

Inova

Nº 6 setembro 2023 | ISSN 2795-4633



INSTITUTO
DE INFORMÁTICA



VISÃO 360

A olhar para o futuro

MODERNIZAÇÃO DO PARQUE INFORMÁTICO

Instituto de Informática aposta na modernização do parque informático com vista à criação de um *workplace* moderno

VISÃO 360

Segurança Social aposta numa nova visão do atendimento, centrada na relação com os cidadãos e as empresas.

FAST FASHION

Como o ritmo acelerado da moda promove o consumo excessivo de roupa e cria graves problemas no ambiente

3 Editorial

4 Inside

| Il aposta na modernização do Parque Informático

| Visão 360 disponibiliza pesquisa inteligente

| App Segurança Social + Próxima lança novas funcionalidades

| Declaração de Situação Familiar disponível na SSD

10 Falamos de...

| Novo programa operacional Pessoas 2030

| Portugal e Brasil retomam conversações
no âmbito da Comissão Mista

| Plataforma Digital Equal@Work promove igualdade de género

6 radar

| Visão 360 – Uma nova
experiência de atendimento
na Segurança Social

12 Ciência e Tecnologia

| Fast Fashion

15 What's Up

| “Privacidade é Poder – Por que razão e
como devemos recuperar o controlo dos
nossos dados”

| Preparar o regresso às aulas
e não só

| Pagamento de transportes
por *Contactless*

FICHA TÉCNICA

Diretora: Paula Salgado

Editora: Joana Vallera

Redação: Fátima Lopes, Helena Silveirinha, Mara Hentschke, Rita Teixeira

Design: Sofia Branco

Conselho Editorial: Anaísa Sousa, Ana Ribeiro Cruz, André Anjos,
Célia Vasconcelos, Helena Silveirinha, Luísa Cordeiro, Nuno Costa, Patrícia
Jesus, Pedro Diogo

Propriedade: Instituto de Informática, I.P.

Morada: Av. Prof. Dr. Cavaco Silva, 17—Tagus Park—2740-120 Porto Salvo
ISSN 2795-4633



A transição digital está já incorporada nas organizações. Ninguém quer ficar para trás e o Plano de Recuperação e Resiliência tem sido amplamente aproveitado para o salto tecnológico que os tempos modernos exigem.

A Segurança Social não é exceção e em conjunto, com todos os organismos deste perímetro, temos apostado na inovação, na disponibilização de mais e melhores serviços, na utilização de novas tecnologias, mas também na humanização do relacionamento.

A Visão 360 é um projeto ambicioso, já em marcha, que pretende revolucionar o relacionamento da Segurança Social com os cidadãos e com as empresas, dando-lhes a centralidade e atenção exigida.

Estamos a trabalhar para dar a cidadãos e empresas o acesso à informação, em particular à que lhes diz respeito, o acesso ágil e descomplicado aos serviços, respostas céleres, relacionamento transparente.

A tecnologia ajuda, e em muitos casos é fundamental, mas o fator humano tem de estar no centro de todas as nossas ações, sejam elas institucionais ou particulares, coletivas ou individuais. É por isso que neste número abordamos também o problema que o consumo de roupa em excesso traz para o ambiente e de como a nossa ação e comportamento, pode fazer a diferença.

Instituto de Informática aposta na modernização do Parque Informático

O Instituto de Informática tem reforçado a aposta na modernização do parque de equipamentos dos organismos do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, apostando assim no reforço tecnológico, fundamental para a eficiência do trabalho desenvolvido nas diversas entidades. Com o apoio do Plano de Recuperação e Resiliência, foram já adquiridos 5.600 Postos de Trabalho, correspondendo a mais de 40% do atual parque informático.

Este investimento é um importante contributo para a criação de um *workplace* moderno, adequado às novas formas de trabalho, garantindo, em simultâneo, a mobilidade, o desempenho e a segurança.



Visão 360 disponibiliza pesquisa inteligente

Entrou em exploração a 15 de junho, a Pesquisa Inteligente de FAQ's (*Frequently Asked Questions*) para os utilizadores internos, integrada nas 'Perguntas Frequentes' da Visão 360.

