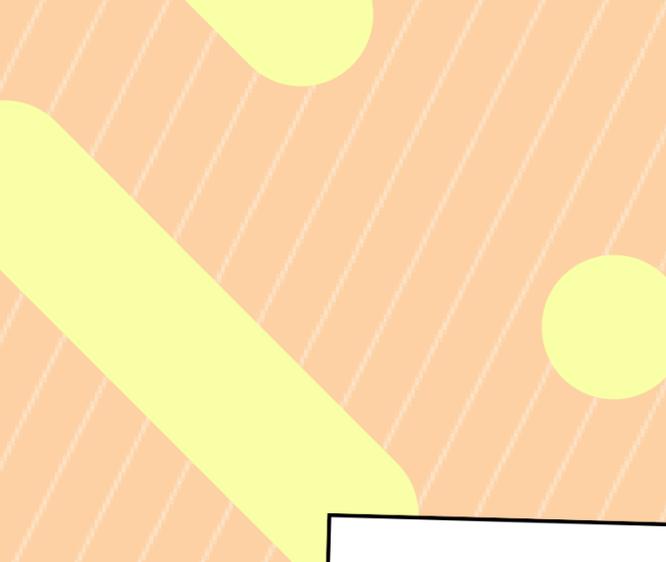




SOCIAL MEDIA & CONTENT PORTFOLIO

**CATARINA
ALVES DE SOUSA**

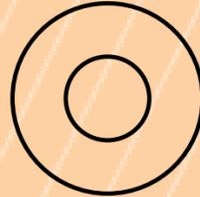




**CATARINA
ALVES DE SOUSA**

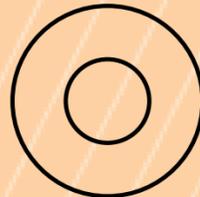
**COPYWRITER / SOCIAL MEDIA
MANAGER**

About Me



Hi! My name is Catarina Alves de Sousa and I'm a Writer, Copywriter, Blogger and Social Media Manager based in Torres Vedras, Portugal.

Specializations

- 
- Copywriting
 - Content Writing
 - Social Media Managing



Chiquita

An international banana brand.



Ducafé

A Portuguese coffee brand.



Klorane

A French brand of cosmetics.



Blédina

A brand of healthy baby foods.



Campofrio

A food company that mainly produces meats.



Sudocrem

A soothing antiseptic cream.

BRANDS / CLIENTS

CHIQUITA

Chiquita is a well-known international banana brand with representation in the USA, Italy, Germany, Netherlands and Greece.



let's never split



chiquitabanana 🌟 Roses are red
Violets are blue
You're the cutest in the bunch
And I'm bananas for u



Like my V-day postcards? Send your favorite to your crush today!

miss
october



chiquitabanana 🌟 I, Miss Chiquita, am
also Miss October. And yes, Miss
October does want world peace, but also
regular breast exams for everyone! Let's
Think Pink this month, shall we?
#thinkpink #breastcancer #pinkribbon

everyday
is about
self
care

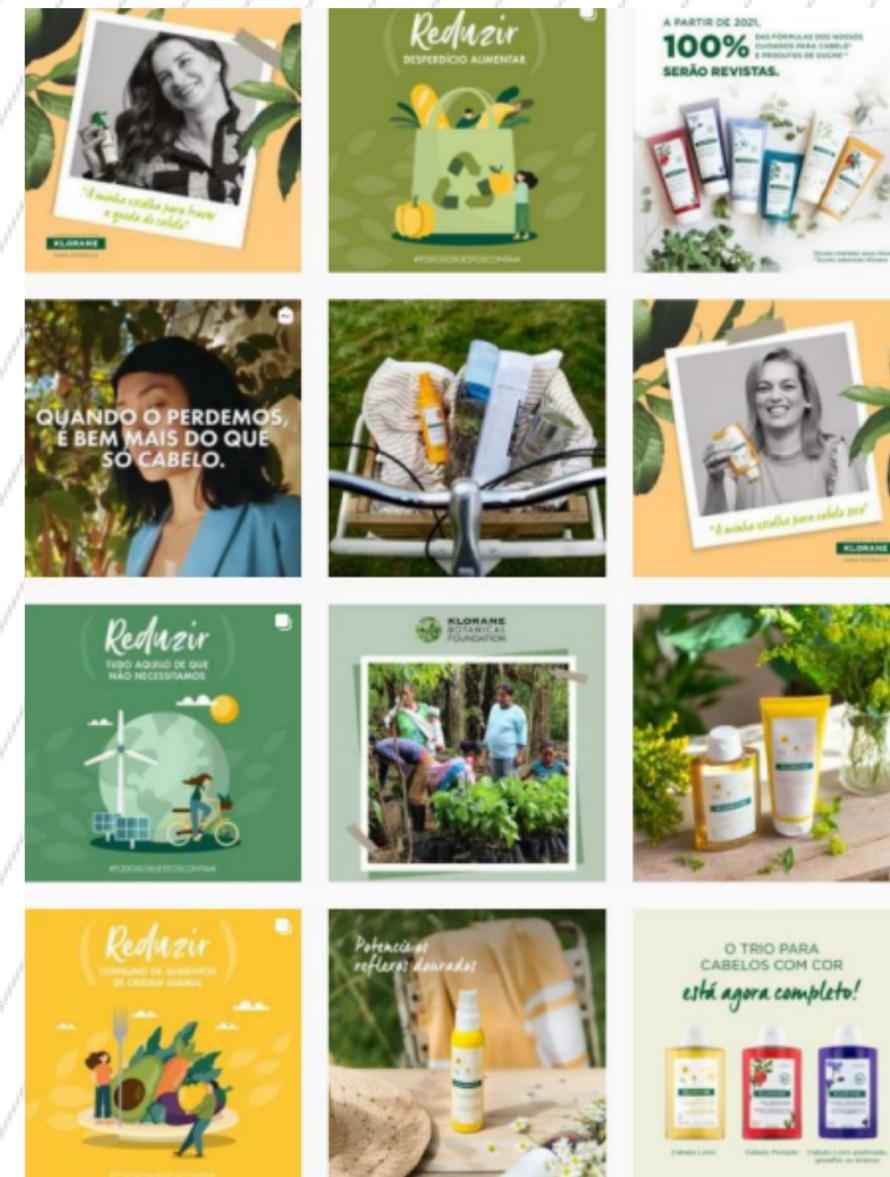


chiquitabanana 🌟 Self-care is more than face masks and cucumber
slices. Self-care can also look like this:

- ♥ Choose not to keep toxic people in your life
- ♥ Re-watch a movie that makes you feel empowered
- ♥ Take some time to journal your thoughts
- ♥ Drink a glass of water first thing in the morning
- ♥ Eat healthy and have fun with your food

KLORANE

International brand that is #1 hair care brand in European pharmacies.





kloraneportugal O novo champô sólido com Aveia é o passo que faltava na sua rotina amiga do ambiente de auto-cuidado. 🌱

Este pequeno e poderoso champô:

- 🌱 contém aveia obtida a partir de agricultura biológica
 - 🌱 deixa o cabelo macio e brilhante
 - 🌱 fórmula biodegradável, vegan e sem sulfatos
 - 🌱 indicado para toda a família, a partir dos 3 anos
- 🌱 🧴 80gr = 🧴 400ml

Precisa de mais motivos para se render a esta novidade Klorane? 😊

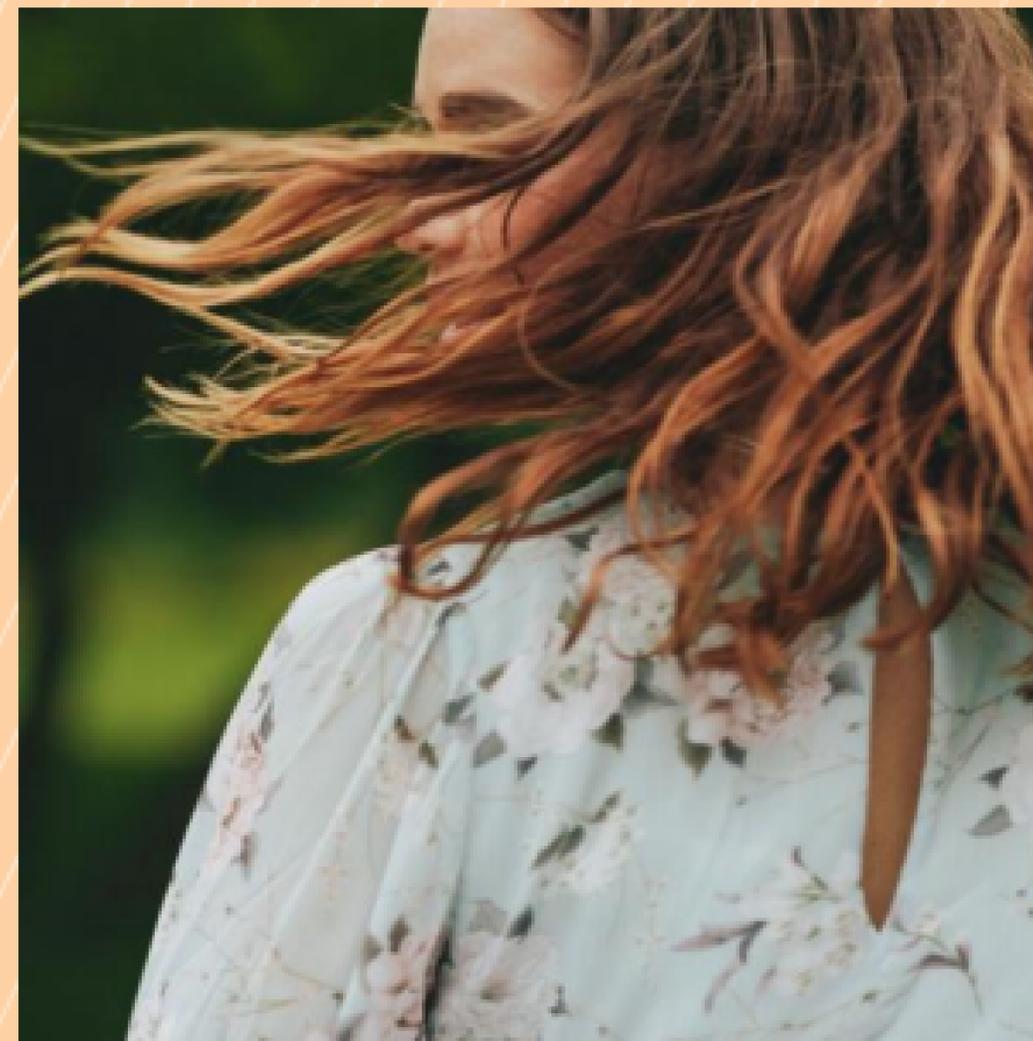


kloraneportugal Quinina e Edelvaise Bio contra a queda de cabelo.

"É só cabelo." Quantas vezes já ouvimos isto? Porém, quando o perdemos, é bem mais do que "só cabelo" e com o cuidado certo, é possível travar a queda de cabelo.

Conheça a gama Klorane enriquecida com Quinina e Edelvaise Bio contra a queda de cabelo e ação fortificante imediata.

