

Outubro 2022

**Ortobom**

# MANUAL do SONO



**CONHEÇA NOSSOS  
PRODUTOS:**  
novidades para  
te ajudar a dormir  
mais e melhor

**FASES DO SONO:**  
entenda como  
funciona a sua  
noite de sono.

**SONO NO PRATO:**  
os benefícios de  
uma boa alimentação  
antes de dormir

SE VOCÊ  
QUERIA  
UM POUCO MAIS  
DE NATUREZA  
NA SUA CASA,  
PERFEITO.

A Ortobom leva o selo Verde e Ecológico por sua preocupação com o meio ambiente e a escolha por matéria-prima sustentável.

Conforto para você, saúde para o planeta.

Ortobom  
ABSOLUT



### SELO VERDE

A Ortobom também contribui para a preservação do meio ambiente, utilizando produtos ecologicamente corretos. A madeira utilizada neste produto recebeu um tratamento especial antifungo; e o seu fornecedor cumpre a obrigatoriedade de reposição florestal.

**Ortobom**

Ortobom  
**MANUAL**  
do SONO

# índice

O QUE É E PARA QUE SERVE O SONO	06
AS 5 FASES DO SONO	08
SEU CORPO, UM TRABALHADOR INCANSÁVEL	10
QUAL A QUANTIDADE DE SONO NECESSÁRIA?	12
PROBLEMAS COM SEU RELÓGIO BIOLÓGICO	14
O SONHO NAS DIFERENTES ÉPOCAS DA EXISTÊNCIA DO HOMEM	16
CONSELHOS PARA UM MELHOR DESCANSO	18
SONO NO PRATO	22
TESTE: VOCÊ É SONOLENTO	68
DISTÚRBIOS DO SONO	70
O SONO DOS VENCEDORES	74
INSÔNIA	76
COLCHÃO, TRAVESSEIRO E ROUPA DE CAMA PRINCIPAIS ACESSÓRIOS DO SONO	78
CONSELHOS PARA COMPRAR	84
A IMPORTÂNCIA DO TRAVESSEIRO	86
TESTE: DIAGNÓSTICO PESSOAL FAÇA A SUA AUTOAVALIAÇÃO	94

Construindo uma **história** de sucesso



**F**undada em 1969 em São Paulo, a Ortobom iniciou suas atividades no ramo metalúrgico fabricando camas, mesas para televisão, etc. Com o passar dos anos, a empresa começou a comprar blocos de espuma para a confecção de colchões que harmoniosamente se casavam com essas camas, visando aumentar seu ramo de atividades. Em 1975, foi inaugurada no Rio de Janeiro, uma fábrica especializada exclusivamente na fabricação de colchões, desativando-se a produção de camas. Naquela época, os colchões eram confeccionados com algodão desfiado - entre outros materiais - e vendidos no atacado, porque não existia, ainda, o sistema de lojas. A marca Ortobom surgiu da palavra "Ortopedia" (ramo da medicina que cuida da anatomia humana) e da palavra "Bom", dando ideia de um colchão que oferece, além de conforto, cuidados com a saúde. Devido ao grande esforço despendido em planejamentos estratégicos a longo prazo, a Ortobom soube perfeitamente aproveitar a fase próspera de seu negócio e deixou de ser uma indústria de transformação para ser uma indústria de base, fabricando a própria matéria-prima para a confecção de seus produtos.



BASE ELÉTRICA ARTICULADA  
+ COLCHÃO PRÓ-SAÚDE VISCO



Controle da Base Articulada



IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS

**MUITA TECNOLOGIA E  
UMA NOVA EXPERIÊNCIA  
PARA O SEU CONFORTO**

SOLTEIRO - CASAL - QUEEN SIZE - KING - SUPER KING

# O que é e para que serve o sono



Passamos cerca de um terço de nossa vida dormindo. Dormir bem é essencial não apenas para ficarmos acordados no dia seguinte, mas para mantermo-nos saudáveis, com melhor qualidade de vida e até aumento da longevidade.

Os médicos sabem que o processo do sono é regido por um relógio biológico ajustado em um ciclo de 24 horas.

Os ponteiros desse mecanismo são moldados geneticamente e sua sincronia depende de fatores externos, como iluminação, ruídos, odores, hábitos, tipos de colchões, vida social, etc.

Os especialistas acreditam que a principal peça dessa engrenagem é a melatonina – hormônio produzido no cérebro pela glândula pineal. Ele começa a ser secretado assim que o sol se põe, como um aviso para o organismo se preparar para “dormir”.

Quando o processo tem início, a temperatura do corpo cai de 1 a 2 °C e a pressão arterial também sofre uma leve queda. Daí ao primeiro cochilo é um piscar de olhos.

Em 1953, descobriu-se a existência de uma fase de sono profundo, justamente quando sonhamos. A novidade foi batizada de REM (Rapid Eyes Movement –

Movimento Rápido dos Olhos). Hoje, os cientistas já sabem que o sono se divide em cinco fases, repetidas em ciclos, durante a noite.



Nosso desempenho físico e mental está diretamente ligado a uma boa noite de sono. O efeito de uma madrugada em claro é semelhante ao de uma embriaguez leve: a coordenação motora é prejudicada e a capacidade de raciocínio fica comprometida. Ou seja: sem o merecido descanso, o organismo deixa de cumprir uma série de tarefas importantíssimas.

**Em estudo realizado pela Universidade de Chicago – EUA, onze pessoas com idades entre 18 e 27 anos foram impedidas de dormir mais de quatro horas durante seis dias. O efeito foi assustador.**

No final do período, o funcionamento do organismo delas era comparável ao de uma pessoa com mais de 60 anos e os níveis de insulina eram semelhantes aos dos portadores de diabetes.

Em pesquisas de laboratório, ratos usados como cobaias não aguentaram mais de dez dias sem dormir. A consequência: morte por infecção generalizada.

Enquanto ficamos na cama, uma espécie de exército de reconstrução atua recuperando as “baixas” acumuladas no período em que ficamos acordados. Isso prepara o corpo para a guerra do dia seguinte.

Durante o sono profundo, as proteínas são sintetizadas em grande escala. Isso tem o objetivo de manter ou expandir as redes de neurônios ligadas à memória e ao aprendizado. Nesse processo, o cérebro comanda a produção e a liberação de hormônios, como a melatonina e o próprio hormônio do crescimento. Este garante ao indivíduo longevidade com maior jovialidade. Também regula os níveis de outras substâncias responsáveis pela regeneração de células e cicatrização da pele. ■

# As 5 fases do sono

## 1ª fase

É a fase do adormecimento. Essa fase pode durar de alguns instantes até 15 minutos e ocupa de 3% a 5% da noite de sono. Funciona como uma espécie de zona de transição entre estar acordado e dormindo. O cérebro produz ondas irregulares e rápidas e a tensão muscular diminui. A respiração fica suave e os pensamentos do mundo desperto flutuam na mente. Se for acordada nessa fase, a pessoa reagirá rapidamente, negando que estava dormindo.

## 2ª fase

É a fase de um sono mais leve. A temperatura corporal e os ritmos cardíaco e respiratório diminuem. As ondas cerebrais ficam mais lentas. Essa fase ocupa a metade do tempo total do sono, durando cerca de 20 minutos cada ciclo. As ondas do cérebro alongam-se, regularizam-se e são afetadas somente por alguma atividade elétrica isolada ou repentina. Nessa fase, a pessoa cruza definitivamente o limite entre estar acordada e dormindo. Se alguém levantar suavemente a pálpebra de uma pessoa nessa fase do sono, ela não acordará. Os olhos já não respondem a um estímulo.

## 3ª fase

O corpo começa a entrar no sono profundo. As ondas cerebrais tornam-se amplas e lentas. É uma fase rápida. Corresponde a uma média de 5% do tempo de sono.

## 4ª fase

É o sono profundo, onde o corpo se recupera do cansaço diário. Essa fase é fundamental para a liberação de hormônios ligados ao crescimento e para a recuperação de células e órgãos. Dura cerca de 55 minutos, não mais que 20% da noite. A pessoa fica totalmente inconsciente. Está tão fora do mundo que nem uma tempestade poderá acordá-la.

## 5ª fase

Sono REM

A atividade cerebral está a pleno vapor e desencadeia o processo de formação dos sonhos. Os músculos ficam paralisados, as frequências cardíaca e respiratória voltam a aumentar e a pressão arterial sobe. É o momento em que o cérebro faz uma espécie de faxina geral na memória. Fixa as informações importantes captadas durante o dia e descarta os dados inúteis. Durante o REM, os músculos longos do tronco, os braços e as pernas estão paralisados, mas os dedos das mãos e dos pés podem contrair-se. O fluxo sanguíneo em direção ao cérebro aumenta e a respiração fica mais rápida e entrecortada.

REM é a fase dos sonhos. Se a pessoa for acordada aí, provavelmente, recordará fragmentos de suas fantasias.

Depois de 10 minutos de REM, volta-se a descer às fases de sono quieto. Nas primeiras horas da noite, predominam as fases III e IV. Pela manhã, percorre-se de quatro a cinco vezes o circuito do sono completo.

# Seu corpo, um trabalhador incansável



**SAIBA  
MAIS**

Na infância,  
cerca de  
**90%**  
do hormônio  
do crescimento  
é liberado  
durante o sono.

## Liberação de hormônio

Na infância, cerca de 90% do hormônio do crescimento é liberado durante o sono. Crianças que dormem mal têm mais chances de terem problemas no seu desenvolvimento físico.

## Imunidade

Durante o descanso, o corpo libera as interleucinas: substâncias que ajudam o organismo a se defender de invasores, como vírus e bactérias.

## Apetite em equilíbrio

É durante o sono que o organismo libera maior quantidade de leptina, o hormônio que controla a sensação de saciedade e mantém as pessoas longe dos eventuais ataques à geladeira durante a madrugada.

## Eliminação do estresse

Uma noite bem-dormida evita que o organismo acumule altos teores de cortisona. Esse hormônio, produzido pelas glândulas suprarrenais, é liberado em situações de estresse e contribui para aquele insuportável mau humor depois de uma noite em claro.

**Acompanhe o que o organismo está fazendo enquanto você dorme.**

## Memória

O sono interfere na regulação térmica do cérebro, função essencial para o bom funcionamento dos mecanismos de memória e da vida psíquica.

## Reposição de hormônio

O hormônio do crescimento continua sendo liberado mesmo na fase adulta. Embora em doses menores, isso continua acontecendo durante o sono. Nos adultos, ele evita a flacidez muscular e garante vigor físico.

## Envelhecimento precoce e tumores

Enquanto uma pessoa dorme, o organismo se livra com mais facilidade dos radicais livres, moléculas que podem causar o envelhecimento precoce e até tumores.

## Fixação de informações

Estudos indicam que a fase do sono REM é responsável pela fixação de informações incomuns e estressantes, enquanto o sono não REM (fases 1 a 4) se encarrega das informações de conteúdo emocionalmente neutro.

# Qual a quantidade de sono necessária?

**N**ão há uma fórmula para definir qual deveria ser a duração adequada de um bom sono noturno. Acreditar que todas as pessoas necessitam da mesma qualidade de sono é tão absurdo quanto crer que cada uma deva ingerir a mesma quantidade de alimentos todos os dias. Podemos supor que sete horas e meia seja uma média adequada. Sem dúvidas, podemos afirmar que só uma ou duas pessoas em cem sentam-se bem com um sono de cinco horas ou somente uma pequena minoria precisa do dobro.

Cada indivíduo parece ter um apetite inato de sono, que provém de sua programação genética tanto quanto a cor de seu cabelo, pele ou peso corporal.

Uma maneira simples de investigar sobre sua necessidade de sono é levantar todas as manhãs na mesma hora, não importando a hora em que foi deitar no dia anterior. Você está atordoado depois de cinco ou seis horas de sono? Talvez uma hora a mais lhe desse mais energia? Seria muito agregar duas horas? Se prestarmos atenção na linguagem de nosso corpo e respondermos essas perguntas relacionando as

respostas às horas de sono, poderemos determinar um hábito de sono adequado.

Outra alternativa válida é ter um diário de sono. Anote nele, durante uma semana, a que horas vai deitar e a que horas levanta; como se sentia ao deitar e quanto tempo levou para dormir. Depois, anote como se sentiu no dia seguinte. No final de cada semana, revise qual foi o dia em que se sentiu com maior energia e vitalidade. Controle quantas horas teve de sono no dia anterior e tome essa quantidade como tempo máximo de horas que dedicará a dormir na próxima semana. Repita a metodologia e encontrará seu padrão.

Não existe uma fórmula para dormir menos e sentir-se bem depois. Mas pode ser uma questão de tempo.

## MAIS IDADE, MENOS SONO

O envelhecimento torna o sono mais leve. Os idosos despertam ao ouvir qualquer ruído um pouco mais alto. Adormecer novamente também se torna mais difícil. Os resultados dessas características são déficits de sono que acabam compensados, às vezes, involuntariamente com cochilos no decorrer do dia. Somando o total de horas de sono, eles acabam dormindo a mesma quantidade de quando eram mais novos. Essas mudanças estão relacionadas a modificações na produção e secreção de hormônios, como a cortisona e a melatonina, e às alterações na temperatura do corpo. Na terceira idade, o sono profundo e o sono REM ocorrem em menor quantidade, tornando os idosos mais propensos ao despertar noturno. ■

## A quantidade e qualidade de sono mudam com a idade.

### Bebê



Nos seis primeiros meses de vida, os bebês dormem até 18 horas por dia. Até os três meses, o sono quase sempre se inicia direto pela fase REM. O bebê tem em média oito horas de sono REM nas 24 horas. Na idade de dez anos, uma criança precisa de nove a dez horas de sono e não precisa mais do sono na parte da tarde.

