



MEDIA KIT
2022



VIVER SAUDÁVEL

A revista dos Nutricionistas

ÍNDICE

A revista VIVER SAUDÁVEL	3
Distribuição e Perfil do leitor	4
Iniciativas e Eventos	5
Plano Editorial 2021	6
Tabela e Espaços Publicitários	7
Receita Saudável	9
Encartes	10
Valores Tabela	11
Portal VIVER SAUDÁVEL.PT	12
E-newsletter VSNEWS	14
Estatísticas Portal VIVER SAUDÁVEL.PT	15
E-mail Marketing	16
Eventos VIVER SAUDÁVEL	17
Redes Sociais	18
Hollyfar	19
Edição de Livros	20





A Revista **VIVER SAUDÁVEL**

Dirigida aos profissionais da área de nutrição, a revista **VIVER SAUDÁVEL** nasce das necessidades de informação insatisfeitas que, acreditamos, existem nesta área. Esta revista é, à semelhança dos outros projetos editoriais da Hollyfar, uma revista profissional que acompanha o dinamismo do setor, a evolução da profissão e a atualidade – a revista dos profissionais de nutrição.

Como revista profissional, a **VIVER SAUDÁVEL** é um espaço de relação entre os diversos players do setor da nutrição, focando os temas de maior interesse para os profissionais da área, conta com a participação dos *key opinion leaders*, com particular destaque para a coluna da Ordem dos Nutricionistas sobre as mais variadas temáticas de interesse para os profissionais. Temas que vão desde a atualidade da profissão, às mudanças legislativas, passando pela divulgação de eventos, produtos e tendências a nível nacional e internacional.

VIVER SAUDÁVEL é ainda um espaço privilegiado para as marcas dos diferentes setores (alimentar, saúde e bem-estar, desporto, farmacêutico, entre outros), que interagem com a área da nutrição, poderem comunicar diretamente com estes profissionais.

A **VIVER SAUDÁVEL** tem o apoio institucional da Associação Portuguesa de Nutrição (APN).

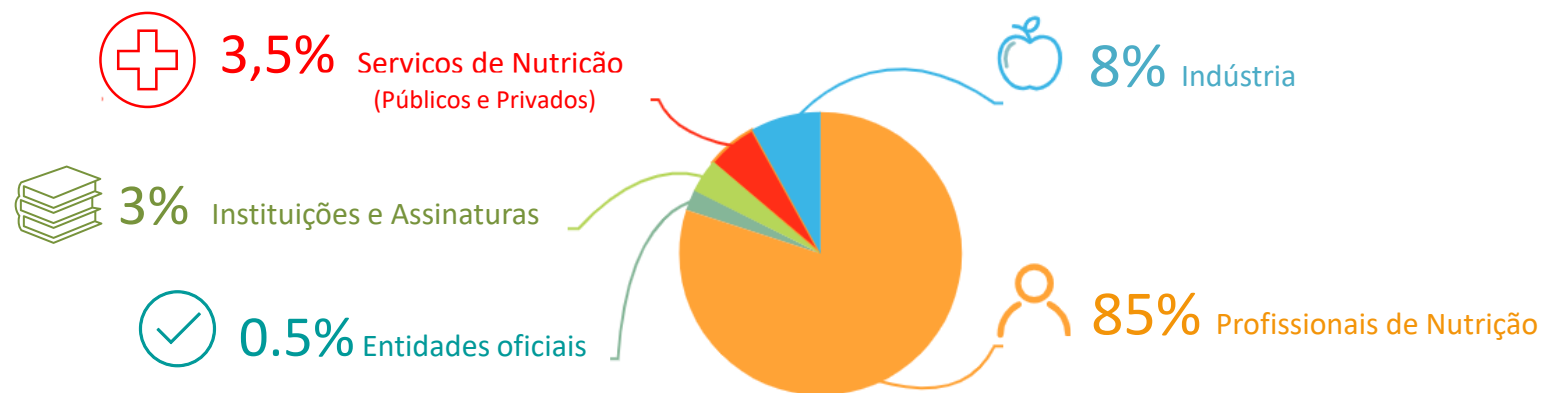
Distribuição e Perfil do Leitor

Com periodicidade mensal (publicada na 3ª semana de cada mês de capa) e uma tiragem de 4.500 exemplares (11 edições por ano), a revista **VIVER SAUDÁVEL** chega, gratuitamente, aos profissionais de nutrição do Continente e Regiões Autónomas.

