



cedsif

4º Trimestre –2021

12 ANOS DO e-SISTAFE

Principais pontos desta edição:

- e-SISTAFE celebra 17 anos de existência
- Empossados novos administradores do CEDSIF
- CEDSIF opera melhorias no Sistema de Gestão Autárquica

Confira:

Editorial	2
Breves	4
Em destaque	6
	10
Selo ISO 9001:2015	10
Tecnologias	13
Saúde	15

A 1 de Novembro de 2004, o Governo de Moçambique lançava formalmente o “e-SISTAFE” – sistema informático que operacionaliza o Sistema de Administração Financeira do Estado (SISTAFE) –, que compreende módulos e funcionalidades que atendem os procedimentos da gestão das finanças públicas. O e-SISTAFE foi desenvolvido pela então Unidade Técnica de Reforma da Administração Financeira do Estado (UTRAFE) que iniciou os trabalhos tendentes à operacionalização do e-SISTAFE em 2001, atendendo inicialmente a execução do Tesouro, Orçamento e Contabilidade Pública.

Inicialmente operacionalizado nas instituições de nível central, foi sendo gradualmente expandido, quer no que se

Planificação e Orçamentação (SPO); Contabilidade Pública (SCP); Tesouro Público (STP); Património do Estado (SPE); Monitoria e Avaliação (SMA); e Auditoria Interna (SAI), quer no que respeita ao envolvimento de mais instituições do Estado ao longo do País, onde 2.117 órgãos e instituições do Estado elaboram e executam o seu orçamento no e-SISTAFE, num total de 2.303 existentes no Orçamento do Estado.

17 anos depois, o e-SISTAFE é usado pelos órgãos e instituições do Estado do nível central, provincial e distrital, estando actualmente em todos os 154 distritos existentes no país e a nível das autárquias locais, 29 operam e-SISTAFE Autárquico, que teve o seu lançamento oficial em Fevereiro de 2020.(X).

01 de Novembro de 2021

e-sistafe
17 ANOS

Operacional em toda Administração Pública e nos 154 Distritos do País.

O e-SISTAFE Autárquico já está operacional em 29 Autarquias.

cedsif, P
Centro de Desenvolvimento de
Sistemas de Informação de Finanças

www.cedsif.gov.mz

"Promovendo a Transparência e Modernizando a Gestão das Finanças Públicas"

refere aos seus subsistemas, atendendo actualmenete os Subsistemas de

Uma lição aprendida na Reunião Anual da Qualidade

Por: Janeth Cristina Laíce e Hamela

Decorreu recentemente a 7ª Reunião Anual da Qualidade do CEDSIF e dela retive um aprendizado que gostava de partilhar com os colegas.

“a experiência sobre a implementação de sistemas integrados de gestão é a nova moda para empresas que buscam ser competitivas”

Uma melhor partilha, me impõe a buscar a explicação do que seria este sistema....

O que é um Sistema Integrado de Gestão? É um sistema que organiza todas as operações de um negócio, promovendo a comunicação e garantindo que os processos sejam colocados em prática, independente da área da empresa. Ou seja, integra todos os demais sistemas e processos num só organismo permitindo que essa organização trabalhe com uma unidade de objectivos sistémicos e conectados.

Quando um Sistema Integrado de Gestão é implantado de forma eficaz na estratégia e direcção de negócios de uma organização, ele possibilita que a alta gestão garanta liderança e empenho eficientes, reduzindo a quantidade de actividades e sua duplicação,

consequentemente, no gasto de tempo.

Compulsando na alocução Paulo Borges, convidado a 7ª Reunião Anual da Qualidade do CEDSIF referiu que este sistema se tornou um forte aliado no aumento da competitividade, acrescentando que qualquer organização que pretenda ser competitiva, tem de encontrar modelos de gestão que lhe permitam responder adequadamente aos novos desafios impostos pela cada vez mais agressiva competitividade que enfrentam para se manteres líderes do mercado. Explanou que com o avanço das tecnologias, e a necessidade de se adequar os sistemas operacionais das empresas as transformações digitais, um ambiente mais moderno e inovador, são sempre necessários. Um Sistema Integrado de Gestão garante que cada colaborador no seu sector tenham um ambiente optimizado, capaz de tornar muito mais produtivo o ambiente de trabalho. É a partir do uso de tecnologias que as organizações aperfeiçoam

as estratégias de comunicação empresarial. Cada um dos colaboradores, compreende totalmente o contexto, obrigações e requisitos das partes interessadas dentro de cada sector específico, destacando riscos e oportunidades regulares.

Além do mais, um Sistema Integrado de Gestão robusto permite que a organização reconheça possíveis melhorias em todos os seus parâmetros de qualidade, proporcionando uma visão holística de toda a empresa (por exemplo a integração das normas ISO, qualidade, meio ambiente, e segurança) em comparação àquela alcançada em sistemas de gestão individuais.

