

# Men's Health

VIVER MELHOR É FÁCIL

**CALENDÁRIO 2011**

VIVER MELHOR  
FÁCIL

# Men's Health

Qualidade de vida para o homem brasileiro. Men's Health tem um dos maiores bancos de dados de informações sobre saúde, nutrição e fitness do homem e transmite estas informações de maneira prática, direta e divertida. Essa autoridade e esse *approach* são únicos no mercado editorial.



## MISSÃO

Ajudar o leitor a ganhar controles físico e emocional, oferecendo dicas práticas e confiáveis de uma maneira informal e positiva. Melhora a qualidade de vida do leitor. A Men's Health será o instrumento fundamental para alavancar essa transformação.

## POSICIONAMENTO

Pessoal, prático, persuasivo e positivo

## SLOGAN

Viver melhor é fácil!

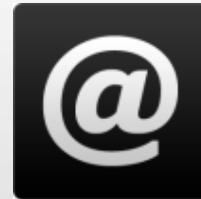
# Men's Health

VIVER MELHOR É FÁCIL

**MULTIPLATAFORMAS**



REVISTA



INTERNET



- A REVISTA
- O LEITOR
- SEÇÕES
- EDIÇÕES TEMÁTICAS
- INFORMES
- FORMATOS DIFERENCIADOS

## CIRCULAÇÃO MÉDIA 2010

113.065 exemplares

## ASSINATURAS

55.161 exemplares

## AVULSAS

57.903 exemplares

## TIRAGEM

191.487 exemplares

Fonte: IVC – Janeiro/10 a Dezembro/10





## [ 369 mil leitores ]

Fonte: Marplan – Projeção Brasil de leitores – Janeiro/10 a Dezembro/10

### Perfil do Leitor

#### Idade

18/24 anos: 29%

25/34 anos: 32%

35/44 anos: 22%

45/54 anos: 9%

56/64 anos: 2%

65+ anos: 6%

#### Sexo

Homens: 80%

Mulheres: 20%

#### Classe Social

Classe A: 24%

Classe B: 63%

Classe C: 13%

Fonte: Ipsos Marplan – XLIX Estudos Marplan – Consolidado 2010

Filtro: AS 13+ - 9 mercados

#### FAZ

- Busca equilíbrio entre trabalho e vida pessoal
- Viagem de aventura
- Frequenta academia
- Usa roupas confortáveis e tecnológicas

#### PENSA

- Autoconfiante
- Responsabilidade social
- Qualidade de vida
- Pertence a um grupo de amigos

#### GOSTA

- Mulher
- Jantar em casa com os amigos
- Cultura prática (manuais práticos, guias, etc)
- O que é útil
- “Conte comigo”





• SEXO

• SAÚDE

• CUIDADOS PESSOAIS

• FITNESS

• NUTRIÇÃO

• ESTILO

• EQUIPAMENTOS



## SEXO

Dicas e mais dicas de sedução e sexo para o homem ganhar qualidade de vida com seu relacionamento.

O leitor da Men's Health pode encontrar dicas realmente práticas e técnicas que ajudam a melhorar o seu desempenho sexual, seja com sua parceira ou com qualquer outra mulher. Trata que questões que muitas vezes podem ser incômodas aos homens de maneira aberta e simples criando um nível de confiabilidade muito grande entre o leitor e a revista.

Quebra paradigmas do homem, que antes só conversava sobre estas questões com pessoas mais próximas ou médicos, e hoje pode encontrar na revista um amigo para desvendar e entrar nestes temas.





## SAÚDE

Os assuntos ligados à área da saúde, tratados pela revista Men's Health, oferecem ao leitor uma série de soluções práticas para questões que fazem parte do seu dia-a-dia.

Este conteúdo oferece soluções claras para as dúvidas do homem moderno. Mostra a esse leitor que é possível viver muito mais e de maneira muito mais segura e feliz.

Não trata somente de assuntos que estão ligados diretamente ao corpo humano, mas tudo aquilo que gira ao redor do homem e que de alguma maneira pode comprometer seu bem-estar.

