



TERMOS E CONDIÇÕES

Marta Vareiro – Consultora de Sono infantil

Última actualização: Maio de 2026

Os presentes Termos e Condições regulam o acesso e a utilização dos serviços disponibilizados por Marta Vareiro, incluindo as consultas de sono infantil, o workshop gravado e os recursos digitais gratuitos. Ao aceder, adquirir ou utilizar qualquer um dos serviços, o utilizador declara ter lido, compreendido e aceite os presentes termos na íntegra.

1. Identificação do Prestador

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

2. Âmbito dos Serviços

Marta Vareiro disponibiliza os seguintes serviços:

- Consultas de sono infantil individuais – realizadas online por videochamada, com duração e formato a combinar no momento da marcação. Incluem a avaliação do sono da criança e a definição de estratégias personalizadas para a família.
- Workshop gravado “ O Primeiro Ano do Sono ” produto digital de acesso por streaming, com duração de acesso de 3 meses a contar da data de aquisição, que inclui material de apoio e espaço para dúvidas via WhatsApp.
- Guia Prático Gratuito sobre “ Janelas de Sono ” recurso digital gratuito, disponibilizado mediante inscrição no funil de captação, sem qualquer carácter contratual vinculativo.

Os serviços são de natureza educativa e informativa. Não substituem aconselhamento médico, diagnóstico ou tratamento clínico. Em caso de preocupações de saúde, o utilizador deve consultar um profissional de saúde qualificado.

3. Condições de Acesso e Utilização

O acesso aos serviços pressupõe que o utilizador:

- **Seja maior de 18 anos** — ou actue na qualidade de representante legal de uma criança.
- **Fornecer informação verdadeira** — e actualizada no momento do registo, **agendamento ou aquisição.**
- **Utilize os conteúdos exclusivamente para fins pessoais e não comerciais** — sendo proibida a reprodução, distribuição ou partilha dos materiais sem autorização expressa.
- **Respeite os direitos de propriedade intelectual** — de todos os conteúdos disponibilizados, incluindo textos, vídeos, materiais de apoio e recursos digitais.

4. Workshop Gravado — Condições Específicas

4.1 Acesso e duração

O acesso ao workshop gravado é disponibilizado após a confirmação do pagamento e tem a duração de 3 meses a contar da data de aquisição. Findo esse prazo, o acesso ao conteúdo é automaticamente encerrado. Não são realizadas renovações automáticas.

4.2 Política de reembolso

Dado o carácter digital e imediatamente acessível do produto após a compra, não são efectuados reembolsos após o acesso ao conteúdo ter sido disponibilizado. Esta disposição está em conformidade com o artigo 16.º, alínea m) do Decreto-Lei n.º 24/2014, de 14 de fevereiro, que exclui o direito de livre resolução em contratos de fornecimento de conteúdo digital não fornecido em suporte material quando a execução tiver começado com o prévio consentimento expresso do consumidor. Em caso de problema técnico que impede o acesso ao conteúdo por motivos imputáveis à prestadora, o caso será analisado individualmente e poderão ser adoptadas soluções adequadas, incluindo a extensão do prazo de acesso.

4.3 Espaço de dúvidas via WhatsApp

A aquisição do workshop inclui acesso a um espaço de esclarecimento de dúvidas via WhatsApp, que se mantém disponível mesmo após terminar o período de acesso ao conteúdo. Este espaço destina-se a questões relacionadas com o conteúdo do workshop e os desafios de sono que a família esteja a viver. Não constitui uma consulta individual nem substitui o acompanhamento personalizado.

4.4 Desconto em consulta

Os participantes do workshop têm direito a um desconto de 30% na aquisição de uma consulta de sono infantil individual, válido durante o período de acesso ao workshop. Este desconto não é acumulável com outras promoções e não é transferido para terceiros.

4.5 Certificado de participação

Após a conclusão do workshop, o participante recebe um certificado de participação emitido através da plataforma Payhip. Este certificado não é homologado pela Direcção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE) nem por qualquer entidade oficial de ensino.

4.6 Oferta do workshop a terceiros

É possível oferecer o workshop a outra pessoa. Para tal, a aquisição é efectuada com os dados do comprador, sendo posteriormente enviado um e-mail a Marta Vareiro com os dados da pessoa a quem se pretende oferecer. A prestadora trata de todo o processo para que o destinatário receba o acesso sem quaisquer preocupações.

5. Consultas Individuais – Condições Específicas

5.1 Marcação e pagamento

A marcação de consultas é efectuada através da plataforma Calendly. É exigido o pagamento de um valor de reserva de 40€ no momento do agendamento, processado através do Stripe ou PayPal. O valor restante da consulta é cobrado após a realização da mesma, por meio a combinar com a prestadora.

5.2 Cancelamento por parte do cliente

O cancelamento poderá ser efectuada com uma antecipação mínima de 24 horas em relação à hora agendada, sem qualquer penalização. Em caso de cancelamento com menos de 24 horas de antecipação, o valor de reserva de 40€ não será reembolsado. A reagendação poderá ser efectuada mediante disponibilidade, sem custos adicionais se solicitada com pelo menos 24 horas de antecipação.

5.3 Cancelamento por parte da prestadora

Em caso de cancelamento por parte de Marta Vareiro, o cliente será notificado com a maior antecedência possível e serão apresentadas alternativas de reagendamento. O valor de reserva será integralmente reembolsado caso o cliente não pretenda reagendar.

