

**Ghid practic  
pentru femei și fete**

# **IA, deepfakes și protecția imaginii tale**



# Introducere

Fie că ești o femeie din politică sau din lumea afacerilor, fie că ești influenceriță, profesoară, doctoriță, studentă sau activezi într-un anumit domeniu, ți se poate întâmpla să devii ținta unor atacuri bazate pe materiale foto, video sau audio create cu ajutorul instrumentelor de inteligență artificială.

**Deepfake** – așa se numește fotografia, videoclipul sau înregistrarea audio în care au fost folosite informații despre tine (imaginea și/sau vocea ta), dar care nu te reprezintă. Cu alte cuvinte, tu nu ai fost acolo și nu ai făcut sau spus lucrurile prezentate în acel material.

**Folosirea conținuturilor generate cu scopul de a manipula, șantaja, amenința sau compromite reputația unei persoane este  
VIOLENȚĂ DIGITALĂ!**



Da, nu este responsabilitatea ta să demonstrezi cuiva, vreodată, că o poză sau un video cu tine este, de fapt, un deepfake. Cu toate acestea, este important să cunoști cum să-ți protejezi imaginea în cazul în care un deepfake care te vizează circulă în spațiul public online.

Fii **INFORMATĂ** și **PREGĂTITĂ** să faci diferența dintre un conținut real și unul generat cu ajutorul inteligenței artificiale.

Mai jos sunt câteva aspecte care pot aduce claritate în cazul unui deepfake creat cu scopul de a induce oamenii în eroare:

## Imagini foto

- ✓ *Proporții greșite ale corpului;*
- ✓ *Număr mai mare sau mai mic de degete;*
- ✓ *Detalii șterse sau blurate;*
- ✓ *Neconcordanțe ale fundalului;*
- ✓ *Aspecte ireale sau excesiv idealizate.*

## Imagini video

- ✓ *Privire în gol;*
- ✓ *Mișcări rigide;*
- ✓ *Mimică nefirească;*
- ✓ *Culoarea tenului pielii fără imperfecțiuni;*
- ✓ *Detalii neclare în jurul ochilor, nasului, gurii;*
- ✓ *Senzația de imagini suprapuse în momentul când anumite elemente devin blurate la mișcarea mâinilor, gurii, etc.*
- ✓ *Umbre sau iluminare ce nu par naturale sau nu ar trebui să fie prezente.*

## Sunet

- ✓ *Calitatea sunetului diferă, chiar dacă este vorba despre un singur context; pot apărea variații bruște.*
- ✓ *Se poate observa că, pe parcursul videoclipului sau pe alocuri, mișcarea buzelor nu se sincronizează cu cuvintele rostite.*
- ✓ *Vocea nu pare firească sau nu se potrivește persoanei din înregistrare ori are o tonalitate diferită de cea sugerată de contextul cuvintelor.*

## În continuare, îți prezentăm trei adevăruri despre deepfake-uri și siguranța ta în spațiul digital.

1. Chiar dacă, în prezent, este posibil să identifici cu ochiul liber, cu puțină atenție, un conținut generat, inteligența artificială evoluează atât de rapid încât, în scurt timp, micile detalii care fac diferența ar putea să nu mai existe.

*Atunci când postezi sau distribui un conținut cu tine, evită să folosești varianta cu cea mai înaltă calitate. În acest fel, cresc șansele ca materialul să nu fie utilizat pentru generarea de conținuturi care să re-producă imaginea, comportamentul sau vocea ta.*

**2.** Deepfake-urile nu sunt folosite doar în scopul manipulării opiniei publice, de exemplu în cazul unei femei care deține o funcție înaltă. Acestea pot fi utilizate foarte ușor și pentru a manipula sau intimida o femeie fără o poziție publică importantă, care a fost într-o relație abuzivă, atunci când fostul partener decide să se „răzbune” într-un anumit mod.

