

TERMOS E CONDIÇÕES GERAIS DE VENDA

Serviços de Personal Training

André Miguel da Silva Almeida · Personal Trainer

NOTA PRÉVIA

Os presentes Termos e Condições Gerais (doravante "T&C") regulam a relação entre **ANDRÉ MIGUEL DA SILVA ALMEIDA**, personal trainer que exerce a sua actividade no âmbito do projecto Move&Mente, e os seus clientes.

O André actua como prestador de serviços independente, a título individual, sendo a sua actividade profissional distinta e juridicamente separada da actividade desenvolvida pelos demais profissionais que integram o projecto Move&Mente, nomeadamente da psicóloga Mariana Pereira Raposo.

Cada profissional celebra contratos autónomos com os seus clientes, emite a sua própria documentação fiscal e é individualmente responsável pelos serviços que presta.

A subscrição dos serviços ou a aquisição de produtos implica a leitura, compreensão e aceitação integral dos presentes T&C.

I. IDENTIFICAÇÃO E CONTACTOS

Nome completo: André Miguel da Silva Almeida

NIF: 266.565.786

Morada profissional: Rua do Sextante, Sesmarias - Galé, Apartado 2016, 8200-401 Albufeira

Email: move.mente22@gmail.com

Contacto WhatsApp: +351 925 822 713

Instagram: https://www.instagram.com/movee_mente/

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61565931564229>

YouTube: <https://www.youtube.com/@MoveMente-wl4vq>

Landing page: <https://desafio.moveemente.pt/comecar-339038>

Hotmart: <https://app.hotmart.com/products/producer>

II. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

- 1.** Os presentes T&C aplicam-se a todos os serviços de personal training e produtos digitais disponibilizados pelo André, incluindo acompanhamento personalizado online, sessões presenciais ao domicílio, desafios online e outros programas ou recursos disponibilizados no âmbito da sua actividade profissional.
- 2.** Os presentes T&C aplicam-se igualmente aos infoprodutos com acesso imediato após compra disponibilizados pelo André, designadamente e-books, guias e outros produtos digitais, incluindo os comercializados através da plataforma Hotmart. As condições de venda destes produtos são definidas pelo André enquanto produtor e vendedor, nos termos da legislação portuguesa aplicável, nomeadamente o Decreto-Lei n.º 24/2014, de 14 de Fevereiro, relativo aos contratos celebrados à distância. A plataforma Hotmart actua exclusivamente como plataforma de distribuição, não sendo responsável pelas condições contratuais estabelecidas entre o André e o cliente.
- 3.** Os serviços destinam-se, em regra, a pessoas singulares maiores de 18 anos que os contratem para fins pessoais. Em casos excepcionais, poderão ser admitidos clientes menores de idade, exclusivamente quando o contrato seja celebrado e assinado pelos titulares das responsabilidades parentais ou pelo representante legal, que assumem a responsabilidade pela decisão de contratação e pela supervisão do acompanhamento.

III. DESCRIÇÃO DOS SERVIÇOS

1. O André disponibiliza os seguintes serviços:
 - a) **Acompanhamento personalizado online** — inclui avaliação inicial do cliente, elaboração de plano de treino individualizado, acompanhamento contínuo e monitorização da evolução ao longo do tempo.
 - b) **Sessões de personal training presenciais** — sessões individuais realizadas ao domicílio do cliente ou em local acordado entre as partes, com planificação e orientação do treino de forma presencial.
 - c) **Desafios online** — programas de duração determinada focados na promoção da actividade física e na mudança de hábitos, com componente de grupo e acompanhamento estruturado.
 - d) **Programas integrados Move&Mente** — programas que combinam exercício físico e psicologia, desenvolvidos em articulação com a psicóloga parceira do projecto, orientados para a promoção de hábitos saudáveis e sustentáveis. Neste contexto, o André é responsável exclusivamente pela componente de exercício físico, mantendo-se a componente psicológica sob responsabilidade exclusiva da psicóloga.
2. Os serviços não incluem qualquer tipo de aconselhamento médico, diagnóstico clínico, tratamento de patologias ou substituição de acompanhamento médico ou de saúde. O cliente que apresente condições de saúde específicas deverá obter autorização médica prévia antes de iniciar qualquer programa de treino.
3. As condições específicas de cada serviço, incluindo duração, frequência e preço, são comunicadas ao cliente individualmente, por email ou WhatsApp, antes da celebração do contrato.

