CRIADORA DE CONTEÚDO WELLNESS

Carol Macedo

Bem-estar como estilo de vida.
Personalidade em cada escolha.

91,5 mil	4,7 mi	62%
seguidores no Instagram	views no último trimestre	público feminino

Conheça meu universo ↓

Wellness | Moda | Fitness | Beleza & Estética | Viagem



01 / QUEM SOU

O bem-estar como estilo de vida.

Experiência, presença e um olhar que vai além de uma única área.

Sou Carol Macedo, criadora de conteúdo wellness. Nasci em São Paulo e hoje compartilho minha rotina nos Estados Unidos, conectando bem-estar, moda, beleza, viagens e movimento.

Conheça meu dia a dia

23 anos
como personal trainer

62%
público feminino

BR · EUA
duas culturas

MINHA ROTINA, SUA MARCA

Uma rotina real.
E a sua marca pode fazer parte dela.



Não falo de um nicho só. Bem-estar, moda, beleza, viagem e treino fazem parte do meu dia, e é nesse dia a dia que as marcas aparecem.

Por isso o conteúdo não soa como anúncio: a marca entra no contexto de quem usa de verdade, para um público que se identifica comigo.

01 **Público que se identifica**

62% são mulheres e quase metade do meu público tem entre 35 e 54 anos.

02 **Vários universos**

Wellness, moda, beleza, viagem e fitness: espaço para marcas de categorias diferentes.

03 **Credibilidade**

23 anos de experiência como personal trainer e presença em portais como Boa Forma, Delas · iG e Jornal de Brasília.

02 / INSTAGRAM EM DESTAQUE

Conteúdo que chega longe.

@carolmacedotrainer
Conheça o perfil

COMUNIDADE

91,5
mil
seguidores no Instagram

VISUALIZAÇÕES

4,7
milhões
visualizações no último trimestre

INTERAÇÕES

387
mil
interações no último trimestre

Fonte: Instagram Insights · atualizado em novembro de 2026.



QUEM ME ACOMPANHA

Um público que se reconhece.

GÊNERO

Mulheres	Homens
62,2%	37,8%

FAIXA ETÁRIA

13-17	3,9%
18-24	11,2%
25-34	29,4%
35-44	26,3%
45-54	21,2%
55-64	6,5%
65+	1,6%

47,5% do público tem entre 35 e 54 anos.

PRINCIPAIS PÚBLICOS

Estados Unidos · Brasil

Os números, na prática.

VISIBILIDADE 01

Conteúdo que amplia a conversa.

4.709.320
visualizações

Interações
387.109

Pessoas que assistiram
1.381.834

Conferir print

RESULTADO DE REEL 02

Um conteúdo. Mais de um milhão.

1.231.196
visualizações

Visualizadores
968.352

Conferir print

ENGAJAMENTO 03

As pessoas participam.

58.246
curtidas

Comentários
487

Compartilhamentos
3.709

Salvamentos
635

Reposts
384

Conferir print

03 / REELS EM DESTAQUE

Milhões de views.
Conteúdo que conecta.

Resultados que mostram a força dessa conversa.

REEL EM DESTAQUE / 01

2,6 milhões
visualizações



Ver no Instagram

REEL EM DESTAQUE / 02

1,2 milhão
visualizações



Ver no Instagram

REEL EM DESTAQUE / 03

401 mil
visualizações



Ver no Instagram

REEL EM DESTAQUE / 04

125 mil
visualizações



Ver no Instagram

04 / PORTFÓLIO DE PARCERIAS

Conteúdos criados com marcas.

Uma seleção dos meus conteúdos com marcas.

CONTEÚDO PARA MARCAS

Parte da rotina.
Parte da conversa.

Uma marca apresentada no contexto de quem a vive.

