

Colchões para todos os corpos, pesos, tamanhos e preços.
- Como escolher o seu próximo colchão?

Pró Descanso

Muitas vezes, (mais do que as desejáveis), o cliente vê a **compra de um colchão** como um custo, quando deveria ver a aquisição desse bem bastante durável essencialmente como um **investimento**, tanto ao nível financeiro como **na sua saúde, conforto e bem estar.**

Afinal de contas, vai descansar nesse colchão durante uns largos e bons anos!

Nós ajudamos a que faça uma melhor escolha, indicando o modelo mais adequado para si, tendo sempre em linha de conta, o seu peso, a sua idade, o seu corpo, a intensidade e utilização que vai dar ao colchão, a cama onde será colocado, etc. etc..

Começamos por dar-lhe algumas indicações simples para que não compre ao engano:
Antes de optar entre colchões de molas ou espuma, o conselho que lhe damos gratuitamente e provavelmente o mais importante nos dias de hoje é, **fale com quem sabe**, pois estamos cá para o/a ajudar;

Caso queira passar pelo processo de forma independente siga os passos seguintes:
Teste vários graus de firmeza e tenha em conta eventuais problemas de coluna.
Escolha sempre o melhor colchão para o seu caso.

Principais características:

A escolha do melhor colchão deve ser feita caso a caso, com base no peso corporal e na altura da pessoa que o vai usar, na posição preferida do sono, nos eventuais problemas de coluna ou dor nas costas que a pessoa tenha e, acima de tudo, nas suas preferências pessoais. Os colchões com molas de aço têm elasticidade, firmeza e boa ventilação. Neste último aspeto, os modelos de molas ganham aos de espuma, pelo que são mais adequados para quem transpira muito ou vive em regiões com verão muito quente, ou em quartos virados a sul. Se tiver alergias ou asma, um colchão de espuma ou látex é a melhor opção. Deve revesti-lo com uma capa antiácaros, lavável e mais fácil de colocar.

Os sistemas de molas bicónicas (ou de Bonell) e de molas independentes (ensacadas) permitem definir zonas ergonómicas, fazendo variar a rigidez do aço com que são fabricados. Com as molas sem-fim, tal não é possível.

Nos modelos de molas ensacadas não há transmissão de movimento entre molas, pelo que são muito confortáveis sobretudo se o(a) seu(sua) companheiro(a) se mexer muito enquanto dorme.

Tipos de colchão e material:

Os modelos para cama de casal tornam-se difíceis de transportar por serem grandes, sobretudo se não tiverem pegas. Muitos modelos anunciam uma face de verão e outra de inverno (mais fresca ou mais quente), mas são raros os que apresentam dois lados diferentes.

Espuma:

- A elasticidade, densidade e firmeza do colchão dependem da densidade da espuma e do ar injetado nas suas células, em poliuretano ou poliéster.
- Bom isolamento térmico, o que é uma mais-valia no inverno, mas não no verão.
- Adaptam-se tanto a estrados de madeira perfurada e de ripas (mais rígidos) como de molas (mais suaves).

Molas:

- O coração do colchão é formado por molas que garantem elasticidade e solidez. Há o risco de as molas se partirem ou perderem elasticidade, provocando deformações do colchão. É inevitável alguma perda de altura com o uso.
- Têm melhor ventilação do que os de espuma e os de látex, pelo que são mais adequados para quem transpira muito ou vive em regiões de verão quente.

Pró Descanso



Látex:

- Compostos por um núcleo de borracha natural ou sintética, são geralmente os mais caros. Tal como os modelos de molas ensacadas, são ideais para quem se mexe muito durante o sono, porque o látex absorve os movimentos do corpo de maneira eficaz e rápida.
- O látex é perfurado para assegurar a ventilação e regular a firmeza. É a melhor opção para pessoas que sofrem de alergias respiratórias e asma. De evitar por pessoas que sejam alérgicas ao látex.
- Adaptam-se ao corpo, distribuindo a pressão uniformemente. A boa ventilação é razoável e o isolamento correto.
- Adequam-se quer a estrados de madeira, quer de molas.
- Difíceis de deslocar por serem pesados. São quentes no verão.