Um Sistema Integrado de Gestão, explicou Paulo Borges, também permite a economia de custos por meio do uso eficaz de recursos em todos os níveis e funções da organização. Consequentemente o desempenho financeiro melhora através da redução de custos e desperdício (X).

DESENVOLVIMENTO DO PORTAL DO CONTRIBUINTE

No âmbito das acções de implementação do projecto e-Tributação, o CEDSIF está a desenvolver o Portal do Contribuinte, sendo responsável pela operacionalização do Centro de Dados e desenvolvimento dos serviços de integração com o e-Tributação.

O Portal do Contribuinte, que se encontra operacional em fase piloto para o IVA e ISPC, permite que as entidades do sector privado possam se relacionar com a Autoridade Tributária no cumprimento das suas obrigações fiscais através da Internet, sem necessidade de se deslocar a AT, melhorando assim o ambiente de negócio em Moçambique.

Foi a propósito celebrado um memorando de entendimento entre o CEDSIF e a Autoridade Tributária de Moçambique, onde o CEDSIF tem a responsabilidade pelo desenvolvimento do sistema e operacionalização ao nível do Centro de Dados e a AT, pela definição dos requisitos de negócio e expansão do sistema pelas Unidades de Cobrança.

CEDSIF MODERNIZA A PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DO SECTOR PRIVADO PARA A AREA DO TURISMO

Está em desenvolvimento o Projecto Pictur, que prevê modernização na prestação de serviços por parte do sector privado e consequentemente maior satisfação e fidelização dos turistas que visitam o nosso País, sendo de destacar:

- Reservas online
- Check-in/ registo de entrada do hóspede online
- Pagamento de Serviços
- Embarque e Seguro
- Catalogo dos Atractivos Turísticos

O projecto visa igualmente a reestruturação do portal “*Visite Moçambique*”, a porta principal de acesso a informação sobre destinos turísticos e o canal de comunicação para o público em geral , visando permitir a disponibilização de informação mais actualizada e detalhada sobre Moçambique como um destino Turístico e as oportunidades de investimento nesta área.



e-sistafe

Sistema de Administração
Financeira do Estado

Promovendo a Transparência
e Modernizando a Gestão das
Finanças Públicas

AUDITORIA DE ACOMPANHAMENTO PARA A MANUTENÇÃO DO SELO ISO 9001:2015 NO PROCESSO DE ATENDIMENTO AO UTILIZADOR

O CEDSIF recebeu uma equipa constituída por 3 Auditores do INNOQ para a realização de uma Auditoria de acompanhamento para a manutenção do Selo ISO 9001:2015 no Processo de atendimento ao utilizador, entre os dias 24 e 26 de Agosto.

A auditoria abrangeu todas as unidades orgânicas intervenientes no Processo de Apoio e Atendimento ao Utilizador do e-SISTAFE, nomeadamente: as áreas operacionais (DAU, SO, SDSI, SOM, Escola, UGEA) e as áreas de suporte (DAF, DRH, UGSI, UCI, UAJ) incluindo as de planificação e conformidade (DPAM, SQC, SSSI, SCI).

ISO 9001 é um sistema internacional de gestão que visa garantir a optimização de processos, promover uma maior agilidade no desenvolvimento de produtos e tornar a produção mais ágil a fim

de satisfazer os clientes e alcançar o sucesso sustentado. Portanto, a certificação na norma ISO 9001:2015 é a atestação dada por um Organismo de Certificação, com base numa decisão decorrente de uma análise, que comprova a conformidade do Sistema de Gestão de Qualidade com os requisitos especificados na norma.

Para o CEDSIF, a certificação tem como objectivo melhorar continuamente o nível de organização interna e permitir que a organização tenha reconhecimento a nível Nacional e Internacional pela sua actuação dentro das melhores práticas em matéria de garantia da qualidade.

Acompanhe em seguida, a conversa que desenhamos com o Serviço de Qualidade e Certificação.

i-CEDSIF: O que determina a atribuição da norma ISO 9001:2015 e da certificação pela norma ISO 9001:2015?

SQC: Para a atribuição da certificação, a instituição deve:

- Comprovar que o Sistema de Gestão está implementado e eficaz;
- Comprovar que a organização cumpre com os requisitos aplicáveis ao Sistema de Gestão da Qualidade, nomeadamente, os requisitos normativos, os requisitos legais e estatutários e demais critérios que são observados durante as auditorias;
- Assegurar que acções são tomadas na promoção da melhoria contínua e da resolução das constatações registadas na auditoria anterior.

