



•domp sa

ESTUDO DE OPINIÃO | RECOLHA DE DADOS

Projeto uPBeaT:

Understanding Parental Burnout: Cultural Values, Family and Individual Processes in Parents

Política de privacidade e proteção de dados pessoais

FPCE-UP

EXE-0161-009-2025

Dezembro de 2025

Tendo em vista a realização de um estudo de opinião à população portuguesa, a DOMP implementará uma recolha online (CAWI) e telefónica (CATI), de um questionário construído pela FPCEUP e adaptado pela DOMP às respetivas plataformas.

O estudo comprehende ainda a auscultação, numa segunda e terceira vagas, 3 a 4 meses após a primeira e segunda recolhas, respetivamente, a todos os participantes da primeira vaga que autorizem esse recontacto.

PARTICIPANTES

Residentes em Portugal (Continental e Ilhas) com 18 ou mais anos de idade, falantes de língua portuguesa, com pelo menos um/a filho/a menor de idade a coabitar, e com telefone da rede fixa ou acesso à internet.

No caso das participações online, os participantes serão contactados através de um painel online que divulga a implementação do questionário em função das quotas definidas, não tendo a domp acesso a nenhum elemento identificativo destes. Aos participantes, é atribuído, pelo respetivo painel online, um incentivo de até 3,5€.

No caso das participações telefónicas, os participantes são contactados via telefone, a partir de bases de dados internas de números de telefone provenientes das listas públicas e números de telefone gerados aleatoriamente, fixos e móveis.

Os participantes serão selecionados através de quotas cruzadas de classe etária do/a filho/a (3 grupos: 0-5 anos, 6-12 anos e 13-18 anos) e região (NUTS II), assim como quotas simples do género dos pais e escolaridade dos pais (3 grupos: até 3º ciclo, ensino secundário e ensino superior), estatuto face ao trabalho (2 grupos: empregados, desempregados/inativos), orientação sexual (2 grupos: heterossexual e não heterossexual) e tipologia familiar (2 grupos: biparental e monoparental).

Aos participantes será solicitado consentimento informado. Estes serão informados de que a participação é voluntária, que podem desistir de participar em qualquer momento sem que lhes seja exigida nenhuma explicação e que os dados fornecidos serão tratados garantindo a confidencialidade e o anonimato. Os participantes serão informados que não existem perguntas obrigatórias e de que poderão sempre optar por não responder a uma determinada pergunta ou tema. Terão ainda acesso aos contactos da coordenação/equipa de investigação.

RECOLHA E TRANSFERÊNCIA DE DADOS

Para a recolha online, a plataforma utilizada ('SurveyMonkey'/'Research.net') é contratada à Momentive Europe UC. Esta é uma entidade irlandesa com sede na União Europeia. Todas as transferências de dados que ocorrem através do uso dos seus serviços na Europa são, portanto, transferências entre duas partes europeias, não ocorrendo qualquer transferência para fora da União Europeia.

Os participantes são contactados pelo respetivo painel online, através do envio de um *link* único de acesso ao questionário na plataforma (que permite a obtenção do código de identificação), não existindo dados pessoais de contacto na plataforma online e/ou questionário.

Para a recolha telefónica, os contactos são realizados no callcenter interno da DOMP, com recurso a software próprio alojado num servidor local, não existindo qualquer tipo de transferência de dados.

COMPROMISSO DE PRIVACIDADE

Orientada pelos princípios legais em vigor na área da privacidade e proteção dos dados pessoais, designadamente a Lei 58/2019 de 8 de agosto e o Regulamento Geral sobre Proteção de Dados Pessoais, REGULAMENTO (UE) 2016/679 (RGPD), a DOMP, estabelece o seguinte compromisso de privacidade relativo ao tratamento de dados pessoais no âmbito deste projeto:

- Os dados pessoais recolhidos (nome e número de telefone ou número de identificação de participante do painel online) serão tratados e armazenados informaticamente numa base de dados que se destina a permitir à DOMP o recontacto com os participantes.
- A domp garante a confidencialidade dos dados, comprometendo-se, designadamente, a não copiar, reproduzir, adaptar, modificar, difundir, transmitir, divulgar ou por qualquer outra forma colocar à disposição de terceiros os dados pessoais recolhidos.
- A domp conservará os dados pessoais durante o período de trabalho de campo (até um máximo de 12 meses, compreendendo as três recolhas), sendo estes eliminados após o seu término. Nenhuma base de dados contendo os dados dos entrevistados será conservada após esse período.
- As bases de dados resultantes de cada recolha do estudo serão anonimizadas, não contendo dados pessoais.
- O participante do estudo será informado sobre os termos do tratamento (ver “Informação aos participantes”). Nenhum dado pessoal será conservado após o término do estudo, pelo que após este momento, não há possibilidade de acesso, modificação ou eliminação de dados de um participante em concreto. No entanto, será contemplada e comunicada a possibilidade de interrupção da participação (por parte do participante) em qualquer momento do questionário ou a revogar o consentimento para uma segunda recolha.
- A domp implementou medidas técnicas e organizativas adequadas tendo em vista a proteção dos dados pessoais contra a destruição, accidental ou ilícita, a alteração, o acesso não autorizado e divulgação e contra qualquer forma de tratamento ilícito, que podem ser consultadas em “Medidas Técnicas e Organizativas”.

- Os colaboradores autorizados a aceder aos dados pessoais dos entrevistados estão vinculados ao dever de sigilo e confidencialidade e toda a equipa do projeto está obrigada ao dever de sigilo relativo aos dados tratados e resultados obtidos.

TERMOS DO TRATAMENTO

1. Natureza e finalidades do tratamento

1.1. Natureza

O tratamento de dados pessoais consistirá na criação de uma base de dados que incluirá (1) Código do participante [fornecido pelo painel online ou proveniente do CATI] e (2) Respostas do participante ao questionário. Será criada, para os participantes CATI, uma segunda base de dados que conterá o (1) Código do participante [proveniente do CATI], (2) Nome (Primeiro e/ou último nome) e (3) Telefone para recontacto.

1.2. Finalidade

Realização de um estudo estudo longitudinal com 3 vagas a uma amostra de pais de menores, com recolha de dados através de metodologia mista, que incide sobre questões relativas ao burnout parental.

2. Duração do tratamento

Período de trabalho de campo, estimado em cerca de 12 meses.

3. Tipo de dados tratados

- Código do participante;
- Respostas do participante ao questionário;
- Nome (primeiro e/ou último);
- Telefone.

4. Categorias especiais de dados

Dados relativos à saúde mental. Nos termos previstos no artigo 9.º do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados, a sua recolha e tratamento baseiam-se no consentimento explícito dos participantes e os dados serão tratados exclusivamente para fins de investigação científica (artigo 9.º, n.º 2, alínea a) e j)).

5. Base de licitude

Consentimento do titular dos dados para o seu tratamento para esta finalidade específica.

INFORMAÇÃO AOS PARTICIPANTES

CAWI

Introdução CAWI

Caro/a participante,

Vimos convidá-lo(a) a participar num inquérito intitulado "Experiências e Vivências de parentalidade em Portugal". Este estudo pretende conhecer, ao longo de cerca de um ano, as experiências e relações de pais e mães com os seus filhos. Trata-se de um estudo longitudinal, o que significa que algumas pessoas poderão voltar a ser convidadas a participar em dois momentos posteriores, permitindo acompanhar as mudanças e continuidades nas suas experiências de parentalidade ao longo do tempo.

Este estudo está a ser desenvolvido pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP), financiado pela Fundação La Caixa (LCF/PR/SR24/57010021), sob a coordenação da Professora Marisa Matias. Antes de tomar a sua decisão de participar neste estudo, pedimos-lhe que leia esta introdução. É livre de aceitar ou recusar responder ao questionário. Caso tenha alguma dúvida sobre a sua participação, poderá enviar um e-mail para upbeat@fpce.up.pt.

Obrigado por dedicar algum tempo a responder a estas perguntas. Estimamos que a participação tome o máximo de 30 minutos do seu tempo.

1. Qual é o objetivo desta investigação?

Este inquérito permitirá conhecer as experiências de parentalidade de pais e mães, o que permitirá a produção de informação estatística de suporte à implementação de medidas de apoio à parentalidade e às famílias.

