

BASE DE CONHECIMENTO · DOCUMENTO PÚBLICO

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

SEO e Marketing

CÓDIGO

RLX-MZ-KB-3720

VERSÃO

v2026.10.10

PAÍS · IDIOMA

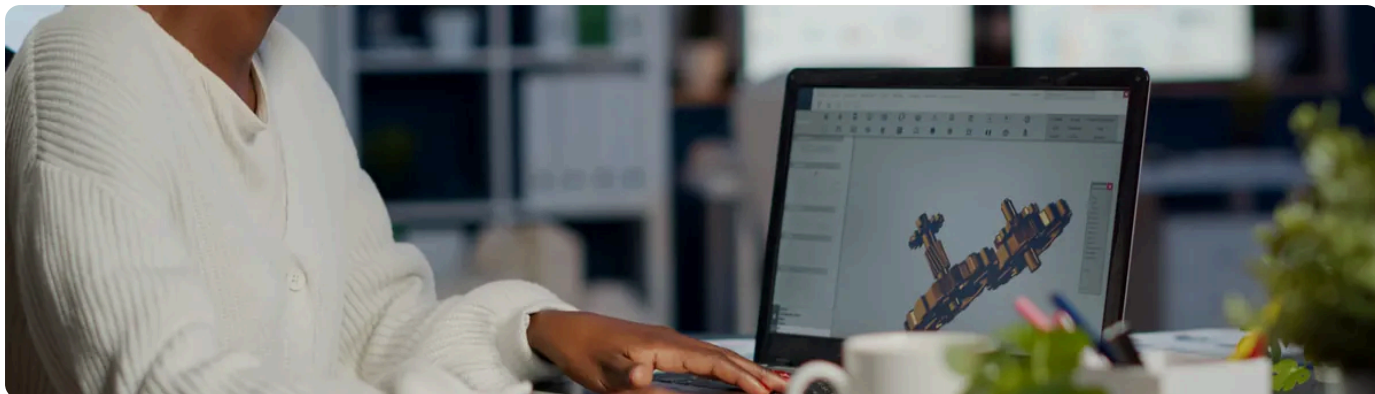
Moçambique · Português

MozOut Moçambique

RLX Holdings, S.A. · Grupo RLX Holdings

NUIT 401 191 607 · NUEL 105 045 974 · CAE 62022

<https://www.my.mozout.com/knowledgebase/3720>



Uma lista de e-mails boa é construída com **peessoas 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**.

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



Versão online deste documento

A MozOut é uma empresa líder em serviços de internet, com a missão de ajudar negócios a nascerem e prosperarem por meio da tecnologia.

2020

FUNDADA

37 mil+

CLIENTES

130+

INSCRIÇÕES POR DIA

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.com • +258 84 635 1111 • +258 86 635 1111 •
www.mozout.com

HORÁRIO 2ª. à 6ª. Feira - 08 à 16 Horas
Sábado & Domingo - Fechado