AUDITORIA DE ACOMPANHAMENTO PARA A MANUTENÇÃO DO SELO ISO 9001:2015 NO PROCESSO DE ATENDIMENTO AO UTILIZADOR

i-CEDSIF: O que visa a auditoria externa de acompanhamento para a manutenção da certificação na norma ISO 9001:2015?

SQC: Comprovar que o sistema de gestão se mantém implementado e eficaz;

Determinar se o sistema de gestão cumpre com os critérios de auditoria;

Avaliar a manutenção das condições da certificação;

Verificar as acções tomadas na promoção da melhoria contínua e da resolução das constatações registadas na última auditoria.

i-CEDSIF: Qual é a importância de uma instituição estar certificada pela norma ISO 9001:2015?

SQC: Importância de uma instituição estar certificada:

A nível interno:

- Contextualização do momento actual da instituição;
- Melhorias internas da organização;
- Sensibilização acrescida para a Qualidade;
- Definição das responsabilidades e competências das pessoas;
- Maior motivação dos colaboradores;
- Gestão de processos mais eficientes;
- Melhoria da produtividade;
- Melhoria da qualidade do produto;
- Diminuição da taxa de defeitos;
- Diminuição das reclamações;
- Obtenção de uma visão abrangente através de uma abordagem de processos;
- Identificação de riscos e sua correção;

- Medição e avaliação da eficácia do processo actual, assegurando a melhoria contínua; e
- Monitoria constante da satisfação dos clientes.

A nível Externo:

A nível externo, a certificação ISO 9001 tem um importante impacto a nível do marketing, proporcionando benefícios como:

- Melhoria da imagem corporativa;
- Acesso a novos mercados;
- Aumento da quota de mercado;
- Melhoria da comunicação e do relacionamento com o cliente;
- Aumento da satisfação do cliente; e
- Melhoria da posição competitiva.

AUDITORIA DE ACOMPANHAMENTO PARA A MANUTENÇÃO DO SELO ISO 9001:2015 NO PROCESSO DE ATENDIMENTO AO UTILIZADOR

i-CEDSIF: Que acção e objectivo estruturante se visa alcançar com a auditoria externa de acompanhamento para a manutenção da certificação na norma ISO 9001:2015?

SQC: Esta auditoria visa responder ao objectivo estruturante E, do Plano Estratégico 2021 - 2024: melhorar o reconhecimento do CEDSIF, IP, que busca afirmar a instituição no contexto nacional e internacional pela excelência dos seus produtos e serviços, bem como assegurar a notoriedade destes e a visibilidade institucional. Constitui um dos resultados esperados deste objectivo estratégico assegurar a certificação dos sistemas de gestão.

i-CEDSIF: Que acções podem constituir impedimento a atribuição da certificação na norma ISO 9001:2015?

SQC: O não cumprimento dos requisitos da norma ISO 9001:2015, tais como:

- ♦ Planeamento das actividades chaves;
- ♦ Definição de estratégias e metas;
- ♦ Execução dos planos de acção;
- ♦ Relacionamento com colaboradores, fornecedores e clientes.

i-CEDSIF: Qual é o papel das demais áreas, na garantia da manutenção do selo no CEDSIF?

SQC: As áreas devem garantir o cumprimento dos requisitos da norma, dentro da estrutura de cada unidade orgânica, a planificação, realização, monitoria da execução das actividades e correção ou melhoria continua.

i-CEDSIF: Que mudanças devem ocorrer a nível institucional para a ga-

rantia da manutenção da certificação?

SQC: Deve prevalecer a adopção de uma cultura de qualidade pela instituição, comprometimento das unidades orgânicas e gestão de topo, continuar a empreender as acções de melhoria e cumprir com as recomendações das auditorias externas.

i-CEDSIF: Que mensagem deixa aos colegas, para que o CEDSIF seja referência incontornável em matérias de qualidade?

SQC: Cada colaborador deve estar ciente que é parte do sistema e deve fazer o seu papel para garantir entrega de produtos com qualidade, melhorar a prestação de serviços garantindo a satisfação do cliente e de todas as partes interessadas (X).

e-sistafe



Sistema de Administração
Financeira do Estado

**Caro Funcionário e Agente do Estado,
o crime não compensa.
Os comportamentos indevidos que afectam o
e-SISTAFE ocorrem por questões
comportamentais e procedimentais por parte
dos utilizadores, que ao praticar as fraudes,
incorrem em sanções previstas na Artigo 88
da Lei do SISTAFE
Você é parte activa no combate a fraude.**

Denuncie!

