

Uuer bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 7 - Edição 80, Janeiro 2026

Assista aos vídeos, clique nos links e aproveite o conteúdo da nossa revista **100% interativa!**



QUANDO CORRER É CELEBRAR

Movimento, natureza e alegria marcam a Pirangi Praiano 2026



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



15 MILHÕES DE REAIS EXTRAS EM SEGURANÇA

Com mais segurança o **Governo do Estado** trouxe de volta o veraneio para as praias do RN. E junto com o DETRAN estão investindo 15 milhões de reais para ampliar ainda mais a Operação Verão.

2.000 agentes de segurança entre policiais militares, civis e científicos, além do maior efetivo de bombeiros militares **trabalhando todos os dias**.

Fazendo a sua parte, a gente segue junto na melhor estação do ano.
Você deixa o verão mais seguro **quando não bebe se vai dirigir**.
Você deixa o verão mais seguro ao **respeitar os limites de velocidade**.



**RIO GRANDE
DO NORTE**
GOVERNO DO ESTADO



**SEGURANÇA
REDOBRADA**

*Uma
ver
bem*

Viver em movimento: a escolha mais bonita que alguém pode fazer

Esta edição é dedicada a André Freitas Pereira, corredor paraense que esteve conosco na edição 2026 da Pirangi Praiano e que, com sua presença, nos lembrou da beleza de quem escolhe viver em movimento.

André representa todos aqueles que acordam cedo, vestem sua coragem, calçam seus sonhos e seguem adiante – mesmo diante do desafio. Representa a comunidade de corredores que entende que cada passo pode ser uma celebração, e que estar ali, entre o mar e o céu de Pirangi, é mais do que disputar uma prova: é se permitir sentir a vida pulsando.

A Pirangi Praiano é isso. Uma corrida diferente, onde a alegria reina absoluta a cada quilômetro, onde o mar acompanha em silêncio e o vento parece aplaudir. Um evento em que a emoção atinge seu ápice na travessia do rio – aquele momento simbólico, cheio de fé, de entrega, de beleza. Ali, todo mundo sorri. Ali, todo mundo se transforma.

Esta edição também traz um lembrete importante: movimento é vida, mas vida também é cuidado. Avaliar a saúde antes de participar de eventos esportivos é um gesto de amor por si e pelos outros. A prevenção faz parte do caminho – assim como o preparo e o respeito aos limites do corpo.

Não poderíamos deixar de agradecer aos profissionais que estiveram ao lado de André, atuando com dedicação, técnica e humanidade: os médicos Felipe Guerra, Felipe Rego e Walfredo Seabra, as equipes da Pulse Serviços Médicos e do SAMU, e todas as pessoas que, com suas mãos e seus gestos, mostraram o melhor do que podemos ser quando estamos juntos.

Esta edição celebra a prova, os atletas, os encontros, os sorrisos, os aplausos na linha de chegada. Mas, acima de tudo, ela celebra o que André nos ensinou sem dizer uma palavra: que viver vale a pena quando escolhemos viver com intensidade.

A todos que estiveram presentes, física ou emocionalmente, nosso abraço. Que cada corrida seja mais do que um desafio: que seja um lembrete de que estar vivo é, por si só, a maior conquista.

Equipe Viver Bem



@guiaviverbem



@TvViverBem



guiaviverbem.com.br



Clique em links
e anúncios



Dimensione
com os dedos



Arraste
para os lados



Deslize
verticalmente



Avance
ou retorne

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



A vida é feita
de escolhas.
A melhor é viver.

Chegou o seu **plano de saúde.**

Respire, mova-se, sorria. Chegou o Viver Saúde. A sua melhor escolha para cuidar de você e sua família de um jeito muito mais próximo, acolhedor, preventivo e o melhor: **tudo descomplicado.**

- Rede credenciada de excelência;
- Planos exclusivos para sua necessidade;
- Maternidade;
- Hospital Psiquiátrico;
- Unidades dedicadas à urgência e emergência;
- Sede com experiências integradas de bem-estar, lazer e cultura.

Vem viver melhor com a gente

planoviversaude.com.br | (84) 3114-1100

 **VIVER**
SAÚDE

*Viver
bem*

#capa



A travessia do Rio de Pirangi é o ponto alto da prova

Pirangi Praiano 2026: um ritual de verão que une corrida, natureza e celebração

A corrida que abre o ano no RN reuniu 500 atletas em um percurso 100% à beira-mar

O sol brilhou absoluto para iluminar a melhor corrida do verão. Às 8h da manhã, as areias de Pirangi ganharam cor e vida com passos firmes, sorrisos largos e a energia vibrante de quem escolheu começar o ano em movimento. Assim começou a sétima edição da Pirangi Praiano, prova que reuniu 500 atletas em um percurso 100% beira-mar, com visual espetacular e a já tradicional travessia do rio — um momento de entusiasmo coletivo que virou marca registrada da corrida.

Com opções de 4 km, 8 km e caminhada, o evento permitiu que corredores experientes, iniciantes e famílias inteiras compartilhassem a mesma trilha litorânea — literalmente.



