

**@helena.receitas\_**

Alimentação

2.458.125 seguidores

Pessoas que veem um post típico

**114.964**

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

estimativa do Alcance Real

Ritmo

**1 post a cada 0,2 dias**

Engajamento no nicho

**Bom**

Atualizado em

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

Pico de alcance

- · Hoje não

Ritmo de publicação

**0,2 dias · Bom**

Engajamento vs nicho

**1,07 x · Bom**

Comentários vs curtidas

**44,32 · 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.