

Copywriting & Marketing de Conteúdo



ITANA REIS
REDATORA CERTIFICADA



Itana Reis

Sou brasileira, tenho 19 anos e curso Engenharia Ambiental e Sanitária. Porém, apesar da aptidão por exatas, também trago a escrita como um talento pelo qual sou apaixonada.

Sobre mim

Partindo da prática de escrever habitualmente, comecei a redigir em 2019 para sites e blogs de diversos lugares do Brasil — e até mesmo internacionais. Entretanto, como os segredos do Marketing sempre me despertaram muito interesse, segmentei a minha escrita para o copywriting e marketing de conteúdo.

Por outro lado, posso-me considerar uma pessoa multidisciplinar e interessada em novos conhecimentos, além de estar sempre aperfeiçoando as minhas habilidades.

Certificados

Depoimentos



Itana é uma das melhores redatoras que eu já contratei em toda minha carreira!!! Ela realmente sabe o que está escrevendo e tem conhecimento de sobra. Também sabe se apresentar naturalmente, o que mostra que ela é super profissional. Está perdendo dinheiro quem não contratar ela. Contratem! Eu indico muito!

Társis Cunha

Fundador e CEO da Taz Publicidade



Texto muito bem escrito! Bem feito! Já está fazendo outros projetos comigo.

Diogo

Fundador da Casa com Pallet



Copywriting

Certificamos que o(a) profissional abaixo foi aprovado(a) no teste final da certificação e comprovou seus conhecimentos técnicos sobre o assunto.

Itana Santana dos Santos

Carga horária de 3h.

Vitor Peçanha
Cofundador



Certificado em: 2022-08-10

Expirado em: 2024-08-09

ID da Certificação: oopntzdcdu



Certificate no: UC-2dff0866-dac0-4a21-9205-7904cddb7c
Certificate url: ude.my/UC-2dff0866-dac0-4a21-9205-7904cddb7c
Reference Number: 0004

CERTIFICATE OF COMPLETION

Copywriting secrets - How to write copy that sells

Instructors **Len Smith, Sean Kaye**

Itana Santana dos Santos

Date **Aug. 7, 2022**

Length **3 total hours**



Marketing de Conteúdo

Certificamos que o(a) profissional abaixo foi aprovado(a) no teste final da certificação e comprovou seus conhecimentos técnicos sobre o assunto.

Itana Santana dos Santos

Carga horária de 4h.

Vitor Peçanha
Co-fundador



Certificado em: 2022-08-06

Expirado em: 2024-08-05

ID da Certificação: jptluy5sae

Trabalhos



O melhor da gastronomia italiana, agora em Salvador!

Que seja um jantar romântico, um passeio com a família, amigos ou até mesmo sozinho. No Flan Trattoria, você conhecerá o melhor da culinária italiana, em um ambiente descontraído, que agora também está disponível em Salvador. Essa será uma das melhores experiências da sua vida!

Desfrute de pratos exclusivos e marcantes. Venha conhecer a Flan Trattoria!

(endereço nos destaques).

A tentação de dar água na boca: Confeitaria Dulcis com os seus irresistíveis Brownies!

Até que ponto você resiste à tentação do aroma, a maciez e o sabor memorável dos Brownies? Não se render aos sabores do tradicional doce americano da Confeitaria Dulcis é um desafio de dar água na boca. Mas você não precisa passar essa vontade, né?



Visite uma de nossas lojas para degustar o Brownie mais irresistível do Brasil!

Você já desejou ter algo para fazer história?

Com a prataria Clemedori, isso já é uma realidade. As jóias em Prata 925 trazem mais de 92% de prata pura em sua composição e, por isso, são jóias de alto padrão, capazes de durar a vida toda, se bem cuidadas.

Esse fato traz a possibilidade de que nossas jóias possam ser passadas de geração em geração, como uma verdadeira jóia de família, fazendo história.

Mas o melhor não para por aí, pois a combinação entre durabilidade e preço acessível estão entrelaçadas nas jóias Clemedori.

Ainda não conhece o nosso catálogo? Então visite o [nosso site](#) e faça a sua história com elegância e vitalícia.



