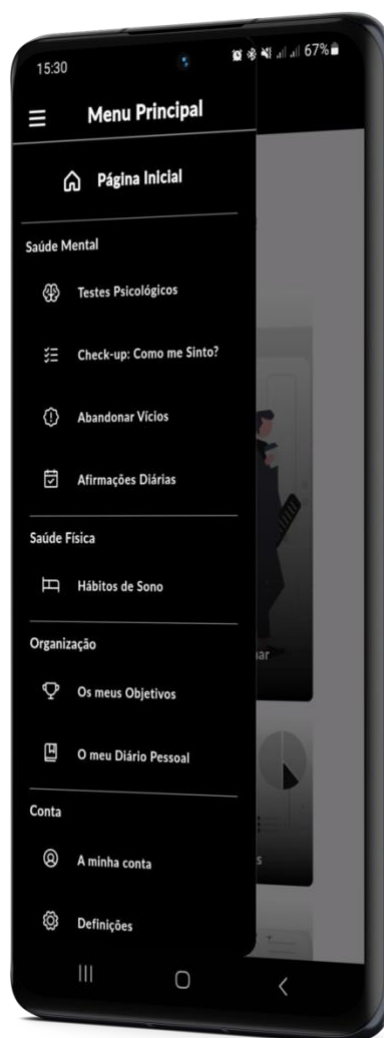
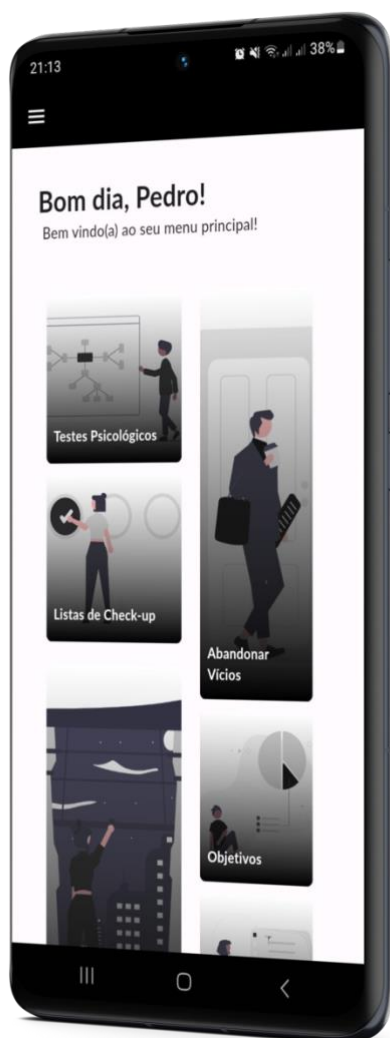


I am in Control

Manual de Utilizador



I am in Control





Índice

Introdução e Objetivos.....	3
Registo e Login no I am in Control.....	4
Registo.....	5
Login.....	6
Repor Palavra-Passe	7
Testes Psicológicos.....	9
Como realizar um Teste?	10
Listas de Check-up Como me sinto?.....	11
Como preencher uma Lista?	12
Abandonar Vícios	13
Adicionar Registo	14
Consultar Registo.....	15
Cálculo do tempo de abstinência total	16
Motivação Diária	16
Hábitos de Sono	17
Adicionar Registo	18
Consultar Registos.....	19
Sons para Dormir	20
Dicas para Dormir	21
Objetivos	22
Adicionar Objetivos.....	23
Cumprir Objetivos.....	24
Eliminar Objetivos.....	25
O meu Diário Pessoal	26
Autenticação.....	27
Afirmações Diárias.....	28
Conta de Utilizador.....	29
Editar Informações.....	30
Editar Informações Pessoais.....	30
Editar Password.....	31
Eliminar Conta.....	32

Introdução e Objetivos

A aplicação **I am in Control** pretende melhorar a vida dos seus utilizadores, proporcionando aos mesmos uma vida mais controlada e focada.

O principal objetivo desta aplicação é proporcionar a melhor experiência a todos os nossos utilizadores.

Para isto, todas as funcionalidades foram desenhadas e elaboradas a pensar no conforto e acessibilidade do mesmo.

Através deste manual, todas elas serão explicadas de maneira clara e objetiva.

O principal objetivo deste documento é auxiliar o utilizador durante a sua experiência com a nossa aplicação.

Servirá também para esclarecer qualquer dúvida que surja durante a utilização das funcionalidades.

Se alguma ocorrência persistir, não hesite em entrar em contacto connosco, através do seguinte contacto:

- pedro.longle.dev@gmail.com

Consulte também: www.iamincontrol.pt.

Registo e Login no I am in Control

Para começar a utilizar a aplicação, a primeira coisa que o utilizador deverá fazer é criar uma conta.

Esta conta irá servir para proporcionar uma experiência mais personalizada ao mesmo.

Todas as informações serão guardadas de forma segura e de maneira a proteger o utilizador.

O mesmo poderá chegar a esta opção apenas procedendo no primeiro ecrã. (1)

Após pressionar qualquer sítio no ecrã, o utilizador será redirecionado para a página de Login. (2)

Aqui poderá efetuar o registo e o login na aplicação.

Para mais informações, consulte as respetivas secções deste documento: [Registo](#) e [Login](#).



Registo

Caso pretenda efetuar o registo, deverá premir a opção **Registe-se Aqui!**, mencionado na página mencionada anteriormente: **Registo e Login no I am in Control**.

De seguida, deverá introduzir os seguintes dados: (2)

- Nome,
- Apelido,
- Email,
- Password.



The diagram illustrates the user registration and login process. It consists of two side-by-side mobile app screens.

Left Screen (Login):

- Header: I am in Control logo and text.
- Greeting: Bem vindo(a) de volta!
- Form fields: Email and Password.
- Link: [Esqueci-me da password](#)
- Button: Login
- Footer: Ainda não é membro? [Registe-se Aqui!](#)

Right Screen (Registration):

- Greeting: Bem vindo(a)!
- Text: Preencha com os seus dados pessoais, e junte-se a nós!
- Form fields: Nome (máx. 20 caracteres), Apelido (máx. 20 caracteres), Email, Password, Confirm Password.
- Button: Registrar
- Footer: Já sou membro! [Login Aqui](#)

Flow Indicators:

- A black circle with the number **1** is positioned below the 'Registe-se Aqui!' link on the login screen, with an arrow pointing to it.
- A black circle with the number **2** is positioned to the right of the registration form fields, with an arrow pointing to the 'Nome' field.

Introduzindo dados válidos, o Login será executado automaticamente e o utilizador será encaminhado diretamente para a página principal da aplicação.

Login

Para efetuar o login, o utilizador deverá introduzir um **Email** e **Password** válidos, nos campos respetivos. (1)



The image shows a login form for 'I am in Control'. At the top is the logo and the text 'I am in Control'. Below that is the greeting 'Bem vindo(a) de volta!'. The form contains two input fields: 'Email' and 'Password'. A callout bubble with the number '1' points to the 'Password' field. Below the 'Password' field is a link that says 'Esqueci-me da password'. At the bottom of the form is a black 'Login' button. Below the button is the text 'Ainda não é membro? [Registe-se Aqui!](#)'.

Caso tenha perdido acesso à sua password, poderá repor a mesma.

Para mais informação visite a próxima secção do documento: [Repor Palavra-Passe](#).

Caso ainda não tenha uma conta, consulte a secção anterior deste manual: [Registo](#).

Repor Palavra-Passe

Para repor a sua palavra-passe, o utilizador deverá seleccionar a opção 'Esqueci-me da password'. (1)

O mesmo será redireccionado para a secção de introdução do e-mail. (2)

O email introduzido, deverá corresponder ao email existente no seu registo. Este será utilizado para proceder á reposição da palavra-passe.

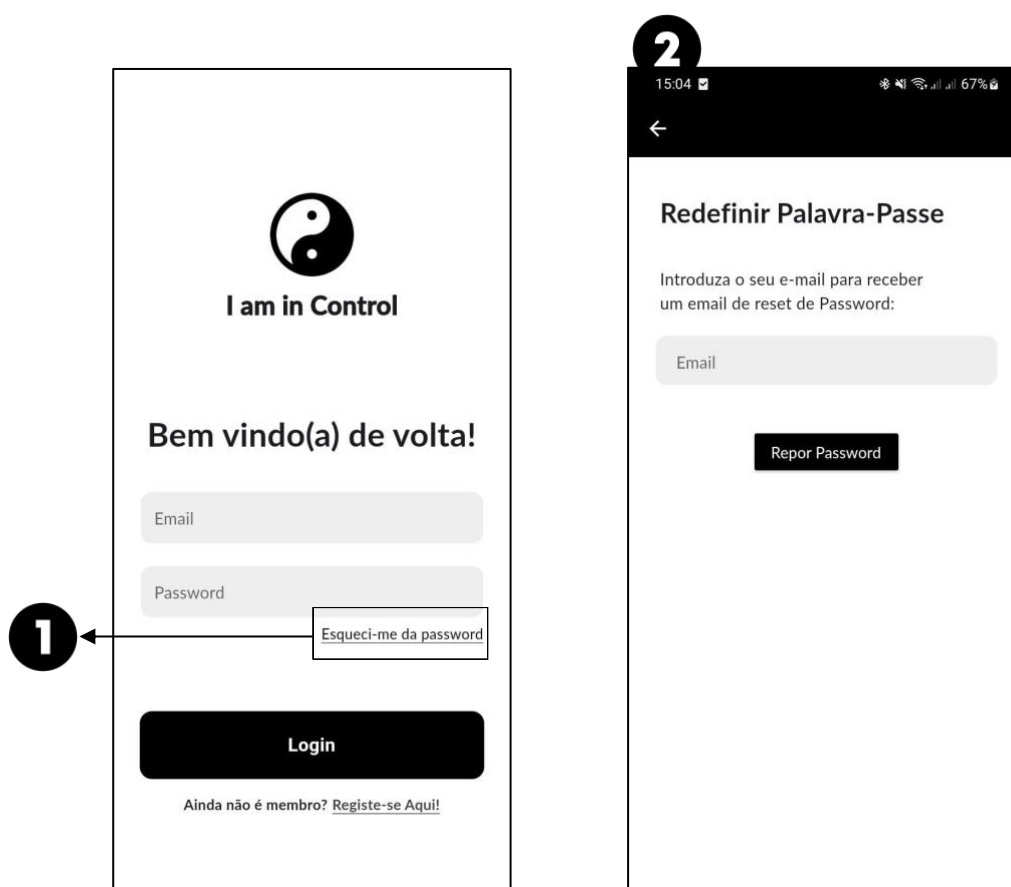
Introduzindo dados válidos, o utilizador deverá receber na sua caixa de entrada um email proveniente com o seguinte remetente:

