



Política de Privacidade – Joana Amaral

A tua privacidade é importante para nós. Esta política explica como recolhemos, utilizamos e protegemos os teus dados pessoais quando utilizas o website:

- joanaamaral.pt

Ao navegares neste website, assumes a leitura, compreensão e aceitação desta Política de Privacidade.



1. Quem Somos

A marca **Joana Amaral** oferece serviços e produtos na área da **alimentação intuitiva, coaching emocional e bem-estar**. Os conteúdos destinam-se principalmente a mulheres que procuram uma relação mais equilibrada com a comida, o corpo e as emoções.



*Todo o conteúdo disponível é de carácter educativo e informativo e **não substitui** aconselhamento médico, psicológico ou nutricional profissional.*



2. Que Dados Pessoais Recolhemos

Recolhemos dados pessoais de forma consciente e voluntária, através de:

- Formulários de contacto
- Caixas de comentários
- Participação em desafios ou passatempos
- Compras e encomendas de produtos ou serviços
- Subscrições da newsletter
- Pedidos diretos de contacto feitos pelas próprias utilizadoras (ex: mensagens em redes sociais, pedidos de informações)

Os dados recolhidos podem incluir:

- Nome e apelido
- Endereço de e-mail
- Número de telefone (quando aplicável)
- Morada (para envios físicos)
- Histórico de compras ou interações
- Endereço IP

- Informações técnicas do dispositivo ou navegador



3. Cookies e Tecnologias Semelhantes

Utilizamos **cookies** para melhorar a tua experiência no website. Um cookie é um pequeno ficheiro de texto guardado no teu dispositivo que nos ajuda a reconhecer as tuas preferências e otimizar o desempenho da página.

Podes desativar os cookies nas configurações do teu navegador. No entanto, algumas funcionalidades do site poderão deixar de funcionar corretamente.



4. Como Utilizamos os Teus Dados

Utilizamos os dados pessoais recolhidos para:

- Operar e manter o website
- Enviar comunicações por e-mail sobre conteúdos relevantes, novidades, campanhas, eventos e ofertas
- Processar compras e prestar apoio ao cliente
- Melhorar a tua experiência de navegação e personalizar o conteúdo apresentado
- Cumprir obrigações legais e fiscais

Em **nenhum momento partilhamos ou vendemos os teus dados a terceiros** para fins comerciais.



5. Partilha de Dados com Terceiros

Os teus dados **nunca são vendidos ou cedidos** a terceiros para fins comerciais. Apenas serão partilhados quando:

- For necessário para cumprir obrigações legais
- For essencial à prestação de serviços (ex: transportadoras, plataformas de pagamento, serviços de email marketing)
- Houver autorização explícita da tua parte

Trabalhamos apenas com plataformas seguras e alinhadas com o **Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD)**.



6. Hospedagem e Segurança

O website joanaamaral.pt está alojado na plataforma **WordPress.com**, que poderá alojar os teus dados em servidores localizados fora da União Europeia.

Recomendamos a leitura da Política de Privacidade da WordPress.com.



7. Porque Estás a Receber os Meus E-mails?

Recebes comunicações por e-mail da marca Joana Amaral porque:

- Submeteste um formulário ou pedido de contacto
- Participaste num desafio, evento ou passatempo
- Compraste um produto ou subscreveste um serviço
- Pediste acesso a um recurso gratuito
- **Autorizaste expressamente a inclusão na newsletter**

Podes cancelar a subscrição a qualquer momento através do link presente em todos os e-mails.



8. Ligações a Sites Externos

Este website pode conter links para sites de terceiros. Esta Política de Privacidade **não se aplica** a esses sites. Não nos responsabilizamos pelo conteúdo ou práticas de privacidade de websites externos.

Recomendamos que leias sempre as políticas de privacidade de qualquer site que visites.



9. Prazo de Retenção dos Dados

Os teus dados pessoais são conservados **pelo tempo necessário** para cumprir os fins a que se destinam ou até solicitares a sua eliminação.



10. Alteração ou Eliminação dos Teus Dados

Podes, a qualquer momento:

- Solicitar acesso aos teus dados
- Pedir a alteração ou atualização
- Solicitar a eliminação completa

Para tal, basta enviares e-mail para:



ola@joanaamaral.pt



11. Segurança

Adotamos medidas técnicas e organizativas adequadas para garantir a segurança e confidencialidade dos teus dados pessoais, protegendo-os contra acesso não autorizado, perda ou destruição.



12. Alterações a Esta Política

Esta política pode ser atualizada pontualmente. Sempre que houver alterações relevantes, serão comunicadas no website ou por e-mail.



Última atualização: 2 de setembro de 2025