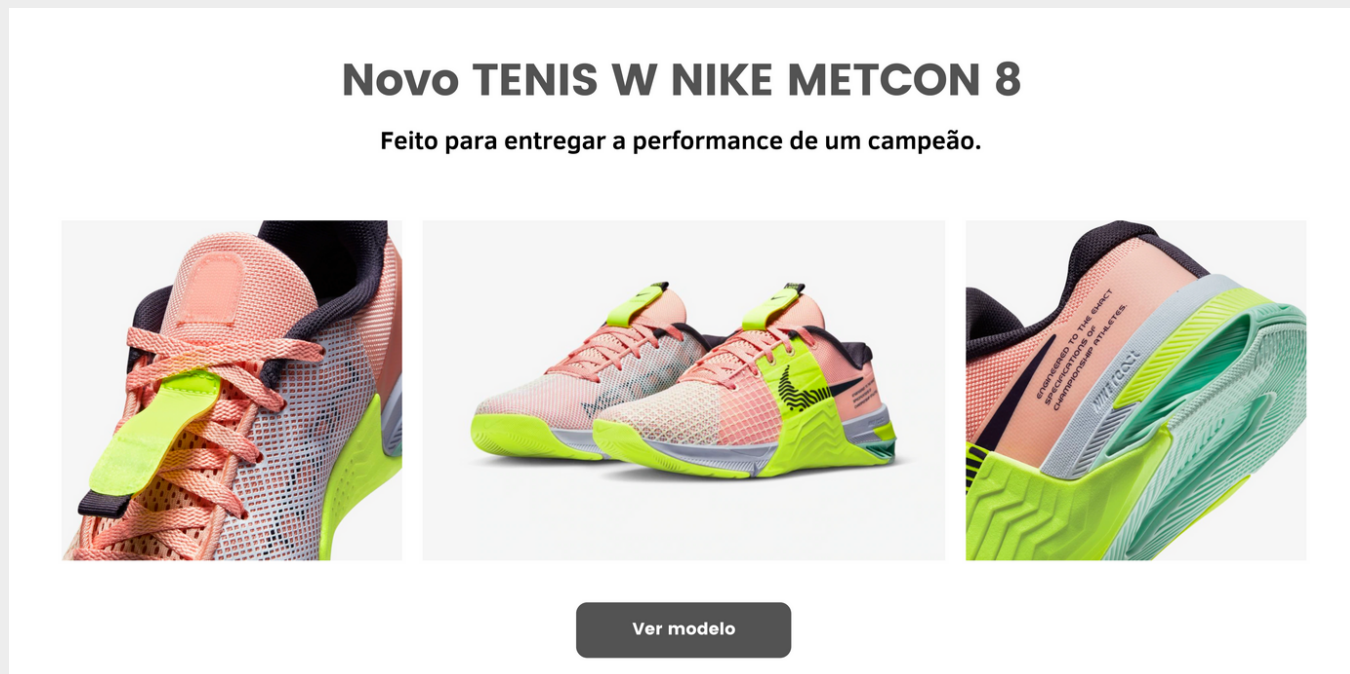


RL Mixagem

**Com o mix no grau,
seu som vira hit pra geral**

Ter sua música finalizada é **simples** e **rápido**!

Saiba mais



Novo TENIS W NIKE METCON 8

Feito para entregar a performance de um campeão.

Ver modelo



**Economize até
95% na conta de
luz**

Alternativa responsável e inesgotável

SolarPWR

[Saiba mais](#)

Estabilizador Zhiyun Smooth 4 Preto para Smartphone

Leve, multifuncional e prático.

O Estabilizador Zhiyun Smooth 4 Preto para Smartphone é o acessório ideal para você fazer filmagens e fotografias, sem aqueles tremores que estragam a qualidade da imagem. Assim, com o Gimbal Smooth 4, o seu smartphone se transformará em uma verdadeira câmera profissional para a **criação de vídeos e fotos** em diversos momentos, como: vlogs de viagens, aventuras esportivas, selfies em grupo, e muito mais. Leve o Estabilizador Zhiyun Smooth 4 e faça filmagens e fotografias profissionais apenas com o seu smartphone.

