Bárbara Carvalho

Portfolio.

SEO Técnico • Redação SEO • Estratégia para Mídias Sociais

2025

Bárbara Carvalho



Sobre mim

Sou **jornalista com mais de 5 anos de experiência em marketing digital,** unindo SEO técnico, conteúdo estratégico e performance orgânica.

Atuo com auditoria on-page, produção de conteúdo otimizado, roteiros e textos para redes sociais.

Tenho facilidade em traduzir dados técnicos em ações claras e conteúdos que conectam.

Ajudo marcas a conquistarem visibilidade, autoridade e resultados reais no digital.

SERVIÇOS

Redação SEO

- Copywriting para SEO;
- Estratégia de palavras-chave;
- Escrita clara e escaneável;
- Titles e metadescriptions



SEO Técnico

- Auditoria técnica completa;
- Análise de estrutura HTML e semântica;
- Melhorias de performance;
- Implementações via CMS;
- Monitoramento de performance.

Estratégia e Conteúdo
para mídias sociais

- Identidade e branding;
- Planejamento de conteúdo;
- Roteiros para YouTube, Reels, Shorts e TikTok);
- Textos estratégicos (legendas, carrosséis e thread).

Redação SEO

Conteúdo rankeado em 1º lugar no Google, integrado ao AI Overview

Visão geral criada por IA

Ouvir

Um refeitório da empresa é um espaço dedicado à alimentação dos funcionários dentro do ambiente de trabalho. Ele pode ser um local mais básico, com apenas mesas e cadeiras, ou um espaço mais elaborado, com cozinha, áreas de descanso e até mesmo áreas de lazer.

O que é um refeitório empresarial?

Um refeitório empresarial é um local dentro da empresa onde os funcionários podem fazer suas refeições, seja levando comida de casa ou comprando no local. Ele pode ser um espaço simples, com mesas e cadeiras, ou um local mais elaborado, com cozinha, áreas de descanso e até mesmo áreas de lazer.

Refeitório na empresa: tudo sobre alimentação no trabalho

23 de ago. de 2023 — Vale a pena ter um refeitório na sua empresa? Mais conveniência...

Sisponto



Refeitório na empresa: tudo sobre alimentação no trabalho - Sisponto

23 de ago. de 2023 — Iluminação e ventilação O refeitório precisa ter boa iluminação natural ...

Sisponto



AI Overview

[H1] Refeitório na empresa: tudo sobre alimentação no local de trabalho

O **refeitório na empresa** é sempre uma questão que levanta dúvidas. Afinal, quando ele é obrigatório? As empresas que oferecem VR também precisam ter esse espaço? Como ele deve ser?

No âmbito nacional, a Norma Regulamentadora NR 24 é que aborda o assunto, detalhando sua obrigatoriedade para determinadas empresas e indicando as normas básicas para esse espaço.

Será que a sua empresa está em dia com a legislação trabalhista? Saiba tudo sobre esse tema no conteúdo a seguir!

[H2] Quando a empresa é obrigada a ter refeitório?

De acordo com a Norma Regulamentadora (NR) 24, **apenas as empresas com mais de 300 funcionários devem ter um refeitório.**

As **empresas com 30 a 300 funcionários** não são obrigadas a terem um refeitório, contudo, devem **oferecer um local adequado para a refeição dos colaboradores**, por exemplo, uma copa ou cozinha.

E as **empresas com menos de 30 funcionários devem fornecer condições suficientes para o conforto durante as refeições**, como limpeza, arejamento, iluminação e fornecimento de água potável.

É importante que o refeitório, quando for exigido, respeite as regras dispostas pela NR 24, considerando padrões mínimos de higiene e conforto, garantindo o bem-estar dos colaboradores.

[H3] Controle de fluxo

Outra dica importante é fazer o controle na entrada e saída dos funcionários, especialmente evitando ultrapassar a capacidade máxima de funcionários por vez no refeitório.

Se a sua empresa decidir servir alimentos, esse controle também é essencial, para entender quem já se alimentou e quem ainda não.

