

POLÍTICA DE PRIVACIDADE

Serviço de Personal Training e Produtos Digitais

André Miguel da Silva Almeida · Personal Trainer · Move&Mente

1. Âmbito de aplicação

ANDRÉ MIGUEL DA SILVA ALMEIDA, personal trainer, que exerce a sua actividade no âmbito do projecto Move&Mente, com o número de identificação fiscal 266.565.786, email move.mente22@gmail.com , com domicílio profissional na Rua do Sextante, Sesmarias-Galé, Apartado 2016, 8200-401 Albufeira, é o responsável pelo tratamento dos dados pessoais dos seus clientes, comprometendo-se a garantir a privacidade, a confidencialidade e a segurança desses dados.

A presente Política de Privacidade tem como objectivo dar a conhecer aos clientes, potenciais clientes e demais titulares de dados as regras gerais de recolha, utilização, conservação, partilha e demais operações de tratamento dos seus dados pessoais no contexto da actividade profissional do Personal Trainer.

Esta Política aplica-se a todos os dados pessoais recolhidos através dos canais utilizados pelo André, designadamente formulários, email, redes sociais, ferramentas de videoconferência, comunicações via WhatsApp, a aplicação Move&Mente, a plataforma de vendas Hotmart, e a prestação de sessões de personal training online e presenciais ao domicílio.

2. Enquadramento legal e princípios orientadores

Os dados pessoais são recolhidos e tratados em cumprimento da legislação em vigor, nomeadamente o Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de Abril de 2016 (RGPD), e a Lei n.º 58/2019, de 8 de Agosto, sem prejuízo de outra legislação nacional ou europeia aplicável à actividade do Personal Trainer.

No tratamento dos dados pessoais, são observados, em especial, os seguintes princípios:

2.1. *Licitude, lealdade e transparência:* os titulares dos dados recebem informação clara, completa e acessível sobre a forma como os seus dados pessoais são tratados, para que possam tomar decisões informadas.

2.2. *Limitação das finalidades:* os dados pessoais são recolhidos para finalidades determinadas, explícitas e legítimas, não sendo posteriormente tratados de modo incompatível com essas finalidades.

2.3. *Minimização e proporcionalidade:* o Personal Trainer recolhe apenas os dados pessoais adequados, pertinentes e limitados ao que é necessário para cada finalidade concreta.

2.4. *Exactidão:* são adoptadas medidas razoáveis para assegurar que os dados pessoais se mantêm exactos, completos e actualizados, podendo ser rectificados ou actualizados sempre que necessário.

2.5. *Conservação limitada:* os dados pessoais são conservados apenas durante o período necessário para as finalidades que justificaram a sua recolha e tratamento, ou pelo prazo legalmente exigido.

2.6. *Integridade, confidencialidade e segurança:* são adoptadas medidas técnicas e organizativas adequadas a proteger os dados pessoais contra destruição, perda, alteração, divulgação, acesso não autorizado ou qualquer outra forma de tratamento ilícito.

2.7. *Responsabilização:* o Personal Trainer compromete-se a demonstrar o cumprimento da legislação aplicável em matéria de protecção de dados pessoais, incluindo a adopção de práticas documentadas e a revisão periódica dos tratamentos realizados.

2.8. *Respeito pelos direitos dos titulares:* são respeitados os direitos dos titulares dos dados previstos na legislação aplicável, nos termos indicados no ponto 14 desta Política.

3. Dados recolhidos e finalidades

O Personal Trainer recolhe apenas os dados pessoais necessários para prestar os serviços solicitados, gerir a relação com os clientes, cumprir obrigações legais e proteger os seus direitos e interesses legítimos no exercício da actividade profissional.

