

Ortobom

MANUAL do SONO



SEU ORTOBOM IDEAL EM 3 PASSOS

1 O TAMANHO
DA INFÂNCIA À
VIDA ADULTA.



2 O CONFORTO
DA SUA PREFERÊNCIA,
SEJA MACIO OU FIRME.



3 O ESTILO
QUE MAIS COMBINA
COM VOCÊ.



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



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.

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



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
TESTE: VOCÊ É SONOLENTO?	23
SONO NO PRATO	24
O SONO DOS VENCEDORES	26
CONSELHOS PARA UM MELHOR DESCANSO	28
CONSELHOS PARA COMPRAR	76
COLCHÃO, TRAVESSEIRO E ROUPA DE CAMA PRINCIPAIS ACESSÓRIOS DO SONO	80
A IMPORTÂNCIA DO TRAVESSEIRO	84
DISTÚRBIOS DO SONO	86
TESTE: DIAGNÓSTICO PESSOAL FAÇA A SUA AUTOAVALIAÇÃO	92





O ORTOBOM IDEAL EM 3 PASSOS

Nós estamos sempre evoluindo para melhorar a experiência de compra dos nossos clientes. Com a dinâmica dos **três passos**, vamos entregar mais rapidez, facilidade e o melhor produto, de acordo com a preferência de cada pessoa.

1 **O TAMANHO**
DA INFÂNCIA À
VIDA ADULTA.



2 **O CONFORTO**
DA SUA PREFERÊNCIA,
SEJA MACIO OU FIRME.



3 **O ESTILO**
QUE MAIS COMBINA
COM VOCÊ.



CONHEÇA OS NOSSOS ESTILOS:

**CLÁSSICO E
TRADICIONAL**

**MODERNO E
TECNOLÓGICO**

**SUSTENTÁVEL
E NATURAL**

Cada um de nossos colchões tem um estilo.
Saiba mais a partir da páginas 33.

Construindo uma história de sucesso



Fundada 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.



MAIS DE 5 MIL COLCHÕES DOADOS

para hospitais do Rio de Janeiro,
São Paulo, Bahia e diversos outros
estados do Brasil.



Durante a pandemia de Covid-19, contribuímos com o bem-estar e a saúde de pessoas vulneráveis por meio de doações, sobretudo, de colchões e colchonetes. Foram mais de 5 mil unidades enviadas para hospitais, abrigos e instituições filantrópicas em vários estados do país, entre eles: Rio de Janeiro, São Paulo, Bahia e Pará.

Faz parte do nosso DNA prezar a qualidade de vida. Por essa razão, constantemente recebemos solicitações de apoios, patrocínios e doações de diversos tipos de instituições que trabalham pela assistência social. Os pedidos, em sua imensa maioria, são prontamente atendidos com muita satisfação. Afinal, não medimos esforços para tornar a vida melhor, mais justa e com mais dignidade para os brasileiros.

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. Isso 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.

A close-up photograph of a baby with brown hair, wearing a white long-sleeved shirt, sleeping peacefully on a white surface. The baby is holding a light-colored teddy bear. The background is a soft, out-of-focus white.

Seu corpo, um trabalhador incansável

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

Acompanhe o que o organismo está fazendo enquanto você dorme.

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.

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?



Não 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 sintam-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 se 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.



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 pingão 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.

A quantidade e a 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



Normalmente, na idade adulta, 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-la. 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”.

Problemas com seu relógio biológico?

Alguns 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.



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.



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.

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 daquelas pessoas que trabalham sempre de dia. Por isso, os regimes de trabalho nessas condições são específicos e assegurados.

O sonho nas diferentes épocas da existência do homem

Conheça as diversas interpretações do sonho no decorrer do tempo



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.

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.

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 VIII a.C.

SÉCULO V a.C.

SÉCULO III a.C.

SÉCULO I a.C.

SÉCULOS IV E V d.C.

SÉ

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

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 do momento e do significado que dão às 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 aqueles que, 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, os órgãos diminuem ao máximo o metabolismo, exigindo mais da digestão e gerando um desconforto que se reflete nos sonhos.

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

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.

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 olhos simbolizariam a vagina. Em 1900, Freud publicou o livro *A Interpretação dos Sonhos*.

SÉCULOS VI E VII d.C.

SÉCULO XIII d.C.

SÉCULO XVIII d.C.

SÉCULO XIX d.C.

SÉCULO XX d.C.

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.

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

Carl Gustav Jung (1875-1961) não identificava a origem da maioria dos sonhos em problemas sexuais ocultos. Acreditava que eles revelavam 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.

Conheça a tecnologia oceancare

O colchão Liberty representa
23 garrafas pet a menos nos oceanos

1  = 23 *



*Valor em média.

Colchão Liberty com tecnologia Oceancare: o tecido que reveste o colchão foi desenvolvido a partir do processo de transformação de garrafas pet, com potencial de poluição dos oceanos, em fios de matéria-prima sustentável. Cada colchão Liberty representa em média 23 garrafas pet a menos nos oceanos.

A gente dorme melhor sabendo disso, não é verdade?



Orthobom

BASE ELÉTRICA
ARTICULADA
+ COLCHÃO
PRÓ-SAÚDE VISCO



Conecte-se com o
melhor da tecnologia
para o seu bem-estar.

