

O GUIA DEFINITIVO SOBRE CONTEÚDO DE
QUALIDADE PARA SEU BLOG E COM TÉCNICAS DE SEO



GUIA DO BLOGUEIRO



Para Criação
de Conteúdo
em seu Blog

+BÔNUS técnicas de
COPYWRITING



WORDPRESS



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

A I.A. sozinha ainda não é capaz de gerar uma pontuação máxima de SEO para que os seus artigos sejam encontrados no Google. Para isso, precisará também de técnicas de SEO que serão apresentadas neste guia, utilizando uma linguagem acessível e acompanhadas por um guia detalhado com mais de 200 imagens passo a passo para facilitar o seu aprendizado. Este material tem como objetivo lhe ensinar a escrever artigos de qualidade e a aprimorar a visibilidade orgânica do seu SITE ou BLOG no Google, juntamente com a I.A. 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 eBook.

- Ao criar algo novo para o seu Blog, veja se seu material agrega valor e originalidade comparado a outros blogs que abordam assuntos semelhantes; assim, você atrairá mais visitantes.
- Ferramentas como o [Google Trends](#) ou [Ubersuggest](#) 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 oferecer um limite diário de pesquisas no modo gratuito), você consegue saber o nível de concorrência das palavra-chave do 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 isso 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 tenha dificuldades em criar um blog em WordPress, a [Elegance Sites](#) poderá fazer isso por você a um preço acessível. Assim, você só terá o trabalho de criar os seus artigos de forma independente através deste curso.
- A **Hostinger** tem um ótimo plano de hospedagem a oferecer por R\$ 29,99/mês ou **R\$ 115,10/ano** (equivalente a **R\$ 9,59/mês**) ao escolher o plano **Single**, clique [aqui](#) para saber mais. Na Hostinger você também poderá registrar seu domínio de forma gratuita, ao aderir a um plano, e criar seu logo através da I.A. deles.



- Use os textos na voz ativa <https://www.conjugacao.com.br/voz-ativa/>. O ChatGPT também auxilia na transformação de textos para voz ativa.
- O tamanho ideal de um texto é entre 600 e 832 palavras por artigo. Digite-o primeiro no contador de caracteres para contar as palavras: invertexto.com.
→ Mínimo: 300 palavras por página.
→ Máximo: Depende do limite que o plugin **YoastSEO** determinar.
- Caso queira adicionar um trecho de algum site, cole-o primeiro no contador de caracteres, pois ele limpa a formatação como no bloco de notas.
- Use bastante [Palavras de Transição](#) (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 relacionados 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 o seu negócio.



O recomendável é encontrar um equilíbrio entre as palavras-chave de maior índice de concorrência e menor índice de concorrência.

- **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 deve remover 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 para 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 Coluna Cervical 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 eBook você também aprenderás a utilizar os **Headings (H2 ou H3...)** nos subtítulos.

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



- Não se utiliza a mesma palavra-chave de foco em outras páginas do mesmo site ou blog.
- A palavra-chave de foco também deve ser inserida na Slug (links permanentes), ex:
www.sfitness.com.br/a-coluna-cervical-e-o-pilates/, sem acento, sem cedilha e sem espaço (usa-se traço entre as palavras).
- O título principal não deve ser tão curto como no exemplo a seguir: **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 I.As 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 no [Canva](#) (o Canva é muito bom para diagramar criativos para redes sociais).



- 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 salvá-la 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 usar **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 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 I.A. e SEO lado a lado!!**
- **O link do Bônus (Copywriting) está no final do curso, no índice.**



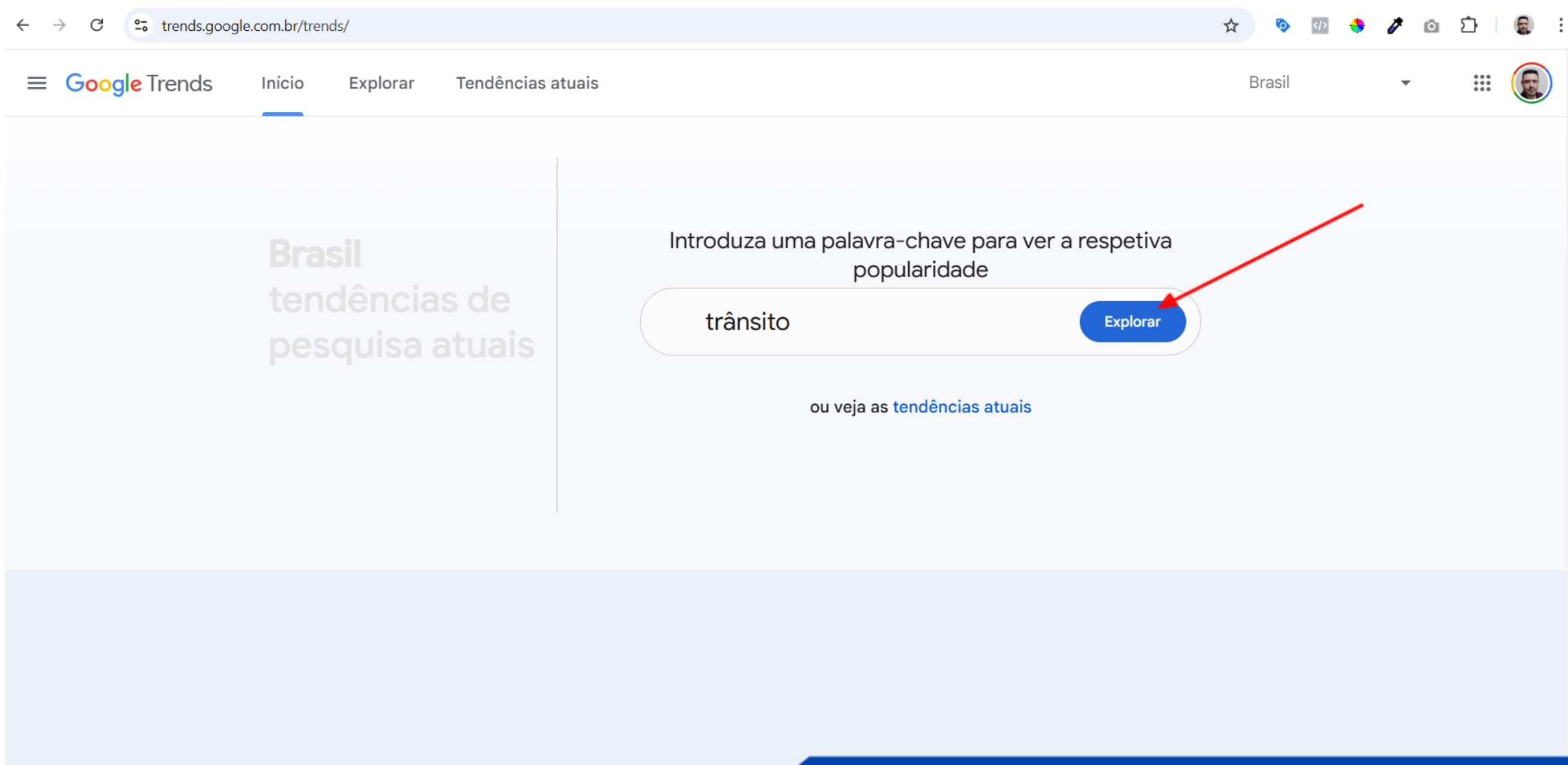
MÓDULO 1

PÚBLICO - ALVO E INTRODUÇÃO AO SEO

2. GOOGLE TRENDS (Definição de Público Alvo)

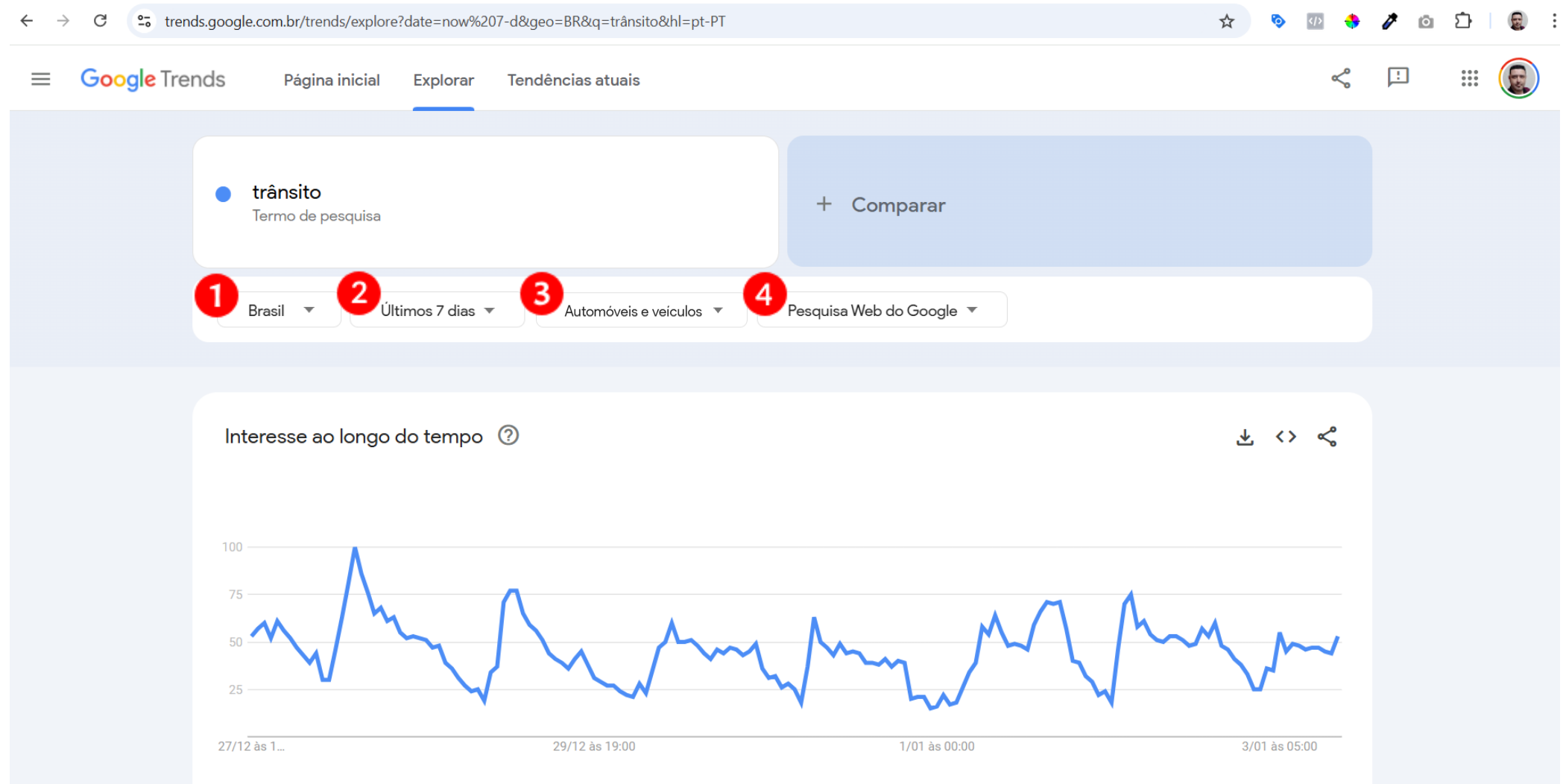


Digite em seu navegador: <https://trends.google.com.br/trends/> e no campo de pesquisa, digite uma palavra de sua escolha que queira pesquisar, por exemplo: Trânsito, e clique em **Explorar**.



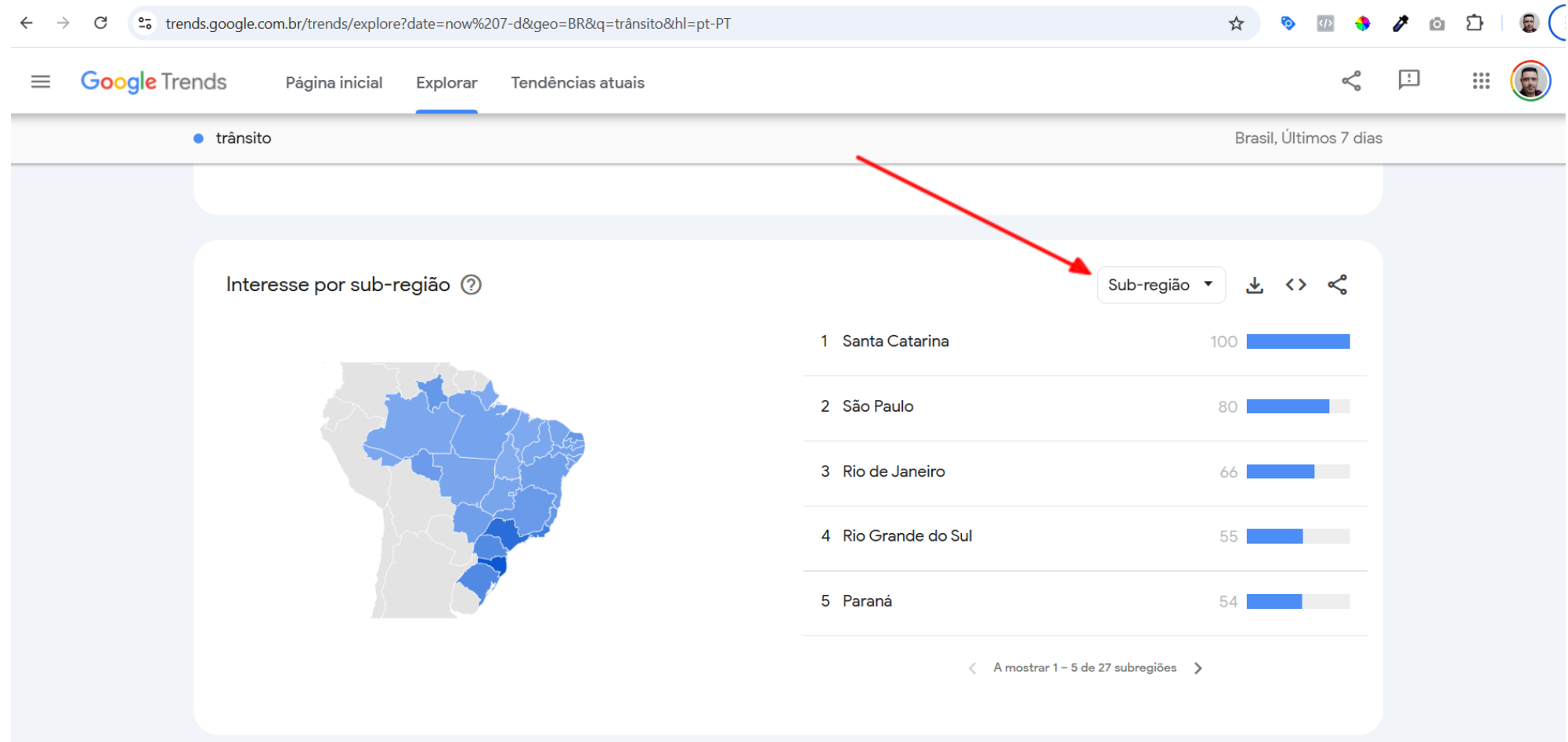


- Depois escolha o país → Brasil (1) → (escolha o período de acessos) ex. **últimos 7 dias** (2) → (a categoria) ex. **Automóveis e veículos** (3) → (e o tipo de plataforma) ex. **Pesquisa web do Google** (4), e aguarde ele mostrar.



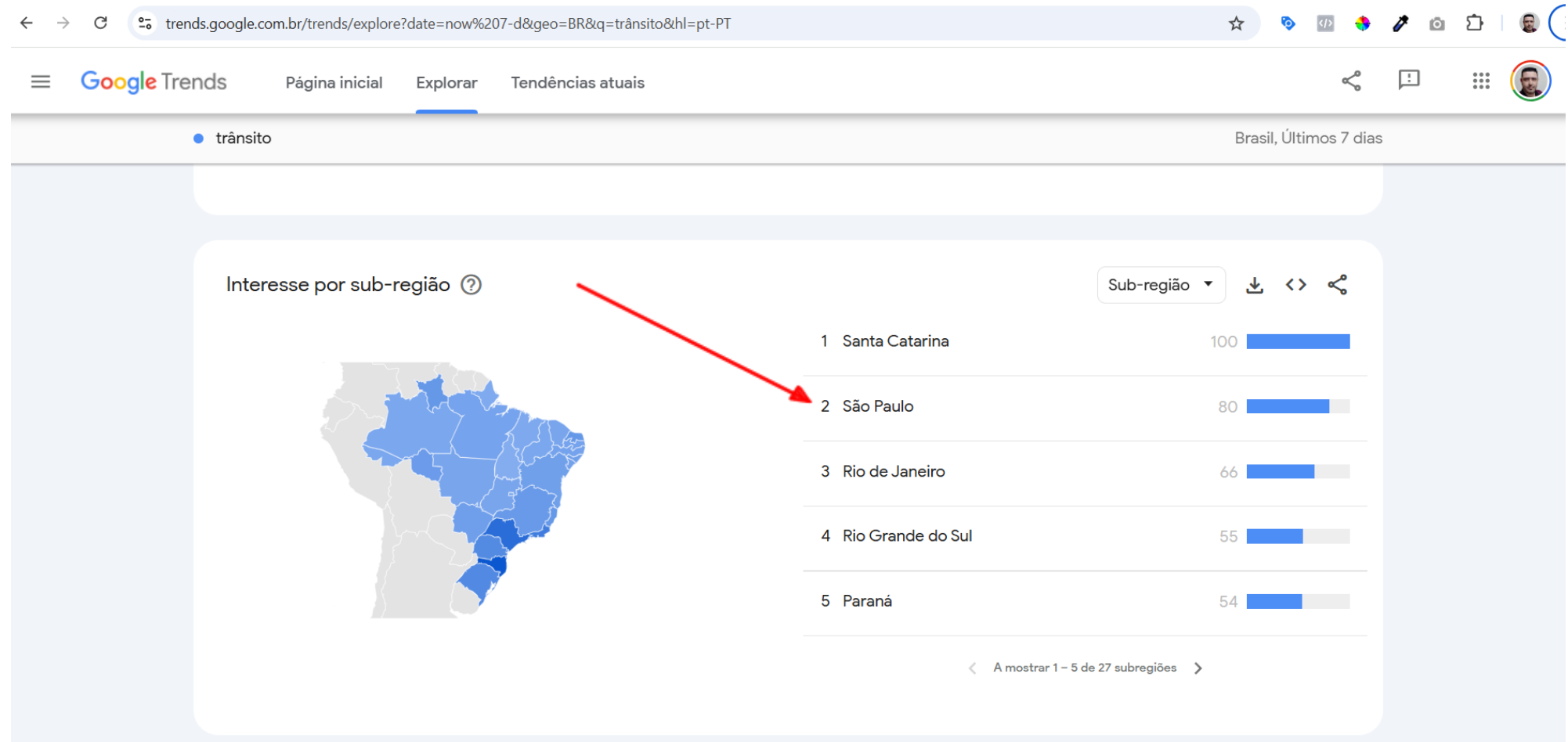


- Mais abaixo será mostrado o mapa do Brasil e os estados que mais acessam esse tipo de assunto em **Sub-região**.

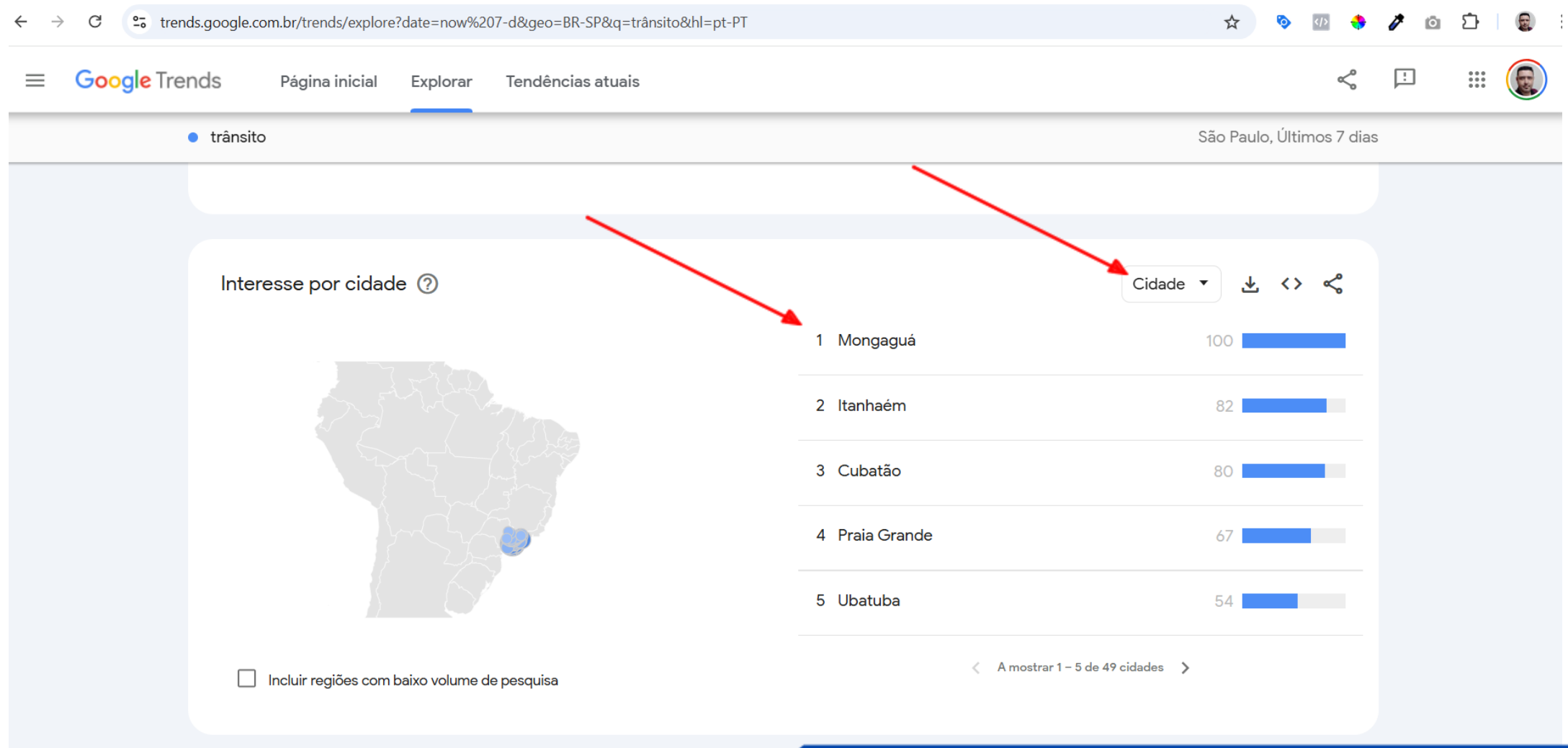




- Escolha o estado de sua preferência (no meu caso escolhi o estado de São Paulo).



- Se você quiser abranger cidades que mais abordam este assunto, clique no menu suspenso em **Cidade**.





- Também serão exibidos os **Tópicos Relacionados** (1) e as **Consultas Relacionadas** (2) nos dois menus suspensos **Em ascensão**.

trends.google.com.br/trends/explore?date=now%207-d&geo=BR-SP&q=trânsito&hl=pt-PT

Google Trends

Página inicial Explorar Tendências atuais

trânsito São Paulo, Últimos 7 dias

☐ Incluir regiões com baixo volume de pesquisa

A mostrar 1 – 5 de 49 cidades

1 Tópicos relacionados **Em ascensão**

1	Bertioga - Município em São Paulo	+350%	
2	Rodovia Padre Manoel da Nóbrega - Rodovi...	+250%	
3	Baixada Fluminense - Tópico	+150%	
4	Rodovia Anchieta - Rodovia em São Paulo	+130%	
5	SENTRAN - Departamento de transporte e...	+130%	

A mostrar 1 – 5 de 16 tópicos

2 Consultas relacionadas **Em ascensão**

1	como está o trânsito para descer para prai...	Aumento	
2	trânsito para subir para são paulo	+300%	
3	como esta o transito agora na imigrantes	+300%	
4	trânsito imigrantes agora g1	+300%	
5	trânsito para subir a serra	+300%	

A mostrar 1 – 5 de 25 consultas



- Em **Tópicos relacionados** (1) escolha no menu suspenso **Principais** (2), faça o mesmo em **Consultas Relacionadas** (3).

trends.google.com.br/trends/explore?date=now%207-d&geo=BR-SP&q=trânsito&hl=pt-PT

Google Trends Página inicial Explorar Tendências atuais

trânsito São Paulo, Últimos 7 dias

☐ Incluir regiões com baixo volume de pesquisa < A mostrar 1 – 5 de 49 cidades >

1 Tópicos relacionados ? **2** Principais ▾ ⬇ ⌂ ⌕

1	Trânsito - Tópico	100	▬	⋮
2	Rodovia dos Imigrantes - Rodovia em São P...	22	▬	⋮
3	Praia Grande - Vila em São Paulo	6	▬	⋮
4	Bertioga - Prefeitura em São Paulo	5	▬	⋮
5	Carteira Digital de Trânsito - Tópico	5	▬	⋮

< A mostrar 1 – 5 de 25 tópicos >

3 Consultas relacionadas ? Principais ▾ ⬇ ⌂ ⌕

1	trânsito agora	100	▬	⋮
2	imigrantes	69	▬	⋮
3	imigrantes trânsito	69	▬	⋮
4	trânsito imigrantes agora	44	▬	⋮
5	imigrantes agora	43	▬	⋮

< A mostrar 1 – 5 de 25 consultas >



3. UBERSUGGEST (Definição de Palavras-Chave)

- <https://app.neilpatel.com/>. Ao acessar o site, verifique se o idioma está em português **BR**(1). Depois clique em **Pesquisa de Palavras-Chave** (2) e em seguida em **Visão geral** (3).

The screenshot shows the Ubersuggest website interface. On the left, there is a sidebar with the following menu items: 'Adicionar projeto', 'Painel de Controle', 'Rastreo de Ranking', 'Oportunidades de SEO', 'Meu Workspace', 'Extensão Chrome', 'Auditoria do Site', 'Pesquisa de Palavra-chave', 'Visão Geral', 'Ideias de Palavras-chave', 'Visualização de Palavra-chave', 'Palavras-chave (tráfego)', 'Sites Similares', and 'Ideias de Conteúdo'. The main content area has a header with 'Ubersuggest by NP digital', a language selector (BR, US), and a location selector (Brasil). Below the header, there is a search bar with the placeholder text 'Descubra tudo sobre uma palavra-chave'. To the right of the search bar are dropdown menus for 'Idioma' (set to Português) and 'Localização' (set to Brasil), and a 'BUSCAR' button. A callout box with an arrow pointing to the search bar contains the text: 'Comece Já: Insira uma palavra-chave e clique em "Buscar", para encontrar todos os termos relacionados que as pessoas procuram no Google.' Below the search bar, there is a section titled 'Ferramenta para descobrir palavras-chave' with the text: 'Encontre palavras-chave rentáveis e fáceis de ranquear. Use nossa ferramenta de palavras-chave para alcançar o máximo de resultados.' Below this text are two bullet points: '✓ Volume de tráfego - encontre o número de possíveis clientes que buscam essas palavras-chave' and '✓ Tendências - acompanhe como o volume de buscas vai mudando com o tempo'. In the bottom right corner, there is a chat bubble that says 'Hi. Need any help?'.

1

2

3

Ubersuggest by NP digital

BR US Ubersuggest

Adicionar projeto

Painel de Controle

Rastreo de Ranking

Oportunidades de SEO

Meu Workspace

Extensão Chrome

Auditoria do Site

Pesquisa de Palavra-chave

Visão Geral

Ideias de Palavras-chave

Visualização de Palavra-chave

Palavras-chave (tráfego)

Sites Similares

Ideias de Conteúdo

Descubra tudo sobre uma palavra-chave

Idioma

Localização

Português

Brasil

BUSCAR

Comece Já: Insira uma palavra-chave e clique em "Buscar", para encontrar todos os termos relacionados que as pessoas procuram no Google.

Ferramenta para descobrir palavras-chave

Encontre palavras-chave rentáveis e fáceis de ranquear.

