



CARTILHA SOBRE

**Violência**  
**Doméstica**

COMISSÃO  
**ANAMATRA**  
MULHERES

*A* ANAMATRA

## DIRETORIA BIÊNIO 2025/2027

### Presidente:

Juiz Valter Souza Pugliesi (Amatra 19/AL)

### Vice-Presidente:

Juiz Marco Aurélio Marsiglia Treviso (Amatra 3/MG)

### Secretaria-Geral:

Juíza Dayna Lannes Andrade (Amatra 23/MT)

### Diretoria Administrativa:

Juiz Marcus Menezes Barberino Mendes (Amatra 15/Campinas e Região)

### Diretoria Financeira:

Juiz Rossifran Trindade Souza (Amatra 10/DF e TO)

### Diretoria de Comunicação Social:

Juiz Ronaldo da Silva Callado (Amatra 1/RJ)

### Diretoria de Prerrogativas e Assuntos Jurídicos:

Juíza Patrícia Pereira de Sant'Anna (Amatra 12/SC)

### Diretoria de Assuntos Legislativos:

Juiz Leonardo de Moura Landulfo Jorge (Amatra 5/BA)

### Diretoria de Formação e Cultura:

Juíza Flávia Moreira Guimarães Pessoa (Amatra 20/SE)

### Diretoria de Eventos e Convênios:

Juíza Priscila Rocha Margarido Mirault (Amatra 24/MS)

### Diretoria de Informática:

Juiz Márcio Lima do Amaral (Amatra 4/RS)

### Diretoria de Aposentados:

Juíza Maria Aparecida Norce Furtado (Amatra 2/SP)

### Diretoria de Cidadania e Direitos Humanos:

Juíza Roberta de Oliveira Santos (Amatra 8/PA e AP)

### Conselho Fiscal:

Juiz Marcelo Rodrigo Carniato (Amatra 13/PB)

Juiz Daniel Roberto de Oliveira (Amatra 9/PR)

Juiz Rafael Val Nogueira (Amatra 6/PE)

Juiz Mauro Elvas Falcão Carneiro (Amatra 7/CE) - Suplente

## Comissão Anamatra Mulheres (biênio 2025-2027)

**Pela Anamatra: Roberta de Oliveira Santos** – Diretora de Cidadania e Direitos Humanos da Anamatra e Presidente da Comissão; **Patrícia Pereira de Sant'Anna** – Diretora de Prerrogativas e Assuntos Jurídicos da Anamatra.

**Pelas Amatras: Adriana Manta da Silva** – Amatra 5; **Daniela Maria de Andrade Schwerz** – Amatra 2; **Julieta Elizabeth Correia de Malfussi** – Amatra 12; **Karina Correia Marques Rigato** – Amatra 23; **Léa Helena Pessoa dos Santos Sarmiento** – Amatra 8; **Sandra Cristina Zanoni Cembraneli Correia** – Amatra 9; **Viviane Christine Martins Ferreira** – Amatra 5

# SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO
  2. ALGUNS NÚMEROS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES NO JUDICIÁRIO
  3. MAGISTRADAS E SERVIDORAS: ESPECIALMENTE PROTEGIDAS OU POTENCIALMENTE VULNERÁVEIS?
  4. MAS, AFINAL, O QUE É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?
  5. CICLO DA VIOLÊNCIA
  6. ROTAS CRÍTICAS
  7. O QUE DIZ A RECOMENDAÇÃO 102/2021 DO CNJ?
  8. O QUE FAZER?
  9. O QUE VER, OUVIR, LER E SEGUIR
  10. IMPORTANTE RECALDO PARA OS HOMENS
  11. CONCLUSÕES DO 6º ENCONTRO DA COMISSÃO ANAMATRA MULHERES E DE LIDERANÇAS ASSOCIATIVAS (2025)
- 