**7 Coisas para Você Não Fazer Bêbado**

**Não exagere no porquê**

**Não pratique esportes**

**Não se esqueça de beber água**

**Termômetro útil**

Temperatura	Significado	Sintomas
36,0 a 37,0	Normal	Estado de saúde normal
37,0 a 38,0	Leve febre	Resfriado, gripe, infecção
38,0 a 39,0	Febre moderada	Infecção bacteriana, pneumonia
39,0 a 40,0	Febre alta	Infecção viral, meningite
40,0 a 41,0	Febre muito alta	Infecção grave, câncer



## CUIDADOS PESSOAIS

O homem do século XXI não tem preconceito com produtos de beleza e já incorporou o uso de perfumes e cosméticos ao seu modo de vida.

Aparência e higiene corporal são fatores determinantes para o sucesso profissional e fortalecimento da auto-estima.

A Men's Health oferece mensalmente ao leitor na seção de cuidados pessoais um guia com produtos e soluções para pele, pêlo e cabelo, com foco no homem que busca uma vida mais saudável e cheia de estilo.

**Cuidados Pessoais**

### Proteção em 3D

Garanta proteção total para a pele com 3 filtros ativos: físico, químico e biológico.

**POUR BIEN LIGER**

**3 Filtros ativos:** 1. Filtro físico: protege a pele contra os raios UVB e UVA. 2. Filtro químico: absorve os raios UVB e UVA. 3. Filtro biológico: fortalece a barreira natural da pele.

**Benefícios:** Proteção total contra os raios UVB e UVA. Hidratação profunda. Ação antioxidante. Proteção contra a poluição ambiental.

**Produtos recomendados:** Creme protetor solar FPS 50, FPS 30, FPS 15. Loção hidratante. Sérum antioxidante. Óleo essencial.



## FITNESS

Em cada edição a Men's Health apresenta exercícios para o homem melhorar seu condicionamento físico e deixar seu o corpo mais bonito e preparado para enfrentar o seu dia a dia..

Mensalmente, o leitor ganha um pôster com exercícios e treinos para o abdômen, braços, pernas, ombros, etc. Além de treinos diferenciados de alongamento, condicionamento muscular e dicas testadas e de fácil aplicação.





## NUTRIÇÃO

A Men's Health entende que por mais que o homem queira cuidar da sua forma física e de seu condicionamento, muitas vezes torna-se uma luta abdicar de alguns prazeres do dia-a-dia como uma cerveja com os amigos, churrasco com a família, pizzada de aniversário.

E justamente sabendo dessas “tentações”, que a revista oferece uma série de soluções para tornar estas tentações menos dolorosas e mais saudáveis para o corpo. Afinal, considera que viver bem também é cometer alguns deslizes.





## ESTILO

Dicas de moda e cuidados com a aparência. Para alcançar suas metas profissionais, sociais e sexuais, o homem depende cada vez mais de sua imagem. Para isso, a revista Men's Health trata a moda e visual como uma das formas de atingir esse sucesso.

Oferece ao leitor conteúdo sobre higiene e cuidados com a pele, looks para cada tipo de ocasião: casamento, festa da empresa, baladas, cinema ente outros. Além de outros produtos e serviços que auxiliam o homem no seu visual do dia a dia. Tudo para ele ter sucesso na carreira e no relacionamento pessoal.





## CABEÇA DE HOMEM

Uma das grandes metas do homem é ter uma carreira bem sucedida, mas muitas vezes se pergunta qual é a melhor maneira, a mais rápida, a mais confiável para alcançar estes objetivos.

Para isso, a Men's Health prepara todo mês uma série de matérias e conteúdos que auxiliam o homem no caminho do sucesso, além de trazer os grandes prazeres da vida do homem: carros, tecnologia, livros, dicas de compras e mais.



- A REVISTA
- O LEITOR
- SEÇÕES
- EDIÇÕES TEMÁTICAS
- INFORMES
- FORMATOS DIFERENCIADOS



Além das seções fixas na revista, em alguns meses do ano a Men's Health traz conteúdos especiais nas edições temáticas, com chamadas na capa da revista, que fazem a revista ficar ainda mais imperdível.