Colchões de água e ortopédicos:

- Os colchões de água, constituídos por um saco de borracha ou PVC cheio de água, são pesados e difíceis de transportar. Adaptam-se bem ao corpo, mas com os movimentos podem causar algum ruído e dificultar o sono.
- Atenção às imitações: os verdadeiros colchões ortopédicos são constituídos por gel ou espuma viscoelástica. Este material permite uma ótima distribuição da pressão e evita feridas em doentes acamados. Muito caros, não oferecem vantagens para pessoas saudáveis.

Tamanho e altura do colchão:

Ao escolher o melhor colchão para dormir, o tamanho é fundamental. Para um sono de qualidade, o colchão deve permitir o relaxamento das pernas e dos braços sem atingir as bordas, ou seja, deverá ter um comprimento e uma largura de 20 a 30 centímetros a mais do que a estrutura do corpo.

Os tamanhos e as dimensões dos colchões são padrão, de acordo com regulamentações europeias, podendo sofrer pequenas variações nos diferentes países europeus.

- **Colchão simples:** adequado para uma única pessoa, possui medidas que correspondem a 80/90 centímetros de largura por 190/200 centímetros de comprimento;
- **Colchão de corpo e meio:** projetado especificamente para garantir mais espaço do que o colchão individual, para uma única pessoa, é um pouco maior, medindo 120 centímetros de largura por 190/200 centímetros de comprimento;
- **Colchão de casal:** ideal para duas pessoas, tem uma largura de 140 a 170 centímetros e um comprimento de 190/200 centímetros;
- **Colchões personalizados:** especialmente projetados para quem tem necessidades especiais, podem ser produzidos com as dimensões desejadas. Os nossos fabricantes tem grande modularidade para o fabrico deste tipo de colchões sob medida.
O tamanho do colchão deve adaptar-se perfeitamente à base da cama para não afetar o conforto e permitir um sono tranquilo. A altura e a espessura do colchão são outros parâmetros fundamentais a serem considerados para uma boa escolha: um colchão muito fino não tem uma estrutura adequada para garantir um sono confortável, além de causar dores musculares, na cervical e nas articulações, se for usado de forma recorrente. Porém, um colchão muito alto também pode tornar-se incómodo quando chegar o momento de o virar de cima para baixo e da cabeça para o pés.
Regra geral, os colchões com uma altura entre 23 e 30 centímetros são os melhores, mas os que têm cerca de 21 centímetros de espessura também são confortáveis.

Quanto tempo dura um colchão?

Ao fim de 8 a 12 anos, o colchão deverá ser substituído devido à perda de firmeza e, sobretudo, de altura. Mas com alguns cuidados pode durar mais. Basta dar à cama, diariamente, algum tempo para arejar, mesmo no inverno, e permitir que a humidade saia. Não durma em colchões velhos, desnivelados, deformados ou nos quais sinta as molas.

Muito importante: vire regularmente o colchão – de cima para baixo e da cabeceira para os pés – para não criar zonas e deformação permanente. Uma vela, um pau de incenso ou um cigarro podem dar origem ao pior. Verifique, por isso, se as camadas exteriores do colchão são fabricadas com materiais anti-inflamáveis ou têm características de autoextinção do fogo.

Pró Descanso

O que fazer ao colchão velho?

Se o colchão estiver em estado razoável, prefira doá-lo a uma instituição de apoio social interessada. Caso não apresente condições para ser usado, na compra do novo pergunte ao distribuidor se recolhem o antigo. Se não for o caso, resta-lhe contactar o serviço municipal de recolha de monos domésticos.

