

O QUE FAZER PARA
TER NOITES DE
SONO
REVIGORANTES?

um mundo
descansado
é um mundo
melhor

collectania

móveis e objetos de arte


auping

SUMÁRIO

Por que o sono é importante para saúde?	4 a 5
10 hábitos que você precisa mudar para dormir melhor.....	6 a 16
Como a decoração do quarto ajuda na qualidade do sono	17 a 19
Dicas de relaxamento para dormir	20 a 22
A Auping pode mudar a sua vida	23 a 25
Confira como a Auping pode te ajudar em cada fase do sono	26 a 29

O pensamento de como melhorar a qualidade de vida é muito recorrente. Quantas vezes você refletiu sobre isso só hoje? Você pensa, “Vou me alimentar melhor, praticar atividades físicas, cuidar da minha saúde mental, e por aí vai”.

Essas práticas ajudam, e muito, a manter uma vida saudável. Mas você já parou para pensar que, para ter sucesso em todos estes pontos, precisamos também de uma boa noite de sono?

Para manter tudo em ordem, corpo, mente e emoções, essa série de fatores que influenciam na qualidade de vida precisam andar juntos. Assim, manter uma alimentação adequada, reduzir os níveis de estresse, praticar exercícios físicos e evitar hábitos nocivos à saúde são importantes para manter o bem-estar, ou pelo menos seguir no caminho para encontrá-lo.

Porém, o que não podemos esquecer é do hábito mais importante para manter tudo em ordem: dormir bem! São muitas as fórmulas que prometem uma boa noite de sono. “Faça isso, siga aquilo”. Mas o ideal é que, para você ter um sono reparador, você tenha um sistema de dormir completo que, além de proporcionar as melhores noites de sono, traga qualidade de vida e bem-estar.

Confira neste e-book o passo a passo para você dormir melhor e deixe a Collectania guiar os seus melhores sonhos!

Por que o sono é importante para saúde?

Já parou para pensar o que acontece no seu corpo quando as horas de sono não foram suficientes?

Pode ser que você sinta sonolência ao longo do dia, acorde cansado ou até menos com dores no corpo. Por isso, não é à toa que, de acordo com especialistas, o sono é uma necessidade básica, assim como respirar e se alimentar. É durante o sono que nosso corpo recupera as energias, nos deixando mais saudáveis e prontos para o início de um novo dia.

Apesar da importância do sono nas nossas vidas, muitas pessoas não conseguem atingir o sono profundo e, conseqüentemente, acordam indispostas. Segundo pesquisa realizada pelo Ibope, e divulgada pelo Summit da Saúde, 65% dos brasileiros sofrem com a falta de sono de qualidade. Além disso, apenas 7% procuram ajuda e informações para melhorar essa realidade.

No geral, fatores do nosso cotidiano podem estar associados à dificuldade de dormir bem e pegar no sono. Por exemplo, o estresse, a ansiedade, atividades que fazemos ao longo do dia e, até mesmo, o ambiente em que dormimos são fatores que corroboram na qualidade do sono.



No geral, fatores do nosso cotidiano podem estar associados à dificuldade de dormir bem e pegar no sono. Por exemplo, o estresse, a ansiedade, atividades que fazemos ao longo do dia e, até mesmo, o ambiente em que dormimos são fatores que corroboram na qualidade do sono.

Assim, diferente do que muita gente pensa, o sono reparador não depende apenas de várias horas de sono. Ou seja, é preciso contar com um sistema completo de dormir, que o ajude a atingir o sono REM e passar por todas as fases do sono, cada uma com sua importância. Além disso, incluir bons hábitos na sua rotina diária que o ajudarão a dormir melhor.

collectania
 móveis e objetos de arte



Cama Essencial,
Auping

10 hábitos que você precisa mudar para dormir melhor

“Só mais cinco minutinhos”! Se essa for sua reação quando o despertador toca, pode ser que o desejo esteja associado à falta de qualidade de sono, o que também influencia na disposição que temos ao acordar. Porém, com a mudança de alguns hábitos, é possível não só dormir melhor, como também ter qualidade de vida e bem-estar.

Confira os 10 hábitos que você pode mudar para dormir melhor e acordar mais disposto:

Afinal, se sua cama falasse, o que ela diria?