Use nossa ferramenta de palavras-chave para alcançar o máximo de resultados.

✓ **Volume de tráfego** - encontre o número de possíveis clientes que buscam essas palavras-chave

✓ **Tendências** - acompanhe como o volume de buscas vai mudando com o tempo

Hi. Need any help?



- 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:

Ubersuggest by NP digital

BR ▾ US Ubersuggest >

🔔 ▾ SERVIÇOS ▾ PLANOS & PREÇOS ▾

guiadoblogueiro.com ▴

Painel de Controle
Rastreo de Ranking
Oportunidades de SEO
Meu Workspace
Extensão Chrome

Auditoria do Site

Pesquisa de Palavra-chave ▾

Visão Geral
Ideias de Palavras-chave
Visualização de Palavra-chave
Palavras-chave [tráfego]
Sites Similares
Ideias de Conteúdo
Listas de Palavras-chave

Descubra tudo sobre uma palavra-chave

Idioma: Português ▾ Localização: 🇧🇷 Brasil ▾

coluna

BUSCAR

Você está usando uma versão gratuita do Ubersuggest. | 2 de 3 pesquisas diárias gratuitas [UPGRADE](#)

Análise de palavra-chave ? : coluna [ADICIONAR À LISTA](#) ▾ [GERAR CONTEÚDO COM IA](#)

[📄](#) [📥](#)

VOLUME DE BUSCAS ?

49.500 ALTO

DADOS POR PAÍS ?

100% Todas as localizações **60.500**

🇧🇷 Brasil	49.500	82%	🇺🇸 Estados Unidos	390	1%
🇵🇹 Portugal	6.600	11%	🇪🇸 Espanha	210	0%
🇦🇴 Angola	390	1%	🌐 Outros	3.410	6%

SEO DIFFICULTY ? Última Atualização: 7 Meses ↻

46

Baixo Alto

PAID DIFFICULTY ? **CUSTO POR CLIXUE** ? Hi. Need any help?

1 FÁCIL **R\$1,07**

[🗨️](#)



- 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).

Ubersuggest
by NP digital

BR

US Ubersuggest

SERVIÇOS

PLANOS & PREÇOS

Adicionar projeto

Painel de Controle

Rastreo de Ranking

Oportunidades de SEO

Meu Workspace

Extensão Chrome

Auditoria do Site

Pesquisa de Palavra-chave

Visão Geral

Ideias de Palavras-chave

Visualização de Palavra-chave

Palavras-chave [tráfego]

Sites Similares

Ideias de Conteúdo

Listas de Palavras-chave

Estimativa de Tráfego

8.584 PESSOAS CLICAM NOS RESULTADOS SEO

Faça o upgrade para ver a porcentagem de cliques nos resultados SEO

Teste grátis de 7 dias

SEO Pago Nenhum Clique

FAIXA ETÁRIA DAS PESSOAS QUE REALIZAM ESSA PESQUISA

Faça o upgrade para ver a faixa etária das pessoas que buscam esta palavra-chave

Teste grátis de 7 dias

<18 18-24 25-34 35-44 45-54 55-64 65+

IDEIAS DE PALAVRAS-CHAVE

SUGESTÕES

440

Volume Total: 0,7m

Palavras-chave	Vol.
coluna do fla	246,0k
coluna vertebral	60,5k
coluna fla	40,5k
coluna cervical	27,1k
coluna bico de papagaio	22,2k
Ver tudo (440)	

PERGUNTAS

120

Volume Total: 19,9k

Palavras-chave	Vol.
como fixar coluna no excel	2,9k
como somar coluna no excel	2,9k
como congelar coluna no e...	2,4k
lesão na coluna	1,9k
o'que é coluna	1,6k
Ver tudo (120)	

PREPOSIÇÕES

63

Volume Total: 8,6k

Palavras-chave	Vol.
coluna com hérnia de disco	3,6k
coluna com escoliose	1,0k
coluna para pia de banheiro	880
para coluna	590
coluna para muro	480
Ver tudo (63)	

COMPARAÇÕES

36

Volume Total: 5,4k

Palavras-chave	Vol.
coluna e linha	2,4k
coluna e viga	880
coluna e viga de ferro	260
coluna e baluarte da verdade	210
coluna e firmeza da verdade	210
Ver tudo (36)	

IDEIAS DE CONTEÚDO

TÍTULO DA PÁGINA	VISITAS

19



- 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) é mais equilibrado.

Ubersuggest
by NP digital

BR ▾

US Ubersuggest ▸

1

🔔

SERVIÇOS ▾

PLANOS & PREÇOS

👤 ▾

Adicionar projeto +

Painel de Controle

Rastreo de Ranking

Oportunidades de SEO

Meu Workspace

Extensão Chrome

Auditoria do Site

Pesquisa de Palavra-chave ▾

Visão Geral

Ideias de Palavras-chave

Visualização de Palavra-chave

Palavras-chave (tráfego)

Sites Similares

Ideias de Conteúdo

Listas de Palavras-chave

Estimativa de Tráfego ▸

Volume ▾

SEO Difficulty ▾

CPC ▾

Filtro de palavras-chave ▾

BETA

TODAS

POTENCIAL PARA 1ª PÁGINA

EXPORTAR PARA CSV ▾

COPIAR PARA ÁREA DE TRANSFERÊNCIA ▾

↺ ATUALIZAR MÉTRICAS (0/10) ▾

ADICIONAR À LISTA ▾

Selecionados 0 de 441

<input type="checkbox"/>	PALAVRAS-CHAVE ?		VOLUME ?	CPC ?	PD ?	SD ?	ÚLTIMA ATUALIZAÇÃO ?
<input type="checkbox"/>	coluna	🔍 Q ▾ Gerar Conteúdo Com IA	49.500	R\$1,07			
IDEIAS DE PALAVRAS-CHAVE							
<input type="checkbox"/>	coluna do fla	🔍 Q ▾ Gerar Conteúdo Com IA	246.000	R\$0,00	1	77	2 meses ↺
<input type="checkbox"/>	coluna vertebral	🔍 Q ▾ Gerar Conteúdo Com IA	60.500	R\$0,42	14	41	7 meses ↺
<input type="checkbox"/>	coluna fla	🔍 Q ▾ Gerar Conteúdo Com IA	40.500	R\$2,97	1	63	6 meses ↺
<input type="checkbox"/>	coluna cervical	🔍 Q ▾ Gerar Conteúdo Com IA	27.100	R\$1,54	1	27	6 meses ↺
<input type="checkbox"/>	coluna bico de papagaio	🔍 Q ▾ Gerar Conteúdo Com IA	22.200	R\$0,65	2	12	7 meses ↺
<input type="checkbox"/>	coluna lombar	🔍 Q ▾ Gerar Conteúdo Com IA	18.100	R\$2,26	1	24	7 meses ↺
<input type="checkbox"/>	coluna prestes	🔍 Q ▾ Gerar Conteúdo Com IA	9.900	R\$0,06	1	20	7 meses ↺

4

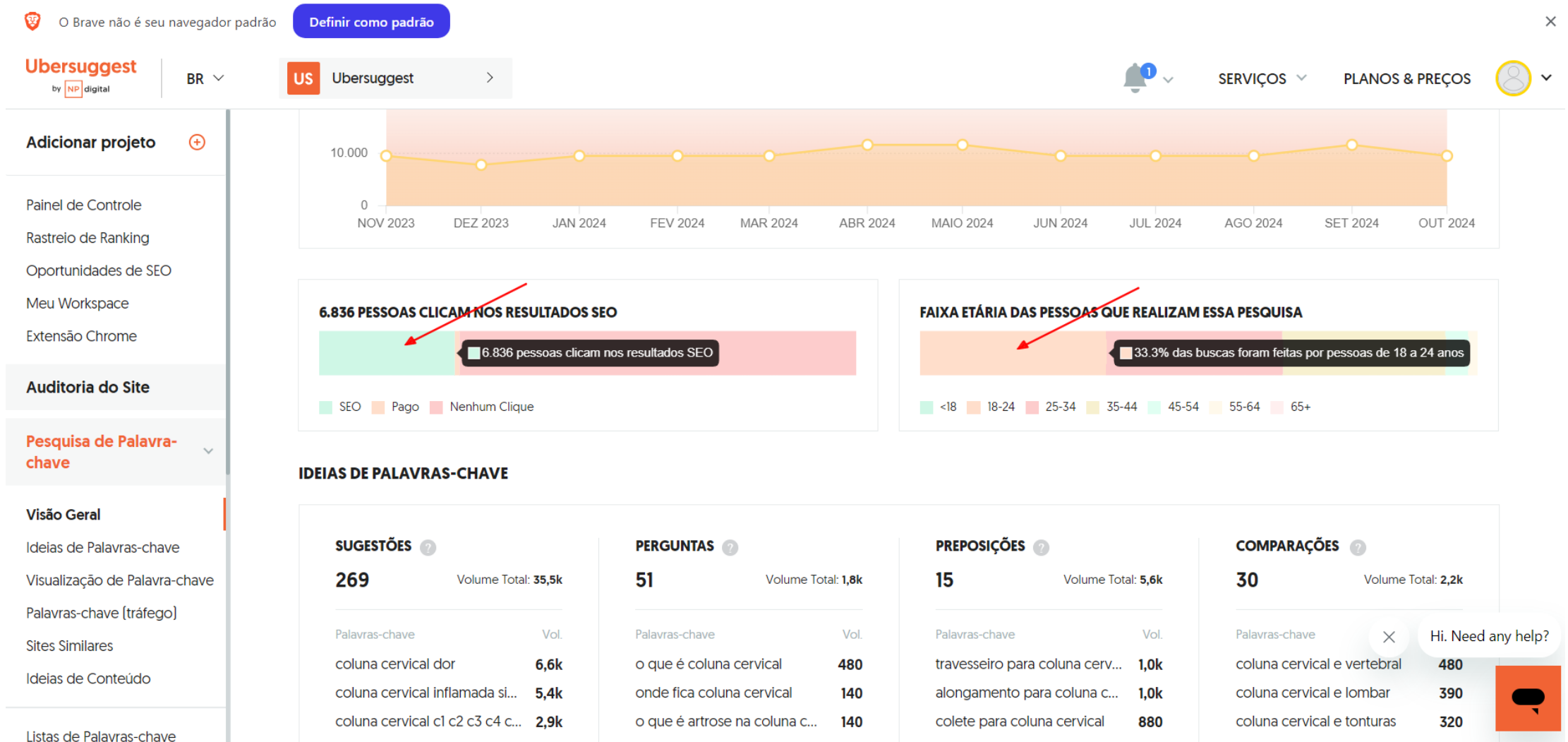
SEO Difficulty - O nível aproximado de concorrência na busca orgânica. Quanto mais alto o número, mais competitiva a palavra-chave.



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

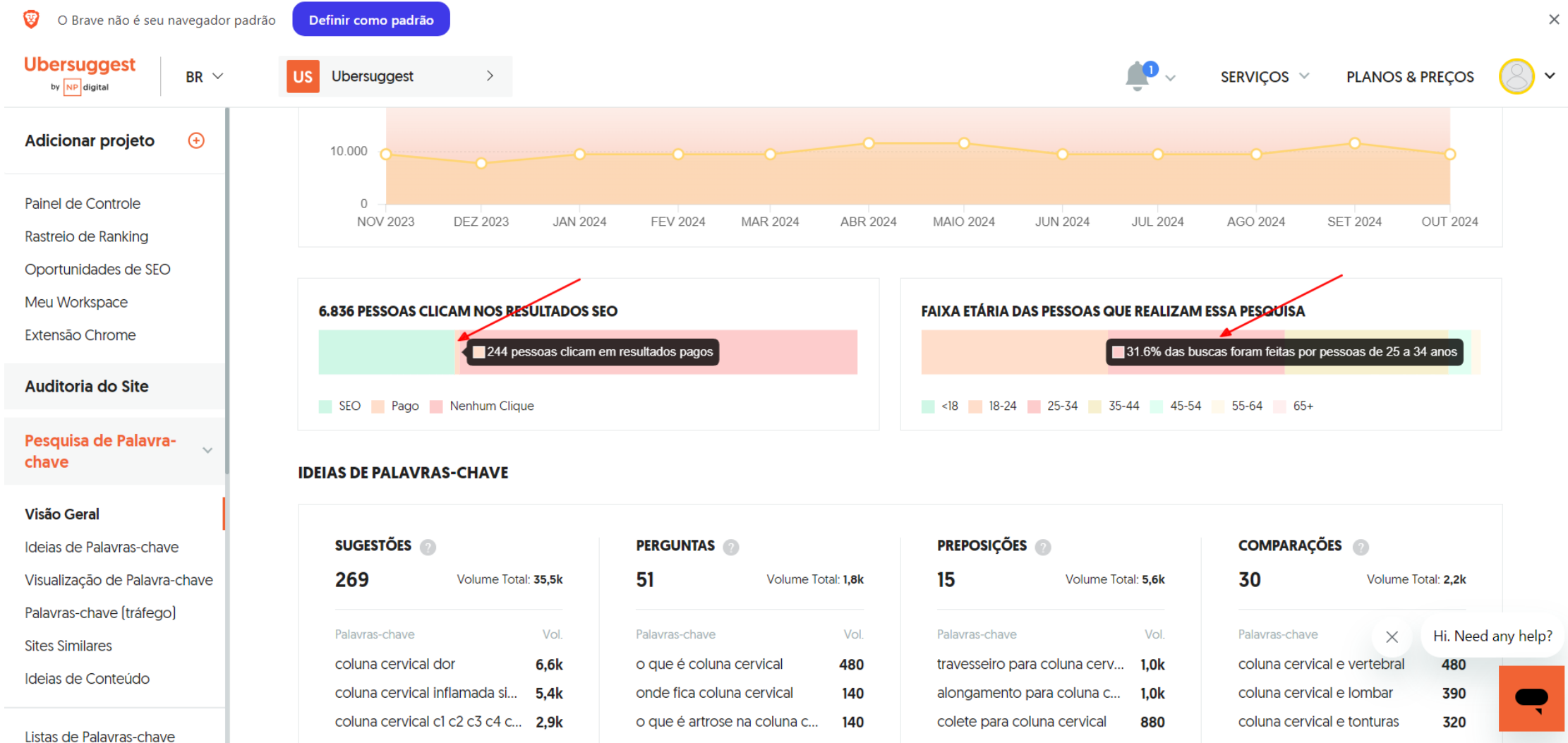


- De acordo com o primeiro levantamento (ao clicar na região verde-água), mais de 6 mil pessoas clicaram no termo **Coluna Cervical** de forma orgânica (SEO) e 33,3% das buscas foram feitas por pessoas de 18 a 24 anos.





- Porém, apenas 244 pessoas clicaram em **resultados pagos** e 31,6% das buscas foram feitas por pessoas de 25 a 34 anos. Basta clicar 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 URL ?	VISITAS EST. ?	BACKLINKS ?	f ?	p ?	reddit ?
Dor na Coluna Cervical ou Cervicalgia : Causas, sintomas drlucianopellegrino.com.br	61.475 Ver tudo ▾	7 Links ▾	6	0	0
Dores na coluna cervical : causas, sintomas e tratamento unimedcampinas.com.br	14.734 Ver tudo ▾	1 Links ▾	0	0	0
Coluna cervical inflamada: sintomas, tratamentos e ... drfernandoflores.com.br	12.414 Ver tudo ▾	0 Links ▾	0	0	0
Coluna cervical : Anatomia, ligamentos, músculos e nervos kenhub.com	7.202 Ver tudo ▾	16 Links ▾	1	0	0
Fratura de coluna cervical : diagnóstico e tratamento carloscostamarques.com.br	3.391 Ver tudo ▾	2 Links ▾	1	0	0
Bico de papagaio na coluna cervical : o que é, sintomas e ... clinicapinheirofranco.com.br	2.472 Ver tudo ▾	0 Links ▾	2	0	0
Ressonância da Coluna Cervical : como é feita, preparo e o ... clinicalucidioportella.com.br	2.159 Ver tudo ▾	0 Links ▾	0	0	0





- Para cancelar a assinatura antes de completar os 7 dias de teste, basta clicar em **Conta & Pagamentos** (na barra lateral esquerda), descer até o final da página e cancelar a assinatura clicando em **Cancelar**, caso não queira ficar com o plano.

Ubersuggest by NP digital

BR US Ubersuggest

Serviços

PLANOS & PREÇOS

Extensão Chrome

Auditoria do Site

Pesquisa de Palavra-chave

Estimativa de Tráfego

Backlinks

Lab

Redator IA

Ver detalhes

Créditos para atualizar métricas de palavras-chave 0/2 00

Número de palavras no Redator IA 0/10000

COMPRAR ADICIONAL

COMPRAR ADICIONAL

PAGAMENTOS

Forma de pagamento

Cartão de crédito terminando em 6161

Atualizar

Período de pagamento

Plano cobrado mensalmente

Atualizar

Informações de pagamento

Atualizar

Último pagamento

novembro 28, 2024 - \$0.00

Período de teste

Próximo pagamento

dezembro 05, 2024 - \$12.00

Cancelar assinatura

Cancelar

BAIXAR FATURA



4. CHATGPT (Como acessá-lo)

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

ChatGPT ●

Recomende um prato
para impressionar um crush com alimentação
seletiva

Início

Entrar

Cadastrar

Primeiro, faça um teste

 OpenAI

[Termos de uso](#) | [Política de privacidade](#)



- 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**.

Criar uma conta

Endereço de e-mail*

Continuar

Já tem uma conta? [Entrar](#)

OU



Continuar com o Google



Continuar com a conta Microsoft



Continuar com a Apple

Crie sua conta

Configurar a sua senha da OpenAI para continuar
para OpenAI ChatGPT Web

Senha*

.....



Sua senha deve conter:

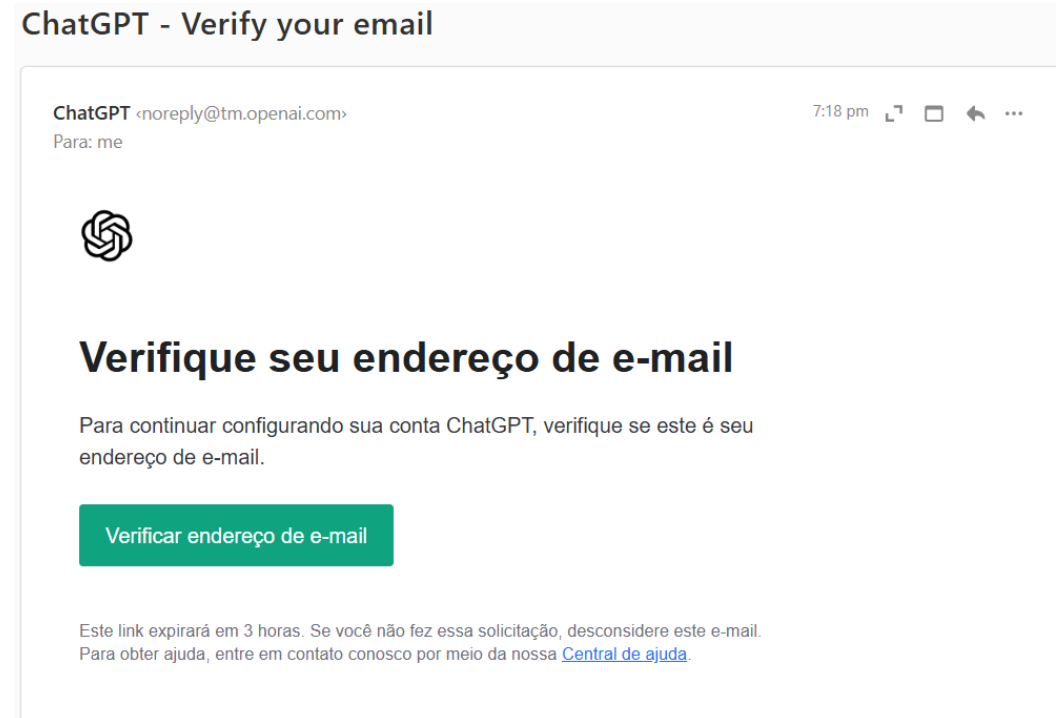
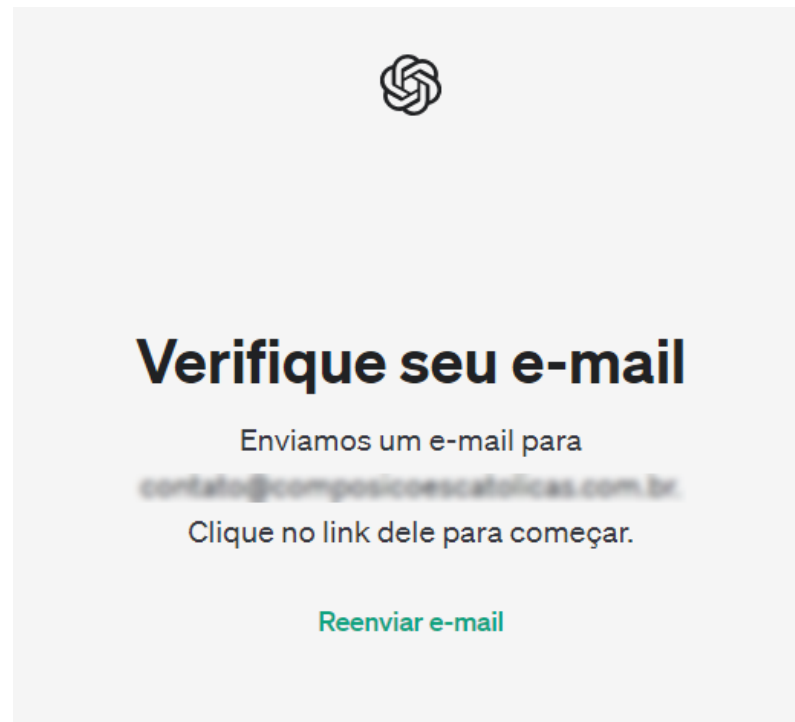
✓ Pelo menos 12 caracteres de extensão

Continuar

[Voltar](#)



- 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**





- 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.

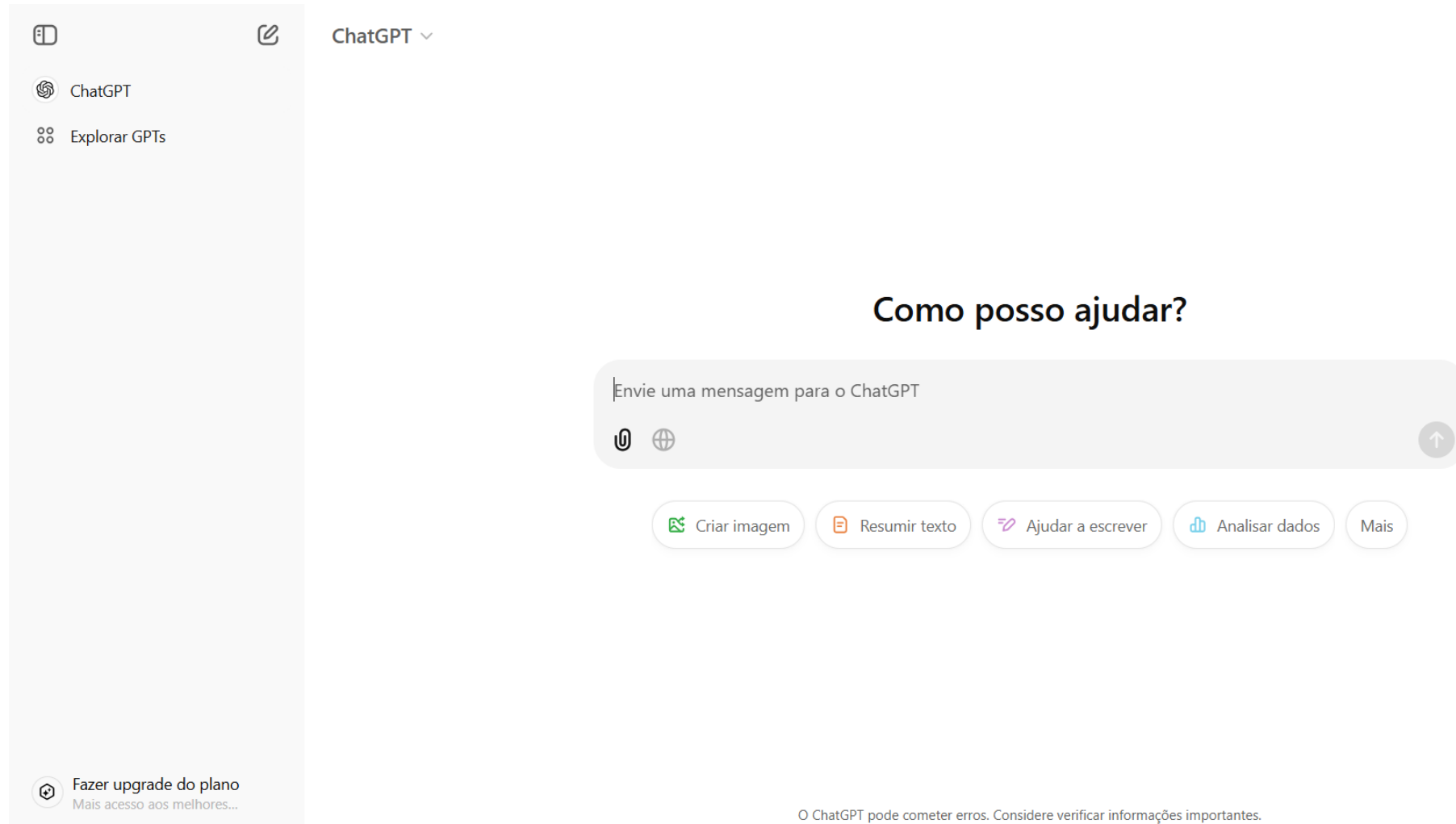
Entre em contato conosco através da nossa [central de ajuda](#) se este problema continuar.



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

The screenshot shows the OpenAI login interface. At the top is the OpenAI logo. Below it is the heading "Fale sobre você". There are two input fields: "Nome completo" and "Data de nascimento". Below these fields is a line of text: "Ao clicar em 'Concordar', você aceita nossos [Termos](#) e declara ter lido nossa [Política de Privacidade](#)." At the bottom is a large green button labeled "Concordar".

- Pronto. Esta é a interface do ChatGPT.





5. IMAGEM DESTACADA (Editando a largura)

- A imagem destacada é a Imagem principal que aparecerá embaixo 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 vir que não perdeu, tudo bem.





- No resizepixel.com, clique em **enviar imagem** → escolha a imagem na pasta de seu computador. Ao carregá-la, verifique se está no menu **Redimensionar** (1), da barra lateral esquerda.

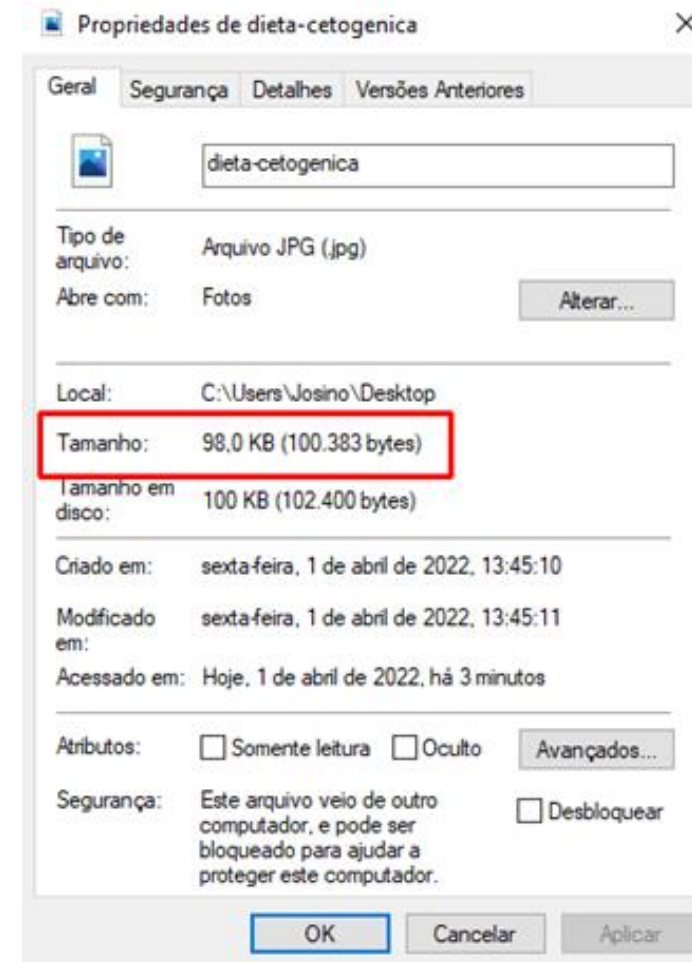


- Em **Largura** (2), redimensione Para 1200, mantenha a caixa de **Proporção fixa** (3) selecionada, → clique no botão **Redimensionar** (4).
- Clique em Ir para **Download**, no canto inferior direito e, novamente, no canto inferior direito, clique em Baixar Imagem.



