

## POLÍTICA DE PRIVACIDADE E DE COOKIES

### 1. Âmbito de aplicação da nossa Política de Privacidade

**INÊS JANELA PASCOAL**, com o número de identificação fiscal 221221182, com domicílio fiscal na Rua Bulhão Pato, nº2, 1º Direito, 1700-082 Lisboa, e-mail [hello@inespascoal.com](mailto:hello@inespascoal.com) e contacto telefónico +351 968 508 158 é a responsável pelo tratamento dos teus dados pessoais, comprometendo-se a garantir a privacidade de tais dados.

Esta Política de Privacidade descreve de forma clara como são recolhidos, utilizados, conservados e protegidos os dados pessoais dos utilizadores e clientes que usam os canais de venda da Prestadora incluindo o website <https://inespascoal.com> e a página de Instagram ( <https://www.instagram.com/inespascoal.brand.growth> ), WhatsApp e email associados a esta actividade.

A nossa Política de Privacidade tem como objectivo dar a conhecer aos nossos utilizadores/ clientes as regras gerais de tratamento de dados pessoais, designadamente o nosso processo de tratamento de dados pessoais.

### 2. Enquadramento legal e princípios orientadores

Os dados pessoais são recolhidos e tratados de forma a cumprir o disposto na legislação em vigor, nomeadamente o Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de Abril de 2016, doravante designado de RGPD, o Regulamento (UE) 2023/2854 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 13 de dezembro de 2023, e a Lei 58/2019 de 08 de Agosto, doravante designada de Lei de Protecção de Dados Pessoais, e ainda de acordo com os princípios que consideramos fundamentais na nossa actividade profissional:

- 2.1. **Licitude, lealdade e transparência:** consideramos que os nossos clientes devem estar plenamente esclarecidos da forma como usamos e tratamos os seus dados pessoais, bem como dos fins desse tratamento;
- 2.2. **Limitação de finalidades:** os dados só são usados para as finalidades comunicadas.
- 2.3. **Proporcionalidade e estrita necessidade:** limitamos a recolha de dados pessoais àqueles que são estritamente necessários à venda dos nossos produtos e serviços, de forma a não exceder a finalidade original para a qual esses dados foram recolhidos.
- 2.4. **Exactidão:** os dados são mantidos actualizados.
- 2.5. **Conservação limitada:** os dados são guardados apenas pelo tempo necessário.
- 2.6. **Integridade, confidencialidade e segurança:** adoptamos medidas técnicas e organizativas que protegem a tua informação, em conformidade com as boas práticas de segurança.
- 2.7. **Respeito pelos direitos dos utilizadores:** respeitamos os teus direitos, enquanto titular de dados pessoais e informamos-te dos mesmos, conforme poderás verificar no **ponto 13** deste documento.

### 3. Quais são os dados que recolhemos e com que finalidades?

Recolhemos apenas os dados de que precisamos para prestar os nossos serviços de ensino e prática de yoga e para cumprir as nossas obrigações legais.

Assim, são requeridos os seguintes dados para os fins indicados:

- **Nome:** para a criação de uma ficha de cliente, emissão de factura e envio de email marketing;
- **E-mail:** para a criação de uma ficha de cliente, envio de factura, envio de comunicações relacionadas com os serviços adquiridos e envio de email marketing;
- **Número de identificação fiscal:** para o cumprimento de obrigações legais, designadamente para proceder à emissão de factura;

- **Número de telemóvel:** para criação de uma ficha de cliente e para entrar em contacto com o cliente sobre questões relacionadas com os produtos adquiridos;
- **Morada:** para proceder à emissão de factura.

Em suma, as finalidades de tratamento são as seguintes:

- Execução contratual (venda de produtos/ serviços);
- Cumprimento de obrigações legais.

Os dados pessoais poderão ainda ser comunicados às autoridades competentes quando tal seja legalmente exigido, nomeadamente para efeitos de prevenção ou investigação de infracções graves.

