



Reprogr ma-te
2ª Edição

7 a 12 Maio 2021

Regulamento



Regulamento REPROGRAMA-TE

Retiro de Desenvolvimento Pessoal

REPROGRAMA-TE é um retiro de desenvolvimento pessoal que se alicerça em sessões de formação com técnicas básicas de meditação, coaching e PNL (**programação neurolinguística**) que utilizam a linguagem do cérebro para potenciar a sua comunicação e o seu comportamento, aproveitando o potencial máximo da mente.

O retiro “ReprogrAma-te” pretende impulsionar o desenvolvimento pessoal e o autoconhecimento e levá-lo a perceber como pode fazer mais e melhor.

Conte com ideias práticas e objetivas para aplicar no quotidiano e ampliar a qualidade das suas vidas.

Cláudia Jorge, formadora com mais de 10 anos de experiência, coach, com especialização na área de Problemas de Cognição e Multideficiência e especialização na área do Comportamento e da Personalidade, vai levá-lo a viver 5 dias muito impactantes num local único e incomparável: o Abrigo da Cascata.

Aqui o seu lado sensorial e emocional elevar-se-ão a um nível de excelência, pois este empreendimento é um espaço de absoluta tranquilidade, situado na Fajã do Cavalete, na Ilha de São Jorge, Açores. O espaço Abrigo da Cascata proporcionará, com toda a equipa um clima de total descontração, relaxamento e isolamento necessários para usufruto das sessões em pleno.

Saiba tudo sobre este alojamento de Turismo Rural em www.abrigodacascata.com

Objetivos do Programa

- Ensinar uma nova consciência de como respirar para alcançar um estado mais meditativo;
- Reprogramar a sua mente, o seu corpo, os seus hábitos, as suas rotinas e os seus comportamentos com destreza;
- Desconstruir os seus falsos confortos;
- Permitir construir novos caminhos neurais;
- Transformar os seus sonhos em objetivos de sucesso;
- Trabalhar técnicas que lhe permitem lidar com seus estados negativos, nomeadamente, a ansiedade, a insegurança, o medo e a baixa autoestima.

Temas a Trabalhar:

- **Os benefícios da respiração** – práticas para melhorar a saúde física e mental;
- **Práticas meditativas** – práticas para aumentar a sua produtividade;
- **Quem somos** – a nossa visão, a visão dos outros, uma nova perspetiva. Como descodificar, de forma prática e pragmática a nossa comunicação interna;
- **O impacto dos outros na nossa vida** – como lidar e otimizar este impacto. Como aprender a ler a comunicação;

- **O que define a nossa identidade** – identificar e reprogramar Crenças que nos limitam e implementar no quotidiano as 7 Crenças que nos potenciam. Identificar e otimizar, na prática, os nossos Valores Vitais;

- **Como reprogramar novos hábitos e rotinas** – práticas simples para o quotidiano

1º Dia Extra

- Como construir Objetivos de Sucesso – aprender a avaliar os objetivos e perceber quais são os de sucesso; como construir o seu plano de ação e avaliar o seu progresso. Ferramentas práticas.

2º Dia Extra

- Técnicas de Comunicação – aprender a comunicar em situações difíceis. Aprender a distinguir um cérebro em ação e em atividade. Os patamares da motivação e o seu impacto nas negociações profissionais ou pessoais.

Período: 7 a 10 de Maio 2021, formato base com a possibilidade de adicionar +1 ou +2 dias extras.

Calendário:

7 a 10 de Maio 2021 - 2.ª Edição - Retiro **Reprograma-te** - Check-in sexta-feira pelas 16 horas e check-out segunda-feira, pelas 12 horas.

Dias extras opcionais: 1 a 2 dias à escolha, mediante temas específicos, nomeadamente:

10/11 Maio 2021 - Tema “**Como construir Objetivos de Sucesso**”- prolongamento de segunda-feira dia 10 de Maio 2021 e check-out terça-feira dia 11 de Maio pelas 12 horas;

11/12 Maio 2021 - Tema “**Técnicas de Comunicação**” - prolongamento de terça-feira dia 11 de Maio e check-out quarta-feira dia 12 de Maio pelas 12 horas.

Número máximo de participantes no Retiro: 10 pessoas.

Funcionamento: sessões de formação com técnicas de coaching e PNL em regime intensivo, dentro do horário das 08h00 às 18h00, a realizar numa unidade de turismo em espaço rural, em regime de pensão completa (**alojamento, pequeno-almoço, almoço, jantar, coffee-breaks e snacks**), com serviço de transfer incluído em São Jorge. Poderão ser previstos serviços de transporte para actividades integradas no âmbito do programa, a título gratuito.

Alojamento em quartos duplos partilhados, com wc privativo, preferencialmente distribuídos por género. Em caso de exceção ou incompatibilidade, serão designadas alternativas, mediante aviso prévio.

Língua de trabalho: geralmente em português (PT), podendo ser administrado em inglês (EN), caso se considere necessário.

Requisitos mínimos:

- Para a realização do retiro é necessário garantir a participação de um número mínimo de 8 pessoas;
- Os dias extras só se realizam se estiver garantida a cláusula acima;
- Idade igual ou superior a 18 anos idade.

Nível do retiro: acessível, não requer experiência em retiros ou background na área do desenvolvimento pessoal.