Para ajudar nessas situações, existem equipamentos específicos, como as catracas eletrônicas, além de outras tecnologias específicas. Por exemplo:

- **Coletor Sicore Refeitório:** equipamento prático e eficiente desenvolvido para o controle de refeitórios, o coletor sicore **substitui o uso de tickets de alimentação, planilhas e anotações manuais**. Ele pode ser integrado a catracas e consegue trabalhar em modo offline. Aliado ao software Sisponto Sicore, a empresa terá todas as informações, podendo emitir relatórios por colaborador, tipos de consumo por horário e muito mais;
- **Catraca Lumen Advance**: controla o fluxo de pessoas com baixa manutenção, giro suave e design que se integra facilmente aos ambientes. Ainda permite a customização, de acordo com as necessidades da sua empresa;
- **Catraca Lumen Advance com cofre embutido:** é semelhante à anterior, mas possui cofre coletor de crachás que efetua a leitura de cartão RFID Proximidade ou RFID Smart card contactless, recolhendo o cartão antes de liberar a saída do funcionário do refeitório;
- **Catraca Lumen Balcão**: criada para refeitórios com grande fluxo de funcionários. Possui sistema de giro invertido e amortecimento de giro, além de estrutura resistente e acabamento em inox;
- **Catraca Lumen com comanda:** ideal para atendimentos em restaurantes e refeitórios que trabalham com sistema de comanda, agilizando o controle de fluxo de funcionários;

Depois dessas dicas, você já sabe tudo sobre refeitório na empresa? Na Sisponto, você encontra soluções para diferentes necessidades, inclusive na hora de otimizar o seu refeitório, com tecnologias para controle de acesso e muito mais. Entre em contato e entenda como podemos ajudar o seu negócio!

www.sisponto.com.br/refeitorio-na-empresa

Titles e Metadescriptions
para e-commerce

Redação SEO

SANTABELLA
https://santabellabr.com.br › CONJUNTOS

Conjuntos de Moda Fitness - Estilo e Conforto

Descubra conjuntos fitness com estilo, conforto e tendência. Modelos versáteis e tecidos de alta compressão. Ideal para academia e dia a dia!

Descrição

LEGGING CROSS OVER COFFEE
As legging's Cross Over são feitos para esculpir e embelezar nos lugares certos. Confeccionados em tecido de alta compressão e ultra macio, eles se adaptam perfeitamente ao corpo para um efeito de segunda pele. A cintura cruzada realça suas curvas enquanto fornece suporte para permanecer no lugar.
TECIDO DE MÉDIA COMPRESSÃO.

Carol veste P - Dani veste G.
COMPOSIÇÃO: 84% poliamida 16% elastano. 280mg²
Especificações de Cuidados:
Lavagem: Lave à mão com sabão neutro e seque à sombra. Não utilize amaciante e evite o uso de ferro de passar. Não é recomendado deixar os produtos de molho.
Observação: As variações nas cores podem ocorrer devido ao brilho e iluminação de cada monitor.

AI Overview

SEO Técnico | Auditoria On-page

Performance real, resultados visíveis:

desempenho saltou de 47% para 84%

Documento de especificações técnicas

Performance Geral do Site (Core Web Vitals e PageSpeed)
Doc #SPOxx

Sumário

Sumário	**1**
Problema	**2**
Solução	**3**
Benefícios	**4**
Referências	**5**

Objetivo do documento

Orientar a equipe de desenvolvimento da Sportbay sobre os principais problemas de performance identificados nas métricas de Core Web Vitals e PageSpeed Insights, detalhando as causas, impactos em SEO e conversão, e as soluções recomendadas.

Problema

Performance Geral do Site (Core Web Vitals e PageSpeed)

Durante a auditoria técnica mensal, foram identificadas falhas nas métricas de **Core Web Vitals**, especialmente em dispositivos móveis, com destaque para:

- **LCP (Largest Contentful Paint)** superior a 4 segundos.
- **CLS (Cumulative Layout Shift)** acima de 0,25 em mobile e desktop.
- **Baixo desempenho no PageSpeed Insights**, com pontuação de **38/100** para a homepage em mobile.

Os principais gargalos apontados foram relacionados a carregamento de JavaScript, imagens não otimizadas, impacto de códigos de terceiros e tempo de resposta do servidor.

Por que é um problema?

- Impacta diretamente o **ranking orgânico** no Google, pois as Core Web Vitals são fatores de ranqueamento;
- Prejudica a **experiência do usuário**, aumentando o tempo de carregamento e o risco de abandono;
- Pode causar queda no **índice de conversão**, com menos vendas;
- Reduz a **pontuação de qualidade do site** nas ferramentas de análise do Google.

