AVISO DE PRIVACIDADE

Atualização: 15 de setembro de 2026

AVISO DE PRIVACIDADE Personow.fit

A sua privacidade é uma prioridade para o Personow.fit. Este Aviso de Privacidade descreve como coletamos, utilizamos, armazenamos e protegemos os dados pessoais de Personal Trainers e seus Alunos que utilizam nossa plataforma de prescrição e acompanhamento de treinos.

Ao utilizar o Personow.fit, você compreende que coletamos e usamos suas informações pessoais nas formas descritas neste Aviso, sob as normas da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD - Lei nº 13.709/2018).

Caso você não concorde com as disposições deste Aviso, você deverá descontinuar o seu acesso ou uso do aplicativo, bem como não fazer uso dos serviços disponibilizados pelo aplicativo Personow.fit.

1. Como Coletamos os seus Dados Pessoais

As informações que tratamos a seu respeito podem ter sido fornecidas diretamente por você, por terceiros ou mesmo coletadas de forma automática pelo nosso aplicativo.

Informações fornecidas diretamente por você - Desde o início da sua interação conosco, você voluntariamente nos fornece informações a seu respeito, como Nome completo, CPF. Data de nascimento, e-mail, telefone e dados de utilização.

Informações fornecidas por terceiros - O seu personal também poderá fornecer seus dados, como nome completo, e-mail e telefone para realizar o seu pré-cadastro.

Informações obtidas automaticamente - Em algumas situações, também poderemos coletar dados pessoais de forma automática, por meio dos dispositivos que você utiliza para acessar nosso aplicativo.

Essas informações nos ajudam a entender melhor quem são nossos usuários e como podemos melhorar nossos serviços para atender às necessidades de diferentes públicos.

2. Dados Coletados

O Personow.fit poderá tratar as seguintes categorias de dados pessoais:

- **Informações Cadastrais:** Nome completo, e-mail, CPF, gênero, data de nascimento e foto de perfil.
- **Dados de Contato:** E-mail e número de telefone/WhatsApp.
- **Dados de Saúde e Condição Física:** Informações de anamnese, formulário PAR-Q, medidas corporais e histórico de treinos (inseridos pelo Personal ou pelo Aluno).
- **Dados Audiovisuais:** Fotos ou vídeos de execução de exercícios ou evolução física compartilhados na plataforma.
- **Atributos de Dispositivo:** Endereço IP, logs de acesso, modelo do aparelho e sistema operacional.

3. Utilização dos Dados Pessoais

Finalidade	Base Legal
Prestação do Serviço: Permitir que o Personal prescreva treinos e o Aluno os acesse.	Execução de Contrato
Gestão de Saúde: Armazenar o PAR-Q e anamnese para segurança dos treinos.	Tutela da Saúde (Art. 7º, VIII)
Segurança e Auditoria: Registro de logs de acesso conforme o Marco Civil da Internet.	Obrigação Legal
Melhoria do App: Analisar erros técnicos e sugestões de novas funcionalidades.	Legítimo Interesse
Marketing (Opcional): Envio de novidades e dicas sobre o ecossistema Personow.fit.	Legítimo Interesse

4. Compartilhamento dos Dados Pessoais

O **Personow.fit** não comercializa dados pessoais. O compartilhamento ocorre apenas quando necessário para:

1. **Entre Usuários:** O Personal visualiza os dados do Aluno para prescrição; o Aluno visualiza os treinos criados pelo Personal.
2. **Terceiros:** Serviços de hospedagem em nuvem para armazenamento seguro dos dados, gerenciamento de banco de dados, auditoria, análise de dados para melhoria de funcionalidades e marketing, auxílio na avaliação do uso dos serviços do **Personow.fit**.
3. **Autoridades Judiciais:** Caso haja requisição legal ou ordem judicial.

Transferência Internacional

Os dados pessoais dos usuários podem ser transferidos, principalmente, para os países: Estados Unidos. **Neste tipo de compartilhamento, adotamos medidas apropriadas para assegurar a proteção adequada dos dados pessoais, em conformidade com a legislação aplicável,** incluindo a celebração de contratos apropriados de transferência de dados.

5. Armazenamento

Os dados pessoais são tratados e armazenados até que seja atingida a finalidade para a qual foram coletados. No entanto, **esses dados poderão ser mantidos por um período superior,** como, mas não se limitando, às seguintes hipóteses:

- se houver uma obrigação legal, regulatória, contratual ou imposta por autoridade competente de reter os dados pessoais;
- se forem necessários para manter registros históricos, comerciais e financeiros precisos ou para atender determinações internas.

Terminado o prazo de manutenção e a necessidade legal, os dados pessoais serão excluídos, anonimizados ou terão o seu acesso restrito.

