

Tudo sobre saunas: higiene, saúde, gastos e muito mais!

Não é de hoje que as pessoas gostam de relaxar e de se divertir em saunas. Os primeiros registros históricos dão conta de que essa prática surgiu na Finlândia, há mais de 9 mil anos. Para esses povos, esse ambiente era mais que um lugar para relaxamento. Ela era tida como um local sagrado, onde se realizavam cerimônias e rituais espirituais.

Na verdade, a sauna ainda é uma paixão nacional para os finlandeses: praticamente todas as casas têm uma. Há registros do uso dela também em outros países. A Roma Antiga era conhecida por seus famosos banhos públicos nas Termas, que contavam com áreas específicas para banhos quentes (caldários) e saunas (sudatórios).

Na Turquia, os habitantes locais também se deliciavam em saunas públicas, que deram origem ao famoso “banho turco”. E não é que essa moda também se popularizou no Brasil? A sauna foi introduzida no país em meados da década de 1920 por — adivinhem! — finlandeses.

Eles fixaram domicílio na cidade de Resende, no Estado do Rio de Janeiro, especificamente em uma pequena vila denominada Penedo. Nessa vila, os finlandeses difundiram o hábito escandinavo da sauna e transformaram a pacata Penedo na “Pequena Finlândia”.

No entanto, a prática não ficou restrita a esse recanto do país. O prazer de se deliciar em uma boa sauna se espalhou por todo o território nacional. Hoje em dia, as saunas são muito populares no Brasil, tanto nas [áreas de lazer](#) privadas quanto em spas, hotéis, clubes e clínicas de fisioterapia.

Se você é mais um dos apaixonados por essa prática, que engorda as estatísticas sobre saunas no Brasil e que, além de tudo, não desperdiça uma boa chance de relaxar e curtir esse hobby, acredite: o artigo que preparamos é perfeito para você!

Organizamos um guia completo sobre o mundo das saunas, abordando desde questões técnicas sobre o seu funcionamento, até questões de ordem fisiológica, acerca dos seus efeitos sobre o corpo humano.

Então não perca tempo! Aproveite este conteúdo e esteja preparado para montar uma [sauna perfeita em casa](#), fazendo dela um espaço incrível para curtir e relaxar na presença de amigos e familiares. Boa leitura!

Tipos de sauna: conhecendo um pouco dos critérios técnicos

Os dois tipos de sauna mais comuns no mercado são a sauna seca e a sauna a vapor. Neste tópico, vamos apresentar em detalhes as características e diferenças de cada um deles. Fique atento!

Sauna Seca

A sauna seca, como o próprio nome sugere, gera calor seco, razão pela qual os seus usuários suportam temperaturas que beiram os 80°C. O sistema de aquecimento é feito por meio de sistemas elétricos (fornos elétricos) e até mesmo pela queima da lenha.

Ela é muito recomendada para regiões e [dias frios](#), já que o calor produzido não exala umidade. Esse tipo de sauna pode ter um controle automatizado de temperatura, por meio da instalação de um quadro de comando (digital ou automático).

Custos envolvidos: a sauna seca é um pouco mais acessível que a sauna a vapor. A depender do tipo de instalação, será necessário adquirir a fonte de calor (forno), um quadro de comando (caso você queira automatizar o sistema) e realizar o isolamento térmico (com lã de vidro ou isopor). Investimento: \$\$.

Sauna a vapor

Na sauna a vapor — também conhecida como banho turco ou sauna úmida — a temperatura dificilmente ultrapassa os 60°C, sendo muito comum que a temperatura fique entre 40 e 45°C. O seu funcionamento envolve a produção de vapor por meio de um gerador de vapor (elétrico ou a gás).

Custos envolvidos: aqui os custos são um pouco mais elevados e abrangem a aquisição da fonte de calor (gerador de vapor elétrico ou a gás), um quadro de comando (caso você queira automatizar o sistema), a realização do isolamento térmico (com vermiculita) e a execução da instalação de drenagem (ralos e drenos). Investimento: \$\$\$.

Espaço: dicas para construir uma sauna perfeita

Para ter em casa uma bela sauna é preciso atentar para questões de ordem técnica antes de sair por aí comprando equipamentos sem o mínimo de planejamento e critério. Um dos aspectos que devem ser levados em consideração na hora de planejar a sua sauna é o espaço.

