



Se você está cansado de gastar muito para ser encontrado no Google, então você precisa se capacitar em SEO.

A IA sozinha ainda não é capaz de gerar uma pontuação máxima de SEO para seus artigos serem encontrados no Google. Para isso você também precisará de Técnicas de SEO que serão apresentadas neste Guia utilizando uma linguagem acessível e acompanhado por um guia visual detalhado com mais de 200 imagens passo a passo para facilitar seu aprendizado. Este material tem como objetivo lhe ensinar a escrever artigos de qualidade e aprimorar a visibilidade orgânica de seu SITE ou BLOG no Google juntamente com a IA. Como bônus, apresentamos também técnicas de Copywriting para potencializar ainda mais os seus resultados.

SEO É TUDO O QUE SERÁ ABORDADO NESTE EBOOK!

1. INTRODUÇÃO



Obs.: Os tópicos abaixo serão explicados no decorrer deste E-book.

- Ao criar algo novo para seu Blog, veja se seu material agrega valor e originalidade comparado a outros sites que abordam assuntos semelhantes, assim, você atrairá mais visitantes.
- Ferramentas como o <u>Google Trends</u> ou <u>Ubersuggest</u> podem dar uma ideia dos interesses das pessoas para que você possa personalizar seu conteúdo. Acesse o Google Trends, digite a palavra-chave e clique em pesquisar.
 Serão mostrados os Estados e cidades que mais acessam o tipo de conteúdo abordado e as consultas relacionadas.
- Em Ubersuggest (apesar de ele oferecer um limite diário de pesquisas no modo gratuito), você consegue saber o nível de concorrência das palavra-chave de seu ramo.





Por exemplo, ao pesquisar o termo Regulamentação de Imóveis em Pesquisa de Palavras-chave → Visão Geral; o Ubersuggest mostrará que ela é menos concorrida no Google do que o termo Regularização de Imóveis;

- O ChatGPT é um ótimo gerador de conteúdo para criação de artigos;
- Tenha um bom Plano de Hospedagem, é isto que manterá seu site ou blog funcionando na web. Para adquirir plano de hospedagem, você precisará pagar um plano mensal ou anual.
- Tenha um Blog em WordPress (plataforma líder no mercado); caso você tenha dificuldades em criar um blog em WordPress a <u>Elegance Sites</u> poderá fazer isso por você a um preço acessível e, com isso, você só terá o trabalho de criar seus artigos de forma independente através deste curso.
- A Hostinger tem um ótimo plano de hospedagem em WordPress a oferecer por R\$ 29,99/mês ou R\$ 95,90/ano (equivalente a R\$ 7,99/mês), clique <u>aqui</u> para saber mais. De cara ele vai mostrar um plano no valor de 10,99/mês, mas esse valor é para 100 sites. Pode clicar no botão "Aproveite a Oferta" que ele vai direcionar para outras opções e escolha a primeira opção (Single) período de 12 meses. Na Hostinger você também poderá registrar seu domínio (.com.br) e criar seu logo através da I.A deles.

- Use o texto na voz ativa <u>https://www.conjugacao.com.br/voz-ativa/</u>. O ChatGPT também auxilia na transformação de textos para voz ativa.

- O tamanho ideal de um texto é entre 600 a 832 palavras por artigo, digite-o antes no contador de caracteres para contar as palavras: <u>invertexto.com</u>.
- \rightarrow Mínimo: 300 palavras por página.

٠

- \rightarrow Máximo: Depende do limite que o plugin **YoastSEO** indicar.
- Caso queira adicionar um trecho de algum site, cole-o antes no contador de caracteres, pois ele limpa a formatação, como no bloco de notas.
- Use bastante <u>Palavras de Transição</u> (umas 20 em um texto de mais ou menos 600 a 832 palavras, ou seja, 1 a 2 em cada parágrafo).
- Use no mínimo um **Link interno** (texto âncora) na redação. Links internos são links que levam para uma página do mesmo site.

- Use também no mínimo um Link externo (Backlink) no artigo. Backlinks são links de assuntos relacionado a seu conteúdo conectando seu site a outro site, ex: no decorrer de um artigo que aborda assunto de vida saudável, deve haver alguma palavra linkada a outro site ou blog que explique o significado dela ex: linhaça (dê preferência às palavras cujo significado não é muito conhecido). Esses links são cruciais porque informam aos motores de busca que seu site é importante.
- Utilize ao menos 3 a 4 subtítulos no artigo, pelo menos um dos subtítulos deve conter a palavra-chave de foco para um artigo de 300 palavras.
- Escolha uma palavra-chave de foco para a redação, ex: Coluna Cervical. Por que eu escolhi o termo Coluna
 Cervical em vez de Coluna Vertebral? porque o termo Coluna Vertebral tem maior índice de concorrência e
 vai demorar mais para aparecer nos resultados de buscas do Google. Mas isso não significa que você não
 possa usar palavras-chave de alta concorrência, desde que elas sejam relevantes para seu negócio.







• PALAVRAS-CHAVE (Quantidade permitida):

→ Em um texto de 300 palavras o total são 6, ou seja, 5 palavras-chave no texto e uma palavra-chave em um dos subtítulos. Se houver dois subtítulos com a palavra-chave você remove uma palavra-chave de algum parágrafo, por exemplo, máximo 2 subtítulos com a palavra-chave e 4 palavras-chave no texto .

→ Em um texto de 600 a 832 palavras o máximo são 18 palavras-chave, mas o ideal são de 10 a 12 entre texto e subtítulos pra ficarem bem espalhadas na redação (deve haver no máximo 3 subtítulos com a palavra-chave, e no mínimo 2 subtítulos com a palavra-chave).



- A palavra-chave de foco também deve aparecer no começo do título, ex: A <u>Coluna Cervical</u> e o Pilates.
- A palavra-chave de foco também deve aparecer na *Metadescrição (não necessariamente no início) e no máximo duas vezes. Metadescrição é a prévia que aparece no Google quando você digita a palavra-chave, como no exemplo ao lado:



• Neste E-book você também aprenderá como utilizar os Headings (H2 ou H3...) nos subtítulos.

Obs.: Não se utiliza H1 porque ele já é adicionado automaticamente no título.



• Não utilize a mesma palavra-chave de foco em outras páginas do mesmo site ou blog.



- O título principal não deve ser tão curto como neste exemplo: Coluna e Pilates. E também não pode ultrapassar 60 caracteres. O plugin Yoast SEO lhe mostrará o limite.
- Evite imagens do Google que contenham direitos autorais porque, hoje em dia, as IAs conseguem rastreá-las a nível mundial e notificar o autor dos direitos. Use o Pixabay ou Pexels ou Freepik. Em Freepik, vá em Assets → Photos → Free. Se não achar a imagem desejada, aconselho adquirir um plano mensal no Istock ou do Canva (o Canva é muito bom para diagramar criativos para redes sociais).

07





- A imagem tem que ser salva ou baixada com um nome apropriado, ex: no caso da imagem de uma bolsa da marca Louis Vuitton, deve ser salva desta maneira: bolsa-louis-vuitton.jpg (sem acento, sem cedilha e com traço entre os espaços). Obs.: Aconselha-se usar imagens em JPG com 80KB a 180KB e 72dpi.
- Também é necessário inserir Alt nas imagens da página com o nome da palavra-chave de foco, mas sem exagero. Por exemplo, em um texto de 600 palavras, se você escolher 5 imagens para inserir na redação, 3 delas devem conter a palavra-chave de foco no Alt delas.
- Nunca copie o conteúdo ou o título de outro site. Veja mais.
- Caso você queira inserir vídeos do YouTube, este não pode lhe conceder o direito de usar conteúdo que já foi enviado a outro site. Se você quiser usar um vídeo que outra pessoa publicou no YouTube, entre em contato diretamente com ela. Alguns criadores de conteúdo listam os dados de contato nos próprios canais.
- Finalmente aprenderemos no MÓDULO 3 como criar um Blog na prática com a IA e SEO lado a lado!!



MÓDULO 1 PÚBLICO-ALVO E INICIAÇÃO AO SEO

2. GOOGLE TRENDS (Definição de Público Alvo) / 🖸 🌲 🔲 🆪 Pausada C ft trends.google.com.br/trends/ ← \rightarrow G R 5 0 415 - 3 ★ Bookmarks 🜔 DreamHost Webma... 🔟 Responsive Testing... 🍫 Decalotype free font 💪 SEO Audit for sfitne... 📭 Free PDF Download... 🔞 Photopea | Online... >> Todos os favoritos Tuft Love - YouTube ≡ Google Trends Inicio Explorar Em alta Brasil Fazer login Brasil Pesquisas em Novembro Azul 0 Explorar alta (1) Interesse em pesquisar, últimas 24 horas Por que a seção Novembro Azul está em alta? G Pesquisar



https://trends.google.com.br/trends/. No campo de pesquisa, digite uma palavra de sua escolha que queira pesquisar, por exemplo: Trânsito, e clique em **Explorar**.

Brasil Pesquisas em	er se está em alta
alta	Explorar
ou confira o que está em alt	ta agora

10



Depois escolha o país → Brasil (1) → (escolha o período de acessos) ex. últimos 7 dias (2) → (a categoria) ex. Automóveis e veículos (3) → (e o tipo de plataforma) ex. Pesquisa web do Google (4), e aguarde ele mostrar.



 Em seguida será mostrado no mapa do Brasil os Estados que mais acessam esse tipo de assunto em Subregião.







• Se mesmo assim, você quiser abranger um Estado de sua escolha, como **São Paulo** por exemplo, clique na setinha da direita que fica em baixo da lista de Estados até chegar ao Estado de sua escolha.



Serão mostradas as cidades, do Estado escolhido, que mais acessam este tipo de assunto durante o ٠ período de sete dias, conforme a imagem abaixo. Google Trends < \equiv Página inicial Tendências atuais 1 Explorar Trânsito São Paulo, Últimos 7 días, Automóveis e veículos Interesse por cidade ⑦ Cidade <> < 1 Ituverava 2 Jales 84



3 Pitangueiras

69

• Também serão exibidos os **Tópicos Relacionados** e as **Consultas Relacionadas** em ascensão.







 Na lista suspensa, em Consultas relacionadas (1), escolha Principais (2), e serão exibidos os principais Tópicos Relacionados (3), conforme a imagem abaixo.



3. UBERSUGGEST (Definição de Palavras-Chave) https://app.neilpatel.com/. Ao acessar o site, verifique se o idioma está em português BR. Depois clique em • Pesquisa de Palavras-Chave e em seguida em Visão geral. Ubersuggest BR ~ Ubersuggest SERVICOS PLANOS & PRECO by NP digital • Adicionar projeto Descubra tudo sobre uma palavra-chave Localização Idioma Painel de Controle Brasil BUSCAR Português Rastreio de Ranking Oportunidades de SEO Comece já: Insira uma palavra-chave e clique em "Buscar", para encontrar todos os termos relacionados que as pessoas procuram no Google. Meu Workspace Extensão Chrome Auditoria do Site Ferramenta para descobrir palavras-Pesquisa de Palavrachave chave Encontre palavras-chave rentáveis e fáceis de ranquear. Visão Geral Use nossa ferramenta de palavras-chave para alcançar o máximo Ideias de Palavras-chave de resultados. Visualização de Palavra-chave Volume de tráfego - encontre o número de possíveis clientes Palavras-chave (tráfego) que buscam essas palavras-chave Hi. Need any help? Sites Similares Tendências - acompanhe como o volume de buscas vai Ideias de Conteúdo mudando com o tempo Dificuldade - encontre palavras-chave fáceis de ranguear Listas de Palavras-chave

17

No meu caso, eu escolhi digitar no campo de busca a palavra Coluna e, em seguida, cliquei no botão
 Buscar, logo ele me mostrou o Volume de Buscas, conforme a imagem abaixo.





V

 Ao rolar o cursor mais para baixo ele mostra o volume de busca do termo Coluna Vertebral (1) e o volume do Termo Coluna Cervical (2). Em seguida clique em Ver tudo (3).

bersuggest by NP digital BR ~	US Ubersuggest >		Ťo ~	SERVIÇOS \vee PLANOS & PREÇO			
dicionar projeto 🛛 🕣	8.584 PESSOAS CLICAM NOS RESULTA	DOS SEO	FAIXA ETÁRIA DAS PESSOAS QUE REALIZAM ESSA PESQUISA				
inel de Controle	Faça o upgrade para ver a porcentag cliques nos resultados SEO	gem de Teste grátis de 7 dias	Faça o upgrade para ver a faixa etária da: que buscam esta palavra-chave 💿	s pessoas Teste grátis de 7 dias			
treio de Ranking	SEO Pago Nenhum Clique		<18 18-24 25-34 35-44 45-54 55-64 65+				
artunidades de SEO a Workspace ensão Chrome	IDEIAS DE PALAVRAS-CHAVE						
ditoria do Site	SUGESTÕES 💿	PERGUNTAS 💿	PREPOSIÇÕES	COMPARAÇÕES 💿			
quisa de Palavra-	440 Volume Total: 0,7n Palavras-chave Vo	Palavras-chave Vol	63 Volume Total: 8,6k	36 Volume Total: 5,44			
o Geral	coluna do fla 246,0	como fixar coluna no excel 2,9k	coluna com hérnia de disco 3,6k	coluna e linha 2,4k			
as de Palavras-chave	coluna fla 40,51	como congelar coluna no e 2,4k	coluna para pia de banheiro 880	coluna e viga de ferro 260			
alização de Palavra-chave vras-chave (tráfego)	coluna cervical 27,1 coluna bico de papagaio 22,21	lesão na coluna 1,9k o o'que é coluna 1,6k	para coluna 590 coluna para muro 480	coluna e baluarte da verdade 210 coluna e firmeza da verdade 210			
s Similares	Ver tudo (440)	Ver tude (120)	Ver tudo (63)	Ver tudo (36)			
as de Palavras-chave	IDEIAS DE CONTEÚDO						
almonation de Fréderice	TÍTULO DA PÁGINA	2ATIRIV					

Ele me mostrou o nível de concorrência das palavras-chave, e somente duas delas me interessaram: Coluna Vertebral (1) e Coluna Cervical (2). Portanto, apesar do termo Coluna Bico de Papagaio (3) ser menos concorrido, eu escolhi o termo Coluna Cervical porque seu SEO Difficulty (4) dele é mais equilibrado.





Obs.: Recomenda-se criar uma conta e fazer um Teste grátis de 7 dias, que serão mostrados os percentuais de faixa etária ao clicar no termo Coluna Cervical; muito importante para Segmentação de Público-Alvo.



• De acordo com o primeiro levantamento (ao clicar na região verde-água), mais de 6 mil pessoas clicaram no termo **Coluna Cervical** de forma orgânica (SEO) e 33,3% das buscas foram feitas por pessoas de 18 a 24 anos.





Porém, apenas 244 pessoas clicaram em resultados pagos e 31,6% das buscas foram feitas por pessoas de
 25 a 34 anos. Basta ir clicando nas outras regiões do gráfico para ver os demais resultados.





 Ao descer mais para o final da página, ele mostrará os domínios concorrentes desse tipo de assunto, o número de acessos, os links internos e as redes sociais.

IDEIAS DE CONTEÚDO

TÍTULO DA PÁGINA		VISITAS EST.	BACKLINKS	f 🗘	P 🗘	& ¢
Dor na Coluna Cervical ou Cervical gia: Causas, sintomas drlucianopellegrino.com.br	12	61.475 Ver tudo ~	7 Links ~	6	0	0
Dores na coluna cervical : causas, sintomas e tratamento unimedcampinas.com.br	12	14.734 Ver tudo ~	1 Links 🗸	0	0	0
Coluna cervical inflamada: sintomas, tratamentos e drfernandoflores.com.br	12	12.414 Ver tudo ~	0 Links ~	0	0	0
Coluna cervical : Anatomia, ligamentos, músculos e nervos kenhub.com	12	7.202 Ver tudo ~	16 Links v	1	0	0
Fratura de coluna cervical : diagnóstico e tratamento carloscostamarques.com.br	12	3.391 Ver tudo ~	2 Links ~	1	0	0
Bico de papagaio na coluna cervical : o que é, sintomas e clinicapinheirofranco.com.br	12	2.472 Ver tudo ~	0 Links ~	2	0	0
Ressonância da Coluna Cervical : como é feita, preparo e o clinicalucidioportella.com.br	12	2.159 Ver tudo ~	0 Links v	0	0	0

 Para cancelar a assinatura, antes de completar os 7 dias de teste, é só clicar em Conta & Pagamentos, (na barra lateral esquerda), descer mais para o final da página e cancelar a assinatura clicando em Cancelar (se você não quiser ficar com o plano).

