



REGULAMENTO OFICIAL

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 os Nutricionistas que, pelo seu trabalho diário em prol da melhoria da Saúde dos portugueses, nas mais diversas áreas, elevam as Ciências da Nutrição.

Os Prémios VIVER SAUDÁVEL visam celebrar a Nutrição e os Nutricionistas portugueses enquanto promotores de uma sociedade mais saudável. Evidenciar o papel dos Nutricionistas, enquanto agentes estruturais da Saúde Pública, e a Nutrição, como ciência nuclear na Saúde Humana. Construir um espaço privilegiado para a relação e troca de experiências entre os diversos *players* da área da Nutrição.

Nesta **6ª edição**, os Prémios VIVER SAUDÁVEL compreendem **as seguintes categorias**:

1. "Nutricionista do Ano"
2. "Mérito e Excelência"
3. "Projeto do Ano – Alimentação Coletiva e Restauração"
4. "Projeto do Ano – Nutrição Clínica"
5. "Projeto do Ano – Nutrição Comunitária e Saúde Pública"
6. "Projeto do Ano – Investigação"
7. "Produto do Ano – Inovação"

1. PRÉMIO NUTRICIONISTA DO ANO

- I. O prémio **“Nutricionista do Ano”** destaca um nutricionista, em atividade, que se tenha evidenciado e contribuído de forma decisiva para a dignificação e reconhecimento da profissão de Nutricionista e da Nutrição em Portugal.
- II. O premiado tem, necessariamente, de estar inscrito na Ordem dos Nutricionistas.
- III. O prémio "Nutricionista do Ano" é escolhido diretamente pela redação da revista VIVER SAUDÁVEL.

2. PRÉMIO MÉRITO E EXCELÊNCIA

- I. O prémio **“Mérito e Excelência”**, sem periodicidade definida, visa distinguir uma instituição, entidade ou pessoa que, pelo seu trabalho, contribuiu para a projeção e dignificação do sector da Nutrição e da Saúde de Portugal.
- II. O prémio "Mérito e Excelência" é escolhido diretamente pela redação da revista VIVER SAUDÁVEL.

Nas categorias “Projeto do Ano”, pretendemos destacar e premiar projetos implementados por Nutricionistas, mesmo que no âmbito de equipas multidisciplinares, e que, inequivocamente, promovam e afirmem o papel do Nutricionista e a relevância da Nutrição nas seguintes áreas: Alimentação Coletiva e Restauração; Investigação; Nutrição Clínica; e Nutrição Comunitária e Saúde Pública.

3. PROJETO DO ANO – ALIMENTAÇÃO COLETIVA E RESTAURAÇÃO

- I. A revista VIVER SAUDÁVEL atribui, com âmbito anual desde 2021, os Prémios VIVER SAUDÁVEL. O prémio para **“Projeto do Ano – Alimentação Coletiva e Restauração”**, criado em 2022, visa distinguir, anualmente, a excelência de um projeto na área indicada, de entre todos os candidatos.

- II. Serão concorrentes ao Prémio VIVER SAUDÁVEL para “Projeto do Ano – Alimentação Coletiva e Restauração” todos os projetos desenvolvidos neste âmbito, que tenham submetido a sua candidatura de acordo com o Regulamento específico deste prémio e que tenham pelo menos um Nutricionista na equipa.
- III. Os projetos candidatos devem estar ativos ou ter sido concluídos no ano 2026, a que respeita o prémio, sendo a data de início do mesmo irrelevante para efeitos de candidatura.
- IV. Para a edição de 2026, as candidaturas deverão ser efetuadas a partir de **16 de fevereiro** até ao dia **20 de agosto de 2026**. Serão consideradas válidas apenas as candidaturas submetidas através do formulário de candidatura e cumpram os requisitos do mesmo. Aceda ao formulário de candidatura **aqui: [FORMULARIO-CANDIDATURA Projeto-do-Ano PremiosVS2026.docx](#)**. A candidatura deve ser enviada para **premiosvs@viversaudavel.pt**.
- V. Todas as candidaturas deverão enviar um ***vídeo case*** – *case study* em formato vídeo, nos formatos 16:9 ou 1920x1080 px, em mp4, com um máximo de **30 segundos** – que responda aos seguintes tópicos: em que consiste o projeto, objetivos e fundamentos do mesmo, principais desafios e resultados obtidos, exemplos visuais do projeto em ação, para apresentação do projeto na gala de entrega dos Prémios Viver Saudável, caso sejam finalistas.
- VI. Da totalidade das candidaturas recebidas e validadas pela revista VIVER SAUDÁVEL, serão apresentadas ao júri, constituído para o efeito, uma seleção de 10 projetos. O júri fará depois da seleção dos 3 finalistas para a categoria “Projeto do Ano – Alimentação Coletiva e Restauração”.
- VII. O júri é constituído por representantes da Ordem dos Nutricionistas (ON), Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), Associação Portuguesa de

