

# MEDIA KIT 2026





# A REVISTA



## Dieta Mediterrânica, um estilo de vida

No âmbito de uma palestra sobre a Dieta Mediterrânica no *Lisbon Food Affair*, Helena Pires, secretária-geral da Associação Portuguesa de Nutrição, destacou a necessidade de «promovermos a DM» e «passarmos mais tempo à mesa», dando que este modelo de vida é comprovadamente benéfico para a saúde.

Organizado nos dias 12, 13 e 14 de fevereiro de 2023, em Lisboa, o *Lisbon Food Affair* teve como propósito dar a conhecer em Portugal, assim como as suas particularidades produtivas, de saúde e de sustentabilidade, o evento serviu ainda para dar a conhecer a importância internacional que possui no setor agroalimentar, de promover, de uma maneira geral, o bem-estar da população.

A *Lisbon Food Affair* é uma iniciativa para os setores food & beverage, para a saúde e bem-estar para a indústria alimentar, com o objetivo de divulgar e promover o que de melhor se produz nestas áreas em Portugal.

VÍCTOR DAURADÓ - A revista de nutrição

A Associação Portuguesa de Nutrição (APN) realizou, no âmbito do evento promovido pela organização do *Lisbon Food Affair*, uma sessão dedicada à promoção da Dieta Mediterrânica (DM), destacando a importância da distribuição e da sustentabilidade desta forma de vida.

Partido de comemoração em 2023, o 50.º aniversário da Dieta Mediterrânica (DM) como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO, a sessão teve como objetivo destacar a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade.

### INDICADORES "POSITIVOS"

Helena Pires, secretária-geral adjunta da APN, começou por dizer que as empresas associadas desta organização vão muito além da produção de alimentos, pois também se preocupam com a sustentabilidade e a distribuição de alimentos de qualidade. Ela destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade.

### O QUE É UM ESTILO DE VIDA

Helena Pires começou por dizer que a DM é um estilo de vida, não apenas uma dieta. Ela destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade.

Para a nutrição, a DM é mais do que uma simples dieta, é um estilo de vida. Ela destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade.

Para a nutrição, a DM é mais do que uma simples dieta, é um estilo de vida. Ela destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade.

Para a nutrição, a DM é mais do que uma simples dieta, é um estilo de vida. Ela destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade.

### BALANÇO: MUITO POSITIVO

Helena Pires destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade. Ela destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade.

Para além disso, Helena Pires destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade. Ela destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade.

### REALIDADE CONTRÁRIA A TENDÊNCIA DEFEZA

Helena Pires destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade. Ela destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade.

Helena Pires destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade. Ela destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade.

Helena Pires destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade. Ela destacou a importância da DM na promoção da saúde, da sustentabilidade e da distribuição de alimentos de qualidade.

VÍCTOR DAURADÓ - 10 de fevereiro de 2023



## 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.

**85%**

Profissionais  
de Nutrição



**8%**

Indústria



**3,5%**

Serviços  
de Nutrição  
(Públicos e Privados)

**3%**

Instituições  
e Assinaturas

**0,5%**

Entidades  
Oficiais





# ESPAÇOS PUBLICITÁRIOS

FORMATO FECHADO  
CAPA A ABRIR



PÁGINA DUPLA NA CAPA



SOBRE CAPA



MEIA BASTA 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)
Página Dupla na Capa (Cover Double Page)	4.505€	414 x 290 mm
Sobre Capa (On Cover)	4.505€	204 x 290 mm
Meia Badana na Capa (Half Flap on Cover)	2.820€	105 x 290 mm
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 (Advertorials – 1 Page)	1.980€	210 x 290 mm
Caderno de Nutrição	2.710€	148 x 210 mm

**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 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 | **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.

