

Que colchão é o mais indicado?

O colchão é um produto essencial e determinante para a saúde e qualidade de vida que está presente no nosso quotidiano cerca de 8 horas por dia. Assim sendo, a escolha do colchão mais adequado às nossas necessidades, é uma decisão de extrema importância que condiciona o grau de conforto do descanso e, consequentemente, as actividades do dia-a-dia praticadas por cada um de nós.

A ALBICOLCHÃO, em parceria com o fabricante DORMIFLEX, apresenta soluções de adaptabilidade para diferentes situações, particulares a cada indivíduo.

CONFORTO OU FIRMEZA?

Os graus de conforto e firmeza são escolhas primordiais na escolha do nosso colchão; são aspectos complementares e não contraditórios.

Um bom colchão é aquele que se adapta equilibradamente à pressão exercida por todas as zonas do corpo, de forma a oferecer as melhores condições para a recuperação do cansaço diário.

O conceito de conforto é subjectivo, já que diz respeito à suavidade do colchão e varia de pessoa para pessoa. São essencialmente as camadas externas da composição do colchão que determinam o seu grau de conforto e a forma como ele se molda anatomicamente a cada indivíduo.

O grau de firmeza é determinado pelo conjunto dos elementos da composição nuclear do colchão, que deve suportar da forma mais conveniente e equilibrada a estrutura óssea do nosso corpo, nomeadamente a coluna. A posição da coluna é o melhor avaliador da adaptabilidade do colchão: deve ficar direita quando o indivíduo se encontra deitado de lado e deve manter a sua curvatura natural quando deitado de costas. Estas posturas correctas não se verificam se o colchão for demasiado firme ou demasiado mole.

Nos colchões demasiado firmes a pressão tende a concentrar-se nas partes mais pesadas do corpo, que não fica totalmente apoiado, o que pode provocar dificuldades na circulação sanguínea e fazer com que as pessoas tenham um sono irregular e se movimentem mais durante a noite. Isto acontece enquanto os músculos do pescoço e das costas se cansam à procura da melhor postura e de manter a coluna direita.

Nos colchões demasiado moles a pressão é distribuída equitativamente pelo corpo que tem tendência a ficar mais envolvido, adaptando-se anatomicamente. Contudo, também neste caso se corre o risco da coluna ficar desalinhada. Para compensar eventuais falhas de suporte, os nossos movimentos em busca de uma posição confortável, obrigam a um maior esforço e podem provocar uma tensão muscular permanente.

Em ambos os casos, o resultado traduz-se numa noite agitada e cansativa, quando o objectivo deveria ser precisamente o oposto. Para ter uma noite descansada e acordar em óptimas condições, os especialistas em ortopedia e ergonomia recomendam um colchão equilibrado quanto aos graus de firmeza e conforto.

Algumas dicas:

- Se tem por hábito dormir de lado: o ideal é um colchão mais macio (confortável) e menos firme, que se molda ao corpo permitindo que as ancas e os ombros se envolvam pelo colchão e a coluna se mantenha o mais direita possível;
- Se costuma dormir de costas: opte por um colchão mais firme, que proporciona melhor apoio nas zonas lombar e cervical;
- Se valoriza a sensação de frescura: escolha um colchão com maior grau de firmeza, que facilita a ventilação entre o corpo e o colchão;
- Se prefere a sensação de envolvimento e calor: a solução será um colchão menos firme que envolva facilmente o corpo;
- Se costuma mexer-se muito durante a noite: os colchões mais firmes dificultam menos os movimentos;
- Se o casal tiver pesos muito diferentes: colchões individuais ou colchões “gémeos” (dois colchões unidos lateralmente por dois fechos).

MANUTENÇÃO

A durabilidade do colchão é uma variável que depende da forma como o utilizamos e dos nossos cuidados de manutenção.

Normalmente o ciclo de vida de um colchão é de 10 anos, ao fim dos quais este deveria ser substituído. Isto deve-se ao desgaste natural da sua estrutura e a questões de higiene, mas ainda à modificação das exigências do nosso corpo ao longo dos anos.

Contudo, existem situações especiais que justificam a troca de colchão, nomeadamente nos casos de aumento de peso, gravidez, problemas de saúde ou determinadas alergias e sempre que se verifiquem situações de desconforto que interfiram com a qualidade do sono (por exemplo, dores musculares, na coluna ou na zona cervical).

Conselhos de manutenção e conservação:

- Rodar e virar o colchão com frequência;
- Arejar e aspirar regularmente o colchão sempre que possível;
- Usar revestimentos protectores para o manter limpo e, se houver riscos de humidade, usar um impermeável;
- Nunca molhar o colchão;
- Verifique o estado do estrado ou da base. Se estes estiverem danificados podem, por sua vez, danificar o colchão;
- Evitar choques violentos contra os lados e cantos, assim como saltos em cima do colchão.