Solução

A equipe de desenvolvimento deverá atuar nas seguintes frentes:

1) Melhorar o LCP (Largest Contentful Paint)

- **Otimizar o tempo de resposta do servidor (TTFB):** Reduzir o tempo de entrega do documento HTML inicial.
- **Melhorar o carregamento de imagens:**
  - Implementar formatos modernos como **WebP**.
  - Garantir compressão sem perda de qualidade.
  - Configurar o carregamento assíncrono de imagens não visíveis (lazy loading).
- **Minimizar o JavaScript de bloqueio de renderização:**
  - Adiar ou carregar de forma assíncrona scripts não essenciais.
  - Reduzir o tamanho de pacotes JS (tree shaking, minify).

2) Reduzir o CLS (Cumulative Layout Shift)

- Garantir que todos os elementos visuais (imagens, banners, iframes, fontes) tenham **dimensões fixas definidas no CSS**.
- Evitar **injeção dinâmica de conteúdo acima da dobra** sem reserva de espaço.
- Minimizar o carregamento tardio de fontes ou elementos visuais que causam movimentação de layout.

3) Melhorar o Tempo de Execução da Thread Principal

- Reduzir a quantidade de JS não utilizado.
- Otimizar a execução de código pesado que bloqueia o thread principal.

Benefícios

- Melhorar o **ranqueamento orgânico** (SEO);
- Aumenta a **velocidade de carregamento**, melhorando a experiência do usuário;
- Reduz o **bounce rate** (taxa de rejeição);
- Aumenta as chances de **conversão e vendas**;
- Alinha o site às **boas práticas recomendadas pelo Google**.

Referências

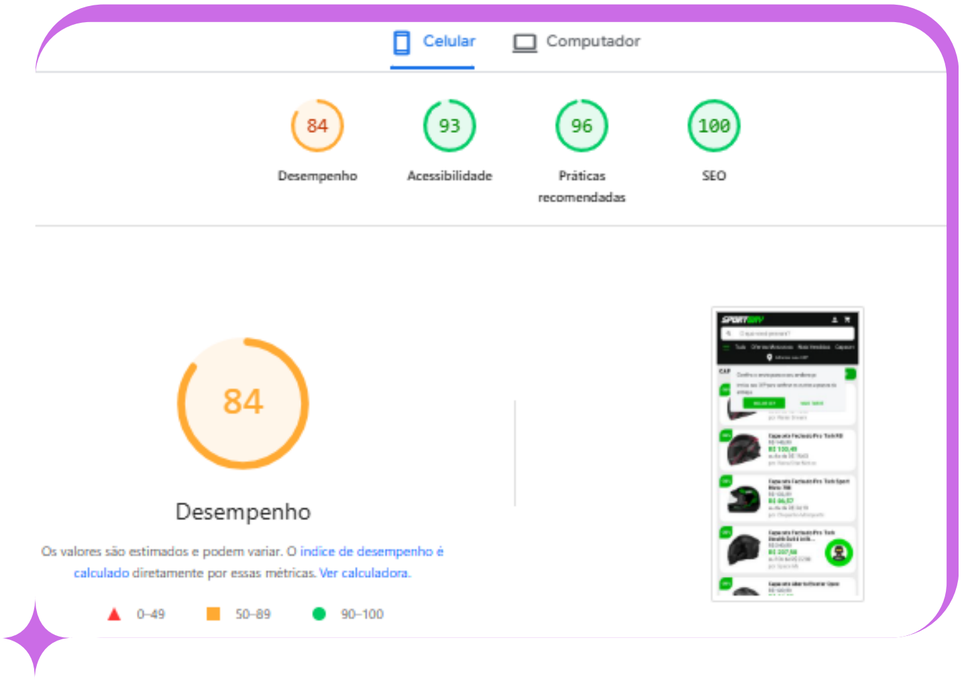
Google – Core Web Vitals

Google – Largest Contentful Paint (LCP)

Google – Cumulative Layout Shift (CLS)

Google – Optimize your Largest Contentful Paint

Google – Reduce JavaScript execution time



Muito além do feed:

estratégias com propósito, criadas para engajar e converter.

