



**VIVER  
SAUDÁVEL**

A REVISTA DOS NUTRICIONISTAS

# MediaKit 2023

# ÍNDICE

A revista VIVER SAUDÁVEL	3
Distribuição e Perfil do leitor	4
Temas em destaque na revista	5-6
Revista - Tabela e Espaços Publicitários	7-8
Receita Saudável e Caderno de Nutrição	9
Encartes	10
Portal Viver Saudável – Tabela	11
Portal Viver Saudável - Estatísticas	12
Portal Viver Saudável – Conteúdos Patrocinados	13
Newsletter VS News – Tabela e Espaços Publicitários	14
Iniciativas e Eventos	15
Eventos Viver Saudável – Nutri Sessions	16
Prémios Viver Saudável	17
E-mail Marketing	18
Redes Sociais	19
Hollyfar	20
Edição de Livros	21

## 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. A **VIVER SAUDÁVEL** mantém relações privilegiadas com as organizações profissionais do setor, nomeadamente a Ordem dos Nutricionistas e a Associação Portuguesa de Nutrição.

**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.





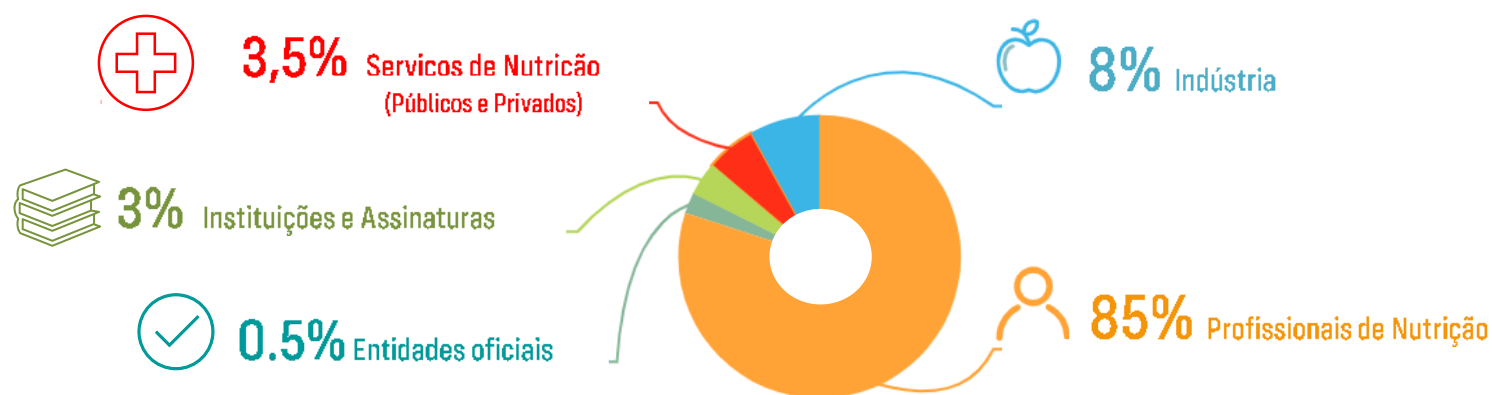
## DISTRIBUIÇÃO E PERFIL DO LEITOR

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.



## TEMAS EM DESTAQUE NA REVISTA

Edições (nº)	Temas em destaque	Resumo	Reportagens
<b>Maio/Junho (84)</b>	<b>"Guerra" das marcas próprias na alimentação saudável</b>	A alimentação saudável entrou discretamente e finalmente eclodiu nas marcas próprias das grandes cadeias de supermercado. Será este um reflexo das tendências de consumo atuais? Que investimento foi feito (reformulação de produtos, packaging, ...)? Quem lidera esta mudança? Nutricionistas? Os "grandes" acompanham as tendências de consumo: será esta uma forma de tornar os produtos mais saudáveis	<b>Cobertura Congresso APNEP</b>
	<b>Perda de Peso</b>	Vem aí o Verão e começa a tradicional corrida ao "corpo de praia" e às opções "light". Os principais erros que os nutricionistas devem "poupar" aos seus utentes e a importância da educação alimentar.	
	<b>Cardio</b>	Em pleno mês do coração, reforçamos a importância da alimentação e da nutrição para a manutenção da boa saúde cardíaca.	
<b>Julho/Agosto (85)</b>	<b>Empregabilidade</b>	Mapeamento da profissão (ON); Especialidades mudaram alguma coisa ao nível da carreira/precariedade?	<b>Cobertura XXI CNA</b>
	<b>Sustentabilidade</b>	Uma preocupação central dos Nutricionistas e da sociedade. Da produção à distribuição, a exigência de sustentabilidade é cada vez maior por parte de consumidores e prescritores. Que ganhos em saúde pode isto implicar e o que é "ser sustentável", do ponto de vista da Nutrição?	
	<b>Nutrição e Desporto</b>	A importância da nutrição na prevenção e recuperação de lesões desportivas.	