# 1 APRESENTAÇÃO

O Fórum Brasileiro de Segurança Pública revelou, em março de 2025, que mais de 21 milhões de brasileiras sofreram algum tipo de violência nos últimos 12 meses, maior prevalência já registrada na série histórica. Os dados constam da pesquisa **“Visível e Invisível: a Vitimização de Mulheres no Brasil”** e demonstram um quadro alarmante da violência contra as mulheres no país. Os números coletados sobre violência sexual também são estarrecedores, tendo em vista que uma em cada dez mulheres (10,7% do total) relatou ter sofrido abuso sexual e/ou foi forçada a manter relação sexual contra a própria vontade, algo em torno de 5,3 milhões de mulheres. O estudo também traz outras formas de violência contra a mulher, como: ofensas verbais, agressão física, ameaça de agressão, *stalking*, lesão por objeto atirado, espancamento ou tentativa de estrangulamento, ameaça com faca ou arma de fogo e divulgação de fotos ou vídeos íntimos.



Clique ou escaneie o QR Code para ter acesso aos dados citados.

## Ainda de acordo com a pesquisa mencionada:

**31,4%** das mulheres relataram insultos, humilhações ou xingamentos, um aumento de 8 pontos percentuais em relação a 2023. Isso representa cerca de **17,7 milhões** de brasileiras;

**16,9%** das mulheres sofreram batidas, tapas, empurrões ou chutes, a maior prevalência registrada desde 2017. Aproximadamente **8,9 milhões de mulheres** foram vítimas desse tipo de violência;

**16,1%** das mulheres foram ameaçadas de sofrer algum tipo de agressão física, totalizando cerca de **8,5 milhões** de vítimas;

Os números são reveladores do aumento da violência contra a mulher e são extremamente preocupantes para a Comissão Anamatra Mulheres, que deliberou elaborar a presente cartilha, com a finalidade de auxiliar no enfrentamento desse mal que aprofunda as assimetrias de gênero.



A Comissão Anamatra Mulheres foi instituída pela direção da Associação Nacional das Magistradas e dos Magistrados da Justiça do Trabalho (Anamatra), biênio 2017-2019, após deliberação da Assembleia Geral do 19º Congresso Nacional dos Magistrados da Justiça do Trabalho (Conamat), com a finalidade de desenvolver, de maneira institucionalizada, ações voltadas às questões de discriminação e de gênero em face de Magistradas do Trabalho e também ações de conscientização quanto às questões de gênero e violências no trabalho contra as mulheres.

**16,1%** das mulheres foram vítimas de perseguição, também representando cerca de **8,5 milhões** de brasileiras;

**27,5%** das vítimas de violência no último ano tinham entre 25 e 34 anos e **23,4%** entre 35 e 44 anos, totalizando **50,9%** das vítimas com idade entre 25 e 44 anos;

**64,2%** das mulheres vitimadas no último ano eram negras e 28,9% eram brancas.



Clique ou  
escaneie o QR  
Code para ter  
acesso aos  
dados citados.

Os objetivos da Comissão Anamatra Mulheres estão em consonância com o planejamento mundial, expresso pela Agenda 2030, da Organização das Nações Unidas (ONU), em seus Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, previstos no número 5, que trata de equidade de gênero, no número 8, sobre trabalho decente e no número 16, referente à paz, justiça e instituições eficazes. Ainda, a criação da Comissão Anamatra Mulheres encontra-se em sintonia com a Resolução 255/2018, do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), que instituiu a Política Nacional de Incentivo à Participação Institucional Feminina no Poder Judiciário.

Ao elaborar a presente cartilha, a Comissão Anamatra Mulheres (biênio 2023-2025) teve como objetivo o enfrentamento da violência contra a mulher, conforme a Resolução nº 254/2018 do CNJ e Recomendação CNJ nº 102/2021, sobre a adoção, pelos Tribunais, de protocolo integrado de prevenção e medidas de segurança voltado ao enfrentamento à violência doméstica praticada em face de magistradas e servidoras.

A Comissão Anamatra Mulheres espera que a leitura desta cartilha traga reflexões acerca das violências praticadas contra as mulheres, que possam contribuir para o seu enfrentamento e promover a redução das desigualdades de gênero

Desejamos uma boa leitura!