#Klorane #FeelGoodActGood

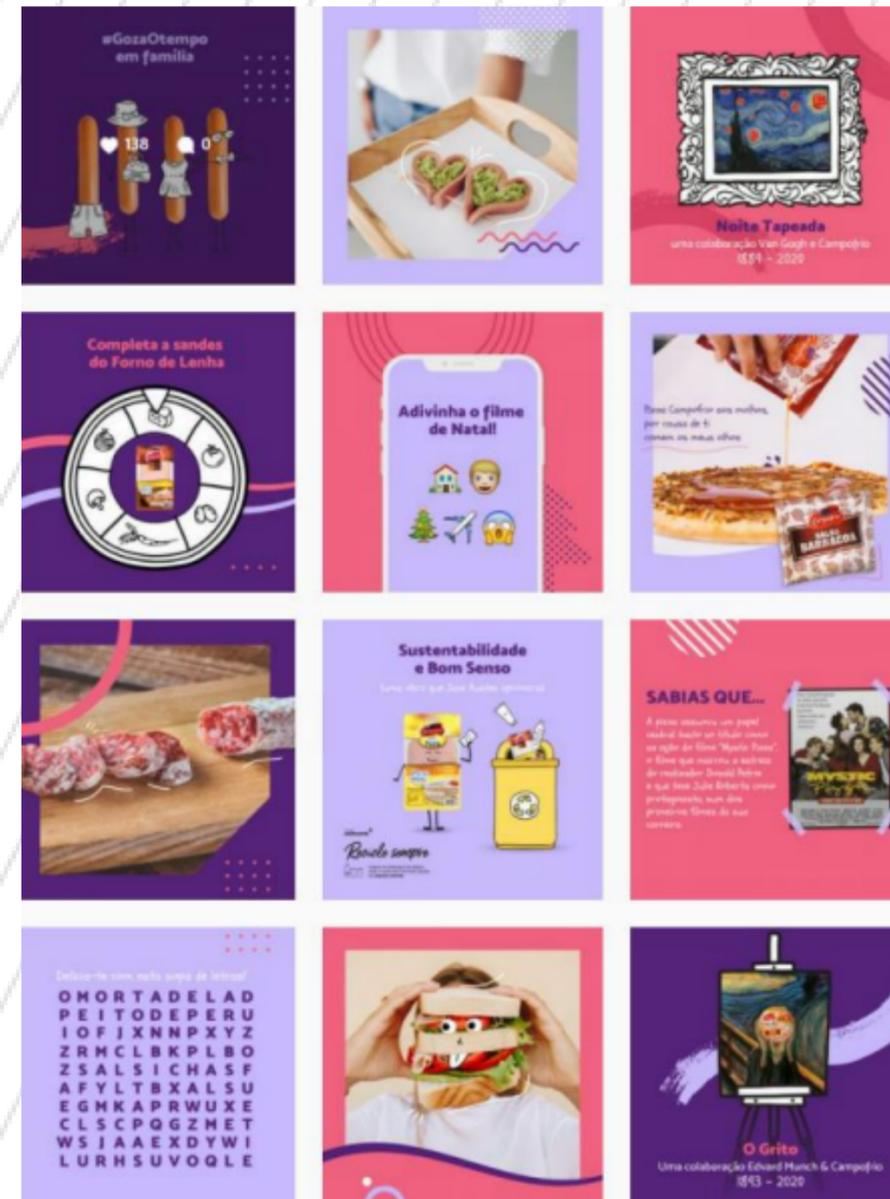


kloraneportugal Cada cabelo é único! Por isso mesmo, na Klorane, temos produtos adaptados a cada necessidade! Após um dia de exposição solar, opte pelo nosso champô nutritivo com Monoï e Tamanu BIO. E para o cabelo com reflexos dourados, experimente o nosso champô de Camomila. 🌞🌱

#Klorane #FeelGoodActGood

CAMPOFRIO

Campofrio Food Group is a subsidiary company of Sigma Alimentos (Sigma), which produces meat, dairy and other refrigerated and frozen products.



O que diz o Sargento Fuet?



campofriopt Fuet CAMPOFRIO – um enchido forte e muito saboroso!

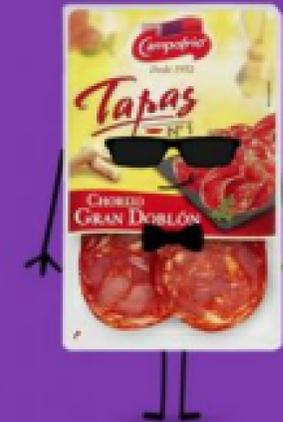


Noite Tapeada

uma colaboração Van Gogh e Campofrio
1889 – 2020



campofriopt Em 1889, Van Gogh pintou a vista da sua janela, à noite, pouco antes do amanhecer. Em 2020, adicionámos-lhe aquilo que vemos quando a fome aperta: tapas CAMPOFRIO. Uma obra de arte!



