

## SAUNA MASCULINA

Oferecemos ao público em geral Sauna Seca e a Vapor de segunda a sexta das 16h às 22h e aos sábados de 13h às 21h.

A sauna do Hotel Pouso Alegre foi inaugurada em 1º de julho de 1987, sendo uma das mais tradicionais saunas da grande Vitória.

No ambiente da sauna, temos: armários individuais com chave, mesas e cadeiras para jogos e relaxamento, bar, **SKY** com



campeonatos Estaduais e Brasileirão.

Fornecemos aos nossos clientes: toalhas, sabonete e sandália para uso exclusivo na sauna.

Estacionamento para os clientes.

Aceitamos todos os cartões.

## Benefícios da Sauna Para Saúde e Boa Forma

Muitos anos atrás, um finlandês descobriu que despejar água sobre rochas aquecidas em uma pequena sala fechada desenvolvia uma espécie de calor seco, e isso passou a ser utilizado como tratamento terapêutico.

Com diversos benefícios da sauna para a saúde, ela tornou-se uma forma natural de ajudar a tratar uma variedade de condições médicas em maior ou menor grau. Alguns dos benefícios da sauna mais gerais são sua capacidade de limpar a pele em profundidade, aumentar a circulação do corpo e aliviar dor muscular.

## Lista de benefícios da sauna

1. Fortalece a circulação sanguínea;
2. Alivia dores reumáticas e da coluna;
3. Limpa os poros e hidrata a pele;
4. Combate o estresse;
5. Combate a hipertensão;
6. Melhora o sono;
7. Promove relaxamento dos músculos faciais e do corporal;
8. Previne flacidez da pele;
9. Desobstrui as vias respiratórias;
10. Promove sensação de serenidade;
11. Elimina toxinas do organismo;
12. Combate doenças respiratórias como asma, bronquite, gripes e sinusite;
13. Melhora a saúde do coração;
14. Reduz a fadiga crônica;
15. Trata os problemas de pele.

O corpo contém dois tipos principais de glândulas sudoríparas:

1. Glândulas apócrinas, localizadas principalmente nas axilas, área do púbis e couro cabeludo, que secretam suor que contém gorduras e outros compostos orgânicos. As bactérias na pele interagindo com estes compostos são o que faz com que o corpo produza odor. Estas glândulas, que se tornam funcionais na puberdade, também emitem hormônios e feromônios que ajudam a atrair o sexo oposto;
2. As glândulas écrinas, que somam mais de 2 milhões e estão espalhadas por todo o corpo, são os principais responsáveis pela transpiração. Ativado por calor, bem como o estresse e fortes emoções, estas glândulas secretam suor inodoro e aquoso que esfria o corpo, pois é evaporado da pele.

## Benefícios da sauna

As saunas ajudam a limpar a pele, aumentar a circulação, abrir as vias aéreas e nasais, aliviar dores musculares e reumáticas, fortalecer o sistema imunológico, melhorar o movimento articular e agir como um processo de relaxamento em condições de tensão e estresse. A sudorese abre os poros, elimina toxinas e impurezas do corpo, aumenta a circulação e é ideal para estimular os vasos que ajudam no processo de cura de infecções.

Mais um dos benefícios da sauna ainda é poder acelerar o tempo de recuperação de lesões como artrite e dor muscular. Outro bônus inclui sua capacidade de estimular as glândulas endócrinas, que são importantes para a regulação do humor, a função do tecido, o metabolismo, a função sexual e do processo reprodutivo.

Sabe-se que uma sessão de sauna aumenta a quantidade de oxigênio e nutrientes dos órgãos – especialmente a pele. As saunas fazem o corpo aquecer da mesma forma que ocorre quando o corpo se encontra em estado febril, ajudando-o a se curar por conta própria. Contribui para relaxar músculos do rosto, melhorando o aspecto geral da pele, removendo impurezas e oleosidade do rosto.

O suor em uma sauna a vapor contém cerca de 97% de água.

## Eliminando toxinas

Muitas das dezenas de milhares de produtos químicos sintéticos presentes no ambiente interferem na comida, água e ar que ingerimos. Não importa o quão saudável a dieta ou estilo de vida de uma pessoa seja, o corpo ainda assim contém traços de centenas, se não milhares, de produtos químicos, como pesticidas, solventes e dioxinas.

Uma maneira de se livrar das toxinas armazenadas é através do suor. A sudorese mobiliza toxinas armazenadas no tecido do corpo e ajuda a eliminar. Por isso que um dos benefícios da sauna mais importantes é aprimorar o processo natural de sudorese.