H •

Ubersuggest by NP digital BR ~	US Ubersuggest >		SERVIÇOS V	PLANOS & PREÇOS
Extensão Chrome	Ver detalhes			
Auditoria do Site		Cráditos para atualizar mátricas 0/2	Número de palavras no Podator IA	
Pesquisa de Palavra-		de palavras-chave 00	0/10000	
Estimativa de Tráfego >		COMPRAR ADICIONAL	COMPRAR ADICIONAL	
Backlinks >				
Lab >	PAGAMENTOS			
Redator IA	Forma de pagamento	Período de pagamento	Informações de pagamento	
Conta & Pagamentos	Último pagamento	Próximo pagamento	Cancelar assinatura	
Serviços de Consultoria	novembro 28, 2024 - \$0.00 Período de testa	e dezembro 05, 2024 - \$12.00	<u>Cancelar</u>	
(₁₁) Atendimento				
Base de Conhecimento	🛃 BAIXAR FATURA			
Sugerir novos recursos				

4. CHATGPT (Como acessá-lo)

- Para ter acesso ao ChatGPT clique no link: <u>https://chat.openai.com/auth/login</u>.
- Se você ainda não tem uma conta no ChatGPT, clique no botão **Cadastrar** conforme a imagem abaixo.







• Em seguida será aberta a página **Criar uma Conta** (conforme as imagens abaixo), insira seu e-mail de preferência, clique em **Continuar**, depois insira uma senha e clique novamente no botão **Continuar**.







 O ChatGPT lhe enviará um e-mail de confirmação, abra seu e-mail e clique no link de verificação conforme a 2ª imagem abaixo e clique no botão Verificar endereço de e-mail



Enviamos um e-mail para Clique no link dele para começar.

Reenviar e-mail

ChatGPT - Verify your email

ChatGPT <noreply@tm.openai.com> Para: me 7:18 pm 🖵 🗖 🔶 …



Verifique seu endereço de e-mail

Para continuar configurando sua conta ChatGPT, verifique se este é seu endereço de e-mail.

Verificar endereço de e-mail

Este link expirará em 3 horas. Se você não fez essa solicitação, desconsidere este e-mail. Para obter ajuda, entre em contato conosco por meio da nossa <u>Central de ajuda</u>.

• Se aparecer esta mensagem, significa que seu e-mail foi verificado.





E-mail verificado

O e-mail foi verificado, mas seu usuário não está mais autenticado. Volte ao aparelho onde o cadastro foi iniciado e atualize a página, ou entre neste aparelho para continuar.

Entre em contato conosco através da nossa central de ajuda se este problema continuar.

- Em seguida, basta logar no site através do mesmo link mencionado anteriormente:
- (<u>https://chat.openai.com/auth/login</u>), clicar em **Entrar**, inserir seu e-mail e senha,
- depois o nome completo, data de nascimento e clicar no botão Concordar.





Pronto. Esta é a interface do ChatGPT. •

ChatGPT \sim

C

3

ChatGPT

88 Explorar GPTs



Como posso ajudar?





O ChatGPT pode cometer erros. Considere verificar informações importantes.

5. IMAGEM DESTACADA (Editando a largura)

 A imagem destacada é a Imagem principal que aparecerá em baixo do título da página de seu site ou blog e na Metadescrição do Google.

A Imagem deve conter
 1200px de largura e seu
 formato deve ser paisagem.
 Obs.: não é aconselhado
 aumentar o tamanho das



imagens caso elas tenham menos de 1200px de largura, porque geralmente elas perdem qualidade; mas se você fizer isso e ver que não perdeu, tudo bem.



No <u>resizepixel.com</u>, clique em
 enviar imagem → escolha a
 imagem na pasta de seu com putador. Ao carregá-la, verifi que se está no menu Redi mensionar (1), da barra late ral esquerda.

Em Largura (2), redimensione
 Para 1200, mantenha a caixa
 de Proporção fixa (3) sele-

cionada, \rightarrow clique no botão **Redimensionar** (4).

 Clique em Ir para **Download**, no canto inferior direito e, novamente, no canto inferior direito, clique em Baixar Imagem.






6. IMAGEM (Verificando o peso)

- Depois que você redimensionou a imagem, verifique se o peso dela está acima de 180KB. Clique com o botão direito do mouse em cima da imagem e vá em propriedades.
- Se sua imagem estiver com o peso inferior a 180KB, não haverá necessidade em alterá-lo, mas se estiver muito acima (por exemplo, superior a 180KB), deverá reduzi-lo.
- Se a imagem estiver em MB é porque ela chegou a 1000KB (1MB = 1000KB),

ieral Segura	inça Detalhes Versões Anteriores	
	dieta-cetogenica	
Tipo de arquivo:	Arquivo JPG (jpg)	
Abre com:	Fotos	Alterar
Local:	C:\Users\Josino\Desktop	
Tamanho;	98,0 KB (100.383 bytes)	
lamanho em disco:	100 KB (102.400 bytes)	
Criado em:	sexta-feira, 1 de abril de 2022, 13:45:	10
Modificado em:	sexta-feira, 1 de abril de 2022, 13:45:	11
Acessado em:	Hoje, 1 de abril de 2022, há 3 minutos	3
Atributos:	Somente leitura Oculto	Avançados
Seguran <mark>ç</mark> a:	Este arquivo veio de outro computador, e pode ser bloqueado para ajudar a proteger este computador.	Desbloquear

7. IMAGEM (Diminuindo o peso)

- Acesse o site: <u>tinypng.com</u>;
- Clique no campo Drop your images here!;
- Escolha a imagem em seu computador e clique em abrir;







Após o processamento automático de redução, clique em **Download all;** de 724KB foi reduzido para 110KB
 Ela será salva na pasta Downloads de seu computador.



8. INVERTEXTO (Contador de caracteres)



• Acesse: <u>https://invertexto.com.br</u> e confira se seu texto atende o mínimo de 300 palavras.



9. PALAVRAS DE TRANSIÇÃO (Relação)



Palavras Uniformes:

"ademais", "afinal", "aliás", "analogamente", "anteriormente", "assim", "atualmente", "certamente", "conforme", "conquanto", "contudo", "decerto", "embora", "enfim", "enquanto", "então", "entretanto", "eventualmente", "igualmente", "inegavelmente", "inesperadamente", "mas", "ocasionalmente", "outrossim", "pois", "porquanto", "porque", "portanto", "posteriormente", "precipuamente", "primeiramente", "primordialmente", "principalmente", "salvo", "semelhantemente", "similarmente", "sobretudo", "surpreendentemente", "todavia".

Palavras Múltiplas:

"a fim de", "a fim de que", "a menos que", "a princípio", "a saber", "acima de tudo", "ainda assim", "ainda mais", "ainda que", "além disso", "antes de tudo", "antes de mais nada", "antes que", "ao mesmo tempo", "ao passo que", "a propósito", "apesar de", "apesar disso", "às vezes", "assim como", "assim que", "assim sendo", "assim também", "bem como", "com a finalidade de", "com efeito", "com o fim de", "com o intuito de",



"com o propósito de", "com toda a certeza", "como resultado", "como se", "da mesma forma", "de acordo com", "de conformidade com", "de fato", "de maneira idêntica", "de tal forma que", "de tal sorte que", "depois que", "desde que", "dessa forma", "dessa maneira", "a modo", "do mesmo modo", "é provável", "em conclusão", "em contrapartida", "em contraste com", "em outras palavras", "em primeiro lugar", "em princípio", "em resumo", "em seguida", "em segundo lugar", "em síntese", "em suma", "em terceiro lugar", "em virtude de", "finalmente", "isto é", "já que", "juntamente com", "logo após", "logo depois", "logo que", "mesmo que", "não apenas", "nesse hiato", "nesse ínterim", "nesse meio tempo", "nesse sentido", "no entanto", "no momento em que", "ou por outra", "ou seja", "para que", "pelo contrário", "por analogia", "por causa de", "por certo", "por conseguinte", "por conseguência", "porém", "por exemplo", "por fim", "por isso", "por mais que", "por menos que", "por outro lado", "por vezes", "posto que", "se acaso", "se bem que", "seja como for", "sem dúvida", "sempre que", "só para exemplificar", "só para ilustrar", "só que", "sob o mesmo ponto de vista", "talvez provavelmente", "tanto quanto", "todas as vezes que", "todas as vezes em que", "uma vez que", "visto que".

10. TEXTO COM SEO (Exemplo)

- O texto a seguir se mostra 100% relevante;
- As palavras destacadas em amarelo são palavras de transição;
- As palavras em verdes são as frases-chave de foco;
- As palavras em azul são os backlinks;
- A palavra em *azul e em itálico* (no final do texto) é o texto âncora;
- Cada parágrafo deve conter de quatro a 5 linhas.



A Coluna Cervical e o Pilates (título)

Por que a Coluna Cervical é Tão Importante? (subtítulo)

A coluna cervical é constituída por 7 vértebras pequenas (chamadas de C1, C2, até C7) localizadas no pescoço e também apresentam uma leve curvatura chamada de "lordose" através de suas vértebras, <mark>a fim de</mark> permitir o movimento do pescoço e manter o peso da cabeça.

No entanto, devido ao estilo de vida moderno, muitas pessoas sofrem de desconfortos e dores nessa área. Uma abordagem eficaz para aliviar e prevenir os problemas cervicais, decerto, a prática regular do Pilates, um método de condicionamento físico que se concentra na força, flexibilidade e controle do corpo.

Neste artigo, exploraremos os inúmeros benefícios do Pilates na saúde da coluna cervical.



41

Melhora da Postura



De fato, uma das principais causas de problemas cervicais é a má postura, geralmente devido ao tempo prolongado em frente a computadores e dispositivos móveis. O Pilates enfatiza a consciência postural, com o intuito de incentivar a manutenção de uma postura adequada durante os exercícios.

Fortalecimento Muscular

O Pilates é conhecido por seu foco no fortalecimento dos músculos profundos do tronco, que ao mesmo tempo desempenham um papel crucial na sustentação da coluna cervical. Ou seja, ao fortalecer os músculos do pescoço e das costas, o Pilates ajuda a reduzir o risco de lesões e a aliviar <u>dores</u> <u>crônicas</u>.

Aumento da Flexibilidade da Coluna Cervical



A flexibilidade é <mark>sobretudo</mark> essencial para a saúde da coluna cervical. Movimentos suaves e controlados no Pilates ajudam a alongar os músculos e a aumentar a amplitude de movimento do pescoço, desse modo, isso é particularmente benéfico para pessoas que sofrem de rigidez no pescoço e ombros.

Alívio de Tensões e Estresse

A vida moderna está repleta de tensões e estresse, que <mark>além disso</mark> se manifestam no pescoço e nos ombros. O Pilates promove a concentração e a respiração controlada, o que pode reduzir surpreendentemente o estresse e as tensões musculares nessa região.

Aumento da Consciência Corporal



O Pilates enfatiza a consciência corporal, ajudando as pessoas a se tornarem mais conscientes de seus movimentos e posturas no dia a dia. Contudo, isso leva a uma melhor autogestão das atividades que podem causar tensões na coluna cervical.

Prevenção de Lesões na Coluna Cervical

Praticar o Pilates regularmente pode ajudar a prevenir lesões na coluna cervical, <mark>uma vez que f</mark>ortalece os músculos e promove a flexibilidade, tornando o pescoço mais resistente a traumas e sobrecargas.

Conclusão

Portanto, o Pilates oferece inúmeros benefícios para a saúde da coluna cervical. Ao melhorar a postura, fortalecer os músculos, aumentar a flexibilidade e promover a consciência corporal o Pilates pode aliviar



dores crônicas, reduzir o risco de lesões e melhorar a qualidade de vida daqueles que sofrem de problemas cervicais.

Dessa forma, considerar a inclusão do Pilates em sua rotina de condicionamento físico pode ser uma decisão sábia para garantir uma coluna cervical saudável e sem dor.

Lembre-se, acima de tudo, de consultar um profissional qualificado antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente se você já tem problemas cervicais preexistentes.

Venha também fazer uma <u>Aula Experimental</u>, pois todo problema detectado evitará problemas futuros na sua coluna.



MÓDULO 2 WORDPRESS E SEO A FUNDO



11. WORDPRESS (Como criar e editar páginas)

- O WordPress é plataforma de gerenciamento de conteúdo mais usada em todo o mundo mesmo sem conhecimento avançado de programação.
- O restante deste curso é baseado com a utilização desse plataforma, e o plugin Elementor Pro.
- A <u>Elegance Sites</u> tem a oferecer criação de sites e blogs em WordPress, a preços acessíveis, para você gerar e administrar novas páginas sem complicações.
- Com o seu site ou blog em WordPress, digite
 em seu navegador a url, seguida de /wp-admin
 (www.exemplo.com.br/wp-admin). Conforme a imagem ao lado,
 será aberta a página de acesso do WordPress. Digite seu Nome de usuário
 e Senha; e clique no botão Acessar.

Nome de usuário ou endereço	de e-mail
Senha	
•••••	۲
Lembrar-me	Acessar

46

- Será aberto o painel do WordPress conforme a imagem a seguir:
- Clique em Posts \rightarrow Adicionar novo.



$\leftarrow \ \rightarrow \ G$	O A https://www.sfitness.com.br/wp-admin/index.php			© එ
🔞 😚 Sou Fitness	🎔 0 🕂 Novo 📢 WP Rocket		Olá, Fe	rnanda Souza 🧧
Painel	Painel		Opções de tela 🔻	Ajuda 🔻
Início Atualizações G Site Kit Ø Jetpack	Enjoying Review Schema? Thank you for choosing Review Schema. If you have found our plugin useful and makes you so Yes, You Deserve It! @ Already Rated! Remind Me Later	mile, please consider giving us a 5-star rating on WordPr Inks	ress.org. It will help us to gro	w.
Posts Nídia Páginas Review Schema	Todos os posts ntor ^ < * * Adicionar novo ntor ^ < * *	Rascunho rápido Título		^ ¥ *
 Comentários Elementor Modelos 	Editado recentemente Pilates Funcional Ø 28 de out, 11:19 A Coluna Vertebral e o Pilates Ø 23 de out, 18:53 Ø 17 de out, 08:09	Conteúdo O que você está pensando?		
 Aparência Plugins Usuários Ferramentas 	Novidades e atualizações	Novidades e eventos do WordPress		^ ¥ *



 Logo, será aberto o editor de texto do WordPress, adicione o título e, em seguida, o texto, em "Digite / para escolher um bloco" conforme a imagem abaixo.

+ 🖉 🤄 🗁 🔁 📵 Editar com Elementor 🔇 Template Kits	Salvar rascunho 🖽 Publicar 🔲 🚺			
	Post Bloco			
Adicionar título	Visibilidade Público			
Digite / para escolher um bloco	+ Publicar Imediatamente Modelo Modelo padrão			
past SEO	URL sfitness.com.br/?p =3845			
🙁 SEO 😩 Legibilidade 🔠 Dados estruturados < Social	Fixar no topo do blog			
Frase-chave de foco 🔞	Revisão pendente			
	AUTOR			
Obtenha frases-chave relacionadas	Fernanda Souza			
Aparência de pesquisa	Yoast SEO			

12. IMAGEM DESTACADA (Como inserir)

• Clique em **Post** e em seguida clique em **Definir imagem destacada.**

Image: Hold of the second	Z Atualizar 🔲 🐼 🕼 :
	Post Bloco ×
Partilha de Bens no inventário	ADICIONAR NOVA TAG
O que é?	Separe com virgulas ou com a tecla Enter. MAIS USADAS
A partilha de bens ocorre após a avaliação do patrimônio, identificação de herdeiros e credores, cálculo do imposto e pode ser feita judicial ou extrajudicialmente. É a etapa em que o patrimônio é dividido entre os herdeiros.	imóvel pensão alimentícia inquilinato
Conferir-Ihes seus respectivos quinhões (Rosa e Rodrigues, 2021, p. 483). O <u>Código Civil</u> , preconiza que os herdeiros recebem a herança no momento do óbito. A partilha é declaratória dos direitos dos herdeiros, não atributiva, mas ainda é essencial para transferir a propriedade dos bens aos herdeiros	Imagem destacada
indivídualmente	Nefinir imagem destacada
Formas e Espécies	
Pode-se realizar a partilha dos bens de uma pessoa após a morte judicialmente ou extrajudicialmente, dependendo das circunstâncias. Além disso, existem as	Show featured image in the posts lists only, but hide it in the single post view.

• Clique em Enviar arquivos (1) e em seguida em Selecionar arquivos (2).





• Escolha a imagem salva em seu computador com o nome da palavra-chave sem acento, sem cedilha e sem espaço, dentro da pasta de sua escolha e depois clique em **Abrir**.







Verifique se a imagem não ultrapassa os 180KB (1) digite a palavra-chave no campo do Texto alternativo
 (2)* e clique em Definir imagem destacada (3). *Obs.: o Texto alternativo é o Alt.



 Ao decodificar a página do site ou blog, teclando F12, ele mostra o Alt da imagem com a palavra-chave inserida.





13. LINK (Como inserir)

Você poderá inserir tanto Link externo (backlink) quanto Link interno (texto âncora). Selecione a palavra
 (1) e clique no ícone Link (2), do Bloco de seleção.





• Cole o link no campo em destaque (1), e clique na seta **Enviar** (2).







 Depois, clique em cima da palavra linkada (1) para aparecer uma caixa de diálogo abaixo dela, em seguida clique no lápis (2).