## TEMAS EM DESTAQUE NA REVISTA

Edições (nº)	Temas em destaque	Resumo	Reportagens
<b>Setembro/Outubro (86)</b>	<b>Inovação no setor alimentar</b>	O que há de novo no supermercado? É a indústria que molda a escolha do consumidor ou vice-versa? Tendências dos últimos anos. O que está na moda em 2023? Alimentos processados: vale a pena ter receio de os incluir?	
	<b>Alimentação Infantil</b>	Dos cuidados nutricionais da mamã ao regresso às aulas, passando pela introdução de alimentos e dieta pré-escolar dos bebés.	
	<b>Alimentação Orgânica e Bio</b>	Afinal, o que é Bio e Orgânico? E que verdadeiros ganhos nutricionais se podem obter numa alimentação de base orgânica e biológica?	
<b>Novembro/Dezembro (87)</b>	<b>Comunicar Saúde</b>	Principais dificuldades e desafios dos nutricionistas em comunicar saúde e ciência. Como contornar esses obstáculos e chegar ao consumidor final.	
	<b>Alimentação Sénior</b>	A importância do acompanhamento nutricional na terceira idade; a alimentação como fator de qualidade de vida e longevidade.	
	<b>Gastro</b>	A alimentação como arma para uma boa saúde gastrointestinal.	

# REVISTA – TABELA E ESPAÇOS PUBLICITÁRIOS

Espaço (Page units)	Preço (Price)	Dimensões (format)
Página Dupla na Capa (Cover Double Page)	4.150 € + IVA	414 x 290 mm
Sobre Capa (On Cover)	4.150 € + IVA	204 x 290 mm
Meia Badana na Capa (Half Flap on Cover)	2.600 € + IVA	105 x 290 mm
Contra Capa (Back Cover)	2.200 € + IVA	210 x 290 mm
Verso de Capa (Inside Front Cover)	2.200 € + IVA	210 x 290 mm
Verso de Capa + Página 3 (Inside Front cover + 3 Pages)	3.500 € + IVA	420 x 290 mm
Página ímpar (Right Hand Page)	1.450 € + IVA	210 x 290 mm
Página Dupla (Double Page)	2.300 € + IVA	420 x 290 mm
Meia Página ao Baixo (Half Page Across)	1.000 € + IVA	210 x 142 mm
Meia Página ao Alto (Half Page Upright)	1.000 € + IVA	102 x 290 mm
Meia Página Dupla (Double Half Page)	1.720 € + IVA	420 x 142 mm
Publireportagem – 1 Página (Advertorials – 1 Page)	1.820 € + IVA	210 x 290 mm
Caderno de Nutrição	2.500 € + IVA	148 x 210 mm

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



**Informações Técnicas:**

**Periodicidade:** Bimestral

**Formato:** 210x290 mm

**Mancha:** 180x225 mm

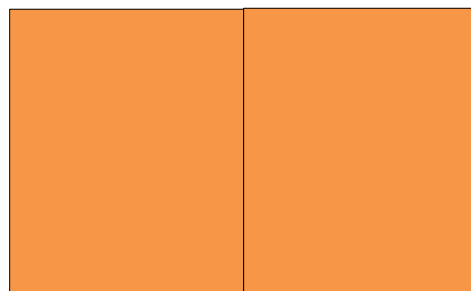
**Tiragem:** 4.500 Exemplares

**Processo de Impressão:** Offset (175linhas)

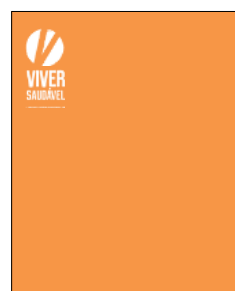
# REVISTA – TABELA E ESPAÇOS PUBLICITÁRIOS