## **Comissão Anamatra Mulheres (biênio 2023-2025)**

### **Pela Anamatra:**

**Luciana Paula Conforti** - Presidente da Anamatra e Presidente da Comissão

**Patrícia Pereira de Sant'Anna** - Diretora de Cidadania e Direitos Humanos da Anamatra

### **Pelas Amatras:**

**Adriana Kunrath** - Amatra 4

**Adriana Manta da Silva** - Amatra 5

**Cléa Maria Carvalho do Couto** - Amatra 1 e Representante das Aposentadas

**Flávia Ferreira Jacó de Menezes** - Amatra 2

**Julieta Elizabeth Correia de Malfussi** - Amatra 12

**Natália Luiza Alves Martins** - Amatra 7

**Natália Queiroz Cabral** - Amatra 1

**Sandra Cristina Zanoni Cembraneli Correia** - Amatra 9

**Viviane Christine Martins Ferreira** - Amatra 5

**Viviane Maria Leite de Faria** - Amatra 5

**Yara Campos Souto** - Amatra 2



# ALGUNS NÚMEROS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES NO JUDICIÁRIO

O Conselho Nacional de Justiça tem, entre seus programas, o de Combate à Violência contra a Mulher. Acesse:



<https://www.cnj.jus.br/programas-e-acoes/violencia-contr-a-mulher/>

Entre os dados, são apresentados os das ações ajuizadas em casos de violência doméstica, conforme o link:



<https://www.cnj.jus.br/programas-e-acoes/violencia-contr-a-mulher/paineis-estatisticos/>

No caso específico de magistradas e servidoras, o relatório da pesquisa “Violência doméstica e familiar contra magistradas e servidoras do Sistema de Justiça”, elaborada pelas Professoras Fabiana Severi e Luciana Ramos, aponta:

- 40%** | das magistradas e das servidoras já sofreram algum tipo de violência doméstica/familiar
- 92%** | sofreram violência psicológica
- 47%** | violência moral
- 32%** | violência patrimonial
- 31%** | violência física e ameaça
- 16%** | violência sexual

A pesquisa demonstra que a violência psicológica costuma estar associada a outros tipos e que, em perspectiva interseccional, mulheres pretas e pardas são mais atingidas por violência contra sua integridade física do que as mulheres brancas.

# MAGISTRADAS E SERVIDORAS: ESPECIALMENTE PROTEGIDAS OU POTENCIALMENTE VULNERÁVEIS?

No caso das mulheres, é comum haver dissociação entre carreira e família. O sucesso na carreira é atrelado, no imaginário coletivo, ao fracasso no âmbito familiar/afetivo.

Entre magistradas e servidoras, são presentes os estereótipos de que elas têm:

- conhecimento sobre seus direitos;
- acesso à Justiça;
- consciência sobre a gravidade da violência doméstica e familiar.

De acordo com a pesquisa “Violência doméstica e familiar contra magistradas e servidoras do Sistema de Justiça”, elaborada pelas Professoras Fabiana Severi e Luciana Ramos, apenas 14% das magistradas e servidoras que sofreram violência doméstica e familiar buscaram o Judiciário, indicando, ainda, que:

Os estereótipos traduzem visões ou pré-compreensões generalizadas sobre características que membros de um determinado grupo têm, ou sobre os papéis que desempenham ou devem desempenhar, pela simples razão de fazerem parte desse grupo em particular, independentemente de suas características individuais.



*“Tais dados fornecem indícios de que fatores impulsionadores positivos, como o acesso à informação e conhecimento sobre o tema da violência contra as mulheres, não parecem ser suficientes para que as respondentes passem incólumes pela rota crítica e busquem o sistema de justiça”.*

# MAS, AFINAL, O QUE É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

Violência doméstica é a ação ou omissão que, baseada no gênero, cause morte, lesão, sofrimento (físico, sexual ou psicológico) e dano moral ou patrimonial.

## ONDE OU EM QUE CONTEXTO OCORRE:

unidade doméstica ou familiar (independentemente de laços sanguíneos ou de afinidade) ou em relações íntimas de afeto, não dependendo de coabitação ou orientação sexual.

