Termos e Condições de Utilização

anacarvalhas.pt

Última atualização: outubro de 2026

1. Identificação e objeto do site
O presente website, disponível em **anacarvalhas.pt**, é da responsabilidade de:
Ana Carvalhas
Nutricionista
NIF: **199412987**
Morada profissional: **Coimbra**
Email: **ana.carvalhas.nutricionista@gmail.com**
Título profissional: Nutricionista
Entidade profissional: **Ordem dos Nutricionistas, N.º CÉDULA – 0626N**
A legislação portuguesa prevê que os prestadores de serviços online disponibilizem permanentemente elementos de identificação e, tratando-se de profissão regulamentada, informação sobre o título e entidade profissional. Diário da República
O site tem como objetivo apresentar a atividade profissional de Ana Carvalhas, bem como disponibilizar informação sobre os seus livros, publicações, método RESET Hormonal, conteúdos, programas, intervenções, apresentações, eventos e consultas de Nutrição.
O acesso e utilização deste site pressupõem a aceitação dos presentes Termos e Condições.

2. Natureza dos conteúdos
Os conteúdos disponibilizados no anacarvalhas.pt destinam-se a fins **informativos e educativos** e são elaborados procurando refletir o conhecimento científico disponível à data da sua publicação.
Os conteúdos relativos a alimentação, nutrição, estilo de vida, jejum, receitas, composição dos alimentos, controlo do peso, saúde metabólica ou outras matérias relacionadas com saúde e bem-estar são apresentados de forma geral e não têm em consideração as características clínicas e necessidades individuais de cada pessoa.
Por esse motivo:
Os conteúdos deste site têm caráter informativo e educativo, baseiam-se no conhecimento científico disponível e não substituem o aconselhamento nutricional individualizado ou a consulta médica.
A informação disponibilizada no site não deve ser utilizada para estabelecer diagnósticos, iniciar ou interromper tratamentos médicos, alterar medicação ou substituir a avaliação individualizada por um profissional de saúde devidamente habilitado.
Em caso de doença, sintomas, gravidez, utilização de medicamentos ou qualquer situação clínica que exija acompanhamento específico, deverá ser procurado aconselhamento adequado junto de um profissional de saúde.

3. Método RESET Hormonal
O site poderá conter informação relativa ao método **RESET Hormonal**, desenvolvido por Ana Carvalhas, bem como às estratégias nutricionais e de estilo de vida nele utilizadas.
As informações e estratégias apresentadas têm caráter geral e educativo e não constituem uma prescrição individualizada.
Os resultados apresentados ou relatados por participantes são individuais e **não constituem garantia de obtenção dos mesmos resultados por outras pessoas**, uma vez que a resposta a qualquer intervenção nutricional ou de estilo de vida depende de múltiplos fatores individuais.

4. Livros e publicações
O site poderá apresentar livros e outras publicações da autoria de Ana Carvalhas, incluindo informação sobre o respetivo conteúdo e formas de aquisição.
Quando a aquisição seja realizada através de livrarias, editoras ou outras plataformas externas, o anacarvalhas.pt funciona apenas como ponto de acesso através de hiperligação.
A compra é, nesses casos, realizada diretamente junto da entidade externa, ficando sujeita aos respetivos preços, condições de venda, entrega, devolução, pagamento e política de privacidade.

5. Produtos, programas, eventos e outras iniciativas
O site poderá divulgar programas, produtos, cursos, eventos, palestras, apresentações ou outras iniciativas relacionadas com a atividade profissional de Ana Carvalhas.
Sempre que a inscrição, aquisição ou contratação seja efetuada através de uma entidade ou plataforma externa, serão aplicáveis os termos e condições dessa entidade.
Caso no futuro passem a ser realizadas vendas, inscrições ou pagamentos diretamente através do anacarvalhas.pt, os presentes Termos e Condições deverão ser atualizados antes da disponibilização dessas funcionalidades.

6. Consultas de Nutrição
O site disponibiliza informação sobre consultas de Nutrição presenciais e online realizadas por Ana Carvalhas.
A marcação poderá ser efetuada através de uma plataforma externa de agendamento acessível a partir do site.
Ao selecionar a ligação para marcação, o utilizador será encaminhado para um ambiente externo, ficando o fornecimento e tratamento dos dados nessa plataforma sujeito aos respetivos termos e política de privacidade.
As informações existentes no anacarvalhas.pt não substituem a consulta de Nutrição, na qual poderá ser realizada uma avaliação individual e definidas estratégias adequadas às necessidades e circunstâncias da pessoa acompanhada.

