



Portfólio / 2024

Web Design Design Gráfico

Por Viviane Braga

Sobre mim

Olá! Meu nome é Viviane Braga, sou designer gráfica, com 7 anos de experiência em prestação de serviços na internet.

Sou apaixonada por transformar trabalhos em projetos esteticamente encantadores e funcionais.

Tenho facilidade em integrar as necessidades dos clientes dentro dos projetos desenvolvidos, buscando uma maior fidelização da sua visão na conclusão dos projetos.

Meu portfólio é um reflexo da minha criatividade, habilidade em harmonizar elementos, e criar projetos únicos e personalizados.

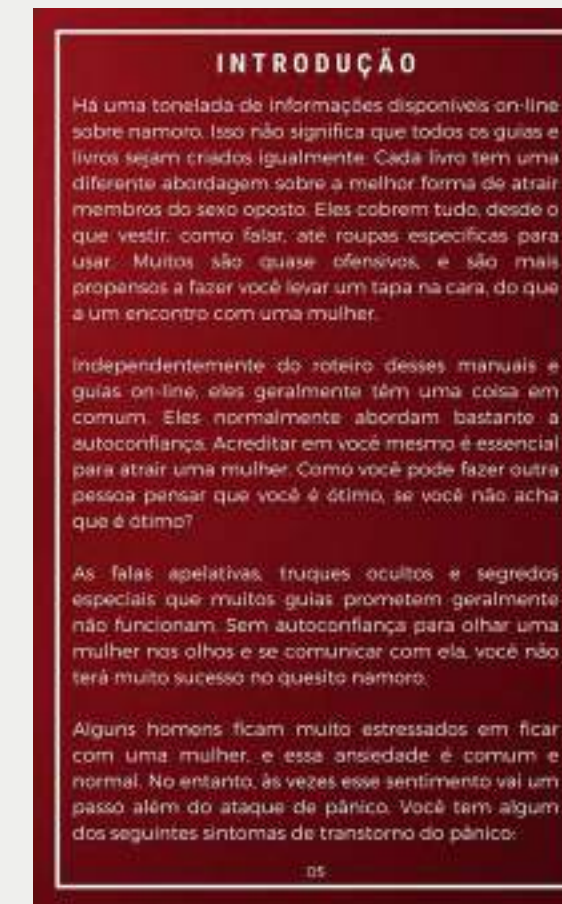
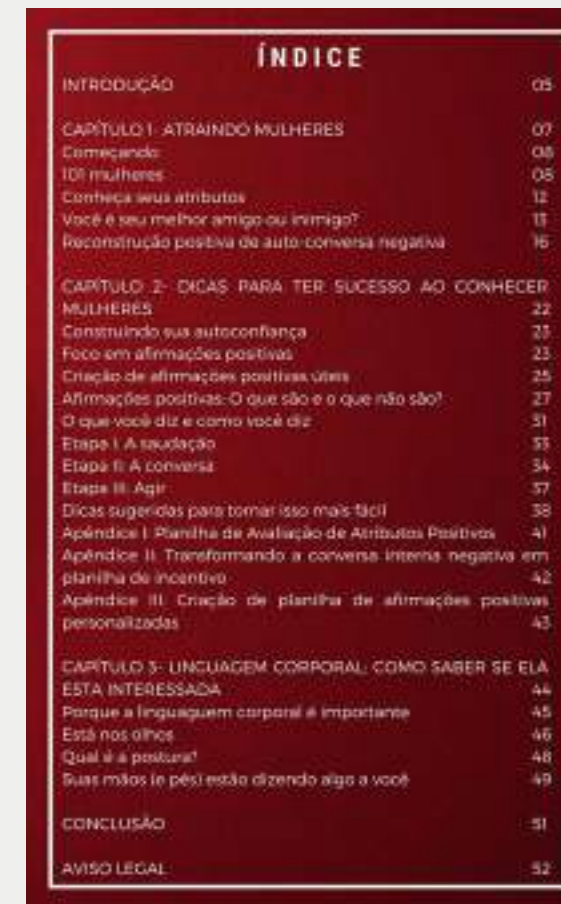
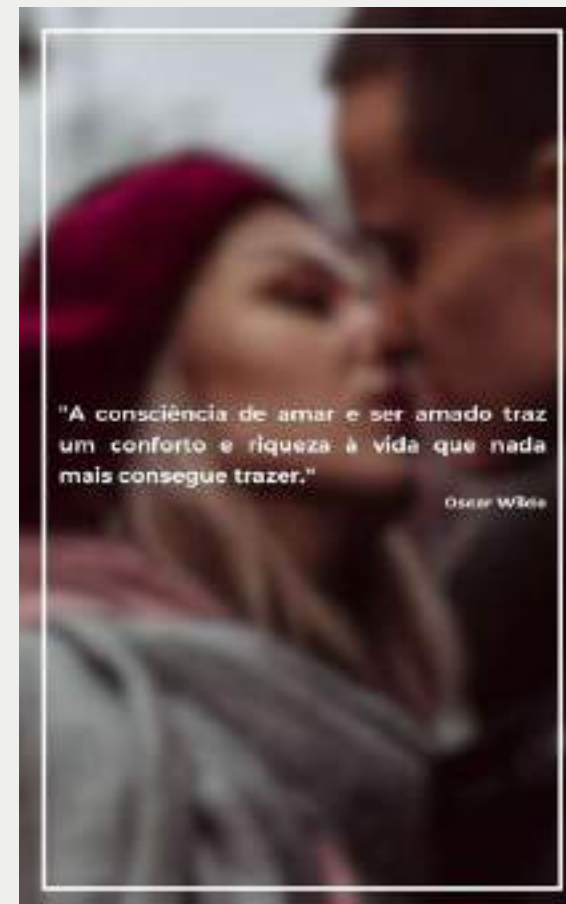
De projetos simples a complexos, cada detalhe é cuidadosamente pensado para atender às necessidades e desejos dos clientes.

Formação

- 2016-2018 Tecnologia em Design Gráfico
- 2018-2018: Curso Design Editorial
- 2018-2022: Engenharia Civil
- 2022- 2023 Pós em Controle Qualidade



Diagramação



Diagramação



SUMÁRIO	
Introdução	05
Definindo o que é propósito	07
Aprendendo com Moisés o que é propósito	10
Buscando o propósito de Deus para sua vida	17
Deus possui um propósito único e especial para você	21
O propósito único e especial de Paulo de Tarso	25
A revelação do propósito de Deus	31
Revelado o Sucessor de Moisés- A história de Josué	36
Vida com Propósito Retratada na Bíblia	42
O poder da fé	45
A Mulher do Fluxo de Sangue	49
Conclusão	55

INTRODUÇÃO

Mudanças não sempre muito complicadas, e para quem está acostumado a viver de uma determinada forma, qualquer modificação se torna estressante, desconfortável e muitas das vezes dolorosa. Esses rupturas nos levam a questionar os propósitos de Deus na nossa vida. Nós questionamos aquilo que não entendemos.

A dor, a angústia, as mudanças, o sofrimento, nos deixam impotentes, e inertes diante vida e nossa fé é colocada à prova. Será que Deus está presente na dor? Porque Ele nos permite o sofrer? Porque permite tantas dúvidas no meu coração? Deus disse:

“Pois os meus pensamentos não são os pensamentos de vocês, nem os seus caminhos são os meus caminhos” (Isaías 55:8 NVI)

Os propósitos de Deus são insondáveis e incompreensíveis para nós. E muitas vezes jamais os compreenderemos, em outras, ao final da nossa provação, seremos como Jó. Deus não apareceu para ele, mas a análise dos feitos divinos o levou a exclamar:

“Antes eu te conhecia só por ouvir falar” (Jó 42:5)

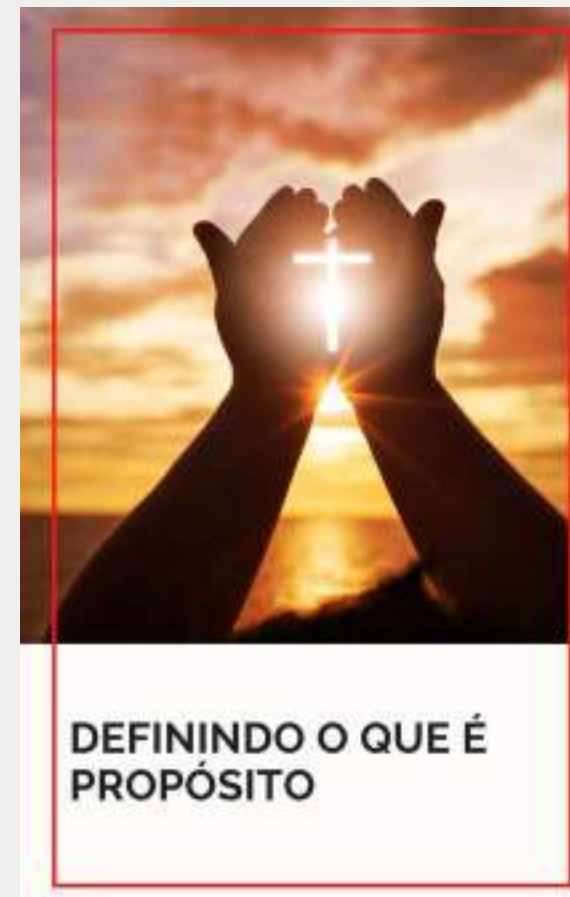
Deus jamais prova ninguém por azar, nem por prazer, mas para que sejamos aperfeiçoados. Suas ações sempre possui um propósito, e não precisamos ter crises de ansiedade e entrar em pânico para poder descobrir.

Essa descoberta ocorre naturalmente, e se não estiver claro em nenhum momento, devemos descansar em Deus. Ele é nosso Pai e proverá o melhor para nossas vidas.

Jesus disse: “Assim, se vós, sendo maus, sabeis dar bons presentes aos vossos filhos, quanto mais vosso Pai que está nos céus” (Mateus 7:11)

Esse livro é para aqueles que acreditam estar sem direção, e precisam recordar que Deus os colocou exatamente onde deveriam estar, segundo Seu propósito.

“O Senhor cumprirá o seu propósito para contigo! Teu amor, Senhor, permanece para sempre; não abandones as obras das tuas mãos!” (Salmos 138:8)



“Faze-me discernir o propósito dos teus preceitos; então meditarei nas tuas maravilhas.” (Salmos 119:27)

Podemos definir propósito como algo que você quer alcançar, aquilo que se busca atingir: um objetivo. Propósito é sinônimo de: designio, finalidade, intento, intenção, objetivo, prudência. Em um nível mais profundo o propósito de um ser humano é o sentido da sua vida.