Para mais informações ou para exerceres os teus direitos enquanto titular de dados pessoais, consulta o ponto **13** desta política de privacidade.

#### **4. Email marketing**

Os dados pessoais recolhidos através dos canais digitais da Prestadora destinam-se à prestação dos serviços solicitados e, **caso autorizes**, ao envio de newsletters e comunicações publicitárias por email.

O envio de comunicações de marketing apenas ocorre após o teu consentimento explícito, livre e informado, que podes retirar a qualquer momento:

- através do link de cancelamento disponível em todas as newsletters ou
- mediante solicitação escrita para [hello@inespascoal.com](mailto:hello@inespascoal.com) .

O consentimento para email marketing é independente e não condiciona a prestação dos serviços contratados.

Os dados de email para marketing **não** são partilhados com terceiros, salvo com plataformas técnicas de envio, designadamente a **Hubspot** que actua como subcontratante contratualmente vinculada e em conformidade com o RGPD.

A retirada do consentimento não compromete a licitude do tratamento efectuado até esse momento.

Para mais informações ou para exerceres os teus direitos enquanto titular de dados pessoais, consulta o ponto 13 desta política de privacidade.

## 5. Utilização de imagem e testemunhos para fins de divulgação e marketing

A Prestadora poderá recolher e utilizar **imagens, fotografias, vídeos e testemunhos escritos** de clientes, em que estes sejam identificáveis, para fins de divulgação e marketing dos serviços de marketing digital e branding (incluindo publicação em website, redes sociais, materiais promocionais digitais ou impressos e campanhas de comunicação).

A utilização da imagem e/ou testemunho do cliente **não é necessária** para a execução do contrato de prestação de serviços, sendo realizada apenas com base no **consentimento** prévio, livre, específico, informado e inequívoco do titular dos dados, nos termos do RGPD. Esse consentimento é prestado de forma expressa, através de declaração escrita (em papel ou formulário digital) em que o cliente autoriza a captação e utilização da sua imagem e/ou testemunho, com indicação clara:

- das finalidades (divulgação e promoção dos serviços da Prestadora);
- dos canais onde poderá ser utilizada (website, redes sociais, newsletters, materiais promocionais, apresentações, etc.);
- se a identificação será feita apenas pela imagem ou também pelo primeiro nome, idade, localização aproximada ou outras informações;
- do prazo de utilização, quando definido.

O cliente pode **retirar o seu consentimento a qualquer momento**, sem prejuízo da licitude do tratamento realizado até essa data, bastando para isso contactar a Prestadora através dos contactos indicados nesta Política.

Em caso de retirada do consentimento, a Prestadora deixará de utilizar a imagem e/ou testemunho em novas publicações e, na medida do razoavelmente possível, procederá à remoção dos conteúdos sob o seu controlo direto (por

exemplo, do website e de publicações futuras), sem prejuízo da permanência em suportes já impressos ou de partilhas previamente realizadas por terceiros.

As imagens e testemunhos serão conservados durante o período de tempo em que se mantiver o consentimento do titular e enquanto forem relevantes para as finalidades de divulgação dos serviços, sendo, em qualquer caso, revista a sua necessidade de manutenção **passados 5 anos** a contar da última utilização pública. Decorrido esse prazo, ou em caso de retirada de consentimento, a Prestadora compromete-se a cessar a utilização e, quando aplicável, a apagar os ficheiros digitais, salvo se subsistirem obrigações legais de conservação ou interesse legítimo prevalecente claramente demonstrável (por exemplo, necessidade de prova em litígios).

## **6. Quem pode aceder aos teus dados?**

Os teus dados pessoais **não** são comercializados nem partilhados com entidades externas não envolvidas na prestação dos serviços contratados.