PROGRAMA RETIRO REPROGRAMA-TE – 2.ª Edição

Sexta-Feira, dia 7 de Maio 2021

Serviço de transfer desde o Aeródromo de São Jorge ou Porto de Velas /Calheta até ao Abrigo da Cascata

17h Receção dos participantes: acolhimento dos participantes e explicação do funcionamento geral do empreendimento

18h Briefing sobre a dinâmica do Retiro

19h45 Jantar

20h30 Actividades e dinâmicas de grupo

***Nota:** Programa sujeito a ajustes em função da chegada dos participantes.

Sábado, dia 8 de Maio 2021| Domingo, dia 9 de Maio 2021

7h55 Caminhada em silêncio/ Meditação/ Técnicas de respiração

9h Pequeno-almoço

9h45 Início das actividades

13h Almoço

14h30 Continuação das actividades

18h Termina das actividades do dia

19h45 Jantar

Segunda – Feira, dia 10 de Maio 2021

7h55 Caminhada/ Meditação

9h Pequeno-almoço

10h Partilhas e reflexões

12h Check-out

Serviço de transfer do Abrigo da Cascata para o Aeródromo de São Jorge ou Porto de Velas/ Calheta.

Dias Extras Opcionais

Tema- COMO CONSTRUIR OBJECTIVOS DE SUCESSO

Segunda - Feira 10 de Maio 2021 – prolongamento

13h Almoço

14h30 Início do tema - “Como construir Objectivos de Sucesso”

18h30 Fim das actividades

19h45 Jantar

21h Dinâmica de grupo

Terça-feira 11 de Maio 2021

7h55 Caminhada/ Meditação

9h Pequeno-almoço

10h Dinâmica de grupo/ reflexões sobre o tema

12h Check-out

Serviço de transfer do Abrigo da Cascata para o Aeródromo de São Jorge ou Porto de Velas/ Calheta.

Tema: TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO

Terça-feira 11 de Maio – prolongamento

13h Almoço

14h30 Início do tema - “Técnicas de comunicação”

18h30 Fim das actividades

19h45 Jantar

21h Dinâmica de grupo

Quarta-feira 12 de Maio 2021

7h55 Caminhada/ Meditação

9h Pequeno-almoço

10h Dinâmica de grupo/ reflexões sobre o tema

12h Check-out

Serviço de transfer do Abrigo da Cascata para o Aeródromo de São Jorge ou Porto de Velas/ Calheta.

ALOJAMENTO

Instalações e equipamentos

O empreendimento turístico “Abrigo da Cascata” é classificado como Casas de Campo – unidade de Turismo em Espaço Rural (TER) e é composto por 4 edifícios, nomeadamente:

Casa Principal: integra a cozinha e sala comum no piso inferior bem como os quartos n.º 1, 2 e 3 no piso superior;

Casa Pequena: integra os quartos n.º 4 (piso superior) e n.º 5 (piso inferior);

Moinho: funciona como escritório de atendimento e receção a hóspedes, destinado a prestar o registo das entradas e saídas dos hóspedes, serviço de reservas de alojamento, receção, guarda e entrega aos hóspedes das mensagens, correspondência e demais objetos que lhes sejam destinados. Este espaço terá como função prestar informação ao público geral sobre os serviços disponibilizados e terá também um expositor para comercialização de produtos artesanais e gastronómicos produzidos em São Jorge, bem como de produtos de merchandising com a marca do empreendimento.

Lavandaria: espaço de apoio à manutenção e arrumos, reservado a funcionários/ colaboradores.

Unidades de alojamento

Todos os quartos são de ocupação dupla, com camas individuais podendo ser convertíveis em camas de casal kingsize.

Todos os quartos são para não-fumadores equipados com:

- Ar condicionado;
- Armários com cabides;
- Casa de banho privativa equipada com duche, toalheiro elétrico, lavatório com armário incorporado, sanita, espelho, sistema de doseadores sabonete líquido, gel corpo e cabelo e body lotion da marca Castelbel, secador de cabelo;
- Jarro elétrico, utilitários para chá e saquetas gratuitas;
- Cofre;
- Mini-aspirador;
- TV;
- Fornecimento/ utilização gratuita de toalhas, roupões, toalhas de praia, chapéus de chuva e impermeáveis;
- Minibar nos quartos (consumo de produtos com custo adicional).

INFORMAÇÕES ÚTEIS:

Alimentação: Regime alimentar vegetariano, essencialmente composto por vegetais e produtos locais. Deverá informar antecipadamente em caso de alergias ou qualquer restrição alimentar;

Bebidas disponibilizadas: água, chá, café, sumo de fruta fresca preferencialmente da época.

Nota: bebidas alcoólicas não permitidas;

Equipamentos de lazer: televisão e internet de uso restrito;

Dress code: roupa confortável, meias quentes, impermeável, calçado para caminhadas, cachecol, gorro;

Não esquecer de levar na bagagem: snacks, manta, caderno, lápis, borracha, caneta e instrumento musical (se tocar algum instrumento).

No final do evento receberá um certificado de participação no evento.

