informações com qualquer pessoa que possa precisar delas.

Vamos juntas tornar o acesso ao aborto mais seguro para todo mundo!

Referências:

1. “Keep Your Abortion Private & Secure.” [Tenha privacidade e segurança para abortar] Digital Defense Fund, 2021, www.digitaldefensefund.org/ddf-guides/abortion-privacy/. Acessado em outubro de 2024.

2. "Guia prático de estratégias e táticas para segurança digital feminista. "CFEMEA, 2017, www.cfemea.org.br/index.php/pt/radar-feminista-lista/livros-guias-e-estudos2/4670-guia-pratica-de-estrategias-e-taticas-para-a-seguranca-digital-feminista. Acessado em outubro de 2024.

3. “Abortion Access Activist, Worker, or Patient.” [Acesso ao aborto: ativistas, trabalhadoras e pacientes] SSD, https://ssd.eff.org/pt-br/playlist/es-un-proveedor-de-servicios-de-salud-reproductiva-los-estas-buscando-o-los-defiendes. Acessado em outubro de 2024.

4. “Digital Privacy Tips for Abortion Seekers.” [Dicas de privacidade digital para quem procura um aborto] Asian Americans Advancing Justice, www.advancingjustice-aajc.org/digital-privacy-tips-abortion-seekers. Acessado em outubro de 2024.

5. “Digital privacy for your private parts.” [Privacidade digital para suas partes íntimas] Vagina Privacy Network, www.vaginaprivacynetwork.org. Acessado em outubro de 2024.

6. Certificado para conselheiras online de aborto. safe2choose, https://safe2choose.org/es/abortion-counseling/online-abortion-training-course. Acessado em outubro de 2024.

7. Gomez, Noelia. “Conservadurismo digital: la estrategia de los buscadores para ocultar información sobre el aborto.” [Conservadorismo digital: estratégia dos mecanismos de busca para ocultar informações sobre o aborto] La Política Online, 2024, www.lapoliticaonline.com/politica/los-buscadores-incentivan-el-conservadurismo-digital-y-suprimen-informacion-sobre-el-aborto/. Acessado em outubro de 2024.

8. "Internet Street Smarts Course". Cyber Collective, www.cybercollective.org/internet-street-smarts. Accessed November 2024.

COMO ABORTAR COM SEGURANÇA DIGITAL

Essa ferramenta foi criada em parceria entre **HowToUseAbortionPill.org**, **Cyber Collective ,**

e safe2choose.org/pt/.

HowToUseAbortionPill é uma comunidade online administrada por pessoas dedicadas que acreditam que todas, independentemente de onde vivam, devem ter acesso a uma opção de aborto seguro.
www.howtouseabortionpill.org/pt

O **Cyber Collective** torna mais fácil para as pessoas se sentirem mais seguras, protegidas e confiantes em suas experiências digitais AGORA — para que possamos ter um futuro melhor.
www.cybercollective.org

A **safe2choose** é uma plataforma digital de saúde que busca empoderar pessoas com informações confiáveis, confidenciais e empáticas sobre aborto seguro. **https://safe2choose.org/pt/**

Ilustrações e design gráfico por Ana Ibarra. **www.behance.net/anafriedbanana**

Endorsed by:

CENTER FOR INTIMACY JUSTICE

© 2024 HowToUseAbortionPill, Cyber Collective & safe2choose. Todos os direitos reservados.

CYBER COLLECTIVE safe2choose.org how to use abortion pill