

Quebra Ciclo

Termos de Uso e Política de Privacidade

Este documento reúne os Termos de Uso e a Política de Privacidade do protocolo Quebra Ciclo, em conformidade com a Lei nº 13.709/2018 (LGPD) e com o Código de Defesa do Consumidor (Lei nº 8.078/1990).

AVISO IMPORTANTE

O Quebra Ciclo é um material de autoconhecimento e psicoeducação. Não substitui consulta, diagnóstico, tratamento psicológico ou psiquiátrico. Não constitui atendimento clínico individual. Em caso de sofrimento intenso, procure um profissional habilitado.



SUMÁRIO

Como este documento está organizado

Dois conjuntos de regras, num único documento, para deixar tudo transparente desde o começo.

Este PDF reúne, num mesmo documento, os Termos de Uso do produto digital Quebra Ciclo e a Política de Privacidade aplicável ao seu acesso, uso do aplicativo web e tratamento dos dados pessoais coletados durante a experiência. Os dois textos se complementam e devem ser lidos em conjunto.

PARTE I

Termos de Uso — regras da compra, da entrega do conteúdo, do que está e do que não está incluído, política de reembolso, propriedade intelectual, limites de uso e o aviso de que o protocolo não substitui terapia.

PARTE II

Política de Privacidade — quais dados pessoais e dados pessoais sensíveis (saúde mental) são coletados, com que finalidade, com quem são compartilhados, por quanto tempo são guardados e quais são os seus direitos como titular dos dados sob a LGPD.

Data de vigência: 19 de maio de 2026. Eventuais atualizações serão publicadas no mesmo canal em que este documento é disponibilizado, com indicação da nova data de vigência. O uso continuado do produto após a publicação de uma versão atualizada implica concordância com os novos termos.



PARTE I

Termos de Uso

Regras de aquisição, acesso e uso do protocolo Quebra Ciclo.

1. Identificação das partes e definições

Os presentes Termos de Uso regulam a relação entre a fornecedora e o(a) usuário(a) do produto Quebra Ciclo.

Fornecedora

DADOS DA FORNECEDORA

Fernanda Andrade Panasiewicz

Psicóloga clínica inscrita no CRP 04/72299

CNPJ 59.073.518/0001-06

Rua Levindo Lopes, 333 – Savassi – Belo Horizonte/MG

Contato: fernandaapan.psi@gmail.com

Usuário(a)

Toda pessoa física, com 18 anos de idade ou mais, que adquire acesso ao produto Quebra Ciclo mediante pagamento e que utiliza o aplicativo web em qualquer dispositivo.

Produto

Quebra Ciclo é um produto digital de psicoeducação e autoconhecimento, entregue em formato de aplicativo web (web app) acessível por celular, tablet ou computador, voltado a apoiar pessoas — especialmente jovens — na identificação e interrupção de padrões relacionais e comportamentais repetitivos. O conteúdo é estruturado em blocos de exercícios de registro (journaling), análise de padrões, técnicas de regulação no momento do gatilho e revisão pós-impulso.

2. Aceitação dos termos

A realização da compra, a criação de conta e/ou o acesso a qualquer área do produto representam aceitação integral, livre e expressa destes Termos de Uso e da Política de Privacidade que integra este documento. Caso o(a) usuário(a) não concorde com qualquer disposição aqui prevista, deverá deixar de acessar e utilizar o produto e solicitar reembolso dentro do prazo previsto na cláusula 7.



3. Natureza do produto · Aviso clínico

AVISO CLÍNICO · LEIA COM ATENÇÃO

O Quebra Ciclo não é terapia, não é consulta psicológica e não é atendimento clínico individual.

Trata-se de material educativo e de autoconhecimento, baseado em abordagens da Psicologia, mas que não substitui:

- consulta, diagnóstico ou tratamento psicológico;
- consulta, diagnóstico ou tratamento psiquiátrico;
- atendimento médico de qualquer natureza;
- acompanhamento profissional em situação de crise ou sofrimento psíquico intenso.

Não há, em nenhuma circunstância, vínculo terapêutico entre a fornecedora e o(a) usuário(a) decorrente da aquisição do produto. A leitura dos textos, a realização dos exercícios e qualquer interação com o aplicativo não configuram atendimento clínico, consulta psicológica ou parecer profissional individualizado.