SOLTEIRO - CASAL - QUEEN SIZE - KING - SUPER KING

CHEGOU ONLY,

O COLCHÃO NA CAIXA PARA O SEU JEITO DE DORMIR.

Only vem com tudo o que seu sono precisa: conforto, inovação, praticidade e ainda se adapta ao seu estilo.

São 3 espumas de alta tecnologia, com resiliência aos contornos do seu corpo, tratamento antiviral, controle térmico e até 100 dias para testar.

Ortobom Only é o colchão do seu jeito.



ESPUMAS
DE ALTA
TECNOLOGIA



TECNOLOGIA
ANTIVIRAL
V-PROTECT



100 DIAS
PARA TESTE



GARANTIA
ORTOBOM
10 ANOS



CONHEÇA A LINHA **ORTOBOM** BY

Ortobom

VIVA MOMENTOS
DE DIVERSÃO E
RELAXAMENTO.



Almofada Cachorro Lui



Almofada Amamentação



Almofada de Pescoço



Travesseiro Pequeno NAP



Travesseiro Contour Branco



Almofada de Nó



Travesseiro Gomos



Fronha Extra



Máscara de Dormir

PRÊMIOS

ORGULHO DA NOSSA EMPRESA

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

23 **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"

2 **Prêmio Hotelaria**
Revista Hotéis

1 **Melhor empresa para o consumidor**
Revista Época / Categoria Colchões



MAIS DE

50 ANOS
DE HISTÓRIA

140 MILHÕES
DE COLCHÕES PRODUZIDOS

90 PRÊMIOS

220 PRODUTOS

E MAIS

BILHÕES DE NOITES BEM-DORMIDAS

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
Nenhuma chance.

B
Chance pequena.

C
Chance moderada.

D
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:

- 0 a 9 pontos: Normal
- 10 a 15 pontos: Sonolência leve
- 16 a 20 pontos: Sonolência moderada
- 21 a 24 pontos: Sonolência severa

Sono no prato

REFINADOS E INDUSTRIALIZADOS

Pela lista acima, é possível perceber que a receita para uma boa noite de sono é direcionada 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 por melatonina, triptofano, GABA e serotonina, os antioxidantes, os minerais e as vitaminas presentes em frutas, verduras e cereais integrais também contribuem para que a pessoa caia nos braços de Morfeu. 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 adormeçamos 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.

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, anti-inflamatório 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)

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.

- **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.

SAUDÁVEL É SE CUIDAR BEM E AINDA LEVAR O CONFORTO COM VOCÊ.

A Ortobom garante o seu conforto e o seu bem-estar,
mesmo quando você sai de casa para ir à academia.

Aproveite, alongue-se e relaxe.



Imagens meramente ilustrativas.

Ortobom

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 o amanhecer. A melhor maneira de garantir um bom sono noturno é revisar as atividades que você desenvolve muito antes de ir para a cama. Abaixo seguem 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, três 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.

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 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 melhora sua qualidade de sono quando abandona 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.

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.





relaxe

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.

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.

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 o seu negócio.

MARCA

- Representar a marca mais lembrada pelo consumidor.
- Líder absoluta em seu segmento.
- Referência de qualidade em todo o 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 know-how do sistema de franquia contribuirá para o sucesso do seu trabalho, 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

Ortobom

MAPA DO CONFORTO

24 FÁBRICAS

**302.000 m²
DE ÁREA FABRIL**

MAIS DE **200** PRODUTOS
DIFERENCIADOS



**6 MILHÕES
DE COLCHÕES**
PRODUZIDOS POR ANO



14.000 PESSOAS
ENVOLVIDAS NO PROCESSO

MAIS DE **36.000** PONTOS
DE VENDAS
DISTRIBUÍDOS PELO BRASIL



EMPRESA LÍDER

DESDE 1969



Escolha o colchão que
MAIS COMBINA
com seu estilo!

ESTILO

CLÁSSICO E TRADICIONAL

Abordagem tradicional e elegante.

Valoriza a simplicidade, a sofisticação e a qualidade.

ESTILO

MODERNO E TECNOLÓGICO

Atitude contemporânea e dinâmica.

Prioriza a tecnologia, a inovação e a conveniência.

ESTILO

SUSTENTÁVEL E NATURAL

Postura consciente e responsável.

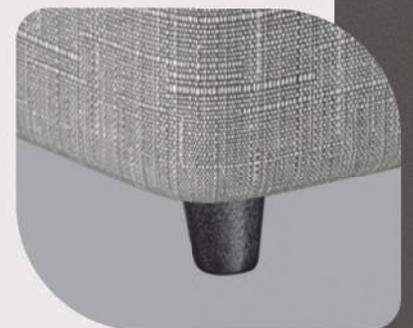
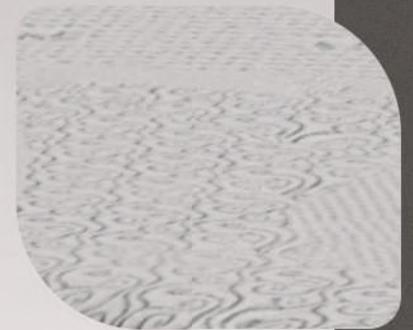
Preza pelo equilíbrio entre o consumo e o meio ambiente.



