



# Mídia Kit

*Sophia 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



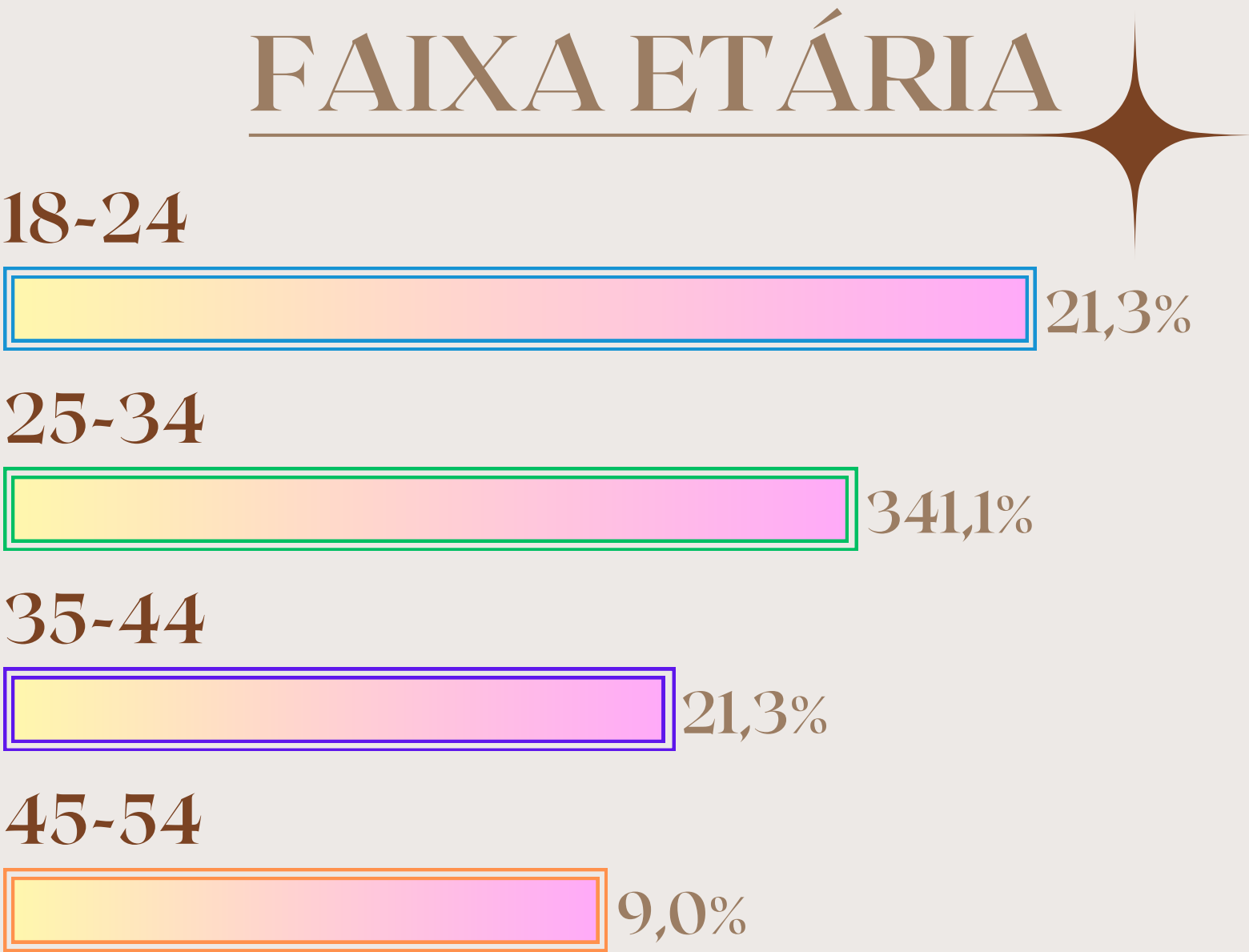
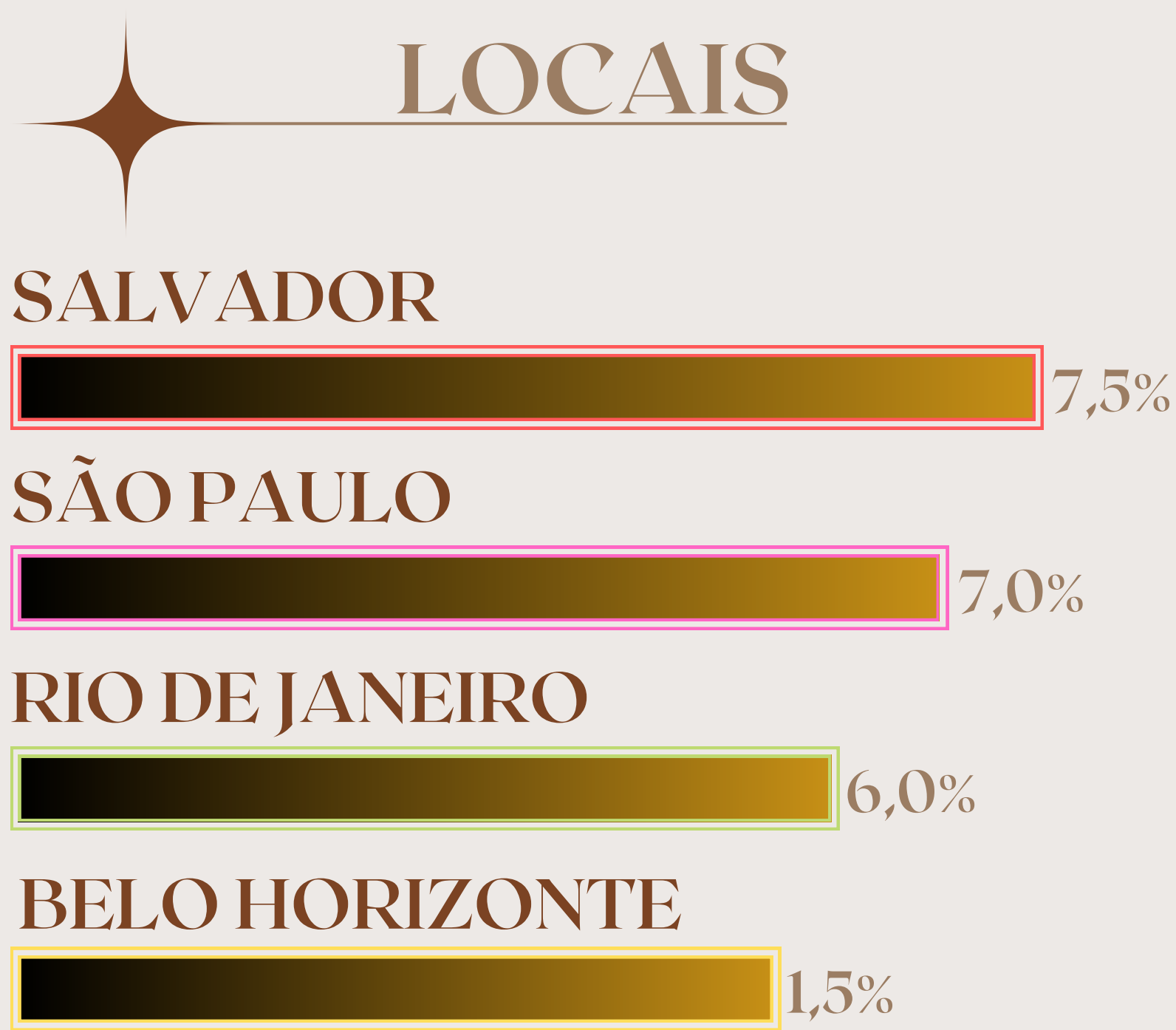
35-44