Em caso de sofrimento intenso, ideação suicida, automutilação, uso abusivo de substâncias, transtornos alimentares ou qualquer outra situação clínica relevante, o(a) usuário(a) deve procurar imediatamente um profissional habilitado, serviço de saúde presencial ou o CVV – Centro de Valorização da Vida (188), disponível 24 horas por dia, todos os dias.

O conteúdo do Quebra Ciclo é construído a partir do trabalho clínico e da formação da fornecedora como psicóloga, mas é apresentado em linguagem acessível e em formato educativo, sem qualquer caráter de prescrição clínica, diagnóstico ou intervenção individualizada. Cada usuária é integralmente responsável por interpretar, aplicar (ou não aplicar) os exercícios à sua própria realidade e por buscar apoio profissional sempre que necessário.



4. Forma de acesso e entrega

Após a confirmação do pagamento, o(a) usuário(a) recebe, por e-mail, instruções de acesso ao aplicativo web Quebra Ciclo, hospedado pela plataforma Hero Spark. O acesso é feito mediante login (e-mail e senha) ou autenticação via conta Google, conforme cláusulas da Política de Privacidade.

O aplicativo foi desenhado para uso prioritário em dispositivo móvel, mas pode ser acessado em qualquer navegador moderno com conexão à internet. O acesso é individual, pessoal e intransferível.

Requisitos técnicos

- Dispositivo com navegador atualizado (Chrome, Safari, Firefox ou Edge).
- Conexão estável com a internet para login e sincronização de dados.
- E-mail válido para criação de conta e recebimento de instruções.

5. Preço, pagamento e nota fiscal

O preço do Quebra Ciclo é de R\$ 67,00 (sessenta e sete reais), em pagamento único, sem renovação automática ou cobrança recorrente. O valor pode ser modificado a critério da fornecedora para futuras vendas, sem afetar usuárias que já tenham concluído a compra anteriormente.

O processamento do pagamento é realizado pela plataforma Hero Spark e seus parceiros financeiros (subadquirentes, bandeiras de cartão e instituições bancárias). A fornecedora não armazena dados de cartão de crédito, tampouco senhas bancárias. A nota fiscal de prestação de serviço é emitida pelo CNPJ 59.073.518/0001-06 e enviada ao e-mail informado na compra.

6. Direito de arrependimento · Reembolso

Em conformidade com o art. 49 do Código de Defesa do Consumidor, o(a) usuário(a) tem o direito de solicitar o cancelamento da compra e o reembolso integral do valor pago no prazo de até 7 (sete) dias corridos, contados a partir da data da confirmação do pagamento, sem necessidade de apresentar justificativa.

Como solicitar

- Envio de e-mail para fernandaapan.psi@gmail.com com o assunto “Solicitação de reembolso — Quebra Ciclo”, informando nome completo, e-mail utilizado na compra e a data da aquisição.
- O reembolso é processado integralmente pela plataforma Hero Spark e pode levar até 30 dias para ser efetivado, conforme prazos do meio de pagamento utilizado (cartão de crédito, Pix ou boleto).
- Após o pedido de reembolso ser confirmado, o acesso ao aplicativo é encerrado e os dados pessoais associados são excluídos conforme a Política de Privacidade.



Após o prazo legal de 7 dias, não há, em regra, direito a reembolso, salvo em casos de defeito ou indisponibilidade do produto que impeçam o seu uso, hipóteses em que a fornecedora avaliará caso a caso, com boa-fé e respeito à legislação consumerista.

7. Propriedade intelectual e licença de uso

Todo o conteúdo do Quebra Ciclo – incluindo textos, exercícios, perguntas, estruturas dos blocos, identidade visual, símbolos, monograma, paleta, tipografia, ilustrações, código-fonte do aplicativo e arquitetura metodológica – é de titularidade exclusiva da fornecedora e está protegido pela Lei de Direitos Autorais (Lei nº 9.610/1998).