2. Porquê a sua participação?

O estudo dirige-se a qualquer pessoa com mais de 18 anos e que seja pai ou mãe de pelo menos um filho com idade igual ou inferior a 18 anos. Deve ainda ter pelo menos um filho a viver em casa. A sua contribuição para este estudo é essencial para conhecer a vida das famílias e as relações pais-filhos em Portugal. Mesmo que considere que não tem dificuldades ou experiências relevantes sobre a parentalidade, as suas respostas são importantes para a representatividade das estatísticas que serão produzidas.

3. Duração do estudo

O inquérito será preenchido online e demora *aproximadamente 30 minutos*. Recomendamos que responda ao questionário num momento de tranquilidade e preferencialmente num computador ou tablet (em vez de um telemóvel).

4. O que acontece se aceitar participar?

O inquérito implica recolher uma certa quantidade de informações sobre si, incluindo a sua orientação sexual, identidade de género e nacionalidade. Todos os dados recolhidos só serão utilizados para os fins de investigação. Os dados serão usados após a obtenção do seu consentimento, de acordo com as regras europeias e nacionais sobre a proteção de dados pessoais (Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados e Lei n.º 58/2019).

Este estudo não envolve qualquer risco, contudo há variações nos significados que as pessoas atribuem à sua experiência, o que pode suscitar emoções diferentes. Caso a resposta a algumas perguntas seja sentida como angustiante ou perturbadora, por favor consulte os contactos abaixo dos serviços de apoio disponíveis. Pode participar uma única vez ou aceitar voltar a ser contactado em fases posteriores do estudo. Importa ainda sublinhar que, em matéria de proteção de dados, informações como orientação sexual e identidade de género são especialmente sensíveis pelo que serão tomadas medidas extraordinárias que garantam a sua proteção.

5. Se aceitar participar no estudo, é possível mudar de ideias no futuro?

Sim. É completamente livre de aceitar ou recusar participar no estudo, sendo livre de interromper a sua participação a qualquer momento, até à submissão do questionário. É igualmente livre de solicitar a retirada do consentimento prestada e do respetivo apagamento dos seus dados, no futuro, entre outros direitos que serão aqui referidos.

6. De que forma serão tratados os meus dados?

Ao participar neste estudo, os seus dados serão recolhidos na medida do estritamente necessário para atingir os objetivos do estudo. Ao longo do questionário não será solicitada informação que permita identificá-lo/a diretamente, nem será registado o endereço IP do computador utilizado. A informação recolhida será tratada com confidencialidade: o questionário encontra-se implementado na plataforma *SurveyMonkey* e todas as informações permanecerão estritamente confidenciais. Como se trata de um estudo longitudinal, no final do questionário, poderá indicar se autoriza ser novamente contactado para futuras fases do estudo. As informações anonimizadas recolhidas neste estudo serão conservadas por um prazo de 5 anos.

7. Que direitos posso exercer enquanto titular dos dados?

A qualquer momento poderá solicitar o exercício dos seus direitos de acesso, retificação, apagamento ou limitação do tratamento dos seus dados, enviando este pedido por e-mail para upbeat@fpce.up.pt. O exercício destes direitos poderá ser limitado, se já não for possível identificar o conjunto de dados que lhe diz respeito.

Caso considere que os seus dados não estão a ser objeto de tratamento legítimo, tem também o direito de apresentar uma reclamação junto da Comissão Nacional de Proteção de Dados (<https://www.cnpd.pt/>). Para qualquer esclarecimento adicional, poderá contactar-nos, enviando uma mensagem para: upbeat@fpce.up.pt.

Dúvidas sobre o tratamento dos seus dados e os direitos que pode exercer neste âmbito poderão também ser endereçadas à Encarregada da Proteção de Dados da Universidade do Porto: dpo@reit.up.pt.

8. Como posso conhecer os resultados do estudo?

Após o término da recolha de dados, os participantes interessados poderão consultar o site do projeto (www.upbeat.fpce.up.pt) onde serão colocados resultados em modo sumário. Artigos científicos, comunicações em encontros científicos e da comunidade bem como notícias de divulgação ao público geral serão outros meios de divulgação dos resultados.