- I am In Control - support@iamincontrol-abde7.firebaseio.com. (3)

Este email contém uma ligação que permite ao utilizador redefinir a sua palavra-passe! (4)

O mesmo deverá clicar sobre a ligação, e irá ser redireccionado para a página no browser de redefinição de palavra-passe. (5)

Aqui, o utilizador deverá introduzir uma palavra-passe válida e forte.



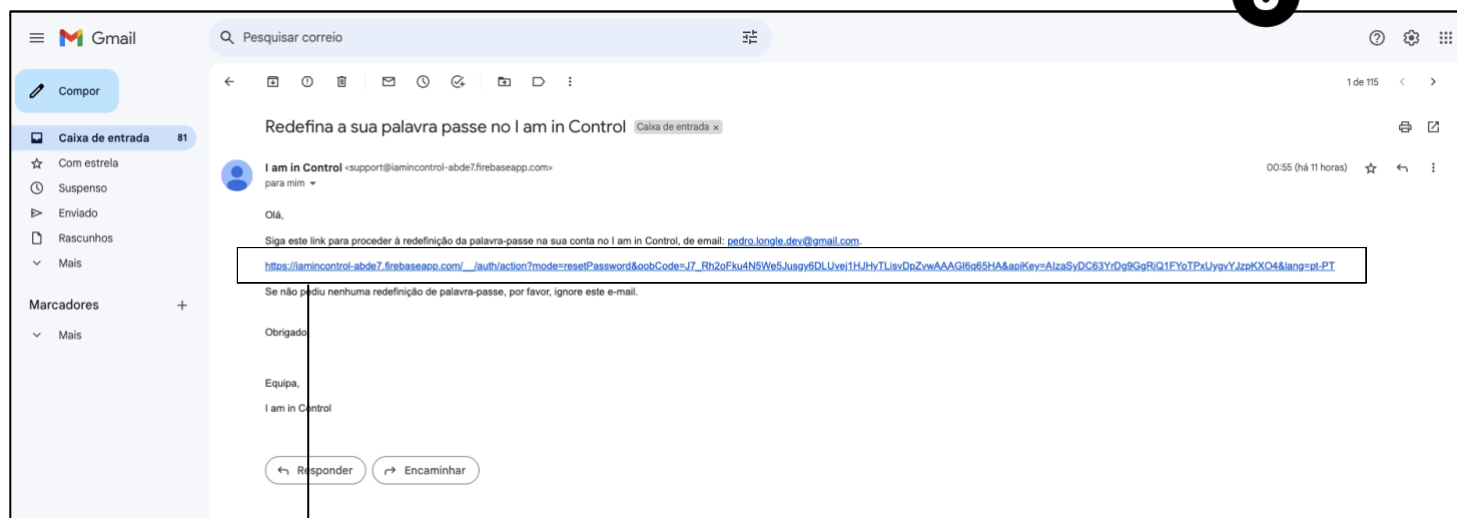
The image displays two mobile application screens illustrating the password reset process.

Screen 1 (Left): This is the login screen. It features the 'I am in Control' logo at the top, followed by the text 'Bem vindo(a) de volta!'. Below this are input fields for 'Email' and 'Password'. A link labeled 'Esqueci-me da password' is positioned next to the password field, and it is highlighted with a circled '1'. At the bottom, there is a 'Login' button and a link that says 'Ainda não é membro? Registe-se Aqui!'.

Screen 2 (Right): This is the 'Redefinir Palavra-Passe' (Reset Password) screen. It shows the time '15:04' and battery level '67%' at the top. The title 'Redefinir Palavra-Passe' is at the top of the content area. Below the title, it says 'Introduza o seu e-mail para receber um email de reset de Password:'. There is an 'Email' input field and a 'Repor Password' button, both highlighted with a circled '2'.



3



4

5

Repor a palavra-passe

para **pedro.longle.dev@gmail.com**

Nova palavra-passe

GUARDAR

Após esta alteração ser concluída com sucesso, o utilizador já poderá executar o login com a sua nova credencial.

Para mais informações sobre o login, consulte a secção anterior do documento: [Login](#).

Testes Psicológicos

Os Testes Psicológicos são ferramentas para uma melhor noção do estado psicológico do utilizador.

Estes não são comprovados cientificamente.

Os mesmos pertencem a estudos, desenvolvidos por diversos profissionais e estão disponíveis online para livre uso e distribuição.

As mesmas pretendem proporcionar ao utilizador uma melhor perceção acerca da sua posição atual na vida.

Após seleccionar a funcionalidade no menu principal, o utilizador encontrará à sua disposição uma lista de testes que poderá realizar. (1)



Para saber mais sobre como preencher uma lista, visite a próxima secção deste documento: [Como realizar um Teste?](#).

Como realizar um Teste?

Após aceder à lista de testes disponíveis, deverá seleccionar o teste que deseja realizar.

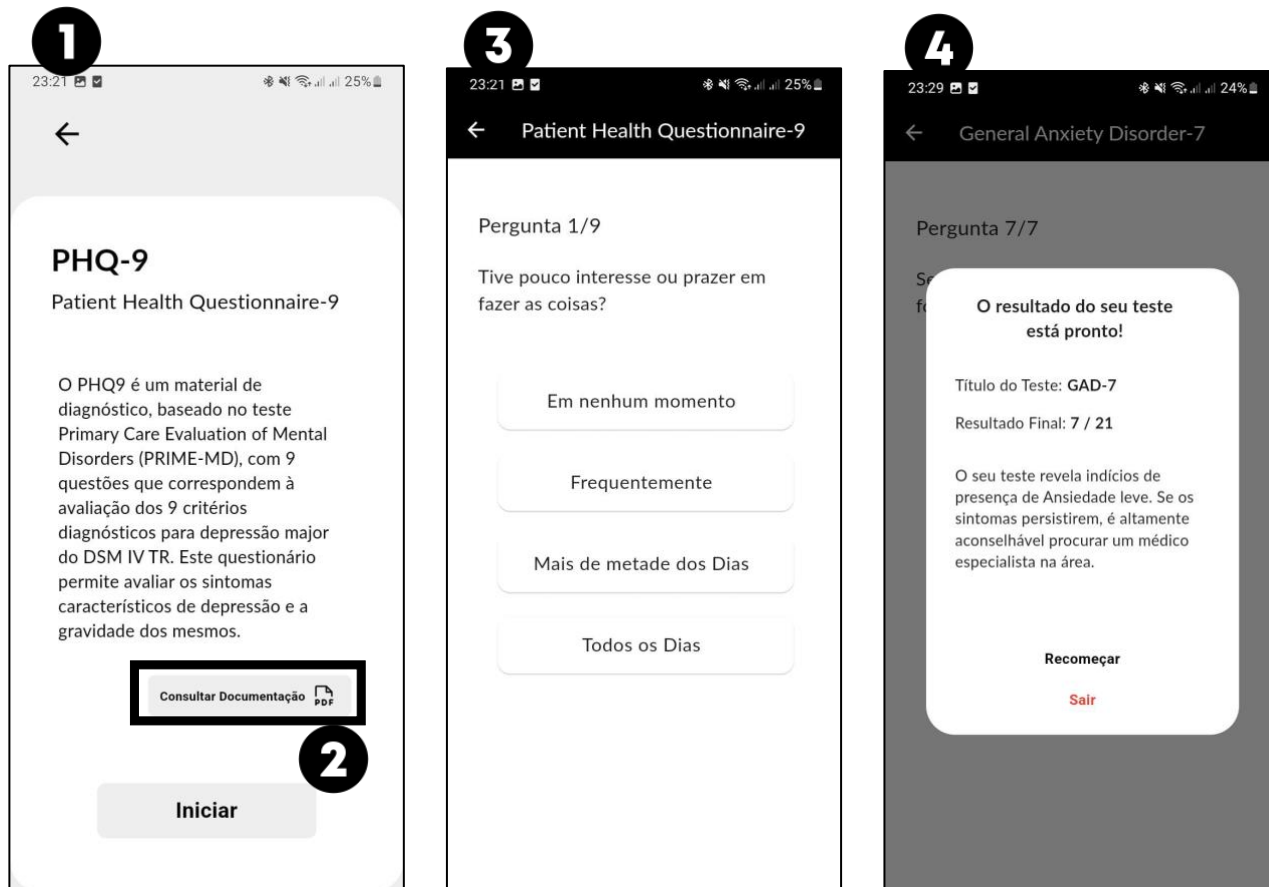
Selecionando o teste, irá ser apresentada uma página com informação detalhada acerca do teste selecionado. **(1)**

Aqui, o utilizador poderá ainda consultar a documentação disponível relativa àquele teste. **(2)**

Para consultar um exemplo de documentação: [Clique Aqui](#).