6. IMAGEM (Verificando o peso)

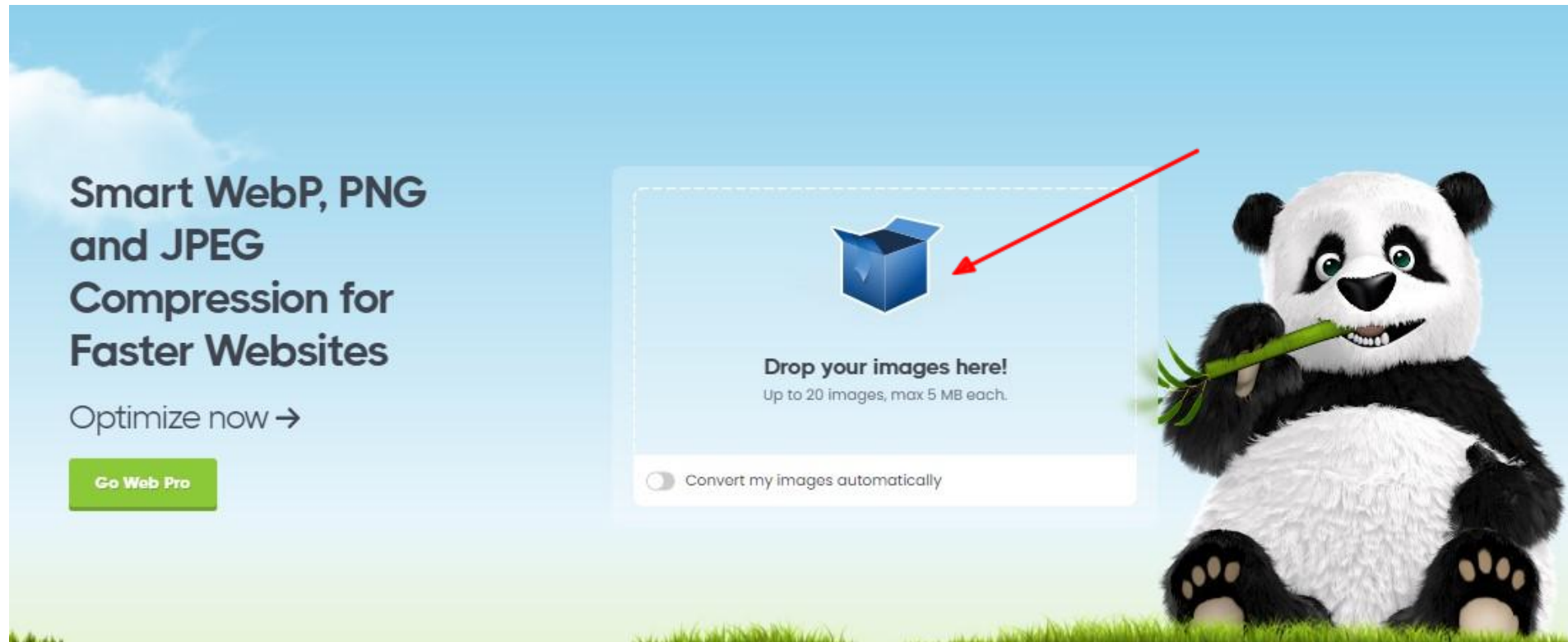
- Depois de redimensionar a imagem, verifique se o peso dela está acima de 180KB. Clique com o botão direito do mouse em cima da imagem e vá em propriedades.
- Se sua imagem estiver com o peso inferior a 180KB, não haverá necessidade em alterá-lo, mas se estiver muito acima (por exemplo, superior a 180KB),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





7. IMAGEM (Diminuindo o peso)

- Acesse o site: tinypng.com;
- 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.



The screenshot shows the tinypng.com website interface. The main heading reads "Smart WebP, PNG and JPEG Compression for Faster Websites" with a subtext "Optimize now →" and a "Go Web Pro" button. A central drop zone says "Drop your images here! Up to 20 images, max 5 MB each." and has a toggle for "Convert my images automatically". On the right is a large image of a panda eating bamboo. At the bottom, a dark status bar shows a green checkmark, "85%", and the message "George the Panda just saved you 614 KB TOTAL". To the right of this bar are icons for Dropbox, a close button (X), and a green "Download all" button. Below the status bar, a list of optimized files is shown. The first file is "raposa.jpg" (originally 724 KB), with a red arrow pointing to the file name and another pointing to the "JPEG" format label. To the right of the file list, a "Savings:" section shows "Now size: 110 KB" (reduced by ~85%) and a "JPEG" format icon, with a red arrow pointing to the "110 KB" value. A "Need a hand?" chat button is in the bottom right corner.

tinypng.com

Smart WebP, PNG and JPEG Compression for Faster Websites

Optimize now →

Go Web Pro

Drop your images here!
Up to 20 images, max 5 MB each.

☐ Convert my images automatically

✓ 85% George the Panda just saved you 614 KB TOTAL

Download all

raposa.jpg 724 KB

JPEG

Savings: ~85%
Now size: 110 KB

JPEG

Need a hand?



8. INVERTEXTO (Contador de caracteres)

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

invertexto.com/contador-caracteres

Siga @invertexto

Principal API Sobre Contato

Contador de Caracteres

Digite ou cole o texto no campo abaixo:

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 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 also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged. It was popularised in the 1960s with the release of Letraset sheets containing Lorem Ipsum passages, and more recently with desktop publishing software like Aldus PageMaker including versions of Lorem Ipsum.

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 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 also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged. It was popularised in the 1960s with the release of Letraset sheets containing Lorem Ipsum passages, and more recently with desktop publishing software like Aldus PageMaker including versions of Lorem Ipsum.

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 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

Caracteres: 2303 Palavras: 364 Linhas: 7



9. PALAVRAS DE TRANSIÇÃO (Relação)

Palavras Uniformes:

"además", "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", "precipualemente", "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 consequência", "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 **verde** 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 composta por 7 vértebras pequenas (chamadas de C1 a C7) localizadas no pescoço, que possuem uma leve curvatura conhecida como 'lordose'. Essa curvatura permite o movimento do pescoço e ajuda a suportar 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 é, **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**.



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 ter 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 dores crônicas.



Aumento da Flexibilidade da Coluna Cervical

A flexibilidade é **sobretudo** 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 **além disso** 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**, **uma vez que** fortalece os músculos e promove a flexibilidade, tornando o pescoço mais resistente a traumas e sobrecargas.

Conclusão

Portanto, o Pilates oferece inúmeros benefícios à 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 [Aula Experimental](#), pois todo problema detectado evitará problemas futuros na sua coluna.



MÓDULO 2

WORDPRESS E SEO AVANÇADO

11. WORDPRESS (Como criar e editar páginas)



- O **WordPress** é a plataforma de gerenciamento de conteúdo mais utilizada no mundo, mesmo por aqueles que não têm conhecimento avançado de programação.
- O restante deste curso é baseado com a utilização dessa plataforma, e o plugin **Elementor Pro**.
- A [Elegance Sites](#) tem a oferecer criação de sites e blogs em WordPress, a preços acessíveis, para que possa gerar e administrar novas páginas sem complicações.
- Com o seu site ou blog em WordPress, digite em seu navegador o url, seguido 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.





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

The screenshot shows the WordPress admin interface. The top navigation bar includes the site name 'Sou Fitness', a '+ Novo' button, and the 'WP Rocket' plugin. The user is logged in as 'Olá, Fernanda Souza'. The left sidebar contains a menu with items like 'Painel', 'Início', 'Atualizações', 'Site Kit', 'Jetpack', 'Posts', 'Mídia', 'Páginas', 'Review Schema', 'Comentários', 'Elementor', 'Modelos', 'Aparência', 'Plugins', 'Usuários', and 'Ferramentas'. The 'Posts' menu item is highlighted, and its dropdown menu is open, showing options: 'Todos os posts', 'Adicionar novo', 'Categorias', and 'Tags'. The 'Adicionar novo' option is highlighted with a red arrow. The main content area displays a 'Painel' (Dashboard) with a 'Review Schema' notification, a 'Rascunho rápido' (Quick Draft) section, and a 'Novidades e atualizações' (News and updates) section.

- 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.



The screenshot displays the WordPress editor interface. At the top, there's a toolbar with icons for adding blocks, undo, redo, and a menu. Below the toolbar, the main content area shows a large text field with the placeholder "Adicionar título" (Add title) and a smaller text field below it with the placeholder "Digite / para escolher um bloco" (Type / to choose a block). Two red arrows point to these fields. To the right, a sidebar is open, showing the "Post" tab. It contains a "Sumário" (Summary) section, a "Visibilidade" (Visibility) section with a "Público" (Public) button, a "Publicar" (Publish) section with an "Imediatamente" (Immediately) button, a "Modelo" (Template) section with a "Modelo padrão" (Default template) button, and a "URL" section with a text field containing "sfitness.com.br/?p=3845". There are also checkboxes for "Fixar no topo do blog" (Pin to top of blog) and "Revisão pendente" (Pending review). At the bottom of the sidebar, there's a dropdown menu for "AUTOR" (Author) with "Fernanda Souza" selected. The Yoast SEO logo is visible at the bottom of the sidebar.

Yoast SEO

SEO Legibilidade Dados estruturados Social

Frase-chave de foco

Obtenha frases-chave relacionadas

Aparência de pesquisa

Post

12. IMAGEM DESTACADA (Como inserir)



- Clique em **Post** (1) e em seguida clique em **Definir imagem destacada** (2).

AC + ✎ ↶ ↷ ≡ 15 Editar com Elementor

Partilha de Bens no inventário

O que é?

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.

Conferir-lhes seus respectivos quinhões (Rosa e Rodrigues, 2021, p. 483). O [Código Civil](#), 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 individualmente.

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

1 Post Bloco

tags

ADICIONAR NOVA TAG

divórcio X partilha de bens X

Separe com vírgulas ou com a tecla Enter.

MAIS USADAS

[divórcio](#) [partilha de bens](#) [inquilino](#) [aluguel](#) [imóvel](#) [pensão alimentícia](#) [inquilinato](#)

Imagem destacada

Definir imagem destacada

☐ Show featured image in the posts lists only, but hide it in the single post view.

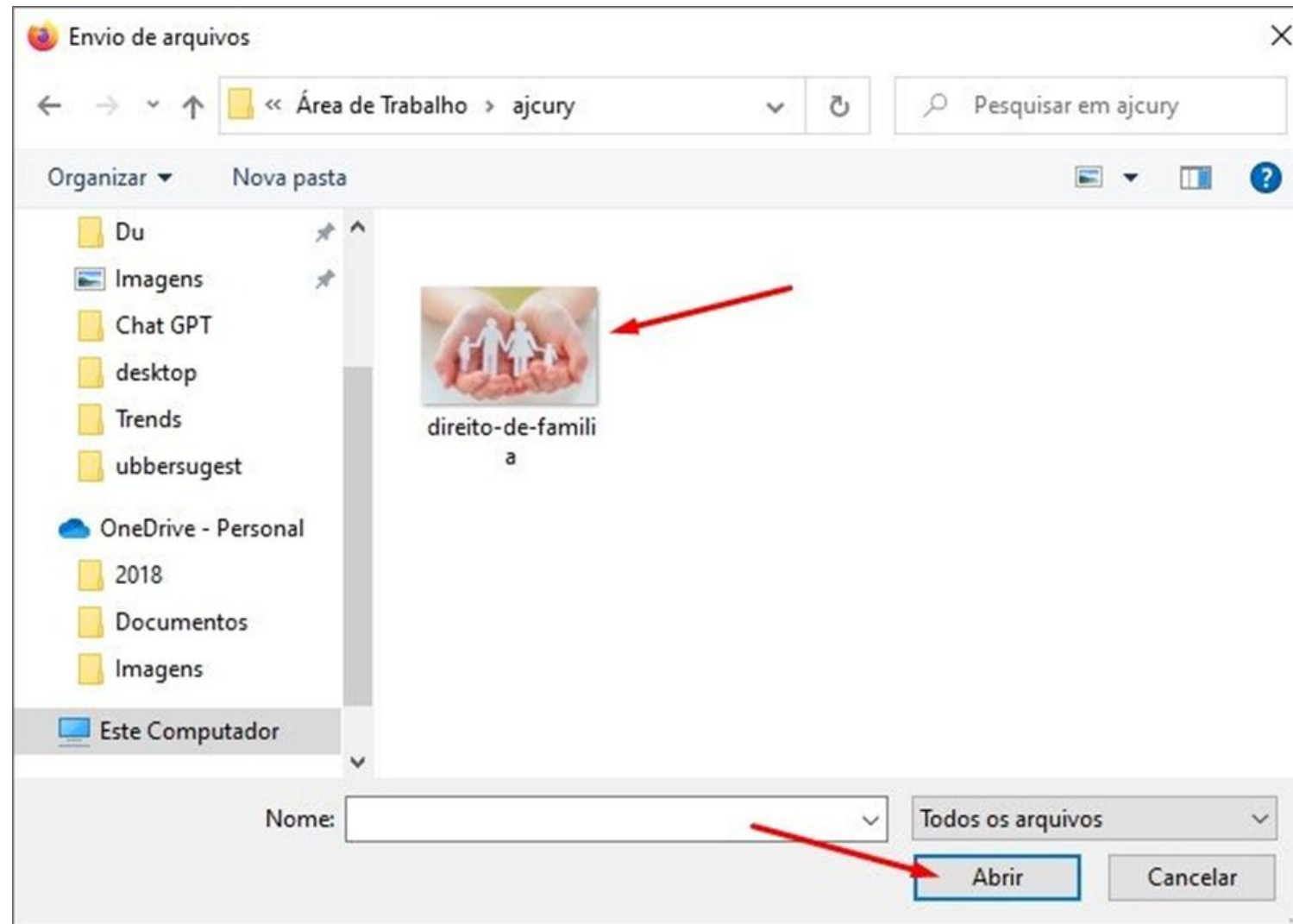


- Clique em **Enviar arquivos** (1) e em seguida em **Selecionar arquivos** (2).





- 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**.



Imagem destacada


Enviar arquivos | Biblioteca de mídia

Filtrar mídia

Imagens ▾ Todas as datas ▾

Pesquisar

DETALHES DO ANEXO



direito-de-familia.jpg **1**

31 de outubro de 2023

41 KB

750 por 500 pixels

[Editar imagem](#)

[Excluir permanentemente](#)

Texto alternativo **2**

direito de familia

[Descreva a finalidade da imagem](#). Deixe em branco se a imagem é apenas decorativa.

3 Definir imagem destacada



- Ao decodificar a página do site ou blog, teclando **F12**, ele mostra o **Alt** da imagem com a palavra-chave inserida conforme no exemplo a seguir.

The screenshot shows the Chrome DevTools 'Elements' panel. At the top, there is a notification: 'DevTools is now available in Portuguese! Always match Chrome's language Switch DevTools to Portuguese Don't show again'. Below this, the 'Elements' tab is selected, showing a tree view of the DOM. A red arrow points to the 'alt' attribute of an 'img' tag within a 'figure' element. The 'alt' attribute is set to 'direito de família'. The 'img' tag also has attributes for 'width', 'height', 'src', 'srcset', and 'sizes'. The breadcrumb at the bottom of the panel reads: ':t-wrap.elementor-element-populated > div.elementor-element.elementor-element-670145aa.elementor-widget.elementor-widget-theme-post-content > div.elementor-widget-container > p'.

```
<p>...</p>  
<figure class="wp-block-image alignleft size-full is-resized">  
    
</figure>  
...<p>...</p> == $0  
:t-wrap.elementor-element-populated > div.elementor-element.elementor-element-670145aa.elementor-widget.elementor-widget-theme-post-content > div.elementor-widget-container > p
```



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.

MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS: Sem Glúten e Sem Lactose

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.

Benefícios das Frutas Vermelhas

- 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 células do corpo.

2. Anti-inflamatórias:

- 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.



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







Editar com Elementor

MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS: Sem ... · Post

Ctrl+K




















Salvar

MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS: Sem Glúten e Sem Lactose

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.

Benefícios das Frutas Vermelhas



- 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 células.

2. Anti-inflamatórias:

- Os compostos bioativos presentes nas frutas vermelhas, como as antocianinas, 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 níveis de colesterol e prevenir a formação de placas nas artérias.

https://www.tuasaude.com/antioxidante/

Pressione ENTER para adicionar este link

Enviar

Link

Post

Lista

Item de lista

Post

Bloco

X

Item de lista

Um item individual dentro de uma lista.

Cor

Tipografia

TAMANHO

P M G GG

Avançado



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

MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS: Sem Glúten e Sem Lactose

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.

Benefícios das Frutas Vermelhas

- Frutas vermelhas são excelentes fontes de **antioxidantes**, especialmente de antocianinas, porque ajudam a combater os radicais livres, reduzindo o risco de doenças crônicas e protegendo as células.

2. Anti-inflamatórias:

- 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 fim **Salve** (3) .

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.

Benefícios das Frutas Vermelhas

• Frutas vermelhas são excelentes fontes de [antioxidantes](https://www.tuasaude.com/antioxidante/), especialmente antocianinas, porque ajudam a combater os radicais livres, reduzindo o risco de doenças crônicas e protegendo as

2. Anti-inflamatórias:

• Os compostos bioativos presentes nas frutas vermelhas possuem propriedades anti-inflamatórias e, portanto, podem ajudar a reduzir inflamações no corpo, beneficiando a saúde cardiovascular.

3. Saúde Cardiovascular:

• O consumo regular de frutas vermelhas pode ajudar a melhorar a saúde do coração, pois elas ajudam a reduzir a pressão arterial, melhorar os níveis de colesterol e aumentar a circulação sanguínea.

4. Melhoria da Função Cerebral:

Frutas vermelhas também são conhecidas por melhorar a função cognitiva e a memória. Os antioxidantes presentes nas frutas ajudam a combater o estresse oxidativo, protegendo as células do cérebro e melhorando a comunicação entre elas.

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.

dos limites de estabilidade e controlar a postura sem alterar a base de apoio. Você pode treinar e levar a quedas.

Aumento da força do Core

A prática do Pilates pode ajudar a **2**prar a força do [Core](#) por que cada exercício do Pilates tem início pela estabilização dessa musculatura incluindo abdômen, diafragma, assoalho pélvico, e glúteos. Ou seja, **1** durante todo o treino!

A musculatura do [Core](#) (ou Power House) sustenta todo o corpo, e certamente não pode ser esquecida na a musculatura estabiliza a coluna vertebral e a pelve, ou seja, o litam o movimento.

drcolleoni.com.br/por-que-o-fortalecimento-do-core-e-importante-para-o-jelho/
drcolleoni.com.br/por-que-o-fortalecimento-do-core-e-importante-para-o-jelho/

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.

The screenshot shows the WordPress admin interface for editing a post. The word "extrajudicial" is selected in the text editor (1). The "More" menu (2) is open, and the "Destaque" (Highlight) option (3) is highlighted. The right sidebar shows the "Cor" (Color) settings with "Texto" (Text) selected.

Formas e Espécies d

A partilha dos bens deixados por uma pe

extrajudicial, a depender da situação. Tan

Post > Parágrafo



- 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.

The screenshot displays the WordPress admin interface with the Elementor editor. The URL bar shows <https://www.ajcury.com.br/wp-admin/post.php?post=1043&action=edit>. The top navigation bar includes a logo, a plus icon, and a button labeled "Editar com Elementor". The right sidebar contains a "Atualizar" (Update) button and several icons. The main content area shows a paragraph of text: "No procedimento de inventário, sendo ele feito judicialmente ou de forma extrajudicial, após a determinação de todo o patrimônio e das dívidas do de cujus, da apuração de seus herdeiros e eventuais credores, da avaliação dos bens conferir-lhes seus respectivos quinhões (Rosa e Rodrigues, 2021, p. 483). O no momento do óbito, dessa forma, pode-se afirmar que a partilha é apenas e Amorim, 2016, p.399), o que não retira a importância do ato, tendo em vista então, faziam parte de um todo unitário, a cada herdeiro individualmente."

Formas e Espécies de Partilhas

A partilha dos bens deixados por uma pessoa, após a sua morte, pode ser feita extrajudicial, a depender da situação. Também existem as figuras da sobre...

The right sidebar shows the "Cor" (Color) settings panel with the "Texto" (Text) tab selected. It includes a color palette and a "Fundo" (Background) color selection area. A red arrow points to the "Fundo" color selection area. The "Tipografia" (Typography) panel shows the "TAMANHO" (Size) settings with options P, M, G, and GG. The "Dimensões" (Dimensions) panel shows a plus icon. The "Avançado" (Advanced) panel shows a dropdown arrow.

Post > Parágrafo



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

The screenshot displays the WordPress admin interface with the Elementor editor. The URL bar shows <https://www.ajcury.com.br/wp-admin/post.php?post=1043&action=edit>. The top navigation bar includes the Elementor logo, a plus icon, and a button labeled "Editar com Elementor". The right sidebar contains buttons for "Atualizar", a document icon, a person icon, and a share icon.

The main content area shows a paragraph of text. The word "extrajudicial" is highlighted in blue. A color picker is open, showing the "Fundo" (Background) tab selected. The color picker has a grid of color swatches and a "No color selected" button. The right sidebar shows the "Cor" (Color) settings with "Fundo" selected. The bottom status bar shows "Post > Parágrafo".



16. TIPOGRAFIA (Como alterar o tamanho)

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

The screenshot shows the WordPress admin interface for editing a post. The URL in the address bar is <https://www.ajcury.com.br/wp-admin/post.php?post=1043&action=edit>. The post title is "O que é Partilha?". The content area shows a paragraph of text about inheritance. The right sidebar is open, showing the "Configurações" (wrench icon) menu. The "Bloco" (column icon) tab is selected. The "Tipografia" (font size icon) section is expanded, showing the "TAMANHO PERSONALIZADO" (font size) slider set to 18 px. The "Dimensões" (dimensions) section is also visible.

O que é Partilha?

mente ou de forma extrajudicial, após a determinação de todo o patrimônio e das dívidas do de cujus, avaliação dos bens e do cálculo do imposto, dá-se início à fase de partilha do patrimônio.

Conferir-lhes seus respectivos quinhões (Rosa e Rodrigues, 2021, p. 483). O Código Civil, em seu art. 1.784, preconiza que a herança é transmitida aos herdeiros no momento do óbito, dessa forma, pode-se afirmar que a partilha é apenas declaratória dos direitos dos herdeiros, e não atributiva desses direitos (Oliveira 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 que, até então, faziam parte de um todo unitário, a cada herdeiro individualmente.

Formas e Espécies de Partilhas

Post > Parágrafo



17. IMAGEM EMBUTIDA (Como inserir ícones)

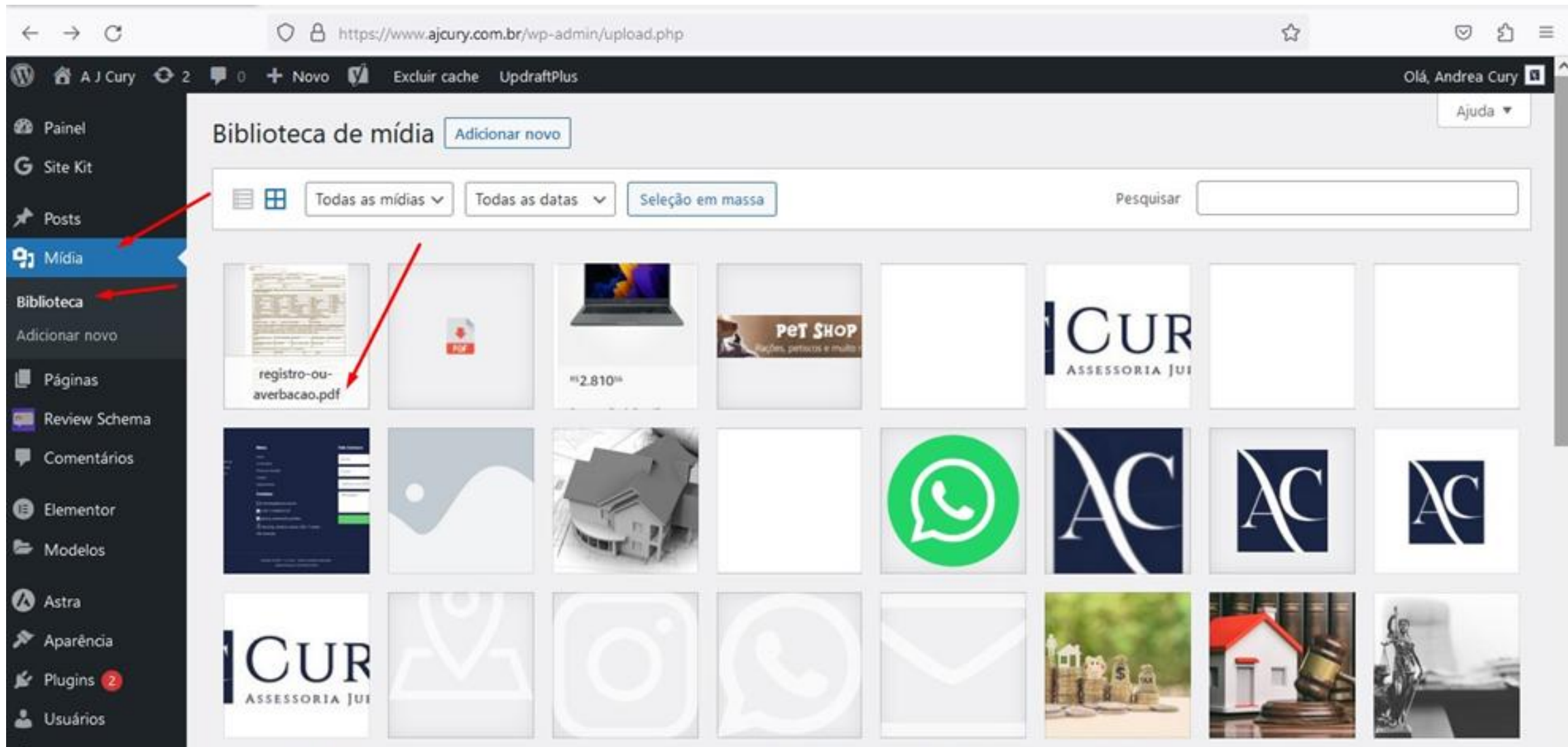
- Recomenda-se baixar ícones em PNG no site da [Flaticon](https://flaticon.com). Selecione uma palavra (1), clique na seta “mais” (2) e depois clique em **Imagem embutida** (3).

The screenshot displays the WordPress admin interface for editing a post titled "Formas de Partilha de Bens no inventário". The text editor shows a paragraph with the word "PDF" highlighted. A red arrow labeled "1" points to the word "PDF". Another red arrow labeled "2" points to the "More" icon (three dots) in the toolbar. A third red arrow labeled "3" points to the "Imagem embutida" option in the dropdown menu that appears after clicking the "More" icon. The right sidebar shows the "Post" settings panel with options for Paragraph, Color, Typography, and Dimensions.

