Media kit 2026

Curitiba, PR

ByPaola

Eu mostro a vida real: rotina possível, emagrecimento sem atalhos e uma transformação acontecendo na frente de todo mundo.

361 mil
visualizações somadas nas minhas quatro redes

116 mil
pessoas alcançadas, somando o público de cada rede

5 mil
seguidores e inscritos somados

20 mil
interações com o meu conteúdo

Últimos 60 dias, de 7 de agosto a 5 de outubro de 2026. Seguidores: total atual.

Instagram
@bypaolacwb

TikTok
@bypaolacwb

YouTube
@bypaolacwb

Facebook
ByPaola

Prazer, eu sou a Paola.

Sou criadora de conteúdo de Curitiba e mostro a minha rotina como ela é: o que eu como, como eu treino, como eu me cuido e o que dá errado no caminho. Não falo como especialista. Falo como alguém que está vivendo o processo junto com quem me acompanha.

Hoje, meu grande projeto é a saga *60 dias fazendo o básico bem feito*, um diário de emagrecimento sem atalhos que levou o meu perfil a outro patamar de alcance.

O que vou incluir no meu conteúdo

- Autocuidado feminino
- Skincare
- Beleza do dia a dia
- Bem-estar da mulher

Sobre o que eu falo hoje

Emagrecimento real
Um processo transparente, com checkpoints de peso, medidas e treino.

Alimentação prática
Refeições rápidas e escolhas possíveis para quem tem a rotina corrida, como eu.

Treino e constância
Academia, disciplina e também os dias em que a preguiça ganha.

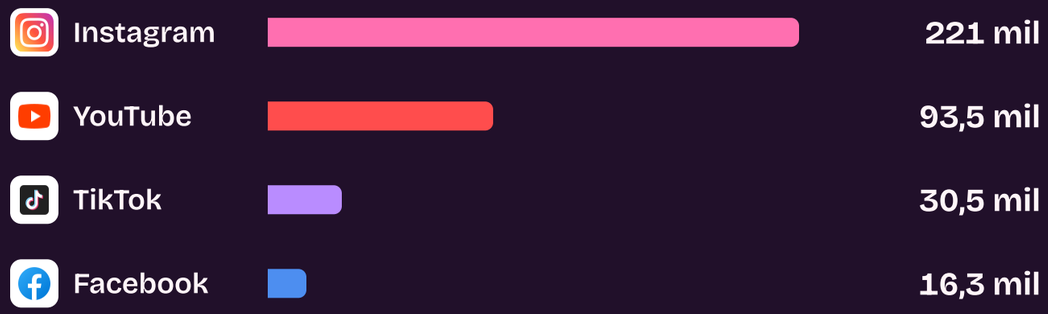
Rotina e dia a dia
Pequenos hábitos, bem-estar e a minha vida em Curitiba.

Alcance que não depende de anúncio.

361 mil

visualizações somadas nas minhas quatro redes nos últimos 60 dias.

Visualizações por rede



4,2 mil

seguidores no Instagram, a minha casa principal

59,6 mil

pessoas alcançadas no meu Instagram

11,6 mil

interações com o meu conteúdo no Instagram

R$ 0

investidos em anúncios no Instagram e no Facebook: todo esse alcance é orgânico

Todos os números: últimos 60 dias, de 7 de agosto a 5 de outubro de 2026. Seguidores: total atual.

Minhas redes, uma a uma

Últimos 60 dias, de 7 de agosto a 5 de outubro de 2026.
Seguidores: total atual.

Instagram
@bypaolacwb

221.202
visualizações

4.230	seguidores
59.668	pessoas alcançadas
11,6 mil	interações
5,2%	de interações por visualização

O destaque

Desde o início da saga, ganho 12 vezes mais seguidores por dia. Meu reel mais visto chegou a 30 mil visualizações e 111 compartilhamentos.

TikTok
@bypaolacwb

30.546
visualizações

384	seguidores
16.170	pessoas alcançadas
2.784	interações
9,1%	de interações por visualização

O destaque

92,7% das visualizações vêm do Para Você, e 97% de quem me assistiu me viu pela primeira vez. Meus seguidores cresceram 73%.