A turma da STI Runner sempre faz a festa na prova

Para Juliana Garcia, jornalista e uma das organizadoras da prova, é impossível dissociar a Pirangi Praiano da emoção que toma conta dos atletas: “A cada edição, a emoção de ver as pessoas cruzando o rio com o sorriso no rosto se renova. Todo mundo que passa ali está feliz — e garante os cliques mais lindos. A gente costuma dizer que quem corre aqui, vence o ano inteiro. É mais que um slogan: é um ritual que inspira o restante do ano.”



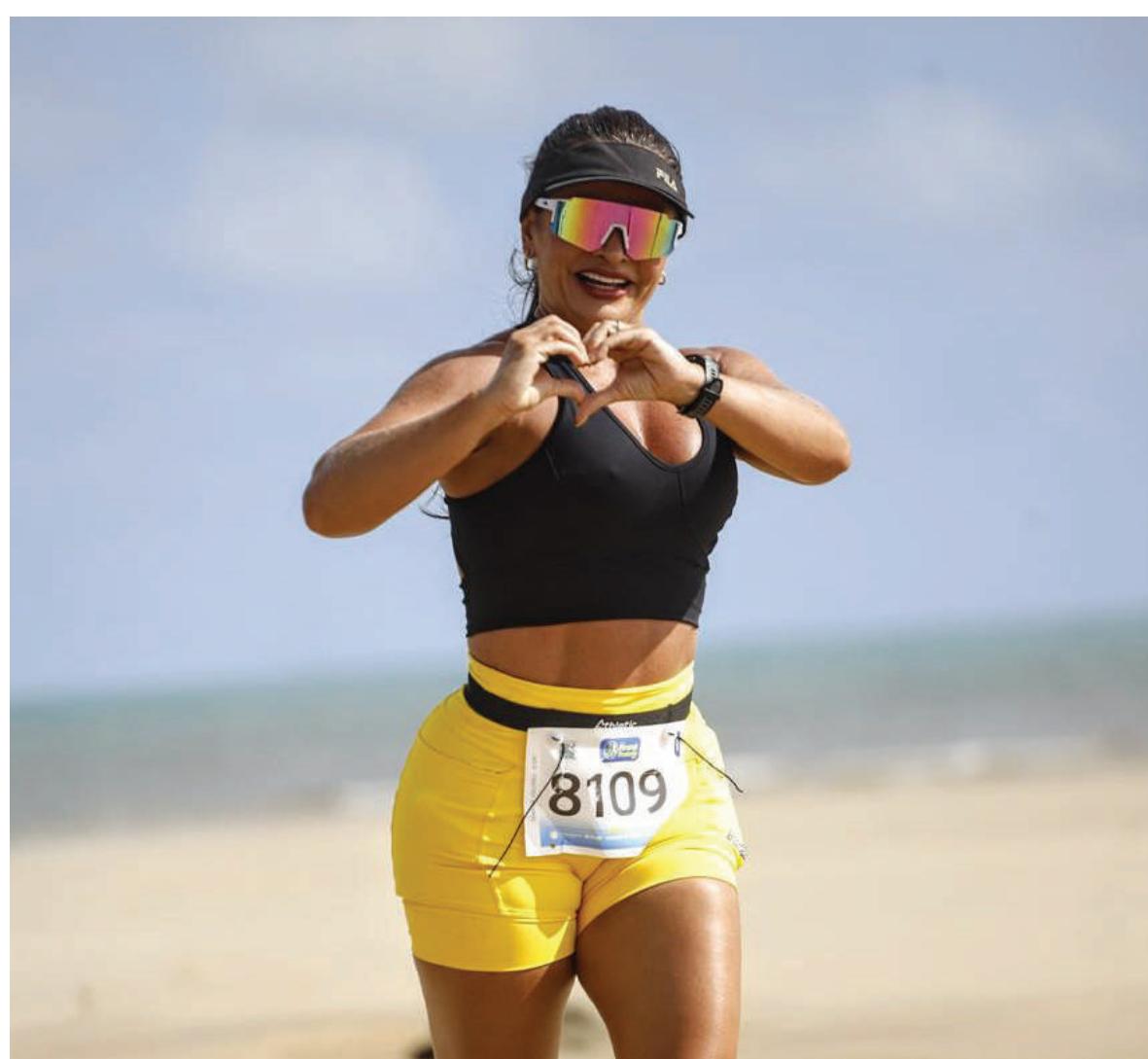
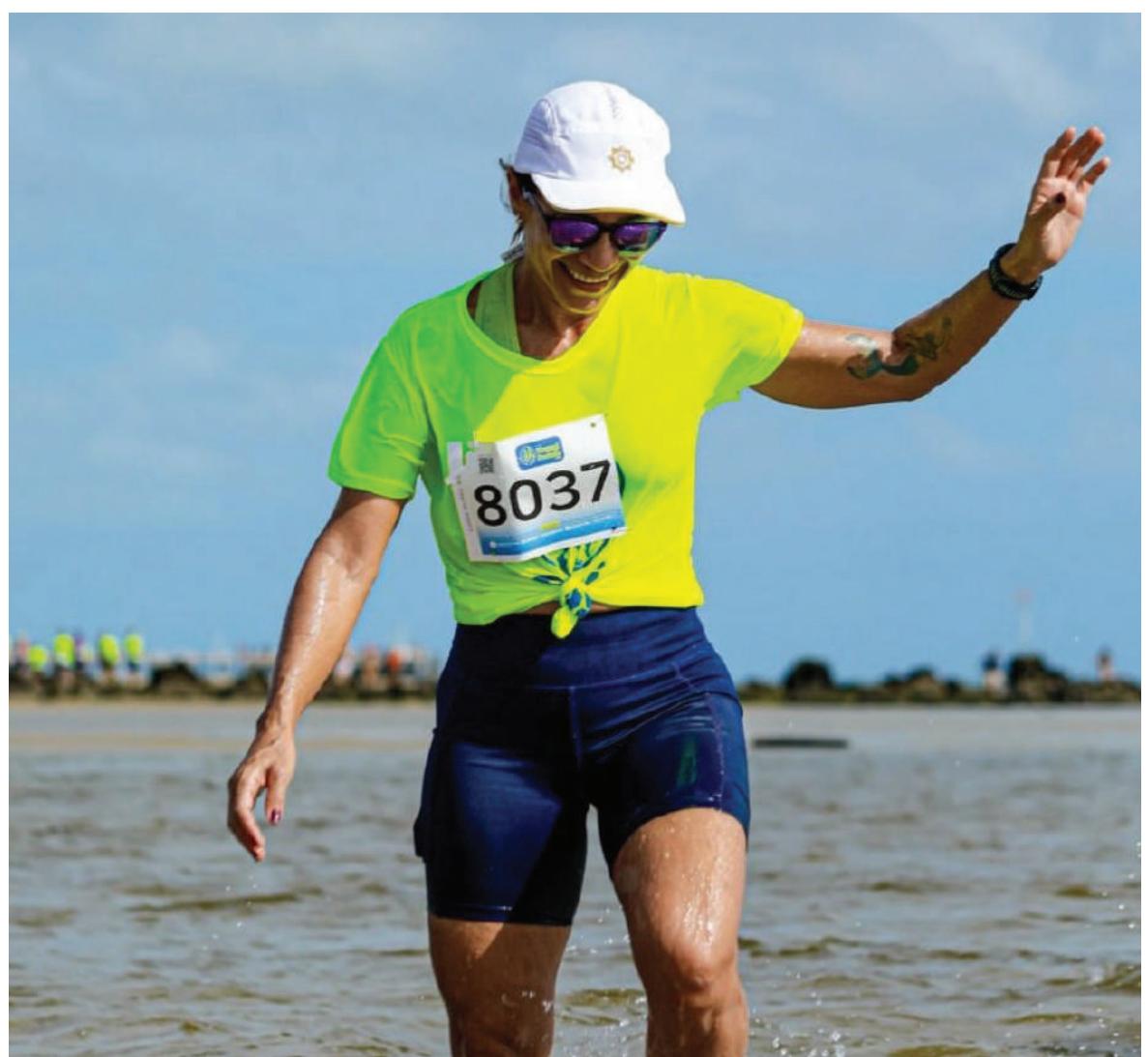
Mais que uma corrida, uma celebração



