



OTIMIZAÇÃO HUMANA TREINAMENTOS · CARLOS CANHISARES

DOCUMENTO OFICIAL

Política de Privacidade

Como protegemos seus dados ao longo da sua jornada no Saúde Total 23.

Quando você compartilha informações conosco, está depositando confiança — e levamos isso muito a sério. Nosso objetivo é que você **nunca precise adivinhar** como seus dados são tratados. Preferimos explicar tudo de maneira simples, clara e transparente.

PROGRAMA

Saúde Total 23 · Avaliação e Jornada

VIGÊNCIA

Em vigor desde 16 de setembro de 2026

O que você vai encontrar

01 Nosso compromisso

02 Quem somos

03 Quais dados coletamos

04 Finalidades do tratamento

05 Por quanto tempo guardamos os seus dados

06 Bases legais

07 Compartilhamento

08 Inteligência Artificial

09 Direitos do titular

10 Atualizações desta política

11 Contato

01 Nosso compromisso

Privacidade é parte da experiência do Saúde Total 23 (ST23). Tratamos seus dados com transparência, responsabilidade e respeito.

Esta política descreve quais informações coletamos, por que elas são necessárias, como são protegidas, quando poderão ser utilizadas e quais são os seus direitos como participante.

NOSSO COMPROMISSO

Seus dados pertencem a você.
Nossa responsabilidade é protegê-los.

02 Quem somos

O controlador dos dados é a **Otimização Humana Treinamentos Ltda.** (OH), inscrita no CNPJ sob o nº **13.122.737/0001-29**, sediada em São Paulo/SP. O tratamento dos dados ocorre sob a responsabilidade de **Carlos Canhisares**.

03 Quais dados coletamos

Coletamos as informações necessárias para a execução do programa, incluindo:

Nome

E-mail

Informações de contato

Respostas aos questionários

Pontuações e evolução

Devolutivas geradas

Imagem e voz nos encontros

Além de demais informações fornecidas voluntariamente ao longo da jornada.

Parte desses registros — sono, alimentação, movimento, disposição e bem-estar — constitui **dado pessoal sensível de saúde**. Por isso é tratado com proteção reforçada e mediante o seu **consentimento específico e destacado**, na forma do art. 11 da LGPD, exclusivamente para gerar as suas devolutivas e o seu comparativo de evolução.

Capítulo 03 · continuação — encontros ao vivo

Os seis encontros da turma acontecem pelo **Zoom** e são **gravados**. Se você entrar com câmera, microfone ou chat, a sua imagem, a sua voz e as suas mensagens ficam registradas na gravação. Ela é disponibilizada apenas a quem participa da própria turma — nunca publicada abertamente nem usada em material de divulgação sem a sua autorização expressa. **Entrar com câmera e microfone é opcional: basta mantê-los desligados para não aparecer.**

04 Finalidades do tratamento

Os dados são utilizados para administrar o ST23, enviar comunicações por e-mail e WhatsApp, gerar devolutivas, emitir certificados, disponibilizar a gravação dos encontros ao vivo a quem participa da turma e aperfeiçoar a metodologia.

Os dados podem ser usados de forma agregada e anônima em análises e materiais do programa.

Pesquisa científica: a produção de pesquisas e artigos científicos usa apenas **dados anonimizados** e depende de uma autorização à parte, marcada por você na inscrição. Ela é opcional, separada das demais, e recusá-la não afeta em nada a sua participação no programa.

05 Por quanto tempo guardamos os seus dados

Mantemos os seus dados apenas pelo tempo necessário a essas finalidades e, no máximo, por **2 anos** após o término da sua participação, salvo obrigação legal em contrário. Depois disso, são eliminados ou anonimizados. Você pode pedir a exclusão antes desse prazo, a qualquer momento (ver Direitos do titular).

06 Bases legais

Dados de saúde e hábitos — sono, alimentação, movimento, disposição e bem-estar: tratados exclusivamente mediante o seu **consentimento específico e destacado**, na forma do art. 11, I, da LGPD. Sem esse consentimento, não há tratamento.

Dados de identificação e contato: tratados para a execução do programa contratado (art. 7º, V) e, quanto aos registros fiscais e de pagamento, para cumprimento de obrigação legal (art. 7º, II).

Pesquisa científica: usamos apenas dados anonimizados, e somente se você marcar essa autorização específica na inscrição. Ela é separada, opcional, e recusar não afeta em nada a sua participação no programa.

07 Compartilhamento

Os seus dados **não são vendidos**. Poderão ser processados por plataformas tecnológicas indispensáveis ao funcionamento do programa, sempre observando medidas razoáveis de segurança, confidencialidade e proteção contra acesso não autorizado, perda ou uso indevido.

É o caso, entre outras, do **Zoom**, que hospeda e grava os encontros ao vivo. Algumas dessas plataformas operam servidores no exterior, o que caracteriza **transferência internacional de dados** — feita nos termos da LGPD e limitada ao necessário para executar o programa.

08 Inteligência Artificial

Utilizamos inteligência artificial como ferramenta de apoio para acelerar análises e tornar as devolutivas mais personalizadas.

As decisões metodológicas e a responsabilidade pelo programa permanecem integralmente sob supervisão da equipe da OH.

09 Direitos do titular

A qualquer momento, conforme a LGPD, você poderá solicitar:

- **Acesso** — confirmação e consulta aos dados tratados.
- **Correção** — atualização de dados incompletos ou desatualizados.
- **Atualização** — revisão das informações fornecidas.
- **Exclusão** — eliminação dos dados, quando aplicável.
- **Revogação do consentimento** — deixar de autorizar o tratamento dos dados sensíveis a qualquer tempo.

Para exercer qualquer desses direitos, basta escrever para oi@otimizacaohumana.com.br. A exclusão ou a revogação do consentimento encerram as devolutivas personalizadas, já que elas dependem dos seus registros.

10 Atualizações desta política

Esta política poderá ser atualizada para refletir melhorias do programa ou alterações legais. A **versão mais recente** fica sempre disponível a quem participa.

11 · CONTATO

Ficou alguma dúvida sobre seus dados? Fale com a gente.

E-MAIL**oi@otimizacaohumana.com.br**

CONTROLADOR

Otimização Humana
Treinamentos Ltda. (OH)
CNPJ 13.122.737/0001-29
São Paulo/SP

RESPONSÁVEL**Carlos Canhisares**

PROGRAMA

Saúde Total 23
revisada em 16 de setembro de 2026

Obrigado por confiar em nós. Esperamos que estes 23 dias representem o início de uma jornada longa de saúde, disposição e crescimento.