



**Podcast diário de  
entretenimento,  
comportamento e  
qualidade de vida**

# ViverBem

# ViverBem



*O Viver Bem é um podcast diário de informação que conecta o público a temas relevantes do dia a dia, sempre com uma abordagem acessível e atual. O canal apresenta entrevistas com profissionais de diferentes áreas, trazendo orientações práticas, histórias inspiradoras e conteúdos que contribuem para a qualidade de vida da comunidade.*



## Exibição

Exibido de segunda a sexta-feira, às 11h30, o Viver Bem vai ao ar em todas as plataformas do Grupo aRede: YouTube, Facebook, Portal aRede, ampliando o alcance da informação para diferentes públicos.



## Shorts

Além disso, cada edição conta com uma curadoria dos principais trechos da fala do entrevistado, adaptados em formato dinâmico para o Instagram, garantindo ainda mais proximidade e engajamento nas redes sociais.



## Impacto

Com linguagem direta e conteúdo relevante, o Viver Bem se consolida como um espaço diário de informação, troca e conexão, valorizando profissionais locais e pautas que impactam positivamente a rotina das pessoas.

# Temas Abordados



Comportamento e Autoconhecimento

Estilo de Vida



Histórias e Conexões Humanas



Saúde e Bem-estar



Serviço e Informação

## Instagram



- 1 Podcast em vídeo transmitido nas plataformas de redes sociais
- 2 Entrevistas com especialistas, profissionais e convidados locais e regionais
- 3 Conteúdo jornalístico com linguagem leve, didática e informativa
- 4 Seleção de trechos estratégicos para redes sociais, ampliando o alcance do conteúdo

# Formato

## home



## facebook

## whatsapp

## páginas internas

O Natal é uma época que conta as histórias das pessoas, e para quem deseja deixar tudo mais bonito e acolhedor, a Ultrapack é grande aliada.

No Viver Bem desta semana, conversamos com a Mai Prado, gerente da loja, que apresentou as principais tendências, novidades e opções para quem quer decorar desde a porta de entrada até a mesa da ceia.

Segundo Mai, a decoração natalina começa pela árvore. Este ano, as tendências retornam o estilo candy, com tons suaves e delicados e um toque tradição. A Ultrapack oferece opções de todos os tamanhos: de 90 cm até modelos impressionantes de 3 metros, além de versões slim, ideais para quem tem pouco espaço.

A loja também realiza encomendas de árvores decoradas, personalizadas conforme cor, estilo ou até a logo da empresa. Para quem prefere montar a própria árvore, a Ultrapack também oferece opções de todos os tamanhos: de 90 cm até modelos impressionantes de 3 metros, além de versões slim, ideais para quem tem pouco espaço.

Além das tradicionais guirlandas em diversas cores e estilos, incluindo candy, Stich, Mickey, Minnie e ursinhos, a grande novidade deste ano são os espetaculares de porta, que combinam os lados de folhas, galhos, laços e passa-palavras com temas natalinos cheios de encanto. As árvores personalizadas podem ser encomendadas com custo dentro do permitido urbano.

# Diferenciais do Viver Bem

## ► PublEDITORIAL

### Publicação

#### Portal + Redes sociais

Texto informativo, de caráter publEDITORIAL com foto principal e galeria de fotos no meio do texto, podendo também inserir vídeo junto ao texto. O conteúdo também é publicado nas redes sociais (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram e WhatsApp).



### Painel digital

Live publEDITORIAL a ser realizada direto dos estúdios do Grupo aRede ou em local a ser combinado com o parceiro. Duração: Cada 'live' com duração de até 15 minutos. Transmissão ao vivo direto no portal aRede e nas redes sociais.



### Banners Portal

#### Desktop e Mobile:

1200x250; 300x250; 300x600 e 320x100



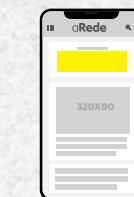
1200x250  
Home e Internas  
Desktop



300x600  
Internas  
Desktop e Mobile



300x250  
Home e Internas  
Desktop e Mobile



320x90  
Home e Internas  
Mobile

- Conteúdo diário e atualizado
- Credibilidade do Grupo aRede
- Linguagem acessível e próxima do público
- Valorização de profissionais, empresas e instituições
- Presença multiplataforma
- Conteúdos reaproveitados estrategicamente para redes sociais



Grupo aRede é um dos maiores grupos de comunicação do Paraná. Referência no digital, com o Portal aRede, que é o mais acessado portal de notícias do interior do Paraná, líder absoluto em **Ponta Grossa** e **Campos Gerais**, o Grupo também se destaca com o impresso, com o Jornal da Manhã, o mais antigo jornal em circulação ininterrupta na região, fundado em 4 de julho de 1954. Entre os diferenciais do Grupo aRede estão os projetos editoriais e de envolvimento com a comunidade, bem como suas plataformas digitais.



**8 MILHÕES**  
DE PESSOAS ALCANÇADAS/MÊS

**78 MILHÕES**  
DE VISUALIZAÇÕES/MÊS



**Fale com a gente:**  
Rua Emílio de Menezes, 1063,  
Oficinas, Ponta Grossa  
Paraná. CEP 84040-030

42.99124-0530  
42. 32206262 | 42.3220.6260  
comercial@grupoarede.com.br



### Portal aRede

**5 milhões**  
de visualizações  
de páginas/mês



**WhatsApp**  
**60 grupos**  
de compartilhamento  
de notícias



### Instagram:

**30 milhões**  
de visualizações/mês



**Facebook:**  
**40 milhões**  
de visualizações/mês



### Jornal da Manhã

O JM tem uma **tiragem diária de 5 mil exemplares** de terça a sábado, sem contar a audiência de suas plataformas digitais.



**jornaldamanhã**



Caminhos dos  
**CAMPOS  
GERAIS**

Revista Especial  
**Ponta Grossa  
Competitiva**  
GUIA DE GASTRONOMIA



**ViverBem**



\* Referência Google Analytics dezembro 2025