



## Termos de uso

**I – Aceitação dos Termos:** Ao contratar a Consultoria Projeto Giga, o aluno declara ter lido, compreendido e aceitado todos os termos descritos neste documento, de forma prévia e consciente.

O não cumprimento das condições aqui estabelecidas poderá resultar no encerramento imediato da consultoria, **sem direito a reembolso**, conforme previamente acordado e em respeito ao art. 6º e art. 46 do Código de Defesa do Consumidor..

**II – Advertências e Penalidades:** O descumprimento dos termos deste contrato resultará em advertências. Após três advertências, o aluno será expulso da consultoria.

**III – Informações de Saúde:** É estritamente proibido mentir ou omitir informações sobre sua saúde. Qualquer informação falsa pode resultar em sérios danos à sua saúde.

**IV – Comprometimento com as Orientações:** O aluno deve confiar integralmente nas orientações fornecidas pela Consultoria Projeto Giga. Confrontar ou questionar as orientações não é permitido.

**V – Canal Oficial de Comunicação:** Todo o contato entre aluno e consultoria relacionado a **dúvidas sobre rotina, ajustes de treino, estratégia alimentar e protocolo** será realizado **exclusivamente** por meio do site [www.projetoigiga.com.br](http://www.projetoigiga.com.br) no campo destinado a esse fim.

O campo de perguntas possui limite de **1.200 caracteres**, com o objetivo de tornar o atendimento mais ágil, direto e eficiente.

**Exceção:** demandas de **suporte técnico** (pagamento, envio de arquivos e problemas técnicos do site) deverão seguir a Cláusula **IX**, por e-mail.

**VI – Leitura Prévia Obrigatória:** Antes de enviar dúvidas, o aluno deve realizar a leitura completa de todo o material de apoio disponibilizado na plataforma.

**VII – Pertinência das Perguntas:** As perguntas devem ser pertinentes à rotina do aluno. Perguntas irrelevantes serão ignoradas.

**VIII – Prazos de Resposta:** O prazo para retorno de **dúvidas de atendimento** (rotina de treino, estratégia alimentar e protocolo) é de até **48 horas úteis**, contadas a partir do

envio da pergunta **no site**, pelo campo destinado a esse fim.

Todas as dúvidas devem ser enviadas **exclusivamente pelo site oficial**, por meio do campo destinado a esse fim.

Solicitações de **suporte técnico** seguem a Cláusula IX e não se enquadram neste prazo.

#### **VIII-A – Prazo de Envio da Rotina Inicial:**

O prazo para envio do plano inicial (rotina completa de treino e alimentação e, quando aplicável, protocolo suplementar e/ou hormonal) é de até 5 (cinco) dias úteis, contados a partir da validação, pela equipe da Consultoria, do recebimento completo e legível da anamnese, da tabela de medidas e das 3 (três) fotos obrigatórias, através do campo de perguntas.

Após o envio do plano, o(a) aluno(a) deverá registrar, por escrito, no campo de perguntas, eventuais solicitações, dúvidas e/ou pedidos de ajuste, para fins de controle e rastreabilidade do atendimento.

Caso qualquer material obrigatório seja enviado de forma incorreta, ilegível ou incompleta, o prazo de entrega não será iniciado (ou ficará suspenso, se já iniciado) até que todos os materiais sejam reenviados e devidamente validados pela equipe da Consultoria.

Este procedimento visa assegurar a qualidade e a segurança técnica na elaboração individualizada de cada protocolo.

**IX – Suporte Técnico por E-mail:** O canal **exclusivo** para suporte técnico é o e-mail **atendimento@projetogiga.com.br**, destinado apenas a:

- a) Dúvidas e confirmações relacionadas a **pagamento**;
- b) **Envio/correção de arquivos** (ex.: dificuldade para anexar documentos, arquivos ilegíveis, PDF corrompido);
- c) **Problemas técnicos do site** (ex.: falha de acesso, erro na área do aluno, instabilidade do campo de envio).

Dúvidas sobre **rotina** (estratégia alimentar, treinamento e protocolo) enviadas por e-mail **não** serão atendidas, devendo ser tratadas exclusivamente pelo site, conforme Cláusulas V e X.

**X – Dúvidas Pós-Rotina:** Depois de receber a rotina completa, dúvidas sobre o plano (**treino, estratégia alimentar e protocolo**) enviadas por e-mail não serão respondidas. Os alunos devem sempre utilizar o site para tratar dessas questões.

**XI – Consequência por Falta de Pagamento:** Em caso de falta de pagamento, o cadastro do aluno será desfeito após três dias.

**XII – Horários de Atendimento:** O atendimento é realizado de segunda a sexta-feira, das 9h às 16h.

Fora desse período — incluindo feriados e finais de semana — o campo de perguntas no site permanecerá desabilitado, ainda que o acesso à área do aluno continue disponível. O campo de perguntas será reativado automaticamente no próximo dia útil, a partir das 9h.

E-mails de **suporte técnico** recebidos fora do período de atendimento serão considerados como recebidos no **próximo dia útil**, para fins de fila e resposta.

**XIII – Política de Reembolso:** Em respeito ao art. 49 do Código de Defesa do Consumidor, o aluno tem o direito de se arrepender da contratação em até 7 (sete) dias corridos, contados a partir da data da confirmação do pagamento, desde que o serviço ainda **não tenha sido iniciado**.

