

**@meudiariodejejum**

Fitness

86.012 seguidores

Pessoas que veem um post típico

6.545

cerca de 7,6% dos seguidores, pela mediana dos posts recentes

estimativa do Alcance Real

Ritmo

1 post a cada 24,3 dias

Engajamento no nicho

Atenção

Atualizado em

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

Pico de alcance

- · Hoje não

Ritmo de publicação

24,3 dias · **Atenção**

Engajamento vs nicho

0,56 x · **Atenção**

Comentários vs curtidas

1,41 · **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.