

@teamlena__

Fitness

13.173 seguidores

Pessoas que veem um post típico

218

cerca de 1,7% dos seguidores, pela mediana dos posts recentes

estimativa do Alcance Real

Ritmo	Engajamento no nicho	Atualizado em
1 post a cada 3 dias	**Atenção**	**22/11/2026**

Os sinais desta leitura

Pico de alcance **9,83 ×** · **Bom**	Ritmo de publicação **3 dias** · **Bom**
Engajamento vs nicho **0,05 ×** · **Atenção**	Comentários vs curtidas **0,00** · **Atenção**

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/@teamlena__.
Corrigir ou remover este perfil: https://alcancereal.com.br/contestar/@teamlena__
Gerado em 23/11/2026.