ORION

CLÁSSICO E TRADICIONAL

Inspirado na constelação mais brilhante da noite, o colchão Orion oferece o melhor nos quesitos cuidado e conforto para quem é exigente e sofisticado. Este incrível colchão apresenta uma estrutura de molas ensacadas individualmente, onde os movimentos de uma pessoa não interferem no sono da outra. Seu bordado em matelassê em espuma Hipermacia Gel eleva o nível de maciez do produto e conta com partículas de gel que deixam o colchão mais fresco. Contém estrutura de espumas firme e extra firme de alta performance, produzidas com polioliol à base de soja, que concedem maior sustentação, garantindo maior qualidade e durabilidade ao produto. Seu tecido em malha de alta gramatura, além de leve e macio, proporciona conforto e durabilidade, aumentando a vida útil do seu colchão.



Características do produto

- Tecido em malha 100% poliéster de alta gramatura.
- Bordado em matelassê em espuma Hipermacia Gel.
- Espuma HR Gel - High Resilience.
- Estrutura de Molas Ensacadas Individualmente.
- Espuma Extra Firme 100% Poliuretano.

Ortobom



BELLONA

CLÁSSICO E TRADICIONAL

O colchão Bellona reflete nobreza e sofisticação por meio do seu tecido em malha belga e linho, proporcionando leveza, suavidade e resistência, além de garantir maior vida útil para o seu colchão. Conta também com bordado em matelassê em espuma macia, elevando o nível de maciez do produto e também a sensação de conforto e aconchego. Seu Pillow Top com espuma viscoelástica possui células de memória que moldam o formato do corpo, viabilizando uma maior acomodação e diminuindo os movimentos noturnos. Esse incrível colchão ainda possui lâminas de espuma ultra firme e extra firme de alta performance, que concedem maior sustentação e durabilidade ao produto. Também apresenta uma estrutura de molas Superpocket ensacadas individualmente, com movimento independente, o que garante que o movimento de uma pessoa não interfira no sono da outra. Para finalizar, ainda possui a sua faixa lateral em linho, entregando elegância, suavidade, leveza e muito mais resistência às ações do tempo.



FAZ BEM À SAÚDE
E AO MEIO AMBIENTE.
RECOMENDADO
EDITE: RENOVÁVEL



CAMADA DE PROTEÇÃO
QUE ELIMINA
99,99%
DE VÍRUS E BACTÉRIAS

Características do produto

- Tecido em malha Belga em poliéster e linho.
- Bordado em matelassê em espuma macia.
- Pillow Top com espuma viscoelástica.
- Espuma ultra firme e espuma firme.
- Reforço lateral em poliuretano.
- Faixa lateral em linho.
- Estrutura de molas Superpocket ensacadas individualmente.

Ortobom



ABSOLUT

CLÁSSICO E TRADICIONAL

O colchão Absolut oferece conforto incomparável, digno de realeza. Possui tecido de malha em poliéster macio e suave, altamente resistente às ações do tempo. Conta com bordado matelassê em espuma Super Soft, que eleva o nível de maciez do produto e a sensação de conforto e aconchego. Apresenta em sua composição as espumas firme e extra firme de alta performance, que promovem maior sustentação e durabilidade ao produto. Detém ainda uma estrutura de molas nanolastic bicônicas produzidas em aço, que oferecem resistência progressiva, na qual quanto maior a força empregada, maior o suporte ao peso do corpo. Finalizando este colchão, existe o sistema No Turn, que dispensa a necessidade de virar o colchão e entrega maior praticidade durante os cuidados com o produto.



Características do produto

- Malha em Poliéster.
- Bordado em Matelassê em Espuma Super Soft.
- Espuma Extra Firme 100% Poliuretano.
- Espuma Firme 100% Poliuretano.
- Estrutura de Molas Bicônicas.
- Reforço Lateral em Poliuretano.
- Sistema No Turn.

Ortobom



OURO SPRING

CLÁSSICO E TRADICIONAL

Resistente, nobre e com diversas qualidades desejadas, o colchão Ouro Spring possui tecido em malha de poliéster com alta gramatura, super-resistente e durável, além de não reter calor, promovendo maior vida útil ao produto. Conta ainda com bordado matelassê em espuma firme, que eleva o nível de maciez do produto e a sensação de conforto e aconchego. Apresenta em sua composição as espumas firme e extra firme, que entregam maior sustentação e durabilidade ao produto. Sua estrutura de molas de fios contínuos entrelaçados oferece resistência progressiva, na qual quanto maior a força empregada, maior o suporte ao peso do corpo, melhorando a postura e proporcionando agradáveis noites de sono. Para finalizar, o sistema No Turn, que dispensa a necessidade de virar o colchão, entregando maior praticidade durante os cuidados com o produto.



Características do produto

- Tecido em malha de poliéster com alta gramatura.
- Bordado em matelassê em espuma firme.
- Espuma firme.
- Estrutura de molas de fios contínuos entrelaçados.
- Reforço lateral em poliuretano.
- Sistema No Turn.

Ortobom



MASTER SPRING

CLÁSSICO E TRADICIONAL

Resistente, leve e elegante, o colchão Master Spring é completo. Com tecido em malha 100% Poliéster, entrega alto nível de leveza e suavidade, sendo mais resistente às ações do tempo. Seu bordado em matelassê com espuma em poliuretano eleva o nível de maciez do produto, aumentando a sensação de conforto e aconchego. Conta com duas lâminas de espuma firme de alta performance, produzidas com polioliol à base de soja, as quais concedem maior sustentação e garantem maior qualidade e durabilidade ao produto. Além disso, apresenta uma estrutura de molas de fios contínuos entrelaçados, produzidas com aço de alta tecnologia e que oferecem resistência progressiva, na qual quanto maior a força empregada, maior o suporte ao peso do corpo. Para finalizar, conta com sistema No Turn, dispensando a necessidade de virar o colchão e garantindo maior praticidade durante os cuidados com o mesmo.



