



# SEU GUIA PARA UM SONO TRANQUILO

Em parceria com



# O SONO SAUDÁVEL MELHORA a Qualidade de vida



Uma boa noite de sono é importante para a saúde e o bem-estar, e também melhora a qualidade de vida como um todo. Por isso, a MSC Cruzeiros e a Dorelan, uma das maiores especialistas em cama da Itália, uniram forças em prol das suas noites durante o seu cruzeiro.

A cama, o colchão e o travesseiro Dorelan de sua cabine são fruto de 40 anos de experiência e resultados de pesquisas sobre o sono realizados por universidades renomadas.

Para proporcionar noites de sono revigorantes a bordo, criamos este breve guia prático, com dicas que vão ajudá-lo a dormir profundamente.

E, como a escolha do travesseiro certo é igualmente importante para uma boa noite de sono, incluímos nossa lista de travesseiros na página 12, para ajudá-lo a encontrar o modelo perfeito para suas necessidades.

Com este guia, esperamos que você tenha bons sonhos e acorde renovado, pronto para cada novo dia do seu cruzeiro.

## ÍNDICE

---

OS SETE BENEFÍCIOS DO SONO	página <b>04</b>
O CICLO DO SONO POR TRÁS DO COCHILO	página <b>06</b>
UMA QUESTÃO DE TEMPO: QUANTAS HORAS SÃO SUFICIENTES?	página <b>08</b>
BONS HÁBITOS PARA UM ÓTIMO SONO	página <b>10</b>
LISTA DE TRAVESSEIROS PARA UM SONO COM CONFORTO PERSONALIZADO	página <b>12</b>
O SISTEMA DE CAMA	página <b>15</b>

---

O travesseiro sobre o qual você dorme é tão importante quanto a estrutura da cama e o colchão. Confira a nossa lista de travesseiros na página 12 para encontrar o travesseiro mais adequado à sua posição de dormir.

### NÃO SE ESQUEÇA

Os três elementos principais para um sono de qualidade são:



#### DURAÇÃO

As horas que uma pessoa dorme devem ser suficientes para deixá-la se sentindo alerta e bem descansada no dia seguinte.



#### CONTINUIDADE

Os períodos de sono devem ser contínuos e não fragmentados.



#### PROFUNDIDADE

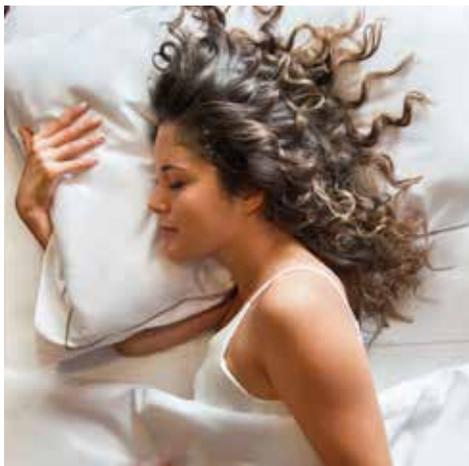
Para um efeito revigorante, é necessário atingir um sono suficientemente profundo.

### VOCÊ SABIA?

A importância do travesseiro é reconhecida há muito tempo nas culturas do mundo todo. No antigo Egito, os travesseiros eram considerados tão importantes que estavam entre os itens comumente encontrados na tumba de um faraó, enquanto na China eles eram a peça central do dote de casamento de uma noiva.

# OS SETE BENEFÍCIOS DO SONO

Ou sete ótimas razões para manter bons hábitos de sono!



## REGENERAÇÃO

O sono é uma necessidade diária, permitindo recuperar a energia física e mental que você usou enquanto estava acordado. O sono profundo é quando você regenera e reforça a mente e o corpo.



## CRESCIMENTO

As crianças precisam de mais sono do que os adultos, pois quase todos os processos de crescimento ocorrem quando o corpo está em repouso, dando a ele chance de crescer, além de fortalecer o sistema imunológico e desenvolver o sistema nervoso.