Estratégia e Conteúdo para redes sociais

Planejamento de Conteúdo | Débora Manço Massoterapeuta

Período: Primeiros 2 meses

Frequência: 2 posts por semana (total: 16 posts)
Objetivo geral: Fortalecer o posicionamento da Débora como referência em massoterapia especializada no bem-estar corporativo e individual, com um feed que equilibre estética, autoridade e acolhimento.

Posts Fixados (Topo do Feed)

Objetivo: Dar clareza imediata aos visitantes sobre *quem é a Débora, o que ela oferece e para quem.*

1. **Post fixado B2B – "Bem-estar corporativo que transforma"**
   - Explicação: Um carrossel que apresenta as massagens corporativas (ex: Quick Massage), os benefícios para empresas e colaboradores, e como contratar o serviço para empresas.
   - Objetivo: Atrair empresas e RHs interessadas em bem-estar no trabalho.
2. **Post fixado B2C – "Seu momento de cuidado começa aqui"**
   - Explicação: Post estático com imagem forte e texto acolhedor, apresentando os serviços para o público final (drenagem, relaxante, ventosaterapia).
   - Objetivo: Mostrar que qualquer pessoa pode se beneficiar do autocuidado com a Débora.
3. **Post fixado Manifesto – "Toque que acolhe, presença que cura"**
   - Explicação: Um carrossel-manifesto que apresenta os valores da marca: sensorialidade, escuta ativa, presença, bem-estar. Pode usar frases mais poéticas e imagens sensoriais.
   - Objetivo: Conectar emocionalmente com o público e posicionar a marca.

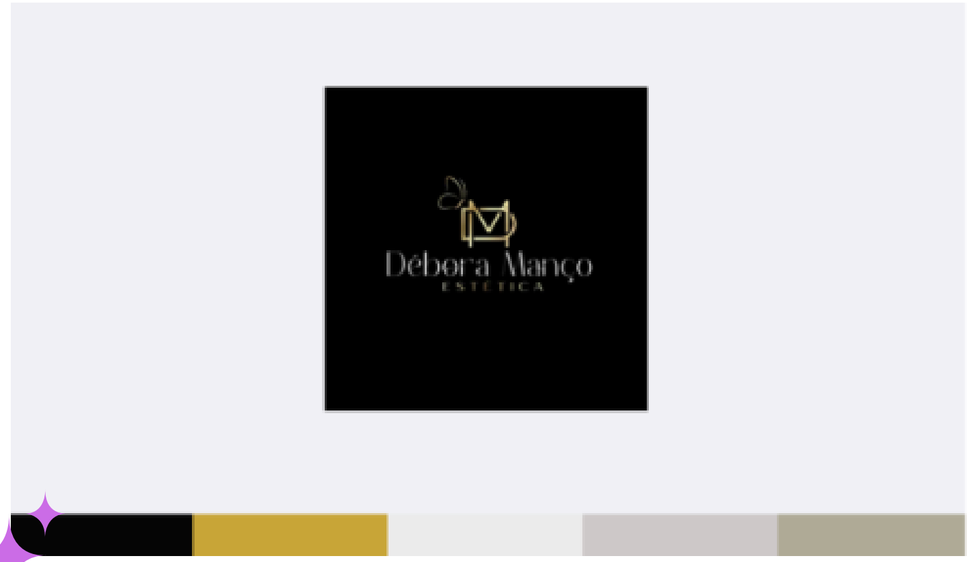
Cronograma de Posts - Mês 1

Semana	Post 1 (B2B)	Post 2 (B2C)
1	Carrossel: "Benefícios da Quick Massage no ambiente corporativo"	Carrossel: "Drenagem linfática: mais do que estética, é saúde"
2	Estático: "Massagem no escritório: como funciona?"	Carrossel: "Massagem relaxante: um reset na sua rotina"
3	Vídeo ou reel: bastidores de atendimento corporativo	Estético/sensorial: "A experiência de uma sessão com Débora"
4	Carrossel: "Por que investir em bem-estar na sua equipe?"	Estático ou depoimento: cliente falando sobre resultado de massagem