Ao adquirir o produto, o(a) usuário(a) recebe uma licença pessoal, intransferível, não exclusiva e onerosa para acesso e uso do conteúdo, exclusivamente para fins de autoconhecimento próprio. É expressamente vedado:

- revender, compartilhar, ceder, sublicenciar ou doar o acesso a terceiros;
- reproduzir, copiar, publicar, redistribuir ou disponibilizar publicamente qualquer parte do conteúdo, em qualquer meio (impresso, digital, redes sociais);
- utilizar o conteúdo para fins comerciais, formativos ou clínicos (p. ex., aplicar com pacientes, alunos, em cursos ou consultórios);
- realizar engenharia reversa, descompilação ou qualquer forma de extração não autorizada do conteúdo ou do código do aplicativo.

O descumprimento de quaisquer dessas vedações sujeita o(a) usuário(a) à perda imediata do acesso, sem direito a reembolso, e a eventuais sanções cíveis e penais previstas em lei.

8. Condutas vedadas no uso do aplicativo

Além das vedações da cláusula anterior, é proibido:

- Tentar burlar mecanismos de segurança, autenticação ou pagamento.
- Compartilhar credenciais de acesso com terceiros.
- Inserir, no aplicativo, conteúdo de terceiros sem autorização.
- Utilizar o aplicativo para fins ilícitos, fraudulentos ou contrários à ordem pública e aos bons costumes.

9. Suspensão e cancelamento do acesso pela fornecedora

A fornecedora pode suspender ou cancelar o acesso de usuária que descumpra as condutas acima ou as cláusulas destes Termos, mediante notificação por e-mail, com possibilidade de manifestação prévia, salvo em casos de fraude evidente, em que o cancelamento é imediato.

10. Limitação de responsabilidade



A fornecedora compromete-se a manter o aplicativo funcional, mas não garante disponibilidade ininterrupta, podendo haver paradas para manutenção, falhas técnicas da plataforma de hospedagem (Hero Spark) ou de serviços de terceiros (Firebase/Google), além de eventos de força maior.

A fornecedora não se responsabiliza por:

- Decisões, ações ou omissões da usuária baseadas no conteúdo do produto.
- Resultados específicos ou cura de qualquer condição psicológica, emocional ou comportamental — o produto não promete resultados clínicos.
- Falhas decorrentes de instabilidade da internet do(a) usuário(a) ou de limitações do seu dispositivo.
- Conteúdo perdido por exclusão de conta, desinstalação, troca de dispositivo ou ausência de sincronização — recomenda-se manter o login ativo.

11. Disposições gerais · Lei aplicável · Foro

Estes Termos de Uso são regidos pelas leis da República Federativa do Brasil. Eventuais controvérsias serão resolvidas preferencialmente por via consensual, mediante contato com a fornecedora pelo e-mail informado. Não havendo composição, fica eleito o foro do domicílio do(a) consumidor(a), nos termos do Código de Defesa do Consumidor.

...



PARTE II

Política de Privacidade

Como dados pessoais e dados sensíveis de saúde mental são tratados no Quebra Ciclo, conforme a LGPD.

1. Nosso compromisso

Esta Política de Privacidade é parte integrante dos Termos de Uso e descreve como a fornecedora coleta, utiliza, armazena, compartilha e protege os dados pessoais de quem usa o aplicativo Quebra Ciclo. Está em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais — LGPD (Lei nº 13.709/2018).

Tratamos seus dados com a mesma seriedade ética que regula a prática clínica da fornecedora como psicóloga: confidencialidade, finalidade, mínima coleta e proteção contra usos indevidos.

2. Controlador dos dados e encarregado (DPO)

CONTROLADOR E ENCARREGADO

Controlador: *Fernanda Andrade Panasiewicz*

CNPJ 59.073.518/0001-06

Rua Levindo Lopes, 333 — Savassi — Belo Horizonte/MG

Encarregada pelo tratamento de dados (DPO):

Fernanda Andrade Panasiewicz

Contato: *fernandaapan.psi@gmail.com*

Para qualquer dúvida, requisição ou exercício dos seus direitos como titular, escreva para o e-mail acima com o assunto “LGPD — Quebra Ciclo”.

3. Que dados coletamos e por quê

A coleta de dados no Quebra Ciclo é minimalista: coletamos apenas o necessário para que o aplicativo funcione e para cumprir obrigações legais. Os dados se dividem em três categorias:

3.1. Dados cadastrais (fornecidos por você)

- E-mail e senha (criptografada) — para criação de conta e login.