Características do produto

- Tecido em malha de poliéster.
- Bordado em matelassê em espuma certificada.
- Estrutura de molas de fios contínuos entrelaçados.
- Sistema No Turn.

Orthobom



ORTHOPUR

MODERNO E TECNOLÓGICO

Quando se trata de beleza e suavidade, o colchão Orthopur é unanimidade. Concebido em malha superelástica, com toque suave e também com a tecnologia de microfuros que facilitam a passagem de ar na malha, proporcionando maior desempenho e durabilidade. O seu bordado em matelassê em espuma macia entrega maior sensação de conforto, contribuindo para noites de sono reparadoras. Apresenta diferentes espumas em sua composição: a espuma viscoelástica, que possui células de memória que moldam o formato do corpo; a espuma sustentável ecologicamente correta, que garante qualidade e durabilidade ao produto; e a espuma extra firme, que garante qualidade e durabilidade para o produto. O colchão Orthopur contém ainda, em sua composição, tecido antiderrapante, que evita que o colchão deslize sobre a base, e sistema No Turn, no qual você não precisa virar o colchão, entregando maior praticidade durante os cuidados com o produto.



Características do produto

- Malha em poliéster.
- Bordado em matelassê em espuma macia.
- Placa em espuma viscoelástica.
- Lâmina de espuma sustentável ecologicamente correta.
- Tecido antiderrapante.
- Sistema No Turn.

Ortobom



PRÓ-FORÇA

MODERNO E TECNOLÓGICO

Ideal para aqueles que desejam estabilidade e um conforto mais firme, o colchão Pró-Força possui tecido em malha soft Stretch, que promove maior maciez e noites de sono muito mais agradáveis, e conta também com bordado em matelassê em espuma firme, que eleva o nível de maciez do produto e a sensação de conforto e aconchego. Conta, em sua estrutura, com diferentes lâminas de espuma: a espuma HR (alta resiliência), que promove a melhor adequação da coluna vertebral; a espuma sustentável ecologicamente correta, que garante a qualidade e durabilidade do produto; e a espuma extra firme, que entrega maior sustentação e durabilidade ao produto. O colchão Pró-Força contém ainda, em sua composição, tecido antiderrapante, que evita que o colchão deslize sobre a base, e sistema No Turn, no qual você não precisa virar o colchão, entregando maior praticidade durante os cuidados com o produto.



Características do produto

- Tecido em malha Soft Stretch bordado em matelassê.
- Bordado em matelassê em manta acrílica.
- Espuma HR (alta resiliência).
- Tecido antiderrapante.
- Sistema No Turn.

Ortobom



PRÓ-SAÚDE SUPERPOCKET

MODERNO E TECNOLÓGICO

O colchão Pró-Saúde Superpocket é o modelo de colchão que oferece um conforto totalmente individualizado. Possui tecido de malha em poliéster com excelente textura, entregando leveza, suavidade e maior resistência às ações do tempo, além de seu bordado em matelassê em manta acrílica e espuma certificada, que eleva o nível de maciez e sensação de conforto do produto. Apresenta duas lâminas de espuma firme em sua composição, as quais proporcionam maior sustentação e durabilidade ao produto, contendo ainda uma estrutura de molas Superpocket ensacadas individualmente, na qual o movimento de uma pessoa não interfere no sono da outra. Para finalizar, o colchão Pró-Saúde Superpocket possui faixa lateral em camurça marrom, um acabamento nobre e sofisticado.



FAZ BEM À SAÚDE
E AO MEIO AMBIENTE.
RECOMENDADO
FONTE RENOVÁVEL

Características do produto

- Revestimento em malha de poliéster.
- Bordado em matelassê em manta acrílica com espuma firme.
- Camada de conforto em espuma firme.
- Estrutura de molas Superpocket ensacadas individualmente.
- Faixa lateral em camurça.