Após o envio da rotina ou início do atendimento, **não haverá reembolso**, exceto se o serviço contratado não tiver sido prestado integralmente ou se houver falha da consultoria na entrega.

**XIV – Uso de T3 e Insulina:** O uso de T3 e insulina requerem aprovação por escrito do aluno.

**XV – Comprometimento com o Protocolo:** O aluno deve seguir rigorosamente as orientações de dieta e treino fornecidas pela consultoria para obter resultados.

**XVI – Proibição de Pró-Hormonais:** Pró-hormonais não serão indicados devido aos riscos associados ao seu uso.

**XVII – Competições de Fisiculturismo:** Preparação para competições de Fisiculturismo exigirá tempo e investimento financeiro significativos.

**XVIII – Uso de Anabolizantes por Menores:** Menores de idade que desejem usar anabolizantes devem obter autorização dos responsáveis legais.

**XIX – Transparência sobre Anabolizantes:** A transparência do aluno quanto ao uso de anabolizantes é importante para o sucesso do programa.

**XX – Relatórios Quinzenais:** O envio de relatórios quinzenais é obrigatório para acompanhamento do progresso do aluno.

**XXI – Dedicação Necessária:** Resultados satisfatórios só serão alcançados com dedicação total do aluno, de Domingo a Domingo.

**XXII – Mensagens Técnicas:** Mensagens sem embasamento técnico serão ignoradas.

**XXIII – E-mail de Suporte Técnico:** O único e-mail de **suporte técnico** da Consultoria Projeto Giga é [atendimento@projetoigiga.com.br](mailto:atendimento@projetoigiga.com.br), conforme Cláusula IX.

**XXIV – Encaminhamento de Casos Especiais:** Alunos com necessidades específicas (ex: Veganos, Bariátricos) serão encaminhados para profissionais especializados.

**XXV – Validação da Contratação:** O prazo para validação da contratação é de 30 dias com o envio do questionário / anamnese devidamente preenchido. Caso não o fizer dentro deste período, perderá o direito do tempo total contratado da Consultoria sem reembolso. Ao fechar um plano acima do mensal, e deixar correr 30 dias, o vencimento começará a valer a partir do 31º dia.

**XXV-A – Congelamento de Planos Trimestrais ou Semestrais:** O aluno poderá solicitar o congelamento do plano trimestral ou semestral uma única vez, desde que o

pedido seja feito com no mínimo **7 (sete) dias de antecedência** da data desejada para início da pausa.

O congelamento poderá durar **no máximo 30 (trinta) dias corridos**. Após esse prazo, **a contagem de tempo contratual será retomada automaticamente**, mesmo sem nova solicitação do aluno.

O pedido deverá ser formalizado por e-mail, com o assunto: "**Pedido de Congelamento - Nome do Aluno**", e só será validado após confirmação da equipe.

**XXVI – Validade do Protocolo em Planos Mensais:** Ao contratar um plano mensal e receber um protocolo com duração superior a 4 semanas, o aluno entende que o acompanhamento se limita ao período contratado.

A consultoria não será responsável por **efeitos colaterais, dúvidas ou falhas de execução que ocorram após o fim do período de acompanhamento**, caso o aluno opte por seguir o plano sem suporte ativo.

**XXVII – Limitações da Consultoria:** A Consultoria Projeto Giga não contempla serviços multidisciplinares.

**XXVIII – Perfil Comportamental do Aluno:** A Consultoria Projeto Giga adota uma abordagem técnica, objetiva e voltada para resultados. O atendimento é direto e focado em desempenho, esperando-se do aluno comprometimento, disciplina e maturidade para lidar com orientações claras e técnicas.

O suporte será sempre prestado com seriedade e responsabilidade, mas sem abordagem motivacional, emocional ou de reforço psicológico.

Se você busca um modelo de atendimento acolhedor ou emocional em cada desafio enfrentado, é importante compreender que este não é o perfil de relacionamento oferecido pela Consultoria.

**XXIX – Recesso da Consultoria:** A Consultoria Projeto Giga entra em recesso no dia 23/12/2026, às 16h, e retorna no dia 11/01/2027, às 9h. Durante esse período, o site estará com o campo habilitado nas Quartas-Feiras, 30/12/2026 e 06/01/2027, das 12h às 16h. E-mails **de suporte técnico** (pagamento, envio de arquivos e problemas técnicos do site) serão respondidos normalmente. Para o aluno que fechar o contrato durante o recesso (de 23/12/2026 a 11/01/2027), serão adicionados ao plano contratado os dias úteis restantes desse período.

**XXIX-A – Comunicação no Plano Premium:** No Premium, o campo de perguntas do site fica disponível também aos sábados até 18h, mantendo o atendimento exclusivamente pelo site. O e-mail permanece restrito ao suporte técnico (Cláusula IX).

### **XXX – Isenção de Responsabilidade Técnica e Legal**

A Consultoria Projeto Giga atua exclusivamente de forma educacional e orientativa. Toda e qualquer menção ao uso de substâncias controladas (como hormônios, T3, insulina ou similares) tem caráter informativo e não configura prescrição, sugestão de uso ou incentivo. O aluno assume total responsabilidade sobre decisões relacionadas ao

uso de tais substâncias, isentando a consultoria e seu responsável legal de quaisquer responsabilidades decorrentes de suas escolhas pessoais.

Este contrato foi elaborado com base nos princípios do Código de Defesa do Consumidor (Lei 8.078/90), respeitando os direitos e deveres de ambas as partes.