Formato fechado  
Capa a abrir



Página Dupla na Capa



Sobre Capa



Meia Badana  
na Capa



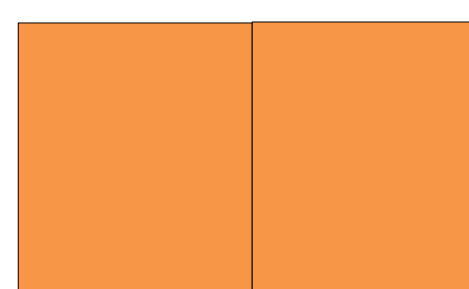
Página Ímpar  
Publireportagem



Contra-Capa



Verso de Capa



Página Dupla ou Verso de Capa + Página 3



Meia Página Alto



Meia Página Baixo



Meia Página Dupla



## RECEITA SAUDÁVEL

Inserido como encarte na **VIVER SAUDÁVEL**, descreve os modos de **preparação de receitas**, **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)**

## CADERNO DE NUTRIÇÃO

Inserido como encarte (díptico) na **VIVER SAUDÁVEL**, esta ferramenta de formação inclui 3 páginas de conteúdo e 1 página de anúncio, devendo abordar um tema no âmbito das Ciências da Nutrição.

O conteúdo, desenvolvido pelo patrocinador, deve ser unbranded e assinado por um profissional de saúde (Nutricionista, Médico, Farmacêutico, entre outros), sendo sujeito a revisão pelo Conselho Editorial da revista **VIVER SAUDÁVEL**.



**Valor de Tabela:**  
**2.500 Euros (+IVA)**

# ENCARTES



1 Folha  
1.650 €



Dúptico  
2.700 €



Dúptico 4 Folhas  
4.800 €

- Válido para peças até 50gr./ Sobre todos os preços indicados incide o IVA

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

**Reserva:** deverá ser adjudicada pela respetiva ordem de publicidade, carta ou e-mail. A aceitação pelo editor de uma inserção só confere ao anunciante o direito de ocupar o espaço que está reservado.

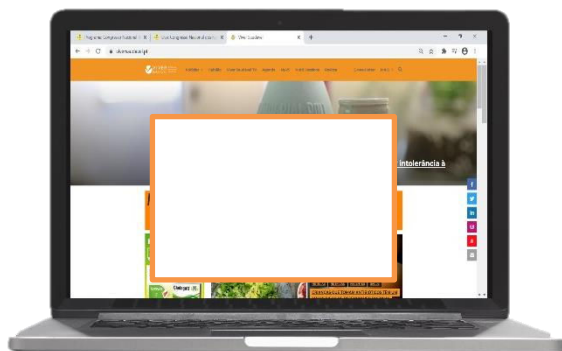
**Modificações - Anulações:** Nenhuma destas efetuada pelo cliente ou pelo seu mandatário, pode ser aceite por telefone. O prazo de anulação da ordem é de 30 dias antes da publicação.

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

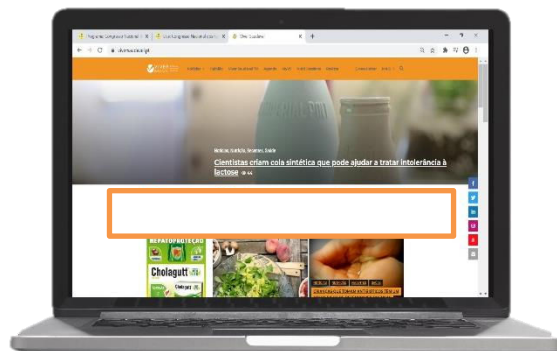
**Condições de pagamento:** O pagamento da publicidade deve ser feita até 30 dias após a data de saída da revista. A falta de pagamento nos prazos acordados implica a anulação dos descontos financeiros e de quantidade atribuídos, podendo ainda ser exigida uma taxa supletiva de juros moratórios nos termos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

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

# PORTAL VIVER SAUDÁVEL – TABELA



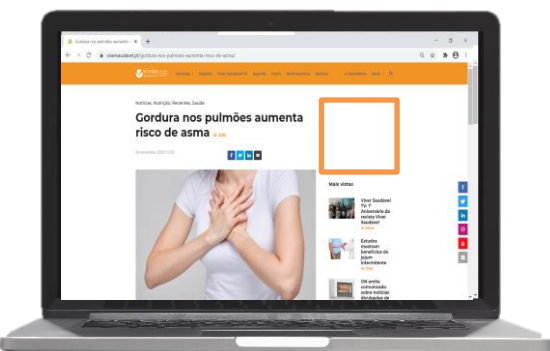
**Banner Flash Screen na Homepage**  
1600x1200 pixels 600 €/mês



