Gerado a 21/10/2026 17:50

BASE DE CONHECIMENTO · DOCUMENTO PÚBLICO

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

SEO e Marketing

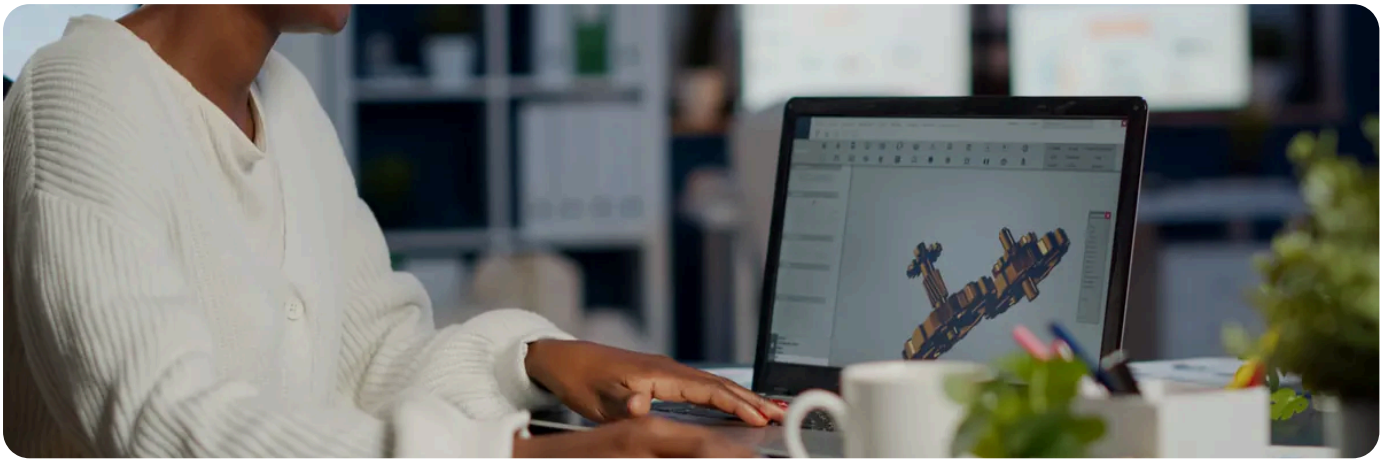
CÓDIGO	VERSÃO	PAÍS · IDIOMA
RLX-MZ-KB-1211	v2026.10.10	Moçambique · Português

MozOut Moçambique
RLX Holdings, S.A. · Grupo RLX Holdings
NUIT 401 191 607 · NUEL 105 045 974 · CAE 62022

https://www.meu.mozout.co.mz/knowledgebase/1211

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

SEO e Marketing · 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 →

mozout

MozOut Moçambique

RLX Holdings, S.A. · Grupo RLX Holdings

NUIT	401 191 607
NUEL	105 045 974
CAE	62022
SEDE	Bairro 7 de Setembro Vilankulo 1304 · CEP 0411-02, Inhambane, Moçambique
CONTACTOS	info@mozout.co.mz · +258 84 635 1111 · +258 86 635 1111 · www.mozout.co.mz
HORÁRIO	2ª. à 6ª. Feira - 08 à 16 Horas Sábado & Domingo - Fechado

Versão online deste documento

RLX-MZ-KB-1211 · v2026.10.10 · Gerado a 21/10/2026 17:50