Iniciando o teste, será apresentado um conjunto de perguntas, às quais deverá responder de forma sincera e fidedigna. **(3)**

Respondendo a todas as perguntas, terá acesso ao resultado do seu teste. **(4)**



Listas de Check-up | Como me sinto?

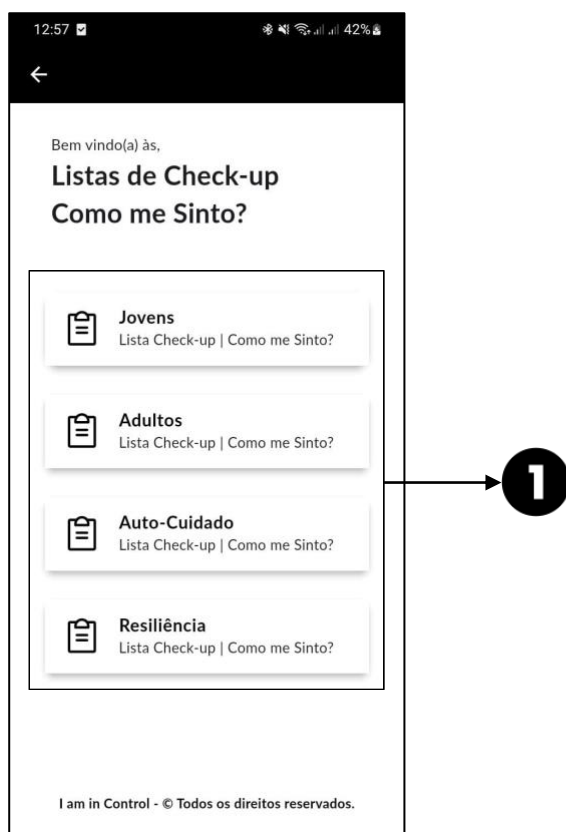
Estas listas são instrumentos para um Check-Up pessoal relativamente a diversos assuntos e fases de vida.

As mesmas pretendem proporcionar ao utilizador uma melhor perceção acerca da sua posição atual na vida.

Estas listas foram disponibilizadas, com devida autorização, da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Para aceder ao site Oficial da **Ordem dos Psicólogos Portugueses**: [Clique Aqui](#).

Após seleccionar a funcionalidade no menu principal, o utilizador encontrará à sua disposição um conjunto de listas que poderá realizar. (1)



Para saber mais sobre como preencher uma lista, visite a próxima secção deste documento: [Como preencher uma Lista?](#).

Como preencher uma Lista?

Após aceder ao conjunto de listas disponíveis, deverá seleccionar a lista que deseja preencher.

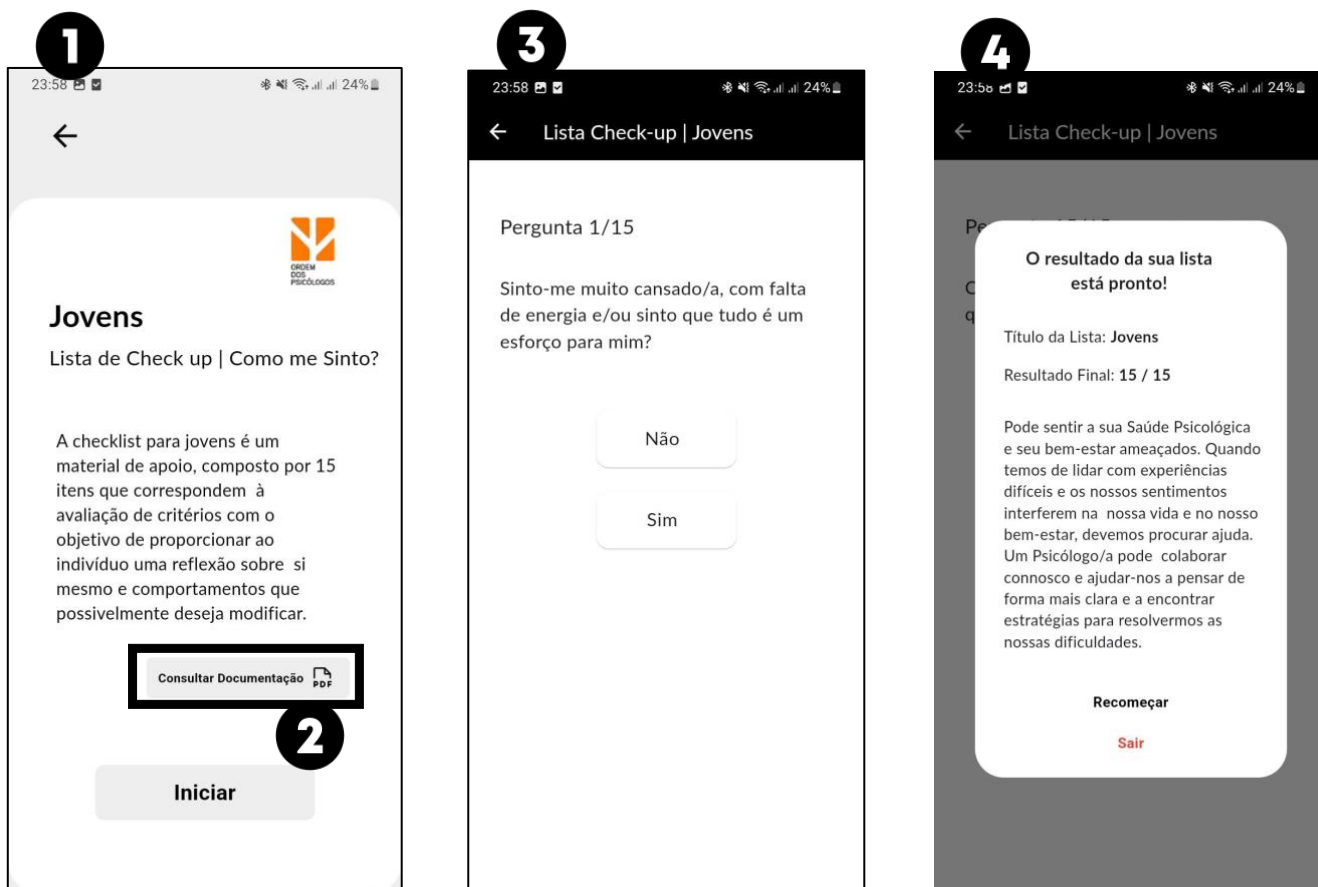
Selecionada a lista, irá ser apresentada uma página com informação detalhada acerca da mesma. **(1)**

Aqui, o utilizador poderá ainda consultar a documentação disponível relativa à lista. **(2)**

Para consultar um exemplo de documentação: [Clique Aqui.](#)

Iniciando o preenchimento da lista, será apresentado um conjunto de perguntas, às quais deverá responder de forma sincera e fidedigna. **(3)**

Respondendo a todas as perguntas, terá acesso ao resultado da sua lista. **(4)**



Abandonar Vícios

Nesta secção da aplicação, o utilizador receberá apoio e motivação para superar hábitos menos desejados da sua rotina.

Está disponível uma lista de afirmações com a intenção de motivar o utilizador sempre que esta aceda a esta página. **(1)**

Para mais informações acerca desta funcionalidade consulte a secção seguinte deste documento: [Motivação Diária](#).

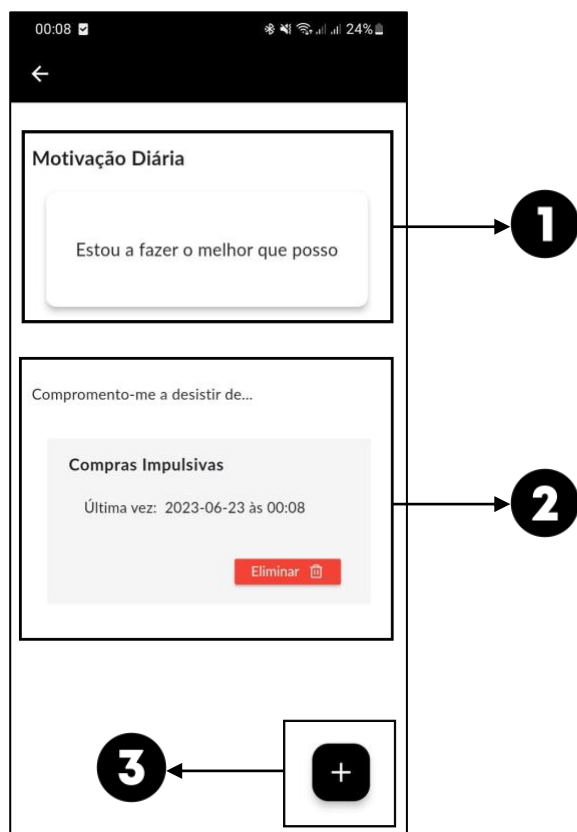
Na parte inferior no ecrã irão ser listados todos os processos em andamento. **(2)**

O utilizador poderá ainda consultar mais detalhadamente o estado do processo em andamento.

Saiba como na secção do documento: [Consultar Registo](#).