Preços e condições aplicáveis

Após a confirmação de pré-inscrição será contactado para formalizar a inscrição, mediante o pagamento das tarifas aplicáveis, nomeadamente:

Programa 2.ª Edição Retiro Reprograma-te 7 a 10 de Maio 2021

Preço desde: 434€ (iva incluído)

Temas extras opcionais

Opção 1

Programa 2.ª Edição Retiro Reprograma-te 7 a 11 de Maio 2021

+ Tema Extra: "Como construir Objectivos de Sucesso"

Preço desde: 570€ (iva incluído)

Opção 2

Programa 2.ª Edição Retiro Reprograma-te 7 a 12 de Maio 2021

+ Tema Extra: "Como construir Objectivos de Sucesso"

+ Tema Extra: "Técnicas de comunicação"

Preço desde: 700€ (iva incluído)

O preço inclui:

- Documentação de apoio;
- Alojamento em regime de pensão completa;
- Serviço de transfer na ilha de São Jorge;
- Utilização gratuita de internet, bem como utilização de roupões, toalhas de praia, chinelos (tipo crocs), impermeáveis e chapéus de chuva.

O preço não inclui:

- Viagem para chegar à Ilha de São Jorge (viagem de avião e /ou transporte de barco);
- Consumos de bar e minibar, bem como serviços de lavandaria e engomadoria, sendo esses valores tarifados à parte e pagos no acto de check-out.

Observações:

Em caso de perda ou extravio de algum dos elementos disponibilizados para utilização gratuita no empreendimento, será cobrado como item de merchandising no acto de check-out.

Processo de Inscrição:

Os participantes interessados deverão fazer chegar por email (info@abrigodacascata.com) a sua intenção de inscrição.

Após a análise dos requisitos mínimos e caso estejam reunidas todas as condições definidas para a realização do evento, os participantes serão contactados para garantir a sua participação.

Nota: É importante realçar a identificação de alergias, restrições alimentares, necessidades especiais, doenças crónicas ou condição específica digna de registo.

Modalidade de pagamento:

As pré-inscrições são confirmadas, após contacto do Abrigo da Cascata e serão definitivas, mediante a apresentação de comprovativos de pagamento através do endereço bookings@abrigodacascata.com.

a) Pagamento faseado

Em qualquer uma das opções, a validação da inscrição é efetuada mediante as seguintes condições:

- 50% de pagamento no acto de inscrição, prazo limite 15 de Março 2021.
- 25% até 15 de Abril 2021;
- 25% no dia de check-out.

Nota: os serviços extras não incluídos neste pacote serão cobrados no acto de check-out. Alertamos para o facto da unidade de alojamento não ter terminal de multibanco, podendo ser pago em numerário ou transferência bancária.

As referências para pagamento via transferência bancária são:

IBAN: PT50004551204027596782810
Banco: Caixa de Crédito Agrícola Mútuo
Titular: DESTINOS MÁGICOS, LDA.

VIAGEM / TRANSPORTE ATÉ À ILHA DE SÃO JORGE:

Recomendações para uma viagem segura aos Açores:

Antes da viagem

Para visitar os Açores é obrigatória a realização do teste de despiste SARS-CoV-2, aconselhando-se à realização do mesmo nos países de origem nas 72 horas do voo do aeroporto de origem.

Em momento prévio ao embarque, terá de apresentar comprovativo, em suporte digital ou de papel, de documento emitido por laboratório de onde conste a identificação do passageiro, o laboratório onde o mesmo foi realizado, a menção à metodologia RT-PCR, a data de realização do teste e o resultado **NEGATIVO**.

Os viajantes com origem em Portugal Continental e na Região Autónoma da Madeira podem efectuar **GRATUITAMENTE** os referidos testes de despiste em laboratórios convencionados pelo Governo dos Açores, cuja listagem se encontra disponível no site destinoseguro.azores.gov.pt.

Os viajantes terão que apresentar à chegada aos Açores a declaração em papel com o resultado **NEGATIVO** do teste de despiste, fazendo referência explícita à data e hora do resultado, bem como à utilização da metodologia RT-PCR, sem a qual o mesmo não será aceite.

Os viajantes com origem em Portugal Continental e na Região Autónoma da Madeira podem efectuar **GRATUITAMENTE** os referidos testes de despiste em laboratórios convencionados pelo Governo dos Açores, cuja listagem se encontra disponível aqui ou no site destinoseguro.azores.gov.pt.

Aconselha-se, também, a consulta das recomendações da companhia aérea na qual vai viajar.
Os viajantes deverão preencher:

1. O Questionário de Avaliação do Risco e Detecção Precoce – Açores em Segurança disponível em <https://mysafeazores.com/>
2. Declaração à chegada aos Açores disponíveis em destinoseguro.azores.gov.pt

Ligações aéreas :

Segue a lista de voos que habitualmente existem no mercado, no entanto face à situação de restrições causadas pela pandemia, sugere-se a confirmação de voos junto das companhias aéreas.

Voos continentais:

Voos de diferentes companhias aéreas a partir de Lisboa/ Porto/ Funchal, com reencaminhamento e ligações inter-ilhas com a SATA, escalas em Ponta Delgada, Terceira, Pico e Horta.

A partir do Porto:

Porto - Ponta Delgada | Duração 2h20m | Azores Airlines;
Porto - Ponta Delgada | Duração 2h20m | Ryanair;
Porto - Terceira | Duração 2h20m | Azores Airlines;
Porto - Terceira | Duração 2h35m | Ryanair;
Porto - Ponta Delgada | Duração 2h35m | TAP;

A partir de Lisboa:

Lisboa - Ponta Delgada | Duração 2h00m | Azores Airlines;
Lisboa - Ponta Delgada | Duração 2h00m | TAP;
Lisboa - Ponta Delgada | Duração 2h00m | Ryanair;
Lisboa - Terceira | Duração 2h30m | Azores Airlines;
Lisboa - Terceira | Duração 2h30m | TAP;
Lisboa - Terceira | Duração 2h35m | Ryanair;
Lisboa - Pico | Duração 2h40m | Azores Airlines, possibilidade de ligação de barco via Porto de São Roque ou Porto da Madalena até ao Porto de Velas ou Calheta;
Lisboa - Horta | Duração 2h40m | Azores Airlines, possibilidade de ligação de barco via Porto da Horta até ao Porto de Velas ou Calheta.

