

## Instruções de uso do site Sushman.blog.br

### LOGIN NO SISTEMA

1. Acesse o endereço <http://www.sushman.blog.br/wp-login.php> ou clique em **Login** no menu direito do site.
2. Informe o login recebido e a senha inicial:

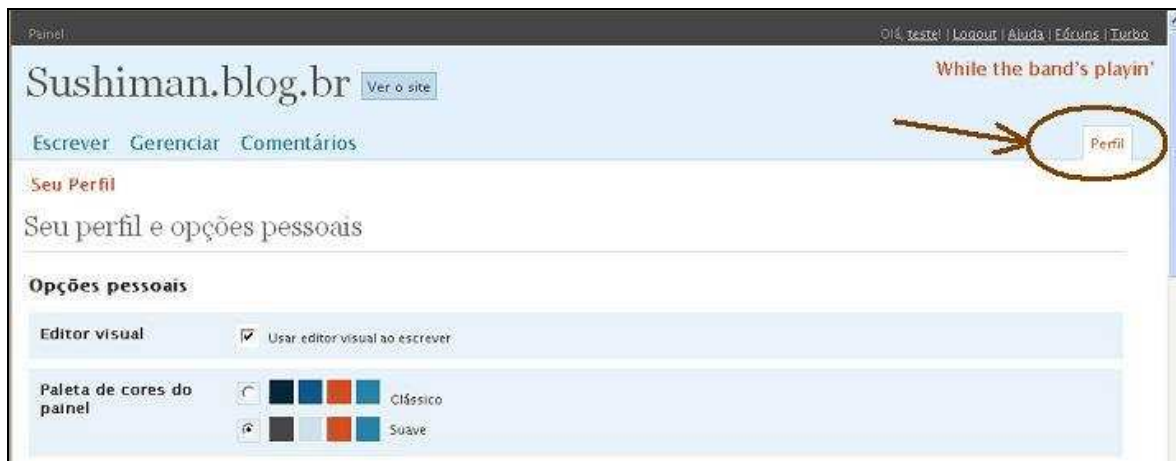


WordPress login form with fields for "Nome de usuário" and "Senha", a "Lembrar-me" checkbox, and a "Login" button. A link for "Perdeu a senha?" is at the bottom.

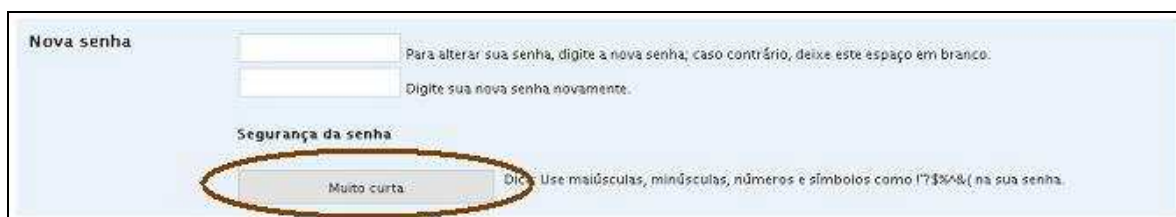


### ALTERE SUA SENHA

1. Acesse o menu **Perfil**, localizado à direita da tela principal.



2. Role a tela para baixo e digite uma senha de sua preferência. Escolha senhas de segurança **Forte**, conforme o indicador destacado.

