

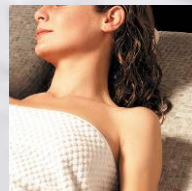
Conselhos para wellness:  
“Benefícios do banho de vapor e da terma  
romana”



**Zona de  
águas**



**Zona de  
temperatura**



**Zona de  
Relax**



**Zona de  
tratamentos**

## Os benefícios do vapor de água

Alternativas à sauna que cada vez tem mais adeptos são o banho de vapor e a terma romana. Hoje em dia, a maioria dos que se podem encontrar, raramente, coincidem com a fórmula original que consistia em destinar um edifício inteiro para albergar o *hammam* compondo um sistema de salas de calor que oferecia diferentes temperaturas: a primeira, a 45° C; a segunda, a 55° C e a terceira, a 70° C. No entanto, os estabelecimentos actuais sim respeitam os quatro elementos básicos: o calor seco, o calor húmido, o frio e a massagem.

Estes quatro elementos estimulam e limpam o corpo além de melhorar a saúde de uma forma parecida à sauna, mas não há dúvida de que têm menos impacto. As pessoas que sofrem de pressão alta, alguma doença cardíaca ou problemas de circulação sanguínea, devem consultar um médico antes de desfrutar destas alternativas de saúde.

## **Benefícios terapêuticos do banho de vapor e a terma romana**

- Distensão nervosa. Relaxamento.
- Dilatação das vias respiratórias. Oxigenação.
- Humidificação das vias respiratórias. Suavização.
- Vasodilatação periférica. Estimulação da circulação.
- Eliminação das toxinas da pele. Sudação.
- Evita o desidratação da pele.
- Atrasa o aparecimento de rugas.
- Hidrata a pele conferindo maior luminosidade, suavidade e beleza.

## **Precauções e contra-indicações**

- As altas temperaturas fazem com que o ritmo cardíaco possa chegar a duplicar, passando de 70 a 140 pulsações por minuto. Por isso, não é recomendado para idosos, mulheres grávidas e pessoas com problemas de saúde (hipertensão, cardiopatias).
- Não se recomendam para quem sofre de problemas de pressão, varizes, de dermatite, doença brônquica severa, epilepsia, anorexia ou cólicas renais.