Por protocolo com a Associação Portuguesa de Nutrição (APN), a **VIVER SAUDÁVEL** chega gratuitamente a todos os seus associados.

Para além destes leitores, a **VIVER SAUDÁVEL** também é enviada para: Associações e Instituições do setor da Nutrição; Universidades com cursos na área da Nutrição; Estudantes de cursos na área da Nutrição; Empresas com produtos e serviços dirigidos aos profissionais de nutrição e Agências de Publicidade/Meios; Instituições do setor da Saúde em geral:

Está ainda disponível para outros profissionais de saúde através de assinatura.



Iniciativas e Eventos

A revista **VIVER SAUDÁVEL** está ainda presente, com tiragens suplementares, nos eventos mais importantes portantes para os profissionais e futuros profissionais deste setor:

Também está presente em vários eventos do setor da saúde, que de alguma forma, possam ser relevantes, quer pelos temas, quer pelos públicos presentes. A presença nestes eventos, que implica tiragens suplementares, representa uma cobertura adicional e multiplicação de contactos com a presença de exemplares da revista nas pastas dos vários Congressos, Reuniões e Jornadas.

- **Congresso APN** (Associação Portuguesa de Nutrição);
- **Encontro Nacional de Estudantes de Ciências da Nutrição;**
- **Jornadas das Faculdades de Ciências da Nutrição;**
- **Congresso APNEP** (Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica).

PLANO EDITORIAL 2022

**VIVER
SAUDÁVEL**
A REVISTA DOS NUTRICIONISTAS

Edição (nº)	Destaques	Artigos Especiais	Reportagens SNS
Janeiro	Prémios VIVER SAUDÁVEL		
Fevereiro	Nutricionistas e/ou Influencers	Comunicar Ciência	<i>Serviço de Nutrição Hosp. Faro</i>
Março	Restauração coletiva: Desafios da atualidade	Emagrecimento	
Abril	Especialidades	Saúde para todos (Gordos ou Magros)	
Maio	Indústria Alimentar e Saúde Pública	Suplementação Alimentar: Complemento de uma dieta	
Junho	Formação	Ortorexia	<i>Serviço de Nutrição Hosp. D. Estefânia</i>
Julho/Agosto	Gluten under attack	Nutrição e Desporto	
Setembro	Regresso às Aulas	Antevisão Prémios VS	
Outubro	Sustentabilidade	Nutrição Sénior	
Novembro	Around the World	Beber ou não beber leite: Eis a questão!	<i>Serviço de Nutrição Hosp. Braga</i>
Dezembro	Dieta Mediterrânica	Detox: Faz sentido?	



