

DOSSIER DORMIR BEM

# ACORDEM-ME SÓ NO VERÃO

UM COLCHÃO E UMA ALMOFADA CONFORTÁVEIS SÃO O COMEÇO PARA UM SONO REPARADOR. MAS PARA BEM DORMIR EXISTEM TAMBÉM ALGUNS RITUAIS. PONHA-OS EM PRÁTICA E DESCANSE.

Texto de Mariana Monteiro

## COMO ESCOLHER A CAMA?

- **Deve ser** grande o suficiente para que apoie todo o corpo confortavelmente nela. O comprimento usual para um homem adulto são 2 metros. A largura de uma cama de casal costuma situar-se nos 1,5 m, as de solteiro 1,10 m. A melhor forma de saber se o tamanho se adequa a si é deitar-se e certificar-se que sobram cerca de 20 cm na cabeça e nos pés.
- **A mudança** de postura deve ser feita com facilidade.
- **O acesso** também deve ser fácil, ou seja, deve conseguir fazer a passagem de pé para sentado para deitado sem obstáculos. Uma altura entre 35 e 40 cm é a mais indicada. Se se tratar de uma pessoa que necessita de assistência, opte por uma cama mais alta, entre os 50 e os 55 cm. Esta altura entre a cama e o chão facilita a limpeza.
- **Quanto ao sommier**, os de ripas são mais aconselháveis para que o colchão possa arejar.



1. CAMA com dossel Thonet, da Homes in Heaven.
2. CONJUNTO DE CAMA Plateau Bright, da O.A.T.
3. COLCHÃO respirável Air One, da Motaflex, com sistema de termo-regulação da temperatura e humidade.

## COMO ESCOLHER E CUIDAR O COLCHÃO?

- **Meça o espaço** da cama antes de comprar o colchão.
- **Não existe** acordo sobre qual o melhor material - molas, látex ou espuma de alta densidade. O ideal é experimentar de todos os tipos e ver qual se adapta melhor a si. Mais flexíveis, os de látex são uma boa escolha para *sommiers* articulados. Contudo, os de molas são mais arejáveis e mais aconselháveis para prevenir alergias.
- **Os colchões** mais firmes são os de molas e os de espuma os mais flexíveis. Tenha em conta que a suavidade, quando excessiva, dificulta a mudança de posição durante o sono e pode colocar problemas de coluna.
- **Deve ser** trocado a cada sete anos.
- **Durante** os primeiros três meses de utilização, o colchão deve ser virado a cada duas semanas. Depois, bastará virá-lo a cada dois meses.
- **Aspire** regularmente para assegurar o mínimo de pó e ácaros possível.



CONJUNTO de colchões em fibra viscoelástica Elegance, da IIS Mattress

## 12 PASSOS PARA DORMIR MELHOR

A higiene do sono não é mais do que manter horários e rituais saudáveis para dormir o melhor possível. Quando a insónia não é patológica, existem medidas simples para adormecer.

1. **Vá para a cama** só se tiver sono. Forçar o adormecimento gera ansiedade e mais dificuldade em dormir.
2. **Se não adormecer** em 30 minutos, levante-se e faça algo calmante como ler ou ouvir música. Deite-se apenas quando tiver sono.
3. **Estabeleça** um ritual antes de ir para a cama e realize-o sempre um pouco antes da hora de dormir. Pode até passar por tomar uma refeição ligeira.
4. **Levante-se** sempre à mesma hora, ainda que tenha dormido pouco.
5. **Se costuma** ter insónias, evite a sesta. Se tiver mesmo de a fazer, não durma mais de 30 minutos antes das 15 horas.
6. **Não veja** televisão no quarto.
7. **Retire** tudo o que lhe possa mostrar as horas da cabeceira. Assim diminui a ansiedade por não conseguir adormecer.
8. **Evite o álcool**, a nicotina e bebidas com cafeína antes de deitar.
9. **Deixe os problemas** para o dia seguinte. Não os resolva mentalmente enquanto está deitado. Contar carneiros não é mais do que uma forma de se abstrair.
10. **Não se deite** nem com fome nem após uma refeição pesada.
11. **Abstenha-se** de praticar exercício 4 horas antes de dormir.
12. **O quarto** deve estar fresco, escuro e silencioso.



