



## **SAUNA - CLUBE DE CAMPO DE JUNDIAI**

### **PROTOCOLO DE REABERTURA**

A sauna é um espaço destinado ao relaxamento e lazer dos associados, dependentes, afins e seus convidados, que devem prezar pelo uso com higiene e segurança.

A AES dispõe de dois tipos de SAUNA: seca e úmida. Ambas fazem bem para a saúde, mas os benefícios são diferentes.

**De acordo com literatura:** saunas são geralmente seguras para a maioria dos usuários maiores de 14 anos, mas algumas pessoas precisam tomar precauções extras ou mesmo evitar o uso da sauna.

#### **Benefícios - Sauna seca:**

- Aumenta o fluxo sanguíneo e a qualidade do sangue.
- Melhora os níveis de resistência esportiva.
- Ajuda a saúde do coração.
- Acelera o processo de recuperação muscular.
- Fortalece o sistema imunológico.

#### **Benefícios - Sauna úmida:**

- Relaxa psicologicamente e muscularmente.
- Produz transpiração excessiva que favorece a excreção de toxinas e limpa a pele.
- Permite um melhor descanso.
- Melhora a respiração e oxigena o sangue.
- Alivia a artrite.

#### **Precauções ao entrar na sauna:**

- Evitar consumir álcool ou medicamentos que aumentem a transpiração e produzam calor antes ou depois da sauna.
- Não ficar dentro da Sauna por mais de 15-20 minutos.
- Esperar o corpo voltar à temperatura normal naturalmente.
- Beber dois ou três copos de água fria depois de sair da sauna.
- Não se expor às altas temperaturas em caso de mal-estar ou doença.
- Levar uma toalha limpa de algodão para se sentar.
- Não use cremes, loções ou joias e bijuterias.
- Sair imediatamente se começar a se sentir tonto ou enjoado.

**Não é recomendável usar a sauna:**

- Pessoas com doenças contagiosas.
- Mulheres em período menstrual.
- Gestantes.
- Pessoas com um quadro de gripe ou de resfriado.
- Pessoas com doenças cardíacas, como angina instável (que pode causar ataque cardíaco) ou estenose aórtica (condição que reduz o fluxo de sangue que sai do coração).
- Diabéticos.

**Do horário de funcionamento:**

- Dependerá da demanda.
- Associados hospedados: 2ª. a 6ª. feira das 17h às 20h e aos sábados, domingos e feriados das 11h às 20h.
- Diaristas: até 18h.

**Da utilização:**

- A capacidade máxima por vez limita-se a 6 (seis) pessoas na Sauna Seca e 6 (seis) na Sauna Úmida, visando o conforto e a segurança dos usuários.
- A utilização da sauna ocorrerá por ordem de chegada, sempre respeitando a capacidade máxima de pessoas por vez.
- Durante o período destinado para a higienização, o acesso à sauna ficará suspenso.

**Das restrições:**

- É proibida a entrada e permanência de menores de 14 (quatorze anos), mesmo acompanhados dos pais ou responsáveis, exceto por indicação médica comprovada.
- É vedado o uso da sauna fora dos horários estabelecidos.
- É proibido barbear ou depilar partes do corpo na sauna.
- Não é permitida a utilização de lixas de pé e cortadores de unhas nas dependências da sauna.
- Não é permitido a utilização de sabonetes, esfoliantes corporais, esponjas, buchas, xampus ou condicionadores nas dependências da sauna.
- Não é permitida a utilização de qualquer tipo de produto químico, como descolorantes de pelos, tintura para cabelos e outros nas dependências da sauna.

- É proibido fumar, fazer a ingestão de alimentos e bebidas nas dependências da sauna.

**É obrigatório:**

- Tomar ducha antes de utilizar as saunas.
- A utilização de toalhas nas espreguiçadeiras e bancos.
- O uso de trajes de banho ao utilizar as saunas.

**É proibido:**

- A utilização das saunas e áreas de repouso sem trajes de banho.
- A utilização da sala de repouso para os não usuários da sauna.
- Utilizar sabonetes, sais de banho ou similares nas saunas.
- Lixar ou cortar as unhas, utilizar barbeadores e depiladores na sala de repouso e nas saunas.
- Utilizar cremes, esfoliantes e shampoo na sala de repouso e saunas.
- Regular a temperatura e vapor das saunas.
- Entrar nas dependências das saunas utilizando calçados, exceto chinelo.
- Praticar atos anti-higiênicos.
- Reservar as espreguiçadeiras.
- Utilizar a sauna para secar toalhas, roupas e calçados.
- Deixar, sobre as cadeiras e bancos, bolsas, sacolas bem como qualquer objeto que impeçam ou dificultem o seu uso normal.
- Despir-se totalmente em qualquer das dependências da sauna, exceto nos vestiários e áreas reservadas para banhos.
- Algazarra, barulho e vozerio em todas as dependências da sauna.
- Fazer uso de celulares, rádio, livros nas saunas.
- A utilização das saunas se tiver qualquer doença infectocontagiosa.

**É aconselhável:**

- Beber líquidos (sem álcool), antes e depois da sauna.
- Após concluir a sauna, não sair imediatamente. Descanse por aproximadamente 30 minutos.
- Evitar utilizar a sauna logo após praticar exercícios físicos.
- Consultar um médico antes de iniciar o uso da sauna, principalmente se houver histórico de problemas circulatórios, cardíacos ou diabetes.

**Não aconselhável:**

- Realizar uma sessão de sauna durante a digestão, período de gestação ou menstruação.



- Fazer exercícios nos intervalos da sauna, pois o funcionamento do coração já está alterado com a ação do calor.

**Regras gerais:**

- Qualquer anormalidade verificada pelo usuário no funcionamento dos equipamentos da sauna deverá ser reportada imediatamente à Administração do Núcleo.
- O desrespeito a qualquer uma das regras descritas nesse regulamento acarretará notificação e aplicação de penalidades previstas no Estatuto Social da AES e/ou no Regulamento do Núcleo.
- A AES não se responsabiliza pelas possíveis complicações médicas ocasionadas pela utilização da sauna.
- Casos omissos serão resolvidos pela Diretoria Executiva e/ou Conselho Executivo da AES.

Para garantir a harmonia do ambiente, pedimos a colaboração de todos no cumprimento das regras e procedimentos estabelecidos.

São Paulo, 01 de junho de 2025

Marcel Adriano Pereira Porto  
Presidente da Diretoria Executiva