- 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



Prévia do documento

Upload feito em: 5 de outubro de 2023
Enviado por: [Andrea Cury](#)
Nome do arquivo: registro-ou-averbacao.pdf
Tipo do arquivo: application/pdf
Tamanho do arquivo: 400 KB

Título:

Legenda:

Descrição:

URL do arquivo:

[Copiar URL para área de transferência](#)

[Ver página de anexo](#) | [Editar mais detalhes](#) | [Baixar arquivo](#) | [Excluir permanentemente](#)



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

Formas de Partilha de Bens no inventário

No procedimento de inventário, sendo ele feito judicialmente ou de forma extrajudicial, após a determinação de todo o patrimônio e das dívidas do de cujus, da apuração de seus herdeiros e eventuais credores, da averbação da partilha no registro de imóveis, a fase de partilha do patrimônio.

conferir-lhes seus respectivos quinhões (Rosa e Rodrigues, 2021, no momento do óbito, dessa forma, pode-se afirmar que a partilha é definitiva desses direitos (Oliveira e Amorim, 2016, p.399), o que não retira a importância do ato, teoricamente, então, faziam parte de um todo unitário, a cada herdeiro individualmente.

ent/uploads/2023/10/registro-ou-averbacao.pdf

<https://www.ajcury.com.br/wp-admin/post.php?post=1043&action=edit>

Pressione ENTER para adicionar este link

Link

Post Bloco

Parágrafo

Inicie com o bloco de construção básico de toda narrativa.

Cor

Texto

Fundo

Tipografia

TAMANHO

P M G GG

Dimensões

- Para o link abrir em uma nova aba, clique em cima da imagem linkada, aparecerá uma caixa de diálogo, em seguida clique no lápis, vai a **avancado** e clique na opção **Abrir em uma nova aba**. Por fim, salve e avocêalize.



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)**.



← → ↻ https://www.sfitness.com.br/wp-admin/post.php?post=3233&action=edit

Editar com Elementor Template Kits

A Coluna e os Benefícios com Pilates

1

2

No entanto, para manter um bom equilíbrio dos limites de estabilidade e controlar a melhorá-lo com a prática de Pilates.

Por que a coluna é tão importante?

Além de ser responsável pela proteção da coluna pela sustentação do corpo humano, por ser a estrutura responsável pelos membros inferiores.

Da mesma forma, a prática do Pilates, além de aumentar a flexibilidade e o equilíbrio, fortalece a musculatura do core e a coluna vertebral. Veja abaixo

3

Post > Parágrafo

Post Bloco

Parágrafo

Inicie com o bloco de construção básico de toda narrativa.

Cor

Texto

Fundo

Tipografia

TAMANHO

P M G GG

Avançado



19. BOLD (Como inserir)

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

The screenshot shows the WordPress editor interface. At the top, there's a toolbar with various icons, including a blue 'B' icon for bold. Below the toolbar, the main text area contains the heading 'O que é Partilha?' followed by a paragraph. The word 'partilha' is highlighted in blue. A red arrow points to the 'B' icon in the toolbar. A tooltip 'Negrito Ctrl+B' is visible over the 'B' icon. On the right side, there's a sidebar with settings for 'Post' and 'Bloco'. The 'Parágrafo' section is expanded, showing options for 'Cor' (Text and Fundo) and 'Tipografia' (TAMANHO with options P, M, G, GG). The 'Dimensões' section is also visible at the bottom of the sidebar.

O que é Partilha?

...mente ou de forma extrajudicial, após a determinação de todo o patrimônio e das dívidas do de cujus, avaliação dos bens e do cálculo do imposto, dá-se início à fase de partilha do patrimônio.

Conferir-lhes seus respectivos direitos (Rosa e Rodrigues, 2021, p. 483). O Código Civil, em seu art. 1.784, preconiza que a herança é transmitida aos herdeiros no momento do óbito, dessa forma, pode-se afirmar que a **partilha** é apenas declaratória dos direitos dos herdeiros, e não atributiva desses direitos (Oliveira 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 que, até então, faziam parte de um todo unitário, a cada herdeiro individualmente.

Formas e Espécies de Partilhas

A 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, a depender da situação. Também existem as figuras da sobrepartilha e da partilha parcial. A partir deste momento serão analisadas individualmente cada uma destes institutos.



20. ITÁLICO (Como inserir)

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

The screenshot shows a WordPress editor interface. At the top, there's a header with the 'AC' logo, a '+', a pencil icon, undo/redo arrows, a list icon, and a button 'Editar com Elementor'. On the right, there are icons for 'Atualizar', a document icon, a link icon, a checkmark icon, and a menu icon.

The main content area has a heading 'O que é Partilha?'. Below it, there's a text block with a highlighted word 'partilha' in blue. Above the text, a toolbar shows various icons, including the 'Itálico' (I) icon, which is highlighted with a tooltip that says 'Itálico Ctrl+I'. The text below the toolbar reads: 'Conferir-lhes seus respectivos direitos (Rosa e Rodrigues, 2021, p. 483). O Código Civil, em seu art. 1.784, preconiza que a herança é transmitida aos herdeiros no momento do óbito, dessa forma, pode-se afirmar que a **partilha** é apenas declaratória dos direitos dos herdeiros, e não atributiva desses direitos (Oliveira 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 que, até então, faziam parte de um todo unitário, a cada herdeiro individualmente.'

Below the text, there's another heading 'Formas e Espécies de Partilhas'. The text below it reads: 'A 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, a depender da situação. Também existem as figuras da sobrepartilha e da partilha parcial. A partir deste momento serão analisadas individualmente cada uma destes institutos.'

On the right side, there's a settings panel for the 'Parágrafo' block. It has tabs for 'Post' and 'Bloco'. The 'Parágrafo' section includes a description: 'Inicie com o bloco de construção básico de toda narrativa.' Below this, there's a 'Cor' section with radio buttons for 'Texto' and 'Fundo'. The 'Tipografia' section has a 'TAMANHO' section with a grid of size options: 'P', 'M', 'G', and 'GG'. At the bottom, there's a 'Dimensões' section with a '+' icon.

21. TÓPICOS (Como inserir)



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

← → ↺ https://www.ajcury.com.br/wp-admin/post.php?post=1043&action=edit

AC + ✎ ↶ ↷ ≡ Editar com Elementor

Partilha de bens judicial

De acordo com o Código Civil, a partilha de bens deverá ser feita pela via do Poder Judiciário quando não houver consenso entre todos os herdeiros a respeito da divisão do patrimônio, bem como quando houver herdeiro incapaz (art. 2.016). Ou seja, ainda que a partilha seja amigável, caso haja herdeiro incapaz será obrigatório o ingresso de ação judicial.

Dispõe o art. 647 do CPC que, após o pagamento de eventuais débitos deixados pelo falecido, o juiz facultará às partes que, no prazo comum de 15 (quinze) dias, formulem pedido de quinhão e, em seguida, proferirá a decisão de deliberação de partilha, resolvendo os pedidos das partes e designando os bens que devem constituir o quinhão de cada herdeiro e legatário. O Código Civil, por sua vez, estabelece que os herdeiros serão legitimados a requerer a partilha, assim tal faculdade (art. 2.013).

Veja nossas [áreas de atuação](#) em direito de família e sucessões, cível, contratual e regularização imobiliária.

Insert Script to <head>

The script in the following textbox will be inserted to the <head> section.

Post Bloco

MAIS USADAS

[divórcio](#) [partilha de bens](#) [inquilinato](#)

[inquilino](#) [aluguel](#) [imóvel](#)

[pensão alimentícia](#)

Imagem destacada



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

De acordo com o Código Civil, a partilha de bens deverá ser feita pela via do Poder Judiciário quando não houver consenso entre todos os herdeiros a respeito da divisão do patrimônio, bem como quando houver herdeiro incapaz (art. 2.016). Ou seja, ainda que a partilha seja amigável, caso haja herdeiro incapaz será obrigatório o ingresso de ação judicial.

Dispõe o art. 647 do CPC que, após o pagamento de eventuais débitos deixados pelo falecido, o juiz facultará às partes que, no prazo comum de 15 (quinze) dias, formulem pedido de quinhão e, em seguida, proferirá a decisão de deliberação de partilha, resolvendo os pedidos das partes e designando os bens que

O Código Civil, por sua vez, estabelece que os herdeiros serão legitimados a requerer a partilha, assim tal faculdade (art. 2.013).

TRANSFORMAR EM

- 📌 Título
- 📋 **Lista**
- 🗣️ Citação

VISUALIZAR

• Veja nossas [ajudas jurídicas](#) em direito de família e sucessões, civil, consumerista e regularização imobiliária.

MAIS USADAS

- [divórcio](#)
- [partilha de bens](#)
- [ingulato](#)
- [inquilino](#)
- [aluguel](#)
- [imóvel](#)
- [pensão alimentícia](#)

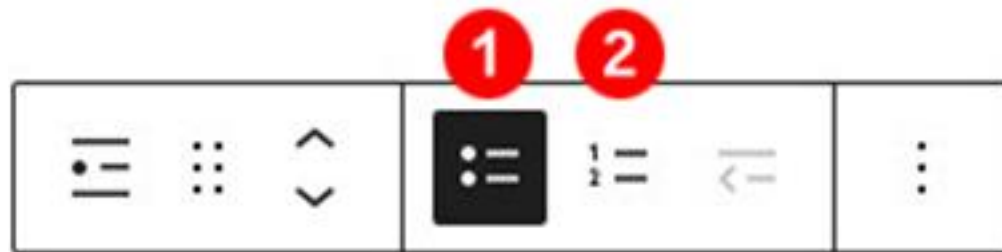
Imagem destacada

☐ Show featured image in the posts lists only, but hide it in the single post view.

Resumo



- 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 fica embaixo da tecla Delete).





22. BLOCOS (Como converter)

- Caso esta caixa de ferramentas estiver atrapalhando, basta clicarem **Converter para blocos**.

The screenshot shows the WordPress admin interface for editing a post. The browser address bar displays the URL: <https://www.sfitness.com.br/wp-admin/post.php?post=3233&action=edit>. The top navigation bar includes buttons for 'Editar com Elementor' and 'Template Kits'. The main content area shows the title 'A Coluna e os Benefícios com Pilates' with a red arrow pointing to the 'Converter para blocos' button. Below the title is a rich text editor toolbar with various formatting options. The right sidebar shows the 'Post' and 'Bloco' tabs, with the 'Clássico' option selected under the 'Bloco' tab, accompanied by the text 'Use o editor clássico do WordPress.'

A Coluna e os Benefícios com Pilates

Converter para blocos

Parágrafo B I [List Icons] [Quote Icon] [Link Icon] [Media Icon] [More Icon]

Por que a coluna é tão importante?

Além de ser responsável pela proteção da medula espinhal, a coluna vertebral é a estrutura responsável pela sustentação do corpo humano, por nos manter em pé e principalmente pelos movimentos dos membros inferiores.



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 clicarr), até aparecer o sinal de “+” e clique nele.

The screenshot shows the WordPress editor interface. At the top, there is a toolbar with the WordPress logo, a plus sign, a pencil icon, undo and redo arrows, an information icon, and a menu icon. To the right of the toolbar is a blue button labeled 'Editar com Elementor'. Further right, there are links for 'Mudar para rascunho' and 'Visu'. Below the toolbar, there is a text editor with three paragraphs of text. A red arrow points to a small black button with a white plus sign and the text 'Adicionar bloco' below it, which is positioned between the second and third paragraphs.

A aplicação do binômio necessidade x possibilidade deverá ser acompanhada de equidade para que não haja encargo excessivamente oneroso para o alimentante, bem como para que os valores pagos não oportunizam enriquecimento sem causa do alimentado.

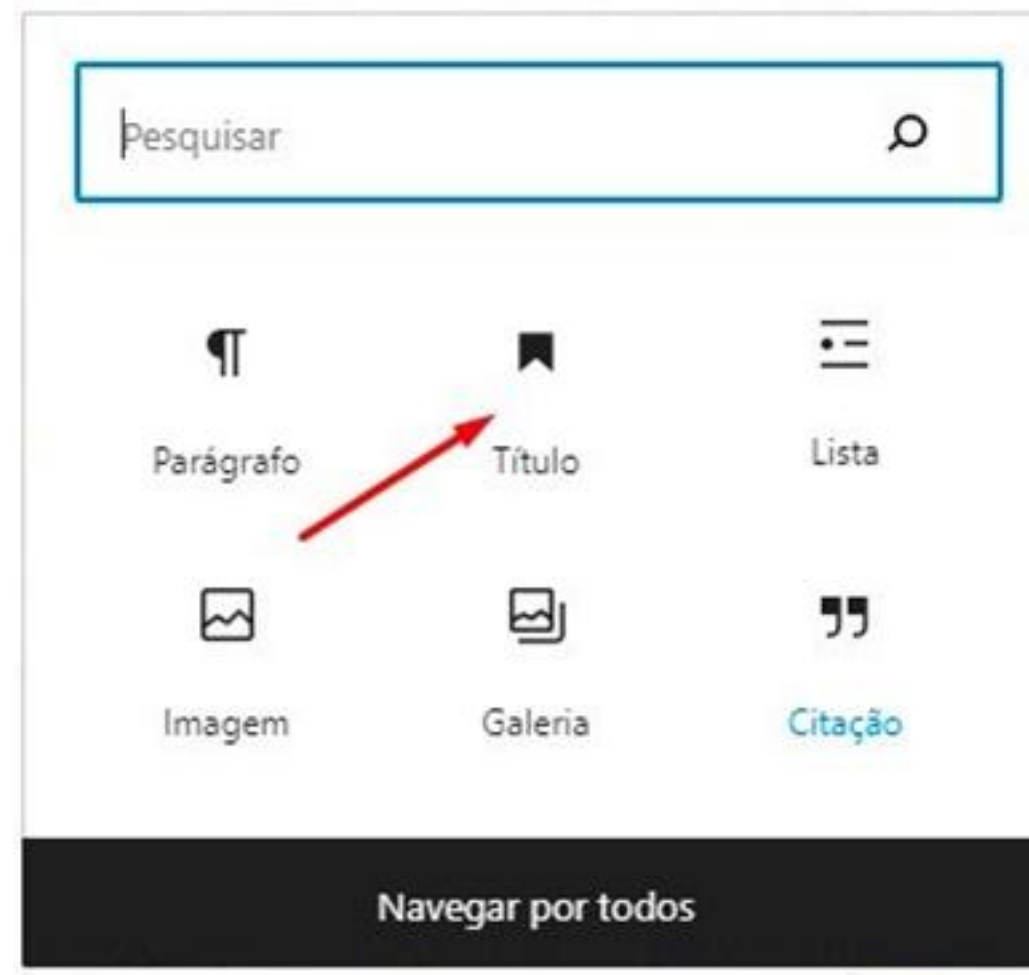
Com o divórcio ou separação judicial ou a dissolução da união estável, o casal que possui filhos menores de idade precisa tratar dos direitos e deveres destes. Assim, é preciso decidir quanto à guarda - guarda compartilhada ou unilateral -, a visita, e sobre os alimentos.

No tocante aos alimentos, o art. 1.703 do Código Civil descreve que “pa

Adicionar bloco



- 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**.

também fortalece a musculatura do core e previne possíveis lesões na coluna vertebral. Veja abaixo

Melhora na postura da Coluna Vertebral

Os exercícios levam o corpo naturalmente para a posição vertical. Em síntese, isso gera menos gasto de energia para a pessoa conseguir se manter ereta, evitando tensões e devolvendo para a coluna um aspecto mais harmônico.

Todo o trabalho do Pilates tem foco nos músculos da região abdominal. No entanto, o conjunto de músculos dessa região é que dá toda a sustentação para a coluna. Pois, uma vez fortalecida, essa musculatura aliviará toda a pressão postural.

A princípio, com os estímulos corretos em poucas sessões de Pilates, já é possível perceber os primeiros resultados na reabilitação de uma postura que não está adequada. Assim também, o corpo passa a se mover com mais naturalidade e a coluna vai adquirindo cada vez mais flexibilidade.

Post > Título



- 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).

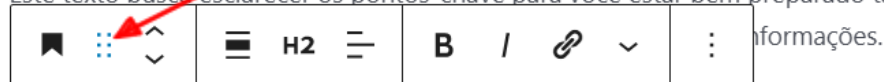
The screenshot displays the WordPress Elementor editor. The main content area shows a text block with a heading. A red circle with the number '1' highlights the heading icon in the top toolbar. A red circle with the number '2' highlights the 'Parágrafo' (Paragraph) option in the 'TRANSFORMAR EM' (Transform into) dropdown menu. The right sidebar shows the 'Post' settings panel with options for 'Título', 'Cor', 'Tipografia', 'TAMANHO', and 'APARÊNCIA'.



- 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



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.



24. IMAGEM (Como inserir no corpo do texto)

Título

Dieta Cetogênica ajuda a emagrecer?

A dieta cetogênica é uma sugestão alimentar com o propósito de reduzir bruscamente o consumo de carboidratos e aumentar um pouco a ingestão de gorduras.

4

3

1

Adicionar bloco

2

pesquisar

Parágrafo Imagem Título

Galeria Lista Citação

Navegar por todos

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000

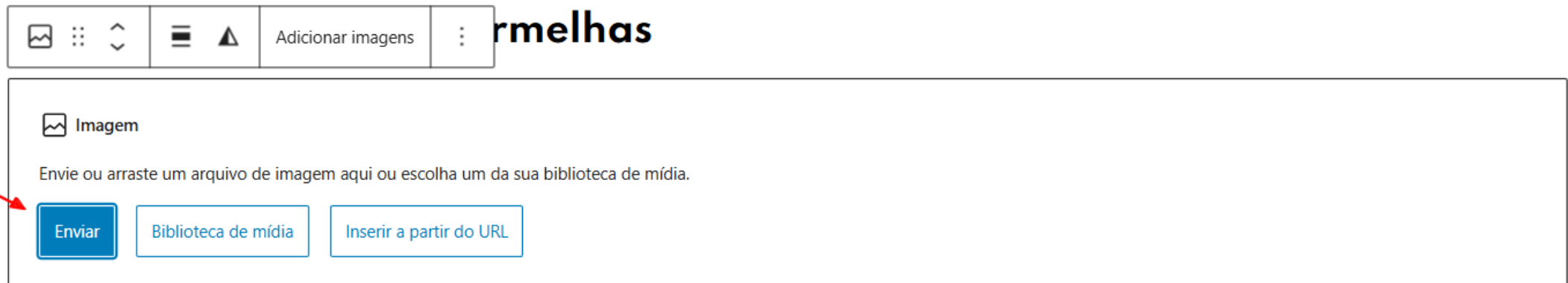
No entanto, a orientação dos médicos é que uma dieta saudável deve conter 15% de proteínas e 15 a 30% de gorduras.

Apesar de realmente proporcionar um emagrecimento rápido, a dieta cetogênica é uma série de problemas de saúde, como:

- Câncer
- Hipoglicemia
- Colesterol alto
- Fadiga
- Dores de cabeça
- Falta de concentração.

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 o 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).





- 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).

The screenshot shows a WordPress editor interface. On the left, a food image (salmon, avocado, nuts, etc.) is displayed. Above the image is a toolbar with various icons. A red box labeled '1' highlights the 'Mudar alinhamento' (Change alignment) icon. A red box labeled '2' highlights a blue square handle on the image for resizing. A red box labeled '3' highlights a blue circle handle on the image for resizing. A red box labeled '4' highlights the 'LARGURA' (Width) input field in the sidebar, which contains the value '400'. The sidebar on the right shows the 'Bloco' (Block) settings for the image, including 'Estilos' (Styles) with 'Padrão' (Default) and 'Arredondado' (Rounded) options, and 'Configurações' (Settings) with 'TEXTO ALTERNATIVO' (Alt text) and 'PROPORÇÃO' (Ratio) options. The 'LARGURA' (Width) field is set to '400 px' and the 'ALTURA' (Height) field is set to 'Auto px'.

magrecer?

A saber, a dieta cetogênica contribui para o emagrecimento porque reduz bruscamente o consumo de carboidratos. Apesar de serem a principal fonte de energia para o organismo, é também, por meio deles, obtida a glicose.

Afinal, quando a redução de carboidratos é realizada, o corpo precisa, no entanto, retirar a energia de outras fontes. A segunda opção é a reserva de gordura que o nosso corpo possui. Uma vez que esta é queimada, a pessoa emagrece.

Adicionar legenda

Post Bloco X

Imagem
Insira uma imagem para ilustrar suas ideias.

Estilos
Padrão Arredondado

Configurações
TEXTO ALTERNATIVO
Descreva o propósito da imagem. Deixe vazio se for decorativo.

PROPORÇÃO
Original

LARGURA 400 px ALTURA Auto px



- **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.

The screenshot shows the WordPress Elementor editor interface. At the top, there's a toolbar with a plus sign icon, a pencil icon, and a button labeled "Editar com Elementor". To the right, there are buttons for "Mudar para rascunho", "Visualizar", and "Atualizar".

The main content area displays a paragraph: "Jantar: salmão grelhado com sal e temperada com azeite oliva." Below this paragraph, there is a red box labeled "1" containing the text "Digite / para escolher um bloco".

On the right side, there is a red box labeled "2" containing a plus sign icon (+).

Below the plus sign icon, there is a search bar labeled "Pesquisar" with a magnifying glass icon. Below the search bar, there is a grid of block icons: "Parágrafo", "Imagem", "Título", "Galeria", "Lista", and "Citação". A red arrow points from the "Imagem" icon to the "Pesquisar" search bar.

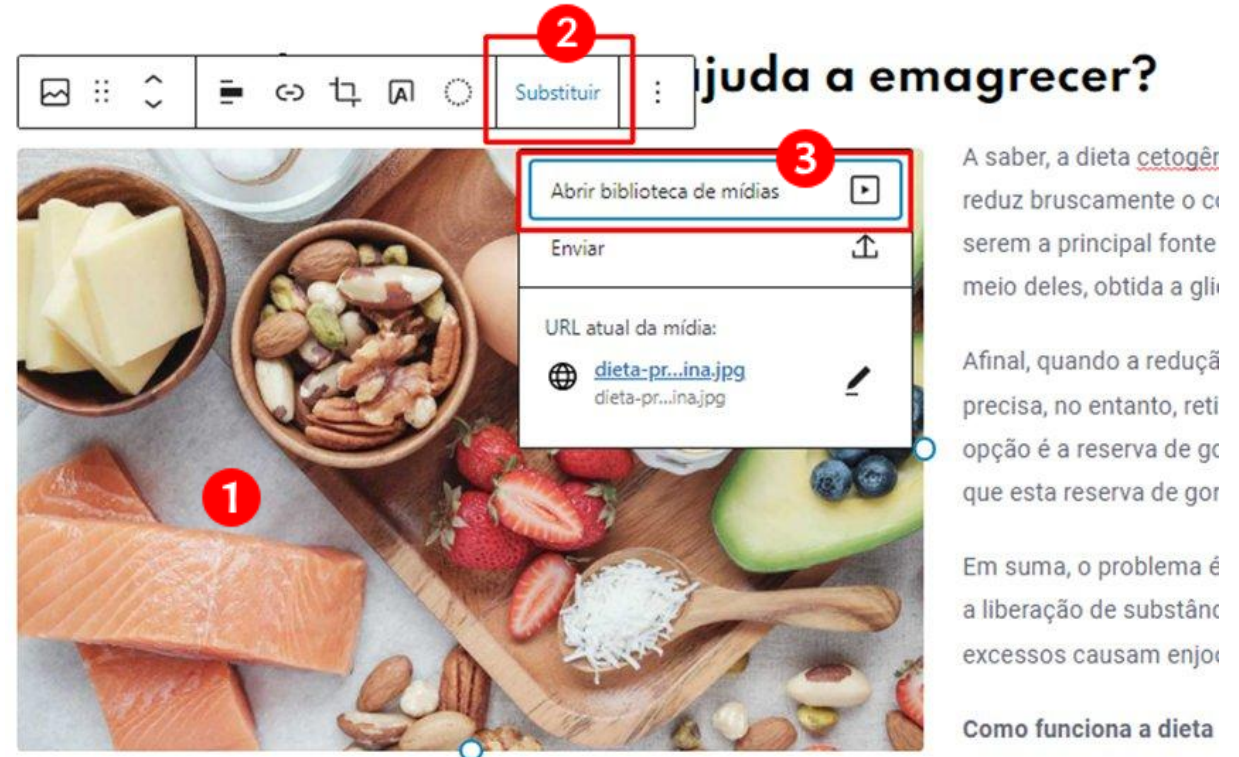
At the bottom of the grid, there is a red box labeled "3" containing a black button labeled "Navegar por todos".

On the left side, there is a "Layout Settings" panel with four settings: "Layout" (Default), "Custom Sidebar" (Default), "Main Menu" (Default), and "Top Bar" (Default).



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).









- 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 **reinsserir** a mesma imagem clicando no botão **Selecionar** que fica no canto inferior direito da Biblioteca de Mídia.

Pesquisar



DETALHES DO ANEXO



dieta-cetogenica.jpg
16 de março de 2022
98 KB
860 por 485 pixels
[Editar imagem](#)
[Excluir permanentemente](#)

4

Texto alternativo

[Descreva a finalidade da imagem.](#) Deixe em branco se a imagem é apenas decorativa.

5

Título



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).

The screenshot shows the WordPress editor interface. At the top, there is a toolbar with a WordPress logo, a plus sign (+) in a blue square, and several icons for undo, redo, and other editing functions. A red circle with the number '2' and an arrow points to the plus sign (+) in the toolbar. Below the toolbar, the main content area shows a title 'Título Teste' and a paragraph of Lorem Ipsum text. A red circle with the number '1' and an arrow points to the first paragraph of text. Below the text, there is a rich text editor toolbar with icons for bold, italic, link, and other formatting options. The text in the paragraph is highlighted with a blue border.



- 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).

The screenshot displays the WordPress Elementor editor interface. At the top, there's a navigation bar with the WordPress logo, a close button, and various editing tools. A blue button labeled "Editar com Elementor" is prominent. To the right, there are buttons for "Salvar rascunho", "Visualizar", and "Publicar", along with settings and user profile icons.

The main content area is divided into two panels. The left panel, titled "Disponível para instalação", shows a search bar with "youtube" entered (marked with a red circle 1). Below the search bar, a red circle 2 highlights the YouTube icon in the search results. The right panel shows the "URL do YouTube" widget configuration. A red circle 3 highlights the input field where the YouTube URL is pasted. A red circle 4 highlights the "Incorporar" button. The widget configuration also includes a text area for a description and a link to "Saiba mais sobre códigos incorporados".



- Exemplo de link do YouTube: <https://www.YouTube.com/watch?v=cvYzRNCJmG4>

youtube.com/watch?v=cvYzRNCJmG4

Bookmarks DreamHost Webma... Responsive Testing... Decalotype free font SEO Audit for sfitne... IP Free PDF Download... Photopea | Online... Tuft Love - YouTube Todos os favoritos

YouTube BR rug color

Fazer login

TAPETES CONCEITO

Rug Color - Tapetes Conceito

Rug Color 1 inscrito Inscrever-se

4 visualizações há 2 meses

0 0 Compartilhar ...

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
3:44

Como usar as CORES no Design - Teoria das cores - Tudo sobr...
Daniel R. C. - Tutoriais
47 mil visualizações · há 3 anos
18:13

Tapete multicolorido eliminador de sobras / Jogo de cozinha / ...
Stefania Borges Rabeo
82 mil visualizações · há 10 meses
46:24

QUAL A MELHOR RESINA/TAPETE/TALAGARÇA...
Arte em Talagarça com Dani
95 mil visualizações · há 4 anos
8:34



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

The screenshot shows the WordPress admin interface for editing a post. The browser address bar indicates the URL: <https://www.ajcury.com.br/wp-admin/post.php?post=10435&action=edit>. The post title is "O que é?". The content area shows a paragraph about the division of assets, followed by a video player from "Rug Color - Tapetes Conceito". A red box highlights the 6-dot menu icon in the video player controls, with a red arrow pointing to it. The right sidebar shows the "Configurações" (Settings) panel with tabs for "Post" and "Bloco". The "Post" tab is active, showing settings like "Visibilidade" (Public), "Publicar" (16 de setembro de 2022, 15:50), "Modelo" (Modelo padrão), and "Fixar no topo do blog" (unchecked). The "FORMATO DO POST" is set to "Vídeos". The "AUTOR" is "Andrea Cury". A button "Mudar para rascunho" is visible at the bottom of the sidebar.



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

← → ↻ <https://www.ajcury.com.br/wp-admin/post.php?post=1043&action=edit>

Editar com Elementor

O que é?

