

# APLICAÇÕES DOS BANHOS TURCO E SAUNA

Dr. João Pires Teixeira, Ten Cel Méd Instrutor da Cadeira de Fisioterapia da Escola de Educação Física do Exército.

Os banhos-turco e sauna, ambos empregando o calor seco, são os mais procurados hodiernamente por aqueles que têm excesso de peso. De fato, estes banhos, quando aplicados com critério e controlados por médicos especializados, produzem excelentes resultados. Devemos, entretanto, observar o seguinte:

**EXAME MÉDICO:** — Os candidatos a estes banhos devem se submeter a um rigoroso exame de saúde, para se certificarem se os banhos são ou não indicados. Caso contrário, podem ser surpreendidos com acidentes graves e até mortais. O exame deve constar do seguinte:

- 1) Inspeção geral, ausculta, tomada da tensão arterial, pulso, peso e altura.
- 2) Telerradiografia do coração, vasos da base e pulmões.
- 3) Eletrocardiograma para maiores esclarecimentos, em casos de dúvida.
- 4) Exame de sangue: hemograma, pesquisa de colesterol, creatinina glicose, uréia e lues.
- 5) Exame de urina: pesquisa de elementos anormais e sedimento.

**AIARELHAGEM PARA O BANHO-TURCO:** — Os aparelhos empregados nestes banhos individuais, podem ser construídos de madeira ou de matéria plástica. Os de madeira são forrados de zinco, alumínio ou amianto, contendo no seu interior três carreiras horizontais de 8 lâmpadas de 250 watts cada uma, com filamentos de carvão ou tungstênio. Os de matéria plástica são aquecidos por meio de resistências elétricas e já se encontram feitos à venda nas casas de artigos médicos. A sua forma pode ser octogonal, hexagonal ou cilíndrica. Na sua tampa ou parte superior, deve existir um termômetro centígrado para marcar a temperatura do forno e um orifício para dar passagem à cabeça e pescoço do indivíduo. Existe na porta de entrada do aparelho uma janelinha que serve para o médico introduzir a mão e controlar o pulso da pessoa durante o banho. O aparelho deve ficar localizado o mais próximo possível de uma sala de duchas escocesas.

**AFARELHAGEM PARA O BANHO DE SAUNA:** — As instalações constam de:

- 1) Uma sala espaçosa, de preferência circular, de 3 a 4 metros de altura, com janela e porta de entrada, toda forrada de madeira bem seca e sem frestas, com degraus em toda a volta.
- 2) Fornalha externa onde, por meio de lenha, brasas de carvão ou resistências elétricas, serão aquecidas algumas pedras especiais arredondadas, escuras e lisas, que não rachem facilmente quando elevadas até ao rubro. Estas pedras são encontradas nas margens dos rios ou dos riachos, devendo ser aproveitadas somente as que estiverem fora da água, por serem mais duráveis. Estas devem ser arrumadas na fornalha, colocando-se as maiores por baixo. E o calor emitido das pedras é canalizado para dentro da sala de banho.

## TÉCNICAS EMPREGADAS

- a) **Para o banho-turco:** — Paciente com roupa de banho, senta-se no centro do aparelho num banquinho de madeira, ferro esmaltado ou cromado, com movimentos de elevação e abaixamento por meio de um parafuso central e graduado de acordo com a altura do busto vertical do indivíduo. Fecha-se em seguida todo o aparelho e enrola-se no pescoço do paciente uma toalha de banho para não deixar sair o vapor de suor pelo orifício central da tampa, que pode ser inspirado pelo paciente. Se a pessoa tiver a pele muito branca e

muito sensível, a fim de evitar queimaduras desagradáveis, o tempo de permanência no aparelho nos primeiros dias será de 2 a 3 minutos, aumentando-se de 1 a 3 minutos por dia nos banhos subsequentes, de acordo com a reação cutânea individual. Devemos controlar diariamente a tensão arterial para ver se não há algum distúrbio cardiovascular. O pulso deve ser controlado antes, durante e depois do banho. Após o término do banho, a pessoa passará imediatamente para a ducha escocesa, levando jato forte e rápido no corpo todo, com duração máxima de 3 minutos. Segue-se enxugamento rápido, repouso absoluto numa cama acolchoada, agasalhado com um lençol ou colcha nos climas quentes ou cobertores nos climas frios durante 10 minutos para concluir a sudação.

- b) **Para banho de sauna:** — Este banho é coletivo, de modo que várias pessoas podem se reunir na sala de sauna. Aquelas que tomam o banho pela primeira vez, ficam nos primeiros degraus, subindo nas vezes que se seguem, um degrau de cada vez, até atingirem os últimos degraus, pois à altura do teto, a temperatura atinge até 80° ou 90° centígrados. O tempo de duração de cada banho é de 60 minutos, devendo o paciente ficar completamente relaxado, esquecendo-se de todas as preocupações que o incomodam, descansando corpo e espírito. Após o banho, a pessoa passa para o banho de ducha. Não devemos esquecer nunca, que a tensão arterial e o pulso devem ser controlados diariamente. Se observarmos alguma alteração no paciente, como por exemplo: palidez intensa, mal-estar, suores frios, queda ou elevação demasiada da tensão arterial e do pulso, os banhos devem ser suspensos e verificada a causa do insucesso.

## INDICAÇÕES DOS BANHOS-TURCOS E SAUNA:

Estes banhos que agem por meio do calor seco sobre o organismo, provocam uma grande sudorese, por meio da qual são eliminados germes, gorduras e produtos tóxicos orgânicos. Esta grande desidratação faz com que a pessoa diminua de 200 a 600 gramas ou mais de peso diariamente. De nada adiantaria, porém, este abatimento de peso, se o paciente não tivesse força de vontade para não ingerir novamente a mesma quantidade do líquido excretado. Deve-se, portanto, mitigar a sede, bebendo muito pequena quantidade de líquidos, comer poucas gorduras e doces.

No banho-turco, a temperatura empregada comumente é de 60° a 80° centígrados, sendo que durante o tempo de 5 a 10 minutos, produz um efeito tônico geral.

O banho-turco é indicado nas pessoas adiposas (gordura localizada) e nas pessoas obesas (gordura generalizada), artrite em várias articulações, gota, reumatismo, miosites, miofascites, eczema crônico, neurodermites, psoríase, ciática, neurite braquial, nevralgias e insônia.

O banho de sauna é comumente empregado na temperatura de 60° a 80° centígrados no Brasil, com duração de 30 a 60 minutos, acompanhado de palmadinhas no corpo com as mãos ou com ramos de eucalipto molhados em água quente, passando em seguida a uma imersão fria ou ducha escocesa. O corpo depois de lavado com sabão deve secar ao ar e ao sol, sendo somente enxuto o rosto e os cabelos com toalha.

O banho de sauna é indicado na diminuição de peso, nas fibrosites, reumatismo crônico, toxemias crônicas, neurites periféricas, nevralgias e ciática. Será empregado uma ou duas vezes por mês no verão e uma vez por semana nos climas frios (inverno rigoroso).

**CONTRA INCAÇÕES DESTES BANHOS:** — São contra-indicados nas pessoas de tensão arterial muito baixa e nas de tensão arterial extremamente alta, na arteriosclerose generalizada, debilidade geral, tuberculose, doenças cardíacas e hipertiroidismo.