PORTFÓLIO
ANA PAULA DE LIMA

REDATORA / REVISORA / SOCIAL MEDIA / COPYWRITER

Ana Paula de Lima

Formada em Comunicação Social e Jornalismo pelo Centro Universitário Nove de Julho, atuei por 4 anos como repórter e assessora de imprensa voluntária no Conselho Comunitário de Segurança de Barueri CONSEG, onde também fui Diretora de Comunicação

Atualmente, trabalho como Social Media Freelancer em uma agência de comunicação, onde sou responsável pelo gerenciamentos das redes sociais da agência e de alguns clientes, além de trabalhar com produção de texto para sites e blogs.

Também sou Redatora terceirizada em uma grande seguradora, sendo responsável pela criação de textos para banners, emails marketing, manuais, anúncios, comunicados e também pela criação de roteiros para vídeos institucionais, tutoriais e vídeos para circulação no You Tube, voltados para o grande público, Por questões contratuais, porém, não posso divulgar tais trabalhos em meu portfólio.

CONTATOS

lima.ana.paula@gmail.com

(11) 9-6399-3334

https://www.linkedin.com/in/ana-paula-lima

BLOG INSTITUTO GENUA

Textos mensais sobre saúde e ortorpedia, criados em conjunto com os médicos e fisioterapeutas do Instituto.
https://genuainstituto.com.br/

Você sabe o que é osteoartrose?

A osteoartrose é um processo degenerativo crônico que atinge os joelhos, causando dor, incapacidade funcional, limitação dos movimentos e diminuição da qualidade de vida. Estima-se que cerca de 10% da população mundial acima dos 50 anos seja afetada.

Fatores de Risco
Observa-se que, em determinados grupos e sob determinadas condições, há uma maior chance de desenvolvimento desse processo degenerativo. Entre eles temos:

Idade: estudos indicam que a prevalência de osteoartrose pode chegar até 10% em indivíduos acima dos 50 anos, e até 37% acima dos 60 anos.

Gênero: mulheres tem 45% mais chances de desenvolver a osteoartrose do que homens.

Obesidade: o excesso de peso pode acelerar o processo degenerativo na articulação.

Histórico familiar: a genética também contribui para o desenvolvimento da lesão.

Trauma: lesões ligamentares, meniscais, fraturas e luxações podem antecipar o processo degenerativo da articulação.

(...)
O texto continua em: https://genuainstituto.com.br/voce-sabe-o-que-e-uma-osteoartrose/

CONTATOS
lima.ana.paula@gmail.com
(11) 9-6399-3334
https://www.linkedin.com/in/ana-paula-lima

BLOG ATELIER LUNETTES

Textos ocasionais sobre óculos, armações, visagismo e saúde dos olhos, de acordo com a demanda do cliente.
https://atelierlunettes.com.br/

A arte de escolher seus óculos – Visagismo

Lembra da época em que os óculos eram só incômodos acessórios para corrigir a visão? Esses tempos agora fazem parte do passado: lentes e armações hoje são itens de beleza, utilizados para compor o visual, complementar o look, passar uma mensagem, mostrar sua personalidade e até, olha só, corrigir a visão!

Por isso mesmo, é muito importante escolher os óculos corretos para você. Não basta ser o modelo da moda, óculos iguais aos da sua amiga ou reaproveitar aquela armação que sua mãe comprou em 1998. Para ter óculos perfeitos, você deve escolhê-los levando em consideração alguns fatores, e o visagismo é a técnica ideal para isso.

O visagismo leva em consideração o formato do rosto, o tom de pele, suas feições e sua personalidade para harmonizar a face. Ela é utilizada na escolha de cortes e cores de cabelo, de maquiagens e até de seus óculos, sejam eles de grau ou não. Com os conhecimentos corretos, você sai da óptica com o visual ainda mais bonito!