YouTube
@bypaolacwb

93.574
visualizações

363	inscritos
25.919	pessoas alcançadas
5.466	interações
5,8%	de interações por visualização

O destaque

Foram 584 horas de vídeo assistidas, e 91% das visualizações vêm de mulheres.

Facebook
ByPaola

16.338
visualizações

48	seguidores
14.470	pessoas alcançadas
163	interações
1%	de interações por visualização

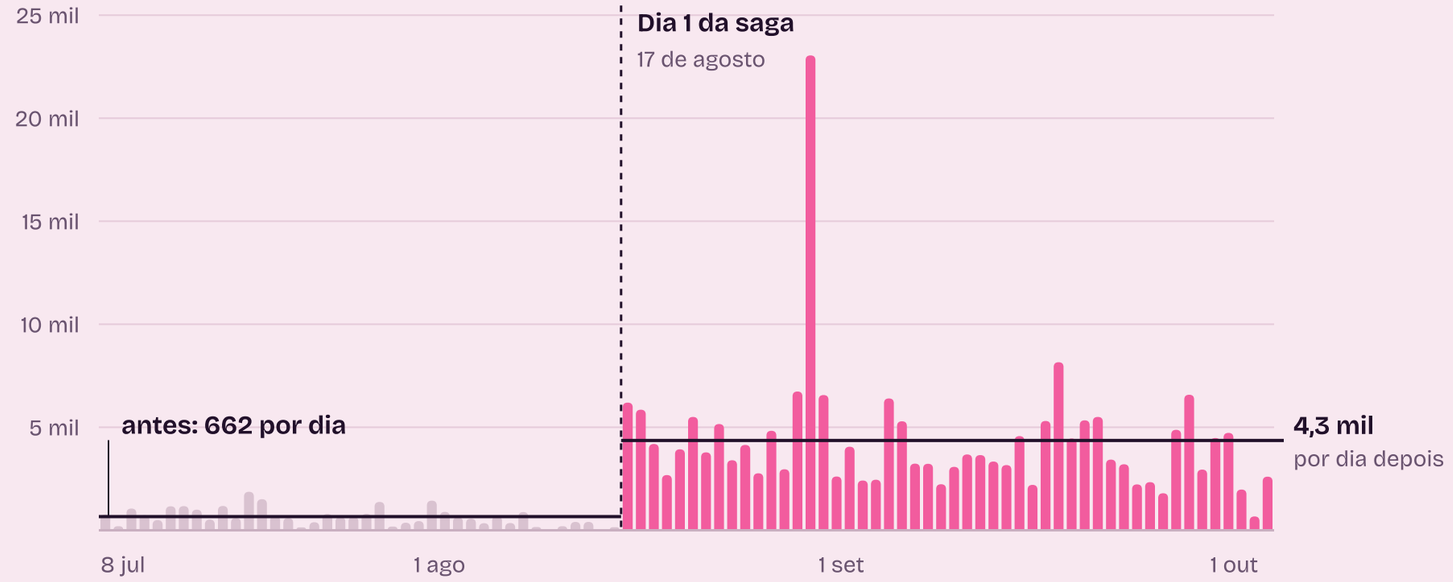
O destaque

Com apenas 48 seguidores, alcancei 14,4 mil pessoas. O alcance vem quase todo de quem ainda não me segue.

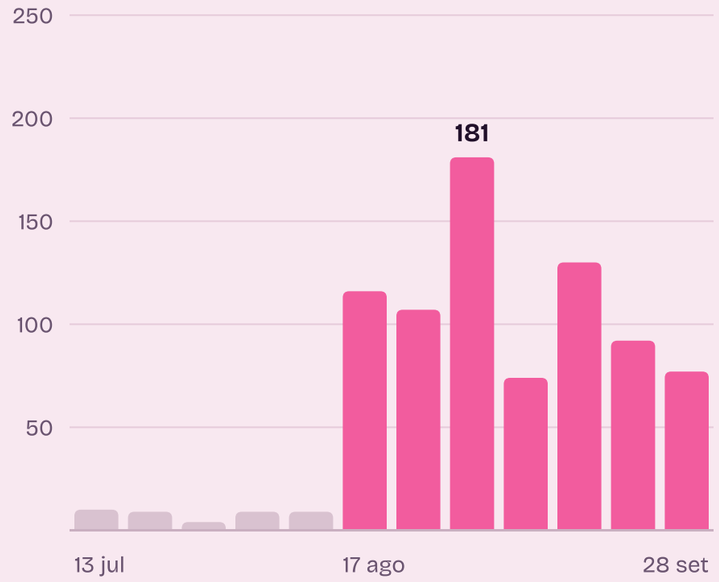
Um crescimento exponencial desde o Dia 1.