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.

Conferir-lhes seus respectivos quinhões (Rosa e Rodrigues, 2021, p. 483). O [Código Civil](#), preconiza que os herdeiros recebem a herança no momento do óbito. A partilha de bens é uma etapa essencial para transferir a propriedade dos bens aos herdeiros, não atributiva.

Rug Color - Tapetes Conceito www.rugcolor.com.br Copiar link

TAPETES CONCEITO



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 **YoastSEO**; a **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 debaixo 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 o URL e será escrito 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 no URL: <https://sfitness.com.br/a-coluna-cervical-e-o-pilates>;
- 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.



SEO

Legibilidade

Dados estruturados

Social

1

Frase-chave de foco ?

coluna cervical

Obtenha frases-chave relacionadas

Aparência de pesquisa


Determine how your post should look in the search results.

2

Pré-visualizar como:

☒ Resultado para dispositivos móveis


☐ Resultado para computadores

Sou Fitness

www.sfitness.com.br > a-coluna-cervi...

A Coluna Cervical e o Pilates | Studio Sou Fitness

out 23, 2023 – A coluna cervical é constituída por 7 vértebras pequenas localizadas no pescoço e também apresentam uma leve curvatura chamada de "lordose".



95



Continuação da Frase-chave de foco.

3

Título SEO

Usar IA

Inserir variável

A Coluna Cervical e o Pilates | Studio Sou Fitness

4

Slug

a-coluna-cervical-e-o-pilates

5

Metadescrição

Usar IA

Inserir variável

A coluna cervical é constituída por 7 vértebras pequenas localizadas no pescoço e também apresentam uma leve curvatura chamada de "lordose".

28. ANÁLISE DE SEO



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

 **Análise de SEO**
coluna cervical

[+ Adicionar sinônimos](#)
[+ Adicionar frase-chave relacionada](#)

Você sabia que Yoast SEO Premium também analisa as diferentes formas de palavras de sua frase-chave, como plurais e tempos passados?

[Vá de Premium! ▶](#)

Resultado da análise

^ Problemas (1)


- Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave de foco por todo o texto? [Yoast SEO Premium lhe dirá!](#)

^ Bons resultados (15)

- [Links de saída](#): Bom trabalho!
- [Frase-chave de imagem](#): Bom trabalho!
- [Imagens](#): Bom trabalho!



Continuação da Análise de SEO.

- Links internos: Você tem links internos o suficiente. Bom trabalho!
- 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!
- Tamanho da metadescrição: 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)



SEO Legibilidade Esquema Redes Sociais

Resultado da análise ?

^ Problemas (1)

1

Facilidade de leitura Flesch: A pontuação alcançada no teste foi 48.8, que é considerada difícil de ler. Tente escrever sentenças mais curtas, usando palavras menos difíceis para melhorar a leitura.

^ Bons resultados (6)

Voz passiva: Você esta usando voz ativa o suficiente. Isso é ótimo!

Frases consecutivas: Há variedade suficiente em suas frases. Isso é ótimo!

Distribuição de subtítulos: Bom trabalho!

Tamanho dos parágrafos: Nenhum dos parágrafos é longo demais. Bom trabalho!

Tamanho da frase: Ótimo!

Palavras de transição: concluído!



- 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.

Yoast SEO

SEO Legibilidade Dados estruturados Social

Resultado da análise ?

^ Problemas (1)

- Voz passiva:** 17.6% das frases contém voz passiva, o que é mais do que o recomendado de 10%. [Experimente usar suas alternativas em voz ativa.](#)

^ Bons resultados (5)

- Frases consecutivas:** Há variedade suficiente em suas frases. Isso é ótimo!
- Distribuição de subtítulos:** Bom trabalho!
- Tamanho dos parágrafos:** Nenhum dos parágrafos é longo demais. Bom trabalho!
- Tamanho da frase:** Ótimo!
- Palavras de transição:** concluído!

Two eye icons are visible on the right side of the analysis results panel.



- 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**.

Como o Pilates também ajuda a fortalecer o core, ganhamos mais estabilidade para realizar os movimentos e, assim, os músculos ficam mais flexíveis e elásticos.

Melhora do Equilíbrio com Pilates

Para realizar os exercícios, vários grupos musculares devem ser coordenados ao mesmo tempo, ao passo que acaba trabalhando o equilíbrio do corpo. Por exemplo, algumas posturas devem ser praticadas se apoiando em um pé só, ou apoiando-se em uma superfície instável.

No entanto, para ter bom equilíbrio, o centro de massa do corpo deve ser mantido dentro dos limites de estabilidade, controlando a postura sem alterar a base de apoio. Isso pode ser treinado e melhorado com a prática de Pilates.

A falta de equilíbrio gera nas atividades cotidianas a diminuição da [qualidade de vida](#) 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

The screenshot shows a web editor interface. At the top, there's a toolbar with icons for adding content, editing, undo, redo, and a menu. Below the toolbar are two buttons: 'Editar com Elementor' and 'Template Kits'. The main content area displays a text document with several paragraphs. The first paragraph is followed by a heading 'Melhora do Equilíbrio com Pilates'. The subsequent paragraphs contain text about Pilates exercises and balance, with some parts highlighted in purple. The final paragraph mentions 'qualidade de vida' with a blue link. Below this is another heading 'Aumento da força do Core'. On the right side, there's a sidebar with a close button (X). It has tabs for 'Post' and 'Bloco'. Under 'Bloco', there's a 'Lista' section with a description 'Crie uma lista com marcadores ou numerada.' Below that is a 'Cor' section with radio buttons for 'Texto' and 'Fundo'. Then there's a 'Tipografia' section with a 'TAMANHO' dropdown menu showing options 'P', 'M', 'G', and 'GG'. At the bottom of the sidebar is an 'Avançado' section with a dropdown arrow.



- 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 tecele Enter.

The screenshot shows the ChatGPT web interface. On the left is a sidebar with a 'New Chat' button and a list of previous chats. The main area displays the 'ChatGPT' logo and several suggestion cards. A text input field contains the prompt: 'Transforme estes dois parágrafos abaixo para voz ativa:'. Below this, two paragraphs of text are pasted. The first paragraph is highlighted in purple in the original image. The second paragraph is in black. A green 'Send' button is at the bottom right of the input area. Red arrows point to the prompt, the highlighted paragraph, the second paragraph, and the Send button.

Today

- New Chat
- Melhorando equilíbrio com Pilates
- New chat
- New chat
- New chat
- New chat

Yesterday

- New chat
- New chat
- New chat
- New chat

Upgrade to Plus

ftnsouza@gmail.com

GPT-3.5 GPT-4

ChatGPT

Recommend activities
for a team-building day with remote employees

Show me a code snippet
of a website's sticky header

Suggest fun activities
for a family of 4 to do indoors on a rainy day

Come up with concepts
for a retro-style arcade game

Transforme estes dois parágrafos abaixo para voz ativa: Para realizar os exercícios, vários grupos musculares devem ser coordenados ao mesmo tempo, ao passo que acaba trabalhando o equilíbrio do corpo. Por exemplo, algumas posturas devem ser praticadas se apoiando em um pé só, ou apoiando-se em uma superfície instável.

No entanto, para ter bom equilíbrio, o centro de massa do corpo deve ser mantido dentro dos limites de estabilidade, controlando a postura sem alterar a base de apoio. Isso pode ser treinado e melhorado com a prática de Pilates.

Free Research Preview. ChatGPT may produce inaccurate information about people, places, or facts. [ChatGPT September 25 Version](#)



As alterações ficarão deste modo:

The screenshot displays the ChatGPT web interface. On the left is a dark sidebar with a '+ New Chat' button and a list of chat sessions under 'Today' and 'Yesterday'. The main area shows a conversation with 'Default (GPT-3.5)'. The user's message asks to convert two paragraphs into active voice. The assistant's response is shown in a light blue bubble, with red arrows pointing to it and the 'Regenerate' button. The bottom of the screen features a 'Send a message' input bar and a footer with a disclaimer.

Default (GPT-3.5)

Transforme estes dois parágrafos abaixo para voz ativa: Para realizar os exercícios, vários grupos musculares devem ser coordenados ao mesmo tempo, ao passo que acaba trabalhando o equilíbrio do corpo. Por exemplo, algumas posturas devem ser praticadas se apoiando em um pé só, ou apoiando-se em uma superfície instável.

No entanto, para ter bom equilíbrio, o centro de massa do corpo deve ser mantido dentro dos limites de estabilidade, controlando a postura sem alterar a base de apoio. Isso pode ser treinado e melhorado com a prática de 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.

Regenerate

Send a message

Free Research Preview. ChatGPT may produce inaccurate information about people, places, or facts. [ChatGPT September 25 Version](#)



- 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 exercícios 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 [qualidade de vida](#) 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

Post > Título



- Se acontecer de algumas frases permanecerem na voz passiva, e a sessão de **Legibilidade** do Plugin **YoastSEO** 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 **YoastSEO**, questione o ChatGPT. Seguem 2 exemplos de questionamentos: **Exemplo 1:**

The screenshot shows a ChatGPT interface with a sidebar on the left containing a list of chats: "New Chat", "Partilha de bens pelo J", "Partilha de bens: processo", "Partilha de bens simplificada", "Partilha de Bens - Resumo", "Código Civil e Herança", and several "New chat" entries. The main chat area shows a conversation:

User: neste parágrafo, há voz passiva? Ao alugar uma casa ou apartamento, a primeira etapa é realizar uma minuciosa vistoria para identificar eventuais problemas no imóvel a ser ocupado.

AI: O texto que você forneceu está na voz ativa e não contém voz passiva.

User: e o termo "a ser ocupado"?

AI: Você está correto. O termo "a ser ocupado" está na voz passiva. Portanto, o parágrafo contém uma construção passiva. Peço desculpas pelo erro anterior. Aqui está uma versão na voz ativa:

"Ao alugar uma casa ou apartamento, a primeira etapa é realizar uma minuciosa vistoria para identificar eventuais problemas no imóvel que você ocupará."

Red arrows in the original image point to the highlighted text boxes and the final corrected sentence.



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

Exemplo 2:

The screenshot shows a ChatGPT chat window with a sidebar on the left containing a list of chats: "New Chat", "Partilha de bens pelo J", "Partilha de bens: processo", "Partilha de bens simplificada", "Partilha de Bens - Resumo", "Código Civil e Herança", and several "New chat" entries. The main chat area displays a conversation:

User: neste parágrafo, há voz passiva? A seguir, serão esclarecidos quais são os direitos e deveres das partes da relação locatícia de acordo com a Lei do Inquilinato:

ChatGPT: Não, o texto que você forneceu não contém voz passiva. Está escrito na voz ativa.

User: e o termo "serão esclarecidos"?

ChatGPT: Peço desculpas pelo equívoco anterior. O termo "serão esclarecidos" está na voz passiva. O parágrafo está na voz passiva, já que a ação está sendo realizada sobre o sujeito indeterminado "os direitos e deveres das partes da relação locatícia". Aqui está uma versão na voz ativa:

ChatGPT: "A seguir, esclareceremos quais são os direitos e deveres das partes da relação locatícia de acordo com a Lei do Inquilinato:"

Red arrows in the original image point to the following text elements:

- The user's question: "neste parágrafo, há voz passiva?"
- The user's text: "A seguir, serão esclarecidos..."
- The ChatGPT response: "Não, o texto que você forneceu não contém voz passiva. Está escrito na voz ativa."
- The user's follow-up question: "e o termo 'serão esclarecidos'?"
- The ChatGPT response: "Peço desculpas pelo equívoco anterior. O termo 'serão esclarecidos' está na voz passiva..."
- The final active voice sentence: "A seguir, esclareceremos..."



31. CATEGORIAS E TAGS

Atualizar 1

2 Post Bloco

Mover para a lixeira

Yoast SEO

Análise de legibilidade: Bom

Análise de SEO: Bom

8 revisões

3 Categorias

Tags

ADICIONAR NOVA TAG

cetogênica X cardápio X

dietas X emagrecimento X

Separe com vírgulas ou com a tecla Enter.

MAIS USADAS

[pilates](#) [coluna](#) [corrida](#) [coluna vertebral](#)

Categorias

Pesquisar categorias 4

☒ Dietas

☒ Dieta 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

Tags 5

Adicionar nova tag

cetogênica X cardápio X

dietas X emagrecimento X

Separe com vírgulas ou com a tecla Enter.

MAIS USADAS

[Fashion](#) [Food](#) [Health](#) [Travel](#) [Music](#)

[photography](#) [cetogênica](#) [cardápio](#)

[photography](#) [dietas](#)

Imagem destacada

Definir imagem destacada



- **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 blog e também para mostrar Artigos Relacionados, por exemplo, se um artigo tiver uma Tag semelhante ao de outro artigo, 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.

Como o Pilates também ajuda a fortalecer o core, ganhamos mais estabilidade para realizar os exercícios 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 [qualidade de vida](#) e a dependência de apoios e compensações que alteram a postura, por consequência trará dores e até mesmo poderá levar a quedas.

Post Bloco

Título

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

P M G GG

APARÊNCIA



Adicionar nova categoria

Nome 3
Categoria Exemplo
O nome é como aparece em seu site.

Slug 4
categoria-exemplo
O "slug" é uma versão amigável do URL. Normalmente é todo em minúsculas e contém apenas letras, números e hífens.

Categoria ascendente 5
Nenhum
Ao contrário das tags, as categorias, podem ter uma hierarquia. Você pode ter uma categoria chamada MPB e nela haver categorias para Bossa Nova e Baião. Totalmente opcional.

Descrição
A descrição não está em destaque por padrão, no entanto alguns temas podem mostrá-la.

Adicionar nova categoria 6

Ações em massa ▼ Aplicar 9 itens

<input type="checkbox"/>	Nome ↕	Descrição ↕		Slug ↕	Contagem ↕
<input type="checkbox"/>	Contratos	—	●	contratos	0
<input type="checkbox"/>	Direito Civil	—	●	direito-civil	0
<input type="checkbox"/>	Direito de Família	—	●	direito-de-familia	2
<input type="checkbox"/>	— Divórcio Editar Edição rápida Excluir Ver Limpar este cache	—	●	divorcio	1
<input type="checkbox"/>	— Guarda dos Filhos	—	●	guarda-dos-filhos	0
<input type="checkbox"/>	— Pensão Alimentícia	—	●	pensao-alimenticia	1



- 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 como **Nenhum**;
- Clique em **Adicionar nova categoria** (6).

33. SUBCATEGORIAS (Como criar)



Olá, ajcury_gy5sns

WP Mail SMTP

WPForms 1

A J Cury

0

Novo

Painel

Site Kit

Posts

Todos os posts

Adicionar novo post

Categorias

Tags

Mídia

Páginas

Review Schema

Comentários

Elementor

Modelos

WPForms

Astra

Aparência

Plugins

Usuários

Ferramentas

Adicionar nova categoria

Nome

exemplo

O nome é como aparece em seu site.

Slug

exemplo

O "slug" é uma versão amigável do URL. Normalmente é todo em minúsculas e contém apenas letras, números e hífens.

Categoria ascendente

Nenhum

Nenhum

Contratos

Direito Civil

Direito de Família

~~Divórcio~~

~~Guarda dos Filhos~~

~~Pensão Alimentícia~~

Direito de Sucessões

Regularização de Imóveis

Uncategorized

Adicionar nova categoria

Ações em massa

Aplicar

9 itens

<input type="checkbox"/>	Nome	Descrição			Slug	Contagem
<input type="checkbox"/>	Contratos	—			contratos	0
<input type="checkbox"/>	Direito Civil	—			direito-civil	0
<input type="checkbox"/>	Direito de Família	—			direito-de-familia	2
<input type="checkbox"/>	— Divórcio	—			divorcio	1
<input type="checkbox"/>	— Guarda dos Filhos	—			guarda-dos-filhos	0
<input type="checkbox"/>	— Pensão Alimentícia	—			pensao-alimenticia	1
<input type="checkbox"/>	Direito de Sucessões	—			direito-de-sucessoes	0
<input type="checkbox"/>	Regularização de Imóveis	—			regularizacao-de-imoveis	1
	Uncategorized	—			uncategorized	0



- 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); → escolha a categoria da coluna **Nome** (2) que você quer editar ou excluir;
- Caso queira excluir, clique em **Excluir** (3); → Caso queira editar, clique em **Edição rápida** (4).

The screenshot shows the WordPress 'Categorias' (Categories) page. The left sidebar has a red arrow pointing to 'Categorias' (1). The main content area has a red arrow pointing to the 'Ações em massa' (Bulk actions) dropdown menu (2). The table below has two red arrows pointing to the 'Excluir' (3) and 'Edição rápida' (4) links in the 'Ações' column for the 'Contratos' category. The table also has a red arrow pointing to the 'Excluir' link in the 'Ações' column for the 'Direito Civil' category (3).

<input type="checkbox"/>	Nome	Descrição			Slug	Contagem
<input type="checkbox"/>	Contratos				contratos	0
<input type="checkbox"/>	Direito Civil				direito-civil	0



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

WordPress dashboard interface showing the 'Categorias' (Categories) management screen. The left sidebar contains navigation links: Painel, Site Kit, Posts, Todos os posts, Adicionar novo, Categorias, Tags, Mídia, Páginas, Review Schema, Comentários, Elementor, Modelos, Astra, Aparência, Plugins, and Usuários.

The main content area displays a notification about the 'Review Schema' plugin and a search bar for categories. Below this, the 'Adicionar nova categoria' (Add new category) form is visible, with fields for 'Nome' (Name) and 'Slug'. The 'Nome' field contains 'Subcategoria Exemplo' and the 'Slug' field contains 'subcategoria-exemplo'. A red arrow points from the 'Nome' field to the 'Atualizar categoria' button.

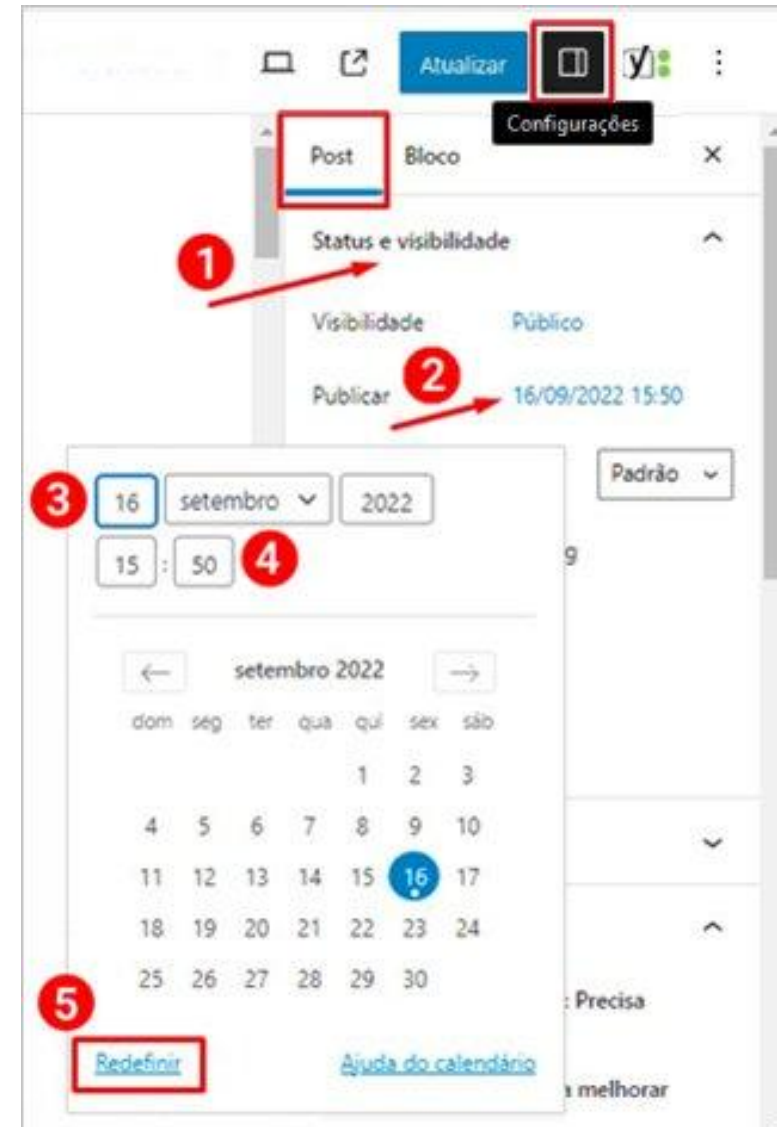
The 'Atualizar categoria' (Update category) modal is open, showing the 'EDIÇÃO RÁPIDA' (Quick Edit) form. The 'Nome' field contains 'Contratos' and the 'Slug' field contains 'contratos'. A red arrow points from the 'Atualizar categoria' button to the 'Atualizar categoria' button in the modal.

The modal also displays a list of categories with columns for 'Nome', 'Descrição', 'Slug', and 'Contagem' (Count). The categories listed are 'Direito Civil' (0 items) and 'Direito de Família' (2 items).



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).





MÓDULO 3

**CONHECIMENTO NA
PRÁTICA COM I.A.**

36. UTILIZANDO A I.A. PARA GERAÇÃO DE ARTIGO



- Vá em **Painel**, em seguida em **Criador de Conteúdo com I.A.**;

The screenshot shows the WordPress admin interface for the domain **brazilfoods.com.br**. The top navigation bar includes links for 'Novo', 'Hostinger', and 'Editar página inicial'. The user is logged in as **Olá, ftnsouza@gmail.com**. The left sidebar menu is expanded, showing options like 'Início', 'Atualizações', 'Site Kit', 'Posts', 'Mídia', 'Páginas', 'Comentários', 'Contato', 'Elementor', 'Modelos', 'Aparência', 'Plugins', 'Usuários', 'Ferramentas', and 'Configurações'. The 'Painel' (Dashboard) option is highlighted, and a sub-menu is visible with 'Integração', 'Ferramentas', and 'Criador de Conteúdo com IA'. Red arrows point to 'Painel' and 'Criador de Conteúdo com IA'. The main content area displays a 'Bem-vindo(a) ao WordPress!' message, a success notification for clearing caches, and an update notification for Elementor. At the bottom, there are three cards: 'Crie conteúdos diversificados com blocos e padrões', 'Comece a personalizar', and 'Descubra uma nova maneira de criar seu site.' A purple button labeled 'Pergunte à IA' is visible in the bottom right corner.

- Selecione **Posts**;



Hostinger

Integração Ferramentas Criador de Conteúdo com IA

Olá, ftmsouza@gmail.com

Ir para o hPanel

Criador de Conteúdo com IA

Open guide

Que texto você quer criar hoje?

Tipo de conteúdo: Posts (selecione Posts)

Tom de voz: Neutro

Tamanho do conteúdo: Curto

Escolha o tipo de impacto que você gostaria de causar nos leitores

Escolha o tamanho do conteúdo a ser gerado

Sobre o que?

que conteúdo que você quer gerar. Por exemplo: "Texto sobre como usar o WordPress para saber mais sobre desenvolvimento de sites, incluindo tutoriais passo-a-passo sobre o WordPress..."

Digite pelo menos 10 caracteres

Quais as palavras-chave de foco do seu conteúdo? Opcional

Ao pular esta parte, a IA gerará sugestões de palavras-chave automaticamente após você gerar o conteúdo

Exemplo: desenvolvimento de site, tutorial de WordPress...

Pressione Enter para finalizar uma palavra-chave

Gerar conteúdo

Pergunte à IA

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



Hostinger

Integração Ferramentas Criador de Conteúdo com IA

Olá, ftmsouza@gmail.com

Ir para o hPanel

Criador de Conteúdo com IA

Open guide

Que texto você quer criar hoje?

Tipo de conteúdo: Posts
Tom de voz: 2 Tons Selecionados
Tamanho do conteúdo: Curto

Você quer gerar conteúdo?

Formal
Confiável

Amigável
Divertido

Exemplo: "Texto sobre como usar o WordPress para saber mais sobre o WordPress..."

Quais as palavras-chave de foco do seu conteúdo? Opcional

Exemplo: desenvolvimento de site, tutorial de WordPress...

Gerar conteúdo

Pergunte à IA



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

Hostinger

Integração Ferramentas Criador de Conteúdo com IA

Olá, ftmsouza@gmail.com

Ir para o hPanel

Criador de Conteúdo com IA

Open guide

Que texto você quer criar hoje?

Tipo de conteúdo: Posts
Tom de voz: 2 Tons Selecionados
Tamanho do conteúdo: Curto

Escolha o tipo de conteúdo a ser gerado
Escolha o tipo de impacto que você gostaria de causar nos leitores

Você quer gerar conteúdo sobre o quê?

Conte um pouco sobre o que conteúdo que você quer gerar. Por exemplo: o WordPress para saber mais sobre desenvolvimento de sites, incluindo sobre o WordPress...

Digite pelo menos 10 caracteres

Quais as palavras-chave de foco do seu conteúdo? Opcional
Ao pular esta parte, a IA gerará sugestões de palavras-chave automaticamente após vo

Exemplo: desenvolvimento de site, tutorial de WordPress...

Pressione Enter para finalizar uma palavra-chave

Gerar conteúdo

Pergunte à IA

Tamanho do conteúdo dropdown menu:

- Curto
Geralmente Usado Em Vídeos, Infográficos Ou Descrição De Produtos
- Médio
Equilibra Profundidade E Legibilidade, Envolvendo O Público E Gerando Leads.
- Longo
Geralmente Usado Em Artigos Otimizados Que Visam A Geração De Mais Leads



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) num bloco de notas e salve-os para que possa usá-los futuramente em outro artigo (se for de viagem). Depois, é só ir alterando as palavras-chave da lista; em seguida, deve inseri-los conforme ilustrado na imagem abaixo (1). Digite a **palavra-chave de foco** (2) e tecle Enter.

Que texto você quer criar hoje?

Tipo de conteúdo: Posts
Tom de voz: 2 Tons Selecionados
Tamanho do conteúdo: Longo

Você quer gerar conteúdo sobre o quê?

- arquitetura antiga de Atenas
- arquitetura moderna de Atenas
- transporte aéreo de Atenas
- transporte terrestre de Atenas
- gastronomia de Atenas
- pratos principais de Atenas

Quais as palavras-chave de foco do seu conteúdo? Opcional

Ao pular esta parte, a IA gerará sugestões de palavras-chave automaticamente após você gerar o conteúdo

atenas

Pressione Enter para finalizar uma palavra-chave

Gerar conteúdo

Obrigado por criar com [WordPress](#).

Pergunte à IA

- Por fim, clique em **Gerar conteúdo**



WordPress interface showing the content generation process. The sidebar on the left lists various site management tools like Posts, Mídia, Páginas, Comentários, Contato, Elementor, Modelos, Aparência, Plugins, Usuários, Ferramentas, Configurações, Yoast SEO, Pixel Cat, LiteSpeed Cache, and Recolher menu.

The main content area is titled "Que texto você quer criar hoje?" and includes three dropdown menus for "Tipo de conteúdo" (set to Posts), "Tom de voz" (set to 2 Tons Selecionados), and "Tamanho do conteúdo" (set to Longo). Below these is a section "Você quer gerar conteúdo sobre o quê?" with a list of suggestions: arquitetura antiga de Atenas, arquitetura moderna de Atenas, transporte aéreo de Atenas, transporte terrestre de Atenas, gastronomia de Atenas, and pratos principais de Atenas. A progress bar shows the description is good, but more details can be added.

The next section is "Quais as palavras-chave de foco do seu conteúdo?" (Optional), with a note that the AI will suggest keywords after generating the content. A search bar contains the keyword "atenas". A red arrow points to the "Gerar conteúdo" button.

At the bottom right, there is a button labeled "Pergunte à IA" and a version number "Versão 0.7.1".

Obrigado por criar com [WordPress](#).

