

2026

PORTEFÓLIO

SEE TROUGH OUR SHELL

BY PEANUTS CREATIVE AGENCY



Ao abrires a casca da nossa equipa, vais encontrar três mentes criativas, capazes de dar vida e impulsionar a tua marca para um patamar superior. Somos especialistas em transformar a visão de quem nos escolhe em resultados que marcam a diferença no multiverso digital. Energia, criatividade e paixão são os três amendoins que nos definem!

CONTEÚDOS

01

REDES SOCIAIS: GESTÃO
E CRIAÇÃO DE CONTEUDO

02

FOTOGRAFIA

03

VIDEO (FORMATO VERTICAL)

04

IDENTIDADE VISUAL

05

WEBSITES INFORMATIVOS

REDES SOCIAIS

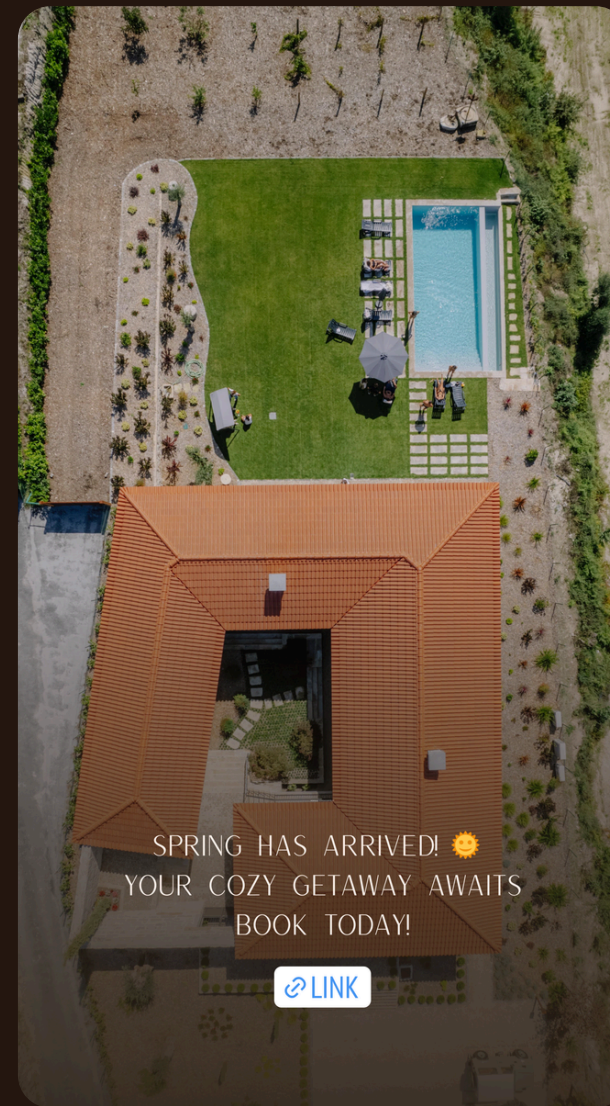
01

CASA DA QUINTÃ
SETOR: ALOJAMENTO LOCAL

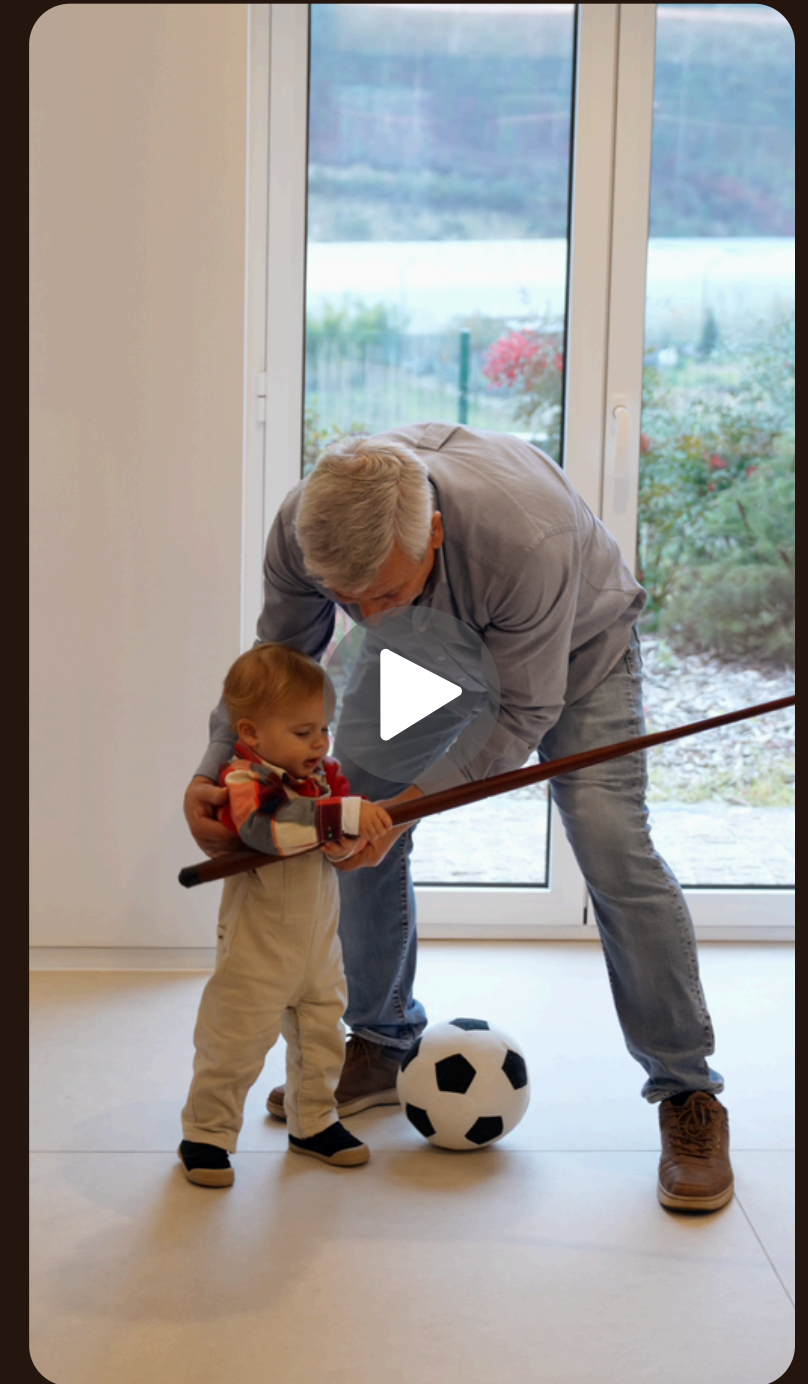
INSTAGRAM FEED



INSTAGRAM STORY



REELS



[VER PERFIL COMPLETO AQUI](#)

REDES SOCIAIS

01

QUINTA CASAL DE NINO
SETOR: ALOJAMENTO LOCAL

INSTAGRAM FEED



INSTAGRAM STORY

CELEBRE A LIBERDADE
NO MEIO DA NATUREZA

Garanta a sua escapadinha de feriado

25 A 26 DE ABRIL

[LINK](#)



EM MARÇO A CAMÉLIA É RAINHA
EM CELORICO DE BASTO!

FESTA INTERNACIONAL DAS CAMÉLIAS

PODE CONSULTAR O PROGRAMA NO NOSSO PERFIL

GARANTA A SUA ESTADIA
NA NOSSA QUINTA

[LINK](#)



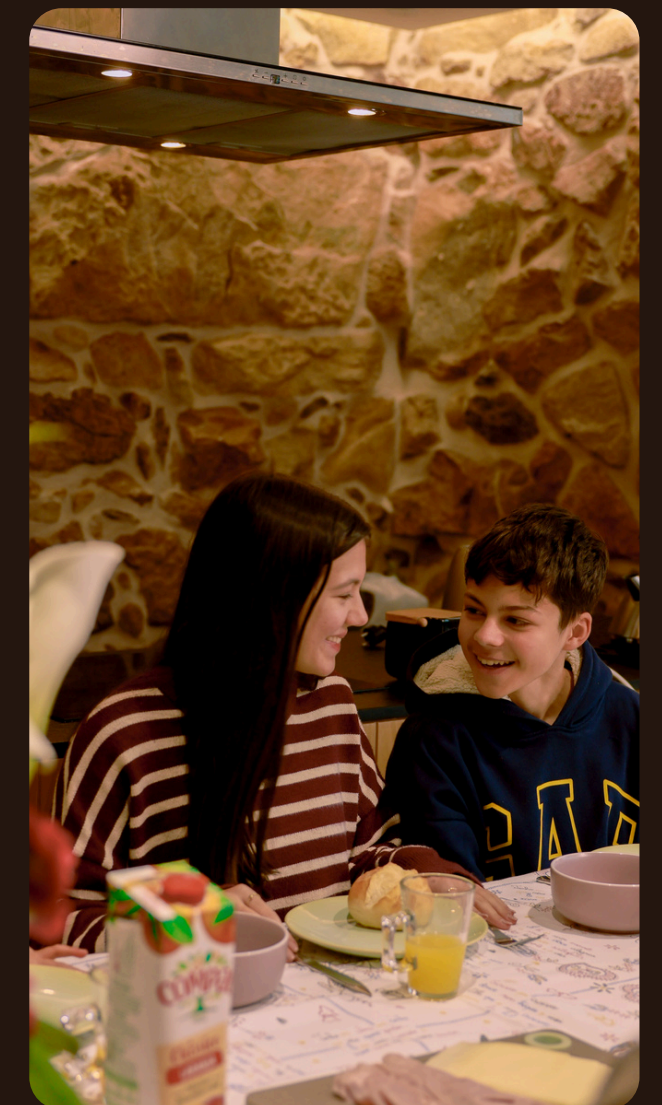
CELEBRE ESTE DIA DO
PAI COM MOMENTOS
QUE AQUECEM O
CORAÇÃO

Natureza, conforto e tempo juntos
esperam por vocês.

