



Política de Cookies da AIM Life

Data da última atualização: 14/08/2025

A presente política de cookies é vigente para o domínio principal aim.clinic e todos os websites e aplicações da AIM Life

1. O que são cookies?

Cookies são pequenos ficheiros de texto que um website coloca no seu dispositivo (computador, smartphone, tablet) através do navegador de internet quando o visita. Esses ficheiros armazenam informações sobre a sua navegação, como preferências de idioma, itens adicionados ao carrinho ou credenciais de sessão, facilitando e personalizando visitas posteriores. Em suma, os cookies permitem que o site “se lembre” de si por um certo período, melhorando a sua experiência de utilização.

Existem diferentes durações de cookies: alguns são **cookies de sessão**, que expiram assim que fecha o navegador; outros são **cookies persistentes**, que permanecem no seu dispositivo por um período definido (minutos, dias ou até anos) ou até serem eliminados manualmente. Também se distinguem quanto à proveniência: **cookies próprios (first-party)** são definidos pela AIM Life nos seus domínios, enquanto **cookies de terceiros** são definidos por entidades parceiras (por exemplo, Google, Cloudflare, ContentSquare) ao prestarem serviços integrados no nosso site.

2. Porque utilizamos cookies?

A AIM Life utiliza cookies para assegurar o correto funcionamento dos seus sites e aplicações, proporcionar uma experiência de navegação segura e otimizada, e recolher informações úteis para melhorar os nossos serviços. Nomeadamente, os cookies ajudam

a: manter as suas sessões iniciadas e preferências guardadas, **garantir a segurança** do site (por exemplo, protegendo contra acessos maliciosos), **analisar o tráfego e desempenho** das páginas, e **oferecer conteúdos ou funcionalidades personalizadas**. Nunca utilizamos cookies para executar programas ou instalar malware no seu dispositivo, e não acedemos a informações armazenadas no seu computador através dos cookies.

3. Que tipos de cookies utilizamos?

Nos websites e aplicações da AIM Life poderemos usar **cookies estritamente necessários, cookies funcionais, cookies analíticos e cookies de marketing**. Abaixo explicamos cada categoria e listamos os cookies atualmente em uso (com respetivos responsáveis e tempos de retenção):

a. Cookies Estrictamente Necessários

Esses cookies são essenciais para o funcionamento do site e das suas funcionalidades básicas. Permitem, por exemplo, que **faça login e navegue de forma segura**, mantendo a sua sessão autenticada, e protegem o site de utilizações maliciosas. Sem estes cookies, serviços que solicitou não podem ser fornecidos corretamente e o site poderia não funcionar de forma adequada. Por serem estritamente necessários, estes cookies **não requerem o seu consentimento prévio** – são ativados por defeito quando acede ao site. (Ainda assim, informamos a sua utilização em cumprimento do RGPD.) Note que, se quiser, pode bloqueá-los nas definições do seu navegador; contudo, algumas partes do site poderão não funcionar corretamente sem estes cookies.

Cookies estritamente necessários que utilizamos:

- **_GRECAPTCHA**
 - *Provedor/domínio:* Google LLC
 - *Validade:* 5 meses e 4 semanas
 - *Descrição:* Cookie utilizado pelo serviço Google reCAPTCHA para verificar se as interações no site são legítimas (não automatizadas), ajudando a proteger contra spam e abuso.

- **PHPSESSID**

- *Provedor/domínio:* PHP.net
 - *Validade:* sessão
 - *Descrição:* Cookie gerado para manter a sua sessão ativa enquanto navega, por exemplo lembrando que fez login ao passar de página para página.
- *cf_clearance*
- *Provedor:* Cloudflare, Inc.
 - *Duração:* 1 ano
 - *Descrição:* Cookie definido pelo serviço de segurança Cloudflare para identificar tráfego web confiável. Garante que consegue aceder ao site mesmo se o seu IP for temporariamente marcado pelos nossos mecanismos de segurança, permitindo distinguir visitantes legítimos de potenciais ameaças.

b. Cookies Funcionais (de Preferência)

Os cookies funcionais são usados para **memorizar as suas preferências** e escolhas, melhorando a usabilidade. Por exemplo, podem guardar o idioma selecionado, a região ou outras configurações personalizadas (como preferências de apresentação do site), para que não tenha de as definir novamente em cada visita. Embora não sejam estritamente necessários, estes cookies tornam a sua experiência mais conveniente e personalizada. Se os desativar, o site continuará a funcionar, mas poderá ter de reajustar manualmente algumas preferências sempre que o visitar.