- Aguarde alguns segundos;



The screenshot shows the Hostinger 'Criador de Conteúdo com IA' (AI Content Creator) interface. A modal window is displayed in the center, indicating the content generation process: 'Geração de conteúdo...' (Content generation...) with a loading spinner and the text 'Isso levará apenas um momento' (This will take only a moment). The background interface includes a sidebar with navigation options like 'Painel', 'Site Kit', 'Posts', 'Mídia', 'Páginas', 'Comentários', 'Contato', 'Elementor', 'Modelos', 'Aparência', 'Plugins', 'Usuários', 'Ferramentas', 'Configurações', 'Yoast SEO', 'Pixel Cat', 'LiteSpeed Cache', and 'Recolher menu'. The main content area has a header 'Criador de Conteúdo com IA' and a sub-header 'Que texto você quer criar hoje?'. Below this, there are input fields for 'Tipo de conteúdo', 'Tom de voz', and 'Tamanho do conteúdo'. A section titled 'Você quer...' lists various content types like 'arquitetura', 'arquitetura', 'transparência', 'transparência', 'gastro', and 'prato'. At the bottom, there is a section for 'Quais as palavras-chave de foco do seu conteúdo?' (Optional) with a text input field containing 'Exemplo: desenvolvimento de site, tutorial de WordPress...' and a 'Gerar conteúdo' button.



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

A gastronomia de Atenas, espalhada ao longo da história, é um reflexo das tradições e costumes que moldaram a cidade ao longo dos séculos. A culinária ateniense é amplamente influenciada pela dieta mediterrânea, que preza pelo uso de ingredientes frescos e de alta qualidade, como azeite de 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.

O moussaka é um prato icônico da Grécia e é frequentemente considerado uma das especialidades mais representativas da culinária ateniense. Esta 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 famílias, variando de acordo com as tradições regionais, mas sempre mantendo a essência que caracteriza essa delícia.

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 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 tavernas e quiosques pela cidade.

A influência da culinária mediterrânea é evidente em muitos outros pratos que adornam as mesas atenienses, como dolmades, spanakopita e 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.

3369 palavras | 22547 caracteres

[Editar como rascunho](#)

Obrigado por criar com [WordPress](#)

[Pergunte à IA](#)



- 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 I.A. não foi capaz de fazer este trabalho. Esta é a razão para a qual aprendemos técnicas de SEO.

Posts [Adicionar novo post](#)

Hi! You've been using 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!

[Leave review](#) [Maybe later](#) [No thank you](#)

Todos (51) | Meu (1) | Publicados (51) | Conteúdo estrutural (0)

[Pesquisar posts](#)

51 itens

<input type="checkbox"/>	Título	Autor	Categorias	Tags	Data	
<input type="checkbox"/>	Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia da Capital Grega	Brazil Foods	Viagens	Athens history	Publicado 26/11/2024 às 12:21	?
<input type="checkbox"/>	MONTPELLIER: História, Cultura e Modernidade	Brazil Foods	Europa	montpellier	Publicado 21/11/2024 às 14:44	1 0
<input type="checkbox"/>	KINGSTON: História, Cultura e Reggae	Brazil Foods	Caribe	kingston	Publicado 20/11/2024 às 18:51	1 0
<input type="checkbox"/>	ZANZIBAR: Uma Ilha de História,	Brazil Foods	África	zanzibar	Publicado	1 0

[Pergunte à IA](#)



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

SEO

Legibilidade

Dados estruturados

Social

Frase-chave de foco

Atenas

Obtenha frases-chave relacionadas

Aparência de pesquisa

Determine como seu post deve aparecer nos resultados da pesquisa.

Pré-visualizar como:

☒ Resultado para dispositivos móveis ☐ Resultado para computadores

Brazil Foods

brazilfoods.com.br > atenas-uma-vi...

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia da Capital Grega

nov 26, 2024 — Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste ...

Título SEO

Usar IA

Inserir variável

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia da Capital Grega

Slug

atenas-uma-viagem-pela-historia-cultura-e-economia-da-capital-grega

Metadescrição

Usar IA

Inserir variável

Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste artigo, exploramos a rica história de Atenas, clima mediterrâneo, economia baseada no turismo, inovação nas startups, e a rica gastronomia local. Descubra os museus, festivais sazonais e a arquitetura fascinante que atraem milhões de turistas anualmente. Deixe-se envolver pela beleza da Acrópole e pela alegria dos festivais enquanto aprecia a diversidade cultural que torna Atenas um símbolo duradouro de herança e progresso.

Análise de SEO

Atenas

+ Adicionar sinônimos

+ Adicionar frase-chave relacionada



- Aqui ele aponta 5 problemas críticos e 2 melhorias.

Resultado da análise

^ Problemas (6)

Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave de foco por todo o texto? [Yoast SEO Premium lhe 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. [Corrija!](#)

[Frase-chave em subtítulo](#): Mais do que 75% dos subtítulos H2 e H3 correspondem com o tópico do seu texto. Isso é demais. [Não exagere na otimização!](#)

[Largura do título de SEO](#): O título de SEO é maior do que o limite visível. [Tente encurtá-lo.](#)

^ Melhorias (2)


[Frase-chave de imagem](#): as imagens nesta página não têm atributos alt com pelo menos metade das palavras da sua frase-chave. [Corrigir esse!](#)

[Tamanho da metadescrição](#): 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!

[Tamanho da frase-chave](#): 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!

Análise de SEO premium

Premium

Adicionar frase-chave relacionada

Premium

Rastrear desempenho de SEO



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

SEO Legibilidade Dados estruturados Social

Resultado da análise ?

^ Melhorias (5)

- Voz passiva:** 10.1% das frases contém voz passiva, o que é mais do que o recomendado de 10%. [Experimente usar suas alternativas em voz ativa.](#)
- Distribuição de subtítulos:** 1 seção do seu texto é maior do que 300 palavras e não está separada por nenhum subtítulo. [Adicione subtítulos para melhorar a leitura..](#)
- Tamanho da frase:** 28.9% das frases contém mais do que 25 palavras, que é mais do que o recomendado de 25%. [Tente encurtar as frases.](#)
- Palavras de transição:** Somente 24.5% das suas frases contém palavras de transição, o que não é suficiente. [Utilize mais palavras assim.](#)
- Frases consecutivas:** O texto contém 3 frases consecutivas começando com a mesma palavra. [Tente diversificar as coisas!](#)

^ Bons resultados (1) iedade suficiente em suas frases. Isso é ótimo!


- Tamanho dos parágrafos:** Nenhum dos parágrafos é longo demais. Bom trabalho!



38. ALCANÇANDO A PONTUAÇÃO MÁXIMA DE SEO


- Veja como fez diferença remover o termo “da Capital Grega”, você pode inseri-lo na **Metadescrição**.

☒ Resultado para dispositivos móveis ☐ Resultado para computadores

**Brazil Foods**
brazilfoods.com.br > atenas-uma-vi...

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia da Capital Grega

nov 26, 2024 — Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste ...



Título SEO Usar IA Inserir variável

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia da Capital Grega


Slug

atenas-uma-viagem-pela-historia-cultura-e-economia-da-capital-grega

Metadescrição Usar IA Inserir variável

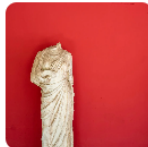
Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste artigo, exploramos a rica história de Atenas, clima mediterrâneo, economia baseada no turismo, inovação nas startups, e a rica gastronomia local. Descubra os museus, festivais sazonais e a arquitetura

☒ Resultado para dispositivos móveis ☐ Resultado para computadores

**Brazil Foods**
brazilfoods.com.br > atenas-uma-vi...

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia

nov 26, 2024 — Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste ...



Título SEO Usar IA Inserir variável

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia

Slug

atenas-uma-viagem-pela-historia-cultura-e-economia-da-capital-grega

Metadescrição Usar IA Inserir variável

Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste artigo, exploramos a rica história de Atenas, clima mediterrâneo, economia baseada no turismo, inovação nas startups, e a rica gastronomia local. Descubra os museus, festivais sazonais e a arquitetura



- Remova também lá em cima no **Título**.

The screenshot shows the WordPress admin interface for editing a post. The browser address bar displays the URL: `https://brazilfoods.com.br/wp-admin/post.php?post=4277&action=edit`. The top navigation bar includes links to 'Atenas: Uma Viagem pela História, Cult...' and 'Post', along with a 'Salvar' button. The main content area shows the post title 'Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia da Capital Grega' and an 'Introdução' section. The right sidebar contains a 'Post' tab with various settings: Status (Publicado), Publicar (Hoje às 12:21), Link (/atenas), Autor (Brazil Foods), Modelo (Modelo padrão), Discussão (Aberto), and Formato (Padrão). A 'Pergunte à IA' button is visible at the bottom right of the sidebar.

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia da Capital Grega

Introdução

Atenas, a capital da Grécia, é considerada não apenas uma das cidades mais importantes do país, mas também um berço de civilizações antigas e um centro de influência cultural que moldou o ocidente. Com uma história que se estende por 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 Acrópole e o Parthenon, que atraem turistas de todo o mundo, desejosos de explorar o passado glorioso de Atenas.


Atualmente, Atenas continua a ser um centro vibrante onde o antigo e o moderno coexistem harmoniosamente. A cidade não só preserva suas raízes históricas, mas também se adapta às necessidades contemporâneas, apresentando-se como um polo econômico e cultural dinâmico na Europa do sul. Além de seus atrativos turísticos, Atenas oferece uma rica experiência gastronômica, refletindo a diversidade de sua população e a influência das tradições culinárias de diferentes regiões da Grécia.

O propósito deste post é investigar profundamente os vários aspectos que tornam Atenas uma cidade fascinante. Desde a sua história rica e complexa até a sua cultura vibrante e suas especialidades gastronômicas, cada seção deste artigo irá enriquecer o entendimento sobre a importância da capital grega. Assim, convidamos os leitores a acompanhar esta jornada explorando Atenas, não apenas como um destino turístico, mas como um símbolo duradouro de herança e progresso.




- Já a **Slug** pode ser encurtada consideravelmente, mas isso é mais estético.

☒ Resultado para dispositivos móveis ☐ Resultado para computadores

**Brazil Foods**
brazilfoods.com.br > atenas-uma-vi...

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia

nov 26, 2024 — Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste ...



Título SEO Usar IA Inserir variável

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia


Slug

atenas-uma-viagem-pela-historia-cultura-e-economia-da-capital-grega

Metadescrição Usar IA Inserir variável


Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste artigo, exploramos a rica história de Atenas, clima mediterrâneo, economia baseada no turismo, inovação nas startups, e a rica gastronomia local. Descubra os museus, festivais sazonais e a arquitetura

☒ Resultado para dispositivos móveis ☐ Resultado para computadores

**Brazil Foods**
brazilfoods.com.br > atenas

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia

nov 26, 2024 — Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste ...



Título SEO Usar IA Inserir variável

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia

Slug

atenas


Metadescrição Usar IA Inserir variável

Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste artigo, exploramos a rica história de Atenas, clima mediterrâneo, economia baseada no turismo, inovação nas startups, e a rica gastronomia local. Descubra os museus, festivais sazonais e a arquitetura



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

Grécia, e um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste ...



Título SEO Usar IA Inserir variável

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia

Slug


atenas

Metadescrição Usar IA Inserir variável

▶ Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. Neste artigo, exploramos a rica história de Atenas, clima mediterrâneo, economia baseada no turismo, inovação nas startups, e a rica gastronomia local. Descubra os museus, festivais sazonais e a arquitetura fascinante que atraem milhões de turistas anualmente. Deixe-se envolver pela beleza da Acrópole e pela alegria dos festivais enquanto aprecia a diversidade cultural que torna Atenas um símbolo duradouro de herança e progresso.

Análise de SEO Atenas

Grécia, e um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno.



Título SEO Usar IA Inserir variável

Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia

Slug

atenas

Metadescrição Usar IA Inserir variável

▶ Atenas, a capital da Grécia, é um destino rico em história e cultura, oferecendo uma experiência vibrante que combina o antigo e o moderno. |

Análise de SEO Atenas

+ Adicionar sinônimos

+ Adicionar frase-chave relacionada

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! ▶



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

[+ Adicionar sinônimos](#)
[+ Adicionar frase-chave relacionada](#)

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 (4)

- Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave de foco por todo o texto? [Yoast SEO Premium lhe 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 em subtítulo:** Mais do que 75% dos subtítulos H2 e H3 correspondem com o tópico do seu texto. Isso é demais. [Não exagere na otimização!](#)

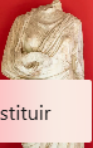
Melhorias (1)

- Frase-chave de imagem:** as imagens nesta página não têm atributos alt com pelo menos metade das palavras da sua frase-chave. [Corrigir esse!](#)

Bons resultados (11)

- Imagens:** Bom trabalho!
- Frase-chave na introdução:** Bom trabalho!
- Densidade da frase-chave:** A frase-chave foi encontrada 71 vezes. Isso é ótimo!

Post Bloco X

 **Atenas: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia da Capital Grega**

[Substituir](#) [Remover](#)

✦ Gerar com a IA do Elementor

[Adicionar um resumo...](#)

3.421 palavras, tempo de leitura de 18 minutos.
Última edição um segundo atrás

Status [Publicado](#)

Publicar [Hoje às 12:21](#)

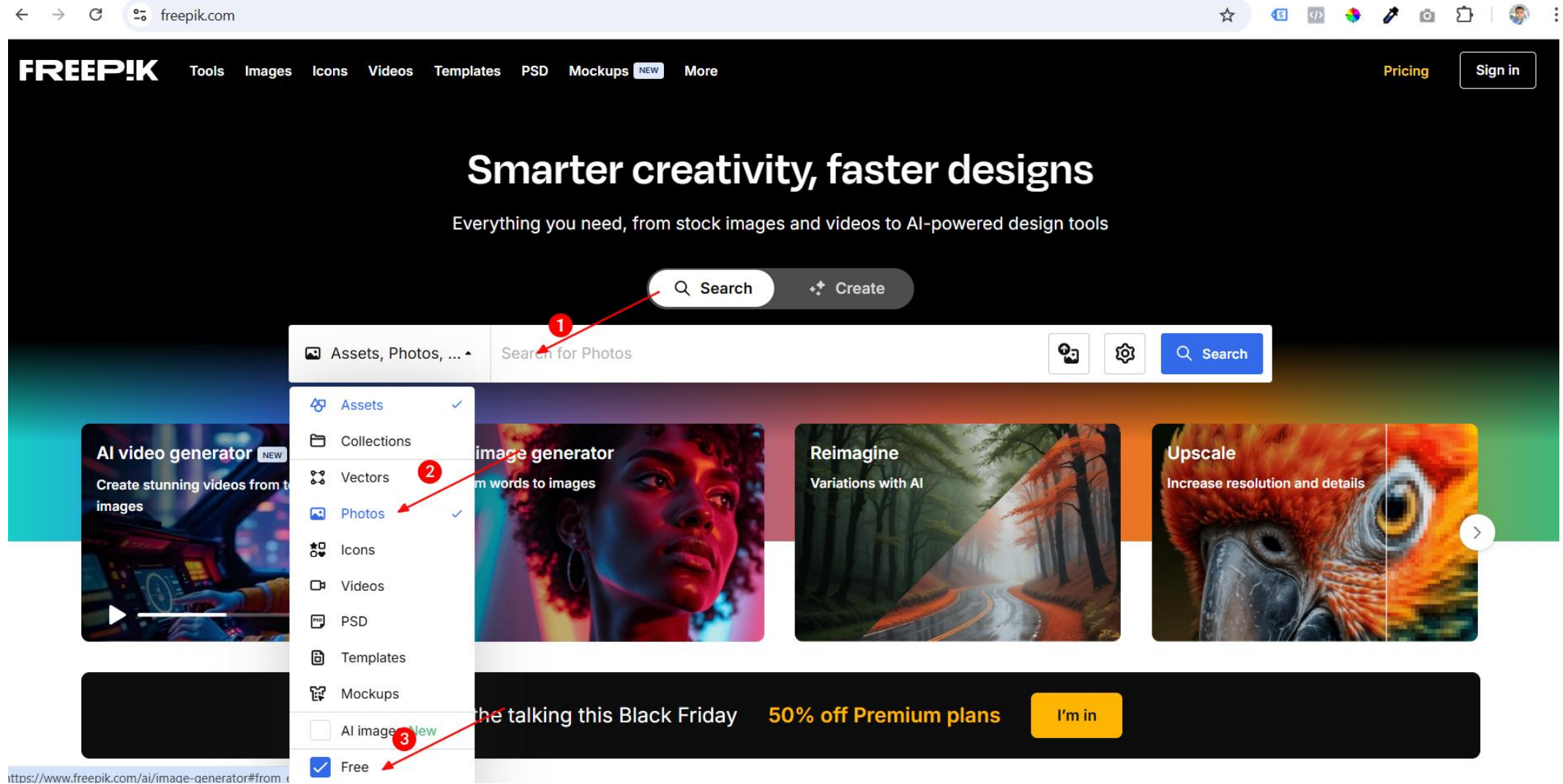
Link [/atenas](#)

Autor [Brazil Foods](#)

Modelo [Modelo padrão](#)

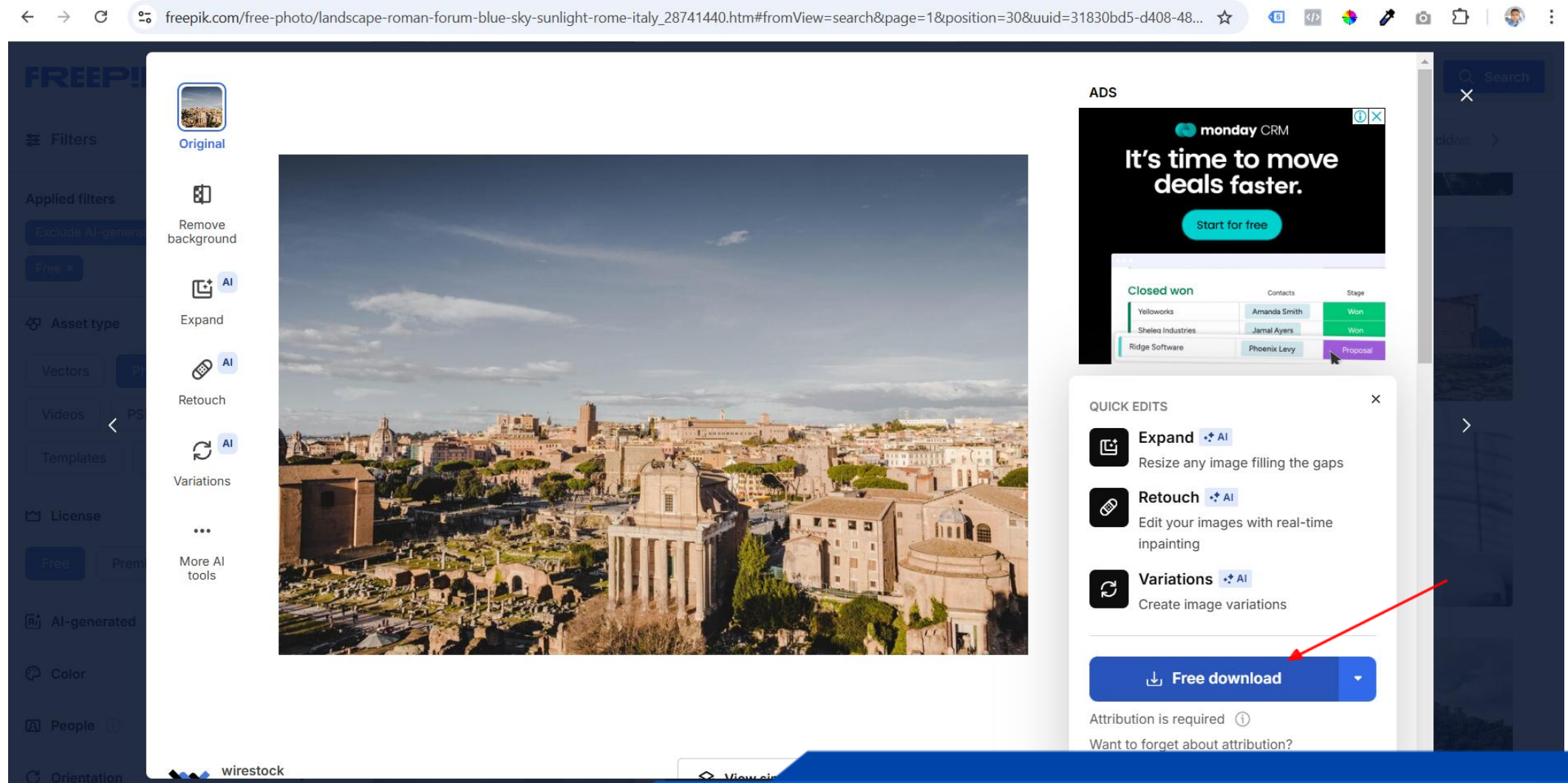
Discussão [Pergunte à IA](#)

- Acesse o site do [freepik](https://www.freepik.com) 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 I.As conseguem rastreá-las a nível mundial e notificar o autor dos direitos.





- Geralmente as imagens do Freepik são imensas. Vá ao [Resizepixel](https://resizepixel.com), importe a imagem e redimensione-a para 1200 px **de largura**.

← → ↻ 🔍 resizepixel.com/edit

Modificar e visualizar a imagem

PT

ResizerPixel

Início / Editar

- Redimensionar
- Recortar
- Espelhar
- Girar
- Comprimir
- Converter
- Pixelar
- Preto e branco

Redimensionar Imagem

Largura 5472 Altura 3648

☒ Proporção fixa

Redimensionar

Publicidade

mercado livre


BLACK FRIDAY

TÁ NA SUA MÃO

ITENS DE MERCADO

Atual	5472 x 3648	5,82 MB	JPG
Original	5472 x 3648	5,82 MB	JPG

A visualização mostra uma imagem em escala



Enviar Nova Descartar Alterações Ir para o Download



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

← → ↻ 🔍 resizepixel.com/edit

ResizerPixel

Início / Editar

Modificar e visualizar a imagem

ⓘ A visualização mostra uma imagem em escala

PT

Redimensionar

Recortar

Espelhar

Girar

Comprimir

Converter

Pixelar

Preto e branco


Redimensionar Imagem

Largura 1200 Altura 800


☒ Proporção fixa

Redimensionar

Publicidade



Atual	5472 x 3648	5,82 MB	JPG
Original	5472 x 3648	5,82 MB	JPG



Enviar Nova

Descartar Alterações

Ir para o Download



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

← → ↻ 🔍 resizepixel.com/download

Visualizar e baixar a imagem

PT

ResizePixel


Início / Editar / Baixar

📄 O download estará disponível por 30 minutos

Publicidade

mercado livre

SUA PRIMEIRA COMPRA



Excluir Agora

Enviar Nova

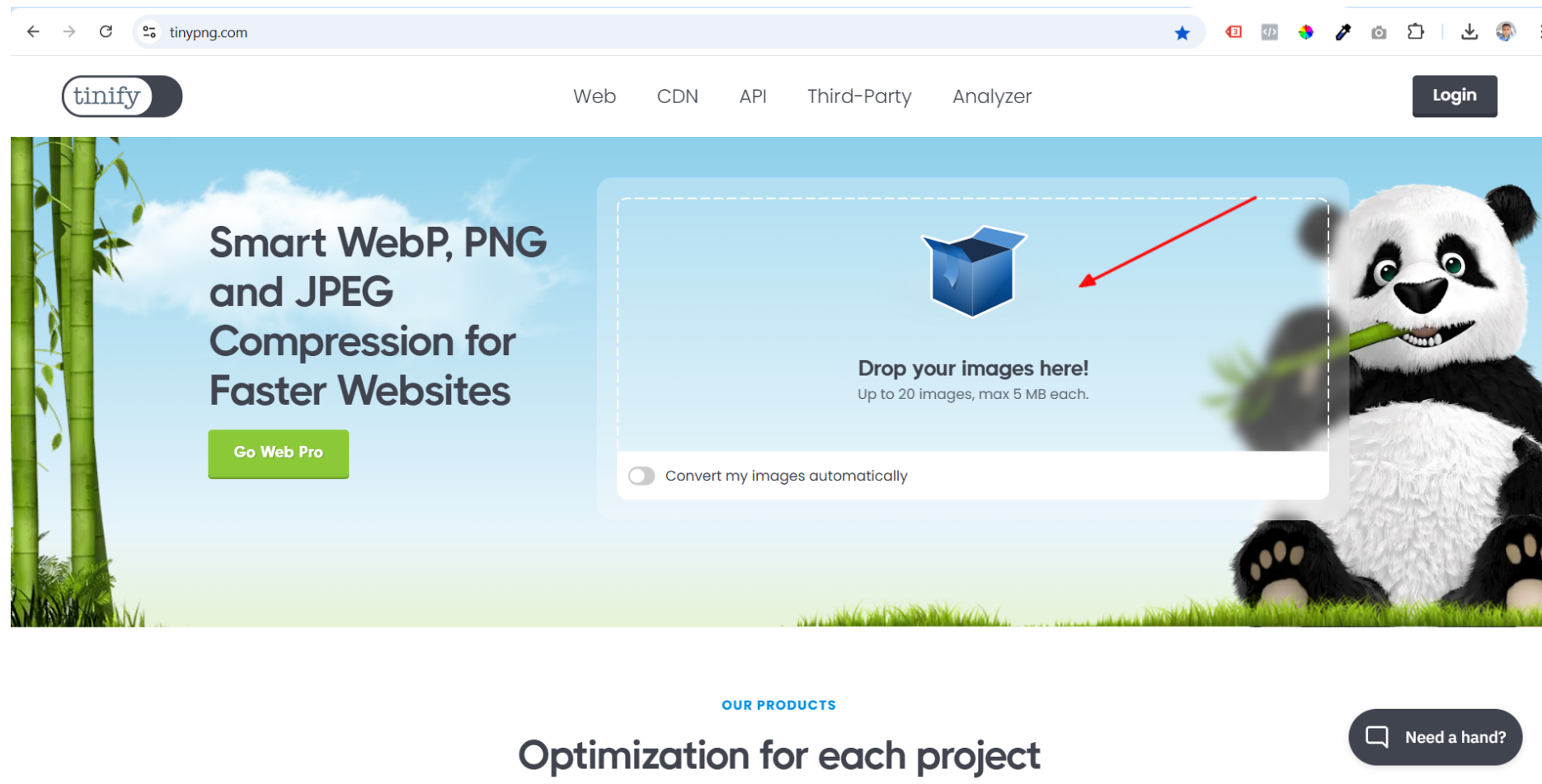
Continuar

Tavares
Acesso à Internet

Baixar Imagem



- Em seguida importe a imagem baixada no **TinyPng**.



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



The screenshot shows the tinypng.com website interface. At the top, there's a navigation bar with the site name and various icons. Below it, a large banner area contains the text "Faster Websites" and "Drop your images here! Up to 20 images, max 5 MB each." A toggle switch for "Convert my images automatically" is visible. The main content area displays a success message: "George the Panda just saved you 83%" and "1 images optimized | 857 KB TOTAL". Below this, a list of optimized images is shown. The first image is "landscape-roman-forum-blue-sky-s.jpg", which was originally 1 MB and is now 179 KB, representing an 83% reduction. The format is listed as "JPEG". A "Download all images" button is present. At the bottom, there's a section titled "OUR PRODUCTS" with the heading "Optimization for each project" and a description: "Tailored solutions for website owners, developers, and designers, ensuring optimal website performance for". A chat bubble in the bottom right corner says "Need a hand?".

tinypng.com

Faster Websites

Go Web Pro

Drop your images here!
Up to 20 images, max 5 MB each.

☐ Convert my images automatically

George the Panda just saved you 83%

1 images optimized | 857 KB TOTAL

Download all images

landscape-roman-forum-blue-sky-s.jpg

JPEG 1 MB

-83%
179 KB

JPEG

Download all images

OUR PRODUCTS


Optimization for each project

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

Need a hand?



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

 **Análise de SEO**

Atenas

[+ Adicionar sinônimos](#)
[+ Adicionar frase-chave relacionada](#)

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 (4)


- Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave de foco por todo o texto? [Yoast SEO Premium lhe 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 em subtítulo](#): Mais do que 75% dos subtítulos H2 e H3 correspondem com o tópico do seu texto. Isso é demais. [Não exagere na otimização!](#)

Bons resultados (12)

- [Frase-chave de imagem](#): Bom trabalho!
- [Imagens](#): Bom trabalho!
- [Frase-chave na introdução](#): Bom trabalho!