Como exemplos: família, vizinhos, cuidadores, colegas de quarto, namorado/marido (mesmo após o fim do relacionamento).

## EM QUAIS FORMAS SE APRESENTA?



### **Violência Física:**

conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal.

**Vamos aos exemplos:** bater, mas também atirar objetos, sacudir, apertar o braço, empurrar, puxar cabelo, colocar o pé na frente para a pessoa cair, etc.



### **Violência psicológica:**

conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, ameaça, manipulação, constrangimento, humilhação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação.

**Vamos aos exemplos:** implicância com familiares e amigos, críticas à participação em eventos associativos, acadêmicos e relacionados ao trabalho, comentários depreciativos ou cobranças em relação ao peso e à aparência, à criação dos filhos, à autoridade do cargo ou ao local de trabalho, ao poder de mando, etc.



### **Violência sexual:**

conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos.

**Vamos aos exemplos:** estupro, forçar relação sexual, impedir uso de métodos contraceptivos ou retirá-los durante a prática sexual, limitar direitos sexuais e reprodutivos, expor fotos e vídeos íntimos, etc.



### **Violência patrimonial:**

retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades.

**Vamos aos exemplos:** controlar o dinheiro excessivamente, criticar as formas de gastos, deixar de pagar pensão, privar bens, contrair dívidas que comprometam a vida financeira, etc.



### **Violência moral:**

conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

**Vamos aos exemplos:** expor a vida íntima, emitir juízos morais sobre a conduta e/ou falas mentirosas perante terceiros, etc.

# CICLO DA VIOLÊNCIA

## Fase 1 Evolução da tensão

**Comportamento do agressor:** conduta ameaçadora e/ou autoritária, com agressões verbais e/ou destruição de objetos, isolamento da vítima.

**Reação da vítima:** se sente responsável e busca justificativas para o comportamento.

## Fase 2 Explosão/ agressão

**Comportamento do agressor:** agressões verbais e/ou físicas.

**Reação da vítima:** fica em choque e se sente fragilizada.

## Fase 3 Lua de mel/reconciliação

**Comportamento do agressor:** diz que está arrependido, torna-se atencioso e carinhoso, promete mudar.

**Reação da vítima:** acredita na mudança.

# ROTAS CRÍTICAS

De acordo com Montserrat Sagot (Sagot, Montserrat. Ruta crítica de las mujeres afectadas por la violencia intrafamiliar en América Latina: estudios de caso de diez países. Washington: Organización Pan-Americana de Saúde, 2000.), rota crítica é o percurso que mulheres realizam quando decidem interromper a violência, frequentemente, marcado por respostas inadequadas, culpabilizadoras, ou inefetivas.

Na rota crítica, há fatores **impulsionadores** e **de resposta** que interagem entre si, impactando nas decisões e ações da mulher.

Os fatores **impulsionadores** levam a mulher a querer interromper o ciclo de violência e podem ser: informação/conhecimento; apoio de pessoas íntimas; ameaças mais graves e constantes.

Já os fatores **de resposta** são os resultados obtidos a partir do primeiro impulso da mulher para interromper a violência e podem ser: **positivos** - que contribuem para que a mulher interrompa o ciclo da violência; ou **negativos** - que desestimulam a interrupção do ciclo de violência.

São exemplos de fatores de resposta **negativos**: precariedade dos serviços de atendimento; falta de fiscalização ou cumprimento das medidas protetivas; ausência de protocolos e fluxos que uniformizem o atendimento; culpabilização da mulher; julgamentos morais; discriminações múltiplas e interseccionais.

Para as magistradas e servidoras, a rota crítica pode ser acrescida de estereótipos que cercam esse grupo e pela vergonha de exposição em seu ambiente de trabalho.

Em muitos casos, a função pública e a grande exposição podem ser utilizadas pelo agressor como meio de coação e ridicularização, que também faz uso do temor de perda de autoridade como meio de intimidação.

Uma mulher que ocupa um cargo de poder ou liderança é frequentemente deslegitimada, por posturas misóginas e que expressam desconforto, as quais afetam, também, as suas relações afetivas.