*Păstrează o evidență a conținuturilor care te vizează și care se află pe dispozitivele altor persoane, chiar dacă acestea îți sunt, la moment, foarte apropiate. Negociază sau solicită eliminarea acestora în timpul relației sau la finalul ei, dacă există posibilitatea de comunicare cu persoana respectivă.*

**3.** Există o sumedenie de instrumente și aplicații accesibile utilizatorilor obișnuiți (fără abilități tehnice deosebite) care pot fi utilizate pentru a genera conținuturi ce reproduc realitatea. Tehnologia lucrează în locul omului, având nevoie doar de date despre tine. Cu cât pot fi preluate mai multe informații din imaginile foto și video, cu atât deepfake-ul va fi mai apropiat de comportamentul și imaginea ta reală.

*Verifică ce conținuturi care te vizează sunt disponibile în mediul online și analizează contextele în care ești prezentată. Limitează accesul la aceste conținuturi prin ștergerea lor sau prin setarea unui acces restricționat pe rețelele sociale și pe alte platforme.*

# Ce nu trebuie să faci



În cazul în care un conținut generat este folosit pentru  
**A TE SPERIA, A TE MANIPULA, A TE ȘANTAȚA, A TE AMENINȚA  
ȘI IMPUNE SĂ FACI LUCRURI CU CARE NU EȘTI DE ACORD:**

## **Nu trebuie să ștergi dovezile!**

Mesaje, poze, video, comentarii, tot ce demonstrează existența sau răspândirea acestui deepfake trebuie documentat și salvat prin capturi de ecran sau înregistrări.

## **Nu trebuie să îndeplinești condițiile impuse de persoana agresoare!**

Agresorii, de regulă, nu își opresc acțiunile și nu respectă promisiunile de a se opri în momentul în care i-au fost îndeplinite condițiile. De asemenea, aceștia nu vor șterge conținuturile care te vizează sau pe cele generate care îți reproduc imaginea. Tendința lor este de a folosi aceste materiale ca instrumente de a dăuna ori de câte ori vor avea interes. Prin urmare, este important să le spui un NU ferm și să analizezi pașii următori pentru protecția ta, atât în mediul online, cât și offline.

## **Nu trebuie să ai dubii că vor exista persoane gata să te ajute!**

Atunci când este vorba despre siguranța ta, teama de ceea ce vor crede ceilalți nu face decât să dăuneze. Mergi cu încredere către o persoană care te va asculta cu răbdare. Discutați împreună care vor fi următorii pași și cere-i susținere pentru a raporta cele întâmplate către persoanele sau serviciile responsabile.

## **Nu trebuie să-ți schimbi radical comportamentul online!**

Tu ai dreptul să fii prezentă online! Tu ai dreptul să îți promovezi serviciile în mediul online. Tu ai dreptul să distribui, să postezi sau să împărtășești aspecte din viața ta.

Agresorii care au generat și/sau au distribuit conținuturi cu tine fără acordul tău nu trebuie să devină cauza limitării prezenței tale online. Dacă îți dorești cu adevărat, continuă să fii prezentă online, însă fă acest lucru în siguranță.

- ✓ **Analizează eventualele riscuri:** *furt de identitate, hărțuire, manipulare, escrocherie, preluarea controlului asupra propriilor conturi, etc.*
- ✓ **Setează parametri de confidențialitate!** *Limitează accesul persoanelor dubioase la informațiile tale! Șterge, restricționează sau blochează conturi care îți insuflă neîncredere sau te deranjează!*
- ✓ **Raportează conturile false,** *conturile care au preluat alte identități, conținuturile care promovează violența sau discriminarea, care incită la ură sau comportamentele dăunătoare – adică acele conturi care încalcă standardele comunităților online.*
- ✓ **Raportează imaginile** *care conțin abuz sexual asupra copilului pe siguronline.md.*
- ✓ **Raportează distribuirea** *fără acord a imaginilor intime a persoanelor 18+ pe StopNCII.org. Citește aici mai multe despre cum poți preveni răspândirea imaginilor tale cu caracter intim, precum și distribuirea acestora fără consimțământ.*

## CONTACTEAZĂ-NE!

- ☎ 0 8008 8008 - Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete
- ✉ [trustline@lastrada.md](mailto:trustline@lastrada.md)
- 💬 [www.eviolenta.md](http://www.eviolenta.md) (Live chat)

**-eviolenta.md**

Acest material a fost elaborat de Centrul Internațional  
„La Strada” și Fondul Națiunilor Unite pentru Populație  
(UNFPA Moldova), cu sprijinul financiar al Regatului Unit al  
Marii Britanii.