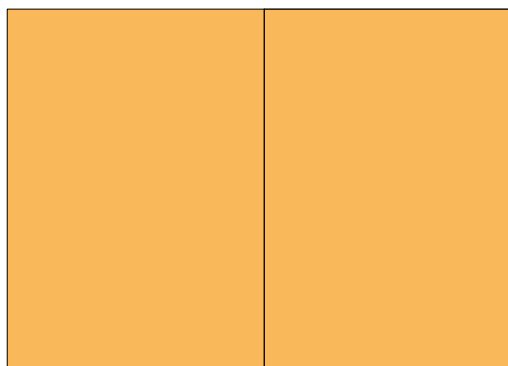
Tabela e Espaços Publicitários



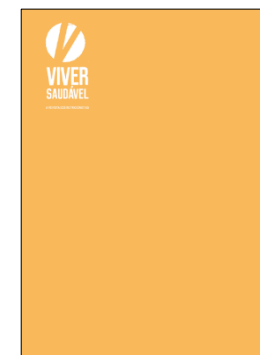
Formato fechado



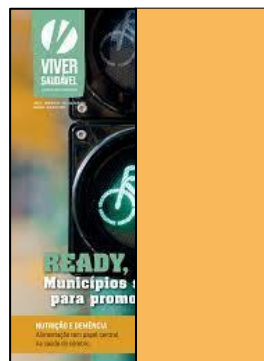
Capa a abrir



Página Dupla na Capa
414x290 mm - 4.150€



Sobre Capa
204x290 mm - 4.150€



Meia Badana na Capa
105x290 mm - 2.600€



Contra-Capa
210x290 mm - 2.200€

Informações Técnicas:

Periodicidade: Mensal

Formato: 210x290 mm

Mancha: 180x225 mm

Tiragem: 4.500 Exemplares

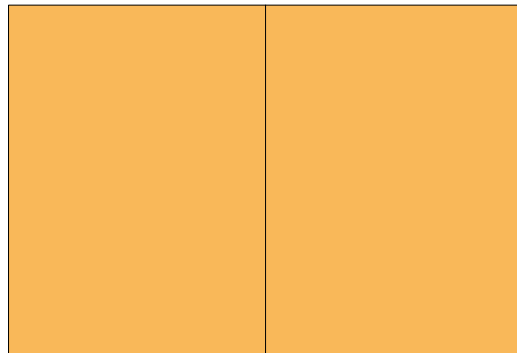
Processo de Impressão: Offset (175linhas)

A todos os valores acresce o IVA à taxa em vigor.

hollyfar

MARCAS E COMUNICAÇÃO

Tabela e Espaços Publicitários

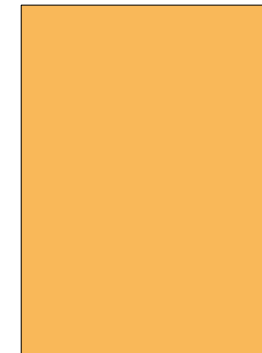


Verso de Capa + Página 3
420x290 mm - 3.500€

Página Dupla
420x290 mm - 2.300€



Verso de Capa
210x290 mm - 2.200€



Página
210x290 mm – 1.450€

Publireportagem (Página) 210x290 mm - 1.820€
*Cerca de 3.500 caracteres para 2 ou 3 imagens



Meia Página Dupla
420x142 mm - 1.720€



Meia Página Baixo |
210x142 mm - 1000€



Meia Página Alto
102x290 mm - 1000€

A todos os valores acresce o IVA à taxa em vigor.

Receita Saudável

Inserido como encarte na **VIVER SAUDÁVEL**, este descreve os modos de preparação de receitas, bem como informações sobre os ingredientes, benefícios, e respetivo valor nutricional, servindo de instrumento de guia e aconselhamento para que estes profissionais transmitam/partilhem as receitas com o seu público.

Esta ferramenta é igualmente um espaço único para a promoção das marcas. O verso de cada **RECEITA SAUDÁVEL** (Formato monofolha A4) é destinado a um anúncio, preferencialmente de uma marca que corresponda a um ou mais ingredientes.

Valor de Tabela: 1.850 Euros (+IVA)

Receita SAUDÁVEL



PÃO DE SEMENTES E PASTA DE AMENDOIM COM TÂMARAS MEDJOOL

INGREDIENTES

- 100g de pasta de amendoim com sal marinho
- Medjal. 200ml de leite a 4% de gordura
- 100g de farinha de aveia
- 100g de farinha de trigo
- 100g de farinha de milho
- 40g de sementes de abóbora
- 40g de sementes de girassol
- 1 colher de sopa rasa de canela
- 1 colher de chá de fermento






TÂMARAS MEDJOOL

As Tâmaras Medjool são consideradas uma das melhores do mundo pela sua doçura, firmeza e sabor. Não contém nem gorduras nem açúcares e é considerada uma fruta saudável e nutritiva. São também muito versáteis e podem ser utilizadas de várias formas, podendo ser utilizadas tanto...