7. Testemunhos e resultados
O site poderá apresentar testemunhos escritos ou em vídeo de pessoas que aceitaram partilhar a sua experiência com o método RESET Hormonal, programas ou acompanhamento realizado por Ana Carvalhas.
Estes testemunhos refletem **experiências pessoais e resultados individuais**.
A apresentação desses resultados tem finalidade informativa e ilustrativa e não deve ser interpretada como promessa ou garantia de resultados semelhantes.
A utilização de testemunhos, imagem e voz é realizada nos termos da autorização concedida pelos respetivos titulares e da legislação aplicável em matéria de proteção de dados pessoais.

8. Conteúdos de terceiros e vídeos
Algumas páginas poderão incluir conteúdos provenientes de plataformas externas, nomeadamente vídeos alojados no YouTube.
Esses serviços são fornecidos por terceiros e poderão estar sujeitos aos respetivos termos de utilização e políticas de privacidade.
A utilização de cookies e outras tecnologias associadas a conteúdos incorporados é tratada na Política de Cookies do anacarvalhas.pt.

9. Propriedade intelectual
Salvo indicação em contrário, os textos, conteúdos originais, fotografias, vídeos, elementos gráficos, materiais educativos, designações de programas e outros conteúdos próprios disponibilizados no site encontram-se protegidos pela legislação aplicável em matéria de propriedade intelectual.
Não é permitida a reprodução, adaptação, distribuição, publicação, exploração comercial ou utilização substancial desses conteúdos sem autorização prévia, salvo nos casos legalmente permitidos.
A partilha de hiperligações para páginas públicas do anacarvalhas.pt é permitida desde que não seja efetuada de forma enganosa ou suscetível de prejudicar a autoria, integridade ou contexto dos conteúdos.

10. Atualidade e exatidão da informação
Ana Carvalhas procura assegurar que a informação disponibilizada no site seja rigorosa, atual e sustentada pelo conhecimento científico disponível.
Contudo, o conhecimento científico, as recomendações profissionais e a informação relativa aos serviços apresentados podem evoluir ao longo do tempo.
Sempre que se justifique, os conteúdos poderão ser revistos, atualizados, corrigidos ou retirados sem necessidade de aviso prévio.

11. Responsabilidade
A utilização da informação disponibilizada no site é efetuada pelo utilizador tendo em consideração a natureza geral e informativa dos conteúdos.
Ana Carvalhas não poderá ser responsabilizada pela utilização dos conteúdos como substituição de aconselhamento profissional individualizado, nem por decisões tomadas exclusivamente com base em informação geral disponibilizada no site.

O site poderá conter hiperligações para websites ou plataformas de terceiros. Não existe controlo sobre o conteúdo, disponibilidade, segurança ou políticas desses serviços externos, pelo que a respetiva utilização é da responsabilidade do utilizador e da entidade que os disponibiliza.

12. Proteção de dados pessoais
O tratamento de dados pessoais associado à utilização do anacarvalhas.pt encontra-se descrito na **Política de Privacidade e Proteção de Dados** disponível no site.
A utilização de cookies e tecnologias semelhantes encontra-se descrita na respetiva **Política de Cookies**.

13. Resolução de litígios
Quando aplicável a uma relação de consumo, o consumidor poderá recorrer aos mecanismos de resolução alternativa de litígios previstos na legislação portuguesa.
A Lei n.º 144/2015 prevê deveres de informação sobre as entidades de resolução alternativa de litígios a que o prestador esteja vinculado por adesão ou imposição legal. Diário da República
[A CONFIRMAR: entidade ou entidades de resolução alternativa de litígios aplicáveis à atividade.]

14. Alterações aos Termos e Condições
Os presentes Termos e Condições poderão ser alterados sempre que se revele necessário, nomeadamente em consequência de alterações dos serviços disponibilizados, da estrutura do site ou da legislação aplicável.
A versão atualizada estará disponível no anacarvalhas.pt, com indicação da data da última atualização.

15. Lei aplicável
Os presentes Termos e Condições regem-se pela legislação portuguesa, sem prejuízo das normas imperativas de proteção do consumidor ou de outras disposições legais aplicáveis.