ESPAÇO (Page Units)	Preço (Price)
1 Folha (1 Sheet)	1.790€
2 Folhas - Díptico (2 Sheets)	2.925€
4 Folhas – Díptico de 4 Folhas (4 Sheets)	5.200€

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

### Informações Técnicas:

**Periodicidade:** Bimestral

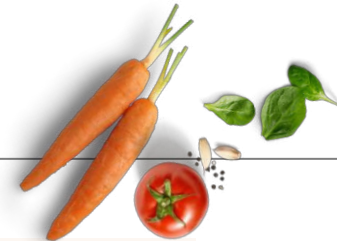
**Formato:** 210x290 mm

**Mancha:** 180x225 mm

**Tiragem:** 4.500 Exemplares

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





## 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)

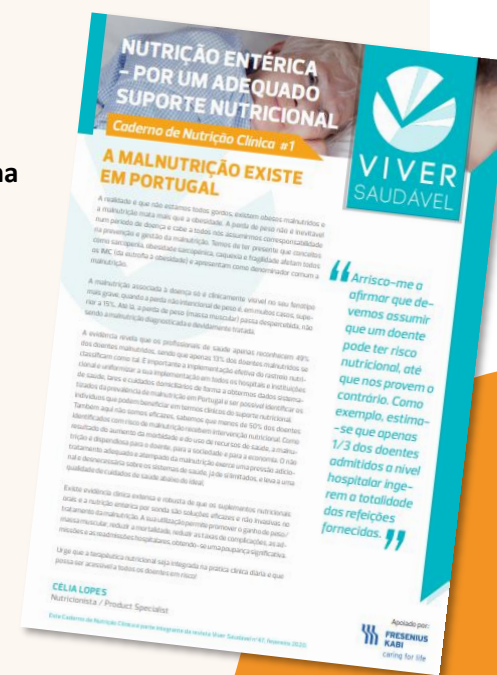


## CADERNO DE NUTRIÇÃO

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 62.845 em 2025

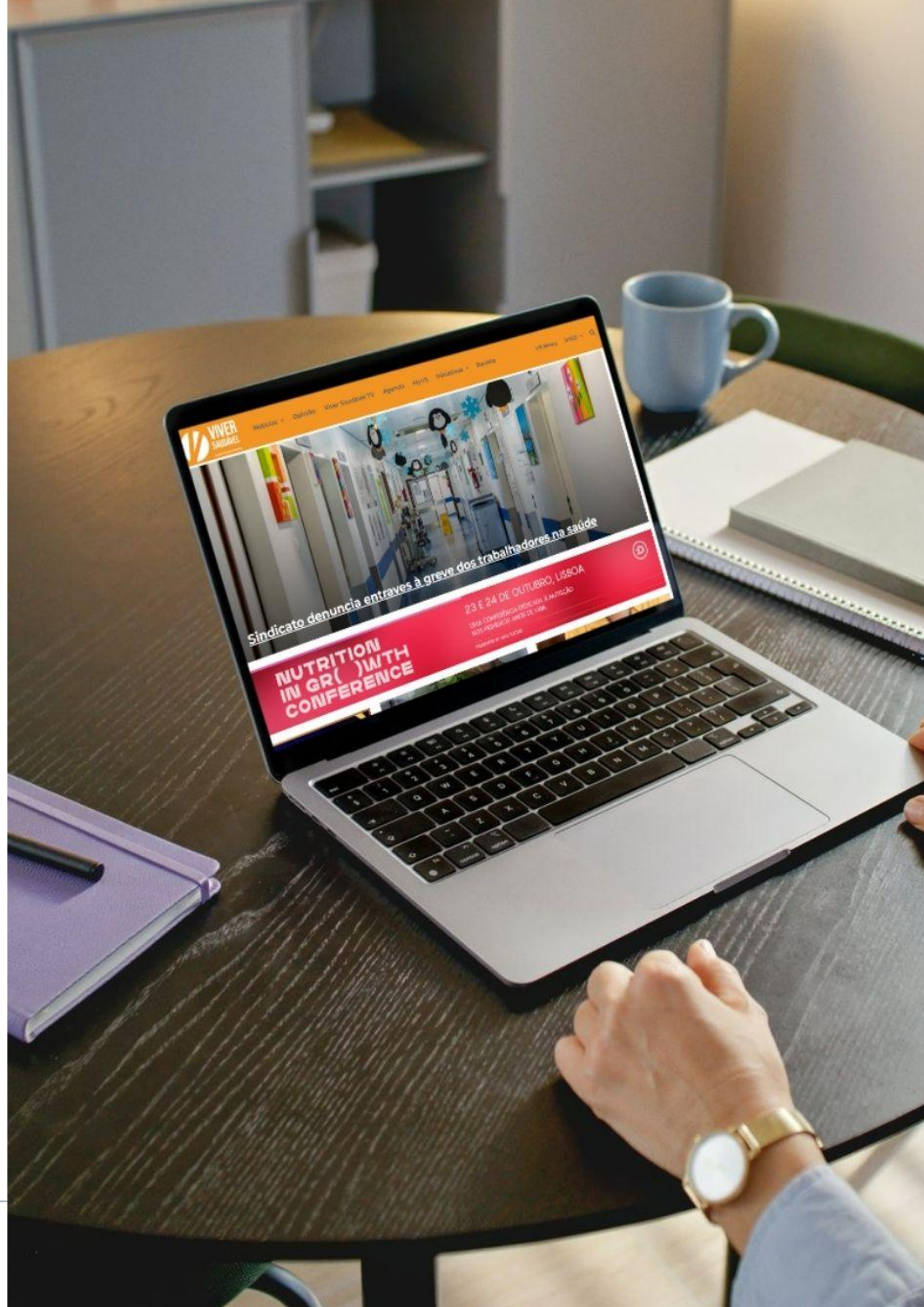


**9.813**

**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.








# VS NEWS ESPAÇOS PUBLICITÁRIOS

 Cerca de **1.800 envios semanais\***