Deus sempre tem bênçãos para nos dar, mas também tem um propósito para nossas vidas. Contudo, este propósito só pode acontecer quando:

“Buscar-me-eis e me achareis quando me buscardes de todo o coração” (Jeremias 29:13)

Muitas vezes não entendemos o propósito de Deus, e ficamos buscando e lutando até compreender:

“Invoca-me e te responderei e anunciar-te-ai coisas grandes e ocultas que não sabes” (Jeremias 33:3)

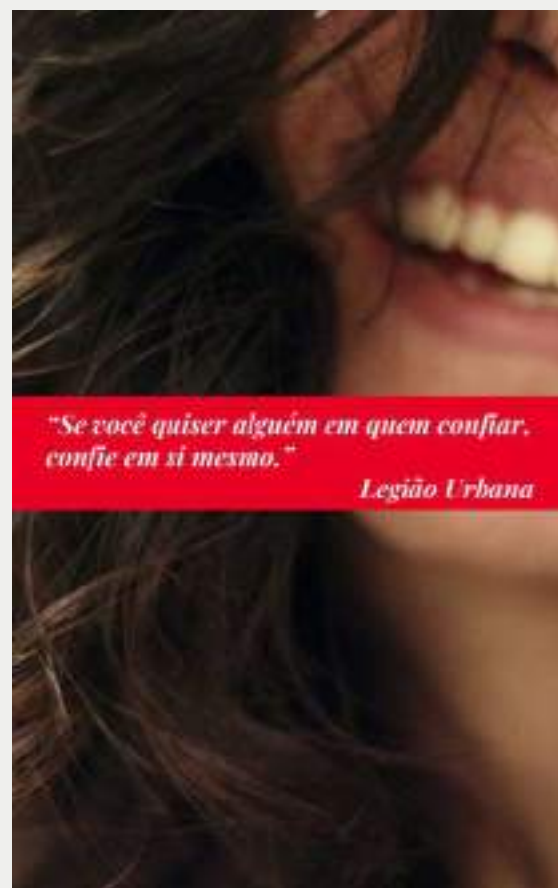
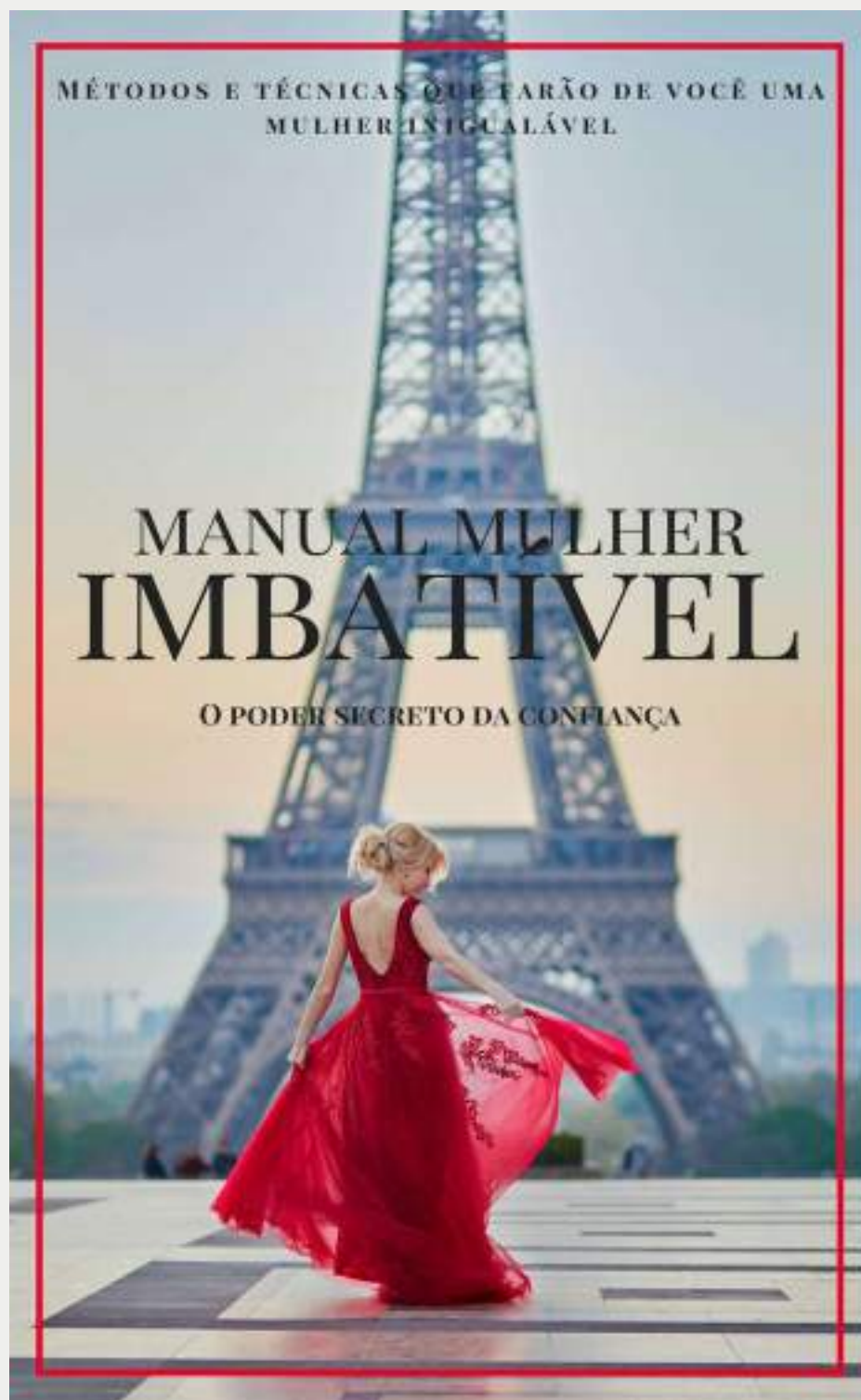
Os israelenses tiveram dificuldades para entender e aceitar o propósito de Deus para suas vidas. Viviam reclamando. Quando o crente reclama é porque não entendeu o propósito de Deus. Por isso o Senhor disse ao povo que lutaria por eles, se eles calassem.

“Bem é aguardar a salvação do Senhor, e isso em silêncio” (Lamentações 3:26)

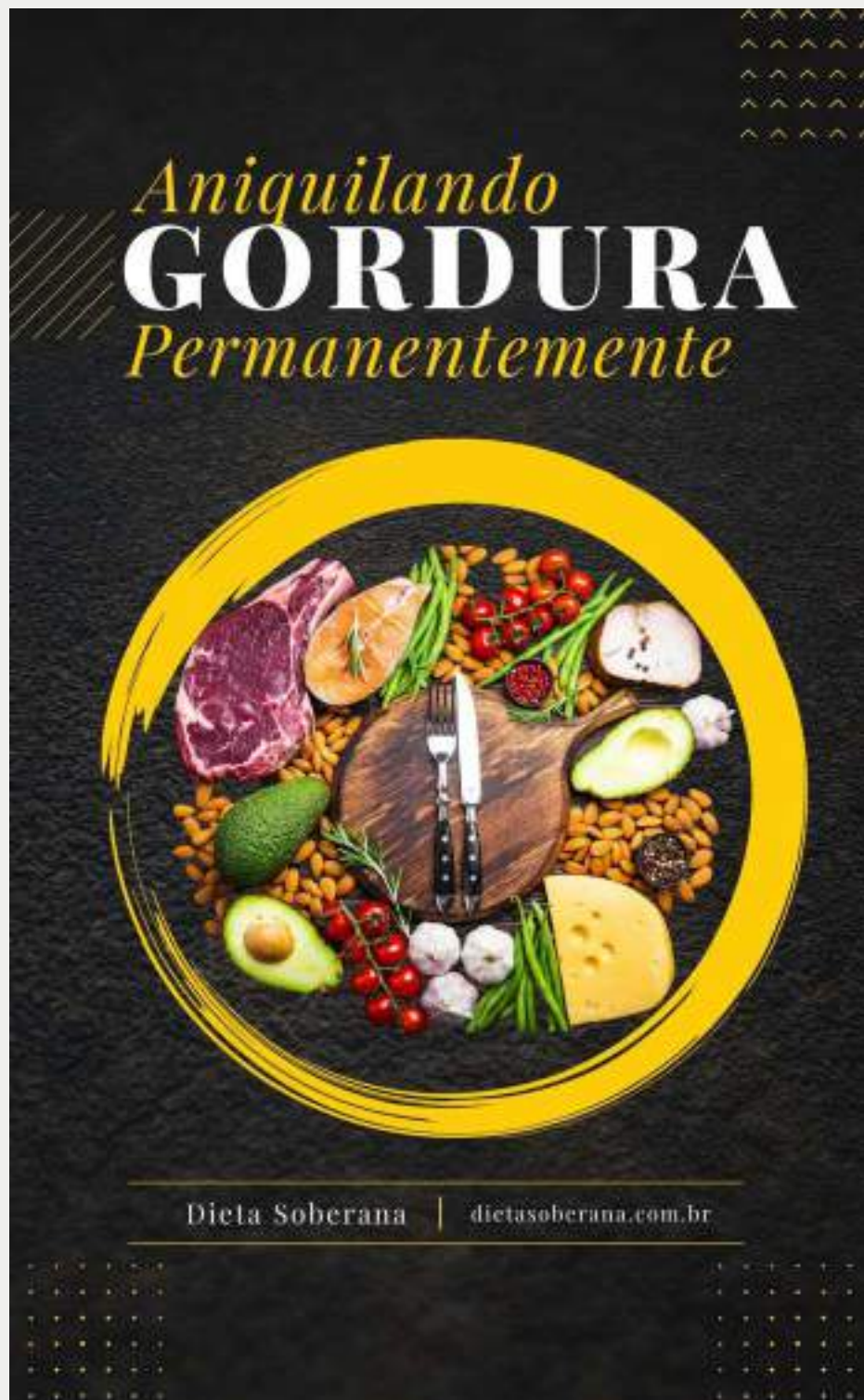
Quando entendemos e aceitamos o propósito de Deus, não apenas recebemos bênçãos do Senhor como passamos a viver uma vida abençoada mesmo diante das dificuldades por que sabemos que as promessas do Senhor irão se cumprir.