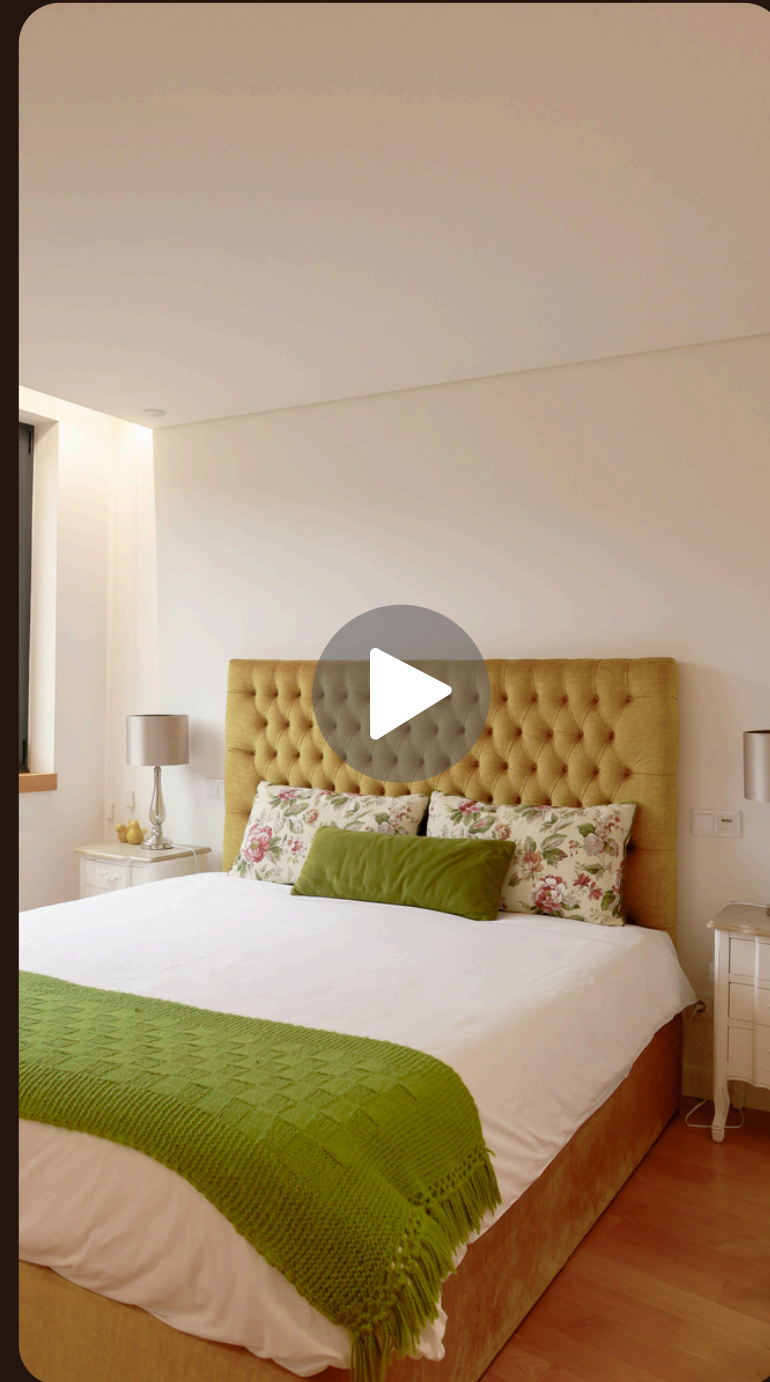


Disponibilidade
de datas entre
19 e 22 de Março

[LINK](#)



REELS



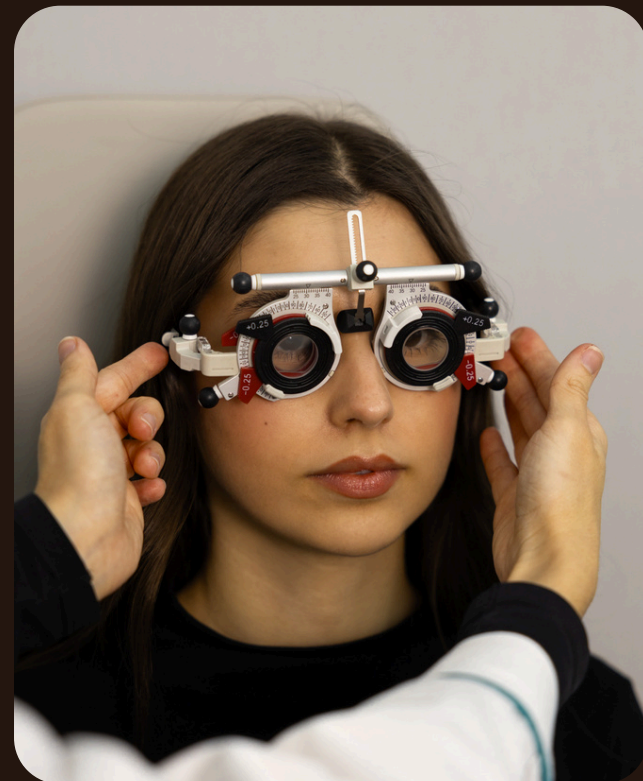
[VER PERFIL COMPLETO AQUI](#)

REDES SOCIAIS

01

ÓPTICAS LUZ
SETOR: ÓTICA E SAÚDE VISUAL

INSTAGRAM FEED



INSTAGRAM STORY





**OS TEUS OLHOS
MERECEM UM DATE.**
Marca já a tua consulta!



LEMBRETE
O lugar dos óculos
NÃO é na cabeça!

sim claro







Fun Fact

Algumas marcas produzem óculos de sol especiais para cães – conhecidos como “doggles”!





**COLEÇÃO DE
PRIMAVERA**

LEVEZA, COR E ESTILO

Vem descobrir os novos modelos que combinam com dias mais longos de sol.



REELS



VER PERFIL COMPLETO [AQUI](#)

REDES SOCIAIS

01

ENCOSTA BRUNCH
SETOR: RESTAURAÇÃO

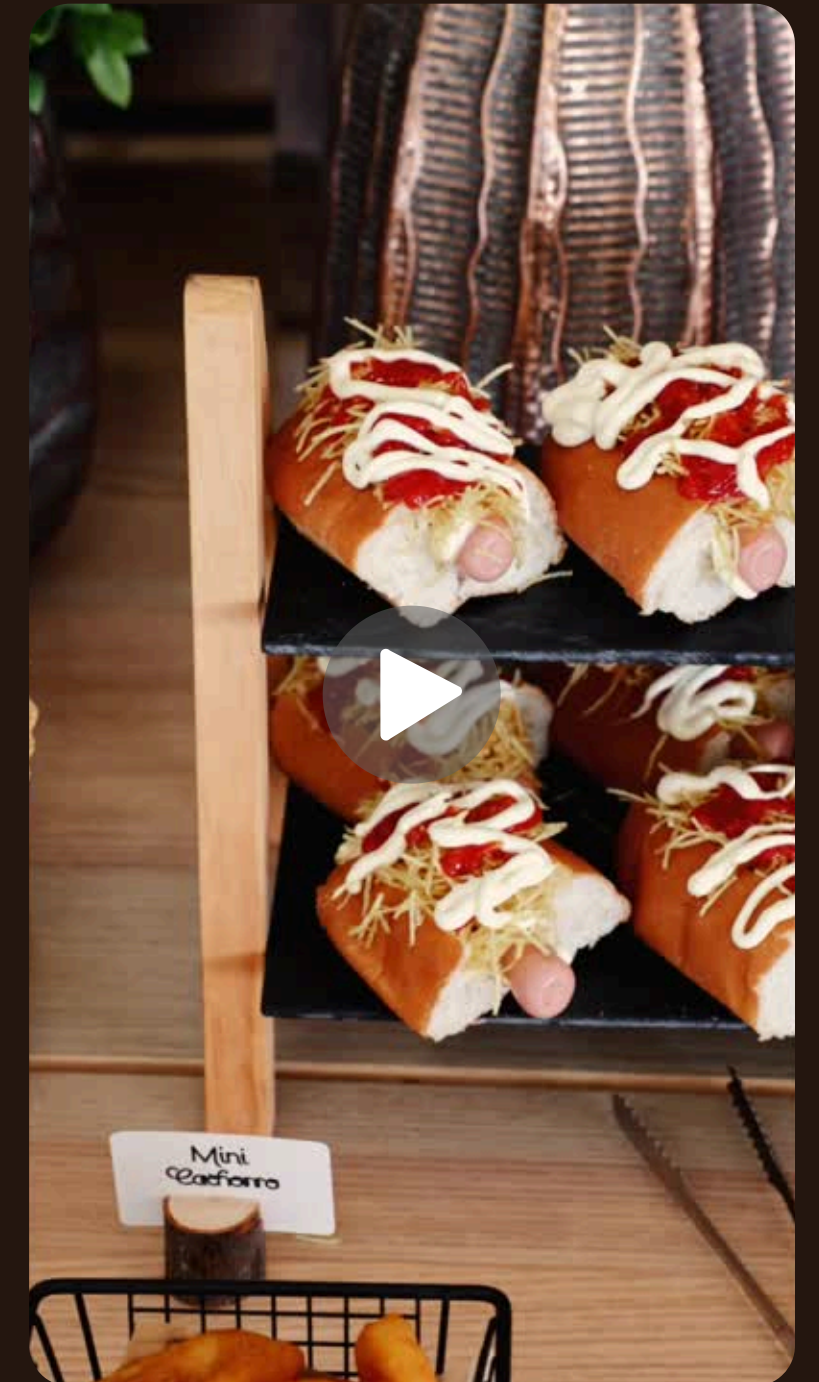
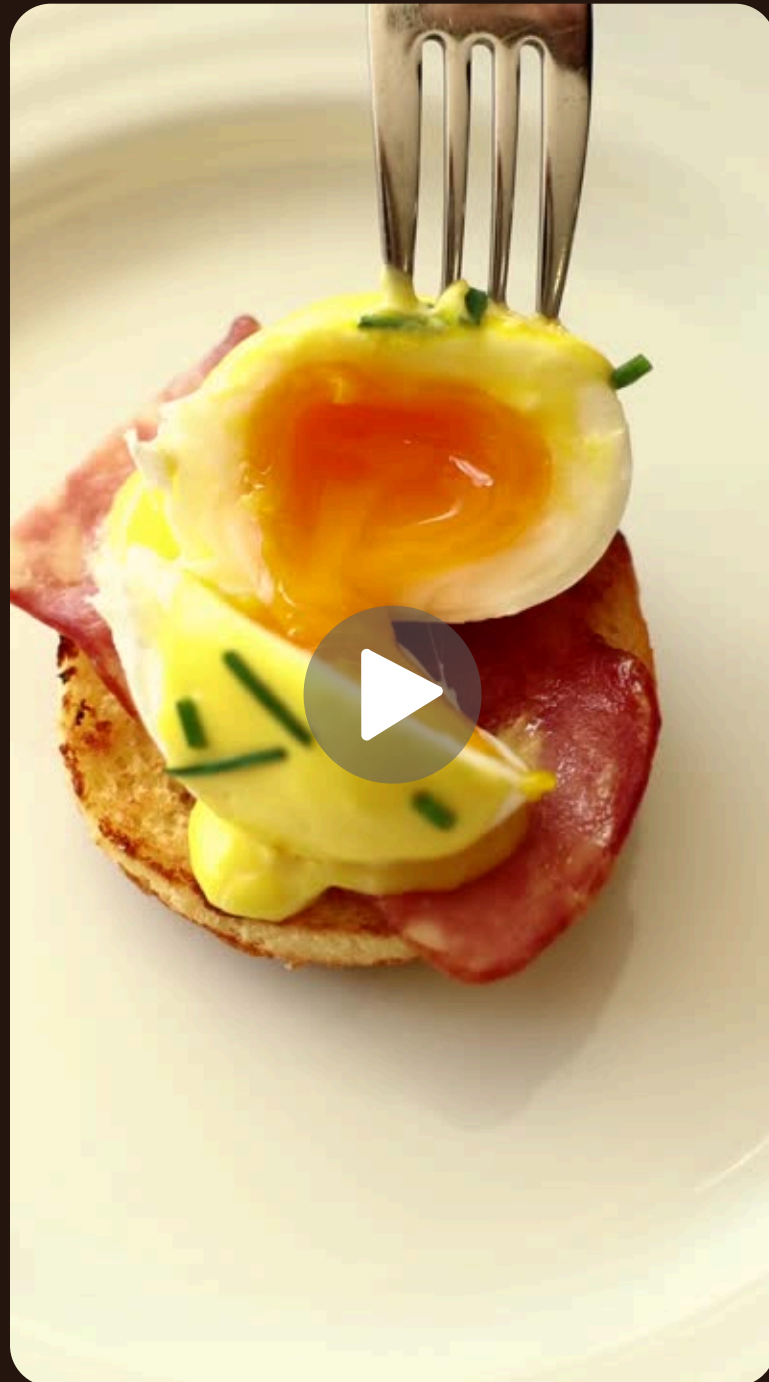
INSTAGRAM FEED