NOMEADOS QUADROS PARA CARGOS DE DIRECÇÃO E CHEFIA NO CEDSIF



O Presidente do Conselho de Administração (PCA) do Centro de Desenvolvimento de Desenvolvimento do Sistemas de Finanças (CEDSIF, IP), Hermínio Sueia, ao abrigo do disposto no n.º 1 do artigo 25 do Estatuto Geral dos Funcionários e Agentes do Estado (EGFAE), aprovado pela Lei n.º 10/2017, de 01 de Agosto, conjugado com a alínea J) do n.º 1 do arti-

go 10 da Resolução n.º 44/2019, de 31 de Dezembro, que aprova o Estatuto Orgânico do CEDSIF, IP, nomeou por despachos separados de 15 de Setembro de 2021, e conferiu posse a 16 de Setembro, nas instalações do CEDSIF, a seis quadros do CEDSIF, IP para exercer cargos de direcção e chefia. Trata-se de Marcelino Chemane empossado como Chefe do

Gabinete de Coordenação de Projectos; Edgar Gemo, Chefe do Gabinete Jurídico; João Marengue, Chefe do Departamento de Sistemas de Informação; Carlos Magno, Chefe do Departamento de Administração e Finanças; António Cavele, Chefe do Departamento de Aquisições; e Gilberta Dengo, Chefe do Departamento de Recursos Humanos.

NOMEADOS QUADROS PARA CARGOS DE DIRECÇÃO E CHEFIA NO CEDSIF

Dirigindo-se aos empossados, o PCA do CEDSIF lembrou que a nomeação é para servir aos cerca de 30 milhões de moçambicanos, emprestando seu saber, zelo e dedicação, destacando que o trabalho a ser realizado deve responder as expectativas da instituição, dos utilizadores e ao previsto na reforma da Gestão das Finanças Públicas. Cada colaborador deve trabalhar focado em resultados e assegurando o cumprimento dos compromissos assumidos. Felicitou aos empossados, ressaltando que a sua missão não será fácil, mas que conjuntamente poder-se-ia chegar a bom porto de suas decisões devendo para tal, lembrarem-se da importância da gestão por compromisso e o cumprimento dos prazos das entregas.

Por sua vez, Jacinto Muchine, Administrador Executi-

vo, convidado a dar uma palavra, disse “ser esta uma nova etapa, em que os desafios são claros para o CEDSIF, não apenas para a equipa que acaba de ser indicada, mas para todos os colaboradores do CEDSIF cuja primeira missão é garantir o cumprimento dos planos de trabalho, acelerar a reforma, assegurar o funcionamento pleno do SISTAFE e outros sistemas sob gestão do CEDSIF e a sustentabilidade técnica e financeira da instituição, recordando que um dos desafios é concluir as reformas previstas na nova Lei do Sistema de Administração Financeira do Estado (SISTAFE) e melhorar o controlo dentro do Sistema para reduzir riscos de fraude e impulsionar a modernização e digitalização da economia moçambicana, trabalhando com todo afin-

Dada a vez ao Administrador João Alguineiro, este destacou que as vitórias colectivas só se alcançam a partir de trabalho conjunto, chamando atenção à importância de se retirar nos vocabulários dos colaboradores do CEDSIF alguns dizeres como “é impossível”, “é difícil”, “eu não consigo”, e “estou a espera” porque esta não deve ser a nossa forma de pensar, mas sim ter foco no efeito final de tudo quanto deve ser feito. Alguineiro defendeu ainda a necessidade de união de todos os colaboradores para que em conjunto se consigam alcançar os objectivos e fazer um CEDSIF mais forte que entrega resultados e que continue a ser orgulho dentro e também fora do país.(X)

Inovação Tecnológica

Por: SSSI- Serviço de Segurança de Sistemas de Informação



Na era digital actual onde os produtos e serviços disponibilizados por várias entidades públicas e privadas é fortemente influenciado pelas tecnologias de informação, a capacidade de uma entidade acompanhar as tendências da evolução tecnológica tornou-se um forte indicador de resiliência para permanecer no mercado altamente competitivo característico dos dias de hoje.

A massificação dos sistemas de informação trouxe

consigo um grande dilema de segurança e bem estar digital, uma vez que se tem registado um cada vez mais crescente número de ataques cibernéticos complexos e que não exigem muito domínio científico por parte do atacante pois pode adquirir o vector de ataque já pronto (Ex: Raas - Ransomware as a Service). Para fazer face aos riscos de ataque, é necessário que cada entidade consiga implementar mecanismos de protecção dos seus activos (Pessoas, Processos e Produtos),

com vista a tornar este o processo de segurança mais efectivo e fácil de implementar, é necessário que se faça uso da inovação tecnológica.

Sendo o CEDSIF, IP integrante do grupo CSIRT GOV - Computer Security Incident Response Team (Equipa de Resposta a Incidentes de Segurança de Computadores á nível do Governo) é parte das instituições que deve pautar por manter as tendências tecnológicas que visam garantir a segurança cibernética.