Diagramação



Diagramação



Índice	
Introdução	05
Método 1: Coma menos calorias, mas queime a mesma quantidade de energia	09
Método 2: Coma a mesma quantidade de calorias, mas queime energia em uma taxa maior	10
Método 3: Queime a vela da perda de peso em ambas as extremidades	11
Carboidratos e o problema da insulina	12
A verdade sobre a perda de gordura	14
A alternativa da cetose	15
Cetose explicada	16
Mude seu estilo de vida em vez de fazer outra dieta	18
Pense a longo prazo	19
Acredite que o estilo de vida cetótico funciona	20
Acredite que VOCÊ PODE fazer	22
A razão número 1 pela qual as pessoas não conseguem manter sua nova dieta	26
Nota rápida	31
Concentre-se em alimentos gordurosos que se ajustem ao seu gosto	32
Tente se sentir mais satisfeito por um longo período de tempo	34

Desse forma, você experimenta menos resistência psicológica interna à mudança no seu estilo de vida.	
Não se engane, se você quer que os quilos diminuam e não quiser que eles voltem, você tem que mudar seu estilo de vida. Pare de fazer dieta após dieta. Em vez disso, mude sua atitude em relação a certos alimentos e mude seu estilo de vida. A questão é que não é impossível e pode ser feito. Este livro vai te ensinar como fazer isso.	
Se eu lhe dissesse que a perda de peso é, na verdade, muito simples, você pode pensar que perdi minha cabeça. Se você é como a maioria das pessoas que têm lutado contra o peso, a palavra "simples" não é a primeira que vem à sua mente quando correlaciona com dieta e perder peso.	
É fácil ficar frustrado(a) com a perda de peso. Muitas pessoas têm dificuldade em perder peso e manter os quilos longe. No entanto, quando você olha para o metabolismo humano com uma visão geral, é realmente muito simples.	
Na verdade, pode ser reduzido a uma fórmula matemática simples: calorias ingeridas, calorias eliminadas. Quando você tenta perder peso, você realmente só tem 2 opções. Pode parecer que existem toneladas de opções e sistemas de perda de peso por aí, mas realmente tudo se resume a esses três métodos. Todo o resto é uma variação desses 3 métodos ou categorias.	
Dieta Soberana DI dietasoberana.com.br	

Introdução	
Se você está lendo este livro, provavelmente é um veterano em dietas. Não posso dizer que te culpo porque você não está sentindo(a). Na verdade, milhões de pessoas tentam uma dieta após a outra e acabam no mesmo lugar.	
Na verdade, muitos fazem dieta após dieta e ficam cada vez mais pesados cada vez que tentam.	
Já é ruim o suficiente que muitas dessas dietas não conseguem manter o peso mais uma vez que você sai da dieta, você ganha mais quilos. É uma situação muito frustrante e muitas pessoas basicamente pensaram que, fora da cirurgia, perder peso de forma sustentável é praticamente um sonho.	
Você está com sorte. Acontece que, de acordo com uma pesquisa bem recente, a gordura teve uma má reputação. Com base nessas análises recentes, o verdadeiro culpado é o açúcar.	
Alimentos ricos em amido e vegetais ricos em amido estão na verdade deixando você doente.	
Dieta Soberana DI dietasoberana.com.br	

Método 1: Coma menos calorias, mas queime a mesma quantidade de energia	
Em qualquer dia, você já está queimando calorias. Isso mesmo! Simplesmente lendo este livro, você está queimando calorias. Na verdade, quando você acorda e respira e digere alimentos ao longo do dia, além de bombear sangue, você está queimando calorias.	
O resultado final é que, se o seu corpo faz alguma coisa, ele queima energia. Em outras palavras, está queimando calorias. Isso é chamado de taxa de queima passiva de calorias. Se você ingerir menos calorias do que a quantidade de energia de que seu corpo precisa para funcionar todos os dias, seu corpo será forçado a olhar para a energia armazenada.	
Em outras palavras, ele começa a consumir sua gordura e, eventualmente, seus tecidos musculares. É assim que funciona. De alguma forma, seu corpo precisa obter energia suficiente para fazer o que precisa no dia a dia. Quando há um déficit entre a quantidade de calorias que você ingere e a quantidade de energia que você queima, seu corpo começa a queimar gordura. Antes que você perceba, você começa a pesar menos e a ter uma aparência cada vez melhor.	
Dieta Soberana DI dietasoberana.com.br	

Se você está lendo este livro, provavelmente é um veterano em várias dietas. Não posso dizer que te culpo porque você não está sentindo(a). Na verdade, milhões de pessoas tentam uma dieta após a outra e acabam no mesmo lugar.	
Na verdade, muitos de nós fazemos dieta após dieta e ficamos cada vez mais pesados cada vez que tentamos.	
Já é ruim o suficiente que muitas dessas dietas não conseguem manter o peso mais uma vez que você sai da dieta, você ganha mais quilos. É uma situação muito frustrante e muitas pessoas basicamente pensaram que, fora da cirurgia, perder peso de forma sustentável é praticamente um sonho.	
Você está com sorte. Acontece que, de acordo com uma pesquisa bem recente, a gordura teve uma má reputação. Com base nessas análises recentes, o verdadeiro culpado pela explosão da cintura não é outro senão o açúcar.	
Alimentos ricos em amido e vegetais ricos em amido estão na verdade deixando você doente.	
Dieta Soberana DI dietasoberana.com.br	

Método 2: Coma a mesma quantidade de calorias, mas queime energia em uma taxa maior	
Você também pode optar por inverter o script. Quando as pessoas decidem ir para a academia ou começar a fazer exercícios físicos diariamente, é isso que estão fazendo. Eles comem a mesma quantidade de comida, mas aumentam suas atividades físicas.	
Por favor, entenda que você não precisa exagerar. Você não precisa fazer nada dramático em termos de níveis de esforço físico. Simplesmente dando a volta no quarteirão ou percorrendo uma distância maior do estacionamento até o escritório ou escola, você pode queimar mais energia.	
Novamente, o mesmo processo ocorre. Quando você ingere a mesma quantidade de calorias, mas seu corpo queima mais energia, ele começa a procurar outras fontes de energia. Ele começa a queimar gordura e, então, eventualmente, começa a queimar músculos.	
O resultado final é o mesmo. Você começa a perder peso.	
Dieta Soberana DI dietasoberana.com.br	

Isso leva à inflamação, aumenta as chances de desenvolver certos tipos de câncer e inflama o sistema tanto que pode colocar as pessoas em risco de doenças cardiovasculares.	
Ao se absterem de ovos abochores e outros alimentos com alto teor de gordura e baixo teor de carboidratos, você pode viver de maneira mais saudável e, ao mesmo tempo, perder peso de maneira sustentável. A chave é atingir a cetose. Não se assuste com o termo. Seu corpo pode mostrar apenas duas formas de energia.	
+ ou ele esgota o açúcar de corrente sanguínea. + ou absorve gordura na forma de compostos químicos produzidos pelo fígado chamados cetona.	
Quando as pessoas atingem a cetose, não apenas perdem peso, mas também obtêm uma boa exposição de energia, elas pensam com mais clareza, sua pele melhora e se dá início a toda uma lista de benefícios benéficos à saúde. Se você está procurando uma ótima maneira de adotar a dieta cetótica e realinhar seu metabolismo para uma perda de peso sustentável, está lendo o livro certo.	
Neste livro, apresentarei os princípios básicos de uma dieta cetótica para maximizar suas chances de sucesso. Por favor, entenda que este livro é uma ferramenta de auxílio. Em outras palavras, não vou obrigá-lo(a) a seguir um sistema rígido como um livro de dieta típico.	
Você basicamente trabalha com sua dieta existente e muda gradualmente para uma dieta cetótica e permanente.	
Dieta Soberana DI dietasoberana.com.br	

Método 3: Queime a vela da perda de peso em ambas as extremidades	
Este é um acréscio. Já que você sabe que pode perder peso simplesmente consumindo menos calorias enquanto queima a mesma quantidade de energia, eu posso comer a mesma quantidade de calorias enquanto queima mais energia, por que não fazer as duas coisas? Esta é a terceira opção.	
Novamente, autoexplicativo.	
Em termos de uma visão mais ampla, é assim que a perda de peso normalmente funciona. É tudo uma questão de calorias ingeridas e calorias eliminadas. Por mais simples que pareça, as pessoas têm dificuldade em fazer isso por causa da dieta padrão.	
Agora, por favor, entenda que graças à moderna tecnologia de alimentos e sistemas de transporte, a dieta padrão não permanece confinada. Se você pertence à classe média e proxima que tenha adotado a dieta padrão e logo está descobrindo você cada vez mais gordo.	
A padrão parece bastante tóxico à primeira vista. Quer dizer, quem tem problemas em manter uma certa quantidade de proteína e uma certa quantidade de	
Dieta Soberana DI dietasoberana.com.br	

Diagramação



Diagramação



ÍNDICE

03	Método SDO
04	Introdução
06	O passo a passo mais eficaz para aumentar o seu Score
07	Capítulo 1- Compreendendo o Score
18	Capítulo 2- Por dentro do Score
32	Capítulo 3- Consultando o Score
35	Capítulo 4- Direitos do seu Score
42	Capítulo 5- O que fazer antes de começar
56	Capítulo 6- O final
58	Resultados mais rápidos
60	O poder do Score bancário
63	Conselhos finais

O PASSO A PASSO MAIS EFICAZ PARA AUMENTAR SEU SCORE



Imagine esta guia como um curso: quando você entra, pode até saber algumas coisas, entretanto ao passar do tempo você percebe o que de novo aprendes, e após isso, você acaba se tornando o contrário em especialização, uma pós e assim por diante. O SDO funciona da mesma maneira!

Você começa agora, um saber quase nada, vai seguindo o que ensinamos e depois de tudo feito, apenas seguirá alguns conselhos que lá dentro para que não tenha mais problemas com o seu Score.

Nesta guia você vai solucionar as seguintes questões:

- O que é o Score?
- Como funciona o Score?
- O que é verdadeiramente sobre seu Score?
- Como ter um Score alto?
- O que fazer para seu Score nunca baixar?

MÉTODO SDO

© Copyright – Todos os direitos reservados. De nenhuma forma, é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que seja permitido por escrito por parte do editor. Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são dedicadas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatualização ou de outro motivo, por qualquer via ou abuso de quaisquer políticas, prêmios ou indenizações aqui contidas e de responsabilidade ética e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reprodução, dano ou perda, monetária, causada por informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Aviso legal Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado para uso pessoal. Você não pode alugar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação.

Isenção de Responsabilidade Observe que as informações contidas neste documento são exclusivamente destinadas a fins educacionais e de entretenimento. Todas as opiniões positivas foram realizadas para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo está expressa ou implícita. Os leitores reconhecerem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, sejam responsáveis por quaisquer prejuízos, danos ou indenizações, materiais como resultado de sua das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a erros, omissões ou imprecisões.

CAPÍTULO 1 COMPREENDENDO O SCORE

Chegou a hora de você começar a entender como funciona o Score, o que é, o que define, como é formado e um pouco mais. Esta parte é importante para que você compreenda todo o resto.

A História do Score no Brasil

Se você utiliza redes sociais, já deve ter percebido que é comum que alguns brasileiros reclamem de tudo e de todos. Sobre o Score não é muito diferente. Você precisa saber que a história do Score não começou no Brasil. Para ser ainda mais exato, a palavra Score nem é brasileira, ela é inglesa e em português significa pontuação. O Score também não é brasileiro, ele veio de fora, assim como o SPC. Vamos falar primeiramente do Serasa e em seguida do SPC.