PREPARAMENTO

Pré aqueça o forno a 180°C.

Colocar todos os ingredientes num processador ou liquidificador e bater até algumas sementes para colocar por cima da massa da bolinha.

Bater tudo muito bem até que a massa fique com um aspeto cremoso.

Colocar uma folha de papel vegetal numa folha de bolachinhas e voltar a massa.

Recheio com algumas sementes e deixar no forno por 35 minutos (para ver se o pão está cozido usar o teste do palito).

Deixar arrefecer e servir (poderá também fazer com pasta de amendoim sem sal).

A receita dá a quantidade de 10 bolinhas.

TABELA NUTRICIONAL

	100g (100%)
Energia (kJ)	1000
Energia (kcal)	240
Proteína (g)	10
Carboidrato (g)	50
Gordura (g)	10
Fibra (g)	5
Água (g)	10

Encartes



1 Folha
1.650 €



Díptico
2.700 €



Díptico 4 Folhas
4.800 €

* Válido para peças até 50gr./* Only for less than 50 gr. Sheets

Sobre todos os preços indicados incide o IVA/The prices of the advertising rates suer an additional charge of VAT .

Materiais requeridos: Ficheiro digital em formato Ti, Eps ou Pdf em alta resolução, com provas de cor. Os materiais entregues pelo anunciante ou, quando é o caso, pelo seu mandatário, devem ser publicados na sua íntegra, coibindo-se o editor de qualquer modificação sem o acordo prévio do cliente.

Reservas: A reserva deverá ser conrmada através da respetiva ordem de publicidade, por carta ou e-mail. A aceitação pelo editor de uma ordem de inserção só confere ao anunciante o direito de ocupar o espaço que está reservado.

Modificações - Anulações: Nenhuma modificação ou anulação efetuada pelo cliente ou pelo seu mandatário, pode ser aceite por telefone.

O prazo de anulação da ordem é de 30 dias antes da publicação.

Entrega de Material: Todos os materiais são da responsabilidade do cliente, devendo ser entregues até à segunda semana do mês anterior ao mês de capa.

Condições de pagamento: O pagamento da publicidade deve ser feita até 30 dias após a data de saída da revista. A falta de pagamento nos prazos acordados implica a anulação dos descontos financeiros e de quantidade atribuídos, podendo ainda ser exigida uma taxa supletiva de juros moratórios nos termos da lei.

Situações Especiais: Cores adicionais, badanas, reprints e colagens estão sujeitos a estudo técnico e orçamentação prévia.



População Global: 7,6 mil milhões de habitantes

Director Paulo Elze

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo

Coordenadora de Arte: Inês Marajo



Editorial

Inês Marajo
Coordenadora Editorial

LOUCOS, MAS NÃO TANTO!

No início de 2020 escrevi nesta coluna que desejava que seria fosse um ano louco. O início de uma década inconfundível e rebelde. Não esperei tanto, confesso.

Estou farto e sei que mudarei a forma como vivemos desde sempre. Saborear um café com um amigo e falar de coisas da conversa, transformam-se em algo altamente arrepiado. Assumimos as nossas casas e caminhamos-nos no nosso mundo nuclear. Parámos e tivemos o tempo para olhar à nossa volta, para contemplar, para refletir. Para muitos, a ficha caiu. E a partir daí tudo mudou.

Não podemos continuar a brincar ao "faz de conta que tudo está bem". Porque, de facto, não está. São demasiadas as assimetrias no país e no Mundo em termos de saúde, nomeadamente, no que diz respeito à Alimentação e à Saúde. Vamos parar de brincar ao faz de conta que os nutricionistas estão presentes em número suficiente no Serviço Nacional de Saúde, nas escolas, nas autarquias, nos lares, nos IPSS, na indústria e em tantos outros locais onde o seu papel é fundamental para garantir uma Alimentação e Nutrição adequadas e, consequentemente, mais saúde. O caminho, apesar de estar a ser trilhado, ainda é longo e está nas mãos de cada um fazer mais e melhor no seu dia a dia, no seu local de trabalho, para que a classe seja, de facto, valorizada e reconhecida por todos como uma mais valia para a saúde dos portugueses.