Em 17 de agosto, no Dia 1 da saga, comecei a criar conteúdo de forma profissional e consistente. Desde então, os números mostram um crescimento exponencial.

Visualizações por dia no meu Instagram
8 de julho a 5 de outubro de 2026



Novos seguidores por semana no Instagram
De 8 para 111 por semana, em média



+444%
de visualizações no meu Instagram

+815%
de interações no Instagram

+1.100%
de novos seguidores no Instagram

+73%
de seguidores no meu TikTok

Últimos 60 dias comparados aos 60 dias anteriores, segundo o Meta Business Suite e o TikTok Studio.

Quem me assiste

No YouTube e no TikTok, a grande maioria de quem me assiste é mulher. No Instagram, minha base de seguidores é equilibrada. E a faixa de 25 a 34 anos lidera em todas as redes.

Instagram seguidores



49,2% mulheres **50,8%** homens

Faixa etária

Até 24	10,3%
25 a 34	**63,7%**
35 a 44	18,8%
45 ou mais	7,2%

TikTok espectadores nos últimos 60 dias



75,0% mulheres **25,0%** homens

Faixa etária

Até 24	19,6%
25 a 34	**59,7%**
35 a 44	15,6%
45 ou mais	5,1%

YouTube visualizações



91,0% mulheres **9,0%** homens

Faixa etária

Até 24	26,0%
25 a 34	**40,1%**
35 a 44	22,7%
45 ou mais	11,2%

Quem mais me assiste **Mulheres de 25 a 34 anos, no Brasil, pelo celular.**

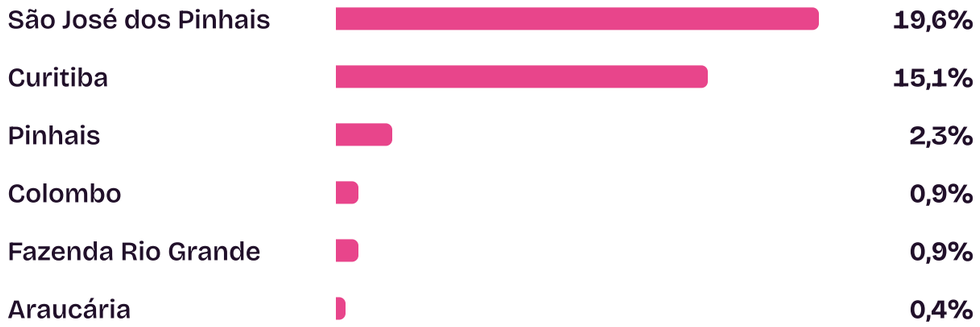
O Facebook só libera dados de público a partir de 100 seguidores, por isso ele não aparece aqui.

Forte em Curitiba, presente no Brasil inteiro.

Curitiba e região

39%

dos meus seguidores no Instagram moram em Curitiba e região metropolitana. Para marcas locais, é uma audiência concentrada na praça.



Brasil

Para marcas nacionais, quase todo o meu público está no Brasil.



Também tenho público em

São Paulo 3,5% · Rio de Janeiro 0,8% · Belo Horizonte 0,6% · Porto Alegre 0,4%

84% do tempo assistido no meu YouTube é pelo celular: conteúdo vertical, feito para o feed.

O que os meus números querem dizer

Instagram

60%

das visualizações vêm de quem ainda não me segue

Na prática: a sua marca não fala só com a mesma bolha. Cada post chega a gente nova.

TikTok

9,1%

de interações por visualização

Na prática: quase 1 em cada 10 pessoas que assistem curte, comenta ou compartilha.