INSTAGRAM STORY



REELS



VER PERFIL COMPLETO [AQUI](#)

REDES SOCIAIS

01

ENCOSTA DO SOSSEGO
SETOR: ESPAÇO DE EVENTOS

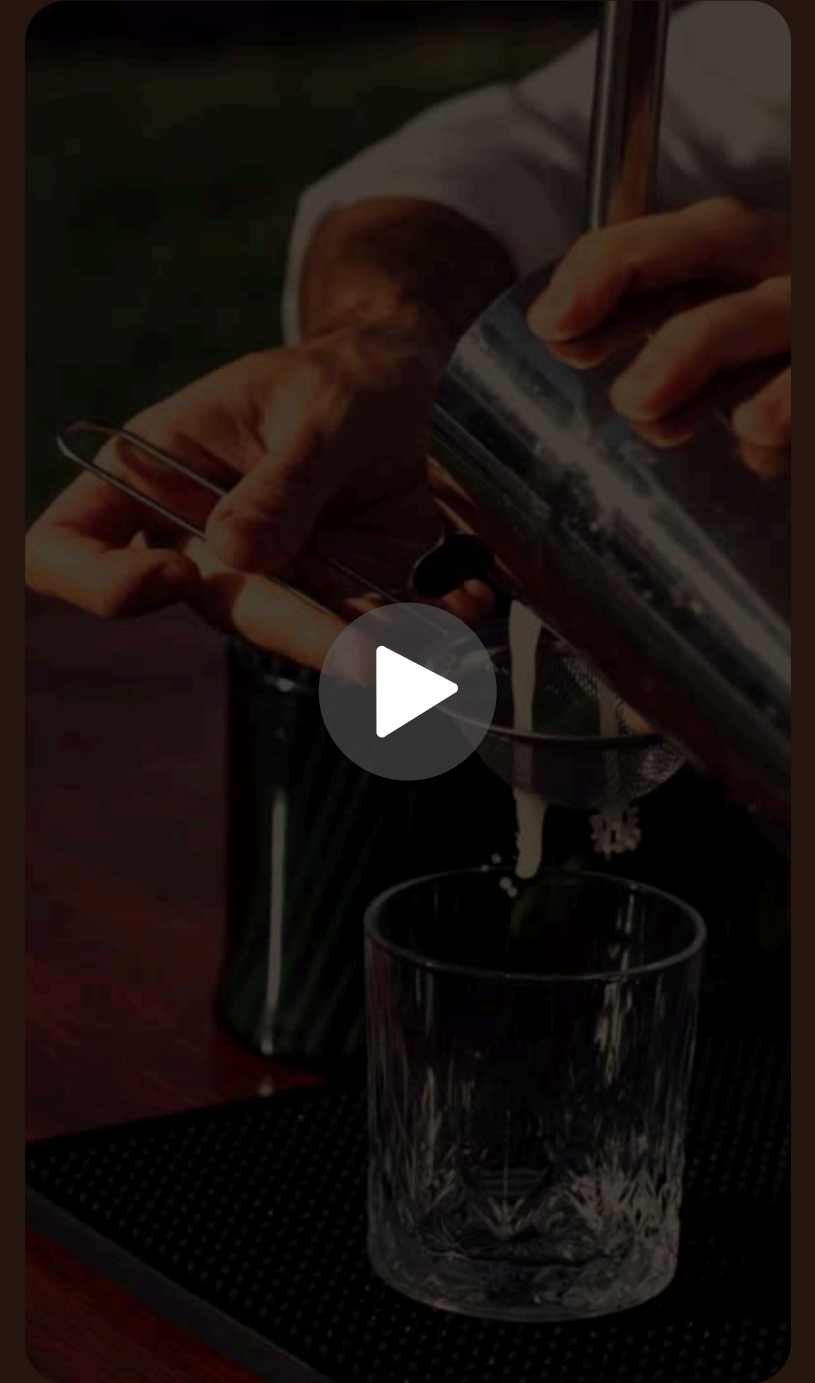
INSTAGRAM FEED



INSTAGRAM STORY



REELS



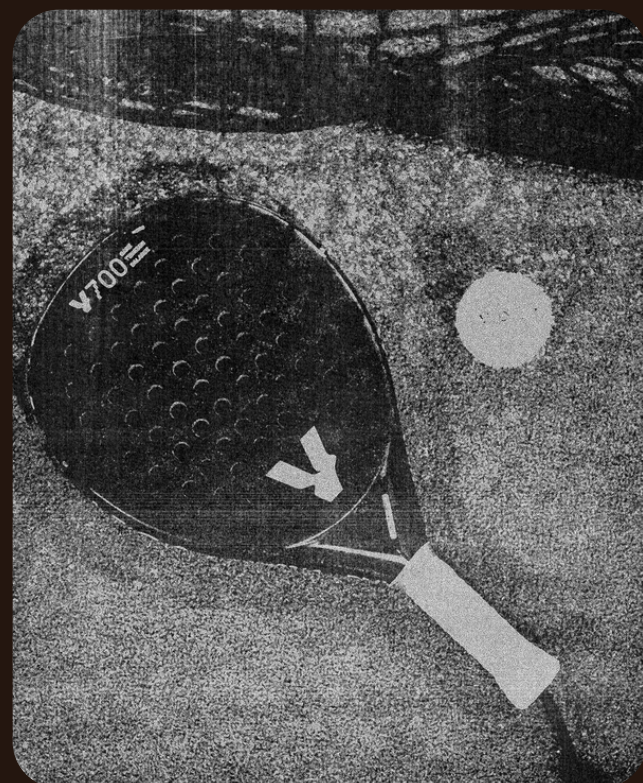
VER PERFIL COMPLETO [AQUI](#)

