

MEDIA KIT 2026



hollyfar
MARCAS E COMUNICAÇÃO
a PHOENIX company

A REVISTA





A REVISTA DOS PROFISSIONAIS DE NUTRIÇÃO

A VIVER SAUDÁVEL é o único meio de comunicação exclusivamente dirigido aos Nutricionistas portugueses, assegurando a cobertura de mais de 90% do total destes profissionais.



Com uma **tiragem de 4.500 exemplares e periodicidade bimestral**, a revista é o espaço de relação privilegiado dos Nutricionistas, contando com a colaboração dos seus principais KOL e acompanhando **todos os temas relativos à profissão e à sua prática**.



A revista está **presente nos principais eventos do setor, assim como nas reuniões dos estudantes de Ciências da Nutrição**. Para isso, contamos com tiragens extra, distribuídas aos participantes destas iniciativas.



VIVER SAUDÁVEL é o **meio ideal para as marcas** comunicarem diretamente com uma classe de profissionais que ganha cada vez maior relevo no ecossistema da saúde dos cidadãos.





ESPAÇOS PUBLICITÁRIOS



FORMATO FECHADO
CAPA A ABRIR



PÁGINA DUPLA NA CAPA



SOBRE CAPA



MEIA BADANA NA CAPA



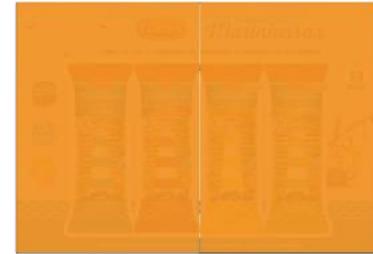
CONTRA-CAPA



VERSO DE CAPA



PÁGINA DUPLA OU VERSO DE
CAPA + PÁGINA 3



PÁGINA ÍMPAR
PUBLIREPORTAGEM



MEIA PÁGINA ALTO



MEIA PÁGINA BAIXO



MEIA PÁGINA DUPLA





TABELA DE PUBLICIDADE 2026

ESPAÇO (Page Units)	Preço (Price)	Dimensões (Format)	ESPAÇO (Page Units)	Preço (Price)
Página Dupla na Capa (Cover Double Page)	4.505€	414 x 290 mm	1 Folha (1 Sheet)	1.790€
Sobre Capa (On Cover)	4.505€	204 x 290 mm	2 Folhas - Díptico (2 Sheets)	2.925€
Meia Badana na Capa (Half Flap on Cover)	2.820€	105 x 290 mm	4 Folhas – Díptico de 4 Folhas (4 Sheets)	5.200€
Contra Capa (Back Cover)	2.385€	210 x 290 mm		
Verso de Capa (Inside Front Cover)	2.385€	210 x 290 mm		
Verso de Capa + Página 3 (Inside Front cover + 3 Pages)	3.785€	420 x 290 mm		
Página ímpar (Right Hand Page)	1.575€	210 x 290 mm		
Página Dupla (Double Page)	2.495€	420 x 290 mm		
Meia Página ao Baixo (Half Page Across)	1.090€	210 x 142 mm		
Meia Página ao Alto (Half Page Upright)	1.090€	102 x 290 mm		
Meia Página Dupla (Double Half Page)	1.870€	420 x 142 mm		
Publireportagem – 1 Página (Advertiserials – 1 Page)	1.980€	210 x 290 mm		
Caderno de Nutrição	2.710€	148 x 210 mm		

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

Informações Técnicas:

Periodicidade: Bimestral

Formato: 210x290 mm

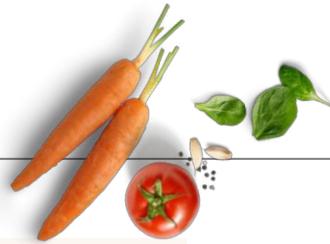
Mancha: 180x225 mm

Tiragem: 4.500 Exemplares

Processo de Impressão: Offset (175 linhas)

Periodicidade: Bimestral | **Formato:** 210 x 290mm | **Tiragem:** 4.500 exemplares | **Processo de Impressão:** Offset (175 linhas) | **Materiais requeridos:** Ficheiro PDF ou TIFF com 300 DPI de resolução e cores CMYK (acresce às margens do anúncio 3mm de bleed, para qualquer formato). Os materiais entregues pelo anunciente, 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 | **Data de distribuição:** 1ª quinzena do mês de capa. As datas de distribuição só são comunicadas pelo editor a título indicativo | **Reservas:** A reserva deverá ser confirmada por e-mail e através da respetiva ordem de compra | **Modificações e anulações:** Todas as modificações e anulações devem ser efetuadas pelo cliente ou pelo seu mandatário através de e-mail. O prazo para anulações é de 20 dias antes da publicação da revista | **Entrega dos materiais:** Todos os materiais são da responsabilidade do cliente, devendo ser entregues até o dia 30 do mês anterior a publicação da revista | **Condições de pagamento:** O pagamento da publicidade deve ser efetuado 30 dias após a emissão da fatura. A falta de pagamento nos prazos acordados implica a anulação dos descontos financeiros e de quantidades atribuídos, podendo ainda ser exigida uma taxa supletiva de juros moratórios nos termos da lei | **Situações especiais:** Cores adicionais, badanas, reprints, samplings e colagens estão sujeitos a estudo técnico e orçamentação prévia.