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

 **Análise de SEO**

Atenas

[+ Adicionar sinônimos](#)
[+ Adicionar frase-chave relacionada](#)

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 (4)

- Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave de foco por todo o texto? [Yoast SEO Premium lhe 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 em subtítulo](#): Mais do que 75% dos subtítulos H2 e H3 correspondem com o tópico do seu texto. Isso é demais. [Não exagere na otimização!](#)

Bons resultados (12)

- [Frase-chave de imagem](#): Bom trabalho!
- [Imagens](#): Bom trabalho!
- [Frase-chave na introdução](#): 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.**

A viagem é direta e a frequência é alta, proporcionando uma alternativa acessível, especialmente para aqueles que desejam economizar. Os táxis, por 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.

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 limpeza, conecta várias áreas da cidade, incluindo pontos turísticos importantes como a Acrópole e o bairro de Monastiraki. Além do metrô, ônibus e bondes também circulam, abrangendo áreas menos centrais e oferecendo acesso a diferentes partes da cidade.

Anaheim, com sua rica história e cultura vibrantes, é facilmente navegável, tomando 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 comerciais. Essa infraestrutura de transporte, incluindo o Aeroporto Internacional de Atenas e os variados meios de transporte terrestre, desempenha

Gastronomia de Atenas: Pratos Principais

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 culinária ateniense é amplamente influenciada pela dieta mediterrânea, que preza pelo uso de ingredientes frescos e de alta qualidade, como azeite de 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.

O moussaka é um prato icônico da Grécia e é frequentemente considerado uma das especialidades mais representativas da culinária ateniense. Esta 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 famílias, variando de acordo com as tradições regionais, mas sempre mantendo a essência que caracteriza essa delícia.

Post > Título

Post Bloco X

Título

Apresente novas seções e organize os conteúdos para ajudar os visitantes (e mecanismos de pesquisa) a entender a estrutura do seu conteúdo.

✦ Gerar com a IA do Elementor

Cor

☐ Texto

☐ Fundo

Tipografia

TAMANHO



P M G GG

Avançado

Pergunte à IA



- Bom trabalho!

 **Análise de SEO** 


Atenas




[+ Adicionar sinônimos](#)
[+ Adicionar frase-chave relacionada](#)


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? [Yoast SEO Premium lhe dirá!](#)
-  **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)**

-  **Frase-chave de imagem:** 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!



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

 **Análise de SEO**

Atenas

[+ Adicionar sinônimos](#)
[+ Adicionar frase-chave relacionada](#)

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? [Yoast SEO Premium lhe dirá!](#)
- **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)

- [Frase-chave de imagem:](#) 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) .

The screenshot shows the Elementor editor interface. At the top, there's a header bar with the Elementor logo, a toolbar with icons for adding, editing, undo, redo, and alignment, and buttons for 'Editar com Elementor' and 'Design Library'. The main content area displays a text block with the following text: 'Atenas, a capital da Grécia, é considerada não apenas uma das importantes do país, mas também um berço de civilizações antigas e um centro de influência cultural que moldou o ocidente. Com uma história que se estende por 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 Acrópole e o Parthenon, que atraem turistas de todo o mundo, desejosos de explorar o passado glorioso de Atenas.' The word 'Acrópole' is highlighted in blue. A red arrow labeled '1' points to this word. Another red arrow labeled '2' points to the link icon in the text editor's toolbar. Below the text, there's a section titled 'História de Atenas' with a sub-header 'A história de Atenas é rica e multifacetada, refletindo seu papel como um dos centros mais importantes da civilização ocidental. Desde a Antiguidade,'. On the right side, there's a sidebar with various settings for the text block, including 'Parágrafo', 'Cor', 'Tipografia', and 'Avançado'. At the bottom right, there's a button that says 'Pergunte à IA'.

- Vá ao 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).



The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying the URL: `super.abril.com.br/mundo-estranho/o-que-era-a-acropole-de-atenas`. A red arrow points to the URL. The website header is red with the 'SUPER INTERESSANTE' logo and navigation links like 'ENTRAR', 'ASSINE', and 'BUSCAR'. Below the header is a blue banner with the 'MUNDO estranho' logo. The article title is 'O que era a Acrópole de Atenas?' with a subtitle 'Era um complexo arquitetônico que, por mil anos, serviu como fortificação militar, centro político e santuário religioso em Atenas.' The author is 'Por Luiz Felipe Silva' and the date is 'Atualizado em 22 fev 2024, 10h33 - Publicado em 12 nov 2015, 16h23'. There are social media sharing icons for Facebook, WhatsApp, X, LinkedIn, and Telegram. A cookie consent banner is visible, and at the bottom, there are promotional banners for 'black FRIDAY' and 'Nutridrink'.



- 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.

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

Post Bloco X

Parágrafo

Inicie com o bloco de construção básico de toda narrativa.

Gerar com a IA do Elementor

Cor

Text

Fundo

Tipografia

TAMANHO

P M G GG

Avançado

Pergunte à IA

Post > Parágrafo



- Bom trabalho! Agora vamos adicionar um **Link interno**.

😊 Análise de SEO

Atenas

[+ Adicionar sinônimos](#)
[+ Adicionar frase-chave relacionada](#)

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 (2)

● Distribuição de frase-chave: Você distribuiu uniformemente sua frase-chave de foco por todo o texto? [Yoast SEO Premium lhe dirá!](#)

● [Links internos](#): nenhum link interno aparece nesta página. [Adicione alguns!](#)

^ Bons resultados (14)

● [Frase-chave de imagem](#): Bom trabalho!

● [Imagens](#): Bom trabalho!

● [Links de saída](#): Bom trabalho!

● [Frase-chave na introdução](#): Bom trabalho!

151



40. LINK INTERNO (Texto Âncora)

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

The screenshot displays the Elementor editor for a blog post titled "ATENAS: Uma Viagem pela História, Cul...". The main content area shows several paragraphs of text about Greek cuisine. A red arrow points to the word "aqui" in the sentence "Acesse nossos artigos de viagens pelo mundo clicando aqui.", which is underlined. The right sidebar is open, showing the "Post" settings panel. The panel includes fields for the title, a button to "Definir imagem destacada", a link to "Gerar com a IA do Elementor", a link to "Adicionar um resumo...", the word count (3.381 palavras), the reading time (18 minutos), the last edit time (2 dias atrás), the status (Publicado), the publish date (26 de novembro, 12:21), the link (/atenas), the author (Brazil Foods), the model (Modelo padrão), the discussion status (Aberto), the number of revisions (12), and the format (Post). A button labeled "Pergunte à IA" is visible at the bottom right of the sidebar.



- E o link interno que eu adicionei na palavra “aqui” foi: <https://brazilfoods.com.br/blog>, ou seja, o link da página do site <https://brazilfoods.com.br>.

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

Editar com Elementor Design Library

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

Definir imagem destacada

Gerar com a IA do Elementor

Adicionar um resumo...

3.381 palavras, tempo de leitura de 18 minutos.

Última edição 2 dias atrás

Status ☒ Publicado

Publicar 26 de novembro, 12:21

Link /atenas

Autor Brazil Foods

Modelo Modelo padrão

Discussão Aberto

Revisões 12

Formato Pergunte à IA

Acesse nossos artigos de viagens pelo mundo clicando aqui aqui.

Digite / para escolher um bloco

https://brazilfoods.com.br/blog/

Avançado

☐ Abrir em uma nova aba

☐ Os mecanismos de pesquisa devem ignorar este link (marque como não seguir) ?

Post > Parágrafo



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

Análise de SEO

Atenas

[+ Adicionar sinônimos](#)
[+ Adicionar frase-chave relacionada](#)

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 de foco por todo o texto? [Yoast SEO Premium lhe dirá!](#)

Bons resultados (15)

[Links internos](#): Bom trabalho!

[Frase-chave de imagem](#): Bom trabalho!

[Imagens](#): Bom trabalho!

[Links de saída](#): Bom trabalho!

[Frase-chave na introdução](#): Bom trabalho!



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

Resultado da análise ?

^ Melhorias (5)

- Voz passiva: 10.1% das frases contêm voz passiva, o que é mais do que o recomendado de 10%. [Experimente usar suas alternativas em voz ativa.](#)
- Distribuição de subtítulos: 1 seção do seu texto é maior do que 300 palavras e não está separada por nenhum subtítulo. [Adicione subtítulos para melhorar a leitura.](#)
- Tamanho da frase: 28.9% das frases contêm mais do que 25 palavras, que é mais do que o recomendado de 25%. [Tente encurtar as frases.](#)
- Palavras de transição: Somente 24.5% das suas frases contêm palavras de transição, o que não é suficiente. [Utilize mais palavras assim.](#)
- Frases consecutivas: O texto contém 3 frases consecutivas começando com a mesma palavra. [Tente diversificar as coisas!](#)

^ Bons resultados (1)

- Tamanho dos parágrafos: Nenhum dos parágrafos é longo demais. Bom trabalho!



41. FRASES CONSECUTIVAS

- Primeiro, veremos o que são **Frases consecutivas**, clique no olho que ele lhe mostrará quais são.

SEO Legibilidade Dados estruturados Social

Resultado da análise ?

Melhorias (5)

- Voz passiva:** 10.1% das frases contém voz passiva, o que é mais do que o recomendado de 10%. [Experimente usar suas alternativas em voz ativa.](#)
- Distribuição de subtítulos:** 1 seção do seu texto é maior do que 300 palavras e não está separada por nenhum subtítulo. [Adicione subtítulos para melhorar a leitura.](#)
- Tamanho da frase:** 28.9% das frases contém mais do que 25 palavras, que é mais do que o recomendado de 25%. [Tente encurtar as frases.](#)
- Palavras de transição:** Somente 24.5% das suas frases contém palavras de transição, o que não é suficiente. [Utilize mais palavras assim.](#)
- Frases consecutivas:** O texto contém 3 frases consecutivas começando com a mesma palavra. [Tente diversificar as coisas!](#)

Bons resultados (1) iedade suficiente em suas frases. Isso é ótimo!

Tamanho dos parágrafos: Nenhum dos parágrafos é longo demais. Bom trabalho!



- Ao remover dois deles, houve um resultado satisfatório.

😊 SEO 😞 Legibilidade 📊 Dados estruturados 🔗 Social

Resultado da análise ?

^ Melhorias (4)

Voz passiva: 10.1% das frases contêm voz passiva, o que é mais do que o recomendado de 10%. [Experimente usar suas alternativas em voz ativa.](#)

Distribuição de subtítulos: 1 seção do seu texto é maior do que 300 palavras e não está separada por nenhum subtítulo. [Adicione subtítulos para melhorar a leitura.](#)

Tamanho da frase: 28.9% das frases contêm mais do que 25 palavras, que é mais do que o recomendado de 25%. [Tente encurtar as frases.](#)

Palavras de transição: Somente 24.5% das suas frases contêm palavras de transição, o que não é suficiente. [Utilize mais palavras assim.](#)

Frases consecutivas: Há variedade suficiente em suas frases. Isso é ótimo!

Tamanho dos parágrafos: Nenhum dos parágrafos é longo demais. Bom trabalho!

158

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.





The screenshot shows the WordPress editor interface with the Yoast SEO plugin active. The top bar includes the WordPress logo, a plus icon, and buttons for 'Editar com Elementor' and 'Design Library'. The page title is 'ATENAS: Uma Viagem pela História, Cul...' and the status is 'Post'. The Yoast SEO panel is open, showing tabs for 'SEO', 'Legibilidade', 'Dados estruturados', and 'Social'. The 'Resultado da análise' section is expanded, showing 'Melhorias (4)' and 'Bons resultados (2)'. A red arrow points to the 'Distribuição de subtítulos' item, which states: '2 seções do seu texto são maiores que 300 palavras, o que é mais do que o recomendado de 100. Adicione subtítulos para melhorar a leitura.' The 'Bons resultados' section shows 'Frases consecutivas' and 'Tamanho dos parágrafos' as positive metrics. The right sidebar shows the 'Parágrafo' block settings, including 'Cor' and 'Tipografia' options. A 'Pergunte à IA' button is visible at the bottom right.




- 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



Salvar

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 Epidauo e o Ancient Theatre of Athens.

Outro destaque no calendário cultural é a festa de Apokries, 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 sense of camaraderie e alegria entre todos os participantes.

No aspecto musical, o Athinorama 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 suas 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

Post

Bloco

×

 **Parágrafo**
Inicie com o bloco de construção básico de toda narrativa.
[❖ Gerar com a IA do Elementor](#)

Cor

☐ Texto

☐ Fundo


Tipografia

TAMANHO

P M G 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 (1 e 2). Após isso, a marcação roxa sai automaticamente do Subtítulo H2 (3).

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

Festas Sazonais e Festivais de Atenas

Artes Cênicas e Carnaval

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 Apokries, 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 sense of camaraderie e alegria entre todos os participantes.

Festivais de Música e Danças

No aspecto musical, o Athinorama 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 suas 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.



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

😊 SEO 😞 Legibilidade 📊 Dados estruturados 🔗 Social

Resultado da análise ?

^ Melhorias (4)

Voz passiva: 10.1% das frases contêm voz passiva, o que é mais do que o recomendado de 10%. [Experimente usar suas alternativas em voz ativa.](#)

Distribuição de subtítulos: 1 seção do seu texto é maior do que 300 palavras e não está separada por nenhum subtítulo. [Adicione subtítulos para melhorar a leitura.](#)

Tamanho da frase: 28.9% das frases contêm mais do que 25 palavras, que é mais do que o recomendado de 25%. [Tente encurtar as frases.](#)

Palavras de transição: Somente 24.5% das suas frases contêm palavras de transição, o 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 trabalho!



- 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 subtítulos com a formatação H3 a cada dois parágrafos.

The screenshot displays the Elementor editor interface for a WordPress post titled "ATENAS: Uma Viagem pela História, Cul...". The main content area shows a post titled "Startups de Atenas" with three paragraphs of text. The first paragraph discusses the growth of startups in Athens, Greece. The second paragraph highlights the technology sector, mentioning incubators and accelerators. The third paragraph talks about the tourism and hospitality sector. Below the main text, there is a section titled "Religião de Atenas". On the right side, the "Post" settings panel is open, showing various configuration options for the post, including status, publication date, link, author, model, discussion, and format. A purple button labeled "Pergunte à IA" is visible at the bottom right of the settings panel.

Startups de Atenas

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 ecossistema de startups em Atenas, Grécia, vem ganhando destaque na Europa, atraindo investidores e empreendedores em busca de novos desafios e oportunidades.

Um dos setores que se destaca é o de tecnologia. Atenas abriga várias incubadoras e aceleradoras, que oferecem suporte aos novos empreendedores, como a Velocity Partners e a Found. Essas iniciativas têm sido cruciais para o desenvolvimento de ideias inovadoras, bem como para a criação de 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.

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 atender as necessidades dos turistas e locais. Além disso, Atenas tem investido em sua infraestrutura, criando um ambiente acolhedor para novos negócios.

O clima de inovação e criatividade tem incentivado muitos jovens a se tornarem 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 oferece não apenas recursos financeiros, mas também uma rica herança cultural que inspira novos modelos de negócios e formas de se relacionar. Assim, Atenas se torna um importante centro de inovação, alinhando-se às tendências globais e preparando-se para um futuro promissor no cenário das startups.

Religião de Atenas

Post

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

Editar com Elementor Design Library

Salvar

Post Bloco X

ATENAS: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia

Definir imagem destacada

Gerar com a IA do Elementor

Adicionar um resumo...

3.430 palavras, tempo de leitura de 18 minutos.
Última edição 33 minutos atrás

Status ☒ Publicado

Publicar Hoje às 12:21

Link /atenas

Autor Brazil Foods

Modelo Modelo padrão

Discussão Aberto

Formato Padrão

Mover para cima

Pergunte à IA



43. TAMANHO DA FRASE

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

Resultado da análise ?

^ Melhorias (3)


- [Voz passiva](#): 10.1% das frases contêm voz passiva, o que é mais do que o recomendado de 10%. [Experimente usar suas alternativas em voz ativa.](#)
- [Tamanho da frase](#): 28.9% das frases contêm mais do que 25 palavras, que é mais do que o recomendado de 25%. [Tente encurtar as frases.](#)
- [Palavras de transição](#): Somente 24.5% das suas frases contêm palavras de transição, o que não é suficiente. [Utilize mais palavras assim.](#)






^ Bons resultados (3)


- [Distribuição de subtítulos](#): Bom trabalho!
- [Frases consecutivas](#): Há variedade suficiente em suas frases. Isso é ótimo!
- [Tamanho dos parágrafos](#): Nenhum dos parágrafos é longo demais. Bom trabalho!




- 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 o auxílio do ChatGPT.











 Editar com Elementor

 Design Library

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



Salvar



Introdução

Atenas, a capital da Grécia, é considerada não apenas uma das cidades mais importantes do país, mas também um berço de civilizações antigas e um centro de influência cultural que moldou o ocidente. Com uma história que se estende por 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 Acrópole e o Parthenon, que atraem turistas de todo o mundo, desejosos de explorar o passado glorioso de Atenas.


Atualmente, Atenas continua a ser um centro vibrante onde o antigo e o moderno coexistem harmoniosamente. A cidade não só preserva suas raízes históricas, mas também se adapta às necessidades contemporâneas, apresentando-se como um polo econômico e cultural dinâmico na Europa do sul. Além de seus atrativos turísticos, Atenas oferece uma rica experiência gastronômica, refletindo a diversidade de sua população e a influência das tradições culinárias de diferentes regiões da Grécia.

O propósito deste post é investigar profundamente os vários aspectos que tornam Atenas uma cidade fascinante. Desde a sua história rica e complexa até a sua cultura vibrante e suas especialidades gastronômicas, cada seção deste artigo irá enriquecer o entendimento sobre a importância da capital grega. Assim, convidamos os leitores a acompanhar esta jornada explorando Atenas, não apenas como um destino turístico, mas como um símbolo duradouro de herança e progresso.


História de Atenas

A história de Atenas é rica e multifacetada, refletindo seu papel como um dos centros mais importantes da civilização ocidental. Desde a Antiguidade,

PostBloco

 ATENAS: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia

Definir imagem destacada


 Gerar com a IA do Elementor

[Adicionar um resumo...](#)

3.433 palavras, tempo de leitura de 18 minutos.

Última edição 36 minutos atrás

Status

 Publicado

Publicar

Hoje às 12:21

Link

/atenas

Autor

Brazil Foods

Modelo

Modelo padrão


Discussão

Aberto

Formato

Padrão

Mover para

 Pergunte à IA

Post



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

The screenshot shows the ChatGPT web interface in a browser. The address bar displays 'chat.chatbotapp.ai/?model=gpt-3.5'. The left sidebar contains a 'New Chat' button, a 'My Bots' section with options like ChatGPT, GPT-4o, Google Gemini, Image Generation, and Upload & Ask PDF, and a 'Chats' section with a list of previous conversations. The main area features the ChatGPT logo and four suggested prompts. At the bottom, a text input field contains the instruction 'Resuma este parágrafo: Atenas, a capital da Grécia, é considerada não apenas uma das cidades mais importantes do país, mas também um berço de civilizações antigas e um centro de influência cultural que moldou o ocidente.' Three red arrows with numbers 1, 2, and 3 point to the input field, the text, and the send button (a black circle with a white right-pointing arrow) respectively.

chat.chatbotapp.ai/?model=gpt-3.5

ChatGPT

Resuma este parágrafo: Atenas, a capital da Grécia, é considerada não apenas uma das cidades mais importantes do país, mas também um berço de civilizações antigas e um centro de influência cultural que moldou o ocidente.



- Copie o resumo conforme o resultado que ele gerou.

chat.chatbotapp.ai/chats/-OCdDZ2O7w45dW8ZF4q?model=gpt-3.5

+ New Chat

My Bots

- ChatGPT
- GPT-4o
- Google Gemini
- Image Generation
- Upload & Ask PDF

Chats

- Resumo sobre Atenas
- Resumo sobre Atenas e s...
- Atenas e seu legado histó...

Explore Bots

Fabio Souza
ftnsouza@gmail.com

ChatGPT

Resuma este parágrafo: Atenas, a capital da Grécia, é considerada não apenas uma das cidades mais importantes do país, mas também um berço de civilizações antigas e um centro de influência cultural que moldou o ocidente.

Atenas, capital da Grécia, é uma cidade fundamental que representa um berço de civilizações antigas e um importante centro cultural que influenciou o ocidente.

+ Send a message...



- Cole sobre o que já foi selecionado. Note que o primeiro destaque roxo desapareceu automaticamente. Repita esse processo até atingir um percentual satisfatório de 25% em **Análise de SEO**.

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

Definir imagem destacada

Gerar com a IA do Elementor

Adicionar um resumo...

3.424 palavras, tempo de leitura de 18 minutos.
Última edição uma hora atrás

Status ☒ Publicado

Publicar Hoje às 12:21

Link /atenas

Autor Brazil Foods

Modelo Modelo padrão

Discussão Aberto

Formato Padrão

Mover para... Pergunte à IA

Introdução

Atenas, capital da Grécia, é uma cidade fundamental que representa um berço de civilizações antigas e um importante centro cultural que influenciou o ocidente. Com uma história que se estende por 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 Acrópole e o Parthenon, que atraem turistas de todo o mundo, desejosos de explorar o passado glorioso de Atenas.

Atualmente, Atenas continua a ser um centro vibrante onde o antigo e o moderno coexistem harmoniosamente. A cidade não só preserva suas raízes históricas, mas também se adapta às necessidades contemporâneas, apresentando-se como um polo econômico e cultural dinâmico na Europa do sul. Além de seus atrativos turísticos, Atenas oferece uma rica experiência gastronômica, refletindo a diversidade de sua população e a influência das tradições culinárias de diferentes regiões da Grécia.

O propósito deste post é investigar profundamente os vários aspectos que tomam Atenas uma cidade fascinante. Desde a sua história rica e complexa até a sua cultura vibrante e suas especialidades gastronômicas, cada seção deste artigo irá enriquecer o entendimento sobre a importância da capital grega. Assim, convidamos os leitores a acompanhar esta jornada explorando Atenas, não apenas como um destino turístico, mas como um símbolo duradouro de herança e progresso.

- Cuidado que às vezes o Chat GPT “come bola”. Neste exemplo, ao resumir um parágrafo, ele esqueceu de colocar a palavra culinária.



The screenshot shows the ChatGPT web interface. The browser address bar displays the URL: `chat.chatbotapp.ai/chats/-OCdDZ2O7vv45dW8ZF4q?model=gpt-3.5`. The interface includes a sidebar on the left with options like '+ New Chat', 'My Bots' (listing ChatGPT, GPT-4o, Google Gemini, Image Generation, and Upload & Ask PDF), 'Chats' (listing 'Resumo sobre Atenas', 'Resumo sobre Atenas e s...', and 'Atenas e seu legado histó...'), and 'Explore Bots'. The main chat area shows a conversation. A user message (indicated by a red arrow) says: 'e este: A culinária ateniense é amplamente influenciada pela dieta mediterrânea, que preza pelo uso de ingredientes frescos e de alta qualidade, como azeite de 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.' The ChatGPT response (also indicated by a red arrow) is: 'A de Atenas é fortemente influenciada pela dieta mediterrânea, valorizando ingredientes frescos e de qualidade, como azeite de oliva, vegetais e ervas. Pratos principais como moussaka e souvlaki se destacam e são essenciais para os visitantes que desejam conhecer os sabores locais.' The response is highlighted with a blue selection box. The bottom of the interface shows a text input field with the placeholder 'Send a message...' and a send button.



- 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 outro artigo):

Yoast SEO

Editar com Elementor

SEO Legibilidade Dados estruturados Social

Resultado da análise ?

^ Melhorias (1)

● Tamanho da frase: 29.6% das frases contêm mais do que 25 palavras, que é mais do que o recomendado de 25%. [Tente encurtar as frases.](#)

^ Bons resultados (5)

● Voz passiva: Você está usando voz ativa o suficiente. Isso é ótimo!

● Frases consecutivas: Há variedade suficiente em suas frases. Isso é ótimo!

● Distribuição de subtítulos: Bom trabalho!

● Tamanho dos parágrafos: Nenhum dos parágrafos é longo demais. Bom trabalho!

● Palavras de transição: concluído!



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.

Resultados da análise



SEO Legibilidade Dados estruturados Social

Resultado da análise ?

^ Melhorias (2)

- Voz passiva:** 10.1% das frases contém voz passiva, o que é mais do que o recomendado de 10%. [Experimente usar suas alternativas em voz ativa.](#) 
- Palavras de transição:** Somente 24.5% das suas frases contém palavras de transição, o que não é suficiente. [Utilize mais palavras assim.](#) 

^ Bons resultados (4)

- Tamanho da frase:** Ótimo! 
- Distribuição de subtítulos:** Bom trabalho! 
- Frases consecutivas:** Há variedade suficiente em suas frases. Isso é ótimo! 
- Tamanho dos parágrafos:** Nenhum dos parágrafos é longo demais. Bom trabalho! 



- 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”.

+ 

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

 Salvar ⋮

um papel vital na mobilidade da capital grega.

Gastronomia: Pratos Principais

A gastronomia de Atenas reflete sua rica história e tradições culturais, sendo profundamente influenciada pela dieta mediterrânea, que valoriza ingredientes frescos e de qualidade, como azeite de oliva, vegetais e ervas. Pratos principais como moussaka e souvlaki se destacam e são essenciais para os visitantes que desejam conhecer os sabores locais.

O moussaka é um prato icônico da Grécia e **é frequentemente considerado** uma das especialidades mais representativas da culinária ateniense. A lasanha de berinjela **é composta por** camadas de carne moída, molho de tomate e béchamel, criando uma combinação de sabores que agrada o paladar. Sua preparação é um ritual familiar que varia conforme as tradições regionais, mas preserva a essência do prato.

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 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 tavernas e quiosques pela cidade.

Afinal, a influência da culinária mediterrânea é evidente em muitos outros pratos que adornam as mesas atenienses, como dolmades, spanakopita e 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.

Seja também nosso fornecedor clicando aqui.

Post Bloco ×

 ATENAS: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia ⋮

Definir imagem destacada

✳ Gerar com a IA do Elementor

[Adicionar um resumo...](#)

3.360 palavras, tempo de leitura de 18 minutos.
Última edição 39 minutos atrás

Status  Publicado

Publicar 26 de novembro, 12:21

Link /atenas

Autor Brazil Foods

Modelo Modelo padrão

Discussão Aberto

Revisões 14

Formato

 Pergunte à IA



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

vislumbres podem explorar a cidade de forma mais fácil, utilizando as várias opções de transporte que facilitam o acesso a atrações turísticas e áreas comerciais. Essa infraestrutura de transporte, incluindo o Aeroporto Internacional de Atenas e os variados meios de transporte terrestre, desempenha um papel vital na mobilidade da capital grega.

Gastronomia: Pratos Principais

A gastronomia de Atenas reflete sua rica história e tradições culturais, sendo profundamente influenciada pela dieta mediterrânea, que valoriza ingredientes frescos e de qualidade, como azeite de oliva, vegetais e ervas. Pratos principais como moussaka e souvlaki se destacam e são essenciais 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 um ritual familiar que varia conforme as tradições regionais, mas preserva a essência do prato.

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 base de iogurte e pepino. O souvlaki é uma opção popular para quem busca uma refeição rápida, porém saborosa, e encontra-se em diversas tavernas e quiosques pela cidade.

Afinal, a influência da culinária mediterrânea é evidente em muitos outros pratos que adornam as mesas atenienses, como dolmades, spanakopita e 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.

Seja também nosso fornecedor clicando aqui.

https://brazilfoods.com.br/wp-admin/edit.php?post_type=post

Post Bloco

ATENAS: Uma Viagem pela História, Cultura e Economia

Definir imagem destacada

Gerar com a IA do Elementor

Adicionar um resumo...

3.355 palavras, tempo de leitura de 18 minutos.

Última edição uma hora atrás

Status ☒ Publicado

Publicar 26 de novembro, 12:21

Link /atenas

Autor Brazil Foods

Modelo Modelo padrão

Discussão Aberto

Revisões 14

Formato

Pergunte à IA



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.

SEO Legibilidade Dados estruturados Social

Resultado da análise ?