Será ainda apresentado um botão que possibilita ao utilizador adicionar um novo registo. **(3)**

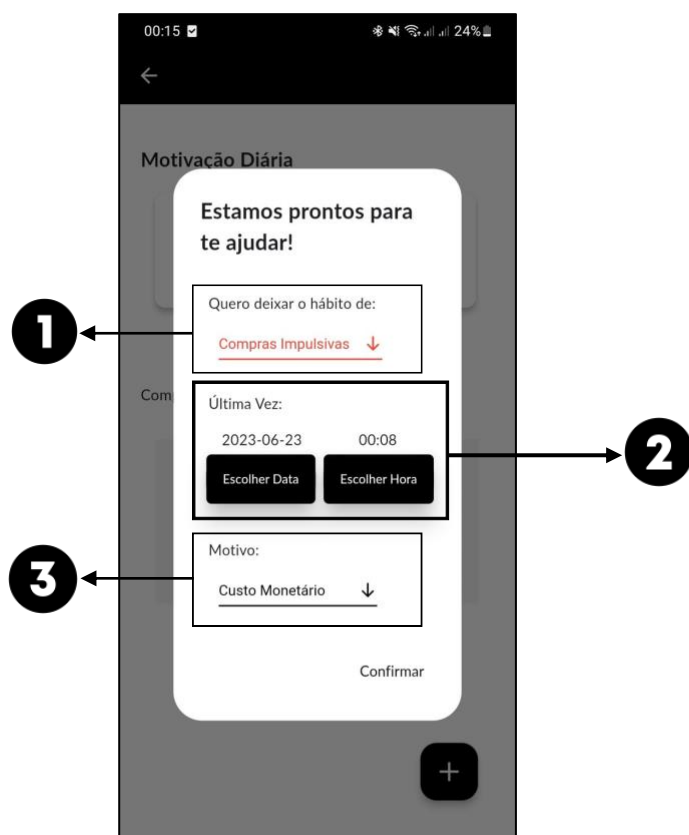
Saiba mais na secção deste documento: [Adicionar Registo](#).



Adicionar Registo

Após aceder a esta página ser apresentado um formulário, onde o utilizador deverá registar:

- O hábito a erradicar **(1)**,
- A data e hora da última vez que praticou o hábito em questão **(2)**,
- O motivo que o levou a querer erradicar o hábito em questão **(3)**.



00:15 24%

<

Motivação Diária

Estamos prontos para te ajudar!

Quero deixar o hábito de:

Compras Impulsivas ↓

Última Vez:

2023-06-23 00:08

Escolher Data Escolher Hora

Motivo:

Custo Monetário ↓

Confirmar

+

Introduzindo dados válidos, o progresso irá ser apresentado na lista de progressos em andamento, na página principal da funcionalidade.

Para consultar o seu registo, visite a próxima secção deste documento: [Consultar Registo](#).

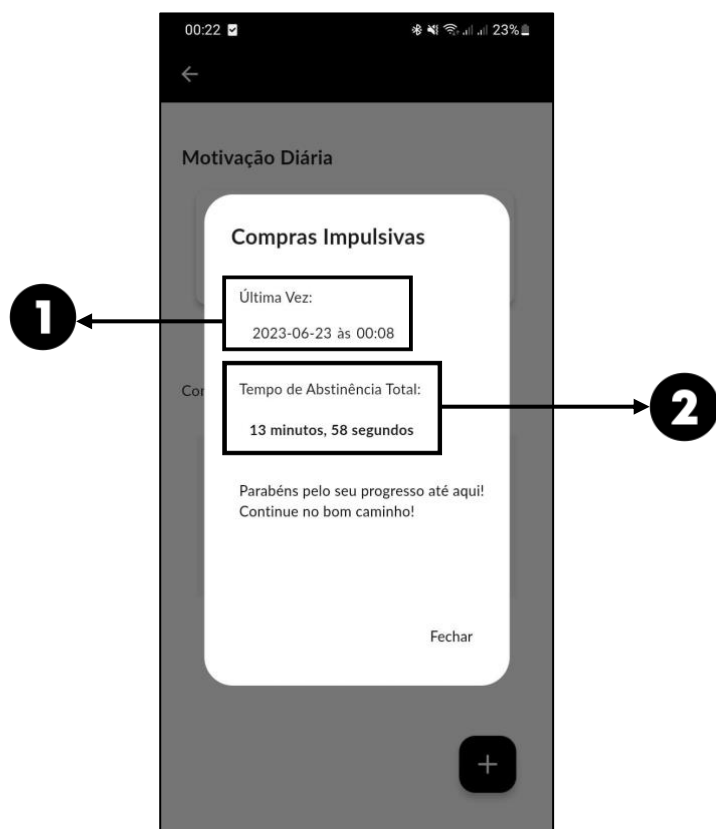
Consultar Registo

Para consultar a informação detalhada acerca do progresso em andamento, o utilizador deverá clicar sobre o progresso que deseja visualizar.

Após isto, irão ser apresentados:

- A Data e Hora da última vez que praticou o Hábito em questão **(1)**,
- O tempo de abstinência total **(2)**.

Para mais informação acerca do cálculo do tempo de abstinência total, visite a próxima secção do documento: [Cálculo do tempo de abstinência total.](#)



Cálculo do tempo de abstinência total

A aplicação disponibiliza ao utilizador o cálculo do tempo de abstinência atual desde a data previamente registada.

O resultado é apresentado em:

- Segundos,
- Minutos,
- Horas,
- Dias,
- Semanas,
- Meses,
- Anos.

Motivação Diária

Estão disponíveis, na parte superior do ecrã, diversas afirmações motivacionais.

As mesmas estão relacionadas com a temática de abandonar vícios.

O utilizador poderá consultar a próxima afirmação disponível, deslizando para o lado desejado a afirmação atual. **(1)**



Hábitos de Sono

Esta funcionalidade pretende ajudar o utilizador a monitorar o seu sono de uma maneira mais eficiente.

Estão disponíveis ainda, funcionalidades para ajudar o utilizador a dormir melhor e adormecer mais rápido.

Na parte superior do ecrã, poderá consultar o seu registo mais recente e ainda adicionar um novo registo para o dia atual. **(1)**

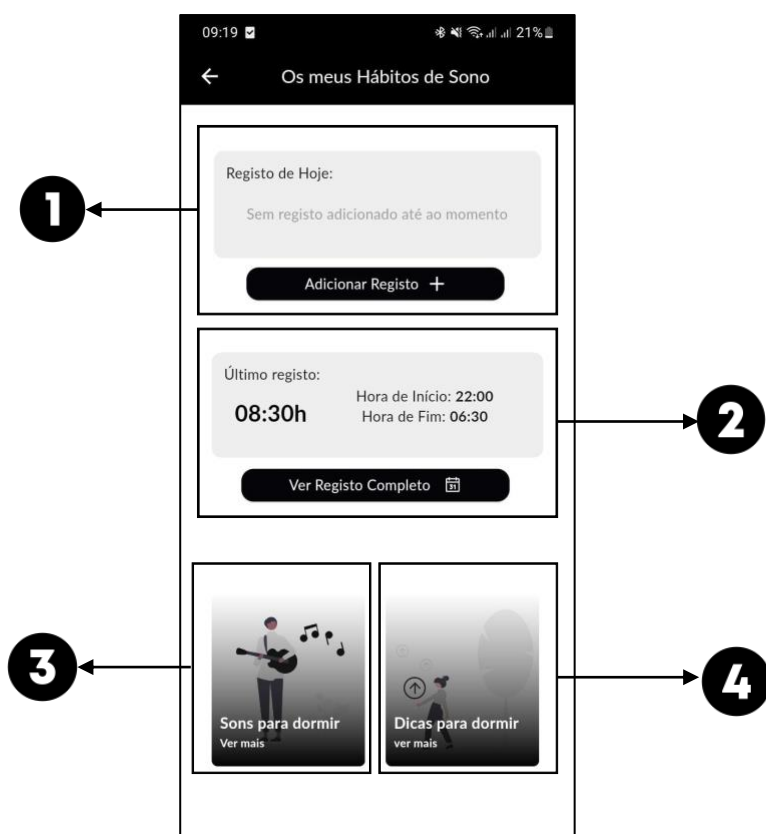
Para mais informações sobre adicionar um novo registo, visite a próxima secção deste documento: [Adicionar Registos](#).

Um pouco abaixo, poderá consultar o último registo adicionado à sua conta e ainda consultar a informação de todos os registos adicionados previamente. **(2)**

Para mais informações sobre consultar a informação de todos os registos, consulte a próxima secção do documento: [Consultar Registos](#).

Na parte inferior do ecrã estarão disponíveis duas ferramentas para ajudar o utilizador a dormir melhor: Sons para dormir **(3)** e Dicas para dormir **(4)**.

Pode consultar mais informação acerca destas duas ferramentas, consultando as respetivas secções deste documento: [Sons para dormir](#) e [Dicas para dormir](#).