**6.1. *Dentro da nossa estrutura:*** apenas a Inês Pascoal e os seus colaboradores que precisem dos dados para desempenhar as suas funções. Todos estão vinculados ao dever de confidencialidade em relação aos dados de que tomem conhecimento.

**6.2. *Fora da nossa estrutura:*** partilhamos dados apenas com entidades que nos ajudam a prestar os nossos serviços ou que a lei obriga, como:

- Fornecedores de serviços (plataformas online, software, etc.), explicados em detalhe abaixo.
- Contabilista/ serviços de contabilidade, para efeitos fiscais.
- Autoridade Tributária, Segurança Social, tribunais ou outras autoridades, quando a lei o impõe.

## 7. Plataformas que tratam dados em nosso nome (subcontratantes)

Para prestar os seus serviços/ vender os seus produtos, a Inês Pascoal recorre a alguns prestadores que tratam dados pessoais **em seu nome e por sua conta**, de acordo com o RGPD e contratos de subcontratação:

- **Hubspot:** fornece o alojamento do website, gestão de base de dados do site e da área de membro.
- **Hubspot** (plataforma de email marketing): opera na gestão de listas de contactos, envio de newsletters e campanhas de e-mail.
- **Google Workspace (Drive, Forms, Calendar, Docs, Sheets):** procede à organização interna de dados de clientes e registos de aulas (quando aplicável).
- **Google Meets:** capta a imagem e voz do cliente e outras informações pessoais que possam ser dadas por este.

Estes prestadores atuam como **subcontratantes** na medida em que apenas tratam os dados para as finalidades definidas pela Prestadora, sob instruções desta.

## 8. Outras entidades que tratam dados com responsabilidades próprias

Além de subcontratantes, há entidades a quem a Inês Pascoal tem de comunicar os teus dados, passando tais entidades a **responsáveis pelo tratamento** para as suas próprias finalidades:

### 8.1. *Entidades de pagamento e serviços financeiros:*

- **Bancos (transferência bancária):** no caso de pagamento por transferência, os dados circulam no sistema bancário, sendo tratados pelas entidades bancárias, enquanto responsáveis independentes pelo tratamento dos teus dados.

Nestes casos, a Inês apenas recebe a confirmação de que o pagamento ocorreu (e, se necessário, o número de telefone ou referência da operação), não tendo acesso aos dados bancários completos.

**8.2. Redes sociais (Instagram):** tratam dados pessoais sempre que interagires com as nossas páginas ou perfis (segues, comentas, envia mensagens), clicas em anúncios nossos nessas plataformas, preenches formulários de contacto ou de participação (por exemplo, formulários de “lead ads”). Nestas situações, a plataforma também decide como trata os teus dados (para estatísticas, segmentação de conteúdo, publicidade, etc.). Em alguns casos, somos considerados **responsáveis conjuntos** com a plataforma, por exemplo, para estatísticas das páginas ou campanhas. Cada rede social tem a sua política de privacidade, que recomendamos que leias atentamente.

Todas as transferências internacionais respeitam as decisões de adequação emanadas da Comissão Europeia ou incluem cláusulas contratuais-tipo legalmente válidas.

## **9. Uso de plataformas externas na prestação de serviços**

Como já referimos, em várias fases da nossa prestação de serviços, precisamos de recorrer a plataformas externas.

Para isso, podemos usar as seguintes plataformas: Instagram, Google Workspace, Google Meets e Hubspot.

O cliente tem o direito de aceitar ou não os termos e políticas de privacidade destas plataformas.

Se não concordares com alguma política de alguma plataforma, contacta-nos e comprometemo-nos a procurar uma alternativa viável, como por exemplo:

- Enviar um formulário em PDF ou Word por email para preencher e devolver;
- Dar instruções para preenchimento manual de informações;
- Realizar reuniões por outros meios, quando isso seja possível e seguro.

No entanto, em certos casos, a recusa, da tua parte, no sentido da partilha de dados com determinada plataforma pode tornar impossível ou muito difícil prestar um serviço específico (por exemplo, se um determinado tipo de reunião ou formulário só puder ser feito numa plataforma concreta).