IV. PROCESSO DE CONTRATAÇÃO E PREÇO

1. A contratação dos serviços pode ocorrer através de duas vias principais:
 - a) **Videochamada individual** — o cliente contacta o André, é agendada uma videochamada de apresentação (habitualmente via Google Meet, não gravada),

em que são apresentadas as condições do serviço. Se o cliente aceitar tais condições, procede ao pagamento pelos meios indicados.

b) Via digital — é divulgado um link de inscrição que dá acesso a um grupo de WhatsApp, onde o serviço ou produto é apresentado através de mensagens, vídeos, lives ou aulas de grupo ao vivo, com ligação à página de venda, e a contratação é concluída digitalmente.

2. O preço de cada serviço é comunicado individualmente ao cliente antes da contratação, por email ou WhatsApp.

3. Os preços dos serviços de personal training são indicados com IVA incluído à taxa de 23%, correspondente à taxa normal em vigor.

4. Os meios de pagamento disponíveis são os seguintes:

- MBWay;
- Transferência bancária;
- Numerário (exclusivamente para sessões presenciais);
- Hotmart (exclusivamente para infoprodutos e programas disponibilizados nessa plataforma).

5. O pagamento deve ser efectuado antes do início de cada sessão ou programa, salvo condição diferente acordada por escrito entre as partes.

6. Após recepção do pagamento, o André emite a respectiva factura-recibo.

V. DIREITO DE LIVRE RESOLUÇÃO / DIREITO DE ARREPENDIMENTO

1. O regime do direito de livre resolução previsto no Decreto-Lei n.º 24/2014, de 14 de Fevereiro, aplica-se aos contratos celebrados à distância, designadamente quando o processo de contratação ocorre inteiramente por meios digitais ou por outro meio sem presença física simultânea das partes, nos termos do artigo 3.º, alínea e) do referido diploma. O critério determinante é o modo de celebração do contrato, não o local onde o serviço é posteriormente prestado.

2. Assim, uma sessão de personal training ao domicílio contratada à distância — por WhatsApp, email ou formulário online — está sujeita ao regime do DL 24/2014,

incluindo o direito de livre resolução. Uma sessão ao domicílio contratada presencialmente não está abrangida por esse regime.

O quadro seguinte resume o regime aplicável a cada serviço ou produto:

Serviço / Produto	Direito de resolução
Acompanhamento online (contratado à distância)	14 dias. Se o cliente pedir início imediato, deve efectuar o pagamento de forma proporcional ao serviço já prestado (art. 16.º DL 24/2014).
Sessão presencial ao domicílio contratada à distância	14 dias. Se o cliente pedir início imediato, deve efectuar o pagamento de forma proporcional ao serviço já prestado (art. 16.º DL 24/2014).
Sessão presencial ao domicílio contratada presencialmente	Sem direito de arrependimento ao abrigo do DL 24/2014. Aplica-se o direito de cessação previsto na Secção VII.
Desafios online (contratados à distância)	14 dias. Se o desafio já tiver iniciado com acordo expresso do cliente, paga proporcional ao período decorrido.
Programas Move&Mente (contratados à distância)	14 dias para a componente de exercício físico. Se já iniciado com acordo expresso, paga proporcional.
Infoprodutos com acesso imediato (e-books, guias)	Sem direito de arrependimento, nos termos do art. 17.º, n.º 1, al. m) DL 24/2014, desde que o cliente tenha dado acordo expresso ao início da execução e reconhecido a perda do direito antes do acesso ao conteúdo.

3. Forma de exercício:

O direito de livre resolução deve ser exercido por comunicação escrita dirigida ao André, por email para move.mente22@gmail.com , dentro do prazo de 14 dias. O André confirmará a recepção da comunicação no prazo máximo de 48 horas.