REDES SOCIAIS

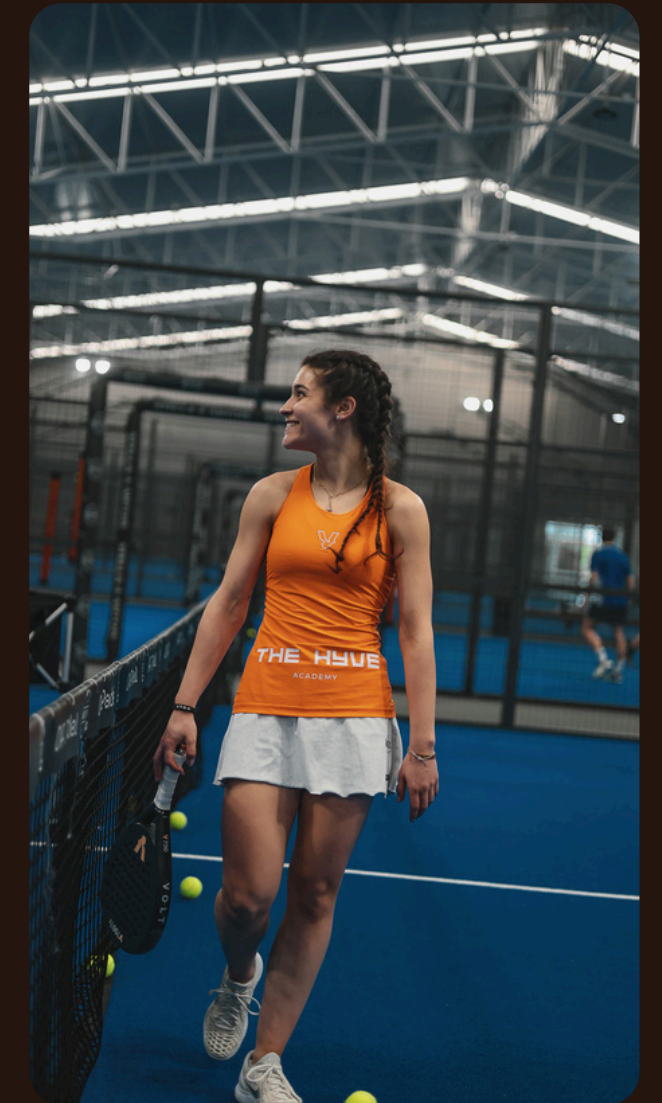
01

HYVE ACADEMY
SETOR: ACADEMIA DE PADEL

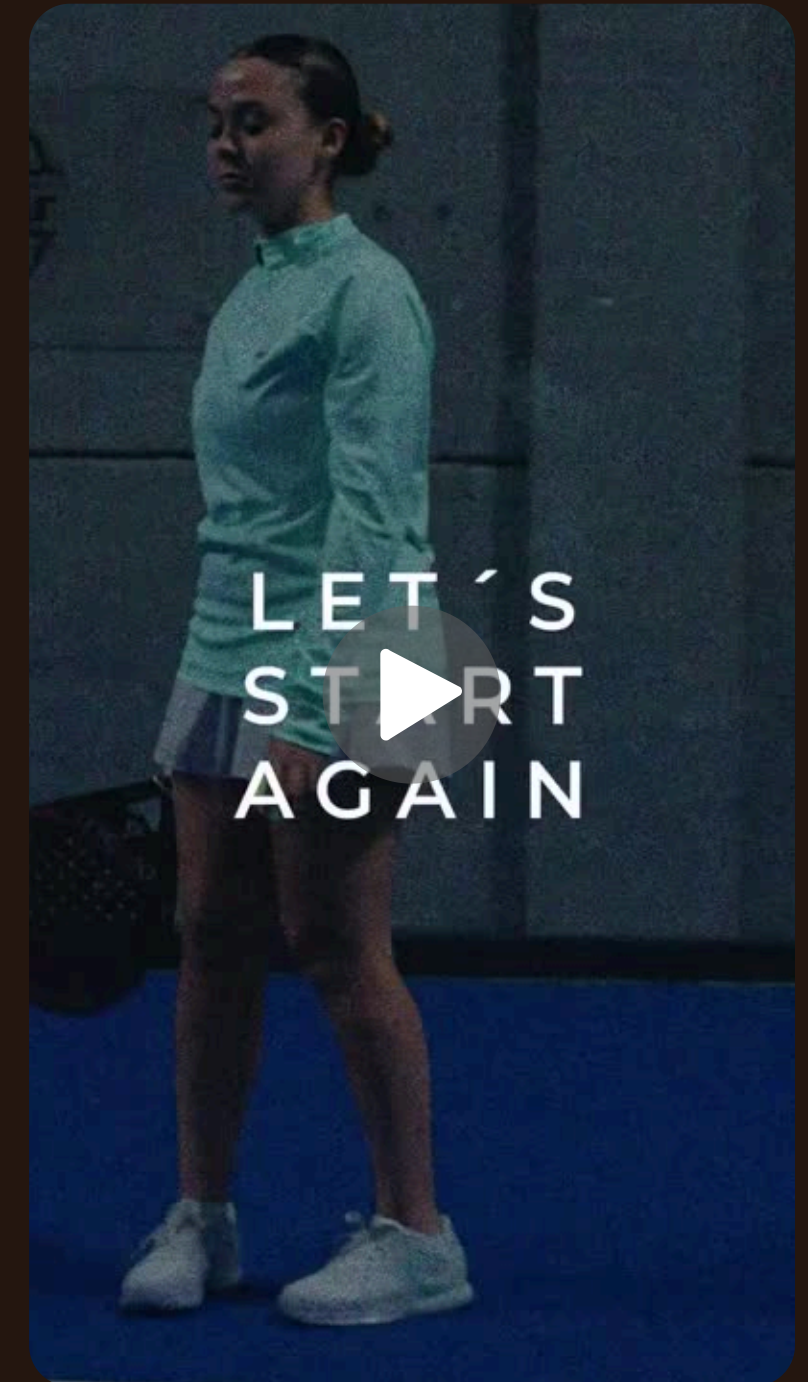
INSTAGRAM FEED



INSTAGRAM STORY



REELS



VER PERFIL COMPLETO [AQUI](#)

REDES SOCIAIS

01

ESPAÇO EMPATIA
SETOR: GABINETE DE PSICOLOGIA

INSTAGRAM FEED POST ESTÁTICO

4 razões pelas quais deves expor os teus limites

- Proteges a tua saúde mental e evitas a sobrecarga emocional.
- Fortaleces a tua autoestima, mostrando que mereces respeito.
- Melhoras os teus relacionamentos, criando conexões mais saudáveis.
- Evitas ressentimentos ao seres verdadeiro contigo mesmo.

@espaco.empatia.psi

5 SINAIS DE QUE PODES ESTAR A ENTRAR EM BURNOUT

- Cansaço extremo** - Acordas já esgotada/o, sem energia para o dia, mesmo depois de uma noite de sono.
- Falta de motivação** - O que antes te entusiasmava agora parece uma obrigação pesada?
- Dificuldade de concentração** - Tens lapsos de memória, dificuldade em tomar decisões ou sentes a mente sempre sobrecarregada?
- Alterações no sono e no apetite** - Dormes mal ou em excesso? Perdes o apetite ou recorres a comida para lidar com o stress?
- Sintomas físicos e emocionais** - Tens dores de cabeça frequentes, tensão muscular ou crises de ansiedade?

@espaco.empatia.psi

Redefine a tua mentalidade

| positividade tóxica | validação |
|-------------------------------------|---|
| "vai ficar tudo bem" | "não há problema em falar e sentires as tuas emoções" |
| "não tenhas medo" | "é compreensível te sentires assim, estou aqui para ti" |
| "não precisas de chorar" | "não há problema em chorar, chorar ajuda a processar o que sentimos" |
| "vais superar isso, pensa positivo" | "pode ser difícil, mas estou cá para ajudar a ser mais fácil e a conseguires" |

@espaco.empatia.psi

LÊ A LEGENDA

Porque é que é tão difícil começar a fazer terapia?

@espaco.empatia.psi

5 ideias erradas sobre a terapia

- "O psicólogo vai dizer-me o que fazer."
- "Falar sobre os meus problemas só vai piorar as coisas."
- "Terapia não funciona, é só conversa."
- "Se começo a fazer terapia, vou precisar dela para sempre."
- "Terapia é só para quem tem problemas graves."

@espaco.empatia.psi

INSTAGRAM FEED POST CARROSSEL

5

FORMAS DE DIZER "NÃO"
(sem culpa)

@espaco.empatia.psi

1

"Não, obrigada!"
Simples, direto e eficaz.

2

"Agradeço o convite,
mas não posso."
É gentil, direto e sem necessidade
de justificar demasiado.

@espaco.empatia.psi

3

"Neste momento não
consigo, mas obrigada por
me considerares."
Reconheces o pedido, mas
manténs o teu limite.

4

"Gostava de ajudar,
mas não tenho
disponibilidade agora."
Mostra empatia, mas
reafirma que não podes.

@espaco.empatia.psi

5

"Prefiro não me
comprometer com
isso agora."
Uma forma neutra e
assertiva de recusar.

@espaco.empatia.psi

Estas dicas
foram úteis?

SEGUE-NOS PARA MAIS

@espaco.empatia.psi

COMO
PARARES
DE TE
AUTOSABOTAR

@espaco.empatia.psi

1

RECONHECE OS
TEUS PADRÕES

Faz uma autoanálise: em
que situações costumavas
procrastinar, desistir
ou duvidar de ti?
Identificar os momentos em
que te autosabotas é o
primeiro passo para mudar.

@espaco.empatia.psi

2

DESAFIA OS TEUS
PENSAMENTOS NEGATIVOS

O que te dizes a ti mesmo
quando comesças a hesitar?
Pergunta-te: "Isto é realmente
verdade?" Muitas vezes, os
nossos medos são apenas
histórias que criamos.

@espaco.empatia.psi

3

DEFINE OBJETIVOS
REALISTAS

Muitas vezes, a
autossabotagem surge
quando colocamos metas
inalcançáveis e ficamos
paralisados. Em vez disso,
foca-te em pequenos passos
consistentes.

@espaco.empatia.psi


4

ACEITA QUE ERRAR FAZ
PARTE DO PROCESSO


O medo do fracasso pode
levar à autossabotagem. Mas
errar não significa falhar —
significa aprender. Quanto
mais cedo aceites isso, mais
fácil será seguir em frente.

@espaco.empatia.psi

INSTAGRAM STORY

 **LIVROS**
RECOMENDAÇÃO DA SEMANA

A solução não é uma dieta
Claudia Esteves



É um livro que explora como melhorar a relação com a alimentação e o corpo, promovendo autocompaixão e autocuidado, sem dietas restritivas.


ESPACO EMPATIA

“

“Our thoughts are like clouds in the sky. They come and go, but we are not our thoughts.”

— JON KABAT-ZINN

ESPACO EMPATIA

 **Sabias que...?**

O nosso corpo passa por ciclos de sono de 90 minutos. Para acordarmos mais descansados, é melhor fazê-lo no final de um ciclo, em vez de no meio, pois isso facilita o despertar.

ESPACO EMPATIA

MITOS E VERDADES

✘ “Ir ao psicólogo é sinal de fraqueza.”

✔ Procurar ajuda psicológica é um sinal de coragem e autocuidado.

ESPACO EMPATIA

 **PODCAST**
RECOMENDAÇÃO DA SEMANA

Delicious Ways to Feel Better
By Deliciously Ella



Explora diversos aspetos da saúde física e mental. Através de conversas abertas com especialistas, aborda temas como nutrição, bem-estar emocional e práticas de vida saudável.