Esta solução disponibiliza uma componente de pesquisa suportada por Inteligência Artificial, utilizando algoritmos de *Machine Learning* para interpretar a expressão usada, recorrendo a linguagem natural.

O objetivo é encontrar, na primeira ação de pesquisa por parte do utilizador, as FAQ que o modelo identifica com maior assertividade para a expressão de pesquisa introduzida, tendo por base as palavras e a semântica das mesmas.



App Segurança Social + Próxima lança novas funcionalidades

A App Segurança Social + Próxima acrescentou ao seu leque de funcionalidades, a possibilidade de consulta e alteração das autorizações de débito direto para pagamento das contribuições mensais dos profissionais independentes. Passou também a ser possível inativar as autorizações de débito em conta e a consulta das próximas cobranças, através da App.

Estas funcionalidades acrescem aos serviços já disponíveis, que permitem um acesso rápido e seguro à informação pessoal junto da Segurança Social:



- Consultar os valores a receber e o dia previsto de pagamento das prestações sociais (ex: subsídio de desemprego, subsídio de doença, subsídio de maternidade e paternidade, pensões, etc.);
- Consultar os valores a pagamento (ex.: contribuições correntes, coimas e custas, dívidas em execução fiscal, acordos e planos prestacionais, etc.);
- Consultar os documentos de pagamento emitidos automaticamente e a referência para pagamento;
- Pedir ou renovar o Cartão Europeu de Seguro de Doença;
- Aceder à caixa de mensagens da Segurança Social Direta;
- Sincronizar o calendário de eventos Segurança Social com a Agenda do dispositivo móvel;
- Aceder à App do sigã.

Declaração de Situação Familiar disponível na SSD

A Segurança Social Direta disponibilizou uma nova funcionalidade para Declaração de Situação Familiar, que permite o apuramento da retenção na fonte de IRS.

Esta funcionalidade visa centralizar num único ponto, a Declaração de Situação Familiar e o respetivo cálculo do imposto a reter, bem como da taxa efetiva a utilizar nos pagamentos de prestações de Desemprego e Doença, Apoio Judiciário e Fundo de Garantia Salarial.





VISÃO 360

Uma nova experiência de atendimento na Segurança Social

A Visão 360 é um projeto do programa [Clic - programa de transformação digital da Segurança Social](#), que pretende facilitar o relacionamento dos cidadãos com a Segurança Social, através de um relacionamento fácil, simples e digital, permitindo uma gestão integrada da relação com empresas e cidadãos.



O projeto Visão 360 irá garantir maior facilidade, transparência e rapidez nos serviços de atendimento, disponibilizando aos trabalhadores e aos cidadãos e empresas, a interação ocorrida com a Segurança Social.

Com este modelo de relacionamento pretende-se aumentar a confiança dos cidadãos e empresas na Segurança Social e aumentar a eficiência no apoio prestado, permitindo que acompanhem o estado dos seus processos e outras informações relevantes, através de um canal único, evitando deslocações aos serviços.

Através da disponibilização de um canal único na Segurança Social Direta, as pessoas e empresas poderão interagir de forma mais simples com a Segurança Social e obter uma resposta mais eficiente e harmonizada. Pretende-se que no final do projeto se consiga dar respostas num curto espaço de tempo.

Também se prevê o desenvolvimento de alternativas de atendimento automatizadas, utilizando ferramentas de processamento de linguagem natural (NLP) e modelos de inteligência artificial (IA), sustentados em fluxos conversacionais que simulam um atendimento presencial, permitindo ter serviços disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Este é um projeto da Segurança Social, que envolve todos os organismos deste perímetro. Veja a apresentação dos objetivos definidos, feita pelas direções do Instituto de Informática, Instituto da Segurança Social e Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social, neste [vídeo](#).