## MAIO

GUIA DE ESTILO INVERNO



## NOVEMBRO

GUIA DE ESTILO VERÃO



## SETEMBRO

ESPECIAL MORAR BEM



## DEZEMBRO

GUIA DE TECNOLOGIA



## OUTUBRO

ESPECIAL CUIDADOS PESSOAIS





## OPORTUNIDADE PACOTE PATROCÍNIO – EDIÇÕES TEMÁTICAS

### RETORNO:

- 1 Página determinada de abertura da matéria temática especial
- 1 Página determinada dentro da matéria temática especial
- 1 anúncio em formato especial  
(sugestões: 1/3 de página, ilha em formatos diferenciados)



Edição especial Guia de tecnologia - Dezembro



Edição especial Cuidados Pessoais - Outubro

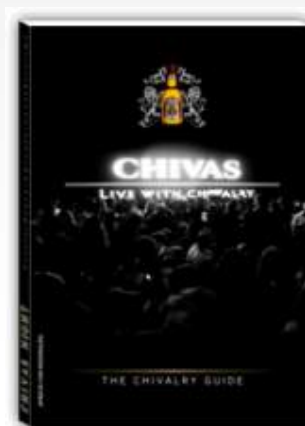


O Núcleo Homem elabora informes publicitários e publieditoriais com base na campanha e lançamento de cada cliente. Desde cobertura de eventos à perfis aspiracionais.

**Custo médio da produção do informe página dupla R\$ 15.000**

**Custo médio da produção do informe página simples R\$ 10.000**

Produção de guias e outros materiais que transmitam os princípios da marca por meio de um material premium e relevante para o leitor



### The Chivalry Guide

O guia produzido pelo Núcleo Homem e encartado na revista VIP trazia as melhores opções noturnas de lazer, dicas sobre estilo, relacionamento e muito mais. Tudo customizado e exclusivo para a marca interessada.



Informe Dove Men Care

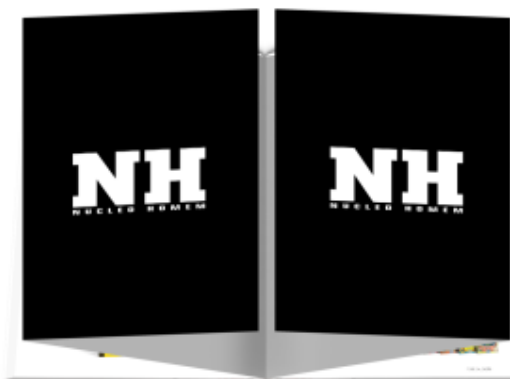


## Folder Janela com publicidade na abertura e encerramento do editorial

Obs: Este formato fica disponível somente em edições específicas. Favor consultar o departamento de marketing.