Cama Noa,
Auping

collectania
móveis e objetos de arte

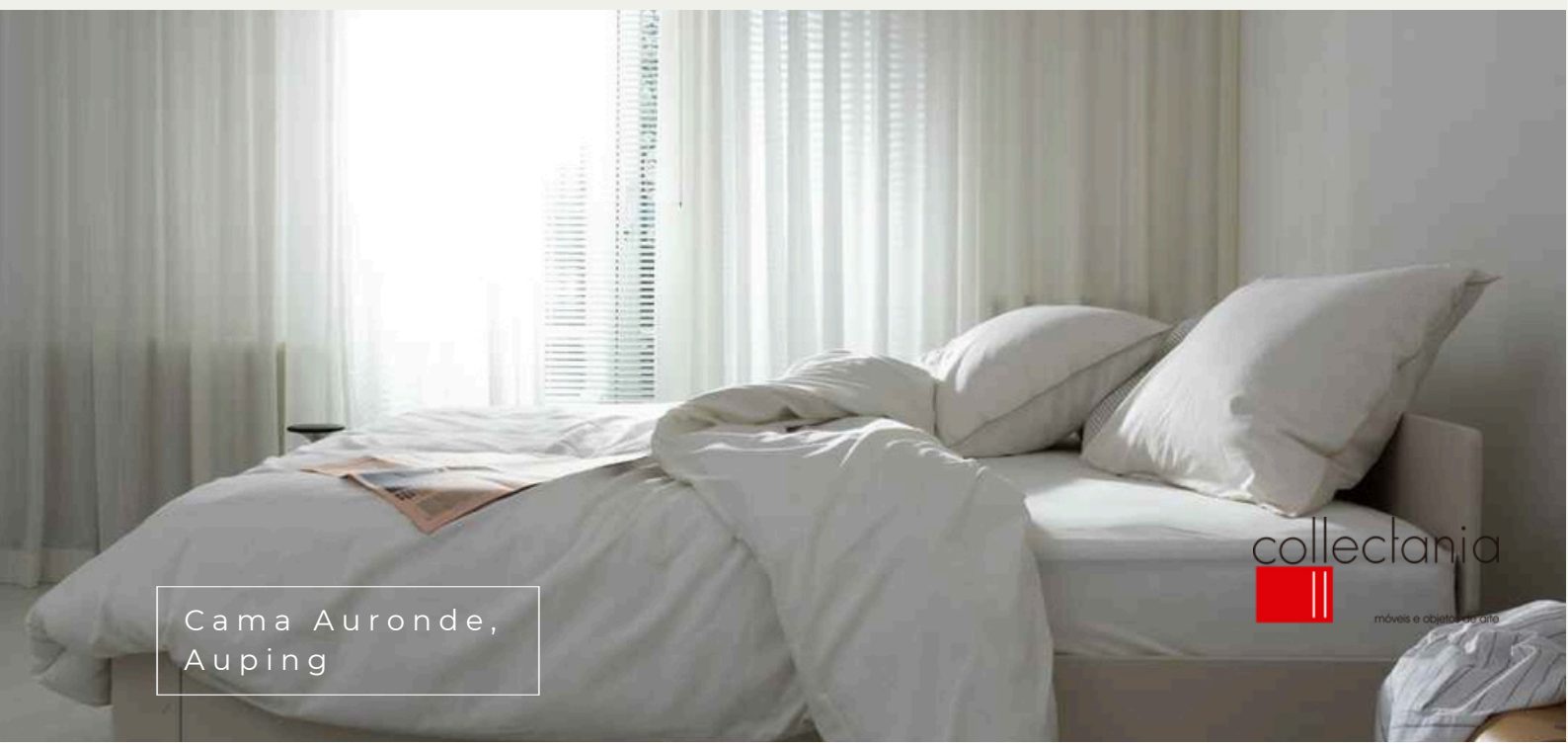


01

Definir um horário para dormir e acordar

De acordo com especialistas, um adulto precisa de cinco a seis ciclos de sono para acordar disposto e pronto para um novo dia. Ou seja, os ciclos representam, mais ou menos, 7h30 de sono por noite. Apesar disso, cada pessoa possui um período particular de descanso, necessitando assim de mais ou menos horas de sono.

Independentemente da quantidade de horas dormidas que você precisa para se sentir bem, é importante estabelecer um horário para dormir. Ou seja, se deitar e acordar todos os dias no mesmo horário, inclusive aos finais de semana, é essencial para estabelecer um nível de qualidade no sono e, conseqüentemente, aumentar a disposição ao longo do dia.



Cama Auronde,
Auping

02

Meditar antes de dormir

O estresse e os vários problemas que vamos acumulando ao longo do dia parecem mais pesados quando deitamos a cabeça no travesseiro, não é? Meditar, mesmo que por cinco minutos, para acalmar o corpo e voltar para o momento presente é uma técnica de relaxamento que pode ser feita antes de dormir, como forma de trazer tranquilidade e pegar no sono facilmente.