O Serasa nasceu em 1968, como uma organização fundada pela FEDERAM que é a Federação Brasileira dos Bancos. A ideia, quando fundada, era que apenas os órgãos pudessem reaver os dados dos credores, para que os bancos pudessem analisar aqueles clientes que não tinham hábito de pagar as contas em dia e os que não possuíam este hábito. Mas era algo muito mais simples do que é hoje e o Score ainda não existia.

INTRODUÇÃO

A partir de agora começa a nossa jornada em busca de ajudar você a aumentar o seu Score de crédito e, claro, lhe ajudar a conseguir ter crédito no mercado, financiamentos ou adquirir o bem que tanto deseja.

O SDO é um manual onde é revelado o processo de execução para voltar a ter o seu Score alto novamente, fazer você ter literalmente um Score de Ouro, lembrando que se você não seguir o passo a passo que relatamos aqui, se tornará improvável que seu Score volte a subir, por isso, o sua contribuição é essencial. É importante que esteja ciente que o seu resultado depende muito e exclusivamente de você e que este guia é apenas um passo inicial para você começar a obter as melhores chances de conseguir crédito no mercado.

O SDO é um método que ensinamos em forma de passo a passo, ou seja, a sua jornada aqui possui um início, um meio e um fim.

SERASA EXPERIAN

Com o tempo, o Serasa se tornou uma empresa e, em 2007, foi adquirida por um grupo filializado de nome Experian, originando então o nome, Serasa Experian. A sua criação não possui muitos fatos relevantes, entretanto é mais importante que você deve saber é que ela oferece 22 tipos de análises diferentes para o mercado, futura alguns bilhões de reais por causa disso e como citado acima, ela foi criada pelos bancos.

Então, a sua análise tem mais poder nos bancos do que em lojas.

Já o SPC foi criada em 1953, pela Associação Comercial de São Paulo, tinha como foco o intuito similar ao do Serasa. Porém, a sua preocupação era com os lojas que vendiam os seus produtos através dos famosos cartão de pagamento. A ideia na sua fundação era evitar inadimplência, ou os famosos "golpes na praça", e que acontecia quando um cliente devia a uma loja, mas vivia comprando em outras lojas para, algo que graças ao SPC foi diminuindo ao longo dos anos.

Historicamente, ambos utilizavam apenas os seus dados de pagador para definir seu histórico e Score, algo que felizmente, hoje em dia, foi alterado graças ao Cadastro Positivo, que nememos mais adiante.

É claro que, além desse contexto básico histórico citado acima, existem outros acontecimentos que começaram durante a criação desses órgãos. Mas não fatos que não impactarão o seu Score, por isso, não os citaremos aqui e focaremos apenas naquilo que realmente é importante para o seu dia a dia.

SOBRE O AUTOR

Rafael Teixeira é um brasileiro, que gosta compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas. Rafael é uma pessoa que sempre se esforçou e se estrega ao máximo para si mesmo.



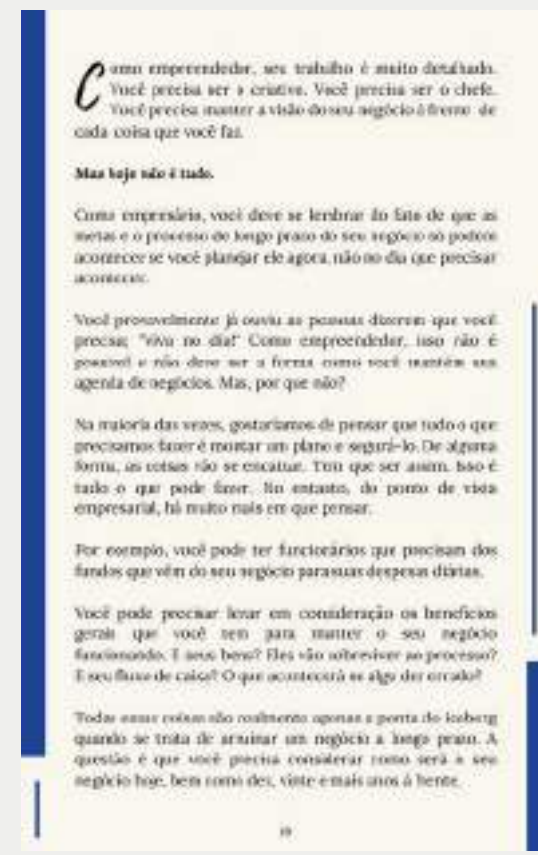
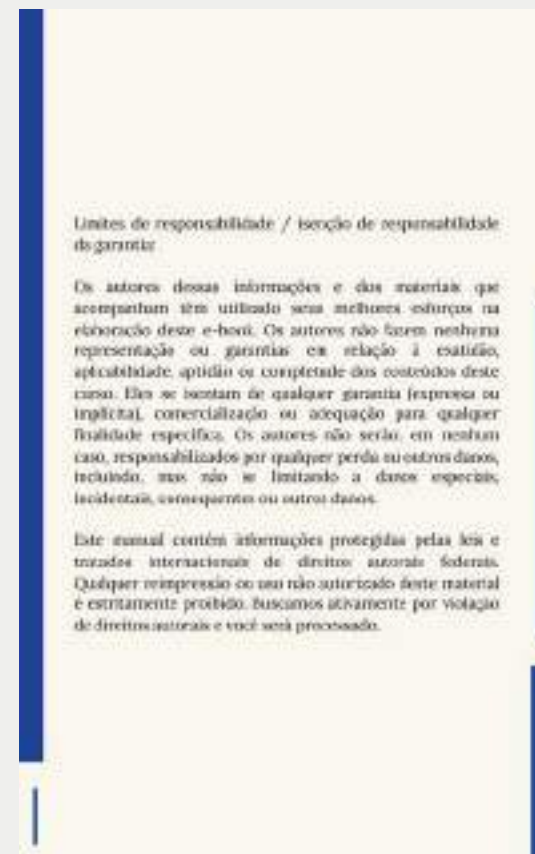
O QUE REALMENTE É O SCORE

Anteriormente, você aprendeu sobre a criação do Score de uma forma bem simples, agora nós o fazemos interessante. Porém, agora vamos nos aprofundar um pouco mais sobre o que é o Score.

O Score é uma pontuação dada ao seu CPF que vai de 0 a 1000 pontos, em que os pontos definem se você é um bom pagador ou um mau pagador, portanto, ao mercado financeiro e comercial. Em teoria, quanto mais baixo for a sua pontuação, você é considerado mau pagador. No SPC e nos relacionados, a sua pontuação de Score, pode ser diferente da pontuação do Serasa, sendo que o que vai definir a pontuação em cada um dos casos, são as lojas conveniadas as instituições SPC e SERASA. Por exemplo, o maior comércio do Santander é no SPC, logo, se você tiver alguma dívida com ele, o seu Score no SPC será baixo. É muito simples, o seu Score pode ser baixo em um e alto no outro e você pode conseguir crédito em um tipo de estabelecimento e não conseguir em outro, e isso é normal. Imagine a seguinte situação: você faz um empréstimo no Santander, banco que utiliza o SPC como principal receptor de crédito, como visto, que você utiliza as pastas não pagando, e isso como vai para o inadimplência. Nesse caso, o seu Score no SPC estará baixo, entretanto se você nunca teve problemas com alguns bancos ligados ao Serasa, o seu Score lá estará alto. Ou seja, seu Score pode estar alto em dos dois órgãos e baixo no outro, como também pode ter o mesmo tempo em um deles e não no outro.

O Score é basicamente a pontuação recebida ao seu CPF, nada além disso. Essa pontuação varia de acordo com cada comércio que você mais frequenta e os órgãos com o quais esses comércios possuem associações.

Diagramação



Diagramação



GUIA DO INICIANTE

COMO OBTER MAIS TRABALHOS DE FREELANCER NO UPWORK



Upwork é o maior Mercado Online do Mundo. De acordo com a Wikipedia, tem mais de 9 milhões de Freelancers registrados e 4 milhões de clientes. A maioria dos freelancers da **Upwork** é de países em desenvolvimento como Bangladesh, Filipinas, Nigéria, Quênia e Índia. Embora a maioria dos clientes seja de países desenvolvidos, como EUA e Reino Unido.

Mesmo com o futuro dos serviços de freelancers parecendo brilhante, ainda existe uma diferença considerável nas escalas de remuneração das nações desenvolvidas e em desenvolvimento, e com isso a **Upwork** provavelmente crescerá exponencialmente nos próximos 10 anos. Isso a torna uma plataforma ideal para pessoas que desejam fazer carreira como Freelancers.

No entanto, com a crescente demanda, também vem muita concorrência. A grande maioria dos freelancers talentosos costuma achar difícil conseguir um único emprego na **Upwork**. Isso ocorre principalmente porque, ao contrário dos trabalhos regulares, em que um cliente passa uma quantidade considerável de tempo, entrevistando um candidato para avaliar suas habilidades, na **Upwork**, tudo gira em torno da primeira impressão que um cliente pode ter sobre um Freelancer. O cliente pode não querer gastar tempo lendo cada carta de apresentação, devido ao número de freelancers que se candidatam ao mesmo emprego.

Portanto, para ser um freelancer de sucesso, além das competências relevantes, é preciso saber se apresentar diante do cliente.



COMO CONSEGUIR VÁRIOS TRABALHOS NA UPWORK

Neste artigo, vou te ensinar as etapas exatas que você precisa seguir, para aumentar suas chances de conseguir mais trabalhos na **Upwork**. Observe que este artigo foi escrito para o **Upwork**, mas as ideias aqui são válidas para outras plataformas freelancers como Workana e 99freela.



QUEM PODE USAR ESTE GUIA?

Este guia destina-se principalmente a iniciantes. No entanto, os pontos incluídos são úteis para:

1. Pessoas que estão atualmente trabalhando com outros sites de freelancers, e desejam começar com o **Upwork**.
2. Freelancer que trabalhou para **Upwork**, mas não conseguiu sucesso.
3. Para freelancers que queiram aprimorar suas habilidades.
4. Pessoas totalmente novas no mercado de Freelancer.

Para melhor compreensão, vamos dividir todo o processo de **Upwork** em 4 etapas diferentes.



ANTES DE COMEÇAR

1- CONSTRUA UM PERFIL E PORTFÓLIO INCRÍVEL

Como eu disse, na **Upwork** tudo se resume à auto-apresentação e auto-promoção. Você deve saber como construir um perfil sólido, cativante e que seja único. Seu perfil deve descrever em detalhes sobre sua qualificação, experiência e certificações, se houver. Você também deve destacar as conquistas especiais, que valeram a pena mencionar.

Se aplicável, crie um portfólio de seu trabalho. Isso ajudará o cliente a julgar seu trabalho e, portanto, ajudará você a se destacar dos Freelancers menos qualificados.

Verifique também os perfis dos Melhores Freelancers em seu nicho. Isso lhe dará uma ideia sobre como você deve estruturar seu perfil.