CONTACTOS PARA INFORMAÇÃO

Se tiver perguntas sobre este estudo ou desejar obter mais informações sobre a utilização dos seus dados, pode contactar:

A Coordenadora Local do Projeto, e pessoa responsável na Universidade do Porto:

Profª. Marisa Matias, Rua Alfredo Allen 4200-135 Porto, Portugal.

Email do estudo: upbeat@fpce.up.pt

OUTRAS INFORMAÇÕES RELEVANTES

Para mais informações e apoio direto convidamos a que contacte as linhas de apoio psicológico:

Linha de Apoio Psicológico SNS 24 : 808 24 24 24

Linha Nacional de Prevenção do Suicídio: 1411

SOS Voz Amiga: 213 544 545 | 912802669 | 963524660

APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (ONG)

Número gratuito: 116 006 (8h – 23h)

UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta (ONG)

Açores: (+351) 296 283 221 | (+351) 295 217860 | (+351) 292 292401 | (+351) 969239910

Almada: (+351) 212942198 | (+351) 96 20 66 419

Coimbra: (+351) 239 852 278 | (+351) 920 179 950

Lisboa: (+351) 218 873 005

Madeira: (+351) 291 605 941

Porto: (+351) 225493135 | (+351) 220933787 | (+351) 912882129 | (+351) 914736078

Viseu: (+351) 918 542 916

AUT. Concordo em participar no Inquérito "Experiências e Vivências de parentalidade em Portugal", de acordo com as condições apresentadas. Declaro que:

- Recebi a informação que esta investigação visa produzir indicadores sobre a experiência de parentalidade em famílias Portuguesas.
- Compreendi os objetivos e modalidades desta participação e tive a oportunidade de esclarecer as dúvidas.
- Compreendi que os dados recolhidos e divulgados durante esta investigação permanecerão estritamente confidenciais e anónimos.
- Estou ciente que caso surjam quaisquer questões posso contactar a equipa responsável pela investigação, cujos dados são fornecidos acima.
- Recebi a informação de que tenho a possibilidade de retirar o meu consentimento em qualquer altura, até ao momento da submissão do questionário, sem ter de justificar a minha decisão e sem qualquer prejuízo para mim.
- Recebi a informação que este inquérito envolve um tratamento de dados pessoais, que está sujeito, enquanto tal, às disposições do Regulamento (UE) 2016/679, de 27 de Abril de 2016 (Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados ou RGPD) e da legislação nacional aplicável à Proteção de Dados.
- Recebi a informação que o inquérito e a subsequente análise recebeu um parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Recebi a informação de que um resumo dos dados obtidos por meio deste questionário poderá ser utilizado em textos académicos e que minha identidade não será revelada.
- Estou ciente que o meu consentimento não exonera, de forma alguma, a responsabilidade da equipa de investigação.

1	Aceito participar neste estudo	Passa para Q1
2	Recuso participar neste estudo	Passa para Desqualificação

Caso a resposta seja **afirmativa (1)**, procede-se ao inquérito.

CATI

Introdução CATI

ST - Status do contacto	
1. Atenderam	Passa para APRESENTAÇÃO
2. Não atende / voice mail	
3. Ocupado / interrompido	
4. Não atribuído	TERMINA
5. Número errado	
6. Número de Fax	
7. Outra situação. Qual?	

[Nota INF: Se 1º dígito de TELF=9, salta para Seleção 2 do RESP]

Apresentação

Bom(a) dia / tarde / noite. O meu nome é **[Entrevistador]** e trabalho para o instituto de sondagens DOMP. Estamos a realizar o estudo "Experiências e Vivências de Parentalidade em Portugal", promovido pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto e financiado pela Fundação La Caixa. O estudo pretende compreender melhor a experiência da parentalidade, que pode ser gratificante, mas também desafiante, e perceber como pais e mães podem ser mais bem apoiados. As suas respostas são fundamentais para garantir a qualidade e representatividade dos resultados.

RESID – O(A) Sr.(a) reside (mora) nesta habitação?