Página simples determinada abrindo o folder



Folder editorial – 6 páginas



Página simples determinada fechando o folder



Editorial

Valor: R\$ 99.680 + custo gráfico



## Folder Janela – 8 páginas – 100% publicitário



Página simples determinada abrindo o folder



Abertura do folder – 2 páginas



Página simples determinada fechando o folder



Folder aberto – 4 páginas

**Valor: R\$ 398.720 + custo gráfico**



- A REVISTA
- O LEITOR
- SEÇÕES
- EDIÇÕES TEMÁTICAS
- INFORMES
- FORMATOS DIFERENCIADOS

## Folder Sanfona - 10 páginas

5 páginas para publicidade

5 páginas para editorial

ou 100% publicidade



**5 páginas de publicidade**  
**Valor: R\$ 249.200 + custo gráfico**

**10 páginas de publicidade**  
**Valor: R\$ 498.400 + custo gráfico**

- A REVISTA
- O LEITOR
- SEÇÕES
- EDIÇÕES TEMÁTICAS
- INFORMES
- FORMATOS DIFERENCIADOS



Valor: R\$ 85.440

Ilha central horizontal



Ilha 2/3 dupla

Valor: R\$ 109.200



Valor: R\$ 109.200

Ilha simples



Ilha diferenciada

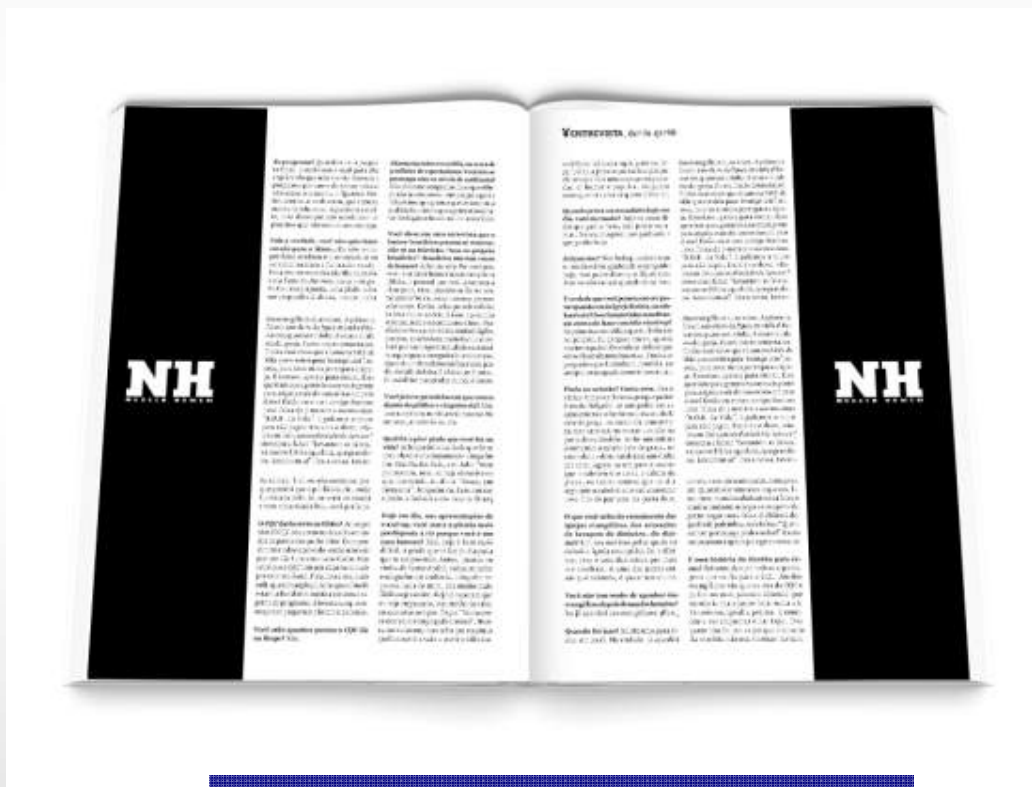
Valor: R\$ 170.400



- A REVISTA
- O LEITOR
- SEÇÕES
- EDIÇÕES TEMÁTICAS
- INFORMES
- FORMATOS DIFERENCIADOS

### 1/3 especial

1/3 na par - editorial no miolo e 1/3 na ímpar



Valor: R\$ 56.800



O site da **Men's Health** entrega de forma leve e positiva, as informações mais relevantes sobre condicionamento físico e saúde, dá as dicas mais quentes sobre sexo, relacionamento, nutrição e oferece ferramentas para turbinar a carreira e o visual do internauta. Tudo para aumentar a qualidade de vida do homem. Além de testes, enquetes, treinos animados, fóruns e outros aplicativos que facilitam o seu dia a dia..

