

@hellemrochaa

Fitness

10.223 seguidores

Pessoas que veem um post típico

3.445

cerca de 33,7% dos seguidores, pela mediana dos posts recentes

estimativa do Alcance Real

Ritmo	Engajamento no nicho	Atualizado em
1 post a cada 2,4 dias	**Bom**	**18/11/2026**

Os sinais desta leitura

Pico de alcance **12,98 ×** · **Bom**	Ritmo de publicação **2,4 dias** · **Bom**
Engajamento vs nicho **1,02 ×** · **Bom**	Comentários vs curtidas **7,93** · **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 mostram o que a leitura conseguiu avaliar.

Estimativa do Alcance Real a partir de dados públicos do Instagram: não é medição nem dado interno da plataforma, e não mostra contato nem preço.
Leitura completa e metodologia em alcancereal.com.br/br/fitness/@hellemrochaa.
Corrigir ou remover este perfil: https://alcancereal.com.br/contestar/@hellemrochaa
Gerado em 23/11/2026.