ESPACO EMPATIA

REELS



VER PERFIL COMPLETO [AQUI](#)

REDES SOCIAIS

01

MEGA MOTO PEÇAS
SETOR: LOJA DE PEÇAS DE MOTA

INSTAGRAM FEED



PROMOÇÃO
10% OFF



SUPORTE DE MATRÍCULA ENDURO
UNIVERSAL

MEGA PARTS

CABECEIRAS DE BASTO - ARCO DE BAULHE
MEGAMOTOPEÇAS.COM @MEGAMOTOPEÇAS.COM_PT

PROMOÇÃO

35%
Em todos os artigos



POLISPORT
PERFORMANCE PARTS



PROMOÇÃO
25% OFF



KIT PLÁSTICOS COMPLETO BETA RR.2T/4T (2013-17)
BRANCO

POLISPORT
PERFORMANCE PARTS

INSTAGRAM STORY

MEGA PARTS


CABECEIRAS DE BASTO - ARCO DE BAULHE
MEGAMOTOPECAS.COM @MEGAMOTOPECAS.COM_PT

PROMOÇÃO



PISCAS CORSA LED CROMADOS

109% OFF



FIND YOUR LIMIT



PROMOÇÃO 159% OFF

Carapaks

PROTEÇÃO DISCO FRENTE
CARAPAKS KTM/ HUSQVARNA/
GASGAS
VÁRIAS CORES

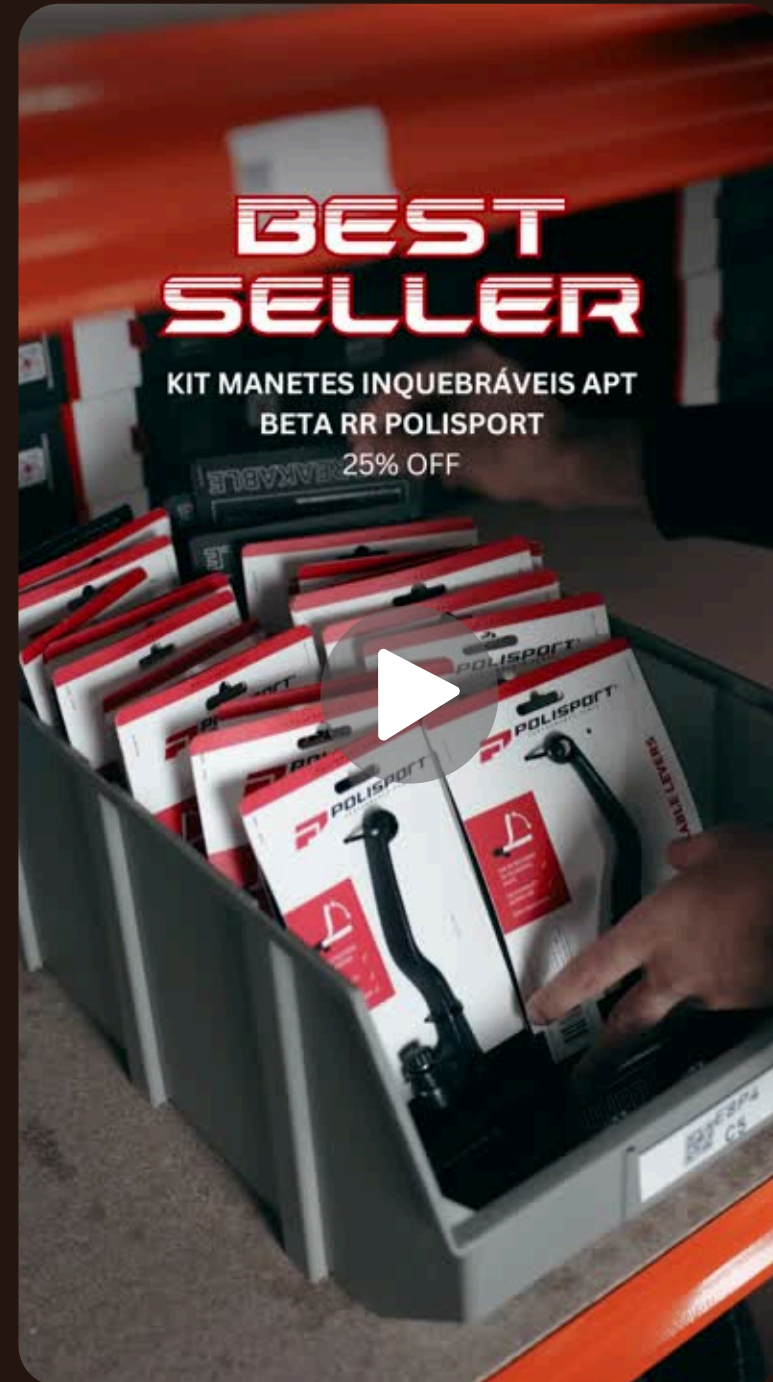
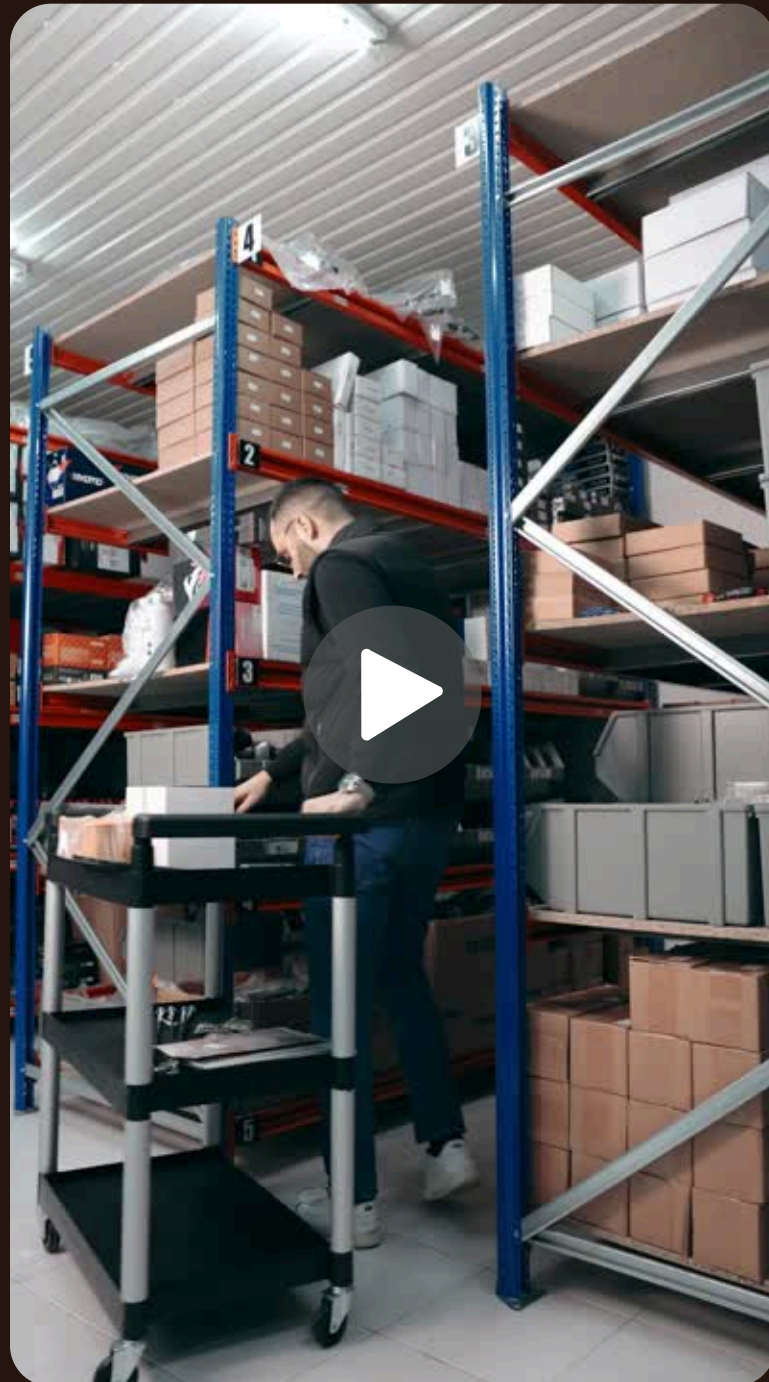
TUDO O QUE A TUA MOTA PRECISA



LIQUI MOLY MOTOR OILS ADDITIVES MOTORBIKE CARE

MEGAMOTO PECAS.COM

REELS



VER PERFIL COMPLETO [AQUI](#)