Poderão ser recolhidos e tratados os seguintes dados:

- **Nome completo** — para identificação do Cliente, criação de ficha de cliente, elaboração do contrato de prestação de serviços;
- **Número do cartão de cidadão** — para elaboração do contrato de prestação de serviços;
- **NIF** — para cumprimento de obrigações legais, designadamente emissão de fatura e deveres fiscais;
- **Morada** — para emissão de factura, sessões presenciais ao domicílio ou outros documentos legalmente exigidos;
- **Email** — para partilha de documentos relativos ao acompanhamento, envio de comunicações relacionadas com os serviços e, mediante consentimento específico, envio de comunicações de marketing;
- **Número de telemóvel** — para comunicação directa com o Cliente, criação de grupos de acompanhamento conjunto (quando aplicável) e acesso à comunidade do serviço (se o Cliente desejar);
- **Imagem, fotografia e vídeo** — para fins de divulgação dos serviços, publicação no Instagram, Facebook, YouTube ou outros canais do projecto Move&Mente, sempre com consentimento expresso do titular;
- **Feedbacks e testemunhos** — feedbacks escritos (com ou sem identificação do cliente) e depoimentos partilhados nas redes sociais, exclusivamente mediante autorização explícita do titular.

As principais finalidades de tratamento são as seguintes:

- Gestão de contactos e pedidos de informação;
- Preparação, celebração e execução do contrato de prestação de serviços de personal training;

- Avaliação inicial, planeamento, prestação, acompanhamento e monitorização do processo de treino;
- Agendamento, reagendamento, confirmação e organização de sessões;
- Gestão e processamento de encomendas e compras de infoprodutos;
- Emissão de factura, gestão administrativa e cumprimento de obrigações contabilísticas, fiscais e legais;
- Envio de comunicações de marketing, exclusivamente mediante consentimento prévio e expresso do titular;
- Defesa de direitos e interesses legítimos do Personal Trainer, incluindo prova de comunicações e termos da relação contratual.

3-A. Dados de condição física e de saúde

No âmbito da prestação de serviços de personal training, o André recolhe e trata dados relativos à condição física e ao estado de saúde dos clientes, estritamente necessários para a avaliação inicial, elaboração do plano de treino individualizado e monitorização da evolução.

Estes dados incluem, designadamente, informação sobre lesões actuais ou anteriores, condições de saúde relevantes para a prática de exercício físico, medicação em curso que possa interferir com o treino, historial de actividade física, composição corporal, objectivos e evolução ao longo do acompanhamento.

Os dados de saúde constituem categorias especiais de dados pessoais, nos termos do artigo 9.º do RGPD, sendo tratados com base no consentimento explícito do titular (artigo 9.º, n.º 2, alínea a) do RGPD), prestado antes do início do acompanhamento. Este consentimento pode ser retirado a qualquer momento, sem comprometer a licitude do tratamento anteriormente efectuado, podendo contudo inviabilizar a adequada prestação do serviço.

Estes dados são utilizados exclusivamente para fins de planeamento e acompanhamento do treino, não sendo partilhados com terceiros sem consentimento expresso do Cliente, com excepção das situações legalmente previstas.

3-B. Fundamentos de licitude do tratamento

O tratamento de dados pessoais efectuados pelo Personal Trainer assentam, consoante os casos, nos seguintes fundamentos de licitude:

- **Diligências pré-contratuais** — a pedido do titular dos dados, designadamente quando este solicita informações, marcação ou esclarecimentos sobre os serviços;
- **Execução do contrato** — de prestação de serviços celebrado com o titular dos dados;
- **Cumprimento de obrigações jurídicas** — a que o Personal Trainer se encontra sujeito, designadamente em matéria fiscal, contabilística e de faturação;
- **Consentimento do titular dos dados** — quando legalmente exigido, nomeadamente para o tratamento de dados de saúde, para partilha de dados de contacto com a psicóloga parceira do projecto Move&Mente, para utilização de imagem ou testemunhos para divulgação, ou para envio de comunicações de marketing;
- **Interesse legítimo do Personal Trainer** — quando aplicável e desde que não prevaleçam os direitos e liberdades do titular, designadamente para prova de comunicações, gestão de reclamações e defesa de direitos em processos judiciais.

Sempre que o tratamento dependa do consentimento, este pode ser retirado a qualquer momento, sem comprometer a licitude do tratamento anteriormente efectuado.

