



Pílulas  
de  
Saúde

  
Mútua

## SAUNA: ENTRE A EVIDÊNCIA CIENTÍFICA E O ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

A sauna promove relaxamento e a sensação de um "corpo mais leve", mas há, de fato, base científica que sustente seus benefícios?

Do ponto de vista médico, sim, especialmente para o sistema cardiovascular. Durante a exposição ao calor, ocorre **dilatação dos vasos, aumento da frequência cardíaca e melhora do fluxo sanguíneo**, gerando uma resposta semelhante a um **exercício físico leve**. Estudos, como o publicado no *JAMA Internal Medicine*, demonstram associação entre o uso mais frequente de sauna e **menor risco de morte cardiovascular**.

A maioria desses dados vem da **sauna finlandesa (sauna seca)** e de estudos observacionais, que indicam associação, mas não estabelecem relação de causalidade. Parte dessa associação pode ser explicada por fatores de confusão, já que pessoas que utilizam sauna com mais frequência tendem a ter **hábitos de vida mais saudáveis e melhor acesso à saúde**.

Por outro lado, alguns mitos persistem. A sauna não promove **"desintoxicação"**, e a perda de peso é basicamente **eliminação de líquidos**, sem efeito relevante na gordura corporal.

De modo geral, a sauna é uma prática segura, mas deve ser evitada em casos de **doença cardiovascular recente ou não controlada** (como infarto recente, angina ou insuficiência cardíaca descompensada), além de situações como **pressão arterial muito baixa**, desidratação, febre ou uso de álcool. **Não existe um tempo de exposição recomendado**: o uso deve ser individualizado.

Inserida em um contexto mais amplo, a sauna faz parte da cultura do *wellness*, que valoriza **prevenção, equilíbrio, saúde e qualidade de vida**. Mais do que a sauna em si, é a adoção de um estilo de vida saudável, orientado por evidências, que exerce impacto significativo e duradouro sobre a saúde e a longevidade.

**Dr. Breno Giestal**  
Cardiologista