Inovação Tecnológica

Por: SSSI- Serviço de Segurança de Sistemas de Informação

Paralelamente a garantia da segurança cibernética, o CEDSIF, IP se dedica ao apoio de outras diversas fontes oficiais dos fornecedores das soluções tecnológicas para obter informação conteúdos actualizados relativos ao reforço da segurança em seus sistemas. Deste modo, a aposta do CEDSIF, IP em matérias de segurança cibernética, tem sido para além do reforço das ferramentas de segurança, como o uso do teclado virtual, das senhas e outros, as acções de sensibilização aos seus colaboradores em matérias de boas práticas no uso de tecnologias de informação para se apelar ao não desvio de comporta-

mento em matéria do uso do sistema.

Pela natureza da sua actuação, o CEDSIF, IP para se firmar na promoção de uma maior transparência e eficiência na gestão das Finanças Públicas, através de vários produtos podendo destacar alguns: (i) Módulo de Retenção na Fonte que confere maior flexibilidade e segurança no processo de amortização dos empréstimos bancários por parte dos funcionários públicos, (ii) Sistema de Gestão Autárquica que é um sistema integrado que visa operacionalizar a reforma nos processos de gestão das Autarquias, para responder a preocupações relativas à necessidade de melhoria na capacidade de arrecadação, controlo e gestão dos recursos das autarquias, (iii) imple-

mentação do sistema de pagamento a beneficiários via carteiras móveis no âmbito da inclusão financeira, e (iv) o Módulo de Património do Estado que visa flexibilizar o processo de contratações públicas e gestão dos bens patrimoniais do Estado, bem como viabilizar o correcto apuramento do balanço patrimonial e garantir toda informação relevante e confiável para a elaboração da Conta Geral do Estado, produtos que configuram em exemplo dessa inovação tecnológica que se exige no mercado actual de tecnologias, conferindo uma maior optimização dos processos corporativos, tornando toda a atmosfera da empresa digital, reflectindo na presença de recursos que facilitam a rotina de trabalho em todos os aspectos. O resultado é uma organização mais fácil e criativa (X).

Leila Raimundo, afecta a UGEA é o perfil desta edição



i-CEDSIF (iC) – Quem é a colega (nome, onde e quando nasceu)?

Leila Raimundo(LR) – Sou Leila Raimundo, nascida em Maputo, aos 10 de Dezembro de 1968.

iC - Como viveu a sua infância?

(LR) – Nasci e cresci em Maputo, no Bairro Central, durante a minha infância tive boas amizades, quando criança frequentei a catequese (Na Igreja Católica, Paróquia de Nossa Senhora das Vitórias) onde fui baptizada, crismada e contraí meu matrimónio. Em termos de desporto praticava atletismo aos fins de semana no parque dos continuadores.

iC – Fale-nos do seu percurso estudantil .

(LR) – Fiz o curso normal de escolaridade que toda a criança faz, nomeadamente o ensino primário na actual escola 7 de Setembro e a seguir o secundário no Estrela e a posterior Josina Machel. Sou Licenciada em Gestão de Empresas São Tomás de Maputo, em 2009.

iC – Qual foi a sua primeira experiência profissional?

(LR) – Trabalhei na Empresa Moçambicana de Seguros - Emose.

iC – Como foi a chegada ao CEDSIF?

(LR) – Olha na verdade eu

sou proveniente do CPD – Centro de Processamento de Dados, onde ouve a fusão da UTRAFE e o CPD, e agora o actual CEDSIF.

iC – A sua área de trabalho, contempla a formação que fez? Como foi mudança dessa área para a sua actual área de formação?

(LR) – Contempla. Foi tudo faseado, aquando do CPD, trabalhei em varias áreas ate chegar a área em que me encontro á UGEA.

iC – E da Instituição?

(LR) – Vai bem e sou feliz por fazer parte do quadro dela pois muitos não têm a dimensão da natureza de instituição que somos.

Esta função requer apenas competência técnica, idoneidade, responsabilidade e sigilo profissional

iC – Como encara o seu trabalho no seu todo?

(LR) – Sendo técnica de contratações públicas é na verdade seguir a lei e as regras. Presto apoio e suporte á realização da contratação pública no CEDSIF. Faço o meu trabalho seguindo os cuidados e zelo que devo ter pois gosto do que faço, quero crescer mais e mais profissionalmente.

iC – Como tem sido a sua relação no dia-a-dia com os seus colegas aqui na sua área?

(LR) – A relação tem sido boa, o importante para mim é saber socializar com todo tipo de comportamentos.

iC – Sabemos que o vosso trabalho é complexo e muitos não sabem em que ele consiste. Pode nos descrever o seu ciclo de actividades?

