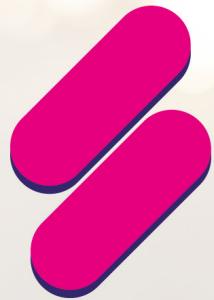


#saúdecomleveza



*Revista saúde*

**Santiago**

saúde | laboratório

## Beleza autêntica

Os novos padrões que  
unem saúde e estética

## Alimentação consciente

Escolhas que mudam a rotina

## Exames em pauta

Descubra os exames essenciais  
fornecidos pelo nosso laboratório



# Café ou Exame?

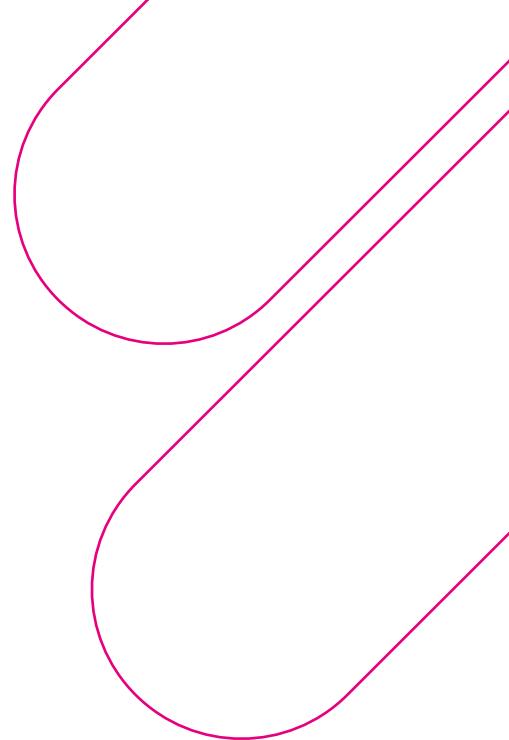
Os dois! Pois tudo começa com nosso cuidado.



**A gente quer acompanhar você!  
Com conteúdos exclusivos,  
a Revista Saúde Santiago  
traz novas formas de enxergar  
saúde e bem-estar.**

Entre em contato  
e saiba mais





# *Um novo espaço para cuidar de você*

É com grande alegria que apresentamos a primeira edição da Revista Saúde Santiago. Mais do que um informativo sobre saúde, esta publicação nasce como um espaço de inspiração, conhecimento e bem-estar.

Aqui, cada página foi pensada para aproximar saúde com prevenção do seu futuro e vitalidade.

Nosso desejo é que você aproveite esta leitura com a mesma leveza que preparamos cada conteúdo.

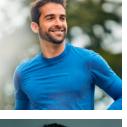
***Boa leitura!***

# Sumário

- 05 | Expediente
- 06 | **Santiago Saúde**  

- 08 | Descubra o que o Santiago pode fazer por você
- 10 | Dormir bem é viver melhor
- 12 | Beleza é saúde em movimento
- 14 | Comer bem é o melhor investimento
- 16 | **Menopausa sem tabu**  

- 17 | **Nutrição infantil**  

- 18 | **Performance com saúde**  

- 19 | **Estética Consciente**  

- 20 | Bem-estar na mesa
- 22 | Pausa para respirar



“

A revista Saúde Santiago nasceu da ideia de proporcionar conteúdo de qualidade e informações práticas de saúde para todos os nossos públicos de interesse. O objetivo é simples: aproximar cada vez mais o conhecimento das pessoas.