### Adolescente



A pré-adolescência é a época onde se goza do melhor descanso na vida de uma pessoa. Um pré-adolescente leva de cinco a dez minutos para dormir, dorme nove horas e meia e em 60% do tempo está imerso em um sono profundo e contínuo. Eles têm mais tendência à sonolência excessiva diurna. Dormir mais tarde e, conseqüentemente, atrasar o horário de acordar se deve a modificações dos ritmos biológicos, que recebem uma ajudinha das festas e do turbilhão hormonal típico da puberdade.

### Adulto



Na idade adulta, normalmente sete horas e meia fornecem um descanso adequado. Alcançamos a maturidade do sono perto dos 19 anos de idade. A necessidade diária da maioria dos indivíduos passa a ser dormir oito horas. Porém, pesquisas mostram que são poucos os que conseguem cumpri-las. A média fica pouco acima de sete horas por dia.

### Velhice



Seis horas, normalmente, são suficientes. O passar dos anos não afeta somente a quantidade, mas também a qualidade do sono. Assim como da infância para a idade adulta o tempo de sono diminui em 50%, os períodos REM ficam menores também. Aos sessenta e cinco anos, a proporção de um sono profundo, para ambos os sexos é a metade de quando se tem 25 anos. Tanto a primeira quanto a segunda fase de sono aumentam. O REM cai para um quinto. Nas idades avançadas, o sono é cada vez mais fragmentado e é muito elevado o número de vezes que se tem a fase de sono próxima à consciência. Uma pessoa saudável de 70 a 75 anos, com média de sete horas de sono, pode estar até 153 vezes mais próxima do "Despertar Súbito", enquanto que, em um mesmo período, um jovem de 25 anos somente estará 10 vezes mais próximo do "Despertar Súbito".

SAIBA  
MAIS



Cientistas da Agência Avançada de Projetos de Pesquisa para a Defesa dos Estados Unidos estão tentando sintetizar uma pílula que permita aos soldados lutarem durante dias sem sentir um pingô de sono. Para isso, iniciaram as pesquisas com remédios usados para tratar narcolepsia. Os primeiros resultados dão conta de que pessoas sem distúrbios de sono passaram 40 horas seguidas acordadas sem notar os efeitos desse déficit. Estão em estudo, ainda, os efeitos colaterais. Será um avanço da ciência, mas não há nada como dormir para valer. De verdade.



# Problemas com seu relógio biológico

**A**lguns problemas para dormir surgem como respostas à agressão exercida sobre o nosso ritmo biológico normal.

Quando se pensa em relógio biológico, a primeira coisa que vem à cabeça é o ciclo do sono: ficar acordado durante o dia e dormir à noite. De fato, esse ciclo é regulado pelo chamado relógio biológico. Mas não é o único. As demais funções do corpo que ocorrem em momentos específicos do dia, como o

controle da fome e da pressão arterial, também fazem parte desse processo.

O corpo precisa do relógio biológico para funcionar corretamente. O relógio fica no cérebro, próximo ao hipotálamo. Essa região atua como um metrônomo, dando o compasso em que os sistemas do organismo são acionados. As várias funções do corpo se modificam de maneira ordenada durante as 24 horas do dia. ■



## Corujas noturnas

Indivíduos que têm maior energia ao entardecer, quando a grande maioria está cansada. Essas pessoas têm um ritmo de temperatura corporal diferente da normal, frio e lento pela manhã e com mais calor e energia pela noite. Para mudar o ritmo, necessita-se da reeducação dos seus hábitos, através da terapia conduzida por especialistas.



## Problemas com fuso horário

Os aviões atuais cruzam oceanos e continentes em somente algumas horas, mas nosso organismo não está preparado para uma mudança assim tão brusca. Geralmente, diante de mudanças bruscas, o organismo necessita de um dia para recompor ou reajustar seu relógio biológico. Quanto mais avançada a idade, mais marcante será a desordem e mais lenta será a recuperação. Deve-se viajar de dia para descansar à noite e reiniciar a atividade no dia seguinte.



## Cotovias

Indivíduos com uma síndrome oposta à anterior. Eles sempre acordam muito cedo, não importando a hora em que foram dormir. Com o passar dos anos, muitas pessoas dormem cada vez mais cedo e levantam-se antes do amanhecer. Para recompor o relógio biológico, necessita-se o mesmo esforço que no caso anterior.



## Trabalhos e turnos rotativos

As pessoas que têm de mudar seu trabalho do horário diurno para o noturno têm média de 5 a 6 horas de sono e manifestam maior fadiga, problemas psicológicos, digestivos e até no casamento. Não importando os tipos de tarefas que desempenham, apresentam, no período de descanso, o dobro de distúrbios, do que aquelas pessoas que trabalham sempre de dia. Por isto, os regimes de trabalho nestas condições são específicos e assegurados.



# O sonho nas diferentes épocas da existência do homem



Conheça as diversas interpretações do sonho no decorrer do tempo

## Século 8 a.C.

Os gregos, como os babilônios e os egípcios, entendiam os sonhos como poderosas mensagens divinas. Por isso, construíram o templo de Asclépio, em Epidauro, onde os doentes dormiam e esperavam que um sonho lhes indicasse o caminho da cura.

## Século 3 a.C.

Aristóteles, outro filósofo grego, propõe que os sonhos são reflexo do estado do corpo e, por isso, podem ser utilizados pelos médicos para diagnosticar doenças. Essa teoria é adotada por Hipócrates, pai da Medicina.

## Séculos IV e V

Pensadores cristãos, como Santo Agostinho (354-430) e São Jerônimo (342-420), retomam o conceito dos sonhos como eventos sobrenaturais e premonitórios. Há passagens na Bíblia que falam dos seus poderes proféticos. José, pai de Jesus, também teria sido avisado em sonho sobre a gravidez de Maria.

## Século 5 a.C.

O filósofo grego Heráclito sugere que o mundo dos sonhos é individual, não sendo necessariamente resultado de influências externas, nem mesmo divinas.

## Século 1 a.C.

O romano Artemidoro escreve *Oneirocriticon*, primeiro livro sobre a interpretação dos sonhos. Nesse trabalho de cinco volumes, ele argumenta que as imagens sonhadas são reflexo da profissão do sonhador e de seu status social.

## O sonho e os significados

O pensador grego Aristóteles dizia que, para entender os sonhos, é preciso compreender metáforas. Uma estrela brilhante pode indicar êxito e não necessariamente o astro em si. A interpretação depende de seu momento e dos significados que dá para as coisas. Ainda assim, há temas universais que podem dar pistas para montar o quebra-cabeça:

### MAR

Representa a mãe. Vencer a maré pode ser ganhar força contra um relacionamento repressivo.

### ANIMAIS

Sugerem nossos instintos e necessidades básicas. Animais selvagens são as paixões mais sensuais.

### GRAVIDEZ

Pode representar a chegada de um bebê, mas também uma nova aquisição ou um plano para o futuro.

### MORTE

Sugere renascimento ou mudança de vida. Matar alguém pode indicar raiva profunda de si mesmo, de outra pessoa ou de uma situação.

### VOO

Significa ultrapassar limites. Cair pode ser um alerta sobre o exagero.

### PESADELO

O pesadelo libera uma energia emocional que apavora porque parece impossível ser contida. São sonhos assustadores nos quais

geralmente estamos em disparada ou impossibilitados de correr, sendo perseguidos, aprisionados ou ameaçados por figuras tão monstruosas que acordamos na hora.

O sufoco pode estar relacionado à feijoada do jantar. Durante o sono, todos os órgãos diminuem o metabolismo ao máximo e exigir mais da digestão gera um desconforto que se reflete nos sonhos.

O pesadelo pode ser provocado por mudanças não assimiladas, desejos não satisfeitos ou descobertas não muito felizes.

## Século XIII

A Igreja Católica passa a associar os sonhos, especialmente os eróticos, a obras do demônio. O alemão Martinho Lutero (1483-1546), fundador do Protestantismo, era um dos que partilhavam dessa opinião.

## Século XIX

O psiquiatra austríaco Sigmund Freud (1856-1939) retoma a teoria dos desejos contidos, salientando a essência erótica nos sonhos. Objetos longos e pontiagudos representariam o pênis, enquanto os ocus simbolizariam a vagina. Em 1900, publica *A interpretação dos sonhos*.

## Século XVIII

O filósofo alemão Johann Fichte lança a tese de que os sonhos revelam temores e desejos inconscientes.

## Séculos VI e VII

O profeta Maomé (570-632) dava extremo valor aos sonhos. Recebeu, inclusive, grande parte do Alcorão durante um delírio noturno. Também interpretava os sonhos de seus discípulos.

## Século XX

Carl Gustav Jung (1875-1961) não identificava a origem da maioria dos sonhos em problemas sexuais ocultos. Acreditava que eles revelassem desejos, quaisquer que fossem. Também sugeriu a existência do "inconsciente coletivo", parte da mente na qual estão depositadas as informações comuns a todos os humanos. Assim, tentava explicar o fato de pessoas de culturas opostas relatarem sonhos com significados praticamente iguais.

# Conselhos para um melhor descanso

**O** que você faz ou não faz do amanhecer ao entardecer causa um enorme impacto sobre o seu descanso da noite até a manhã. A melhor maneira de garantir um bom sono noturno é revisar as atividades que você desenvolve muito antes de ir para a cama. Estes são os treze conselhos para ajudá-lo a descansar melhor:

## Faça exercícios regularmente

Com mais de vinte ou trinta minutos diários de caminhada, jogging, natação, bicicleta ou a prática de algum esporte 3 vezes por semana, você alcançará sua meta de chegar à cama relaxado, tanto física quanto mentalmente. O melhor momento para realizar exercícios que beneficiem um bom sono noturno é pela manhã.



## Cuidado com os estimulantes

Os amantes do café, chá, chocolate e refrigerantes devem saber que os efeitos dos estimulantes desses produtos, consumidos em excesso, continuam presentes de duas até quatro horas depois da ingestão. Ao ingerir substâncias que contenham estimulantes, ao final da tarde ou durante a noite, contribui-se para a diminuição da promoção do sono e para o aumento dos possíveis "Despertares Súbitos".

## Beba com moderação

Embora o álcool seja o mais antigo e mais popular sinônimo do sono, deve-se ter cuidado com a quantidade e com o horário em que é ingerido. Muito álcool no jantar provocará uma falsa ideia de sono melhor. Dorme-se mais precocemente, mas diminui a quantidade de sono profundo.

## Busque qualidade e não quantidade

Seis horas de sono profundo podem fazer com que você se sinta melhor do que oito horas de sono leve e interrompido. Não se deve dormir mais do que o necessário. A medida será dada pelo quanto você irá se sentir bem na manhã seguinte. Se você sentir que recarregou adequadamente suas baterias com seis horas de sono, não será porque você dormiu pouco e sim porque dormiu o suficiente.

## Não fume

A nicotina é ainda mais estimulante do que a cafeína. Os fumantes têm dificuldades para dormir, despertam com facilidade e têm fases do sono profundo mais curtas. Comprovou-se que o fumante aumenta sua qualidade de sono quando deixa o hábito de fumar.

## Mantenha horários regulares

Trate de levantar-se sempre na mesma hora, não importando a hora em que tenha ido deitar-se. Se você se deita tarde na sexta-feira e no sábado para levantar-se muito tarde no domingo, com certeza na segunda-feira terá problemas no trabalho, pois no domingo à noite terá sofrido de insônia. Se viajar muito, tente conservar sua rotina e volte a ela logo que puder.

## Se você tem problemas para dormir à noite, não durma à tarde

Muitas pessoas têm inclinação natural a tirar uma soneca após o almoço e, sem dúvida, essa tendência avança com a idade. Mas, se ela atentar contra seu sono noturno, quando sentir sonolência durante o dia trate de evitar dormir, realizando alguma atividade física que estimule a pulsação durante dez minutos; isso acelera o metabolismo, espantando o sono.



## Deixe suas preocupações e planos para outro momento

Antes de deitar-se escreva uma lista de coisas que deverá fazer ou seus planos para o dia seguinte. Tal tarefa irá tirar de seus ombros a responsabilidade de lembrar e isso relaxará seu inconsciente. Se seguir discutindo com eles e mentalizando-os, não irá resolvê-los nem conseguirá relaxar.

## Não se deite após ter comido em excesso ou sem ter comido

Se comer muito antes de se deitar, obrigará o sistema digestivo a trabalhar demais. Talvez sinta uma sonolência agradável, mas logo terá sensação de peso, que não o deixará dormir bem, além de aumentar a chance de refluxo. Por outro lado, se estiver fazendo dieta, não durma sem comer algo de baixa caloria. Não se pode tentar dormir enquanto se discute com o estômago. Todo tipo de incômodo orgânico ou físico contribui para o "despertar súbito", impedindo o sono profundo.

## Desenvolva um ritual de sono

As crianças leem ou escutam histórias e rezam suas orações antes de dormir. Você pode escolher seu ritual: escutar alguma música, relaxar os músculos, tomar uma ducha ou ler um livro pode ajudá-lo a conciliar o sono. O importante é que, uma vez escolhido o ritual, este deve ser repetido todas as noites.

## Ambiente agradável

Um ambiente agradável é fundamental. Deixe o quarto bem escuro, evite lugares barulhentos e, se possível, regule a temperatura. É fundamental um bom colchão, assim como bons travesseiros e roupas de cama: eles fazem grande diferença.

## Atividades na cama

Evite ler, falar ao telefone, trabalhar ou comer na cama. Ela não deve ser associada a outras atividades além de dormir e sexo. Isso garantirá um ato mecânico a seu organismo. Toda vez que o inconsciente começa a decodificar seu ritual para dormir, seu corpo imediatamente funcionará para que tudo esteja de acordo.