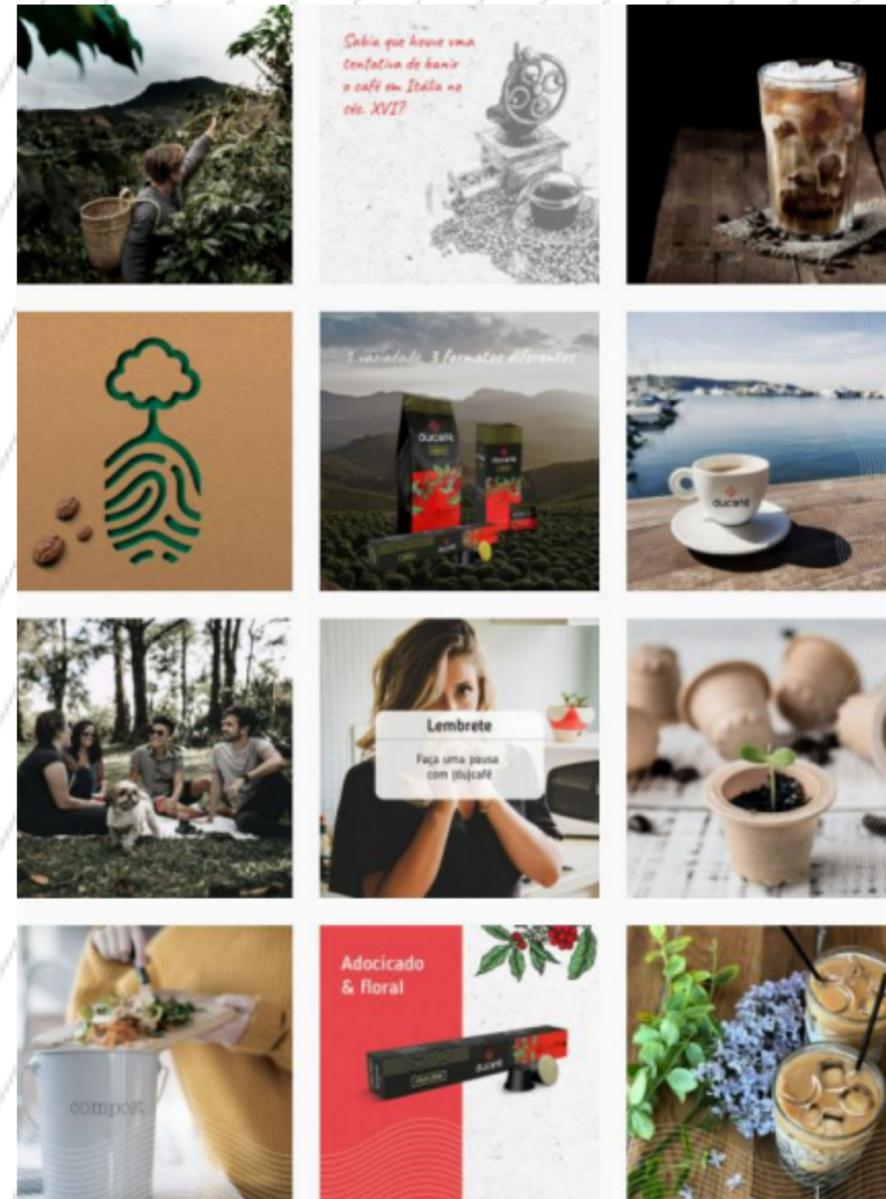
007 – Licença para petiscar



campofriopt Hoje é Dia Mundial do Cinema e há lendas da 7ª arte que vão ficar para sempre na nossa memória! Já as tapas CAMPOFRIO vão ficar na História das melhores sessões de cinema em casa. 😊

DUCAFÉ

Ducafé is a young coffee brand that has decades of existence and a vast know-how in the roasted coffee market.





ducafe.portugal Quer saber como dar mais uma utilidade à milésima chávena que a sua tia lhe ofereceu no Natal? Encha-a de ducafé bem quente e transforme-a no melhor aquecedor de mãos que tem em casa!
👉 Encomende ducafé em loja.ducafe.pt



ducafe.portugal Em quantas chávenas de ducafé se mede um dia de trabalho?
😬

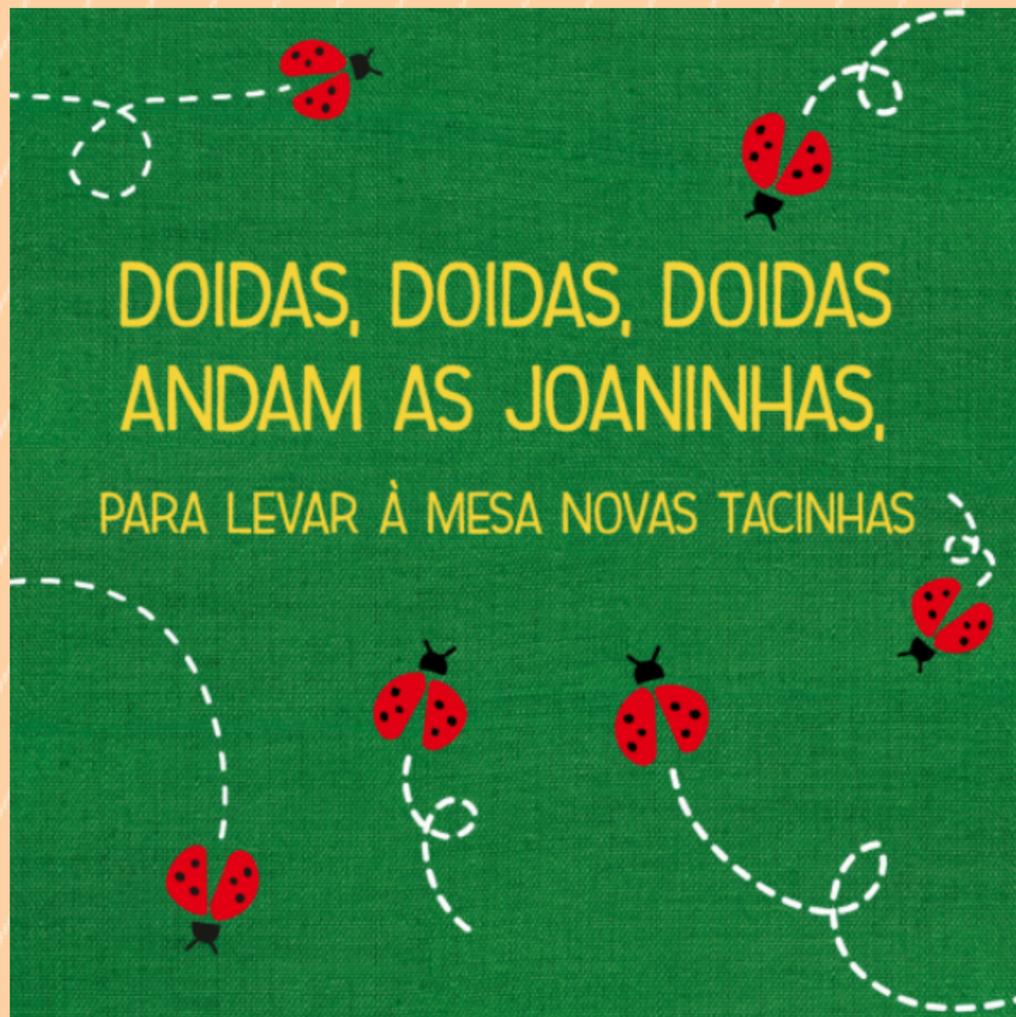


ducafe.portugal 2020 tem sido um ano, no mínimo, imprevisível. Mas não choremos sobre café derramado: sintamo-nos gratos pelas pessoas que amamos, pela nossa saúde e, claro, pelos nossos pequenos prazeres favoritos. Como ducafé.

BLÉDINA

Blédina is a brand of baby foods with a focus on Sustainability.