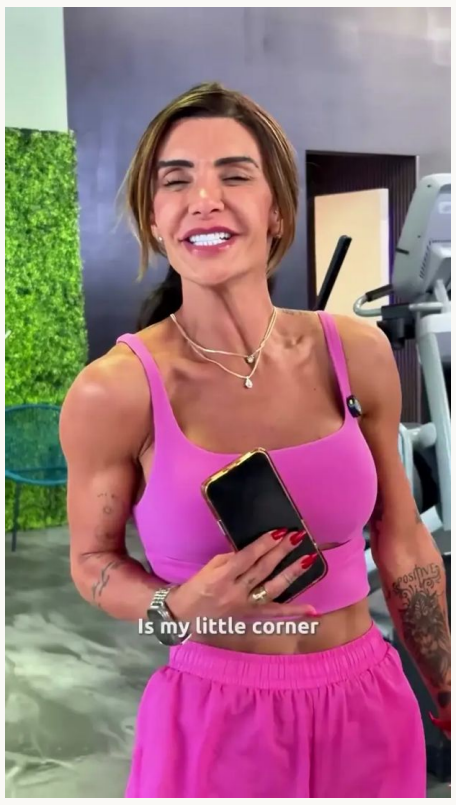
Caffeine Army





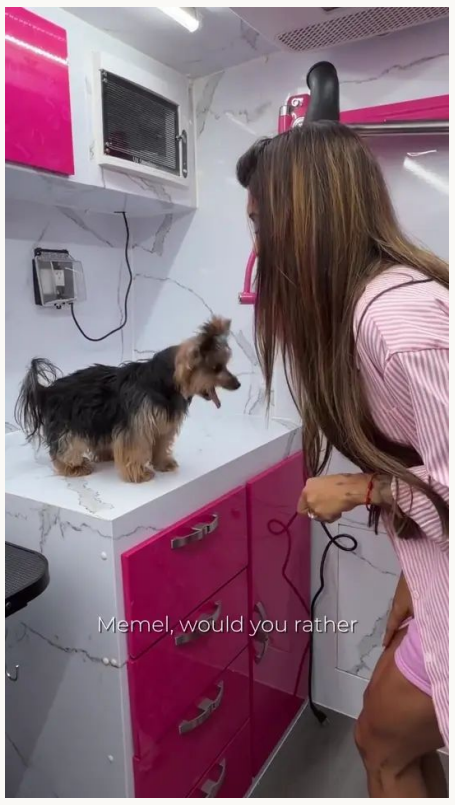
Prozis SUPLEMENTOS

Ver no Instagram



Gika Farias BEM-ESTAR

Ver no Instagram



USA7E NEGÓCIOS

Ver no Instagram



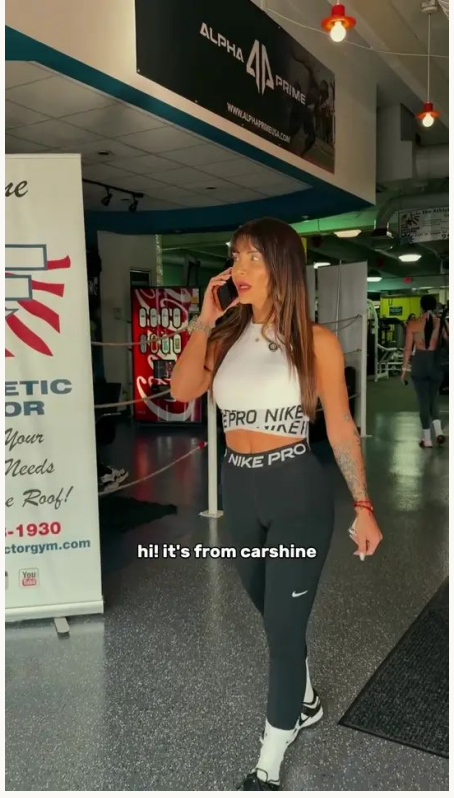
LEV Açaí ALIMENTAÇÃO

Ver no Instagram



Jay Barbosa Stylist BELEZA

Ver no Instagram



CarShine SERVIÇOS

Ver no Instagram



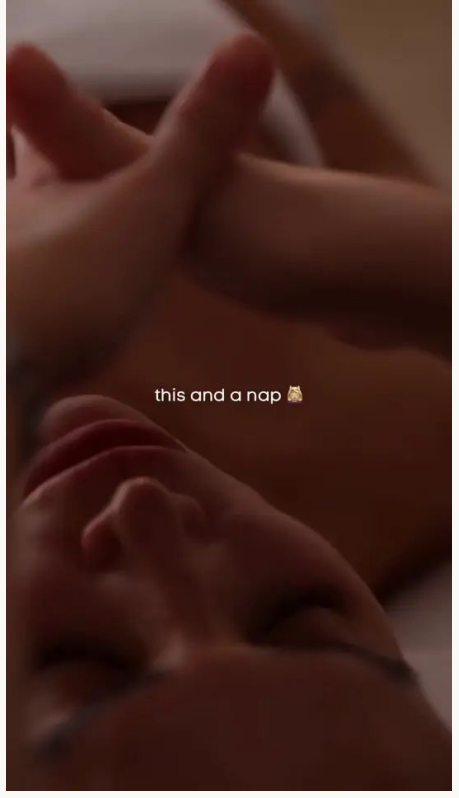
Gaspari Nutrition SUPLEMENTOS

Ver no Instagram



Flavors of Good ALIMENTAÇÃO

Ver no Instagram



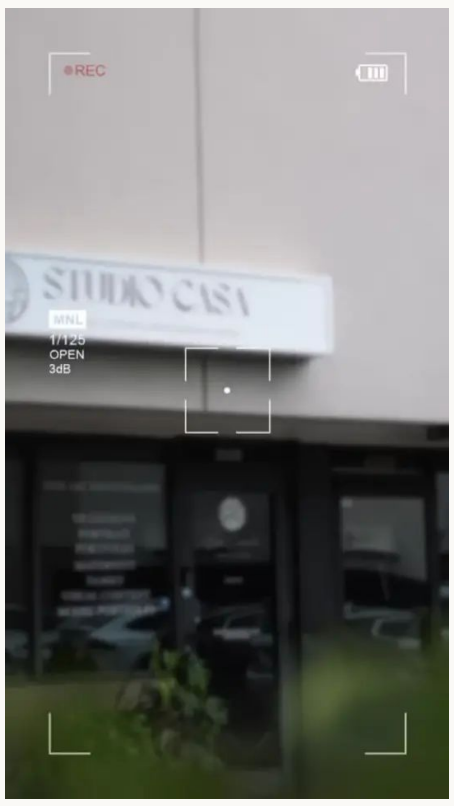
Advanced MedSpa ESTÉTICA

Ver no Instagram



Gaspari Nutrition SUPLEMENTOS

Ver no Instagram



we.move EVENTO

Ver no Instagram



Flavors of Good ALIMENTAÇÃO

Ver no Instagram

05 / FORMATOS & INVESTIMENTO

Vamos desenhar a sua campanha.

Valores em dólares americanos.
Propostas personalizadas com o Team.

	FORMATO	POSSIBILIDADES	INVESTIMENTO
01	Stories	Sequência de 2 Stories + 1 cortesia, com link e menção à marca.	US$ 500
02	Post no feed	Foto ou carrossel. Permanência no feed por 60 dias.	US$ 500
03	Reels	Publicação de um Reel no Instagram.	US$ 600
04	Combo Reels + Stories	1 Reel + sequência de 2 Stories + 1 cortesia, com link e menção à marca.	US$ 990 economia de US$ 110

Valores em dólares americanos (USD). Permanência de 60 dias para o post no feed. Escopo, prazos, direitos de uso e eventuais deslocamentos são definidos na proposta comercial.

Solicitar proposta personalizada

06 / ALÉM DAS REDES

Conhecimento
que vira conversa.