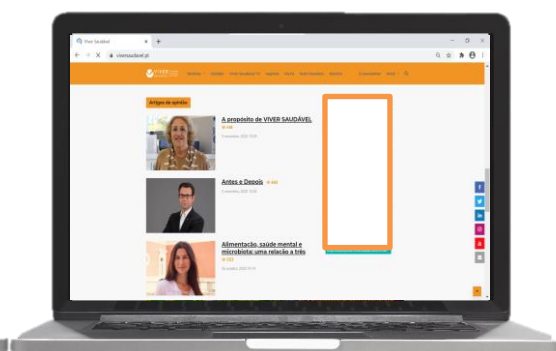
**Banner Superior na Homepage**  
1200 x 150 pixels 250 €/mês



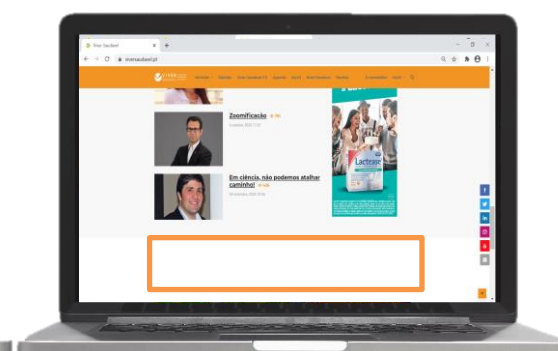
**Banner Lateral Superior na Homepage e todas as páginas de conteúdo do Portal (exclusivo)**  
300 x 600 pixels 750€/mês



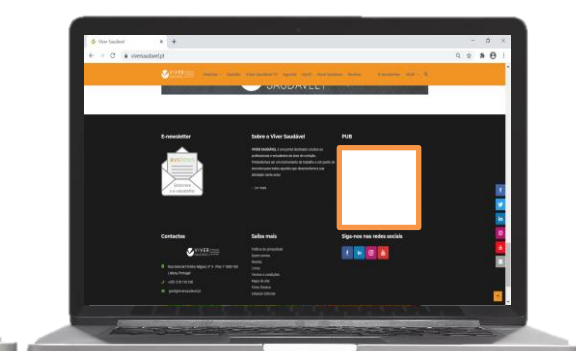
**Banner de Topo em todas as páginas do Portal**  
300x250 pixels 350 €/mês