A Go Runners levou o troféu da assessoria com o maior número de inscritos

Entre os grupos presentes, destaque para a assessoria Go Runners, que levou o troféu de maior número de atletas inscritos. Para a professora Mariana Fernandes, Pirangi é prova obrigatória no calendário: “É divertida, diferente, começa o ano com alto astral. Tem o mar, o rio, a areia... e um pós-prova que é um evento à parte. A organização respeita o corredor e oferece uma experiência leve e bem cuidada. Quem foi pela primeira vez já quer voltar.”

Foi exatamente o que sentiu a professora Daniela Cerveira, da Cerveira Assessoria, que participou pela primeira vez e subiu ao pódio: “Correr naquele cenário foi incrível. Passar pelo rio, pelas pedras, cruzar com amigos e alunos no percurso... é uma corrida especial. E ainda conquistei o terceiro lugar. Saio daqui realizada.”



A estrutura da prova, pensada para garantir uma experiência segura e fluida, foi um dos pontos mais elogiados. Segundo Carlos Camboim, da organização, a atenção ao detalhe é o que faz a diferença: “Temos hidratação a cada 2 km, equipes de apoio ao longo de todo o percurso e logística planejada para garantir que cada corredor se sinta amparado do começo ao fim. É isso que mantém a tradição e o respeito que a Pirangi Praiano construiu ao longo dos anos.”

A corredora Jussiara Barreto, por sua vez, viveu uma transformação pessoal após participar da prova pela primeira vez em 2025. “Foi a minha primeira corrida na vida. Depois disso, passei o ano inteiro correndo, cheguei a completar 21 km e agora estou de volta. Amei. Espero vir todos os anos. Quem sabe, em 2027, encaro uma maratona? A travessia do rio me inspira, me renova.”



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Abra sua conta na Unicred

E conte com um atendimento
especializado em você.

Mais de quatro produtos e serviços
de um banco, a Unicred oferece os valores
de uma instituição financeira completa.

O valor de ser dono, participar das decisões
e compartilhar os resultados.

O valor de contratar sua conta e investir
com amplitude e segurança para o futuro.

O valor de contar com taxas mais justas
para investir seu dinheiro.

