

# TERMOS E CONDIÇÕES DE USO E PARTICIPAÇÃO DO PROGRAMA - MUDA 21

*Leia atentamente este documento antes de realizar sua inscrição. Ao efetuar o pagamento e concluir o cadastro, você declara ter lido, compreendido e aceitado integralmente todos os termos aqui dispostos. Este documento constitui um contrato vinculante entre você e as profissionais responsáveis pelo programa.*

## 1. IDENTIFICAÇÃO DAS PARTES

### 1.1. Profissionais Responsáveis (Contratadas)

- Brenda Hehnke – Nutricionista | CRN3: 5856-2
- Julia Caramaschi – Médica | CRM-SP: 254.167
- E-mail de contato: jucaramaschi@gmail.com

### 1.2. Participante (Contratante)

Pessoa física que realiza a inscrição no programa MUDA 21, aceitando eletronicamente estes Termos e Condições no ato do pagamento na plataforma Eduzz.com.

## 2. OBJETO DO PROGRAMA

O programa “MUDA 21” é um programa digital de acompanhamento em grupo voltado à melhoria de hábitos alimentares, saúde e emagrecimento saudável. O programa fornece orientações médicas e nutricionais em formato educativo e informativo, com os seguintes componentes:

**1 - Grupo no WhatsApp:** Acesso a um grupo exclusivo com no máximo 30 participantes para tirar dúvidas, compartilhar refeições e receber orientações durante os 21 dias.

**2 - Cardápio Modular:** Plano alimentar flexível, sem restrições desnecessárias, adaptado à sua rotina e preferências.

**3 - Três encontros Online ao Vivo com a Dra. Júlia Caramaschi:** Aulas em pequenos grupos via plataformas (Zoom/Googlemeet/etc.), abordando estratégias de emagrecimento, sono, atividade física e outros pilares fundamentais.

**4 - Acompanhamento Diário da Nutricionista Brenda Hehnke:** Avaliação das suas refeições todos os dias, com ajustes contínuos e direcionamento baseado na sua evolução.

**5 - Material didático com passo a passo diário:** Conteúdo completo para guiar suas ações durante os 21 dias e servir como apoio contínuo.

**6 - Marcador de auto monitoramento:** Ferramenta prática para visualizar sua evolução e manter consistência.

Opção de contratação de consultas online individuais, médica e/ou nutricionista, de caráter facultativo, adquiridas separadamente e não incluídas no valor do programa.

**IMPORTANTE:** O programa **NÃO substitui** acompanhamento médico ou nutricional individual. O conteúdo tem caráter educativo e de suporte em grupo. Os resultados dependem do empenho e adesão de cada participante.

### 3. DURAÇÃO E INÍCIO

O programa terá duração de 21 (vinte e um) dias consecutivos, com início previsto em **27 de abril de 2026** e término em **17 de maio de 2026**.

Orientações iniciais serão enviadas ao e-mail cadastrado antes do começo do programa. Após iniciado o programa, não será possível pausar ou suspender a participação para retomada posterior.

### 4. PLANO NUTRICIONAL

Os planos nutricionais padrões oferecidos no programa não contemplam, de forma individualizada, todas as preferências e restrições alimentares de cada participante. Para maior personalização, recomenda-se a contratação de consulta individual (item 5.2).

*A Nutricionista estará disponível no grupo de WhatsApp para orientações sobre escolhas alimentares durante todo o período do programa.*

### 5. VALOR E CONDIÇÕES DE PAGAMENTO

O valor de participação no programa MUDA 21 é de **R\$ 279,00** (duzentos e setenta e nove reais), podendo ser pago à vista ou parcelado em até 12 (doze) vezes com acréscimo dos juros da plataforma.

- O pagamento deverá ser realizado exclusivamente pela plataforma Eduzz.com, no endereço oficial do programa;
- Consultas individuais opcionais serão cobradas separadamente no momento da inscrição;
- Não são aceitos pagamentos por outros meios fora da plataforma oficial.