FOTOGRAFIA

02

VELLEY
SETOR: MARCA DE ROUPA



FOTOGRAFIA

02

LIDL
SETOR: REAL ESTATE



FOTOGRAFIA

02

ROCK IN RUA
SETOR: FESTIVAL DE MÚSICA



FOTOGRAFIA

02

QUINTA FUNDEVILA
SETOR: ALOJAMENTO LOCAL



FOTOGRAFIA

02

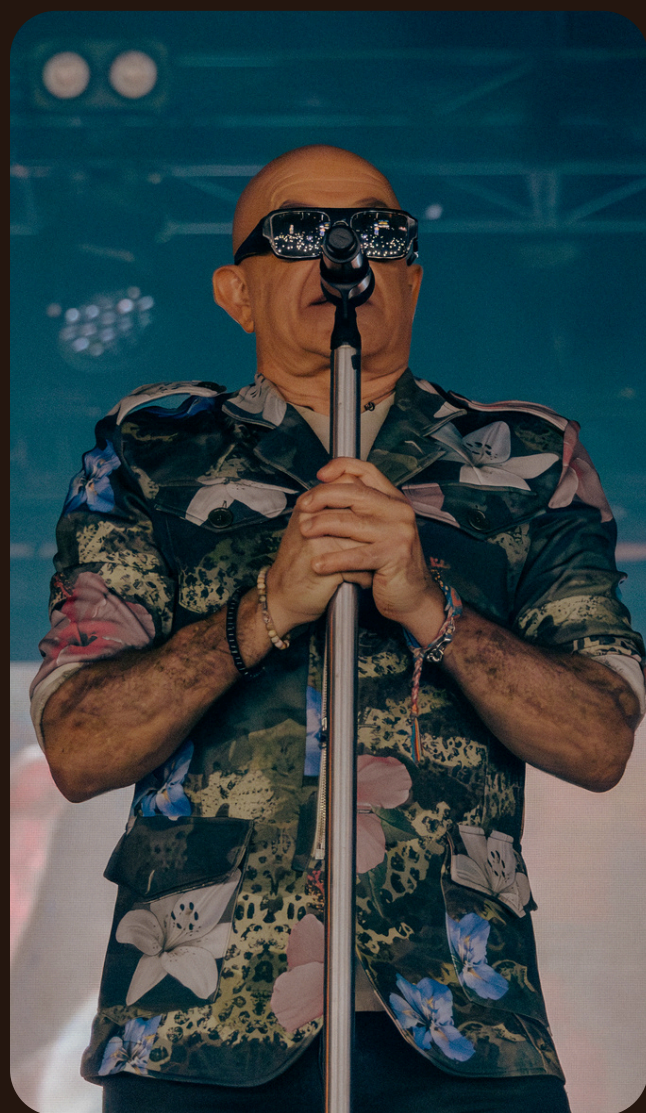
FESTAS DE ARCO DE BAÚLHE
SETOR: ROMARIAS E FESTAS POPULARES



FOTOGRAFIA

02

CONCERTO PEDRO ABRUNHOSA
SETOR: ROMARIAS E FESTAS POPULARES



FOTOGRAFIA

02

CONCERTO TONY CARRREIRA