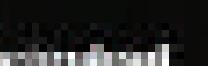
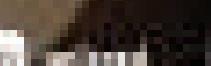
O valor de um atendimento iluminado,
especializado, sempre próximo da você.

Unicred: A instituição financeira
especializada no atendimento.

UNICRED

O VALOR
DE QUEM CUIDA

UNICRED.COM.BR



SEJA UM
COOPERADO

**Uver
bem**

Uma arena cheia de vida



Ao final do percurso, a arena montada na praia se transformou em um ponto de encontro para relaxar, comemorar e experimentar. Marcas, apoiadores e patrocinadores criaram ativações que ofereciam desde massagem e recovery até brindes, degustações e serviços voltados ao bem-estar.



Presente pela terceira vez como patrocinador oficial, o Hospital Memorial reafirmou sua missão de cuidar da vida em todas as suas fases. Para Valmira Guedes, diretora de operações, o evento reflete os valores da instituição: “A Pirangi Praiano traduz o que acreditamos: qualidade de vida, saúde, alegria. Trabalhamos com humanização e respeito à vida. Estar aqui é continuar cumprindo nosso papel.” O diretor Dr. Ricardo Gomes completou: “É uma alegria participar novamente. O Memorial apoia toda iniciativa que incentive bem-estar e saúde. Essa corrida é exatamente isso.”

Clique em cima do anúncio
e veja mais!

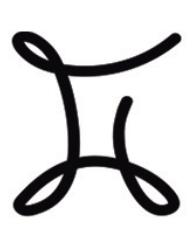


é melhor se for

CONSTEL

OBRAS
EM
ANDAMENTO




GEMINI

O extraordinário no centro de tudo,
em Lagoa Nova.

Saiba mais:



constelempreendimentos.com.br

@constelrn

(84) 98112-3578 | (84) 3087 0101

EM BREVE,
O SEU JEITO
EXCLUSIVO
DE VIVER EM
CANDELÁRIA.



Upper
bem



A operadora de saúde Viver Saúde também marcou presença com ações voltadas à conscientização e estímulo à vida ativa. “A vida é feita de escolhas, e a melhor é viver. Cuidar da saúde passa pela prevenção e pelo movimento, e por isso estamos aqui”, destacou Luana Viana, gerente de marketing da empresa.



A Constel, incorporadora com foco em qualidade de vida, levou sua marca para o evento por acreditar na conexão entre moradia, bem-estar e movimento. “Estar aqui é reforçar que qualidade de vida move o mundo. Estamos na nossa segunda participação e já pensando na próxima”, comentou Mileide Baía, corretora de imóveis da marca, que apresentou o empreendimento Gemini, em Lagoa Nova.

A Unicred levou à arena o conceito de cooperativismo e o cuidado com quem cuida. “Nosso apoio ao Pirangi Praiano reforça o valor de iniciativas que incentivam saúde, bem-estar e pertencimento. É o tipo de evento que tem tudo a ver com nossos valores”, afirmou Breno Lacerda, gerente de unidade Unicred.





Com um estande vibrante e repleto de brindes, a Matersol deu boas-vindas aos atletas desde a entrega dos kits. “Trabalhamos com moda praia e fitness, tudo o que combina com o espírito da corrida. Foi um prazer receber todos vocês, tanto na loja quanto aqui na arena”, disse Gabriela Melo, diretora executiva.

A Prefeitura de Parnamirim também esteve presente, apoiando institucionalmente o evento. “Apoiar uma corrida como essa é reforçar o compromisso com esporte e saúde. Que venham mais edições”, afirmou o secretário de Esporte, Bira Marques.



O Secretário de Esportes e Lazer Bira Marques entregou os troféus aos vencedores.



Vencedores dos 4km e 8km

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



TODOS OS CAMINHOS TE LEVAM A

MATER SOL

Fitness & Beachwear



PONTA NEGRA

Av. Praia de Ponta Negra, 8812 - Ponta Negra, Natal - RN

AFONSO PENA

Av. Afonso Pena, 451 - Petrópolis, Natal - RN

ZONA NORTE

R. da Goiabeira, 3 - Potengi, Natal - RN

ARENA BE MOVE

PIRANGI ÔNIBUS

Em frente ao Porto Brasil Resort

@MATERSOLOFICIAL

Viver
bem

Sabor, cuidado e recuperação

Os corredores foram recebidos com frutas desde antes da largada — um gesto de cuidado assinado pelo Comercial Danjú, que montou uma mesa especial com banana, maçã, melancia e mais. “Aqui a energia começa antes da corrida. É nosso jeito de apoiar esse evento que já faz parte do verão”, Kecia Ferreira nutricionista e sócia da empresa.



A manhã ainda contou com sucos e sanduíches naturais preparados pela Tuti Cozinhas, o tradicional picolé de Caicó e uma novidade saborosa: a presença da Tapioca Sinhá Maria, que ofereceu degustações aos participantes. Representando a marca, Tuanny Carvalho destacou: “Trouxemos a degustação da nossa tapioca Sinhá Maria para os corredores. Vocês podem encontrá-la nas maiores redes de supermercados em todo o Nordeste. É uma alegria estar aqui participando desse evento que já virou tradição.”

