

Sofia Costa Lima

PORTEFÓLIO

content & social media marketing

hello@sofiacostalima.pt

2025



Sofia Costa Lima

copywriter, social media manager & content writer

O meu lugar preferido do mundo para estar é entre palavras. Escrevo em blogs desde 2009. Atualmente sou responsável pelo departamento de Marketing da Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Norte.

Ferramentas:

- SEO
- Canva
- Redes Sociais
- Blogging
- E-mail Marketing

content writer

Experiência de escrita em blogs desde 2009;

Escrevi para a Arrow Plus, Livrarias Bertrand, ESCS Magazine, além do blog onde escrevo desde 2015.

01.

**Quero comprar um e-reader
(daylight)**

Artigo escrito no meu blog pessoal com análise detalhada sobre os e-readers disponíveis no mercado português.

02.

**Sophia, Livre Como o Mar
(Livrarias Bertrand)**

Artigo escrito para o blog das Livrarias Bertrand a propósito do centenário do nascimento de Sophia de Mello Breyner.

03.

**Investir em REITs
(Arrow Plus)**

Artigo escrito para a Arrow Plus para explicar o que são REITs e como investir nas mesmas.

01.

Quero comprar um e-reader (daylight)

Aquilo que cada vez mais debato com quem usa e-reader é o facto de a escolha da marca já não recair nas funções, no preço ou na qualidade — ambos estão ao mesmo nível, sinceramente. Agora, sinto que cada vez mais a escolha se vai prender com a oferta literária disponível e aqui o Kindle pode perder para o Kobo, uma vez que em Portugal o serviço de subscrição Kindle Unlimited não existe, mas tens o Kobo Plus, que te permite aceder a centenas de livros mediante uma subscrição mensal.



[ARTIGO COMPLETO](#)

02.

Sophia, Livre Como o Mar (Livrarias Bertrand)

Sophia de Mello Breyner Andresen morreu em Lisboa, a 2 de julho de 2004, aos 84 anos. Para muitos, faltou algo importante na sua carreira: o Prémio Nobel da Literatura. Ela, no entanto, não se impressionava com prémios. Era comum ouvi-la dizer que pensar muito em prémios “é um mau pensamento”.

A neta Rita Sousa Tavares não deixou esquecer esta característica da avó e, em 2014, na cerimónia de transladação de Sophia para o Panteão Nacional proferiu uma frase que certamente resume a poetisa portuguesa: “Se lhe dessem a escolher entre um prémio literário e um último mergulho no mar, preferia o mergulho no mar”.



[ARTIGO COMPLETO](#)

03.

Investir em REITs (Arrow Plus)

Como já deve ter percebido, não há apenas uma forma de investir em imobiliário. Certamente terá a sua forma de investir preferida, aquela que se adequa melhor aos seus objetivos e ao capital disponível. No entanto é necessário conhecer muito bem o mercado. Por exemplo, se quiser jogar futebol não vai apenas preocupar-se em saber chutar uma bola. Vai certamente preocupar-se em saber as regras de funcionamento do jogo, vai treinar para ser melhor, vai querer estudar os melhores jogadores e as melhores equipas. No investimento imobiliário precisa de fazer o mesmo: saber as regras, conhecer os investimentos e tentar ser o melhor. Uma das formas de investimento que pode atraí-lo são os *REITs*, de que já lhe falámos anteriormente.



[ARTIGO COMPLETO](#)

social media manager

Criação de vídeos e imagens através de Canva;
Escrita de copy para redes sociais;
Gestão de páginas de Instagram, Facebook e LinkedIn.

01.

Arfit Climatização

Páginas geridas entre agosto de 2022 e abril de 2023, incluiu rebranding/atualização e criação de templates de publicações

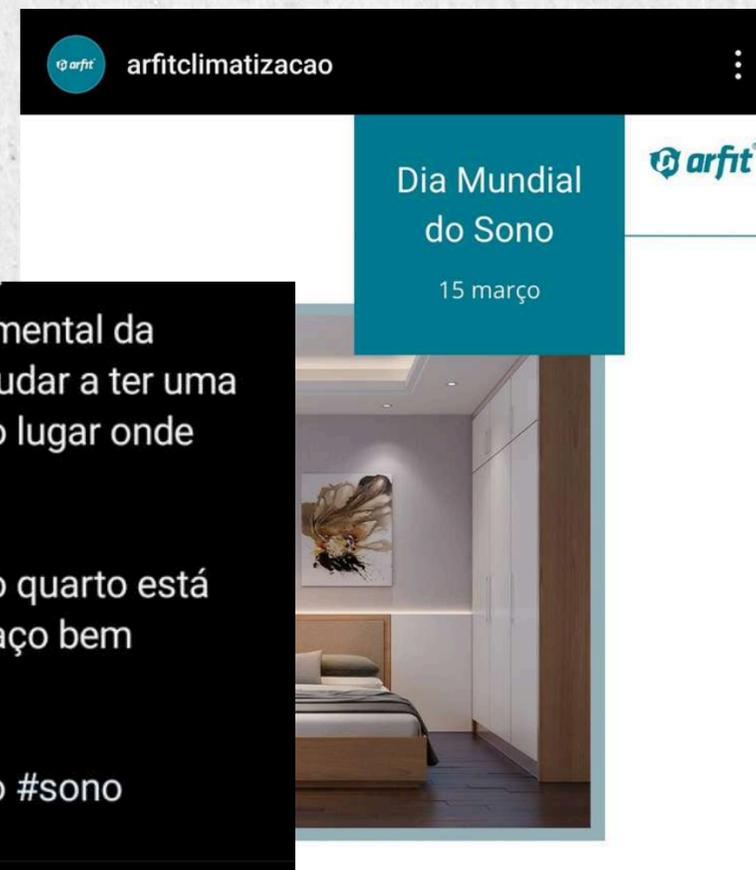
02.

Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Norte

Páginas geridas desde julho de 2024. Em meio ano, a página de LinkedIn cresceu de 30 seguidores para 1700.

01.

Arfit Climatização

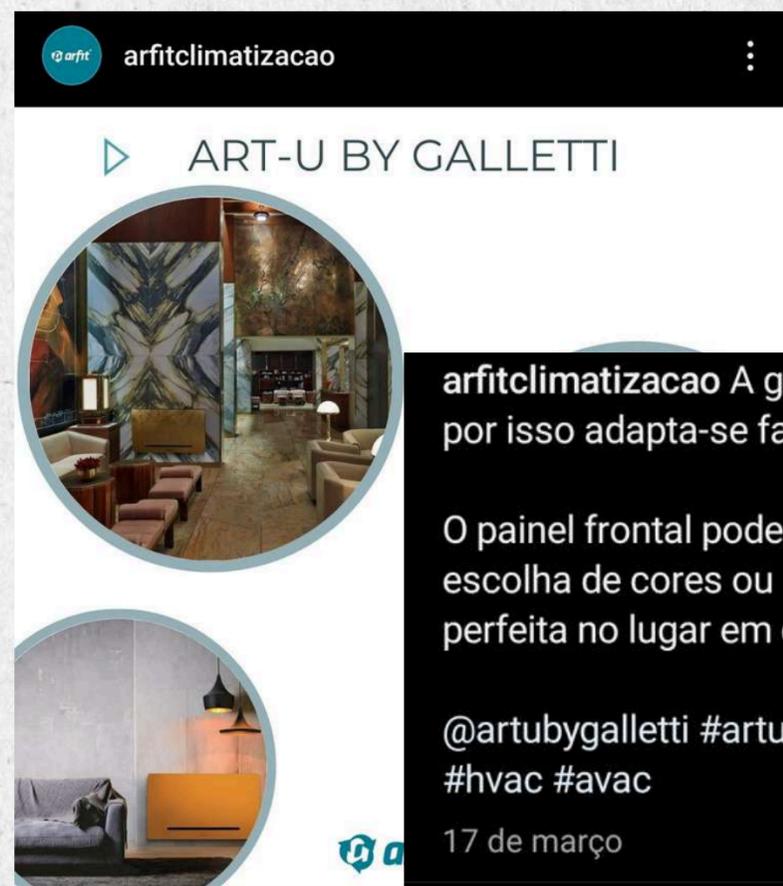


arfitclimatizacao O Sono é uma parte fundamental da saúde. Entre os vários fatores que podem ajudar a ter uma melhor qualidade do sono, a climatização do lugar onde dorme é essencial.

Tenha sempre em conta se a temperatura do quarto está no nível ideal de conforto e mantenha o espaço bem ventilado. E bons sonhos!

#arfit #arfitclimatizacao #diamundialdosono #sono

15 de março



arfitclimatizacao A gama Art-U da Galletti é personalizável por isso adapta-se facilmente a qualquer espaço.

O painel frontal pode ser impresso com uma infinita escolha de cores ou imagens, para se integrar de forma perfeita no lugar em que se encontra.

@artubygalletti #artubygalletti #arfit #arfitclimatizacao #hvac #avac

17 de março

01.

Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Norte



Ipccnorte 🌟 Resoluções de Ano Novo 2025: Saúde, Prevenção e Solidariedade 🌟

Com a chegada de 2025, é tempo de olhar para o futuro e renovar os nossos compromissos com o bem-estar pessoal e coletivo. Este ano, convidamos todos a abraçar resoluções que fazem a diferença:

- 🍌 **Priorize a Sua Saúde:** A prevenção é o melhor remédio! Adote hábitos saudáveis como uma alimentação equilibrada, atividade física regular e noites bem dormidas. Não se esqueça dos exames de rastreio – cuidar da saúde hoje é um presente para o seu futuro.
- 🤝 **Espírito Solidário:** O mundo muda com gestos simples. Inspire-se para fazer o bem, apoiar causas e criar um impacto positivo à sua volta.
- 💛 **Apoie a Liga Portuguesa Contra o Cancro:** Juntos, podemos salvar vidas. Este ano, torne-se sócio, inscreva-se como voluntário ou faça um donativo. Cada contributo, por menor que pareça, faz uma grande diferença na luta contra o cancro.

Desejamos a todos um excelente 2025!

#AnoNovo2025 #solidariedade #Ipccnorte #ligacontracancro

Gostos: branca6133 e outras pessoas



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO
Núcleo Regional do Norte

30 de outubro
Dia Nacional da Prevenção do Cancro da Mama



Ipccnorte 🧡 Outubro está a terminar, mas não sem antes assinalarmos o Dia Nacional da Prevenção do Cancro da Mama.

Como culminar de um mês dedicado à prevenção, lembramos que deve ter atenção a possíveis fatores de risco, tornando-os pontos fundamentais para a promover a sua saúde:

- 🥗 **Faça uma alimentação saudável;**
- 🏃 **Pratique atividade física com regularidade;**
- 🩺 **Se notar alguma alteração na mama - nódulo, pele espessada, corrimento mamilar - consulte o seu médico;**
- 🧡 **Participe no Rastreio do Cancro da Mama.** A LPCC, em parceria com as ARS, disponibiliza mamografia de rastreio de 2 em 2 anos.

#outubrorosa #Ipccnorte #ligacontracancro #diasaudemama #cancrodamama

21 sem

joanapreto_ 🧡
21 sem 1 gosto Responder

Gostos: susi_somoza e outras pessoas
30 de outubro de 2024