1. Sim	
2. Não	
3. Não existe ninguém que resida nesta habitação neste momento	Passa para AGENDA
4. Não tem disponibilidade no momento	
5. Telefone de empresa	
6. Recusa colaborar	Passa para AGRADECIMENTO
7. Telefone não pertence ao concelho	Passa para O1_NC
8. Outra situação. Qual?	
9. Recusa: Não quer voltar a ser contactado	Passa para AGRADECIMENTO

H1. Confirma que a sua habitação se situa no concelho de [Ler BD – Concelho] ?	1	Sim	Passa para H1_F
	2	Não	Passa para H1_NC
H1_NC. Em que concelho se situa?	1	Indica	Passa para Despede_G
	99	Não sabe/Não responde	

[Nota INF: Preencher REGIÃO]

Quotas

[Nota INF: apresentar lista de quotas – grupo etário do filho / escolaridade / género / estatuto face ao trabalho / orientação sexual / tipologia familiar- em aberto na região, ambas por ordem decrescente]

Neste tipo de estudos é muito importante que consigamos entrevistar pessoas com diferentes características: de ambos os géneros, de todas as idades e níveis de escolaridade. Assim, gostaria de saber se existe alguém que resida nessa habitação e que...? **[Nota ENT:** ler quota menos preenchida: ESCOLARIDADE]

[Nota ENT: se não existir ninguém com as características selecionadas, explicar:] Este grupo é difícil de identificar, por isso questionei se havia alguém. Mas queremos a participação de todo o tipo de pessoas. Sendo assim, existe alguém...?

[Nota ENT: ler quota seguinte: ESCOLARIDADE]

[Nota ENT: se houver várias pessoas com a escolaridade necessária, ler quota menos preenchida: grupo etário do filho]

É possível falar com essa pessoa?

RINI – Status seleção do(a) inquirido(a)

1. É o(a) próprio(a)	Passa para SELEÇÃO 1
2. A pessoa selecionada não se encontra em casa neste momento	Passa para AGENDA
3. Vai passar a chamada	Passa para SELEÇÃO 2
4. Recusa colaborar	
5. Ausente por longo período de tempo (doente/férias)	Passa para AGRADECIMENTO

Seleção 1

Antes de decidir, pedimos-lhe apenas alguns minutos para lhe explicarmos o estudo.

O estudo é dirigido a pessoas com mais de 18 anos, que sejam pai ou mãe de pelo menos um filho com idade igual ou inferior a 18 anos e que tenham pelo menos um filho a viver em casa. Esta é a sua situação?

O inquérito será respondido nesta chamada e demora *cerca de 30 minutos*. Vamos colocar algumas perguntas sobre parentalidade, bem como algumas perguntas sobre si, como identidade de género, orientação sexual, e nacionalidade. Todos os dados recolhidos são usados apenas para investigação e serão tratados de acordo com a legislação europeia e nacional de proteção de dados pessoais. Não recolhemos dados que permitam identificar diretamente quem participa, exceto se autorizar o contacto para futuras fases do estudo. Nesse caso, os contactos serão usados apenas para esse fim, eliminados após a recolha e anonimizados durante cinco anos. Para dados mais sensíveis, como identidade de género e orientação sexual, existem medidas de proteção reforçadas.

Se alguma pergunta a/o deixar desconfortável, por favor, diga-nos. Interrompemos a entrevista e poderemos indicar recursos de apoio, caso o deseje. A sua participação é totalmente voluntária e pode desistir quando quiser.

No final, poderá dizer se autoriza que entremos em contacto no futuro para novas fases do estudo. Caso autorize, os seus contactos serão guardados só até ao final da recolha de dados e depois serão anonimizados durante cinco anos.

Se quiser aceder, corrigir ou pedir a eliminação dos seus dados, pode enviar um e-mail para upbeat@fpce.up.pt ou para estudos@domp.eu ou ligar para 225091943.

Se considerar que os seus dados não estão a ser tratados de forma legítima, pode apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados (<https://www.cnpd.pt>). Para outros esclarecimentos, pode também contactar a Encarregada da Proteção de Dados da Universidade do Porto: dpo@reit.up.pt.

A política de privacidade e proteção de dados da DOMP está disponível em upbeat.domp.eu.