O programa Clic pretende facilitar o relacionamento dos cidadãos com a Segurança Social, através de um relacionamento fácil, simples e digital e uma gestão integrada da relação com empresas e cidadãos, num investimento de 200 milhões de euros, previstos no Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

O Clic está estruturado em três eixos estratégicos:

- I. Uma Segurança Social mais humana e próxima;
 - II. Uma Segurança Social digital e inovadora;
 - III. Uma Segurança Social mais eficiente e robusta.
-

O segundo eixo, *Uma Segurança Social mais humana e próxima*, pretende uma evolução da Segurança Social Direta, com uma nova imagem e maior facilidade de navegação, a implementação de novos modelos de atendimento com a simplificação e automatização do atendimento presencial, a dinamização da interoperabilidade com a Administração Pública e empresas através de uma comunicação direta com Justiça, Saúde e Finanças. É neste eixo que também se enquadra o projeto **Visão 360**.

Visão 360

O futuro começa agora. Ágil. Simples. Transparente.
Para tornar mais fácil a vida das Pessoas, das Famílias e das Empresas

Objetivos

Visão clara e unívoca

Nos contactos e assuntos abordados entre cidadãos, empresas e a Segurança Social



Informação contextualizada e consolidada

Agilizando e facilitando o relacionamento com a Segurança Social



Coerência e consistência

No tratamento da informação pelos diferentes canais de atendimento



Qualidade e Inovação

Criando um serviço mais intuitivo, com mais conhecimento e inteligência, reduzindo custos de contexto

Benefícios

Transformar

Aumenta a eficiência do apoio aos cidadãos e empresas, tornando-o mais inteligente num determinado contexto de negócio



Facilitar

Simplifica a experiência de utilizadores institucionais, cidadãos e empresas

Unificar

Permite uma visão única de todas as interações de relacionamento e todos os processos dos cidadãos e empresas



Humanizar

Uma solução com forte orientação às pessoas, famílias e empresas, unificada, com a sua informação consolidada

Etapas



ETAPA 1

VIR – Visão Integrada de Relacionamento 2022



ETAPA 2

Gestão de Atividades 2023



ETAPA 4

Suporte ao Atendimento 2024



ETAPA 3

VIN – Visão Integrada de Negócio 2024

Simplificar, antecipar, personalizar e garantir que ninguém fica para trás.

-clíc
A SEGURANÇA SOCIAL
SIMPLES

Novo modelo de relacionamento, que agiliza e integra numa única plataforma, os vários canais de interação do cidadão e da empresa com a Segurança Social.

Novo programa operacional PESSOAS 2030

A Resolução do Conselho de Ministros n.º 73 - B/2014, tinha criado, no âmbito do Portugal 2020, as autoridades de gestão dos Programas Operacionais Temáticos Inclusão Social e Emprego (POISE), Capital Humano (POCH) e Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC), com a missão de assegurar a gestão, o acompanhamento e a execução daqueles Programas.

Já no decorrer deste ano, com a extinção das autoridades de gestão dos programas operacionais temáticos do Portugal 2020, a Autoridade de Gestão do [Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão](#) (designado PESSOAS 2030), assumiu as atribuições, competências, direitos e obrigações das autoridades de gestão do POISE, do POCH e do POAPMC.

O [PESSOAS 2030](#) é um programa temático do Portugal 2030 que se dedica a apoiar medidas de política pública e visa enfrentar os desafios das qualificações da população, do emprego, da inclusão social e, transversalmente, da questão demográfica.

O programa tem uma dotação de cerca de 5,7 mil milhões de euros financiada pelo FSE+ e dirige-se às regiões menos desenvolvidas do continente, embora algumas das suas medidas possam abranger as regiões de Lisboa e do Algarve.

A intervenção abrange políticas ativas de emprego, de educação e formação profissional e ensino superior, combate à privação material, inclusão social e igualdade de oportunidades, com intervenções que também contribuem para enfrentar o desafio demográfico.

São objetivos concretos do PESSOAS 2030 a **melhoria do acesso ao emprego**, em particular dos jovens e a **promoção equilibrada em termos de género no mercado de trabalho**; a **promoção da aprendizagem ao longo da vida e aposta na requalificação e melhoria de competências**; a **igualdade de acesso a serviços de qualidade**, a **inclusão e participação ativa** e o **combate à privação material**, quer pela distribuição de alimentos, quer pela assistência material e a **redução do número de pessoas em risco de pobreza ou exclusão social** em território nacional em, pelo menos, 765 mil pessoas até 2030, apoiar para mitigar a privação alimentar e material das pessoas mais carenciadas e reduzir o número de crianças em risco de pobreza ou exclusão social em, pelo menos, 161 mil.

