

POLÍTICA DE PRIVACIDADE

1. Âmbito de aplicação da nossa Política de Privacidade

MARIANA PEREIRA RAPOSO, psicóloga, inscrita na Ordem dos Psicólogos Portugueses com a cédula profissional n.º 29415, com o número de identificação fiscal 244.086.672, email move.mente22@gmail.com, com domicílio profissional na Rua do Sextante, Sesmarias, Galé, Apartado 2016 — 8200-401 Albufeira, é a responsável pelo tratamento dos teus dados pessoais, 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 da Psicóloga.

Esta Política aplica-se a todos os dados pessoais recolhidos através dos canais digitais utilizados pela Psicóloga, designadamente formulários, email, redes sociais, ferramentas de videoconferência, comunicações via WhatsApp e prestação de sessões e acompanhamentos psicológicos online.

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), a Lei n.º 58/2019, de 8 de Agosto, e o Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (Regulamento n.º 898/2024, de 14 de Agosto), sem prejuízo de outra legislação nacional ou europeia aplicável à actividade da Psicóloga enquanto profissional de saúde.

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, proporcionalidade e estrita necessidade: a Psicóloga recolhe apenas os dados pessoais adequados, pertinentes e limitados ao que é necessário para cada finalidade concreta, com especial cuidado no tratamento de dados de saúde mental.

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, com especial reforço quando estejam em causa dados de saúde mental.

2.7. Responsabilização: a Psicóloga 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

A Psicóloga 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, realização da anamnese (história de vida), elaboração do Consentimento Informado e emissão de fatura;

- **NIF** — para cumprimento de obrigações legais, designadamente emissão de fatura e deveres fiscais;
- **Morada** — para emissão de factura ou outros documentos legalmente exigidos;
- **Email** — para envio de confirmação de agendamento de sessões e comunicações relacionadas com os serviços;
- **Número de telemóvel** — para comunicação com o Cliente via WhatsApp no âmbito do acompanhamento psicológico.

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 psicologia;
- Avaliação, planeamento, prestação, acompanhamento e monitorização do processo de acompanhamento psicológico;
- Agendamento, reagendamento, confirmação e organização de sessões;
- Emissão de factura, gestão administrativa e cumprimento de obrigações contabilísticas, fiscais e legais;
- Defesa de direitos e interesses legítimos da Psicóloga, incluindo prova de comunicações e termos da relação contratual.

Os dados pessoais poderão ainda ser comunicados às autoridades competentes quando tal seja legalmente exigido, necessário para o cumprimento de obrigações legais, para o exercício ou defesa de um direito em processo judicial, ou para protecção de interesses vitais do titular dos dados ou de outra pessoa, nos termos e limites previstos no Código Deontológico da OPP.

3-A. Dados de Saúde Mental

No âmbito da prestação de serviços de psicologia, a Psicóloga recolhe e trata dados de saúde mental dos clientes, entendidos como informação relativa ao estado de saúde psicológica e emocional, passado, presente ou futuro, que seja necessária para a avaliação, intervenção e monitorização do acompanhamento psicológico.

Poderão, designadamente, ser tratados dados sobre antecedentes clínicos relevantes, sintomas, queixas, objectivos terapêuticos, historial emocional e psicológico, medicação

ou acompanhamento psiquiátrico em curso, hábitos de vida, rotinas, evolução do estado de saúde mental e demais elementos estritamente necessários à adequada prestação dos serviços de psicologia.

Os dados de saúde mental constituem categorias especiais de dados pessoais, nos termos do artigo 9.º do RGPD, sendo tratados apenas quando tal seja necessário para efeitos de prestação de cuidados de saúde, no âmbito da actividade profissional da Psicóloga, e sempre no respeito pelo dever de sigilo profissional decorrente do artigo 195.º do Código Penal e das Normas 2.1 a 2.12 do Código Deontológico da OPP (Regulamento n.º 898/2024).

A recolha destes dados é limitada ao estritamente necessário para os objectivos concretos do acompanhamento solicitado. Os dados de saúde mental são, em regra, recolhidos directamente junto do titular, através do formulário de acolhimento, da anamnese realizada na primeira sessão, e da informação partilhada pelo Cliente no decurso do acompanhamento e do contacto de suporte via WhatsApp.

Estes dados são tratados com medidas reforçadas de segurança, incluindo limitação de acessos, deveres acrescidos de confidencialidade, armazenamento em sistemas protegidos e controlo de acessos.

3-B. Fundamentos de Litude do Tratamento

Os tratamentos de dados pessoais efectuados pela Psicóloga 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 a Psicóloga se encontra sujeita, designadamente em matéria fiscal, contabilística e de facturação;
- Consentimento do titular dos dados — quando legalmente exigido, nomeadamente para partilha de dados de contacto com o personal trainer parceiro do projecto Move&Mente, para utilização de imagem ou testemunhos para divulgação, ou para outras finalidades não necessárias à execução do contrato;

- Interesse legítimo da Psicóloga — 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;
- Necessidade de tratamento de dados de saúde — para efeitos de prestação de cuidados de saúde psicológica, nos termos do artigo 9.º, n.º 2, alíneas a) e h) do RGPD e do artigo 29.º da Lei n.º 58/2019, conjugados com o Código Deontológico da OPP.