5.4 Não comparecimento

Em caso de não comparecimento sem aviso prévio, o valor de reserva de 40€ não será reembolsado e a consulta é considerada realizada para efeitos de faturação.

5.5 Carácter das consultas

As consultas de sono infantil têm carácter educativo e de orientação parental. Não constituem um diagnóstico médico nem substituem a avaliação de um pediatra ou outro profissional de saúde. Os resultados obtidos dependem da aplicação das orientações por parte da família e não podem ser garantidos pela prestadora.

6. Preços e Pagamentos

Os preços dos serviços são os indicados no momento da aquisição e estão expressos em euros, já com IVA incluído quando aplicável. Marta Vareiro reserva-se o direito de actualizar os preços a qualquer momento, sendo que as alterações não afectam aquisições já efectuadas.

Os pagamentos são processados através de plataformas de pagamento integradas, designadamente Stripe, PayPal e MBWay, que dispõem dos seus próprios sistemas de segurança e protecção de dados financeiros. Marta Vareiro não armazena dados de cartão de crédito ou outros dados financeiros sensíveis.

7. Propriedade Intelectual

Todos os conteúdos disponibilizados por Marta Vareiro – incluindo o workshop gravado, materiais de apoio, guias, textos, imagens e recursos digitais – são propriedade exclusiva da prestadora e estão protegidos pelos direitos de autor e direitos conexos, nos termos do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (Decreto-Lei n.º 63/85, de 14 de março, e legislação subsequente).

É expressamente proibido:

- **Reproduzir, copiar ou distribuir** – qualquer conteúdo, no todo ou em parte, sem autorização prévia e escrita de Marta Vareiro.
- **Partilhar credenciais de acesso** – ao workshop ou a qualquer plataforma com terceiros.
- **Utilizar os conteúdos para fins comerciais** – incluindo a criação de produtos derivados ou a disponibilização a terceiros a título oneroso.

8. Limitação de Responsabilidade

Marta Vareiro compromete-se a prestar os seus serviços com rigor, cuidado e base em evidência científica. Contudo, não pode garantir resultados específicos, uma vez que estes dependem de factores individuais de cada criança e família.

A prestadora não se responsabiliza por:

- **Resultados obtidos** — com base na aplicação ou não aplicação das orientações fornecidas.
- **Interrupções ou falhas técnicas** — nas plataformas de terceiros utilizadas para a prestação dos serviços (Calendly, Payhip, Google Meet, Systeme.io, entre outras).
- **Decisões tomadas pelos pais** — com base nos conteúdos disponibilizados, que são de carácter informativo e educativo.

9. Privacidade e Proteção de Dados

O tratamento dos dados pessoais recolhidos no âmbito dos serviços é regido pela Política de Privacidade de Marta Vareiro, disponível em martavareiro.com em conformidade com o Regulamento (UE) 2016/679 (RGPD) e a Lei n.º 58/2019, de 08 de agosto.

Ao utilizar os serviços, o utilizador consente no tratamento dos seus dados pessoais para as finalidades descritas na Política de Privacidade.

10. Comunicações por E-mail

Ao inscrever-se para receber o guia gratuito ou ao adquirir qualquer serviço, o utilizador consente em receber comunicações por e-mail relacionadas com os serviços de Marta Vareiro. Este consentimento pode ser retirado a qualquer momento através do link de cancelamento de subscrição presente em cada mensagem ou por contacto directo para geral@martavareiro.com.

11. Alterações aos Termos e Condições

Marta Vareiro reserva-se o direito de alterar os presentes Termos e Condições a qualquer momento. As alterações serão publicadas no website martavareiro.com com indicação da data de actualização. A utilização continuada dos serviços após a publicação das alterações implica a aceitação das mesmas.

12. Resolução de Litígios

Em caso de litígio resultante da utilização dos serviços, o utilizador poderá recorrer às seguintes vias:

- **Contacto directo** — com Marta Vareiro através de geral@martavareiro.com para resolução amigável.
- **Centro de Arbitragem de Conflitos de Consumo** — nos termos da Lei n.º 144/2015, de 8 de setembro, relativa à resolução alternativa de litígios de consumo.
- **Plataforma Europeia de Resolução de Litígios em Linha (ODR)** — disponível em ec.europa.eu/consumers/odr, para contratos celebrados por via electrónica.

Os presentes Termos e Condições são regidos pela lei portuguesa e, em caso de litígio judicial, é competente o tribunal da comarca de Lisboa, sem prejuízo das normas imperativas de defesa do consumidor.

13. Contacto

Para qualquer questão relacionada com os presentes Termos e Condições:

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

- **Decreto-Lei n.º 24/2014, de 14 de fevereiro** — contratos celebrados à distância e fora do estabelecimento comercial (transposição da Directiva 2011/83/UE), disponível em dre.pt
- **Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos** — Decreto-Lei n.º 63/85, de 14 de março, e legislação subsequente, disponível em, dre.pt
- **Lei n.º 144/2015 de 8 de setembro** — resolução alternativa de litígios de consumo ,disponível em dre.pt
- **Regulamento (UE) 2016/679 (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
- **Regulamento (UE) 2022/2065 (DSA — Regulamento dos Serviços Digitais)** — disponível em eur-lex.europa.eu
- **Lei n.º 12-A/2026, de 15 de abril** — execução do DSA na ordem jurídica portuguesa, disponível em dre.pt