A equipe da Fisio Esporte Saúde marcou presença garantindo o recovery dos atletas logo após a chegada. Com massagens nos membros inferiores e superiores, a ação proporcionou alívio imediato e cuidado profissional a quem encarou os quilômetros na areia. “Estamos aqui no Pirangi Praiano oferecendo recuperação muscular para os atletas, com técnicas específicas de massagem,” explicou Fabiano Carvalho, fisioterapeuta. “Nosso objetivo é ajudar nessa transição pós-prova, promovendo bem-estar e prevenindo lesões. Cuidar do atleta também é estar presente depois da linha de chegada.”

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



*Ortopedia e Traumatologia
de referência no RN.*

Hospital Memorial
São Francisco



**Urgência 24h • Clínica Médica • Cirurgias
Exames de Imagem • Endoscopia**

ATENDEMOS CONVÊNIOS E PARTICULAR!



Viver
bem



A segurança médica do evento foi garantida pela Pulse Serviços Médicos, parceira oficial da corrida, e bombeiros espalhados pelo percurso. Com equipe especializada, a empresa assegurou suporte imediato e monitoramento de saúde para todos os atletas durante a prova, consolidando o compromisso da organização com uma experiência segura do início ao fim.

Para Patrícia Guedeville, responsável pela área comercial da corrida, a Pirangi Praiano também representa uma oportunidade estratégica para marcas que desejam se conectar com experiências autênticas.



Jhonny Suassuna garantiu a animação no pós-prova

“Empresas que querem associar sua imagem a saúde, bem-estar e experiências positivas encontram aqui uma oportunidade única. A ativação é leve, integrada e afetuosa, como o próprio clima da corrida.”



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Há 17 anos, a **COMERCIAL DANJOUR** redefine os padrões de qualidade e serviço na **HORTIFRUTGRANJEIROS** do RN. Com uma equipe especializada, entregamos soluções personalizadas a cada cliente. Atendemos restaurantes, padarias, hotéis, empresas, eventos e Comércios, oferecendo um serviço completo de hortifruti com entregas programadas, padronização e rigor de qualidade. Construindo na parceria eficiência e sustentabilidade para o seu negócio; e que agora amplia também para o **LAR familiar**, acrescentando mais um serviço, o **DELIVERY**, para facilitar a vida corrida do dia-a-dia do Potiguar.

A Parceria com o **EVENTO PIRANGI PRAIANO** é a afirmação de conexão de **VALORES DE SUCESSO**, com saúde, bem estar, esporte e alimentação saudável!

Cada produto que entregamos carrega o nosso compromisso, porque acreditamos que comer bem é um ato diário de cuidado com a vida.

ACESSE o QRcode e adquira

10% de DESCONTO



KECIA FERREIRA
NUTRICIONISTA E SÓCIA
COMERCIAL DANJOUR

- CEASA BOX 28 – NATAL/RN**
- (84) 3205-4036**
- (84) 99116-3552**
- @comercialdanjour**
- Entregas programadas**



Vem aí: natação e corrida em 2027

Com uma atmosfera de gratidão e missão cumprida, a edição 2026 da Pirangi Praiano encerrou deixando uma certeza: no próximo verão, o ritual se repete. E com novidades.

Em 2027, a programação será ampliada. No sábado, dia 16 de janeiro, os atletas poderão participar da prova de natação. E no domingo, dia 17, será a vez da corrida voltar à areia, ao rio e aos corações de quem não abre mão de começar o ano com os pés no chão e o espírito leve.



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



quando a corrida começa,
a escolha certa
já largou na frente.

Nas ruas, cada passo conta. Cada respiração pede leveza.
E cada conquista começa com energia de verdade.

A Tapioca Sinhá Maria acompanha o ritmo de quem acorda cedo, amarra o tênis e corre atrás de saúde, bem-estar e superação. Leve, prática e naturalmente sem glúten, ela é a parceira ideal para o pré ou pós-corrida — sustentando sem pesar, nutrindo sem tirar o fôlego.

Porque correr é mais do que chegar.
É constância. É foco. É escolha.



Qualidade
e tecnologia
a serviço do seu
paladar!