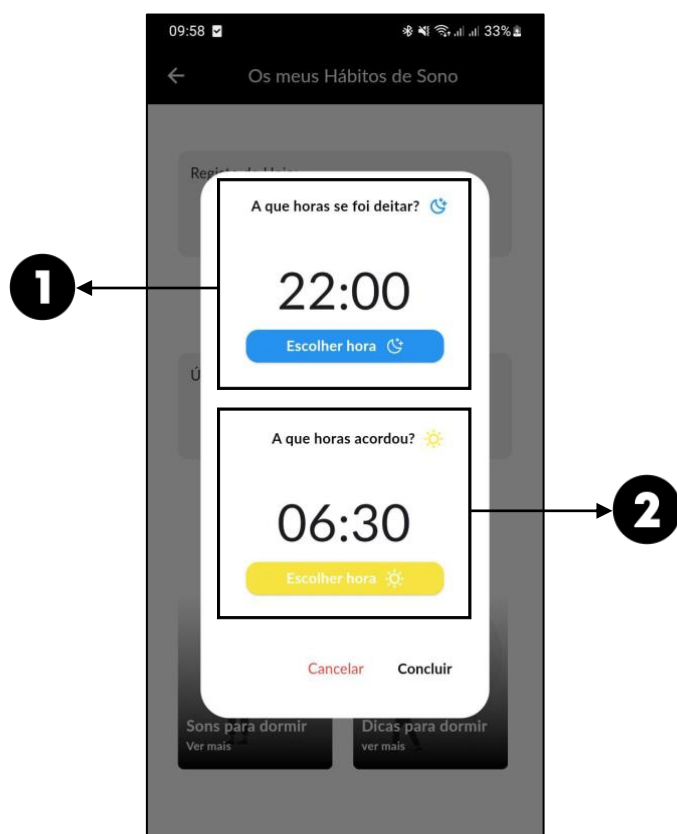
Adicionar Registo

Para adicionar um registo, o utilizador deverá clicar no botão 'Adicionar Registo', mencionado na página anterior.

Ao clicar, o utilizador poderá preencher os dados do seu novo registo:

- A hora a que se foi deitar, **(1)**
- A hora que acordou. **(2)**

Após introduzir estes dados, o registo irá ser adicionado à sua conta pessoal, e poderá ser posteriormente consultado.



Para mais informação sobre a consulta deste registo, consulte a próxima secção deste documento: [Consultar Registos](#).

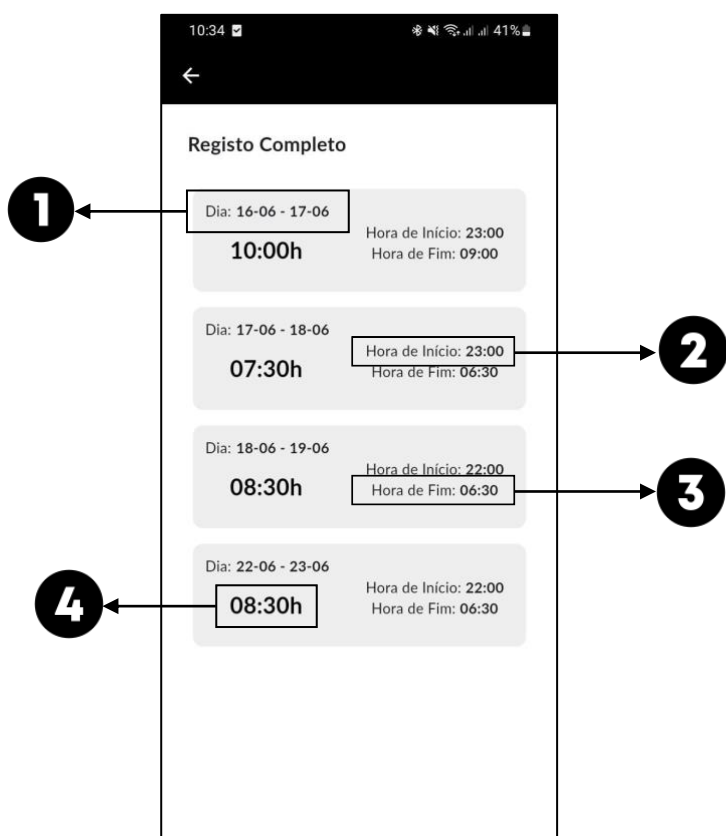
Consultar Registos

Para consultar os registos previamente adicionados, o utilizador deverá clicar no botão 'Ver Registo Completo', mencionado anteriormente.

Este será encaminhado para uma nova página, onde estarão disponíveis todos os registos adicionados desde a criação da conta.

O utilizador terá acesso a várias informações acerca de cada registo:

- A data, (1)
- A hora de início, (2)
- A hora de fim, (3)
- A duração total (em horas e minutos). (4)



Sons para Dormir

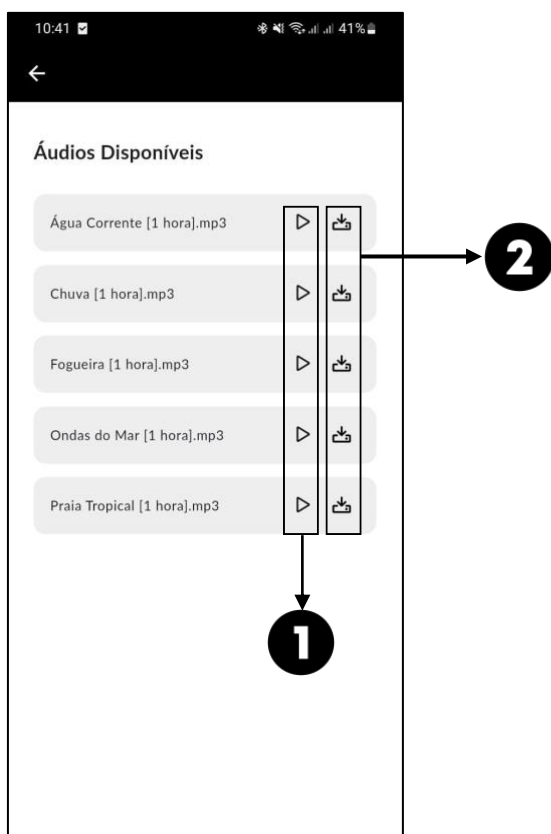
Nesta página, terá acesso a diversos sons para adormecer melhor.

Esta técnica ajuda diversas pessoas no processo de adormecer e alcançar um sono mais profundo.

Para cada som, o utilizador poderá:

- Ouvir o mesmo, dentro da aplicação **(1)**,
- Descarregar para o seu dispositivo **(2)**.

Todos os ficheiros de áudio têm uma duração de **1 hora**.



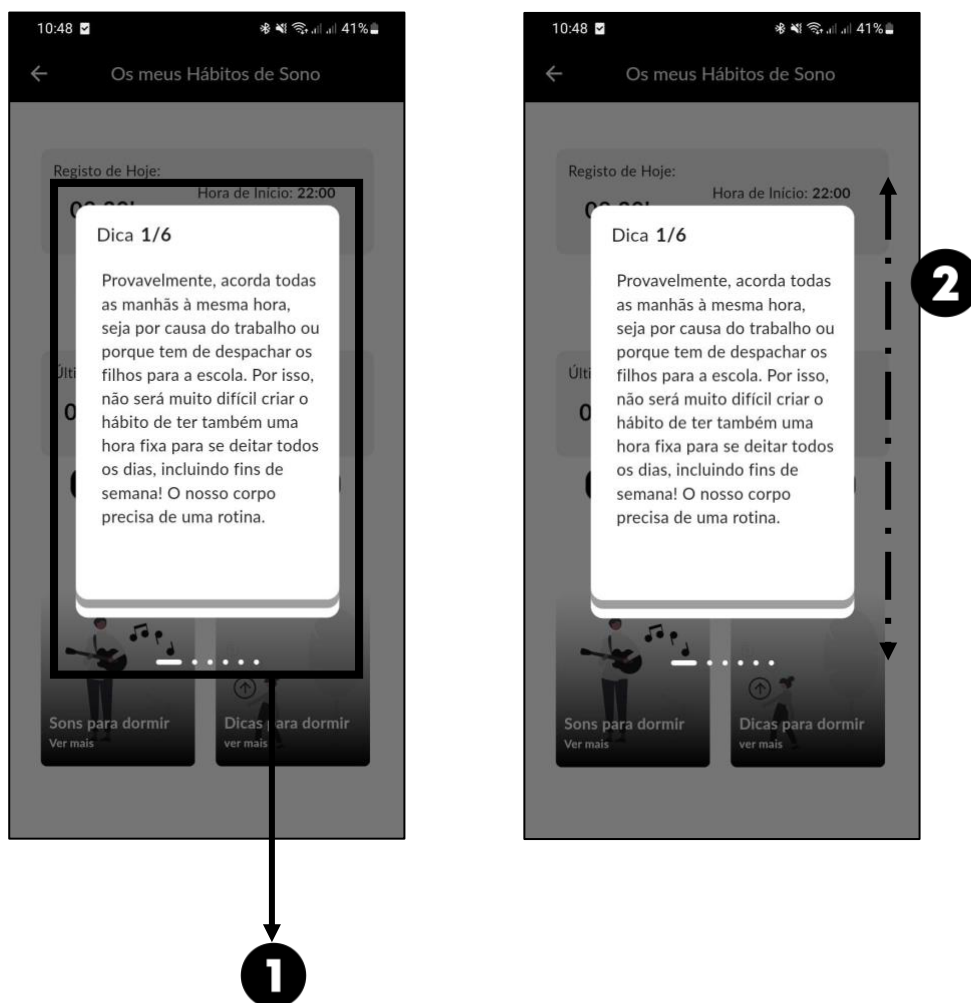
Dicas para Dormir

Através desta ferramenta, o utilizador poderá ter acesso a diversas dicas para dormir melhor e desenvolver uma melhor rotina de sono. **(1)**

Estas poderão ser consultadas sempre que o utilizador desejar.

Referem tópicos como a rotina de sono e a ingestão de substâncias que poderão atrapalhar o mesmo, como por exemplo, a cafeína.

Para navegar entre as dicas, o utilizador deverá deslizar verticalmente para a direção desejada. **(2)**



Objetivos

Nesta secção, o utilizador pode definir objetivos que deseja cumprir e consultá-los quando sentir necessidade.

Na parte superior do ecrã, estarão todos os objetivos que o utilizador definiu, e ainda não cumpriu. (1)

Para mais informações sobre adicionar novos objetivos, consulte a seguinte secção do documento: [Adicionar Objetivos](#).

