

dorelan®  
dormire bene vivere meglio

Guia Breve para uma  
Experiência de Sono Agradável



**MSC**  
CROCIERE

## “O SONO DE QUALIDADE MELHORA A QUALIDADE DE VIDA”

Como especialista italiana em cama que se dedica a garantir um sono de qualidade a toda a família, todos os projetos da Dorelan são baseados neste princípio orientador único há mais de 40 anos.

Acreditamos que dormir é o remédio mais natural, econômico e poderoso ao alcance de todos, garantindo uma fonte insubstituível de energia mental e física todos os dias. Entre os vários métodos oferecidos pelos estilos de vida modernos da atualidade, o sono de alta qualidade continua sendo essencialmente o único caminho verdadeiro para a juventude e longevidade, representando uma fonte gratuita e inesgotável de paz interior e bem-estar pessoal.

É por isso que todo colchão, cama, base e travesseiro Dorelan é derivado de estudos rigorosos sobre as necessidades ergonômicas do corpo, realizados em colaboração com profissionais altamente especializados de alguns dos mais importantes institutos de pesquisa universitários da Itália.

A Missão da Dorelan é garantir um sono de alta qualidade a toda a família e, por isso, participamos ativamente da disseminação da cultura do sono de alta qualidade e relaxamento em toda a Itália. Alcançamos isso não somente por meio dos nossos produtos, mas também via inúmeras ferramentas educacionais e informativas encontradas em nosso site e Blog, para não mencionar este breve guia, que esperamos que sirva como um manual simples e útil que ajudará você a aproveitar ao máximo seus momentos de relaxamento...

*Aproveite a leitura!*

## SONO E SAÚDE

"Sono adequado". Este é um ato simples, mas fundamental, necessário para garantir o bem-estar físico e mental

O sono repousante é, sem dúvida, um dos pilares mais importantes do bem-estar pessoal, físico e mental, além do estado geral de saúde. A sensação de renovação, energia e bem-estar que nos acompanha ao longo do dia depende precisamente da qualidade do nosso sono e da eficácia dos nossos momentos de relaxamento.

Tratar com superficialidade o sono ou o ambiente em que aspiramos dormir é como abrir mão de grande parte do nosso bem-estar pessoal e qualidade de vida. Trata-se de uma fonte insubstituível de energia mental e física, uma vez que os benefícios que o corpo e a mente obtêm de um sono noturno repousante são incontáveis e, com frequência, são objeto de pesquisa científica minuciosa.

Em suma, o sono é um verdadeiro tesouro da saúde que muitas vezes é esquecido!

### NÃO SE ESQUEÇA

Os três elementos principais para um sono de qualidade são:



#### DURAÇÃO

as horas que o indivíduo dorme diariamente deve ser suficiente para deixá-lo alerta e bem descansado no dia seguinte



#### CONTINUIDADE

os episódios de sono devem ser contínuos, e não fragmentados



#### PROFUNDIDADE

para um revigoramento, é necessário atingir o sono profundo por um período suficiente



# OS SETE BENEFÍCIOS DO SONO

Ou melhor: sete boas razões para manter bons hábitos de sono!



## Regeneração

O sono é uma atividade diária necessária para recuperar física e mentalmente a energia usada durante o dia, pois é exatamente durante as fases mais profundas do sono que o corpo e a mente se regeneram e se restabelecem.



## Crescimento

Você já se perguntou por que crianças pequenas precisam dormir tantas horas? Isso acontece porque boa parte do processo de crescimento acontece durante o sono. O corpo cresce e fica mais forte, o sistema imunológico se desenvolve e todo o sistema nervoso amadurece.



## Memória

Durante as fases do sono profundo, o cérebro consolida e armazena todas as informações que adquiriu enquanto acordado. Cada novo dia, na verdade, representa uma fonte de novas informações graças às noções que aprendemos, descobrimos ou adquirimos por nós mesmos ou por outras pessoas. Enquanto dormimos, durante um processo conhecido como “consolidação”, nosso cérebro “descarta” qualquer informação secundária enquanto, ao mesmo tempo, consolida e armazena as informações mais importantes, integrando-as no contexto de tudo o que já sabemos.