Vários pesquisadores corroboram os benefícios da sauna na eliminação de cargas tóxicas do corpo. O mais bem estudado é o Programa de Desintoxicação Sauna Hubbard. Este programa engloba exercícios diários seguidos por sessões de sauna de duas

horas e meia a cinco horas por dia, com intervalos para se refrescar e reidratar. Os participantes neste programa também ingerem niacina para estimular a circulação e mobilização de gordura, bem como multivitaminas e óleos poli-insaturados.

## Saúde do coração

Os benefícios da sauna se estendem para além da desintoxicação. Sabe-se que a sauna também é fundamental para o coração. Sessões de saunas têm efeitos semelhantes ao exercício leve. O coração recebe um treino suave, a medida que o calor da sauna dilata os vasos capilares e melhora o fluxo sanguíneo.

Em um estudo publicado no *Journal of the American College of Cardiology*, 15 minutos em uma sauna por dia, durante 14 dias, melhorou a função das células endoteliais que revestem as artérias em 40% dos participantes.

Pesquisadores japoneses descobriram que a sauna é particularmente útil para a insuficiência cardíaca congestiva. Depois de realizar sessões de saunas diárias durante quatro semanas, 13 de 15 pacientes com insuficiência cardíaca grave apresentaram reduções significativas na pressão arterial e melhorias na fração de ejeção (uma medida da capacidade de bombeamento do coração), tolerância ao exercício e consumo de oxigênio.

## Precauções e dicas

Manter-se hidratado! Durante qualquer sessão de sauna, você deve beber muita água, pois a transpiração muitas vezes pode resultar em uma grande quantidade de perda de água. Sem reposição, isso pode causar fadiga ou interrupção de ritmos cardíacos normais. Sessões mais longas que 15 minutos não devem ser realizadas mais de três vezes ao dia.

As saunas não são recomendados para mulheres grávidas ou crianças muito pequenas, bem como aqueles com pressão baixa, diabetes ou problemas cardíacos. Se você estiver tomando medicação, você deve consultar o seu médico primeiro e, além disso, você nunca deve ficar dentro de uma sauna se você se sentir fraco ou com náuseas.

Em uma sessão de sauna típica, uma pessoa pode perder grandes quantidades de suor, que é uma quantidade razoável de líquido. As pessoas com doenças cardíacas, renais, pressão baixa ou com prévio histórico de desmaios devem evitar essas perdas de fluidos corporais.

Quando uma pessoa perde muito suor, ela perde muitos eletrólitos do corpo, como sódio, potássio, magnésio e cálcio. Estes eletrólitos precisam ser substituídos para manter o sistema elétrico do coração saudável e funcionando normalmente.

O álcool é um diurético e pode fazer você perder líquido, mesmo quando desidratado. A ingestão do álcool e, em seguida, a exposição a uma sauna quente seca pode ser uma combinação perigosa que leva à escassez de fluidos, baixa da pressão arterial e eletrólitos do organismo.

A boa notícia é que pesquisas realizadas por finlandeses têm mostrado que o uso da sauna em uma terapia quase diária que inclua o relaxamento, bem como a estimulação favorável para o coração e os vasos sanguíneos, pode levar a benefícios poderoso a longo prazo. Assim, os benefícios da sauna como um todo podem aumentar a expectativa de vida e diminuir risco de doença arterial coronariana significativamente.

## Tipos de sauna

### – Sauna seca

A sauna seca envolve a sequência de derramar água sobre rochas aquecidas para criar um calor elevado. Isto normalmente cria uma umidade de cerca de 20%, permitindo que o calor seja transferido para o corpo em um ritmo mais lento, em vez de aquecer muito rapidamente. Isso permite que você seja capaz de se sentar na sala fechada por mais tempo.

No interior, o calor pode atingir até 70°C (ou mais), e a temperatura do corpo é forçada a produzir mais suor para resfriar seu corpo, reduzindo sua temperatura corporal e criando estabilidade. Isto ajuda na remoção de diversos metais tóxicos como sódio, chumbo e

cádmio. Em uma sessão, você pode queimar até 300 calorias – o equivalente a uma corrida longa ou uma hora de musculação.

### – Sauna a vapor

Diferentemente da sauna seca, a sauna a vapor (muitas vezes conhecido como sauna úmida) detém uma umidade de 100% e atinge temperaturas de cerca de 35 a 50°C. Devido a isso, uma sauna a vapor pode aliviar o congestionamento, inflamação, tosse, alergias e doenças respiratórias – tornando-se grande aliada dos asmáticos. A sauna a vapor ajuda a relaxar os músculos e umedecer a garganta, abrindo as vias respiratórias. Esse tipo de sauna também combina com o [uso de óleos essenciais de aromaterapia](#), sendo possível combinar as duas terapias em uma única sessão e obter ainda mais benefícios da sauna e da aromaterapia para a pele e saúde.