A partir do Funchal (Madeira):

Funchal - Ponta Delgada | Duração 2h00 Horas | Azores Airlines.

Voos inter-ilhas (Açores):

Existem diariamente voos do aeroporto da Ponta Delgada em São Miguel (1 hora de voo) e das Lajes na Terceira (30 minutos de voo) para o aeroporto de São Jorge. Essa ligação é efectuada pela Azores Airlines (SATA).

O empreendimento Abrigo da Cascata é parceiro da SATA IMAGINE, com a inscrição neste pacote, forneça o seu número de membro SATA IMAGINE e poderá acumular milhas, aplicando-se os benefícios: 1 euro- 1 milha.

Se ainda não é membro SATA IMAGINE, basta preencher o formulário de adesão online em www.azoresairlines.pt/pt-pt/imagine ou dirigir-se aos balcões da SATA.

Caso necessite de apoio para planeamento da viagem, contacte-nos para informações complementares.

Ligações marítimas:

Poderão também optar pela ligação marítima disponível realizada pela Atlânticoline, para mais informações sobre datas e trajectos, por favor consulte a página www.atlanticoline.pt.

Existem ligações regulares a partir das ilhas, com destino ao porto de Velas, como por exemplo:

- Ilha do Pico: 50 minutos de trajecto a partir de São Roque do Pico até Velas e 1h20m de trajecto da Madalena até às Velas. ->LINHA VERDE ou LINHA LILÁS;
- Ilha do Faial: 2h00m de trajecto a partir da Horta até Velas, com escala no Pico. ->LINHA VERDE ou LINHA LILÁS;
- Ilha Terceira: 3h10m de trajecto de Angra do Heroísmo até a Calheta em São Jorge e 4h20m de Angra do Heroísmo até as Velas. -> LINHA LILÁS.

É preciso ter em consideração que podem existir cancelamentos de ligações marítimas de última hora, causados pelas condições do clima, do mar e eventuais restrições causadas pela situação pandémica, pelo que sugerimos sempre a confirmação de datas e horários, junto da transportador.

POLÍTICAS DE CANCELAMENTO:

No ato da inscrição, o cliente declara estar ciente e de acordo com as Políticas de Cancelamento. A partir do envio de comprovativo de pagamento no acto da inscrição, a participação ficará confirmada. Havendo necessidade de cancelamento ou alteração da data da participação, o cliente deverá comunicar por escrito, nomeadamente via e-mail através do endereço bookings@abrigodacascata.com, não sendo aceite cancelamento ou alteração por telefone.

Em caso de cancelamento, o valor pago será analisado de forma a ser reembolsado nas componentes de alojamento, em forma de voucher com valor a crédito, perdendo o valor correspondente à componente de workshop. O valor a ser reembolsado não será devolvido em numerário, existindo a emissão de um voucher que deverá ser obrigatoriamente utilizado dentro do corrente ano civil.

Caso o voucher venha a ser utilizado numa outra época estival, será abatido ao preço habitual da reserva, havendo conciliação de valores, no acto de check-out.

O voucher é pessoal e intransmissível.

Em caso de saída antecipada das diárias contratadas, não haverá devolução do valor pago antecipadamente.

Cancelamento de reserva para grupos e eventos/EMPRESAS

Em caso de cancelamento, o valor depositado na confirmação da reserva não será devolvido em dinheiro, mas sim em crédito para hospedagem, desde que a comunicação seja feita até 15 (quinze) dias prévios da data do check-in.

O cliente terá o crédito para hospedagem no valor integral antecipado, desde que escolha uma nova data, no ato do cancelamento, dentro das condições seguintes:

- Menos de 15 (quinze) dias prévios da data de check-in, o cliente não terá direito a nenhuma devolução em crédito para hospedagem;
- Todo crédito pendente deverá ser utilizado dentro do ano civil, contados da data do cancelamento da inscrição e mediante disponibilidade de ocupação do empreendimento.

Havendo desistência parcial dos dias contratados e estando o cliente dentro do empreendimento, não será devolvido qualquer diferença de valor previamente pago, seja em dinheiro ou crédito para hospedagem.

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

O estabelecimento tem a atribuição do selo Clean & Safe, reconhecimento pela implementação de todas as medidas previstas no Manual de Boas Práticas COVID-19 para o setor do Turismo, determinado pelo Governo dos Açores.

Processo de CHECK-IN

O estabelecimento reforça as medidas de prevenção evitando o contacto com documentação em papel, pelo que privilegia o check-in e o preenchimento da ficha de registo de hóspede de forma online, através de uma aplicação própria.

O empreendimento possui computador com acesso à internet e poderá preencher os seus dados confortavelmente na sala de estar.