O apoio logístico e administrativo ao PESSOAS 2030 é assegurado pela Secretaria-Geral do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, em articulação com a Secretaria-Geral de Educação e Ciência.

O Portugal 2030 materializa o [Acordo de Parceria](#) estabelecido entre Portugal e a Comissão Europeia, que fixa os grandes objetivos estratégicos para aplicação, entre 2021 e 2027, do montante global de 23 mil M€ e está alinhado com as quatro agendas temáticas centrais da Estratégia Portugal 2030:

- As pessoas primeiro – Um melhor equilíbrio demográfico, maior inclusão, menos desigualdade;
- Digitalização, inovação e qualificações como motores do desenvolvimento;
- Transição climática e sustentabilidade dos recursos;
- Um país competitivo externamente e coeso internamente.

Esta Estratégia visa a diminuição das assimetrias económicas e sociais, um investimento na qualificação dos recursos humanos e do emprego qualificado, fazendo face ao desafio demográfico e promovendo a digitalização e a transição energética, reforçando a resiliência e a competitividade da economia, para uma convergência de Portugal com a União Europeia.

Portugal e Brasil retomam conversações no âmbito da Comissão Mista

A Comissão Mista Luso/Brasileira, que visa trabalhar os temas previstos no Ajuste Administrativo relativo à aplicação do [Acordo de Segurança Social](#) entre a República Portuguesa e a República Federativa do Brasil, voltou a reunir, após um interregno de 10 anos.

As entidades envolvidas, onde se destaca do lado de Portugal a Direção-Geral da Segurança Social (que acolheu este encontro), Instituto da Segurança Social, Instituto de Informática e a Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS), trabalharam com as entidades brasileiras com vista à agilização da troca de informação, para permitir aumentar a celeridade e rigor na atribuição da proteção social prevista.



Plataforma Digital Equal@Work promove igualdade de género



No passado dia 20 de setembro foi apresentada a Plataforma Digital Equal@Work, desenvolvida no âmbito do projeto [Equality Platform and Standard](#).

O Projeto *Equality Platform and Standard*, que tem a Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE) como promotora, visa a promoção da igualdade de género e o combate às disparidades de género no mercado de trabalho e disponibilização de instrumentos para esse combate.

O Projeto tem como parceiros o Gabinete de Estratégia e Planeamento (GEP) do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, o Instituto Português da Qualidade (IPQ), o *Equality and Anti-discrimination Ombud* da Noruega e a *Directorate of Equality (Jafnrettisstofa)* da Islândia.

A Plataforma Equal@Work é uma solução informática para monitorizar a implementação de políticas públicas e o cumprimento de

instrumentos legais, no âmbito da Agenda para a Igualdade no Mercado de Trabalho e nas Empresas.

Esta plataforma disponibiliza informação objetiva e atualizada sobre as políticas públicas para a igualdade entre mulheres e homens no trabalho e a sua implementação, bem como dados que permitem monitorizar os resultados das medidas de políticas públicas e auxiliem a tomada de decisão nestas matérias.



Diferenças remuneratórias em 2019

foram de 14,0% na remuneração média base e de 17,1% na remuneração média ganho.

223€/mês

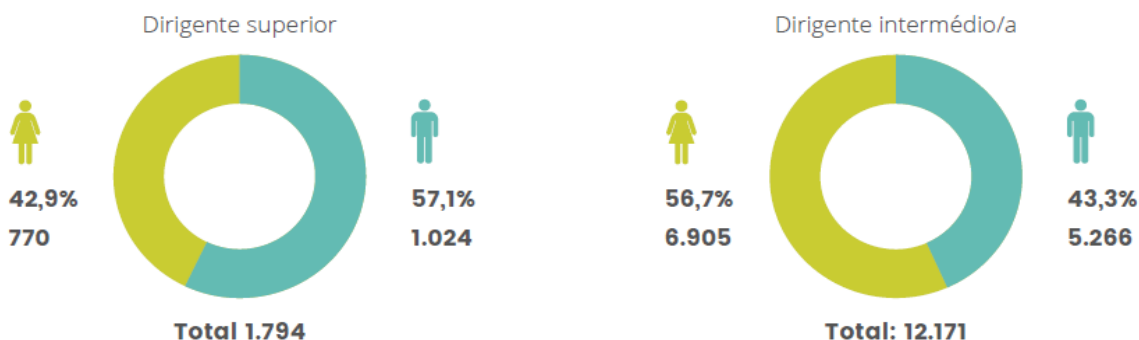
é o valor médio no ganho que as mulheres perdem em relação aos homens.