## Relaxamento muscular

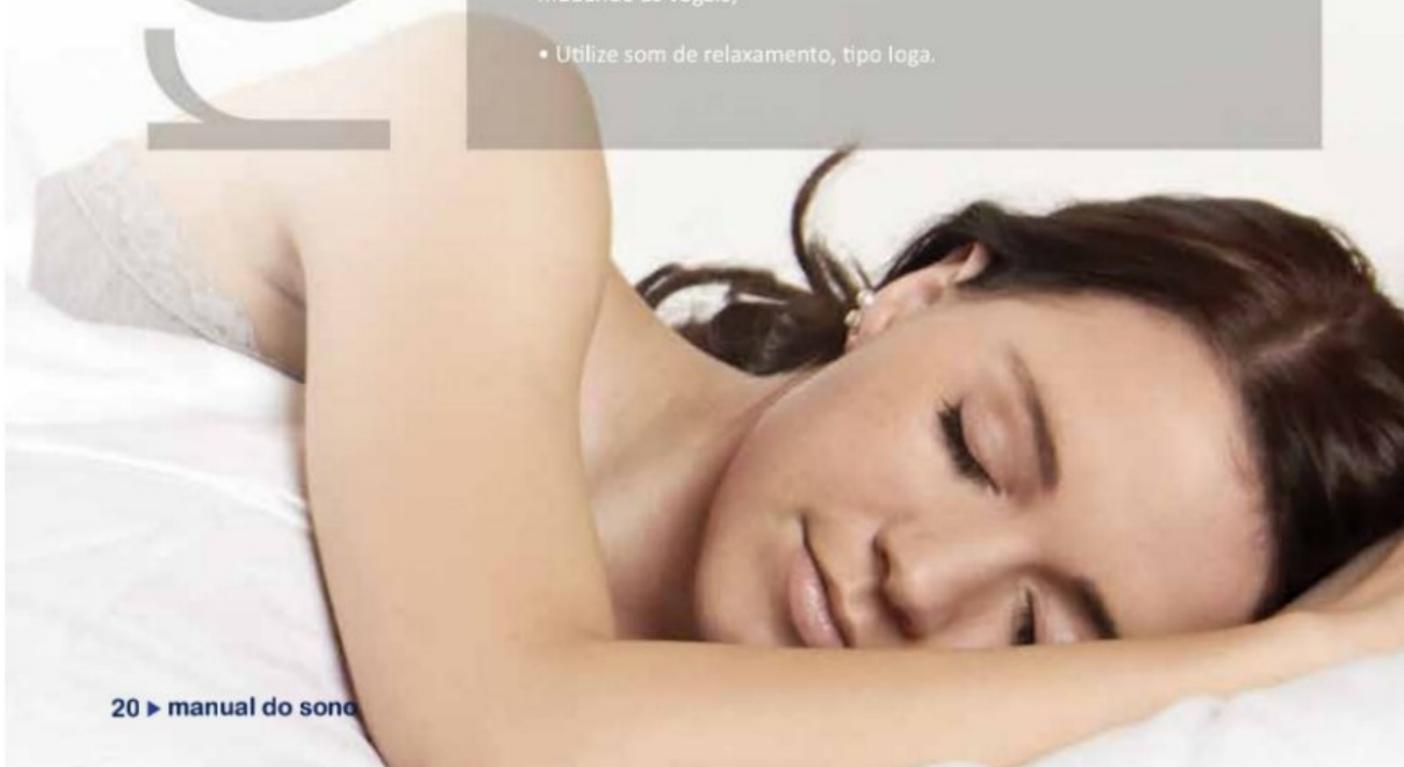
Atos como banho quente (preferencialmente de banheira), sauna, alongamentos e massagens relaxam os músculos, o que ajuda bastante o sono durante a noite. É preferível que sejam feitos pouco tempo antes de deitar-se.

# relaxe

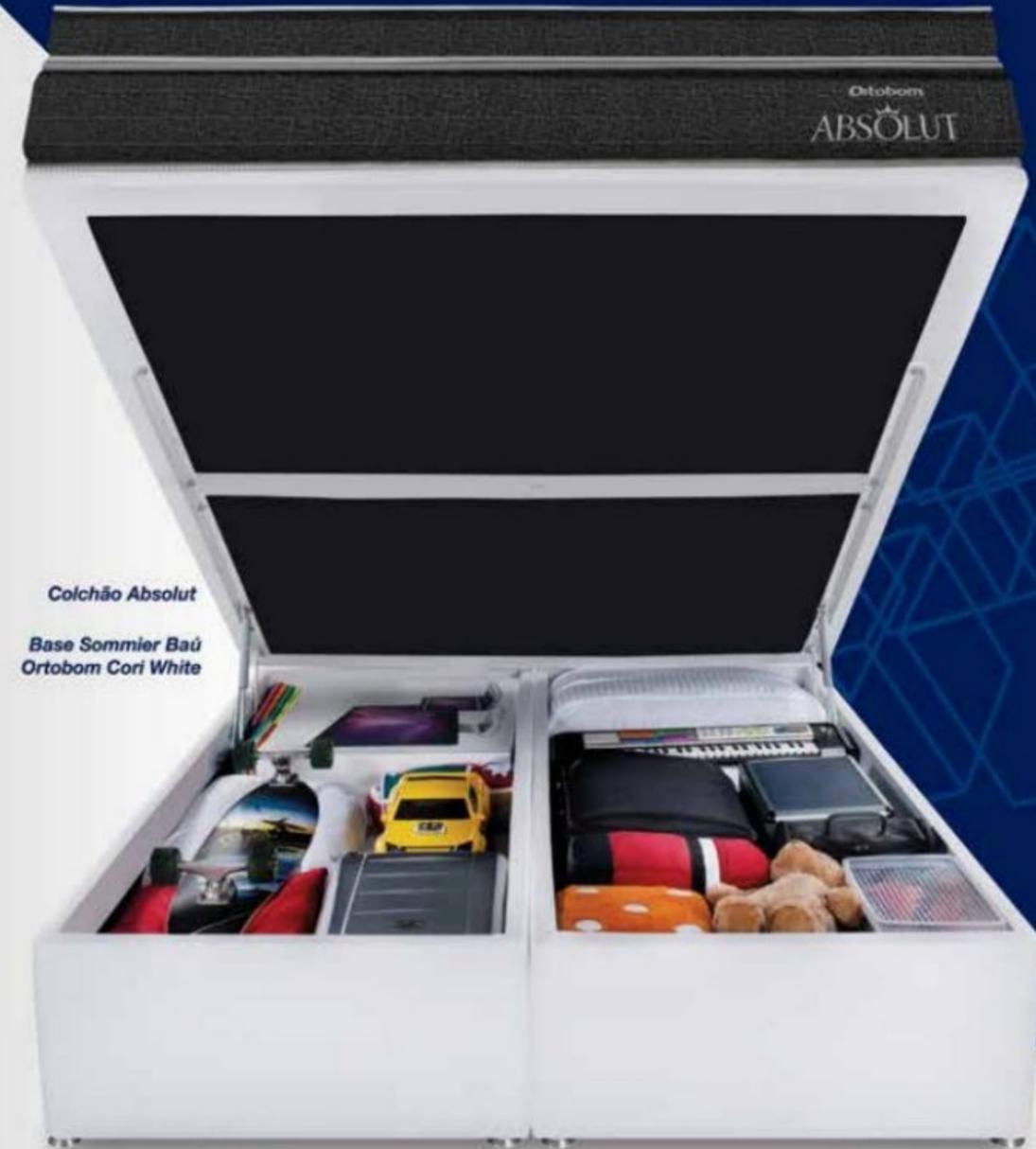
## Ambiente agradável

### Outras dicas para um melhor descanso:

- Tome uma xícara de chá digestivo ou uma xícara de leite quente antes de deitar-se. Cuidado para não beber chá que possua cafeína;
- Respire profundamente cinco vezes e a cada vez que o faça conte e pense: "estou relaxando e lentamente dormirei", concentrando-se somente nessa mensagem;
- Se não conseguir dormir em trinta minutos, levante-se, mude de ambiente, escute música, leia e somente volte para a cama se acreditar que poderá dormir. Repita o método. Se passar outros trinta minutos, volte a se levantar;
- O objetivo é conseguir que seu cérebro associe a cama com um lugar onde se dorme. Existem outras formas utilizadas para conciliar o sono diminuindo as tensões e preocupações do cérebro: trate de se auto-hipnotizar repetindo frases ou imaginando ver e seguir o movimento de um relógio de pêndulo. Proponha-se a ficar acordado: talvez não consiga;
- Encurte o tempo que consegue dormir;
- Faça jogos mentais, recorde textos, imagine objetos ou animais, jogando com uma cor repetitiva, recite o alfabeto e depois pense em nomes de pessoas que incidem com cada letra, recite palavras mudando as vogais;
- Utilize som de relaxamento, tipo loga.



## Base Sommier Baú Ortobom Cori White



Colchão Absolut  
Base Sommier Baú  
Ortobom Cori White

Imagens meramente ilustrativas. Não jogue este papel em vias públicas. O colchão Absolut e a Base Sommier Baú Ortobom Cori White são vendidos separadamente. O conteúdo, as peças e os produtos que ilustram o espaço interno da base, não fazem parte da Base Baú Ortobom.

Ainda mais **conforto** e **organização** no seu dia a dia.

**Ortobom**

# Sono no prato

Não é de hoje que a humanidade conhece a relação da comida com uma boa noite de sono. Considerado o pai da medicina, o grego Hipócrates já recomendava, há mais de dois mil anos, ingerir alface para combater insônia. Na Grécia e Roma antigas, costumava-se comer um prato de salada da hortaliça no jantar para ajudar a dormir melhor. Isso porque a alface tem função sedativa e relaxante graças à lactucina, substância que também tem poder antioxidante e antiinflamatório. Hoje em dia, esta descoberta milenar vem acompanhada de um vasto cardápio que pode ser um bom complemento para incorporar à rotina de quem, vira e mexe, deita na cama e não consegue pregar os olhos. “Uma dieta rica em carboidratos integrais, com fontes de nutrientes como zinco, magnésio, cálcio e vitaminas do complexo B, aumenta a captação de serotonina, o que favorece a qualidade do sono”, conta Nádia Marques Pereira. Nutricionista do ambulatório do sono da UNIFESP (Universidade Federal de São Paulo) e pesquisadora na área de alimentação e sono, ela cita ainda grãos como o arroz integral e a aveia como boas fontes de outro neurotransmissor importante para descansar bem: o gaba.

**“Tanto o gaba quanto a serotonina são muito importantes para o bem-estar e, conseqüentemente, para ajudar a dormir”**

Diz Helena Hachul, ginecologista, coordenadora do setor de sono na mulher da UNIFESP. Junto com o aminoácido triptofano, essas substâncias ajudarão na síntese da melatonina, o hormônio do sono. Consumir alimentos que induzam a produção ou até que contenham serotonina, gaba, triptofano e melatonina, portanto, é uma boa pedida. Por mais exótico que pareça, algumas frutas e verduras também contêm esses neurotransmissores e hormônios. Uma pesquisa publicada no Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition e divulgada em outras revistas médicas sugere que comer dois kiwis por dia não só ajuda a dormir mais rápido como melhora a qualidade e a duração do sono. Isso aconteceria graças à combinação de antioxidantes, do potássio e da serotonina. Já a maior concentração de triptofano é encontrada nas carnes, com destaque para o frango, ao lado do bife de boi, seguido de peixes como atum e salmão. O aminoácido também está presente na semente de abóbora, em nuts como pistache, nozes e amêndoas e naquele copo de leite morno recomendado pelas avós antes de se deitar (contém ainda cálcio e magnésio), assim como na banana, rica também em potássio e sintetizadora do gaba. Para completar o menu, leguminosas como feijões e lentilhas são ricas em gaba e em nutrientes que favorecem a sua síntese.

## REFINADOS E INDUSTRIALIZADOS

Pela lista acima, dá para perceber que a receita para uma boa noite de sono aponta para alimentos não processados. “A dieta ocidental é rica em alimentos refinados e industrializados, que perdem vários nutrientes, como o gaba (caso do arroz branco, por exemplo). Ela também é pobre em verduras e frutas. Já a mediterrânea prioriza alimentos funcionais e protetores, com pouca carne vermelha e muitos grãos integrais, frutas e verduras”, afirma Nádia. Vale lembrar que, além do quarteto fantástico composto pela melatonina, triptofano, gaba e serotonina, os antioxidantes, minerais e vitaminas presentes em frutas, verduras e cereais integrais também contribuem para cair nos braços de Orfeu. Minerais como o cálcio, o potássio e o magnésio têm efeito relaxante. “Já os antioxidantes são indutores de sono porque previnem os radicais livres, que degeneram as células”, complementa a nutricionista, citando o mirtilo, a amora, a framboesa e a uva entre as frutas ricas em antioxidantes.

## APAGUE A LUZ

Outra dica natural diz respeito ao hormônio do sono. Dra. Helena explica que, em tese, nosso corpo produz melatonina o suficiente para que adormecemos sem suplementação. Para que isso aconteça, porém, é preciso tomar uma medida tão simples quanto difícil nos dias tecnológicos como os de hoje: apagar a luz. E isso inclui a luz direta no rosto produzida pelo uso do celular, um tema amplamente discutido nas mesas sobre insônia do último World Sleep Congress (Congresso Mundial do Sono), no Canadá, que aconteceu no fim de setembro de 2019 e do qual a médica participou. “A gente tem que fazer o ciclo do claro e escuro bem condizente com o do meio ambiente. Quem trabalha em lugares fechados e mais escuros deve colocar uma luz bem clara, mesmo que artificial, para inibir a secreção de melatonina durante o dia. À noite, para que o hormônio do sono seja secretado, não pode ter luz direta no rosto, por isso, a recomendação é parar de usar celular e notebooks entre uma e duas horas antes de dormir”, indica a especialista.