SETOR: ROMARIAS E FESTAS POPULARES



FOTOGRAFIA

02

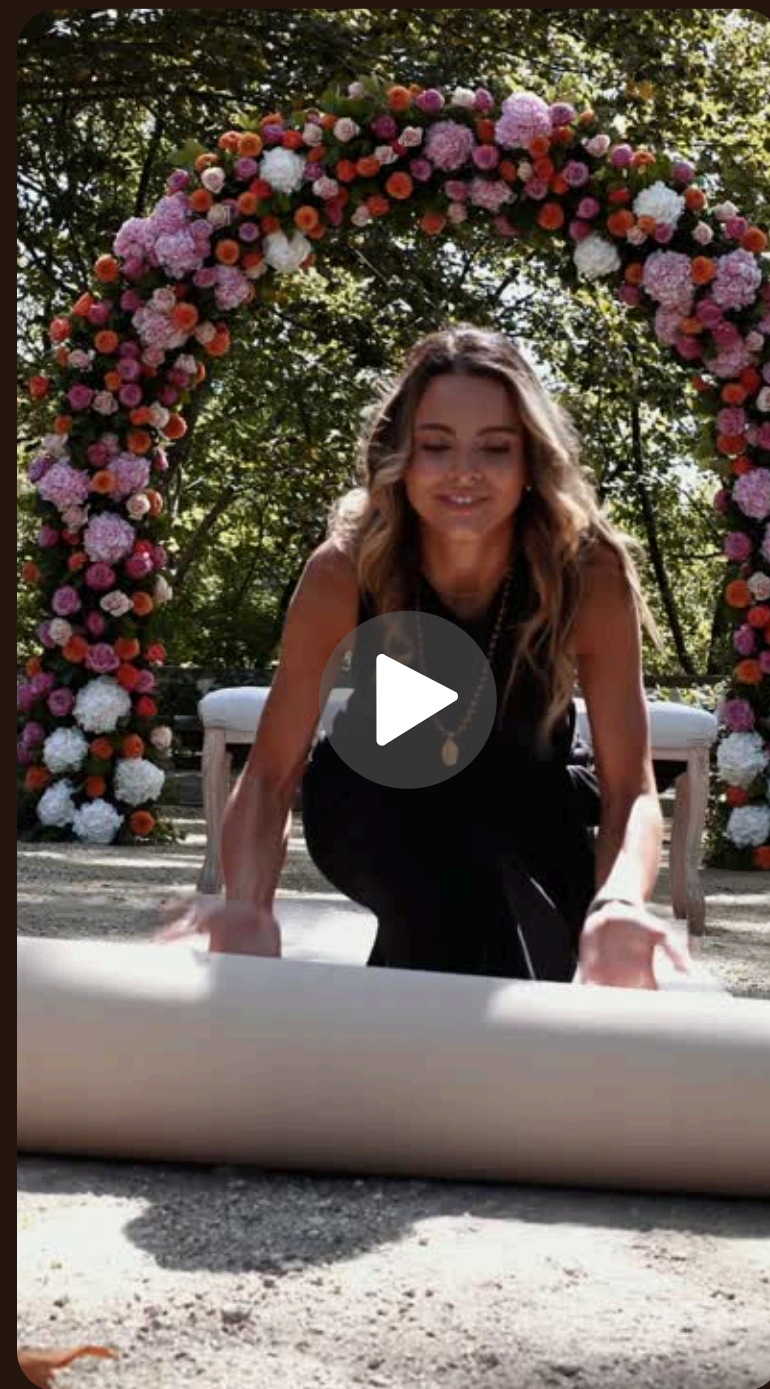
CONCERTO RICARDO RIBEIRO
SETOR: ROMARIAS E FESTAS POPULARES



VIDEO

03

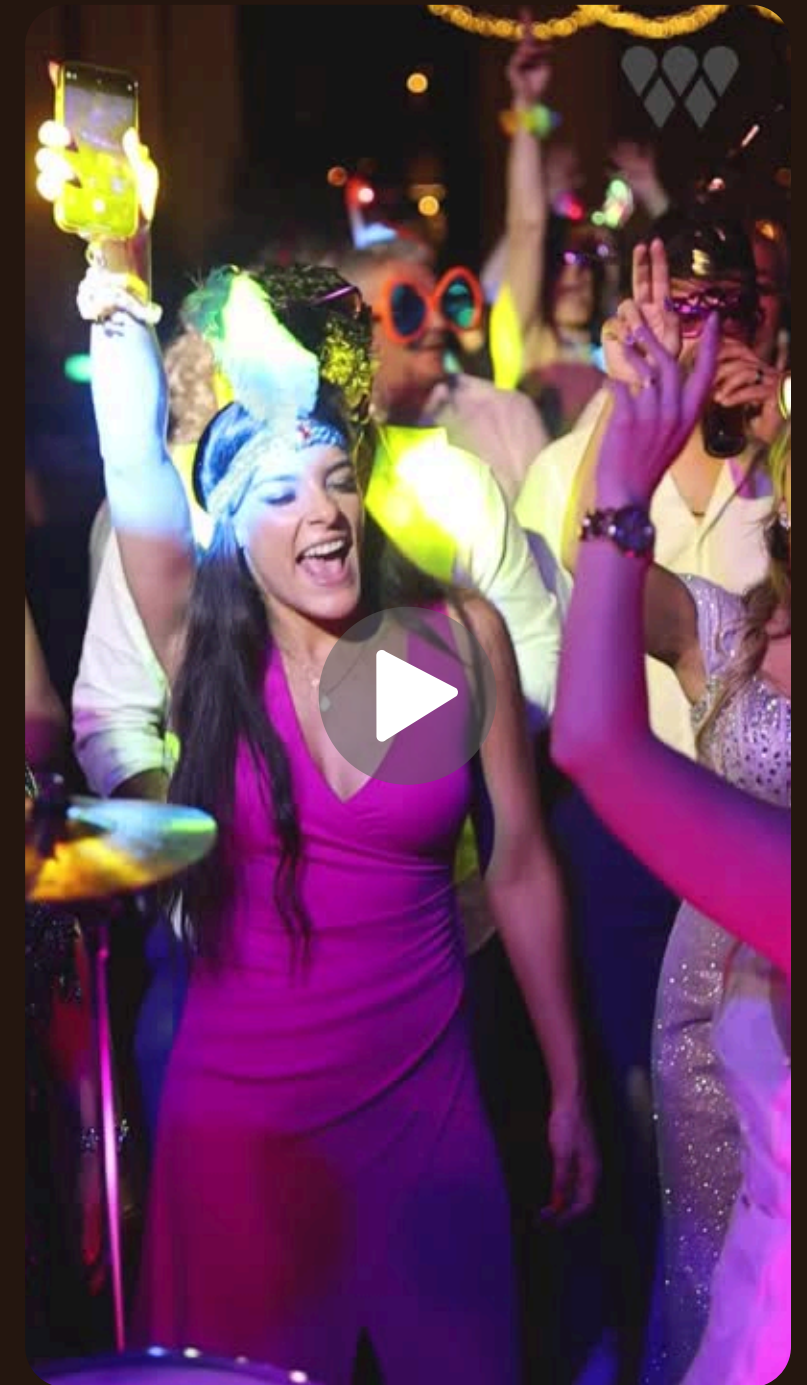
FLAMOR
SETOR: DECORAÇÃO DE CASAMENTOS



VIDEO

03

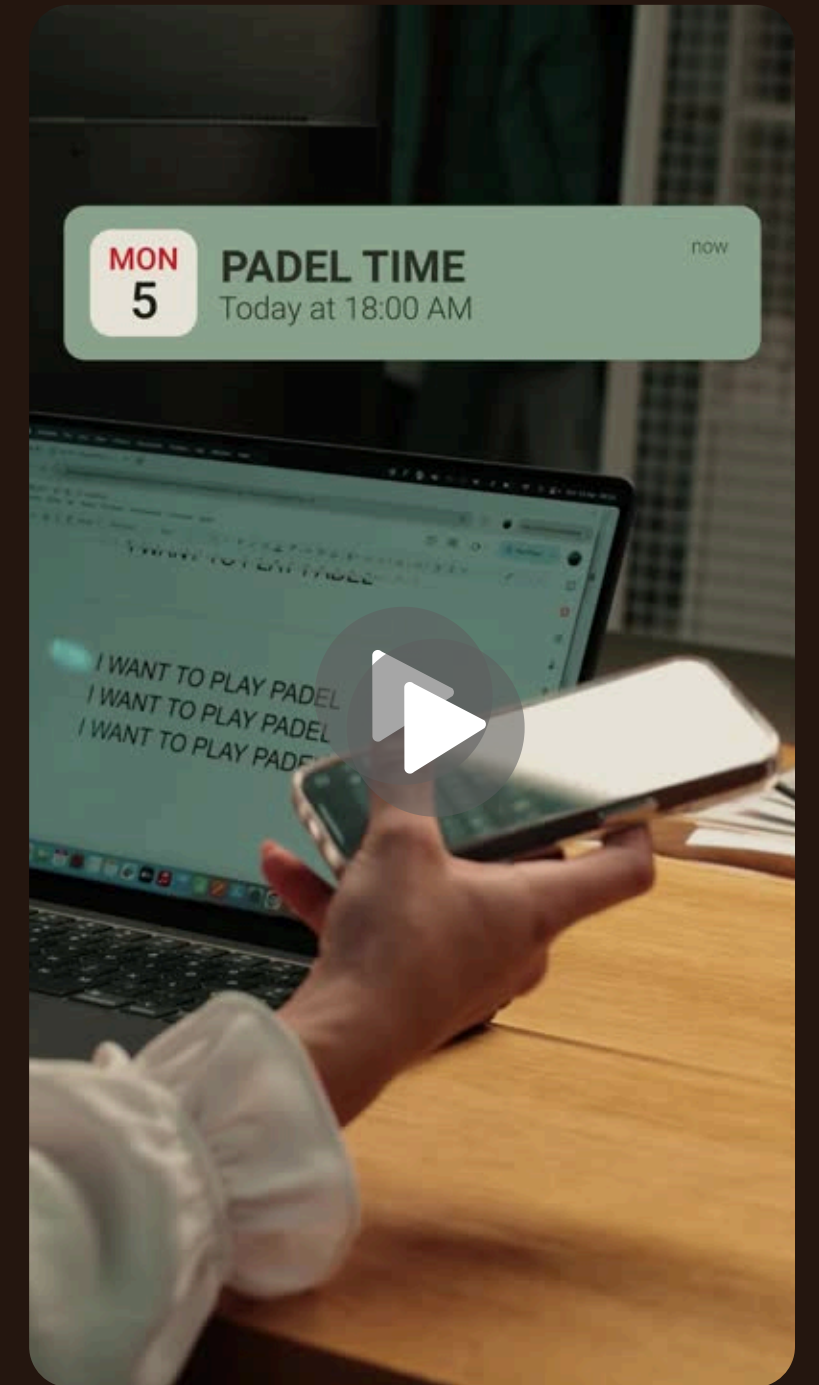
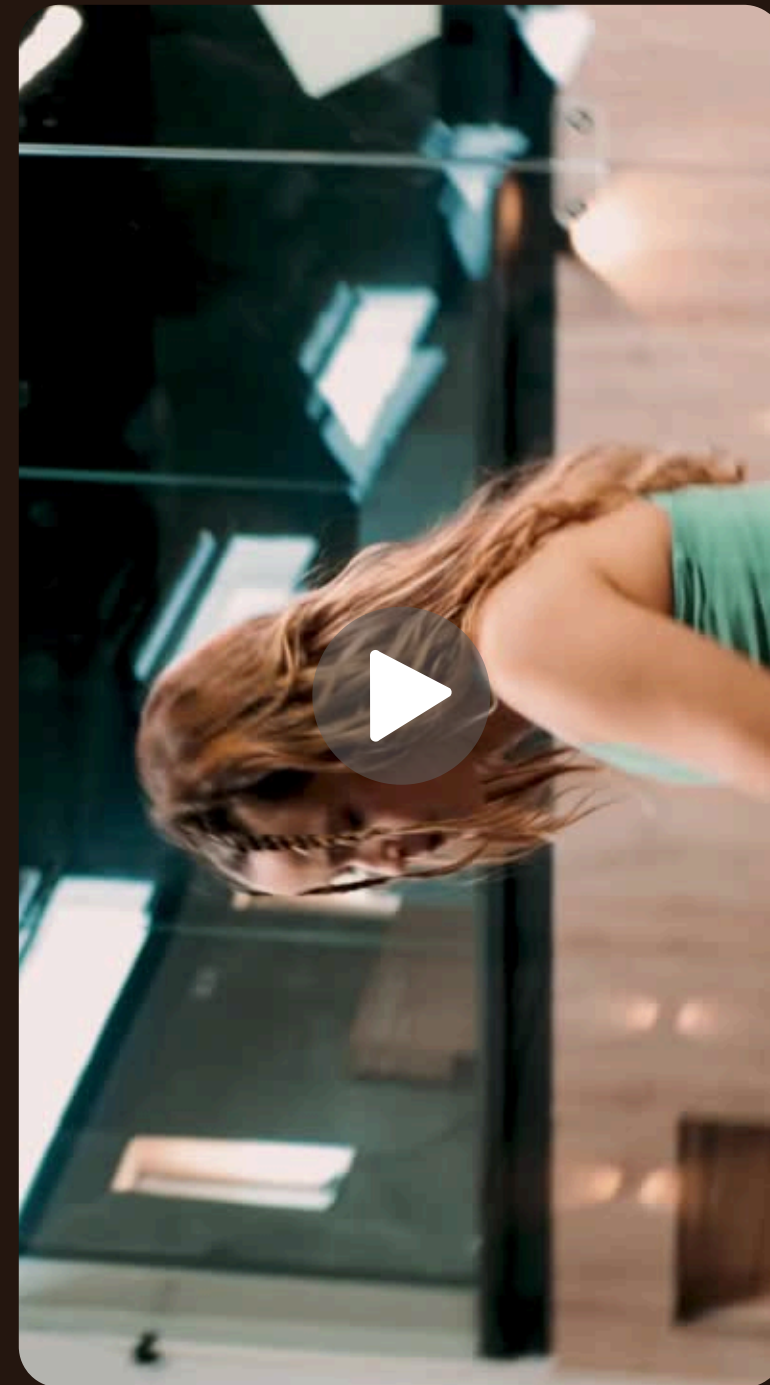
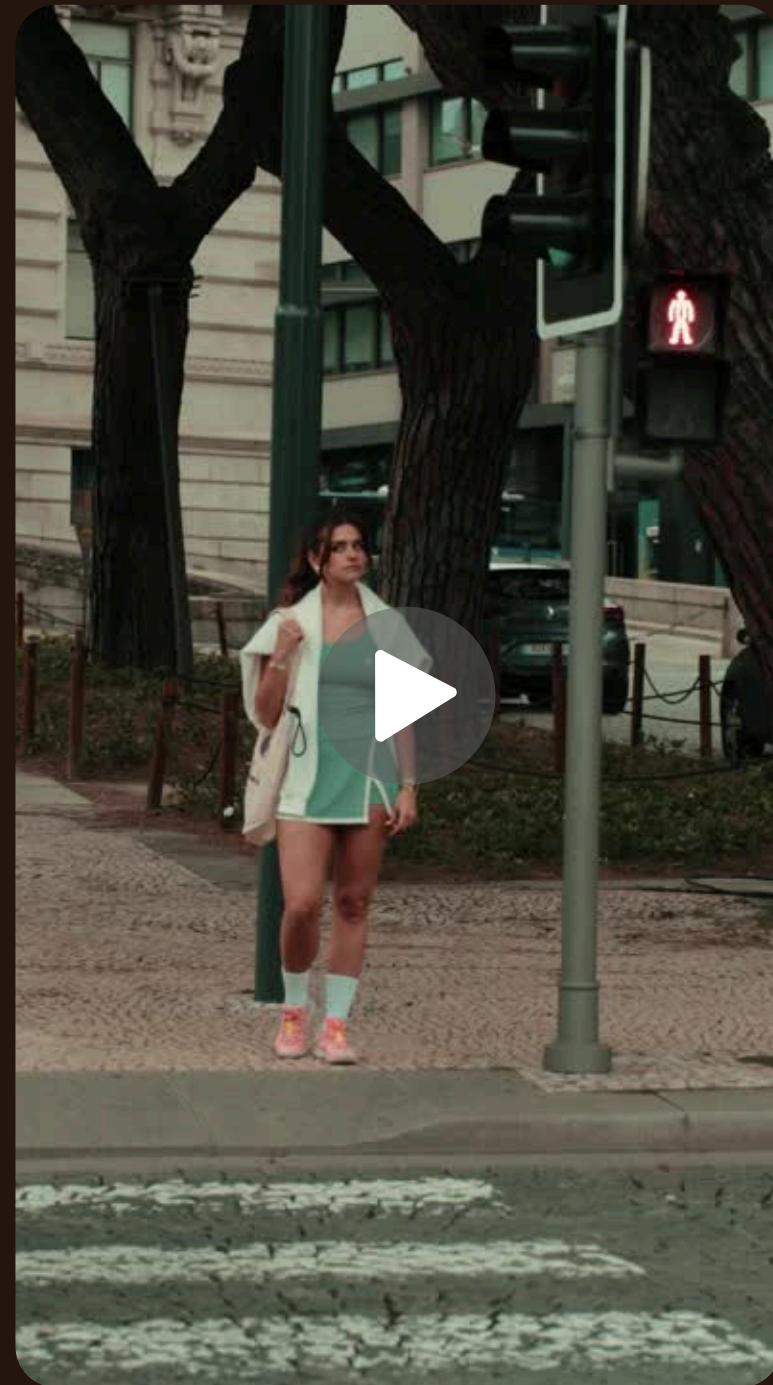
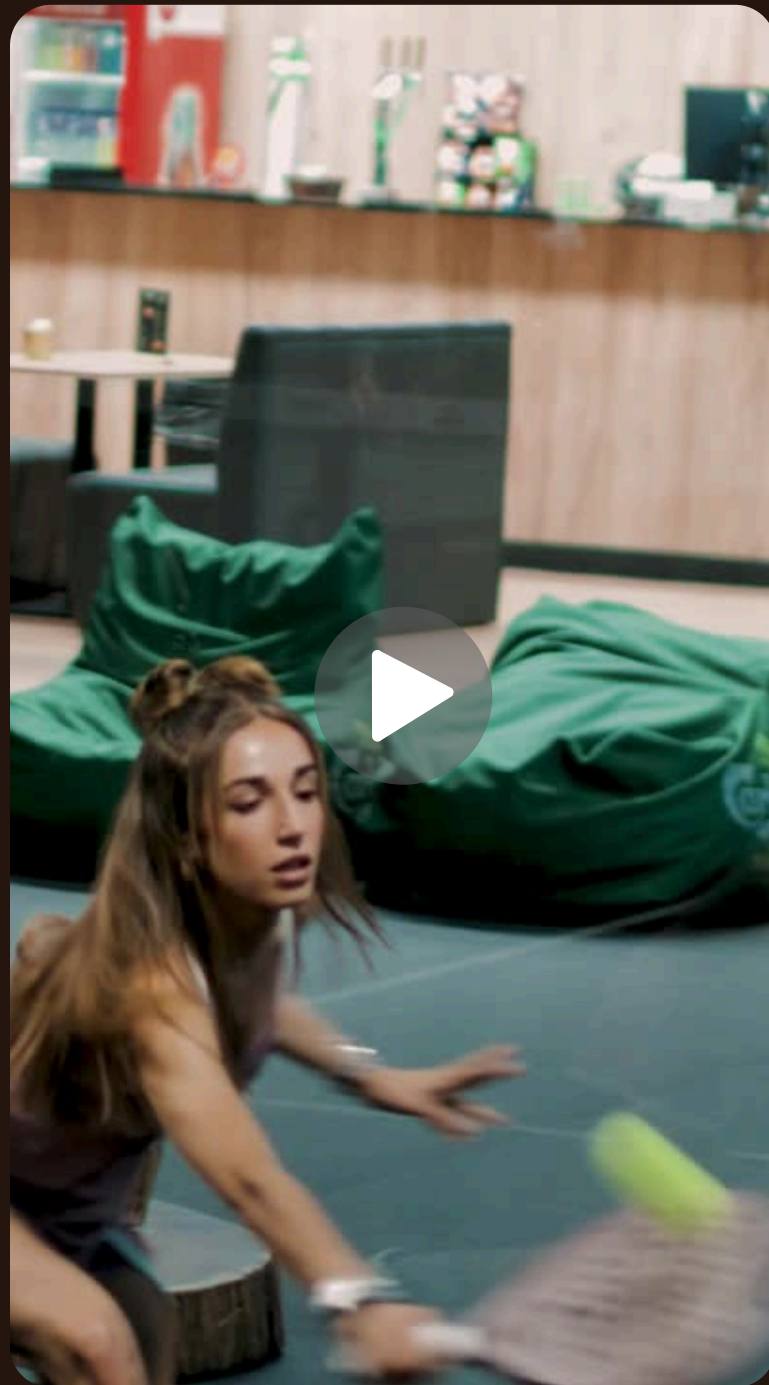
MUSIC BEATS
SETOR: ANIMAÇÃO DE CASAMENTOS