Que saibamos tirar coisas boas das mais positivas que aconteceram em 2020. E que 2021 seja um ano de nutricionistas portugueses.

Bons frutos o bom ano!

Índice

.. 4 ..

DESTAQUE

A investigação deve estar ao serviço do bem comum

.. 10 ..

COVID-19 E DESPORTO

Quais os efeitos da pandemia no curto prazo?

.. 14 ..

RELATÓRIO PNPAS 2020

A recolha de informação «é uma prioridade» do PNPAS

.. 17 ..

IDEIAS EM ORDEM

Tânia Cardozo, Chefe do Gabinete de Secretariado do Ordenamento do Município

.. 18 ..

INVESTIGAÇÃO

Podem os micronutrientes ajudar a sanar a covid-19?

.. 22 ..

NUTRI SESSIONS

Nutrição Clínica: Desconhecimentos e novas competências

.. 24 ..

XXII CONGRESSO APNEP

«Nutrição tem sido o subtema mais» no 1.º encontro e preservação da ciência

.. 28 ..

XXII CONGRESSO APNEP

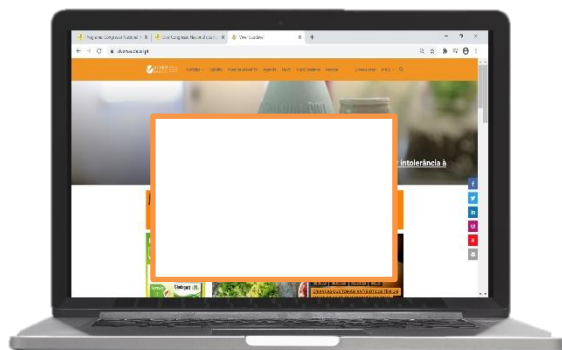
Condição: «Despreocupação» agravou o aumento das indicações

.. 30 ..

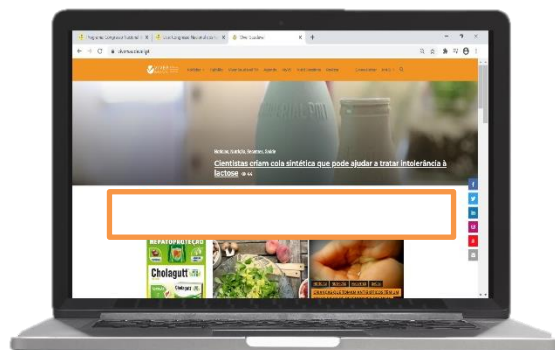
ESPAÇO APN

Portal VIVER SAUDÁVEL

**VIVER
SAUDÁVEL**
A REVISTA DOS NUTRICIONISTAS



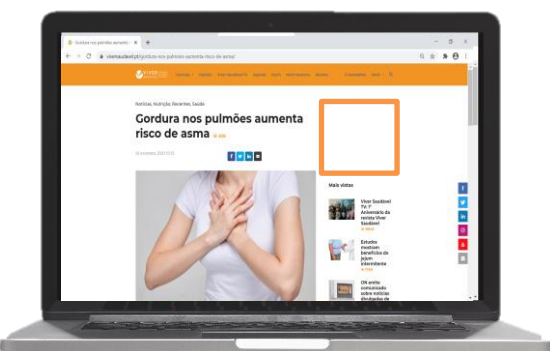
Banner Flash Screen na Homepage
1600x1200 pixels 600 €/mês