É muito comum encontrarmos na internet alguns "tutoriais" de como escolher o formato da sua armação considerando o formato do rosto:

- Rosto quadrado: dê preferência a armações redondas e ovais;
- Rosto redondo: óculos quadrados e retangulares trazem mais harmonia;
- Rosto triangular: redondo, aviador e óculos sem armação aparente funcionam bem;
- Rosto oval: combina com todos os tipos de armação, exceto as redondas.

(...)

O texto continua em: https://atelierlunettes.com.br/2020/10/16/visagismo-post1/

CONTATOS

lima.ana.paula@gmail.com

(11) 9-6399-3334

https://www.linkedin.com/in/ana-paula-lima

BLOG ATELIER LUNETTES

Textos ocasionais sobre óculos, armações, visagismo e saúde dos olhos, de acordo com a demanda do cliente.
https://atelierlunettes.com.br/

Você conhece as lentes com bloqueadores de luz azul?

Você já se sentiu muito cansado após um dia de trabalho no computador ou depois de uma tarde jogando vídeo game? Isso é muito comum e acontece devido a exposição à luz azul, emitida de forma contínua por aparelhos eletrônicos como monitores, televisores, tablets e celulares. Essa luz induz nosso organismo a reduzir a produção de melatonina, um hormônio que, entre outras coisas, regula nosso sono. Quando os níveis deste hormônio estão baixos, podemos ter mau humor, dificuldades para dormir, cansaço, dores de cabeça, depressão e até mesmo obesidade.

A longo prazo, essa exposição exagerada à luz azul também causa problemas como fadiga ocular, visão embaçada e dores de cabeça.

Mas como lidar com isso e ter qualidade de sono (e de vida) em um mundo onde fazemos tudo online e estamos sempre de olho na tela do computador ou do celular? As lentes com bloqueadores de luz azul podem nos ajudar com isso. Esse tipo de lente filtra a luz azul que chegaria aos nossos olhos, evitando que ela prejudique a produção de melatonina. Isso melhora nosso sono e reduz as dores de cabeça e problemas de visão causados pela exposição aos eletrônicos.

Quaisquer óculos podem ser feitos utilizando essa tecnologia, até mesmo óculos sem grau, feitos apenas para proteger os olhos da luz azul.

Você pode conhecer mais de perto as lentes bloqueadoras e outros produtos ideais para sua visão em nosso Atelier Lunettes!

(...)

O texto continua em: https://atelierlunettes.com.br/2020/10/16/lentesazul/

CONTATOS

lima.ana.paula@gmail.com

(11) 9-6399-3334

https://www.linkedin.com/in/ana-paula-lima

BLOG PAPEL DE PAREDE

Textos ocasionais sobre decoração, para divulgação do e-book "10 dicas incríveis de decoração". https://adesivodeparede.blog.br/

Decorações de inverno

O friozinho já chegou. Agora que estamos passando mais tempo em casa, tudo o que queremos é um lar mais quentinho e aconchegante. Então, que tal algumas dicas de decoração para deixar sua casa mais aconchegante no inverno?

Invista em mantas – deixar uma manta estrategicamente colocada no encosto do sofá traz essa sensação de aconchego que tanto queremos. Além disso, ela pode facilmente ser usada para esquentar seus pés enquanto estiver assistindo aquela série ou até quando estiver trabalhando no sofá!

Tapetes são uma ótima pedida – principalmente se sua casa tiver pisos frios! Experimente colocar tapetes em algumas áreas principais, como ao lado da cama ou aos pés do sofá, evitando que você pise diretamente no chão ao levantar. Escolha o tipo de tapete considerando a decoração da casa. Se o cômodo for colorido ou o piso for trabalhado, melhor optar por um tapete liso, sem estampas. Já se o local tiver decoração mais clean, use e abuse de desenhos, estampas e cores para trazer vida ao ambiente.