Painel de Controle

O painel de controle do Smooth 4 permite o controle integrado através de **botões de atalho** que dispensam a necessidade de toque na tela do celular, para iniciar/parar gravação, ajustar zoom, flashes e filtros, tirar foto e outros comandos.

Rastreamento de Objetos

Este recurso do Estabilizador Zhiyun Smooth 4 Preto para Smartphone rastreia objetos com mais precisão, bastando apenas que se faça enquadramento do objeto no celular e o Gimbal executa o rastreamento. Simples, fácil e rápido!

Modo PhoneGo para transição instantânea de cenas

Sabe aquelas fotos clássicas de animais correndo ao ar livre? Sem um estabilizador para capturar essa cena, fazer uma foto no celular poderia sair bem borrada e sem qualidade. Mas utilizando o recurso PhoneGo para transição instantânea de cenas da Smooth 4, você fará fotos e gravações de cenas em movimento rápido **sem atrasos ou borrões**.

Recurso Ajuste de foco e Zoom

Por um volante bem leve e delicado para manusear, com o Estabilizador Zhiyun Smooth 4 Preto para Smartphone você pode ajustar o foco e zoom da câmera, assim, com muita **praticidade**. Além disso, o item integrado ao equipamento fica posicionado de maneira estratégica para facilitar o uso e permitir conforto ao utilizá-lo. Você poderá aproximar ou afastar quando quiser nas cenas, e ainda fazer mudanças de foco para criar as gravações mais profissionais.

Carga bidirecional com Tempo de Duração Prolongado

Se livre da preocupação com bateria. Vai tirar um dia para fazer sessões de fotos ou filmagens? Então aproveite a carga bidirecional, com tempo de duração prolongada, que o Estabilizador Zhiyun Smooth 4 Preto para Smartphone te oferece, trazendo **funcionamento de até 12 horas seguidas** em atividade.

Com o indicador de energia presente neste acessório, você pode ficar tranquilo para tirar fotos e fazer longos vídeos sem medo da bateria acabar no meio das filmagens.

Destaque em lapso de tempo para explorar a Criatividade

Com o Estabilizador Zhiyun Smooth 4 Preto para Smartphones, você poderá explorar a criatividade usufruindo das técnicas de efeitos profissionais de filmagens, como: **motionlapse, timelapse e intervalo de tempo móvel.**

Software ZYPlay

Para tornar uma experiência mais fácil e prática, ao adquirir o seu Zhiyun Smooth 4, você poderá controlá-lo através do aplicativo ZYPlay — disponível para Android e IOS, exclusivo para usuários Zhiyun. Com isso, basta fazer a conexão do aparelho via bluetooth com o ZYPlay, para aproveitar os recursos do app e se fascinar com novas possibilidades.

Estabilizador Zhiyun Smooth 4 Preto para Smartphone: especificações

- Material: 70% alumínio + 20% silício + 10% cobre. Composição ideal para garantir um equipamento durável e resistente;
- Tonalidade: preto;
- Suporta smartphones com até 220g aprox;
- App de suporte (ZYPlay) para iOS e Android;
- Faixa Mecânica de Inclinação: 240 °;
- Gama mecânica de rolo: 240 °;
- Tempo de duração da bateria: até 12 horas;
- Gama Pan Mecânica: 300 °;
- Capacidade de carga: Máx - 210g e Mín - 75g;
- Faixa de ajuste do braço horizontal: 10mm;
- Faixa de suporte do grampo de montagem: Máx - 82 mm e Mín - 65 mm;
- Capacidade de carga: 2000mA;
- Tensão de operação: 7,4 a 7,4 VCC;
- Corrente de operação: Máx - 2500mA e Mín - 120mA
- Tensão de carga Máx: 5,5 V padrão e 5 V Mín - 4,7 V
- Corrente de Carga Máx - 2000mA e Mín - 500mAh

Estabilizador Zhiyun Smooth 4 Preto para Smartphone: itens inclusos

- Cabo USB tipo C
- Base tripé TRM03
- Case de isopor

Óculos filtro de luz azul: será que você precisa de um desses?