O mais provável é o colchão acabar num aterro sanitário. Também pode ser encaminhado para incineração, com recuperação da energia libertada pela queima da fração têxtil e das espumas. Na melhor das hipóteses, é entregue a um sistema de tratamento de resíduos com capacidade para dismantelar o colchão, separando a estrutura metálica dos têxteis e das espumas. Estes materiais são depois entregues aos seus recicladores.

Qual o melhor colchão para a base de cama motorizada?

As bases motorizadas da cama exercem diferentes pressões sobre o colchão. Os colchões de molas devem ser evitados, porque a sua estrutura não tem a flexibilidade necessária para acompanhar a base, que não fica plana. Nestes casos, opte por colchões de espuma ou de látex, pois adaptam-se às mudanças na estrutura.

Como limpar o colchão?

A mudança de estação pode ser uma boa altura para fazer limpezas gerais, incluindo uma limpeza profunda ao colchão que assegure a higiene. Dar a volta, limpar e manter o colchão são algumas das regras a seguir para mantê-lo em condições durante mais tempo.

Ter alguns cuidados periódicos com o colchão evita a acumulação de sujidade e ácaros e permite prolongar a sua utilização. Dar a volta ao colchão e limpá-lo são algumas das regras a seguir.

Ainda que os fabricantes insistam que se deveria mudar o colchão a cada 8 anos, os recentes testes a colchões de qualidade demonstram que, se comprar um bom colchão e cuidar bem dele, pode usá-lo em condições ótimas, pelo menos, durante 10 a 12 anos.

Limpar e virar são cuidados que ajudam a prolongar a vida do colchão. A mudança de estação, altura em que se costuma fazer limpezas gerais, é uma boa ocasião para fazer a manutenção do colchão, que assegure a higiene e o cuidado necessários.

Virar o colchão quando mudam as estações

Antes de virar o colchão, tenha em atenção as recomendações do fabricante. Tudo depende do desenho do núcleo do colchão.

Os colchões que podem ser virados, colocando para cima a face que se encontrava junto à base ou estrado da cama, têm um núcleo simétrico com faces iguais. Alguns modelos costumam distinguir uma face de verão, com tecidos mais frescos e melhor respiração, de outra de inverno, mais quente e isolante.

Nos colchões que não podem ser virados, uma das faces possui um revestimento muito fino, não servindo para ser usada para dormir. Estes colchões só podem ser girados, alternando a zona da cabeça com a zona dos pés. Ainda assim, isto só é possível se a estrutura do colchão não tiver zonas diferenciadas para ombros e ancas, a menos que sejam de características equivalentes, situadas nas mesmas posições. Por isso, é importante que leia todos os documentos que acompanham o colchão, quando o compra. Em caso de dúvida, contacte a marca. Deve fazer esta operação, pelo menos, um par de vezes por ano: de inverno para verão e de verão para inverno.

Os colchões são objetos grandes e pesados, sobretudo os modelos com núcleo de molas. Virá-los sozinho pode exigir um esforço que acabe por provocar uma lesão. Peça ajuda para movê-lo.

Pró Descanso

Como limpar o colchão

Use uma capa transpirável e lavável para proteger o colchão. Não só prolongará a vida do colchão, como o manterá em melhores condições.

O momento de dar a volta ou de rodar o colchão é uma boa ocasião para limpá-lo. Use o aspirador, colocando o acessório que se assemelha a uma escova de mão ou, se tiver, uma aplicação especial para o colchão. Utilize a velocidade mais suave.

Um truque caseiro de limpeza do colchão consiste em polvilhá-lo com bicarbonato de sódio, pois neutraliza a acidez do suor e tem um efeito desodorizante. Deixe atuar várias horas. Depois, remova o bicarbonato com uma escova manual ou o aspirador de pó com o bocal e a velocidade mais suaves.

Garanta que o quarto se encontra livre de humidade, pois os ambientes húmidos e fechados favorecem o desenvolvimento de fungos e de ácaros. Areje diariamente o quarto, independentemente da estação, pelo menos 10 minutos antes de fazer a cama.

Algumas rotinas de higiene contribuem igualmente para prolongar a vida do colchão.