Cookies funcionais que utilizamos:

- *wpml_current_language*
- *Provedor/domínio:* OnTheGoSystems Ltd.
 - *Validade:* Sessão
 - *Descrição:* Guarda o idioma atual escolhido pelo utilizador. Permite que, ao navegar entre páginas, o site permaneça no idioma selecionado. (Por predefinição, este cookie é definido apenas para utilizadores autenticados; caso o suporte AJAX de mudança de

língua esteja ativo, poderá ser definido também para utilizadores não autenticados.)

c. Cookies Analíticos (de Desempenho)

Utilizamos cookies analíticos para **compreender como os utilizadores interagem com o nosso site**, visando melhorar o seu desempenho e conteúdo. Esses cookies **não identificam o utilizador individualmente**, pois os dados recolhidos são agregados e anónimos. Eles permitem contabilizar visitas e fontes de tráfego, analisar quais páginas são mais populares ou menos usadas, e **perceber padrões de utilização** (por exemplo, de que forma os utilizadores navegam entre páginas). Com essas informações, conseguimos otimizar o funcionamento do site e aprimorar os serviços oferecidos. Estes cookies **só são definidos com o seu consentimento prévio**, dado que não são estritamente necessários.

Cookies analíticos que utilizamos:

- **_ga**
 - *Provedor/domínio:* Google LLC
 - *Validade:* 1 ano e 1 mês
 - *Descrição:* Cookie do Google Analytics usado para diferenciar utilizadores. Atribui um identificador único (ID gerado aleatoriamente) a cada visitante, o que permite contabilizar visitas e estatísticas de uso do site.

- **_ga_81T9JCD4JK**
 - *Provedor/domínio:* Google LLC
 - *Validade:* 1 ano e 1 mês
 - *Descrição:* utilizado pelo Google Analytics para manter o estado da sessão do utilizador, assegurando a correta agregação dos dados de navegação para os relatórios analíticos.

d. Cookies de Marketing (Publicitários e de Segmentação)

Cookies de marketing são usados para **acompanhar os utilizadores de forma mais aprofundada**, criando um perfil dos seus interesses para apresentar

conteúdo e anúncios relevantes, **dentro ou fora** dos nossos sites. Estes cookies podem ser definidos por nós ou por parceiros de publicidade/analytics de terceiros, e permitem medir a eficácia das campanhas publicitárias ou personalizar a comunicação com o utilizador. Também englobam tecnologias de **tracking** que analisam a forma como navega no site para inferir preferências, o que nos ajuda a segmentar melhor a nossa audiência e melhorar estratégias de comunicação. Tendo em conta que podem recolher informações potencialmente identificadoras ou sensíveis sobre o seu uso do site, estes cookies **só serão utilizados com o seu consentimento**. Se os desativar, continuará a ver os nossos conteúdos, mas **as sugestões e anúncios serão menos personalizados** ao seu perfil.

Cookies de marketing que utilizamos:

- **_cs_id**
 - *Provedor/domínio:* Content Square SaaS
 - *Validade:* 1 ano
 - *Descrição:* Cookie de analytics da plataforma ContentSquare, atribui um ID de sessão único (13 dígitos aleatórios após o prefixo **_cs_**) para rastrear a forma como o utilizador interage com o site ao longo do tempo. Ajuda a criar um perfil agregando várias visitas do mesmo utilizador para análise de comportamento.

- **_cs_s**
 - *Provedor/domínio:* Content Square SaaS
 - *Validade:* 29 minutos e 53 segundos
 - *Descrição:* Cookie de sessão do ContentSquare que contabiliza o **número de pageviews** na sessão atual do visitante (um novo valor é gerado a cada nova sessão). Ajuda a determinar quais páginas o utilizador visitou em cada sessão específica.

- **_cs_c**
 - *Provedor/domínio:* Content Square SaaS

- *Validade:* 1 ano
- *Descrição:* Cookie utilizado pelo ContentSquare para **guardar o consentimento do utilizador** quanto ao tracking dessa ferramenta. Regista se o utilizador aceitou (ou não) ser rastreado pelo ContentSquare, evitando solicitar consentimento repetidamente.

(Nota: O ContentSquare é um serviço de análise de experiência do utilizador que nos auxilia a entender pontos de melhoria no site. Os dados coletados por estes cookies são agregados e destinam-se apenas a análises estatísticas e de usabilidade, nunca a identificar ou contatar individualmente o utilizador.)

e. Cookies Não Classificados (Outros)

Eventualmente poderemos utilizar cookies adicionais que **não se enquadram imediatamente** nas categorias acima, seja por serem recentes ou estarem em avaliação. Mantemos esses cookies listados nesta seção até serem devidamente categorizados e documentados. A AIM Life compromete-se a **atualizar esta Política** sempre que novos cookies forem adicionados ou houver mudanças significativas.

