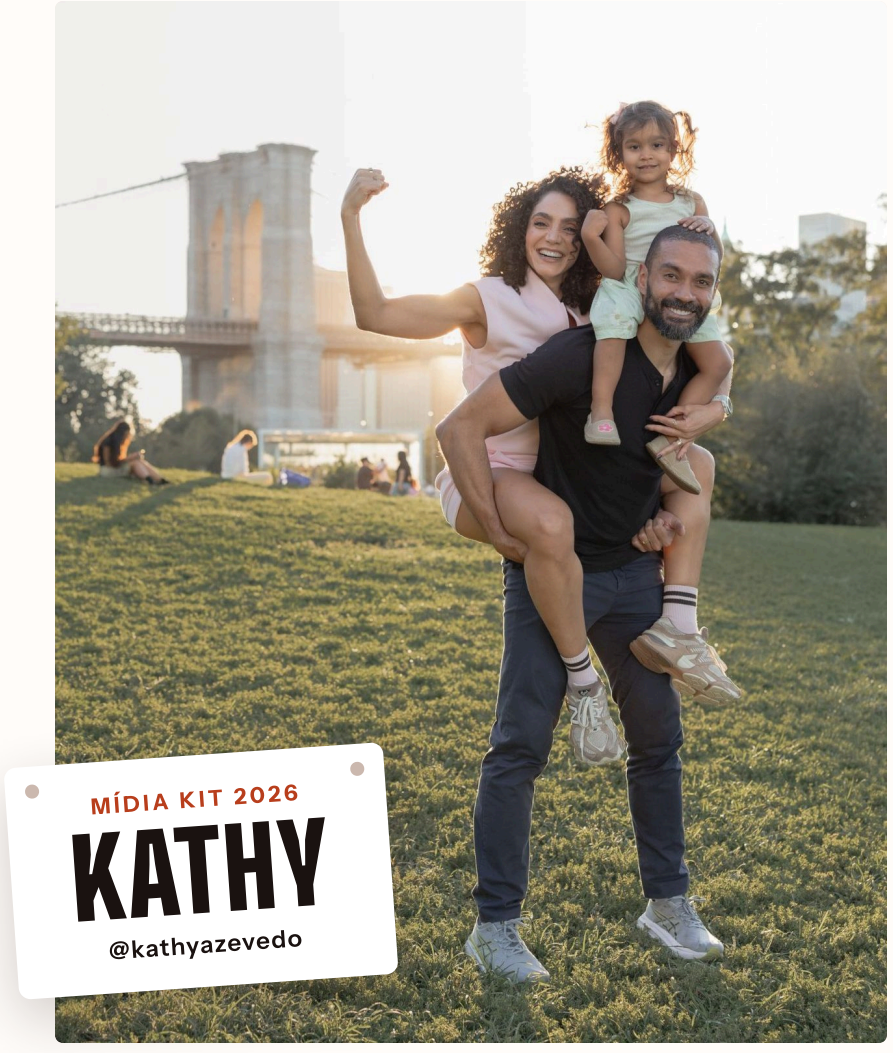
MÍDIA KIT · OUTUBRO DE 2026

KATHY AZEVEDO

MÃE / ESPOSA / ATLETA HYROX

Não existe equilíbrio perfeito. Existe intenção.