Jeferson Graton, Diretor Comercial

# Já segue o **Santiago** nas redes sociais?

-  [@santiagosaudelab](https://www.instagram.com/santiagosaudelab)
-  [saudesantiago.com.br](https://www.saudesantiago.com.br)
-  [@LabSantiago](https://www.youtube.com/@LabSantiago)

## Expediente

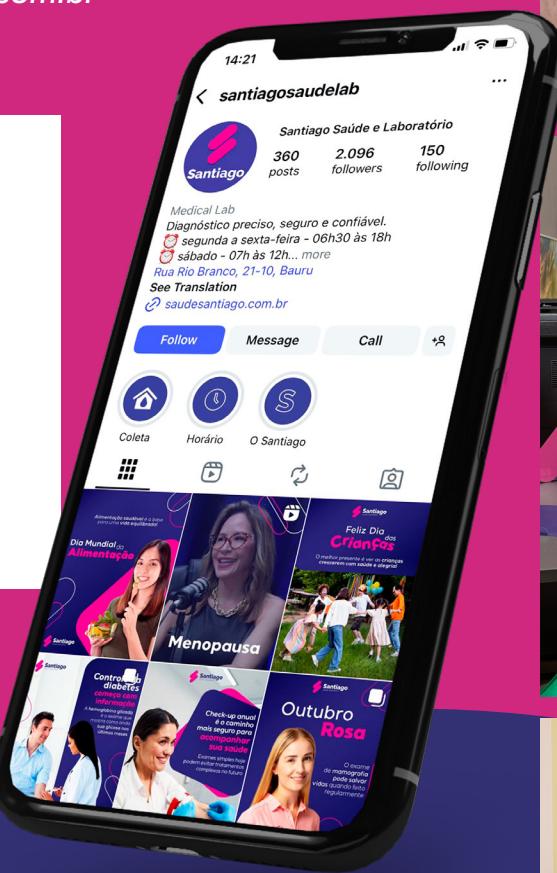
**DIREÇÃO EXECUTIVA**  
Jeferson Graton

**DIREÇÃO EDITORIAL**  
Ana Martha Chiaramonte  
Rodrigo Moraes

**REVISÃO E CONTEÚDO**  
Ana Martha Chiaramonte  
Kailainy Vicentini

**PRODUÇÃO GRÁFICA**  
Rodrigo Moraes  
Letícia Valentim

 [raizdeideias](https://www.raizdeideias.com.br)®



**Acesse nosso  
site e baixe a  
revista digital**



# Santiago Saúde

Desde 1958, histórias  
que inspiram confiança

De uma pequena sala de análises em Bauru a um centro moderno de diagnósticos: a jornada de um laboratório que cresceu junto com a cidade e com a confiança de seus pacientes.



## Como tudo começou

O Laboratório Saúde Santiago nasceu em Bauru com a missão de oferecer diagnósticos precisos e acessíveis. Em uma época em que os recursos eram limitados, a dedicação da equipe foi o que fez a diferença. A proximidade com a comunidade e o atendimento humano tornaram-se marcas registradas desde o início.

## Crescimento e inovação

Com o passar dos anos, o Santiago acompanhou o crescimento da cidade e ampliou sua estrutura. Investiu em novos equipamentos, trouxe tecnologia de ponta e capacitou profissionais para garantir qualidade e confiança em cada exame. O compromisso com a inovação sempre andou lado a lado com o respeito à tradição.

## Um espaço de saúde

Mais do que resultados, o laboratório tornou-se um espaço de cuidado. O acolhimento aos pacientes é parte essencial da experiência Santiago, seja na coleta de exames, seja em iniciativas como o desjejum, oferecido gratuitamente para todos que passam por jejum prolongado.

## O futuro

Hoje, após 68 anos, o Saúde Santiago segue como referência em Bauru e região. O futuro é construído com base na integração entre tecnologia, prevenção e humanização. Projetos como a coleta infantil com realidade virtual mostram que o cuidado pode ser inovador e, ao mesmo tempo, acolhedor.

## Linha do tempo

**1958**

Fundação em Bauru.

**1970-80**

Consolidação e ampliação da equipe.

**1990-2000**

Modernização tecnológica e novos convênios.

**2010**

Reconhecimento regional como referência em análises clínicas.

**2021**

Expansão e inauguração de novo espaço na Rua Rio Branco.



**“**  
Nós somos um laboratório bem familiar que foca no atendimento intimista e acolhedor dos nossos pacientes, além de valorizar a qualidade do relacionamento, principalmente com o nosso café da manhã completo que fica à disposição após a coleta. É sobre cuidar de quem confia em nós e nos nossos serviços.