(LR) – Na verdade complexo não é, requer apenas aprendizado e rigor. O meu trabalho cinge –se em contratações públicas. Resumidamente diria que agrega várias modalidades tais como: Concurso público; de pequena dimensão; limitado; por cotações; Ajuste directo e modalidade de uso específico, que neste momento introduziu-se o concurso por lances. Para falar detalhadamente no seu todo teria que espelhar o que eu como técnica da UGEA apelidei o Decreto n° 5/2016 de 8 de Março, como Bíblia que envolve um total de 128 páginas.

iC – Acha que corre algum risco, desempenhando essa função?

(LR) – Acho que não porque esta função requer apenas competência técnica, idoneidade, responsabilidade e sigilo profissional.

iC – Pode nos descrever

alguns erros do trabalho, que podem incorrer em irregularidades?

(LR) – O não cumprimento das regras emanadas no Decreto.

iC – Se pudesse mudar de área agora, para onde gostaria de ir trabalhar e porque? Então, sente-se realizada no trabalho que faz?

(LR) – De momento não me ocorre a ideia de mudança de área. Sinto-me sim, realizada.

iC – Assistiu a evolução da instituição, que comparação faz do tempo em que integrou os quadros da Instituição e hoje?

(LR) – Assisti e assisto e vejo que houve. Torna-me difícil fazer comparações específicas, diria somente que actualmente há procedimentos mais evoluídos na actuação diária.

Sejamos unidos por um CEDSIF que possa ser referência para os demais

iC - Se tivesse poder para mudar algo na Instituição, que mudaria?

(LR) – Primeiro, procurava moldar a forma que os nossos recursos humanos lidam com os processos individuais dos funcionários/

colaboradores, uma vez que as pessoas/trabalhadores são o bem mais precioso de uma organização, e,

achando-se injustiçados de alguma forma pode influenciar o seu percurso na instituição.

iC - Mensagem para os colegas do CEDSIF em relação ao cometimento com o trabalho.

(LR) – Continuemos una-

nidos por um CEDSIF que possa ser referência para os demais.

Tempos livres

iC - - É casada?

(LR) – Sim, sou.

iC - Uma viagem de eleição...

(LR) – China de novo

iC - - Um livro...

(LR) – Bíblia sagrada

Autor: Mia Couto; Terra Sonâmbula e O ultimo voo do flamingo.

iC - Um filme...

(LR) – Velocidade furiosa

iC - Um actor

(LR) – Vin Diesel

iC - Um momento marcante da sua vida...

(LR) – Perda da minha mãe, irmã e bem recentemente, a do meu pai, de quem guardo muitas e boas recordações. (X)

iC - Mãe? De quantos?

(LR) – Mãe de um menino

iC - Que faz nos seus tempos livres?

(LR) – Convivo com a família e amigos e vejo programas televisivos.



e-sistafe

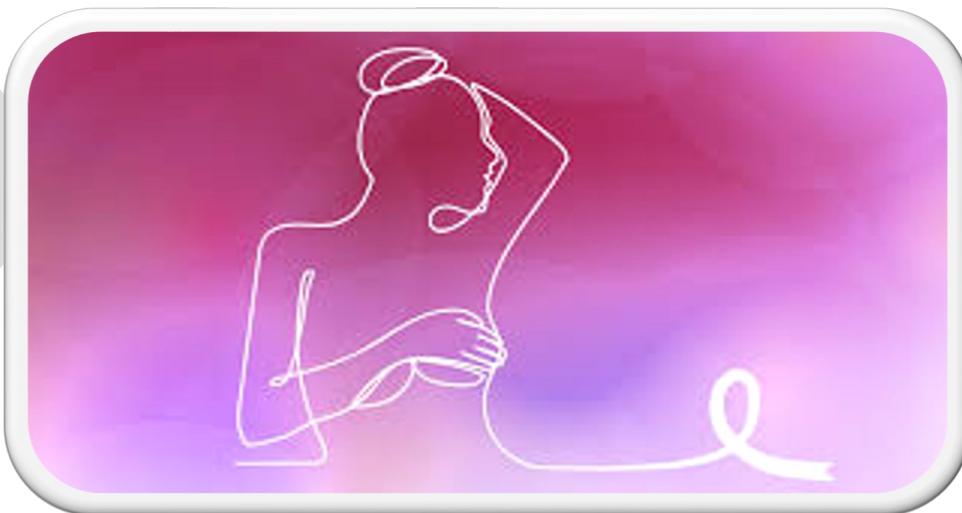


Sistema de Administração
Financeira do Estado

Para assistência, reporte de Incidentes e dúvidas acesse:

- ⇒ Funcionalidade de Suporte Fale-Connosco (<https://sdesk.cedsif.gov.mz>);
- ⇒ Linha de Apoio ao Utilizador - 1444;
- ⇒ E-mail: apoio.utilizador@cedsis.gov.mz