Nessas situações, explicaremos de forma clara quais são as limitações e tentaremos encontrar a solução mais adequada.

#### **10. Transferência de dados para fora da União Europeia**

Algumas das plataformas que usamos podem armazenar ou tratar dados fora de Portugal e da União Europeia (por exemplo, em servidores noutros países).

Quando isso acontece, procuramos garantir que o país em causa tem uma decisão de adequação da Comissão Europeia ou são usadas cláusulas contratuais-tipo ou outras garantias reconhecidas pela lei para proteger os teus dados.

#### **11. Durante quanto tempo guardamos os teus dados?**

Não guardamos os teus dados para sempre. Definimos prazos em função da finalidade e das obrigações legais:

- dados de clientes e contratos: enquanto durar a relação contratual e até 5 anos após o final da relação contratual, para efeitos de prescrição e prova em caso de conflito;
- dados de facturação e contabilidade: 10 anos, conforme a lei fiscal;
- dados de potenciais clientes (leads): até 2 anos após o último contacto relevante, salvo pedido de apagamento antes disso.
- Comunicações (emails, mensagens): enquanto forem necessários para gerir a relação e até 5 anos, se forem relevantes como prova em caso de litígio.

Quando os prazos terminarem e não existir outra obrigação legal de conservação, os teus dados serão apagados ou anonimizados de forma segura.

## 12. Armazenamento dos dados e medidas de segurança

A Inês Pascoal adopta medidas técnicas e organizativas adequadas para proteger os teus dados pessoais contra destruição, perda, alteração, divulgação ou acesso não autorizados, nomeadamente:

- Utilização de **palavras-passe fortes**, diferentes por serviço, com renovação periódica.
- **Autenticação de dois fatores (2FA)** em contas de email, cloud, redes sociais e ferramentas de clientes, sempre que disponível.
- Proteção de computador e dispositivos móveis com palavra-passe ou métodos equivalentes de bloqueio.
- Armazenamento de documentos confidenciais em serviços de cloud confiáveis, como Google Drive, e, quando aplicável, em dispositivos físicos (pen drive, disco externo) guardados em local seguro.
- Atualização regular de sistemas e aplicações para reduzir vulnerabilidades.
- Backups regulares dos dados em local seguro.
- Controlo de acessos, monitorização de atividades suspeitas e mecanismos de segurança disponibilizados pelas plataformas utilizadas (como HubSpot).

Apesar destas medidas, nenhum sistema é totalmente invulnerável. Caso ocorra uma violação de dados pessoais com risco para os direitos e liberdades dos titulares, a Prestadora compromete-se a:

- Notificar a CNPD, quando tal for legalmente exigível;
- Notificar os titulares afectados, quando a violação possa implicar elevado risco para os seus direitos e liberdades, num prazo máximo de 72 horas.

### **13. Direitos do utilizador enquanto titular de dados pessoais**

De acordo com a legislação aplicável, enquanto utilizador, dispões dos seguintes direitos no que diz respeito ao tratamento dos teus dados pessoais:

- 13.1. *Direito a seres informado/a:*** direito a obteres informação clara, transparente e compreensível sobre a forma como usamos os teus dados pessoais;
- 13.2. *Direito de acesso:*** direito a solicitares a confirmação de que tratamos os teus dados pessoais e de acederes aos teus dados pessoais; mediante solicitação, podemos facultar-te uma cópia dos dados pessoais que estiverem a ser tratados à data;
- 13.3. *Direito de rectificação:*** se os teus dados pessoais estiverem incorrectos, incompletos ou desactualizados, tens o direito de solicitar à Inês Pascoal que rectifique, altere ou complete esses dados;
- 13.4. *Direito a ser esquecido:*** podes solicitar a eliminação dos teus dados;
- 13.5. *Direito a retirar o consentimento para o tratamento de dados:*** a qualquer momento, podes retirar/ revogar o teu consentimento para o tratamento de quaisquer dados, seja para fins publicitários e comerciais, seja por outros motivos pessoais, enviando-nos um e-mail em que expresses essa intenção para [hello@inespascoal.com](mailto:hello@inespascoal.com);
- 13.6. *Direito de oposição:*** tens o direito de te opores à utilização dos teus dados pessoais, caso em que devemos suspender o tratamento desses dados, excepto se pudermos demonstrar fundamentos imperiosos para a respectiva utilização e se necessitarmos de continuar o tratamento para o exercício de um direito num processo judicial;
- 13.7. *Direito à limitação da utilização de dados:*** direito a solicitares a restrição do tratamento dos teus dados;
- 13.8. *Direito à portabilidade dos dados:*** tendo em conta que utilizamos os teus dados pessoais para a execução de um contrato contigo e que esses dados são tratados por meios automatizados, tens o direito de solicitar a cópia ou a transferência dos dados que nos facultaste, num formato estruturado, de uso corrente e de leitura automática, para outra base de

dados/ outro responsável pelo tratamento de dados, desde que tal seja tecnicamente viável;

**13.9. *Direito de apresentar uma reclamação junto da entidade reguladora:***

caso consideres que o tratamento dos teus dados viola a legislação, poderás apresentar uma queixa junto da entidade reguladora (CNPD). No entanto, estamos disponíveis para receber qualquer opinião tua sobre estas questões e aconselhamos-te a partilhares previamente connosco qualquer preocupação que tenhas sobre o tratamento dos teus dados pessoais.

Estes direitos podem ser exercidos a todo o tempo, através de contacto directo com a Inês Pascoal através do email [hello@inespascoal.com](mailto:hello@inespascoal.com) , devendo a Prestadora responder no prazo máximo de 30 dias, salvo situações de maior complexidade.

**14. Alterações à política de privacidade e de cookies**

A nossa política de privacidade pode ser revista em caso de actualizações legais, tecnológicas ou operacionais relevantes.

A versão actualizada é publicada num local visível do site, páginas de venda e link da bio do Instagram da Inês Pascoal e entra em vigor imediatamente após a sua publicação.

Aconselhamos aos utilizadores a consulta deste documento com regularidade.

**15. Dúvidas sobre a nossa política de privacidade**

Se tiveres alguma dúvida sobre esta política de privacidade ou sobre o tratamento dos seus dados pessoais em geral, contacta-nos para o email [hello@inespascoal.com](mailto:hello@inespascoal.com), indicando a natureza da tua questão.

## **16. Aceitação da política de privacidade**

Ao enviares os teus dados através dos canais aqui mencionados, concordas com a nossa política de privacidade e com o tratamento dos dados para os fins aqui mencionados.

## POLÍTICA DE COOKIES

A presente Política de Cookies explica de forma clara e transparente como são utilizadas cookies e tecnologias semelhantes de rastreamento no site <https://inespasocal.com> e noutros canais digitais associados aos serviços comercializados por Inês Pascoal, no âmbito da sua actividade de marketing digital e branding.

Esta política deve ser lida em conjunto com a Política de Privacidade, onde encontra informação detalhada sobre o tratamento dos teus dados pessoais, os teus direitos e os contactos da responsável pelo tratamento.

Ao gerires as tuas preferências de cookies através do *banner* ou das definições do navegador, podes aceitar, recusar ou configurar o uso de cookies não estritamente necessárias, em conformidade com a legislação aplicável em matéria de proteção de dados e comunicações eletrónicas.

### 1. O que são cookies?

Cookies são pequenos ficheiros de texto que são armazenados no teu computador, telemóvel ou outro dispositivo quando visitas este website. Estes ficheiros permitem reconhecer o dispositivo do utilizador e guardar informações sobre certas ações e preferências (por exemplo, idioma, tipo de dispositivo, páginas visitadas).