Dra Helga Santiago, Médica Patologista

*Descubra o que o*  
**Santiago**  
*pode fazer por você*

Dos exames de rotina aos diagnósticos especializados, o Laboratório Santiago acompanha você independentemente do momento, garantindo confiabilidade e atenção a cada um dos nossos pacientes e parceiros! Nosso portfólio de serviços abrange todas as áreas essenciais para um diagnóstico completo e preciso.

**Após a coleta,  
aproveite o  
nossa desjejum!**

***Divisões laboratoriais***



***Hematologia***



***Bioquímica***



***Imunologia  
e Sorologia***



***Endocrinologia***



***Urinálise e  
Parasitologia***



***Marcadores  
Tumorais***



***Diagnóstico  
Molecular e Genético***

# Diferenciais do **Santiago**



**Agendamento e  
retorno remotos**



**Coleta em  
domicílio**



**Aceitamos diversos  
planos de saúde**



# *Dormir bem é viver melhor*

Dormir bem não é luxo, mas sim necessidade. Pesquisas mostram que noites de sono de qualidade melhoram a imunidade, reduzem o estresse e aumentam a longevidade.





O sono é um processo biológico essencial para restaurar corpo e mente. Durante a noite, o organismo regula hormônios, fortalece a memória e promove a reparação celular. Quando negligenciado, aumenta o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e até mesmo depressão.

Pessoas que dormem pouco ou têm sono de má qualidade produzem mais grelina (hormônio da fome) e menos leptina (hormônio da saciedade). Assim, o apetite aumenta, especialmente por alimentos ricos em açúcar e gordura, e o metabolismo desacelera. A longo prazo, isso pode favorecer o ganho de peso e a dificuldade na perda de gordura corporal.

***Cuidar do sono é, portanto,  
cuidar da saúde como um todo.***

- **7 a 8 horas por noite**  
= equilíbrio hormonal
- **Dormir cedo melhora a memória**
- **Evite cafeína e refeições pesadas à noite**
- **Apneia do sono**  
merece atenção

# *Beleza é saúde em movimento*

**Cuidar da pele, do corpo e da  
autoestima também é cuidar da saúde.  
A verdadeira beleza está no equilíbrio entre  
bem-estar e autenticidade.**

Tendências vêm e vão, mas a beleza natural nunca sai de moda. A ciência mostra que práticas simples como hidratação, uso de protetor solar e momentos de autocuidado refletem não só na pele, mas também na mente e na autoestima.

A rotina de skincare, por exemplo, é uma forma prática e eficaz de manter a saúde da pele em dia. Limpeza suave, hidratação adequada e proteção solar diária são passos que ajudam a prevenir o envelhecimento precoce e doenças de pele. Mais do que estética, são gestos de cuidado que se refletem no bem-estar geral.



## Essenciais do skincare

### ***Sabonete facial suave***

→ remove impurezas sem agredir

### ***Vitamina C***

→ antioxidante que previne manchas  
e envelhecimento precoce

### ***Hidratante***

→ fortalece a barreira cutânea

### ***Protetor solar***

→ indispensável todos os dias

# **COMER BEM** é o melhor investimento

**A nutrição equilibrada é a base  
da saúde preventiva.**

**Não é dieta, é estilo de vida.**

Cada refeição é uma oportunidade de cuidar da saúde. A alimentação consciente propõe escolhas simples e consistentes: reduzir ultraprocessados, priorizar alimentos naturais, coloridos e ricos em nutrientes.

Mais do que seguir modismos, trata-se de criar uma relação saudável com o alimento, entendendo seu impacto no corpo e no bem-estar. Comer devagar, apreciar os sabores e respeitar os sinais de saciedade são atitudes que transformam a rotina.