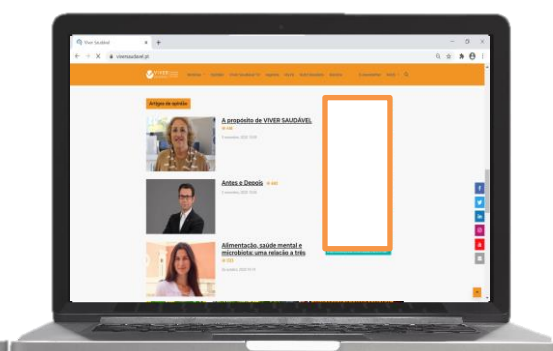
Banner Superior na Homepage
1200 x 150 pixels 250 €/mês



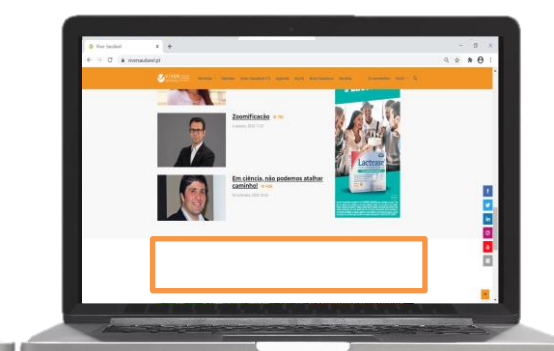
Banner Lateral Superior na Homepage e todas
as páginas de conteúdo do Portal (exclusivo)
300 x 600 pixels 750€/mês



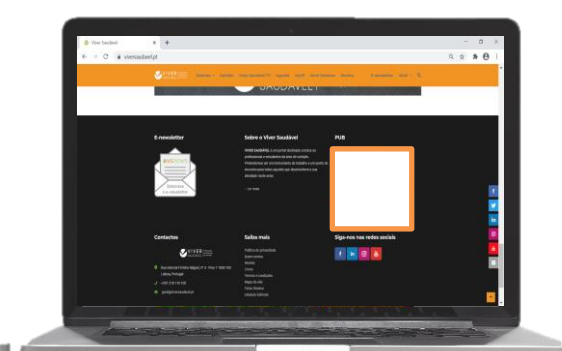
Banner de Topo em todas as
páginas do Portal
300x250 pixels 350 €/mês



Banner Lateral Inferior na
Homepage
300x600 pixels 300 €/mês



Banner Inferior na Homepage
1200x150 pixels 150 €/mês



Banner Footer na Homepage
300x250 pixels 100 €/mês

A todos os valores acresce o IVA à taxa em vigor.
Ficheiros gif animado, gif ou jpeg, com menos de 1Mb.

Portal VIVER SAUDÁVEL

Conteúdos Patrocinados

Funcionam como uma publireportagem online, onde é possível colocar várias imagens, vídeos e links.

Destacado durante 1 semana na homepage, e no portal até ordem em contrário da marca:

700 € (+IVA)

Com possibilidade de **addOn** na e-newsletter VS news:

300 € (+IVA)