4. Comunicações de Marketing

O André poderá enviar comunicações de marketing — incluindo novidades, promoções, desafios e outros conteúdos relacionados com os seus serviços — apenas com consentimento prévio, explícito, livre, específico, informado e inequívoco do titular, que poderá ser retirado a qualquer momento, sem prejuízo da licitude do tratamento anteriormente efectuado.

O consentimento para marketing é sempre independente e não condiciona a prestação dos serviços contratados.

A retirada do consentimento pode ser efectuada a qualquer momento por comunicação para move.mente22@gmail.com ou por mensagem WhatsApp.

5. Utilização de Imagem e Testemunhos

O André poderá recolher e utilizar imagens, fotografias, vídeos e testemunhos escritos de clientes, em que estes sejam identificáveis, para fins de divulgação dos serviços, incluindo publicação no Instagram, Facebook, YouTube ou outros canais do projecto Move&Mente.

Esta utilização não é necessária para a execução do contrato de acompanhamento, sendo realizada apenas com base no consentimento prévio, livre, específico, informado e inequívoco do titular, prestado de forma expressa por escrito.

Esse consentimento indicará de forma clara: as finalidades da utilização; os canais em que os conteúdos poderão ser publicados; a forma de identificação (imagem apenas, ou também nome, idade ou outros elementos); e o prazo de utilização, quando aplicável.

O André poderá ainda partilhar feedbacks ou histórias de clientes nas redes sociais ou noutros canais de comunicação, sem exposição do nome ou imagem do cliente, salvo autorização expressa. Quando o cliente autorize a exposição do nome ou face, essa autorização será obtida de forma escrita e específica.

O cliente pode retirar o seu consentimento a qualquer momento, sem prejuízo da licitude do tratamento efectuado até essa data, contactando o André através de move.mente22@gmail.com . Em caso de retirada, o André deixará de utilizar a imagem e/ou testemunho em novas publicações e, na medida do razoavelmente possível, procederá à remoção dos conteúdos sob o seu controlo directo.

6. Dados de Menores

Em casos excepcionais, o André poderá prestar serviços de personal training a menores de idade, exclusivamente quando o contrato seja celebrado pelos titulares das responsabilidades parentais ou pelo representante legal.

O tratamento de dados pessoais de menores no contexto da prestação de serviços de personal training, incluindo dados de condição física relevantes, é efectuado com base na execução do contrato celebrado pelos titulares das responsabilidades parentais ou representante legal e no cumprimento de obrigações legais aplicáveis.

Para finalidades que não sejam estritamente necessárias à prestação do serviço — como utilização de imagem, testemunhos ou comunicações de marketing — o tratamento de dados do menor depende de consentimento específico prestado pelos titulares das responsabilidades parentais. Quando o menor tenha menos de 13 anos, esse consentimento deve ser dado ou autorizado pelos titulares das responsabilidades parentais; se tiver 13 anos ou mais, pode ser prestado pelo próprio menor, nos termos do artigo 8.º do RGPD e do artigo 16.º da Lei n.º 58/2019.

A recusa em autorizar esses tratamentos não prejudica o acesso do menor aos serviços de personal training contratados.

7. Quem pode aceder aos dados

Os dados pessoais não são comercializados nem partilhados com entidades externas alheias à prestação dos serviços contratados, sem prejuízo das comunicações legalmente exigidas ou das partilhas previstas na presente Política.

7.1. Acesso Interno

Apenas o Personal Trainer tem acesso aos dados de condição física e de saúde dos clientes recolhidos no âmbito do acompanhamento de personal training. Estes dados **não** são partilhados com outros profissionais do projecto Move&Mente, designadamente com a psicóloga parceira, sem consentimento expresso do cliente.

Os dados de identificação e contacto (nome, email, número de telemóvel) de clientes que sejam simultaneamente clientes dos serviços de psicologia do projecto Move&Mente poderão ser partilhados com a psicóloga parceira, para efeitos de gestão

da relação conjunta com o cliente, mediante consentimento expresso do titular dos dados, nos termos do artigo 6.º, n.º 1, alínea a) do RGPD.