Serão identificadas pessoas vulneráveis ou de risco, nomeadamente:

- Idosos com mais de 65 anos,
- Pessoas com doenças crónicas, (cardíaca, pulmonar, diabetes, neoplasias ou hipertensão arterial, entre outras.);

- Pessoas com limitações físicas ou mentais perceptíveis, as grávidas, os acompanhantes de criança de colo com idade igual ou inferior a 2 anos e aplicar a legislação referente ao atendimento prioritário;
- Pessoas com compromisso do sistema imunitário (a fazer tratamento de quimioterapia, tratamentos para doenças autoimunes, artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla, ou algumas doenças inflamatórias, entre outras).

Neste sentido os hóspedes são incentivados a registar na ficha de registo as situações acima referidas bem como doenças crónicas, doenças respiratórias, diabetes, bem como outras situações que possam ser consideradas de risco.

Acesso ao Empreendimento

a) Etiqueta respiratória

Uso de máscara obrigatória para entrada de espaços comuns, nomeadamente hall do primeiro andar da casa principal, cozinha, sala de estar.

Em manifestações de tosse e/ou espirros os hóspedes devem usar um lenço de papel e deitá-lo ao lixo, higienizando as mãos de seguida. No caso de não terem lenço de papel disponível, devem fazê-lo para a parte interna do antebraço. No WC da sala comum, estão disponíveis lenços de papel para os hóspedes e sacos de recolha apropriados.

Os funcionários estão instruídos na forma correta de o fazer, assim como ao tossir ou espirrar, não usarem as mãos.

b) Higiene das mãos

Os hóspedes são incentivados a lavar as mãos, sempre que possível, após manuseio de dinheiro ou objetos. Estão colocados à sua disposição solução de base alcoólica a 70º ou em alternativa toalhetes com álcool para a desinfeção das mãos, quando não for possível usar água e sabão. Os funcionários estão informados sobre a forma correta de lavar e desinfetar as mãos. Existem dispensadores com solução antisséptica de base alcoólica (SABA) em locais de passagem frequente, nomeadamente Cozinha, Sala de Estar, WC e Hall de entrada do 1.º andar; é incentivado o seu uso através, da afiação de pósteres;

c) Higienização de bens

Recomendamos aos hóspedes a vaporização de sapatos, malas e bagagens a cada entrada e saída do empreendimento, sobretudo quartos, hall do 1.º andar, cozinha e sala de estar. Os funcionários disponibilizam as embalagens de spray preparados para o efeito nos quartos e espaços comuns, como a cozinha e a sala de estar.

d) Distanciamento entre pessoas nas instalações

- Garante-se que o atendimento ao público se faz com a distância de pelo menos 2 metros, marcada com sinalização devida, nomeadamente através de marcas e sinalética no chão;
- No interior da cozinha e da sala de estar considera-se a utilização de “obstáculos” como mobiliário e decoração para limitar a proximidade entre os funcionários e os hóspedes, que evitem uma aproximação desadequada entre indivíduos;

- Será assegurado que os hóspedes não ficam sentados em lugares frente a frente, havendo afastamento do mobiliário em distância suficiente, à exceção dos indivíduos que pertençam à mesma família ou grupo;
- Evitar, na medida do possível, a aglomeração de hóspedes na entrada e saída dos espaços comuns trabalho, por meio de acesso escalonado, por exemplo, entrada a cada 5 minutos;
- No caso de ser necessário proceder à entrega direta de materiais ou produtos, o responsável pela entrega deverá evitar, no limite das suas possibilidades, o contacto direto com o hóspede ou com quaisquer objetos pessoais do mesmo.

e) Áreas Comuns

As áreas de utilização comum são desinfetadas e higienizadas 2 vezes/dia, conforme pode ser verificado nos registos de limpeza.

Utilização da cozinha

Recomenda-se que a utilização da cozinha e dos equipamentos seja preferencialmente efetuado pela funcionária.

A área de confeção dos alimentos está limitada a duas pessoas, com o devido distanciamento social.

A lavagem das loiças, utensílios e equipamentos são lavados com água quente e solução detergente, e sempre que possível na máquina de lavar a loiça a temperaturas altas.

Caso o hóspede pretenda cozinhar os seus alimentos, deverá coordenar com a funcionária para estabelecer um horário definido, por forma a respeitar o limite de pessoas no mesmo espaço.

Os alimentos adquiridos pelos hóspedes deverão estar devidamente acondicionados e identificados com uma etiqueta, com o nome, n.º quarto e a data de colocação no frigorífico/armários.

Existem dispensadores SABA espalhados na sala em número suficiente para incentivar a higienização das mãos.

Recomenda-se que a circulação da cozinha seja efetuada em sentido único, definindo uma porta de entrada e uma porta de saída diferente.

Utilização da Sala de Estar

A sala de estar está provida de TV, computador portátil e impressora. As revistas, folhetos e outro tipo de documentação em papel foram retirados por questões de higiene e segurança.

Os comandos do ar condicionado e TV, computador e respetivo teclado são higienizados diariamente, bem como o mobiliário, sofá e as almofadas.

Os jogos de tabuleiro, piões e binóculos estão guardados na gaveta do armário da sala, poderão ser utilizados, desde que avise previamente a funcionária para higienizar previamente todos os componentes.

Os hóspedes poderão retirar as máscaras após estarem sentados.

Existem dispensadores SABA espalhados na sala em número suficiente para incentivar a higienização das mãos.

O ar condicionado deve ser utilizado em modo extração e nunca em modo de ventilação.

Recomenda-se o distanciamento de segurança de 2 metros por pessoa, com a circulação de sentido único, definindo uma porta de entrada e uma porta de saída diferente.

WC Comum

Recomenda-se a utilização do wc por 1 pessoa de cada vez. Disponibilizam-se tolhas de papel e dispensadores SABA no wc, em número suficiente para incentivar a higienização das mãos.

Neste espaço existe uma caixa de primeiros socorros e um kit COVID, composto por termómetro, par de luvas descartáveis, máscara cirúrgica, dispensador SABA, saco de plástico preto, toalhetes de papel.

Acesso ao Hall do 1.º andar

Existem dispensadores SABA espalhados no hall em número suficiente para incentivar a higienização das mãos.

Antes da entrada neste espaço recomenda-se a vaporização de mala, bagagens e sapatos, bem como a utilização de máscara (também no acesso aos quartos n.º 1, 4 e 5)

f) Pequenos- Almoços/ Restauração e Bar

O pequeno-almoço é servido na sala de refeições, não existindo regime de "self-service", por ser desaconselhado. A funcionária serve o pequeno-almoço na mesa alocada aos hóspedes.

O fornecimento de refeições é um serviço exclusivo para os hóspedes. Os almoços e jantares são considerados serviços extras, devendo ser consultada a ementa e feita a encomenda previamente. As ementas estão plastificadas e afixadas em local bem visível.

As bebidas e snacks do Honesty Bar devem ser solicitados à funcionária, tomando nota dos consumos.

Os hóspedes poderão retirar as máscaras após estarem sentados.

g) Quartos

Antes da entrada neste espaço recomenda-se a vaporização de mala, bagagens e sapatos, bem como a utilização de máscara.

Os quartos possuem dispensadores SABA espalhados em número suficiente para incentivar a higienização das mãos.

Os quartos são ventilados diariamente. O ar condicionado deve ser utilizado em modo extração e nunca em modo de ventilação.

Os comandos do ar condicionado e TV, jarros elétricos e cofres são higienizados diariamente, bem como o mobiliário, sofá e as almofadas.

Foram retirados os itens afectos ao mini-bar, devendo ser solicitado à funcionária.

Nos quartos estão afetos cobertores, mantas e toalhas de praia que deverão ser solicitadas previamente à funcionária.

Os dossiers físicos com manuais de acolhimento ao hóspede foram retirados, devendo ser consultados no computador portátil da sala ou mediante solicitação por email para obter o documento em formato digital.

Existem registos de limpeza e higienização afixados no espaço.

h) Jardins e Espaços Exteriores

Recomenda-se a utilização de máscaras em zonas exteriores sempre que existir cruzamento com pessoas que não fazem parte do mesmo grupo/família.

As cadeiras e espreguiçadeiras estão posicionadas a permitir o distanciamento social de 2 metros, podendo ser utilizadas no conjunto pelo grupo ou família

Os hóspedes poderão retirar as máscaras após estarem sentados nos bancos e espreguiçadeiras.

POLÍTICA DE PRIVACIDADE, SEGURANÇA E PROTEÇÃO DE DADOS

O Abrigo da Cascata - Casas de Campo – TER – São Jorge , Açores está empenhado em proteger a privacidade de todos os utilizadores dos diversos websites e plataformas digitais que disponibiliza e de que é titular. Neste contexto, elaborou a presente Política de Privacidade, Segurança e Proteção de Dados, com a finalidade de garantir o seu compromisso e respeito para com as regras de privacidade e de proteção de dados pessoais.

Assim, de acordo com e para o efeito do Regulamento UE 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho de 27 de Abril de 2016 ([Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados, doravante “RGPD”](#)), e da Lei 58/2019 de 8 de Agosto, a DESTINOS MÁGICOS, LDA, sociedade detentora do estabelecimento ABRIGO DA CASCATA, contribuinte fiscal nº 508405033, com sede na Rua Principal n.º 53- Figueiros 2550-305 Cadaval dá a conhecer a seguinte informação:

Definição de dados pessoais

Dados Pessoais são qualquer informação, independentemente da natureza e suporte, relativa a uma pessoa singular identificada ou identificável. É considerada identificável a pessoa que possa ser identificada, direta ou indiretamente, por qualquer elemento que permita chegar à sua identificação.

Definição de titular dos dados pessoais

O titular dos dados pessoais é cliente/utilizador/fornecedor/subcontratado, pessoa singular, a quem os dados dizem respeito. Neste caso, engloba-se como cliente/utilizador a pessoa que contrata/acede ao site/utiliza os serviços ou produtos do Abrigo da Cascata. Engloba-se como fornecedor todo aquele que fornece, direta ou indiretamente, qualquer tipo de produto ou serviço à Destinos Mágicos, Lda. Engloba-se como subcontratado todo aquele que trata os dados pessoais fornecidos pela Destinos Mágicos, Lda , em nome do Abrigo da Cascata e por conta desta.

Os direitos dos titulares dos dados

Nos termos do RGPD, é garantido ao titular dos dados o exercício de todos os direitos legalmente permitidos, desde que exista um tratamento de dados pessoais por parte da Destinos Mágicos, Lda, nomeadamente:

- **Direito de acesso** – consiste no direito a obter a confirmação de quais os seus dados pessoais que são tratados e informação sobre os mesmos.
- **Direito à retificação** – consiste no direito de solicitar a retificação dos seus dados pessoais que se encontrem errados/desatualizados ou solicitar que aqueles aquando incompletos sejam completados.

- **Direito ao apagamento dos dados ou “direito a ser esquecido”** – consiste no direito de obter a eliminação dos seus dados pessoais, desde que não se verifiquem fundamentos válidos e/ou legítimos por parte da Destinos Mágicos, Lda para a sua conservação.
- **Direito à portabilidade** – consiste no direito de receber os dados que forneceu em formato digital de uso corrente e de leitura automática, ou de solicitar a transmissão direta dos seus dados para outra entidade que passe a ser o novo responsável pelos seus dados pessoais.
- **Direito a retirar o consentimento ou direito de oposição** – consiste no direito de se opor ou retirar o seu consentimento, a qualquer momento a um tratamento de dados, desde que não se verifiquem fundamentos válidos e/ou legítimos por parte da Destinos Mágicos, Lda para a não aceitação do exercício deste direito.
- **Direito de limitação** – consiste no direito a solicitar a limitação do tratamento dos seus dados pessoais, sob a forma de suspensão do tratamento ou limitação do âmbito do tratamento a certas categorias de dados ou finalidades de tratamento.
- **Direito a reclamar** – consiste no direito de apresentar reclamação à autoridade de controlo relevante, caso considere que houve qualquer infração dos seus direitos. Em Portugal, esta autoridade é a Comissão Nacional de Proteção de Dados (doravante “CNPD”). Mais informação sobre a CNPD encontra-se disponível em www.cnpd.pt.

Exercício dos direitos dos titulares dos dados pessoais

A Destinos Mágicos, Lda compromete-se a dar resposta ao exercício dos seus direitos no prazo máximo de 30 dias, salvo se for um pedido especialmente extenso ou complexo.

Tendencialmente o exercício dos direitos é gratuito, exceto se se tratar de um pedido manifestamente infundado ou excessivo, caso em que poderá ser cobrada uma taxa razoável tendo em conta os custos.

Note-se que o exercício de qualquer um dos direitos deve sempre ser obrigatoriamente prestado por escrito, na forma presencial ou por meio eletrónico.

Natureza opcional ou obrigatória do fornecimento de dados pessoais

O fornecimento de dados pessoais é em geral opcional. Somente em certos casos, a falta de fornecimento de dados pode impossibilitar o acesso a serviços específicos e à obtenção de qualquer informação solicitada (por exemplo, **solicitação de contato, reserva de alojamento e/ou serviços complementares, candidaturas, etc.**).

Finalidade da obtenção de dados

Os dados obtidos no âmbito da presença digital e física da Destinos Mágicos, Lda destinam-se a assegurar uma correta prestação dos nossos serviços, e assegurar a navegação e disponibilização de conteúdos nos nossos websites. Entre outros, estes servem para:

1. Cumprir as obrigações para com os nossos clientes;
2. Gerir a reserva de acomodação: Criação, armazenamento e tratamento de documentos legais bem como de dados pessoais, de acordo com o RGPD;
3. Gerir a sua estada: Monitorização da utilização de serviços para efeitos exclusivos de débito; Gerir o acesso aos quartos;
4. Melhoria do serviço prestado: Adaptação dos nossos produtos e serviços para melhor servir as necessidades dos clientes;

5. Gestão da relação com o cliente: Gestão de programas de fidelização; Segmentação de operações baseadas no histórico de reservas do cliente; Desenvolvimento de estatísticas e relatórios internos; Envio e gestão de newsletters, promoções, ofertas de serviço e questionários de satisfação;
6. Utilização de serviços de terceiros na análise e mapeamento de dados pessoais, na altura da reserva e/ou durante a estada, para determinação do perfil do cliente;
7. Conformidade com a legislação local (por exemplo, no armazenamento de documentos oficiais do cliente).

Tipos de dados pessoais recolhidos

A Destinos Mágicos, Lda, através dos seus websites e/ou unidades hoteleiras, não faz tratamento de dados pessoais pertencentes a categorias especiais na secção do art.º 9 do Regulamento EU 2016/679. Através do website, de mensagens ou presencialmente, a Destinos Mágicos, Lda pode obter e tratar os seguintes dados pessoais:

- a) Dados específicos:
 - Detalhes do contacto (primeiro nome, último nome, número de telefone e email);
 - Informação Pessoal (Data de nascimento, nacionalidade, cidade, país);
 - Informação dos filhos (primeiro nome, último nome, idade e data de nascimento);
 - Número de IBAN (para efeitos de cobrança/transação bancária);
 - Data de chegada e partida;
 - As suas preferências (andar preferido, tipo de cama, interesses, limitações, etc).
 - As suas limitações (alergias, intolerâncias alimentares, etc).
- b) Qualquer informação fornecida por si através do website ou por mensagens, quer mediante o preenchimento de formulários, quer enviada em texto livre. Esta informação inclui, designadamente, a que é fornecida aquando do registo para receção da newsletter, solicitação de contacto, reservas de alojamento e outros serviços complementares. A informação que fornece quando participa em alguma área que envolva a sua inscrição ou fornecimento de conteúdos seus ou quando interage com a Destinos Mágicos, Lda, como quando por exemplo envia um e-mail a solicitar informação para qualquer um dos endereços pertencentes aos domínios dos quais a Destinos Mágicos, Lda é detentora, pode ser igualmente tratada.
- c) Informação relativa às suas visitas ao website incluindo, nomeadamente, endereços IP, tempo de visita de página, e tipo de programa de navegação (browser), para administração do sistema e para facilitar a navegação e o regresso ao website em posteriores. Em princípio, estes dados serão tratados apenas para fins estatísticos sobre as ações e padrões de navegação dos utilizadores do website e não permitem a identificação de qualquer indivíduo. Contudo, quando o utilizador forneça outras informações, esses dados poderão permitir a sua identificação e serão tratados de acordo com o RGPD.
- d) Informações relativas ao acesso à Internet por meio de WIFI e Ethernet pelos seus dispositivos eletrónicos, nomeadamente o endereço Internet Protocol (designadamente "IP"), endereço Media Access Control (designadamente "MAC"), o tempo de utilização do serviço e atividade associada ao dispositivo. Para mais informação por favor consulte os Termos e Condições para o WIFI e Ethernet.

