Política de Privacidade e Proteção de Dados

anacarvalhas.pt

Última atualização: outubro de 2026

A proteção da privacidade e dos dados pessoais dos utilizadores deste site é importante para Ana Carvalhas.
A presente Política de Privacidade explica que dados pessoais podem ser tratados através do site **anacarvalhas.pt**, para que finalidades, com que fundamento e quais os direitos dos respetivos titulares, em conformidade com o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) e com a legislação portuguesa aplicável, designadamente a Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto. Diário da República

1. Responsável pelo tratamento
O responsável pelo tratamento dos dados pessoais efetuado através deste site é:
Ana Carvalhas
Nutricionista
NIF: **199412987**
Morada: **Coimbra**
Email: **ana.carvalhas.nutricionista@gmail.com**
Website: **anacarvalhas.pt**
Para qualquer questão relacionada com privacidade, proteção de dados pessoais ou exercício dos direitos previstos no RGPD, poderá ser utilizado o endereço de email acima indicado.

2. Que dados pessoais podem ser recolhidos
O site anacarvalhas.pt tem essencialmente uma finalidade informativa e de divulgação da atividade profissional de Ana Carvalhas, dos seus livros, método, programas, produtos, intervenções, apresentações, conteúdos e consultas.
O site **não se destina à recolha de dados clínicos ou informações relativas ao estado de saúde dos utilizadores**.
Poderão, contudo, ser tratados dados pessoais quando o utilizador os forneça voluntariamente através dos meios de contacto eventualmente disponibilizados no site, nomeadamente nome, endereço de email e outras informações incluídas numa mensagem enviada pelo próprio utilizador.
Poderão igualmente ser recolhidos determinados dados técnicos relacionados com a utilização do site, tais como endereço IP, tipo de dispositivo ou navegador, páginas visitadas e informação associada a cookies ou tecnologias semelhantes, nos termos descritos na Política de Cookies.

3. Finalidades e fundamento do tratamento
Os dados pessoais eventualmente recolhidos através do site serão utilizados apenas para finalidades determinadas e legítimas, designadamente para:

- responder a pedidos de contacto ou de informação;
- assegurar o funcionamento, segurança e melhoria do site;
- cumprir obrigações legais aplicáveis;

- gerir conteúdos ou serviços que venham futuramente a ser disponibilizados através do site.

Consoante a situação, o tratamento poderá basear-se no consentimento do titular, na execução de diligências solicitadas pelo próprio, no cumprimento de uma obrigação legal ou num interesse legítimo do responsável pelo tratamento, nos termos previstos no RGPD.
O RGPD exige precisamente que o titular seja informado das finalidades e do fundamento jurídico do tratamento dos seus dados. EUR-Lex

4. Consultas presenciais e online
O site poderá disponibilizar informação sobre as consultas de Nutrição realizadas por Ana Carvalhas, presencialmente ou online.
A marcação das consultas será efetuada através de uma **plataforma externa de agendamento**, acessível por hiperligação a partir deste site.
O site anacarvalhas.pt **não recolhe, através dessa hiperligação, os dados clínicos ou de saúde necessários à prestação da consulta**.
Ao aceder à plataforma externa, o utilizador passa a utilizar um serviço prestado num ambiente distinto do anacarvalhas.pt, devendo consultar os respetivos termos de utilização e política de privacidade antes de fornecer os seus dados pessoais.
A identificação da plataforma e, quando aplicável, informação adicional relativa ao tratamento de dados será atualizada nesta Política de Privacidade após a definição definitiva do serviço de agendamento.

5. Ligações para websites e serviços externos
O site poderá incluir hiperligações para websites, livrarias, plataformas de venda, serviços de marcação, redes sociais ou outros serviços de terceiros.
Ao seguir uma dessas hiperligações, o utilizador abandona o ambiente controlado pelo anacarvalhas.pt.
O tratamento de dados pessoais efetuado posteriormente por essas entidades encontra-se sujeito às respetivas políticas de privacidade e condições de utilização.
Recomenda-se, por isso, a consulta dessas políticas antes do fornecimento de dados pessoais.

6. Testemunhos, imagem e voz
O site poderá apresentar testemunhos de pessoas que participaram em programas, seguiram o método RESET Hormonal ou aceitaram partilhar publicamente a sua experiência e os seus resultados.
Esses testemunhos poderão incluir nome, imagem, voz, vídeo e informação voluntariamente partilhada pela própria pessoa.
Sempre que o tratamento desses dados tenha como fundamento o consentimento, a respetiva utilização será efetuada nos termos da autorização concedida pelo titular, que poderá retirar o consentimento nos termos legalmente aplicáveis, sem comprometer a licitude do tratamento anteriormente realizado.