@kathyazevedo · **9,7 mil** seguidores · **São Paulo**, Brasil



QUEM EU SOU

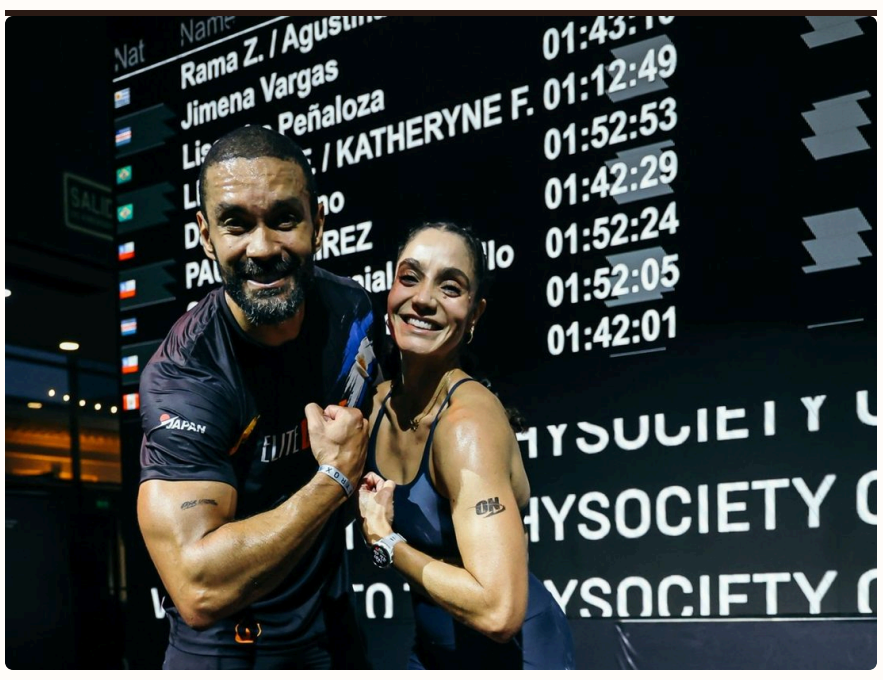
UMA MULHER, VÁRIAS VERSÕES NO MESMO DIA

Sou a Kathy. Tenho 37 anos, sou mãe de uma menina e casada com meu parceiro de vida e de prova.

Foi depois da maternidade que eu me reencontrei no treino. O HYROX virou um espaço só meu, e hoje compito em provas no Brasil e fora dele.

Minha vida acontece em várias versões no mesmo dia: a mãe, a esposa, a atleta e a profissional que trabalha fora. Nenhuma fica de lado, e nenhuma ocupa tudo.

Aqui eu mostro essa rotina como ela é, sem fingir que dou conta de tudo. Falo com mulheres que querem viver cada parte da vida por inteiro, sem se deixar para depois.

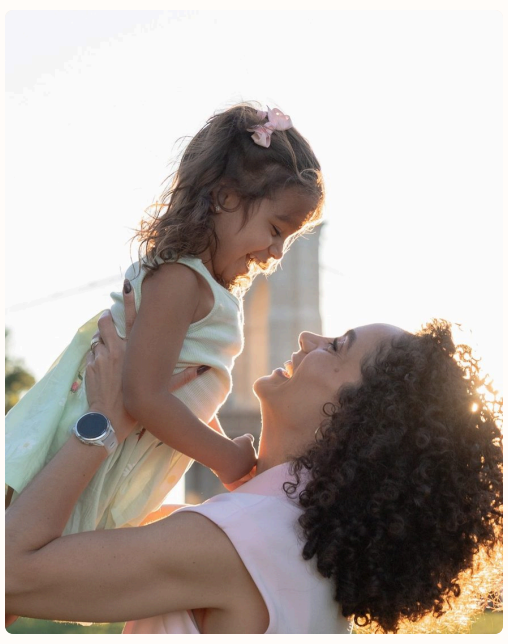


FICHA DE ATLETA

HYROX

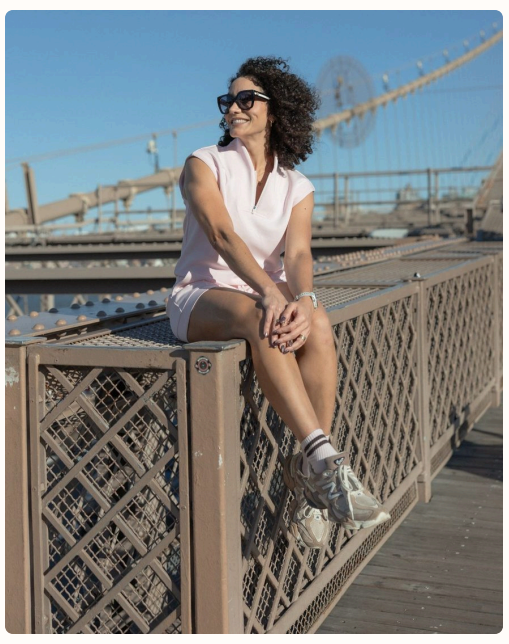
Recorde pessoal	**1:12:49** HYROX Buenos Aires, junho de 2026, ao lado do marido
Equipe	Team ON, da Optimum Nutrition
Próximas provas	**HYROX São Paulo** outubro de 2026 · dupla mista e relay misto **Wellhub Run Hour** 01/11/2026 · 5 km **HYROX Rio de Janeiro** novembro de 2026 · dupla mista e dupla feminina Open
Onde treina	Elite Core, Competition TG e Studios Beon