DOIDAS, DOIDAS, DOIDAS
ANDAM AS JOANINHAS,
PARA LEVAR À MESA NOVAS TACINHAS



bledina_portugal Há coisas que devem ser mantidas simples e naturais. A alimentação das crianças é uma delas. Fique atento às novidades que Blédina anda a preparar!



bledina_portugal Os dias dos pais em teletrabalho são mais fáceis com os Pouches Frutapura! Muito práticos, nutrem os mais pequenos de forma saudável e tornam-nos mais independentes à hora do lanche 😊

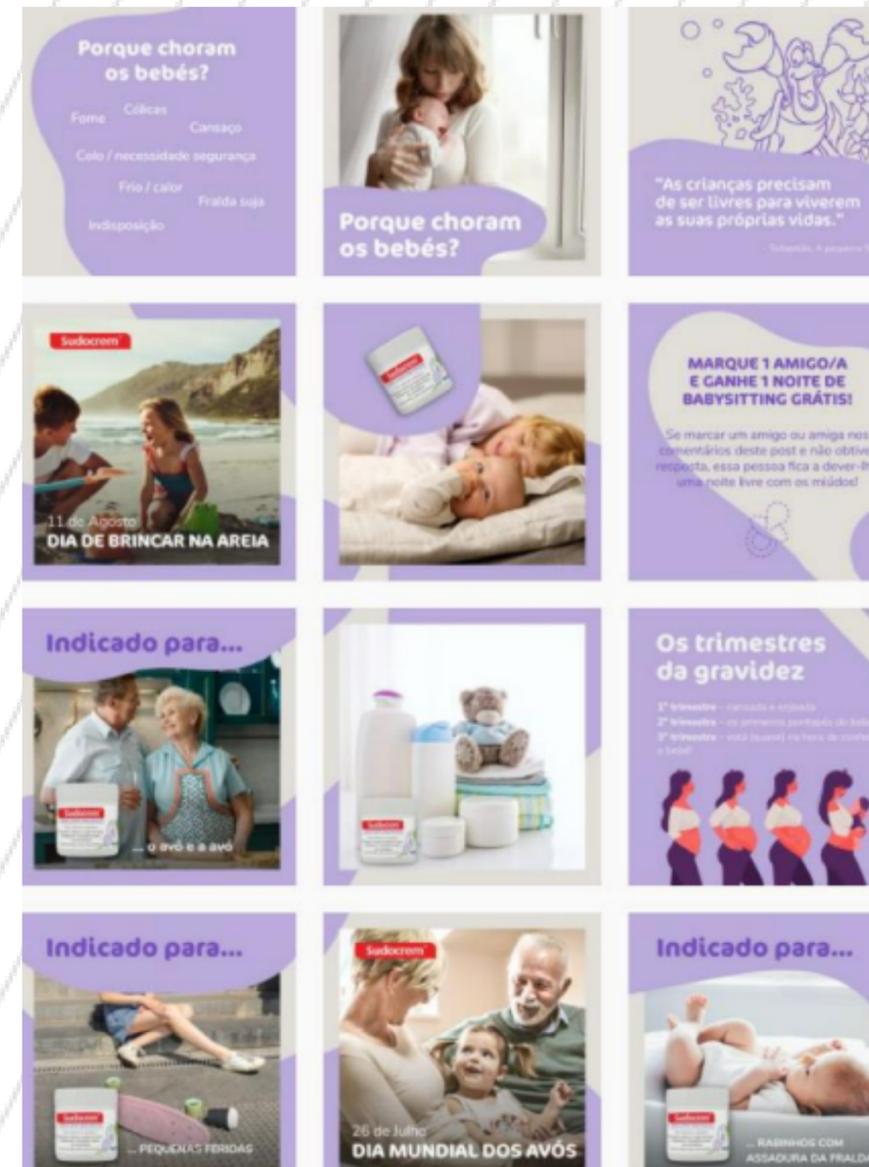


bledina_portugal O que faz com que os seus pequenos gostem tanto das Frutapura Blédina em formato saquetas? Bem, para além de deliciosas, tornam a hora da refeição ainda mais divertida para os pequenos exploradores que já querem começar a comer sozinhos! ☺



SUDOCREM

Sudocrem is an antiseptic healing cream usually recommended to treat nappy rash, minor burns, eczema, etc. It has been around for more than 80 years but has only been launched in Portugal in October 2020. I was the copywriter for this account since its beginning and until August 2021.



MARQUE 1 AMIGO/A E GANHE 1 NOITE DE BABYSITTING GRÁTIS!

Se marcar um amigo ou amiga nos comentários deste post e não obtiver resposta, essa pessoa fica a dever-lhe uma noite livre com os miúdos!



sudocrem_pt Se foi marcado nesta publicação, não pode dizer que não. 😊



sudocrem_pt Já pensou em dar outra vida ao seu boião de Sudocrem após terminá-lo? 😊
Ouvimos dizer que o nosso boião dá um excelente vaso para plantar novas sementes.



sudocrem_pt Uma muda de fralda é muito mais do que um gesto, é também um momento de criação de laços entre pais e o bebé. 😊
Siga-nos no Instagram e conheça as nossas dicas de proteção e cuidado com a pele dos mais pequeninos.





Emotional Intelligence boosting activities to help children explore emotions like sadness, happiness, love and fear.



A Portuguese project that mixes storytelling and yoga for children.



A local gym with many classes, swimming pool and nutrition appointments.