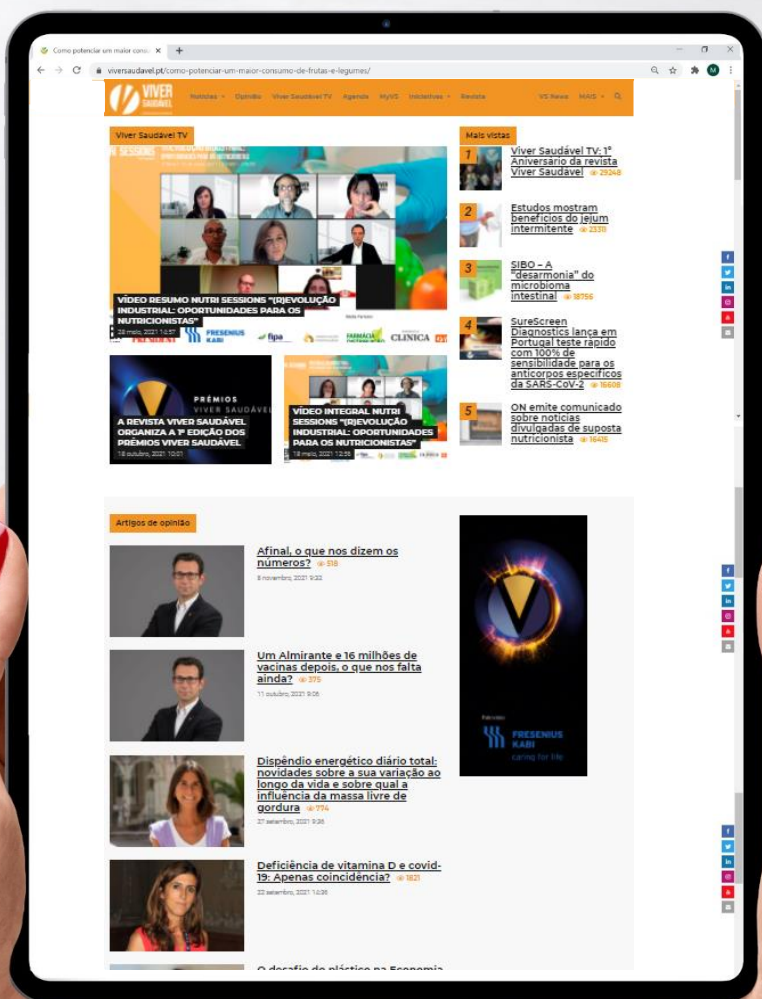


Tabela e Espaços Publicitários

E-newsletter VSNEWS

Cerca de 1.500 envios semanais
Dimensões 1.200x150 pixeis

Banner Superior
250 € (+IVA)
1 mês/4 envios

Banner Intermédio
200€ (+IVA)
1 mês/4 envios

A todos os valores acresce o IVA à taxa em vigor.
Ficheiros gif animado, gif ou jpeg, com no máximo 50Kb.



Tabela e Espaços Publicitários - Estatísticas

**VIVER
SAUDÁVEL**
A REVISTA DOS NUTRICIONISTAS



**111 610 Sessões
em 2021**



**84 855 Visitantes
em 2021**



**254 163 Page
Views em 2021**

As estatísticas referem-se ao período de 16/11/2020 a 16/11/2021.



E-mail Marketing

Envio de uma vaga de e-mail marketing para a base de nutricionistas - 1.093 envios.

Só é possível realizar a ação caso uma destas duas situações se verifique:

- Demonstração de benefícios, passível de comprovar por evidências científicas, redirecionando para o link do estudo; e/ou
- Oferta de amostras.

Valor Tabela: 2.186 Euros (+IVA)

Prémios VIVER SAUDÁVEL

Os PRÉMIOS VIVER SAUDÁVEL são organizados pela Revista VIVER SAUDÁVEL e aconteceram pela primeira vez em 2021.

Trata-se de uma iniciativa anual que visa distinguir a excelência e premiar o que melhor se faz na Nutrição em Portugal e as pessoas que, pelo seu trabalho em prol da melhoria da Saúde dos portugueses, nas mais diversas áreas, elevam as Ciências da Nutrição.

Nesta 1ª edição, os PRÉMIOS VIVER SAUDÁVEL compreenderam duas categorias: Nutricionista do Ano e Projeto do Ano.
A sessão foi também acompanhada via LiveStream.





Eventos VIVER SAUDÁVEL Nutri Sessions

Para os nutricionistas, lançámos a primeira edição da [NUTRI SESSIONS](#), em novembro 2020. A segunda edição teve lugar no dia 13 de Maio de 2021. A média de participantes é de cerca de 700.