# O QUE DIZ A RECOMENDAÇÃO 102/2021 DO CNJ?

Recomenda aos órgãos do Poder Judiciário a adoção do protocolo integrado de prevenção e medidas de segurança voltado ao enfrentamento à violência doméstica praticada em face de magistradas e servidoras.

Surgiu a partir do assassinato da Juíza Estadual Viviane Vieira do Amaral, a facadas, pelo ex-marido, na frente das filhas, em véspera de Natal. O acontecimento gerou sentimento de profundo desamparo entre Magistradas e provocou reflexões acerca da fragilidade da segurança dessas mulheres.

A recomendação orienta a adoção de medidas preventivas, tais como: divulgação de canais de denúncia e rede de atendimento; ações educativas; construção e divulgação de protocolos estruturais e de capacitação; criação de comissão multidisciplinar responsável por recepcionar vítimas de violência doméstica; entre outras.

Há a orientação de adoção de medidas de segurança, de forma exemplificativa: atendimento inicial por profissionais do sexo feminino e por equipe multidisciplinar; privacidade; sigilo; escuta acolhedora; orientação.

No âmbito do Tribunal, podem ser tomadas as seguintes medidas: remoção ou concessão de trabalho remoto à vítima; impedimento do ingresso do agressor nas dependências do Tribunal; entre outras.

# O QUE FAZER?

**1** Disque 190, em caso de emergências;

**2** Disque 180 - Central de Atendimento à mulher, para denúncias em relação à violência contra si e contra outras vítimas;

**3** Vá a uma Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher próxima da sua casa;

**4** Busque a Ouvidoria da Mulher do seu Tribunal, a Ouvidoria do CSJT ou a Ouvidoria Nacional da Mulher do CNJ (61) 2326-4615 ou por meio do link:



<https://ouvidoria-form.cloud.cnj.jus.br/OuvidoriaFormularioWeb/index.jsf?canalAtendimento=D>

**5** Entre em contato com o Plantão da Polícia Judicial do seu Tribunal;

**6** Procure a Defensoria Pública:

<https://www.cnj.jus.br/wp-content/uploads/2024/05/defensoria-publica-2023-v23-5-2024.pdf>



**7** Procure sua associação de classe ou sindicato.



**Veja o vídeo que segue.**

Procure ajuda com quem você confia!

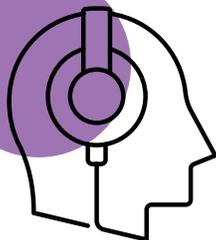
<https://www.youtube.com/watch?v=sGA1AFiopZc>

# O QUE VER, OUVIR, LER E SEGUIR



## PARA VER

- Eu não sou um homem fácil (filme)
- Intimidad (série)
- Maid (série)
- Um crime entre nós (documentário)
- Ângela (filme)
- É assim que acaba (filme)
- Antes de dormir (filme)
- Entre Mulheres (filme)
- A cor púrpura (filme)



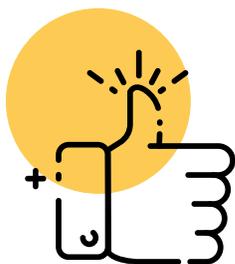
## PARA OUVIR

- Maria da Penha: 18 anos da lei e novas violências (O Assunto)
- Violência Patrimonial contra Mulheres (O Assunto)
- Violência contra a mulher: um alerta (O Assunto)
- Violência contra a mulher (NEEC/UFMA vários episódios)



### **PARA LER**

- O feminismo é para todo mundo (bell hooks)
- Guia prático antimachismo (Ruth Manus)
- Sejamos todos feministas (Chimamanda Ngozi Adichie)
- Masculinidade e dispositivo da eficácia - Guia de autorreflexão e desconstrução do machismo para homens (Valeska Zanello)
- Abuso: guia prático (Gab Saab)
- Abuso: A cultura do estupro no Brasil (Ana Paula Araújo)
- Ela à imagem dele (Francine Walsh)
- Tudo o que uma mulher sempre quis dizer aos homens (Leila Damasceno)
- Acasos, cascas e camadas (Lorena Nery)
- Outros jeitos de usar a boca; O que o sol faz com as flores; Meu corpo minha casa (Rupi Kaur)



### **PARA SEGUIR**

@revistaazmina  
@think\_olga  
@justa.causa  
@brasilmetoo  
@maselenuncamebateu  
@onumulheresbr  
@zanellovaleska

# 10

## **IMPORTANTE RECADO PARA OS HOMENS**

Homens, esta cartilha também é para vocês!