SO + \checkmark \leftrightarrow \neg $=$ (B) Editar com Elementor MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS: Sem · Post Ctrl+K	🖵 🕻 🕼 🔲 Salvar :
	Post Bloco X
MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS: Sem Glúten e Sem Lactose	• – Item de lista Um item individual dentro de uma lista.
As frutas vermelhas, como morango, framboesa, amora e mirtilo, são surpreendentemente ricas em nutrientes e antioxidantes, trazendo vários benefícios à saúde. A seguir apresentaremos uma deliciosa receita saudável de mousse de frutas vermelhas.	Cor :
Benefícios das Frutas Vermelhas	
	Tipografia : TAMANHO =
Frutas vermelhas são excelentes fontes de antioxidantes, especialmente antocianinas, porque ajudam a combater os radicais livres, reduzindo o risco de doenças crônicas e protegendo as	P M G GG
2. Anti-inflamatórias:	Avançado 🗸 🗸
 Os compostos bioativos presentes nas frutas vermelhas possuem propriedades anti-inflamatórias e, portanto, podem ajudar a reduzir inflamações no corpo, beneficiando a saúde cardiovascular e prevenindo doenças como artrite. 	
3. Saúde Cardiovascular:	
• O consumo regular de frutas vermelhas está, antes de tudo, associado à melhoria da saúde do coração, pois elas ajudam a reduzir a pressão arterial, melhorar os	,

Post > Lista > Item de lista

- Clique em Abrir em uma nova aba (1), depois clique em Salvar (2) e por final Salve (3). ٠ 📧 Editar com Elementor MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS: Sem ... · Post Ctrl+K Post Bloco As frutas vermelhas, como morango, framboesa, amora e mirtilo, são surpreendentemente ricas em nutrientes e antioxidantes, trazendo vários benefícios à saúde. A • - Item de lista seguir apresentaremos uma deliciosa receita saudável de mousse de frutas vermelhas. Um item individual dentro de uma lista. **Benefícios das Frutas Vermelhas** Cor •- ii û • --** <- >-В C Texto • Frutas vermelhas são excelentes fontes de antioxidantes, especialmente antocianinas, porque ajudam a combater os radicais livres, reduzindo o risco de doenças crônicas e protegendo as Tipografia https://www.tuasaude.com/antioxidante/ TAMANHO 2. Anti-inflamatórias: ✓ Avançado P М G GG Os compostos bioativos r ades anti-inflamatórias e, portanto, podem ajudar a reduzir inflamações no corpo, Abrir em uma nova aba beneficiando a saúde car Os mecanismos de pesquisa devem ignorar este Avançado link (marque como não seguir) 👔 3. Saúde Cardiovascular: Este é um link patrocinado ou anúncio (marque como patrocinado) 🕜 • O consumo regular de fru elhoria da saúde do coração, pois elas ajudam a reduzir a pressão arterial, melhorar os Cancelar Salvar níveis de colesterol e aun ação sanguínea. 4. Melhoria da Função Cerebral: antall a den state sector de la sector de la construction de l
- Post > Lista > Item de lista

14. LINK (Como remover)

- Clique na imagem linkada(1), depois clique em Remover link (2) após abrir a caixa de seleção ou digite
 Ctrl+Shift+K.



Post > Parágrafo

15. CORES DAS PALAVRAS (Como alterar)



 Selecione uma palavra de sua escolha (1), clique na seta Mais (2) para abrir uma caixa de opções, depois clique em Destaque (3), conforme a imagem abaixo.



 Selecione a aba Texto e escolha uma das cores da paleta, caso não tenha a cor de sua preferência, clique no campo xadrez e escolha a cor, conforme a imagem abaixo.



Post > Parágrafo

• Para destacar o fundo de uma palavra, clique na aba **Fundo** e escolha a cor.



16. TIPOGRAFIA (Como alterar o tamanho)



Selecione qualquer parágrafo (1), \rightarrow em **Configurações** (2) vá em **Bloco** (3), \rightarrow clique em **Tamanho Personalizado** (4) \rightarrow altere o tamanho da fonte (5), (o mesmo serve para palavras isoladas). Esse processo pode ser repetido em todos os parágrafos.

$\leftarrow \rightarrow C$	O A https://www.ajcury.com.br/wp-admin/post.php?post=1043&action=edit	☆	ල දු ≡
<u>}</u> (<u>+</u> <u>/</u> ∽ →	Editar com Elementor	🖸 Atualizar	🗖 🐼 🗹 🗉
O que é Partilha		Post Bloco	3 × 1
¶ :: C = B /	 Contractor de la contractoria de la co	' Texto	
Conferir-lhes seus respectivo	s quinhões (Rosa e Rodrigues, 2021, p. 483). O Código Civil, em seu art. 1.784, preconiza que a herança	- O Fundo	Pales -
é transmitida aos herdeiros r dos herdeiros, e não atributiv vista a necessidade de transr herdeiro individualmente.	o momento do óbito, dessa forma, pode-se afirmar que a partilha é apenas declaratória dos direitos va desses direitos (Oliveira e Amorim, 2016, p.399), o que não retira a importância do ato, tendo em nissão da titularidade dos bens determinados que, até então, faziam parte de um todo unitário, a cada	Tipografia TAMANHO PERSO	
Formas e Espécie	s de Partilhas	Dimensões	5+
Post > Parágrafo		Avançado	~

17. IMAGEM EMBUTIDA (Como inserir ícones)



Recomenda-se baixar ícones em PNG no site da <u>Flaticon</u>. Selecione uma palavra (1), clique na seta "mais"
 (2) e depois clique em Imagem embutida (3).





 Em Biblioteca de Mídia (1), selecione a imagem (2) que você baixou no Flaticon, dê o nome apropriado em Texto alternativo (3) e clique no botão Selecionar (4).



• Em **Biblioteca de Mídia**, apenas clique no arquivo de sua escolha com extensão PDF que você tenha feito upload, para linká-lo ao ícone e possibilitar o visitante de baixá-lo;





• Copie a URL do arquivo;



Detalhes do anexo				<	>	3	
		Upload feito em: 5 de outui Enviado por: <u>Andrea Cury</u> Nome do arquivo: registro- Tipo do arquivo: application Tamanho do arquivo: 400 K	Upload feito em: 5 de outubro de 2023 Enviado por: <u>Andrea Cury</u> Nome do arquivo: registro-ou-averbacao.pdf Tipo do arquivo: application/pdf Tamanho do arquivo: 400 KB				
	Strand Strand Director Name Director 2 Object 2 Objector 2 Object	Titulo Legenda	registro-ou-averbacao	9			
	NTM: Statistical and the statistical production for the balance of the balan	Descrição					
	Limite Limite P Limit [Control Willington [Control Willington Control Willington Control Willington [Control Willington [Control Willington [Control Willington Control Willington Control Willington [Control Willington [Control Willington [Control Willington [Control Willington Control Willington [Control Willington [Control Willington [Control Willington [Control Willington [Control Willington [Control Willington [Control Willington [Control Willington [Control Willington [Control Willington	URL do arquivo:	https://www.ajcury.com	.br/wp	conten	nt/u	
	Normality District with States District with States District With States <		Copiar URL para área de tra	nsferênc	ia		
	 Track B. () Non-Records () Server Stream, Stream, 1990. 	Ver página de anexo Editar Excluir permanentemente	mais detalhes Baixar arquiv	0			
	Prévia do documento						

• Selecione a imagem (1), clique no ícone Link (2) e cole a url (3).





 Para o link abrir em uma nova aba, clique em cima da imagem linkada, vai aparecer uma caixa de diálogo, em seguida clique no lápis, vá em avançado e clique na opção Abrir em uma nova aba. Por fim, salve e atualize.

67

18. PARÁGRAFO (Como excluir)

- Conforme a imagem a seguir:
- selecione o parágrafo de sua escolha (1),
- clique nos três pontinhos da caixa de seleção (2),
- desça o cursor até a palavra Excluir e
- clique em Excluir (3).




← → C	O A https://www.sfitness.co	m.br/wp-admin/post.php?post=3233&actio	n=edit	E ☆		© එ
8 🖃 🖉 🕯	ら み モ 🔋 🕒 Editar com Elen	nentor S Template Kits		D 0	Atualizar	V: :
T ii No entar	$\begin{array}{c c} \hline & & & & \\ \hline & & \\ \hline & \\ \hline & \\ \hline & \\ \hline \\ \hline$	Adicionar depois Ctrl+Alt+Y	assa do seu corpo dentro Você pode treinar e	Post ¶ Pa Ini bá	Bloco rágrafo cie com o bloco de co isico de toda narrativa	× onstrução
melhora Por q	r isso com a prática de Pilates. J ue a coluna é tão im	Copiar estilos Colar estilos		Cor	exto undo	1
Além de pela sust	e ser responsável pela proteção d tentação do corpo humano, por	Bloquear 🛔 Criar bloco padrão/reutilizável 🔇	I é a estrutura responsável tos dos membros inferiores.	Tipograf	ia D	:
também alguns b	o fortalece a musculatura do core penefícios do Pilates.	Mover para Editar como HTML Excluir 3 Shift+Alt+Z	vertebral. Veja abaixo	P	M G	GG
Post > Parágrafo		 	×	×		

19. BOLD (Como inserir)

• Selecione a palavra de sua escolha e clique no ícone **Bold** (Ctrl+b).



20. ITÁLICO (Como inserir)

• Selecione a palavra de sua escolha e clique no ícone **Itálico** (Ctrl+i).

	Post	Bloco	,
D que é Partilha?	¶	Parágrafo Inicie com o bloco d básico de toda narra	ie construção ativa.
¶ 🗄 🗘 🚊 B 🚺 𝔄 ∽ 🕴 avaliação dos bens e do cálculo do imposto, dá-se início à fase de partilha do patrimônio.	Cor		11600
onferir-lhes seus respectivitativo Ctri+1 (Rosa e Rodrigues, 2021, p. 483). O Código Civil, em seu art. 1.784, preconiza que a herança é transmitida aos erdeiros no momento do óbito, dessa forma, pode-se afirmar que a partilha é apenas declaratória dos direitos dos herdeiros, e não atributiva desses direitos	9	Texto	
Diveira e Amorim, 2016, p.399), o que não retira a importância do ato, tendo em vista a necessidade de transmissão da titularidade dos bens determinados ue, até então, faziam parte de um todo unitário, a cada herdeiro individualmente.		Fundo	
ormas e Espécies de Partilhas	Tipo	grafia	
	TAM	ANHO	
partilha dos bens deixados por uma pessoa, após a sua morte, pode ser feita tanto utilizando-se a via do Poder Judiciário quanto feita de forma extrajudicial, depender da situação. Também existem as figuras da sobrepartilha e da partilha parcial. A partir deste momento serão analisadas individualmente cada uma		P M	G GG

21. TÓPICOS (Como inserir)

• Clique antes da primeira palavra de um parágrafo de sua escolha.



• Em seguida clique no ícone **Parágrafo** e depois em Lista.



And subsets and the set of the se		iai		Post Bloco	
Image: Construction pedido de quinhão e, em seguida, proferirá a decisão de deliberação de partilha, resolvendo os pedidos das partes e designando os bens que Image: Construction D Image: C	cordo com o Código Civil, a partilha de ito da divisão do patrimônio, bem com az será obrigatório o ingresso de ação de o art. 647 do CPC que, após o pagam	bens deverá ser feita pela via do Poder Judiciário o quando houver herdeiro incapaz (art. 2.016). Ou judicial, nento de eventuais débitos deixados pelo falecido	quando não houver consenso entre todos os herdeiros a o seja, ainda que a partilha seja amigável, caso haja herdeiro o, o iuiz facultará às partes que, no prazo comum de 15 (quinze)	MAIS USADAS divórcio partilha de bens ingulinato inguilino aluguel imóvel pensão alimentícia	
Initial Titulo Lista Citação	ormulen pedido de quinhão e, em seg ∷ Ĉ	uida, proferirá a decisão de deliberação de partill O Código Civil, por sua vez, estabelece tal faculdade (art. 2.013).	ha, resolvendo os pedidos das partes e designando os bens que que os herdeiros serão legitimados a requerer a partilha, assim	Imagem destacada	
Citação \$ to the <head> section. Código Show featured image in the posts lists only, but hide it in the single post view.</head>	Titulo	VISUALIZAR Visualizar Visualizar Visualizar Visualizar	mobiliària.		
	Citação	d to the <head> section.</head>		Show featured image in the p lists only, but hide it in the single p	osts ost



 Logo será aberta uma caixa de ícones, nela você poderá escolher lista não ordenada (1) ou lista ordenada (2).



• Para excluir o tópico, clique antes da palavra (seguida do tópico) e aperte a tecla recuar (Backspace, que









🚯 Template Kits



V

Atualizar

os músculos, aumentar a flexibilidade e promover a consciência corporal, o Pilates pode aliviar dores
crônicas, reduzir o risco de lesões e melhorar a qualidade de vida daqueles que sofrem de problemas
cervicais.

Portanto, considerar a inclusão do Pilates em sua rotina de condicionamento físico pode ser uma decisão sábia para garantir uma coluna cervical saudável e sem dor.

Lembre-se sempre de consultar um profissional qualificado antes de iniciar qualquer programa de

 $= \begin{bmatrix} \bullet & \bullet & \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet & \bullet & \bullet \end{bmatrix} \subset = \begin{bmatrix} B & I & O & \bullet \\ \bullet & \bullet & \bullet & \bullet \end{bmatrix}$ ais preexistentes.

 Venha também fazer uma <u>Aula Experimental</u>, pois todo problema detectado evitará problemas futuros na sua coluna.

SEO Legibilidade III Dados estruturados Social Frase-chave de foco III IIII Dados estruturados IIIII Dados estruturados
Frase-chave de foco 🔞



[?]

22. BLOCOS (Como converter)



• Caso esta caixa de ferramentas estiver atrapalhando, basta clicar em **Converter para blocos**.



23. SUBTÍTULOS (Headings, como inserir H2, H3..)



 O H é abreviação de Heading. O H1 já vem adicionado de forma oculta no título. Posicione o mouse entre dois parágrafos (sem clicar), até aparecer o sinal de "+" e clique nele.





• Será aberta esta caixa de ícones. Selecione o ícone **Título**, conforme a imagem abaixo.





 Escreva o subtítulo e clique no ícone H2, será aberta uma lista suspensa onde você poderá escolher entre os Heading H2 e H6.



Post > Titulo



Os Headings H1 em diante só aparecerão no código fonte do site. O H2 em diante é usado nos subtítulos.
 Ficaria assim no código fonte, ex. <h2> Título</h2>; quanto maior a numeração do Heading, menor será a altura do subtítulo.

<h1>Heading 1</h1> <h2>Heading 2</h2>

<h3>Heading 3</h3>

<h4>Heading 4</h4>

<h5>Heading 5</h5>

<h6>Heading 6</h6>



 Para remover um Heading, basta clicar no subtítulo, clicar no ícone Título (1) e por final no ícone Parágrafo (2).





 Para mover um subtítulo de lugar, clique no subtítulo até aparecer a barra de seleção, clique nos 6 pontinhos e arraste. O mesmo serve para mover os parágrafos.

Portanto, é essencial compreender e concordar com todos os aspectos abordados pela Lei do Inquilinato, abrangendo desde reformas em casas até a entrega das chaves e as vistorias.

Este texto busca esclarecer os pontos-chave para você estar bem preparado tanto para alugar seu imóvel como para encontrar inquilinos de maneira correta, segura e em

■ H2 **− B** / Ø ~ : iformações.

A Importância da Lei do Inquilinato

A Lei 8.245/91 tem como finalidade conter todas as informações que guiarão uma locação, tanto residencial quanto comercial. Depois de 1991, essa lei passou por diversas atualizações e modificações.

Mas alguns ainda podem se perguntar: se eu já faço contrato, por que é necessário uma lei para isso? A Lei do Inquilinato é a fonte principal de tudo que está no contrato, uma vez que, na dúvida, ela prevalece. As disposições do contrato que não estiverem de acordo poderão, em um segundo momento, ser anuladas posteriormente.

Portanto, é essencial usar essa lei como referência em todas as ações relacionadas à locação, assegurando que ambas as partes estejam protegidas e em conformidade com as normas.

82

24. IMAGEM (Como inserir no corpo do texto) Título

Dieta Cetogênica ajuda a emagrecer?



Existem duas opções para inserir imagem:

- Opção 1: De acordo com a imagem anterior, posicione o mouse entre os parágrafos (sem clicar) até aparecer Adicionar bloco (1), clique no sinal de "+". Em seguida aparecerá uma caixa com o botão Navegar por todos (2), clique no ícone da Imagem.
- Caso o **Bloco de seleção** (3) estiver atrapalhando, clique no **Título**, que o Bloco desaparecerá. Se preferir mudar a posição da imagem, clique nos 6 pontinhos (4) e arraste (conforme a imagem anterior).
- Em seguida clique no botão **Enviar** (conforme a imagem abaixo) para escolher a imagem em seu computador e clique em abrir (lembre-se que a imagem deve estar salva com um nome apropriado).