45-54

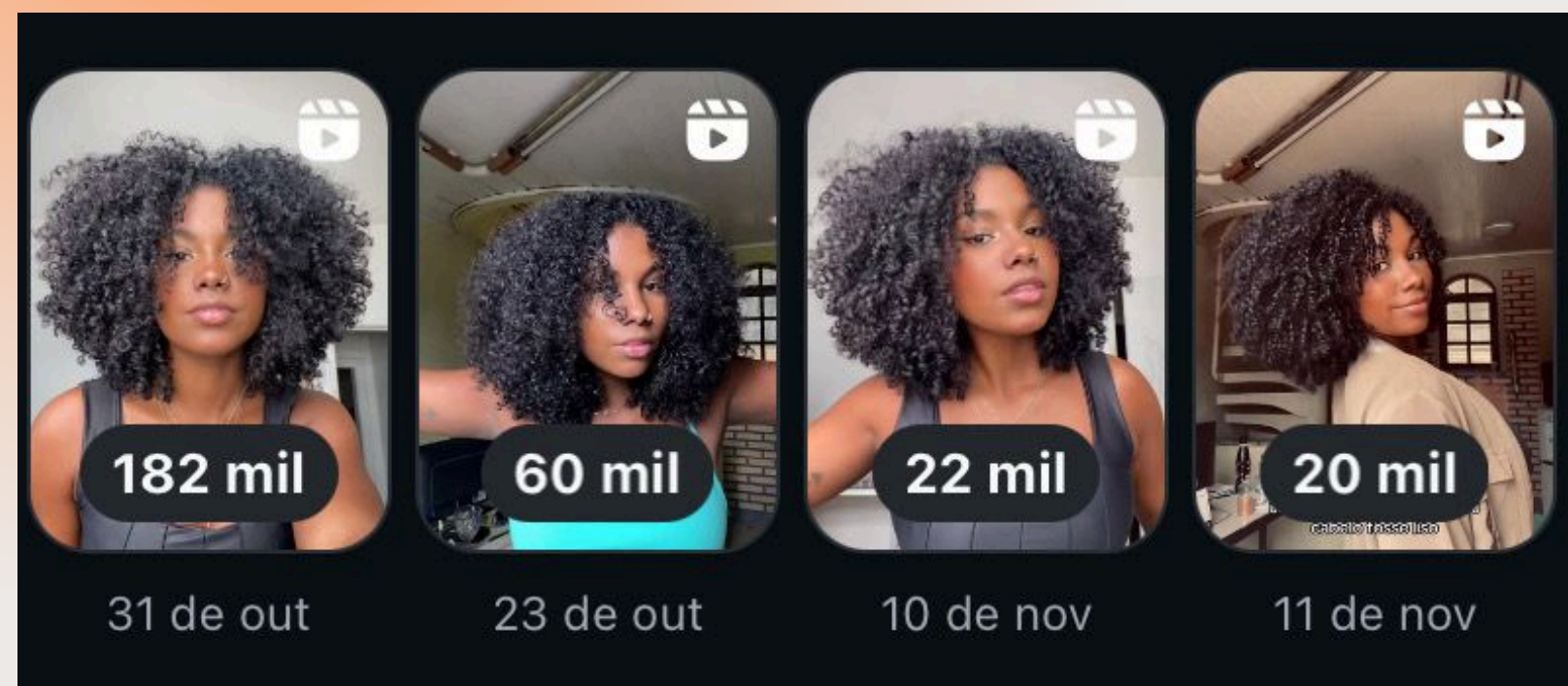


# Métricas Instagram





# Visualizações e interações



Obrigada!

*Sophia Menezes*