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

A Psicóloga não envia newsletters, campanhas de email marketing ou comunicações com conteúdo publicitário aos seus clientes. A comunicação fora das sessões é efectuada exclusivamente por WhatsApp, no âmbito do acompanhamento contratado.

Caso a Psicóloga venha a enviar comunicações de marketing no futuro, tal só ocorrerá após consentimento explícito, livre, específico, informado e inequívoco do titular, que poderá ser retirado a qualquer momento.

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

5. Utilização de Imagem e Testemunhos

A Psicóloga 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 psicológico, 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 utilizados; a forma de identificação (imagem apenas, ou também nome, idade ou outros elementos); e o prazo de utilização, quando aplicável.

O cliente pode retirar o seu consentimento a qualquer momento, sem prejuízo da licitude do tratamento efectuado até essa data, contactando a Psicóloga através de move.mente22@gmail.com . Em caso de retirada, a Psicóloga 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.

A utilização de testemunhos de clientes no âmbito da actividade de psicologia está sujeita aos limites decorrentes do sigilo profissional e do Código Deontológico da OPP. Qualquer testemunho deve ser obtido com consentimento expresso e não pode revelar, directa ou indirectamente, informação clínica ou de natureza terapêutica.

6. Dados de Menores

Sempre que a prestação de serviços de psicologia seja dirigida a menores de idade, a Psicóloga trata os respectivos dados pessoais e de saúde mental estritamente necessários à adequada avaliação, intervenção e monitorização do acompanhamento psicológico, em conformidade com a legislação aplicável em matéria de protecção de dados pessoais, com as normas de direito da saúde relativas ao consentimento informado, e com o Código Deontológico da OPP.

O tratamento de dados pessoais e dados de saúde mental de menores não depende, em regra, de consentimento prestado ao abrigo do RGPD, quando esse tratamento seja necessário para a prestação de cuidados de saúde, execução da relação contratual ou cumprimento de obrigações legais aplicáveis.

A prestação do acompanhamento psicológico a menores depende do consentimento informado dos titulares das responsabilidades parentais ou do representante legal, sem prejuízo de o menor dever ser ouvido, informado e envolvido nas decisões que lhe digam respeito, de forma adequada à sua idade, maturidade e capacidade de compreensão, sempre que tal seja clínica e eticamente apropriado nos termos do Código Deontológico da OPP.

6-A. Serviços Prestados à Distância a Menores

Quando o acompanhamento psicológico seja prestado a menores por videoconferência ou outros meios electrónicos, os dados pessoais e de saúde mental estritamente necessários são tratados para efeitos de prestação de cuidados de saúde, execução da relação contratual e cumprimento de obrigações legais, não dependendo, em regra, de consentimento autónomo ao abrigo do RGPD.

A Psicóloga assegurará a intervenção dos titulares das responsabilidades parentais ou do representante legal, designadamente para efeitos de marcação, enquadramento do acompanhamento e prestação do Consentimento Informado em matéria de saúde. O menor será envolvido na informação e nas decisões que lhe digam respeito, de forma adequada à sua idade e maturidade.

Para finalidades que não sejam estritamente necessárias à prestação do cuidado de saúde — como utilização de imagem, testemunhos ou comunicações de marketing —, o tratamento de dados de menores depende de consentimento específico. 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.

6-B. Finalidades Não Necessárias à Prestação de Cuidados de Saúde

A utilização de dados pessoais do menor para finalidades que não sejam estritamente necessárias à prestação de serviços de psicologia — designadamente marketing, utilização de imagem, testemunhos ou outras finalidades facultativas — depende de fundamento de licitude próprio e de consentimento específico prestado pelos titulares das responsabilidades parentais, sempre que legalmente exigido. A recusa em autorizar esses tratamentos não prejudica o acesso do menor aos serviços de psicologia 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 a Psicóloga tem acesso aos dados clínicos e de saúde mental dos clientes. Estes dados **não** são partilhados com outros profissionais do projecto Move&Mente, designadamente com o personal trainer parceiro, em cumprimento do dever de sigilo profissional decorrente do artigo 195.º do Código Penal e das Normas 2.1 a 2.12 do Código Deontológico da OPP (Regulamento n.º 898/2024).