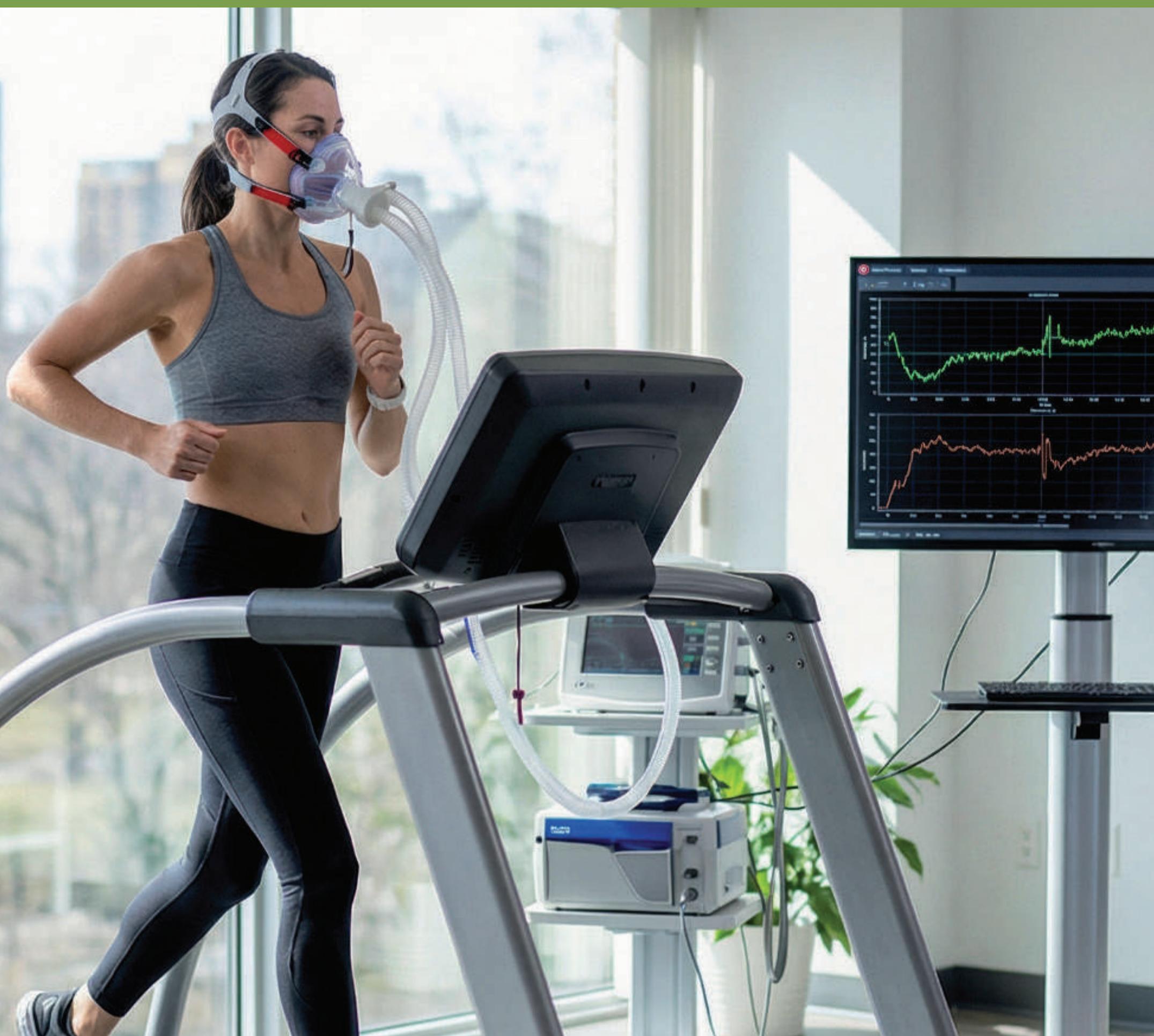
HÁ 25 ANOS
COMPROMETIDOS COM
ALTO PADRÃO DE QUALIDADE.

#FOCO,
ENERGIA,
& TAPIOCA

Primícias do Brasil Indústria de Alimentos Ltda.
Rua José Thomás de Sena, Nº 36 • Ferreiro Torto
Macaíba/RN • CEP 59285-275 • (84) 3271-1191

viver
bem

#Saúde



A importância da avaliação pré-participação esportiva

O crescimento das corridas expõe riscos silenciosos e reforça a importância do check-up cardiovascular antes do esforço intenso

Corridas, maratonas, triatlos e treinos intensos ganharam o coração dos brasileiros. Mas nem todo mundo que corre está realmente pronto para correr. A morte súbita do atleta André Freitas Pereira, durante a tradicional prova Pirangi Praiano, acendeu um alerta sobre a necessidade urgente da **avaliação médica pré-participação esportiva**.

O exercício físico é amplamente reconhecido como um poderoso aliado da saúde. Reduz colesterol, regula a glicose, controla a pressão e melhora a composição corporal. Mas, como qualquer medicamento, precisa de prescrição adequada.

“Exercício é uma das melhores ferramentas de saúde que a gente tem, mas precisa ser bem orientado. Assim como um remédio, tem dose certa, momento certo e precisa ser prescrito com base no seu estado de saúde”, afirma o cardiologista do esporte Dr. Felipe Guerra.

A avaliação pré-participação esportiva é o primeiro passo para garantir segurança em qualquer prática. Ela detecta problemas silenciosos que, sob estresse físico, podem levar a eventos graves.

Os quatro sinais que não podem ser ignorados

De acordo com Dr. Felipe, existem quatro sintomas de alerta que exigem atenção imediata:

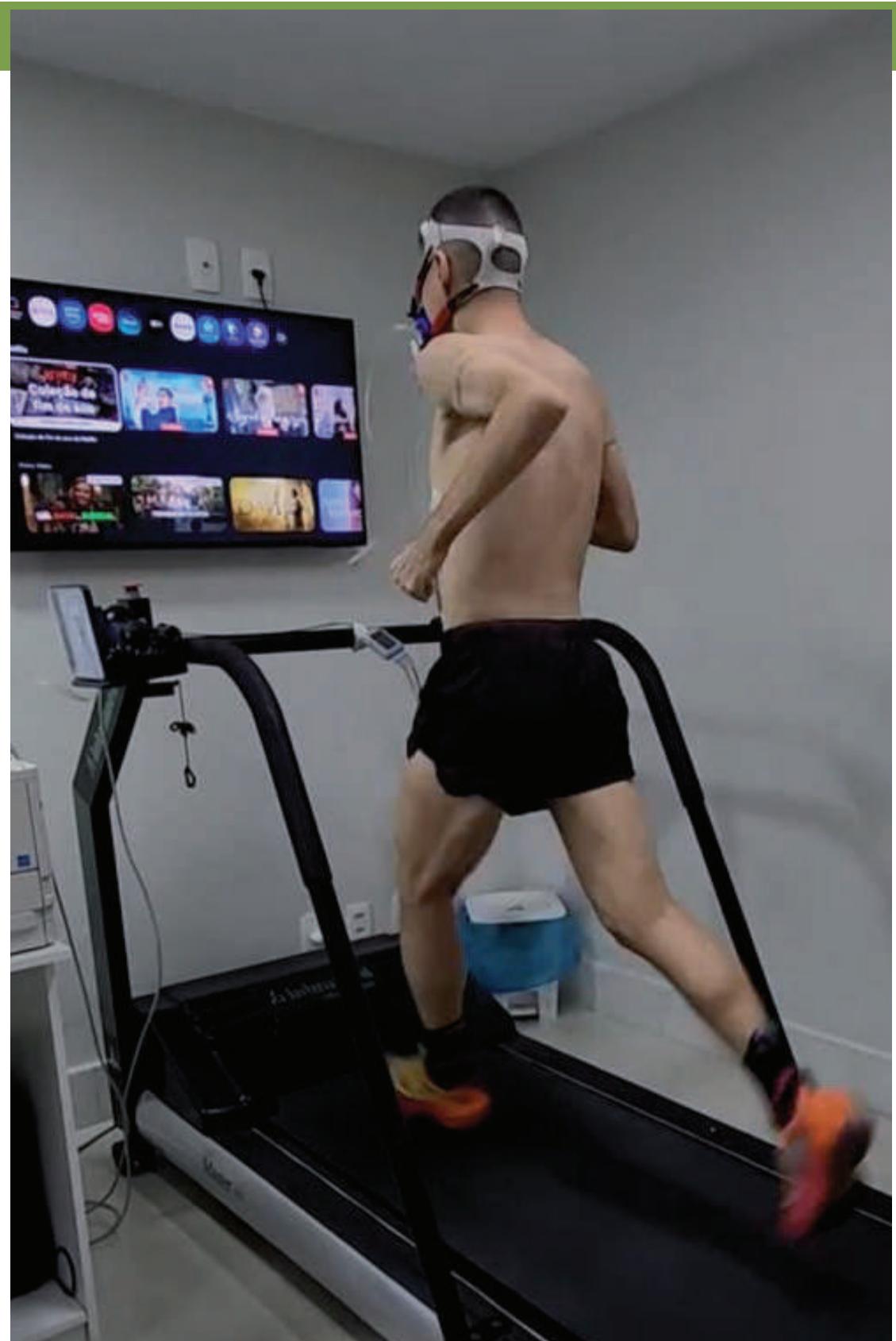
- **Dor ou desconforto no peito** durante o esforço
- **Palpitações** ou batimentos cardíacos acelerados
- **Desmaios** ou sensação de pré-desmaio durante a atividade física
- Queda de rendimento e falta de ar desproporcional

“Se você sente qualquer um desses sinais, o treino deve ser interrompido. Não insista. Procure uma avaliação antes de competir”, orienta.

A avaliação é essencial para atletas de todas as idades, mas muda de acordo com o perfil.

- **Até 25 anos:** foco em doenças cardíacas genéticas
- **Acima de 25:** risco elevado de **aterosclerose**, acúmulo de gordura nas artérias

Dr. Felipe chama atenção para uma mudança importante: “Antes, o ponto de alerta era a partir dos 35 anos. Hoje, com a piora no estilo de vida, já consideramos 25 anos como idade de risco para doenças cardiovasculares adquiridas.”

