



POLÍTICA DE PRIVACIDADE

Marta Vareiro – Consultora de Sono infantil

Última actualização: Maio de 2026

A proteção da privacidade dos dados pessoais é um compromisso fundamental de Marta Vareiro para com os seus clientes e utilizadores das suas plataformas digitais e serviços. Esta Política de Privacidade tem como objetivo explicar quais os dados pessoais que recolhemos, para que finalidades os utilizamos, como os tratamos, com quem os partilhamos, durante quanto tempo os conservamos e de que forma pode exercer os seus direitos.

Esta política segue as normas estabelecidas pelo Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 26 de abril de 2016 (RGPD), assim como a legislação nacional aplicável, nomeadamente a Lei n.º 58/2019, de 08 de agosto.

1. Quem é o responsável pelo tratamento dos seus dados

A responsável pelo tratamento dos seus dados pessoais é:

Marta Alexandra da Cunha Aurora Vareiro

Actividade exercida em nome individual – Consultora de Sono Infantil

E-mail: geral@martavareiro.com

Website: martavareiro.com

Instagram: @martavareiro.sonoinfantil

Nos termos do artigo 4.º, n.º 7 do RGPD, Marta Vareiro é a entidade que determina as finalidades e os meios do tratamento dos dados pessoais recolhidos no âmbito da sua actividade.

2. Que dados recolhemos e como

No âmbito da prestação dos seus serviços e da gestão dos seus canais digitais, Marta Vareiro recolhe os seguintes dados pessoais:

Através do funil de captação (Systeme.io)

Nome próprio e endereço de e-mail, recolhidos no momento da inscrição para acesso ao Guia Prático Gratuito sobre Janelas de Sono.

Através da plataforma de venda (Payhip).

Nome completo, endereço de e-mail e dados de pagamento, recolhidos no momento da aquisição do Workshop Gravado “O Primeiro Ano do Sono”. Os dados de pagamento são processados diretamente pela Payhip e pelas plataformas de pagamento integradas, não sendo armazenados por Marta Vareiro.

Através da plataforma de agendamento (Calendly).

Nome, endereço de e-mail, contacto móvel e informação de disponibilidade, recolhidos no momento do agendamento de consultas de sono infantil. Os dados de pagamento são processados diretamente através de plataformas de pagamento integradas, designadamente Stripe, PayPal e MBWay, não sendo armazenados por Marta Vareiro.

Nas consultas de sono infantil (Zoom e Google Meet)

As consultas são realizadas online por videochamada através da plataforma Zoom e Google Meet. No decorrer da consulta, são partilhadas voluntariamente pelos pais ou representantes legais informações sobre a criança e a família, nomeadamente rotinas de sono, contexto familiar e desafios específicos.

Dados de saúde e informação clínica

No contexto das consultas de sono infantil, podem ser partilhados voluntariamente pelos representantes legais dados de saúde da criança e da família, designadamente informações sobre problemas de saúde, medicamentos, histórico médico e contexto familiar relevante para a avaliação do sono.

Estes dados constituem dados de categorias especiais nos termos do artigo 9.º, n.º 1 do RGPD. O seu tratamento é realizado exclusivamente com base no consentimento explícito dos representantes legais da criança, nos termos do artigo 9.º, n.º 2, alínea a) do RGPD, prestado no momento da inscrição ou do agendamento, e unicamente para fins de prestação do serviço de consultoria de sono infantil.

Através do WhatsApp

Mensagens e informação partilhada diretamente pela titular no âmbito do contacto para marcação de consultas, acompanhamento e esclarecimento de dúvidas.

Através do ManyChat

Dados de interação com fluxos automáticos no Instagram, nomeadamente respostas automáticas a mensagens directas e contacto com potenciais clientes que interagem com os conteúdos da Marta Vareiro. Estes dados incluem o nome de

utilizador do Instagram e as mensagens trocadas, sendo utilizados exclusivamente para resposta a pedidos de informação, envio de recursos gratuitos e encaminhamento para os serviços disponíveis.

Nota: Não recolhemos dados de menores de 13 anos de forma directa. Os dados relacionados com bebés e crianças são fornecidos pelos seus representantes legais no contexto da prestação de serviços de consultoria em sono infantil.