84

Para o texto acompanhar a imagem, clique na imagem para aparecer o Bloco de seleção, depois clique em Mudar alinhamento (1) -> alinhar à esquerda ou à direita etc. e para alterar o tamanho da imagem, clique e arraste um dos pontos (2) ou (3). Ou digite 400 px de Largura (4).



de gordura que o nosso corpo possui. Uma vez que esta é queimada, a pessoa emagrece.

400

Auto

DX

рх



Opção 2: Clique em "Digite / para escolher um bloco" (1), que fica depois do último parágrafo → clique no sinal de "+" (2) → Navegar por todos (3), clique no ícone Imagem; depois é só arrastar a imagem para a posição desejada.

Provide the second seco	Mudar para ras	tunho Visualiz	ar 🚺 Atualiz
m seria temperada com azeite oliva. oco			2
	Pesquisar		٥
	ſ		
Default 🗸	Parágrafo	Imagem	Título
Default 🗸		Ē	"
Default ~	Galeria	Lista	Citação
Default 🗸		Navegar por todo	5
	Image: A constraint of the second dependence of the second dependen	Image: Second Secon	Image: Contract of the second sec

25. ALT (Como inserir na imagem)

A maioria das imagens de seu artigo deve conter Alt com o nome da palavra-chave de foco, inclusive na imagem destacada. Caso esteja faltando Alt em alguma delas, clique na imagem (1), em seguida clique em Substituir (2) e depois em Biblioteca de mídias (3).





A saber, a dieta cetogêr reduz bruscamente o co serem a principal fonte meio deles, obtida a gli

Afinal, quando a reduçã precisa, no entanto, reti opção é a reserva de go que esta reserva de gor

Em suma, o problema é a liberação de substânc excessos causam enjor

Como funciona a dieta

Escreva a palavra-chave de foco no campo de **Texto alternativo** (conforme a imagem a seguir - 4). Feito isso, o Alt aparecerá no código-fonte para que os deficientes visuais escutem o nome da imagem e o Google possa rastreá-la.

O campo Título (5) já vem com o nome da imagem quando foi importada. Obs.: Se o plugin YoastSEO mostrar que há um excesso de imagens com o Alt, você deve remover o nome no Texto Alternativo (4) e reinserir a imagem clicando no botão Selecionar que fica no canto inferior direito da Biblioteca de Mídia.



26. VÍDEOS DO YOUTUBE (Como inserir)



 Selecione o parágrafo (1) que você quer que o vídeo do YouTube apareça depois dele. Em seguida clique no sinal de "+" no canto superior esquerdo da tela (2).





 Digite YouTube no Campo de pesquisa (1), clique no ícone YouTube quando ele aparecer (2), e cole o link do YouTube no campo específico (3), e por fim clique em Incorporar (4).

Ŵ × 1 ∽ ∞ =	Editar com Elementor Visualizar Publicar 🌣 🔕 🕅	:
youtube 1 ×	orem Ipsum passages, and more recently with desktop publishing software like Aldus PageMaker including versions of Lorem Ipsum.	
2 YouTube YouTube	orem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since to 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book. It has survived not only five centuries, but a the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged. It was popularised in the 1960s with the release of Letraset sheets containing error ecently with desktop publishing software like Aldus PageMaker including versions of Lorem Ipsum.	the Iso
Disponível para instalação Selecione um bloco para instalar e adicionar ao seu post.	URL do YouTube Cole um link para o conteúdo que você deseja exibir no seu site.	
	Digite aqui o URL da midia a ser incorporada	
Video Lightbox por ExpressTech Gutena Lightbox	Saiba mais sobre códigos incorporados (5	
China Video Block	Insert Script to <head></head>	*
 por qyabraham 	The script in the following textbox will be inserted to the <head> section.</head>	

Exemplo de link do YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=cvYzRNCJmG4 ٠ youtube.com/watch?v=cvYzRNCJmG4 =1 × Pausada ← \rightarrow C 0 GE 5 (Ö) ★ Bookmarks (DreamHost Webma... 🔄 Responsive Testing... 🛶 🛵 font 🔄 SEO Audit for sfitne... 📭 Free PDF Download... 🔯 Photopea | Online... 👩 Tuft Love - YouTube Decalotyp >> Todos os favoritos 🔁 YouTube 🏾 rug color \equiv Pazer login TAPETE COLORIDO DE CROCHÊ Didi Melo 1,2 mi de visualizações + há 5 anos 35-38 Tapete do Movimento Tia Rejane - Educação Física em Casa 728 mil visualizações · há 3 anos PREPARA! 3:44 Como usar as CORES no Design - Teoria das cores - Tudo sobr ... CORES Daniel R. C. - Tutoriais 47 mil visualizações · há 3 anos 18:13 Tapete multicolorido eliminador de sobras / Jogo de cozinha /... Stefania Borges Rabelo 82 mil visualizações · há 10 meses 46:24 QUAL A MELHOR Rug Color - Tapetes Conceito RESINA/TAPETE/TALAGARÇA... Arte em Talagarça com Dani **Rug Color** A Compartilhar 130 57 Inscrever-se ... 95 mil visualizações + há 4 anos 1 inscrite

4 visualizações há 2 meses

91



 Para alterar o posicionamento do vídeo é só clicar no vídeo, em seguida na nos 6 pontinhos da caixa de seleção e arrastar.



- No canto superior direito, clique em **Configurações** (1);
- Selecione Post (2);
- Em FORMATO DO POST clique na seta da lista suspensa (3);
- Selecione Vídeos (4).





27. PALAVRA - CHAVE (Frase chave de foco)



- Obs.: Acompanhe as imagens das duas páginas seguintes.
- No mesmo Editor do WordPress, desça o cursor até chegar em Yoast SEO; as Palavra-chave ou Frase chave de foco (1) refere-se à ideia principal do artigo;
- A Pré-visualização (2), é uma prévia de como a Metadescrição aparecerá nas buscas do Google. Ao digitar o título em Título SEO (3), a barra de baixo deve ficar verde, do contrário significa que ultrapassou os 60 caracteres, vale lembrar que o título também não pode ser tão curto;
- A Slug (4), é a URL e será escrita por você sem acento, sem cedilha e com traço entre as palavras, e deverá ter a palavra-chave nela. Segue um exemplo de como a Slug ficará na URL: <u>https://sfitness.com.br/a-coluna-</u> <u>cervical-e-o-pilates</u>;
- A Metadescrição (5), será um resumo do primeiro parágrafo do artigo, deverá conter a palavra-chave de foco (máximo duas vezes), e não poderá ultrapassar os 156 caracteres.





Continuação da Frase-chave de foco.



		_
A Coluna Cervical e o Pilates Studio Sou F	itness	
Slug		
a-coluna-cervical-e-o-pilates		
Metadescrição	Usar IA Inserir va	riáve
A coluna cervical é constituída por 7 vértel	oras pequenas localizadas no pescoço e tan	nbém
aprocentam uma love cupratura chamada	de "lordose".	



28. ANÁLISE DE SEO

Logo abaixo da Metadescrição segue um exemplo de resultado satisfatório de Análise de SEO:



Continuação da Análise de SEO.





- Frase-chave na introdução: Bom trabalho!
- Densidade da frase-chave: A frase-chave foi encontrada 11 vezes. Isso é ótimo!



- Frase-chave no título de SEO: A correspondência exata da frase-chave de foco aparece no início do título de SEO. Bom trabalho!
- Tamanho da frase-chave: Bom trabalho!
- Frase-chave na metadescrição: Frase-chave ou sinônimo aparece na metadescrição. Bom trabalho!
- <u>Tamanho da metadescrição</u>: Bom trabalho!
- Frase-chave utilizada anteriormente: Você não usou essa frase-chave antes, muito bom.
- Frase-chave na slug: bom trabalho!
- Frase-chave em subtítulo: 3 dos seus subtítulos H2 ou H3 correspondem ao tópico do seu texto. Bom trabalho!
- Tamanho de texto: o texto contém 537 palavras. Bom trabalho!
- SEO largura do título: bom trabalho!

29. LEGIBILIDADE (Facilidade de leitura flesch)







- Conforme a imagem anterior, em Facilidade de Leitura Flesch (1) que fica ao lado da Aba SEO, está dizendo (no caso do artigo Dietas Cetogênicas), para usar palavras menos difíceis, provavelmente porque foram usadas palavras como ácidos graxos, cetogênica, cetônicos, hipoglicemia, etc.
- Apesar da pontuação SEO já estar alta (satisfatória), não há muito o que fazer nesse caso se essas palavras forem relevantes para esse tipo de artigo, senão o texto perde o sentido, principalmente se tratando de saúde, nutrição etc. O recomendado é diminuir um pouco essas palavras até o rostinho da Legibilidade ficar pelo menos verde, mesmo não alcançando a pontuação máxima.

30. VOZ ATIVA (Como gerar)

 Recomenda-se utilizar frases na voz ativa dos artigos. No artigo "A Coluna Vertebral e o Pilates", está dizendo que o texto excedeu o limite de frases na voz passiva, basta clicar no olho roxo que ele mostrará onde estão essas frases.

🙂 SEO 🤐 Legibilidade	Dados estruturados	< Social	
Resultado da análise 🔞			
 Problemas (1) 			
Voz passiva: 17.6% das fr recomendado de 10%. Ex	ases contém voz passiva, o sperimente usar suas alterna	que é mais do que o tivas em voz ativa.	۲
 Bons resultados (5) 			
Frases consecutivas: Há v	ariedade suficiente em suas	frases. Isso é ótimo!	
Distribuição de subtítulos	: Bom trabalho!		
Tamanho dos parágrafos	: Nenhum dos parágrafos é	longo demais. Bom traba	ho!
<u>Tamanho da frase</u> : Ótimo	I		۲
	2002		



 Ao clicar no olho roxo, os parágrafos aparecerão desta maneira conforme o exemplo abaixo. Em seguida você terá que alterá-los manualmente ou com o auxílio do ChatGPT.





102

 Conforme a imagem abaixo, escreva no campo de busca do ChatGPT a seguinte frase: "Coloque estes parágrafos na voz ativa:" em seguida, cole os parágrafos do texto que se encontram na voz passiva (somente os em roxo) e dê Enter.



As alterações ficarão deste modo:





104


 Copie os parágrafos alterados no ChatGPT e substitua-os no editor de texto do WordPress. Após as substituições, os destaques em roxo desaparecerão.



Como o Pilates também ajuda a fortalecer o core, ganhamos mais estabilidade para realizar os \blacksquare :: \bigcirc \blacksquare H2 = B / $@ \sim$: elásticos.

Melhora do Equilíbrio com Pilates

Várias grupos musculares coordenam ao mesmo tempo para realizar os exercícios, trabalhando assim o equilíbrio do corpo. Por exemplo, você precisa praticar algumas posturas apoiando-se em um pé só ou em uma superfície instável.

No entanto, para manter um bom equilíbrio, você deve manter o centro de massa do seu corpo dentro dos limites de estabilidade e controlar a postura sem alterar a base de apoio. Você pode treinar e melhorar isso com a prática de Pilates.

A falta de equilíbrio gera nas atividades cotidianas a diminuição da <u>qualidade de vida</u> e a dependência de apoios e compensações que alteram a postura, por consequência trará dores e até mesmo poderá levar a quedas.

Aumento da força do Core

× Bloco Post Titulo Apresente novas seções e organize os conteúdos para ajudar os visitantes (e mecanismos de pesquisa) a entender a estrutura do seu conteúdo. Cor Texto Fundo Tipografia TAMANHO D M G GG APARÊNCIA

CZ

Padrão

Atualizar

Post > Titulo

- Se acontecer de algumas frases permanecerem na voz passiva, e a sessão de **Legibilidade** do Plugin Yoast SEO mostrar que o percentual delas está dentro do limite permitido, não haverá necessidade em alterá-las.
- Se mesmo assim alguma alteração do ChatGPT não surtir efeito na sessão de Legibilidade do Plugin Yoast
 SEO, questione o ChatGPT. Seguem 2 exemplos de questionamentos: Exemplo 1:



106

 Por isso é importante você revisar todas as alterações do ChatGPT e também entender a conjugação das vozes verbais: <u>https://www.conjugacao.com.br/voz-ativa/</u>.

Exemplo 2:





31. CATEGORIAS E TAGS



Categorias	^
Pesquisar categorias 4	
✓ Dietas	-
Jieta da Proteína	
Dieta da Sopa	
Dietas Para Emagrecer	
Dietas Para Perder Barriga	
Emagrecer	
Atividades Físicas	
Profissionais	
Academias	
Nutricionistas	*
Adicionar nova categoria	
Selecione o(a) categoria primário(a)	
Dietas	~





- Categorias: De acordo com as imagens anteriores, clique em Configurações (1), em seguida em Post (2), e depois clique na setinha ao lado de Categorias (3), caso o campo "Pesquisar categorias" não esteja aberto (4). Se houver subcategoria, a categoria Pai deve ser escolhida junto com a categoria filho (subcategoria).
- Ex: Dieta + Dieta da Proteína.
- Ex. Emagrecer + Atividade Físicas.
- Ex: Profissionais + Nutricionistas.
- Tags (5): são termos que você deve criar e escrever separados por vírgula, eles servem para o internauta procurar um artigo no campo de busca do site e também para mostrar Artigos Relacionados, por exemplo, se um post tiver uma Tag semelhante à de outro post, ambos estarão relacionados.
- Obs.: É importante ter uma tag igual a palavra-chave.

32. CATEGORIAS (Como criar)

• Clique no logo para acessar o painel do WordPress.







- De acordo com a imagem anterior, vá em **Posts** (1) -> **Categorias** (2);
- Digite um nome de sua escolha para a nova Categoria (3);
- Digite, no campo Slug (4), o nome da categoria em caixa baixa, sem acento, sem cedilha e com traço entre os espaços.
- Em Categoria ascendente (5) mantenha o Nenhum;
- Clique em Adicionar nova categoria (6).



33. SUBCATEGORIAS (Como criar)



🔞 🖄 A J Cury 📮 🛛	🛛 🕂 Novo 📢 WP Mail SMTP 🕕 WPForms 🚹 🚸					Olá, ajcury_gy5sns 🙎
🖚 Painel	•					
G Site Kit						Pesquisar categorias
📌 Posts	Adicionar nova categoria	Ações em massa ➤ Aplicar				9 itens
Todos os posts	Nome			-		Conta-
Adicionar novo post	exemplo	Nome 🕈	Descrição 🗘		🔎 Slug 🗘	gem
Categorias	O nome e como aparece em seu site.			•	•	•
Tags	Slug	Contratos	_	•	contratos	0
D 1 Mídia	exemplo	O Divite Civil			•	
	minúsculas e contém apenas letras, números e hifens.			•	direito-civii	0
Paginas	Categoria ascendente	Direito de Femílio			Allerian de familie	2
Review Schema	Nenhum V			•	 direito-de-familia 	2
Comentários	Nenhum as, podem ter uma hierarquia. Você pode				divorcio	1
	Contratos e nela haver categorias para Bossa Nova e		—	•		
	Direito Civil	— Guarda dos Filhos	_	•	quarda-dos-filhos	0
Modelos	Direito de Família			•	• guarda dos ninos	Ŭ
🗒 WPForms	Divórcio	— Pensão Alimentícia	_	•	pensao-alimenticia	1
🕼 Astra	Guarda dos Filhos -			_		
Aparância	Pensão Alimentícia	Direito de Sucessões	_	•	direito-de-sucessoes	0
Aparencia	Direito de Sucessões e por padrão, no entanto alguns temas					
😰 Plugins	Regularização de Imóveis	Regularização de Imóveis	_	•	regularizacao-de-imove	is 1
👗 Usuários	Uncategorized Adicionar nova categoria	,		_	5	
Ferramentas		Uncategorized	_	•	uncategorized	0

113



- De acordo com a imagem anterior, digite um nome de sua escolha para a nova **Subcategoria**;
- Digite, no campo **Slug**, o nome da subcategoria com as mesmas normas explicadas no capítulo anterior.
- Em Categoria ascendente, escolha qualquer categoria, exceto essas três que estão riscadas como exemplo (porque já são subcategorias).
- Clique no botão Adicionar nova categoria.

34. CATEGORIAS E SUBCATEGORIAS (Como editar ou excluir)



- Clique em **Categorias** (1); \rightarrow escolha a categoria da coluna Nome que você quer editar ou excluir;
- Caso queira excluir, clique em **Excluir** (2); \rightarrow Caso queira editar, clique em **Edição rápida** (3).