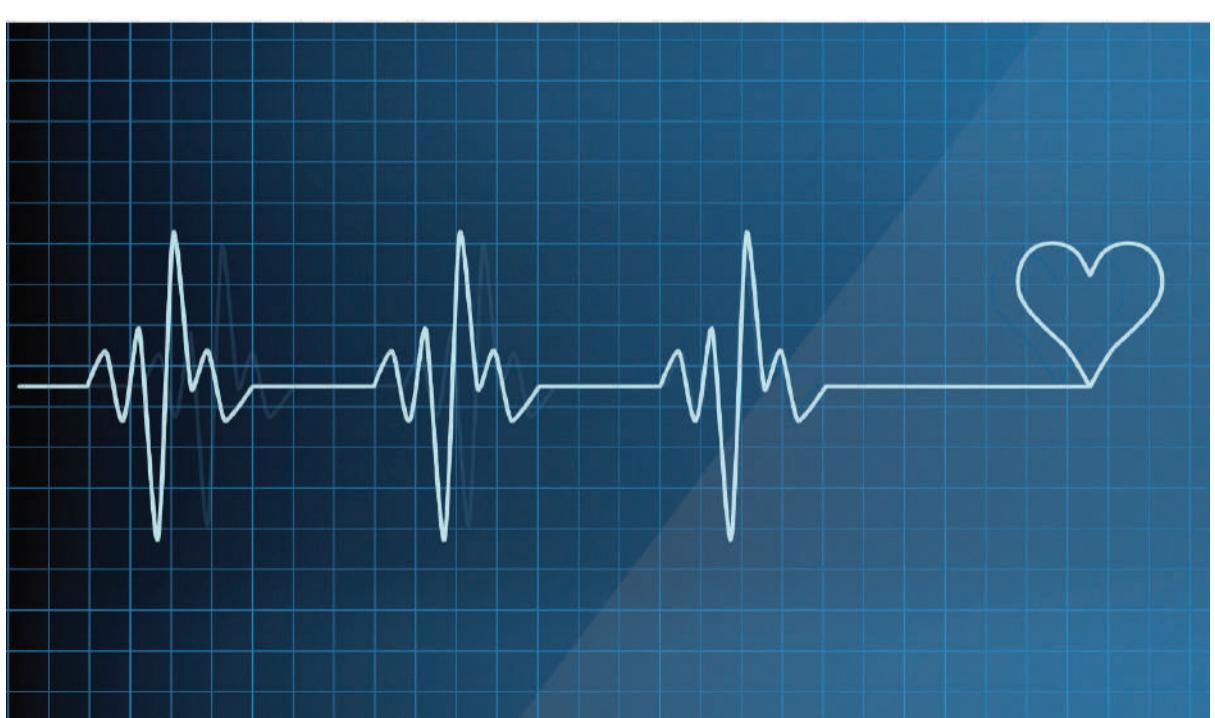


Exames que podem ser indicados

Dependendo da faixa etária, histórico familiar e tipo de exercício, a investigação pode incluir:

- Eletrocardiograma
- Ecocardiograma
- Teste ergométrico ou cardiopulmonar
- Doppler de carótidas
- Angiotomografia coronariana

“A angiotomografia das coronárias, consegue detectar e quantificar placas de gordura nas artérias, inclusive saber se estão inflamadas”, explica o médico.



Dado que impressiona: o que diz a ciência

Um dos maiores estudos sobre morte súbita em corredores, o RACER 2, realizado nos Estados Unidos, analisou quase 30 milhões de participantes de maratonas e meias maratonas ao longo de 13 anos. O estudo revelou que a parada cardíaca durante esses eventos ocorre em cerca de 1 a cada 170 mil corredores — um número baixo, mas não desprezível quando falamos de vidas.

A maior parte dos casos ocorreu no terço final das provas, especialmente na linha de chegada, onde o desgaste é maior. O estudo também mostrou que homens têm seis vezes mais chance de sofrer eventos cardíacos do que mulheres.

O ponto mais relevante? Dois terços das paradas cardíacas foram revertidas com sucesso, graças ao uso rápido de desfibriladores automáticos (DEA) e equipes de resposta imediata.

Segundo o especialista, descobrir uma placa não significa que a pessoa deve parar de se exercitar. Ao contrário: é o momento ideal para redobrar os cuidados e seguir com um plano seguro.

“O exercício ajuda a estabilizar a placa, diminuir a inflamação e reduzir o risco de arritmias. O erro é achar que precisa parar. O que a pessoa não pode fazer é ignorar a doença e sair praticando esportes de alto impacto sem orientação”, alerta.



CLIQUE E VEJA O PODCAST



Corrida na terceira idade: entusiasmo com responsabilidade

O número de corredores com mais de 60 anos cresceu, e com ele, os riscos. A maioria das pessoas nessa faixa já tem alguma placa de gordura. Mas, com acompanhamento, muitas têm condicionamento melhor que jovens sedentários. O segredo está na avaliação.

“Exercício não mata. O que mata é o sedentarismo ou o exercício mal adaptado”, resume o cardiologista.

Por isso, antes de calçar o tênis e cruzar a linha de largada, o mais importante é escutar o coração — e quem entende dele.



Felipe Guerra

Médico pela UFRN

Cardiologista pela UFRGS

Especialista em cardiologia e medicina esportiva

Atuação em cardiologia preventiva e do esporte

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Ambulância com suporte especializado



Remoções com UTI

Suporte Básico

Cobertura de Eventos

Montagem de ambulatório

Alta Médica

(84) 981886254



Você na Pirangi Praiano 2026



Até 2027!

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Tecnologia de ponta, DNA de Natal

O SEU DNA É O SEU GUIA



TREINE O QUE O SEU
CORPO **RESponde**



ENCONTRE A **DIETA**
CERTA



EVITE LESÕES E
ANTECIPE RISCOS



Ciência para todas as fases da vida

SAÚDE

PREVENTIVA

Rastreio para câncer hereditário e outras doenças genéticas

ANÁLISE

ESPECIALIZADA

Exames de alta precisão em microbioma e farmacogenética

DIFERENCIAL

LOCAL

Análises locais com suporte próximo para você e seu médico

📍 Natal/RN - IMD/UFRN
www.dnagtxbioinfo.com
🌐 contact@dnagtxbioinfo.com
📷 dnagtxbr

Aponte a câmera e descubra
o exame ideal para você



Viver
bem