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



**Banner Inferior na Homepage**  
1200x150 pixels 150 €/mês

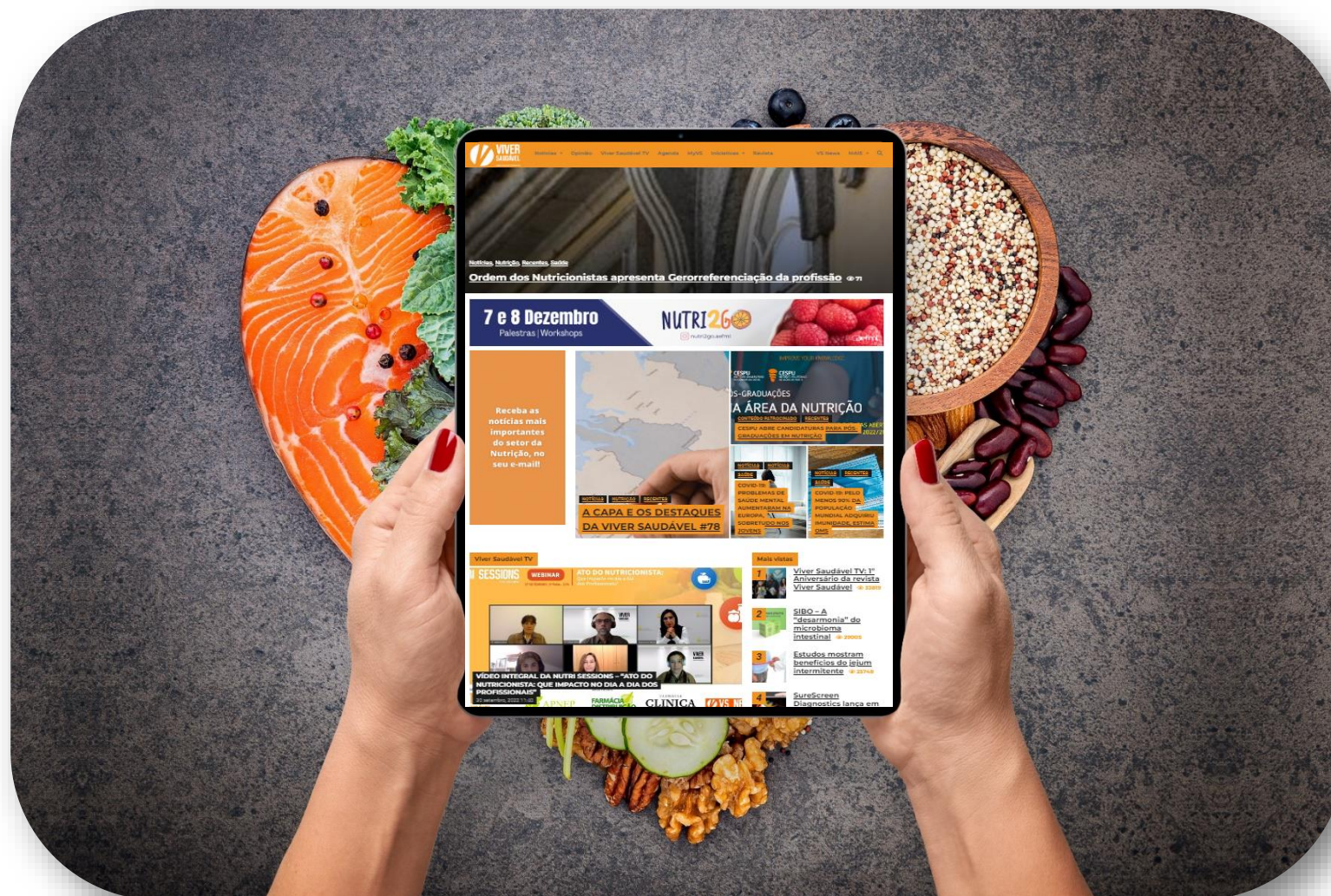


**Banner Footer na Homepage**  
300x250 pixels 100 €/mês

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



# PORTAL VIVER SAUDÁVEL - ESTATÍSTICAS



71 170 Sessões em  
2022



53 728 Visitantes  
em 2022



135 083 Page Views  
em 2022

## PORTAL VIVER SAUDÁVEL CONTEÚDOS PATROCINADOS

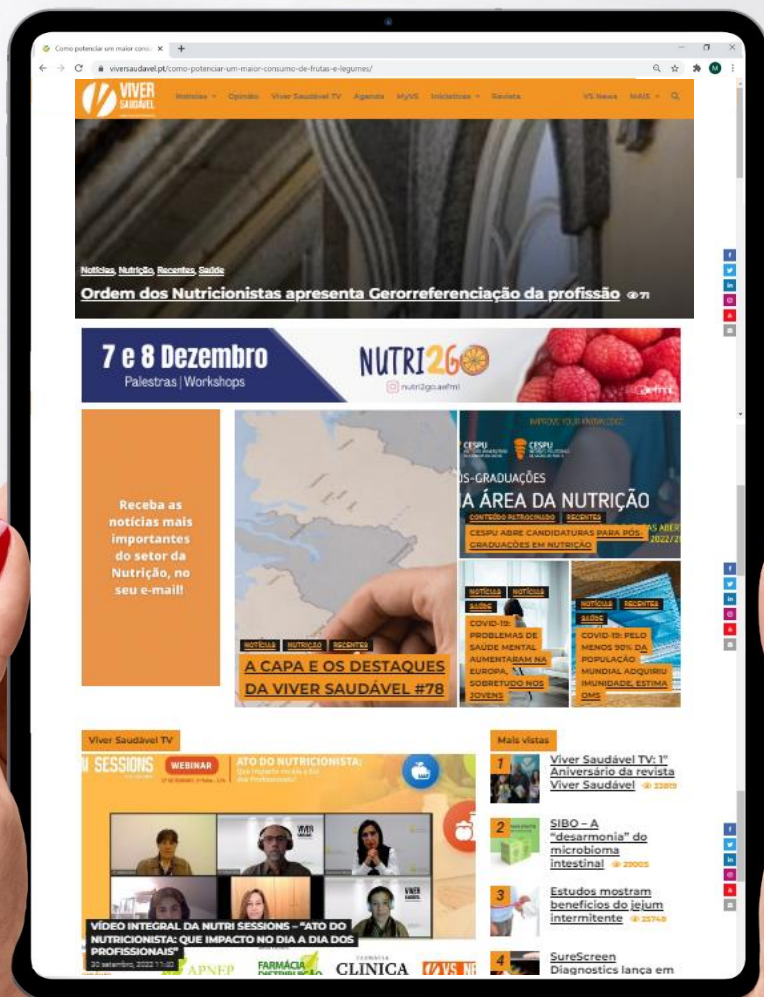
Funcionam como uma publireportagem online, onde é possível colocar várias imagens, vídeos e links.