Qual é o espaço necessário para uma sauna? É possível instalar uma sauna na cobertura? Como será a iluminação? Essas são apenas algumas das questões que abordaremos neste item. Confira!

Quanto de espaço é necessário para ter uma sauna?

Para responder a essa pergunta com exatidão, é preciso primeiro responder outro questionamento: qual será a capacidade da sauna? Essa pergunta é importante, pois, para dimensionar adequadamente o tamanho do ambiente, é preciso ter a exata noção do número máximo de pessoas que a utilizarão.

Para que você saiba se realmente cabe uma sauna no espaço que você tem disponível em sua casa, listamos as medidas mínimas geralmente utilizadas em modelos residenciais, de acordo com sua capacidade de utilização. Tome nota:

- sauna para 4 pessoas: dimensões mínimas de 1,50 m x 2 m x 2,20 m;
- sauna para 6 pessoas: dimensões mínimas de 2 m x 2 m x 2,20 m;
- sauna para 9 pessoas: dimensões mínimas de 2 m x 3 m x 2,20 m.

Resumo da ópera: você não vai precisar de muitos metros quadrados para construir uma sauna para chamar de sua. Basta aproveitar aquele canto sem uso da casa e, pronto, você terá, no conforto do seu lar, uma excelente opção de lazer.

Posso instalar uma sauna em um apartamento ou cobertura?

Como você pôde concluir na resposta anterior, é possível erguê-la em pequenos espaços. No entanto, antes de iniciar a construção propriamente dita, alguns aspectos precisam ser considerados. Se você mora em um apartamento ou cobertura, por exemplo, você precisará ter atenção redobrada antes de construir a sua tão sonhada sauna.

É preciso verificar se o projeto do prédio permite esse tipo de alteração. Sem falar que, se você for aproveitar um cômodo já existente, terá que fazer certas alterações, principalmente para dotar o cômodo com o devido isolamento térmico.

Além disso, será necessário atenção especial à rede elétrica, que deverá ser resistente às altas temperaturas e à umidade. Para sua segurança, contrate profissionais especializados e cadastrados junto ao CREA, que tenham capacidade técnica para projetar todos os ajustes necessários à implantação de sua sauna.

Existe algum tipo específico de revestimento para ser utilizado em saunas?

O revestimento deve se adequar ao tipo de sauna escolhido. Saunas a vapor, por exemplo, envolvem a produção de gás com relativa umidade. Nesses casos, recomenda-se que sua construção seja feita com materiais impermeáveis, como revestimentos cerâmicos, mármore, porcelana e pastilhas de vidro. Eles ajudam a reter o calor e não absorvem umidade.

Já as versões secas, que praticamente não dispersam vapor de água, podem até ser construídas em materiais como madeira. Uma dica importante: independentemente do tipo que construir, jamais instale sua sauna em um ambiente com carpetes. Ele absorve poeira e umidade e não é recomendada, em hipótese nenhuma, sua aplicação em saunas.

Há alguma recomendação especial quanto à iluminação?

A [iluminação](#) é um item muito importante para trazer [luminosidade](#) e conforto a qualquer ambiente. É claro que não poderia ser diferente nas saunas. Nesse tipo de cômodo recomenda-se iluminação indireta, com lâmpadas entre 40 e 60 watts. Você também pode utilizar arandelas, mas cuide para que o interruptor seja instalado fora do ambiente.

Manutenção e limpeza: sua sauna sempre impecável

Agora que você já está inteirado acerca dos detalhes técnicos das saunas e as precauções para sua implantação, chegou a hora de tomar conhecimento das questões de ordem prática.

Para isso, listamos informações para que você compreenda como funciona a higiene e a [manutenção](#) de uma sauna e quais os principais problemas que podem ocorrer. Seguindo nossas dicas, você aumentará a vida útil dos equipamentos, o que trará economia, e prevenirá diversos problemas de [saúde](#).

Limpeza das paredes e dos bancos

As paredes e os bancos precisam de limpeza regular para evitar que o acúmulo de poeira, cabelo ou suor propiciem o crescimento de fungos e bactérias, como a *tínea pedis*, conhecida como pé de atleta, e a *staphylococcus*, mais comum em saunas públicas. Para evitar essas proliferações, o ambiente deve ser varrido e esfregado regularmente, utilizando uma solução de água e alvejante. É importante deixar o local secar completamente antes do uso.