SUPER DICA

Tire uma foto profissional com seu celular. Utilize um fundo branco para essa imagem, tente o foto sério, sorrindo, meio termo, utilize várias poses. Depois edite a foto para dar mais contraste e deixar bonito.

Finalizando a edição, poste no site www.photofeeler.com. Nesse site as pessoas darão nota para a sua foto, e poderão dizer se você parece amigável ou profissional.

Como você quer parecer profissional, capriche na foto.



2- PESQUISE AS TAXAS DE PAGAMENTO

Antes de começar a trabalhar em serviços, você deve decidir a sua taxa de pagamento. Se você cobrar muito alto, o cliente pode não considerar você. Se você definir um valor muito baixo, também pode ser prejudicial.

Para evitar esse tipo de problema, você pode primeiro verificar alguns trabalhos relevantes para o seu nicho, para saber quanto os clientes estão dispostos a pagar por um determinado trabalho. Cada trabalho na Upwork é marcado com o sinal "\$", que indica quanto um cliente está disposto a pagar por um freelancer qualificado. Um único símbolo significa que o cliente está procurando freelancers de nível iniciante e barato, e "\$\$\$" sinais indicam que ele está procurando pessoas altamente qualificadas, com muita experiência no upwork. Isso o ajudará ainda mais, a saber, quanto os clientes estão dispostos a pagar aos iniciantes.



A seguir, verifique os perfis de freelancers com carga horária total inferior a 10. Eles são mais ou menos considerados iniciantes. No entanto, como eles concluíram poucos trabalhos, você pode verificar as taxas de pagamento que eles cobraram de seus clientes anteriores.

A foto abaixo mostra o nome do projeto, número total de horas que o freelancer trabalhou, taxa de pagamento e o pagamento total recebido por um projeto específico.

Quilates 100% de ouro branco	9 horas
Quilates 100% de ouro branco	98,00%
Quilates 100% de ouro branco	98,00%

Folder/ Banner/ Cartaz



ATENÇÃO

NÃO CONSIDERE SENTIMENTOS E COMPORTAMENTOS NATURAIS COMO SINTOMAS PATÓLOGICOS.

Medicalização: Sofro, logo me medico.

Se tomar a pílula vermelha, verás a realidade como ela é...



E a pílula azul? Nada, é apenas um antidepressivo que você vai precisar tomar depois da pílula vermelha.

Medicalização: Sofro, logo me medico.

MEDICALIZAÇÃO X AUTOCUIDADO

É muito provável que você e seus colegas estejam sentindo muito pressão. O estresse e os sentimentos associados a ele não indica em absoluto que você seja fraco ou não seja capaz de fazer seu trabalho.

Durante esse período de pandemia, cuidar da saúde mental e do bem-estar psicossocial é tão importante quanto cuidar da saúde física.

É normal termos sentimentos desagradáveis em alguns momentos, isso é um sinal de defesa diante do perigo. Reconheça seus sinais de estresse e de atenção a eles. O autocuidado é nossa responsabilidade:

- Acompanhe e observe suas emoções ao longo do dia.
- Caso tenha sentimentos permanentes de exaustão, insônia, falta de apetite, tristeza prolongada, pensamentos intrusivos e desesperança, peça ajuda a um colega ou supervisor.

Lembre-se: estamos passando por uma pandemia mundial então é normal termos reações emocionais em situações de estresse intenso e prolongado: PERMITA-SE PEDIR AJUDA.

Medicalização: Sofro, logo me medico.

Bem... A pílula da Glaxo Protege o coração dos efeitos secundários da pílula Pfizer que impede a insuficiência hepática devido à pílula Merck que minimiza o risco de acidente vascular cerebral colocados pela pílula Norvatis que reduz os coágulos de sangue causado pela pílula Glaxo.

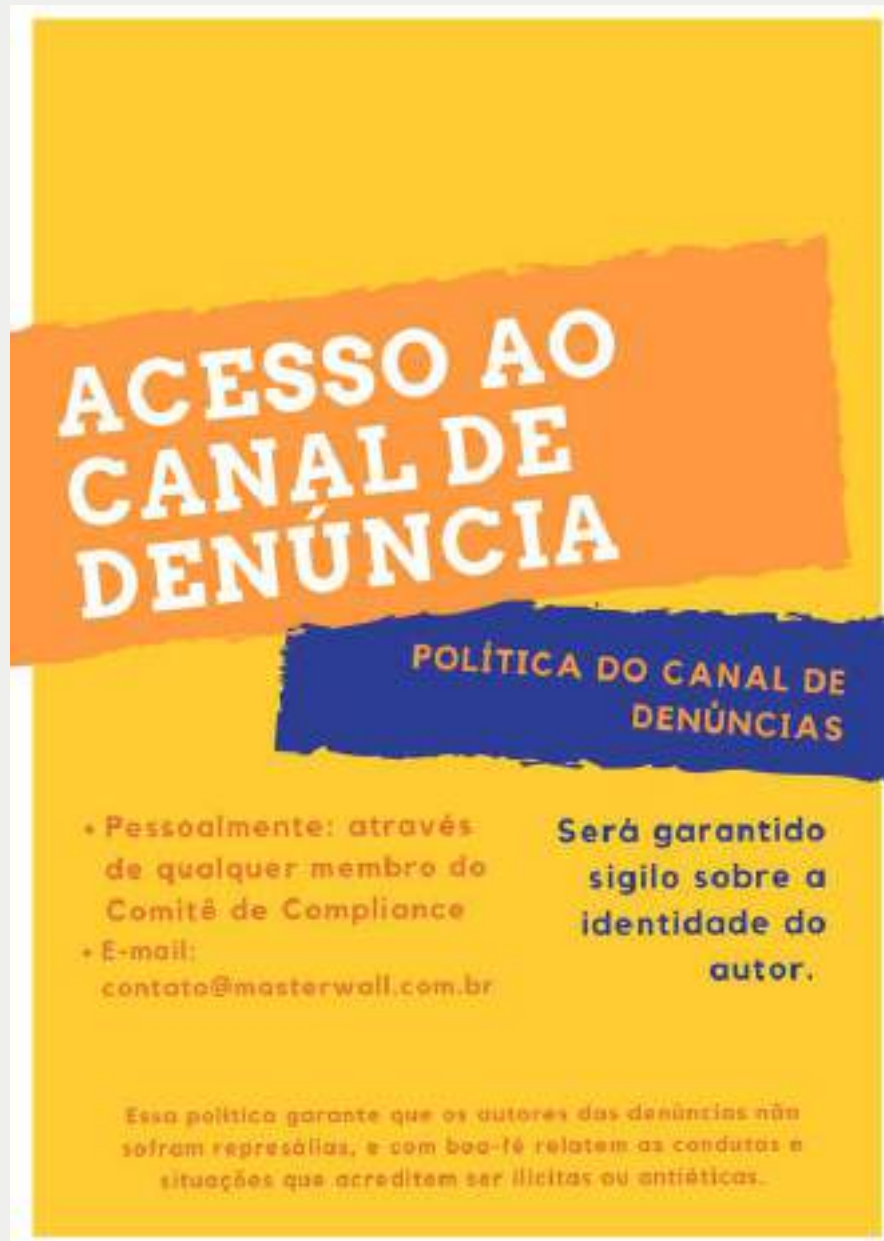


O pior é que, eu não consigo lembrar qual doença, começou tudo isso...

MEDICALIZAÇÃO: SOFRO, LOGO ME MEDICO.

A medicalização cada vez mais excessiva para remediar os efeitos emocionais e de stress na busca desgastante da felicidade moderna.

Folder/ Banner/ Cartaz



**ACESSO AO
CANAL DE
DENÚNCIA**

**POLÍTICA DO CANAL DE
DENÚNCIAS**

- Pessoalmente: através de qualquer membro do Comitê de Compliance
- E-mail: contato@masterwall.com.br

Será garantido sigilo sobre a identidade do autor.

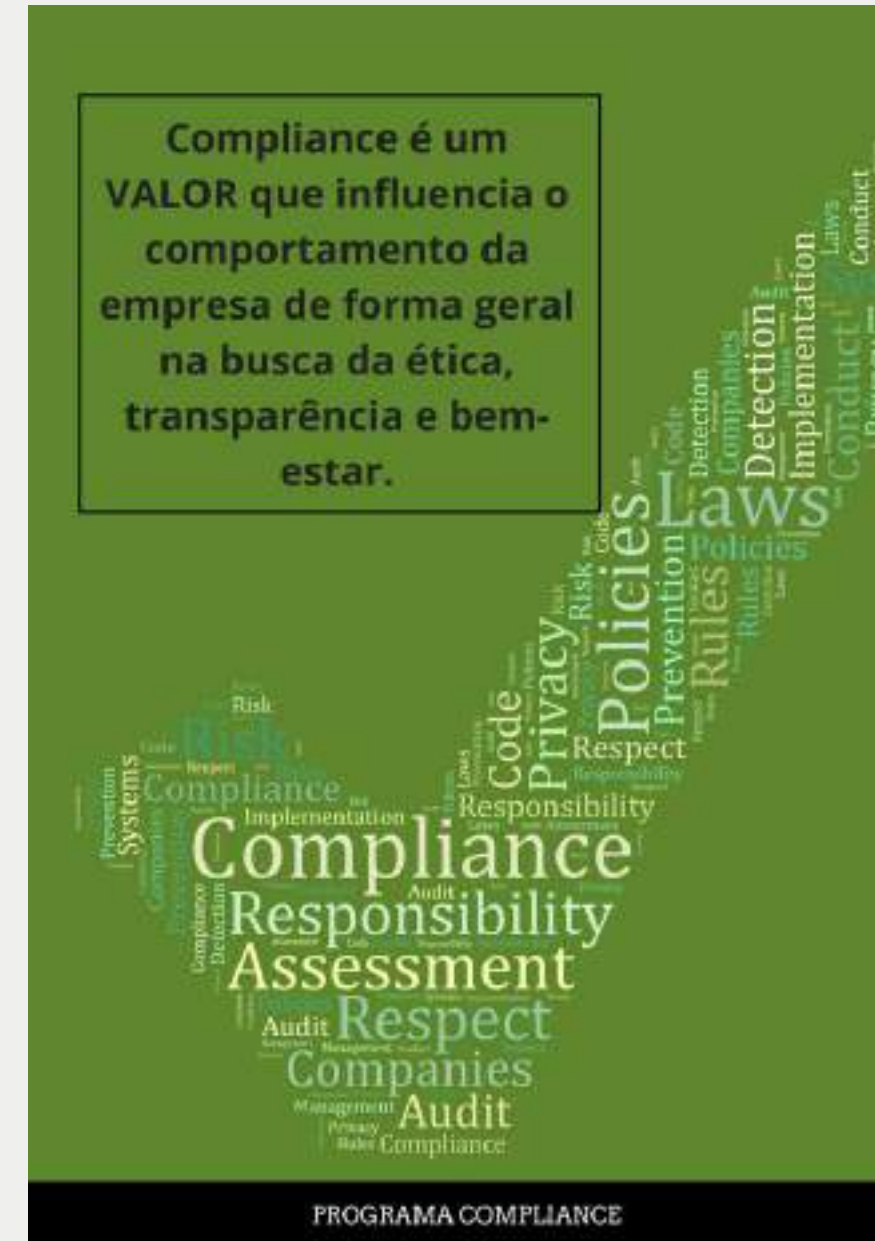
Essa política garante que os autores das denúncias não sofram represálias, e com boa-fé relatem as condutas e situações que acreditem ser ilícitas ou antiéticas.