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:
2.000 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:
2.640 Euros (+IVA)



ONLINE





PORTAL VIVER SAUDÁVEL



6.938

Sessões

Num total de 83.265 em 2025



5.237

Visitantes

Num total de 62.845em 2025



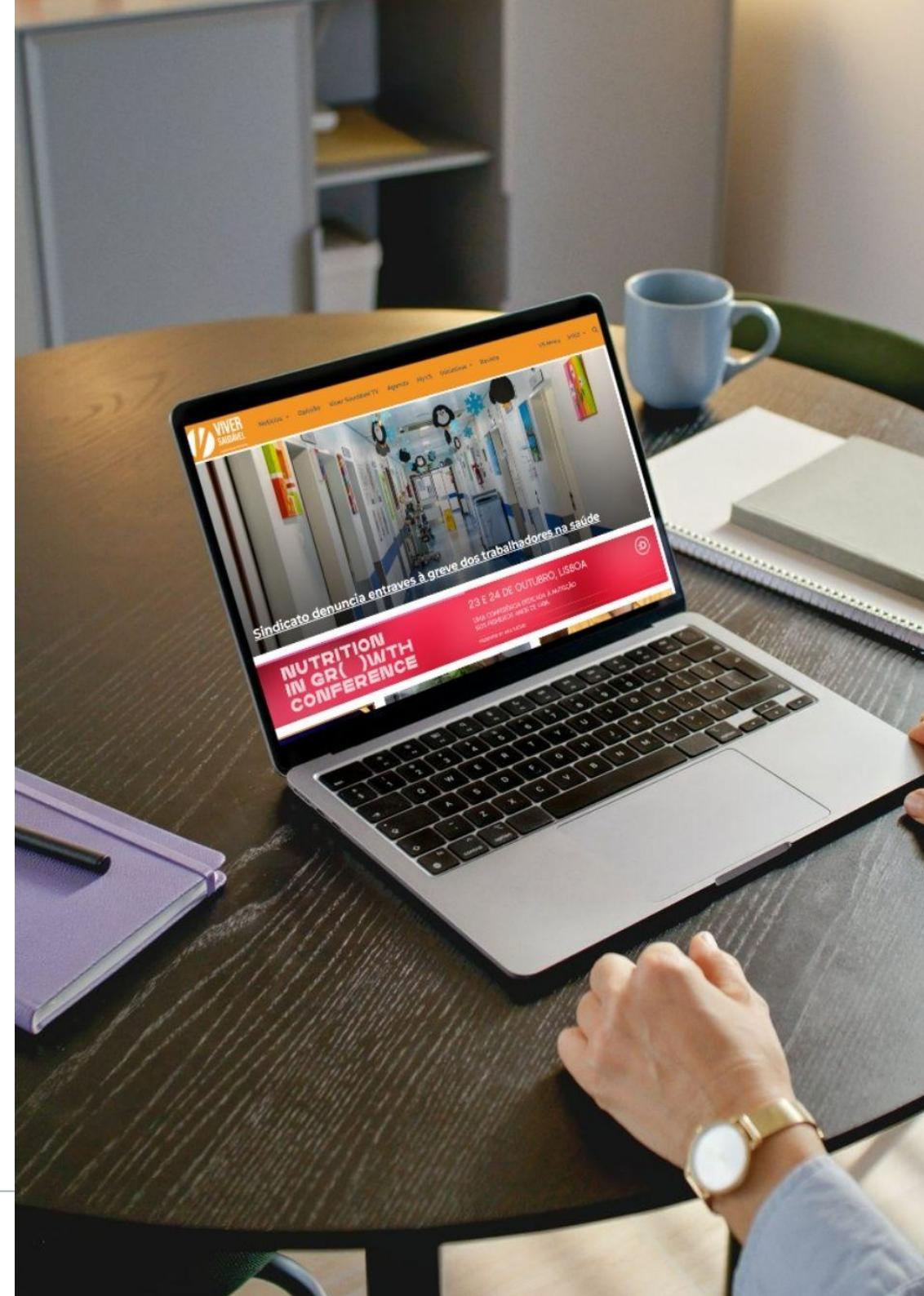
9.813

Page Views

Num total de 117.766 em 2025



Nota: Dados atualizados em dezembro 2025





PORTAL VIVER SAUDÁVEL ESPAÇOS PUBLICITÁRIOS



BANNER FLASH SCREEN
NA HOMEPAGE



BANNER SUPERIOR
NA HOMEPAGE



BANNER LATERAL SUPERIOR NA HOMEPAGE E TODAS AS PÁGINAS DE CONTEÚDO DO PORTAL (EXCLUSIVO)