Nutrição Entérica e Parentérica (APNEP), Associação Portuguesa de Nutrição (APN), e presidido por um representante da revista VIVER SAUDÁVEL, que tem voto de qualidade.

- VIII. A votação e escolha do vencedor do “Projeto do Ano – Alimentação Coletiva e Restauração” será da responsabilidade do júri. Esta votação tem como base o dossier de projeto enviado pelos candidatos, sendo que a organização pode pedir mais informações ou solicitar a apresentação/defesa presencial da candidatura para melhor avaliação das mesmas.
- IX. Cada membro do júri elege o projeto que considera merecedor de distinção, dentro dos seguintes critérios de avaliação: originalidade e inovação; relevância e fundamentação; efetividade do projeto/impacto na população alvo; replicabilidade e transferibilidade; sustentabilidade. Este apuramento é depois oficializado através de um quadro de votação global e de uma ata, que deverá ser assinada por todos os membros do júri.
- X. A candidatura vencedora só será anunciada na Cerimónia dos Prémios VIVER SAUDÁVEL 2026, para a qual os representantes das 3 candidaturas nomeadas serão convidados.
- XI. Após o anúncio da candidatura vencedora do Prémio VIVER SAUDÁVEL para a categoria “Projeto do Ano – Alimentação Coletiva e Restauração”, o projeto vencedor poderá utilizar um logótipo exclusivo, que identifica a condição de vencedor, em toda a sua comunicação.

4. PROJETO DO ANO - NUTRIÇÃO CLÍNICA

- I. A revista VIVER SAUDÁVEL atribui, com âmbito anual desde 2021, os Prémios VIVER SAUDÁVEL. O prémio para **“Projeto do Ano – Nutrição Clínica”**, criado em 2022, visa distinguir, anualmente, a excelência de um projeto na área indicada, de entre todos os candidatos. Este prémio visará distinguir, anualmente, a excelência de um projeto na área indicada, de entre todos os candidatos.

- II. Serão concorrentes ao Prémio VIVER SAUDÁVEL para “Projeto do Ano – Nutrição Clínica” todos os projetos desenvolvidos neste âmbito, que tenham submetido a sua candidatura de acordo com o Regulamento específico deste prémio e que tenham pelo menos um Nutricionista na equipa.
- III. Os projetos candidatos devem estar ativos ou ter sido concluídos no ano 2026, a que respeita o prémio, sendo a data de início do mesmo irrelevante para efeitos de candidatura.
- IV. Para a edição de 2026, as candidaturas deverão ser efetuadas a partir de **16 de fevereiro** até ao dia **20 de agosto de 2026**. Serão consideradas válidas apenas as candidaturas submetidas através do formulário de candidatura e cumpram os requisitos do mesmo. Aceda ao formulário de candidatura **aqui: [FORMULARIO-CANDIDATURA Projeto-do-Ano PremiosVS2026.docx](#)**. A candidatura deve ser enviada para **premiosvs@viversaudavel.pt**.⁸
- V. Todas as candidaturas deverão enviar um **vídeo case** – *case study* em formato vídeo, nos formatos 16:9 ou 1920x1080 px, em mp4, com um máximo de **30 segundos** – que responda aos seguintes tópicos: em que consiste o projeto, objetivos e fundamentos do mesmo, principais desafios e resultados obtidos, exemplos visuais do projeto em ação, para apresentação do projeto na gala de entrega dos Prémios Viver Saudável, caso sejam finalistas.
- VI. Da totalidade das candidaturas recebidas e validadas pela revista VIVER SAUDÁVEL, serão apresentadas ao júri, constituído para o efeito, uma seleção de 10 projetos. O júri fará depois da seleção dos 3 finalistas para a categoria “Projeto do Ano – Nutrição Clínica”.
- VII. O júri é constituído por representantes da Ordem dos Nutricionistas (ON), Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica (APNEP), Associação Portuguesa de Nutrição (APN), e presidido por um representante da revista VIVER SAUDÁVEL, que tem voto de qualidade.