### PAGEVIEWS

417.827

### UNIQUE VISITORS

33.880

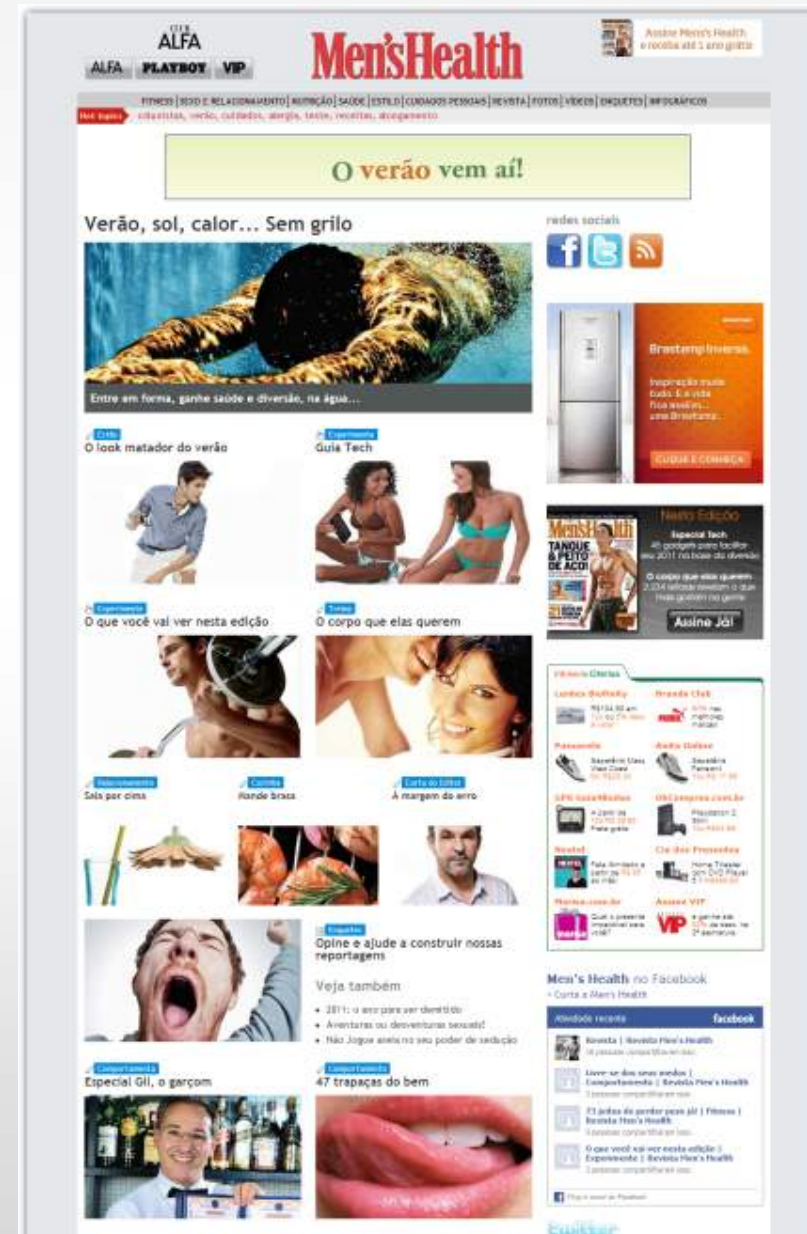
### TIMESPENT

15:20 min

### NEWSLETTER

27.061 cadastrados

Fonte: Google Analytics – Média 2011 (jan a jun)  
 Fonte Newsletter: Internet Núcleo Homem – Junho 2011  
 Fonte: Marplan – leitores revista VIP Jun 09 – 9RMs





## FITNESS

FITNESS

### O desafio das 100 flexões

De peito e braços abertos você aguenta levantar



## FOTOS

FOTOS

### Especial Nossa Vizinha

18 fotos de como conhecer a sua vizinha



## NUTRIÇÃO

NUTRIÇÃO

### Dispense o rodízio

Esqueça gorduras, proteja sua circulação e quebre taboos com estas seis receitas de refeições mais saudáveis do Planeta - a cultura do Japones



Não é à toa que os japoneses são referência de longevidade e saúde. Os hábitos incluem uma atenção ao sabor de suas refeições...

## SEXO E RELACIONAMENTO

SEXO E RELACIONAMENTO

### Tesão X Lesão

Se você acha que um chapéu é o pior machucado que pode cair em uma transa, fique esperto. Escorrido pode ser muito mais perigoso do que parece



Na hora do sexo e antes de realizar esse ato, é muito importante usar um preservativo de qualidade reconhecido. Isso evita doenças sexualmente transmissíveis, além de evitar uma possível lesão no pênis, no corpo...

## ESTILO

ESTILO

### As 10 peças mais cool!

Com elas você nunca se sente mais sozinho...



## SAÚDE

SAÚDE

### Não dê férias à sua saúde!

Doer nos olhos, enjoo, desidratação alimentar, insônia... você pode sentir esses sintomas se não tomar cuidado com a saúde



Para não deixar férias em você com a saúde frágil, é importante fazer um check-up antes de viajar. Isso ajuda a identificar problemas de saúde e a evitar doenças...