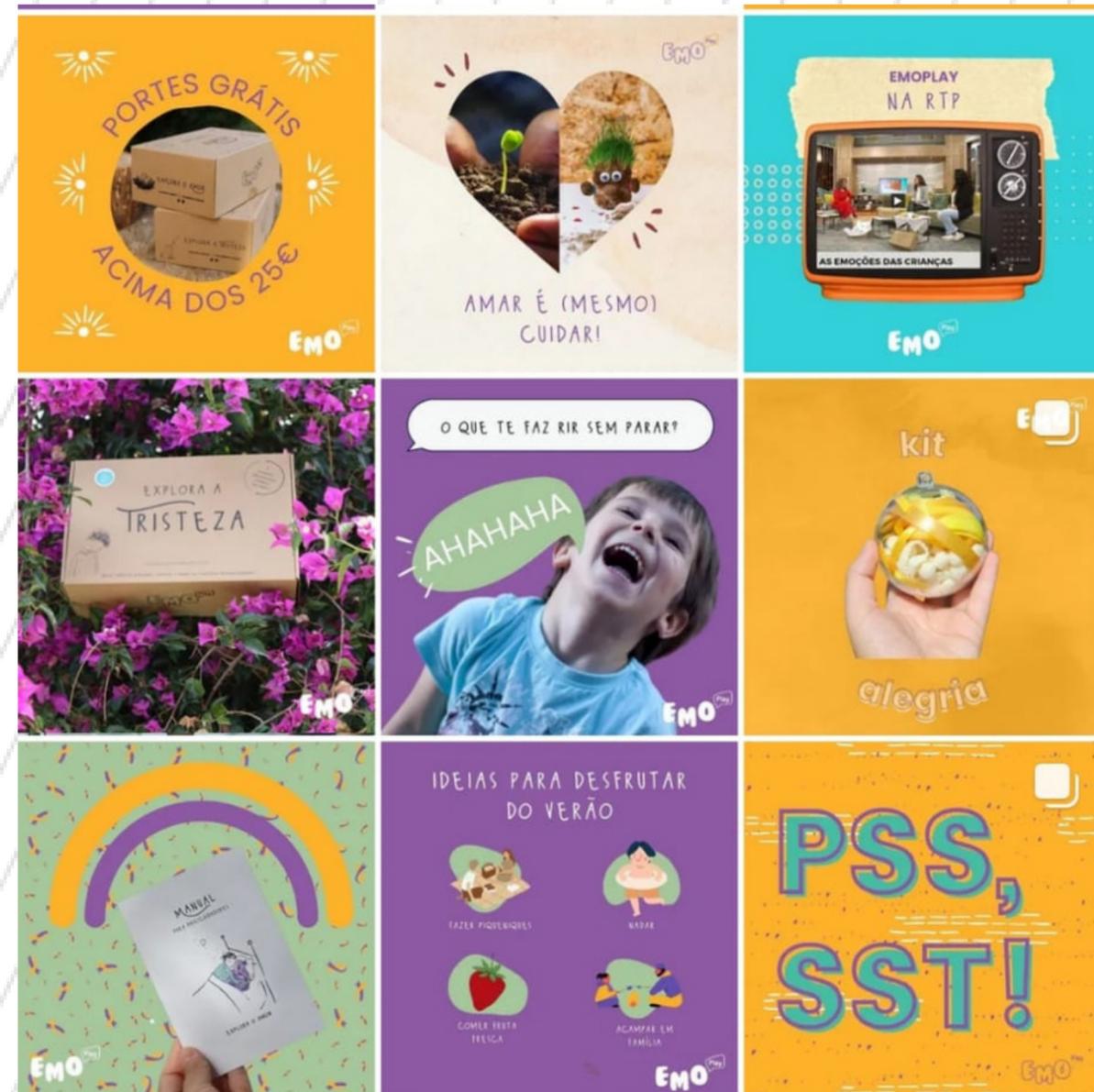


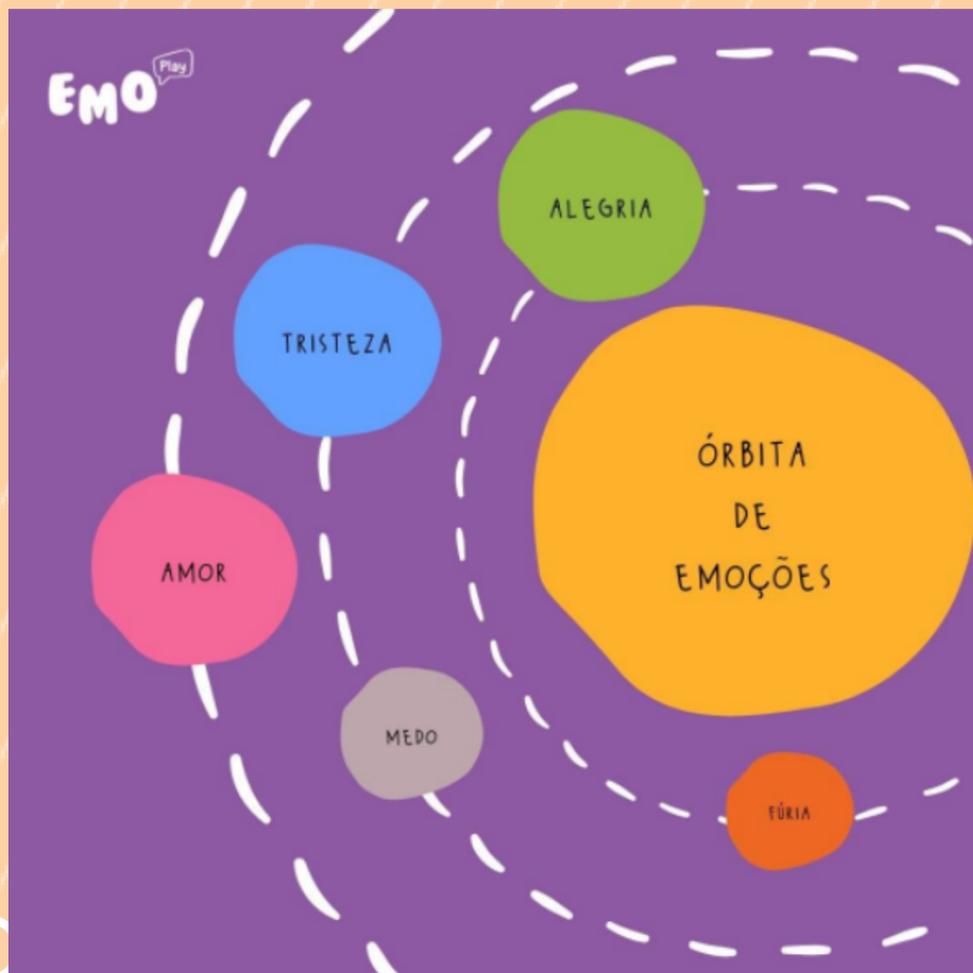
Portuguese Jewelry store with a focus on wedding and engagement content.

**FREELANCING
COPYWRITING & DESIGN**

EMOPLAY

Emotional Intelligence boosting activities to help children explore emotions like sadness, happiness, love and fear.





emoplay.pt A nossa órbita de emoções é composta por um leque variado de emoções. Estas são apenas algumas das maiores e principais na nossa órbita de emoções.