## SUPLEMENTOS

Usados muitas vezes por quem tem problemas para dormir, os suplementos à base de melatonina, segundo a dra. Helena, não têm efeitos colaterais importantes conhecidos, o que não acontece com os remédios da classe dos benzodiazepínicos, como Rivotril e Dormonid, que afetam a estrutura do sono e podem causar conseqüências como problemas de memória. “A suplementação de melatonina pode ajudar, mas o ideal é priorizar nossa melatonina endógena (produzida pelo próprio corpo). A prescrição é individual e analisada caso a caso, levando em conta a causa da insônia.” A especialista enfatiza que o tratamento da insônia é feito de maneira integrativa, envolvendo desde a mudança comportamental e a aquisição de novos hábitos – não à toa a equipe dela é multidisciplinar, com uma nutricionista, um psicólogo e um professor de meditação – até o diagnóstico de alguma doença que possa desencadear noites em claro, caso da depressão, da apneia ou de dores crônicas, por exemplo.

Entre as novidades naturais em cápsulas, outro destaque é a cereja em pó de um tipo mais azedo em relação aos vendidos no supermercado, chamado Montmorency. Essa variedade é rica em melatonina e também em triptofano. Sempre lembrando que, mesmo sem efeitos colaterais, é importante consultar um especialista antes de iniciar qualquer tipo de tratamento, até para identificar se o que você tem é de fato uma insônia. “É normal demorar entre 30 e 40 minutos para dormir. Não consideramos insônia se não há repercussão no dia seguinte”, conclui Helena.



### EVITE DEPOIS DO ANOITECER

(duas horas antes de deitar, nem pensar!)

- Cafeína (café e coca-cola, principalmente)
- Chocolate (é rico em teobromina, um estimulante também presente no chá preto e chá mate)
- Alimentos gordurosos (a gordura deixa a digestão mais lenta e atrapalha a qualidade do sono)

### LANCHE EFEITO SONECA

Veja as dicas do que comer cerca de uma hora antes de se deitar para ajudar a dormir, segundo a Sleep National Foundation, órgão norte-americano referência em questões relacionadas ao sono.

- Metade de uma banana e um punhado de amêndoas: combinação relaxante de triptofano, carboidratos e magnésio
- Bolachas integrais com pasta de amendoim: o triptofano do amendoim com carboidratos complexos ajudará a promover um sono profundo
- Um copo de leite morno com mel: o leite é rico em triptofano, cálcio e magnésio. Já um carboidrato, como o mel, aumenta a captação do triptofano
- Uma bowl pequeno de cereal integral com leite: o triptofano, o cálcio e o magnésio do leite, juntamente com os carboidratos e magnésio calmantes do cereal formam uma boa combinação. Opte por um cereal com pouco açúcar, para não sofrer um aumento de glicose no sangue que possa atrapalhar o sono
- Mingau de aveia: feito com leite, pega todos os benefícios da bebida já citados, aliados ao gaba da aveia

### COMPRAS AMIGAS DO TRAVESSEIRO

- Alface (rica em lactucina, substância com poder antioxidante, antiinflamatório e relaxante)
- Leite (fonte de triptofano, magnésio e cálcio)
- Semente de abóbora, amêndoas (as mais ricas, entre as nuts, em triptofano)
- Cereais integrais como arroz e aveia (ricos em gaba, além de complexo B e minerais como o magnésio, importantes para a síntese do sono)
- Banana (fonte de triptofano, potássio e sintetizadora de gaba)
- Frango, carne de porco, carne vermelha (campeões de concentração de triptofano – peixes como salmão e atum também têm um índice bem alto)

# SEJA UM FRANQUEADO

CONHEÇA O NEGÓCIO QUE PODE MUDAR SUA VIDA

Desde 2013 a Ortobom vem abrindo Franquias por toda a América Latina.

## VANTAGENS DE SER UM FRANQUEADO

### PRODUTOS

- Os melhores colchões e mais procurados pelo público.
- Produto de primeira necessidade.
- Produtos exclusivos para seu negócio.

### MARCA

- Representar a marca mais lembrada pelo consumidor.
- Líder absoluta em seu segmento.
- Referência de qualidade em todo Brasil.

### NEGÓCIO

- Taxa de franquia acessível.
- Produtos em consignação.
- Treinamentos com acesso ilimitado e livre de custos na fábrica.

### MOTIVAÇÃO

Ser dono do próprio negócio.  
Representar a marca líder do segmento.  
Ser bem sucedido com um negócio rentável.

### PÚBLICO

Pessoas que desejam administrar o próprio negócio e entendem que o knowhow do sistema de franquia contribuirá para o sucesso do seu trabalho, e que terão a loja como principal fonte de renda, envolvendo-se e atuando na gestão do negócio no dia a dia.

### PERFIL

Ser empreendedor, estar disposto a seguir as regras do sistema de franquias, ter experiência com vendas, e gostar de trabalhar com pessoas.

### COMO ALCANÇAR O SUCESSO

Com dedicação total ao negócio (ser atuante), ter foco na venda, formar uma equipe capacitada para prestar um bom atendimento. Ter iniciativa para promover ações de vendas e entusiasmo para gerar clima positivo ao ambiente da loja.

Para mais informações, acesse o site:  
[ortobom.com.br/sejaumfranqueado](http://ortobom.com.br/sejaumfranqueado)

**Ortobom**

# Ortobom



## MAPA DO CONFORTO

18 FÁBRICAS

260.000 m<sup>2</sup> DE ÁREA FABRIL

6.000 PESSOAS ENVOLVIDAS NO PROCESSO

MAIS DE 220 PRODUTOS DIFERENCIADOS

4 MILHÕES DE COLCHÕES PRODUZIDOS POR ANO

MAIS DE 14.000 PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS

## EMPRESA LÍDER

DESDE 1969

MAIS DE 2.400 LOJAS NO BRASIL

MAIS DE 36.000 PONTOS DE VENDA



# ORION

## A ESTRELA MAIOR

O colchão Orion foi inspirado na constelação mais brilhante da noite e que sempre guiou a humanidade em novos descobrimentos. A malha de sua superfície possui a tecnologia Antiviral V-Protect, que elimina 99,99% dos vírus e bactérias, inclusive as cepas do coronavírus. Desenvolvido com quatro camadas de conforto, sendo a primeira com espuma Hipermacia Gel presente no bordado superior do colchão, que molda-se ao corpo o envolvendo com a maciez do gel. A segunda é a espuma High Gel, que possui o gel azul, que funciona como regulador térmico. As outras duas camadas apresentam, respectivamente, a espuma Confort Cel e a espuma HR High Resiliense, ambas promovem elasticidade, estabilidade e sustentação perfeitas. Sua estrutura de Minimolas Superpocket, garante um conforto milimetricamente suave e individualizado, pois o movimento de uma pessoa não interfere no repouso da outra. Se você deseja um colchão com excelente performance e sofisticação em conforto e qualidade, o Colchão Orion foi feito para você.



### **Características do produto**

- Tecido Egípcio Hipoalergênico em Malha de Poliéster com Viscose
- Bordado em Matelassê em Espuma Hipermacia Gel
- Espuma High Gel
- Espuma Confort Cel
- Espuma High Resiliense
- Minimolas Superpocket ensacadas individualmente
- Tela microperfurada com autorrespiro ao redor de todo o colchão
- Espuma sustentável ecologicamente correta
- Proteção Antiviral V-Protect
- Reforço lateral em PU (Poliuretano)
- No Turn



**Ortobom**



# GENÈVE

## A EXCELÊNCIA

Todos os excelentes diferenciais deste colchão podem começar a serem descritos a partir da tecnologia V-Protect encontrada no tecido de sua cobertura, que possui o poder de eliminar 99,99% dos vírus e bactérias, inclusive todas as cepas do coronavírus. Seu revestimento em tecido Egípcio em malha de Poliéster com Viscose é bordado em Matelassê com espuma Hipermacia Gel, o que torna o colchão ainda mais exclusivo e sofisticado. Sua estrutura possui a tecnologia da espuma Ultragel, que é uma evolução da espuma Viscoelástica, desenvolvida pela NASA. Pois une as propriedades termossensíveis com os benefícios do gel, que regulam a temperatura do colchão. Além de tudo isso, o colchão Genève conta com minimolas Nanolastic Bicônicas, projetadas para oferecer uma resistência progressiva ao peso, ou seja, quanto mais peso aplicado maior o suporte na proporção necessária para a sustentação.



### Características do produto

- Tecido Egípcio Hipoalergênico em Malha de Poliéster com Viscose
- Bordado em Matelassê em Espuma Hipermacia Gel
- Espuma Ultragel
- Espuma Comfort Cel
- Espuma High Resilience
- Minimolas Nanolastic Bicônicas
- Reforço lateral em PU (Poliuretano)
- Espuma Ultra Firme Selada
- Tela microperfurada com autorrespiro ao redor de todo o colchão
- Proteção Antiviral V-Protect
- No Turn



**Ortobom**



# BELLONA

## O COLCHÃO DOS SONHOS

O Bellona oferece a mais real sensação de se dormir nas nuvens. Seu revestimento em tecido Belga em malha de Poliéster, Linho e Poliamida oferece um design diferenciado com um toque de maciez e suavidade, além de possuir a tecnologia antiviral V-protect, que elimina 99,99% de qualquer vírus ou bactéria, inclusive todas as cepas do coronavírus. O Pillow Top Touch em espuma Viscoelástica, disposto em sua cobertura, funciona como um grande travesseiro sobre todo o colchão, proporcionando alívio aos principais pontos de tensão natural do corpo (cabeça, ombros e quadril). O colchão Bellona também possui estrutura de molas Superpocket ensacadas individualmente que oferecem um grande conforto, sendo a estabilidade uma de suas grandes qualidades, pois, quando uma pessoa se movimenta durante a noite, não impacta a área onde a outra está em repouso.



### Características do produto

- Tecido Belga em Malha de Poliéster, Linho e Poliamida
- Bordado em Matelassê
- Faixa lateral linho marrom
- Pillow Top Touch em Espuma Viscoelástica
- Espuma Ultra Firme Selada 100% Poliuretano
- Molas Superpocket ensacadas individualmente
- Proteção Antiviral V-Protect
- Reforço lateral em PU (Poliuretano)
- No Turn



**Ortobom**



# ORTHOPUR

## O COLCHÃO TOP

O colchão Orthopur ocupa as posições mais elevadas entre todos quando o assunto é beleza e suavidade. Suas laterais possuem um revestimento especial em veludo 3D que elevam, com grande destaque, o seu topo bordado em espuma Hipermacia. Seu tecido em malha Soft Stretch superelástica oferece um toque diferenciado, uma sensação extremamente acetinada, enfim, o máximo de maciez. O Orthopur possui em sua estrutura a espuma Viscoelástica, tecnologia desenvolvida pela NASA, que consiste em células de memória termossensíveis, possibilitando que o colchão se molde perfeitamente ao corpo, aliviando pontos de maior pressão como cabeça, ombros e quadris.



### **Características do produto**

- Tecido em Malha Soft Stretch, bordado em Espuma Hipermacia
- Bordado em Matelassê
- Espuma Viscoelástica de alta tecnologia
- Faixa lateral em Veludo 3D
- Espuma sustentável ecologicamente correta
- Espuma Extra Firme Selada 100% Poliuretano
- No Turn



**Orthobom**



# DUO VISCO SUPERPOCKET

## A DOSE DUPLA DE CONFORTO

O Duo Visco Superpocket possui Ortopillow de espuma Viscoelástica, tecnologia desenvolvida pela NASA, que possui células de memória termosensíveis que permitem à espuma moldar-se a todos os contornos do corpo. Seu revestimento é feito com tecido italiano em malha de Poliéster com Viscose, o que lhe confere leveza, suavidade e resistência. Ele possui sua estrutura composta por molas Superpocket ensacadas individualmente, que oferecem um grande conforto, pois, quando uma pessoa se movimenta durante a noite, não impacta a área onde a outra está em repouso, tornando-se assim o colchão perfeito para as melhores noites de sono.



### **Características do produto**

- Tecido Italiano em Malha de Poliéster com Viscose
- Bordado em Matelassê
- Ortopillow com dupla camada de Espuma Viscoelástica
- Espuma Ultra Firme Selada
- Molas Superpocket ensacadas individualmente
- Reforço lateral em PU (Poliuretano)
- Espuma Firme Selada 100% Poliuretano
- No Turn



**Ortobom**



# LIBERTY

## A MAIS ALTA TECNOLOGIA

O colchão Liberty oferece o melhor em tecnologia para você. Seu revestimento de tecido em Malha Belga Super Soft é composto por fibras de alta tecnologia que recuperam o comprimento original mesmo após ciclos repetidos de alongamento, oferecendo um constante toque de delicadeza e durabilidade. Todo seu conforto é resultado da camada de espuma HR - High Resilience, que possui grande poder de elasticidade, retornando à sua forma original com mais velocidade do que as espumas tradicionais, o que confere uma acomodação perfeita do corpo. Sua estrutura de molas Superpocket ensacadas individualmente torna a estabilidade uma de suas grandes qualidades, pois, quando uma pessoa se movimenta durante a noite, não impacta a área onde a outra está em repouso.



### Características do produto

- Tecido em Malha Belga Super Soft
- Bordado em Matelassê
- Espuma HR - High Resilience
- Espuma Extra Firme Selada 100% Poliuretano
- Molas Superpocket ensacadas individualmente
- Reforço lateral em PU (Poliuretano)
- Espuma Firme Selada 100% Poliuretano
- No Turn



**Orthobom**



# ABSOLUT

## O COLCHÃO DA REALEZA

Assim como todos os Reis e Rainhas possuem o privilégio de desfrutarem de muitas comodidades exclusivas, o colchão Absolut também oferece esse conforto incomparável, digno da realeza. Seu revestimento com tecido em malha de Poliéster bordado em Espuma Hipermacia é leve e imensamente agradável ao toque. Para oferecer uma camada extra de conforto, o colchão Absolut possui um Pillow Top que funciona como um grande travesseiro sobre toda sua estrutura, acomodando perfeitamente o seu corpo para ótimas noites de sono. Seu sistema estrutural de molas Nanolastic Bicônicas possuem resistência progressiva ao peso, agregando flexibilidade e grande durabilidade a este especial colchão, pois quanto mais peso aplicado maior o suporte na proporção necessária para a sustentação.