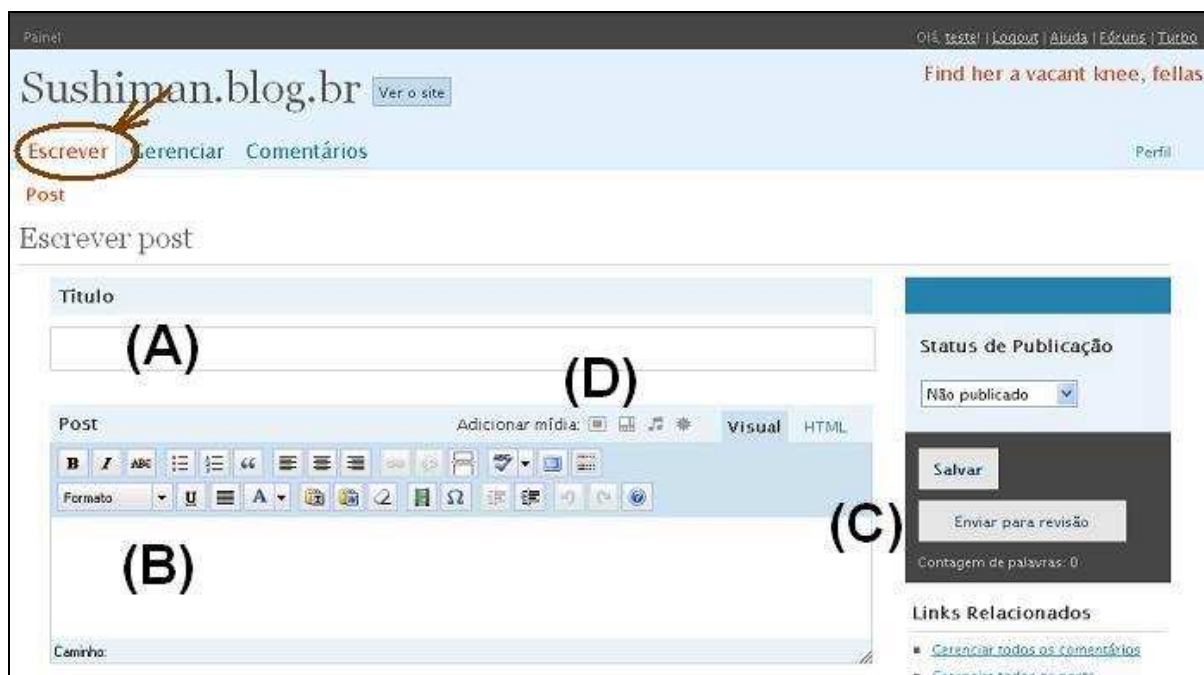


WordPress password strength indicator showing "Nova senha" fields and a "Segurança da senha" indicator. The "Muito curta" indicator is circled in brown.

3. Em seguida, clique em **Atualizar Perfil**.

## PARA PUBLICAR SUA PRIMEIRA MATÉRIA

1. Inicialmente, sugerimos que você publique uma matéria de apresentação: fale sobre sua experiência, os serviços que realiza, o que espera com o site e de que forma a internet auxilia seus negócios. Coloque fotos suas e de seus trabalhos também.
2. Acesse o menu **Escrever**.
3. Digite o **Título (A)**, o **texto (B)** da matéria e, ao terminar, clique em **Enviar para revisão (C)**. Para inserir uma foto, clique no ícone **à direita de Adicionar Mídia (D)**.



4. Outras sugestões de matérias: fotos de eventos em que você participou, fotos de cursos que você ministrou, receitas suas, curiosidades, etc.
5. Todas as matérias estão sujeitas a aprovação pela administração do site.

## SEU E-MAIL PERSONALIZADO

Seu e-mail personalizado, [xxxxxx@sushiman.blog.br](mailto:xxxxxx@sushiman.blog.br) também já está ativado (perceba o destinatário desta mensagem). Todas as mensagens enviadas para esse e-mail são automaticamente redirecionadas para o seu e-mail informado no cadastro. Nenhuma configuração adicional é necessária.

## SUPORTE TÉCNICO

Em caso de dúvidas, envie um e-mail detalhando sua questão para [suporte@cozinhajaponesa.com.br](mailto:suporte@cozinhajaponesa.com.br).

Desejamos sucesso em suas atividades e esperamos que o site seja útil para divulgá-las! Conte conosco para quaisquer esclarecimentos adicionais.

Atenciosamente,

Equipe do site Sushiman.blog.br