6. Como Protegemos os seus Dados Pessoais

Temos políticas e procedimentos internos que determinam como os dados pessoais devem ser tratados por todos. Essas diretrizes têm como objetivo garantir o tratamento adequado e lícito dos dados pessoais que detemos.

Adotamos medidas técnicas e administrativas para proteger seus dados contra acessos não autorizados e situações acidentais de destruição ou perda. O acesso aos dados internos é restrito apenas a profissionais autorizados e sob dever de confidencialidade.

7. Direitos dos Titulares

Você tem assegurados todos os direitos relativos aos seus dados pessoais previstos pela lei, incluindo:

- **Confirmação e Acesso:** Saber se tratamos seus dados e obter uma cópia deles.
- **Correção:** Atualizar dados incompletos, inexatos ou desatualizados.
- **Anonimização ou Exclusão:** Solicitar o bloqueio ou eliminação de dados desnecessários ou tratados em desconformidade com a lei.
- **Portabilidade:** Pedir a transferência dos seus dados para outra plataforma.

- **Informação sobre Compartilhamento:** Saber com quais entidades públicas ou privadas compartilhamos seus dados.
- **Revogação e Oposição:** Retirar seu consentimento ou opor-se a tratamentos irregulares (o que pode limitar o uso de algumas funções do App).

Atenção Alunos: Como o **Personow.fit** é uma ferramenta de gestão, solicitações sobre **conteúdo técnico de treinos ou avaliações físicas** devem ser direcionadas ao seu **Personal Trainer**, que é o responsável pela prescrição.

8. Dados de Menores de Idade

Nosso serviço não se destina a menores de 13 anos. Não coletamos intencionalmente informações de identificação pessoal de menores de 13 anos. Se você for pai/mãe ou responsável legal e souber que seu filho(a) nos forneceu dados pessoais, entre em contato conosco. Caso tomemos conhecimento de que coletamos dados pessoais de menores de 13 anos sem a verificação do consentimento dos pais, tomaremos as medidas necessárias para remover essas informações de nossos servidores.

9. Cookies

Cookies são arquivos de texto que podem ser armazenados nos seus dispositivos eletrônicos quando você visita a nossa plataforma.
O Personow.fit se utiliza desta ferramenta para diferentes finalidades, como gerar estatísticas de acesso e melhorar a sua experiência em nossas plataformas.

10. Disposições Gerais

Nosso Serviço pode conter links para outros sites que não são operados por nós. Se você clicar em um link de terceiros, será direcionado para o site desse terceiro. Recomendamos fortemente que você revise a Política de Privacidade de todos os sites que visitar.

Não temos controle sobre o conteúdo, as políticas de privacidade ou as práticas de quaisquer sites ou serviços de terceiros e não assumimos qualquer responsabilidade por eles.

As condições especificadas neste Aviso de Privacidade poderão ser modificadas a qualquer momento.

Caso as mudanças sejam significativas ou afetem, de forma concreta, os direitos e deveres aqui dispostos, elas serão apresentadas a você de forma clara, na próxima vez em que tentar utilizar os nossos serviços, momento em que a nova versão do **Aviso de Privacidade** será exibida.

Caso você tenha qualquer dúvida, poderá entrar em contato com através do nosso canal direto: ajuda.now@personow.fit

11. Glossário

Aluno: Pessoa que utiliza o Personow.fit para acessar os treinos criados pelo Personal Trainer.

Anamnese: Questionário com informações sobre saúde e condição física do Aluno, usado para montar treinos mais seguros.

Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD): Órgão do governo responsável por fiscalizar o cumprimento das regras de proteção de dados no Brasil.

Base Legal: Motivo permitido por lei que autoriza o uso dos seus dados pessoais.

Controlador: Empresa responsável por decidir como e por que seus dados pessoais serão utilizados.

Cookies: Arquivos armazenados no seu dispositivo que ajudam a lembrar suas preferências e melhorar sua experiência no aplicativo.

Dado Pessoal: Qualquer informação que permita identificar você, como nome, e-mail ou CPF.

Dado Sensível: Informações mais delicadas, como dados de saúde ou condição física, que exigem maior cuidado.

Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD): Lei brasileira que protege os dados pessoais e define como eles podem ser usados.

Personal Trainer: Profissional que cria e acompanha seus treinos no Personow.fit.

Serviço: O aplicativo e a plataforma Personow.fit.

Terceiros: Outras empresas ou parceiros que podem receber dados para ajudar no funcionamento do serviço.

Titular: Você, dono dos seus dados pessoais.

Tratamento de Dados: Qualquer uso dos seus dados, como coleta, armazenamento, consulta ou compartilhamento.