### Características do produto

- Tecido Ecobambu em Malha de Poliéster
- Bordado em Matelassê
- Espuma Extra Firme Selada 100% Poliuretano
- Espuma Firme Selada 100% Poliuretano
- Molas Nanolastic Bicônicas
- Pillow Top Touch
- Reforço lateral em PU (Poliuretano)
- No Turn



**Orthobom**



# OURO SPRING

## O CLÁSSICO

Um colchão resistente, nobre, com diversas qualidades e muito desejado, assim como seu próprio nome já revela. O Ouro Spring é revestido em malha de Poliéster super-resistente e durável. Um de seus grandes diferenciais é o Pillow Top, uma camada extra de conforto que funciona como um grande travesseiro sobre o colchão, e que se apresenta com grande destaque em seu design. Além de o deixar muito mais confortável, aconchegante e bonito. Sua estrutura com molas Nanolastic Bicônicas oferecem resistência progressiva ao peso, desta forma, quanto maior o peso maior será o suporte para a mais perfeita sustentação. É um colchão com excelente durabilidade e imenso conforto.



### Características do produto

- Tecido Biobananeira em Malha de Poliéster super-resistente
- Bordado em Matelassê
- Pillow Top clássico
- Espuma Firme Selada 100% Poliuretano
- Molas Nanolastic Bicônicas com longarinas de reforço
- Reforço lateral em PU (Poliuretano)
- No Turn



**Ortobom**



# ORTOPÉDICO PREMIUM

## O CLÁSSICO ENTRE OS ORTOPÉDICOS

Pioneirismo e tradição são características que fazem deste exemplar padrão para o conceito de colchão ortopédico. Toda sua estrutura é revestida com tecido Jacquard em Viscose com Poliéster e Polipropileno, o que proporciona um toque suave, além do design de seu topo criado a partir do entrelaçamento dos fios, sem o uso de tintas. O Ortopédico Premium possui uma camada de espuma Ultra Firme selada 100% Poliuretano, que acomoda perfeitamente os contornos do corpo. Sua estrutura é totalmente construída com madeiras de reflorestamento tratadas com agentes bactericidas que impedem a ploriferação de fungos, cupins e brocas, oferecendo maior durabilidade ao colchão e proteção a você.



### Características do produto

- Tecido Ecobambu Jacquard em Viscose com Poliéster e Polipropileno
- Bordado em Matelassê
- Espuma Ultra Firme Selada 100% Poliuretano
- Estrutura de madeira tratada de reflorestamento
- Revestimento lateral em espuma 100% Poliuretano
- Espuma Extra Firme Selada 100% Poliuretano
- No Turn



**Ortobom**

# PRÓ-SAÚDE VISCO

## O ADAPTÁVEL

Ajustar-se aos mais diversos objetivos e exigências, este é um dos principais diferenciais do Pró-Saúde Visco. Todo seu conforto e qualidade recebe um revestimento à altura, a malha Soft Stretch, que oferece uma sensação tátil de pêssego. E tudo isso é possível pelo maior entrelaçamento de fios, que além de toque macio também apresenta muita beleza e sofisticação. Sua estrutura possui espumas de alta tecnologia: a espuma Viscoelástica, tecnologia desenvolvida pela NASA, que possui células de memória termossensíveis que permitem à espuma moldar-se a todos os contornos do corpo proporcionando alívio aos principais pontos de tensão natural do corpo (cabeça, ombros e quadril). E a espuma HR - High Resilience, que oferece o suporte ideal através da característica de maior elasticidade, que a permite retornar à sua forma original com mais velocidade do que as espumas tradicionais.



### Características do produto

- Tecido em Malha Soft Stretch com toque de pêssego
- Espuma Viscoelástica de alta tecnologia
- Espuma HR - High Resilience de extrema resistência
- Espuma Extra Firme Selada 100% Poliuretano
- No Turn



**Orthobom**



# PRÓ-FORÇA

## O MODERNO

O colchão Pró-Força é ideal para todos que desejam estabilidade e um conforto mais firme. Seu revestimento é feito com o tecido Soft Stretch de malha em Poliéster com Viscose, que apresenta um maior entrelaçamento de fios, resultando em um toque mais suave e macio sem perder sua durabilidade. Todo seu sistema estrutural é desenvolvido com a espuma de alta tecnologia HR - High Resilience, que oferece maior elasticidade, retornando à sua forma original com mais velocidade do que as espumas tradicionais. Todos esses aspectos do Pró-Força proporcionam a acomodação perfeita do corpo, firmeza e muito conforto às suas noites de sono.



### Características do produto

- Tecido Soft Stretch de Malha em Poliéster com Viscose
- Bordado em Matelassê
- Espuma HR - High Resilience
- Espuma sustentável ecologicamente correta
- Espuma Extra Firme Selada 100% Poliuretano
- No Turn



**Ortobom**



# PRÓ-SAÚDE SUPERPOCKET

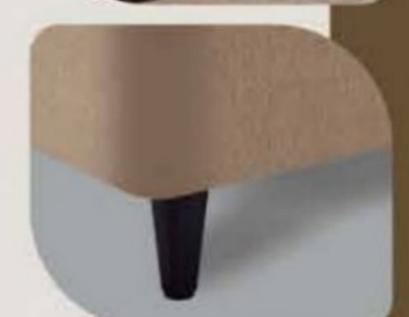
## O DELICADO

O Pró-Saúde Superpocket é o modelo de colchão que oferece a você um conforto totalmente individualizado. Seus destaques se iniciam com um revestimento em tecido Super Soft em malha de Poliéster com Viscose, extremamente macio e com um toque de grande delicadeza. Sua estrutura de molas Superpocket ensacadas individualmente transmite estabilidade e permite que os movimentos de uma pessoa não interfiram no sono da outra. Sua espuma Extra Firme na parte superior proporciona o suporte ideal para a sensação de deitar-se em um colchão confortável e estável.



### Características do produto

- Tecido Super Soft em Malha de Poliéster com Viscose
- Bordado em Matelassê
- Espuma Extra Firme Selada 100% Poliuretano
- Molas Superpocket ensacadas individualmente
- Reforço lateral em PU (Poliuretano)
- Espuma Firme Selada 100% Poliuretano
- No Turn



**Ortobom**



# MASTER SUPERPOCKET

## O INDEPENDENTE

Um colchão criado para tratar de seu conforto e relaxamento de uma forma especializada. Revestido com tecido Jacquard de Viscose com reforço em Polipropileno e toque de algodão, o que une a beleza da Viscose com a flexibilidade do Propileno, proporcionando muita durabilidade e suavidade ao seu sono. Desta forma, o Master Superpocket é perfeito para quem deseja um colchão que se adapte aos mais diversos tipos de corpo. Sua faixa lateral é confeccionada em tela microperfurada autorrespirável, o que facilita a circulação do ar em seu interior, o que aumenta em muito tempo a vida útil do produto. E como seu próprio nome já informa, este colchão tem sua estrutura feita com molas Superpocket ensacadas individualmente, que reduzem a vibração sentida por uma pessoa quando qualquer movimento é feito em outro local do colchão.

**Master Superpocket, durabilidade com maciez e suavidade, o colchão perfeito para um sono exigente.**



### Características do produto

- Tecido em Malha com reforço em Polipropileno e toque de algodão
- Bordado em Matelassê
- Ortopillow
- Espuma Firme selada 100% Poliuretano
- Molas Superpocket ensacadas individualmente
- Reforço lateral em PU (Poliuretano)
- Espuma Firme Selada 100% Poliuretano
- No Turn



**Ortobom**



# MASTER NANOLASTIC

## O POP

Por todas suas características e benefícios, este colchão é um dos mais populares e modernos entre todos. O Master Nanolastic é revestido por um tecido especial em resistência feito com Poliéster bordado em Matelassê, o que aumenta em altos níveis a sensação de maciez e de acomodação perfeita ao corpo. Ele ainda oferece mais uma específica característica entre todos os seus diferenciais: sua estrutura com molas Nanolastic Bicônicas oferecem resistência progressiva ao peso, desta forma, quanto maior o peso maior será o suporte para a mais perfeita sustentação, ainda oferecendo excelente durabilidade e imenso conforto.

**Master Nanolastic. O colchão ideal para quem busca firmeza com suavidade e não abre mão de conforto máximo.**



### **Características do produto**

- Tecido Resistente em Poliéster
- Bordado em Matelassê
- Espuma Firme Selada 100% Poliuretano
- Ortopillow
- Molas Nanolastic Bicônicas
- Reforço lateral PU (Poliuretano)
- No Turn



**Ortobom**

# PRODUTOS ORTOBOM



Imagens meramente ilustrativas. Todos os colchões e bases Ortobom podem sofrer alterações de tecido e altura. Consulte nas lojas as medidas disponíveis para o produto de interesse. Alguns produtos podem não estar disponíveis em algumas regiões do Brasil. Os produtos são vendidos separadamente.

Imagens meramente ilustrativas. Todos os colchões e bases Ortobom podem sofrer alterações de tecido e altura. Consulte nas lojas as medidas disponíveis para o produto de interesse. Alguns produtos podem não estar disponíveis em algumas regiões do Brasil. Os produtos são vendidos separadamente.

# PRODUTOS ORTOBOM



Pró-Saúde Ortopédico



Pró-Saúde Ultra Firme



Pró-Saúde Extra Firme



Pró-Saúde Firme



Pró-Saúde Confortável



Pró-Saúde Standard



Pró-Saúde Baby



Colchonete All Day



Base Elétrica Articulada com Colchão Pró-Saúde Visco\*\*\*\*\*



Base Sommier Ortobom Cori White\*\*



Base Sommier Ortobom Nobuck Black\*\*\*



Base Ortobom Cori White Vazada\*



Colchão Auxiliar Cori White\*\*\*\*\*



Conjugado Fashion Ortopédico White Vazado\*

Colchão Auxiliar Cori White\*\*\*\*\*



Base Sommier Baú Ortobom Cori White Vazado\*

Colchão Auxiliar Cori White\*\*\*\*\*



Base Sommier Ortobom Orthopur



Cabeceira Lieve Cori Gray\*\*\*\*

Base Sommier Ortobom Luxo Gray\*\*\*\*



Base Sommier Baú Ortobom Nobuck Black\*\*\*



Base Sommier Baú Ortobom Fashion Cori White\*\*



Base Sommier Baú Ortobom Fashion Black\*\*\*\*\*

\*Disponível também na forração em material sintético 100% Poliéster preto, marrom, cinza e bege  
 \*\*Disponível também na forração camurça marrom, cinza e bege. \*\*\*Disponível também na forração em material sintético 100% PVC preto, marrom e branco.  
 \*\*\*\*Disponível também na forração tecido preto. \*\*\*\*\*O Colchão Pró-Saúde Visco e a Base Elétrica Articulada são vendidos separadamente

\*Disponível também na forração em material sintético 100% Poliéster preto, marrom, cinza e bege  
 \*\*Disponível também na forração camurça marrom, cinza e bege. \*\*\*Disponível também na forração em material sintético 100% PVC preto, marrom e branco.  
 \*\*\*\*Disponível também na forração tecido preto. \*\*\*\*\*O Colchão Pró-Saúde Visco e a Base Elétrica Articulada são vendidos separadamente

Imagens meramente ilustrativas. Todos os colchões e bases Ortobom podem sofrer alterações de tecido e altura. Consulte nas lojas as medidas disponíveis para o produto de interesse. Alguns produtos podem não estar disponíveis em algumas regiões do Brasil. Os produtos são vendidos separadamente.

Imagens meramente ilustrativas. Todos os colchões e bases Ortobom podem sofrer alterações de tecido e altura. Consulte nas lojas as medidas disponíveis para o produto de interesse. Alguns produtos podem não estar disponíveis em algumas regiões do Brasil. Os produtos são vendidos separadamente.

# PRODUTOS ORTOBOM

O seu bem-estar começa pela qualidade do seu sono.

**Ortobom**

## BRILLANT



## LIEVE



## AFECTO



## CHERIE



## GLAMOUR



## LOVELY



Encosto Dino Veludo Gray

Encosto Dino Veludo Black

Encosto Dino Veludo Brown

Encosto Dino Veludo Cream

Imagens meramente ilustrativas. Todas as Cabeceiras Ortobom podem sofrer alterações de tecido e altura. Consulte nas lojas as medidas disponíveis para o produto de interesse. Alguns produtos podem não estar disponíveis em algumas regiões do Brasil. Os produtos são vendidos separadamente.



### Essence

- Tecido 100% Algodão Percal 200 fios;
- Fibra siliconada 100% Poliéster com toque de pluma;
- Alto índice de conforto.



### Royal Pillow

- Tecido 100% Algodão Percal 200 fios com fibra extra macia;
- Fibra siliconada 100% Poliéster com toque de pluma;
- Maior maciez.



### Viscopur Slim

- Espuma Viscoelástica;
- Maior capacidade de absorção do peso.



### Viscopur

- Espuma Viscoelástica e capa em tecido;
- Maior capacidade de absorção do peso;
- Molda-se aos contornos do corpo.



### Pró-Látex Slim

- Espuma de alta resiliência 100% Poliuretano;
- Maior relação de flexibilidade, suporte e retorno.



### Pró-Látex

- Espuma de alta resiliência 100% Poliuretano;
- Não retém calor.



### Flock

- Espuma Viscoelástica flocada;
- Maior capacidade de acomodação da cabeça;
- Não absorve calor.

Imagens meramente ilustrativas. Alguns produtos podem não estar disponíveis em algumas regiões do Brasil. Os produtos são vendidos separadamente.

# O seu bem-estar começa pela qualidade do seu sono. **Ortobom**



## 6 Estrelas

- Enchimento em fibra siliconada 100% Poliéster;
- Antialérgico;
- Alta maciez.



## King Premium

- Capa Percal 200 Fios 100% Algodão;
- Placa removível em espuma Viscoelástica;
- Permite ser usado em 2 diferentes alturas.