Ver imprensa

CAROL EM PRIMEIRA PESSOA

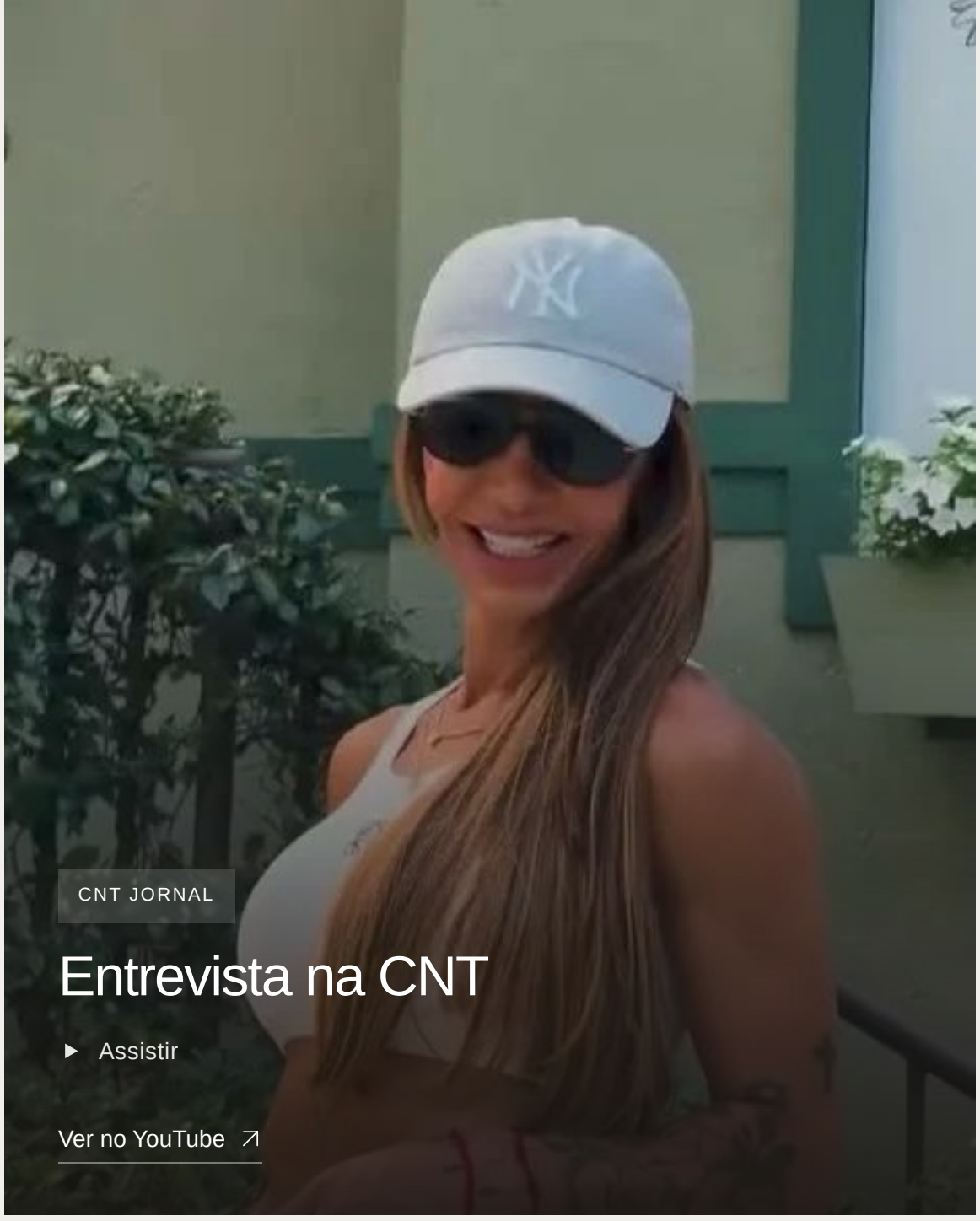
Por trás do conteúdo, uma história.

Conheça mais de mim nesta conversa com a Adams Magazine.

Assistir à conversa

Ver na Adams Magazine





CNT JORNAL

Entrevista na CNT

▶ Assistir

Ver no YouTube ↗



BREAKINGFAST

Carol Macedo na televisão

▶ Assistir

Ver no YouTube ↗

BOA FORMA 18/09/2026

Remada curvada serve para qual músculo?

Ler matéria ↗

DELAS · IG 30/10/2026

Musculação após os 40: fortalecimento é essencial para a saúde

Ler matéria ↗

JORNAL DE BRASÍLIA 08/09/2026

Personal trainer Carol Macedo redefine treino feminino dos 40+

Ler matéria ↗

VIRGULA 23/09/2026

Canetas emagrecedoras mudam perfil nas academias e acendem alerta

Ler matéria ↗

07 / LIFESTYLE & VIAGENS

O estilo de vida ganha imagem.