CAMA de exterior  
Float com design  
de David Trubridge  
para a Design Mobil  
www.okooko.com

## MEDICINA DO SONO

Por vezes a dificuldade em dormir é mais do que uma simples crise de stress. Para identificar e melhorar este tipo de problemas têm surgido centros médicos especializados. Pilar Rente, directora clínica da Clínica do Sono de Lisboa, diz quando os devemos procurar.

### Quais os sinais de que não estamos a dormir bem?

Se frequentemente, ao levantar, tivermos a sensação de sono pouco reparador, é muito provável que exista alguma doença do sono. A presença de cansaço diário, de acordares frequentes durante a noite e de excessiva sonolência durante o dia também são sinais importantes.

### Quais as consequências para a saúde?

Alterações do humor, dificuldade de concentração, diminuição da memória e do rendimento no trabalho e, em situações extremas, desencadear perturbações psiquiátricas, acidentes ou problemas no trabalho e na relação interpessoal.

### Quais as patologias mais comuns?

A Síndrome da Apneia Obstrutiva do sono, que surge em cerca de 12 por cento da população adulta do sexo masculino, e as insónias, que são mais frequentes no sexo feminino.

### Como podemos dormir melhor?

Para dormirmos bem é fundamental ter uma boa higiene do sono: manter horários regulares de deitar e acordar, evitar o trabalho por turnos, não comer em demasia ao jantar, evitar deitar-se com o nariz obstruído ou com a sensação de dificuldade respiratória, cortar o consumo de álcool, bebidas com cafeína e chás estimulantes.

### Existe um ambiente ideal para dormir?

O ideal é dormir num quarto com temperatura agradável, sem ruído e com ventilação suficiente.

### Que terapias sem recurso a fármacos aconselha?

Nas insónias crónicas poderá ser útil a psicoterapia, a prática do ioga e de técnicas de relaxamento.

## CABEÇA NAS NUVEIS

Nos Hotéis Real, as almofadas não foram esquecidas e existe até uma "ementa" para que os hóspedes as possam escolher. Luís Monteiro, director residente do Grande Real Villa Itália Hotel & SPA, explica porquê.

### Como escolher a almofada correcta?

Um factor determinante a nível ergonómico tem a ver com a adaptação ao peso do nosso corpo, moldando-se aos contornos da cabeça e pescoço. A altura da almofada é correcta quando esta se adapta à posição de dormir e reduz o peso da cabeça, permitindo um maior relaxamento do pescoço. Desta forma a tensão é eliminada, o que proporciona alívio das dores cervicais.



1. ALMOFADA Essentis da Dunlopillo, na Colchão Net.
2. ALMOFADA de látex, da Mindol.
3. ALMOFADA de poliéster, da Pikolin.

### Quais os materiais a privilegiar?

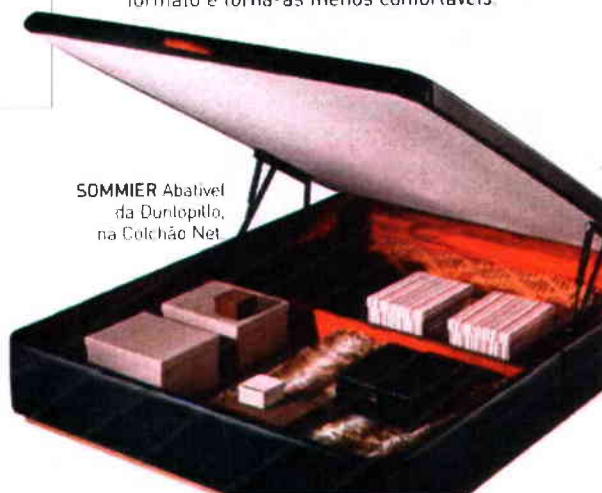
Em relação aos materiais, poderão ser de algodão, penas ou penugem de pássaros, sintéticas com enchimento de bolas de poliéster, clusters de oca siliconizada, espuma e aromatizadas, por exemplo, com alfavema e camomila, de forma a que as pessoas possam beneficiar dos aromas terapêuticos e relaxantes destas flores.

### Qual o tempo de vida útil?

As almofadas deveriam ser substituídas a cada dois anos. A pressão que é exercida pela cabeça enquanto dormimos altera o seu formato e torna-as menos confortáveis.



CAMA Aluminium Bed, da Domo



SOMMIER Abatível da Dunlopillo, na Colchão Net