Paredes – as cores das paredes também influenciam nessa sensação de aconchego que procuramos nas estações mais frias. Cores quentes, terrosas e texturas amadeiradas deixam o ambiente mais quentinho. E você não precisa pintar a casa toda para ter esse efeito: aposte em papéis de parede, que são fáceis de aplicar e possuem as mais diversas cores e estampas. Temos duas dicas de papel de parede ideais para a estação: o papel de parede Listrado Coffee e o papel de parede Madeira. Ambos você encontra na Leguts Adesivos Especiais! Vamos deixar o link aqui embaixo para você conferir!

(...)

O texto continua em: https://adesivodeparede.blog.br/2020/06/10/decoracoes-de-inverno-o-que-mudar-em-casa-para-deixa-la-mais-aconchegante/

CONTATOS

lima.ana.paula@gmail.com

(11) 9-6399-3334

https://www.linkedin.com/in/ana-paula-lima

E-BOOK

E-book de 12 páginas com dicas de decoração e utilização de adesivos e papéis de parede.
https://adesivodeparede.blog.br/

Introdução

A ideia de utilizar um produto já pronto e decorado para cobrir as paredes de uma casa não é algo novo. Desde antiguidade os chineses já utilizavam papel de arroz branco como forma de decorar a casa, o que foi posteriormente trocado por pergaminho vegetal, que podia ser pintado e se tornava mais ornamental. A industrialização transformou essa ideia no papel de parede que conhecemos, um elemento mais presente nas casas do mundo todo – agora produzido em larga escala, utilizando matéria prima de alta qualidade e tintas que não causam toxicidade.

Apesar disso, esse coringa da decoração ainda é um ilustre desconhecido para muitas pessoas. Temos a tendência de pensar que são caros demais, ou muito difíceis de aplicar, que exigirão horas de trabalho, uso de colas e ainda vai sobrar um pedaço de parede sem papel quando tudo terminar!

Esse e-book "10 Dicas Imperdíveis Sobre Decoração com Papel de Parede e Adesivos" veio para desmistificar tudo isso! Aqui, você vai descobrir as vantagens do papel de parede, seu uso em diferentes ambientes, a forma correta e prática de aplicar e até um passo a passo para medir corretamente a área a ser coberta, sem sustos por falta de papel no final! Vem com a gente e descubra todas essas dicas!

(...)

O texto continua no e-book disponível em: https://adesivodeparede.blog.br/

CONTATOS

lima.ana.paula@gmail.com

(11) 9-6399-3334

https://www.linkedin.com/in/ana-paula-lima

REDES SOCIAIS ATELIER LUNETTES

Postagens semanais no Instagram

NINA RICCI

VICTOR HUGO
EYEWEAR

VICTOR HUGO
EYEWEAR

ESCADA

ESCADA

As postagens na página de Instagram do Atelier Lunettes alternam entre propaganda oficial de marcas de óculos, lentes e armações e posts mais institucionais, com entregas de produtos e visitas de clientes ilustres, além de dicas sobre saúde dos olhos. A página vem crescendo exponencialmente, com crescimento de cerca de 200% em interações a cada mês.

Mais em: @atelierlunettes

CONTATOS

lima.ana.paula@gmail.com

(11) 9-6399-3334

https://www.linkedin.com/in/ana-paula-lima

REDES SOCIAIS ATELIER LUNETTES

Postagens semanais no Instagram

Visita ilustríssima em nosso Atelier: o grande professor @luxaoficial esteve na Lunettes para retirar seus óculos e arrasar ainda mais! Foi uma honra atendê-lo! Agora é arrasar com seus óculos com alta precisão! Você também pode receber um atendimento campeão ao escolher seus óculos: agende seu horário em (11) 97515-5696

202 visualizações

Um dos grandes ídolos do esporte no Brasil, o Mão Santa agora tem também visão perfeita e óculos escolhidos especialmente para ele! Tivemos a honra de atender o incrível Oscar Schmidt (@oscarschmidt14) em nosso Atelier, jogador de basquete, ganhador de medalhas, recordista de pontos em Olimpíadas e um dos maiores palestrandes do país na atualidade! Agora ele marca pontos também com esses óculos incríveis! Conte você também com o atendimento campeão do Atelier Lunettes para escolher as melhores lentes e armações! Agende seu horário: (11) 97515-5696