De acordo com especialistas, a meditação pode trazer alívio do estresse e ajuda a manter o corpo relaxado. Assim, uma dica é escolher um espaço calmo e confortável, como o próprio espaço do seu quarto. Caso a meditação não seja uma opção viável, outra forma de colocar a mente em ordem antes de dormir é fazer uma lista com tudo que precisa ser feito no dia seguinte.

Ao anotar, você tira toda a ansiedade das atividades que precisam ser feitas e, ao acordar, consegue resolver as pendências com mais calma e com a mente descansada.



03

Se expor à luz natural

Para dormir bem, nosso cérebro precisa saber que é noite. Assim, começamos a produzir a melatonina, também conhecida como hormônio do sono, e com isso o organismo compreende que está chegando o horário de dormir e começa a descansar. Da mesma forma, também precisamos da luz para saber que é dia. A luz solar estimula o relógio circadiano e o mantém de forma regulada para desempenhar de maneira adequada a melatonina durante a noite.

Ou seja, colocar pequenas caminhadas durante o dia, passear com o cachorro, ir ao supermercado a pé são hábitos que podem ajudar a dormir melhor e ter dias mais dispostos, já que você estará em contato com a luz do sol.

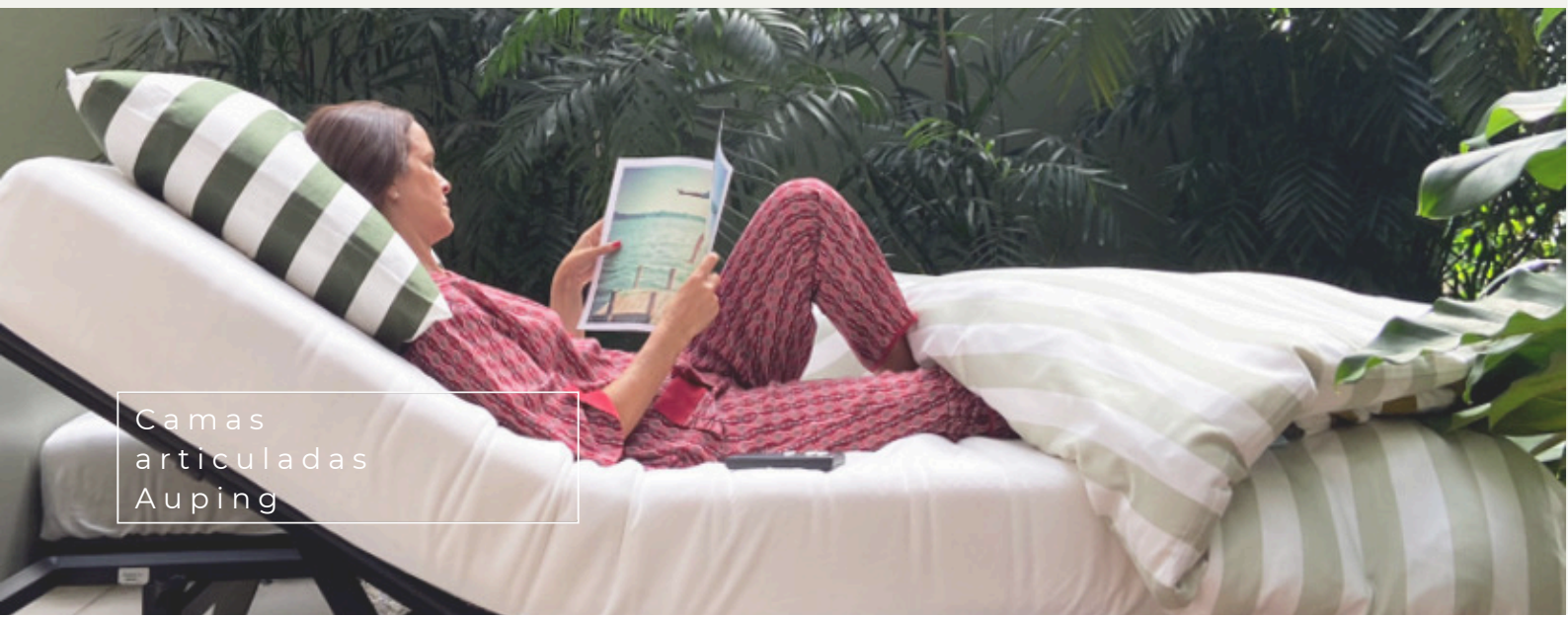


04 Criar uma rotina de relaxamento antes de dormir

Chá, livro e uma música! Tudo que você precisa para se desligar antes de dormir é relaxar a mente. Criar uma rotina de relaxamento ajuda o corpo a se preparar para dormir de forma mais fácil, garantindo um sono mais tranquilo e profundo.