7.2. Partilha Externa

Os dados podem ser partilhados apenas nas seguintes situações:

- **Portal das Finanças** — dados necessários à emissão de factura (nome, morada fiscal e NIF), comunicados à Autoridade Tributária nos termos da legislação fiscal;
- **Hotmart** — dados estritamente necessários ao processamento da compra e disponibilização de infoprodutos, nos termos da política de privacidade da Hotmart enquanto subcontratante;
- **GoHighLevel (GHL)** — plataforma de CRM e automação de marketing utilizada para gestão de leads e comunicações comerciais através das landing pages do projecto Move&Mente;
- **Empresa prestadora da aplicação Move&Mente** — empresa terceira que desenvolveu e gere a aplicação Move&Mente, podendo ter acesso técnico aos dados aí armazenados no âmbito da prestação desse serviço; o André assegura que este prestador actua como subcontratante, nos termos do RGPD;
- **Autoridades públicas** — tribunais, entidades reguladoras ou outras autoridades, quando a lei o imponha ou tal seja necessário para defesa de direitos.

8. Plataformas que tratam dados em nome do Personal Trainer

Para prestar os seus serviços e gerir a sua actividade, o André recorre a alguns prestadores que tratam dados pessoais em seu nome, na qualidade de subcontratantes, de acordo com o RGPD:

- **Google Workspace** (Drive, Forms, Sheets, Calendar, Meet) — armazenamento de documentos e anamneses de clientes, formulários de acolhimento, agendamento de sessões e realização de videochamadas; os documentos e dados de clientes são guardados exclusivamente na Drive do email profissional (move.mente22@gmail.com);
- **Hotmart** — processamento de compras e disponibilização de infoprodutos digitais aos clientes;

- **GoHighLevel (GHL)** — plataforma de CRM e automação de marketing utilizada para gestão de leads e comunicações através das landing pages; sujeita a avaliação de continuidade;
- **Aplicação Move&Mente** — aplicação móvel do projecto Move&Mente, desenvolvida e gerida por empresa terceira, onde são armazenados dados dos clientes no âmbito do acompanhamento;
- **Portal das Finanças** — emissão de faturas e recibos verdes, nos termos da legislação fiscal.

Estes prestadores actuam apenas segundo as instruções do Personal Trainer, para as finalidades por este definidas, devendo adoptar medidas adequadas de segurança e confidencialidade.

8-A. Uso de ferramentas de Inteligência Artificial

No âmbito da sua actividade, o André poderá recorrer a ferramentas de inteligência artificial (IA) para apoio à preparação de sessões, análise de casos concretos, síntese de informação ou criação de conteúdo.

O uso de ferramentas de IA nunca implica a introdução de dados pessoais identificáveis dos clientes — como nome, NIF ou contactos. O recurso a IA é sempre baseado na análise de situações de forma anonimizada ou genérica, sem que os dados do titular possam ser identificados.

Está também a ser equacionada a possibilidade de gravar sessões de videoconferência para efeitos de transcrição e extracção de pontos-chave de acompanhamento, sem utilização da imagem dos participantes. Esta prática, caso venha a ser implementada, será sempre comunicada previamente ao cliente e condicionada ao seu consentimento expresso.

Nota: A gravação de sessões, ainda que para fins de transcrição interna, constitui um tratamento de dados pessoais que requer base de licitude adequada. O André compromete-se a obter consentimento expresso e informado do cliente antes de proceder a qualquer gravação.

9. Outras entidades com responsabilidades próprias

9.1. Entidades de Pagamento

Quando o pagamento seja efectuado por MBWay, transferência bancária ou através da Hotmart, as respectivas entidades — SIBS, banco do cliente, Hotmart — actuam como responsáveis autónomos pelo tratamento, nos termos das suas próprias políticas de privacidade.

O Personal Trainer recebe apenas a confirmação do pagamento, não tendo acesso aos dados bancários completos do cliente.