👉 Descubram os kits "Explora as tuas Emoções", da EmoPlay, que ajudam as crianças a explorar o Medo, a Tristeza, o Amor e a Alegria de forma divertida e didática!

👉 Link na bio.



emoplay.pt Por vezes, o medo chega devagarinho e, por outras, invade os nossos corações de forma avassaladora. Esta é uma emoção poderosa (mas saudável) que, por vezes, as crianças têm dificuldade em compreender.

👉 Ajudem a explorar esta emoção com o kit EmoPlay "Explora o Medo", disponível no nosso site (link na bio).



emoplay.pt Ser criança é uma opção disponível a todos! Que nunca paremos de brincar e de nos divertir. 😊

Sabiam que foi também a pensar nas crianças grandes que os kits "Explora as tuas emoções" foram criados?

👉 Descubram-nos no nosso site (link na bio) e divirtam-se com os vossos pequenos!

YOGA ENTRE HISTÓRIAS

A Portuguese project that mixes storytelling and yoga for children.





ADOREI A IDEIA DE JUNTAR AS
POSIÇÕES DO IOGA. OS MIUDOS
TÊM NO ATL E ADORAM.

Sophia
Fernandes

YOGAENTREHISTORIAS.COM



yogaentrehistorias O feedback dos nossos clientes é muito importante para que continuemos a levar histórias que elevam o imaginário das crianças. É essa a nossa paixão: contar histórias de forma interativa, estimulando o corpo e a mente.

👉 Saibam no nosso site como marcar uma sessão Yoga Entre Histórias (link na bio). 😊

POSIÇÃO YOGA DO DIA



adho
mukha
vrkshasana
(variação com movimento)



yogaentrehistorias Quem já estava à espera da posição yoga do dia? 🙏

Atrevem-se a experimentar a posição "adho mukha vrkshasana"?



YOGA ENTRE HISTÓRIAS



Como praticar Yoga em família 🔍



yogaentrehistorias Sabiam que as sessões de «Yoga entre Histórias» em família podem acontecer em bibliotecas, estúdios de yoga, jardins e livrarias? E levamos as nossas histórias (e posturas de Yoga) a diversos pontos do país.

Mais informações no link da bio. 😊

BELA VISTA AQUA & FITNESS CLUB

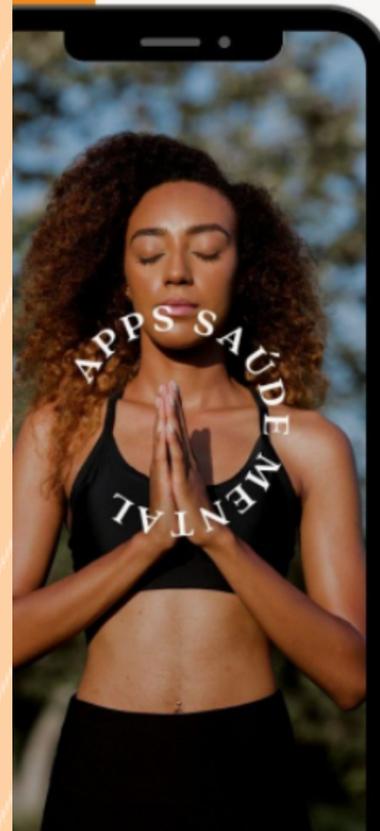
A local gym with many classes, swimming pool and nutrition appointments.



HÁ DIAS ASSIM, MAS...



belavistaaquafitnessclub Há dias em que não nos apetece fazer nada e... está tudo bem. Lá porque o nosso corpo comunica a necessidade de parar temporariamente, não quer dizer que estejas a falhar nos nossos objetivos. O segredo do equilíbrio é sempre o de ouvir o corpo e a mente.



01. Fabulous

A Fabulous usa ciência comportamental para ajudar os utilizadores a fazer mudanças inteligentes e a construir hábitos saudáveis.

02. Calm

A Calm ajuda a melhorar a saúde e a felicidade dos utilizadores, seja a nível de concentração, redução de stress e ansiedade, qualidade do sono, ou outro objetivo de bem-estar.

03. Headspace

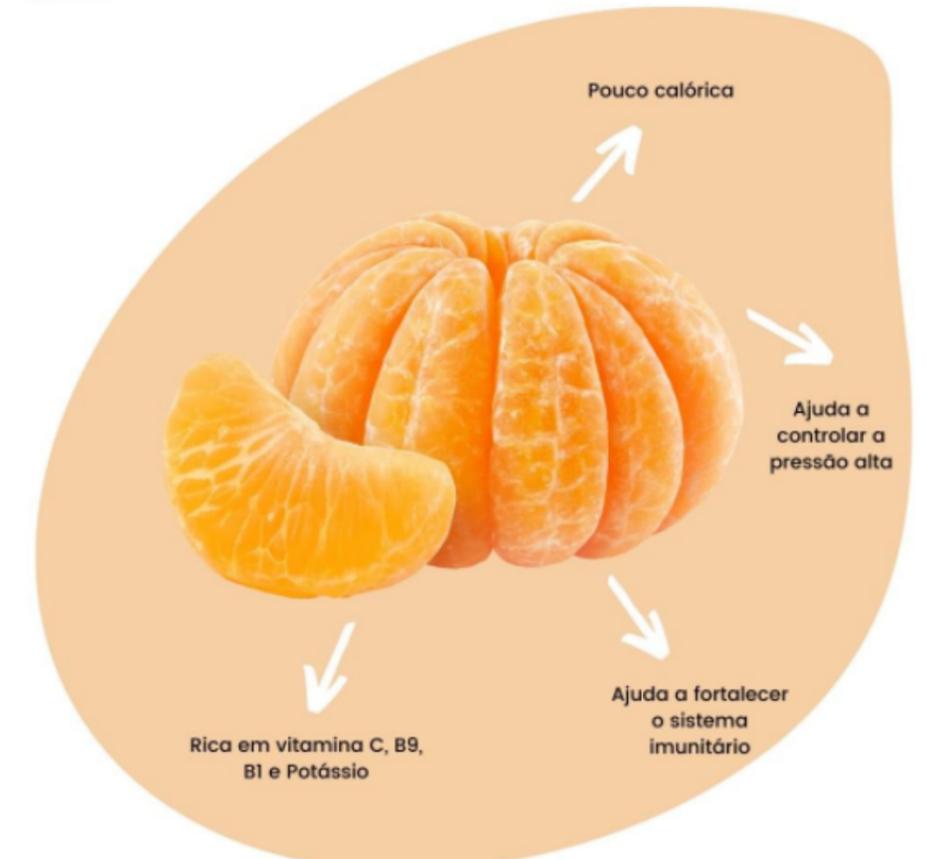
Esta app está cheia de meditações que ajudam a mente a entrar no modo produtivo e ajudam a reduzir o stress.



belavistaaquafitnessclub Fora do ginásio, o treino continua e deve abranger também a saúde mental e o bem-estar.