- VIII. A votação e escolha do vencedor do “Projeto do Ano – Nutrição Clínica” será da responsabilidade do júri. Esta votação tem como base o dossier de projeto enviado pelos candidatos, sendo que a organização pode pedir mais informações ou solicitar a apresentação/defesa presencial da candidatura para melhor avaliação das mesmas.
- IX. Cada membro do júri elege o projeto que considera merecedor de distinção, dentro dos seguintes critérios de avaliação: originalidade e inovação; relevância e fundamentação; efetividade do projeto/impacto na população alvo; replicabilidade e transferibilidade; sustentabilidade. Este apuramento é depois oficializado através de um quadro de votação global e de uma ata, que deverá ser assinada por todos os membros do júri.
- X. A candidatura vencedora só será anunciada na Cerimónia dos Prémios VIVER SAUDÁVEL 2026, para a qual os representantes das 3 candidaturas nomeadas serão convidados.
- XI. Após o anúncio da candidatura vencedora do Prémio VIVER SAUDÁVEL para a categoria “Projeto do Ano – Nutrição Clínica”, o projeto vencedor poderá utilizar um logótipo exclusivo, que identifica a condição de vencedor, em toda a sua comunicação.

5. PROJETO DO ANO - NUTRIÇÃO COMUNITÁRIA E SAÚDE PÚBLICA

- I. A revista VIVER SAUDÁVEL atribui, com âmbito anual desde 2021, os Prémios VIVER SAUDÁVEL. O prémio para **“Projeto do Ano – Nutrição Comunitária e Saúde Pública”**, criado em 2022, visa distinguir, anualmente, a excelência de um projeto na área indicada, de entre todos os candidatos.
- II. Serão concorrentes ao Prémio VIVER SAUDÁVEL para “Projeto do Ano – Nutrição Comunitária e Saúde Pública” todos os projetos desenvolvidos neste âmbito, que tenham submetido a sua candidatura de acordo com o Regulamento específico deste prémio e que tenham pelo menos um Nutricionista na equipa.

- III. Os projetos candidatos devem estar ativos ou ter sido concluídos no ano 2026, a que respeita o prémio, sendo a data de início do mesmo irrelevante para efeitos de candidatura.
- IV. Para a edição de 2026, as candidaturas deverão ser efetuadas a partir de **16 de fevereiro** até ao dia **20 de agosto de 2026**. Serão consideradas válidas apenas as candidaturas submetidas através do formulário de candidatura e cumpram os requisitos do mesmo. Aceda ao formulário de candidatura **aqui: [FORMULARIO-CANDIDATURA_Projeto-do-Ano_PremiosVS2026.docx](#)**. A candidatura deve ser enviada para premiosvs@viversaudavel.pt.
- V. Todas as candidaturas deverão enviar um ***vídeo case*** – *case study* em formato vídeo, nos formatos 16:9 ou 1920x1080 px, em mp4, com um máximo de **30 segundos** – que responda aos seguintes tópicos: em que consiste o projeto, objetivos e fundamentos do mesmo, principais desafios e resultados obtidos, exemplos visuais do projeto em ação, para apresentação do projeto na gala de entrega dos Prémios Viver Saudável, caso sejam finalistas.
- VI. Da totalidade das candidaturas recebidas e validadas pela revista VIVER SAUDÁVEL, serão apresentadas ao júri, constituído para o efeito, uma seleção de 10 projetos. O júri fará depois da seleção dos 3 finalistas para a categoria “Projeto do Ano – Nutrição Comunitária e Saúde Pública”.
- VII. O júri é constituído por representantes da Ordem dos Nutricionistas (ON), Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica (APNEP), Associação Portuguesa de Nutrição (APN), e presidido por um representante da revista VIVER SAUDÁVEL, que tem voto de qualidade.
- VIII. A votação e escolha do vencedor do “Projeto do Ano – Nutrição Comunitária e Saúde Pública” será da responsabilidade do júri. Esta votação tem como base o dossier de

projeto enviado pelos candidatos, sendo que a organização pode pedir mais informações ou solicitar a apresentação/defesa presencial da candidatura para melhor avaliação das mesmas.