A combinação de óleos essenciais como cravo, canela ou lavanda foi clinicamente comprovada por melhorar problemas de bronquite na mesma proporção que antibióticos. Além de ajudar a relaxar, os óleos essenciais também são potentes agentes antibacterianos e antissépticos.

Tal como a sauna seca, na sauna úmida a circulação de vapor aumenta, acelera o processo de recuperação muscular e auxilia a queima de calorias. Saunas a vapor atuam como um sistema de reforço imunológico, aumentando o fluxo sanguíneo e a quantidade de células brancas do sangue no corpo, que é ideal para quem sofre de fadiga crônica.

O corpo humano pode acumular toxinas como o mercúrio, o colesterol, o alumínio, nicotina e álcool, e gases como formaldeído e enxofre. O acúmulo destas toxinas e gases pode interromper processos de cura natural do corpo, por este motivo, as saunas são poderosas para turbinar o sistema imunológico.

As saunas são ótimas maneiras de ajudar a remover as toxinas através da transpiração. Quando as toxinas e gases são removidos, o corpo humano passa a ter um fluxo de sangue mais facilitado, o que ajuda a proporcionar uma pele mais saudável. Uma melhor circulação sanguínea significa que mais toxinas são eliminadas da superfície da pele, limpando profundamente os poros.

## Fazer Sauna Pode Ajudar a Reduzir Risco de AVC.

Para muitos praticantes e frequentadores de academia, uma sessão de sauna pós-exercício é a recompensa para um treino bem feito. E um novo estudo fornece ainda mais evidências de que fazer saunas é ótimo para você.

Um artigo publicado na revista *Neurology* descobriu que idas regulares à sauna estavam associadas a uma redução significativa no risco de uma pessoa sofrer um derrame. “As descobertas são muito impactantes”, afirmou o co-autor do estudo, Setor Kunutsor, pesquisador da Universidade de Bristol, no Reino Unido. “Aqueles que fazem sauna quatro a sete vezes por semana têm cerca de 60% menos chance de ter um derrame do que pessoas que fazem apenas uma sauna por semana.”

O estudo analisou pessoas que vivem na Finlândia, onde as saunas são tão comuns que muitos as têm em suas casas. Por cerca de 15 anos, os pesquisadores rastream 1.628 adultos e pediram que eles preenchessem pesquisas sobre o uso da sauna e outros hábitos de vida. Os participantes também realizaram vários testes de saúde no início do estudo.

Durante o período de acompanhamento, 155 pessoas tiveram AVC. Os pesquisadores usaram esses dados para calcular a taxa de AVC a cada 1.000 pessoas em três grupos diferentes:

1. aqueles que fizeram sauna uma vez por semana;
2. duas a três vezes por semana;
3. quatro a sete vezes por semana.

Eles viram uma disparidade acentuada entre os mais frequentes, que tiveram 2,8 AVCs a cada 1.000 pessoas, e os menos frequentes, que tinham 8,1 AVCs a cada 1.000 pessoas.

Embora o risco geral de acidente vascular cerebral ainda seja relativamente baixo em todo o grupo de estudo, essa diferença se traduz em uma chance 60% menor para os usuários que faziam mais sauna. Os resultados se mantiveram mesmo depois de aplicar outros fatores de saúde e estilo de vida que poderiam influenciar o

risco de derrame, como colesterol alto, tabagismo e diabetes, de acordo com o estudo.

Devido à popularidade das saunas na Finlândia, a maioria das pessoas no estudo fazia uma pelo menos uma vez por semana, observam os autores, portanto, mais pesquisas são necessárias para comparar os resultados de usuários frequentes com aqueles que nunca ou raramente usam sauna.

Essas descobertas também são específicas para os finlandeses participantes no estudo e não se aplicam necessariamente a todos. Ainda assim, Kunutsor diz que não vê "qualquer razão para que descobertas semelhantes não sejam observadas em outras populações".

Os resultados provavelmente estão relacionados à queda na pressão arterial associada ao uso de sauna, já que a hipertensão é um fator de risco conhecido para o acidente vascular cerebral, diz Kunutsor. O calor nas saunas aumenta o fluxo sanguíneo para a pele, o que resulta em uma queda geral na pressão sanguínea, diz ele.

As saunas também podem estimular o sistema imunológico, melhorar a saúde vascular e reduzir a inflamação, o estresse e o colesterol circulante no sangue, acrescenta Kunutsor.

O estudo não é o primeiro a descobrir que o hábito vem com benefícios para a saúde. Outra pesquisa recente relacionou o uso de sauna a um coração mais saudável e uma vida mais longa, e outro estudo descobriu que uma sessão de sauna de 30 minutos foi suficiente para baixar a pressão arterial.