104 curtidas e 11 comentários

Mais em: @atelierlunettes

CONTATOS

lima.ana.paula@gmail.com

(11) 9-6399-3334

https://www.linkedin.com/in/ana-paula-lima

REDES SOCIAIS GENUA INSTITUTO

Postagens 2x por semana no Instagram

As postagens na página de Instagram do Genua Instituto do Joelho são baseadas principalmente em dicas de saúde do joelho, materiais sobre doenças nas articulações e posts institucionais. As postagens no Instagram estavam paradas há quase um ano. Com a volta da movimentação na página, em 1 mês, houve uma retomada no alcance dos posts e no número de impressões, chegando a 2.674 no período.

Mais em: @genuainstitutodojoelho

CONTATOS

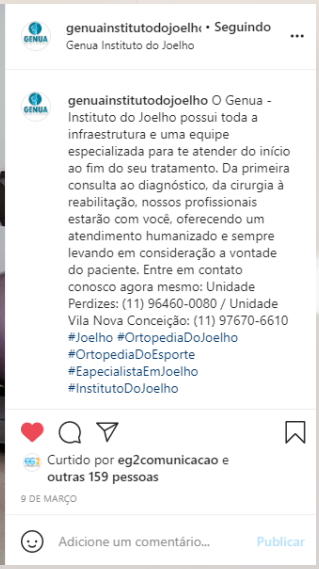
lima.ana.paula@gmail.com

(11) 9-6399-3334

https://www.linkedin.com/in/ana-paula-lima

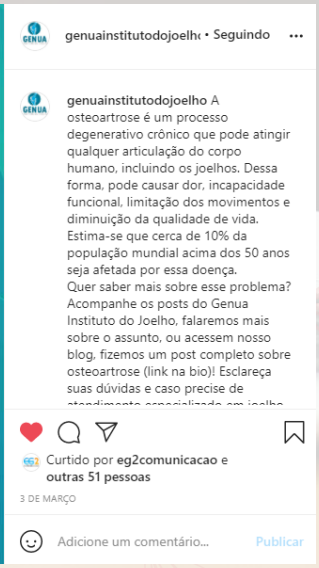
REDES SOCIAIS GENUA INSTITUTO

Postagens 2x por semana no Instagram



O Genua - Instituto do Joelho possui toda a infraestrutura e uma equipe especializada para te atender do início ao fim do seu tratamento. Da primeira consulta ao diagnóstico, da cirurgia à reabilitação, nossos profissionais estarão com você, oferecendo um atendimento humanizado e sempre levando em consideração a vontade do paciente. Entre em contato conosco agora mesmo: Unidade Perdizes: (11) 96460-0080 / Unidade Vila Nova Conceição: (11) 97670-6610

106 curtidas



A osteoartrose é um processo degenerativo crônico que pode atingir qualquer articulação do corpo humano, incluindo os joelhos. Dessa forma, pode causar dor, incapacidade funcional, limitação dos movimentos e diminuição da qualidade de vida. Estima-se que cerca de 10% da população mundial acima dos 50 anos seja afetada por essa doença. Quer saber mais sobre esse problema? Acompanhe os posts do Genua Instituto do Joelho, onde falaremos mais sobre o assunto, ou acessem nosso blog: fizemos um post completo sobre osteoartrose (link na bio)! Esclareça suas dúvidas e, caso precise de atendimento especializado em joelho, entre em contato conosco: Unidade Perdizes: (11) 96460-0080 / Unidade Vila Nova Conceição: (11) 97670-6610

52 curtidas

Mais em: @genuainstitutodojoelho

CONTATOS

lima.ana.paula@gmail.com

(11) 9-6399-3334

https://www.linkedin.com/in/ana-paula-lima