## Protetor de Colchão

- Antialérgico;
- Ventilação perfeita;
- Possui elástico nas bordas.



## Saia Babado Para Base

- Acabamento em ponto palito;
- Perfeito para o seu quarto;
- Combina facilmente com qualquer decoração.



## Sonho

- Espuma de Poliuretano;
- Não retém calor.



## Pluma de Ganso

- Enchimento 100% natural;
- Fino acabamento;
- Antiácaro.



## Edredom Microfibras

- Tecido Microfibras Jacquard 100% Poliéster;
- Enchimento em fibra siliconada 100% Poliéster;
- Dupla face.



## Protetor de Colchão Infantil

- Possui elástico nas bordas;
- Possui forro impermeável que impede o contato de líquidos com o colchão;
- Mais durabilidade e segurança.



## One Malha

- Enchimento com fibra siliconada 100% Poliéster;
- Revestimento em malha 100% Algodão;
- Ajusta-se à sua forma de dormir.



## Conforto Regulável

- Exclusivo enchimento com fibra siliconada 100% Poliéster;
- Maior toque de maciez;
- Antialérgico.



## Suavencosto Infantil

- Mais conforto para o bebê;
- Melhor repouso após amamentação;
- Maciez.

# O seu bem-estar começa pela qualidade do seu sono.

**Ortobom**



**Jogo de Lençol 200 Fios**

- Tecido: Percal 200 Fios;
- 100% Algodão.



**Jogo de Lençol Microfibrá**

- Tecido Microfibrá;
- Macio e confortável.



**Almofada Roleta**

- Combina com qualquer decoração;
- Toque macio e confortável;
- Capa em tecido Extra Matelado.



**Suavencosto Alveolado**

- Antialérgico;
- Espuma massageadora;
- Ideal para leitura e descanso.



**Massageador Alveolado**

- Espuma Alveolada;
- Espuma com efeito massageador;
- Melhora a circulação sanguínea.



**Hug**

- Tecido da capa 100% Algodão;
- Enchimento em fibra siliconada 100% Poliéster.



**Jogo de lençol 400 Fios**

- Tecido: Percal 400 Fios;
- 100% Algodão.



**Fronha 200 Fios**

- Tecido: Percal 200 Fios;
- 100% Algodão.



**Saia Babado para Base Baú**

- Acabamento em ponto paíto;
- Perfeito para o seu quarto;
- Combina facilmente com qualquer decoração.



**Pillow Top**

- Camada extra de conforto;
- Elástico nas laterais.



**Tapete de Yoga**

- 100% Etil Vinílico Acetato (EVA);
- Impermeável: não absorve água ou suor.



**Colchonete para Academia**

Imagens meramente ilustrativas. Alguns produtos podem não estar disponíveis em algumas regiões do Brasil. Os produtos são vendidos separadamente.

Imagens meramente ilustrativas. Alguns produtos podem não estar disponíveis em algumas regiões do Brasil. Os produtos são vendidos separadamente.

# SAIA BABADO PARA BASE-SOMMIER BAÚ

O seu quarto ainda mais confortável e organizado.



**Ortobom**

## Ortobom na WEB

A Ortobom está presente nos melhores momentos da sua vida e sabemos o quanto é importante fazer parte do seu dia a dia.

Em nossas redes sociais, você encontra conteúdos relevantes com informações e curiosidades que contribuem para você e sua família terem uma vida mais saudável.



**Acompanhe a Ortobom nas Redes Sociais.**  
Seu canal direto para manter-se informado sobre as novidades.

### Isso é Ortobom.

**Qualidade, bem-estar, conforto, tecnologia e informação.**

Tudo para enriquecer sua experiência como consumidor e oferecer, cada vez mais, noites tranquilas de sono.



Aponte aqui o seu celular para consultar e comprar pelo WhatsApp.

Siga a Ortobom nas redes sociais



[www.ortobom.com.br](http://www.ortobom.com.br)

**Ortobom**



# Teste Você é sonolento?

A escala de Epworth é um teste muito usado pelos médicos para ajudar a descobrir a hipersonolência e a narcolepsia. Esse teste foi criado pelo especialista australiano Murray Johns e tornou-se uma ferramenta essencial para o diagnóstico desses distúrbios. É só responder, de acordo com o gabarito, à pergunta:

Qual a probabilidade de você cochilar ou adormecer nas situações apresentadas?

A	B	C	D
Nenhuma chance.	Chance pequena.	Chance moderada.	Chance alta.

1• Sentado e lendo.

2• Assistindo TV.

3• Sentado e quieto num lugar público, sem atividade (cinema, sala de espera, reunião).

4• Andando uma hora sem parar como passageiro de um trem, ônibus ou carro.

5• Se estiver de carro, enquanto para por alguns minutos no trânsito intenso.

6• Deitado para descansar à tarde, quando as circunstâncias permitem.

7• Sentado, conversando com alguém.

8• Sentado calmamente após o almoço, sem ter tomado bebida alcoólica.

## SOME SUA PONTUAÇÃO:

A - Zero  
B - 1 ponto  
C - 2 pontos  
D - 3 pontos

## RESULTADO:

Normal  
Sonolência leve  
Sonolência moderada  
Sonolência severa

0 a 9 pontos:  
10 a 15 pontos:  
16 a 20 pontos:  
21 a 24 pontos:

MAIS DE

50 ANOS  
DE HISTÓRIA

140 MILHÕES DE  
COLCHÕES PRODUZIDOS

90 PRÊMIOS

220 PRODUTOS

E MAIS  
*bilhões de noites  
bem-dormidas*



Ortobom

# Distúrbios do sono

Especialistas em sono identificaram mais de cem diferentes distúrbios no sono que vão desde problemas menores até alguns que podem atentar seriamente contra a saúde.

## Polissonografia

Existe um exame capaz de detectar nada menos do que 87 distúrbios do sono. O exame consiste em passar uma noite no laboratório do sono com fios pelo corpo e sendo observado o tempo todo. Os profissionais fazem de tudo para tornar o ambiente agradável: o colchão é confortável, pode-se controlar a temperatura, a iluminação e ainda é possível levar o seu próprio travesseiro.



## Vibração

Se o palato mole e a úvula ("campainha", no fundo da boca) estão muito próximos ou relaxados demais, eles vibram quando o ar passa. É o ronco.

## Ronco

Uma em cada oito pessoas ronca e os homens são mais propensos a ele do que as mulheres. De costas, a língua cai sobre a garganta e bloqueia o ar. Na realidade, roncar não é normal. E com certeza, seu eventual acompanhante também não conseguirá dormir. Se o seu companheiro ronca, faça com que ele durma de lado ou que eleve sua cabeça, apoiando-a sobre mais de um travesseiro. Outra sugestão é colocar dois calços de 10 cm na cabeceira da cama para incliná-la um pouco, colocando a cabeça num nível mais alto que o corpo.

### A polissonografia detecta os seguintes distúrbios:

- Ronco
- Apneia
- Insônia
- Narcolepsia
- Bruxismo
- Parassonias
- Movimentos periódicos das pernas

## Apneia

O ronco prolongado e sonoro pode ser um alarme que indica a proximidade de um problema potencialmente fatal. A pessoa com apneia crônica durante o sono deixa de respirar por períodos de até dois minutos, dezenas de vezes em uma noite. A causa pode ser uma via respiratória obstruída ou uma interrupção de sinais nervosos entre o cérebro e o diafragma. A apneia é perigosa, pois falta ao cérebro oxigênio necessário para o seu correto funcionamento. Sessenta por cento dos homens com mais de 50 anos sofrem de apneia, que causa diminuição de atenção, concentração e memória. A obesidade aumenta o risco de tê-la e torna-se muito perigosa em pessoas com pressão arterial alta. Durante a apneia, o indivíduo tem pequenos despertares que interrompem o sono, prejudicando sua qualidade.



Ar bloqueado

## O bloqueio

O palato, a úvula e mais o fundo da língua podem acabar obstruindo a faringe. Isso impede a passagem do ar e interrompe a respiração por, no mínimo, 10 segundos. Trata-se da apneia.

## Bruxismo

Mais de 20% dos homens, mulheres e crianças rangem os dentes de forma inconsciente durante o sono. Algumas vezes, o problema pode ser dental, mas na maioria das vezes é um problema nervoso. Há um método muito simples que vem causando satisfação para mais de 75% das pessoas afetadas por esse distúrbio, quando praticado por um período de três semanas. Durante o dia, deve-se contrair as mandíbulas por um lapso de 5 a 10 segundos, para depois relaxá-las outros 5 segundos. A operação deve ser realizada dez vezes por dia. Existem também moldes plásticos, confeccionados por dentistas, que preservarão os dentes e evitarão ruídos. Algumas vezes é necessária medicação.



## Síndrome das pernas inquietas

Movimento involuntário dos membros inferiores, acompanhado de sensações de "arrastamento" das pernas, ocorrendo principalmente durante a noite, mais comum em pessoas de terceira idade.

## Parassonias

São decorrentes da ativação do sistema nervoso central. As mais comuns são despertar confusional, terror noturno e sonambulismo.

## Sonambulismo

Manifesta-se quando se caminha ou se fala dormindo. Três por cento dos adultos, sem distinção de sexo, caminham dormindo regularmente. Quinze por cento das crianças entre 6 e 12 anos caminharam ao menos uma vez quando dormiam e 6% delas o fazem uma vez por semana. Esse distúrbio apresenta-se durante a fase do sono mais profundo e um mau funcionamento cerebral leva o indivíduo de um estado de inconsciência a uma zona de despertar psicológico parcial. Está demonstrado que o sonambulismo tem causa genética, assim como os pesadelos noturnos e transpiração copiosa. Uma em cada cinco pessoas fala dormindo. Não se produz uma conversa com sentido, mas sim palavras soltas e respostas sem sentido.



### O susto

Quando o cérebro percebe que começa a faltar oxigênio, ordena uma descarga de um hormônio liberado em situações de perigo, a adrenalina. Ela acelera os batimentos cardíacos, aumenta a frequência respiratória e contrai os vasos sanguíneos, o que leva a pressão às alturas. Aumenta a chance de um infarto ou derrame.

### Narcolepsia

Excesso de sono também é capaz de indicar uma disfunção. A hipersonolência diurna é um problema que pode ter sérias

consequências. A pessoa está mais propícia aos acidentes domésticos, de trabalho e de trânsito e enfrenta dificuldades no rendimento escolar e nos relacionamentos sociais. A hipersonolência, por sua vez, pode ser um dos principais indícios de um distúrbio conhecido como narcolepsia. De acordo com a literatura médica, ela afeta uma em cada 2 mil pessoas. Apesar de dormir a noite toda, o narcoléptico costuma ter acessos de sono incontroláveis durante o dia.

Não é fácil detectar a narcolepsia. A confusão é simples: normalmente ela aparece na adolescência, quando os jovens já

têm a tendência a dormir mais. Apagar sem motivo durante o dia, despertar inúmeras vezes por frações de segundos à noite e ter sonhos que parecem assustadoramente reais são outros sintomas do mal. Por isso, flagrar a narcolepsia é trabalho para uma bateria de exames. A avaliação inaugural é a polissonografia, que monitora o sono no decorrer de uma noite. Ainda não existe uma cura para a narcolepsia. As pesquisas mais recentes pretendem encontrar uma substância capaz de imitar as funções do neurotransmissor em falta. Mas para neutralizar os sintomas (e até para prevenir acidentes), existem remédios que diminuem a sonolência, mas para isso é preciso orientação médica.



**O ronco pode ser um aviso de que seu coração corre um risco danado durante o sono.**

#### Você tem problemas com o sono?

Se você tem problemas para dormir, consulte um médico especialista em doenças do sono. O Brasil possui várias clínicas especializadas no assunto em suas principais capitais.

# NOSSAS MÁQUINAS NÃO PARAM

Para que você  
possa recarregar a sua.



**Ortobom**



# O sono dos vencedores

Uma boa noite de sono é fundamental para atletas de alto nível e também para aqueles que praticam esporte por lazer.

Pesquisas apontam que dormir mais pode melhorar sensivelmente o desempenho físico. Passar noites dormindo pouco afeta diretamente sua saúde e desencadeia mau humor, irritabilidade, estresse, depressão, falta de apetite, desânimo, e ainda inibe o crescimento e o desenvolvimento psicomotor.

A explicação para tudo isso é a seguinte: no período da noite nosso corpo libera melatonina, um hormônio que regula nosso relógio biológico, induzindo ao sono. Durante o sono produzimos o GH, o famoso "hormônio do crescimento", cuja função é manter o tônus muscular. Desta maneira, o acúmulo de gordura é evitado e o desempenho físico de uma forma geral melhora.

Uma pesquisa feita em cima do time de basquete da Universidade de Stanford, na Califórnia - EUA obteve resultados interessantes. Jogadores que dormiram de 6 a 9 horas melhoraram a pontaria em 9%. O papel também se inverte. **Praticar esportes ajuda bastante a prevenir a insônia.** A atividade física libera hormônios como a endorfina, que relaxa, mas também libera a adrenalina. A dica então é procurar se exercitar na parte da manhã, para não ficar acordado durante a noite. Além disso, praticar a atividade logo cedo faz com que o organismo funcione melhor, proporcionando um bem-estar físico e mental. Isto acaba se refletindo na qualidade do sono.

## DORMIR BEM AJUDA O ATLETA EM ALGUNS QUESITOS:

- Auxilia o desempenho cardiovascular mantendo a oxigenação do sangue em níveis normais, evitando a sensação de fadiga. Isso também ajuda a manter a temperatura corporal regulada;
- Dormir bem é tão importante quanto ter uma boa alimentação, ajustar seu colchão para as suas necessidades também é uma forma de garantir o máximo de descanso e desempenho muscular;
- Atletas e pessoas que mantêm a rotina de praticar exercícios físicos devem ter em mente a importância do sono na recuperação muscular e os benefícios de dormir bem para garantir dias e treinos muito mais proveitosos e cheios de energia;
- O resultado de seis a nove horas de sono é uma maior recuperação muscular, beneficiando o desempenho e a rapidez do atleta;
- Ficou comprovado também que é necessário ter a prática de dormir bem toda noite e não apenas antes dos dias de treino para a boa rotina de recuperação muscular.