3. Para que finalidades utilizamos os seus dados

Os seus dados são tratados exclusivamente para as seguintes finalidades, nos termos do artigo 6.º do RGPD:

- **Gestão de contactos e comunicação** — para responder a pedidos de informação, confirmar inscrições e estabelecer contacto no âmbito dos serviços contratados ou em processo de contratação. Base legal: execução de contrato ou diligências pré-contratuais (art. 6.º, n.º 1, alínea b) do RGPD).
- **Envio de recursos gratuitos e comunicações por e-mail** — para entrega do guia gratuito solicitado e envio de comunicações relacionadas com os serviços de Marta Vareiro. Base legal: consentimento da titular (art. 6.º, n.º 1, alínea a) do RGPD), prestado no momento da inscrição.
- **Prestação do serviço de consultoria em sono infantil** — para compreender o contexto e as necessidades da família antes e durante as consultas, incluindo a análise de dados de saúde partilhados com consentimento explícito. Base legal: execução de contrato (art. 6.º, n.º 1, alínea b)) e consentimento explícito para dados de saúde (art. 9.º, n.º 2, alínea a) do RGPD).
- **Processamento de pagamentos** — para gestão das transações relativas à aquisição do workshop e ao agendamento de consultas. Base legal: execução de contrato (art. 6.º, n.º 1, alínea b) do RGPD).
- **Gestão de agendamentos** — para organização e confirmação das consultas agendadas. Base legal: execução de contrato (art. 6.º, n.º 1, alínea b) do RGPD).
- **Comunicação automática no Instagram** — para resposta a pedidos de informação e encaminhamento para os serviços disponíveis. Base legal: interesse legítimo (art. 6.º, n.º 1, alínea f) do RGPD).

Os seus dados nunca serão utilizados para fins comerciais de terceiros nem partilhados com entidades externas para efeitos de marketing.

4. Com quem partilhamos os seus dados

Marta Vareiro recorre a plataformas digitais externas para a gestão e armazenamento dos dados, que actuam como subcontratantes nos termos do artigo 28.º do RGPD:

- **Systeme.io** — plataforma de funis de captação, gestão de base de dados e e-mail marketing. Política de privacidade disponível em systeme.io/privacy-policy.
- **Payhip** — plataforma de venda e processamento de pagamentos do workshop gravado. Política de privacidade disponível em payhip.com/privacy.
- **Calendly** — plataforma de agendamento de consultas e processamento do pagamento de reserva. Política de privacidade disponível em calendly.com/privacy.
- **Stripe / PayPal / MBWay** — plataformas de processamento de pagamentos utilizadas nos serviços de consulta e aquisição de produtos digitais. Políticas de privacidade disponíveis em stripe.com/privacy e paypal.com/privacy.
- **Google LLC (Google Meet)** — plataforma de videochamada para a realização das consultas online. Política de privacidade disponível em workspace.google.com/intl/pt/terms/privacy.html.
- **ManyChat** — plataforma de automatização de mensagens no Instagram para resposta automática e comunicação com potenciais clientes. Política de privacidade disponível em manychat.com/privacy.
- **Meta Platforms (WhatsApp)** — para comunicação directa com clientes. Política de privacidade disponível em whatsapp.com/legal/privacy-policy.

Todas estas plataformas oferecem garantias de conformidade com o RGPD. Alguns destes serviços implicam transferência de dados para fora da União Europeia, estando asseguradas as salvaguardas adequadas nos termos dos artigos 44.º a 49.º do RGPD, designadamente através das Cláusulas Contratuais Tipo aprovadas pela Comissão Europeia.

5. Durante quanto tempo conservamos os seus dados

- **Dados de contacto e de e-mail recolhidos pelo funil de captação** — conservados enquanto mantiver interesse activo nos serviços ou até solicitar a sua eliminação.
- **Dados de aquisição do workshop** — conservados pelo prazo de acesso ao produto (3 meses) e por um período máximo de dois anos após a data de compra, para efeitos de suporte e cumprimento de obrigações legais.