A J Cury 🗭	0 🕂 Novo 📢 🚺 Excluir cache UpdraftPlus					Olá, ajcury_gy5sns
Painel	Categorias					oppos de das + ajobs +
Site Kit	Enjoying Review Schema?					
Posts	Thank you for choosing Review Schema. If you have found our	plugin useful and makes you smile	, please consider giving us a 5	i-star rating on W	VordPress.org. It	will help us to grow.
dos os posts	🛠 Yes, You Deserve It! 🙂 Already Rated? 🗍 🌲 Rem	ind Me Later 9 No Thanks]			
icionar novo						
regorias						Pesquisar categorias
Midia	Adicionar nova categoria	Ações em massa 🗸 🛛 Apl	car			9 iten
Páginas	Nome	Nome	Descrição	m	Slug	Conta-
Review Schema	O nome é como aparece em seu site.				A	34
Comentários	slug	Contratos Editar Edição rápida	-	•	 contrati 	os 0
Elementor	O "slug" é uma versão amigável do URL. Normalmente é todo	2 Exclur Ver	-			
Modelos	em minúsculas e contém apenas letras, números e hifeno	Direito Civil	-	•	 direito- 	civil 0
Aparência	Categoria ascendente Neohum					
Distant	An contrário das tans as catanorias nodam tar uma hiaramula	Direito de Familia		•	direito-	de-familia 2

 Se for editar, altere também o Nome e a Slug. Feita as alterações, clique em Atualizar categoria. O mesmo serve para as Subcategorias.



🔞 🟦 A J Cury 🛡 🛛	🛛 🕂 Novo 📢 WP Rocket			2	Olá, Andrea Cury 🖪
 Painel G Site Kit 	Enjoying Review Schema? Thank you for choosing Review Schema. If you have found our p	olugin useful and makes you smile, please cor	nsider giving us a 5-star rating on	WordPress.org. It will help us to	grow.
📌 Posts	😭 Yes, You Deserve It! 😨 Already Rated! 🔔 Rem	ind Me Later 🙁 🕲 No Thanks			
Todos os posts Adicionar novo Categorías	Adicionar nova categoria	Ações em massa 🗸 Aplicar		Pes	quisar categorias 9 itens
91 Midia	Nome Subcategoria Exemplo	Nome Des	scrição 🗘 🚺	👌 Slug 🛱	Contagem
📕 Páginas	O nome é como aparece em seu site.	EDIÇÃO RÁPIDA			¥
🚃 Review Schema	Slug subcategoria-exemplo	Nome			
Comentários	O "slug" é uma versão amigável do URL. Normalmente e em minúsculas e contém apenas letras, números e hifens.	Slug contratos			
Elementor	Categoria ascendente	Atualizar categoria Cancelar			
Modelos	Nenhum ~	Direito Civil –	•	direito-civil	0
🐼 Astra 🔊 Aparência	hierarquia. Você pode ter uma categoria chamada MPB e nela haver categorias para Bossa Nova e Baião. Totalmente				
🖌 Plugins	Descrição	Direito de Família —	•	direito-de-familia	2

116

35. AGENDANDO A POSTAGEM DE UM ARTIGO

- Clique em **Configurações** → **Post**;
- Vá em Status e Visibilidade (1);
- Clique na data, ao lado de Publicar (2);
- Escolha a data, o mês e o ano (3);
- Escolha o horário (4);
- Clique em **Redefinir** (5).

C : Atualizat Configurações × Bloco Post ~ Status e visibilidade Visib lidade Público 16/09/2022 15:50 Padrão ~ setembro ~ 2022 50 15 setembro 2022 sáb 6:30 QUE 58% 3 10 ~ 12 13 14 17 11 19 20 21 22 23 24 ~ 18 25 26 27 28 29 30 Precisa iuda do calendário 1 melhorar





MÓDULO 3 CONHECIMENTO NA PRÁTICA



36. UTILIZANDO A IA PARA GERAÇÃO DE ARTIGO

• Vá em Painel, em seguida em Criador de Conteúdo com IA;

🔞 🗥 brazilfoods.com.br 🕊 0 🕂 Novo 📢 片 Hostinger Editar página inicial 🚸	🛠 Olá, ftnsouza@gmail.com 💽 💧
Hostinger Integração	Opções de tela ▼ Ajuda ▼
Painel Ferramentas	
Início Criador de Conteúdo Quiz Cat for a while now, so who better to ask for a review than you? Would you please mind leaving us one? It really helps us a lot!	0
Atualizações relater No thank you	
G Site Kit 🛷 Todos os caches foram limpos com sucesso.	Ø
✤ Posts	
Atualizador de dados do Elementor - O processo de atualização do banco de dados foi concluído. Agradecemos por atualizar para a versão mais recente!	×
Páginas	
Comentários	🗙 Dispensar
Bem-vindo(a) ao WordPress	
Bern-VIIIGO(a) ao VVOIGFIESS:	
Saiba mais sobre a versão 6.7.1.	
Aparência	
😰 Plugins	
🕹 Usuários	
Ferramentas Crie conteúdos diversificados com Comece a personalizar Descubra um	a nova maneira de
Configurações blocos e padrões Configure o logo do seu site, o cabeçalho, os criar seu site.	
Padrões de blocos são grupos pré-configurados Há um novo tipo d https://brazilfoods.com.br/wp-admin/admin.php?page=hostinger-ai-assistant s para se inspirar ou criar Abrir o personalizador. Há um novo tipo d	le tema para Worc Pergunte à IA permite construir o site que

• Selecione **Posts**;







 Selecione 1 a 2 tons de sua escolha. Obs.: para um artigo de viagem é recomendável escolher tom formal e tom confiável;



• Também recomenda-se escolher o tamanho do conteúdo entre médio e longo;





121

37. PROMPTS

Segue uma relação de tópicos (**Prompts**) importantes relacionados à **Palavra-Chave Atenas**:

- Introdução
- História de Atenas
- Clima de Atenas
- Economia de Atenas
- Pib de Atenas
- Principais startups de Atenas
- Religião de Atenas
- Turismo de Atenas
- Museus de Atenas
- Festas sazonais de Atenas
- Festivais de Atenas
- Arquitetura antiga de Atenas
- Arquitetura moderna de Atenas
- Transporte aéreo de Atenas
- Transporte terrestre de Atenas
- Gastronomia de Atenas
- Pratos principais de Atenas



 Anote os tópicos (Prompts) em um bloco de notas e salve-os para futuramente você usá-los em outro artigo (se for de viagem), depois é só ir alterando as palavras-chave da lista; em seguida você deve inserilos conforme ilustrado na imagem abaixo (1). Digite a **palavra-chave de foco** (2) e dê Enter.



• Por fim, clique em Gerar conteúdo





• Aguarde alguns segundos;



• Foi gerado um artigo com 3369 palavras, em seguida clique em Editar como rascunho;





 Se você for em Posts -> Todos os Posts, verá que os demais Posts estão com Pontuação máxima de SEO, porém, repare no post de Atenas. Significa que a IA não é capaz de fazer este trabalho. Esta é a razão para aprendermos técnicas de SEO.

🔞 🏠 brazilfoods.com.br	r 👎 (0 🕂 Novo Ver posts 📢	Hostinger Editar	página inicial 🚸				🚓 Olá, ftn:	souza@gmail.com	s.
Hostinger	Pos	ts Adicionar novo post						Opções de tela	▼ Ajuda ▼	
🖚 Painel									0	
G Site Kit	Hi!	You've been using Quiz Cat for a	while now, so who better	to ask for a review than yo	u? Would you please mind leaving u	s one? It really helps us a lot!			Ø	
Posts		eave review <u>Maybe later</u> <u>No t</u>	<u>thank you</u>							
	Teda		L Canta (da cata tanta (
Adicionar novo post	10009	(51) Meu (1) Publicados (51)	Conteudo estrutural (0)						
Categorias									Pesquisar posts	
Tags	Açõ	es em massa 💉 🛛 Aplicar	Todas as datas 🗸	Todas as categorias \checkmark	Todas as pontuações de SE \checkmark	Todas as pontuações de le ς \checkmark	Filtrar 51 itens	« < 1	de 3 > >	
9 1 Mídia		Título 🗘	Autor	Categorias	Tags	# \$	Data 🗘	i , <i>,</i>	* 🔁 🕆 🔂 🗘	
📕 Páginas		Atenas: Uma Viagem pela Hi	stória, Brazil Foods	Viagens	Athens histo	ry —	Publicado	?• ?	0 0	
Comentários		Cultura e Economia da Capit Grega	al				26/11/2024 às 12:21			
💟 Contato		2								-
Elementor										
Modelos		MONTPELLIER: História, Cult Modernidade	tura e Brazil Foods	Europa	montpellier	—	Publicado 21/11/2024 às 14:44	•		
•		Editar Edição rápida Colocar	na lixeira							1
N Aparência		Ver Duplicar								
Plugins		Reggae	e Brazil Foods	Caribe	Kingston	_	20/11/2024 às 18:51			
👗 Usuários										1
🖌 Ferramentas			ásia Duceil E l	Å 6.1	1		Dublicada		Pergunte à IA	
Configurações		ZANZIBAR: Uma lina de Hist	oria, Brazil Foods	Africa	zanzibar	_	Publicado			



 No editor de texto do WordPress role o cursor para baixo até encontrar o painel do Plugin Yoast SEO.
 Repare que a IA ultrapassou a maioria dos limites aceitáveis do Plugin, como Tamanho do Título, tamanho da Metadescrição etc.



Resultado da análise

- Problemas (6)
- Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave de foco por todo o texto? Yoast SEO Premium Ihe dirá!
- Links de saída: nenhum link de saída aparece nesta página. Adicione alguns!
- Links internos: Nenhum link interno aparece nesta página, Adicione alguns links!
- Frase-chave na metadescrição: A metadescrição contém a frase-chave 3 vezes, que é mais do que o limite recomendado de 2 vezes. <u>Corrija</u>!
- <u>Frase-chave em subtítulo</u>: Mais do que 75% dos subtítulos H2 e H3 correspondem com o tópico do seu texto. Isso é demais. <u>Não exagere na otimização</u>!
- Largura do título de SEO: O título de SEO é maior do que o limite visível. <u>Tente encurtá-lo</u>.
- ∧ Melhorias (2)
- <u>Frase-chave de imagem</u>: as imagens nesta página não têm atributos alt com pelo menos metade das palavras da sua frase-chave.<u>Corrigir esse</u>!
- <u>Tamanho da metadescrição</u>: A metadescrição excede 156 caracteres. Para garantir que a descrição inteira esteja visível, você deve reduzir o tamanho!
- ∧ Bons resultados (8)
- Imagens: Bom trabalho!
- Frase-chave na introdução: Bom trabalho!
- Densidade da frase-chave: A frase-chave foi encontrada 71 vezes. Isso é ótimo!
- Frase-chave no título de SEO: A correspondência exata da frase-chave de foco aparece no início do título de SEO. Bom trabalho!
- <u>Tamanho da frase-chave</u>: Bom trabalho!
- Frase-chave utilizada anteriormente: Você não usou essa frase-chave antes, muito bom.
- Frase-chave na slug: bom trabalho!
- Tamanho de texto: o texto contém 3421 palavras. Bom trabalho!



• Aqui ele aponta 5 problemas críticos e 2 melhorias.



۲



• Já na aba Legibilidade (ao lado da aba SEO), o plugin apontou mais 5 problemas.



38. ALCANÇANDO A PONTUAÇÃO MÁXIMA DE SEO

• Veja como fez diferença remover o termo "da Capital Grega", você pode inseri-lo na Metadescrição.



• Remova também lá em cima no Título





Já o Slug pode ser encurtado consideravelmente, mas isso é mais estético.









 A Metadescrição também pôde ser encurtada consideravelmente, além disso foi inserido o termo a capital da Grécia.

cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste			cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno.		
Título SEO	Usar IA	Inserir variável	Título SEO	Usar IA	Inserir variáv
Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Econo	mia		Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura	e Economia	
Slug			Slug		
atenas			atenas		
Metadescrição	Usar IA	Inserir variável	Metadescrição	Usar IA	Inserir variá
Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em hi experiência vibrante que combina o antigo e o mo história de Atenas, clima mediterrâneo, economia b startups, e a rica gastronomia local. Descubra os m	istória e cultura, oferece derno. <mark>Neste artigo, exp</mark> paseada no turismo, inov useus, festivais sazonais	ndo uma loramos a rica vação nas e a arquitetura	Atenas, a capital da Grécia, é um destino ri experiência vibrante que combina o antigo	:o em história e cultura, oferece e o moderno.	ndo uma
fascinante que atraem milhões de turistas anualme Acrópole e pela alegria dos festivais enquanto apre Atenas um símbolo duradouro de herança e progre	nte. Deixe-se envolver p ecia a diversidade cultura esso.	oela beleza da al que torna	 Análise de SEO Atenas <u>+ Adicionar sinônimos</u> <u>+ Adicionar frase-chave relacionada</u> 		
Análise de SEO Atenas		^	Yoast SEO Premium analisa mais do que aper principal. Ele analisa diferentes formas de pal passados. Isso ajuda seu site a ter um desem	as sua palavra-chave avras, plurais e tempos penho ainda melhor nas	á de Premium



 As imagens que as IAs geram ainda não são boas (com o tempo isso pode mudar), além disso, a IA também não insere "alt" nas imagens. Recomenda-se substituí-las.





 Entre no site do <u>freepik</u> para escolher uma imagem gratuita. Digite o nome da palavra-chave, por exemplo: Atenas (1), e no menu suspenso escolha Photos (2) -> Free (3).





 Clique na imagem de sua escolha e depois clique no botão Free download. Obs.: Evite imagens do Google que contenham direitos autorais porque, hoje em dia, as IAs conseguem rastreá-las a nível mundial e notificar o autor dos direitos.





Enviar Nova Descartar Alterações

JPG

5,82 MB

٠

C

4

Início / Editar

Recortar

Espelhar

Comprimir Converter Pixelar

Preto e branco

Original

5472 x 3648

Girar

Redimensionar

• Ficará assim, depois clique em Ir para o Download (no canto inferior direito).


• Depois clique em **Baixar imagem** (no canto inferior direito).





• Em seguida importe a imagem baixada no TinyPng.





OUR PRODUCTS

Optimization for each project





Need a hand?

• De 1 MB a imagem passou para 179 KB, depois clique em JPG para baixá-la (ou em Download all images).



OUR PRODUCTS

Optimization for each project

Tailored solutions for website owners, developers, and designers, ensuring optimal website performance for

n de la companya de l

• Bom trabalho, a Pontuação de SEO já está aumentando.

Análise de SEO Atenas								
<u>+ Adicionar sinônimos</u> <u>+ Adicionar frase-chave relacionada</u>								
Yoast SEO Premium analisa mais do que apenas sua palavra-chave principal. Ele analisa diferentes formas de palavras, plurais e tempos passados. Isso ajuda seu site a ter um desempenho ainda melhor nas pesquisas!								
Resultado da análise								
 Problemas (4) 								
Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave de foco por todo o texto? <u>Yoast SEO Premium lhe dirá!</u>								
Links de saída: nenhum link de saída aparece nesta página. Adicione alguns!								
Links internos: Nenhum link interno aparece nesta página, Adicione alguns links!								
Frase-chave em subtítulo: Mais do que 75% dos subtítulos H2 e H3 correspondem com o tópico do seu texto. Isso é demais. <u>Não exagere na otimização</u> !								
∧ Bons resultados (12)								
Frase-chave de imagem: Bom trabalho!								
Imagens: Bom trabalho!								
<u>Frase-chave na introdução</u> : Bom trabalho!								





• Próximo passo: Mais de 75% dos subtítulos H2 e H3 contém a Palavra-chave. Isso é demais.

Análise de SEO Atenas							
<u>+ Adicionar sinônimos</u> <u>+ Adicionar frase-chave relacionada</u>							
Yoast SEO Premium analisa mais do que apenas sua palavra-chave principal. Ele analisa diferentes formas de palavras, plurais e tempos passados. Isso ajuda seu site a ter um desempenho ainda melhor nas pesquisas!							
Resultado da análise							
 Problemas (4) 							
Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave de foco por todo o texto? <u>Yoast SEO Premium lhe dirá!</u>							
Links de saída: nenhum link de saída aparece nesta página. Adicione alguns!							
Links internos: Nenhum link interno aparece nesta pagina, Adicione alguns links!							
Frase-chave em subtítulo: Mais do que 75% dos subtítulos H2 e H3 correspondem com o tópico do seu texto. Isso é demais. <u>Não exagere na otimização</u> !							
∧ Bons resultados (12)							
<u>Frase-chave de imagem</u> : Bom trabalho!							
Imagens: Bom trabalho!							
<u>Frase-chave na introdução</u> : Bom trabalho!							