Serviço	Valor
Programa MUDA 21	R\$ 279,00
Consulta online com a Nutricionista	R\$ 200,00
Consulta online com a Médica (inclui retorno)	R\$ 350,00
Consulta online conjunta (Médica + Nutricionista)	R\$ 500,00

## 6. CONSULTAS INDIVIDUAIS (OPTATIVAS)

As consultas individuais são serviços opcionais cobrados separadamente no momento da inscrição. O participante pode optar por:

### 6.1. Consulta com a Nutricionista

Consulta online individual com a Nutricionista Brenda Hehne para personalização detalhada do plano alimentar, considerando preferências, restrições, rotina e objetivos do participante.

(INCLUIR PARTE DA CALORIA)

### 6.2. Consulta com a Médica

Consulta online individual com a Dra. Júlia Caramaschi (CRM-SP 254.167), compreendendo: anamnese completa, avaliação do histórico clínico, identificação de possíveis causas de sobrepeso/obesidade, análise de exames disponíveis e definição de conduta médica, podendo incluir solicitação de exames complementares e, quando tecnicamente indicado, prescrição de medicações. O valor da consulta está incluído no retorno em 30 dias se necessário.

O agendamento da consulta médica será realizado por meio de formulário a ser preenchido pelo participante e ocorrerá somente após 7 (sete) dias da confirmação do pagamento.

### 6.3. Consulta Conjunta

O participante pode optar por consulta conjunta com ambas as profissionais, cobrada separadamente conforme tabela vigente na plataforma.

### 6.4. Prescrição de medicamentos

Quando clinicamente indicado, a Dra. Júlia Caramaschi poderá prescrever medicações para auxiliar no processo de emagrecimento, de acordo com os critérios técnicos e individuais de cada caso (APENAS EM CONSULTA INDIVIDUAL).

- Os custos das medicações prescritas são de responsabilidade exclusiva do participante;
- Medicações para tratamento de sobrepeso e obesidade são de uso crônico e requerem acompanhamento contínuo por profissional habilitado;
- Após o término do programa, o participante deve buscar acompanhamento médico continuado, com a Dra. Júlia ou outro profissional de sua escolha, arcando com os custos correspondentes;
- A suspensão de medicações sem orientação médica pode resultar na perda dos resultados obtidos.

A prescrição de medicamentos no âmbito do MUDA 21 somente ocorrerá mediante consulta médica individual previamente contratada e paga.

## 6.5. SOLICITAÇÃO E AVALIAÇÃO DE EXAMES

### 6.6.1. Exames Prévios

Caso o participante possua exames de sangue ou imagem realizados nos últimos 4 (quatro) meses, deverá enviá-los ao e-mail das profissionais com pelo menos 1(um) dia de antecedência à consulta agendada.

## 7. POLÍTICA DE CANCELAMENTO E REEMBOLSO

Em conformidade com o art. 49 do Código de Defesa do Consumidor (Lei nº 8.078/1990) e com a Política de Reembolso da Eduzz.com:

- O participante poderá solicitar o cancelamento e reembolso integral em até **7 (sete) dias corridos** contados da data da compra, independentemente do motivo;
- Após o prazo de 7 (sete) dias, não serão realizados reembolsos, inclusive nos casos em que os resultados esperados não sejam atingidos;
- A solicitação de reembolso deve ser realizada enviando um email para [jucaramaschi@gmail.com](mailto:jucaramaschi@gmail.com);
- Em caso de exclusão do grupo por descumprimento das regras de conduta (item 11), não haverá direito a reembolso.

**Base legal:** Art. 49, Código de Defesa do Consumidor (Lei nº 8.078/1990) – direito de arrependimento em compras realizadas fora do estabelecimento comercial.

## 8. RESPONSABILIDADES DAS PARTES

### 8.1. Das Profissionais Responsáveis

- Ofertar orientação, suporte e conteúdos dentro da proposta e do escopo do programa;
- Manter disponibilidade no grupo de WhatsApp durante o período do programa;
- Agir em conformidade com os Códigos de Ética do CFM e do CFN e com a legislação vigente.

### 8.2. Do Participante

- Participar de forma ativa, colaborativa e respeitosa;
- Preencher com veracidade os formulários e informações solicitadas;
- Seguir as orientações conforme seu próprio julgamento e responsabilidade individual;
- Respeitar os demais participantes e as profissionais;
- Informar previamente qualquer condição de saúde, alergia ou restrição alimentar relevante;
- Cumprir integralmente as regras de conduta do grupo (item 11).