Caso tenha sido usada madeira no projeto da sauna, use apenas água e detergente neutro ou produtos de limpeza específicos para saunas, encontrados em lojas especializadas. Se for necessário, devido ao aparecimento de [manchas](#), utilize uma lixa suave no local.

Uma dica, para facilitar o processo da limpeza, é sempre sentar sobre toalhas. Dessa forma, elas diminuem o contato das substâncias produzidas pelo corpo, como o suor, de entrar em contato com a superfície.

Manutenção dos equipamentos

É indispensável realizar a [manutenção](#) periódica dos aparelhos e equipamentos da sauna para mantê-los funcionando corretamente. Você deve ficar atento a todos os componentes e restaurá-los quando necessário, especialmente as conexões hidráulicas e elétricas. Entre eles, vale a pena sempre checar o gerador, a resistência, a boia interna, o termostato, o dreno, as fiações do painel de comando, entre outros.

Para essa tarefa, contrate uma mão de obra especializada e siga à risca todas as recomendações do fabricante. Apenas o profissional é capaz de verificar se o gerador está produzindo calor e vapor nos níveis exatos e consegue prevenir falhas mecânicas e elétricas, aumentando o tempo de vida útil dos

equipamentos e, conseqüentemente, gerando economia.

Cuidados com a resistência

O problema mais comum no funcionamento das saunas, independentemente de ser seca ou a vapor, é a queima da resistência. Isso acontece porque, de fato, todas elas têm uma vida útil restrita. Porém, existem alguns fatores que influenciam ainda mais para o seu curto tempo de duração. Entre eles, os principais são água calcária, ou seja, aquela que contém o mineral calcário, e a limpeza inadequada do equipamento.

No caso do primeiro fator, se você mora em uma região onde a água tem essa especificidade, não há muito o que ser feito. Você precisa fazer a limpeza com bastante frequência para retirar o calcário depositado na resistência (o que causa a danificação) e estar ciente que, provavelmente, você terá que fazer a troca em períodos de tempo mais curtos, já que ele queimará com mais facilidade.

Em qualquer caso, a limpeza do equipamento é essencial para evitar que a tubulação que abastece a sauna seja obstruída. Para trocar a resistência em um período de tempo aceitável, a recomendação é que se limpe o dispositivo pelo menos a cada quinze dias.

Evitando vazamentos

Na maioria das vezes, esse problema é presente em prédios e residências onde a pressão da água é muito forte, o que faz com que a boia do equipamento perca a capacidade de vedação. Para não encontrar o chão inundado, você deve instalar um dispositivo que reduz a pressão da água ou investir em um par de registros simples na área da sauna.

Assim, você consegue deixar os registros ligeiramente abertos, o que diminuirá consideravelmente a pressão da água, evitando que a boia seja danificada. Caso o vazamento persista, cheque se nenhum cabo apresenta furos ou não está devidamente encaixado.

Higiene e segurança: mantendo sua sauna saudável e segura

A maioria das pessoas concorda que uma boa sauna é um dos grandes prazeres da vida. O problema é que se deliciar na sauna requer alguns cuidados e recomendações de higiene, especialmente para manter um bom convívio entre as pessoas que fazem uso dela.

Para facilitar a sua vida, preparamos um tópico recheado de dicas. Um verdadeiro guia de higiene e [segurança](#). Leia e comprove!

Toalhas: como usá-las na sauna?

Você pode entrar na sauna usando roupa de banho ou enrolado em uma toalha. Entretanto, o ideal é que você leve toalhas de algodão limpas para que você possa sentar-se sobre elas. Isso o manterá limpo e evitará que os bancos da sauna fiquem sujos de óleos corporais.

Chinelos: deixo na entrada ou entro calçado?

A resposta para essa pergunta é: deixe-o na porta. Você pode até chegar calçado na sauna, mas deve evitar entrar com seu chinelo. Os calçados costumam acumular poeira e sujeira.

O calor da sauna faz com que esses resíduos sejam liberados no ar, podendo se acumular na sua pele. Resumindo, em vez de promover a limpeza e a desintoxicação da sua pele, você, ao entrar na sauna de chinelo, pode provocar o efeito contrário.

Micoses: algum problema se eu estiver com micoses?

Todos! Se você sabe que está com micose, é bom tratá-la antes de fazer sauna. Isso porque os fungos, que dão origem às micoses, se proliferam em locais quentes e úmidos.