Nota: Remunerações ganho incluem os prémios e subsídios regulares e a remuneração por trabalho suplementar.

Fonte: Infografia "[Assimetrias entre mulheres e homens em Portugal](#)".

Cargos de direção na Administração Pública por sexo

Fonte: DGAEP - SIOE (dados disponíveis em 21-01-2022)



FAST FASHION



Certamente já ouviu falar em *fast fashion*. É um conceito que foi usado pela primeira vez no início dos anos 1990, quando a Zara abriu a sua primeira loja em Nova Iorque. Nessa altura, o *The New York Times* usou o termo *fast fashion*, para descrever o objetivo da Zara de levar uma peça de roupa da fase de design ao expositor na loja em apenas 15 dias.

Atualmente, o conceito de *fast fashion* refere-se essencialmente à produção em massa, de roupa a preços baixos, desenhada para imitar as últimas tendências da moda. O objetivo principal é vender o design mais recente, o mais rápido possível, antes que chegue uma nova tendência.

A *fast fashion* assenta na noção de que quantidade é melhor do que qualidade. Segundo a consultora *McKinsey*, em média, atualmente os consumidores compram 60% mais roupa do que há 20 anos. Antes dos anos 2000 era habitual surgirem 4 coleções por ano, ao ritmo das estações. Atualmente, no espaço de um ano cerca de 52 mini coleções passam pelas montras.

A *fast fashion* permite aos jovens consumidores seguirem os mais recentes padrões de moda a preços acessíveis, por esse motivo, [a geração *millennial* e a geração *Z*](#) privilegiam peças de roupa da tendência mais recente, em detrimento da sustentabilidade.

Por que razão a *fast fashion* é inimiga do ambiente?

A *fast fashion* promove o consumo excessivo, ao permitir a um consumidor comprar múltiplas peças de roupa pelo preço de uma. A quantidade tornou-se mais importante do que a qualidade e isso, por sua vez, veio suportar o modelo de negócio da *fast fashion*, criando assim um círculo vicioso que aumenta a cada dia o desperdício têxtil. A moda tornou-se descartável.

Acresce que a maioria da roupa produzida não é biodegradável, exige grandes quantidades de água (a indústria da moda consome por ano a quantidade de água necessária para o consumo de [5 milhões](#) de pessoas) e energia (a produção têxtil é responsável por [10% das emissões globais de carbono por ano](#)) para ser produzida. Acrescente-se ainda o facto de que a maior parte das peças de roupa liberta microplásticos e fibras sintéticas durante a lavagem. O próprio processo de tingimento dos tecidos é tóxico e poluente, sendo os resíduos muitas vezes libertados em rios e ribeiras de água potável, que rapidamente deixam de o ser.

Finalmente, e como a qualidade e a durabilidade deixaram de ser requisitos, as peças de roupa são rapidamente deitadas ao lixo, quer porque se estragaram com o uso, quer porque já passaram de moda. Algumas cadeias de lojas oferecem aos seus clientes a possibilidade de entregarem roupas usadas com o objetivo de as reciclar, mas tal nem sempre acontece, sendo apenas uma operação de marketing designada de "[greenwashing](#)".

Uma investigação da [Changing Markets Foundation](#) realizada entre agosto de 2022 e

Julho deste ano, rastreou 21 itens de roupa doada para reciclagem a 10 gigantes da moda, incluindo H&M, Zara, C&A, Primark, Nike, Boohoo, New Look, The North Face, Uniqlo e M&S, nas suas lojas no Reino Unido, Bélgica, França e Alemanha.