## 9. REGRAS DE CONDUTA NO GRUPO

Para garantir um ambiente seguro, respeitoso e produtivo, os participantes devem observar as seguintes regras:

- **Respeito e empatia:** tratar todos os membros com cordialidade, evitando comentários ofensivos, julgamentos ou qualquer forma de discriminação;
- **Foco no tema:** manter as interações relacionadas aos temas do programa (emagrecimento, alimentação, saúde);
- **Linguagem adequada:** utilizar linguagem respeitosa, evitando termos ofensivos, vulgares ou de baixo calão;
- **Privacidade:** não compartilhar informações pessoais de outros membros sem autorização prévia;
- **Proibição de spam e publicidade:** não promover produtos, serviços ou publicidade no grupo sem autorização expressa dos administradores;
- **Reclamações:** feedbacks e reclamações sobre o programa devem ser enviados ao e-mail [jucaramaschi@gmail.com](mailto:jucaramaschi@gmail.com) e whatsapp das profissionais, e não divulgados no grupo;
- **Decisões dos administradores são finais:** os administradores têm o direito de remover mensagens inadequadas ou excluir participantes que descumpram estas regras, sem direito a reembolso.

## 10. ATENDIMENTO

As profissionais responsáveis comprometem-se a responder às dúvidas e interações dos participantes no grupo de WhatsApp em **até 24 (vinte e quatro) horas**.

- O grupo de WhatsApp não é um canal de atendimento de urgência ou emergência médica. Em caso de sintomas graves ou situações de risco, o participante deve procurar imediatamente um serviço de saúde presencial ou ligar para o SAMU (192);
- O prazo de resposta refere-se a interações dentro do escopo do programa; questões que exijam avaliação clínica individual serão direcionadas ao agendamento de consulta (item 6).

## 11. USO DE IMAGEM E DEPOIMENTOS

O participante autoriza, de forma gratuita e por prazo indeterminado, o uso de sua imagem, depoimentos escritos ou em vídeo pelas profissionais responsáveis, para fins de divulgação, marketing e redes sociais.

Caso o participante não concorde com tal autorização, deverá manifestar sua recusa expressamente e por escrito no ato da inscrição, pelo e-mail [jucaramaschi@gmail.com](mailto:jucaramaschi@gmail.com). A ausência de manifestação implicará concordância tácita.

## 12. PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS (LGPD)

Em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (Lei nº 13.709/2018 – LGPD), as profissionais responsáveis coletam e tratam os dados pessoais dos participantes nas seguintes condições:

### 12.1. Dados coletados

Nome completo, CPF, data de nascimento, endereço de e-mail, histórico médico, hábitos alimentares, exames e demais informações relevantes para a execução do programa.

### 12.2. Finalidade do tratamento

Os dados são utilizados exclusivamente para: (a) personalização dos serviços do MUDA 21; (b) comunicação com o participante; (c) cumprimento de obrigações legais e regulatórias.

### 12.3. Compartilhamento

Os dados pessoais não serão compartilhados com terceiros sem consentimento prévio do titular, exceto quando exigido por lei ou para a execução do serviço.

### 12.4. Segurança e retenção

Os dados são armazenados com medidas de segurança adequadas. Prontuários médicos serão mantidos pelo prazo mínimo de 20 anos, conforme Resolução CFM nº 1.821/2007.

### 12.5. Direitos do titular

O participante pode, a qualquer momento, solicitar acesso, correção, portabilidade, anonimização ou exclusão de seus dados, pelo e-mail [jucaramaschi@gmail.com](mailto:jucaramaschi@gmail.com), conforme arts. 17 a 22 da LGPD.

### 12.6. Alterações na política

Esta política pode ser atualizada a qualquer tempo. Recomendamos revisão periódica do documento disponível na página oficial do programa.

## 13. DISPONIBILIDADE DO CONTEÚDO APÓS O TÉRMINO DO PROGRAMA

Os materiais digitais do programa (gravações dos encontros, guias, planos e demais recursos disponibilizados na plataforma Eduzz.com) permanecerão acessíveis ao participante por **6 (seis) meses** contados a partir do término do programa.