7. Vídeos do YouTube
Algumas páginas do site poderão conter vídeos alojados no **YouTube** e incorporados diretamente no anacarvalhas.pt.
A visualização ou interação com estes conteúdos poderá implicar a utilização de tecnologias ou serviços fornecidos por terceiros e, consoante a configuração técnica utilizada, a colocação de cookies ou tecnologias semelhantes.
A utilização destes mecanismos será descrita de forma mais detalhada na **Política de Cookies** do site.
Quando legalmente exigido, os cookies ou tecnologias não essenciais apenas deverão ser utilizados após a obtenção do respetivo consentimento.

8. Conservação dos dados
Os dados pessoais serão conservados apenas durante o período necessário à finalidade que justificou a sua recolha ou durante os prazos legalmente exigidos.
Quando os dados deixarem de ser necessários para a finalidade que justificou o seu tratamento, serão eliminados ou anonimizados, salvo quando a sua conservação seja necessária para cumprimento de uma obrigação legal ou para exercício ou defesa de direitos.
A legislação portuguesa estabelece igualmente que, na ausência de prazo legal ou regulamentar específico, a conservação deve limitar-se ao período necessário à finalidade do tratamento. Diário da República

9. Partilha de dados com terceiros
Ana Carvalhas não vende nem comercializa dados pessoais dos utilizadores.
Os dados poderão ser tratados por prestadores de serviços estritamente necessários ao funcionamento do site, como serviços de alojamento, manutenção técnica, segurança ou outros fornecedores tecnológicos.
Quando essas entidades atuem por conta do responsável pelo tratamento, deverão oferecer garantias adequadas de proteção dos dados pessoais e ficar sujeitas às obrigações legalmente aplicáveis.

10. Transferências internacionais de dados
Alguns dos serviços tecnológicos utilizados pelo site poderão ser prestados por empresas sediadas ou com infraestruturas localizadas fora do Espaço Económico Europeu.
Sempre que tal implique uma transferência internacional de dados pessoais, serão observados os mecanismos e garantias previstos no RGPD.
A informação concreta sobre serviços utilizados pelo site será atualizada após confirmação da configuração técnica definitiva do anacarvalhas.pt.

11. Segurança dos dados
Serão adotadas medidas técnicas e organizativas adequadas para proteger os dados pessoais contra perda, alteração, acesso não autorizado, divulgação ou tratamento ilícito, tendo em consideração a natureza dos dados, o contexto do tratamento e os riscos envolvidos.
A legislação portuguesa exige que o responsável pelo tratamento adote medidas adequadas para assegurar e poder demonstrar a conformidade do tratamento e

que essas medidas sejam avaliadas e atualizadas quando necessário. Diário da República

12. Direitos dos titulares dos dados
Nos termos da legislação aplicável e quando estejam reunidos os respetivos pressupostos, o titular dos dados poderá exercer, nomeadamente, os direitos de:
acesso aos seus dados pessoais;
retificação de dados inexatos ou incompletos;
apagamento dos dados;
limitação do tratamento;
oposição ao tratamento;
portabilidade dos dados, quando aplicável;
e **retirada do consentimento**, quando o tratamento se baseie no consentimento.
A retirada do consentimento não compromete a licitude do tratamento realizado antes dessa retirada. Estes direitos encontram-se previstos no RGPD. EUR-Lex
Para exercer os seus direitos ou solicitar esclarecimentos sobre o tratamento dos seus dados pessoais, poderá contactar:
ana.carvalhas.nutricionista@gmail.com
O titular dos dados tem igualmente o direito de apresentar reclamação junto da **Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPD)**, autoridade de controlo nacional em matéria de proteção de dados pessoais. Diário da República

13. Cookies
O site poderá utilizar cookies e tecnologias semelhantes necessários ao seu funcionamento, bem como, eventualmente, tecnologias relacionadas com conteúdos externos incorporados no site.
A informação sobre os cookies efetivamente utilizados, respetivas finalidades, duração e possibilidade de aceitação ou recusa constará da **Política de Cookies**.
Quando legalmente necessário, será solicitado consentimento antes da utilização de cookies não essenciais.

14. Alterações à Política de Privacidade
A presente Política de Privacidade poderá ser atualizada sempre que existam alterações relevantes no funcionamento do site, nos serviços utilizados ou na legislação aplicável.
A versão atualizada estará permanentemente disponível em **anacarvalhas.pt**, com indicação da data da última atualização.