## ENQUETES

ENQUETES

### Aventuras ou desventuras sexuais?

Como você sente ao viajar? Já se machucou no cama?



## INFOGRÁFICOS

INFOGRÁFICOS

### Veja a edição de janeiro!

Polêmica a edição de fotos de Men's Health



O que está no ar entre editores

## CUIDADOS PESSOAIS

CUIDADOS PESSOAIS

### Ferramentas de sedução

Tudo que você precisa para fazer uma festa completa no visual e começar 2011 no melhor



No verão seu poder de conquista aumenta

## VÍDEOS





## Newsletter

A newsletter da Men's Health traz uma prévia da edição mensal com as principais chamadas nas seções de saúde, sexo, nutrição, cabeça do homem e estilo. Além de enquetes e testes.

Possibilidade de patrocínio com logo, botão, superbanner ou square na newsletter que tem disparo mensal.

Total de usuários 27.061 (julho 2011)





A Men's Health está presente nas principais redes sociais, interagindo com rapidez e profissionalismo.

Nestas redes a Men's Health leva ao internauta informações quentes e relevantes além de promover concursos culturais que reforçam ainda mais a interação do leitor com a marca.



8.305 fãs



11.986 seguidores




16.643 membros na comunidade

Além disso, o anunciante tem a possibilidade de impactar os **12 mil** seguidores da Men's Health no twitter através da customização da página com Wallpaper AD patrocinado, Twibbon na imagem do perfil, tweets divulgando canal patrocinado, pesquisas rápidas com audiência sobre produtos, concursos culturais e mais.






ALFA **ALFA** **PLAYBOY** **VIP** **Men's Health**  Assine Mens's Health e receba até 1 ano grátis

FITNESS | SEXO E RELACIONAMENTO | NUTRIÇÃO | SAÚDE | ESTILO | CUIDADOS PESSOAIS | REVISTA | FOTOS | VÍDEOS | ENQUETES | INFOGRÁFICOS




Hot topics > ecunistas, verão, cuidados, alergia, teste, receitas, alongamento

**SUPERBANNER 728 X 90 PIXELS**

O melhor verão de sua vida!



61 soluções imbatíveis para começar 2011

redes sociais   





**RETÂNGULO 300 X 250 PIXELS**

Experimente **Nossa edição de férias** Saúde **Não dê folga a sua saúde!**

Sexo **Tesão X Lesão** Treino **O corpo que elas querem**

Nesta Edição **Men's Health** **TANQUE & PEITO DE AÇO!** Especial Tech 45 gadgets para facilitar seu 2011 na base da diversão. O corpo que elas querem: 2.234 votos revelam o que mais gostam na gente. **Assine Já!**

Vitrine de Ofertas

 <b>Giuliana Flores</b> Flores com 42% OFF Entrega Rápida!	 <b>Brands Club</b> 80% nas melhores marcas
 <b>Anita Online</b> Sobrinha Derivata 10% off 10.00	 <b>Meu Amigo Pet</b> Frontline Plus Cães - 12ml 62,97



ALFA **ALFA** **PLAYBOY** **VIP** **Men's Health**  Assine Mens's Health e receba até 1 ano grátis

FITNESS | SEXO E RELACIONAMENTO | NUTRIÇÃO | SAÚDE | ESTILO | CUIDADOS PESSOAIS | REVISTA | FOTOS | VÍDEOS | ENQUETES | INFOGRÁFICOS

Hot topics > [cômunistas](#), [verão](#), [cuidados](#), [alergia](#), [teste](#), [receitas](#), [alongamento](#)

## O melhor verão de sua vida!

61 soluções imbatíveis para começar 2011

redes sociais   

**Experimente**  
Nossa edição de férias


**Saúde**  
Não dê folga a sua saúde!

**Sexo**  
Tesão X Lesão

**Nesta Edição**  
Especial Tech  
45 gadgets para facilitar seu 2011 na base da diversão  
O corpo que elas querem  
2.234 leitoras revelam o que mais gostam na gente