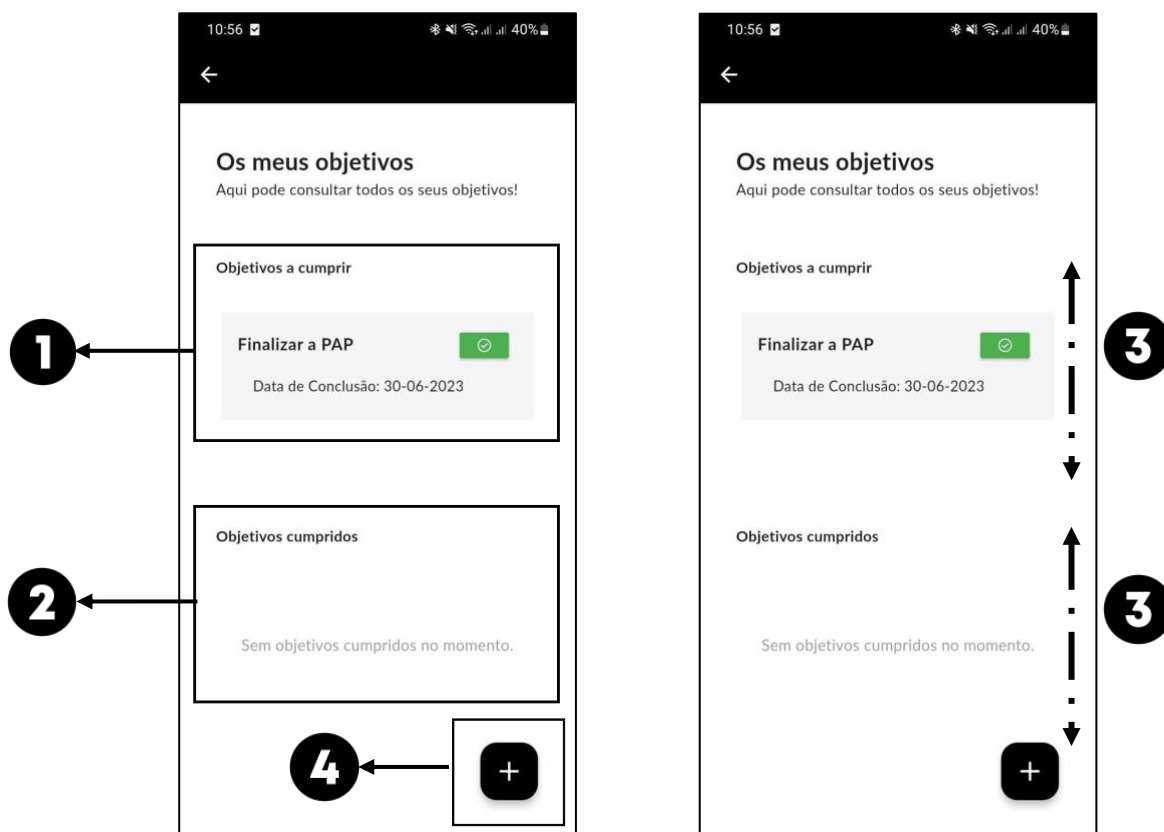
Um pouco mais abaixo, estarão disponíveis todos os objetivos já cumpridos pelo utilizador. (2)

Para mais informações sobre cumprir e eliminar objetivos, consulte as respetivas secções do documento: [Cumprir Objetivos](#) e [Eliminar Objetivos](#).

Para navegar dentro das listas de objetivos, o utilizador deverá deslizar verticalmente no sentido desejado. (3)

Existe ainda botão que possibilita ao utilizador adicionar um novo objetivo. (4)

Para mais informações sobre adicionar novos objetivos, consulte a seguinte secção do documento: [Adicionar Objetivos](#).

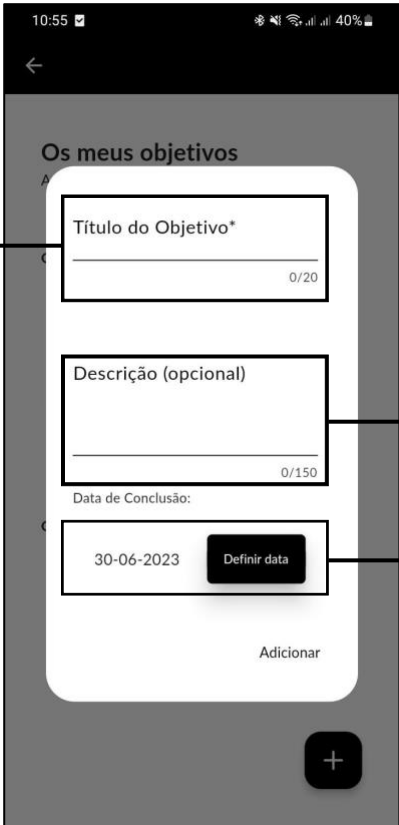


Adicionar Objetivos

Para adicionar um novo objetivo, o utilizador deverá clicar no **botão** localizado na parte inferior do ecrã, mencionado acima na secção anterior deste documento: [Objetivos](#).

De seguida, deverá preencher, relativamente ao objetivo:

- Título, (1)
- Descrição, (2)
- Data de Conclusão. (3)



The image shows a mobile app screen titled "Os meus objetivos". At the bottom right, there is a dark grey button with a white plus sign. A white form is centered on the screen with the following fields:

- Título do Objetivo***: A text input field with a character count of 0/20. A callout circle with the number "1" points to this field.
- Descrição (opcional)**: A text input field with a character count of 0/150. A callout circle with the number "2" points to this field.
- Data de Conclusão:**: A date selection field showing "30-06-2023" and a "Definir data" button. A callout circle with the number "3" points to this section.

At the bottom of the form is a button labeled "Adicionar".

Para consultar os registos adicionados, visite a secção anterior deste documento: [Objetivos](#).

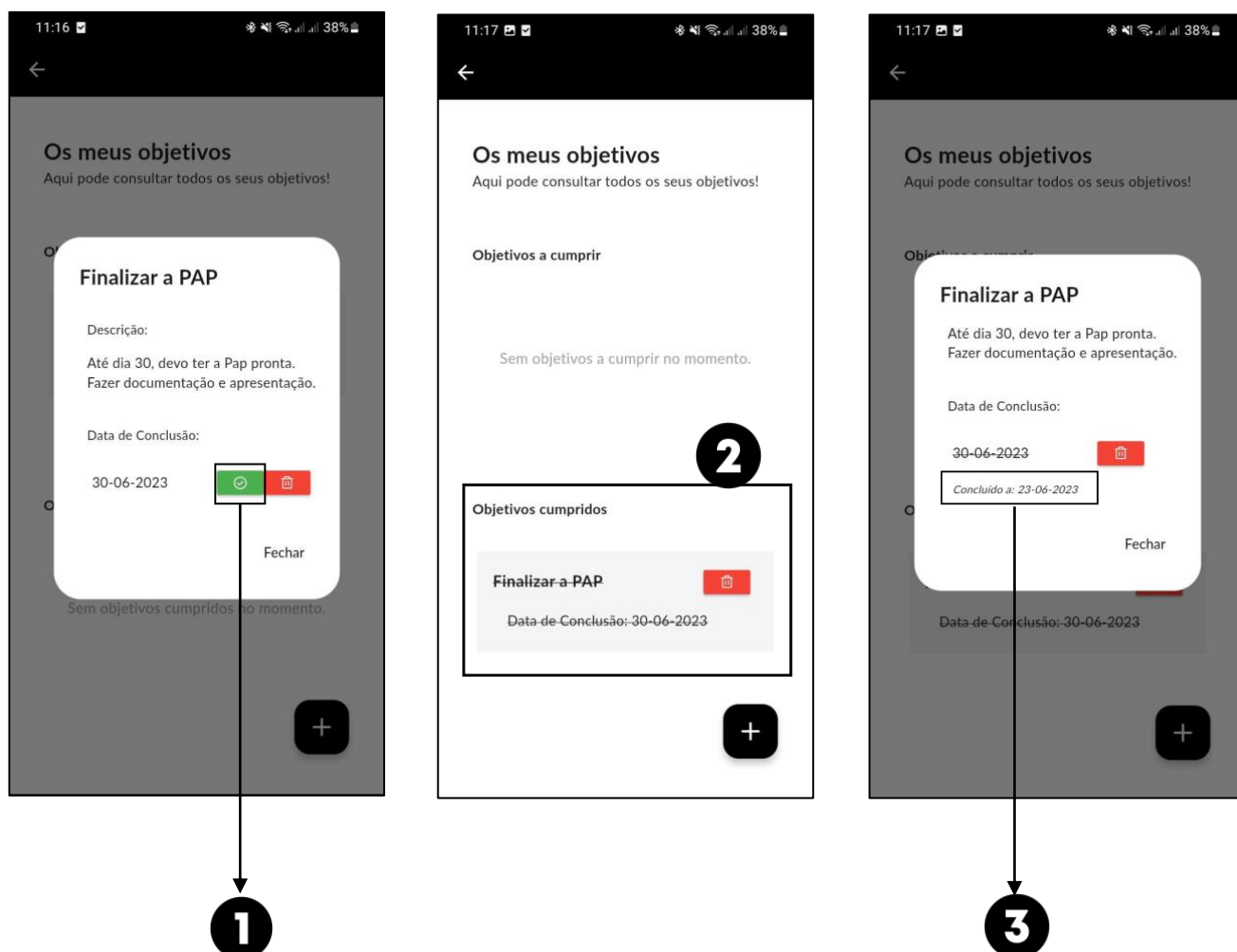
Cumprir Objetivos

Para marcar um objetivo como cumprido, deverá seleccionar o mesmo clicando sobre ele na lista de objetivos, mencionada na secção anterior deste documento: [Objetivos](#).

