

# BF Colchões dá dicas para ter uma noite de sono melhor

DA REDAÇÃO

Apesar de muita gente saber o que precisa ser feito para melhorar a qualidade do sono, 66% dos brasileiros apresentam dificuldade para dormir, de acordo com recente pesquisa realizada pelo Instituto do Sono.

A BF Colchões, empresa que atua no ramo de colchões desde 1968 e líder de vendas de colchões pela internet, preparou 7 dicas para ter uma noite reparadora. "A rotina de higiene do sono começa, no mínimo, duas horas antes de se deitar.



Divulgação

**A falta de sono ou a dificuldade para dormir interferem diretamente na qualidade de vida**

É preciso fazer um detox dos aparelhos eletrônicos, deixando-os mais longe possível. Ajuda muito consumir alimentos leves, tomar um banho quente e relaxante e, claro, ter o colchão ideal para seu biotipo, junto com travesseiros e roupas de cama que ofereçam conforto e bem-estar", explica Vanessa Ferraz, Head de E-commerce e Marketplace da BF Colchões.

A falta de sono ou a dificuldade para dormir interfere

rem diretamente na qualidade de vida. Noites mal dormidas diminuem a capacidade de concentração durante o dia e pode resultar em alterações no humor. Além disso, quando a má qualidade do sono se torna frequente, pode alterar o apetite, ter problemas de saúde como estresse, ansiedade e o desenvolvimento de falhas da memória.

Para criar uma rotina de preparação para o sono, a BF Colchões elaborou 7 dicas:

- 1) Estabeleça um horário para dormir.
- 2) Consuma alimentos leves cerca de uma a duas horas antes de se deitar.
- 3) Tome banho quente e dê preferência para sabonetes ou óleos com essência calmante. Se possível, deixe a luz baixa para começar a criar o ambiente propício para o sono se instalar.
- 4) Deixe aparelhos eletrônicos fora de alcance. Estímulos sensoriais não deixam o cérebro descansar.
- 5) Durma em ambientes escuros e silenciosos. Tire tudo que puder da tomada.

Acredite, isso faz diferença na qualidade do sono.

6) É imprescindível investir em um colchão adequado para seu biotipo. De nada adianta cumprir os passos anteriores se o seu conforto não é 100%. A BF Colchões possui linhas básicas, premium e colchões ortopédicos para qualquer tipo de corpo.

7) Invista em travesseiros e roupas de cama com tecidos adequados para envolver o sono profundo e relaxante. Os travesseiros da BF Colchões são fabricados com Látex 100% natural, espuma viscoelástica com gel sense e não possuem agentes alergênicos. Os jogos de cama são 300 fios.

A BF Colchões possui loja física em Maringá (PR) e é hoje a marca de colchões mais vendida pela internet, através dos principais marketplaces e pela revendedora oficial, a Emcompre. Cresceu 180% em 2021, em plena pandemia, graças à qualidade dos produtos e sua presença nas redes sociais.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2483

20 34 38 40 49 54



Acumulou - Concurso 5859

31 36 46 53 66



Acumulou - Concurso 2369

16 19 24 32 34 42

07 09 22 23 29 46



Acumulou - Concurso 1783

12 25 28 56 64 65 71



Acumulou - Concurso 2315

00 03 12 16 18 22 24

43 52 53 57 65 66 73

75 79 85 90 93 97

## DATAS COMEMORATIVAS



Dia da Infância  
Dia do Datilógrafo  
Dia do Detento  
Dia do Telegrafista  
Dia do Vestibulando