

**@menudeideias**

Alimentação

Atibaia, SP · deduzida da bio e dos posts

**20.121** seguidores

Pessoas que veem um post típico

**2.436**

cerca de 12,1% dos seguidores, pela mediana dos posts recentes

estimativa do Alcance Real

Ritmo

**1 post a cada 1,1 dias**

Engajamento no nicho

**Bom**

Atualizado em

**06/10/2026****Os sinais desta leitura**

Pico de alcance

- · Hoje não

Ritmo de publicação

**1,1 dias · Bom**

Engajamento vs nicho

**1,75 × · Bom**

Comentários vs curtidas

**6,25 · 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.