**ATITUDE
COMPLIANCE É**

É RECUSAR DE IMEDIATO QUALQUER SOLICITAÇÃO DE VANTAGEM INDEVIDA FEITA POR CLIENTES OU PARCEIROS E COMUNICAR AO COMITÊ DE COMPLIANCE A OCORRÊNCIA.

POLÍTICA DE COMBATE À CORRUPÇÃO



Compliance é um **VALOR** que influencia o comportamento da empresa de forma geral na busca da ética, transparência e bem-estar.

Compliance
Responsibility
Assessment
Respect
Companies
Audit
Management
Privacy
Risk
Policies
Prevention
Rules
Detection
Implementation
Conduct
Privacy
Responsibility

PROGRAMA COMPLIANCE



A POLÍTICA DE RECURSOS HUMANOS busca um ambiente de trabalho harmonioso, íntegro e sadio, visando a valorização e o bem-estar do ser humano.

yoga

*Respire fundo, conecte-se com o agora.
É no presente que sua paz se revela.*



"Um corpo livre de tensão nervosa e fadiga é o abrigo ideal fornecido pela natureza para abrigar uma mente bem equilibrada, totalmente capaz de atender com sucesso todos os complexos problemas da vida moderna."

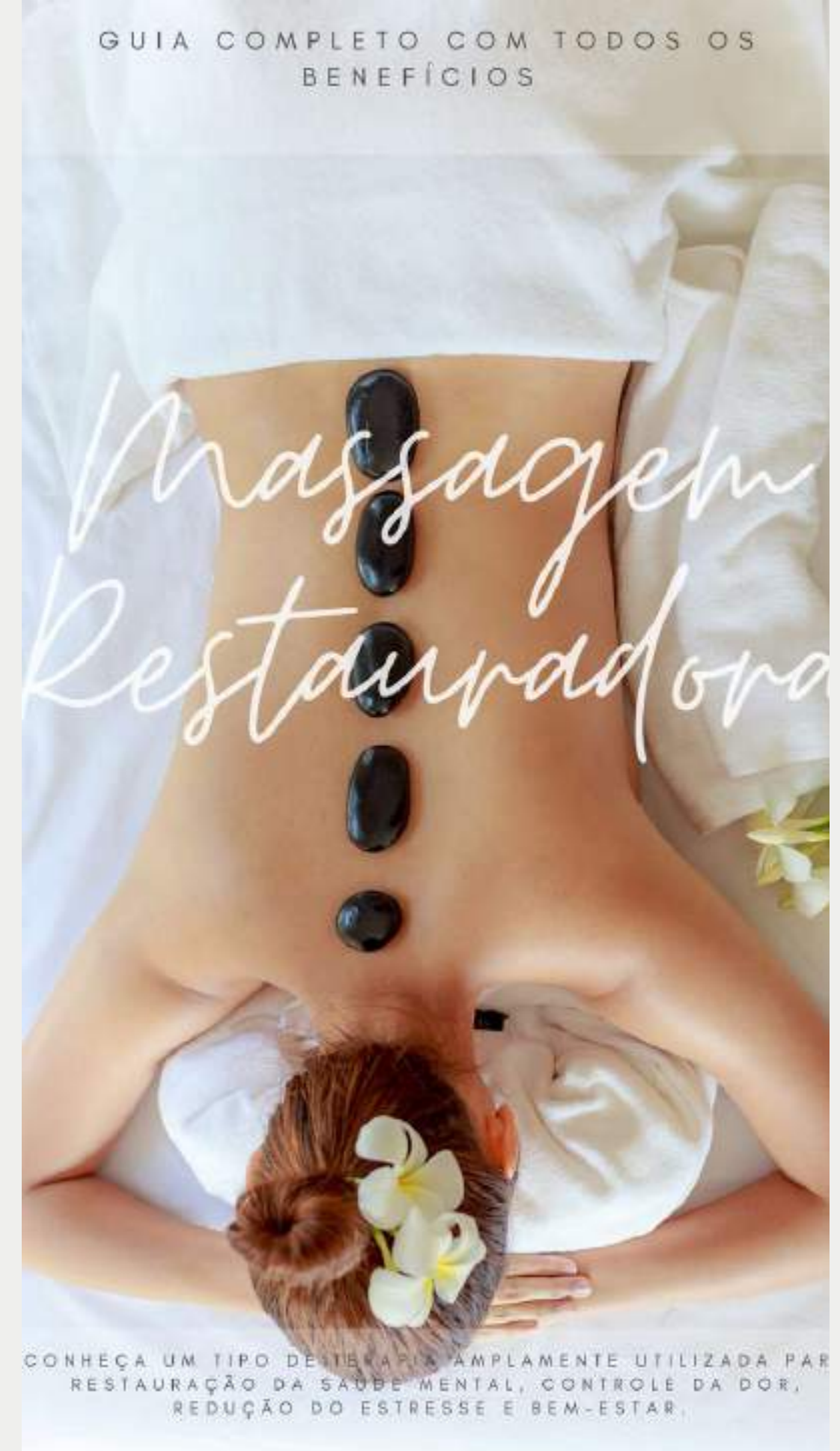
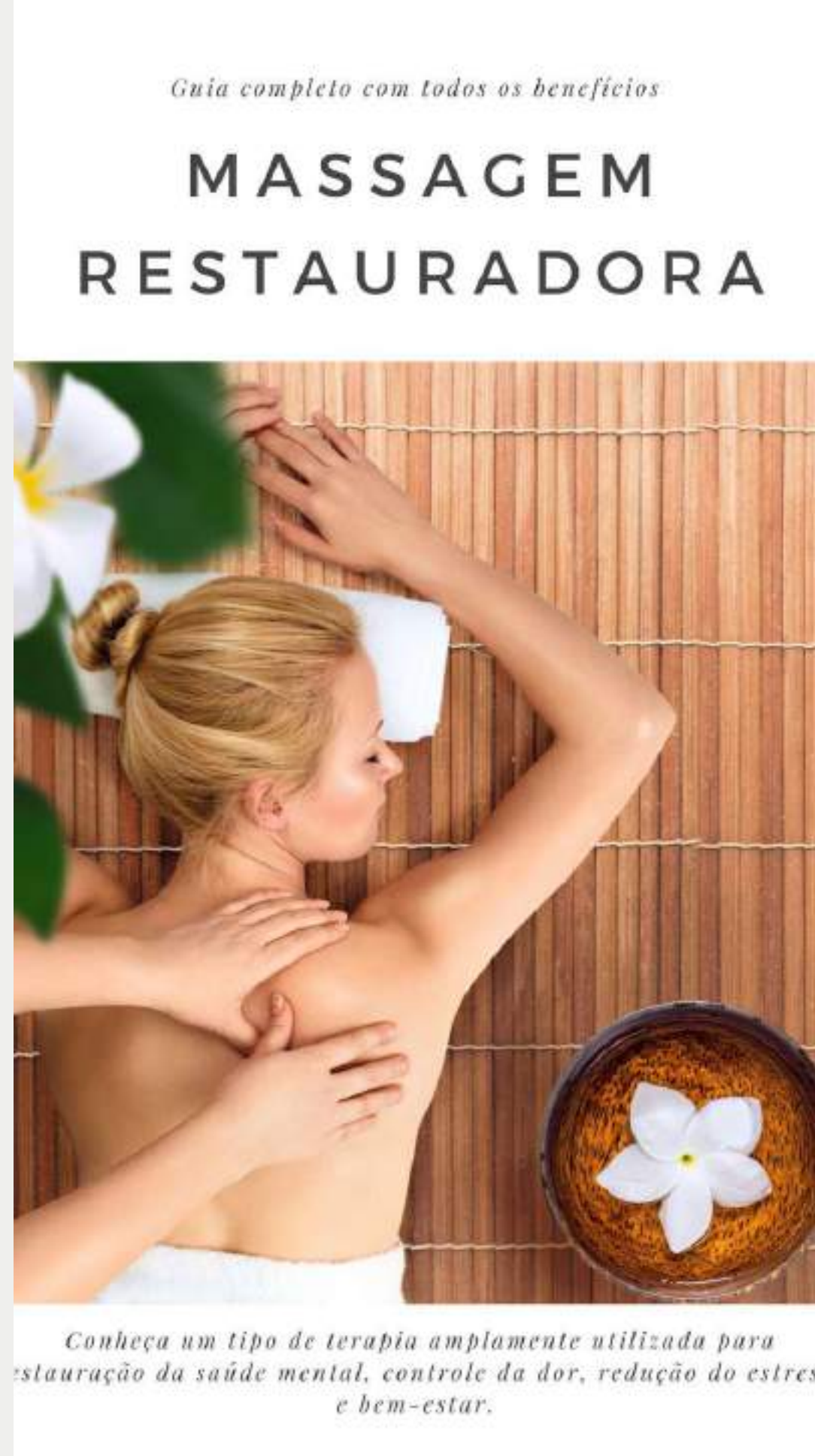


PILATES

"Cada momento da nossa vida pode ser o começo de grandes coisas."- Joseph Pilates



Redes Sociais



Redes Sociais



TERCEIRIZAR PARA O SUCESSO

Como construir um exército de profissionais que o ajudarão a
levar seu negócio para o próximo nível



QUANDO ALGUÉM LHE DIZ “NÃO” ISSO NÃO
SIGNIFICA QUE UMA CONQUISTA É
IMPOSSÍVEL, APENAS QUE NÃO SERÁ FEITA
DO LADO DESSA PESSOA.”

