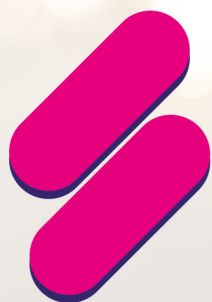


#saúdecomleveza



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 Gratton, Diretor Comercial

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



@santiagosaudelab



saudesantiago.com.br



@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
Leticia Valentim



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 jejum, 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
nosso desjejum!**



Divisões laboratoriais



Hematologia



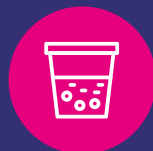
Bioquímica



***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**



A woman with dark hair is sleeping peacefully on her side in a bed. She is wearing a light pink t-shirt. Her eyes are closed, and she has a slight smile. The bed has white pillows and white linens. In the background, a wooden headboard is visible. The overall atmosphere is calm and serene.

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.

A soft-focus background image showing a person's head and shoulder resting on a white pillow, suggesting a peaceful sleep environment.

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

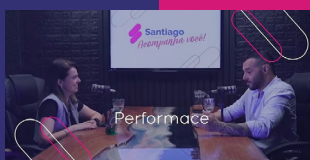
Muito além da balança: energia e equilíbrio

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

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