Outubro: Mês da Prevenção do cancro da mama



O mês de Outubro, é consagrado o mês da luta contra o cancro de mama e estimula a participação da população, empresas e entidades. Este movimento começou nos Estados Unidos, onde vários Estados tinham acções isoladas referente ao cancro de mama e ou mamografia no mês de Outubro. Com a aprovação do Congresso Americano o mês de Outubro tornou-se o mês nacional (a nível da América) de prevenção do cancro de mama. A história do Outubro Rosa re-

monta à última década do século 20, quando o laço cor-de-rosa, foi lançado pela Fundação Susan G. Komen for the Cure e distribuído aos participantes da primeira Corrida pela Cura, realizada em Nova York, em 1990 e, desde então, promovida anualmente na cidade (www.komen.org). Um inquérito conduzido pela Washington's Society for Women's Health Research, há cerca de uma década, revelava que o cancro era a doença mais temida pelas mulheres. Entre os vários tipos de cancro, o cancro da mama encabeçava a lista - apesar de as doenças. Pela

componente emocional e forte impacto na autoimagem feminina, o cancro da mama pode ser estigmatizante.

A luta contra esta doença começa pela prevenção e diagnóstico precoce. Sabia que aproximadamente 85% das mulheres que tiveram cancro da mama encontram-se bem cinco anos após a doença? Não deixe que o medo a paralisasse e siga estes conselhos. Saiba o que pode fazer para se defender do cancro da mama e para se assegurar que, caso aconteça, é detectada numa fase precoce.

Outubro: Mês da Prevenção do cancro da mama

Fonte: <https://www.dw.com/pt-br/o-que-se-sabe-sobre-a-variante-delta-do-coronav%C3%ADrus/a-58002021>

Embora existam riscos que não possamos modificar (como ter história familiar de cancro da mama), a ciência tem vindo a demonstrar, através de estudos, que existem mudanças ao nível do estilo de vida que permitem reduzir o risco da doença.

1. Não consuma bebidas alcoólicas

As pesquisas comprovam que beber álcool aumentam o risco de cancro da mama. Comparações feitas entre mulheres que não consomem bebidas alcoólicas, e as que bebem três bebidas alcoólicas por semana, as últimas têm um risco de cancro da mama 15% mais elevado.

2. Mantenha um peso adequado

Segundo a Mayo Clinic, o excesso de peso e a obesi-

dade aumentam o risco de cancro da mama, especialmente se a mulher se tornar obesa depois da menopausa.

3. Amamente, se possível

A amamentação parece ter um papel benéfico na prevenção do cancro da mama (e no cancro do ovário). Quanto mais tempo amamentar, maior será o efeito protector.

4. Não fume

Dados sugerem que existe uma associação entre fumar e cancro da mama, especialmente nas mulheres em pré-menopausa.

5. Pratique exercício físico

Ser activo fisicamente ajuda a manter o peso ideal (e, deste modo, evitar o excesso de peso e a obesidade que, como foi atrás referido, são factores de risco para o cancro da mama). Os adultos devem fazer, no mínimo, 150 minutos semanais de

actividade física moderada ou 75 minutos semanais de actividade física vigorosa. Procure que os 150 minutos sejam repartidos ao longo da semana.

6. Alimentação equilibrada

Estudos indicam que uma dieta pobre em gorduras parece oferecer uma ligeira protecção em relação ao cancro da mama. Não existe uma consistência, em termos de estudos científicos, que demonstre que uma dieta rica em fruta e vegetais proteja contra o cancro da mama. No entanto, já se sabe que uma alimentação equilibrada e diversificada é um factor-chave para manter um peso adequado e tem um efeito protector em relação a vários tipos de cancro, doenças cardiovasculares e diabetes.

Outubro: Mês da Prevenção do cancro da mama

Fonte: <https://www.dw.com/pt-br/o-que-se-sabe-sobre-a-variante-delta-do-coronav%C3%ADrus/a-58002021>

7. Não faça terapia hormonal de substituição por um período longo

Fazer a terapia hormonal de substituição (que ajuda as mulheres na menopausa a atenuar sintomas) por um período superior a três/cinco anos aumenta o risco de cancro da mama.

Três pilares do diagnóstico precoce do cancro da mama

O diagnóstico precoce aumenta as chances de tratamento eficaz. Faça:

1. Autoexame da mama

A partir dos 20 anos, todas as mulheres devem realizar o autoexame da mama mensalmente - depois da menstruação. Procure imediatamente um médico se sentir alguma destas alterações:

- Nódulo ou endurecimento na mama ou na axila;
- Modificação no tama-

nho ou formato da mama;

- Alteração da coloração ou sensibilidade da pele da mama ou da auréola;
- Retração da pele da mama/mamilo e corrimento mamilar.

