



MESAS DA H.

MEDIA KIT · 2026

A arte de *receber bem* em pauta.



Helena Oliveira

@MESASDAH

APRESENTAÇÃO

Etiqueta, afeto e a *arte de receber*.

A **Mesas da H.** nasceu da paixão de **Helena Oliveira** pela mesa posta, pela etiqueta e pela forma como pequenos gestos constroem grandes memórias.

Advogada de formação e entusiasta declarada do mundo de receber bem, Helena transformou um hobby cuidado em uma marca de referência no tema — primeiro pelo Instagram, em 2020, e hoje também por meio de cursos presenciais de etiqueta para crianças e adolescentes em Belo Horizonte.

O conteúdo une **tradição e contemporaneidade**: mesas bem postas, dicas de etiqueta à mesa e no dia a dia, inspirações para receber em casa, e o resgate de valores como cortesia, gentileza e respeito.

"A etiqueta é, antes de tudo, um gesto de respeito ao outro — e isso nunca sai de moda."

+5

ANOS NO
INSTAGRAM

Conteúdo
desde 2020
com
crescimento
orgânico
consistente.

17,1k

SEGUIDORES

Audiência fiel e
altamente
engajada com o
nicho.

3

CURSOS
ATIVOS

Etiqueta Kids,
Teens e
Meninos
Virtuosos.

BH

ORIGEM

Marca mineira
com alcance
nacional.

PERFORMANCE NO INSTAGRAM

Os números
dos últimos 30 dias.