ATLETA



MÃE

ESPOSA



INTEIRA

INSTAGRAM · ÚLTIMOS 90 DIAS

NÚMEROS DE 15 DE JULHO A 13 DE OUTUBRO

2,6 mi
contas alcançadas
pessoas diferentes que viram meu conteúdo

740 mil
views em reels
57 reels publicados no período

8,5 mil
views por reel, em média
sem contar a publi impulsionada pela Clight

59 mil
interações
curtidas, comentários, compartilhamentos, salvamentos e reposts

36 mil
curtidas
em reels e posts

15 mil
compartilhamentos
conteúdo enviado para outra pessoa

4,1 mil
salvamentos
para ver de novo depois

983
comentários
conversa de verdade nos posts

1 em 4
De cada quatro interações, uma é um compartilhamento. Meu público manda os vídeos adiante, e a marca que está no vídeo vai junto, por indicação de alguém de confiança.

500
Visualizações por story, em média. Os stories mostram o dia a dia dos bastidores para quem acompanha de perto.

Fonte: Instagram Insights do @kathyazevedo, exportado em outubro de 2026.

QUEM ME ACOMPANHA

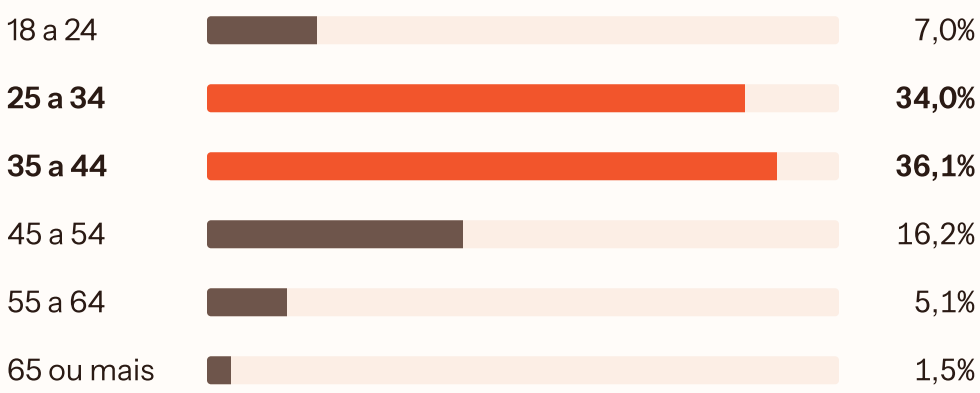
MULHERES DE 25 A 44 ANOS, A MAIORIA EM SÃO PAULO

GÊNERO

85,2% mulheres

14,8% homens

IDADE



70% *do meu público tem entre 25 e 44 anos: a fase de quem constrói carreira, cria filhos e decide o que entra em casa.*

CIDADES

São Paulo	**41,8%**
Rio de Janeiro	9,4%
Fortaleza	3,0%
Salvador	2,9%
Belo Horizonte	2,5%

PAÍSES

Brasil	**94,1%**
Estados Unidos	1,3%
Portugal	1,2%

Fonte: seguidores do @kathyazevedo no Instagram Insights, de 15 de julho a 13 de outubro de 2026.

SOBRE O QUE EU FALO

QUATRO ASSUNTOS, UMA MESMA MULHER

MATERNIDADE COM INTENÇÃO

"Eu morreria por ela. Mas também quero viver por ela."

A mãe que cuida de si sem culpa, e o exemplo que isso deixa para a filha.

TREINO E HYROX

"Mais um treino depositado na conta."

Treinos completos, preparação para provas e a comunidade que treina junto.