Dessa forma, o recomendado por especialistas é aproveitar o máximo de luz solar durante o dia e, durante a noite, deixar de lado aparelhos eletrônicos. Isso porque as luzes artificiais, como telas de computadores e celulares, atrapalham a produção de melatonina, dificultando o preparo para dormir. Assim, experimente também diminuir a iluminação da sua casa, criando um ambiente mais “noturno” para que seu corpo entenda que a hora de dormir está se aproximando.

Algumas dicas que podem ajudar a criar uma rotina de relaxamento é preparar um chá calmante, colocar músicas de meditação e praticar alongamento. O ideal é que a atividade seja ao mesmo tempo relaxante e prazerosa.



Camas articuladas
Auping

05

Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e cafeína à noite

Quando os níveis de adenosina, hormônio que dá a sensação de cansaço, se acumulam no nosso corpo, sentimos uma vontade muito grande de dormir.

Ao tomar bebidas estimulantes à noite, o sono não virá de maneira fácil, já que o organismo ainda estará trabalhando para se livrar da cafeína ou álcool, impedindo que você adormeça e depois durma profundamente.




06

Evitar comer antes de ir para cama

Fazer refeições pouco minutos antes de dormir pode comprometer a qualidade do sono. Isso porque, quando ingerimos alimentos, nosso metabolismo aumenta, já que precisa gastar as calorias que foram ingeridas.

Assim, o recomendado é fazer refeições 2 ou 3 horas antes de se deitar, lembrando sempre de incluir alimentos leves, como saladas, e evitar alimentos gordurosos e pesados que demoram mais para serem digeridos.



Cama Original,
Auping

07

Chegou à noite, nada de trabalho!

Está cada vez mais difícil separar a vida pessoal da profissional, não é? Sempre achamos que responder um e-mail aqui ou outro ali não vai fazer mal, mas a verdade é que o ritmo frenético do trabalho e dos afazeres do dia pode atrapalhar as noites de sono.

O recomendado é que você evite estender as horas de trabalho e estabeleça um horário para “desligar”. Assim, ao deitar, sua mente estará mais tranquila e, conseqüentemente, terá uma noite de sono de qualidade.



08

Criar um ambiente favorável ao sono

Para ter uma boa noite de sono, não basta apenas criar uma rotina adequada e se preocupar com a alimentação, por exemplo. É preciso criar um ambiente calmo e aconchegante, assim como explica o neurologista especialista em sono da Universidade de Harvard, Patrick Fuller.

O ideal é que o ambiente esteja totalmente escuro, silencioso e que não tenha luzes brancas dos aparelhos eletrônicos. Isso porque esse tipo de luz faz com o que o cérebro entenda que ainda é dia, o que dificulta o momento de dormir.

Cama Essencial,
Auping



09

Encontrar a posição correta para dormir

Dormir virado para o lado esquerdo é a posição mais recomendada pelos especialistas. Isso porque a coluna fica alinhada e a respiração ocorre de forma tranquila.

Além disso, a posição mantém as vias aéreas abertas, diminuindo as chances de ronco. Dormir nesta posição também permite que os pés e a cabeça fiquem alinhados na altura do coração, facilitando a circulação e o bom funcionamento do corpo enquanto estiver dormindo.

Porém, independentemente da posição que você goste de dormir, ter uma cama e um sistema completo de dormir pode mudar a sua vida. Escolha um colchão de boa qualidade, assim como travesseiros e roupas confortáveis.



10

Estabelecer um motivo para acordar todos os dias

Parece meio bobo, mas nosso cérebro funciona de forma diferente quando estamos motivados. Já pensou naquela viagem de final de ano, no emprego dos sonhos, no curso que há muito quer fazer? Todos esses fatores são motivos para animar e fazer com o que você acorde mais disposto, tudo para alcançar seus sonhos.

Como forma de motivação, uma dica é escrever mensagens com palavras de inspiração e deixá-las próximas à sua cama, ou até mesmo escrevê-las no lembrete do despertador. Além de mudar os hábitos antes de dormir, as mensagens vão deixar seu dia mais alegre e você terá algo para acreditar todos os dias.



Como a decoração do quarto ajuda na qualidade do sono

As cores na decoração são tão importantes quanto se preocupar com a rotina do sono.

De acordo com a cromoterapia, estudo que utiliza as ondas emitidas pelas cores para entender melhor como funciona o equilíbrio entre o corpo e o cérebro, mostra que a cor mais adequada para melhorar a qualidade do sono é o azul. Os tons de azul proporcionam descanso e estão associados à tranquilidade.