Estilo no dia a dia



Novos lugares



Sol, movimento e bem-estar



Outras experiências

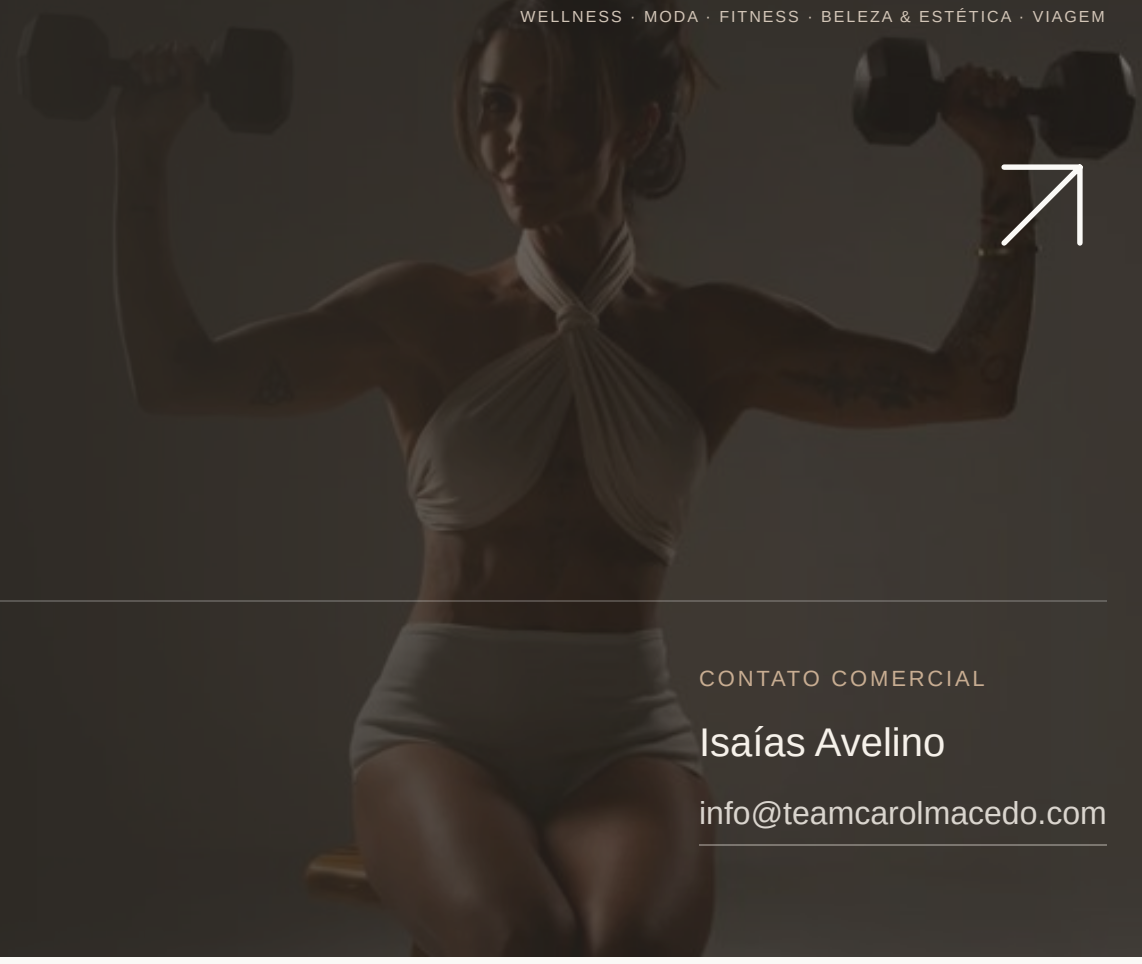


Estilo que acompanha a rotina



Personalidade em cada escolha

Vamos criar uma conexão?



Compartilhe seu projeto.

O Team conversa com você sobre as possibilidades.

CONTATO COMERCIAL

Isaías Avelino

info@teamcarolmacedo.com