323.401

VISUALIZAÇÕES NO MÊS

17.168

SEGUIDORES

Base orgânica, crescimento
consistente

128.950

CONTAS ALCANÇADAS

≈ 7,5× o tamanho da base

10.527

INTERAÇÕES

Curtidas, comentários, salvos e
compartilhamentos

5.230

CONTAS ENGAJADAS

Perfis únicos que interagiram
no mês

4.865

VISITAS AO PERFIL

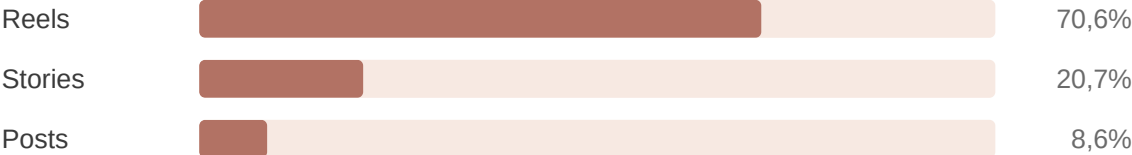
Interesse ativo em conhecer a
marca

52,6%

ALCANCE EXTERNO

Mais da metade do conteúdo
chega a quem ainda não segue

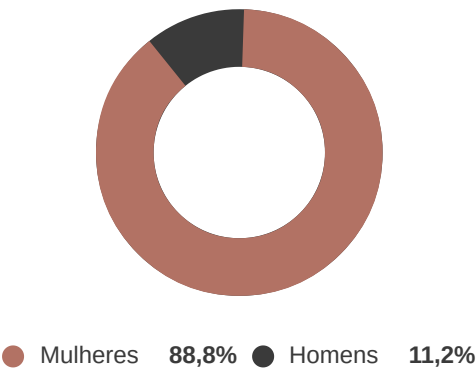
Onde o engajamento acontece



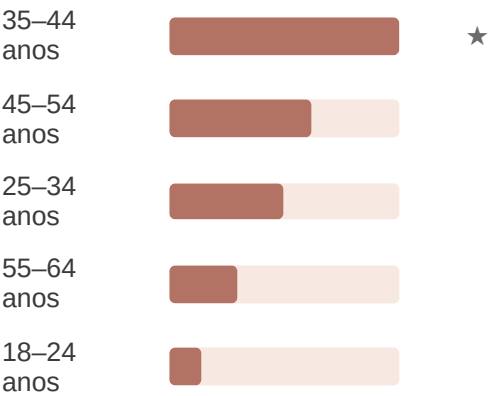
PERFIL DO PÚBLICO

Mulheres, *mães, decisoras.*

Gênero

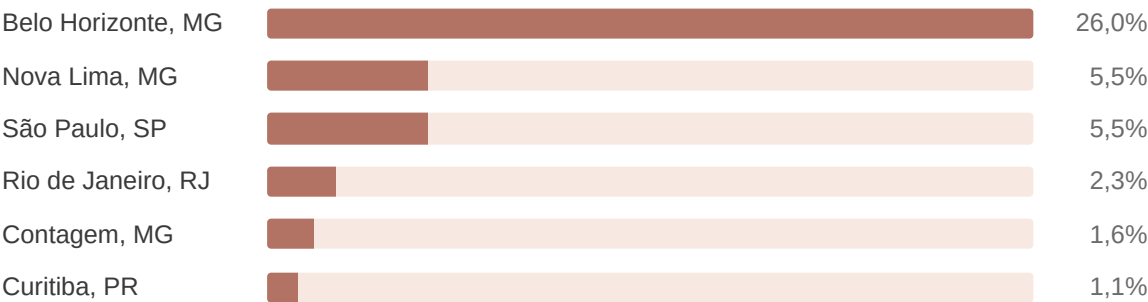


Faixa etária



★ Maior concentração: **mulheres em idade de ter filhos pequenos** — público-alvo dos cursos.

Top cidades



Concentração em Minas Gerais ≈ 34% · Brasil 89,6% · público nacional com presença internacional discreta.

DESTAQUES RECENTES

Posts que *viralizaram*.

Conteúdo curto e prático sobre etiqueta gera tração consistente. Abaixo, os 4 posts de maior performance dos últimos 30 dias.

REEL VIRAL

"Não faça isso se quiser preservar a sua educação"

Visualizações: **55,2 mil**

Alcance: **40,7 mil contas**

Compartilhamentos: **706**

Engajamento: **3,9 mil contas**

REEL

"Não cometa esse erro"

Visualizações: **32,9 mil**

Alcance: **25,6 mil contas**

Compartilhamentos: **—**

Engajamento: **412 contas**

REEL + CURSO

Encerramento de turma —
Etiqueta Kids

Visualizações: **18,3 mil**

Alcance: **14,4 mil contas**

Engajamento: **384 contas**

Compartilhamentos: **14**

CARROSSEL

Mesa temática — Copa do
Mundo

Visualizações: **10,1 mil**

Alcance: **9,6 mil contas**

Engajamento: **443 contas**

Compartilhamentos: **61**

Conteúdo de etiqueta prática e mesas temáticas tem a maior tração da audiência.

FORMATOS DISPONÍVEIS

Como *trabalhamos juntos.*

As parcerias são pensadas caso a caso, sempre alinhadas à estética e ao posicionamento da marca. Os principais formatos disponíveis:

Post no feed

Foto ou carrossel com curadoria visual e texto na voz da marca. Ideal para apresentação de produto, evento ou serviço.

Reel

Vídeo curto, com a maior taxa de engajamento da conta (70,6% das interações). Excelente para alcance e descoberta.

Sequência de stories

De 3 a 10 stories, com link, enquetes ou caixa de perguntas. Formato com 83% do alcance entre os seguidores.

Combos

Post + stories + reel em campanha integrada. Maior cobertura e permanência da mensagem.

Presença em eventos

Participação em ações presenciais (shoppings, marcas, lançamentos) com cobertura em stories e reels.

Cursos & ativações

Condução de turmas de etiqueta em parceria com marcas, espaços ou eventos — formato consolidado da Mesas da H.

Como a Helena escolhe parcerias

A Mesas da H. trabalha com marcas que conversam com o universo de **casa, família, mesa, comportamento e bem-receber**. A curadoria é cuidadosa para manter a coerência e a confiança construída com a audiência ao longo de mais de cinco anos.

H.

M E S A S D A H .

Vamos *conversar.*

PARCERIAS E PROPOSTAS COMERCIAIS

INVESTIMENTO

Sob consulta

Propostas personalizadas

WHATSAPP

(31) 98471-2613

E-MAIL

mesasdah@gmail.com

INSTAGRAM & TIKTOK

@mesasdah

SITE

mesasdah.com.br