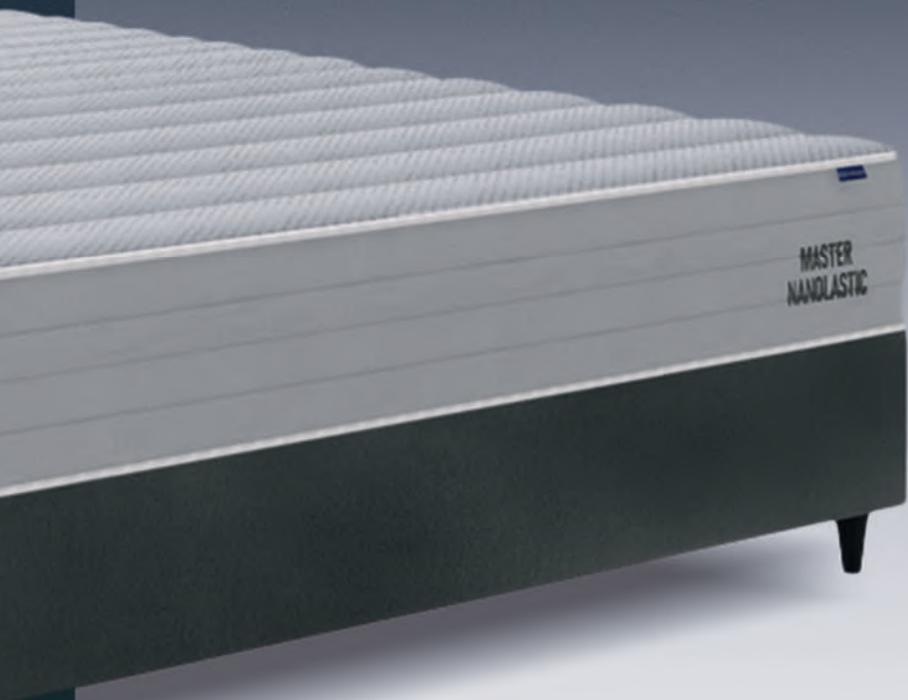
Orthobom



MASTER NANOLASTIC

MODERNO E TECNOLÓGICO

Conforme todas as suas características e seus benefícios, o colchão Master Nanolastic é um dos mais modernos e populares entre todos. O Master Nanolastic possui tecido em malha de poliéster com excelente textura e elasticidade, entregando leveza, suavidade e maior resistência às ações do tempo, além do seu bordado em matelassê em manta acrílica e espuma certificada, que eleva o nível de maciez e sensação de conforto do produto. Apresenta duas lâminas de espuma firme de alta performance em sua composição, as quais proporcionam maior sustentação e durabilidade ao produto, contendo ainda uma estrutura de molas Nanolastic Bicônicas com resistência progressiva, na qual quanto maior a força empregada, maior o suporte ao peso do corpo. Para finalizar, o colchão Master Nanolastic possui o sistema No Turn, que dispensa a necessidade de virar o colchão e entrega maior praticidade durante os cuidados com o produto.



Características do produto

- Revestido em malha de poliéster.
- Bordado em matelassê com espuma firme.
- Estrutura de molas Nanolastic Bicônicas.
- Sistema No Turn.
- Tecido antiderrapante.

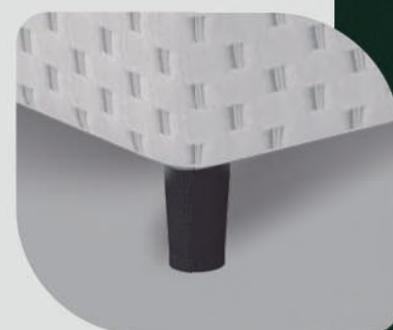
Ortobom



LIBERTY

SUSTENTÁVEL E NATURAL

O colchão Liberty oferece o melhor da tecnologia para você. Este colchão possui em seu tecido a tecnologia Oceancare: fios de matéria-prima sustentável produzidos a partir de garrafas PET com potencial de poluição dos oceanos. Seu tecido em malha Belga Super Soft, desenvolvido com alta tecnologia, recupera o comprimento original das fibras, mesmo após repetidos ciclos de alongamento. Detém também bordado em matelassê em espuma Super Soft, que eleva o nível de maciez do produto e a sensação de conforto e aconchego. Em sua estrutura, apresenta lâminas de espuma, como a espuma HR (alta resiliência), que promove a melhor adequação da coluna vertebral, e a espuma extra firme, responsável por garantir maior sustentação e durabilidade do produto. Este colchão ainda conta com uma estrutura de molas Superpocket ensacadas individualmente, com movimento independente, na qual o movimento de uma pessoa não interfere no sono da outra. E para finalizar, possui o sistema No Turn, no qual você não precisa virar o colchão, entregando maior praticidade durante os cuidados com o produto.



Características do produto

- Revestimento em malha de poliéster.
- Tecido com Tecnologia OceanCare: fios de matéria-prima sustentável produzidos a partir de garrafas PET com potencial de poluição dos oceanos.
- Bordado em matelassê em espuma macia.
- Camada de conforto em Espuma HR (alta resiliência).
- Lâmina de espuma extra firme.
- Estrutura de molas Superpocket ensacadas individualmente.
- Tecido antiderrapante.

Ortobom



ORTOPÉDICO PREMIUM SUSTENTÁVEL E NATURAL

Pioneirismo e tradição são aspectos que o tornam um exemplar colchão com características ortopédicas. O colchão Ortopédico Premium possui tecido em malha em poliéster Ecobambu, que promove leveza, suavidade e maior resistência às ações do tempo, além do seu bordado em matelassê em espuma firme, que eleva o nível de maciez e a sensação de conforto do produto. Conta ainda com uma lâmina de espuma ultra firme responsável por dar maior sustentação e durabilidade ao seu colchão. Apresenta também uma estrutura de madeira de reflorestamento tratada, ecologicamente correta, que recebe tratamento especial com agentes bactericidas que impedem a proliferação de fungos, cupins e brocas. O colchão Ortopédico Premium apresenta ainda em sua composição tecido antiderrapante, que evita que o colchão deslize sobre a base, e sistema No Turn, no qual você não precisa virar o colchão, entregando assim maior praticidade durante os cuidados com o produto.



FAZ BEM À SAÚDE
E AO MEIO AMBIENTE.
RECOMENDADO
FONTE
REMOVÍVEL

Características do produto

- Tecido em Malha de Poliéster Ecobambu.
- Bordado em Matelassê em Espuma Firme Selada 100% Poliuretano.
- Estrutura de Madeira de Reflorestamento Tratada.
- Tecido Antiderrapante.
- Sistema No Turn.