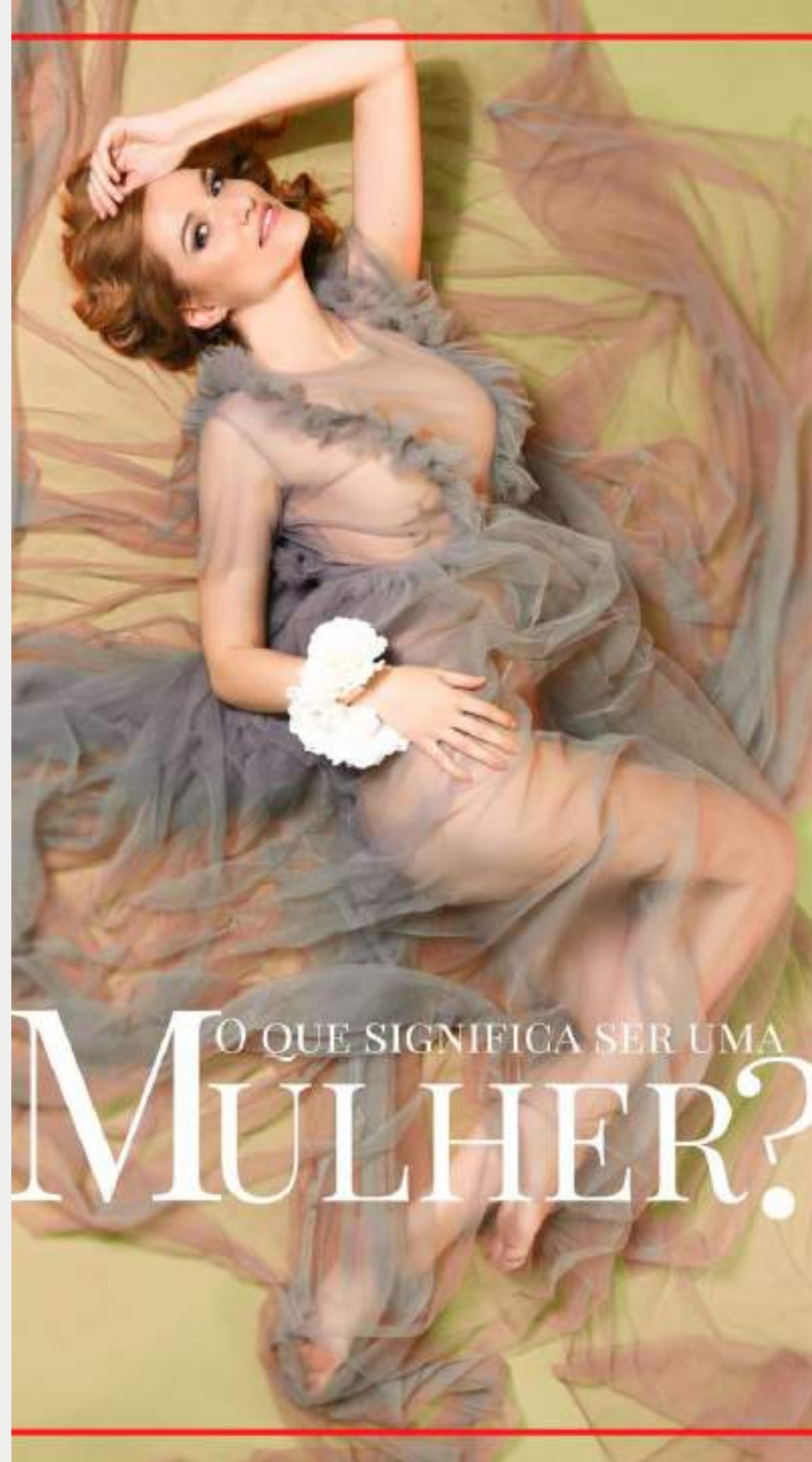
Karen Miller, jornalista e autora de best seller



TERCEIRIZAR PARA O SUCESSO

Como construir um exército de profissionais que o ajudarão a
levar seu negócio para o próximo nível

Redes Sociais



Redes Sociais



*Sinais e
Sintomas do
Diabetes tipo 2*



*Prevenindo e
Revertendo o
Diabetes tipo 2*



*Salve sua Vida
com Mudanças
Simples na Dieta*

Redes Sociais

Cálculo rápido de *AMR*

Homens:

$$\text{TMB} = 66 + (13,8 \times \text{peso em Kg}) + (5 \times \text{altura em cm}) - (6,8 \times \text{idade em anos}).$$

Mulheres:

$$\text{TMB} = 655 + (9,6 \times \text{peso em Kg}) + (1,8 \times \text{altura em cm}) - (4,7 \times \text{idade em anos}).$$



(seu BMR é sua taxa metabólica basal, no Brasil conhecida como TMB - quantas calorias você queima quando inativo(a)).

76

Os benefícios do
treinamento de peso
Corporal

1 Benefícios práticos



9

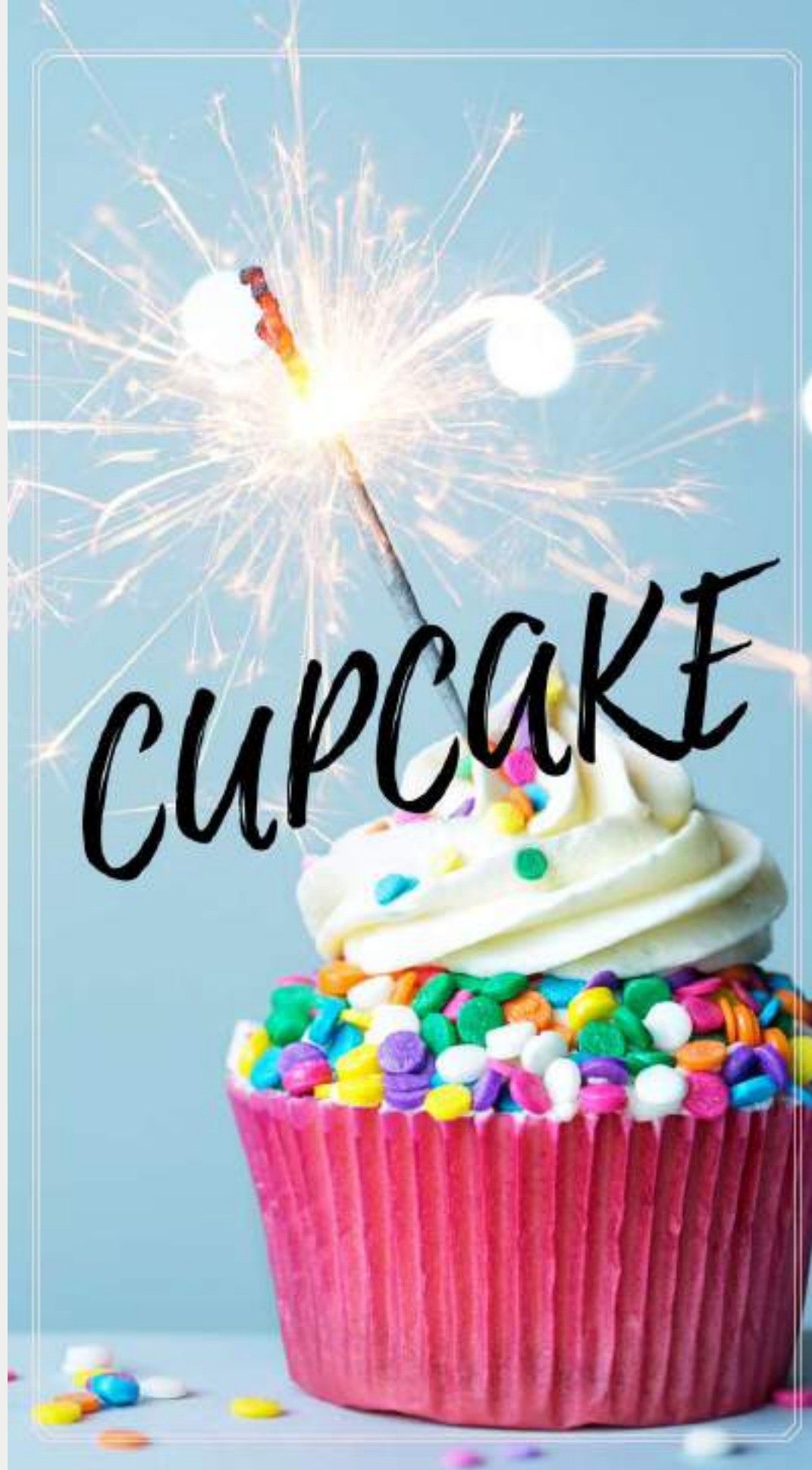


TRANSFORMAÇÃO TOTAL DO

PESO

CORPORAL

Redes Sociais



Redes Sociais

JORNADA DA MEDITAÇÃO

A meditação cultiva os
estados mentais que criam
mantêm a paz e o bem-estar
eliminando aqueles que não
fazem isso.

*"Fotografia é assim...
poesia composta de
cores, momentos e
sentimentos."
Vinicius
de Moraes*



