

# DOMÍNIOS

**Domínio não disponível para registro.**

- sofia.com.br
- sophia.com.br

**Domínio disponível para registro.**

- sofiayoga.com.br
- bemestaremequilibrio.com.br
- sofiabemestar.com.br

R\$ 40,00 por 1 ano

DE R\$ 80,00 por R\$ 76,00 por 2 anos

DE R\$ 200,00 por R\$ 184,00 por 5 anos

# HOSPEDAGEM

## HOSTINGER

### SINGLE

R\$ 8,99/mês

Crie 1 site

10 GB de armazenamento para seus arquivos (SSD)

1 caixa de e-mail por site - grátis por 1 ano

O que oferece:

Mantenha todos os sites seguros com SSL grátis

Backups automáticos toda semana para recuperar seus dados com facilidade

Migre seu site gratuitamente e sem tempo de inatividade

Crie sites em minutos com o Criador de Sites com IA

## **PREMIUM**

R\$ 11,69/mês

+2 meses grátis

Crie até 25 sites

25 GB de armazenamento para seus arquivos (SSD)

2 caixas de e-mail por site - grátis por 1 ano

Tudo o que o plano Single oferece, e mais:

Domínio grátis por 1 ano

Deixe a manutenção do seu site WordPress por nossa conta

Gerencie sites mais facilmente com o WordPress Multisite

Use a linha de comando do WordPress para um gerenciamento eficaz do seu site

## **LOCAWEB**

### **HOSPEDAGEM GO**

R\$ 24,90 76% OFF R\$ 5,90/mês

- 1 site
- 20.000 visitas mensais
- 1 conta de email grátis
- Domínio grátis
- Hospedagem Wordpress
- Criador de Sites grátis
- Armazenamento SSD ilimitado
- Migração de site grátis
- SSL ilimitado grátis
- Backup diário
- Largura de banda ilimitada
- Suporte 24/7

## HOSPEDAGEM I

R\$ 10,90/mês 71% OFF

### Sites ilimitados

- 35.000 visitas mensais
- 15 contas de email grátis
- Domínio grátis
- Hospedagem Wordpress
- Criador de Sites grátis
- Armazenamento SSD ilimitado
- Migração de site grátis
- SSL ilimitado grátis
- Backup diário
- Largura de banda ilimitada
- Suporte 24/7

## DREAMHOST

### SHARED STARTER

Primeiros 3 anos R\$ 14,10/mês

ECONOMIZE 68%

Renova automaticamente a R\$ 32,60/mês após 3 anos

- 1 Site
  - Domínio Grátis Incluído
  - Tráfego Ilimitado
  - WordPress Installer
  - Migrações Automatizadas de WordPress GRÁTIS
  - AI Website Builder
  - Business Advisor
  - Análise de Tráfego Integrada
  - Rápido Armazenamento SSD
  - Certificado SSL Grátis
  - Adicione Email a partir de R\$ 5,90/mês
  - Centros de Dados Globais
  - 30 Dias Garantia de Devolução do Dinheiro
- Shared Unlimited  
Perfeito para suportar muitos sites do WordPress, sites

## SHARED UNLIMITED

Primeiros 3 anos a

R\$ 21,51/mês ECONOMIZE 72%

Renova automaticamente a R\$ 59,65/mês após 3 anos

- Websites Ilimitados
- Domínio Grátis Incluído
- Tráfego Ilimitado
- WordPress Installer
- Migrações Automatizadas de WordPress GRÁTIS
- AI Website Builder
- Business Advisor
- Análise de Tráfego Integrada
- Rápido Armazenamento SSD
- Certificado SSL Grátis
- Email Ilimitado @ Seu Domínio
- Centros de Dados Globais
- 30 Dias Garantia de Devolução do Dinheiro

## **O QUE SÃO METODOLOGIAS ÁGEIS?**

Diferentemente dos modelos mais tradicionais, compostos por processos longos e sem definição clara sobre como atingir seus objetivos, as metodologias ágeis buscam simplificar e encurtar as entregas de um determinado projeto.

Com isso, aceleram e tornam mais preciso o resultado final.

## **COMO AS METODOLOGIAS ÁGEIS FUNCIONAM NA PRÁTICA?**

A ideia é fracionar um grande projeto em etapas mais curtas, com entregas em espaços de tempo menores, focando principalmente na melhoria e no alinhamento da equipe durante o processo.