Numa sociedade que discrimina e na qual há violência de gênero, todas as pessoas são responsáveis por interromper violências.

*Testemunhou situação de violência, denuncie.*

*Presenciou uma mulher que precisa de ajuda, escute e acolha.*

*Não naturalize piadas e comportamentos machistas.*

*A misoginia se fortalece na cumplicidade. Quebre o ciclo.*

*Refleta sobre suas próprias ações e como se comporta.*

*Respeite limites. Consentimento é sempre necessário.*

*Ser respeitoso não faz de você um herói. Não espere aplausos.*

*Você faz parte da criação de uma cultura de respeito.*

*Quer se aliar à não violência? Não silencie.*

Este é um convite para que vocês façam a sua parte na construção de uma sociedade livre de violência de gênero. Comece agora!

# CONCLUSÕES DO 6º ENCONTRO DA COMISSÃO ANAMATRA MULHERES E DE LIDERANÇAS ASSOCIATIVAS (2025)

No dia 14 de março de 2025, foi realizado o 6º Encontro da Comissão Anamatra Mulheres e de Lideranças Associativas e como resultado do debate nas oficinas, as atuações sugeridas, diante da violência doméstica, foram as seguintes:

- 1) conscientização de homens e de mulheres, por meio de cursos, materiais informativos e cartilhas, com identificação de todas as formas de violências, fazendo referência, também, às mais sutis: psicológica, moral, e patrimonial;
- 2) promoção de eventos, inclusive com rodas de conversas, em que os homens sejam inseridos no tema da violência doméstica contra a mulher, fazendo referência, também, às mais sutis: psicológica, moral, e patrimonial;
- 3) inserção dos homens no debate e na construção das soluções;
- 4) garantia de meios de denúncia, inclusive de forma anônima, com acolhimento e criação de canal em que as vítimas possam recorrer ao Tribunal;
- 5) normatização, no âmbito dos Conselhos Superiores, das situações em que mulheres magistradas sofrem violência doméstica, garantindo a remoção entre Regiões, mesmo em se tratando de Juízas Titulares e Desembargadoras; o teletrabalho fora da jurisdição; a residência fora da jurisdição e o apoio para a denúncia; a realização das medidas protetivas e a garantia da segurança institucional;
- 6) criação de equipes interdisciplinares pelos Tribunais para atendimento das vítimas de violência e de pessoas ligadas a mulher, principalmente filhos (as);
- 7) aumento do número de psicólogos (as) para atendimento nos Tribunais das vítimas de violência e de pessoas ligadas a mulher, principalmente filhos (as);
- 8) criação de protocolo para atendimento das vítimas e a quebra do ciclo de violência no âmbito dos Conselhos Superiores e dos Tribunais;
- 9) ações de educação financeira para as mulheres;
- 10) promoção de campanhas educativas em escolas, por meio do Programa Trabalho, Justiça e Cidadania da ANAMATRA;
- 11) criação de formas de acompanhamento de mulheres vítimas de violência doméstica que podem sofrer consequências no trabalho: afastamentos, redução da produtividade, adoecimentos, entre outras;
- 12) criação de debates acerca da violência contra mulheres que ocupam cargo de poder e da demora para a busca de ajuda;
- 13) trabalho no âmbito legislativo para: a) não permissão de que homens condenados por violência doméstica participem de conselhos profissionais; b) perda de direitos políticos para homens condenados por violência doméstica; e c) que o crime de feminicídio passe a ser imprescritível, inafiançável e com agravante quando a vítima for autoridade pública.

APOIO



UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO CEARÁ

REALIZAÇÃO

COMISSÃO  
**ANAMATRA**  
MULHERES



Cartilha em  
formato digital