YouTube

52,9%

de quem vê um Short continua assistindo

Na prática: mais da metade escolhe ficar no vídeo em vez de rolar. É atenção real para a mensagem da marca.

Instagram

5,2%

de interações por visualização

Na prática: a cada mil visualizações, cerca de 52 pessoas curtem, comentam, salvam ou compartilham.

Instagram

280

pessoas assistem a cada story, em média

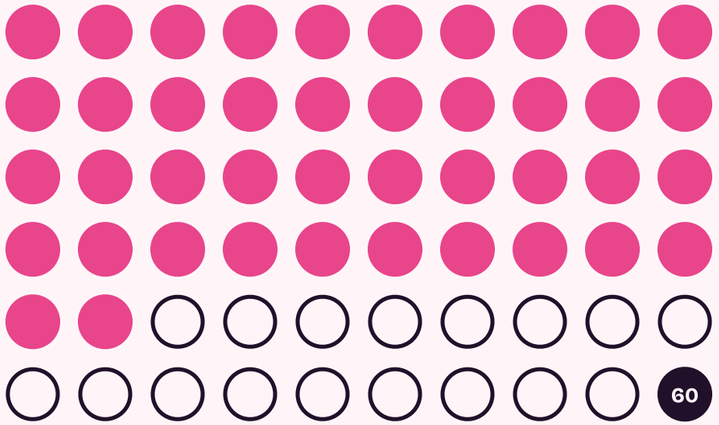
Na prática: um público fiel que acompanha meu dia a dia, ideal para link, cupom e indicação direta.

YouTube

5,8%

de interações por visualização nos Shorts

Na prática: quase 6 em cada 100 visualizações viram curtida, comentário ou compartilhamento.



Dia 42 de 60

18 episódios até o grande final

“A ideia é documentar tudo de forma simples e transparente até o Dia 60.”

Meu projeto em destaque

60 dias fazendo o básico bem feito

Publico um episódio por dia nas quatro redes e, a cada sete dias, faço um checkpoint com peso, medidas e evolução no treino. Foi essa saga que levou o meu perfil para outra escala, e ela segue até o Dia 60.

O alcance da saga

350 mil+

visualizações nos primeiros 50 dias

12x

mais novos seguidores por dia no Instagram desde o Dia 1

40 mil+

visualizações no episódio mais visto, o Dia 14

Quem volta para o próximo episódio

YouTube

1,4 mil

pessoas voltaram a assistir ao meu canal nos últimos 28 dias

YouTube

363

inscritos, todos conquistados durante a saga

Instagram

40%

das visualizações no Instagram vêm de quem já me segue, nos últimos 28 dias

Quero crescer junto com a sua marca, desde o começo.

Meu objetivo como influencer é encontrar marcas que queiram crescer junto comigo. Estou investindo pesado na criação de conteúdo natural, espontâneo e humano, e quero construir esse caminho lado a lado com parceiros de longo prazo.

Quem chega agora acompanha a minha curva de crescimento desde o início, e cresce junto.

+444%
de visualizações no Instagram em 60 dias

+1.100%
de novos seguidores no Instagram

42 de 60
episódios da saga publicados

Natural e espontâneo
Nada de roteiro engessado. A marca aparece no meu dia a dia do jeito que ela é usada de verdade.

Humano
Conteúdo de pessoa para pessoa, com a mesma sinceridade que levo para a minha rotina.

UGC
Vídeos com cara de recomendação de amiga, gravados por quem realmente usa o produto.

Parceria de longo prazo
Uma marca que aparece uma vez vira anúncio. Uma marca que acompanha a rotina vira parte da história.

Vamos criar algo juntos?

Cada parceria minha é pensada sob medida, para que a sua marca entre na minha rotina de um jeito natural e verdadeiro para quem me acompanha.

Marca que já passou pela ByPaola

Kük
Alimentação prática para a rotina corrida, presente na saga.

Me encontre nas redes

Instagram	instagram.com/bypaolacwb
TikTok	tiktok.com/@bypaolacwb
YouTube	youtube.com/@bypaolacwb
Facebook	ByPaola no Facebook

Atendimento comercial
Hallan Klasnic

Dados extraídos do Meta Business Suite, do YouTube Studio e do TikTok Studio em 6 de outubro de 2026.