- Nome e foto de perfil — apenas se você optar por entrar via Google; nesse caso, esses dados são fornecidos pelo provedor de autenticação (Google) e usados apenas para identificação no app.

Finalidade: permitir o acesso individual e seguro à sua conta. Base legal: execução de contrato (art. 7º, V, da LGPD).

3.2. Dados de compra (fornecidos pela plataforma)

- Nome, e-mail, dados de pagamento processados pela Hero Spark (a fornecedora não tem acesso ao número do cartão), valor pago, data e identificador do pedido.

Finalidade: processar a compra, emitir nota fiscal e cumprir obrigações tributárias e contábeis. Base legal: execução de contrato e cumprimento de obrigação legal (art. 7º, II e V, da LGPD).

3.3. Conteúdo do protocolo (dado sensível de saúde mental)

ATENÇÃO · DADO SENSÍVEL

Os exercícios do Quebra Ciclo incluem campos abertos de escrita em que você pode registrar pensamentos, emoções, gatilhos, padrões, impulsos e reflexões pessoais. Esses registros — chamados de “diário de gatilhos”, “análise de padrões”, “momento do impulso” e similares — são, para fins da LGPD, dados pessoais sensíveis relativos à saúde (art. 5º, II).

Por isso, eles recebem proteção reforçada: são armazenados de forma vinculada exclusivamente ao seu ID de usuário, e a fornecedora não acessa, lê ou analisa esses conteúdos no curso normal de operação do produto.

Como esses dados são guardados:

- No seu próprio dispositivo, em armazenamento local do navegador (localStorage) — o que significa que, mesmo sem internet, você consegue registrar e revisitar seus dados.
- Em sincronização opcional com a nuvem, via Firestore (Google Firebase), associados ao seu ID de usuário, para permitir que você acesse os mesmos registros em outros dispositivos.
- Se você optar por usar o aplicativo sem fazer login, os dados ficam armazenados apenas no seu dispositivo, sem cópia em nuvem.

Finalidade: permitir que você utilize o protocolo, recupere seus registros e acompanhe sua jornada. Base legal: consentimento específico e destacado, conforme art. 11, I, da LGPD — manifestado no momento do cadastro e da aceitação destes termos.

3.4. Dados de navegação e cookies

O site e o aplicativo podem coletar, automaticamente, informações técnicas como endereço IP, tipo de navegador, sistema operacional, páginas acessadas, datas e horários de uso. Essas informações ajudam a entender desempenho, prevenir fraudes e melhorar o produto.



A fornecedora poderá utilizar ferramentas de análise de tráfego (como Google Analytics) e pixels de rastreamento (como Meta Pixel/TikTok Pixel) para entender a origem das visitas e otimizar campanhas. Esses serviços operam com cookies próprios e podem coletar identificadores pseudonimizados — sem associação direta ao seu conteúdo de exercícios. Você pode bloquear cookies nas configurações do seu navegador a qualquer momento.

Base legal: legítimo interesse, com salvaguardas (art. 7º, IX, da LGPD).

4. Com quem compartilhamos seus dados

Seus dados pessoais são compartilhados apenas com operadores contratados para viabilizar o funcionamento do produto, sob obrigações contratuais de proteção de dados:

- Hero Spark — hospedagem do produto, gestão de compras, processamento de pagamento e emissão de acessos.
- Google (Firebase Authentication e Cloud Firestore) — autenticação de usuárias e sincronização opcional em nuvem dos registros do protocolo.
- Provedores de e-mail e ferramentas de e-mail marketing — para envio de comunicações de suporte e de conteúdo.
- Autoridades públicas e órgãos reguladores — apenas mediante ordem judicial, requisição legal específica ou cumprimento de obrigação legal.

A fornecedora não vende, aluga ou cede dados pessoais a terceiros para fins comerciais. Em especial, nunca compartilha os textos sensíveis registrados pelas usuárias dentro do aplicativo, salvo nas hipóteses estritas acima.

5. Transferência internacional de dados

Algumas operadoras (Google/Firebase, eventualmente Hero Spark e provedores de e-mail) podem armazenar dados em servidores localizados fora do Brasil. Quando isso ocorre, a fornecedora exige que essas empresas garantam padrões de proteção de dados compatíveis com a LGPD, conforme art. 33 da lei.