## MEMÓRIA

Durante o sono profundo, o cérebro processa e armazena as informações coletadas durante nossas horas de vigília. O cérebro consolida essas informações todas as noites, descartando o que não é importante e guardando o restante na memória, aumentando o que já sabemos.



## QUALIDADE DE VIDA E LONGEVIDADE

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



---

### **PESO E PREPARO FÍSICO**



Por estar intimamente ligado ao metabolismo, o sono regular pode ajudar a manter um peso saudável. Um estudo realizado pelas universidades de Chicago e Bruxelas mostrou como a quantidade de sono influencia os hormônios responsáveis pela regulação da sensação de fome.

---

### **ESTRESSE**



O sono permite que a mente processe os desafios da vida cotidiana, reduzindo os níveis de estresse e nos ajudando a lidar com eventos traumáticos.

---

### **EQUILÍBRIO MENTAL**



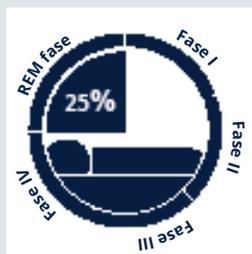
As partes racionais e irracionais da mente podem se unir durante o sono, nos ajudando a manter nosso equilíbrio mental. Do ponto de vista psicológico, o sono permite que as partes do consciente e subconsciente da mente se expressem por meio de sonhos.

---

# O CICLO DO SONO

## Por trás do cochilo

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



Enquanto dormimos, nosso cérebro passa por uma série de “ciclos” de atividade que correspondem aos nossos “ritmos cerebrais”.

Eles são os famosos **CICLOS DO SONO**, compostos por dois estágios básicos: o sono REM e o não REM.

O **estágio REM**, também conhecido como “sono paradoxal”, é o estágio mais profundo do sono e o período quando sonhamos, ocupando cerca de 25% do nosso ciclo total de sono.

É durante esse estágio que nossas ondas cerebrais se tornam mais rápidas, os movimentos oculares se aceleram, o rosto fica animado e a respiração muitas vezes se torna irregular. É como se estivéssemos acordando exatamente no momento em que nosso sono está no nível mais profundo.

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



### ADORMECER

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

Fase II



### **SONO LEVE**

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

Fase III



### **SONO PROFUNDO DE ONDAS LENTAS**

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

Fase IV



### **SONO PROFUNDO**

Esta é a fase em que é mais difícil acordar uma pessoa adormecida. Nela, o cérebro, os músculos e o corpo todo estão perfeitamente em repouso e é quando ficamos completamente “isolados” do mundo exterior e de seus estímulos. Esta é a fase do sono em que nos recuperamos da fadiga física.

No final da Fase IV, entramos no sono REM e começamos um novo ciclo, muitas vezes após um breve despertar, do qual não nos lembraremos. Normalmente, completamos 3 a 5 ciclos de sono em uma única noite. Esse processo complexo permite que o corpo e as células implementem os processos de regeneração necessários ao nosso bem-estar pessoal, que seria seriamente comprometido caso algum problema surgisse durante uma ou mais das fases pelas quais o cérebro e o corpo passam durante o sono.

# UMA QUESTÃO DE TEMPO: Quantas horas são suficientes?



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

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

- Uma **CRIANÇA** precisa de, aproximadamente, 18 a 20 horas de sono por dia. Com 1 ano de idade, o número de horas de sono que uma **CRIANÇA** precisa, cai para 14/15 por dia, diminuindo gradativamente para 12 horas por noite até os 6 anos de idade.
- Um **ADOLESCENTE** precisa de uma média de 9 ou 10 horas de sono por noite.
- Um **ADULTO** precisa de uma média de 7 a 8 horas de sono por noite.
- As necessidades de sono dos **IDOSOS** tendem a diminuir, juntamente com a capacidade de resistir ao sono (é por isso que os idosos tendem a adormecer facilmente em frente à TV ou na ausência de estímulos).

## COMO AVALIAR SUAS NECESSIDADES DE SONO:



Escolha um período de férias superior a uma semana.



Repita a experiência por vários dias.



Durma quando estiver se sentindo cansado, sem programar um alarme.



A média de horas que você dormiu por noite será a quantidade de sono que você precisa.



Ao acordar, anote quantas horas você dormiu.

## VOCÊ SABIA?

A quantidade ideal de sono é aquela que nos permite sentir despertos e bem descansados, bem como viver o dia seguinte ao máximo, sem a menor sensação de cansaço.

Os valores indicados na tabela acima são para apenas regras gerais. Cada um de nós tem um **RELÓGIO BIOLÓGICO**, portanto, diferentes necessidades em termos de sono!



### CRESCIMENTO

As crianças precisam de mais sono do que os adultos, pois quase todos os processos de crescimento ocorrem quando o corpo está em repouso, dando a ele chance de crescer, além de fortalecer o sistema imunológico e desenvolver o sistema nervoso.

Resumindo, deveríamos pensar menos no número de horas que dormimos e mais na maneira como nos sentimos depois que acordamos! Adultos ou crianças, retirar essa frase, todos temos o nosso próprio “ritmo de sono”, que são atingidos de acordo com os nossos próprios horários e hábitos. Mas, ao mesmo tempo, somos frequentemente forçados a adaptar nossos horários de sono ao nosso dia a dia, da mesma forma que adaptamos nossas agendas diárias para cumprir nossos compromissos retirar de família, trabalho e outras coisas! Isso pode criar uma situação “não natural” que se estende por muitos anos, dificultando que reconheçamos quantas horas de sono realmente precisamos.

# BONS HÁBITOS

## Para um ótimo sono



Ter uma boa noite de sono é mais do que uma questão de quantidade. A qualidade do sono é igualmente importante. Seguem algumas dicas simples para ajudar a melhorar a qualidade do seu sono e lhe proporcionar uma noite mental e fisicamente regeneradora diariamente.



### REGULARIDADE

Tente deitar-se e acordar sempre no mesmo horário. Esse hábito ajuda nosso relógio biológico – ou ritmo circadiano – e é especialmente importante para as crianças.



### ATIVIDADE FÍSICA

Realizar atividades físicas regularmente é uma excelente maneira de melhorar a qualidade do sono. Apenas evite atividades que estimulem a produção de adrenalina nas horas que antecedem o momento de ir para a cama. Prefira atividades mais suaves, como a ioga.



### FAÇA UM JANTAR LEVE

À noite, faça uma refeição leve, composta de alimentos saudáveis e nutritivos. Alimentos gordurosos e excessivamente condimentados são difíceis de digerir e podem prejudicar o sono.



### EVITE O USO DE ESTIMULANTES

Evite estimulantes como café, chá, álcool, bebidas energéticas e até tabaco de 6 a 4 horas antes de dormir. Embora possam causar sonolência, bebidas alcoólicas impedem o sono reparador, causando o despertar noturno.



---

#### **CUIDADO COM OS “COCHILOS”**



Cochilar à tarde pode ser uma maneira agradável de recuperar a energia, mas os especialistas concordam que tais cochilos devem ser de, no máximo, meia hora. Ultrapassar esse tempo pode levar a estágios mais profundos do sono, o que, por sua vez, pode ter um impacto negativo sobre seu ritmo regular de sono.

---

#### **MANTENHA A TECNOLOGIA LONGE DO QUARTO**



Durma em um ambiente sem tecnologia, como TVs, videogames, telefones celulares, tablets ou computadores. Transforme seu quarto em um refúgio de descanso e relaxamento, um local de tranquilidade e paz. Assim, você dormirá melhor.

---

#### **PROTEJA-SE DO MUNDO EXTERIOR**



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

---

#### **MANTENHA A TEMPERATURA AGRADÁVEL**



A temperatura do seu quarto deve variar de 18 °C a 20 °C. Também é extremamente importante arejar regularmente o quarto e a cama, pelo menos uma vez por dia, para eliminar os ácaros, os alérgenos e a umidade que podem se acumular entre os lençóis.

---

# LISTA DE TRAVESSEIROS

## Para um sono com conforto personalizado

Travesseiros são como roupas: não existe um modelo que sirva para todo mundo. Seu travesseiro é uma escolha pessoal que depende de fatores como seu físico e posição de dormir preferida, para citar apenas dois.

O travesseiro escolhido deve ser alto o suficiente para preencher o espaço entre a cabeça e as costas ou ombros, dependendo se você dorme de costas ou de lado. Isso garantirá que as vértebras cervicais permaneçam adequadamente alinhadas durante a noite.

Cada um dos travesseiros Dorelan em nosso Menu de Travesseiros é, portanto, projetado para atender a necessidades específicas. Diferenças no formato, na densidade e na firmeza permitem que você escolha o travesseiro adequado para uma ótima noite de sono.

O camareiro de sua cabine ou a equipe da Recepção - Serviço aos passageiros ficará feliz em ajudá-lo a selecionar o travesseiro ideal de acordo com a sua posição de dormir.

---

**Peça ao camareiro de sua cabine ou à equipe da Recepção - Serviço aos passageiros para ajudá-lo a escolher o travesseiro adequado à sua posição de dormir.**

---



### SLEEP PILLOW RELAX

#### MYFORM AIR

O travesseiro Relax é feito com Myform Air em uma forma elíptica clássica. O Myform Air é uma versão retilar com uma estrutura especial com muitas células grandes e abertas. Isso torna o travesseiro especialmente respirável, fresco e seco, ajudando a melhorar a higiene de todo o sistema de cama.

---

Material: Myform Air  
Formato: elíptico  
Dimensões: 70x40 cm



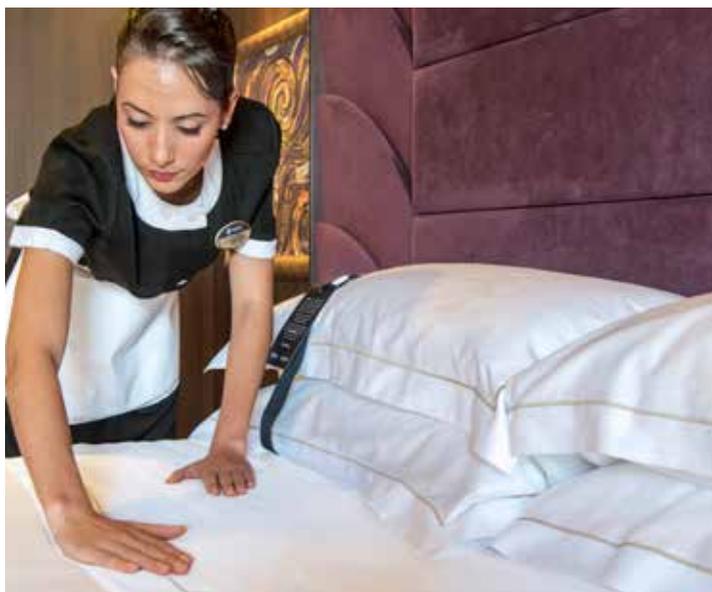
### SLEEP PILLOW CARE

#### NATURAL DOWN

O Care é um travesseiro tradicional com penas, que não somente oferece uma superfície extremamente confortável para repousar sua cabeça, como também tem propriedades termorreguladoras que garantem a temperatura correta para dormir melhor, em qualquer época do ano.

---

Material: pena natural  
Formato: elíptico  
Dimensões: 45x75 cm



## VOCÊ SABIA?

A palavra “colchão” deriva de um termo árabe que significa “algo derrubado”. O colchão mais antigo do qual se tem conhecimento remonta a cerca de 77.000 anos atrás, mas o seu uso não se tornou comum na Europa até depois das Cruzadas, quando os cruzados que retornaram adotaram essa tradição árabe.



### **SLEEP PILLOW POSE** **MYFORM MEMORY ERGONOMIC**

Esse travesseiro com formato tradicional é feito com Myform Memory Air, combinando a respirabilidade e a higiene do Myform Air com o extraordinário conforto da Espuma de Memória, que se adapta ao formato do seu corpo.

---

Material: Myform Air  
Formato: elíptico  
Dimensões: 70x40 cm



### **SLEEP PILLOW CURE** **MYFORM AIR ORTHOPAEDIC**

O travesseiro Cure é especialmente adequado para aqueles que dormem de costas, ou para quem sofre de dor no pescoço. Sua forma adaptável proporciona apoio equilibrado para os ombros e o pescoço, enquanto a estrutura única de células abertas do Myform Air oferece o melhor conforto e excelente respirabilidade.

---

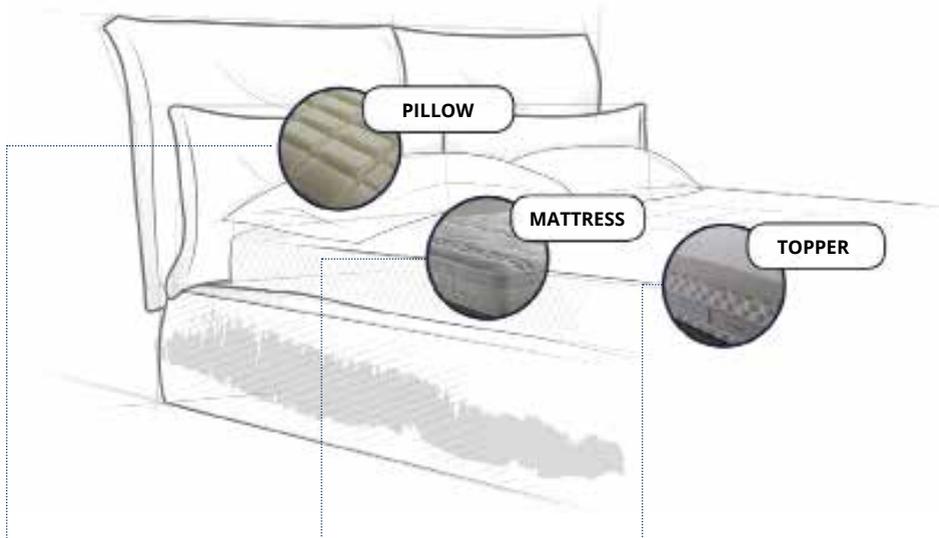
Material: Myform Air  
Formato: perfil de suporte cervical ortopédico  
Dimensões: 68x40 cm

# SISTEMA DE CAMA

Sinergia para atender nossas necessidades



Um bom sistema de cama é um dos principais elementos responsáveis por garantir o bem-estar do corpo durante o sono. Por “sistema de cama” queremos dizer tudo que garante o conforto durante o período de repouso: o colchão, o travesseiro e a base da cama ou cama. A MSC se uniu à Dorelan, pois entendemos que, para ter um sono verdadeiramente restaurador, todos esses elementos precisam atuar juntos, em estreita sinergia, para atender a todas as nossas diferentes necessidades.



### **PILLOW**

O travesseiro cuida do bem-estar de seu pescoço e ombros, ambas áreas delicadas onde o estresse e a tensão se acumulam durante o dia. O travesseiro precisa fornecer a eles o suporte correto em todas as diferentes posições que eles assumem durante o sono.

### **MATTRESS**

O herói de uma boa noite de sono. É o componente mais importante do sistema de cama, pois apoia nosso corpo confortavelmente. A estrutura interna ajuda a apoiar o peso do corpo e se adapta conforme nos movemos, com uma capa que oferece conforto ainda maior.

### **TOPPER**

O topper é um fino colchão almofadado que fica entre o colchão e o lençol para personalizar o conforto e obter a ergonomia perfeita.



Em parceria com