2. Exame clínico da mama

A partir dos 20/30 anos, todas as mulheres devem fazer a avaliação clínica da mama. Nele, o médico faz a palpação da mama e aferindo diferenças entre as mamas e, outros sinais, vermelhidão, depressões cutâneas ou secreção ou perda de líquido quando os mamilos são pressionados.

3. Mamografia

A mamografia permite visualizar nódulos na mama, antes de poderem ser sentidos durante o autoexame. Também possibilita verificar se existem microcalcificações. Se a mulher tiver factores de risco pessoais ou familiares de cancro da ma-

ma, o médico vai personalizar o controle.

A nível geral, a primeira mamografia deve ser realizada por volta dos 35 anos e a segunda a partir dos 35 anos, de 18 em 18 meses, até à menopausa. Após a menopausa, deve ser feita de 24 em 24 meses.

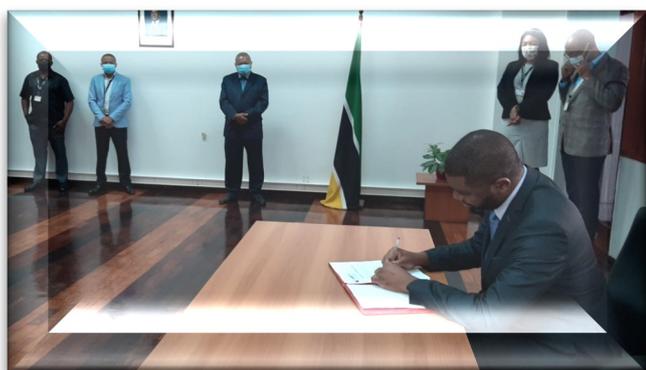
De acordo com os resultados da mamografia, o médico poderá pedir que esta seja repetida e/ou que seja realizada uma biopsia mamária.

Para saber como se processa a mamografia e como se pode preparar para este exame, leia Mamografia: porque é tão importante.

Sabia que...

O cancro da mama também pode atingir os homens...(X).

NOMEADOS QUADROS PARA CARGOS DE DIRECÇÃO E CHEFIA NO CEDSIF





Anedota:

Uma garota foi ao médico para perder uns quilinhos. Após um exame minucioso, ele disse:

— Você pode comer de tudo por dois dias; depois, pule um dia e volte a comer normalmente por mais dois; pule outro dia e assim por diante, durante o mês inteiro. Se seguir à risca, você vai perder pelo menos cinco quilos.

No início do mês seguinte, ela retornou ao médico, 15 quilos mais magra.

— Incrível! Vejo que você seguiu minhas instruções rigorosamente. Parabéns!

— Obrigada, doutor. Mas fique sabendo que eu quase morri!

— De fome?

— Não! De tanto pular!

Contactos

+258 21327363/6
+258 21327363/6
+258 21305370
+258 823049741
+258 823042172
+258 823042169
+258 823982707
+258 843982706

Linha de Apoio ao Utilizador
1444

e-mail:

cedsis@cedsis.gov.mz
apoio.utilizador@cedsis.gov.mz

**Prédio do CEDSIF,
Avenida Guerra nº 20**

O CEDSIF, IP

O Centro de Desenvolvimento de Sistemas de Informação de Finanças, IP (CEDSIF, IP), é um instituto público, dotado de personalidade jurídica, autonomia administrativa, financeira e patrimonial, criado pelo Decreto n.º 34/2010, de 30 de Agosto, posteriormente revisto pelo Decreto n.º 67/2019, de 5 de Agosto, que aprova as normas de organização e funcionamento, bem como as competências e mecanismos de gestão.

ESTAMOS NA INTERNET EM:

www.cedsif.gov.mz

OBJECTO, ÂMBITO E ATRIBUIÇÕES DO CEDSIF

OBJECTO E ÂMBITO

- *Prover serviços de modernização de sistemas de informação de Gestão de Finanças Públicas e complementares, a todos órgãos e instituições do Estado, incluindo as Autarquias Locais e os órgãos de governação descentralizada.*

ATRIBUIÇÕES

- *Prestação, no âmbito do Sistema de Administração Financeira do Estado (SISTAFE), de serviços de modernização dos processos e, com exclusividade, de gestão das tecnologias de informação de suporte;*
- *Provimento de serviços de modernização e de*

soluções tecnológicas em áreas complementares à Gestão de Finanças Públicas;

- *Prestação de serviços tecnológicos especializados ao sector privado; e*
- *Prestação de serviços como Entidade Certificadora Digital do Estado.*

♦ Missão

Prestar serviços de modernização e de sistemas de informação de Gestão de Finanças Públicas e seus complementares.