Com a tecnologia avançando para estar presente cada vez mais nas atividades do cotidiano, você já parou para observar quantas horas por dia fica em frente às telas digitais, como computadores e smartphones?



Uma pesquisa realizada em 2017 pela [Common Sense Media](#), nos Estados Unidos, mostrou que cerca de **78% de adultos de diferentes classes socioeconômicas** passam, em média, mais de 9 horas em frente às telas de aparelhos eletrônicos, pouco mais de $\frac{1}{3}$ do seu dia. Ok, é realmente bastante tempo, mas qual o problema disso?

Provavelmente, após passar algumas horas trabalhando em frente ao computador, estudando ou apenas em lazer, você já sentiu algum **desconforto visual**. Sejam olhos secos, cansaço visual, tonturas, ou até mesmo dor de cabeça, estes fatores estão todos interligados às consequências de estar exposto à luz azul, emitida pelos aparelhos citados. Entretanto, é importante deixar claro que as telas digitais não são as únicas fontes de luz azul, pois ela é emitida também pelo sol (maior fonte), lâmpadas LED, fluorescentes, etc.

Então, o que é a luz azul?

Para ser bem objetivo nessa questão, é possível dividir a luz azul em **dois tipos**:

- **Luz azul turquesa:** é aquela proveniente da luz solar, responsável por nos manter em estado de alerta, e indicar a hora de despertar do sono, sendo o tipo que faz bem.
- **Luz azul violeta:** esse é o tipo de luz presente em fontes artificiais, como em aparelhos eletrônicos e digitais. Porém, a exposição excessiva com esse tipo de luz pode comprometer o ciclo do sono e ainda causar desconfortos visuais, o que nesse caso a torna a luz azul ruim.

Quando os óculos filtro de luz azul entram em cena...

A esse ponto, você já pode imaginar qual o papel dos óculos bloqueador de luz azul. As lentes dessa categoria de óculos são desenvolvidas para absorver a luz ruim (azul violeta), e deixam passar apenas a turquesa, ajudando a diminuir o contato dos olhos com a luz azul. A partir disso, ao você estar exposto, principalmente, às telas digitais, utilizar esse modelo de óculos irá **contribuir para uma melhor saúde ocular**.

Para quem é indicado o óculos filtro luz azul?

De maneira geral, **não existe uma distinção certa de idade para quem pode usar o óculos com filtro de luz azul**. Desde criança até idosos, é possível haver a necessidade de se utilizar esse tipo de óculos, visto que as crianças, enfaticamente, hoje em dia são as mais conectadas às telas e estão mais propícias a receberem os impactos da luz azul.

No entanto, pessoas que trabalham na frente de telas de computadores, tablets ou smartphones, que estudam por horas de forma online ou que de outra forma passam muito tempo em contato com o mundo digital, é recomendado que se procure um oftalmologista e solicite o óculos com lentes de filtro luz azul para preservação do globo ocular.

Assim, os óculos de filtro luz azul irão te permitir um **melhor desempenho nas atividades** do dia a dia, afastando os incômodos que a luz azul violeta provoca, com benefícios como:

- Redução da fadiga ocular;
- Menores incidências de dor de cabeça;
- Melhora da qualidade sono — já que o seu corpo estará em menor estado de alerta;
- Proteção contra a radiação solar;
- Prevenção de doenças oculares, pela redução da degradação da retina;
- O filtro azul pode ser adicionado aos óculos de grau, otimizando 2 tratamentos em um só óculos.

Por fim, se você se identificou com algum dos impactos que a luz azul provoca, é sinal de que já deve estar na hora de encomendar os seus óculos com filtro luz azul.

Acesse nosso catálogo para conhecer diversos modelos de [armações óculos bloqueador de luz azul](#), e garanta qualidade de vida com o seu conforto visual.

Guia de Turismo | Aldeia Hippie, paraíso no Litoral baiano.

