



DOCUMENTO OFICIAL DE QUEM PARTICIPA

Termos de Participação

REALIZAÇÃO

Otimização Humana Treinamentos Ltda.

EDIÇÃO

Válido para todas as turmas
revisada em 16 de setembro de 2026

UMA PALAVRA ANTES DE COMEÇARMOS

Que bom ter você no Saúde Total 23.

Obrigado por confiar em nós.

Sabemos que, hoje, existem milhares de promessas relacionadas à saúde, produtividade e qualidade de vida. O Saúde Total 23 nasceu com uma proposta diferente.

Em vez de oferecer soluções milagrosas, queremos ajudar você a descobrir quanto da sua energia, clareza mental, disposição e saúde estava escondido atrás de hábitos que podem ser modificados.

Durante os próximos 23 dias você conta com uma metodologia desenvolvida pela OH Otimização Humana Treinamentos, construída a partir de evidências científicas, experiência prática com centenas de pessoas e melhoria contínua.

Nosso compromisso é simples: tratar seus dados com responsabilidade, respeitar suas escolhas e oferecer a melhor experiência possível.

Este documento explica como isso funciona. Esperamos que você o leia com atenção.

EQUIPE OH

Carlos Canhisares

Índice

01	Nossa filosofia	05
02	O que é o Saúde Total 23	06
03	Como funciona a jornada	07
04	O que esperamos de você	09
05	O que você pode esperar de nós	10
06	Limites do programa	11
07	Quem pode participar	12
08	Pagamentos, descontos e certificados	12
09	Inteligência Artificial	13
10	Propriedade intelectual	13
11	Disposições gerais	14
12	Contatos	15

NOSSOS COMPROMISSOS COM VOCÊ

Seus dados pertencem a **você**.

Sua privacidade merece **respeito**.

Tecnologia deve servir às **pessoas**.

Ciência exige **responsabilidade**.

Confiança se conquista **todos os dias**.

CAPÍTULO 01

Nossa filosofia

A OH Otimização Humana nasceu de uma convicção simples: grande parte da energia, da clareza e da disposição que procuramos não está em uma fórmula nova — está escondida atrás de hábitos que repetimos sem perceber.

Por isso, não trabalhamos com soluções milagrosas. Elas costumam impressionar no começo e desaparecer logo depois. O que de fato transforma a maneira como você vive são **mudanças pequenas, consistentes e sustentáveis**, que se acumulam ao longo do tempo.

O Saúde Total 23 existe exatamente para isso: ajudar você a **enxergar com clareza** o que afeta o seu dia e a **construir hábitos melhores**, um de cada vez. Não prometemos um atalho. Oferecemos um método, um acompanhamento atento e uma comunidade que caminha junto.

O PRINCÍPIO QUE NOS GUIA

Consistência supera intensidade. Pequenos ajustes, repetidos com método, vão mais longe do que qualquer promessa de resultado imediato.

CAPÍTULO 02

O que é o Saúde Total 23

O Saúde Total 23 é um programa educacional de 23 dias dedicado à construção de hábitos mais saudáveis — com método, acompanhamento e leveza.

Ao longo da jornada, você responde a questionários, recebe devolutivas personalizadas e participa de uma experiência pensada para manter o engajamento sem peso. Em resumo, o programa se apoia em seis pilares:

- **Programa de 23 dias** — um ciclo curto o suficiente para começar hoje e longo o bastante para criar consistência.
- **Foco em hábitos** — trabalhamos a raiz, não os sintomas: o que você faz todos os dias.
- **Acompanhamento próximo** — você tem companhia em todas as etapas.
- **Devolutivas personalizadas** — seus registros se transformam em leitura clara sobre você.
- **Experiência gamificada** — pontos e marcos que tornam a evolução visível e motivadora.
- **Caráter educacional** — o objetivo é gerar consciência e autonomia.

IMPORTANTE DEIXAR CLARO DESDE O INÍCIO

O ST23 é um programa educacional. Ele não substitui o acompanhamento de profissionais de saúde — tema que detalhamos no capítulo **Limites do programa**.