Fiquem com a nossa sugestão de 3 apps que ajudam a reduzir o stress, a ansiedade e aumentam a concentração e a produtividade em todas as áreas da vida (sim, mesmo no ginásio). 🙏

FRUTA DA ÉPOCA



belavistaaquafitnessclub Todos sabemos que devemos dar preferência ao consumo de legumes e frutas da época. Sorte a nossa que janeiro traz consigo algumas das frutas mais deliciosas, sumarentas e saudáveis! Quem resiste a uma boa tangerina, tão prática, fresca e carregadinha de vitaminas essenciais? 🍊

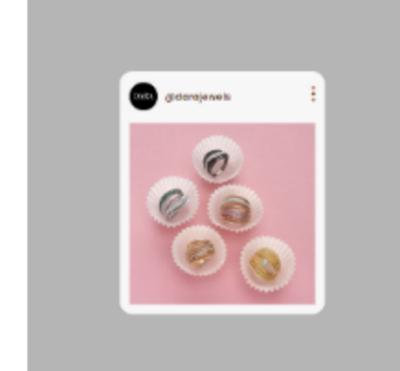
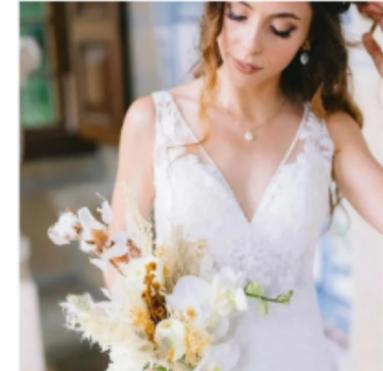
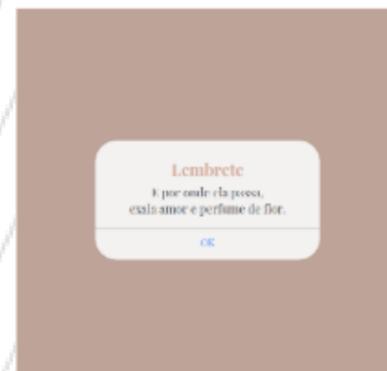
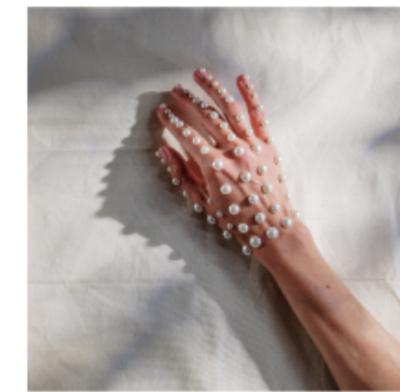
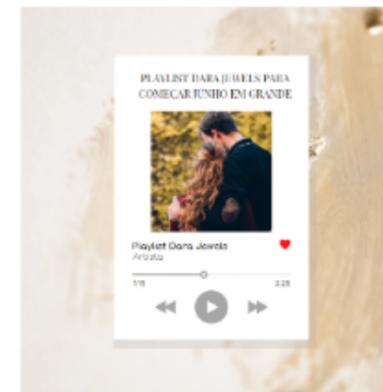
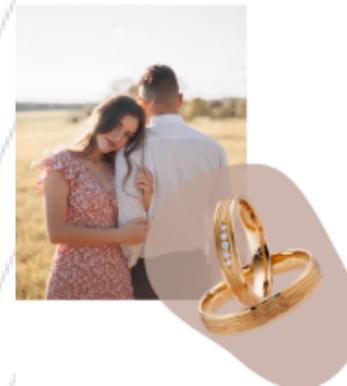
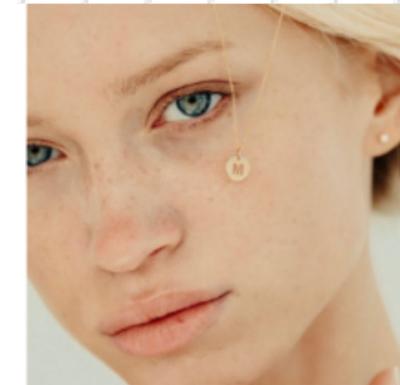
DARA JEWELS

Portuguese Jewelry store with a focus on wedding and engagement content.



Adorei todo o serviço prestado. Fiquei impressionado com atendimento e entrega da encomenda que fiz.

J Felipe Cardoso



1/3



canetas para escrever

Cartas de Amor

Cartas de amor são escritas não para dar notícias, não para contar nada, mas para que mãos separadas se toquem ao tocarem a mesma folha de papel.

- Rubem Alves

darajewels Com a caneta certa, não há como as cartas de amor caírem em desuso.... mais

3 de julho

1/5



**Joias icónicas
em perólas da
Sétima Arte**

darajewels Há joias que são épicas por si só, mas que graças ao poder da Sétima Arte atingem um e... mais

1 de julho

1/3



MOODBOARD
PÉROLAS

darajewels Pérolas para que vos quero!
Se é apreciadora desta maravilha da natureza, não d... mais

17 de junho



**GET IN TOUCH
WITH ME**

EMAIL

hello@joanofjuly.com

MOBILE

+351 914 413 689

SOCIAL MEDIA

Instagram: @catalvesdesousa
Linkedin: @catarinasousa