**Assine Já!**

**Vitrine de Ofertas**

<b>Giuliana Flores</b>  Flores com 40% OFF Entrega Rápida!	<b>Brands Club</b>  80% nas melhores marcas!
<b>Anita Online</b>  Sapatilha Democrata 129,99 por 19,99	<b>Meu Amigo Pet</b>  Frontline Plus Cães - Médio R\$ 27,75

**BARRA DE DESTAQUES**  
110 X 145 PIXELS

**BARRA DE DESTAQUES**  
145 X 145 PIXELS



ALFA **ALFA** Men's Health

ALFA PLAYBOY VIP

FITNESS | SEXO E RELACIONAMENTO | NUTRIÇÃO | SAÚDE | ESTILO | CUIDADOS PESSOAIS | REVISTA | FOTOS | VÍDEOS | ENQUETES | INFOGRÁFICOS

Hot topics: [econômistas](#), [verão](#), [cuidados](#), [alergia](#), [testa](#), [receitas](#), [alongamento](#)

## O melhor verão de sua vida!

61 soluções imbatíveis para começar 2011

redes sociais

Experimente: Nossa edição de férias

Saúde: Não dê folga a sua saúde!

Sexo: Tesão X Lesão

**ENQUETE** PATROCÍNIO

**ONDE VOCÊ COSTUMA COMPRAR SEU TENIS DE CORRIDA?**

- EM LOJAS ESPECIALIZADAS DE ESPORTE
- EM LOJAS DE DEPARTAMENTO
- EM LOJAS ESPECÍFICAS DE MARCA
- NA INTERNET

RESPONDER

Nesta Edição: Especial Tech: 48 gadgets para facilitar seu 2011, na base da diversão

O corpo que elas querem: 2.234 mulheres revelam o que mais gostam na gente

Assine Já!

Vitrine de Ofertas

Giuliana Flores Flores com 40% OFF Entrega Rápida!	Bevês Clás 90% nas melhores marcas!
Anita Online Sapótipo Demorata 12x R\$ 10,00	Meu Amigo Pat Portline Plus Cães - Mental R\$ 57,19

Oferta da hora: Blackberry Nextel

Treino | Gastronomia | Carta do Editor

ENQUETE COM LOGO PATROCÍNIO

80 X 20 PIXELS



ALFA **ALFA** **PLAYBOY** **VIP** **Men's Health** Assine Mens's Health e receba até 1 ano grátis

FITNESS | SEXO E RELACIONAMENTO | NUTRIÇÃO | SAÚDE | ESTILO | CUIDADOS PESSOAIS | REVISTA | FOTOS | VÍDEOS | ENQUETES | INFOGRÁFICOS

Hot topics > colunistas, verão, cuidados, alergia, testa, receitas, alongamento

## WALLPAPER AD

### O melhor verão de sua vida!

61 soluções imbatíveis para começar 2011

Experimente: Nossa edição de férias

Saúde: Não dê folga a sua saúde!

Sexo: Tesão X Lesão

ENQUETE: ONDE VOCÊ COSTUMA COMPRAR SEU TENIS DE CORRIDA?

- EM LOJAS ESPECIALIZADAS DE ESPORTE
- EM LOJAS DE DEPARTAMENTO
- EM LOJAS ESPECÍFICAS DE MARCA
- NA INTERNET

RESPONDER

redes sociais

### WALLPAPER AD

BACKGROUND  
(1650 X 404 PIXELS)

+

SUPERBANNER  
(728 X 90 PIXELS)

+

SQUARE DUPLO  
(300 X 465 PIXELS)

Vitrine de Ofertas

Giuliano Flores Flores com 40% OFF Entrega Rápida!	Brands Club 50% nas melhores marcas!
Amiz Online Sapatão Democrata 10x R\$ 19,99	Meu Amigo Pet Portine Plus Cães - Mielal R\$ 27,19
Ofertas de livros	Markhamo Natal

Treino | Gastronomia | Carta do Editor



## SUPERBANNER 728 X 90 PIXELS



04.11.2010

CAPA

### Fim de jogo?



#### Ronaldo fala em pendurar as chuteiras

Aos 34 anos, o atacante do Corinthians Ronaldo fala sobre a vida fora dos gramados

[Saiba mais](#)