Ortobom

PRODUTOS

Colchão Bellona



Base Sommier Ortobom Nobuck Brown

Colchão Orion



Base Ortobom Orion

Colchão Orthopur



Base Sommier Ortobom Orthopur

Colchão Liberty



Base Sommier Ortobom Cori White

Colchão Absolut



Base Sommier Ortobom Cori Gray

Colchão Ouro Spring



Base Sommier Ortobom Nobuck Cream

Imagens meramente ilustrativas. Todos os colchões, bases e bases baú 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.

ORTOBOM

Ortobom



Colchão Ortopédico Premium

Base Sommier Ortobom
Nobuck Cream



Colchão Pró-Força

Base Sommier Ortobom
Cori Black



Colchão
Master Spring

Base Sommier Ortobom
Cori Black



Colchão
Master Nanolastic

Base Sommier Ortobom
Cori Gray



Colchão
Pró-Saúde Superpocket

Base Sommier Ortobom
Nobuck Cream

Imagens meramente ilustrativas. Todos os colchões, bases e bases baú 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



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 Sommier Ortobom Cori White**



Base Sommier Ortobom Nobuck Black***

*Disponível também na forração em material sintético 100% Poliéster preto. **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.

ORTOBOM

Conjugado
Fashion Ortopédico
White Vazado*



Colchão Auxiliar
Cori White*****

Base Sommier Baú Ortopom
Cori White Vazado*



Colchão Auxiliar
Cori White*****

Base Ortopom
Cori White Vazada*



Colchão Auxiliar
Cori White*****



Base Sommier Ortopom
Orthopur

Cabeceira Lieve Cori Gray****



Base Sommier Ortopom Luxo Gray****



Base Sommier Baú Ortopom
Nobuck Black***



Base Sommier Baú Ortopom
Fashion Cori White**

*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 tecido preto, *****O Colchão Pro-Saúde Visco e a Base Elétrica Articulada são vendidos separadamente.
****Disponível também na forração tecido branco. *****Disponível também na forração tecido preto.

Imagens meramente ilustrativas. Todos os colchões e bases Ortopom 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

LINHA ARTE



NATURE



BELVEDERE



ZEITZ

LIEVE



CORI



WHITE GRAY CREAM BROWN BLACK

LOVELY



FACTO



WHITE GRAY CREAM BROWN BLACK

CHERIE



LINHO



GRAY CREAM BROWN BLACK

BELLE



LINHO



GRAY CREAM BROWN BLACK

GLAMOUR



VELUDO



GRAY CREAM BROWN BLACK



**Encosto Dino
Veludo Gray**



**Encosto Dino
Veludo Black**



**Encosto Dino
Veludo Brown**



**Encosto Dino
Veludo Cream**

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

Ortobom



Royal Pillow

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



Viscopur

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



Pró-Látex

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



Flock

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



Essence Plus

- Tecido 100% Algodão - Percal 200 Fios;
- Fibra Siliconada 100% Poliéster com toque de Pluma;
- Antiácido e Antialérgico;
- Não retém calor.

O seu bem-estar começa pela qualidade



6 Estrelas

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



King Premium

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



Sonho

- Espuma de Poliuretano;
- Não retém calor.



Pluma de Ganso

- Enchimento 100% natural;
- Fino acabamento.



Conforto Regulável

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



Protetor de Colchão

- Ventilação perfeita;
- Possui elástico nas bordas.



Saia Babado Para Base

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



Edredom Microfibr

- Tecido Microfibr 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.



Capa Fresh Touch

- Malha com a tecnologia fresh touch;
- Revestimento lateral em poliéster com elástico;
- Antiácaros e Antialérgico.



Suavencosto Infantil

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

O seu bem-estar começa pela c



Jogo de Lençol 200 Fios

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



Jogo de Lençol Microfibra

- Tecido Microfibra;
- Macio e confortável.



Massageador Alveolado

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



Hug

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



Saia Babado para Base Baú

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



Pillow Top

- Camada extra de conforto;
- Elástico nas laterais.



Almofada Rolete

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



Suavencosto Alveolado

- Espuma massageadora;
- Ideal para leitura e descanso.



Jogo de lençol 400 Fios

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



Fronha 200 Fios

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



Tapete de Yoga

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



Colchonete para Academia

ROUPA DE CAMA ORTOBOM

A delicadeza e o conforto que você merece.

Ortobom

ROUPA DE CAMA ORTOBOM

Ortobom



Clássico Beatriz



Clássico Eleven



Clássico Elissa



Clássico Ella



Infantil Ballune



Infantil Mila



Protetor de Colchão Malha

ROUPA DE CAMA ORTOBOM

Ortobom



Tradicional Selly



Tradicional Anile



Tradicional Belin



Tradicional Granat



Liso



Edredom Branco



Protetor de Travesseiro Malha

LINHA PILLOW TOP SUA CAMADA EXTRA DE CONFORTO.

Agora você pode deixar o seu colchão ainda mais confortável e macio.

Bem-estar nunca é demais.



Pillow Top HR Gel



Pillow Top Pluma da Ganso



Pillow Top 200 Fios



Pillow Top Ultra

Ortobom

Ortobom

Linha Arte

A ARTE DO BEM-ESTAR.