## *Guia prático da alimentação consciente*

 Frutas e verduras variadas  
em todas as refeições

 Proteínas magras para energia  
e saciedade

 Fibras para regular o intestino

 Água ao longo do dia  
para hidratação

 Evitar ultraprocessados  
sempre que possível

# Menopausa sem tabu

## Saúde feminina em todas as fases da vida



### O essencial, sem tabu

A Dra. Paula Zanoti (CRM/SP 125374) destaca que sono, pele e metabolismo podem oscilar anos antes da menopausa. Uma rotina saudável, consultas e exames específicos suavizam essa transição.

### Hormônios

Para quem não pode ou não deseja esta abordagem, existem alternativas não hormonais para sintomas específicos, sempre uma decisão compartilhada.

### Exames que trilham o caminho

O contexto é o que direciona a abordagem:

- Diferenciar tireoide
- Vigiar perfil cardiometabólico
- Avaliar inflamação e ferro completo

### Estilo de vida

Antes de qualquer prescrição, é preciso acompanhar alguns fatores: força muscular, sono consistente, hidratação e redução de álcool e ultraprocessados.

**Santiago  
Cast**



*"Entrar na menopausa não é sobreviver, é viver com entusiasmo, com vontade, com vida."*

# Nutrição Infantil

## Rotina e escolhas simples que fazem diferença

Crianças que comem bem, dormem o suficiente e brincam ao ar livre adoecem menos e aprendem melhor. Quando a rotina falha, os sinais aparecem e exames específicos podem contribuir para colocar tudo de volta no caminho certo. Na conversa com o pediatra Dr. Gleyson Müller (CRM/SP: 107.798), a mensagem é direta: a prevenção se constrói em casa, com apoio do consultório e do laboratório, sempre de forma individualizada para cada caso.

### Cuidados essenciais:



#### **Rotina antes da receita**

Horários regulares para comer, dormir e se movimentar; adultos são o exemplo.



#### **Prato possível, todo dia**

Proteínas em todas as refeições, frutas e hortaliças progressivas.



#### **Exames com critério**

Hemograma, glicemia e perfil lipídico conforme idade e contexto; evitar “vitaminas” sem indicação.



#### **Sinais de alerta**

Infecções frequentes, desânimo, ganho de peso acelerado ou queda na curva de crescimento pedem reavaliação.



**Santiago  
Cast**



*“Comer bem, dormir bem e brincar bem lá fora. Essa é a dica que eu dou.”*

# Performance com saúde

## Muito além da balança: energia e equilíbrio

Alcançar performance é mais do que “caber no espelho”. Quando a saúde guia as escolhas, o corpo responde: mais fôlego para treinar, foco no trabalho e qualidade de vida, a estética surge como consequência, não como obsessão. O coach e nutricionista Márcio Magnani reforça que treino inteligente, alimentação consistente, sono de qualidade e exames periódicos tiram o plano do achismo e colocam os dados a favor do progresso.

### Caminho para o equilíbrio:

- **Alimentação balanceada**  
Base mediterrânea (mais recomendada), sem extremos.
- **Exercícios regulares**  
Movimento diário com prazer e propósito.
- **Sono de qualidade**  
Peça central na recuperação.
- **Acompanhamento médico**  
Objetivos e metas individuais com segurança

**Santiago  
Cast**  
no  YouTube



“O novo luxo hoje é a performance em todas as áreas da vida.”

**Dr. Márcio Magnani**



# Estética consciente

## Saúde e beleza caminhando juntos

### *O impacto que vai além da estética*

A estética consciente não é sobre negar os avanços da ciência, mas sobre usá-los com sabedoria. Envelhecer bem, segundo a dermatologista Dra. Carolina Sapia (CRM/SP: 166.934), é um processo contínuo: “A cada dia envelhecemos um pouco. O importante é que esse envelhecimento seja saudável, natural e em paz com o espelho.”

O importante é se cuidar de dentro para fora, se olhar com carinho e reconhecer que a verdadeira beleza nasce do cuidado com a saúde. Por isso, antes de investir em produtos ou procedimentos, procure um profissional capacitado, realize exames e entenda o que o seu corpo está tentando dizer.

