

Mídia Kit

Sophía Menezes

 @sophi.menezes_

 @sophimenezes_





Quem é Sophia Menezes?

Tenho 22 anos e sou criadora de conteúdo digital apaixonada por autocuidado — seja através do movimento ou dos cachos.

Minha jornada com o universo fitness começou em 2022, quando decidi entrar na academia em busca de autoestima. O que começou como uma mudança pessoal se tornou uma verdadeira paixão pela área fitness e pelo bem-estar. Hoje, compartilho minhas rotinas de treino, evolução e hábitos saudáveis de forma leve e motivadora.

Paralelamente, o cuidado com o cabelo sempre foi parte importante da minha identidade. Passei por processos de aceitação e redescoberta, e isso me inspirou a criar conteúdos sobre finalização, cronograma capilar, resenhas e autoestima.

Acredito que tanto o treino quanto o cuidado com o cabelo são formas de amor-próprio. Essa conexão com meu público me motiva a continuar criando com verdade, leveza e autenticidade — mostrando que o autocuidado vai muito além da estética.

SEGMENTOS

CUIDADOS CAPILARES

ROTINA

TREINOS

AUTOESTIMA

LIFESTYLE



Audiência mensal

3.7M

ALCANCE

número de contas únicas que viram
qualquer uma das publicações

788K

ENGAJAMENTO

número total de contas que
interagem com o conteúdo

49K

IMPRESSÕES

número de vezes que o perfil foi
visualizado



Métricas Tiktok

LOCAIS

OUTROS



SALVADOR



RIO DE JANEIRO



SÃO PAULO



FAIXA ETÁRIA

18-24



25-34



35-44



45-54



Métricas Instagram

LOCAIS

SALVADOR



SÃO PAULO



RIO DE JANEIRO



BELO HORIZONTE



FAIXA ETÁRIA

18-24



25-34



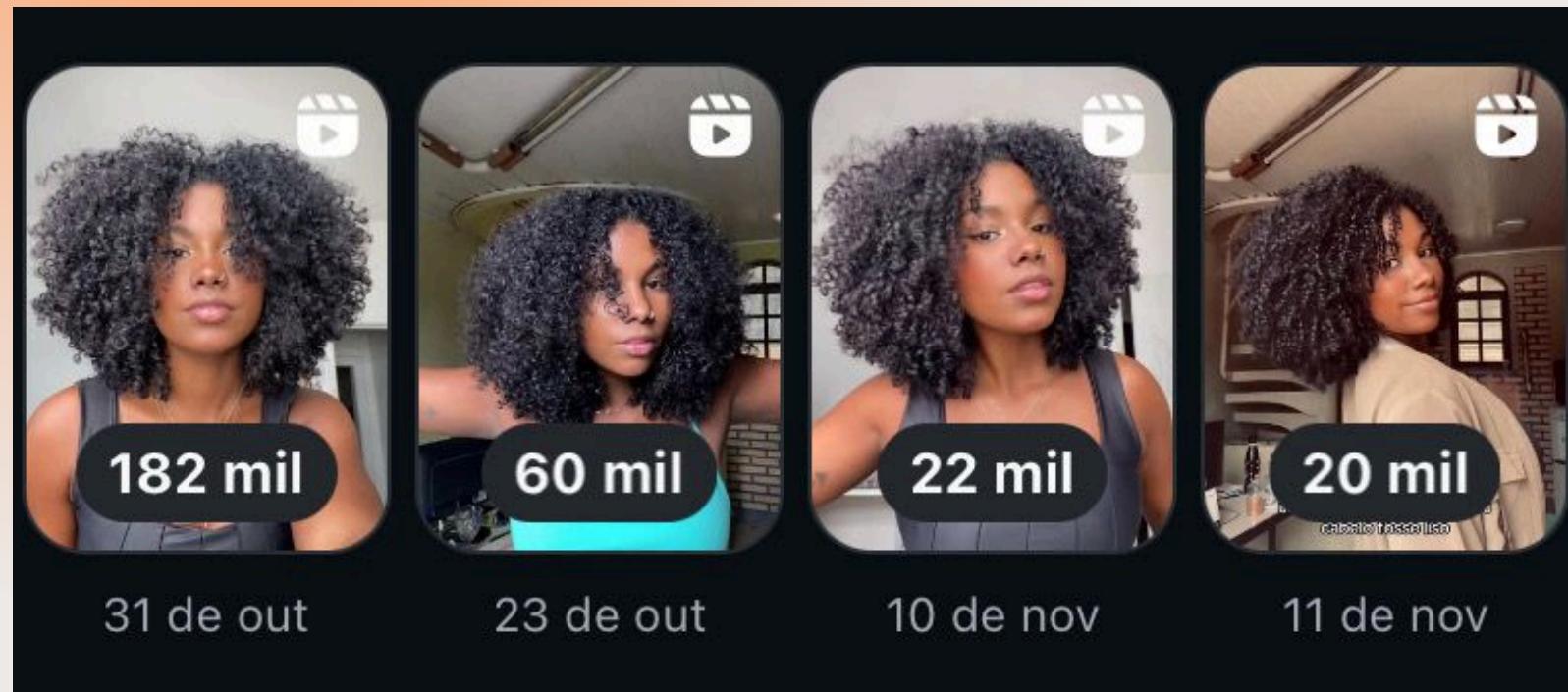
35-44



45-54



Visualizações e interações



Obrigada!

Sophia Menezes

