

**@barbara.receitas**

Alimentação

1.379.388 seguidores

Pessoas que veem um post típico

65.309

cerca de 4,7% dos seguidores, pela mediana dos posts recentes

estimativa do Alcance Real

Ritmo

1 post a cada 1 dias

Engajamento no nicho

Bom

Atualizado em

08/10/2026**Os sinais desta leitura**

Pico de alcance

3,63 × · Bom

Ritmo de publicação

1 dia · Bom

Engajamento vs nicho

1,08 × · Bom

Comentários vs curtidas

1,13 · Bom**Como ler este kit**

Seguidor não é espectador. A partir das interações que as publicações receberam, o Alcance Real estima quantas pessoas costumam ver cada uma. O número é a mediana dos posts recentes: metade rende mais, metade rende menos, e um viral não puxa a conta. Os sinais dizem se o perfil publica com ritmo e se o engajamento está na faixa do nicho.