DÊ AOS SEUS SONHOS UM TOQUE DE ARTE
Escolha sempre com todo carinho onde você vai sonhar.
Conheça a nova Linha Arte Ortobom. Os melhores
sonhos sempre começam com um sono restaurador.

Nova Linha Arte Ortobom



Tomorrow



Tate Modern



Belvedere



Nature



Belvedere

L I N H A M Ó V E I S

Ortobom

PARA VOCÊ DESCANSAR DE TUDO,
MENOS DO BOM GOSTO.





POLTRONA PREMIUM

- Fabricada com estrutura de Madeira Eucalipto e chapa OSB.
- Encosto de almofadas removíveis com Fibras e Flocos.



DISPONÍVEL NAS CORES:



MARROM CINZA PRETO



DISPONÍVEL NAS CORES:



MARROM PRETO

POLTRONA MASSAGEADORA

- 8 motores de massagem vibratória localizados em pontos estratégicos da poltrona para relaxar o corpo todo.
- 4 modos diferentes de vibração de massagem.



POLTRONA POP

- Fabricada com estrutura de Madeira Eucalipto e chapa OSB.
- Encosto de almofadas removíveis com Fibras e Flocos.



DISPONÍVEL NAS CORES:



CINZA PRETO



DISPONÍVEL NAS CORES:



BEGE CINZA AZUL MARINHO

SOFÁ-CAMA 2 LUGARES

- Estrutura eucalipto moveleiro.
- Espuma D-28 no assento e encosto.



SOFÁ-CAMA 3 LUGARES

- Estrutura eucalipto moveleiro.
- Molas bonnel no assento.



DISPONÍVEL NAS CORES:



BEGE CINZA AZUL MARINHO

Ortobom

AROMATIZADOR BLUE SENSE

Experimente uma verdadeira jornada sensorial.



ANTIVIRAL V-PROTECT

Bellona



Orion



**A PROTEÇÃO QUE
O SEU SONO MERECE.**

ELIMINA 99,99% DOS VÍRUS E DAS BACTÉRIAS.



Conselhos para comprar

Não tenha vergonha: teste o colchão

Você deve optar pelo colchão somente depois de experimentá-lo na loja, teste em todas as posições de uso. É fundamental experimentar mais de um tipo, assim é possível 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 de que será um bem compartilhado.

Saia com tempo para escolher

Saia quando não estiver com pressa, sem outro compromisso e disposto a ouvir. Essa decisão influenciará o resto da sua vida. Vista-se comodamente e com um sapato fácil de tirar, assim você poderá 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 comprove 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 faça com que você adquira um produto que pode se transformar em dor de cabeça.

Procure uma empresa séria. Dar ouvidos a oportunistas interessados em obter uma venda significa um risco que 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) \ Peso (kg)	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.

Posições

De lado



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 barriga para cima



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.



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.



Posição não recomendável

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

De bruços



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.



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.

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 ao 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 sobre um colchão que tem função ortopédica, seria como se deitássemos sobre um 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 a seguinte situação: você está deitado sobre um colchão e alguém o fotografa. Com o auxílio do computador, o colchão é eliminado da fotografia, restando apenas você. Se, nessa foto, sua coluna estiver 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. 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 e colocado 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 (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/m³.

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. Contudo, é uma realidade que todos os bens têm a qualidade diminuída com o uso e o passar dos anos. Com o colchão, inevitavelmente, isso também ocorre.

Como não é uma tarefa fácil lembrarmos a última vez que mudamos o nosso colchão, sugerimos realizar o seguinte questionário, uma vez por ano, para garantir um descanso perfeito.

- 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 desconfortável 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?



mini
Ortobom
para Pet

Porque pet sonha, sim.



Confira todos os modelos:



A importância do travesseiro

Muitas pessoas têm a sensação de acordar sempre cansadas, resultado de uma noite de sono maldormida. A culpa pode ser do travesseiro e da postura com que se dorme. Cada pessoa, com seu biotipo e postura ao dormir, adequa-se a determinado travesseiro. O modelo, a altura, a densidade e o material do travesseiro variam de acordo com cada pessoa, e 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-se sobre o colchão, tirar a capa de plástico para sentir o material que definirá o nível de toque, de 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

A principal função 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. Assim, 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 é verificado acúmulo de ácaros, o que pode ser prejudicial.

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



Distúrbios do sono

Especialistas em sono identificaram mais de cem diferentes distúrbios do 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 em um 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.

Ronco

Uma em cada oito pessoas ronca e os homens são mais propensos ao ronco do que as mulheres. De costas, a língua cai sobre a garganta, bloqueando o a ar e promovendo o ronco. Na realidade, roncar não é normal, e, se quem ronca é você, certamente, seu companheiro também não conseguirá dormir. Se o seu companheiro ronca, faça com que ele durma de lado ou que eleve a 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, deixando a cabeça num nível mais alto que o corpo.

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, e isso é o ronco.



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.

O bloqueio

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



AR BLOQUEADO

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 oferecendo 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.

Parassonias

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

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 da terceira idade.

Sonambulismo

Manifesta-se na forma de caminhar ou falar dormindo. 3% dos adultos, sem distinção de sexo, caminham dormindo regularmente. 15% 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 a 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.