- Remova as Palavra-Chave dos subtítulos de sua escolha (geralmente pode retirá-la de uns três subtítulos), até chegar no limite satisfatório da Pontuação de SEO. Ficará assim, ex.: Gastronomia: Pratos principais.
- S Design Library Editar com Elementor ATENAS: Uma Viagem pela História, Cul... · Post Ctrl+K [7] A viagem é direta e a frequência é alta, proporcionando uma alternativa acessível, especialmente para aqueles que desejam economizar. Os táxis, por Post Bloco х outro lado, são uma escolha que oferece conforto e conveniência, embora o custo possa ser mais elevado, especialmente durante a noite ou em horários de pico. Título Apresente novas seções e organize Uma vez em Atenas, o sistema de transporte terrestre se apresenta como uma rede abrangente e bem integrada. O metrô, famoso por sua eficiência e os conteúdos para ajudar os limpeza, conecta várias áreas da cidade, incluindo pontos turísticos importantes como a Acrópole e o bairro de Monastiraki. Além do metrô, ônibus e visitantes (e mecanismos de pesquisa) a entender a estrutura do bondes também circulam, abrangendo áreas menos centrais e oferecendo acesso a diferentes partes da cidade. seu conteúdo. ♦: Gerar com a IA do Elementor Anaheim, com sua rica história e cultura vibrantes, é facilmente navegável, tornando o deslocamento uma experiência prática e agradável. Os visitantes podem explorar a cidade de forma fluida, utilizando as várias opções de transporte que facilitam o acesso a atrações turísticas e áreas Cor comerciais. Essa infraestrutura de transporte, incluindo o Aeroporto Internacional de Atenas e os variados meios de transporte terrestre, desempenha н2 — 🛠 Ask Al в Ð ÷ ◆* \sim C Texto Gastronomia de Atenas: Pratos Principais 🖉 Fundo A gastronomia de Atenas, capital da Grécia, é um reflexo da rica história e das tradições culturais que moldaram a cidade ao longo dos séculos. A Tipografia culinária ateniense é amplamente influenciada pela dieta mediterrânea, que preza pelo uso de ingredientes frescos e de alta qualidade, como azeite de TAMANHO oliva, vegetais, e ervas aromáticas. Entre os pratos principais que se destacam estão o moussaka e o souvlaki, os quais são imperdíveis para os visitantes que desejam explorar os sabores locais. P М G GG O moussaka é um prato icônico da Grécia e é frequentemente considerado uma das especialidades mais representativas da culinária ateniense. Esta Avançado lasanha de berinjela é normalmente feita com camadas de carne moída, molho de tomate e béchamel, resultando em uma combinação de sabores e texturas que encanta o paladar. A sua preparação se torna um verdadeiro ritual em muitas familias, variando de acordo com as tradições regionais, mas sempre mantendo a essência que caracteriza essa delícia. ≽ Pergunte à IA Post > Título

• Bom trabalho!



Análise de SEO Atenas							
<u>+ Adicionar sinônimos</u> <u>+ Adicionar frase-chave relacionada</u>							
Yoast SEO Premium analisa mais do que apenas sua palavra-chave principal. Ele analisa diferentes formas de palavras, plurais e tempos passados. Isso ajuda seu site a ter um desempenho ainda melhor nas pesquisas! Vá de Premium! ►							
Resultado da análise							
 Problemas (3) 							
Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave de foco por todo o texto? <u>Yoast SEO Premium Ihe dirá!</u>							
Links de saída: nenhum link de saída aparece nesta página. Adicione alguns!							
Links internos: Nenhum link interno aparece nesta página, Adicione alguns links!							
∧ Bons resultados (13)							
<u>Frase-chave de imagem</u> : Bom trabalho!							
Imagens: Bom trabalho!							
<u>Frase-chave na introdução</u> : Bom trabalho!							
Frase-chave em subtítulo: 8 dos seus subtítulos H2 ou H3 correspondem ao tópico do seu texto. Bom trabalho!							





• Agora temos que colocar um Link de saída (backlink) e um Link interno (texto âncora).

Análise de SEO Atenas							
<u>+ Adicionar sinônimos</u> <u>+ Adicionar frase-chave relacionada</u>							
Yoast SEO Premium analisa mais do que apenas sua palavra-chave principal. Ele analisa diferentes formas de palavras, plurais e tempos passados. Isso ajuda seu site a ter um desempenho ainda melhor nas pesquisas! Vá de Premium! ►							
Resultado da análise							
 Problemas (3) 							
Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave de foco por todo o texto? <u>Yoast SEO Premium Ihe dirá!</u>							
Links de saída: nenhum link de saída aparece nesta página. Adicione alguns!							
Links internos: Nenhum link interno aparece nesta página, Adicione alguns links!							
∧ Bons resultados (13)							
<u>Frase-chave de imagem</u> : Bom trabalho!							
Imagens: Bom trabalho!							
Frase-chave na introdução: Bom trabalho!							
Frase-chave em subtítulo: 8 dos seus subtítulos H2 ou H3 correspondem ao tópico do seu texto. Bom trabalho!							



39. LINK DE SAÍDA (Backlink)

• Vamos começar inserindo um link de saída (backlink). Selecione uma palavra de sua escolha (1) e, em

seguida, clique no ícone Link (2).

1	C → - Editar com Elementor S Design Library	ATENAS: Uma Viagem pela História, Cul · Post	Ctrl+K	🖸 🗐 🕅 🔲 Salvar :
		Company and the second	Î	Post Bloco X
				Inicie com o bloco de construção básico de toda narrativa.
				♦ [*] Gerar com a IA do Elementor
	Atenas, a capital da Grécia, é considerada não apenas uma das Link Ctrl+K mportantes	s do país, mas também um berço de civilizações antigas e um		Cor
	centro de influência cultural que moldou o ocidente. Com uma história que se estende p	or milênios, a cidade é conhecida por suas contribuições 🚺		
	significativas para a filosofia, a política e as artes. Este legado inestimável se reflete em	seus monumentos icônicos, como a <mark>Acrópole</mark> e o Parthenon,		C Texto
	que atraem turistas de todo o mundo, desejosos de explorar o passado glorioso de Atena	S.		Sundo
	Atualmente, Atenas continua a ser um centro vibrante onde o antigo e o moderno coexis	tem harmoniosamente. A cidade não só preserva suas raízes		
	históricas, mas também se adapta às necessidades contemporâneas, apresentando-se cor	no um polo econômico e cultural dinâmico na Europa do sul.		-
	Além de seus atrativos turísticos, Atenas oferece uma rica experiência gastronômica, ret	letindo a diversidade de sua população e a influência das		Tipografia :
	tradições culinárias de diferentes regiões da Grécia.			TAMANHO
	O propósito deste post é investigar profundamente os vários aspectos que tomam Atena	s uma cidade fascinante. Desde a sua história rica e complexa		P M G GG
	até a sua cultura vibrante e suas especialidades gastronômicas, cada seção deste artigo i	á enriquecer o entendimento sobre a importância da capital		
	grega. Assim, convidamos os leitores a acompanhar esta jornada explorando Atenas, nã	o apenas como um destino turístico, mas como um símbolo		Avançado 🗸 🗸
	duradouro de herança e progresso.			
	História de Atenas			
	A história de Atenas é rica e multifacetada, refletindo seu papel como um dos centros m	ais importantes da civilização ocidental. Desde a Antiguidade,	•	>>> Pergunte à IA
Post > Parágrafo				



 Vá no Google e digite a palavra que você escolheu. Quando eu digitei no Google a palavra Acrópole, ele me mostrou este site como opção (além de outros), em seguida basta copiar o Url (Ctrl+C).





 Cole o Url no campo do link (1) e em seguida clique na seta Enviar (2), se quiser você pode optar em abrir em uma nova aba.





• Bom trabalho! Agora vamos adicionar um Link interno.

Análise de SEO Atenas					
<u>+ Adicionar sinônimos</u> <u>+ Adicionar frase-chave relacionada</u>					
Yoast SEO Premium analisa mais do que apenas sua palavra-chave principal. Ele analisa diferentes formas de palavras, plurais e tempos passados. Isso ajuda seu site a ter um desempenho ainda melhor nas pesquisas! ✓					
Resultado da análise					
 Problemas (2) 					
Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave de foco por todo o texto? <u>Yoast SEO Premium lhe dirá!</u>					
Links internos: nenhum link interno aparece nesta página. Adicione alguns!					
∧ Bons resultados (14)					
<u>Frase-chave de imagem</u> : Bom trabalho!					
Imagens: Bom trabalho!					
Links de saída: Bom trabalho!					
<u>Frase-chave na introdução</u> : Bom trabalho!					

40. LINK INTERNO (Texto âncora)

O Link interno (Texto âncora) é o link de uma página do mesmo blog. No caso desse blog, a frase que eu digitei r
 como exemplo para inserir um Link interno foi, "Acesse nossos artigos de viagens pelo mundo clicando aqui".

resource a gastronomia de recias, capital da Orcela, e un renezio da rea instoria e das dadigo	en en la jarra la jarra la cidade ao rongo dos	De et Die	
seculos. Antes de tudo, a culmaría de Atenas e fortemente influenciada pela dieta mediterrane	a, valorizando ingredientes rrescos e de qualidade,	Post Bioc	.0
conhecer os sabores locais.	am e sao essenciais para os visitantes que desejam	ATENAS: História,	: Uma Viagem pela Cultura e Economia
O moussaka é um prato icônico da Grécia e é frequentemente considerado uma das especiali	dades mais representativas da culinária ateniense. A		
lasanha de berinjela é composta por camadas de carne moída, molho de tomate e béchamel, c	riando uma combinação de sabores que agrada o	Definir	imagem destacada
paladar. Sua preparação é um ritual familiar que varia conforme as tradições regionais, mas p	reserva a essência do prato.	♦ Gerar com	a IA do Elementor
Outro prato fundamental na gastronomia de Atenas é o souvlaki, que consiste em pequenos pe	edaços de carne marinada, geralmente de porco, frango	Adicionar um	resumo
ou cordeiro, grelhados em espetos. É comum servi-lo com pão pita e acompanhamentos como	o cebolas, tomates e um toque de tzatziki, um molho à	3.381 palavras	, tempo de leitura de 1
base de iogurte e pepino. O souvlaki é uma opção popular para quem busca uma refeição rápi	ida, porém saborosa, e pode ser encontrado em diversas	minutos.	
tavernas e quiosques pela cidade.		Última edição	2 dias atrás
Afinal, a influência da culinária mediterrânea é evidente em muitos outros pratos que adornar	n as mesas atenienses, como dolmades, spanakopita e	Status	🕗 Publicado
saladas vibrantes. A combinação dos sabores autênticos e a tradição na preparação dos alimen	ntos tornam a experiência gastronômica em Atenas rica e	Publicar	26 de
inesquecível, refletindo a cultura e a história que permeiam a capital grega.			novembro, 12:21
Acesse nossos artigos de viagens pelo mundo clicando aqui .		Link	/atenas
		Autor	Brazil Foods
Digite / para escolher um bloco		Modelo	Modelo padrão
		Discussão	Aberto
		Revisões	12



• E o link interno que eu adicionei na palavra "**aqui**" foi: <u>https://brazilfoods.com.br/blog</u>, ou seja, o link de uma página do site https://brazilfoods.com.br.

+ 1 5 ~ =	Editar com Elementor S Design Library ATENAS: Uma Viagem pela História, Cul · Post	Ctrl+K	Salvar
séculos. Antes	de tudo, a culinária de Atenas é fortemente influenciada pela dieta mediterrânea, valorizando ingredientes frescos e de qualidade,	Post B	loco >
como azeite d	oliva, vegetais e ervas. Pratos principais como moussaka e souvlaki se destacam e são essenciais para os visitantes que desejam		
conhecer os sa	pores locais.	🖉 ATENA Histór	AS: Uma Viagem pela ia, Cultura e Economia
O moussaka	um prato icônico da Grécia e é frequentemente considerado uma das especialidades mais representativas da culinária ateniense. A		
lasanha de ber	njela é composta por camadas de came moída, molho de tomate e béchamel, criando uma combinação de sabores que agrada o	Defi	nir imagem destacada
paladar. Sua p	eparação é um ritual familiar que varia conforme as tradições regionais, mas preserva a essência do prato.	¢‡ Gerar co	m a IA do Elementor
Outro prato fu	idamental na gastronomia de Atenas é o souvlaki, que consiste em pequenos pedaços de carne marinada, geralmente de porco, frango	Adicionar u	<u>m resumo</u>
ou cordeiro, g base de iogurt	elhados em espetos. É comum servi-lo com pão pita e acompanhamentos como cebolas, tomates e um toque de tzatziki, um molho à e pepino. O souvlaki é uma opção popular para quem busca uma refeição rápida, porém saborosa, e pode ser encontrado em diversas	3.381 palavr minutos.	as, tempo de leitura de 18
tavernas e qui	sques pela cidade.	Última ediçâ	io 2 dias atrás
Afinal, a influ	ncia da culinária mediterrânea é evidente em muitos outros pratos que adornam as mesas atenienses, como dolmades, spanakopita e	Status	Publicado
¶ ::	≥e A combineção dos esborses autônticos e a tradição na preparação dos al imentos tornam a experiência gastronômica em Atenas rica e	Publicar	26 de novembro, 12:21
Acesse nossos	artigos de viagens pelo mundo clicando aqui aqui .	Link	/atenas
		Autor	Brazil Foods
Digite / para e	colher um bloc https://brazilfoods.com.br/blog/	Modelo	Modelo padrão
	✓ Avançado	Discussão	Aberto
	Abrir em uma nova aba	Revisões	12
	Os mecanismos de pesquisa devem ignorar este	Formato	Pergunte à



• Bom trabalho! Agora a Análise de SEO está completa.

 Análise de SEO Atenas 	^
<u>+ Adicionar sinônimos</u> <u>+ Adicionar frase-chave relacionada</u>	
Yoast SEO Premium analisa mais do que apenas sua palavra-chave principal. Ele analisa diferentes formas de palavras, plurais e tempos passados. Isso ajuda seu site a ter um desempenho ainda melhor nas pesquisas!	Vá de Premium! ►
Resultado da análise	
 Problemas (1) 	
Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave todo o texto? <u>Yoast SEO Premium lhe dirá!</u>	e de foco por
∧ Bons resultados (15)	
Links internos: Bom trabalho!	
<u>Frase-chave de imagem</u> : Bom trabalho!	
Imagens: Bom trabalho!	
Links de saída: Bom trabalho!	
<u>Frase-chave na introdução</u> : Bom trabalho!	



 Já a Aba Legibilidade, mostra algumas irregularidades. Obs.: Sigas as etapas deste E-book e deixe as Palavras de Transição por último.

_]							
•	SEO	8	Legibilidade		Dados estrutura	dos	< Soc	ial			
Resu	ultado	da aná	ilise 🔞								
^	Melhor	rias (5)									
•	<u>Voz pas</u> recome	<u>ssiva</u> : 1 endado	0.1% das fras de 10%. <u>Exp</u>	es co erime	ontém voz passiva ente usar suas alte	, o que ernativa	e é mais (vas em vo	do q oz ati	ue o <u>va</u> .		۲
•	<u>Distribu</u> não est <u>leitura.</u> .	<u>uição c</u> tá sepa	<u>le subtítulos</u> : arada por nen	1 seq hum	ção do seu texto é subtítulo. <u>Adicior</u>	maior <u>ne subt</u>	r do que <u>títulos pa</u>	300 ara m	palavras aelhorar	s e <u>a leitura.</u>	۲
	<u>Tamanh</u> que o r	<u>ho da f</u> recome	r <u>ase</u> : 28.9% d endado de 25	as fra %. <u>Te</u>	ases contêm mais ente encurtar as fr	do que <u>ases</u> .	ie 25 pala	avras	, que é r	mais do	۲
•	<u>Palavra</u> que não	<u>s de tr</u> o é suf	<u>ansição</u> : Som iciente. <u>Utiliz</u>	ente <u>e mai</u>	24.5% das suas fr is palavras assim.	ases co	ontêm pa	alavr	as de tra	insição, o	۲
•	<u>Frases (</u> palavra	<u>consec</u> . <u>Tente</u>	<u>autivas</u> : O text diversificar a	o coi <u>s coi</u>	ntém 3 frases con: <u>sas</u> !	secutiv	/as come	çanc	lo com a	a mesma	۲
^	Bons re	esultad	los (1)	ieda	de suficiente em s	uas fra	ases. Isso	é ót	imo!		
•	<u>Tamanł</u>	<u>ho dos</u>	<u>parágrafos</u> : N	lenh	um dos parágrafo	s é <mark>l</mark> on	ngo dema	ais. E	om trab	alho!	

41. FRASES CONSECUTIVAS

• Primeiramente, veremos o que são **Frases consecutivas**, clique no olho que ele mostrará quais são.







Frases consecutivas são o que se repete mais de duas vezes dentro de um parágrafo. Neste caso, ٠ o termo "E então".