## Qualidade de vida e longevidade

De acordo com a Associação Mundial de Medicina do Sono (WASM, na sigla em inglês), dormir é “o melhor remédio que a natureza tem a oferecer”. Dormir afeta os sistemas nervoso autônomo, imunológico e hormonal, normaliza a pressão sanguínea, auxilia o sistema cardiovascular e restaura os valores normais dos nossos neurotransmissores – fatores fundamentais para a longevidade!



## Peso e preparo físico

Por estar intimamente ligado ao metabolismo, o sono saudável e regular pode ajudar a manter o peso sob controle. Um estudo de pesquisa realizado pelas universidades de Chicago e Bruxelas mostrou como o número de horas que um indivíduo dorme pode afetar a produção dos hormônios responsáveis pela regulação da sensação de fome!



## Estresse

O sono permite que a mente descarregue grande parte da tensão acumulada durante o dia, reduzindo assim os níveis de estresse. Também tem se mostrado um remédio natural útil para superar eventos particularmente traumáticos.



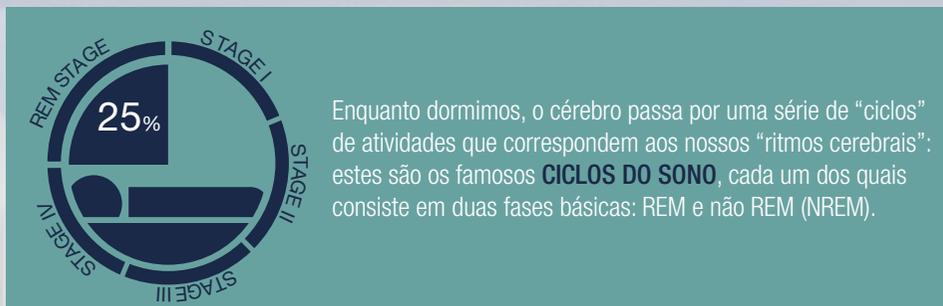
## Equilíbrio mental

O sono representa um ponto de encontro do nosso eu racional e irracional, sendo de vital importância para manter um equilíbrio mental adequado! Do ponto de vista psicológico e espiritual, o sono também representa um tempo de comunhão com o nosso próprio eu, ou melhor, um momento em que o consciente e o subconsciente do nosso ser se unem e se expressam por meio de sonhos, imagens e arquétipos.



# SONO

Como o corpo e o cérebro realizam atividades intensivas de importância fundamental para nossa saúde mental e física precisamente durante o sono, seria simplista demais considerar o sono como um mero período de “descanso” em oposição a estar “acordado”.



**A fase REM** (também conhecida como “sono paradoxal”) é a fase mais profunda do sono e ocupa cerca de 25% do ciclo total de sono. É durante essa fase que os sonhos acontecem, e é chamado de “paradoxal” porque as ondas cerebrais se tornam mais rápidas, os movimentos oculares se aceleram, o rosto fica animado e a respiração muitas vezes se torna irregular... é como se estivéssemos acordando exatamente no momento em que, paradoxalmente, nosso sono está no nível mais profundo!

**O estágio NREM** costuma ser dividido em quatro fases distintas:



Fase I

## Adormecer

Esta é a fase em que a pessoa adormece: Fase I o cérebro diminui suas atividades, o corpo e a mente se acalmam e a respiração se regulariza. Durante essa fase, ainda podemos ouvir sons e detectar estímulos do ambiente ao redor.

## Sono leve

Esta é a fase intermediária entre adormecer e o sono profundo.



Fase II

## Sono profundo de ondas lentas

A atividade cerebral se desacelera ainda mais, com total ausência de movimento muscular ou cerebral.



Fase III

## Sono profundo

Esta é a fase em que é mais difícil acordar um indivíduo. Nela, o cérebro, os músculos Fase IV e o corpo todo estão perfeitamente em repouso. Nesta fase estamos completamente “isolados” do mundo exterior e de seus estímulos. Esta é a fase do sono em que nos recuperamos da fadiga física.



Fase IV

No final da Fase IV, entramos no sono REM e começamos um novo ciclo, muitas vezes após um breve despertar, do qual não nos lembraremos.

