

## Anexo I

### ORIENTAÇÕES PARA USO DA SAUNA

1. Orientamos você a fazer sauna apenas se estiver com a pressão arterial controlada e em boas condições de saúde;
2. Se tiver alguma cardiopatia (doença do coração), procure um cardiologista e só faça sauna com a autorização de seu médico;
3. Hidrate-se durante o período que estiver na sauna:
  - ↳ **Prefira** água, Gatorade, suco.
  - ↳ **Evite** bebidas alcoólicas.
4. É de extrema importância que ao entrar na sauna você esteja bem descansado e tenha se alimentado há pelo menos 3 horas;
5. Não entre na sauna logo após as refeições, espere de 3 a 4 horas;
6. Ao sinal de qualquer mal-estar, saia imediatamente da sauna, refresque o corpo, hidrate-se e encerre sua sessão;
7. Procure um médico para realizar exames de rotina cardiológica pelo menos uma vez por ano, assim evitará desconfortos inesperados durante o uso da Sauna;
8. Se você estiver com algum tipo de queimadura na pele, não utilize a Sauna;
9. Não é recomendado pessoas que passaram por alguma cirurgia, há 6 meses, (especialmente bariátrica) fazer sauna;
10. Mulheres que estiverem no período menstrual não devem fazer Sauna, evitando assim crises de Hipotensão Arterial (queda de pressão arterial).
11. Gestantes são **proibidas** de fazer Sauna;
12. Ao terminar sua sessão de Sauna, recomendamos uma ducha fria ou um mergulho na piscina fria para normalizar a temperatura corporal; descanse por uns 10 minutos antes de sair do local.

Agradecemos a compreensão!