Após o final da recolha, os resultados do estudo estarão disponíveis em formato sumário no site (www.upbeat.fpce.up.pt), juntamente com notícias, comunicações e publicações científicas associadas ao projeto.

Seleção 2

Bom(a) dia / tarde / noite. O meu nome é **[Entrevistador]** e trabalho para o instituto de sondagens DOMP. Estamos a realizar o estudo "Experiências e Vivências de Parentalidade em Portugal", promovido pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto e financiado pela Fundação La Caixa. O estudo pretende compreender melhor a experiência da parentalidade, que pode ser gratificante, mas também desafiante, e perceber como pais e mães podem ser mais bem apoiados. As suas respostas são fundamentais para garantir a qualidade e representatividade dos resultados.

Antes de decidir, pedimos-lhe apenas alguns minutos para lhe explicarmos o estudo.

O estudo é dirigido a pessoas com mais de 18 anos, que sejam pai ou mãe de pelo menos um filho com idade igual ou inferior a 18 anos e que tenham pelo menos um filho a viver em casa. Esta é a sua situação?

O inquérito será respondido nesta chamada e demora *cerca de 30 minutos*. Vamos colocar algumas perguntas sobre parentalidade, bem como algumas perguntas sobre si, como identidade de género, orientação sexual, e nacionalidade. Todos os dados recolhidos são usados apenas para investigação e serão tratados de acordo com a legislação europeia e nacional de proteção de dados pessoais. Não recolhemos dados que permitam identificar diretamente quem participa, exceto se autorizar o contacto para futuras fases do estudo. Nesse caso, os contactos serão usados apenas para esse fim, eliminados após a recolha e anonimizados durante cinco anos. Para dados mais sensíveis, como identidade de género e orientação sexual, existem medidas de proteção reforçadas.

Se alguma pergunta a/o deixar desconfortável, por favor, diga-nos. Interrompemos a entrevista e poderemos indicar recursos de apoio, caso o deseje. A sua participação é totalmente voluntária e pode desistir quando quiser.

No final, poderá dizer se autoriza que entremos em contacto no futuro para novas fases do estudo. Caso autorize, os seus contactos serão guardados só até ao final da recolha de dados e depois serão anonimizados durante cinco anos.

Se quiser aceder, corrigir ou pedir a eliminação dos seus dados, pode enviar um e-mail para upbeat@fpce.up.pt ou para estudos@domp.eu ou ligar para 225091943.

Se considerar que os seus dados não estão a ser tratados de forma legítima, pode apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados (<https://www.cnpd.pt>). Para outros esclarecimentos, pode também contactar a Encarregada da Proteção de Dados da Universidade do Porto: dpo@reit.up.pt.

A política de privacidade e proteção de dados da DOMP está disponível em upbeat.domp.eu.

Após o final da recolha, os resultados do estudo estarão disponíveis em formato sumário no site (www.upbeat.fpce.up.pt), juntamente com notícias, comunicações e publicações científicas associadas ao projeto.

AUT. Compreendeu a informação apresentada e concorda em participar no estudo "Experiências e Vivências de Parentalidade em Portugal"?	1	Sim	Passa para RESP
	2	Não	Passa para Despede_G

Caso a resposta seja **afirmativa (1)**, procede-se ao inquérito.

MEDIDAS TÉCNICAS E ORGANIZATIVAS

Esta secção descreve as medidas técnicas e organizativas implementadas pela DOMP tendo em vista a proteção dos dados pessoais.

1. Controlo de acesso às instalações

A DOMP implementou as seguintes medidas de controlo de entrada:

- 🟡 Receção com funcionário
- 🟡 Pessoas não autorizadas são impedidas de entrar nas instalações de processamento de dados em que os Dados Pessoais são processados ou usados
- 🟡 As autorizações de entrada para escritórios técnicos e sala de servidores são restritas ao mínimo necessário
- 🟡 Medidas profiláticas e de deteção de entrada não autorizada e tentativas de entrada:
 - Alarmes instalados e ativados fora do horário de trabalho
 - Fechaduras de janelas e portas
 - Verificações de rotina do sistema de segurança contra roubo de portas, portões e janelas
- 🟡 Os servidores estão protegidos numa sala de servidores trancada, com acesso restrito
- 🟡 Os *backups* são armazenados num escritório trancado, com acesso restrito
- 🟡 *Router* e *switches* estão montados na parede, em armários trancados

