

## Boas práticas na partilha de informações no ChatGPT

No contexto profissional, existem **informações a não partilhar no ChatGPT**, principalmente por questões de **segurança, privacidade e confidencialidade**.

Aqui estão alguns exemplos:

### 1. Informações Confidenciais ou Sensíveis da Empresa

### 2. Dados Pessoais e Sensíveis

- **Informações de clientes:** Detalhes como nomes, endereços, números de telefone, e-mails ou qualquer dado que possa identificar diretamente um cliente ou parceiro.
- **Dados de colaboradores:** Informações pessoais de funcionários, como salários, dados de saúde ou histórico de desempenho.

### 3. Informações de Identificação Confidenciais

### 4. Contratos e Acordos Legais

- **Contratos em vigor ou em negociação:** Termos legais, cláusulas específicas ou acordos que podem estar sujeitos a confidencialidade ou sigilo.

### 5. Propriedade Intelectual Não Protegida

- **Ideias ou criações não registadas:** Descrever conceitos inovadores ou criações originais que não têm proteção legal pode resultar em perda de direitos autorais ou patentes.

### 6. Informações Controversas ou Que Violam Políticas da Empresa

- **Comentários ou críticas sobre colegas ou superiores:** Qualquer conteúdo que possa ser interpretado como calúnia ou difamação.
- **Conteúdo que viole as políticas internas da empresa:** Isso pode incluir comportamento antiético, violações de normas ou regulamentações internas.

### 7. Informações Jurídicas ou Regulatórias

- **Casos legais em andamento:** Não compartilhe detalhes sobre litígios ou disputas legais, pois isso pode afetar a posição jurídica da empresa.

### Dicas Gerais:

- Evitar dar informações que possam ser usadas para enganar ou manipular dados sensíveis.
- Sempre que possível, optar por descrições genéricas em vez de detalhes específicos.
- Ser cauteloso ao discutir qualquer coisa que envolva propriedade intelectual ou dados confidenciais.

**USAR O CHATGPT COMO UMA FERRAMENTA DE APOIO INTELIGENTE: EXPLORAR O SEU POTENCIAL, RESPEITAR A PRIVACIDADE E PARTILHAR COM RESPONSABILIDADE!**

## Passos para aceder ao Chat GPT 5:

1º aceder <https://chatgpt.com/> e colocar as seguintes credenciais:

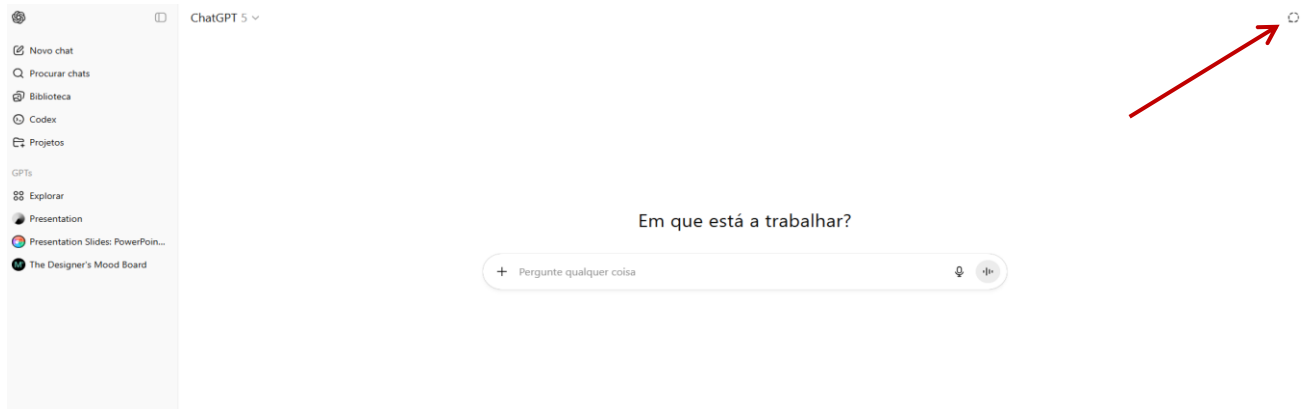
Utilizador: [rockbuildingchatgpt@gmail.com](mailto:rockbuildingchatgpt@gmail.com)

Password: rockbuildingchatgpt2025

2º Entrar no Gmail e retirar o código solicitado, o login no Gmail tem as mesmas credenciais mencionadas supra;

3º Quando entrar no Chat GPT 5 pode colocar na opção de "chat temporário" para que não apareça o histórico de chat, e garantir a privacidade da consulta:

Visão geral:



Visão com chat temporário:

