

por Rosana Faria de Freitas



# colchão amigo

NA HORA DE ESCOLHER UM MODELO, NÃO SE APRESSE. FAÇA COMO NO CINEMA. DEITE, EXPERIMENTE MAIS DE UM, VEJA SE É CONFORTÁVEL E SÓ DEPOIS DECIDA COM QUAL DELES VOCÊ VAI SAIR DA LOJA

Um colchão dura de cinco a dez anos, e você passará quase um terço de seu dia em contato direto com ele. Então, antes de ir a uma loja e comprar o primeiro que aparecer, pesquise bastante para acertar no modelo.

O mercado traz opções tecnológicas para agradar a todos os biótipos e bolsos. "É preciso decidir quanto se quer gastar", diz Rogério Vidal de Lima, ortopedista e traumatologista especializado em doenças da coluna pelo Hospital das Clínicas de São Paulo. "Os de mola e os de viscoelástico são mais duráveis que os de espuma, mas custam bem mais."

Apesar de a preocupação ser sempre com a saúde da coluna, o médico afirma que não há um tipo melhor em termos ortopédicos - qualquer modelo vale, desde que seja de boa qualidade e adequado ao tipo físico do consumidor.

A regra número um "é experimentar antes de levar", avisa. Isso mesmo: deitar em vários colchões para perceber qual parece ser o mais confortável. "As lojas estão preparadas para esse tipo de teste, e oferecem até uma proteção de apoio para os pés durante a experimentação."

Geraldo Rizzo, neurofisiologista responsável pelo SonoLab (Laboratório de Sono dos Hospitais Moinhos de Vento e Mão de Deus), em Porto Alegre,

aconselha "comprar em consignação". "O ideal é provar alguns dias antes de fechar o negócio. A escolha é muito particular."

Hoje, a qualidade do sono é muito valorizada. "Durante o período são produzidos hormônios essenciais para o bom funcionamento do organismo. Pessoas que dormem mal tendem a adoecer mais", diz Vidal de Lima.

Cuidados ao levantar ajudam a minimizar problemas. "Alongamentos e exercícios para mobilizar as articulações evitam dores causadas pelo período de descanso", afirma Fernando Machado Pedrosa, mestre em ortopedia e traumatologia, especializado em cirurgia de coluna do Hospital das Clínicas.

## faça o "test drive"

VOCÊ TEM O DIREITO DE TESTAR O COLCHÃO ANTES DE LEVÁ-LO PARA CASA. COMPARE MAIS DE UM TIPO

» **MUITO RÍGIDO:** entorta a coluna e pode machucar os quadris, os ombros e as coxas



» **MUITO MACIO:** não dá sustentação necessária para as partes mais pesadas do corpo, como os quadris. Em vez de moldá-las, as faz afundar. Resultado: a coluna pode sofrer desvios



» **O MELHOR COLCHÃO:** firme para dar suporte à coluna e flexível para oferecer conforto a todas as curvas do corpo



Ilustrações Rubimeto

## Jogos de Lencóis Cortex Casa

200 fios • 100% Algodão  
Diversas Estampas

Solteiro.....	RS	95,92
Casal.....	RS	119,92
Queen.....	RS	127,92
King.....	RS	143,92

tecologia  
**Lorena**

cama • mesa • banho • decoração • moda

Loja Jardins - Al. Lorena, 2019 fone 3083-4686

Loja Moema - Al. dos Nhambiquaras, 1375 fone 5543-0202

atendimento@tecelagemlorena.com.br



## de mola ou de espuma?

### ESPUMA CONVENCIONAL

É o mais comprado no país, o que tem menor preço e menos vida útil –cerca de cinco anos (outros chegam a durar dez anos). As espumas convencionais, que variam de densidade, são matérias-primas feitas para dar conforto e não suporte ao peso do corpo.

“O que se espera de um colchão é que cumpra duas funções: conforto e sustentação. A segunda pode deixar a desejar com o passar do tempo, porque o material é expandido e flexível”, diz Elisabete Bustamante, gerente da Flex do Brasil.

Há uma tabela-padrão criada pela própria indústria de modo a orientar a relação entre peso, altura e densidade. Para quem mede de 1,61 m a 1,70 m, pesa entre 51 kg e 60 kg, a densidade indicada é entre 26 e 28. “Para casais, deve-se adquirir um com densidade intermediária entre os dois pesos”, recomenda Jane Jardini, diretora da American Flex.

Boa notícia: o mercado dispõe de modelos de densidades diferentes de cada lado –espuma D33 e D28, por exemplo. Um colchão de espuma, no tamanho padrão de casal (1,38 m x 1,88 m), pode custar de R\$ 150 a R\$ 500.

### ESPUMAS TECNOLÓGICAS (VISCOELÁSTICO E LÁTEX)

O viscoelástico, também conhecido como “espuma com memória”, foi desenvolvido pela Nasa, agência espacial americana, para equipar as poltronas das aeronaves e proteger os astronautas de forças gravitacionais.

Por serem produzidos com materiais tecnologicamente mais avançados, são mais caros.

Composto por células esféricas, esse tipo de colchão tem propriedades termossensíveis que permitem maciez nas áreas quentes do corpo e firmeza nas zonas frias (onde ocorre menor contato).

Outro tipo de espuma tecnológica é o látex natural, extraído da seringueira. O produto líquido, depois de passar por um complexo processo, dá origem a lâminas que formam um colchão macio e hipoalergênico. Molda-se ao corpo e mantém a temperatura agradável. O preço de ambos vai de R\$ 2.200 a R\$ 6.500.

### MOLA

Sua estrutura tem duas matérias-primas, espuma e aço. Há variações em relação ao tipo de molejo. Os subgrupos principais dessa categoria são o de molejo tradicional, o firme e o de molas ensacadas individuais.

#### molejo tradicional (ou bonnell)

Sua venda representa cerca de 70% dos colchões de molas comercializados no Brasil. As molas têm o tradicional formato bicônico. Importante: quanto mais molas, melhor estruturado é o colchão. O preço, na medida-padrão, varia de R\$ 700 a R\$ 1.800.

#### Molejos firmes (ou LFK, fio contínuo ou off-set)

Apresentam suporte mais firme por causa do desenho das molas e pela grande quantidade de aço na qual estão estruturados. Quanto mais aço, maior a durabilidade. O preço oscila entre R\$ 700 e R\$ 1.800.

#### Molas ensacadas individuais (ou pocket)

Como o nome indica, as molas trabalham individualmente. Asseguram suporte diferenciado –cada mola responde apenas ao esforço naquele ponto específico. Esse tipo de colchão é indicado para casais que têm pesos bem diferentes. Melhor: “Os movimentos de uma pessoa quase não são percebidos pela outra”, diz Jane Jardini. A contagem de molas por metro quadrado indicará a maior estabilidade e a durabilidade –o preço vai de R\$ 1.000 a R\$ 4.000.

Divulgação



## cuidados aumentam a vida útil

- » Para que a parte de baixo esteja sempre ventilada, prefira estrado de ripas com 4 cm ou 5 cm de largura e intervalos de, no máximo, 3 cm
- » Não coloque colchões sobre papelão, plástico, camas de alvenaria ou superfícies sem passagem de ar
- » Não é necessário retirar o colchão da cama nem deixá-lo exposto ao ar livre. "Não permita que o sol incida diretamente sobre ele", diz João Prado, gerente da Serta
- » Capas protegem contra sujeiras, manchas e poeira. Lembre-se: devem ser lavadas pelo menos uma vez por mês
- » Nos primeiros dois meses, e a cada 15 dias, faça um giro no sentido horário para melhor assentamento das camadas de conforto. "Isso evitará o afundamento da estrutura", diz Jurandir de Andrade, gerente da Ortobom. Depois, a cada dois meses, vire o colchão. Esses cuidados valem para os de espuma e os de mola, desde que "one-side"
- » Para manter o colchão limpo, apenas escove e aspire
- » Alguns indícios de que o prazo de validade está esgotado: superfície desnivelada, com depressões visíveis; cobertura suja ou rasgada; sensação de desconforto ao deitar; colchão que não se amolda ao corpo

## Livre para ser você.

A perda de urina é muito comum, acontece com pessoas de todas as idades e não é sintoma de velhice.

Hoje vivemos mais e devemos viver melhor.

Por isso TENA líder mundial, desenvolveu a roupa íntima unissex TENA Pants, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que precisam muito mais do que uma proteção; voltar a sair confiantes de casa e realizar as coisas que gostam.

Milhões de pessoas ao redor do mundo confiam em TENA.

Você usa e sente como roupa íntima. TENA Pants Plus e Pants Super

- ◆ Unissex.
- ◆ Absorção: 600 ml a 900 ml.
- ◆ Inibidor de odores.
- ◆ Tecido respirável.

\* Oferta válida para os estados de: SP, RJ, PR e RS.



Sinta na pele a diferença. Peça amostras grátis.\*

www.tena.com - Sac: (11) 5583-1617 - Representa e distribui SMC do Brasil Produtos para Higiene Ltda.