# Insônia

Os egípcios comparavam o fato de estar deitado em uma cama sem conseguir dormir com um "inferno vivo". A cada noite, milhares de mulheres transitam por esse reino de silencioso sofrimento e um em cada três adultos não consegue dominar seu cansaço e obter um descanso reparador.

A insônia é o termo mais utilizado para descrever um problema relacionado com o sono, podendo ser classificada em três categorias:

## Transitória

É a mais comum e geralmente manifesta-se em qualquer pessoa em momentos que antecedem um evento importante, como: um exame, uma entrevista de trabalho ou a final de um campeonato.

## De curto prazo

É a insônia que persiste durante várias semanas e nasce de uma situação de estresse ou de crise, tal como a doença de um membro da família ou a perda do emprego.

## De longo prazo

Denomina-se crônica e pode trazer sofrimento por meses, e, às vezes, por anos. Em todas as manifestações, a insônia envolve a pessoa em círculo vicioso. Ela se sente muito preocupada por não poder dormir e não dorme porque está muito preocupada.

Nas três categorias, a insônia pode ser tratada e curada. Não é aconselhável a automedicação. E se a insônia supera a categoria de curto prazo, aconselha-se analisar a situação com um médico.

A cama é lugar para dormir. Algumas medidas simples são capazes de tornar o quarto um ambiente convidativo para o bem-dormir e afastar substâncias e atitudes estimulantes. É o que os médicos chamam de higiene do sono e de controle de estímulos. Evite assistir a televisão no quarto. Ainda melhor é levar o aparelho para a sala. A luminosidade da tela é acusada de instigar a insônia em algumas pessoas.

Uma pesquisa concluída em junho, na Universidade de Akita, no Japão, iluminou ainda mais a questão. Os médicos de lá descobriram que estudantes que jogam videogame à noite tinham níveis menores de melatonina, o hormônio que promove o sono.

No Japão, segundo outro estudo recente, 53,7% dos outros usuários da internet passaram a dormir mais tarde e 45% deles tiveram menos horas de sono.

Sete homens jovens, com uma média de 24,7 anos, foram convidados para testar a relação entre luminosidade dos jogos eletrônicos e a dificuldade de pegar no sono. O resultado, em resumo, aponta que jogar videogame em telas brilhantes suprime as alterações noturnas da concentração de melatonina e de outros indicadores do relógio biológico dos seres humanos.

O alongamento antes de dormir deveria fazer parte da rotina de todos, pois atua diretamente nos músculos, deixando-os relaxados. A sensação de desconforto e as dores provocadas pela tensão muscular dificultam o sono.

Se ainda estiver difícil pregar o olho, mesmo depois de tantas dicas, não há outra saída: saia da cama e vá fazer algo relaxante. Volte para lá apenas quando estiver sonolento, pois passar muito tempo acordado no leito tentando dormir, não ajuda nada.

Outras atitudes, digamos, "higiene do sono" são: manter uma rotina regular,

com horários certos para comer, tomar remédios ou praticar qualquer tipo de atividade. Métodos, como a reflexologia (massagem nos pés), utilizam o toque para fazer com que o organismo volte ao seu estado natural de equilíbrio e de relaxamento.

A massagem pode contribuir para afastar os distúrbios do sono, pois ajuda a amenizar o estresse.

Num estudo sobre técnicas de relaxamento e ansiedade, onde foram utilizados exercícios respiratórios da pranayama (linha indiana da ioga), percebeu-se que, depois de três meses de treinamento, o grupo observado teve uma redução no nível de ansiedade de 50,7 para 38,3 de acordo com um teste específico de mensuração, o Idate.

Exercícios físicos ajudam a melhorar a qualidade do sono, mas fazemos uma advertência importante: evite essas atividades próximas ao horário de dormir. Para aqueles que não costumam praticar esportes, os treinos noturnos fortes podem causar insônia. O exercício provoca a liberação das catecolaminas, como a noradrenalina, dopamina e adrenalina. São estimulantes que dificultam o adormecer.

Os músculos que são acostumados com esforço podem chegar ao estágio da fadiga, o que é sinônimo de dor e desconforto.

Quanto maior a temperatura corporal, menor é a produção e a liberação da melatonina, hormônio que ajuda na indução do sono. ■

SAIBA MAIS

• 1/3 da humanidade tem tendência à insônia. É como se todos os habitantes dessa área escura do globo fossem propensos ao distúrbio.

• O sexo feminino é o que mais sofre com o problema: 42,3% sofrem de insônia.

• Poucos insones se tratam: 69% nunca discutiram o problema com um médico.

• 26% tocam no assunto quando vão ao médico por outra razão.

• 5% vão ao médico para isso.

• Dos que sofrem de insônia: 25% têm dificuldade de iniciar o sono; 36% têm dificuldade de manter o sono; 24% sofrem de um despertar precoce e 40% despertam cansados.





## Colchão, travesseiro e roupa de cama. Principais acessórios do sono

**O colchão é determinante na qualidade do seu sono.** Se ele não estiver de acordo com o seu biotipo ou estiver danificado por tempo de uso ou má qualidade, mesmo que você tenha todas as condições para dormir bem, não dormirá. Portanto, não poupe esforços nestes dois acessórios: colchão e travesseiro. É bom lembrar que o colchão é muito mais usado do que o carro, o sofá, a televisão, o fogão, os sapatos, pois é usado durante toda a vida, por 8 horas ininterruptas diárias.

### Como escolher o colchão?

Procure lembrar, na sua história de vida, se você se adaptou melhor aos tipos macio ou firme. Depois, se eram de espuma, mola ou caixa ortopédica (os três tipos mais comuns). Dê preferência ao modelo e tipo a que você já se habituou, salvo se sua experiência vem sendo ruim.

Todo colchão deve exercer uma função ortopédica para seu usuário. Para isso ocorrer, precisamos combinar o colchão com o biotipo do usuário. Existem modelos que são polivalentes, ou seja, são ortopédicos para qualquer biotipo de usuário, porém, é preciso consultar

uma loja especializada. Existem muitos colchões chamados de ortopédicos que, entretanto, não o são, a exemplo de um modelo oriental vendido de porta em porta, o qual contraria o princípio básico de ortopedia.

### O que é colchão ortopédico?

Todo colchão deve ceder, nas devidas proporções, às curvaturas do corpo sem que o mesmo afunde como um todo ou desproporcionalmente. Resumindo: quando deitamos num colchão que tem função ortopédica, seria como se deitássemos num local sem gravidade e o corpo ficasse flutuando, com as curvas de sua

anatomia em perfeito estado, sem influência de qualquer força ou pressão.

Imagine-se deitado num colchão e alguém bate uma foto sua. E após isso, com um computador, eliminarmos o colchão da foto e visualizarmos apenas você. Se a sua postura estiver natural, tipo flutuando no ar, mantendo sua coluna em estado natural, certamente esse colchão é ortopédico.

Dormir em cima de uma tábua de madeira rígida revestida com uma fina camada de espuma é um crime para a anatomia do corpo.

### Colchões de espuma

Existem tabelas que indicam qual a densidade da espuma de poliuretano ideal para cada biotipo. (Veja pág. 59). Diante disso, podemos afirmar que determinado colchão pode ser ortopédico para uma pessoa de 70 kg e 1,75 m, mas para uma pessoa de 100 kg e 1,80 m, não.



### Colchões de mola

Existem recursos como as molas bicônicas, que têm resistência progressiva, funcional como um feixe de mola. Ou seja, a resistência do colchão é proporcional ao peso da pessoa. Assim, quanto mais peso se coloca

sobre as molas, mais elas trabalham para oferecer uma resistência que estabilize o corpo numa posição confortável. Pode-se ainda optar pelo sistema de molas superpocket (são molas individuais). Esse processo baseia-se no sistema de suspensão independente, que é usado nos veículos, em que se uma das rodas sofre a pressão de uma pedra, esta roda se move, já as outras ficam no estado natural. No colchão ocorre o mesmo: se o ombro e o quadril são as partes mais proeminentes do corpo, as molas que os suportam sofrem variação. Já as demais ficam intactas, sustentando o corpo, dando total anatomia ao usuário.

### Colchões de caixa ortopédica

Certifique-se de que o colchão possua, no mínimo, 5,0 cm de espessura na camada de espuma. Isso fará com que o corpo afunde nas devidas proporções no quadril e no ombro e garantirá a postura adequada durante o uso. A densidade mínima para esse tipo de colchão é de 28 kg/m<sup>3</sup>.



### Colchões de látex

Têm o mesmo princípio da espuma. Dependerá da densidade, porém dificilmente você encontra a tabela de adequação de peso e altura, a qual, para o látex, é diferente da espuma de poliuretano.



#### Colchão muito rígido

Colchão muito rígido: entorta a coluna e pode machucar os quadris, os ombros e as coxas. Um colchão assim também pode exigir muito dos músculos, quando eles deveriam repousar.



#### Colchão muito macio

Não dá a sustentação necessária para as partes mais pesadas do corpo, como os quadris, os ombros e as coxas. Em vez de moldá-las, ele afunda, desviando a coluna.

### O melhor colchão

É firme, nem macio, nem rígido demais, seja qual for o material do qual é fabricado. Nele, todas as curvas do corpo têm apoio e a coluna fica reta, sem ser forçada.



### Quando você sabe que está na hora de trocar seu colchão?

Todos temos o costume de não nos desfazermos de alguns objetos: chinelos, aquelas velhas sandálias ou o confortável paletó azul. É uma realidade que todos os bens vão tendo sua qualidade diminuída com o uso e o passar dos anos. Um colchão, inevitavelmente, também.

Como é difícil lembrar quando mudamos a última vez de colchão, sugerimos realizar o seguinte questionário, uma vez por ano, para garantir um correto descanso:

- A cobertura de seu colchão está suja, descolorida ou rasgada?

- A superfície do seu colchão está desnivelada?

- Há depressões nos perímetros e nos lugares onde você senta regularmente?

- Há algum desnível ou depressão em sua cama, box ou base (lugar de apoio de seu colchão)?

- Sente seu colchão confortável em alguns lugares, porém não em outros?
- Quando você se move sobre o seu

colchão, sente a base onde está apoiado?

- Quando se move, sua cama oscila ou cambaleia? Ouve ruídos?

- Você e seu/sua companheiro(a) rolam em direção ao outro?

- Você fica lutando por mais espaço para sentir-se confortável?

- Sentir-se-ia incomodado caso tivesse que mostrar seu colchão a um familiar, amigo ou vizinho?

# PRÊMIOS ORGULHO DA NOSSA EMPRESA

**Premiada mais de 90 vezes** nos últimos anos, a OrtoBom foi consagrada como a marca mais desejada e reconhecida pelo mercado, consumidores, hotéis, arquitetos, decoradores, fornecedores e parceiros.

**17** **Top of mind**  
*Revista Casa e Mercado*

**16** **Top of mind**  
*Jornal A Tarde*

**6** **Pop List**  
*Organização Jaime Câmara*

**5** **Prêmio IMPAR**  
*Pesquisa Ibope Inteligência*

**3** **Prêmio Globo de Marketing**  
*Globo "Empresa Brasileira de Pesquisas e Estatísticas"*

**3** **Melhor empresa para o consumidor.**  
*Revista Época / Categoria Colchões*

**E muito mais!**



A PROTEÇÃO QUE O SEU SONO MERECE.

ELIMINA 99,99% DOS VÍRUS E BACTÉRIAS.

## ANTIVIRAL V-PROTECT



Bellona



Orion



Genève



**Ortobom**

## mini **Ortobom** para Pet

Porque pet sonha, sim.



Confira todos os modelos:



## Conselhos para comprar

**NÃO TENHA VERGONHA: TESTE O COLCHÃO.** Você deve optar pelo colchão após experimentá-lo na loja: teste em todas as posições de uso. É fundamental experimentar mais de um tipo para poder estabelecer um referencial. Tente se imaginar usando-o todos os dias e após isso, decida.

### Leve seu companheiro ou companheira

Saia para escolher com seu/sua companheiro(a). Lembre-se que será um bem compartilhado.

### Saia com tempo para escolher

Saia quando não estiver com pressa, sem outra necessidade e disposto a ouvir. Essa decisão influenciará o resto da sua vida.

Saia para escolher, vestido comodamente e com um sapato fácil de tirar, para permitir que você possa deitar-se com facilidade.

### Não compre sem se deitar

Você não compraria um sapato sem prová-lo, nem uma cadeira sem sentar-se nela. Não é suficiente sentar-se ou tocar no colchão.

Não tenha vergonha. Uma vez deitado, realize alguns movimentos e depois fique tranquilo por uns minutos, concentrando-se no que sente.

Peça ao vendedor dados, folhetos, amostras e toda

informação que comprovar os princípios básicos de saúde, conforto, estética e principalmente ortopedia.

Pense em seu travesseiro. Seria bom mudá-lo também? Compre um produto que lhe dê o maior benefício. Compre um produto, não um preço. Compre o melhor produto que possa pagar. É um investimento do qual não se arrependerá.

### Não economize

Não deixe que 10% ou 20% a mais no preço façam com que leve um produto que pode se transformar numa dor de cabeça.

Procure uma empresa séria. Dar ouvidos a oportunistas interessados em obter uma venda significa risco, o qual você não precisa correr. Essa decisão de compra será fundamental para a sua qualidade de vida.

## Como dormir?

A melhor maneira de dormir é aquela que permite o relaxamento total dos músculos, principalmente das musculaturas das costas, das regiões lombar, dorsal e cervical, as quais, durante todo o dia, não têm descanso.