Informa-se também que os dados pessoais recolhidos pela Destinos Mágicos, Lda são limitados ao estritamente necessário ao prosseguimento das finalidades para as quais foram solicitados.

Quando sejam fornecidos dados pessoais, a Destinos Mágicos, Lda fornece toda a informação legalmente exigida para o tratamento desses dados e requer o consentimento dos seus titulares quando este seja exigido por lei e quando não exista legítimo interesse por parte da Destinos Mágicos, Lda ou de terceiros, como por exemplo o tratamento de dados para, melhoria de qualidade de serviço, a deteção de fraude e proteção de receita, e quando os nossos motivos para a sua utilização devam prevalecer sobre os seus direitos de proteção de dados.

Locais de coleção de dados pessoais

Os locais abaixo designados são aqueles que habitualmente podem solicitar o acesso aos dados pessoais do cliente:

- a) Website:
 - Pedido de contacto;
 - Pedido de informações;
 - Pedido de reserva de alojamento e/ou serviços complementares;
- b) Atividades do estabelecimento:
 - Reserva de quarto;
 - Pagamento e check-in;
 - Locais que disponibilizem géneros alimentares (**Food and Beverage**);
 - Pedidos, reclamações e elogios;
- c) Participação em campanhas de marketing:
 - Registo em programas de fidelização;
 - Participação em inquéritos (**nomeadamente o inquérito de satisfação**);
 - Subscrição a serviços complementares à atividade hoteleira;

Prazos de conservação de dados

O período de tempo durante o qual os dados serão armazenados e conservados corresponde apenas ao período necessário para a realização da finalidade definida ou, consoante o que for aplicável, até que exerça o seu direito de oposição, direito a ser esquecido ou retire o consentimento, variando de acordo com a finalidade para a qual a informação é utilizada.

Por norma, os dados pessoais relativos a alojamento contratado e aqueles disponibilizados no boletim de alojamento serão armazenados durante 2 anos após o termo de vigência do contrato (**ou seja, dois anos após o check-out do cliente**).

Os dados de faturação e pagamento são conservados durante 10 anos, nos termos do Código do Imposto sobre o Valor Acrescentado (**CIVA**).

Os dados relativos a reclamações serão conservados pelo prazo de 3 anos, nos termos do Decreto-Lei nº 156/2005 de 15 de Setembro.

Nas newsletters, o prazo de conservação e de tratamento dos dados pessoais que nos fornece inicia-se no momento em que o requerente submete o formulário de subscrição e termina no momento em que faz o cancelamento da subscrição. A qualquer momento pode cancelar a sua subscrição através de um link próprio para o efeito disponível em todas as nossas newsletters. Ao remover a subscrição, o titular dos dados em causa receberá um email de notificação e, sujeito aos termos da legislação aplicável, os seus dados serão retirados na nossa lista de envio de newsletter.

Os dados recolhidos no âmbito dos sistemas de videovigilância serão armazenados durante 30 dias. Todos os outros serviços que não estejam acima detalhados armazenarão a sua informação apenas durante o prazo máximo legal vigente e, no caso em que este seja indefinido, até que exerça o seu direito de oposição, direito a ser esquecido ou retire o consentimento.

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais

A entidade responsável pela recolha e tratamento dos dados pessoais é a Destinos Mágicos, Lda, que lhe presta o serviço ou fornece o produto e que, nesse âmbito, decide quais os dados recolhidos, meios de tratamento, formato e finalidades para que os dados são usados, fornecendo toda a informação necessária aos seus titulares:

Contactos

Abrigo da Cascata – Casas de Campo - TER
Fajã do Cavalete, n.º 8
9850-210 Ribeira Seca
Calheta – Ilha de São Jorge
Email: info@abrigodacascata.com
Telefone : +351936250231

No entanto, a Destinos Mágicos, Lda informa que nenhum sistema de segurança pode garantir uma proteção absoluta.

Permanecemos à sua disposição para qualquer questão ou observação relativa à confidencialidade e segurança dos seus dados pessoais.

Nome:

Documento de identificação n.º:

NIF:

DECLARAÇÃO

Sim, tomei conhecimento e concordo com o regulamento do RETIRO REPROGRAMA-TE 2021.

Data e Local: _____ Assinatura: _____

DECLARAÇÃO

Sim, tomei conhecimento e concordo com a Política de Privacidade, Segurança e Proteção de Dados.

Data e Local: _____ Assinatura: _____

DECLARAÇÃO

Sim, tomei conhecimento e concordo com a captação fotográfica em grupo da actividade para efeitos comerciais e publicitários

Não, não concordo com a captação fotográfica em grupo da actividade para efeitos comerciais e publicitários.

Data e Local: _____ Assinatura: _____