- IX. Cada membro do júri elege o projeto que considera merecedor de distinção, dentro dos seguintes critérios de avaliação: originalidade e inovação; relevância e fundamentação; efetividade do projeto/impacto na população alvo; replicabilidade e transferibilidade; sustentabilidade. Este apuramento é depois oficializado através de um quadro de votação global e de uma ata, que deverá ser assinada por todos os membros do júri.
- X. A candidatura vencedora só será anunciada na Cerimónia dos Prémios VIVER SAUDÁVEL 2026, para a qual os representantes das 3 candidaturas nomeadas serão convidados.
- XI. Após o anúncio da candidatura vencedora do Prémio VIVER SAUDÁVEL para a categoria “Projeto do Ano – Nutrição Comunitária e Saúde Pública”, o projeto vencedor poderá utilizar um logótipo exclusivo, que identifica a condição de vencedor, em toda a sua comunicação.

6. PROJETO DO ANO - INVESTIGAÇÃO

- I. A revista VIVER SAUDÁVEL atribui, com âmbito anual desde 2021, os Prémios VIVER SAUDÁVEL. Em 2023, cria o prémio para **“Projeto do Ano – Investigação”**, que visa distinguir, anualmente, a excelência de um projeto na área indicada, de entre todos os candidatos.
- II. Serão concorrentes ao Prémio VIVER SAUDÁVEL para “Projeto do Ano – Investigação” todos os projetos desenvolvidos neste âmbito, que tenham submetido a sua candidatura de acordo com o Regulamento específico deste prémio e que tenham pelo menos um Nutricionista na equipa.

- III. Os projetos candidatos devem ser fruto de trabalhos de investigação ativos ou concluídos no ano 2026, ano a que respeita o prémio, sendo a data de início do mesmo irrelevante para efeitos de candidatura. Candidaturas que contenham apenas intenção de realização ou que não apresentem resultados não serão consideradas.
- IV. Os projetos candidatos têm de ser originais. Trabalhos de revisão sistemática, meta-análise ou revisão narrativa não serão considerados.
- V. Para a edição de 2026, as candidaturas deverão ser efetuadas a partir de **16 de fevereiro** até ao dia **20 de agosto de 2026**. Serão consideradas válidas apenas as candidaturas submetidas através do formulário de candidatura e cumpram os requisitos do mesmo. Aceda ao formulário de candidatura **aqui: [FORMULARIO-CANDIDATURA Projeto-do-Ano PremiosVS2026.docx](#)**. A candidatura deve ser enviada para **premiosvs@viversaudavel.pt**.
- VI. Todas as candidaturas deverão enviar um **vídeo case** – *case study* em formato vídeo, nos formatos 16:9 ou 1920x1080 px, em mp4, com um máximo de **30 segundos** – que responda aos seguintes tópicos: em que consiste o projeto, objetivos e fundamentos do mesmo, principais desafios e resultados obtidos, exemplos visuais do projeto em ação, para apresentação do projeto na gala de entrega dos Prémios Viver Saudável, caso sejam finalistas.
- VII. Da totalidade das candidaturas recebidas e validadas pela revista VIVER SAUDÁVEL, serão apresentadas ao júri, constituído para o efeito, uma seleção de 10 projetos. O júri fará depois da seleção dos 3 finalistas para a categoria “Projeto do Ano – Investigação”.
- VIII. O júri é constituído por representantes da Ordem dos Nutricionistas (ON), Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica (APNEP), Associação Portuguesa de Nutrição (APN), e presidido por um representante da revista VIVER SAUDÁVEL, que tem voto de qualidade.

- IX. A votação e escolha do vencedor do “Projeto do Ano – Investigação” será da responsabilidade do júri. Esta votação tem como base o dossier de projeto enviado pelos candidatos, sendo que a organização pode pedir mais informações ou solicitar a apresentação/defesa presencial da candidatura para melhor avaliação das mesmas.
- X. Cada membro do júri elege o projeto que considera merecedor de distinção, dentro dos seguintes critérios de avaliação: originalidade e inovação; relevância e fundamentação; sustentabilidade. Este apuramento é depois oficializado através de um quadro de votação global e de uma ata, que deverá ser assinada por todos os membros do júri.
- XI. A candidatura vencedora só será anunciada na Cerimónia dos Prémios VIVER SAUDÁVEL 2026, para a qual os representantes das 3 candidaturas nomeadas serão convidados.
- XII. Após o anúncio da candidatura vencedora do Prémio VIVER SAUDÁVEL para a categoria “Projeto do Ano – Investigação”, o projeto vencedor poderá utilizar um logótipo exclusivo, que identifica a condição de vencedor, em toda a sua comunicação.