Dicas para compor a decoração do quarto:

Cama box
Criade, Auping

Cores

Azul (transmite a sensação de calma, tranquilidade e relaxamento); verde (assim como o azul, traz a sensação de leveza e tranquilidade. Indicado para lugares mais gelados, já que o azul pode dar a sensação de que o lugar está mais frio); lilás (de acordo com a cromoterapia, esta cor transmite a sensação de frescor, sendo também purificante, pois transforma as energias negativas em positivas).



Cama Original,
Auping

Iluminação

Para melhorar a condição climática do seu quarto, tente utilizar luzes amarelas. Ou seja, estas opções passam um ar mais aconchegante para o ambiente.

Organização

De acordo com o presidente da Associação Brasileira de Alergologia e Imunologia, quanto mais simples for o ambiente, melhor. Muitas almofadas na cama, ou até mesmo celulares e agendas sobre a escrivaninha, podem atrapalhar a qualidade do sono.



Cama Noa,
Auping



Cama Essencial,
Auping

Temperatura do ambiente

A temperatura do ambiente também é importante. Isso porque, durante a noite, passamos por vários estágios do sono, responsáveis por promover relaxamento, regular o metabolismo e consolidar as memórias adquiridas ao longo do dia. Nesse sentido, para induzir esse ciclo do sono, a temperatura do ambiente conta muito. Segundo especialistas, a temperatura ideal do quarto deve ser mantida entre 18°C e 22°C.



Capas de
Edredom Auping

Roupas de cama

De acordo com a temperatura do ambiente e as estações do ano, utilize os edredons com gramaturas adequadas, para manter o corpo em sua temperatura natural. Além disso, complemente a decoração do seu quarto com as capas de edredom com cores e estampas que mudam o astral do ambiente.

Dicas de relaxamento para dormir

De acordo com a temperatura do ambiente e as estações do ano, utilize os edredons com gramaturas adequadas, para manter o corpo em sua temperatura natural. Além disso, complemente a decoração do seu quarto com as capas de edredom com cores e estampas que mudam o astral do ambiente.

Meditação Mindfulness

A primeira técnica de meditação é a mindfulness (atenção plena), que consiste em respirar profundamente por 5 minutos e trazer sua mente para o agora. Nessa meditação, coloque toda a sua atenção na respiração e sinta os músculos relaxando de forma completa. Confira o passo a passo da prática de meditação mindfulness:



Escolha um lugar confortável;



Relaxe e tente liberar a tensão dos músculos;



Com os olhos fechados, concentre todo a sua atenção na respiração;



Coloque uma de suas mãos sobre o abdômem e a outra sobre o peito;



Respire de forma lenta pelo nariz por 5 segundos e solte a respiração pela boca;



Caso sua atenção vá para outros lugares, tente trazer seu pensamento de volta para o agora;



Repita o processo por 5 ou 10 minutos até que seus músculos estejam relaxados e você consiga adormecer.

Meditação de concentração

Na meditação de concentração, coloque sua atenção em algum objeto específico. Estabelecer um ponto de foco é importante para acalmar e relaxar a mente de forma completa. Assim:

- Escolha uma posição confortável e relaxe todos os músculos do seu corpo;
- Respire de forma profunda, sentindo como o ar entra e sai;
- Se você se distrair, tente voltar a atenção na respiração, deixando que ela seja um norte para a concentração;
- Visualize um objeto que traga paz e alegria, mas que não cause excitação ou tédio ao imaginá-lo. Ter um objeto em mente ajuda a trazer a atenção para o presente.

Além disso, outra técnica de relaxamento é praticar o método 4-7-8, que consiste em respirar pelo nariz por 4 segundos, segurar a respiração por 7 segundos e soltar o ar pela boca durante 8 segundos.

No geral, a tecnologia atrapalha o sono quando usada de forma incorreta. Porém, existem aplicativos que podem auxiliar no bem dormir, melhorando a qualidade de vida e bem-estar. Selecionamos aqui os melhores aplicativos e mais baixados, para que você possa escolher qual se encaixa mais com suas preferências.



Foto de Nicola Pavan

Dicas de relaxamento para dormir



Sleepo

Com o Sleepo você pode escolher sons da natureza, como barulho de chuva, cachoeira, rio, etc, sons da cidade e instrumentos musicais. Assim, é possível criar suas combinações preferidas para relaxar antes de dormir. O aplicativo está disponível para Android e, apesar do nome ser em inglês, possui uma versão em português.