## RETÂNGULO 300 X 250 PIXELS



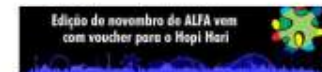
#### Bernardinho e o fatídico jogo contra a Bulgária

[Saiba mais](#)



#### Terry Richardson faz a diversão de Danielle Winits e Jonas Faro

[Saiba mais](#)



#### MULHERES

Um dia com Ana Beatriz Barros, a modelo de 3 milhões de dólares

[Saiba mais](#)



#### MODA

Thiago Rodrigues veste cores claras com classe

[Saiba mais](#)



#### POLÍTICA

Todos os homens da presidente Dilma Rousseff

[Saiba mais](#)



#### ESTILO DE VIDA

Hotel Fasano: os bastidores do "puxadinho" mais rico do Brasil

[Saiba mais](#)

### Ferramentas e Especiais



MODA



SEXO E PRAZER/BIENESTAR



SUSTENTABILIDADE



INTERNET



PLATAFORMAS

NEWSLETTER

CALENDÁRIO 2011



REVISTA

## NACIONAL

1 página indet.	R\$ 71.200
2/3 pág. Vert.	R\$ 56.900
1/2 pág. Horiz.	R\$ 42.800
1/3 pág. Vert.	R\$ 28.400
2ª capa + pág.3	R\$ 178.000
3ª capa	R\$ 78.300
4ª capa	R\$ 103.300

## ESPECIAIS

1 página indet.	R\$ 42.800
2/3 pág. Vert.	R\$ 34.300
1/2 pág. Horiz.	R\$ 25.800
1/3 pág. Vert.	R\$ 17.000
2ª capa + pág.3	R\$ 107.000
3ª capa	R\$ 47.000
4ª capa	R\$ 61.900

**ANUNCIE:** SP (11) 3037- 2608 RJ (21) 2546-8100 Outras praças (11) 3037-5759



REVISTA

**REGIONAL**

SP

RJ

MG

1 página indet.

R\$ 33.200

R\$ 22.400

R\$ 13.400

2/3 pág. Vert.

R\$ 26.400

R\$ 17.900

R\$ 10.800

1/2 pág. Horiz.

R\$ 19.800

R\$ 13.600

R\$ 8.100

1/3 pág. Vert.

R\$ 13.300

R\$ 9.100

R\$ 5.400

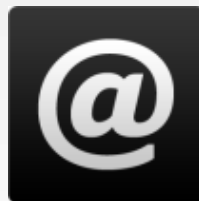
1/4 pág Horiz.

R\$ 9.900

R\$ 6.700

R\$ 4.000

**ANUNCIE:** SP (11) 3037- 2608 RJ (21) 2546-8100 Outras praças (11) 3037-5759



INTERNET

FORMATO	TIPO DE PREÇO	HOME	DETERMINADA	PÁG. INTERNAS	R.O.S
Superbanner/Retângulo	CPM	R\$ 114,00	R\$ 114,00	--	R\$ 95,00
Bigbanner	CPM	R\$ 120,00	R\$ 120,00	--	R\$ 100,00
Mini Sky	CPM	--	--	R\$ 95,00	--
DHTML	DIÁRIA	R\$ 1.600,00	--	--	--
Botão e Logos Patrocínio	CPM	R\$ 40,00	R\$ 40,00	--	R\$ 35,00
Outlimits/Wallpaper	DIÁRIA	R\$ 1.600,00	--	--	--
Push Down/Peel Ad/Side Kick/ Transitional/Vídeo Layder/Layer/Intervenção	DIÁRIA	R\$ 1.800,00	--	--	--



REVISTA

Mês	Edição	Reserva	Material	Circulação
Fevereiro	58	18/jan	20/jan	04/fev
Março	59	15/fev	17/fev	04/mar
Abril	60	15/mar	17/mar	01/abr
Mai	61	18/abr	20/abr	06/mai
Junho	62	17/mai	19/mai	03/jun
Julho	63	14/jun	16/jun	01/jul
Agosto	64	19/jul	21/jul	05/ago
Setembro	65	16/ago	18/ago	02/set
Outubro	66	13/set	15/set	30/set
Novembro	67	18/out	20/out	04/nov
Dezembro	68	14/nov	17/nov	02/dez

Estes prazos podem sofrer alterações