Reduzir a presença de ácaros na cama

Os ácaros são animais do grupo dos aracnídeos (aranhas, carrapatos, etc.), invisíveis a olho nu e que se alimentam de resíduos de pele e de unhas, pelos de animais e bolor. São responsáveis por três quartos das alergias respiratórias, essencialmente rinites e asma.

Estes bichos microscópicos encontram nas nossas camas, nomeadamente nos colchões, nos lençóis e nas almofadas, as condições ideais para viverem e se reproduzirem (75-80% de humidade e temperatura superior a 21 °C).

Na luta contra os ácaros, não há nenhuma solução milagrosa, sendo impossível eliminar totalmente estes habitantes indesejados. Mas alguns cuidados permitem reduzir a sua presença.

Se ainda vai a tempo de fazer esta opção, escolha uma base de cama de ripas de madeira ou de rede metálica em vez de uma base de molas (sommier), dado que esta é revestida de espuma e tecido e, por isso, constitui mais um local para a proliferação dos ácaros.

Proteja o colchão com uma capa antiácaros, totalmente hermética e lavável, que impede que a pele morta e as poeiras se depositem no colchão. Em alternativa, use um protetor de colchão simples e lave-o com frequência. Verifique se as proteções permitem lavagem a 60 °C, pois as temperaturas mais baixas não são suficientes para neutralizar os alérgenos. O mesmo é válido para as almofadas: além da fronha, use uma capa antiácaros ou uma capa de proteção simples e lave-a a 60 °C.

Existem ainda algumas rotinas de higiene que ajudam a manter os ácaros afastados da sua cama:

- antes de fazer a cama, puxe bem a roupa para trás e deixe arejar, pois reduz a humidade e o calor. Convém deixar passar um tempo antes de fazer a cama, uma vez que o colchão necessita de tempo para que toda a humidade que absorveu durante a noite se evapore. Retire as almofadas, para que também a zona da cabeça areje convenientemente;
- mude os lençóis e as fronhas todas as semanas;
- dado que os ácaros têm aversão à luz (fotofobia), areje regularmente ao sol almofadas, lençóis, cobertores e edredões. Quando possível, faça o mesmo aos colchões;
- lave edredões, mantas e almofadas duas ou três vezes por ano.

Procura um novo colchão?

A primeira coisa que deve fazer é escolher um modelo que se ajuste às suas necessidades, ao seu tipo de corpo (morfologia) e aos seus hábitos de sono.

Siga os **conselhos do nosso técnico com mais de 25 anos de experiência** e com milhares de clientes inteiramente satisfeitos.

Escolhido o tipo de colchão ou material, é mais fácil acertar com o melhor modelo e localizar os locais onde se vendem ao melhor preço.

Pró Descanso

Muito importante é igualmente a escolha da almofada.

As melhores almofadas:

Manter a curvatura do pescoço é o objetivo de uma almofada. Uma capa lavável torna-a mais higiénica. Escolha de acordo com o material mais adequado para si.

As almofadas de penas deformam-se facilmente, mas, quando abanadas, retomam a forma. Adaptam-se à curvatura do pescoço, absorvem a humidade com facilidade e têm boa ventilação. São desaconselhadas a pessoas alérgicas.

As almofadas em látex oferecem bom suporte para a cabeça e curvatura do pescoço, solidez e isolamento térmico. A humidade não se liberta facilmente, pelo que são desconfortáveis no verão.

As de poliéster têm bom apoio para a cabeça, se não compactarem demasiado com o uso, o conforto térmico e a ventilação adequada, mesmo no verão.

As ortopédicas são constituídas por dois rolos: o mais alto para quando se dorme de lado e o mais baixo para repousar de costas. Mas são pouco eficazes, pois os movimentos durante o sono alteram a posição da cabeça, que deixa de ser apoiada pelas duas zonas de altura.

Além do colchão e da almofada, para uma boa noite de descanso, também é importante escolher um bom edredão. Em geral, os edredões de penas são mais quentes. Siga os nossos conselhos antes de comprar, mais vale gastar uma hora a falar connosco, do que anos a sofrer.