9.2. Redes Sociais

Instagram, Facebook e YouTube tratam dados pessoais sempre que o utilizador interage com as páginas ou conteúdos do projecto Move&Mente nessas plataformas. Cada plataforma dispõe da sua própria política de privacidade, cuja leitura é recomendada.

10. Uso de Plataformas Externas na Prestação de Serviços

Em várias fases da prestação dos serviços, o Personal Trainer recorre a plataformas externas para recolha de dados, agendamento, comunicação, videoconferência, armazenamento e distribuição de produtos digitais.

O titular dos dados pode não concordar com os termos de alguma dessas plataformas. Nesse caso, poderá contactar o Personal Trainer, que procurará, quando possível, disponibilizar alternativa viável. A recusa de utilização de determinada plataforma pode, em certos casos, tornar impossível ou significativamente mais difícil a prestação de um serviço específico, situação que será explicada de forma clara ao titular dos dados.

11. Transferência de dados para fora da União Europeia

Algumas das plataformas utilizadas pelo Personal Trainer poderão armazenar ou tratar dados fora de Portugal ou da União Europeia. Quando tal suceda, o André procura assegurar que as transferências são realizadas de acordo com a legislação aplicável, nomeadamente com base em decisão de adequação da Comissão Europeia ou cláusulas

contratuais-tipo. Os serviços Google e a Hotmart operam no âmbito do RGPD, estando sujeitos às cláusulas contratuais tipo aprovadas pela Comissão Europeia.

12. Durante quanto tempo guardamos os dados

Os dados pessoais não são conservados indefinidamente. Os prazos de conservação são definidos em função da finalidade do tratamento, da natureza dos dados e das obrigações legais aplicáveis:

- **Dados de clientes e contratos** — durante a vigência da relação contratual e até 5 anos após o respectivo termo, para efeitos de prescrição, defesa de direitos e prova em caso de conflito;
- **Dados de faturação e contabilidade** — durante 10 anos, nos termos da legislação fiscal aplicável;
- **Comunicações** — enquanto forem necessárias para gerir a relação e até 5 anos, quando relevantes para prova em caso de litígio;
- **Dados de condição física e registos do processo de treino** — durante o período de vigência do acompanhamento e por um prazo adicional de até 3 anos após o seu termo, para fins de continuidade, prova e defesa de direitos, sem prejuízo da revisão periódica da necessidade e proporcionalidade da sua conservação. No caso de clientes menores de 18 anos, este prazo conta-se a partir da data em que o menor atinja a maioridade, caso esta seja posterior à cessação do acompanhamento;
- **Dados de compras de infoprodutos** — durante o período necessário à gestão da relação comercial e até 5 anos para efeitos de litígio, sem prejuízo dos prazos fiscais aplicáveis;
- **Clientes inactivos** — os dados pessoais de clientes que cancelem ou não renovem o serviço são movidos para arquivo interno ("clientes off") e eliminados ao fim de 30 a 60 dias, consoante o caso, mantendo-se apenas o nome, número de telemóvel e email para efeitos de futura reactivação ou contacto, com base no interesse legítimo do Personal Trainer, podendo o titular opor-se a esta conservação em qualquer momento.

Findos os prazos de conservação, os dados serão apagados, anonimizados ou conservados de forma bloqueada apenas para finalidades legalmente admissíveis.

13. Armazenamento e Medidas de Segurança

O Personal Trainer adopta medidas técnicas e organizativas adequadas para proteger os dados pessoais contra destruição, perda, alteração, divulgação ou acesso não autorizados, incluindo:

- Palavras-passe diferentes e seguras para cada serviço utilizado;
- Autenticação de dois factores (2FA), nomeadamente nas redes sociais, email e ferramentas de cliente;
- Computador e telemóvel protegidos por palavra-passe ou código de segurança de acesso exclusivo;
- Drive e dados de clientes partilhados exclusivamente entre os dois profissionais do projecto Move&Mente, na Drive do email profissional move.mente22@gmail.com;
- Documentos e anamneses guardados exclusivamente na Drive do email profissional;
- Armazenamento local (pen drive, PC) em local de acesso controlado, como repositório de segurança adicional;
- Actualização regular dos sistemas operativos e programas utilizados;
- Verificação periódica dos acessos e da necessidade de manutenção dos dados;
- Não utilização de redes Wi-Fi públicas ou inseguras para aceder a dados dos clientes;
- Cuidado acrescido no envio de documentos por email, garantindo que a comunicação é feita apenas para contactos verificados;
- Eliminação ou anonimização dos dados quando deixem de ser necessários, sem prejuízo das obrigações legais de conservação.