Esta ONG usou pequenos localizadores para rastrear os 21 itens de vestuário em perfeitas condições e verificou que apenas cinco peças encontraram uma segunda vida.

A Europa desperdiça 11 kg de roupa por pessoa todos os anos.

Dos 21 itens que foram rastreados 16 foram destruídos (três quartos), deixados em armazéns ou enviados para África, onde cerca de metade das roupas usadas são trituradas para outros usos.

Segundo o [Relatório](#) da *Changing Markets Foundation* "um par de calças doadas à C&A foi queimado num forno de cimento e uma saia doada à H&M viajou 24.800 km de Londres para um terreno baldio no Mali, onde parece ter sido despejada. Três destes itens foram para a Ucrânia, onde as regras de importação foram flexibilizadas devido à guerra", revela o relatório, lembrando que "mesmo antes da invasão da Rússia, o país já era o lar de 6.100 aterros sanitários e cerca de 33.000 depósitos ilegais".

Um relatório de 2017 da [Fundação Ellen MacArthur](#) estima que mais de metade da *fast fashion* produzida é desperdiçada em menos de um ano e que quase tudo é deitado fora após apenas sete ou oito utilizações. A Europa desperdiça 11 kg de roupa por pessoa todos os anos.

Pode a legislação alterar o impacto negativo dos resíduos têxteis?

A 5 de julho de 2023, a Comissão Europeia apresentou uma proposta para promover a [Responsabilidade Alargada do Produtor \(EPR\)](#), focada nestes resíduos. A medida pretende que as marcas de moda paguem uma taxa por cada produto que colocam no mercado, visando assim cobrir os custos de recolha no fim de vida de cada peça. Os Estados-Membros já são obrigados a assegurar a recolha separada de resíduos têxteis até 2025, mas esta nova proposta também obrigará os produtores têxteis a assumirem uma parte da responsabilidade financeira pelo fim de vida dos seus produtos. Cabe agora ao Parlamento Europeu e aos Estados-Membros dar seguimento a esta proposta da Comissão Europeia.

Tecnologia ao serviço da sustentabilidade

Existem algumas iniciativas que trabalham para alterar o impacto dos têxteis no ambiente. Uma dessas iniciativas é a tecnologia da empresa [Renewcell](#), que dissolve resíduos de algodão e outras fibras de celulose e as transforma numa nova matéria-prima, chamada Circulose. A [Circulose](#) é uma polpa de celulose produzida a partir de resíduos têxteis, que posteriormente é utilizada por outras empresas como matéria-prima para a viscose e o liocel.

A empresa [Infinited Fiber](#) produz fibras de celulose 100% criadas a partir de resíduos têxteis pós-consumo. Este processo cria uma fibra celulósica exclusiva sem o recurso a dissulfeto de carbono – uma das principais preocupações relacionadas com a produção da viscose tradicional. Para fazer a fibra, a tecnologia da empresa aproveita os resíduos ao nível dos polímeros, dando origem a materiais de alta qualidade. As fibras são depois usadas por empresas de fiação para a produção de fios têxteis.

Algumas tecnologias vão ainda mais longe, como é o caso da startup [Ambercycle](#), cuja tecnologia consegue reciclar tecidos mistos de algodão e poliéster, dando origem à polpa de celulose pura.

A empresa [Phoenxt](#) também apresenta possíveis soluções para resíduos pré e pós consumos compostos de mais de um tipo de fibra, através de um processo químico livre de dissolventes.

A solução pode vir assim de um esforço combinado entre as novas tecnologias de reciclagem e a legislação, mas depende também das escolhas feitas pelo consumidor. Comprar menos quantidade, comprar roupa em segunda mão, escolher peças que durem bastante tempo e, quando já não usamos uma peça, optar pela doação direta a quem possa reutilizá-la, prolongando assim o tempo de vida do vestuário que já existe em circulação, está ao alcance de todos.



“Privacidade é Poder – Por que razão e como devemos recuperar o controlo dos nossos dados”

Este livro fala-nos dos nossos dados. De como são obtidos, monetizados e utilizados sem o nosso consentimento para os mais diversos fins, alguns deles bastante perversos. Mas também aponta algumas soluções sobre como podemos recuperar a nossa privacidade individual e coletiva.