História da Atanas	Post Blo	со
E então a história de Atenas é surpreendentemente rica e multifacetada, refletindo seu papel como um dos centros mais importantes da civilização	ATENAS História	5: Uma Viagem pela 1, Cultura e Economia
ocidental. E então desde a Antiguidade, a cidade evoluiu significativamente, destacando-se pela sua contribuição à democracia, filosofia e artes. E	Defini	r imagem destacada
entada a no seculo V a.C., Atenas se tornou o berço da democracia, onde os cidadaos podiam participar auvamente na tomada de decisões governamentais, uma inovação que posteriormente, influenciou sistemas políticos ao redor do mundo.	◆‡ Gerar com	a IA do Elementor
Filósofos renomados como Sócrates, Platão e Aristóteles floresceram na cidade, estabelecendo fundações para a filosofia ocidental. Atenas tornou-se	Adicionar um	resumo
um polo cultural durante este período, com a construção de monumentos emblemáticos como o Partenon, que simboliza o auge da arte clássica. A	3.359 palayra	s, tempo de leitura de
educação e a retórica eram altamente valorizadas, e as ideias de Atenas sobre ética e política ainda ressoam nos debates contemporâneos.	minutos. Última edição	o uma hora atrás
Entretanto, a trajetória da cidade não foi isenta de desafios. No século IV a.C., Atenas enfrentou a derrota na Guerra de Corinto e a subsequente		-
dominação macedônia. A cultura ateniense, embora abalada, sobreviveu e continuou a se desenvolver ao longo dos séculos. Nos períodos romano e	Status	Publicado
bizantino, a cidade adaptou-se e absorveu novos influências, mas sempre mantendo sua identidade cultural. Com a queda do Império Bizantino,	Publicar	26 de
Atenas passou por um período de declínio, até sua renascença durante o século XIX, quando se tornou a capital da Grécia moderna.		novembro, 12:2
Hoje, Atenas é uma metrópole vibrante que combina a herança antiga com a modernidade. O legado histórico e cultural é visível nas ruas e nos	Link	/atenas
museus da cidade, atraindo visitantes do mundo todo. A evolução de Atenas, de uma potência antiga à capital contemporânea da Grécia, é um	Autor	Brazil Foods
testemunho da resiliência e da importância duradoura desta cidade icônica na história da humanidade.	Modelo	Modelo padrão
Clima de Atenas	Discussão	Aberto
	Revisões	16
Atenas, a capital da Grécia, possui um clima mediterrâneo característico que se traduz em verões quentes e secos e invernos amenos e suaves.	Formato	



• Ao remover dois deles, houve um resultado satisfatório.



42. DISTRIBUIÇÃO DE SUBTÍTULOS

• Em seguida vamos trabalhar a Distribuição de subtítulos clicando no olho. Ele diz que 2 seções desse texto

são maiores que 300 palavras.

+ / ← ⁻= Image: Editar com Elementor Image: Design Library AT	ENAS: Uma Viagem pela História, Cul · Post Ctrl+K 🗖 🖸 🚺 Salvar :
	Post Bloco X
Yoast SEO Image: SEO	■ Staque do texto
 Tamanho da frase: 28.9% das frases contêm mais do que 25 palavras, que que o recomendado de 25%. Tente encurtar as frases. Palavras de transição: Somente 24.5% das suas frases contêm palavras de que não é suficiente. Utilize mais palavras assim. Bons resultados (2) Frases consecutivas: Há variedade suficiente em suas frases. Isso é ótimo Tamanho dos parágrafos: Nenhum dos parágrafos é longo demais. Bom 	rabalho!
Post > Parágrafo	Pergunte à IA



Em direção ao texto, o olho mostrou que há um excesso de parágrafos no Subtítulo Festas Sazonais e
 Festivais de Atenas.



📧 Editar com Elementor 🛛 🗴 Design Library

ATENAS: Uma Viagem pela História, Cul... · Post

Ctrl+K

Festas Sazonais e Festivais de Atenas

Atenas, a capital da Grécia, é um centro vibrante de cultura, e suas festas sazonais e festivais refletem essa rica herança. Ao longo do ano, a cidade se enche de vida, com eventos que celebram a música, o teatro e as tradições locais. Um dos eventos mais aguardados é o Festival de Atenas e Epidaurus, que ocorre durante os meses de verão, tipicamente de junho a agosto. Este festival é uma plataforma para as artes cênicas, reunindo produções teatrais tanto clássicas quanto contemporâneas, em locais icônicos como o Teatro de Epidauro e o Ancient Theatre of Athens.

Outro destaque no calendário cultural é a festa de <u>Apokries</u>, que marca o percurso do Carnaval grego, geralmente acontecendo em fevereiro a março. Durante essa celebração, os atenienses se vestem com fantasias coloridas e participam de desfiles e festas em toda a cidade. O espírito festivo é contagiante e engaja tanto os moradores quanto os turistas, promovendo uma <u>sense of camaraderie</u> e alegria entre todos os participantes.

No aspecto musical, o <u>Athinorama</u> Festival ocorre durante o outono e acolhe uma variedade de apresentações de músicos locais e internacionais em diversos gêneros. Este festival acontece em vários locais, desde theaters históricos até arenas modernas, transformando Atenas numa meca musical. A participação da comunidade é significativa, com muitos eventos gratuitos, incentivando a inclusão e a apreciação da música em várias sua formas.

A celebração do Ano Novo, conhecida como St. Basil's Day, também é uma ocasião importante, com eventos que acontecem em diversas áreas da cidade, onde a tradição é marcada por danças e músicas folclóricas. Essas festas e festivais não apenas exibem a criatividade e a tradição dos atenienses, mas também servem como testemunhos da resiliência cultural da cidade ao longo dos séculos. Em suma, as festas sazonais e festivais em Atenas são uma manifestação da rica tapeçaria cultural que define a Grécia.

Arquitetura Antiga e Moderna

A arquitetura de Atenas, a capital da Grécia, é um fascinante testemunho da evolução estética e funcional ao longo dos séculos. Os monumentos clássicos, como o Parthenon e o Templo de Zeus, não apenas representam a maestria da arquitetura antiga, mas também refletem a importância

Ξı [7] Bloco х Post ¶ Parágrafo Inicie com o bloco de construção básico de toda narrativa. ♦[‡] Gerar com a IA do Elementor Cor C Texto 🥢 Fundo Tipografia + TAMANHO GG Avançado ≽ Pergunte à IA

Post > Parágrafo



 Você pode remover um parágrafo ou mais, ou adicionar dois subtítulos com a formatação H3 a cada dois parágrafos. Após isso, a marcação roxa sai automaticamente do Subtítulo H2 (3).





• Agora ele diz que 1 seção é maior que 300 palavras, clique novamente no olho pra ele lhe mostrar onde é.





 Aqui ele mostrou o Subtítulo cuja sessão contém mais que 300 palavras. Você fará o procedimento semelhante ao anterior, podendo remover um parágrafo ou mais, ou criar dois subtítulo com a formatação H3 a cada dois parágrafos.

Startups de Atenas	Post B	loco	
A capital grega, Atenas, tem se mostrado um terreno fértil para o crescimento e desenvolvimento de startups nos últimos anos. Esse ambiente dinâmico é impulsionado por uma combinação de fatores, incluindo a força de suas universidades, a diversidade cultural, e a busca por inovação. O	ATEN Histó	ATENAS: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia Definir imagem destacada *: Gerar com a IA do Elementor Adicionar um resumo	
ecossistema de startups em Atenas, Grécia, vem ganhando destaque na Europa, atraindo investidores e empreendedores em busca de novos desafios e oportunidades.	Defi		
Um dos setores que se destaca é o de tecnologia. Atenas abriga várias incubadoras e aceleradoras, que oferecem suporte aos novos empreendedores, como a <u>Velocity Partners</u> e a <u>Found</u> . Essas iniciativas têm sido cruciais para o desenvolvimento de ideias inovadoras, bem como para a criação de	Adicionar u		
redes de contatos essenciais para o sucesso dos negócios. Entre as startups de sucesso que surgiram neste ambiente está a Beat, uma plataforma de mobilidade que revolucionou o transporte urbano na Grécia e em outros países através da tecnologia.	3.430 palav minutos. Última ediç	ras, tempo de leitura de 1 ão 33 minutos atrás	
Outro setor que se mostra promissor em Atenas é o de turismo e hospitalidade, com várias empresas desenvolvendo soluções digitais que melhoram a experiência do visitante. A hospitalidade e a cultura rica da cidade proporcionam um terreno fértil para o crescimento de negócios que se dedicam a	Status	Publicado	
atender as necessidades dos turistas e locais. Além disso, Atenas tem investido em sua infraestrutura, criando um ambiente acolhedor para novos	Publicar	Hoje às 12:21	
negocios.	Link	/atenas	
O clima de inovação e criatividade tem incentivado muitos jovens a se tomarem empreendedores. O aumento do financiamento de capital de risco e a crescente presença de investidores internacionais em Atenas também são fatores que contribuem para o crescimento desse ecossistema. A cidade	Autor Modelo	Brazil Foods Modelo padrão	
Assim, Atenas se torna um importante centro de inovação, alinhando-se às tendências globais e preparando-se para um futuro promissor no cenário	Discussão	Aberto	

43. TAMANHO DA FRASE

• Bom trabalho! Agora vamos trabalhar o **Tamanho da frase**, clicando no olho.







 Neste caso, o olho já não seleciona mais subtítulos, mas sim o que está escrito em cada parágrafo. É isso que devemos reduzir agora com a orientação do ChatGPT.



• Copie o que estiver selecionado em roxo, um de cada vez, e cole no ChatGPT.



Mas antes de colar escreva assim: Resuma este parágrafo (1). Em seguida cole o parágrafo (2) e por final clique na seta (3).





• Copie o resumo conforme o resultado que ele gerou.



← \rightarrow С chat.chatbotapp.ai/chats/-OCdDZ2O7vv45dW8ZF4q?model=gpt-3.5 🛧 🛛 🕼 💠 🧳 🙆 🗄 🐇 🌒 : ⊞ Image: Second Secon + New Chat ♦ My Bots Resuma este parágrafo: Atenas, a capital da Grécia, é considerada não apenas uma das ChatGPT cidades mais importantes do país, mas também um berço de civilizações antigas e um centro de influência cultural que moldou o ocidente. GPT-40 Google Gemini ChatGPT Image Generation Upload & Ask PDF Atenas, capital da Grécia, é uma cidade fundamental que representa um berço de civilizações antigas e um importante centro cultural que influenciou o ocidente. 🖸 Chats C D Resumo sobre Atenas Resumo sobre Atenas e s... Atenas e seu legado histó... 器 Explore Bots + Send a message... Fabio Souza ftnsouza@gmail.com



• E cole por cima do que já havia selecionado. Observe que o primeiro destaque roxo sumiu automáticamente. E faça isso sucessivamente até chegar em um percentual satisfatório de 25% em **Análise de SEO.**





 Cuidado que as vezes o Chat GPT "come bola". Neste exemplo, ao resumir um parágrafo, ele esqueceu de colocar a palavra culinária.





 Se mesmo assim, o tamanho da frase não atingir o percentual satisfatório e não tiver muito o que fazer para não perder o sentido do texto, o importante são as duas carinhas ficarem verdes. (Segue um exemplo de um outro artigo):





44. VOZ PASSIVA (Como Substituir)

• Ótimo! cumprimos a etapa do Tamanho da Frase. Agora vamos substituir a Voz passiva por Voz ativa,

clicando, primeiramente, no olho.





- " e".
- Aqui o olho destacou as linhas que contém vozes passivas. Basta substituir "é frequentemente considerado"
 por "muitos consideram". "É composta por" por "possui camadas". "pode ser encontrado" por "encontra-se".

um papel vital na mobilidade da capital grega.	Post B	осо	
Gastronomia: Pratos Principais	🖉 ATENA Histór	AS: Uma Viagem p ia, Cultura e Econc	
A gastronomia de Atenas reflete sua rica história e tradições culturais, sendo profundamente influenciada pela dieta mediterrânea, que valoriza	Defi	Definition and destand	
ingredientes frescos e de qualidade, como azeite de oliva, vegetais e ervas. Pratos principais como moussaka e souvlaki se destacam e são essenciais	Dem	in imagem destaca	
para os visitantes que desejam conhecer os sabores locais.	♦ ⁺ Gerar co	m a IA do Elemen	
O moussaka é um prato icônico da Grécia e é frequentemente considerado uma das especialidades mais representativas da culinária ateniense. A	<u>Adicionar u</u>	<u>m resumo</u>	
lasanha de berinjela é composta por camadas de carne moída, molho de tomate e béchamel, criando uma combinação de sabores que agrada o	3.360 palavi	ras, tempo de leitu	
paladar. Sua preparação é um ritual familiar que varia conforme as tradições regionais, mas preserva a essência do prato.	minutos.		
	Última ediçâ	io 39 minutos atra	
Outro prato fundamental na gastronomia de Atenas é o souvlaki, que consiste em pequenos pedaços de carne marinada, geralmente de porco, frango	Status	📿 Publica	
ou cordeiro, grelhados em espetos. É comum servi-lo com pão pita e acompanhamentos como cebolas, tomates e um toque de tzatziki, um molho à	Status	0	
base de iogurte e pepino. O souvlaki é uma opção popular para quem busca uma refeição rápida, porém saborosa, e pode ser encontrado em diversas	Publicar	26 de	
tavemas e quiosques pela cidade.		novembro,	
	Link	/atenas	
Afinal, a influência da culinária mediterrânea é evidente em muitos outros pratos que adornam as mesas atenienses, como dolmades, spanakopita e	Autor	Brazil Food	
saladas vibrantes. A combinação dos sabores autênticos e a tradição na preparação dos alimentos tornam a experiência gastronômica em Atenas rica e			
inesquecível, refletindo a cultura e a história que permeiam a capital grega.	Modelo	Modelo pa	
Seis também nosso fornecedor clicando agui	Discussão	Aberto	
Seja annoem nosso fornecedor encando aqui.	Revisões	14	



• Feito isso, o destaque roxo sumiu automaticamente. Você também pode pedir ajuda ao ChatGPT pra ele fazer essas modificações para você (copiando os destaques roxos e colando nele).

osts	comerciais. Essa infraestrutura de transporte, incluindo o Aeroporto Internacional de Atenas e os variados meios de transporte terrestre, desempenha	4	Post Bloc	o
	um papel vital na mobilidade da capital grega.			
	Gastronomia: Pratos Principais		ATENAS: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia	
	A gastronomia de Atenas reflete sua rica história e tradições culturais, sendo profundamente influenciada pela dieta mediterrânea, que valoriza		Definir	imagem destacada
	ingredientes frescos e de qualidade, como azeite de oliva, vegetais e ervas. Pratos principais como moussaka e souvlaki se destacam e são essenciais		♦: Gerar com a IA do Elementor Adicionar um resumo	
	para os visitantes que desejam conhecer os sabores locais.			
	O moussaka é um prato icônico da Grécia e muitos consideram uma das especialidades mais representativas da culinária ateniense. A lasanha de berinjela possui camadas de carne moída, molho de tomate e béchamel, criando uma combinação de sabores que agrada o paladar. Sua preparação é		3.355 palavras, minutos. Última edição	tempo de leitura de uma hora atrás
	um ritual familiar que varia conforme as tradições regionais, mas preserva a essencia do prato.		Status	🕑 Publicado
	Outro prato fundamental na gastronomia de Atenas é o souvlaki, que consiste em pequenos pedaços de carne marinada, geralmente de porco, frango ou cordeiro, grelhados em espetos. É comum servi-lo com pão pita e acompanhamentos como cebolas, tomates e um toque de tzatziki, um molho à		Publicar	26 de novembro, 12:2'
	base de loguite e pepino. O souviare e uma opção popular para quem busca uma refeição rapida, porem saborosa, e encontra-se em diversas tavemas e quiosques pela cidade.		Link	/atenas
			Autor	Brazil Foods
	saladas vibrantes. A combinação dos sabores autênticos e a tradição na preparação dos alimentos tornam a experiência gastronômica em Atenas rica e		Modelo	Modelo padrão
	inesquecível, refletindo a cultura e a história que permeiam a capital grega.		Discussão	Aberto
	Seja também nosso fornecedor clicando aqui .		Revisões	14
			Formato	P

45. PALAVRAS DE TRANSIÇÃO (Como inserir)

• Finalmente vamos trabalhar as Palavras de transição (o rostinho da Legibilidade já está ficando mais feliz).

O objetivo é chegar a 30% de Palavras de transição.






• Ao clicar no olho, ele destaca as linhas que contém as Palavras de transição que IA gerou no começo.



passado e presente de maneira harmoniosa.

Festas Sazonais e Festivais de Atenas

Artes Cênicas e Carnaval

Editar com Elementor

patrimônio cultural grego, atraindo tanto estudiosos quanto turistas de todo o mundo.