VIDEO

03

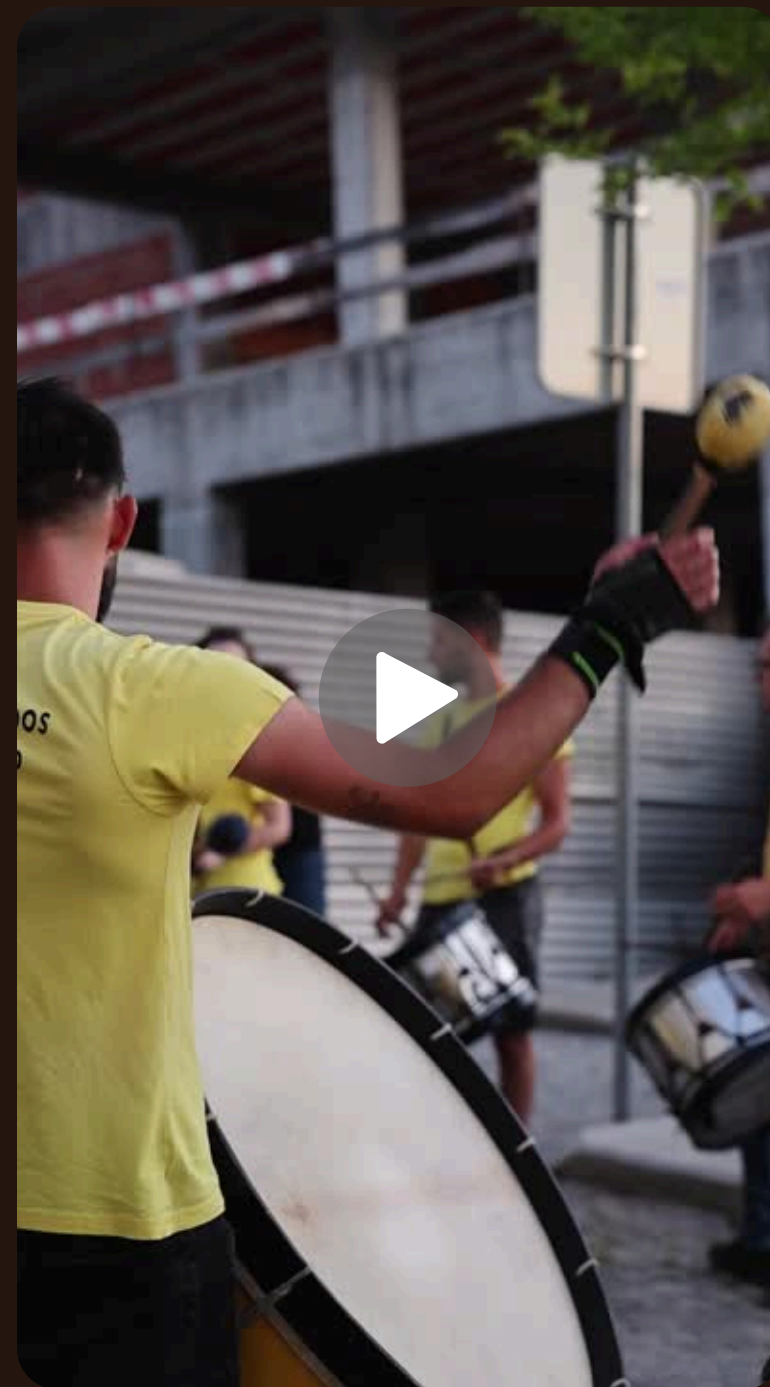
VELLEY
SETOR: MARCA DE ROUPA DE PADEL



VIDEO

03

FESTAS DE ARCO DE BAÚLHE - ROCK IN RUA E FIM DE SEMANA DO PAU
SETOR: FESTIVAL DE ROCK E FESTAS POPULARES



VIDEO

03

FESTAS DE CABECEIRAS DE BASTO
SETOR: FESTAS POPULARES



IDENTIDADE VISUAL

04

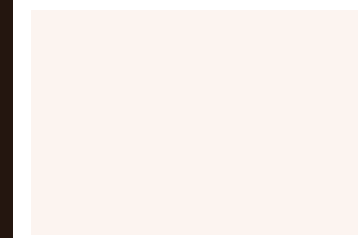
ESPAÇO EMPATIA
SETOR: GABINETE DE
PSICOLOGIA



C3B0C4



FCF4F0



EDD5D8



C6CEBE



IDENTIDADE VISUAL

04

THE HYVE ACADEMY
SETOR: ACADEMIA DE PADEL



**THE
HYVE**
ACADEMY



Hive/Honeycomb

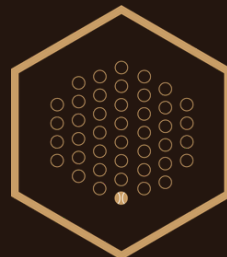


Padel Ball

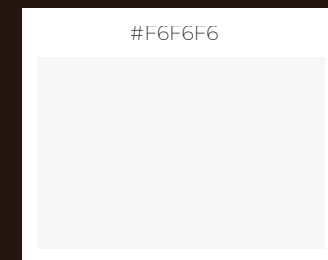


Racket

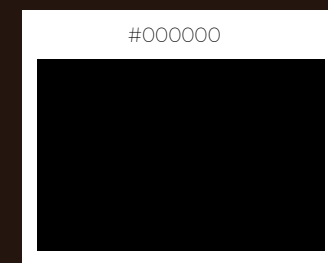
Vector Representation



#C89D66



#F6F6F6



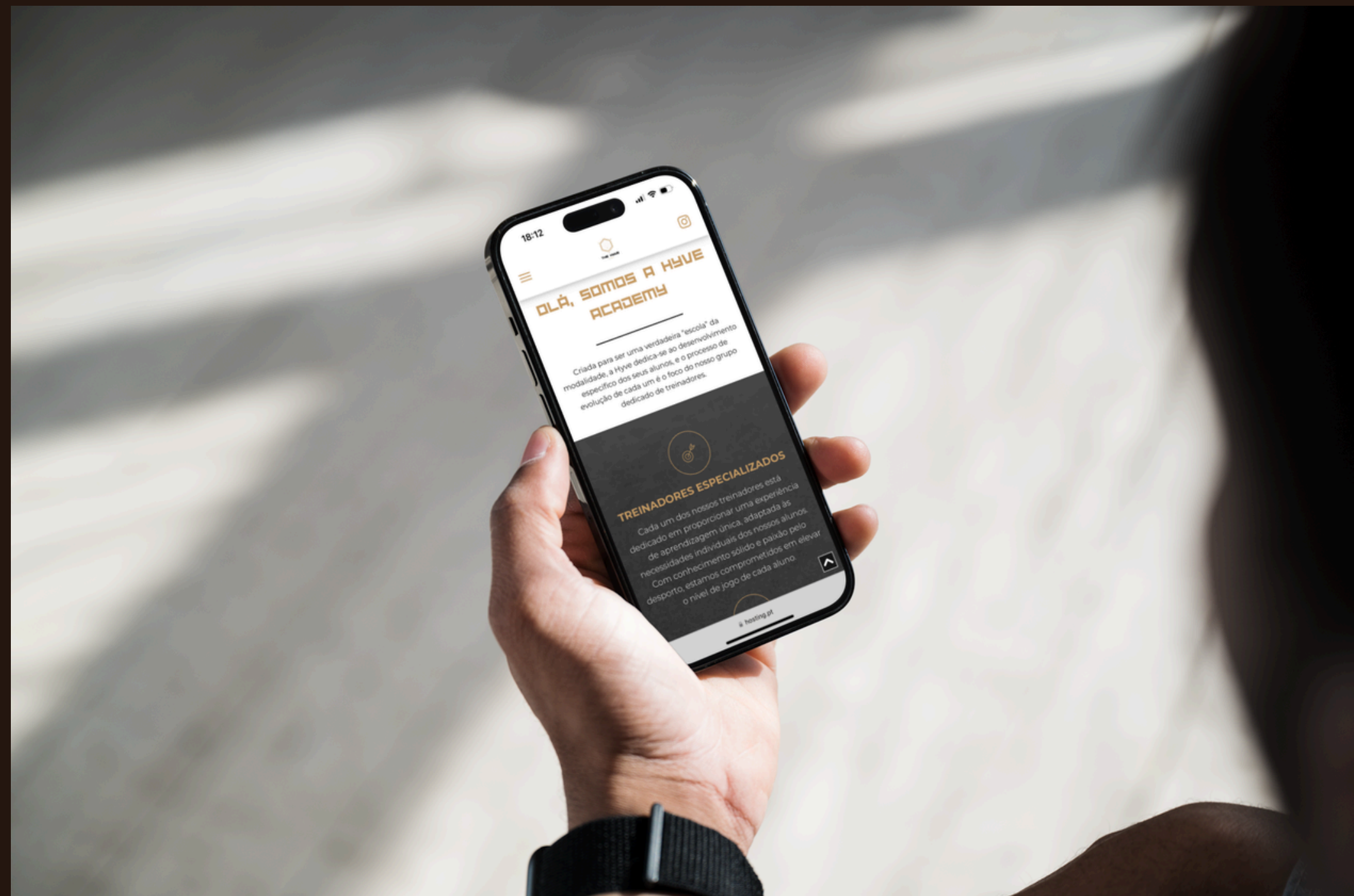
#000000



WEBSITE DESIGN

05

HYVE ACADEMY
SETOR: ACADEMIA DE PADEL



VER RESULTADO FINAL [AQUI](#)