

Um dos pilares da saúde física e mental, ter uma boa noite de descanso depende de diversos fatores, entre eles o espaço. Saiba como planejar o quarto para ter mais qualidade de sono

POR GABRIELA SENA\*

**A**pós um dia agitado, não há nada melhor do que chegar em casa e desfrutar de uma boa noite de descanso para relaxar o corpo e a mente. Para isso, é essencial garantir que o espaço destinado ao sono, o quarto, seja adequado e planejado para proporcionar a melhor qualidade de sono possível.

“O quarto é a última mensagem que o nosso cérebro recebe antes de dormir e a primeira ao acordar, portanto a arquitetura e o design desse ambiente influencia em toda a nossa performance e nossos sentimentos ao longo do dia”, afirma a arquiteta Larissa Leite (@larissaleitearquiteta). “É importante que seja confortável, harmônico e relaxante. Para que isso aconteça, até mesmo a disposição da cama, a temperatura da luz e a cor das paredes pode interferir”, continua. Utilizando-se de elementos adequados, é possível criar um ambiente estratégico para um sono de qualidade.

## Iluminação e temperatura

O controle da iluminação do quarto é, sem dúvidas, um dos fatores mais importantes para criar um ambiente propício a uma boa noite de sono. Segundo Fernanda Graneiro, do Studio Inquieto, quando se trata de iluminação artificial, o ideal é utilizar tons de luz mais amarelados, pois eles ajudam na

# Ambiente preparado para dormir

Reprodução/Pinterest



**Os diferentes efeitos de iluminação trazem aconchego para o quarto e ajudam a desligar o corpo na hora de dormir**

Reprodução/Pinterest



**Mantas, almofadas com tramas e travesseiros confortáveis deixam a cama mais convidativa e melhoram o sono**

produção de melatonina no corpo. “A luz branca é estimulante, então não auxilia na higiene do sono”, alerta a especialista.

A criação de efeitos de iluminação artificial também é uma opção interessante. “Eu indico o uso de diferentes tipos de iluminação: luz difusa no teto para o dia a dia, luz direta na mesa cabeceira para leitura — que pode ser um abajur ou uma arandela — e uma luz indireta e suave para a noite, como uma fita de led na cabeceira. Assim, conforme vai chegando a hora de dormir, você vai diminuindo a intensidade de luz e, conseqüentemente, o seu ritmo”, orienta Larissa Leite.

Quando o assunto é o controle da luminosidade externa, existe um amplo leque de produtos no mercado. “O uso de persianas ou modelos de cortinas com blackout é sempre uma ótima escolha”, sugere. “O tipo de tecido e a textura ainda ajudam a deixar o quarto mais acolhedor”, complementa a arquiteta.

Quanto à temperatura ideal, ela varia de pessoa para pessoa e de acordo com os hábitos de sono de cada um. “Seja por meio de ventilação natural, seja por ventiladores ou ar-condicionado, o ideal é que o quarto se mantenha em uma temperatura amena e sem correntes de ar direcionadas ao usuário”, acrescenta Fernanda. “Um exemplo disso é o posicionamento do aparelho de ar-condicionado, que pode ajudar ou atrapalhar a noite de sono.”

## Mais conforto e organização

É fato que um ambiente organizado e limpo nos faz dormir mais tranquilos, então deve-se evitar excesso de objetos espalhados pelo quarto. “Utilizar caixas, planejadores, organizadores e mesas de cabeceira para guardar os pertences e deixar o ambiente limpo, evita sintomas de agitação e ansiedade”, sugere Larissa. Por ser um local de longa permanência, o quarto também deve ter como premissa a iluminação e a ventilação natural. “A luz do