- Após esse prazo, o acesso aos materiais será encerrado automaticamente, sem necessidade de aviso prévio;
- O participante é responsável por realizar o download ou salvamento local dos materiais que desejar preservar antes do término do período de acesso;
- As profissionais não se responsabilizam pela perda de conteúdo decorrente da não realização de backup pelo participante dentro do prazo estabelecido;
- Eventuais indisponibilidades técnicas da plataforma Eduzz.com que impeçam o acesso durante o período garantido serão tratadas diretamente com o suporte da plataforma.

#### **14. PROPRIEDADE INTELECTUAL E DIREITOS AUTORAIS**

Todo o conteúdo disponibilizado no MUDA 21 – incluindo vídeos, aulas gravadas, materiais digitais, planos nutricionais, e-books e recursos – é protegido pela Lei nº 9.610/1998 (Lei de Direitos Autorais).

- É vedada a reprodução, cópia, distribuição, modificação ou compartilhamento de qualquer conteúdo do programa sem autorização expressa e prévia das autoras;
- O acesso ao conteúdo é pessoal e intransferível;
- O descumprimento desta cláusula sujeita o participante às sanções civis e penais previstas na legislação vigente.

#### **15. LIMITAÇÕES E ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE**

O participante declara estar ciente e de acordo com as seguintes limitações:

- O programa MUDA 21 não substitui acompanhamento médico ou nutricional individual regular;
- Os resultados podem variar de pessoa para pessoa, sendo influenciados por fatores individuais, empenho e adesão às orientações;
- Não há garantia de perda de peso específica: o programa foca na mudança de hábitos alimentares e de estilo de vida;
- As profissionais não se responsabilizam por intercorrências de saúde decorrentes do não seguimento correto das orientações ou da omissão de informações relevantes pelo participante;
- O programa não abrange diagnóstico, tratamento ou acompanhamento de condições de saúde não relacionadas ao emagrecimento.

#### **16. RESOLUÇÃO DE CONFLITOS E FORO**

Em caso de disputa, as partes comprometem-se a buscar solução amigável por meio de negociação direta, no prazo de até 30 (trinta) dias. Não havendo acordo, fica eleito o foro da Comarca de Santos - SP, Estado de São Paulo, para dirimir quaisquer controvérsias oriundas destes Termos e Condições, renunciando as partes a qualquer outro, por mais privilegiado que seja.

#### **17. DISPOSIÇÕES GERAIS**

- A aceitação destes Termos ocorre eletronicamente no ato da compra na plataforma Eduzz.com, tendo plena validade jurídica nos termos da Medida Provisória nº 2.200-2/2001 e do Marco Civil da Internet (Lei nº 12.965/2014);
- Caso qualquer cláusula destes Termos seja considerada inválida ou inaplicável, as demais permanecerão em pleno vigor;
- Estes Termos e Condições poderão ser alterados a qualquer momento, sendo o participante notificado por e-mail ou pelo grupo do programa;
- Este documento rege integralmente a relação entre as partes, substituindo eventuais comunicações anteriores sobre o mesmo objeto.

## FONTES E BASE LEGAL

Este documento foi elaborado com fundamento nas seguintes normas e regulamentos:

- **Lei nº 8.078/1990** – Código de Defesa do Consumidor (CDC): art. 49 (direito de arrependimento); arts. 14 e 20 (responsabilidade por serviço);
- **Lei nº 13.709/2018** – Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD): arts. 7º, 11, 14, 17 a 22, 41;
- **Lei nº 9.610/1998** – Lei de Direitos Autorais;
- **Lei nº 12.965/2014** – Marco Civil da Internet;
- **Medida Provisória nº 2.200-2/2001** – Validade jurídica de contratos eletrônicos;
- **Resolução CFM nº 1.821/2007** – Guarda e manuseio de prontuários médicos (retenção mínima de 20 anos);
- **Resolução CFM nº 2.299/2021** – Regulamentação da telemedicina no Brasil;
- **Código de Ética Médica** (Resolução CFM nº 2.217/2018);
- **Código de Ética do Nutricionista** (Resolução CFN nº 599/2018);
- **Resolução CFN nº 600/2018** – Atribuições e atividades do nutricionista;
- **Termos de serviço e política de reembolso da plataforma Eduzz.com** (Eduzz.com.com/legal).