De seguida, na página de informação detalhada, o utilizador terá a opção de cumprir o objetivo, sinalizada com um ícone verde. **(1)**

Após seleccionar esta opção, poderá visualizar este objetivo na secção de objetivos cumpridos. **(2)**

Será registada ainda a data em que o utilizador cumpriu o objetivo em questão. **(3)**

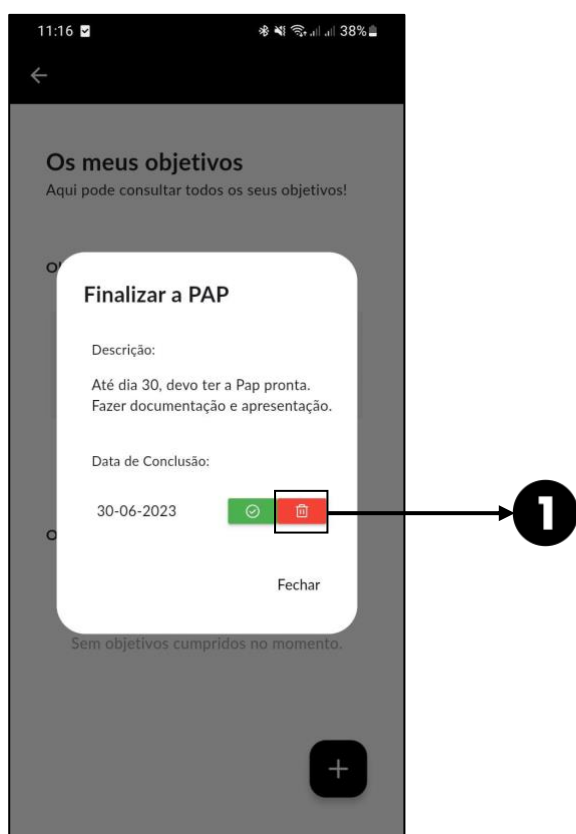


Eliminar Objetivos

Para marcar um objetivo como cumprido, deverá seleccionar o mesmo clicando sobre ele na lista de objetivos, mencionada na secção anterior deste documento: [Objetivos](#).

De seguida, na página de informação detalhada, o utilizador terá a opção de cumprir o objetivo, sinalizada com um ícone vermelho. **(1)**

Após confirmação das suas intenções, o objetivo irá ser eliminado da sua conta permanentemente.



O meu Diário Pessoal

Nesta funcionalidade, o utilizador terá ao seu dispor um diário pessoal, onde poderá adicionar um registo diário sempre que desejar.

Esta funcionalidade permitirá um registo completo e uma melhor visão do utilizador sob a própria vida. Para consultar a informação completa, visite a secção do documento respetiva:

Este diário estará protegido com uma camada de autenticação, para confirmar a identidade do utilizador prestes a aceder aos registos.

Para saber mais sobre a autenticação do diário pessoal, consulte a próxima secção deste documento: [Autenticação](#).



AVISO: Esta funcionalidade ainda se encontra em desenvolvimento.

Por favor, aguarde por uma nova atualização da aplicação!

Pedimos desculpa pelos incómodos causados!

Autenticação

Ao seleccionar esta funcionalidade, o utilizador será redireccionado para a página de reautenticação. (1)

Na mesma, o utilizador terá de confirmar a sua identidade através da introdução do email e da password da sua conta pessoal.

Isto acontece para que as informações contidas no diário, sejam totalmente confidenciais e mais seguras na perspetiva do utilizador.



The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is a black status bar with the time 14:28, a checkmark icon, and various connectivity icons (Bluetooth, Wi-Fi, cellular signal, and battery at 69%). Below the status bar is a black navigation bar with a white back arrow. The main content area has a white background. At the top of this area is a black icon of an open book. Below the icon is the title 'O meu Diário Pessoal'. There are two input fields: 'Email' and 'Password', both with light gray borders. Below these fields is a black button with the text 'Entrar' in white. At the bottom of the screen, there is a small line of text: 'Para aceder ao conteúdo do seu diário pessoal, é necessário confirmar a sua identidade.'



AVISO: Esta funcionalidade ainda se encontra em desenvolvimento.

Por favor, aguarde por uma nova atualização da aplicação!

Afirmações Diárias

Nesta secção da aplicação, o utilizador poderá consultar diversas afirmações diariamente para obter motivação.

Estão disponíveis diversas categorias de afirmações, sendo elas: **(1)**

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Geral, | <input type="checkbox"/> Amor Próprio, |
| <input type="checkbox"/> Ansiedade e Raiva, | <input type="checkbox"/> Crescimento Pessoal, |
| <input type="checkbox"/> Pensamento Positivo, | <input type="checkbox"/> Crescimento Profissional. |
| <input type="checkbox"/> Tempos Difíceis, | |

É ainda possível adicionar as suas afirmações personalizadas e estas serão exibidas de maneira semelhante. **(2)**



AVISO: Esta funcionalidade ainda se encontra em desenvolvimento.

Por favor, aguarde por uma nova atualização da aplicação!

Pedimos desculpa pelos incómodos causados!

Conta de Utilizador

Para iniciar a aplicação, o utilizador terá sempre de criar uma conta antes.

Nesta conta, ficam armazenadas todas as informações acerca do utilizador e todos os registos adicionados pelo mesmo nas diversas funcionalidades da aplicação.

Nesta página, poderá consultar as suas informações pessoais. **(1)**

O utilizador poderá ainda editar todas as suas informações. **(2)**

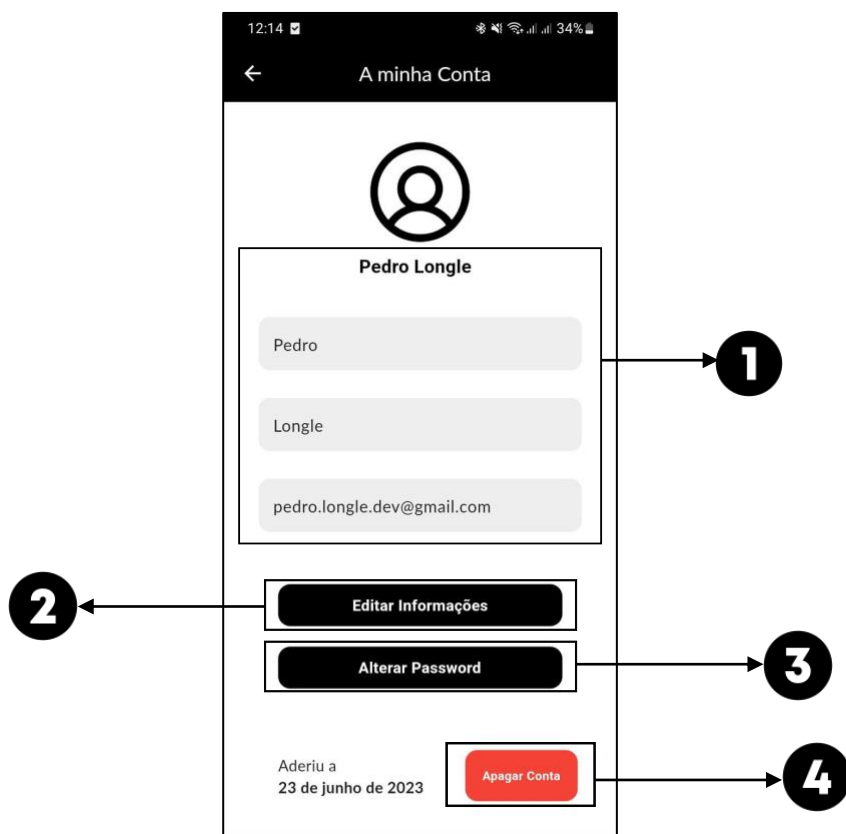
Para informações sobre a edição das informações pessoais consulte a seguinte secção do documento: [Editar Informações Pessoais](#).

Um pouco mais abaixo, está disponível a alteração da password de acesso à conta **(3)**

Para informações sobre a edição das informações pessoais consulte a seguinte secção do documento: [Editar Password](#).

Na parte inferior do ecrã, está disponível a opção de eliminar a conta. **(3)**

Para informações sobre a edição das informações pessoais consulte a seguinte secção do documento: [Eliminar Conta](#).



Editar Informações

Editar Informações Pessoais

Para editar as suas informações pessoais, o utilizador deverá clicar no **botão** respetivo, mencionado acima na secção anterior deste documento: [Objetivos](#).

Este será redirecionado para a página de reautenticação. **(1)**

Na mesma, o utilizador terá de confirmar a sua identidade através da introdução do email e da password da sua conta pessoal.

Se a validação for concluída com sucesso, o utilizador poderá finalmente editar as suas informações.