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)**





# NEWSLETTER VS NEWS

## TABELA E ESPAÇOS PUBLICITÁRIOS

Cerca de 2.217 envios semanais  
Dimensões 1.200x150 pixels

**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.





## 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).

# EVENTOS VIVER SAUDÁVEL

## NUTRI SESSIONS

Para os nutricionistas, lançámos a primeira edição da [NUTRI SESSIONS](#), em novembro 2020.

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.

Consulte-nos para saber mais sobre as condições de Patrocínio.





# 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 momento, os **PRÉMIOS VIVER SAUDÁVEL** compreendem já 4 categorias, de acordo com as especialidades dos Nutricionistas:

- Nutricionista do Ano
- Projeto do Ano – Alimentação Coletiva e Restauração
- Projeto do Ano – Nutrição Clínica
- Projeto do Ano – Nutrição Comunitária e Saúde Pública

Consulte-nos para saber mais sobre as condições de Patrocínio.





## E-MAIL MARKETING

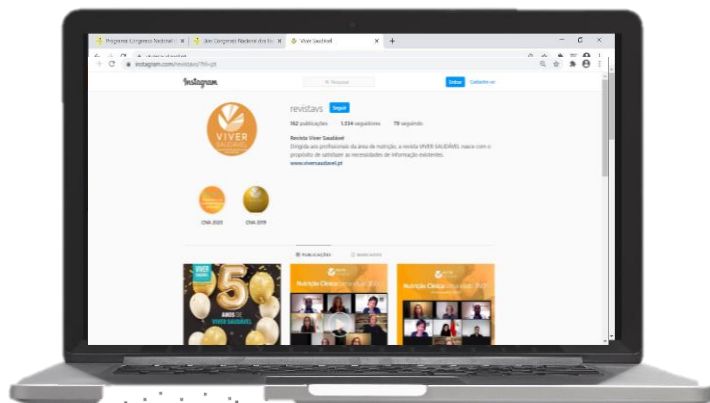
Envio de uma vaga de e-mail marketing para a base de nutricionistas - 1.072 envios.

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.

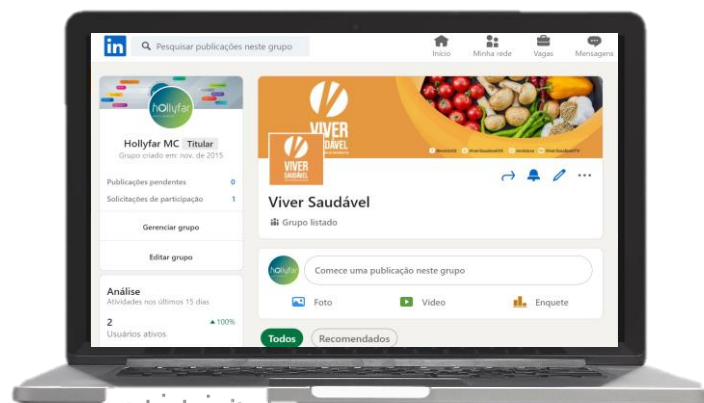
**Valor Tabela: 2.144 Euros (+IVA)**





## 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**.





## 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](http://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

a PHOENIX company

## 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 2023, ou mesmo propor uma edição específica, não hesite em contactar-nos.





# VIVER SAUDÁVEL

A REVISTA DOS NUTRICIONISTAS

hollyfar

MARCAS E COMUNICAÇÃO

a PHOENIX company

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](mailto:comercial@netfarma.pt)

Site: [www.netfarma.pt](http://www.netfarma.pt)

NIF: 508 935 054

Para mais informações contacte:

Catarina Roque 

E-mail: [catarina.roque@gmail.com](mailto:catarina.roque@gmail.com)



2 ANOS DEPOIS  
CNA regressa ao formato presencial  
com a "Ciência na Base da Ação"

SUPLEMENTAÇÃO  
É preciso acabar com os mitos:  
«Não há pilulas milagrosas»