Bula Literária

Indicado para: aprofundar conhecimentos sobre o mercado dos dados digitais, o perigo, as ameaças e a perda de privacidade e autonomia; pensar sobre o poder de quem detém os nossos dados e como eles podem ser usados contra nós; refletir sobre o efeito que o monopólio dos dados tem na democracia; aprender sobre as formas de recuperar o controlo dos dados e a privacidade;

Efeitos secundários: sensação de choque perante uma realidade quase invisível, mas omnipresente; olhar renovado sobre o mundo digital; acessos de raiva; acréscimo de cultura geral; súbita vontade de agir;

Posologia: Ler pausadamente. Não recomendado em momentos de stress.

Pagamento de transportes por *Contactless*

“Passe o cartão, não a carteira.” É este o slogan do Metropolitano de Lisboa, que anuncia a nova forma de comprar viagens de Metro. Com o novo sistema de pagamento por *contactless*, basta aproximar o **cartão bancário, smartphone ou smartwatch do validador e seguir viagem**. A tecnologia associada permite realizar o pagamento diretamente nos canais de validação, sem necessidade de carregamentos prévios de títulos de transporte. Os equipamentos instalados nos canais de acesso fazem a leitura do cartão bancário *contactless* e debitam automaticamente o valor da viagem na conta do utilizador. O preço dos bilhetes mantém-se, independentemente da forma de pagamento escolhida.

Lisboa junta-se assim às mais de 100 áreas urbanas em toda a Europa que já aceitam pagamentos digitais nos transportes públicos.



Preparar o regresso às aulas e não só.

Não consegue estar “desligado” do telemóvel”? Verifica constantemente se há novas mensagens? Tem dificuldade em estar totalmente concentrado pelo menos 25 minutos seguidos? Se a resposta é sim, deixamos algumas sugestões que o vão ajudar a manter o foco.



Focos Keeper

Conta com função de cronómetro e possibilita a criação de metas. Essas metas permitem analisar a produtividade, disponibilizando também gráficos que monitorizam as atividades desenvolvidas no dia.

Pomodoro Timer Life

Permite a criação de uma lista de tarefas a realizar, sendo possível planear o dia de forma eficiente, levando já em consideração as pausas que vai fazer.

ONE POMODORO CYCLE



Forest

Esta app tem a mesma intenção, manter o método Pomodoro em funcionamento. A diferença das demais é que após concluir o período ativo, ganha uma árvore virtual. Ao continuar com a sua rotina, vai conseguindo criar uma floresta. Se conseguir resistir às distrações e não quebrar o tempo reservado à concentração, a floresta transforma-se numa árvore real, que será plantada por uma ONG.



A técnica Pomodoro

A Técnica Pomodoro (tomate, em italiano), surgiu no final da década de 80, quando o estudante Francesco Cirillo, na tentativa de combater a ansiedade e concluir os estudos para os exames, desenvolveu aquele que veio a ser o seu famoso sistema para melhorar a produtividade.

Utilizando um temporizador de cozinha em forma de tomate, elaborou um sistema de trabalho baseado em 25 minutos de concentração e 5 minutos de pausa, de maneira a manter-se focado e aliviar a tensão, atingindo, assim, os objetivos a que se propôs.



NÃO PARTILHE OS SEUS ENDEREÇOS PROFISSIONAIS

Nunca partilhe os seus contactos e endereços profissionais ou institucionais em âmbitos que não os da sua atividade profissional.

Não utilize o seu endereço de Email profissional:

- Na subscrição de listas de distribuição de Emails relacionadas com motivos pessoais.
- Em sites comerciais que utiliza para efetuar as suas compras online.
- Na subscrição de alertas em sites de notícias ou agências noticiosas.
- Em sites associados a jogos online.
- Em sites maliciosos ou de veracidade duvidosa.
- Nas redes sociais.

Caso necessite de um endereço de Email para estas atividades utilize o seu Endereço pessoal de Email e/ou os seus contactos pessoais.



IInova



**INSTITUTO
DE INFORMÁTICA**
CONFIANÇA E INOVAÇÃO