### **Cuidados essenciais**

- Procure um médico dermatologista
- Mantenha uma rotina de cuidados acessível e constante
- Faça procedimentos estéticos com propósito e segurança
- Valorize sua individualidade e essência

**Santiago Cast**

no YouTube



*“O melhor creme ou anti-idade que possa existir na face da Terra é o protetor solar, um bom protetor, tá?”*

**Dra. Carolina Sapia**

# Bem-estar na mesa

**Receitas simples e saudáveis  
para o seu dia a dia!**

## Overnight Oats



### **Ingredientes:**

- 1 pote de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de semente de chia
- $\frac{1}{4}$  de xícara de chá de aveia
- 1 maçã verde pequena em cubinhos
- Frutas vermelhas para finalizar (opcional)

### **Modo de preparo:**

*Em um recipiente com tampa, adicione o iogurte, o mel, a semente de chia, a aveia e misture bem. Em seguida, acrescente as maçãs cortadas em cubos pequenos e misture novamente. Reserve na geladeira de um dia para o outro e finalize com as frutas opcionais.*

# Crepioca saudável

## Ingredientes:

- 1 colher de goma de tapioca
- 1 ovo
- 2 fatias de mussarela de búfala
- 5 tomatinhos cereja
- Folhas de rúcula
- Sal a gosto

## Modo de preparo:

Em uma tigela funda, misture o ovo e a goma de tapioca até que fique homogêneo. Em seguida, acrescente um fio de azeite na frigideira e despeje a mistura assim que a mesma já estiver aquecida. Espere surgirem algumas bolhas na superfície não assada para virá-la. Assim que a parte inferior estiver quase pronta, acrescente as fatias de queijo, os tomatinhos cortados, as folhas de rúcula e o sal a gosto, dobrando ao meio no formato de meia-lua. Sirva ainda quente.