Caso ocorra uma violação de dados pessoais susceptível de implicar risco para os direitos e liberdades dos titulares, o Personal Trainer actuará nos termos legalmente exigidos, designadamente notificando a CNPD e, quando aplicável, os titulares afectados.

O site moveemente.pt e as landing pages não dispõem actualmente de tecnologias específicas de detecção de fraude ou encriptação adicional além das garantias inerentes ao protocolo HTTPS. O André compromete-se a avaliar a adopção de medidas de segurança adicionais à medida que a actividade digital evolua.

14. Direitos do Titular dos Dados

Nos termos da legislação aplicável, o titular dos dados dispõe dos seguintes direitos:

14.1. Direito a ser informado — obter informação clara, transparente e compreensível sobre a forma como os dados pessoais são tratados.

14.2. Direito de acesso — solicitar a confirmação de que os dados pessoais estão a ser tratados e aceder aos mesmos, podendo ser facultada cópia, nos termos legais.

14.3. Direito de rectificação — solicitar a correcção, actualização ou completamento de dados inexactos, incompletos ou desactualizados.

14.4. Direito ao apagamento — solicitar a eliminação dos dados pessoais, sem prejuízo dos casos em que exista obrigação legal ou fundamento legítimo bastante para a sua conservação.

14.5. Direito de retirar o consentimento — sempre que o tratamento se baseie em consentimento, este pode ser retirado a qualquer momento, sem comprometer a licitude do tratamento efectuado até essa data; a retirada do consentimento não afecta os tratamentos que assentem noutra base de licitude.

14.6. Direito de oposição — opor-se ao tratamento dos dados nas situações legalmente previstas, podendo o tratamento ser mantido quando existam fundamentos legítimos imperiosos ou necessidade de exercício ou defesa de direitos do Personal Trainer em processo judicial.

14.7. Direito à limitação do tratamento — solicitar a restrição do tratamento dos dados pessoais, nos termos legalmente previstos.

14.8. Direito à portabilidade — quando o tratamento se baseie em consentimento ou contrato e seja efectuado por meios automatizados, solicitar a transmissão dos dados fornecidos em formato estruturado e de leitura automática, nos termos legalmente aplicáveis.

14.9. Direito de reclamação — apresentar reclamação junto da Comissão Nacional de Protecção de Dados (CNPd), em www.cnpd.pt , sem prejuízo de contactar previamente o Personal Trainer para esclarecimento ou resolução da questão.

Estes direitos podem ser exercidos a qualquer momento através do email move.mente22@gmail.com . O Personal Trainer responderá no prazo máximo legalmente aplicável.

15. Alterações à Política de Privacidade

A presente Política pode ser revista sempre que ocorram alterações legais, tecnológicas ou organizativas relevantes. As alterações serão comunicadas ao Cliente com antecedência adequada à sua natureza e impacto. É recomendada a consulta periódica desta Política.

16. Dúvidas sobre a Política de Privacidade

Para qualquer questão sobre esta Política ou sobre o tratamento dos teus dados pessoais, podes contactar o Personal Trainer através do email move.mente22@gmail.com , indicando a natureza da tua questão.

17. Aceitação da Política de Privacidade

Ao enviares os teus dados através dos canais aqui mencionados, declaras ter tomado conhecimento da presente Política de Privacidade.

Sempre que a lei o exija, o Personal Trainer recolherá consentimento específico, livre, informado e inequívoco para os tratamentos que dele dependam, sem presumir esse consentimento a partir da mera utilização dos canais de contacto ou da contratação dos serviços.

Última actualização: 31 de Julho 2026