Normalmente, completamos 3 a 5 ciclos de sono em uma única noite. Esse processo complexo permite que o corpo e as células implementem os processos de regeneração necessários ao nosso bem-estar pessoal, que seria seriamente comprometido caso algum problema surgisse durante uma ou mais das fases pelas quais o cérebro e o corpo passam durante o sono.

# QUANTO TEMPO VOCÊ DORME?

Embora muitos pesquisadores acreditem que o corpo precise de pelo menos 8 a 9 horas de sono por noite para que os processos regenerativos sejam concluídos, outros estudos afirmam que apenas 7 ou até 6 horas bastam...

A realidade, no entanto, é que o número de horas de sono necessário varia de pessoa para pessoa e depende da idade e do estado de saúde do indivíduo.

Uma **CRIANÇA** precisa de, aproximadamente, 18 a 20 horas de sono por dia. Com 1 ano de idade, as horas de sono necessárias para uma **CRIANÇA** caem para 14/15 por dia, e gradualmente diminuem para 12 horas diárias até os 6 anos de idade. Com 1 ano de idade, o número de horas de sono que uma **CRIANÇA** precisa cai para 14/15 por dia, e diminuem gradativamente para 12 horas por noite até os 6 anos de idade.

Um **ADOLESCENTE** precisa de uma média de 9 ou 10 horas de sono por noite.

Um **ADULTO**, no entanto, precisa de uma média de 7 a 8 horas de sono por noite.

As necessidades de sono dos **IDOSOS** normalmente tendem a diminuir, juntamente com a capacidade de resistir ao sono (é por isso que os idosos tendem a adormecer facilmente em frente à TV ou na ausência de estímulos).

Apesar das indicações gerais mostradas na tabela acima, deve-se observar que cada um de nós tem um **RELÓGIO BIOLÓGICO** e, portanto, diferentes necessidades em termos de sono!



Embora seja razoável sustentar que aproximadamente 7 a 8 horas de sono sejam suficientes para o adulto médio, para certos indivíduos 5 horas de sono podem ser suficientes, com o mínimo registrado no campo da medicina tendo sido 3 horas e meia de sono por noite. Por outro lado, certas pessoas precisam de pelo menos 11/12 horas de sono para se sentirem bem descansadas!

Resumindo, nosso ponto de referência não deve ser o número exato de horas que dormimos, mas sim a maneira como nos sentimos depois que acordamos!

Adultos ou crianças, notívagos ou madrugadores, todos temos o nosso próprio “ritmo de sono”, que é atingido de acordo com os nossos próprios horários e hábitos. E, embora todos devamos adaptar nossos horários para cumprir nossos compromissos diários (em termos de família, trabalho, entre outros), também devemos adaptar nossos horários de sono para o resto da vida!

E, mesmo com uma situação “não natural” como essa, que muitas vezes pode se estender por muitos anos, ainda podemos reconhecer nossas reais necessidades em termos de horas de sono?

**A DURAÇÃO IDEAL DO SONO DE UMA ÚNICA NOITE É QUE PROPORCIONA A SENSÇÃO DE ESTAR ALERTA E DESCANSADO, E VIVER O DIA SEGUINTE AO MÁXIMO SEM SENTIR NEM UM POUCO DE CANSAÇO!**

## COMO AVALIAR SUAS NECESSIDADES DE SONO:



Escolha um período de férias superior a uma semana.



Durma quando estiver se sentindo cansado, sob as mesmas condições de quando você costuma se deitar para dormir (luz, barulho, condições ambientais), sem programar um alarme.



Ao acordar, anote quantas horas você dormiu.



Repita o experimento por vários dias.



Calcule a média de horas que você dormiu por noite: esse número será uma boa indicação das suas necessidades reais de sono!

# HÁBITOS DIÁRIOS PARA DORMIR CORRETAMENTE

“Dormir corretamente” não depende exclusivamente da “quantidade”. Em vez disso, também é fundamental se concentrar na qualidade de nossas horas de sono: um elemento essencial que muitas vezes é negligenciado devido aos nossos hábitos diários e estilos de vida agitados.

Seguem algumas dicas simples que lhe ajudarão a melhorar a qualidade do seu sono e lhe darão uma noite de sono mental e fisicamente regeneradora com regularidade:



## Regularidade

A primeira regra para garantir uma noite de sono tranquila é: deitar-se e acordar sempre no mesmo horário. Esse excelente hábito, infelizmente negligenciado nos dias de hoje, é essencial para nosso relógio biológico, sobretudo nas crianças!