ROTINA REAL DE MÃE QUE TRABALHA

"Cabeça da mãe: 37 abas abertas."

Trabalho, viagens, casa e treino no mesmo dia, com humor e sem filtro.

RECEITAS E BEM-ESTAR

"Pós-treino cremoso, 34 g de proteína."

Receitas rápidas de pós-treino, autocuidado e saúde. Meus dois reels mais vistos são receitas.

Maternidade

HYROX a dois

Vida real

REELS QUE MAIS VIAJARAM

QUANDO A MENSAGEM PEGA, ELA VAI LONGE

Meus reels de maior alcance, pelas views mostradas no Instagram em 14 de outubro de 2026.

1	**2,48 mi**	**Pós-treino cremoso de limão** PUBLI CLIGHT · IMPULSIONADO Receita · setembro de 2026	VER REEL
2	**1,96 mi**	**Pós-treino de morango com 39 g de proteína** Receita · dezembro de 2025	VER REEL
3	**1,02 mi**	**"Marca aqui aquela mulher que te faz ser melhor"** Amizade entre mulheres · abril de 2026	VER REEL
4	**979 mil**	**"A mulher mais inspiradora, muitas vezes, é a que ninguém vê"** Maternidade · abril de 2026	VER REEL
5	**630 mil**	**"Você não precisa escolher entre ser uma mãe presente e uma mulher ambiciosa"** Maternidade e carreira · maio de 2026	VER REEL
6	**284 mil**	**A "corporate girl" antes e depois do expediente** Trabalho e treino · abril de 2026	VER REEL

PARCERIAS

MARCAS QUE JÁ CAMINHARAM COMIGO

CLIGHT • OPTIMUM NUTRITION[6] • ZIYOU[7] • BAUERFEIND • SEDE • BEBAHYDY • FIBER • HARDYN FITNESS[3] • DOCTORS FIRST[2] • INSTITUTO LONGLIFE[2] • DRA. PAULA MENDES • ELO NAILS[3] • BEAUTYFLOW

Toque no nome da marca para ver o conteúdo. O número ao lado mostra quantos conteúdos fizemos juntas.

CLIGHT

2,48 mi

A Clight impulsionou o reel de receita como anúncio, e ele virou meu conteúdo mais visto até hoje.

ZIYOU

7 posts

Parceria contínua desde maio de 2026, com um desafio de 30 dias pedalando 37 km por dia na bike da marca, um quilômetro para cada ano meu.

OPTIMUM NUTRITION

Team ON

Atleta da equipe. A marca vai comigo nas provas: Buenos Aires, onde bati meu recorde, e São Paulo.

CONVIDADA PARA EVENTOS DE

XP Investimentos (Mulheres que Inspiram) · **Spaten** (Fight Night) · **Pura Vida** e **Armazém Cerealista** · **Track&Field** · **Live!** · **Velocity**

COMBINA COM O MEU CONTEÚDO

- Esporte e performance
- Nutrição e suplementos
- Saúde e bem-estar
- Beleza e autocuidado
- Moda
- Família e experiências
- Casa e decoração

O QUE VEM POR AÍ

Estou começando uma fase nova: decorar os quartos lá de casa. Vou mostrar o processo como mostro tudo por aqui, na vida real.

O QUE EU NÃO DIVULGO

Apostas, de nenhum tipo.

PORTFÓLIO

TUDO O QUE JÁ CRIEI COM CADA MARCA

Cada conteúdo abre no Instagram. As views são as mostradas no perfil em 14 de outubro de 2026.

ZIYOU

7 CONTEÚDOS

03/10/2026	**Cuidar de mim deixou de ser negociação** Reel · 5 mil views	VER
18/09/2026	**Um dia comigo, com a bike em casa no fim do dia** Reel · 4,4 mil views	VER
03/07/2026	**Desafio de 30 dias, dia 2** Reel · 1,4 mil views	VER
01/07/2026	**Desafio de 30 dias, dia 1: 37 km por dia** Reel · 855 views	VER
11/06/2026	**Resultado vem de constância** Reel · 4,6 mil views	VER
27/05/2026	**Constância depois que virei mãe** Carrossel · 48 curtidas	VER
07/05/2026	**A bike em casa como aliada da rotina** Reel · 2,1 mil views	VER