Além dos cookies, podem ser utilizadas tecnologias semelhantes (como pixels, web beacons e scripts de rastreio), que, para efeitos desta Política, são tratadas em conjunto como “cookies”.

### 2. Quem é o responsável pelos cookies?

O website [www.inespascoal.com](http://www.inespascoal.com) é gerido por **Inês Pascoal**, prestadora de serviços de consultoria em marketing e branding, que actua como responsável pelo tratamento dos dados pessoais relacionados com a utilização deste site e com os cookies nele utilizados. Para quaisquer questões relacionadas com cookies ou proteção de dados, podes contactar a Inês Pascoal através do email [hello@inespascoal.com](mailto:hello@inespascoal.com).

### **3. Que tipos de cookies utilizamos?**

O site utiliza cookies próprios e de terceiros, instalados principalmente através da plataforma **HubSpot** (que fornece o sistema de gestão de conteúdos, formulários e o banner de consentimento de cookies) e da ferramenta de agendamento **Calendly**.

Os cookies utilizados enquadram-se, em termos gerais, nas seguintes categorias:

#### **3.1. Cookies estritamente necessários (necessários)**

- São essenciais para o funcionamento do site e não podem ser desativados nos sistemas da prestadora de serviços.
- São normalmente definidos apenas em resposta a ações do utilizador que correspondem a um pedido de serviços, como definir as preferências de privacidade, preencher formulários ou iniciar um processo de agendamento.
- Sem estes cookies, algumas funcionalidades do site podem não funcionar correctamente.

#### **3.2. Cookies de funcionalidade**

- Permitem personalizar a experiência do utilizador e recordar determinadas escolhas (por exemplo, informações usadas pelo Calendly para facilitar a marcação de reuniões).
- São usados, por exemplo, para carregar corretamente o widget de agendamento e associar a marcação ao calendário da responsável.
- Só são utilizados se o utilizador os aceitar através das definições de cookies.

#### **3.3. Cookies analíticos/estatísticos**

- Serviriam para compreender como os visitantes interagem com o site (páginas mais vistas, eventuais erros, etc.).
- Neste momento não está instalada nenhuma ferramenta de estatísticas (como Google Analytics 4) nem estão ativos cookies analíticos externos.

- Embora o texto padrão do banner da HubSpot mencione a categoria “Analíticos”, esses cookies não são utilizados enquanto não for activada qualquer ferramenta concreta de análise.

#### 4. Cookies de publicidade/marketing

Neste momento, não existe **nenhum pixel de anúncios activo no site** (Facebook/Meta, Google Ads, TikTok, LinkedIn ou outros).

Se, no futuro, forem implementados cookies de publicidade, estes apenas serão ativados mediante consentimento prévio e informado, e esta Política será atualizada em conformidade.

#### 5. Cookies e tecnologias de terceiros

##### 5.1. HubSpot

O site foi criado na plataforma **HubSpot**, que disponibiliza um sistema nativo de gestão de cookies (“Cookie Consent Banner”).

A HubSpot pode instalar, entre outros, cookies relacionados com:

- Exibição e gestão do banner de consentimento de cookies.
- Registo das preferências de cookies do utilizador (aceitar, recusar, categorias escolhidas).
- Funcionamento de formulários de contacto e integração com o CRM (quando o utilizador envia dados através do formulário, o contacto é registado na HubSpot para efeitos de resposta e, futuramente, envio de newsletter).

Estes cookies enquadram-se, em regra, nas categorias de **estritamente necessários** e **funcionalidade**, e são fundamentais para assegurar que:

- o banner de cookies aparece corretamente;
- a escolha do utilizador (aceitar/recusar) é recordada;
- os formulários funcionam como esperado.

## 5.2. Calendly

O site integra um ou mais botões da ferramenta de agendamento **Calendly** em todas as páginas, exceto na área de blog (“insights”).