Cookies atualmente não classificados:

- WMF-Uniq
 - *Provedor/domínio:* .upload.wikimedia.org
 - *Validade:* 1 ano
 - *Descrição:* Cookie definido quando conteúdo da Wikimedia (por ex., imagens da Wikipedia) é carregado no site. A sua função específica ainda está em análise, mas **não afeta a experiência do utilizador** diretamente. Permanecerá nesta categoria até obtenção de mais informação e categorização adequada.

(Nota: Poderão existir casos em que incorporamos conteúdo externo (como vídeos, mapas ou outras integrações) que definem cookies desconhecidos para nós no momento. Assim que identificados e classificados, serão adicionados à lista acima ou às categorias pertinentes.)

4. Consentimento para Cookies e Gestão de Preferências

A AIM Life está empenhada em respeitar a sua privacidade e em cumprir todas as leis aplicáveis, bem como as boas práticas nacionais e internacionais no que respeita à utilização de cookies.

Cookies não estritamente necessários só serão utilizados com o seu consentimento livre, específico, informado e explícito. Quando acede aos nossos sites pela primeira vez, apresentamos um **banner de consentimento** que lhe permite **aceitar ou recusar** cookies opcionalmente, bem como personalizar essas preferências de forma granular por categoria (preferências granulares significam que pode, por exemplo, aceitar cookies analíticos e rejeitar os de marketing, ou vice-versa). Este consentimento **nunca é presumido** – não utilizamos caixas pré-marcadas nem interpretamos a continuação da navegação como aceitação. Do mesmo modo, o acesso aos nossos serviços **não é condicionado** à aceitação de cookies não-essenciais (ou seja, não recorremos a *cookie walls*).

O utilizador tem o direito de **retirar ou alterar o consentimento a qualquer momento**, com a mesma facilidade com que o deu. No nosso site, poderá rever as suas preferências de cookies através do banner ou centro de preferências de cookies, clicando em “cookies”, no canto inferior direito da página. Alternativamente, pode sempre **eliminar ou bloquear os cookies manualmente** através das definições do seu navegador (ver instruções abaixo). Note que a retirada de consentimento **não retroage**, ou seja, remove/prevenimos cookies futuros, mas não apaga automaticamente cookies já armazenados.

Como gerir os cookies no navegador: Todos os navegadores de internet modernos permitem configurar as definições de cookies. Pode ajustar o seu browser para **bloquear a instalação de cookies**, para o **notificar** sempre que um cookie estiver a ser definido, ou para **apagar periodicamente** os cookies armazenados. Por favor, esteja ciente de que, ao desativar cookies, algumas funcionalidades deste e de outros sites podem ficar comprometidas. A forma de ajustar essas definições varia conforme o navegador que utiliza. Para sua conveniência, indicamos a seguir recursos de ajuda dos navegadores mais comuns:

- [Google Chrome](#)

- [Firefox](#)
- [Apple Safari](#)
- [Microsoft Edge](#)

Se necessitar de orientações para outros navegadores, consulte a secção de ajuda do próprio aplicativo ou a documentação oficial do fabricante.

Retenção de consentimento: O registo da sua escolha de consentimento (ou rejeição) de cookies será guardado para respeitar a sua decisão em visitas futuras, mas não por tempo indefinido. A AIM Life poderá solicitar novamente o seu consentimento **periodicamente** (por exemplo, a cada 12 meses), ou antes se houver mudanças significativas nas cookies utilizadas ou na legislação aplicável, garantindo assim que as preferências permanecem atualizadas.

5. Atualizações desta Política de Cookies

A AIM Life poderá alterar a presente Política de Cookies quando houver introdução de novos cookies ou serviços, ou em resultado de alterações legais ou orientações das autoridades de proteção de dados, sendo a data de última atualização indicada no topo. Recomendamos que reveja periodicamente esta política para se manter informado sobre como usamos cookies.

Em caso de dúvidas adicionais sobre esta Política de Cookies, ou se desejar exercer algum direito relativo aos seus dados pessoais (como acesso, eliminação, oposição, portabilidade, etc.), por favor consulte a nossa Política de Privacidade ou entre em contacto connosco através do nosso Encarregado de Proteção de Dados pelo email **dpo@aim.clinic**. Teremos todo o prazer em ajudar e esclarecer qualquer questão relacionada com privacidade e proteção de dados.