OPTIMUM NUTRITION

6 CONTEÚDOS

11/10/2026	**Simulado do relay misto para o HYROX São Paulo** Reel · 2,5 mil views	VER
03/07/2026	**Unboxing do Team ON** Reel · 1,3 mil views	VER
23/06/2026	**Melhores momentos do HYROX Buenos Aires** Reel · 1,7 mil views	VER
14/06/2026	**Teaser do HYROX Buenos Aires** Reel · 1,6 mil views	VER
14/06/2026	**Recorde pessoal de 1:12:49** Carrossel · 205 curtidas	VER
06/06/2026	**Último longo antes de Buenos Aires** Reel · 4,4 mil views	VER

ELO NAILS

3 CONTEÚDOS

27/09/2026	**A unha que foi parar no feed** Reel · 6,4 mil views	VER
18/09/2026	**Um dia comigo, com a pausa para as unhas** Reel · 4,4 mil views	VER
03/06/2026	**Meu momento de autocuidado** Reel · 1,5 mil views	VER

HARDYN FITNESS

3 CONTEÚDOS

09/10/2026	**Look de treino: cuidar de mim deixou de ser negociação** Reel · 834 views	VER
25/08/2026	**Treino sem vontade, mas entregue** Reel · 4 mil views	VER
23/08/2026	**Look completo de treino** Reel · 1,4 mil views	VER

INSTITUTO LONGLIFE

2 CONTEÚDOS

01/10/2026	**As perguntas que levo para a consulta, com o Dr. Gustavo Sá** Reel · 4 mil views	VER
05/06/2026	**Acompanhamento de pele com o Dr. Gustavo Sá** Reel · 3,4 mil views	VER

DOCTORS FIRST

2 CONTEÚDOS

01/06/2026	**O que acalma o intestino na rotina** Reel · 3,3 mil views	VER
25/05/2026	**Ômega-3 Ultra EPA e saúde intestinal** Reel · 2,9 mil views	VER

CLIGHT

1 CONTEÚDO

25/09/2026	**Pós-treino cremoso de limão, impulsionado pela marca** Reel · 2,48 mi views	VER

BEBAHYDY

1 CONTEÚDO

19/08/2026	**Treino de 40 minutos e a reposição de eletrólitos** Reel · 2 mil views	VER

BAUERFEIND

1 CONTEÚDO

09/10/2026	**A joelheira na preparação para o HYROX** Reel · 1,6 mil views	VER

BEAUTYFLOW

1 CONTEÚDO

19/09/2026	**Treino com o cabelo sem frizz** Reel · 1,5 mil views	VER

SEDE

1 CONTEÚDO

26/05/2026	**Um convite à minha sede por consistência** Reel · 1,5 mil views	VER

FIBER

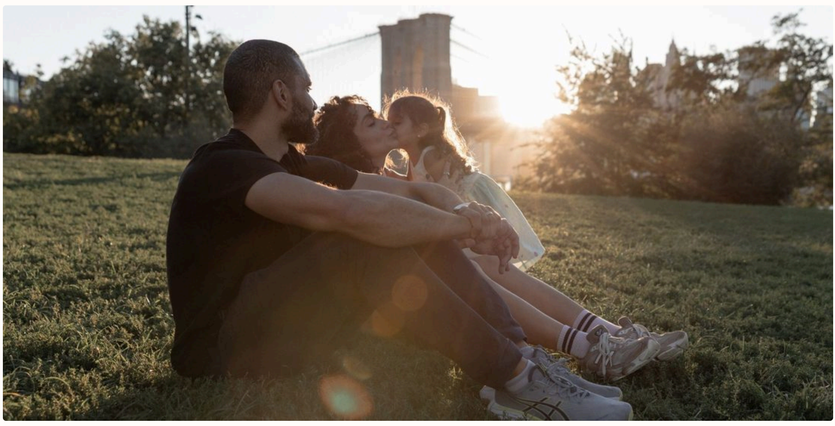
1 CONTEÚDO

08/05/2026	**A sapatilha do treino de força** Reel · 1,2 mil views	VER

DRA. PAULA MENDES

1 CONTEÚDO

06/10/2026	**Skincare em 3 passos para dias corridos** Reel · 1,2 mil views	VER



UMA PERGUNTA PARA A SUA MARCA

ONDE A SUA MARCA ENTRA NO MEU DIA?