**"REIKI É A ARTE SECRETA
DE CONVIDAR A
FELICIDADE"**
MIKAO USUI



Redes Sociais

FINANCIAMENTO DE VEÍCULOS SEM USAR BANCOS

Dicas para você conquistar o seu veículo sem utilizar financiamento bancário



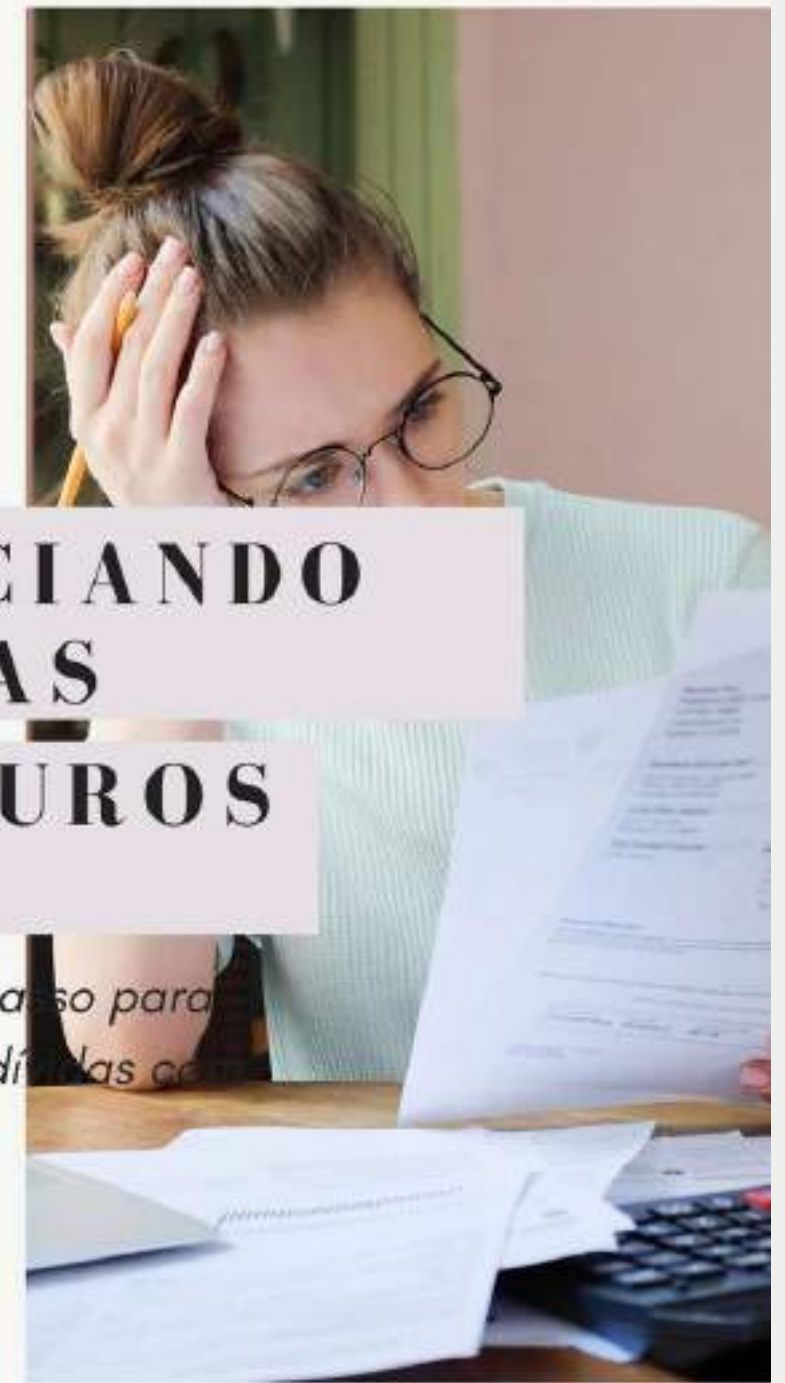
O QUE DIMINUI O SCORE

*cinco elementos
que baixam o
seu Score*



NEGOCIANDO DÍVIDAS COM JUROS BAIXO

*Guia passo a passo para
negociar suas dívidas com
juros baixo*



Redes Sociais







GUIA COMPLIANCE

FOTOSENSORES
TECNOLOGIAS

CONTEXTO DESTA GUIA

A primeira edição de nosso Código de Ética foi criada em 2014, quando o Brasil ainda vivia uma grande euforia econômica.

Foi o primeiro passo que demos em direção a uma concreta política de integridade.

À época, o país ainda sofria com a derrota da seleção brasileira por 7x1 para a Alemanha – talvez o maior fiasco da história de nosso futebol.

Sequer imaginávamos que veríamos um fiasco ainda maior: o da nossa política.

A Operação Lava-Jato começou a identificar um sistema altamente profissionalizado de desvios de verbas públicas, permeando todos os escalões do Governo Federal – e contaminando de forma jamais imaginada todas as esferas do Poder Público.

A ética pública foi distorcida.

A ética dos governantes foi despedaçada.

A ética deixou de existir.

A partir de então, as palavras de ordem passam a ser: prevenção, detecção e resposta.

O programa de compliance se apresenta como uma medida que não só protege a empresa, mas, principalmente, protege:



CLIENTES



COLABORADORES



PARCEIROS

Garantindo a eles que a empresa está fazendo a coisa certa, e não irá expô-los a riscos de integridade.

CARTA DA DIREÇÃO

Não há dúvidas que estamos passando por um mundo em nossa país – o abalo das instituições nos fez refletir e nos podemos fazer para contribuir com um futuro melhor.

Temos nossos valores, nossos princípios, nossa missão. Mas como podemos ir além?

Como podemos ser parte efetiva da construção de um país melhor?

Como podemos contribuir com a criação de uma economia pujante, onde as negociações ocorram sem subornos, sem fraudes, em um ambiente ético e concorrencial?

Ambiente no qual as melhores sejam valorizados por sua qualidade – e, claro, que nossa instituição esteja entre as melhores.

Na avalanche das redes sociais, pessoas se manifestam, opinando sobre tudo e sobre todos... Todos os dias.

Mas o que realmente fazem para um futuro melhor? Não sabemos.

Mas resolvemos fazer.

Sempre fomos uma empresa ética e íntegra.

Receita/ Menu/ Cardápios

Dia 1- Jantar

COXAS DE FRANGO COM MOLHO DE MOSTARDA PICANTE

Uma vez que a dieta cetogênica requer uma proporção maior de gordura para a proteína, é uma ideia inteligente optar por cortes de carne mais gordurosos. Quando puder, escolha a carne da coxa ou perna, em vez de peito de frango. Se a carne magra for sua única opção, adicione gordura extra à refeição na forma de maionese, coco ou azeite de oliva.

Rendimento: 4 porções.

INGREDIENTES

- 1 pacote de coxas de frango
- 2 colheres de sopa de mostarda picante
- ¼ xícara de gengibre fresco e ralado
- Sal e pimenta a gosto
- ¼ colher de chá de curry amarelo
- ½ xícara de salsa fresca picada (para adicionar no final)

MODO DE PREPARO

1. Adicione todos os ingredientes à panela e mexa bem.
2. Tampe e deixe cozinhar bem.
3. Polvilhe salsa fresca picada sobre a mistura de frango antes de servir.

4. Se você está fazendo para toda sua família, você pode servir com arroz para as pessoas que não estão fazendo dieta. Quem faz dieta ceto não pode inserir arroz na sua refeição.



Torrada de Ovos



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 fatia de pão integral
- Orégano
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1- Corte o pão com uma forma ou copo, coloque na frigideira com o ovo dentro e espere dourar.
- 2- Salpique sal e orégano a gosto.

Pudim de Chia

Ingredientes

- 200ml de leite de amêndoas;
- 2 colheres (sopa) de semente de chia;
- 1 polpa de fruta congelada;
- 1 col. sopa de adoçante xilitol;
- 1 colher (chá) óleo de coco.

Preparo

- 1 Em um recipiente (utilizei uma cremeira de vidro) misture o leite vegetal com as sementes de chia e deixe na geladeira, no mínimo 30 minutos, até que a chia se hidrate e fique com consistência mais cremosa.
- 2 Para a geleia, unte uma frigideira com um pouquinho de óleo de coco, e coloque a polpa de fruta e o adoçante em pó. misture bem e fique mexendo até engrossar.
- 3 Deixe a geleia esfriar um pouquinho depois espalhe por cima da mistura com chia, pode deixar na geladeira para consumir em até 3 dias.



Receita/ Menu/ Cardápios

KARBS7



*A dieta que te permite aproveitar
comendo tudo o que gosta*

PLANO 1

Segunda-feira (dia com pouco carboidrato)

Café da manhã

- 3 ovos inteiros, mexidos, escalfados, cozidos ou fritos.
- 1/2 xícara de frutas com alto teor de carboidratos, como mirtilos, abacaxi ou pêssegos.
- 1 / xícara de aveia adoçada com mel.

Lanche

- 1 maçã ou 1/2 xícara de nozes sem sal.

Almoço

- Sanduíche de peru com alface e tomate no pão integral.
- Chá de ervas.

Lanche

- 1/2 xícara de queijo ricota ou 2 damascos médios.

Jantar

- Fritada de espinafre.
- Tiras de carne grelhada com pimentão verde.
- Salada verde.

29



Terça-feira (dia de alto carboidrato)

Café da manhã

- Duas fatias de pão integral com queijo suíço.
- 1 xícara de iogurte desnatado com mirtilos frescos.

Lanche

- 1 banana.

Almoço

- Salmão grelhado com arroz integral.
- Salada de cenoura e pepino ralada.

Lanche

- 1 lata de pão integral com manteiga de amendoim.

Jantar

- Macarrão de trigo integral com tomates frescos.
- Feijão preto com óleo de alho.
- Salada verde fresca.

30



Quarta-feira (dia com pouco carboidrato)

Café da manhã

- 3 ovos mexidos com abacate.

Lanche

- 2 damascos ou 2 ameixas.

Almoço

- Salada Caesar com tiras de frango grelhado.
- Chá de ervas.

Lanche

- Iogurte desnatado ou 1/2 xícara de nozes.

Jantar

- Bife de lombo com feijão verde e cebola.
- Salada verde com queijo feta.

31



Quinta-feira (dia de alto carboidrato)

Café da manhã

- 2 ovos escalfados.
- 2 fatias de pão integral.
- 1/2 xícara de frutas.

Lanche

- 1/2 xícara de frutas ou nozes ou 1 banana.

Almoço

- 1 xícara de arroz integral com grão de bico.
- Batatas doces.
- Salada verde.

Lanche

- Iogurte desnatado com mel ou 1 banana.

Jantar

- Batata assada.
- Peto de frango grelhado.
- Salada de abacate e tomate.

32



Receita/ Menu/ Cardápios

Chá Mix Diurético

Ingredientes

- 1 litro de água
- 1 colher de sopa de cavalinha
- 1 colher de sopa de salsinha
- 1 colher de sopa de amora

Preparo

- 1 Ferver tudo por 5 minutos.
- 2 Coar e beber durante o dia.

26

Abacaxi e maçã

INGREDIENTES

- 1 maçã
- 1 pedaço de gengibre
- 3 fatias de abacaxi
- 1 copo de água

PREPARO

Lave bem a maçã e o gengibre e pique. Pique também as fatias de abacaxi. Transfira tudo para o copo do liquidificador e acrescente a água. Bata bem até ficar homogêneo. Se quiser, acrescente um pouco mais de água até obter a consistência desejada. Sirva com gelo.

Maçã e hortelã com água de coco

INGREDIENTES

- 1 maçã
- 3 folhas de hortelã
- 1 copo de água de coco

PREPARO

Lave bem a maçã e pique grosseiramente. Rasgue as folhas de hortelã e transfira tudo para o copo do liquidificador. Despeje a água de coco e bata bem. Sirva gelado.



Receita/ Menu/ Cardápios

66

Muffins de omelete

Faça muitos destes com antecedência.
Eles vão rápido.

INGREDIENTES

1 colher de sopa. manteiga;
10 ovos;
Sal e pimenta a gosto;
½ xícara de presunto em cubos;
¼ xícara de espinafre escorrido;
¼ xícara de cebola em cubos;
¼ xícara de pimentão vermelho picado;
¼ xícara de queijo Pepper Jack ralado;



66

Muffins de omelete

Faça muitos destes com antecedência.
Eles vão rápido.

INGREDIENTES

1 colher de sopa. manteiga;
10 ovos;
Sal e pimenta a gosto;
½ xícara de presunto em cubos;
¼ xícara de espinafre escorrido;
¼ xícara de cebola em cubos;
¼ xícara de pimentão vermelho picado;
¼ xícara de queijo Pepper Jack ralado;



128

Smoothie de Amêndoa e Framboesa

1 doses
Carboidratos líquidos por porções: 6,3 g

INGREDIENTES

20 amêndoas;
½ xícara de framboesa vermelha;
1 colher de sopa de proteína em pó;
2/3 xícara de leite de amêndoa;

Misture os ingredientes no liquidificador; pulsar até ficar homogêneo.

Você pode adicionar gelo enquanto mistura. Sirva imediatamente.



Obrigada!

“ No que diz respeito ao desempenho, ao compromisso, ao esforço, á dedicação, não existe meio termo. Ou você faz uma coisa bem feita ou não faz.”

Ayrton Senna

Portfólio 2024 / Viviane Oliveira