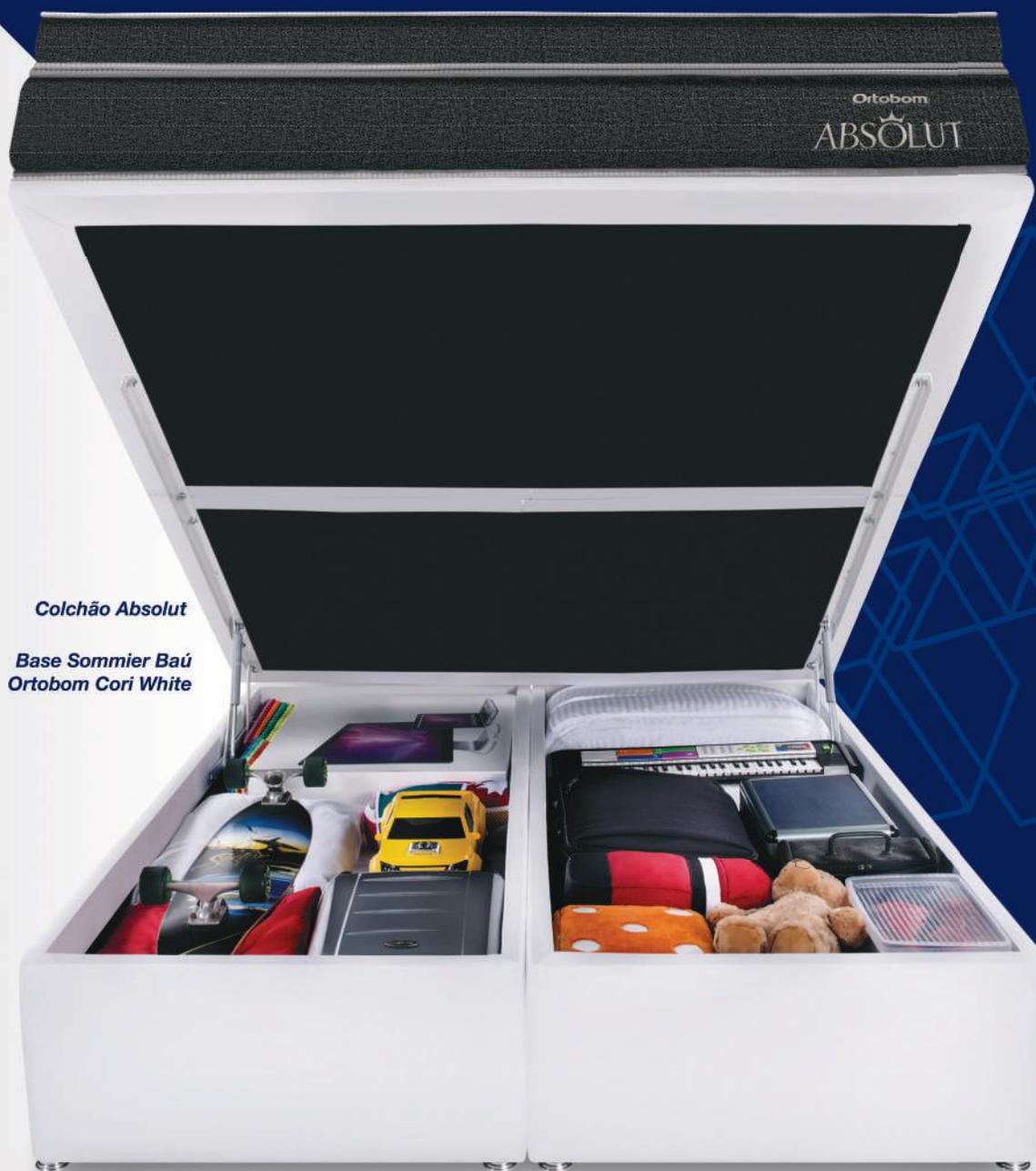
Ainda não existe uma cura para a narcolepsia. As pesquisas mais recentes pretendem encontrar uma substância capaz de imitar as funções do neurotransmissor em falta. Mas para neutralizar os sintomas (e até para prevenir acidentes), existem remédios que diminuem a sonolência, mas para isso é preciso orientação 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.

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

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

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 diria 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 à 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.



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



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.



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, a saúde e a responsabilidade social.



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 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.

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 tem e pratica um mesmo ritual para dormir?
a) tenho e pratico
b) tenho, mas ele sofre variações de dia para dia
c) não tenho
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 ou 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
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 sua avaliação e faça uma análise do seu sono.

	a)	b)	c)
1.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Total de pontos:



GABARITO

LETRA A - 0 PONTO

LETRA B - 10 PONTOS

LETRA C - 20 PONTOS

Se você fez de 300 pontos a 400 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 200 pontos a 300 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 100 pontos a 200 pontos

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

Se você fez de zero a 100 pontos

Podemos dizer que a vida sorri para você, pois tem tudo para viver a 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. Ao preencher 100%, você alcançará o nível máximo de descanso.

ORTOBOM ESTÁ COM VOCÊ EM TODOS OS LUGARES.

Sempre perto para você ter acesso às melhores oportunidades.



Você encontra ofertas exclusivas da Ortopom no site, no app, nas redes sociais e até mesmo no WhatsApp. Tudo para estar sempre perto para levar conforto até você!

Acompanhe a Ortopom nas redes sociais.

Seu canal direto para manter-se informado sobre as novidades.



3 cores que ajudam você a dormir melhor.



Acesse nosso Instagram.

www.ortobom.com.br

Ortopom