## Atividade física

Realizar atividades físicas regularmente é uma excelente maneira de melhorar a qualidade do sono. Mas tenha cuidado: evite atividades exaustivas (que estimulem a produção de adrenalina) nas horas que antecedem o momento de se deitar para dormir; prefira atividades mais suaves e relaxantes, como a ioga.



## Faça um jantar leve

À noite, faça uma refeição leve, composta de alimentos saudáveis e nutritivos: alimentos pesados, gordurosos e/ou excessivamente condimentados são difíceis de digerir e podem prejudicar o sono, causando inquietação e despertar súbito.



## Evite o uso de estimulantes

Café, chá, álcool, bebidas energéticas e até tabaco devem ser evitados de 6 a 4 horas antes de dormir. Embora possam causar sonolência, bebidas alcoólicas podem prejudicar o sono, causando o despertar noturno.

## Cuidado com os "cochilos"

Cochilar à tarde pode ser uma maneira extremamente útil de tirar uma pausa das dificuldades do dia e recuperar um pouco de energia. Mas os especialistas concordam que eles devem ser de, no máximo, meia hora: tirar cochilos mais longos pode levar a estágios mais profundos do sono, o que, por sua vez, pode ter um impacto negativo sobre nossos ritmos de sono regulares.



## Mantenha a tecnologia longe do quarto

Televisões, videogames, telefones celulares, tablets e computadores devem ficar fora do quarto. O quarto deve ser um local de descanso e relaxamento, não um escritório ou uma extensão da sala de estar! O ambiente do quarto deve ser, portanto, tão sereno e relaxante quanto possível... E devemos aproveitar ao máximo esse ambiente!



## Cuide bem do seu ambiente de sono!

Vidros duplos, persianas, cortinas e revestimento de parede isolante são apenas algumas das ferramentas que podemos usar para criar um ambiente o mais protegido possível contra os dois piores inimigos da qualidade do sono: luz e ruído, que hoje representam distúrbios significativos do sono de quem vive em ambientes urbanos.



## Não exagere no aquecedor

A temperatura ambiente ideal para dormir pode variar de 18 °C a 20 °C. Também é extremamente importante arejar regularmente o quarto, pelo menos uma vez por dia: esta é uma excelente maneira de eliminar ácaros, alérgenos e umidade que podem se acumular na cama e entre os lençóis.





Ter um sono de alta qualidade, de duração e intensidade certas, garantindo também um sono tranquilo e silencioso todas as noites, certamente é o primeiro e mais importante passo para recuperar uma sensação diária de força e “bem-estar pessoal”, sem falar no bom humor e na excelente concentração!

É por isso que na Dorelan fabricamos produtos projetados para garantir a máxima qualidade de sono aos nossos clientes, com colchões, bases, travesseiros e camas que acomodam milhões de famílias italianas todas as noites.

Temos muito cuidado, consciência e responsabilidade nessa tarefa, desenvolvendo tecnologias e materiais em parceria com os principais institutos de pesquisa da Itália, usando matérias-primas selecionadas de qualidade excepcional e tendo todos os nossos produtos certificados pelos mais importantes órgãos internacionais de certificação.

MSC & Dorelan juntas: de um lado a paixão pelas viagens marítimas e a descoberta de novas culturas, sabores e beleza do mundo, imersos em relaxamento e muitos mimos. Do outro lado, a busca por um profundo bem-estar, que contempla o ser humano em sua totalidade, passando pela qualidade do sono, da qual depende estreitamente a qualidade de vida. Dormir bem, Viver melhor: é a promessa da Dorelan. Experimentar um bem-estar profundo, em um cruzeiro como se estivesse em casa, é um sonho que hoje se torna realidade graças à nova coleção à venda online. Saiba mais em [www.sleepbymsc.com](http://www.sleepbymsc.com)

# S L E E P

by **MSC**

Sono by Msc

E-mail: [info@sleepbymsc.com](mailto:info@sleepbymsc.com)

Telefono: 0721.582138

[www.sleepbymsc.com](http://www.sleepbymsc.com)