Entre o Rio Capivara e uma **praia paradisíaca em Arembepe**, a Aldeia Hippie — a mais famosa do Brasil — fica a cerca de 30 km do Aeroporto de Salvador, no distrito de Camaçari. Por outro lado, a localização da aldeia de Arembepe fica entre o aeroporto e outra atração super famosa no litoral baiano, [Praia do Forte](#), que tem a mesma rota como destino. Por isso, essa é uma boa opção para quem tem pouco tempo de viagem e deseja fazer um tour em mais de uma cidade em, pelo menos, dois dias sem correria.

No trajeto para a aldeia — onde se pode chegar de carro —, já em Arembepe, você poderá conhecer uma das unidades de preservação ambiental mais importante do Brasil, o Projeto Tamar, onde terá algumas espécies de animais marinhos da região, principalmente as tartarugas marinhas que desovam neste litoral.



Paisagem Paradisíaca

Se encantar com a beleza da Aldeia Hippie será cativante. O ponto turístico, marcado pelo lema "**Paz e Amor**", é rodeado por dunas e coqueiros, onde se encontram casas bangalôs em estilo rústico — algumas bem chamativas, por serem de pedras e palha —, espalhadas na vila. Lá, habita uma pequena comunidade que foi para o refúgio em busca de tranquilidade longe da perturbação urbana.

Na busca dessa tranquilidade, astros como o vocalista Mick Jagger da famosa banda inglesa dos anos 60, Rolling Stones, assim como a cantora norte-americana, Janis Joplin, visitaram a aldeia para uma estadia em contato com a natureza e a pacificidade do local.

Além disso, por toda a vila, são espalhadas placas coloridas, com palavras e frases “good vibes” que representam a **harmonia com a natureza**, onde turistas não hesitam em tirar várias fotos ao lado.

Por ali, na atração turística de Arembepe, a arte é o meio de subsistência de muitos moradores. Ao chegar no local, você encontrará mostruários de artesanato na pequena **Feira de Artesanato da Aldeia Hippy**, muitos desses feitos com materiais naturais da região. Ademais, para valorizar ainda mais a riqueza da região, em busca de que seja reconhecida como um patrimônio cultural, vários cartazes sobre a história da aldeia e cultura hippie foram postos no local.

Banho de rio ou mar? Nessa viagem, você tem às duas possibilidades. De um lado da aldeia, a calmaria das águas quentes do Rio Capivara cercado por uma vegetação rasteira; enquanto do outro lado, uma praia com areia fina, composta por recifes que construíram **piscinas naturais** para relaxar em um banho de mar.

Muitas possibilidades em um só lugar...

Para aproveitar o dia na Aldeia hippie de Arembepe, você poderá fazer um almoço em um restaurante rústico do local, onde servem [comidas típicas baianas](#). Se for optar por uma estadia de mais dias na própria aldeia, você pode levar sua barraca para **acampar em frente a praia**, na área de camping da região, e aproveitar luaus e apresentações artísticas que costumam acontecer na vila pela noite.

No entanto, se você busca uma estadia em um hotel, pousada ou hostel, há opções ali próximo, no centro de Arembepe. Nesta região, caracterizada por duas praças principais — uma ao lado da outra — a presença de restaurantes com som ao vivo, pizzarias, cafeterias, açaiterias e barracas de baianas de acarajé, não deixam faltarem **opções gastronômicas para aproveitar durante o dia e a noite**.

Chegar à Aldeia é fácil, difícil mesmo vai ser você querer sair de lá após receber as energias vibrantes e se encantar com a cultura da **aldeia hippie mais visitada do país**, que também está entre os [destinos mais roots no Brasil](#).

Está em busca de boas vibes com a imersão na natureza, com muita paz e amor? Então a Aldeia Hippy deve ser o seu próximo destino nas férias.

COMO ESCOLHER O TÊNIS DE ACADEMIA FEMININO IDEAL?

Para garantir **segurança e conforto** a toda estrutura corporal durante os exercícios na academia, muitas mulheres pensam logo em adquirirem os seus [trajes para academia](#), mas algumas esquecem de outra parte imprescindível para o bom desempenho nas atividades: o calçado. Assim, o tênis projetado para treino na academia é o calçado ideal para possibilitar ao corpo – principalmente aos pés – praticar exercícios em diferentes séries de movimentos.



