

# SEXTING

## O que é o sexting?

**Sexting** é o envio, receção ou partilha de mensagens, fotografias ou vídeos de conteúdo sexual ou íntimo através de dispositivos digitais - telemóvel, computador ou tablet.

Pode acontecer entre namorados, conhecidos ou até desconhecidos. Parece algo privado e íntimo, mas uma vez enviado, perdes o controlo sobre essa imagem para sempre.

## Acontece em Portugal?

Sim. De acordo com o relatório EU Kids Online 2020, num só ano, **1 em cada 4 adolescentes portugueses** recebeu pelo menos uma mensagem de cariz sexual<sup>1</sup>.

Um estudo português publicado em 2021, com **4.281** adolescentes entre os 12 e os 20 anos, concluiu que **4,3%** já foram vítimas de **sexting** não consentido<sup>2</sup>, ou seja, alguém partilhou imagens suas sem autorização.

## Sob pressão

Muitas vezes o sexting não é uma escolha livre. A investigação científica é consistente: as raparigas são significativamente mais pressionadas a enviar imagens do que os rapazes, e as que cedem sob coação sofrem consequências psicológicas mais graves, como ansiedade, vergonha e depressão<sup>3</sup>.

Vá lá, só uma fotografia!

Pode ter consequências?

Sextorsion  
Perda de privacidade  
Possível crime  
Relações violentas  
Saúde mental

  
**2 em 3 mulheres**  
realizaram sexting sob pressão

Gostarias que outras pessoas vissem ou soubessem disso?

Estás pronto para fazer isso cara a cara?  
Alguém que te pressiona pode não te amar e só te quer usar.

Escolhe:



Lembra-te... Pensa bem antes de o fazeres  
Protege a tua intimidade: É A TUA VIDA!

# SEXTING

## Quais são os riscos?

- 01. Sextorsão (*sextortion*):** A sextorsão acontece quando alguém usa as tuas imagens íntimas para te chantagear - pedindo mais imagens, dinheiro ou favores sexuais sob ameaça de partilhar o conteúdo. Em 2024, a extorsão foi o segundo crime mais reportado na **Linha Internet Segura** em Portugal<sup>4</sup>.
- 02. Perda de privacidade:** Quando envias uma imagem, perdes o controlo sobre ela. Pode ser partilhada com amigos, colegas de escola, familiares ou publicada online. O dano pode ser irreversível.
- 03. Consequências legais:** Em Portugal, partilhar imagens íntimas de outra pessoa sem o seu consentimento é crime. Se a vítima for menor, pode configurar pornografia de menores, mesmo que quem partilha também seja menor<sup>5</sup>.
- 04. Violência e controlo:** O *sexting* sob pressão está associado a dinâmicas de violência nas relações. Quem pede ou exige imagens está a exercer poder sobre ti.
- 05. Saúde mental:** As vítimas de partilha não consentida de imagens sofrem consequências graves: ansiedade, depressão, isolamento, abandono escolar e, em casos extremos, ideação suicida.

## Antes de enviar, pergunta-te:

- 💬 Gostaria que outras pessoas vissem isto?
- 💬 Confio mesmo nesta pessoa?
- 💬 O que acontece se a relação acabar?
- 💬 Esta pessoa está a pressionar-me?



# SEXTING

## O que fazer?

### Se estás a ser pressionado/a:

Não cedas. Ninguém tem o direito de te pressionar. Fala com uma pessoa de confiança, familiar, professor, amigo...

Se as tuas imagens foram partilhadas sem o teu consentimento:

- Guarda provas: capturas de ecrã, links, datas.
- Pede a remoção do conteúdo diretamente à plataforma (Instagram, WhatsApp, etc.).
- Contacta a Linha Internet Segura: [internetsegura.pt](https://internetsegura.pt)  
[apoio.vitimas@internetsegura.pt](mailto:apoio.vitimas@internetsegura.pt)
- Se fores menor, podes também contactar a APAV: [apav.pt](https://apav.pt)  
| 116 006 (linha gratuita)

## Recorda:

**Não é culpa tua. A culpa é sempre de quem partilha sem consentimento.**

## Fontes:

<sup>1</sup> Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/EU-Kids-Online-2020-March2020.pdf>

<sup>2</sup> Barroso, R., Ramão, E., Figueiredo, P., & Araújo, A. M. (2021). "Abusive Sexting in Adolescence: Prevalence and Characteristics of Abusers and Victims." *Frontiers in Psychology*, 12, 610474. doi:10.3389/fpsyg.2021.610474

<sup>3</sup> Barroso et al. (2021), *Frontiers in Psychology*; Livingstone et al. (2020), EU Kids Online.

<sup>4</sup> APAV / Linha Internet Segura. Estatísticas 2024. Disponível em: [apav.pt/estatisticas-apav-linha-internet-segura-2024/](https://apav.pt/estatisticas-apav-linha-internet-segura-2024/)

<sup>5</sup> Código Penal Português, art. 176.º, alterado pela Lei n.º 4/2024, de 15 de janeiro. Diário da República. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/4-2024-836604893>