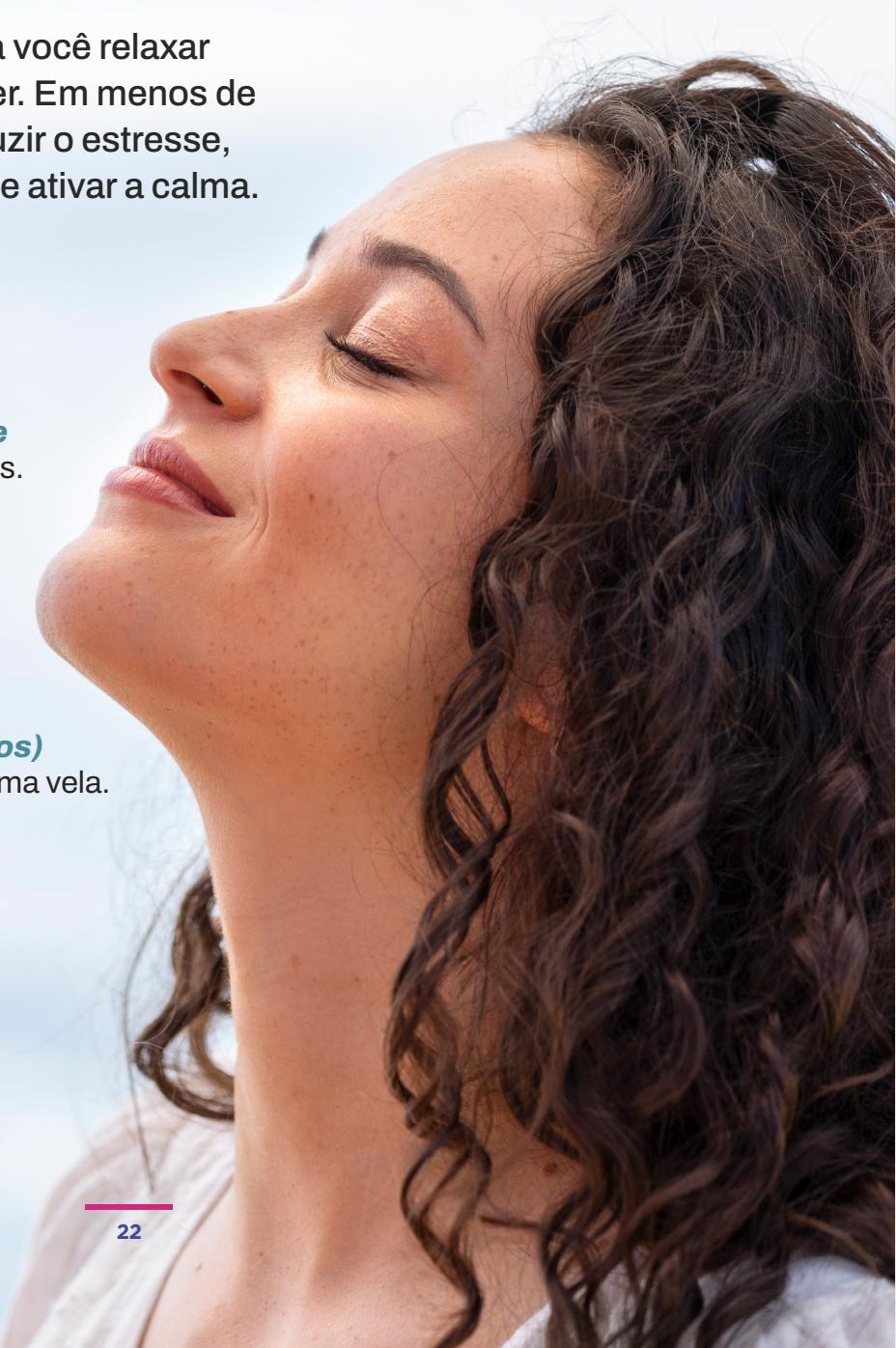


# Pausa para respirar

Um exercício simples para você relaxar agora mesmo, onde estiver. Em menos de 2 minutos, você pode reduzir o estresse, esvaziar os pensamentos e ativar a calma. Vamos juntos?

- 1) Apoie os pés no chão e as mãos sobre as pernas.**
- 2) Feche os olhos suavemente**  
Suavize o olhar e feche os olhos.
- 3) Inspire lentamente pelo nariz (4 segundos)**  
Sinta o ar entrando até o abdômen se expandir.
- 4) Segure o ar por 2 segundos**
- 5) Expire pela boca (6 segundos)**  
Solte o ar como se apagasse uma vela.
- 6) Repita por 3 vezes**  
Concentre-se no som e no ritmo da respiração.

*Ao final, abra os olhos devagar e perceba como sente o seu corpo.*



# som e saúde

A ideia é simples e poderosa: usar a música como instrumento de acolhimento, transformando o ambiente dos colaboradores, pacientes e visitantes em um espaço mais leve, humano e sensorial. Mais do que decifrar exames e resultados, o Santiago acredita em olhar e cuidar de cada pessoa por completo: corpo, mente e emoção.

E foi desse olhar integral que surgiu o Som e Saúde: um manifesto vivo de que cuidar vai além do diagnóstico. A presença da música é uma forma de expressar que acreditamos que cuidar é criar experiências que transformam. Cada melodia escolhida, cada apresentação ao vivo tem a intenção de oferecer bem-estar e equilíbrio.

A música inspira emoções, alivia tensões e desperta o melhor de quem ouve. Ela reduz o estresse, melhora a concentração e estimula o sistema nervoso de forma positiva. E quando aliada ao ambiente de saúde, transforma a experiência em algo humano, sensível e inesquecível. Essa é a nossa forma de oferecer acolhimento e tranquilidade, garantindo que o seu check-up seja uma experiência completa e humanizada.

**Venha fazer seus exames  
e aproveite o ambiente  
leve e confortável!**



**Todos os sábados  
das 7h30 às 9h30**



# Santiago

saúde | laboratório

*Acompanha você!*

## Convênios



📞 (14) 3201-1881

🌐 [saudesantiago.com.br](http://saudesantiago.com.br)

📱 [@santiagosaudelab](https://www.instagram.com/santiagosaudelab)