- **Dados de agendamento e consultas, incluindo dados de saúde** — conservados durante o período de prestação dos serviços e por um período máximo de dois anos após o último contacto, salvo obrigação legal de conservação por período superior.
- **Dados de pagamento** — processados pelas plataformas de pagamento de acordo com as suas próprias políticas de retenção, não sendo armazenados directamente por Marta Vareiro.

6. Quais são os seus direitos

Nos termos do Capítulo III do RGPD, tem os seguintes direitos sobre os seus dados pessoais, todos exercidos gratuitamente:

- **Direito de acesso (art. 15.º)** — pode solicitar informação sobre os dados que tratamos e obter uma cópia dos mesmos.
- **Direito de rectificação (art. 16.º)** — pode corrigir dados inexactos ou incompletos.
- **Direito ao apagamento (art. 17.º)** — pode solicitar a eliminação dos seus dados, salvo quando a conservação for exigida por lei.
- **Direito à limitação do tratamento (art. 18.º)** — pode solicitar a suspensão do tratamento em determinadas circunstâncias.
- **Direito de oposição (art. 21.º)** — pode opor-se ao tratamento dos seus dados para fins de comunicação directa.
- **Direito à portabilidade (art. 20.º)** — pode solicitar os seus dados num formato estruturado e de uso corrente.
- **Direito de retirar o consentimento** — pode retirar o consentimento dado para o envio de comunicações ou para o tratamento de dados de saúde em qualquer momento, através do link de cancelamento presente em cada e-mail ou por contacto directo. A retirada do consentimento não afecta a licitude do tratamento efectuado com base no consentimento previamente prestado.
- **Direito de apresentar reclamação** — pode apresentar reclamação junto da Comissão Nacional de Protecção de Dados (CNPd) em cnpd.pt, se considerar que o tratamento dos seus dados viola a legislação aplicável.

Para exercer qualquer um destes direitos, contacte: geral@martavareiro.com
 Receberá uma resposta no prazo máximo de um mês a contar da data de recepção do pedido, nos termos do artigo 12.º do RGPD.

7. Consentimento e forma de o retirar

Ao preencher qualquer formulário, ao inscrever-se para receber o guia gratuito ou ao adquirir qualquer serviço de Marta Vareiro, confirma que leu e aceita esta Política de Privacidade e que consente no tratamento dos seus dados para as finalidades indicadas.

Para o tratamento de dados de saúde e informação clínica da criança, será solicitado consentimento explícito separado, nos termos do artigo 9.º, n.º 2, alínea a) do RGPD. O consentimento é livre, específico, informado e inequívoco, nos termos do artigo 7.º do RGPD e do artigo 3.º da Lei n.º 58/2019.

Pode retirar o seu consentimento para comunicações por e-mail a qualquer momento, sem qualquer consequência, através do link de cancelamento de subscrição presente em cada mensagem ou por e-mail para geral@martavareiro.com.

8. Segurança dos dados

Marta Vareiro adopta as medidas técnicas e organizativas adequadas para proteger os seus dados pessoais contra acesso não autorizado, perda, destruição ou divulgação indevida, em conformidade com o artigo 32.º do RGPD.

Em caso de violação de dados pessoais que apresente risco para os direitos e liberdades dos titulares, a CNPD será notificada no prazo máximo de 72 horas, nos termos do artigo 33.º do RGPD.

9. Alterações a esta política.

Esta política pode ser atualizada periodicamente para refletir alterações nos serviços prestados ou na legislação aplicável. A versão atualizada será sempre disponibilizada no website martavareiro.com e no funil de captação, com indicação da data da última revisão.

Em caso de alterações significativas, os titulares dos dados serão notificados por e-mail sempre que tal seja possível.

10. Contacto

Para qualquer questão relacionada com o tratamento dos seus dados pessoais:

Marta Vareiro – Consultora de Sono Infantil

E-mail: geral@martavareiro.com

Website: martavareiro.com

Instagram: [@martavareiro.sonoinfantil](https://www.instagram.com/martavareiro.sonoinfantil)

Fontes legais de referência

- Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016 (RGPD), disponível em eur-lex.europa.eu
- Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto, execução do RGPD na ordem jurídica portuguesa, disponível em dre.pt
- Comissão Nacional de Protecção de Dados, cnpd.pt