Os dados de identificação e contacto (nome, email, número de telemóvel) de clientes que sejam simultaneamente clientes dos serviços de personal training do projecto Move&Mente poderão ser partilhados com o personal trainer parceiro, 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 e NIF), comunicados à Autoridade Tributária nos termos da legislação fiscal;
- Autoridades públicas — tribunais, entidades reguladoras ou outras autoridades, quando a lei o imponha ou tal seja necessário para defesa de direitos da Psicóloga;
- Risco sério e iminente para a vida — em situações de risco grave e iminente para a vida do Cliente ou de terceiros, nos termos da Norma 2.7.1 do Código Deontológico da OPP, a Psicóloga pode comunicar a informação estritamente necessária às autoridades competentes, informando o Cliente sempre que possível antes de tomar qualquer medida.

Sempre que sejam partilhados dados de saúde, a Psicóloga limita essa partilha ao estritamente necessário, apenas com entidades cuja intervenção seja indispensável, legalmente admissível e sujeita a deveres adequados de confidencialidade.

8. Plataformas que tratam dados em nome da Psicóloga

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

- **Google Workspace (Drive, Forms, Agenda)** — armazenamento de documentos, formulários de acolhimento e agendamento de sessões;
- **Portal das Finanças** — emissão de facturas e recibos, nos termos da legislação fiscal.

Estes prestadores actuam apenas segundo as instruções da Psicóloga, para as finalidades por esta definidas, devendo adoptar medidas adequadas de segurança e confidencialidade.

Nota: A Psicóloga utiliza o Google Forms para recolha de dados no formulário de acolhimento, que pode incluir informação de natureza clínica. Recomenda-se a consulta da política de privacidade da Google para informação sobre as garantias de protecção de dados aplicáveis.

9. Outras entidades com responsabilidades próprias

9.1. Entidades de Pagamento

Quando o pagamento seja efectuado por MBWay ou transferência bancária, as respectivas entidades — SIBS, banco do cliente — actuam como responsáveis autónomos pelo tratamento, nos termos das suas próprias políticas de privacidade. A Psicóloga 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, a Psicóloga recorre a plataformas externas para recolha de dados, agendamento, comunicação, videoconferência e armazenamento.

O titular dos dados pode não concordar com os termos de alguma dessas plataformas. Nesse caso, poderá contactar a Psicóloga, que procurará, quando possível, disponibilizar alternativa viável, como envio de formulário em PDF ou Word por email para preenchimento e devolução, recolha de informações por outros meios, ou realização de sessões por meios alternativos, quando isso seja possível e compatível com a prestação do serviço.

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 pela Psicóloga poderão armazenar ou tratar dados fora de Portugal ou da União Europeia. Quando tal suceda, a Psicóloga 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 utilizados operam no âmbito do RGPD, estando a Google LLC sujeita às cláusulas contratuais tipo aprovadas pela Comissão Europeia.

Sempre que estejam em causa dados de saúde mental, é adoptado cuidado acrescido na selecção das ferramentas e das garantias aplicáveis.

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, nos termos do artigo 309.º do Código Civil;
- 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 saúde mental e registos do processo psicológico — durante o período de vigência do acompanhamento e por um prazo adicional de até 5 anos após o seu termo, sempre que tal se revele necessário para continuidade assistencial, prova da prestação do serviço, gestão de reclamações, exercício ou defesa de direitos em processo judicial ou cumprimento de obrigações legais e deontológicas, 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.

Sempre que possível e adequado, os dados de saúde mental poderão ser objecto de minimização, pseudonimização, arquivo com acesso restrito ou anonimização, quando deixem de ser necessários em formato identificável. 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

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

- Computador e telemóvel protegidos por palavra-passe de acesso exclusivo da Psicóloga;

- Não partilha de dispositivos ou contas com terceiros;
- Armazenamento de documentos confidenciais exclusivamente em serviços cloud considerados confiáveis (Google Drive), evitando o armazenamento local sem protecção adequada;
- Dossier físico com documentos sensíveis guardado em local de acesso exclusivo;
- 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.

Os dados de saúde mental são objecto de atenção reforçada, podendo ser sujeitos a níveis acrescidos de restrição de acesso, arquivo reservado e outras salvaguardas adequadas ao risco.

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

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, incluindo, quando aplicável, informação adaptada à idade e maturidade do menor.

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, sem prejuízo das limitações previstas em matéria de dados de saúde e de exercício de responsabilidades parentais.

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, fundamento legítimo bastante ou necessidade de conservação para prestação de cuidados de saúde, continuidade assistencial, defesa de direitos ou cumprimento de deveres profissionais e deontológicos.

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, designadamente a prestação de cuidados de saúde, a execução contratual ou o cumprimento de obrigações legais.

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 da Psicóloga 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 e sem prejuízo dos limites próprios dos dados de saúde sujeitos a regime especial.

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 a Psicóloga para esclarecimento ou resolução da questão.

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

O exercício de alguns destes direitos pode sofrer limitações quando estejam em causa dados de saúde cuja conservação seja necessária para cumprimento de obrigações legais, continuidade do acompanhamento, defesa de direitos em processo judicial ou respeito por deveres deontológicos aplicáveis à actividade da Psicóloga.

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 a Psicóloga 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, a Psicóloga 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: 29 de Julho de 2026