^ Problemas (1)

- Palavras de transição: Somente 19.6% das suas frases contêm palavras de transição, o que não é suficiente. [Utilize mais palavras assim.](#)

^ Bons resultados (5)

- Voz passiva: Você esta usando voz ativa o suficiente. Isso é ótimo!
- Frases consecutivas: Há variedade suficiente em suas frases. Isso é ótimo!
- Distribuição de subtítulos: Bom trabalho!
- Tamanho dos parágrafos: Nenhum dos parágrafos é longo demais. Bom trabalho!
- Tamanho da frase: Ótimo!



- Ao clicar no olho, ele destaca as linhas que contém as Palavras de transição que I.A. gerou no começo.



+



Editar com Elementor

Design Library

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



Salvar

Museus de Atenas

A cidade de Atenas, reconhecida como um dos berços da civilização ocidental, oferece uma vasta gama de museus que refletem sua rica cultura e 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 Museu da Acrópole não apenas exibe objetos históricos, mas também proporciona aos visitantes uma vista esplêndida sobre a Acrópole, unindo passado e presente de maneira harmoniosa.

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 máscaras funerárias de Agamêmnon e as estatuetas de Vênus de Milo. Este museu desempenha um papel crucial na preservação e interpretação do patrimônio cultural grego, atraindo tanto estudiosos quanto turistas de todo o mundo.

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 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.

Festas Sazonais e Festivais de Atenas

Artes Cênicas e Carnaval

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

PostBloco

 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

Status

Publicado

Publicar

26 de novembro, 12:21

Link

/atenas

Autor

Brazil Foods

Modelo

Modelo padrão

Discussão

Aberto

Revisões

15

Formato

 Pergunte à IA

Post



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





 Editar com Elementor

 Design Library

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



Salvar

Museus de Atenas

A cidade de Atenas, reconhecida como um dos berços da civilização ocidental, oferece uma vasta gama de museus que refletem sua rica cultura e 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 Museu da Acrópole não apenas exibe objetos históricos, mas também proporciona aos visitantes uma vista esplêndida sobre a Acrópole, unindo passado e presente de maneira harmoniosa.

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 máscaras funerárias de Agamêmnon e as estatuetas de Vênus de Milo. Este museu desempenha um papel crucial na preservação e interpretação do patrimônio cultural grego, atraindo tanto estudiosos quanto turistas de todo o mundo.

Além desses, existem outros museus menores, como o Museu Benaki e o Museu de Arte Clássica, que também desempenham um papel significativo na preservação e promoção da cultura de Atenas. O Museu Benaki, por exemplo, possui uma ampla coleção que abrange várias eras da história grega e contribui para a compreensão da evolução cultural deste país. Cada um desses museus não só oferece uma visão profunda do passado de Atenas, mas também promove eventos, exposições temporárias e programas educacionais que enriquecem o conhecimento sobre a história e a cultura gregas.

Festas Sazonais e Festivais de Atenas

Artes Cênicas e Carnaval

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

PostBloco

 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

Status

 Publicado

Publicar

26 de novembro, 12:21

Link

/atenas

Autor

Brazil Foods

Modelo

Modelo padrão

Discussão

Aberto

Revisões

15

Formato

 Pergunte à IA

Post



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

😊 SEO 😊 Legibilidade 📊 Dados estruturados 🔗 Social

Resultado da análise ?

^ Bons resultados (6)

● [Voz passiva](#): Você esta usando voz ativa o suficiente. Isso é ótimo!

● [Frases consecutivas](#): Há variedade suficiente em suas frases. Isso é ótimo!

● [Distribuição de subtítulos](#): Bom trabalho!

● [Tamanho dos parágrafos](#): Nenhum dos parágrafos é longo demais. Bom trabalho!

● [Tamanho da frase](#): Ótimo!

● [Palavras de transição](#): concluído!



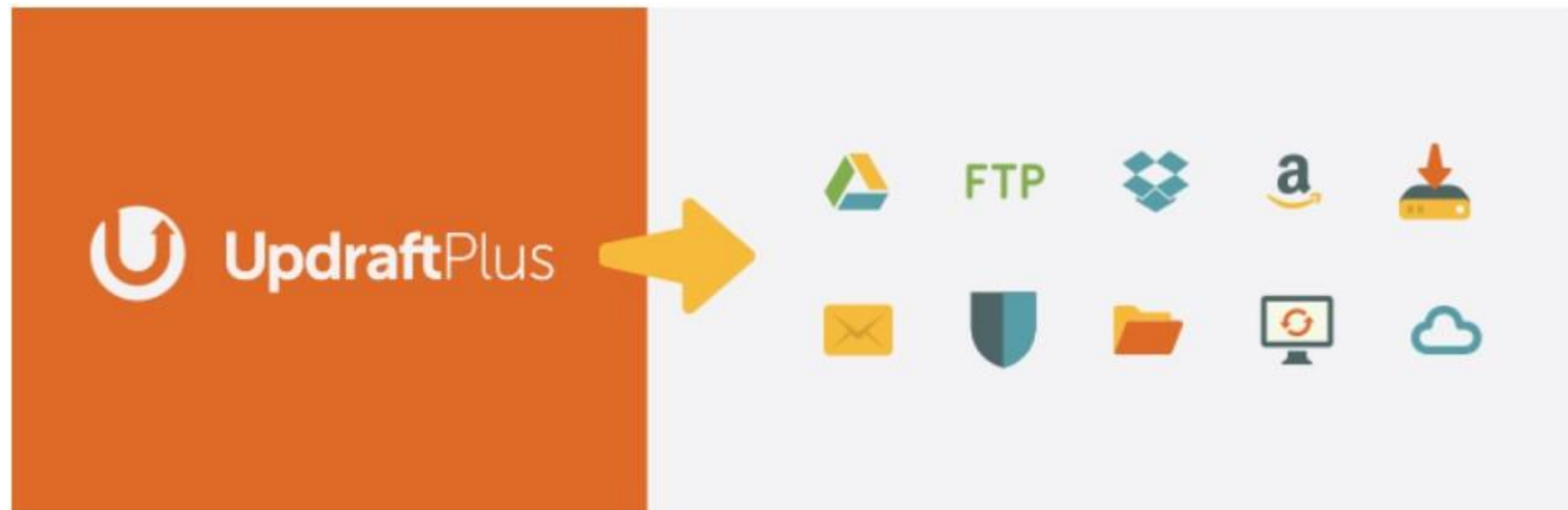
MÓDULO 4

CONSIDERAÇÕES FINAIS



46. BACKUP (Como realizar no WordPress)

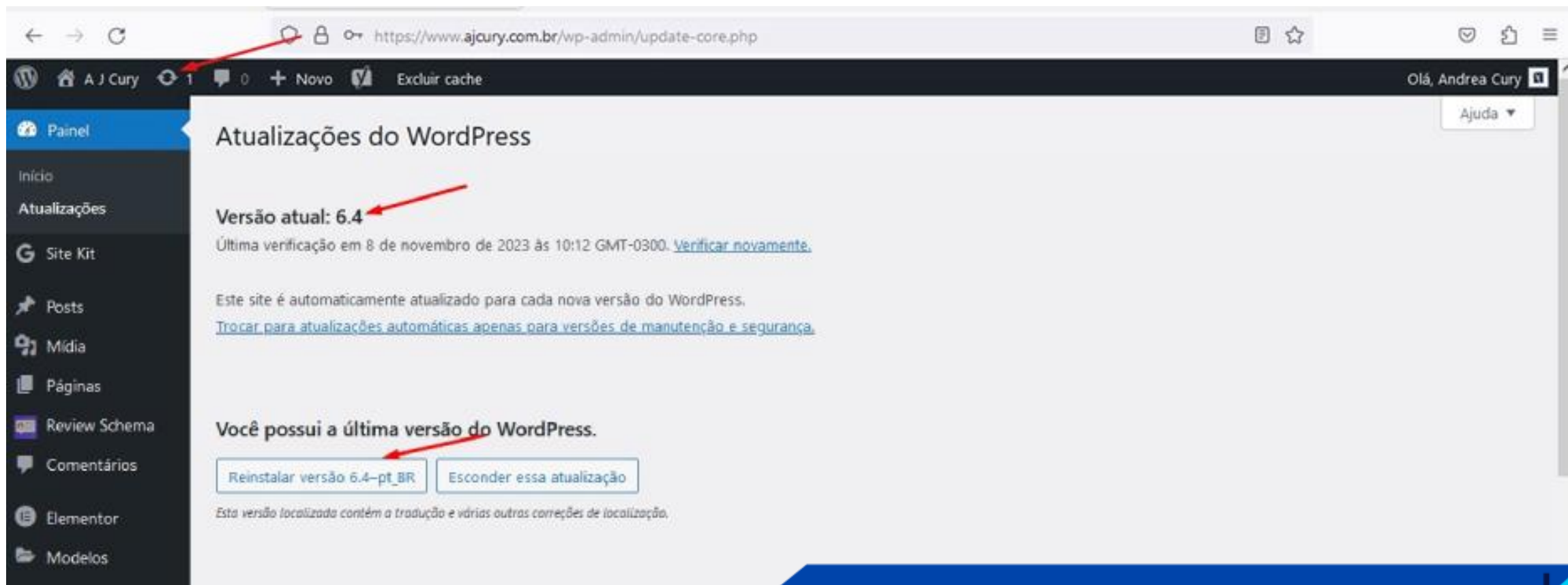
- É muito importante ter um backup de seu site ou blog, para a sua segurança, caso você perca o trabalho de um dia inteiro ao efetuar alguma atualização de forma incorreta.
- clique [aqui](#) para saber como realizar e restaurar um Backup.



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.

← → × <https://www.elegancesites.com.br/wp-admin/update-core.php>

Elegance Sites 1 0 + Novo

Olá, Fábio Souza

Atualizações 1

Site Kit

Astra

Posts

Mídia

Links

Páginas

Comentários

Contato 1

Elementor

Modelos

Aparência

Plugins

Usuários

[Ativar atualizações automáticas para todas as novas versões do WordPress.](#)

Uma versão atualizada do WordPress está disponível.

Importante: Antes de atualizar, [faça uma cópia de segurança dos seus arquivos e da base de dados](#). Para obter ajuda com as atualizações, visite a página [Atualizando o WordPress](#) da documentação.

Você pode atualizar o WordPress 6.3.2 para [WordPress 6.4-pt_BR](#) manualmente:

[Atualizar para versão 6.4-pt_BR](#) [Esconder essa atualização](#)

Você pode atualizar o WordPress 6.3.2 para [WordPress 6.4-en_US](#) manualmente:

[Atualizar para versão 6.4-en_US](#)

Enquanto o seu site é atualizado, ele estará em modo de manutenção. Assim que suas atualizações estiverem completas, o seu site voltará ao normal.






Plugins

Os seus plugins estão todos atualizados.

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**.

← → ↻ 1  A J Cury  1  0 + Novo  Excluir cache Olá, Andrea Cury 

Você possui a última versão do WordPress.

[Reinstalar versão 6.3.1-pt_BR](#) [Esconder essa atualização](#)

Esta versão localizada contém a tradução e várias outras correções de localização.

Plugins

Os seus plugins estão todos atualizados.

Temas

Os seus temas estão todos atualizados.

Traduções

Novas traduções estão disponíveis.

[Atualizar traduções](#)

- Aguarde finalizar o procedimento.



Olá, Andrea Cury

A J Cury 0 + Novo Excluir cache

Painel

Atualizar traduções

Enjoying Review Schema?

Thank you for choosing Review Schema. If you have found our plugin useful and makes you smile, please consider giving us a 5-star rating on WordPress.org. It will help us to grow.

★ Yes, You Deserve It! 😊 Already Rated! 🔔 Remind Me Later 😞 No Thanks

Atualizando traduções de Yoast SEO (pt_BR)...

Tradução atualizada com sucesso. ←

[Ir para página de atualizações do WordPress](#)

Site Kit

Posts

Mídia

Páginas

Review Schema

Comentários

Elementor

Modelos

Astra

Aparência

Plugins

Usuários

Ferramentas

49. ATUALIZAÇÕES DO WORDPRESS (Atualizando plugins)



Guia do Blogueiro 4 0 + Novo Excluir cache Olá, elegancesites@gmail.com

Site Kit

Posts

Mídia

Páginas

Comentários

Elementor

Modelos

Aparência

Plugins 2

Plugins instalados

Adicionar novo

Editor de arquivos de plugin

Usuários

Ferramentas

Configurações 2

To Top Settings

1

☐ **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 agora!

Versão 3.16.4 | Por Elementor.com | Ver detalhes | Documentação e perguntas frequentes | Tutoriais em vídeo

Há uma nova versão do Elementor disponível. [Ver detalhes da versão 3.16.5](#) ou [atualize agora](#).

3

☐ **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.

Versão 3.16.2 | Por Elementor.com | Ver detalhes | Histórico de alterações

☐ **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

☐ **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.

Versão 1.110.0 | Por Google | Ver detalhes | Classificar o Site Kit | Suporte

Há uma nova versão do Site Kit by Google disponível. [Ver detalhes da versão 1.111.0](#) ou [atualize agora](#).

4

☐ **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 limted period of time.

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 ao Menu **Plugins** (2) -> clique em **Atualizar 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:



Guia do Blogueiro 2 + Novo Excluir cache Olá, elegancesites@gmail.com

Site Kit

Posts

Mídia

Páginas

Comentários

Elementor

Modelos

Aparência

Plugins

Plugins instalados

Adicionar novo

Editor de arquivos de plugin

Usuários

Ferramentas

Configurações 2

To Top Settings

<input type="checkbox"/> 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 agora! Versão 3.16.5 Por Elementor.com Ver detalhes Documentação e perguntas frequentes Tutoriais em vídeo	Ativar atualizações automáticas
✓ Atualizado! ←		
<input type="checkbox"/> 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. Versão 3.16.2 Por Elementor.com Ver detalhes Histórico de alterações	Ativar atualizações automáticas
<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> 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. Versão 1.111.0 Por Google Ver detalhes Classificar o Site Kit Suporte	Ativar atualizações automáticas
✓ Atualizado! ←		
<input type="checkbox"/> 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. Versão 1.8.2 Por StoreApps Ver detalhes	Ativar atualizações automáticas

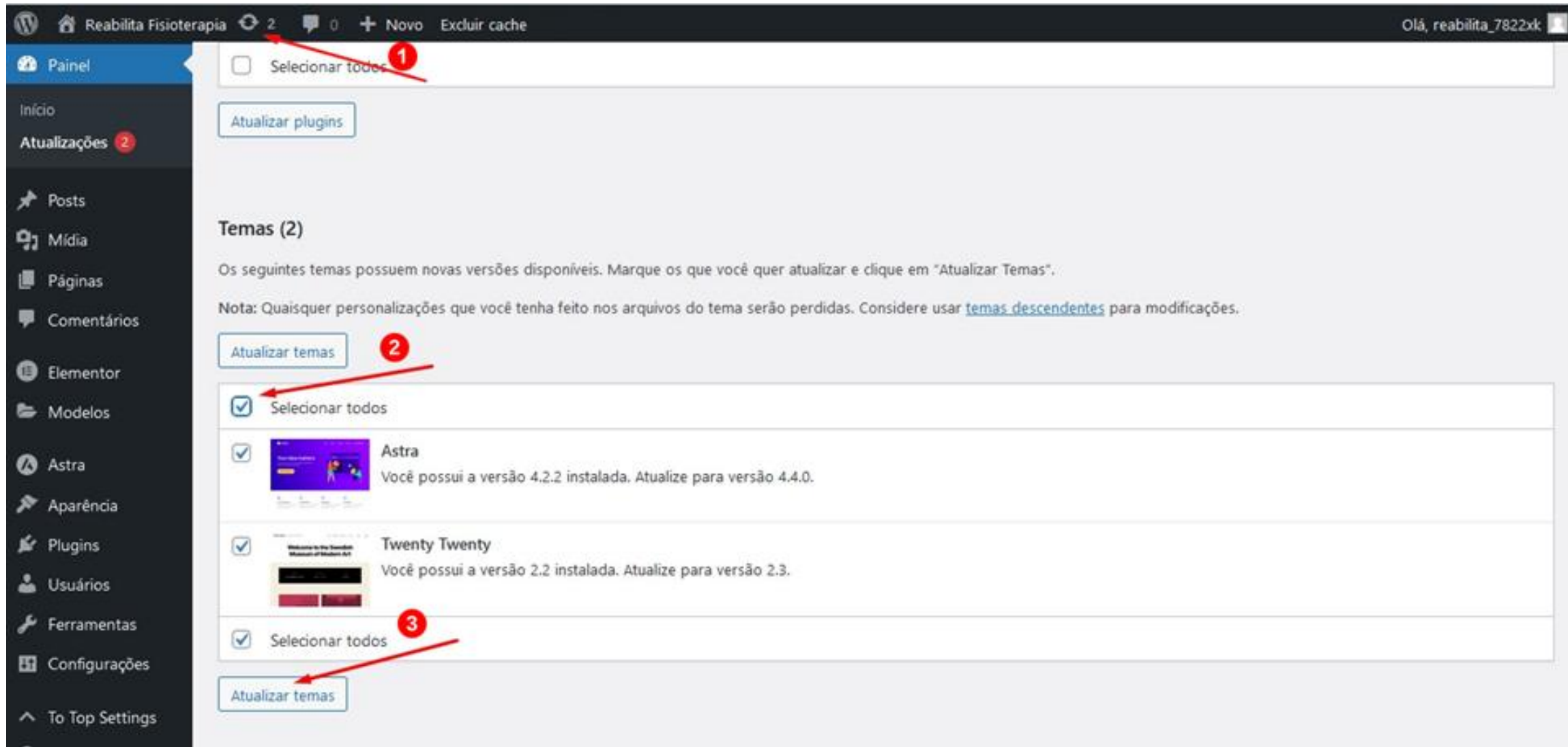


- Se houver falha na atualização do plugin **Elementor Pro** é porque a licença anual dele venceu, basta fazer upgrade efetuando o pagamento on-line no site oficial do [Elementor](https://elementor.com). Aconselho escolher o plano ESSENTIAL.

The screenshot shows the WordPress dashboard with the 'Plugins' menu selected. The 'Elementor Pro' plugin is listed with a red arrow pointing to an error message: 'Falha na atualização: Falha no download. Unauthorized'. Below the error message is a warning: 'Atenção, faça backup antes de atualizar!'. The dashboard also shows other installed plugins like Jetpack Boost and Loco Translate.

Plugin	Descrição	Atualizações
Automattic Anti-spam	Usado por milhões, Automattic é possivelmente a melhor maneira do mundo para proteger seu blog contra spam. Seu site está totalmente configurado e protegido, mesmo enquanto você dorme.	Desativar atualizações automáticas
Elementor	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!	Desativar atualizações automáticas
Elementor Pro	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.	(Indisponível)
Jetpack Boost	Impulsione o desempenho do seu site do WordPress (dos mesmos criadores do Jetpack)	Ativar atualizações automáticas
Loco Translate	Traduza temas e plugins diretamente do WordPress	Desativar atualizações automáticas

50. ATUALIZAÇÕES DO WORDPRESS (Atualizando temas)



Reabilita Fisioterapia 2 0 + Novo Excluir cache Olá, reabilita_7822xk

Painel

Início

Atualizações 2

Posts

Mídia

Páginas

Comentários

Elementor

Modelos

Astra

Aparência

Plugins

Usuários

Ferramentas

Configurações

To Top Settings

☐ Selecionar todos 1

Atualizar plugins


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 2

☒ Selecionar todos

☒  **Astra**
Você possui a versão 4.2.2 instalada. Atualize para versão 4.4.0.

☒  **Twenty Twenty**
Você possui a versão 2.2 instalada. Atualize para versão 2.3.

☒ Selecionar todos 3

Atualizar temas



- Na imagem anterior, após atualizar os plugins, clique novamente no Ícone de Atualizações (1).
- Desça o cursor até chegar em **Temas**, → selecione os temas que aparecem para serem atualizados clicando em **Selecionar todos** (2), → clique em **Atualizar temas** (3). Obs.: Também é possível atualizar os plugins dessa maneira.

51. ATUALIZAÇÕES DO ELEMENTOR PRO (Atualizando dados)



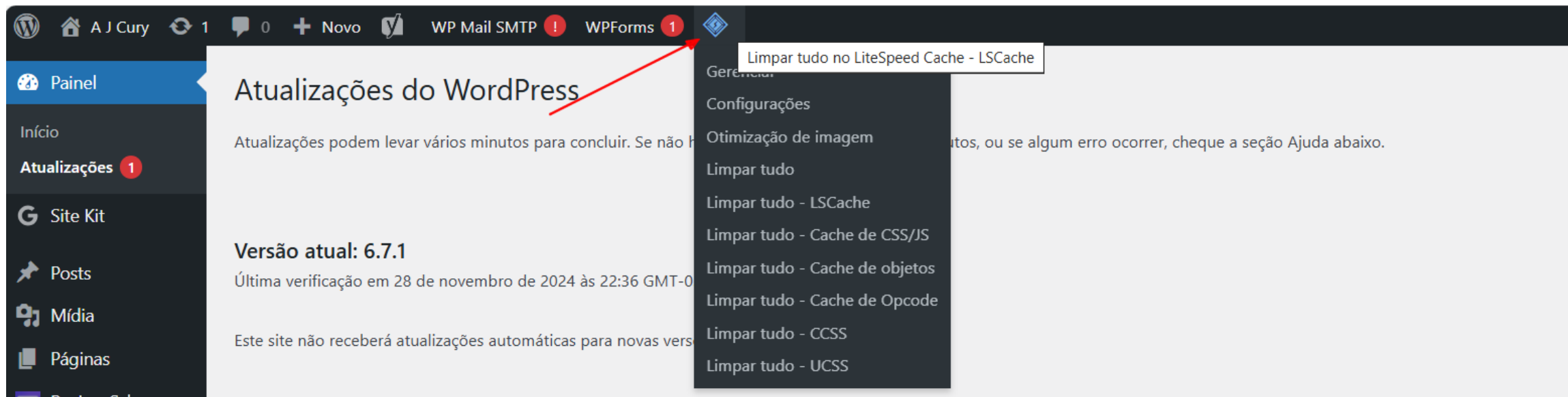
- Quando aparecerem esses dois avisos (conforme citados abaixo), atualize um e aguarde sua atualização para atualizar o outro. Recomenda-se fazer um backup antes de executá-los (a não ser que você já tenha feito).

The screenshot shows the WordPress dashboard interface. At the top, there's a navigation bar with the WordPress logo, a home icon, and the text "Guia do Blogueiro". To the right of this are icons for a refresh button, a comment icon with "1", a plus icon, a "Novo" button, and an "Excluir cache" button. On the far right of the top bar, it says "Olá, elegancesites@gmail.com" with a user profile icon. Below the top bar is a sidebar on the left with a "Painel" header and a list of menu items: "Início", "Atualizações" (with a red badge showing "2"), "Site Kit", "Jetpack", "Posts", "Mídia", "Páginas", "Comentários", "Elementor", "Modelos", and "Aparência". The main content area is titled "Painel" and contains two identical notices. Each notice has a title "Atualizador de dados do Elementor" and a message: "O processo de atualização do banco de dados está sendo executado em segundo plano. Está demorando um pouco?". Below each message is a blue button that says "Clique aqui para executar agora". A red arrow points to each of these buttons. At the bottom of the main content area, there is a promotional banner for "Shield Security" with the text: "Looking For A Fresh, Powerful Security Plugin For WordPress? Take a quick moment to checkout Shield Security - downloaded over 5Million times with a avg 5* satisfied rating. Built by the same people you trusted to help you easily setup CloudFlare Flexible SSL."

52. CACHE (Limpeza dos arquivos temporários do site)



- O Google recomenda que o tempo de carregamento das páginas de um site seja 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 logo do **LiteSpeed** (Limpar tudo).



53. COMENTÁRIOS NOS ARTIGOS (Como administrar)



Comente sobre este artigo!

Nome*

E-mail*

Avaliar ★★★★★

Enviar

- Segue ao lado o **Formulário de Comentários** 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 no seu e-mail).
- Clicando em **Comentários**, na barra lateral esquerda (1) 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 Comentários**.



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


Sou Fitness 1 + Novo WP Rocket Olá, Fernanda Souza

Opções de tela Ajuda

Comentários

Todos (1) | Meu (0) | Pendente (1) | Aprovado (0) | Spam (0) | Lixo (1)

Ações em massa ▼ Aplicar Todos os tipos de comentái ▼ Filtrar Conferir se há spam 1 item

<input type="checkbox"/>	Autor ↕	Comentário	Em resposta para ↕	Enviado em ↕
<input type="checkbox"/>	 FABIO f.souza@gmail.com 177.170.82.98	O pilates, junto com minha perda de peso, ajudou a aliviar minhas dores lombares. Agora corro sem dores. Aprovar Responder Edição rápida Editar Histórico Spam Lixeira	A Coluna Vertebral e o Pilates Ver Post 0 1	02/11/2023 às 00:42
<input type="checkbox"/>	Autor ↕	Comentário	Em resposta para ↕	Enviado em ↕

Ações em massa ▼ Aplicar Conferir se há spam 1 item

ÍNDICE



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

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

01	INTRODUÇÃO	01
----	------------	----

MÓDULO 1

02	GOOGLE TRENDS (Definição de Público Alvo)	09
----	---	----

03	UBERSUGGEST (Definição de Palavras-Chave)	17
----	---	----

04	CHATGPT (Como acessá-lo)	26
----	--------------------------	----

05	IMAGEM DESTACADA (Editando a largura)	32
----	---------------------------------------	----



06 IMAGEM (Verificando o peso) ————— 34

07 IMAGEM (Diminuindo o peso) ————— 35

08 INVERTEXTOS (Contador de caracteres) ————— 37

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

10 TEXTO COM SEO (Exemplo) ————— 40

MÓDULO 2

11 WORDPRESS (Como criar e editar páginas) ————— 46

12 IMAGEM DESTACADA (Como inserir) ————— 49



13 LINK (Como inserir) 54

14 LINK (Como remover) 58

15 CORES DAS PALAVRAS (Como alterar) 59

16 TIPOGRAFIA (Como alterar o tamanho) 62

17 IMAGEM EMBUTIDA (Como inserir ícones) 63

18 PARÁGRAFO (Como excluir) 68

19 BOLD (Como inserir) 70

20 ITÁLICO (Como inserir) 71



21 TÓPICOS (Como inserir) 72

22 BLOCOS (Como converter) 76

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

24 IMAGEM (Como inserir no corpo do texto) 83

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 LEGIBILIDADE (Facilidade de leitura flesch) ————— 99

30 VOZ ATIVA (Como gerar) ————— 101

31 CATEGORIAS E TAGS ————— 108

32 CATEGORIAS (Como criar) ————— 110

33 SUBCATEGORIAS (Como criar) ————— 113

34 CATEGORIAS E SUBCATEGORIAS (Como editar ou excluir) ————— 115

35 AGENDANDO A POSTAGEM DE UM ARTIGO ————— 117

MÓDULO 3



36 UTILIZANDO A I.A. PARA GERAÇÃO DE ARTIGO 118

37 PROMPTS 122

38 ALCANÇANDO A PONTUAÇÃO MÁXIMA DE SEO 131

39 LINK DE SAÍDA (Backlink) 148

40 LINK INTERNO (Texto Âncora) 152

41 FRASES CONSECUTIVAS 156

42 DISTRIBUIÇÃO DE SUBTÍTULOS 159

43 TAMANHO DA FRASE 164



44 VOZ PASSIVA (Como Substituir) 172

45 PALAVRAS DE TRANSIÇÃO (Como inserir) 175

MÓDULO 4

46 BACKUP (Como realizar no WordPress) 179

47 ATUALIZAÇÕES DO WORDPRESS (Atualizando a versão) 180

48 ATUALIZAÇÕES DO WORDPRESS (Atualizando traduções) 182

49 ATUALIZAÇÕES DO WORDPRESS (Atualizando plugins) 184

50 ATUALIZAÇÕES 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 [aqui](#) para acessar



GUIA DO BLOGUEIRO

EM PARCERIA COM:



ELEGANCE
sites

Criação de sites, blogs e lojas virtuais em WordPress, a preços acessíveis, para
você gerar e administrar seus artigos sem complicações.

ACESSAR SITE

2025 © Guia do Blogueiro