Relax Melodies

Disponível para Android e iOS, o Relax Melodies também possui a função de criar um mix de sons naturais, sons urbanos e músicas, além de ter a opção de meditações guiadas. Além disso, o aplicativo inclui “contos de ninar” para adultos, que podem aproveitar contos de mistérios, fantasia, não ficção, etc.



Headspace

Também disponível para Android e iOS, o Headspace é um dos aplicativos mais conhecidos quando o assunto é dormir bem. Prova disso é que virou série na Netflix. O aplicativo inclui músicas relaxantes, meditação para dormir e “sleepcasts” para guiar o sono.



Calm

O Calm, assim como o Headspace, é bastante conhecido entre os aplicativos que auxiliam no bem-dormir. Com versão disponível para Android e iOS, o Calm disponibiliza meditações guiadas e programas de relaxamento para diferentes níveis.

A Auping pode mudar a sua vida

A Auping é uma marca holandesa que está há mais de 130 anos no mercado. Por meio de um sistema completo de dormir, a marca cria produtos para mudar a qualidade de vida das pessoas, proporcionando as melhores noites de sono.

O sistema Auping de dormir engloba cada ponto do bem-dormir, indo desde os estrados em malha metálica, até os pequenos detalhes, como a iluminação ao redor da cama. Os estrados possuem diversos pontos de apoio que dão o suporte perfeito para o total relaxamento da musculatura.

O estrado de malha metálica é feito para que o peso do seu corpo seja distribuído de maneira uniforme, fazendo com que haja maior contato entre o seu corpo e o colchão.

Desta maneira, o seu corpo conta com um apoio perfeito para que toda a musculatura relaxe completamente, além de você não acordar com movimentos ou roncos do parceiro ao lado devido a um sistema inteligente de dormir.

Além disso, um dos segredos de dormir bem com a Auping é que você tem a opção de escolher por camas totalmente inteligentes, motorizadas, sustentáveis e 100% recicláveis. Os motores da cama permitem que você ajuste da melhor forma a região das costas, cabeça, pés e joelhos, garantindo o máximo de conforto.



Os colchões Auping são fabricados com zonas de conforto que proporcionam o encaixe perfeito para a coluna, ombros e quadris. As zonas de conforto dos colchões Auping permitem que você durma em qualquer posição, e aliviam a tensão muscular, proporcionando o completo relaxamento da musculatura.

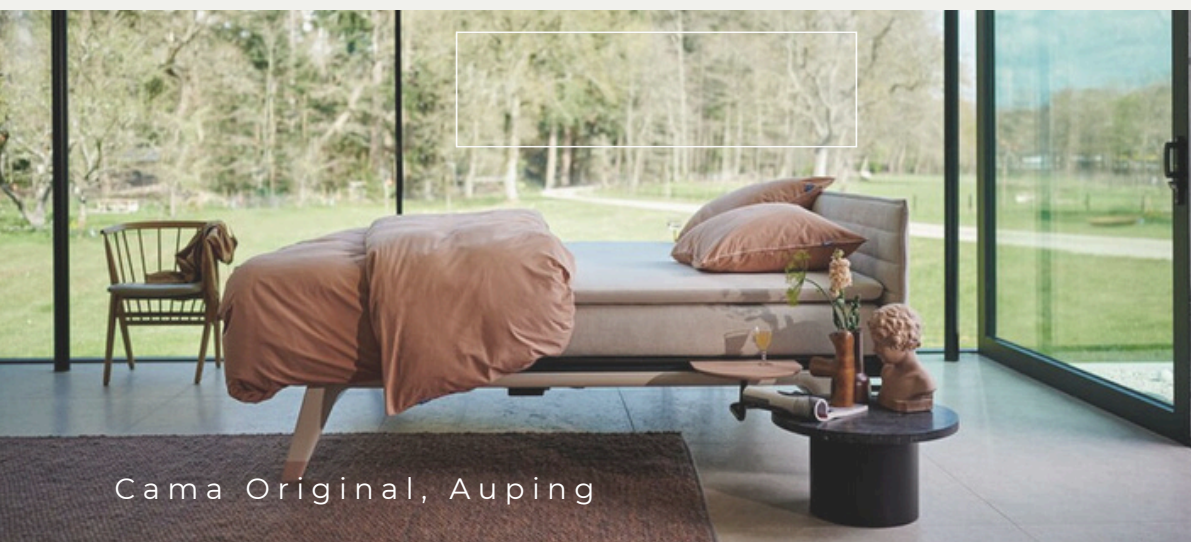
Dentre as opções de colchões, é possível encontrar modelos com diferentes estruturas, biotipos, peso e sensações, como os colchões Inizio, Cresto, Maestro, Vivo, Evolve I, X e Y.