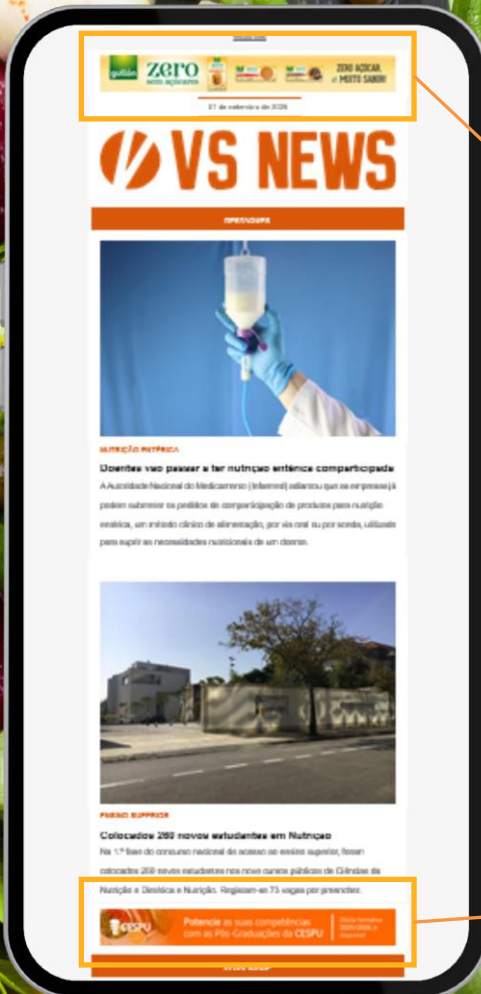
 **Dimensões: 1.200x150 pixels**

→ **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

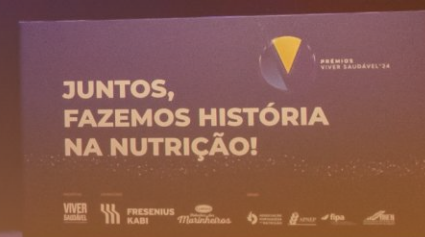


Envio de uma vaga de e-mail marketing para a base de nutricionistas – **1.450 envios.**

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  
SHOWCOOKING



**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





# hollyfar

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](mailto:comercial@netfarma.pt)

Tel: +351 21 811 01 00

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

NIF: 508 935 954

Para mais informações, contacte:

**Catarina Roque**

Consultora de Comunicação

✉ [catarina.roque@netfarma.pt](mailto:catarina.roque@netfarma.pt)