6. E-mail marketing

Ao concluir a compra, você poderá ser incluída na lista de e-mail da fornecedora para receber comunicações sobre o Quebra Ciclo, novos conteúdos, lançamentos e informações relacionadas ao trabalho da psicóloga responsável.

Base legal: legítimo interesse, com possibilidade de oposição (art. 7º, IX, da LGPD).

Você pode cancelar o recebimento a qualquer momento, clicando no link “descadastrar” ao final de cada e-mail, ou escrevendo para fernandaapan.psi@gmail.com.

7. Por quanto tempo guardamos os dados



- Dados cadastrais e conteúdo do protocolo: enquanto sua conta permanecer ativa, ou até que você solicite exclusão.
- Dados de compra e fiscais: pelo prazo exigido pela legislação tributária, contábil e consumerista — em regra, até 5 (cinco) anos após a transação.
- Registros de acesso ao aplicativo: pelo prazo previsto no Marco Civil da Internet (Lei nº 12.965/2014) — 6 (seis) meses.
- Dados em e-mail marketing: até a sua solicitação de descadastro.

8. Seus direitos como titular dos dados

A LGPD garante a você, gratuitamente, mediante requisição à encarregada (fernandaapan.psi@gmail.com), o direito de:

- Confirmar a existência de tratamento dos seus dados.
- Acessar os dados que mantemos sobre você.
- Corrigir dados incompletos, inexatos ou desatualizados.
- Solicitar a anonimização, bloqueio ou eliminação de dados desnecessários, excessivos ou tratados em desconformidade com a LGPD.
- Portar seus dados a outro fornecedor de serviço ou produto.
- Eliminar os dados tratados com base no seu consentimento, ressalvadas as hipóteses de guarda obrigatória previstas em lei.
- Revogar o consentimento a qualquer momento.
- Obter informações sobre entidades públicas e privadas com as quais a fornecedora compartilhou seus dados.
- Apresentar reclamação à ANPD — Autoridade Nacional de Proteção de Dados (www.gov.br/anpd).

9. Como protegemos seus dados

São adotadas medidas técnicas e administrativas razoáveis para proteger seus dados contra acessos não autorizados, perda, alteração ou destruição:

- Senhas armazenadas com criptografia (gerenciadas pelo Firebase Auth).
- Transmissão de dados via conexão criptografada (HTTPS/TLS).
- Acesso administrativo restrito à fornecedora.
- Princípio de coleta mínima — só coletamos o estritamente necessário.

Apesar dos cuidados, nenhuma medida de segurança digital é absoluta. Em caso de incidente de segurança que possa acarretar risco ou dano relevante, a fornecedora comunicará a ANPD e os titulares afetados em prazo razoável, conforme exige a LGPD.



10. Crianças e adolescentes

O Quebra Ciclo é destinado a pessoas com 18 anos de idade ou mais. A fornecedora não coleta, intencionalmente, dados de menores de 18 anos por meio deste produto. Caso tome conhecimento de cadastro indevido de menor, providenciará a exclusão imediata da conta e dos dados associados.

11. Alterações desta política

Esta Política de Privacidade pode ser atualizada para refletir mudanças legais, técnicas ou de funcionamento do produto. Atualizações relevantes serão comunicadas por e-mail e/ou dentro do próprio aplicativo, com nova data de vigência. O uso continuado após a publicação implica aceitação.

12. Fale com a encarregada

CANAL OFICIAL DE ATENDIMENTO · LGPD

Dúvidas, solicitações de exercício de direitos, descadastrados, reclamações ou reportes de incidentes:

E-mail: fernandaapan.psi@gmail.com

Assunto sugerido: LGPD – Quebra Ciclo

Resposta em até 15 (quinze) dias úteis, salvo quando a complexidade do pedido justificar prazo maior, hipótese em que o titular será informado.

...

Aceite

Ao adquirir e/ou utilizar o Quebra Ciclo a partir de 19 de maio de 2026, o(a) usuário(a) declara que leu, entendeu e concorda integralmente com estes Termos de Uso e com a Política de Privacidade, em todas as suas cláusulas e condições.

Belo Horizonte, Minas Gerais — Brasil.
Fernanda Andrade Panasiewicz
Psicóloga · CRP 04/72299
CNPJ 59.073.518/0001-06