As camas Auping, além do suporte em malha metálica, que pode ser em estrados fixos ou articulados com até 5 motores, possuem um design incrível, onde você pode escolher entre os vários modelos, como a cama Auronde, Original, Essential, Noa e Noble, cada uma com um estilo único e opções de cores diversas.

Além disso, as camas possuem a função anti-ronco e despertador sonoro silencioso. Ao definir o horário que deseja acordar, o despertador inteligente Auping inclina de forma leve a cama, para que você tenha um despertar mais suave e desperte durante a fase do sono mais leve.

Já o sistema anti-ronco detecta quando começamos a roncar e eleva automaticamente o motor das costas, desobstruindo as vias respiratórias e aliviando o ronco.

| Toda noite você reinicia a máquina.



Cama Original, Auping

Para completar o sistema Auping de dormir, e ter as melhores noites de sono, escolha entre os 8 modelos de travesseiro que possuem diferentes apoios e boa ventilação. Os travesseiros são adequados para pessoas que dormem de bruços, lado ou de costas, dando sempre o apoio perfeito da cervical.

Os travesseiros, com diversos modelos totalmente confortáveis, são fabricados com diferentes tipos de apoio e boa ventilação, tudo para proporcionar as melhores noites de sono. São opções para quem gosta de dormir de lado, de costas ou de bruços, e que precisam de apoio correto na nuca.

Conheça os produtos Auping, desenvolvidos com muita tecnologia e matérias-primas de qualidade. Você terá a vantagem de um alinhamento perfeito para o corpo, pescoço e cabeça, além de materiais ventilados, que inibem a proliferação de bactérias, bem como fungos e ácaros.

"Nosso convite é passar nosso sono a limpo, em sonhos conjuntos."

– Collectania



Cama Noa,
Auping



**Confira como a
Auping pode te
ajudar em cada
fase do sono:**

Fases do sono	O que acontece?	Como a Auping pode ajudar?
<p>Estágio 1 do sono não-REM</p>	<p>Sono leve, marcado pela transição da vigília e o sono</p> <ul style="list-style-type: none"> - respiração fica mais lenta - musculatura começa a relaxar - batimentos cardíacos mais lentos 	<p>Ter o corpo perfeitamente apoiado, sem pontos de pressão, é essencial para permitir o corpo e mente relaxarem.</p> <p>Com os estrados Auping que tem 10.000 pontos de apoio</p> <p>e colchões com zonas de conforto, que dão o suporte perfeito para todas as partes do corpo, o primeiro estágio de seu sono está garantido</p>
<p>Estágio 2 do sono não-REM</p>	<ul style="list-style-type: none"> • transição do sono leve para sono profundo • temperatura do corpo começa a diminuir • batimentos cardíacos ficam mais lentos ainda • músculos mais relaxados • movimento dos olhos diminui • momento em que o cérebro se desconecta de forma total com os estímulos do mundo real 	<p>Para diminuir a temperatura do corpo, entramos em processo de transpiração.</p> <p>O colchão Auping é ventilado permanentemente pelo estrado de malha metálica e também por materiais e estrutura interna que repelem a umidade, garantindo assim que o colchão fique sempre seco. Desta forma a temperatura da cama se mantém estável durante toda a noite e o sono fica preservado.</p>

		<p>Dormir em um colchão Auping é também garantia de dormir em um colchão fresco e limpo, livre de ácaros, fungos e bactérias</p>
<p>Estágio 3 do sono não-REM</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sono profundo • as ondas cerebrais, respiração e batimentos cardíacos ficam mais lentos • os músculos ficam relaxados por completo • dura de 20 a 40 minutos • fase responsável pela produção de hormônios do crescimento, imunidade e pelo desenvolvimento de nossa criatividade 	<p>As molas individuais Auping têm sistema DPPS, são firmes na base para apoiar o corpo de forma individual e plena e suaves no topo, para facilitar a movimentação natural e inconsciente durante a noite. Mudar de posição durante o sono em uma cama Auping é feita sem despertar, já que o colchão colabora com o movimento.</p> <p>Outro ponto positivo maravilhoso da cama Auping, é o sistema anti ronco (Auping Connect) que, através de um app conectado ao celular, detecta quando roncamos e aciona a cama, elevando de forma suave o motor das costas, interrompendo o ronco e impedindo que você ou sua (o) parceira (o) acordem durante o sono</p> <p>profundo com esse barulho tão indesejado.</p>

Estágio 4 do Sono REM

- Fase em que as atividades cerebrais se intensificam
- movimentos extremamente rápido dos olhos
- fase do sono em que o corpo se regenera, se organiza
- informações são processadas, memórias arquivadas ou dispensadas
- momento de reposição de toda a energia que precisamos para um novo dia
- na fase adulta
- passamos por quatro ou cinco vezes pelo sono REM durante a noite

Para atingir o sono REM e nos beneficiarmos de tudo que esta fase do sono nos oferece, precisamos ter passado pelas 3 fases anteriores do sono.