Ou seja, as saunas, sejam elas secas ou a vapor, são ambientes propícios para o desenvolvimento desses organismos. Se você não quiser ver a sua micose crescer ou contaminar seus parceiros, não frequente esse ambiente com micose, ok?

Doenças contagiosas: posso fazer sauna com esse tipo de doença?

Se você está aí pensando que não é uma boa ideia fazer uma sauna caso seja portador de alguma doença contagiosa, bingo! Você acertou!

O calor da sauna, além de ajudar a proliferação dos fungos causadores da micose, também ajuda na propagação de doenças contagiosas. Jamais frequente a sauna nessas condições, tanto para a sua melhora, como para evitar o contágio de outras pessoas.

Segurança: como melhorar esse aspecto?

Para que a sauna seja um ambiente seguro, é imprescindível evitar a instalação de móveis com quinas pontiagudas nesse recinto. O mais adequado é optar por cantos arredondados.

As portas precisam ser dotadas de visores de vidro para melhorar a iluminação e possibilitar a visibilidade de seu interior. É importante, também, que elas não tenham fechaduras e que tenham a abertura voltada para fora. Isso facilita a saída dos usuários em possíveis acidentes.

Benefícios e cuidados em relação a saúde

Você já deve estar imaginando que a sauna traz inúmeros [benefícios à saúde](#), não é mesmo? É exatamente sobre isso que falaremos neste tópico. Vamos falar um pouco sobre os [benefícios da sauna](#) para que você tire o máximo de proveito desse momento de relaxamento físico e mental.

A sauna e os efeitos do emagrecimento

Na verdade, durante uma sessão de sauna, a pessoa perde, em função da elevada transpiração, líquido — e não gordura. Há, de fato, uma perda de peso, só que essa perda é momentânea.

No entanto, existe, sim, um efeito indireto sobre o emagrecimento. Como a transpiração é acelerada, acelera-se também a eliminação de toxinas e impurezas instaladas no organismo, além da redução da retenção de líquidos.

Vale lembrar que essas impurezas, acumuladas especialmente em nosso tecido adiposo, são responsáveis pelo aparecimento da celulite. Em síntese: eliminado toxinas, há menos chance de surgirem novas celulites.

Rituais de desintoxicação em sauna: isso existe?

Para a felicidade de todos, a boa notícia é que a sauna pode, sim, ter um efeito desintoxicante, principalmente para a pele. O calor exalado é responsável pelo aumento da temperatura corporal. Esse aumento da temperatura corpórea auxilia a abertura dos milhões e milhões de poros existentes em nossa pele, facilitando a eliminação de impurezas e outros resíduos.

O resultado disso: uma pele mais uniforme e iluminada. Sem falar que o efeito do calor acelera

mecanismos naturais do corpo, eliminando as toxinas pela transpiração. Se você ficou aí desejando esse efeito na sua pele, fique sabendo que a sauna a vapor é a mais recomendada para isso.

Apenas lembre-se de não exagerar: se a exposição for muito prolongada, pode ocorrer uma alta dilatação dos vasos sanguíneos. Nesse caso, o tiro pode sair pela culatra: em vez de linda, a sua pele pode ficar avermelhada e sensível.

Benefícios para a respiração

É muito comum que os usuários de sauna relatem uma melhora de problemas respiratórios — como entupimento do nariz — durante uma sessão. A sauna, porém, não tem atuação direta sobre o sistema respiratório. O que ocorre é que alguns óleos aromáticos, como cânfora e eucalipto, utilizados nesses ambientes, têm propriedades descongestionantes.

A atuação desses aromáticos é que causa um relativo alívio de certos problemas respiratórios, mas trata-se de uma ação de efeito imediato e paliativo. Ocorre que nem tudo são flores do universo da sauna.

É preciso estar atento a algumas recomendações para não tornar esse hobby uma atividade perigosa. Veja, a seguir, os principais cuidados que não podem ser negligenciados por aqueles que amam curtir uma boa sauna.

Evite refeições pesadas antes de entrar na sauna

Não há problema em se alimentar antes de entrar na sauna. Entretanto, devemos ficar atentos ao tipo de alimentação. Ao ingerir uma refeição excessivamente pesada, podemos ter um certo desconforto causado por constipação e digestão lenta — frequentar uma sauna com um desconforto assim não é uma boa pedida, concorda?