CAPÍTULO 03

Como funciona a jornada

Da inscrição ao certificado, cada etapa foi desenhada para conduzir você com clareza. A contagem dos 23 dias começa na segunda-feira seguinte à abertura: os três dias entre a abertura e a largada são de preparação orientada e não entram na contagem. Este é o caminho completo:

- 1** **Inscrição**
Sua entrada no programa
- 2** **Questionário inicial**
O retrato do seu ponto de partida
- 3** **Grupo oficial**
Onde a jornada acontece, em comunidade
- 4** **Abertura ao vivo**
Às 20h, com toda a turma reunida
- 5** **Preparação**
Os três dias seguintes à abertura — lista de compras e ajustes para começar com tudo no lugar
- 6** **23 dias de execução**
Da segunda-feira da largada ao encerramento — o coração do programa
- 7** **Questionários diários**
Pequenos registros, todos os dias
- 8** **Devolutivas**
Seus dados transformados em clareza
- 9** **Quatro aulas ao vivo**
Ao longo dos 23 dias, sempre às 20h
- 10** **Questionário final**
A medida do quanto você avançou
- 11** **Encerramento ao vivo**
Às 20h — o fechamento da turma, com a leitura do percurso
- 12** **Certificado**
O reconhecimento da sua jornada

CAPÍTULO 03 · CONTINUAÇÃO

Os seis encontros ao vivo

Cada turma tem seis encontros online ao vivo, conduzidos pelo próprio Carlos Canhisares, sempre das 20h às 20h30, pelo Zoom. As datas são combinadas com o grupo e informadas na abertura.

- **Abertura** — como se dar bem neste programa.
- **Aula 1** — Sono Regular e Reparador.
- **Aula 2** — Alimentação Anti-inflamatória.
- **Aula 3** — Treino Sob Medida.
- **Aula 4** — Estresse, Álcool, Tabaco e Telas.
- **Encerramento** — o fechamento da turma, com a leitura do percurso.

Mais do que aulas, são os momentos em que a turma se reúne, troca experiências e mantém o ritmo da jornada. A presença é o que transforma um desafio individual em uma experiência coletiva.

GRAVAÇÃO E PRESENÇA

Todos os encontros são gravados, para que você possa assistir depois se não puder estar ao vivo. Se preferir não aparecer na gravação, basta manter câmera e microfone desligados — participar pelo chat conta do mesmo jeito. O tratamento dessas gravações está descrito na nossa Política de Privacidade.

CAPÍTULO 04

O que esperamos de você

Uma jornada de hábitos é, antes de tudo, um acordo com você. Para que ela funcione, contamos com quatro posturas simples.

01 Responsabilidade

Comparecer, registrar e participar. O programa entrega resultados na medida do seu envolvimento.

02 Honestidade nas respostas

Suas devolutivas são tão boas quanto a sinceridade dos seus registros. Não há respostas certas ou erradas — há a sua verdade.

03 Respeito a quem caminha com você

A comunidade é um espaço seguro. Acolhimento e cordialidade são inegociáveis.

04 Buscar ajuda profissional quando necessário

O ST23 amplia sua consciência, mas não substitui um cuidado clínico. Procurar um profissional, quando preciso, é um ato de responsabilidade consigo.

CAPÍTULO 05

O que você pode esperar de nós

Esse acordo é de mão dupla. Estes são os compromissos que assumimos com cada pessoa que participa.

01 Transparência

Explicamos o porquê de cada etapa, cada regra e cada uso dos seus dados. Você nunca precisará adivinhar.

02 Respeito

Às suas escolhas, ao seu tempo e à sua individualidade. Cada jornada é única.

03 Ciência

Nossas recomendações partem de evidências e experiência prática, não de modismos.

04 Melhoria contínua

Escutamos, medimos e aprimoramos o programa a cada edição.

05 Confidencialidade

Seus dados são tratados com cuidado e segurança, conforme a nossa Política de Privacidade.