Meu dia tem várias versões de mim. Em cada uma delas, existe espaço para uma marca que deixe a vida mais leve, mais forte ou mais inteira.

NOS ESPORTES

Do treino de força à corrida de rua, da receita de pós-treino à linha de chegada do HYROX. O esporte atravessa o meu dia inteiro. Minhas receitas de pós-treino são os meus vídeos mais vistos, e a corrida vai ganhar cada vez mais espaço no meu perfil.

Cabe aqui:

- Roupas de treino e corrida
- Tênis
- Equipamentos de treino
- Relógios e fones
- Beleza à prova de suor
- Protetor solar
- Cuidados com o cabelo
- Hidratação e eletrólitos
- Nutrição esportiva e suplementos
- Alimentação saudável
- Recuperação e fisioterapia
- Óculos esportivos
- Viagens para provas

EM FAMÍLIA

Minha filha, meu marido e a vida que a gente constrói junto. Passeios, viagens, restaurantes com criança, eventos de fim de semana e a nossa casa, que entra numa fase nova com a decoração dos quartos.

Cabe aqui:

- Restaurantes e experiências gastronômicas
- Passeios e eventos para família
- Viagens e hotéis
- Festas e aniversários
- Decoração
- Marcenaria e móveis planejados
- Casa e organização
- Produtos infantis
- Atividades e educação infantil
- Fotografia de família
- Carro e mobilidade

NO MEU MOMENTO

O tempo que eu deixei de negociar. Unhas, pele, cabelo, consultas e descanso, e também moda, estilo e os pequenos rituais que me fazem chegar inteira em todos os outros momentos.

Cabe aqui:

- Skincare e dermatologia
- Cabelo
- Unhas
- Maquiagem
- Perfumes
- Moda
- Joias e acessórios
- Coloração pessoal e estilo
- Saúde e check-ups
- Saúde da mulher
- Sono e descanso
- Spa e massagem
- Bem-estar emocional

E POR QUE EU FAÇO SENTIDO PARA A SUA MARCA

FALO COM QUEM DECIDE.

85% do meu público são mulheres, e 70% têm entre 25 e 44 anos.

MEU CONTEÚDO VIAJA POR INDICAÇÃO.

1 em cada 4 interações é alguém mandando o vídeo para outra pessoa.

SUA MARCA APARECE NA ROTINA REAL.

Entre o treino, a família e o meu tempo, do jeito que a vida acontece.

> *Pensa na mulher que você quer alcançar. Ela vive um dia parecido com o meu. Me conta em qual parte dele a sua marca faz diferença, e eu te mostro como isso vira conteúdo que ela salva e manda para a amiga.* 🤍

FORMATOS

COMO PODEMOS TRABALHAR JUNTOS

Gosto de parcerias que caminham comigo ao longo do tempo, dentro da vida que eu já vivo. Roteiro, gravação e edição são meus, sempre na minha voz, e monto pacotes sob medida para cada marca.

EMBAIXADORA
contrato de 3 meses, com reels e stories todo mês

SEQUÊNCIA DE STORIES
3 stories com link

CARROSSEL
até 10 telas no feed

PRESENÇA EM EVENTO
com cobertura nos stories

REEL NO FEED
1 vídeo publicado em collab com a marca

COMBO
1 reel e 3 stories

VÍDEO PARA A MARCA (UGC)
para os canais da marca, sem publicar no meu perfil

IMPULSIONAMENTO E EXCLUSIVIDADE
uso do conteúdo como anúncio e categoria exclusiva

Quer saber os valores? Me chama no e-mail ou no WhatsApp, que eu envio a tabela completa.

VAMOS CONVERSAR?

E-MAIL

k.sanches.azevedo@gmail.com

WHATSAPP

+55 11 95104-1607

Instagram @kathyazevedo TikTok @lifeofkathy linktr.ee/kathyazevedo