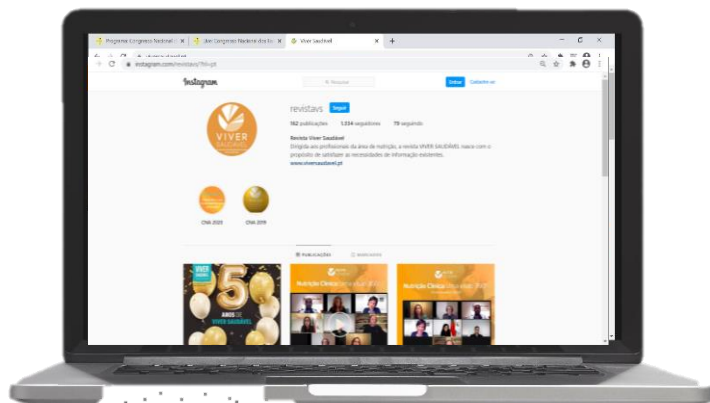
Esta iniciativa pretende juntar regularmente nutricionistas e entidades de relevo para debater os constantes desafios e novidades da área da Nutrição. Surge com o espaço de partilha de conhecimentos e experiências que auxiliem o trabalho dos Nutricionistas, abordando temáticas das diversas áreas de atuação destes profissionais de Saúde.

Assim, desenvolver projetos sob a égide VIVER SAUDÁVEL é a garantia de notoriedade junto dos profissionais de Nutrição em Portugal. Garantindo a comunicação através dos meios mais eficazes e a melhor cobertura mediática dirigida ao setor.



Redes Sociais

A **VIVER SAUDÁVEL** está presente no **Facebook**, através do qual partilha, diariamente, as novidades do setor e os conteúdos produzidos no portal. A revista tem ainda presença no **LinkedIn**, num grupo de relação, debate e partilha de experiências para os profissionais da área de nutrição, **Instagram** e **Youtube**.



1.397 Seguidores



8.941 Seguidores



392 seguidores

HOLLYFAR

A Hollyfar - Marcas e Comunicação, Lda. é uma empresa independente de comunicação que se dedica à informação e formação na área da saúde. Esta empresa, com uma equipa com mais de 25 anos de experiência em publicações profissionais, nomeadamente na área da saúde, é detentora de várias publicações de referência neste setor como as revistas Farmácia Distribuição e Marketing Farmacêutico.

Para além destas edições, a Hollyfar dedica-se também à edição de E-newsletters e Portais (Portal Netfarma em www.netfarma.pt e a E-Newsletter semanal Farmanews) dirigidos aos vários profissionais de saúde, bem como à organização de eventos e iniciativas como os Prémios Almofariz; Game of Farma; ações de formação para farmacêuticos como as Farma Sessions e eventos como as Conferências MF Talks dirigidas aos profissionais da Indústria Farmacêutica. A edição de livros para profissionais de saúde é outra das áreas da empresa.

Temos soluções de comunicação 360º que irão causar um impacto significativo junto dos profissionais de saúde. Possuímos as bases de dados, os meios e os conteúdos para que a sua marca chegue às várias especialidades através de email marketing por exemplo, entre outras plataformas e eventos específicos relevantes.



hollyfar

MARCAS E COMUNICAÇÃO

Edição de livros

Uma outra área de atividade da Hollyfar é a edição de livros relacionados com os temas de maior interesse para os profissionais de saúde.

Se quiser mais informação sobre condições de patrocínio dos livros que temos para editar em 2021, ou mesmo propor uma edição específica, não hesite em contactar-nos.



VIVER SAUDÁVEL

A REVISTA DOS NUTRICIONISTAS

hollyfar

MARCAS E COMUNICAÇÃO

Hollyfar - Marcas e Comunicação, Lda.

Rua General Firmino Miguel, nº3 – Piso 7

1600-100 Lisboa

Tel: +351 21 811 01 00

E-mail: comercial@netfarma.pt

Site: www.netfarma.pt

NIF: 508 935 054

Para mais informações contacte:

Henrique Silva 

(Diretor de Marketing e Vendas)

E-mail: henrique.silva@netfarma.pt

ou Bárbara Fernandes

E-mail: barbara.fernandes@netfarma.pt