CAPÍTULO 06

Limites do programa

Ser sério também é ser claro sobre o que não fazemos. Por respeito à sua saúde, este é um ponto sobre o qual não deixamos margem para dúvida.

O Saúde Total 23 é educacional e voltado à construção de hábitos. Ele **não realiza atendimento clínico de nenhuma natureza**. De forma específica, o programa:

- não é atendimento médico;
- não substitui acompanhamento psicológico;
- não substitui acompanhamento nutricional;
- não substitui acompanhamento fisioterapêutico;
- não substitui o trabalho de um personal trainer;
- não realiza diagnósticos;
- não prescreve medicamentos.

NA PRÁTICA

Se em algum momento você perceber a necessidade de cuidado clínico, incentivamos ativamente que procure um profissional habilitado. O ST23 caminha ao lado desse cuidado — nunca no lugar dele.

CAPÍTULO 07

Quem pode participar

O **Saúde Total 23** é exclusivo para maiores de 18 anos. Menores de idade não podem se inscrever.

CAPÍTULO 08

Pagamentos, descontos e certificados

- **Os serviços são cobrados** — o ST23 é um programa pago, com valor informado no momento da inscrição.
- **Valores podem ser reajustados** sem aviso prévio, sempre respeitando as condições já contratadas por quem já se inscreveu.
- **Cupons de desconto** poderão ser oferecidos em campanhas e parcerias específicas.
- **Direito de arrependimento** — nas compras feitas pela internet, você pode desistir em até **7 dias** a contar da confirmação da inscrição e receber a devolução integral do valor pago, conforme o art. 49 do Código de Defesa do Consumidor.
- **Garantia de compromisso** — se você mantiver aproveitamento acima de **80%** do desafio (enviando diariamente o questionário) e, ainda assim, não perceber nenhuma melhora, devolvemos **100% do valor investido**. A solicitação deve ser feita pelo e-mail de contato em até 7 dias após o término do programa.
- **Certificado de conclusão** emitido ao final do desafio, para quem completar a jornada.

CAPÍTULO 09

Inteligência Artificial

Para entregar devolutivas mais ricas e personalizadas, parte das nossas análises poderá contar com o apoio de **ferramentas de inteligência artificial**. Elas nos ajudam a processar informações com mais agilidade e a personalizar recomendações para o seu momento.

O QUE NÃO MUDA

A tecnologia acelera o trabalho, mas a responsabilidade permanece integralmente com a equipe da OH. Nenhuma devolutiva chega até você sem o olhar humano de quem cuida do programa.

CAPÍTULO 10

Propriedade intelectual

Todo o conteúdo do Saúde Total 23 — metodologia, textos, materiais, devolutivas, identidade visual e demais elementos — pertence à **Otimização Humana Treinamentos Ltda.** e é protegido pela legislação aplicável. Ele é disponibilizado para o seu uso pessoal ao longo do programa, e pedimos que não seja reproduzido ou compartilhado sem autorização.

CAPÍTULO 11

Disposições gerais

Preferimos termos curtos e em português claro. Aqui vão alguns combinados finais, sem juridiquês.

- **Aceite** — ao participar do Saúde Total 23, você concorda com estes termos.
- **Atualizações** — estes termos podem ser revisados para refletir melhorias do programa ou mudanças legais. A versão mais recente fica sempre disponível a quem participa.
- **Privacidade** — o tratamento dos seus dados é detalhado em nossa Política de Privacidade, que complementa este documento.
- **Bom senso** — situações não previstas aqui serão resolvidas com diálogo, transparência e boa-fé, sempre buscando a melhor experiência para você.

EM UMA FRASE

Se algo não estiver claro, fale com a gente. Preferimos uma conversa a uma cláusula.

12 · CONTATOS

Estamos por perto. Sempre que precisar, fale com a gente.

E-MAIL

oi@otimizacaohumana.com.br

RESPONSÁVEL

Carlos Canhisares

REALIZAÇÃO

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

PROGRAMA

Saúde Total 23
revisada em 16 de setembro de 2026