Pró Descanso

Coluna e dor nas costas:

Não existe uma resposta simples e única quando se procura o melhor colchão para cada caso. Um bom colchão deve suportar o peso do corpo corretamente: deve ser suficientemente firme para nos apoiar, mas não ao ponto de se tornar desconfortável pelo facto de algumas zonas do corpo ficarem sem suporte. O importante é que respeite a curvatura natural da coluna vertebral.

Embora a firmeza do colchão seja uma questão de gosto pessoal, por regra um corpo mais pesado precisa de um colchão mais firme, para garantir melhor suporte. Se o colchão for demasiado firme, o corpo não entra totalmente em contacto com ele. Confere menos apoio a algumas partes do corpo, ficando as zonas dos ombros e das ancas sujeitas a maior pressão. Já se o colchão for demasiado macio, há tendência para o corpo se afundar, aumentando a sensação de calor devido à má ventilação e sendo mais difícil movimentar-se durante o sono. Importante é que o seu colchão sustente corretamente o corpo, adaptando-se à forma natural da coluna vertebral e permitindo recuperar durante a noite.

Se houver uma diferença significativa de peso em relação ao(a) seu(sua) companheiro(a), opte por um sistema de duas bases e colchões individuais. Assim, o desnível que ocorre com um só colchão pode ser evitado e o conforto é maior. O mais pesado deve ficar com o colchão mais firme. Os colchões podem ser unidos com um só lençol-capa.

Os fabricantes não têm uma escala-padrão para definir a firmeza do colchão. O mesmo fabricante mantém a escala para todos os produtos, ou seja, os colchões que catalogam como firmes são mais duros do que os que consideram macios. Contudo, a escala não é a mesma para todos os fabricantes e, por isso, não devemos confiar cegamente na firmeza anunciada: é sempre relativa aos modelos da mesma marca. A maioria das vezes, nem vem indicada no colchão.

Em laboratório, utiliza-se uma escala técnica que avalia a firmeza dos colchões testados, de uma forma unificada. E, por vezes, constata-se que a firmeza anunciada não é a firmeza real. Também é preciso notar que nem todos os consumidores percebem a firmeza de um colchão da mesma forma. Por exemplo, um modelo de firmeza média pode ser firme para um consumidor e de baixa firmeza para outro.

Por isso, **não compre um colchão sem** antes o **experimentar fisicamente na loja**. Deite-se de costas, de lado, role e verifique se se sente confortável. Quando estiver deitado de costas, passe a mão entre a região lombar e o colchão: se houver muito espaço, significa que o colchão é demasiado firme para as suas características físicas; se a mão não passa ou passa com dificuldade, o colchão tem pouca firmeza e o corpo afunda excessivamente.

Mesmo que faça uma compra online, procure uma loja com uma oferta razoável de modelos e experimente-os antes de se decidir. Verifique, ainda, se pode efetuar uma troca caso as primeiras noites revelem que aquele não era, afinal, o modelo certo para si.

No entanto, a nossa experiência com vários milhares de colchões fornecidos, em mais de 25 anos na entrega de colchões de forma personalizada e individual, a cada cliente em particular, revela-nos que **mais de 98,8% dos nossos clientes fica inteiramente satisfeita com a sua compra**.

Vamos além do que é normal nestes casos e de forma complementar à **entrega gratuita do colchão novo**, fazemos os **ajustes na cama e no estrado** para que tudo fique perfeitamente adaptado, de maneira a aumentar o conforto e a durabilidade.

Como não vendemos só por vender, uma grande fatia da nossa vasta carteira de clientes é resultado do boca a boca, sinal de um exemplar trabalho da nossa parte, o que muito nos orgulha.

Venha conversar connosco! Somos a Pró-Descanso, profissionais do seu descanso.

Ligue: 962 381 312 fale diretamente com José Loureiro e marque a sua visita.