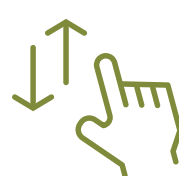


Viver bem

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



Uver
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!



criola

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
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 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.”

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.”



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Abra sua conta na Unicred

- E conte com um atendimento especializado em você.
- Mais do que os produtos e serviços de um banco, a Unicred oferece os valores de uma instituição financeira cooperativa:
 - O valor de ser dono, participar das decisões e compartilhar os resultados.
 - O valor de controlar sua conta e investir com simplicidade e segurança pelo app.
 - O valor de contar com taxas mais justas para realizar seus sonhos.
 - E o valor de um atendimento humano e especializado, sempre próximo de você.

Unicred: A instituição financeira cooperativa especialista na área da saúde

UNICRED 
O VALOR
DE QUEM CUIDA



UNICRED.COM.BR



unicredbrasil



unicred



unicred



unicred



unicredbrasil

SEJA UM
COOPERADO

U
ver
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



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


GEMINI

- *O extraordinário no centro de tudo,
em Lagoa Nova.*

Saiba mais:



consteempreendimentos.com.br

@consteln

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



Viver
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 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.

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.





Com um estande vibrante e repleto de brindes, a Metersol 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(S)OL

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

Uver
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!



Uiver
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 Comércio, 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.



KECIA FERREIRA
NUTRICIONISTA E SÓCIA
COMERCIAL DANJOUR



CEASA BOX 28 – NATAL/RN



(84) 3205-4036



(84) 99116-3552



@comercialdanjour



Entregas programadas



ACESSE o QRcode e adquira

10% de DESCONTO



U
ver
bem

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



Uver
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:

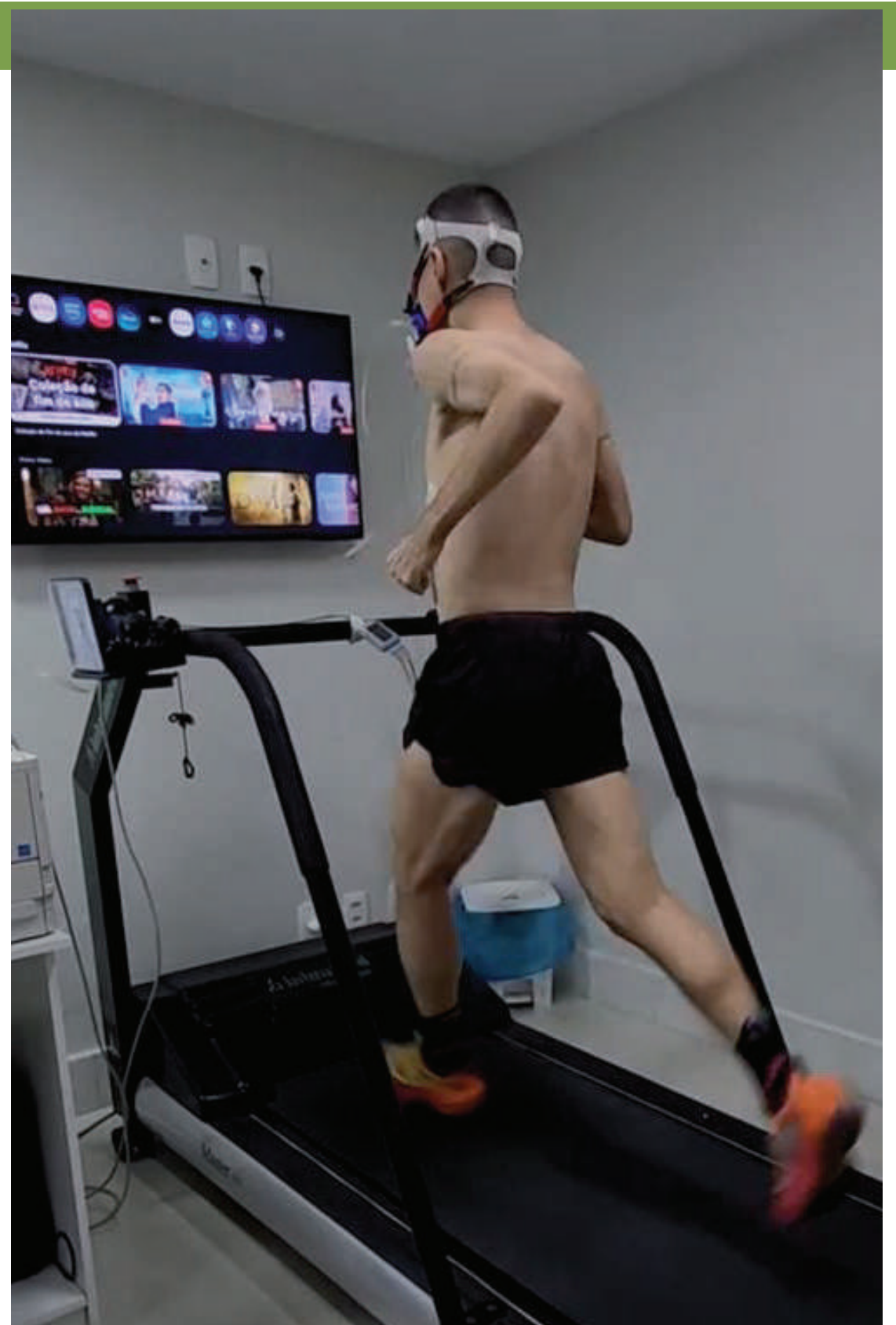
- **Dor ou desconforto no peito** durante o esforço
- **Palpitações** ou batimentos cardíacos acelerados
- **Desmaios** ou sensação de pré-desmaio durante a atividade física
- Queda de rendimento e falta de ar desproporcional

“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



Uver
bem

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](https://www.instagram.com/dnagtxbr)

Aponte a câmera e descubra
o exame ideal para você



Uiver
bem