- **Lombalgia** - Contratura crônica da musculatura lombar.
- **Lordose** - Curvatura acentuada da lombar acima da normalidade.
- **Escoliose** - Curvatura da coluna na forma de S, em que um dos ombros fica mais baixo que o outro, transformando a coluna num formato de letra S.

VERIFIQUE A DENSIDADE IDEAL						
Altura (m)	até 1,50	1,51 a 1,60	1,61 a 1,70	1,71 a 1,80	1,81 a 1,90	acima de 1,90
até 50	D23	D23*/20	D23/20*	D20		
51 a 60	D26	D26*/23	D26/23*	D23		
61 a 70	D28	D26/28*	D26/28*	D26/28*	D26	
71 a 80		D33	D28/33*	D28/33*	D28	
81 a 90			D33	D33*/28	D33*/28	D28
91 a 100			D40	D40/33*	D33	D33
101 a 120			D45	D40	D40	D40/33*
121 a 150				D45	D45/40*	D40

\* Preferencialmente.  
 Além das espumas citadas acima, a Ortobom trabalha com espumas especiais como:  
 HR na densidade 45 quando a ABNT exige maior ou igual a 30;  
 Viscoelástica na densidade 60 quando a ABNT exige densidade maior ou igual a 30;  
 Densidade 18 indicada para recém-nascidos e crianças até 03 anos;  
 Fonte: Instituto Nacional de Estudos do Repouso.

# A importância do travesseiro

**A boa postura e a colocação correta dos travesseiros podem evitar uma série de problemas de coluna.**

Muitas pessoas têm a sensação de acordar sempre cansadas, resultado de uma noite de sono mal dormida. A culpa pode ser do travesseiro e da postura com que se dorme. Cada pessoa, com seu biotipo e postura ao dormir, se adequa a um determinado travesseiro. O modelo, altura, densidade e material do travesseiro variam de acordo com cada um. O mais importante é manter a coluna alinhada. Um travesseiro errado pode contribuir para uma postura errada, acarretando sérios problemas de coluna, como lordose,

cifose, escoliose e até hérnia de disco ou amassamento de vértebras. Assim como o colchão, é necessário experimentar o travesseiro antes de comprá-lo. Geralmente, as pessoas adquirem o travesseiro apenas apertando-o. É importante deitar no colchão, tirar a capa de plástico para sentir o material que definirá o nível de toque e conforto e a espessura do travesseiro, a fim de avaliar o seu desempenho na prática. Estar atento à espessura do travesseiro, que precisa preencher o espaço entre ombro e cabeça, para não forçar a cervical.

## A função principal do travesseiro

É servir como um suporte ou apoio para a cabeça quando você estiver deitado, evitando que sua coluna cervical e pescoço fiquem flexionados, criando desalinhamento do estado natural.

A sensibilidade do descanso passa por atingir o sono profundo. Sono este que só conseguimos se todos os estímulos nervosos, sejam musculares ou não, estiverem em estado de relaxamento total; e, para que isso ocorra, é indispensável uma posição correta ao dormir.

## Hora de trocar

A recomendação é trocar o travesseiro de dois em dois anos, período em que há acúmulo de ácaros, o que pode ser prejudicial.



# Posições



correto

### Posição recomendável

A melhor postura é a de lado, mas de maneira correta conforme o desenho acima. O travesseiro deve preencher o espaço entre o ombro e a cabeça. Abraçar um travesseiro acomoda melhor os braços e permite maior equilíbrio e conforto ao dormir. Colocar um travesseiro entre os joelhos vai alinhá-los ao quadril e coluna, melhorando o relaxamento.



errado

### Posição não recomendável

Deitar-se com a coluna toda curva, na postura fetal é prejudicial a coluna pois:

- estica a parte de trás da coluna no meio do tórax
- comprime a vértebra da lombar, propensão a contratura muscular
- comprime a vértebra do pescoço, propensão a cifose



errado

### Posição não recomendável

O braço abaixo do travesseiro pode ocasionar má circulação, bursite no ombro, contratura no pescoço e escoliose na coluna vertebral.

É necessário o uso de colchão ortopédico para que, junto com o uso correto do travesseiro, exerça função ortopédica. O não uso de colchão ortopédico agrava os sintomas apresentados, decorrentes da posição inadequada ao deitar-se.

De lado

De barriga para cima



correto

### Posição recomendável

Dormir de barriga para cima é uma posição aceitável, desde que o travesseiro não seja alto, nem baixo demais, de forma a sustentar sua cabeça junto ao corpo em estado natural. Para evitar a lordose na altura da região lombar, recomenda-se travesseiro com boa altura embaixo dos joelhos, o que encaixa o quadril, alinhando a coluna e facilitando o relaxamento.



errado

### Posição não recomendável

Dormir de cabeça para cima, com o travesseiro alto demais, estimula o surgimento de cifose na coluna cervical e contratura no pescoço. Caso você não utilize travesseiro sob o joelho, é propício que desenvolva lordose e lombalgia. A hiperextensão dos joelhos pode trazer tendinite.



errado

### Posição não recomendável

O não uso do travesseiro sob a cabeça acentua a contratura no pescoço.



errado

### Posição não recomendável

A situação pode piorar se o indivíduo dormir de barriga para baixo, ainda mais sem utilizar um travesseiro sob a barriga e utilizar um travesseiro alto para a cabeça. Esse mix vai provocar lordose na lombar precedida de contraturas musculares, torção na cervical, com possível contratura muscular, hiperestiramento dos joelhos com possibilidade de hiperestiramento dos tornozelos, precedido de possíveis tendinites.



errado

### Posição não recomendável

Dormir de barriga para baixo é a posição menos recomendável; mesmo colocando um travesseiro abaixo do quadril, que ajuda a alinhar a coluna e evitar uma lordose, não há como evitar uma torção cervical, uma vez que ninguém dorme com o rosto enterrado no colchão e no travesseiro. A torção pode criar contraturas no pescoço, dificultando o relaxamento e o sono profundo.

De bruços

# Para nós, cultura, lazer e bem-estar caminham juntos.

Promover a saúde, a cultura, a qualidade de vida e a sustentabilidade, através de grandes eventos, é uma das missões da Ortobom. Confira algumas de nossas ações.

## Ortobom



**É recorde!  
A Ortobom e o Caldeirão do Huck conquistam o recorde de maior dominó humano com colchões do mundo pelo Guinness World Records.**

Como dizia o apresentador Luciano Huck: loucura, loucura, loucura. Hoje, ao vivo, para todo o Brasil no programa Caldeirão do Huck, a Ortobom realizou mais um capítulo inesquecível de sua história. Em uma ação inédita na TV brasileira, fizemos o maior dominó humano com colchões de todos os tempos. Com a participação de 2019 pessoas, a marca foi homologada por um auditor do Guinness World Records, o livro dos recordes. Para que tudo funcionasse com perfeição, dedicamos meses de trabalho. Afinal, para celebrar seu aniversário de 50 anos, era necessário um evento a altura dessa marca tão importante. A queda dos colchões, acompanhada com entusiasmo por toda equipe, aconteceu como planejado. O resultado, claro, foi um sucesso absoluto, tanto em audiência, como em repercussão nas redes sociais. Mais uma vez, a Ortobom aumentou sua coleção de recordes.



### Ortobom no Rock in Rio

Os colchões Ortobom marcaram presença no maior festival de música e entretenimento do mundo em 2015: instalado no coração da Cidade do Rock, o Lounge Conforto Ortobom ofereceu pufes e camas para o público relaxar antes e depois de cada show. Destaque na imprensa como um dos dez estandes mais legais para curtir\* no Rock in Rio, recebeu quase onze mil pessoas durante os sete dias do festival.

\* Fonte: Veja Rio

### Ortobom e o Rio Open

A marca de colchões oficial do Rio Open 2016 - o maior torneio de tênis da América Latina apresentou o colchão Orion, um de seus principais lançamentos da linha luxo, para um público superqualificado. O estande, bem localizado logo na entrada do evento, viu passar um público estimado em 55 mil pessoas, e foi uma excelente oportunidade para apresentar os diferenciais da empresa para além do público brasileiro. Assim, a Ortobom fortaleceu, mais uma vez, os pilares da marca voltados para o bem-estar, saúde e responsabilidade social.



### Ortobom no teatro

A Ortobom, há anos, apoia diferentes atividades culturais. Por isso, é um orgulho anunciar o patrocínio da peça "Ubu Rei", clássico do teatro francês escrito pelo dramaturgo Alfred Jarry. Estrelado pelo ator Marco Nanini, com direção de Daniel Herz, o espetáculo retrata um rei ao mesmo tempo poderoso e cômico. Engraçada e divertida, "Ubu Rei" é o evento perfeito para relaxar e curtir com a família.

### Patrocínio da Maratona do Rio em 2021

A Ortobom correu lado a lado dos participantes da Maratona do Rio oferecendo atividades antes, durante e depois das provas. Na linha de chegada, quem venceu foi o bem-estar.





## Um show de música e talento com o trio que conquistou o Brasil.

Assim foi a Live da Ortobom com a participação inesquecível da Gabi, Rodrigo e Diogo Melim da Banda Melim, além da apresentação ser comandada pela apresentadora Vivian Amorim.

Um verdadeiro espetáculo!



## Mais de 3.000 colchões doados para hospitais do Rio de Janeiro, São Paulo, Bahia e diversos outros estados do Brasil.

Uma ação para levar um pouco mais de conforto a quem tanto precisa.

## Roupas de Cama Ortobom. Conforto dos pés à cabeça.



Jogo de Lençol



Edredom Microfibra



Fronha 200 Fios



Protetor de Colchão



Saia Babado para Base Baú



Saia para Base



Almofada Rolete



Protetor de Colchão Infantil

**Ortobom**

# Diagnóstico pessoal

## Faça a sua autoavaliação.

1. Você se deita e dorme sempre no mesmo horário?

- a) sempre
- b) às vezes
- c) nunca

2. Quando você se deita já está sonolento?

- a) na maioria das vezes
- b) não me recordo
- c) não tenho sono quando me deito

3. Você possui e pratica um mesmo ritual para dormir?

- a) possuo e pratico
- b) possuo mas ele sofre variações de dia para dia
- c) não possuo

4. Com que nível de ruído você dorme?

- a) ausência de ruído
- b) algum ruído
- c) nível alto

5. Seu ambiente de dormir é arejado, com boa temperatura?

- a) totalmente
- b) em parte
- c) não

6. Com que nível de luminosidade você dorme?

- a) baixa ou quase nenhuma
- b) média
- c) alta

7. Qual o nível de odor que você enfrenta durante a noite?

- a) baixo e/ou agradável
- b) médio e/ou indiferente
- c) alto e/ou desagradável

8. Você se alimenta quanto tempo antes de dormir?

- a) superior a duas horas
- b) entre uma e duas horas
- c) uma hora antes ou menos

9. Qual a qualidade de suas refeições à noite?

- a) sempre alimentos leves como saladas e proteínas sem gorduras
- b) às vezes alimentos leves, às vezes pesados
- c) sempre alimentos completos

10. O que você bebe antes de dormir?

- a) tomo leite quente ou chás digestivos sem cafeína
- b) Nenhum item da opção A
- c) álcool, café, guaraná, energizantes

11. Nos fins de semana, todos os seus hábitos e regras para dormir se modificam?

- a) nunca
- b) às vezes
- c) sempre

12. Antes de se deitar e adormecer você costuma mentalizar fatos e dias?

- a) lembro só de coisas boas que trazem felicidade ou não penso em nada
- b) não tenho padrão definido, depende do dia a dia
- c) só coisas que irritam e trazem apreensão

13. O número de horas que você dorme permite que se sinta descansado?

- a) sempre
- b) às vezes
- c) nunca

14. Você acorda durante a noite por motivos fisiológicos?

- a) nunca acordo
- b) uma vez
- c) mais de duas vezes

15. Você acorda durante a noite sem motivos?

- a) não ou não lembro
- b) eventualmente, com frequência de leve despertar
- c) sempre, com frequência

16. Você tem algum trabalho físico acima de 30 minutos diários?

- a) todo dia
- b) três vezes por semana
- c) nunca

17. Qual o tempo que você leva para se deitar após alto esforço físico?

- a) acima de 4 horas (se o esforço físico for baixo)
- b) 2 a 4 horas antes de dormir
- c) 1 hora antes de dormir ou menos

18. Seu colchão apresenta deformações como buracos, rachaduras, etc?

- a) não apresenta
- b) em parte
- c) em grande escala

19. Seu colchão está com a garantia/validade vencida?

- a) não está vencida
- b) sim, há menos de 2 anos
- c) sim, há mais de 2 anos

20. Ao acordar, você se sente renovado?

- a) sempre
- b) às vezes ou em parte
- c) não



### Respostas

Marque aqui a sua avaliação e faça uma análise do seu sono.

	A	B	C
1 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Total de Pontos</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### Gabarito

Letra A - 0 ponto

Letra B - 10 pontos

Letra C - 20 pontos

**Se você fez de 400 pontos a 300 pontos, você está com problema. Você deve possuir problemas fisiológicos, de posturas e/ou de ambiente para dormir, precisa de auxílio médico. Procure um médico com urgência.**

**Se você fez de 300 a 200 pontos**

Observe os itens das letras B e C e tente corrigi-los, principalmente os que dependem da sua postura e de ambiente para dormir. Se não conseguir evoluir na qualidade do seu sono, procure auxílio de um médico.

**Se você fez de 200 a 100 pontos**

É um privilegiado. Basta corrigir detalhes e terá vida longa. Ver itens B e C e tente corrigir.

**Se você fez de 100 a zero ponto**

Podemos dizer que a vida sorri para você, pois tem tudo para viver na melhor qualidade de vida possível.

### Conclusão

Caso queira melhorar o nível de descanso, basta seguir a orientação na posição "A" do teste. Trata-se da mais correta; preenchendo em 100% você terá nível máximo de descanso.

# Ortobom

[www.ortobom.com.br](http://www.ortobom.com.br)