2. Controlo de acesso aos sistemas

A DOMP implementou as seguintes medidas de controlo de acesso a sistemas e redes, nas quais os Dados Pessoais são processados ou acedidos:

- 🟡 Política de Controlo de Acesso Interno
 - Controlos de autorização de acesso por meio de identificação do utilizador
 - As pessoas autorizadas a usar um sistema de processamento de dados apenas podem aceder aos dados subjacentes à sua autorização de acesso
 - Os níveis de registo (*logs*) em dispositivos de rede são configurados de acordo com a Política de Controlo de Acesso Interno e os registros são monitorizados
 - Bloqueio automático do computador após 10 minutos de inatividade com renovação de *login* subsequente
 - Regras para sistemas de processamento de dados móveis (encriptação de discos rígidos e diretrizes para dispositivos móveis)
- 🟡 Política Anti-Malware
 - Foi instalada uma *firewall* em todos os pontos em que a rede interna está ligada à Internet
 - Existem *firewalls* individuais em todos os computadores clientes
 - As permissões de acesso são definidas para que os utilizadores não possam desativar a *firewall*
 - Um *software* antivírus comercial foi instalado em todos os locais principais, como servidores, computadores e dispositivos móveis
 - Todos os *softwares* antivírus são configurados para obter atualizações de regularmente, conforme fornecido pelo fornecedor de software

- Um sistema de filtragem de *spam* foi instalado para filtrar emails não solicitados e potencialmente prejudiciais
 - Os utilizadores não têm acesso administrativo ao computador para permitir a instalação de *software*
 - Apenas *software* aprovado é permitido e instalado pelo Departamento de Informática
 - Os computadores são verificados regularmente pelo Departamento de Informática para detetar erros, *software* não autorizado ou desatualizado
- Yellow bullet point:
- Os utilizadores são informados destas políticas no ingresso na organização e são realizadas formações ('reciclagens') anuais

3. Controlo de acesso aos dados

A DOMP implementou as seguintes medidas no que diz respeito ao controlo de acesso aos dados:

- Yellow bullet point:
- Política de Controlo de Acesso Interno
 - Procedimentos formais de controlo de acesso do utilizador
 - Os dados são armazenados em servidores de arquivo em rede
 - As pessoas autorizadas a usar um sistema de processamento de dados podem aceder apenas aos dados subjacentes à sua autorização de acesso
 - Os privilégios de acesso do utilizador são revistos regularmente
 - Os colaboradores autorizados a aceder aos dados estão vinculados ao dever de sigilo e confidencialidade
 - O acesso aos Dados Pessoais é restrito ao mínimo necessário

4. Integridade e disponibilidade

A DOMP implementou medidas para garantir que os dados pessoais estejam protegidos e disponíveis contra destruição ou perda accidental:

- Sistemas de armazenamento com redundância (RAID)
- Os *backups* são feitos diariamente e armazenados em local separado
- Amostras de *backup* são verificadas regularmente para confirmar sua integridade
- O restauro do *backup* pode ser realizado em 48h
- Proteção contra incêndio, superaquecimento, danos causados pela água, sobretensão e falta de energia na sala do servidor
- Existência de extintores, conforme exigido por lei, em todas as instalações
- Sistemas UPS instalados na sala de servidores e computadores clientes

5. Segurança do tratamento

A DOMP assume as seguintes responsabilidades:

- Yellow bullet point:
- Assegurar que as pessoas autorizadas a tratar os dados pessoais se comprometeram com a confidencialidade ou estão sujeitas a uma obrigação legal de confidencialidade adequada

- Implementar medidas técnicas e organizativas adequadas para garantir um nível de segurança adequado ao risco associado ao tratamento de dados pessoais
- Obter a autorização prévia do cliente antes de contratar outro processador
- Manter um registo de todas as categorias de atividades de processamento
- Cooperar, a pedido, com a autoridade de controlo no desempenho das suas funções