Dessa forma, com modelos desenvolvidos com **tecnologias inovadoras**, diversos tipos de tênis de academia feminino, atualmente, já trazem adaptações para situações mais específicas, enquanto outros, para atividades mais variadas no local de treinamento.

Mas ainda não sabe como escolher um tênis para academia feminino? Então vem conferir as dicas de ouro que a [Fit Styles](#) preparou para você.

Pense em qual será o seu foco na academia

Inicialmente, para fazer a escolha do tênis de academia feminino perfeito, é super importante que você pense em quais exercícios físicos estará praticando, com ênfase na atividade principal. Por exemplo, a atividade principal será musculação? Será uma corrida na esteira? Ou talvez um aeróbico?

Com isso, diante do tipo de atividade que será o seu foco, o seu corpo (ou partes específicas dele) necessitará exercer mais movimento, e desse modo, você terá de encontrar o modelo de tênis para academia ideal para cada prática.

Tênis de academia com amortecedor

Muitas mulheres preferem a privacidade de uma corrida na esteira da academia, ao invés da corrida ao ar livre na rua. Aliás, com o benefício de poder regular a velocidade

e intensidade da corrida, em uma plataforma planejada — o que dificilmente acontece no asfalto ou praia — a esteira pode ser a opção mais eficiente para treinar uma corrida.

Assim, como se trata de um exercício onde os pés estarão em impacto constante com o plano, o melhor tênis para isso são os modelos com amortecedores, os quais tornam uma experiência mais leve aos pés e evitarão possíveis danos ao entorno.

Tênis de academia Flexível e Amortecedor

Se o seu foco na academia são os exercícios aeróbicos – como os que envolvem pulos, polichinelo, dança, e outros que necessitam de oxigênio para produzir energia –, investir em um tênis que proporciona **flexibilidade** e traz amortecimento em um solado grosso é a recomendação. Eles permitirão executar um aeróbico sem desestabilizarem manobras e movimentos rígidos, evitando escorregamentos.

Tênis com maior Estabilidade

Você é uma mulher que adora ir direto ao peso e trabalhar mais musculação, ou outros exercícios que requerem mais **estabilidade ao corpo**? Então também precisa de um tênis de academia feminino próprio para isso. Para essa categoria de atividade física, é importante que o corpo esteja firme, com os pés estáveis no chão para que se possa fazer o carregamento de pesos, por exemplo, no caso da musculação.

Portanto, o tênis ideal será aquele com uma pequena diferença de altura entre a planta do pé e o calcanhar, um modelo quase plano. Essa estrutura permitirá a maior estabilidade possível para o bom desempenho de movimentos de grande esforço.

Verifique o arejamento do tênis de academia

Ao se exercitar, é normal que o corpo comece a transpirar para diminuir o calor dentro do organismo, e nos pés não é diferente. Por isso, verificar se o material do seu novo tênis traz uma **estrutura arejada para evitar que o pé fique abafado** é fundamental. Afinal, um calçado que não ofereça a ventilação adequada aos pés, além de causar desconfortos durante as atividades na academia, irá provocar odores, ou em alguns casos mais sérios a proliferação de fungos nas unhas dos pés pela quentura.

Estética do tênis de academia feminino

Para muitas mulheres, esse pode ser o primeiro ponto a se analisar na hora de comprar um **tênis para academia feminino**, mas será que você sabe como escolher um tênis elegante para ir à academia? É comum que se tenha mais variedade de roupa do que de sapato, principalmente para a academia.

Desse modo, para que o seu calçado esteja sempre **harmonizado com a variedade de looks** que você tem para os treinos, escolha um tênis com estética versátil, como o tênis de academia preto. A cor preta é um exemplo de tons neutros que combinam com tudo, e com certeza será um bom investimento para ir à academia com estilo.

Viu como não precisa ter dor de cabeça para escolher o seu **tênis de academia feminino**? Lavando essas dicas na hora da compra, você terá mais oportunidades de adquirir um tênis seguro, confortável e elegante para as atividades na academia.