4. Em caso de exercício válido do direito de resolução, o André reembolsará os valores pagos, deduzido, se for o caso, o proporcional do serviço já prestado, no prazo máximo de 14 dias a contar da data de recepção da comunicação de resolução, pelos mesmos meios de pagamento utilizados pelo cliente.

VI. CANCELAMENTO, REAGENDAMENTO E FALTAS

Cancelamento ou falta por iniciativa do Cliente

1. O Cliente deve comunicar ao André, com uma antecedência mínima de 48 horas, qualquer necessidade de cancelamento ou reagendamento de sessão, por WhatsApp ou email.
2. Em caso de cancelamento ou falta sem a antecedência mínima de 48 horas, sem motivo justificado, o André reserva-se o direito de reter 50% do valor da sessão a título de cláusula penal, como compensação pela disponibilidade reservada.
3. A avaliação do carácter justificado do motivo de cancelamento é feita casuisticamente pelo André, tendo em conta as circunstâncias concretas e a relação estabelecida com o cliente.
4. A sessão não realizada por motivo justificado pode ser reagendada, dentro de um prazo máximo de 15 dias após a data originalmente marcada, sujeito a disponibilidade.
5. As condições aqui previstas são comunicadas ao cliente de forma clara antes da contratação.

Cancelamento ou falta por iniciativa do Personal Trainer

6. Sempre que o André necessite de cancelar ou reagendar uma sessão, compromete-se a comunicar ao cliente com a maior antecedência possível.
7. A sessão cancelada por iniciativa do André será reagendada sem qualquer encargo adicional para o cliente, para data e hora acordadas entre as partes.
8. Caso o cliente já tenha efectuado o pagamento da sessão cancelada, o valor é integralmente reembolsado ou, por acordo entre as partes, aplicado na sessão reagendada.

VII. CESSAÇÃO DO CONTRATO

Cessação pelo Cliente

1. O cliente pode cessar o acompanhamento a qualquer momento, sem necessidade de apresentar justificação, mediante comunicação escrita ao André por email ou WhatsApp.
2. A cessação não implica o pagamento de quaisquer valores relativos a sessões não realizadas após a data de cessação comunicada.
3. Quando aplicável, o André poderá sugerir ao cliente a transição para outro profissional ou serviço, sem prejuízo da liberdade de decisão do cliente.

Cessação pelo Personal Trainer

4. O André pode cessar a prestação de serviços nas seguintes situações: incompatibilidade de métodos ou expectativas que inviabilize a relação; incumprimento reiterado da política de cancelamentos ou da obrigação de pagamento; comportamento desrespeitoso ou abusivo; circunstâncias pessoais supervenientes que impossibilitem a continuidade da prestação.
5. Em caso de cessação por iniciativa do André, será dado ao cliente aviso prévio com antecedência adequada, e reembolsados os valores eventualmente já pagos por sessões não realizadas.

VIII. APTIDÃO FÍSICA E RESPONSABILIDADE DO CLIENTE

1. Os serviços de personal training implicam a realização de exercício físico. O cliente declara, ao contratar os serviços, que não tem conhecimento de qualquer condição de saúde que contraindique a prática de exercício físico, ou que, caso a tenha, obteve prévia autorização médica para a sua prática.
2. O cliente é responsável por fornecer ao André informação completa, verdadeira e actualizada sobre o seu estado de saúde, historial clínico relevante, lesões, medicação em curso e quaisquer limitações físicas, antes do início e ao longo do acompanhamento.

3. O André não é responsável por lesões, danos ou consequências negativas para a saúde do cliente resultantes de informação incorrecta, incompleta ou omitida pelo próprio cliente, nem de comportamentos do cliente que não respeitem as indicações fornecidas.

4. Em caso de clientes menores de idade, a declaração referida nos pontos 1 e 2 é prestada pelos titulares das responsabilidades parentais ou pelo representante legal, que assumem igualmente a responsabilidade de supervisão da prática.

IX. LIMITAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

1. Os serviços de personal training são um processo cujos resultados dependem de múltiplos factores individuais, incluindo o esforço e consistência do Cliente, a sua alimentação e hábitos de vida, o seu estado de saúde, e outras circunstâncias que estão fora do controlo do Personal Trainer.