---

Cronograma de Posts - Mês 2

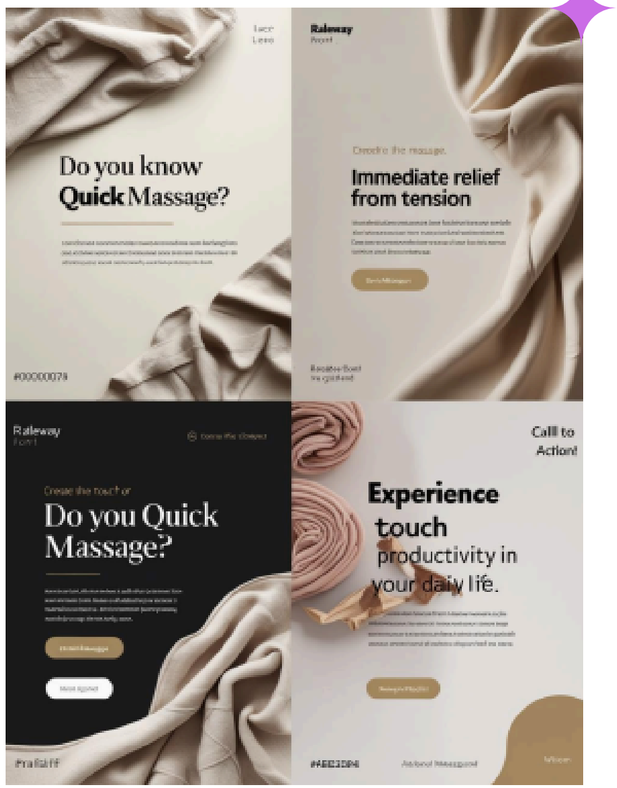
Semana	Post 1 (B2B)	Post 2 (B2C)
1	Carrossel: "Aumente a produtividade com sessões regulares"	Vídeo ou carrossel: "5 sinais de que você está precisando de uma massagem"
2	Reels: momentos do atendimento em empresas + depoimento	Estático: citação inspiradora sobre autocuidado
3	Carrossel: "Como a Quick Massage pode reduzir afastamentos e estresse"	Carrossel educativo: "O que é ventosaterapia e quais os benefícios?"
4	Estático: "Você sabia? Benefícios das pausas com toque terapêutico"	Carrossel: "Como funciona uma sessão comigo?" (instruções práticas)



Estratégia e Conteúdo para redes sociais

Muito além do feed:

estratégias com propósito, criadas para engajar e converter.



Palavras-chave estratégicas

Essas palavras-chave guiam a linguagem textual (legendas, carrosséis, reels) e são úteis também em SEO e hashtags:

Palavras-chave B2B

- bem-estar corporativo
- quick massage
- saúde no trabalho
- produtividade e relaxamento
- qualidade de vida no ambiente corporativo

Palavras-chave B2C

- massagem relaxante
- autocuidado
- drenagem linfática
- ventosaterapia
- toque terapêutico
- alívio de tensões
- saúde e bem-estar

Sugestão de Hashtags

Hashtags institucionais (marca/público geral)

#DéboraManço #MassoterapiaRibeirão #MassoterapiaComPropósito

B2B (corporativo)

#BemEstarCorporativo #QualidadeDeVidaNoTrabalho #QuickMassage #RHConsciente #EmpresaSaudável

B2C (individual)

#DrenagemLinfática #Autocuidado #MassagemRelaxante #Ventosaterapia #BemEstarFeminino

Revisão e Otimização da Bio

Bio atual:

Débora Manco | Massoterapeuta
Saúde/beleza
Drenagem Linfática | Massagem Relaxante | Quick Massage | Ventosaterapia |Estét
✨Levando saúde e bem estar até você
📍 Ribeirão Preto
📞Fale comigo 👇
wa.me/message/6CMCM6YE2NJTF1

Bio otimizada (limpa e estratégica):

Débora Manço | Massoterapeuta
Saúde/beleza
Massagens terapêuticas para empresas e pessoas 🌿
Drenagem · Relaxante · Quick Massage · Ventosaterapia
Ribeirão Preto | Atendimentos personalizados
👇 Agende sua sessão

🔗 wa.me/message/6CMCM6YE2NJTF1

Grandes projetos começam
com **boas conversas.**

Agora que você já me conhece,
que tal criarmos algo **incrível** juntos?

Fale comigo

+55 (35) 9 9749.3346

in/barbaracarvalhodecastro/

barbaracarvcastro@gmail.com

Bárbara Carvalho