interweb

Gerado a 15/11/2026 00:28

BASE DE CONHECIMENTO · DOCUMENTO PÚBLICO

Criar uma lista de e-mails de forma legal: consentimento, formulários e cancelamento

E-mail, SMS e promoção

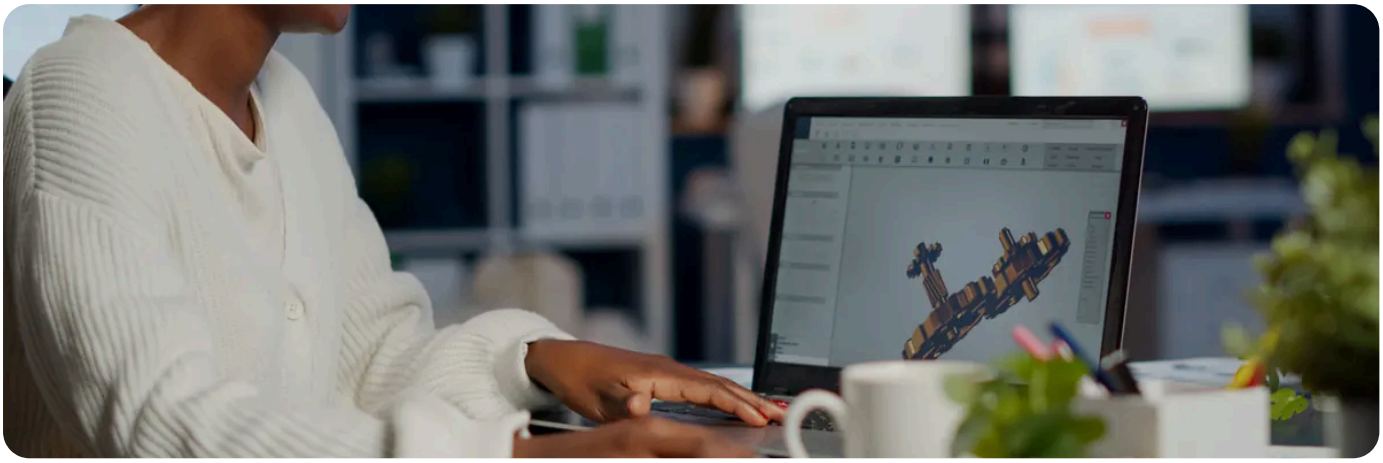
CÓDIGO	VERSÃO	PAÍS · IDIOMA
RLX-AO-KB-1194	v2026.10.10	Angola · Português

Interweb Angola
RLX Angola, Lda. · Grupo RLX Holdings
NIF 500 260 5724 · Matrícula 26464-25/250724

https://www.meu.interweb.ao/knowledgebase/1194

Criar uma lista de e-mails de forma legal: consentimento, formulários e cancelamento

E-mail, SMS e promoção Criado em **10 de outubro de 2026** 3 min de leitura



Uma lista de e-mails boa é construída com **pessoas que pediram para estar nela**, sabendo ao que se inscreviam. É a regra que protege o seu domínio, a sua reputação e, conforme o sítio onde vivem os subscritores, a lei. Este artigo trata do lado da lista: o formulário, o consentimento e a saída. O envio e a autenticação do domínio estão em **e-mail marketing sem queimar o domínio**.

O formulário de inscrição

1. **Diga o que a pessoa recebe e com que frequência**, junto ao botão. “Um e-mail por mês com novidades e promoções” é honesto e filtra quem não quer.

2. **Peça só o que precisa.** O e-mail chega. Cada campo a mais é uma razão para desistir e um dado a proteger. Veja **protecção de dados pessoais**.

3. **A caixa de consentimento fica por marcar.** Nunca pré-marcada, e separada do botão de enviar. Quem não a marca não se inscreve.

4. **Ligue à política de privacidade** no formulário, com o que recolhe, para quê e por quanto tempo.

5. **Confirme o endereço** com um e-mail com uma ligação (inscrição em dois passos). Filtra erros de escrita e inscrições feitas por outros, e é a melhor prova de que foi mesmo a pessoa.

6. **Guarde a prova:** quando, onde e como se inscreveu, e o texto que viu. Se algum dia alguém contestar, é o que o defende.

O que conta como consentimento

Situação	Pode ou não
A pessoa preencheu o formulário e marcou a caixa	Pode. É o caso ideal.
Deu o cartão ou o e-mail numa compra e nunca se inscreveu	Depende das regras do sítio onde vive. O seguro é perguntar. Em caso de dúvida, fale com um advogado.
Comprou ou herdou uma lista	Não. Ninguém consentiu consigo, e o resultado são queixas e reputação queimada.
Copiou e-mails de um site ou de um cartão de visita	Não, para uma campanha em massa. Um contacto pessoal é outra coisa.
Tem clientes e quer avisá-los de algo sobre o que compraram	É uma mensagem de serviço, não de marketing, e é outra categoria.

Deixar sair, sem atrito

1. **Uma ligação de cancelamento em cada mensagem**, bem visível, que funcione com um clique.

2. **Respeite o pedido de imediato.** Retire a pessoa da lista antes do envio seguinte, e não a volte a acrescentar por engano numa importação.

3. **Limpe a lista.** Retire quem nunca abre durante muito tempo e os endereços que falham. Uma lista menor e viva entrega melhor do que uma grande e morta.

As regras variam de país para país.
O regulamento europeu (RGPD) aplica-se a quem se inscreve na União Europeia, esteja onde estiver o seu negócio. Outros países têm as suas leis. Isto é orientação prática, não aconselhamento jurídico: para uma decisão com consequências, fale com um advogado. A situação de cada sítio está resumida em **protecção de dados pessoais**.

Se o formulário usa um serviço de envio de fora
, os dados saem do seu site: diga-o na política de privacidade. E se mede inscrições com Analytics ou pixels, veja **o aviso de cookies**.

PRECISA DE AJUDA?

O formulário de inscrição não chega à sua caixa de correio, ou as mensagens de confirmação caem no spam? Diga-nos o endereço e um exemplo.

Abrir um pedido de suporte →

VEJA TAMBÉM

- **E-mail marketing sem queimar o domínio** →
- **Protecção de dados pessoais** →
- **SPF, DKIM e DMARC: porque o e-mail cai no spam** →
- **E-mail profissional** →

interweb

Interweb Angola

RLX Angola, Lda. · Grupo RLX Holdings

NIF	500 260 5724
MATRÍCULA	26464-25/250724
SEDE	Rua Direita do Patriota, Bairro Dangereux Belas, Luanda, Angola
CONTACTOS	info@interweb.ao · +244 942 011 191 · www.interweb.ao
HORÁRIO	2ª. à 6ª. Feira - 08 à 16 Horas Sábado & Domingo - Fechado

Versão online deste documento

RLX-AO-KB-1194 · v2026.10.10 · Gerado a 15/11/2026 00:28