Ou seja, é possível identificar as falhas muito mais rápido e corrigi-las imediatamente.

Apesar de terem iniciado e serem muito comuns em equipes de desenvolvimento, as metodologias ágeis podem ser utilizadas em qualquer tipo de projeto, empresa ou produto.

O importante é que o foco de qualquer projeto seja o cliente final e a entrega de valor, estimulando, assim, uma gestão de processos que garanta o controle e a revisão frequentes, mas principalmente o alinhamento constante e a colaboração entre as equipes envolvidas.

## **QUAIS SÃO OS TIPOS DE METODOLOGIAS ÁGEIS?**

### **1. Scrum**

O Scrum é uma das metodologias ágeis mais famosas, sendo inclusive confundida com o conceito em si.

O principal diferencial dela é ajudar a gerenciar e desenvolver com eficiência projetos complexos que têm um curto prazo de entrega.

#### **Como funciona o Scrum**

- Deve haver um Dono do Projeto, que tem o papel de representar o usuário/cliente final e a responsabilidade de determinar as funcionalidades do produto final.
- A partir disso, ele cria uma lista de tarefas por ordem de prioridade, conhecida como Backlog, e as distribui entre a equipe.
- Após, se iniciam os Sprints, que são ciclos curtos de desenvolvimento para cada etapa do projeto, geralmente de duas a quatro semanas.

- Ao final de cada Sprint, a equipe para e faz uma revisão da evolução das tarefas, para validar se tudo foi feito e ajustar o que for preciso.
- Ao final da última Sprint, o Backlog é concluído e o projeto/produto pode ser entregue.

## **2. LEAN**

O Lean é anterior ao manifesto ágil, tendo surgido no Japão, em indústrias automobilísticas. Mas esse método ágil se tornou conhecido no universo das Startups.

Em uma tradução literal, o termo “lean” significa “enxuto”, porque é indicado para projetos menores.

Seu principal diferencial é possibilitar a identificação e eliminação com eficiência de desperdícios (de tempo e dinheiro) durante a realização do projeto.

## **3. Kanban**

O Kanban é uma das metodologias ágeis mais simples, mais adaptáveis a qualquer negócio e também mais utilizadas atualmente.

Consiste em checklists e fornece uma ampla visão do projeto em desenvolvimento.

O principal objetivo desse método é buscar a evolução, e não a revolução, permitindo que a organização dos processos seja feita de uma forma visual.

### **Como funciona o Kanban**

É preciso criar um quadro (que pode ser físico, como um quadro branco, ou virtual, como o Trello) e dividi-lo em três colunas da seguinte forma:

- TO DO: coloca-se todas as tarefas a serem feitas durante um determinado projeto
- DOING: aqui são colocadas as tarefas que estão sendo executadas no momento e com o nome de cada responsável
- DONE: por fim, coloca-se as tarefas que já foram finalizadas, entregues e validadas.

## **4. SMART**

A metodologia Smart é reconhecida por desenvolver projetos mais realistas, ou seja, possíveis de serem atingidos.

Smart se baseia em cinco princípios, um para cada letra do seu nome:

- **Specific:** sua meta deve ser bem específica e atingir um ponto de cada vez
- **Measurable:** a meta deve ser mensurável, para provar a eficiência do processo
- **Attainable:** a meta deve desafiar o time, sem deixar de ser alcançável
- **Relevant:** a meta deve ser relevante para o resultado final
- **Time-related:** a meta precisa ter um prazo de entrega.

## FERRAMENTAS DE GESTÃO DE PROJETOS

**ClickUp:** Gestão avançada com IA e automações poderosas

**Asana:** Interface intuitiva para equipes ágeis

**Trello:** Visualização estilo Kanban, ideal para fluxos simples

**Monday.com:** Escalabilidade e personalização para empresas

**Wrike:** Colaboração em tempo real e gestão de participantes

**Jira:** Foco em desenvolvimento ágil e projetos de TI

**Microsoft Project:** Gestão robusta de recursos e cronogramas

**Smartsheet:** Interface semelhante ao Excel, com recursos avançados

**Basecamp:** Simplicidade para equipes pequenas e remotas

**Teamwork:** Acompanhamento de desempenho e produtividade