Após uma refeição, há um certo dispêndio de energia para o aparelho digestivo, a fim de que ocorra a digestão. Por isso, nada de entrar na sauna de estômago cheio. Afinal, entrar em um espaço desses deve ser um momento de extremo lazer e descontração.

Se você quiser curtir ao máximo cada minuto dessa prazerosa atividade, faça uma refeição leve e frugal e aguarde um pouco antes de entrar na sauna. Assim, você certamente terá toda a disposição para curtir esse momento!

Não frequente a sauna caso tenha pressão alta (ou baixa)

Se você já sabe que tem problemas de pressão, sentimos informar, mas talvez seja melhor cuidar primeiro da pressão antes de praticar a sauna. Quem sofre de pressão baixa ou é hipertenso deve evitar esse ambiente.

Durante essa atividade, o corpo está exposto ao calor. Com isso, a temperatura corporal sobe, podendo desencadear queda da pressão e sensação de moleza e desfalecimento. Se esse for o seu caso, evite a sauna e consulte um especialista.

O mito que ronda o uso da sauna e o perigo desse tipo de hobby para cardíacos é um tema ainda controverso. A maior parte dos especialistas acredita que quem frequenta esses ambientes pode estar suscetível a uma grande vasodilatação, acelerando os batimentos cardíacos. Isso poderia ocasionar aumento da pressão arterial, culminado em infartos.

Em suma: se você é portador de doenças cardíacas, infelizmente, é melhor adiar essa atividade. Há, no entanto, uma corrente que considera que [a sauna pode trazer benefícios ao coração](#), como uma forma

de prevenir futuras doenças cardíacas. Segundo a pesquisa, esse benefício seria apenas para aqueles que ainda não têm problemas cardíacos.

Em caso de dúvidas, procure a opinião de um médico.

Sérios problemas respiratórios precisam de atenção

Apesar das saunas provocarem, em alguns de seus usuários, uma sensação de descongestionamento, como já relatado anteriormente, o uso da sauna não é recomendável a pessoas portadoras de quadros respiratórios crônicos.

O cheiro forte de alguns óleos aromatizantes e os efeitos do choque térmico podem provocar falta de ar. Logo, é bom ouvir a recomendação de um especialista antes de entrar na sauna.

Conclusão

Chegamos ao final de nosso post. Esperamos que você tenha gostado, já que ele estava repleto de dicas práticas e úteis.

Para que você fixe todo este conteúdo e esteja preparado para iniciar a missão de construir sua própria sauna, fizemos um resumo das principais dicas e recomendações abordadas ao longo deste artigo. São elas:

- as saunas dividem-se, basicamente, em duas categorias: a sauna seca (que não exala umidade) e a sauna úmida (na qual há vapor de água);
- é possível construir saunas em pequenos espaços, em apartamentos ou em coberturas. Para isso, é preciso definir o modelo da sauna e tomar cuidado com as instalações elétricas, o isolamento térmico e a iluminação;
- para estar sempre em perfeito funcionamento, as saunas precisam passar por manutenções periódicas, nas quais devem ser verificados aspectos como limpeza de bancos e paredes e manutenção dos equipamentos e aparelhos;
- a questão da higiene também deve ser levada a sério. Leve sempre toalhas limpas para a sauna e jamais entre de chinelo. Evite frequentar a sauna se estiver com algum tipo de micose ou de doença contagiosa. Não se esqueça de zelar pela segurança de todos;
- adotar a sauna como opção de lazer pode trazer diversos benefícios à saúde, como redução da retenção de líquidos, eliminação de toxinas e impurezas — com efeitos positivos sobre a aparência da pele e melhoras na respiração. Mesmo assim, é recomendável evitar a sauna caso a pessoa seja portadora de doenças crônicas do sistema respiratório, do coração e hipertensão arterial.

Ufa, quanta coisa! Temos certeza que você está plenamente preparado para colocar a mão na massa e começar a tornar o seu desejo de ter uma sauna em casa uma realidade.

Pois então, continue firme no seu propósito: escolha logo a sauna que mais se adapta à sua realidade e traga mais essa opção de lazer para dentro da sua casa. Certamente, ela agregará mais qualidade de vida para você e para toda a sua família!

Esperamos que tenha gostado do nosso conteúdo. Aproveite para aprofundar mais e mais o seu conhecimento nessa área e conheça os [nossos produtos para sauna](#). Assim, quando sua sauna estiver “a todo vapor” você saberá direitinho o que fazer para mantê-la sempre em dia.