S Design Library

A cidade de Atenas, reconhecida como um dos berços da civilização ocidental, oferece uma vasta gama de museus que refletem sua rica cultura e

Museu da Acrópole não apenas exibe objetos históricos, mas também proporciona aos visitantes uma vista esplêndida sobre a Acrópole, unindo

Outro destaque é o Museu Nacional de Arqueologia, o maior e mais importante museu de Atenas dedicado à arte e cultura da Grécia antiga. Sua

coleção contém mais de 11.000 artefatos, abrangendo desde a pré-história até a antiguidade clássica. Entre as peças mais renomadas, encontram-se as

Além desses, existem outros museus menores, como o Museu Benaki e o Museu de Arte Cicládica, que também desempenham um papel significativo

na preservação e promoção da cultura de Atenas. O Museu Benaki, possui uma ampla coleção que abrange várias eras da história grega e contribui

Atenas, a capital da Grécia, é um centro vibrante de cultura, e suas festas sazonais e festivais refletem essa rica herança. Ao longo do ano, a cidade se

176

enche de vida, com eventos que celebram a música, o teatro e as tradições locais. Um dos eventos mais amardados é o Restival de Atenas e

para a compreensão da evolução cultural deste país. Cada um desses museus não só oferece uma visão profunda do passado de Atenas, e sim

promove eventos, exposições temporárias e programas educacionais que enriquecem o conhecimento sobre a história e a cultura gregas.

máscaras funerárias de Agamêmnon e as estatuetas de Vênus de Milo. Este museu desempenha um papel crucial na preservação e interpretação do

história. Entre os mais destacados, o Museu da Acrópole se sobressai, localizado ao lado da famosa Acrópole. Este museu abriga uma vasta coleção de artefatos que datam da antiguidade grega, incluindo as impressionantes esculturas do Parthenon. Com seu design arquitetônico contemporâneo, o

ATENAS: Uma Viagem pela História, Cul... · Post Ctrl+K

Bloco × Post ATENAS: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia Definir imagem destacada ♦‡ Gerar com a IA do Elementor Adicionar um resumo... 3.327 palavras, tempo de leitura de 18 minutos. Última edição 15 minutos atrás Publicado Status Publicar 26 de novembro, 12:21 Link /atenas Autor **Brazil Foods** Modelo Modelo padrão Discussão Aberto Revisões 15 Formato

≽ Pergunte à l/

Post



 Ao contrário das outras etapas, quanto mais adicionarmos palavras de transição (citadas no capitulo 9), mais o plugin destaca as linhas que contém as **Palavras de transição**. É aconselhável pesquisar os sinônimos dessas palavras no Google, antes de usá-las.

Museus de Atenas		Post	Bloco
A cidade de Atenas, reconhecida como um dos berços da civilização ocidental, oferece uma vasta gama de museus que refletem s história. Entre os mais destacados, o Museu da Acrópole se sobressai, localizado ao lado da famosa Acrópole. Este museu abriga	ua rica cultura e uma vasta coleção	ATENAS: Uma Viagem pe História, Cultura e Econor	
de artefatos que datam da antiguidade grega, incluindo as impressionantes esculturas do Parthenon. Com seu design arquitetônico	o contemporâneo, o		Definir imagem desta
Museu da Acrópole não apenas exibe objetos históricos, mas também proporciona aos visitantes uma vista esplêndida sobre a Ac	rópole, unindo		
passado e presente de maneira harmoniosa.		-¢∔ Ge	rar com a IA do Eleme
Outro destaque é o Museu Nacional de Arqueologia, o maior e mais importante museu de Atenas dedicado à arte e cultura da Gré coleção contém mais de 11.000 artefatos, abrangendo desde a pré-história até a antiguidade clássica. Entre as peças mais renoma	ècia antiga. Sua das, encontram-se as	Adicio 3.327 minut	<u>nar um resumo</u> palavras, tempo de lei [.] os.
máscaras funerárias de Agamêmnon e as estatuetas de Vênus de Milo. Este museu desempenha um papel crucial na preservação o	e interpretação do	Última	edição 15 minutos at
patrimônio cultural grego, atraindo tanto estudiosos quanto turistas de todo o mundo.		Status	🕑 Publi
Além desses, existem outros museus menores, como o Museu Benaki e o Museu de Arte Cicládica, que também desempenham u na preservação e promoção da cultura de Atenas. <mark>O Museu Benaki por exemplo</mark> possui uma ampla coleção que abrange várias e	m papel significativo ras da história grega	Public	ar 26 de novembr
e contribui para a compreensão da evolução cultural deste país. Cada um desses museus não só oferece uma visão profunda do pa também promove eventos, exposições temporárias e programas educacionais que enriquecem o conhecimento sobre a história e	assado de Atenas. <mark>mas</mark> a cultura <u>g</u> regas.	Link	/atenas
		Autor	Brazil Foc
Festas Sazonais e Festivais de Atenas		Mode	o Modelo p
Artes Cênicas e Carnaval		Discus	são Aberto

• Parabéns!! Sua Pontuação de SEO está 100% satisfatória.









MÓDULO 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

46. BACKUP (Como realizar no WordPress)



- É muito importante ter um backup de seu site ou blog, para a sua segurança, caso você perca o trabalho de um dia inteiro ao efetuar alguma atualização de forma errada.
- Clique <u>aqui</u> para saber como realizar e restaurar um Backup.





47. ATUALIZAÇÕES DO WORDPRESS (Atualizando a versão)



 Acesse o painel e clique no Ícone de Atualizações ao lado do nome do site (se este ícone não aparecer é porque não há nada para atualizar). Compare o número da versão atual com o da última versão, se ambos forem os mesmos, não precisa Atualizar.



• Caso contrário, clique na versão **pt_BR** do botão azul. Recomenda-se fazer um backup antes.



48. ATUALIZAÇÕES DO WORDPRESS (Atualizando traduções)



 Acesse o ícone de Atualizações novamente (1). Se houver Traduções, recomenda-se fazer um backup (a não ser que você já tenha feito) antes de atualizar. E clique em Atualizar traduções.



• Aguarde finalizar o procedimento.



🔞 🛱 A J Cury 👎 0	Olá, Andrea Cury 🔟 🔴
🙆 Painel	Ajuda ▼
Início Atualizações	Enjoying Review Schema?
G Site Kit	Yes, You Deserve It! @ Already Rated! @ Remind Me Later @ No Thanks
Posts	
91 Mídia	Atualizando traduções de Yoast SEO (pt_BR)
📕 Páginas	Tradução atualizada com sucesso.
🧰 Review Schema	Ir para página de atualizações do WordPress
Comentários	
Elementor	
Sector Modelos	
🙆 Astra	
🔊 Aparência	
🖌 Plugins	
🛓 Usuários	
✤ Ferramentas	

49. ATUALIZAÇÕES DO WORDPRESS (Atualizando plugins)



🔞 🏦 Guia do Blogueiro	04	🛡 0 🛨 Novo Excluir cache		Olá, elegancesites@gmail.com 🔲
♂ Site Kit ★ Posts	0	Elementor Configurações Desativar	O construtor de sites Elementor tem de tudo: editor de páginas arraste-e-solte, design perfeito em pixels, edição responsiva para dispositivos móveis e mais. Comece agoral	Ativar atualizações automáticas
9) Mídia			Versão 3.16.4 Por Elementor.com Ver detalhes Documentação e perguntas frequentes Tutoriais em vídeo	
Comentários		Há uma nova versão do Elementor disponívo	el. <u>Ver detalhes da versão 3.16.5</u> ou <u>atualize agora</u>	
 Elementor Modelos 	0	Elementor Pro Desativar	Eleve seus designs e desbloqueie todo o poder do Elementor. Obtenha acesso a dezenas de Widgets e Kits Pro, Construtor de tema, Popups, Formulários e capacidades de construção no WooCommerce.	Ativar atualizações automáticas
🔊 Aparência			Versão 3.16.2 Por Elementor.com Ver detalhes Histórico de alterações	
Plugins 2		Really Simple SSL Melhorar a segurança - Atualizar Suporte Configurações Desativar	SSL leve e plug-in de Endurecimento Versão 7.1.2 Por Really Simple Plugins Ver detalhes	Ativar atualizações automáticas
Adicionar novo Editor de arquivos de plugin	0	Site Kit by Google Desativar	Site Kit é uma solução completa para os usuários do WordPress usarem tudo que o Google oferece para torná-los bem sucedidos na web.	Ativar atualizações automáticas
👗 Usuários 🎤 Ferramentas		• Há uma nova versão do Site Kit by Google o	Versão 1.110.0 Por Google Ver detalhes Classificar o Site Kit Suporte	
🖪 Configurações 🙆	0	Temporary Login Without Password Desativar Configurações	Create a temporary login link with any role using which one can access to your sytem without username and password for limited period of time.	Ativar atualizações automáticas
▲ To Top Settings			Versão 1.8.2 Por StoreApps Ver detalhes	



- Na imagem anterior, o Ícone de Atualizações (1), mostra que neste caso, há 2 plugins e 2 temas para atualizar. Vá no Menu Plugins (2) -> clique em Atualize agora (3 e 4).
- Não os atualize de uma vez, aguarde a atualização de um para atualizar o próximo;
- É necessário verificar semanalmente se há algum plugin ou tema para atualizar. A falta de atualização dos plugins **compromete o SEO**.

• Ficarão Assim:







 Se houver falha na atualização do plugin Elementor Pro é porque a licença anual dele venceu, basta fazer upgrade efetuando o pagamento online neste <u>site</u>. Obs.: Não comprem o WP Rocket junto, porque a hospedagem já oferece o LightSpeed.

🔞 📸 Sou Fitness 🛛 2	🏴 0 🕂 Novo 📢 Excluir cache		Olá, Fernanda Souza 🧾
🧱 Review Schema 👎 Comentários	Configurações Desativar Traduzir	contra spam. Seu site está totalmente configurado e protegido, mesmo enquanto você dorme. Versão 5.3 Por Automattic - Anti-spam Team Ver detalhes	automáticas
ElementorModelos	Configurações Desativar Traduzir	O construtor de sites Elementor tem de tudo: editor de páginas arraste-e-solte, design perfeito em pixels, edição responsiva para dispositivos móveis e mais. Comece agora! Versão 3.16.5 Por Elementor.com Ver detalhes Documentação e perguntas frequentes Tutoriais	Desativar atualizações automáticas
 Aparência Plugins Plugins instalados Adicionar novo 	Elementor Pro Desativar Traduzir	em vídeo Eleve seus designs e desbloqueie todo o poder do Elementor. Obtenha acesso a dezenas de Widgets e Kits Pro, Construtor de tema, Popups, Formulários e capacidades de construção no WooCommerce. Versão 3.15.1 Por Elementor.com Ver detalhes Histórico de alterações	(Indisponível)
Editor de arquivos de plugin Usuários Ferramentas	 Falha na atualização: Falha no downlo Atenção, faça backup antes de atual A última atualização inclui algumas mi certifique-se de atualizar pela primeir 	ad. Unauthorized izar! udanças substanciais em diferentes áreas do plugin. Recomendamos que você faça <u>backup do seu site ar</u> a vez em um ambiente de testes	ntes de atualizar e
 To Top Settings Yoast SEO 	Jetpack Boost Meu Jetpack Configurações Desativar Traduzir	Impulsione o desempenho do seu site do WordPress (dos mesmos criadores do Jetpack) Versão 2.1.1 Por Automattic - Equipe Jetpack Site Speed Ver detalhes	Ativar atualizações automáticas
Corranslate	Desativar Traduzir	Traduza temas e plugins diretamente do WordPress Versão 2.6.6 Por Tim Whitle	Desativar atualizações

50. ATUALIZAÇÕES DO WORDPRESS (Atualizando temas)



🔞 🔞 Reabilita Fisioter	rapia Ο 2 👎 0 🕂 Novo Excluir cache	Olá, reabilita_7822xk 🧾
2 Painel	Selecionar todes	
Início Atualizações 😕	Atualizar plugins	
 ✓ Posts ➔ Mídia I Páginas ♥ Comentários 	Temas (2) Os seguintes temas possuem novas versões disponíveis. Marque os que você quer atualizar e clique em "Atualizar Temas". Nota: Quaisquer personalizações que você tenha feito nos arquivos do tema serão perdidas. Considere usar temas descendentes para modificações. Atualizar temas	
 Elementor Modelos 	Selecionar todos	
🙆 Astra 🔊 Aparência	Astra Você possui a versão 4.2.2 instalada. Atualize para versão 4.4.0.	
🖆 Plugins 🕹 Usuários	Image: State of the state o	
 Ferramentas Configurações 	Selecionar todos	
∧ To Top Settings		

• Na imagem anterior, após atualizar os plugins, clique novamente no Ícone de Atualizações (1).







51. ATUALIZAÇÕES DO ELEMENTOR PRO (Atualizando dados)



• Quando aparecer esses dois avisos (conforme citados abaixo), atualize-os, aguarde a atualização de um para atualizar o outro. Recomenda-se fazer um backup antes de executá-los (a não ser que você já tenha feito).



52. CACHE (Limpeza dos arquivos temporários do site)



- O Google recomenda que o tempo de carregamento das páginas de um site é de até 3 segundos. Depois de concluir a criação ou edição de um Artigo, é obrigatório excluir o cache, para o site voltar a carregar rápido.
- Em seu painel no WordPress, clique no botão do LiteSpeed (Limpar tudo).

🔞 🖀 A J Cury 📀 1	1 🛡 0 🕂 Novo 📢 WP Mail SMTP 🚺 WPForms 🚺 🚸	
Painel	Atualizaçãos do MordPross	do no LiteSpeed Cache - LSCache
	Atualizações do vvordPress Configurações	
Início	Atualizações podem levar vários minutos para concluir. Se não ł Otimização de	imagem Itos, ou se algum erro ocorrer, cheque a seção Ajuda abaixo.
Atualizações 1	Limpar tudo	
G Site Kit	Limpar tudo -	LSCache
Ŭ	Versão atual: 6.7.1	Cache de CSS/JS
📌 Posts	Última verificação em 28 de novembro de 2024 às 22:36 GMT-0	Cache de objetos
9 Mídia	Limpar tudo -	Cache de Opcode
	Este site não receberá atualizações automáticas para novas vers	CCSS
Paginas	Limpar tudo -	UCSS

53. COMENTÁRIOS NOS ARTIGOS (Como administrar)



Nome*	 8
E-mail*	
Avaliar 🙁 🗙 🗙 🚖	

- Segue ao lado o Formulário de Comentário que aparece no final de cada artigo do site.
- Após o visitante preenchê-lo e enviá-lo, o comentário aparecerá, primeiramente, em seu painel do WordPress (e também em seu e-mail).
- Clicando em Comentários na barra lateral esquerda

 conforme a imagem seguinte, você pode aprovar,
 responder, editar ou colocá-lo na lixeira caso não o
 aprove. Se você aprovar o comentário, ele aparecerá
 no artigo, acima do Formulário de Comentário.



 Foi instalado o Plugin Askmet AntiSpam, mas na versão free (gratuita), se aparecer algum comentário em outro idioma, clique em Spam.





ÍNDICE

Clique em cada título do índice para ser direcionado à página correspondente.

Ao clicar no rosto do mascote em qualquer página o levará de volta ao índice.









09 PALAVRAS DE TRANSIÇÃO (Relação)	38
------------------------------------	----

10 TEXTO COM SEO (Exemplo)

MÓDULO 2

11 WORDPRESS (Como criar e editar páginas) -----

12 IMAGEM DESTACADA (Como inserir)

49

46

- 40





17	IMAGEM EMBLITIDA (Como inserir (conos)	6	2
		U	5



19	BOLD (Como inserir)		70
----	---------------------	--	----









23	SUBTÍTULOS (Headings, como inserir H2, H3)	77

24 IMAGEM (Como inserir no corpo do texto) -	
--	--

25 /	ALT (Como inserir na imagem)	87
------	------------------------------	----

26 VÍDEOS DO YOUTUBE (Como inserir) - 89

27 PALAVRA - CHAVE (Frase chave de foco) 94

28 ANÁLISE DE SEO 97



29 L	EGIBILIDADE (Facilidade de leitura flesch)	99
_		
30 \	/OZ ATIVA (Como gerar)	101
31 (CATEGORIAS E TAGS	108
32 (CATEGORIAS (Como criar) 1	110
33 9	SUBCATEGORIAS (Como criar) ————————————————————————————————————	113
24	CATECODIAS E SUBCATECODIAS (Como oditor ou oveluir)	115
54 (LATEGORIAS E SUBCATEGORIAS (Como editar ou excluir)	112
35 A	AGENDANDO A POSTAGEM DE UM ARTIGO	117





36 UTILIZANDO A IA PARA GERAÇÃO DE ARTIGO	118
---	-----

27 DDA	артс <u>—</u>	
37 Phur		

38 ALCANÇANDO A PONTUAÇÃO MÁXIMA DE SEO	131
---	-----

40 LINK INTERNO (Texto âncora)	- 152
--------------------------------	-------

41	FRASES CONSECUTIVAS	15	56
----	---------------------	----	----

2 DISTRIBUIÇÃO DE SUBTÍTULOS	159
------------------------------	-----

43	TAMANHO DA FRASE -	16	4





172

175

44 VOZ PASSIVA (Como Substituir)

45 PALAVRAS DE TRANSIÇÃO (Como inserir) -----

MÓDULO 4

46 BACKUP (Como realizar no WordPress)	179
	180
	180
48 ATUALIZAÇÕES DO WORDPRESS (Atualizando traduções)	— 182
	104
49 AI UALIZAÇÕES DO WORDPRESS (Atualizando plugins)	184
50 ATUALIZACÕES DO WORDPRESS (Atualizando temas)	188





51 ATUALIZAÇÕES DO ELEMENTOR PRO (Atualizando dados)	190

52 CACHE (Limpeza dos arquivos temporários do site)	191
---	-----

53 COMENTÁRIOS NOS ARTIGOS (Como administrar)	192
--	-----

54 BANNERS PATROCINADOS DA AMAZON (Assista como inserir, clicando no botão ao lado) —

55 COPYWRITING (BÔNUS) -

Clique <u>aqui</u> para acessar



EM PARCERIA COM:



Criação de sites, blogs e lojas virtuais em WordPress, a preços acessíveis, para

você gerar e administrar seus artigos sem complicações.

