

**Tenha uma boa  
noite de sono**



**Unimed** | 

z  
z  
Z

z  
z  
z

Deixe fora da sua vida o cansaço, a produtividade reduzida e o mau-humor causados por uma noite mal dormida.

Dormir bem é sinal de que o organismo relaxou e cumpriu suas funções. Porém, noites com sono intenso não é a realidade de muitas pessoas. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 45% da população mundial têm alguma dificuldade para dormir.

A boa notícia é que, segundo especialistas, grande parte das queixas relacionadas ao sono pode estar associada a hábitos inadequados. Sendo assim, algumas mudanças positivas podem auxiliar na melhora da qualidade do sono.



# Contar carneirinhos? Foque em outras ações!

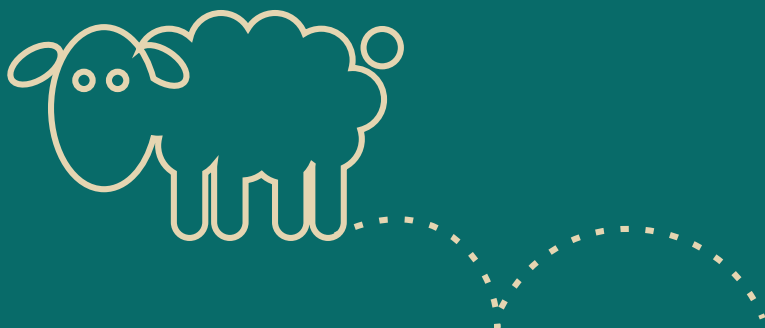
**Rotina:** escolha um horário fixo para dormir e acordar, busque segui-lo todos os dias. Procure não extrapolar muito o horário aos finais de semana.

**Exercite-se:** se possível, faça pelo menos 30 minutos de exercícios diários. Encerre-os entre duas a três horas antes da hora de ir dormir.

**Evite cafeína:** o corpo pode levar até oito horas para livrar-se dos efeitos da cafeína. Portanto, ingerir uma xícara de café ao final da tarde pode dificultar na hora de dormir.

**Evite bebidas alcoólicas:** embora a bebida alcoólica possa gerar sensação de “relaxamento”, ela também torna os estágios de sono mais leves, facilitando para que eles sejam interrompidos.





**Refeições:** comer em grande quantidade à noite pode causar indigestão, interferindo em um sono tranquilo. Faça lanches mais leves ou ingira uma porção menor de comida.

**Cochilos:** evite tirar sonecas após as 15 horas, pois pode dificultar para adormecer à noite.

**Banho:** tome um banho quente antes de se deitar, auxilia a gerar sensação de sonolência e relaxamento.

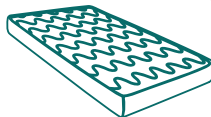
**Ambiente:** certifique-se de que tudo está em ordem para que seu sono não seja interrompido – luzes estão apagadas, cortinas fechadas, etc.



# Escolha bem os seus fieis companheiros



travesseiro



colchão

## Postura para um soninho bom

Você já parou para avaliar qual a posição do seu corpo na hora de dormir? Fique atento, pois a posição contraindicada integra o soninho de muitas pessoas – trata-se de dormir de barriga para baixo; o que pode causar tensões musculares e dores de cabeça.

A posição mais adequada é deitar de lado, priorizando o uso de dois travesseiros: um para a cabeça, em uma altura que preencha o espaço que fica entre a cabeça e os ombros, formando um ângulo de 90 graus no pescoço; mantenha os joelhos semiflexionados e coloque o outro travesseiro entre eles (veja na figura).



**ATENÇÃO:** Caso você já tenha realizado as sugestões aqui mencionadas e mesmo assim seu sono permanece intranquilo, procure um médico para ajudá-lo a encontrar a melhor solução para o seu caso.

## TRAVESSEIRO

Para chegar ao descanso ideal que o corpo precisa, evitar torções e inflamações é necessário observar os diferentes materiais e formatos do travesseiro, visando escolher o mais adequado ao seu corpo.

### 3 travesseiros estratégicos

Travesseiro de viscoelástico – o popular “travesseiro Nasa” está na lista de preferidos dos ortopedistas e fisioterapeutas, afinal é automoldável, agindo como um amortecedor.

Travesseiro de látex – fornece apoio correto para as diversas posições de sono. Devido à sua estrutura celular, mesmo depois de consecutivas deformações, o travesseiro volta à forma original sem precisar afofar.

Travesseiro de pluma de ganso – tem como característica principal a maciez. Porém, ao contrário do travesseiro de penas, não há risco de que ele fique deformado.

Observação: pessoas alérgicas devem ficar atentas e adquirir apenas os travesseiros que contenham plumas esterilizadas.

## COLCHÃO

Na hora da compra do colchão, não tenha vergonha e experimente-os! Deite por alguns minutos no colchão, sente na beirada para observar o quanto ele cede, questione qual é a densidade e se o material é de espuma ou de mola.

DICA: observe se ele se adapta bem às curvas anatômicas do seu corpo, não se esqueça de ficar atento às diferentes densidades dos colchões.

| ALTURA (m) |          |             |             |             |             |             |
|------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| kg         | Até 1,50 | 1,51 a 1,60 | 1,61 a 1,70 | 1,71 a 1,80 | 1,81 a 1,90 | 1,81 a 1,90 |
| Até 50     | D -23    | D -23       | D -20       | D -20       |             |             |
| 51 a 60    | D -26    | D -26       | D -23       | D -23       |             |             |
| 61 a 70    | D -28    | D -28       | D -26/D -28 | D -26       | D -26       |             |
| 71 a 80    |          | D -23       | D -23       | D -28       | D -28       |             |
| 81 a 90    |          |             | D -33       | D -33       | D -28       | D -28       |
| 91 a 100   |          |             | D -33       | D -33       | D -33       | D -33       |

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do  
Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico  
Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

**Fonte:** MedlinePlus / Site MdeMulher / Revista Saúde / Inmetro / Livro  
“Manual da Coluna: mais de 100 exercícios para você viver sem dor”,  
de Maritza Klein Steffenhagen / OMS