2. O André compromete-se a prestar os seus serviços com competência, dedicação e adequação às necessidades individuais de cada cliente. Não assume, porém, qualquer obrigação de resultado, designadamente no que respeita à perda de peso, ao aumento de massa muscular, à melhoria de composição corporal ou a qualquer outro resultado físico específico.

3. O André não é responsável pela ausência, insuficiência ou reversão de resultados decorrente de factores externos ao processo de treino, de incumprimento do plano estabelecido pelo Cliente, de informação incorrecta ou incompleta prestada pelo Cliente sobre o seu estado de saúde, ou de comportamentos do Cliente contrários às indicações fornecidas.

4. Em nenhum caso a responsabilidade do André perante o Cliente poderá exceder o valor total pago pelos serviços efectivamente prestados no âmbito do contrato em causa, sem prejuízo dos casos de dolo ou culpa grave.

X. PROPRIEDADE INTELECTUAL

1. A marca Move&Mente encontra-se registada, sendo a sua utilização não autorizada proibida nos termos da lei.
2. Todos os conteúdos criados pelo André no âmbito da sua actividade profissional — incluindo publicações educativas, vídeos, lives, desafios online, guias em PDF, e-books, materiais de apoio ao cliente e outros recursos desenvolvidos no âmbito da metodologia Move&Mente — são protegidos pelos direitos de autor e de propriedade intelectual aplicáveis.
3. É proibida a reprodução, distribuição, adaptação ou utilização comercial desses conteúdos sem autorização prévia e escrita do André.
4. As imagens utilizadas nos conteúdos serão maioritariamente próprias. Quando sejam utilizados recursos visuais de bancos de imagens, estes serão devidamente licenciados e em conformidade com os direitos de autor. Não serão utilizadas imagens de terceiros sem autorização.

XI. APOIO AO CLIENTE

1. O apoio ao cliente é prestado por WhatsApp (+351 925 822 713), email (move.mente22@gmail.com) e redes sociais (Instagram @movee_mente).
2. As solicitações são respondidas, em regra, no prazo máximo de 48 horas úteis.
3. Não são garantidas respostas a partir das 20h00 nem durante o fim de semana, podendo as respostas nesses períodos ser mais demoradas.
4. O contacto de apoio ao cliente não constitui uma sessão de personal training e não substitui o acompanhamento contratado.

XII. PROTECÇÃO DE DADOS

1. O André é o responsável pelo tratamento dos dados pessoais dos seus clientes, recolhidos no âmbito da prestação dos serviços de personal training.
2. Os dados de acompanhamento físico dos clientes não são partilhados com outros profissionais do projecto Move&Mente sem consentimento expresso do cliente,

nomeadamente com a psicóloga parceira, salvo quando o cliente seja simultaneamente cliente de ambos os profissionais e tenha expressamente consentido nessa partilha para efeitos de coordenação do acompanhamento integrado.

3. O tratamento de dados pessoais rege-se pela Política de Privacidade do André, disponível no link da bio da página de Instagram https://www.instagram.com/movee_mente/ e num local visível da landing page <https://desafio.moveemente.pt/comecar-339038>

XIII. ALTERAÇÕES AOS T&C

O André reserva-se o direito de actualizar os presentes T&C sempre que necessário. As alterações serão comunicadas ao cliente com antecedência adequada à sua natureza e impacto, por email ou WhatsApp.

XIV. LEI APLICÁVEL E RESOLUÇÃO DE LITÍGIOS

1. Os presentes T&C são regidos pela lei portuguesa.
2. Em caso de litígio decorrente da interpretação ou execução dos presentes T&C, as partes recorrerão aos tribunais judiciais competentes.
3. O exercício da actividade de personal trainer em Portugal não se encontra sujeito a regulação deontológica por parte de uma ordem profissional. Questões relativas à qualidade ou conduta do prestador no âmbito dos serviços contratados são tratadas no quadro das relações contratuais e da legislação de defesa do consumidor aplicável, podendo o cliente recorrer aos tribunais competentes para tutela dos seus direitos.

Última actualização: 31 de Julho de 2026