BANNER DE TOPO EM TODAS
AS PÁGINAS DO PORTAL



BANNER LATERAL
INFERIOR NA HOMEPAGE



BANNER INFERIOR
NA HOMEPAGE



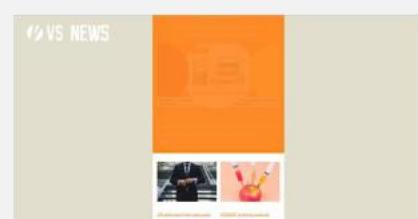
BANNER FOOTER
NA HOMEPAGE



CONTEÚDO PATROCINADO (Publireportagem com destaque na homepage durante 1 semana)



ADD-ON CONTEÚDO PATROCINADO
NA E-NEWSLETTER FARMANEWS





PORTAL VIVER SAUDÁVEL 2026



ESPAÇO (Page Units)	Preço (Price)	Dimensões (Format)
Banner Flash Screen na Homepage	660€	1600 x 1200 mm
Banner Superior na Homepage	280€	1200 x 150 mm
Banner Lateral Superior na Homepage e em todas as páginas de Conteúdo - exclusivo	820€	300 x 600 mm
Banner de Topo em todas as páginas do Portal	385€	300 x 250 mm
Banner Lateral Inferior na Homepage	330€	300 x 600 mm
Banner Inferior na Homepage	165€	1200 x 150 mm
Banner Footer na Homepage	115€	300 x 250 mm
Conteúdo Patrocinado (Publireportagem com destaque na Homepage durante 1 semana)	765€	Texto, Imagens, Links, Vídeos, etc.
Add-On Conteúdo Patrocinado na E-Newsletter VS News	330€	Texto, Imagem e link para o Conteúdo Patrocinado no Portal

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





The smartphone screen displays the VS NEWS website. At the top, there is a header with the 'zero' logo and some text. Below it, the 'VS NEWS' logo is prominently displayed. The main content area features several news articles with small images and text. One article is about 'INTERNAÇÃO MÉDICA' (Inpatient care) and another about 'PARCERIA CESSPU' (Partnership with CESSPU). At the bottom of the screen, there is a banner for 'CESSPU' with text in Portuguese.

VS NEWS

ESPAÇOS PUBLICITÁRIOS

✉️ Cerca de **1.800 envios semanais***

↔️ **Dimensões: 1.200x150 pixels**

→ **Banner Superior**

280€ 1 mês/4 envios

→ **Banner Intermédio**

230€ 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.

*Contagem média até setembro de 2025.



E-MAIL MARKETING



Envio de uma vaga de e-mail marketing para a base de nutricionistas – **1.450 envios.**

Valor Tabela: 2.550 Euros (+IVA)



PRÉMIOS VIVER SAUDÁVEL





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.

Neste momento, os PRÉMIOS VIVER SAUDÁVEL compreendem 6 categorias:

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

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

INICIATIVA
ANUAL

PRÓXIMA EDIÇÃO
2026

6
Categorias

TASTE
SHOWCOOKIN



viver Saudável
Nutrition Summit & Exhibition

VIVER SAUDÁVEL NUTRITION
SUMMIT & EXHIBITION



VIVER SAUDÁVEL

Nutrition Summit & Exhibition



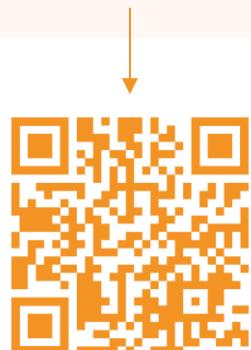
A VIVER SAUDÁVEL Nutrition Summit & Exhibition é organizada pela Revista VIVER SAUDÁVEL e aconteceu pela primeira vez em 2025.

Esta iniciativa é o ponto de encontro entre Nutricionistas, outros Profissionais de Saúde, Estudantes de Ciências da Vida, Indústria e Público.

É o espaço para descobrir novidades e informação técnica atualizada sobre alimentos, suplementos e ferramentas essenciais para a prática profissional.

Na VS-NSE, o público também tem lugar: pode aprender com especialistas em alimentação e bem-estar e conhecer as marcas que o ajudam a viver de forma mais saudável.

Consulte-nos para saber como pode estar presente.



INICIATIVA
ANUAL

PRÓXIMA EDIÇÃO
2026



MARCAS E COMUNICAÇÃO
a PHOENIX company

Hollyfar - Marcas e Comunicação, Lda.
(a PHOENIX company)

Rua General Firmino Miguel, nº3 – Piso 7
1600-100 Lisboa
E-mail: comercial@netfarma.pt
Tel: +351 21 811 01 00
Site: www.netfarma.pt
NIF: 508 935 954

Para mais informações, contacte:
Catarina Roque
Consultora de Comunicação
✉ catarina.roque@netfarma.pt