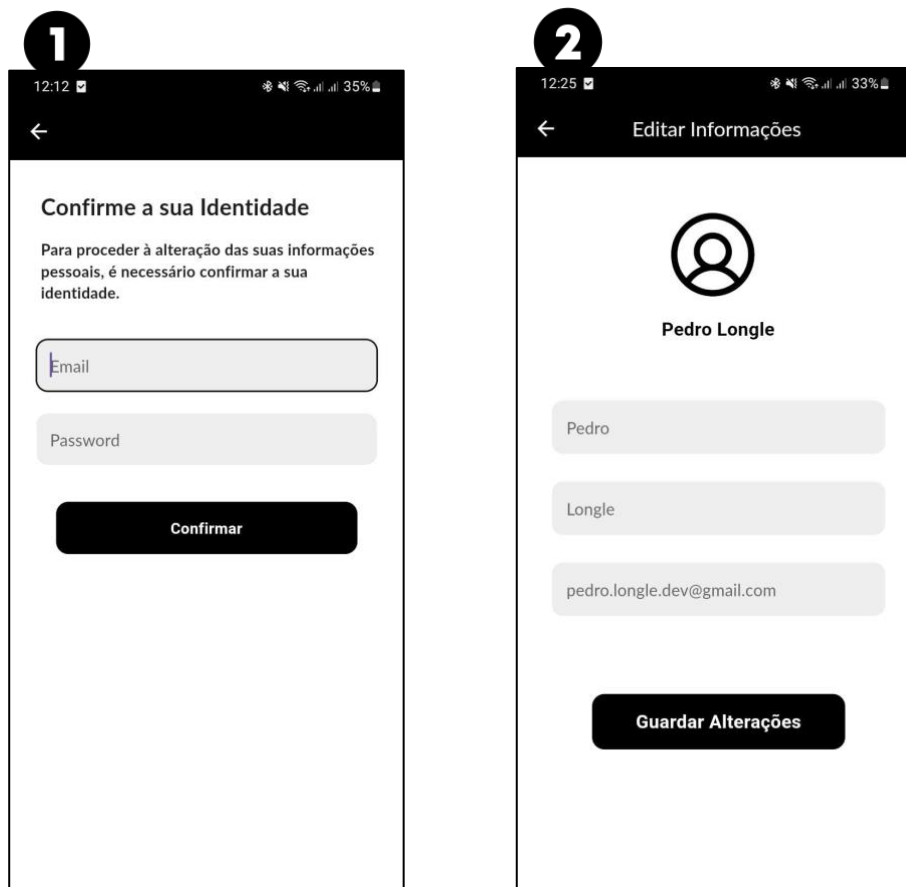
Inicialmente, as informações existentes irão ser apresentadas ao utilizador nos espaços respetivos.

O mesmo deverá introduzir as novas informações, substituindo assim as existentes. **(2)**

Este poderá redefinir os seguintes dados:

- Nome,
- Apelido,
- Email.

Introduzindo dados válidos, as alterações serão efetuadas com sucesso.



The image displays two mobile application screens. The first screen, labeled with a large '1' in a black circle at the top left, is titled 'Confirme a sua Identidade'. It contains a sub-header 'Para proceder à alteração das suas informações pessoais, é necessário confirmar a sua identidade.' Below this are two input fields: 'Email' and 'Password'. At the bottom is a black button labeled 'Confirmar'. The second screen, labeled with a large '2' in a black circle at the top left, is titled 'Editar Informações'. It features a user profile icon at the top, followed by the name 'Pedro Longle'. Below the name are three input fields containing the text 'Pedro', 'Longle', and 'pedro.longle.dev@gmail.com'. At the bottom is a black button labeled 'Guardar Alterações'.

Editar Password

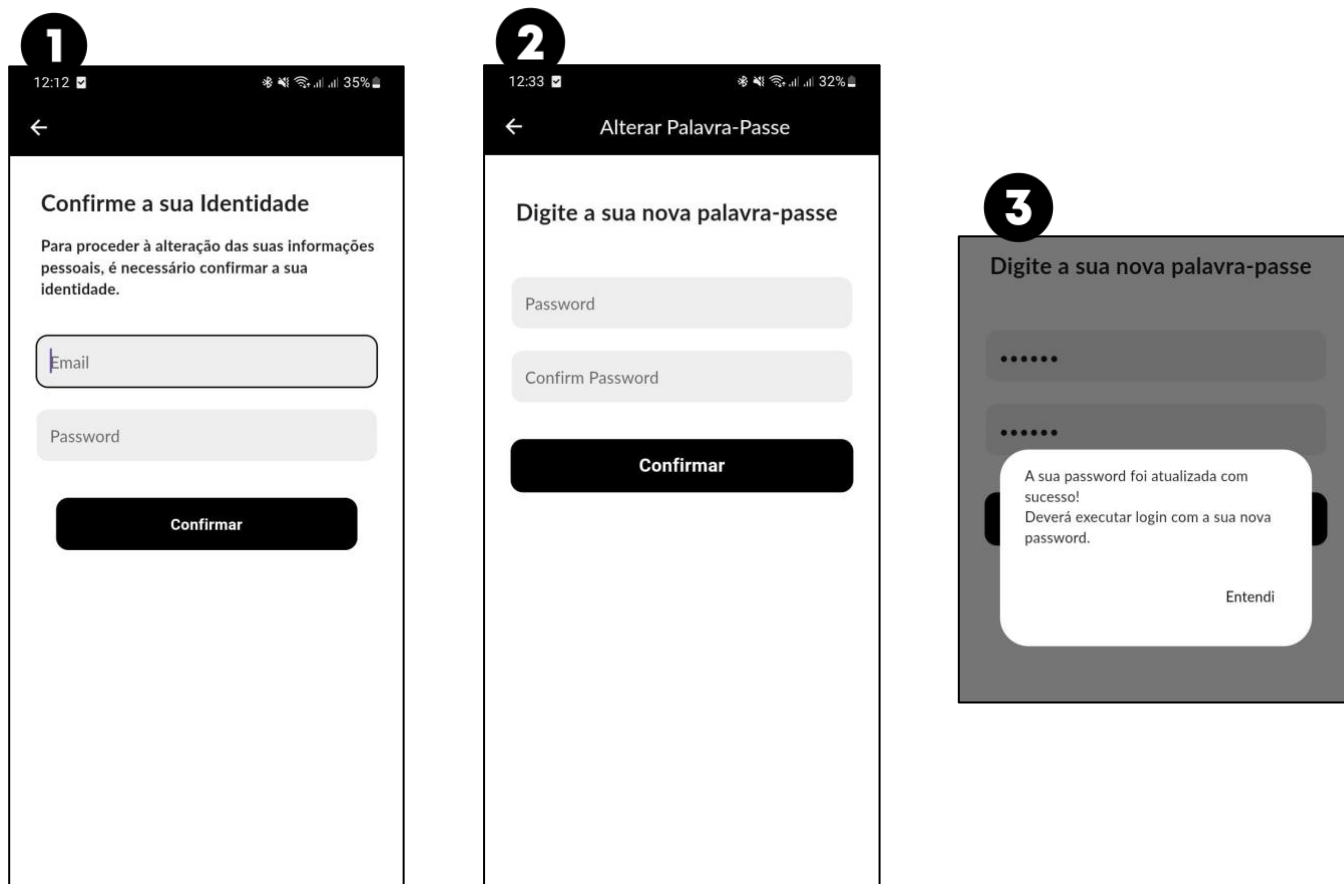
Para editar a sua password, o utilizador deverá clicar no botão clicar no **botão** respetivo, mencionado acima na secção anterior deste documento: [Objetivos](#).

Este será redirecionado para a página de reautenticação. **(1)**

Na mesma, o utilizador terá de confirmar a sua identidade através da introdução do email e da password atual da sua conta.

Se a validação for concluída com sucesso, o utilizador terá a possibilidade de definir uma nova password para a sua conta. **(2)**

Introduzindo uma password válida, o mesmo será redirecionado para o primeiro ecrã e deverá executar o Login novamente. **(3)**



1

12:12

←

Confirme a sua Identidade

Para proceder à alteração das suas informações pessoais, é necessário confirmar a sua identidade.

Email

Password

Confirmar

2

12:33

← Alterar Palavra-Passe

Digite a sua nova palavra-passe

Password

Confirm Password

Confirmar

3

Digite a sua nova palavra-passe

.....

.....

A sua password foi atualizada com sucesso!
Deverá executar login com a sua nova password.

Entendi

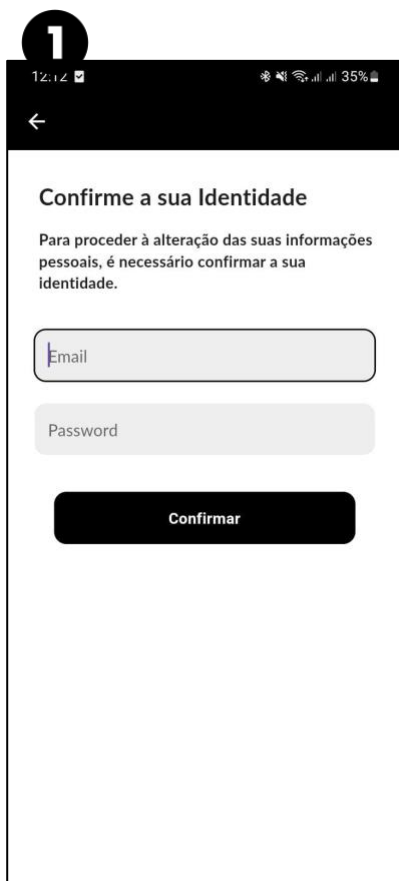
Eliminar Conta

Para eliminar conta, o utilizador deverá clicar no botão clicar no **botão** respetivo, mencionado acima na secção anterior deste documento: [Objetivos](#).

Este será redirecionado para a página de reautenticação. (1)

Na mesma, o utilizador terá de confirmar a sua identidade através da introdução do email e da password atual da sua conta.

Concluída esta ação, a sua conta pessoal será automaticamente apagada, tal como todas as informações vinculadas à mesma.



1

12:12

←

Confirme a sua Identidade

Para proceder à alteração das suas informações pessoais, é necessário confirmar a sua identidade.

Email

Password

Confirmar

Atenção: Esta ação é permanente e irreversível!