7. PRODUTO DO ANO - INOVAÇÃO

- I. A revista VIVER SAUDÁVEL atribui, com âmbito anual desde 2021, os Prémios VIVER SAUDÁVEL. Em 2025, cria o prémio para **“Produto do Ano – Inovação”**, que visa distinguir, anualmente, a inovação nutricional de um produto alimentar, de entre todos os candidatos. Esta inovação deve contribuir para a melhoria ou manutenção da saúde e bem-estar dos seus consumidores.
- II. Serão concorrentes ao Prémio VIVER SAUDÁVEL para “Produto do Ano - Inovação” todos os produtos que tenham submetido a sua candidatura de acordo com o presente regulamento. Os produtos candidatos devem ter sido lançados no mercado português entre 01 de janeiro e 31 de dezembro de 2025, ano a que respeita o prémio.

- III. Não serão considerados: 1) suplementos alimentares, tendo em conta a especificidade da sua utilização; 2) produtos que não sejam comercializados; 3) produtos que não respeitem a data de lançamento indicada.
- IV. Para a edição de 2026, as candidaturas deverão ser efetuadas a partir de **16 de fevereiro** até ao dia **20 de agosto de 2026**. Serão consideradas válidas apenas as candidaturas submetidas através do formulário de candidatura e cumpram os requisitos do mesmo. Aceda ao formulário de candidatura **aqui: [FORMULARIO-CANDIDATURA Produto-do-Ano PremiosVS 2026.docx](#)**. A candidatura deve ser enviada para **premiosvs@viversaudavel.pt**.
- V. Todas as candidaturas devem enviar um **vídeo case** – *case study* em formato vídeo, nos formatos 16:9 ou 1920x1080 px, em mp4, com um máximo de **30 segundos** – que apresente o produto e comprove a sua inovação, para apresentação do projeto na gala de entrega dos Prémios Viver Saudável, caso sejam finalistas.
- VI. Da totalidade das candidaturas recebidas e validadas pela revista VIVER SAUDÁVEL, serão apresentadas ao júri, constituído para o efeito, uma seleção de 10 produtos. O júri fará depois da seleção dos 3 finalistas para a categoria “Produto do Ano – Inovação”. Esta seleção tem como base o dossier de projeto enviado pelos candidatos, assim como amostras do produto. A organização pode pedir mais informações ou solicitar a apresentação/defesa presencial da candidatura para melhor avaliação das mesmas.
- VII. Cada membro do júri elege o projeto que considera merecedor de distinção, dentro dos seguintes critérios de avaliação: 1) data de lançamento do produto; 2) originalidade e inovação nutricional; 3) sustentabilidade alimentar, económica, social e ambiental; 4) comunicação & packaging; 5) evidência da participação de nutricionistas no processo. Este apuramento é depois oficializado através de um quadro de votação global e de uma ata, que deverá ser assinada por todos os membros do júri.
- VIII. Após a escolha do júri, os 3 produtos finalistas serão sujeitos a votação. A eleição do vencedor do “Produto do Ano – Inovação” será da responsabilidade dos nutricionistas

portugueses, inscritos na Ordem dos Nutricionistas. Esta votação será feita através de voto eletrónico.

- IX. O período de votação eletrónica para eleição do vencedor do “Produto do Ano – Inovação” decorre entre 15 de setembro a 20 de outubro de 2026.
- X. O produto vencedor só será anunciado na Cerimónia dos Prémios VIVER SAUDÁVEL 2026, para a qual os representantes dos 3 produtos finalistas serão convidados.
- XI. Após o anúncio do vencedor do Prémio VIVER SAUDÁVEL para a categoria “Produto do Ano – Inovação”, o produto poderá utilizar um selo exclusivo, que identifica a condição de vencedor, em toda a sua comunicação.

Os vencedores dos Prémios VIVER SAUDÁVEL 2026 serão conhecidos durante a cerimónia de entrega prémios. O prémio VIVER SAUDÁVEL consiste num troféu e num diploma, e será entregue em cerimónia organizada pela revista VIVER SAUDÁVEL.

Todas as situações omissas serão analisadas e resolvidas pela organização. Se tiver alguma questão, não hesite em contactar através de: premiosvs@viversaudavel.pt.