O Calendly está ligado ao calendário Google da responsável e permite reservar reuniões com base na disponibilidade. Para funcionar corretamente, o Calendly pode utilizar cookies ou identificadores que:

- garantem o carregamento do widget ou da página de agendamento;
- recordam informações introduzidas durante o processo de marcação (por exemplo, dia e hora escolhidos).

Estes cookies são, em regra, considerados **cookies de funcionalidade** e/ou estritamente necessários para cumprir o serviço de agendamento pedido pelo utilizador.

## 6. Como funciona o banner de cookies

Ao acederes pela primeira vez ao site, é apresentado um **banner de cookies** fornecido pela HubSpot, com o seguinte comportamento:

- Apresenta um texto informativo explicando que o site armazena cookies para compreender como o utilizador interage com o website, melhorar e personalizar a experiência de navegação e, em determinadas configurações, para fins analíticos e métricas.
- Disponibiliza os seguintes botões:
  - **“Aceitar”** – aceita todas as categorias de cookies opcionais ativadas no gestor.
  - **“Recusar”** – recusa todos os cookies não estritamente necessários; é definido apenas um cookie técnico para guardar a preferência de não ser rastreado.
  - **“Definições de cookies”** – permite ao utilizador consultar e configurar as categorias de cookies (Necessários, Analíticos, Publicidade, Funcionalidade).

Com um só clique no botão **“Recusar”**, o utilizador consegue recusar todos os cookies não essenciais, mantendo apenas os cookies estritamente necessários ao funcionamento do site e à gestão das preferências de cookies.

## **7. Como gerir cookies e alterar o consentimento**

Conforme a opção escolhida, apenas os cookies estritamente necessários (e, se aplicável, os cookies facultativos aceites) serão activados.

### **7.1. Através do banner e das definições de cookies:**

- é apresentado um banner de cookies que permite aceitar todos os cookies, recusá-los ou ajustar categorias através do botão “Definições de cookies”;
- a qualquer momento, o utilizador pode voltar a abrir esse painel de configurações clicando no botão de configurações/definições de cookies, visível no site, e alterar as suas preferências (por exemplo, passar de aceitar para recusar determinadas categorias).

### **7.2. Através das configurações do navegador (browser):**

- Em qualquer momento, o utilizador pode configurar o seu navegador para bloquear ou apagar cookies deste site, de acordo com as opções disponíveis (por exemplo, nas definições de privacidade do Chrome, Firefox, Safari, Edge, etc.).
- Ao apagar os cookies do navegador, o banner voltará a ser apresentado numa visita posterior, permitindo redefinir as preferências.

## **8. Base legal para utilização de cookies**

Para os **cookies estritamente necessários**, a base legal é o **interesse legítimo** da responsável em assegurar o funcionamento técnico do site e a prestação dos serviços expressamente solicitados pelo utilizador (por exemplo, exibir o site, guardar a opção de recusar cookies ou processar o envio de um formulário).

Para quaisquer **cookies de funcionalidade adicionais, analíticos ou de publicidade** que venham a ser utilizados, a base legal será o **consentimento** do utilizador, obtido através do banner de cookies, nos termos do RGPD e da legislação portuguesa em matéria de cookies.

O utilizador pode retirar o consentimento a qualquer momento, nos termos descritos na secção anterior.

## **9. Actualizações desta Política de Cookies**

Esta Política de Cookies pode ser revista e actualizada sempre que necessário, nomeadamente em caso de:

- alterações legislativas ou regulamentares relevantes;
- implementação de novas ferramentas ou funcionalidades no site que utilizem cookies;
- modificações na configuração de cookies da HubSpot, Calendly ou outros terceiros integrados.

A versão mais recente estará sempre disponível em [www.inespascoal.com](http://www.inespascoal.com) , com indicação da data da última actualização.

***Última actualização: 28 de Abril de 2026***