Com o sistema Auping de dormir, apoio absoluto do corpo, relaxamento pleno da musculatura, um colchão ventilado e o sistema anti-ronco, você tem a garantia de ter as condições para ter a melhor noite de sono possível.

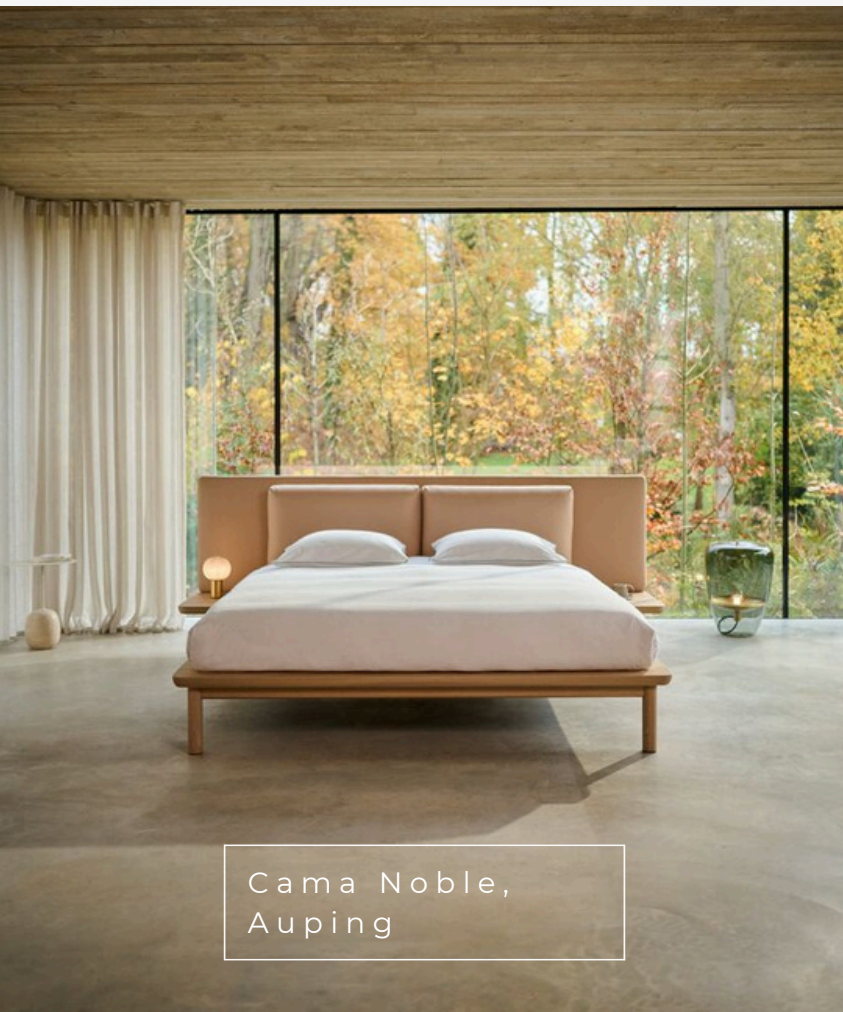
#aupingnightsbetterdays

Despertar

As fases do sono vão diminuindo nas primeiras horas da manhã e a temperatura do corpo se estabiliza. Para despertar, é ideal que o corpo esteja em uma fase leve do sono.

Para um acordar suave, a Auping possui o **despertador sonoro ou silencioso**, que identifica, por aplicativo conectado à cama, o momento em que o seu sono está em uma fase leve no intervalo de hora pré-estabelecido e te desperta de forma gradual e natural. Assim, o acordar fica mais suave e tranquilo.

Bom dia!



Cama Noble,
Auping



Cama Noa,
Auping



Cama Original,
Auping



Cama Auronde,
Auping



Cama Criade,
Auping




Sistema Auping de
dormir dentro da
sua cama



Edredons e
travesseiros
Auping



Capas de edredom
e lençois ajustáveis
Auping



Mude de vida
com a Auping,
viva seus
melhores sonhos
com a
Collectania.

WhatsApp: 11 93484-8882

Telefone fixo: 11 3088-6555

Instagram: @collectania

Endereço: Al. Gabriel Monteiro da Silva, 1456
Jardim Paulistano . São Paulo SP

collectania.com.br

collectania

móveis e objetos de arte


auping