

What's the best position to sleep in?

Fonte: <https://youtu.be/GI9-J-sE5k>



English Transcript	Tradução
What's the best position to sleep in?	Qual a melhor posição para dormir?
In the 1970s, psychoanalyst Samuel Dunkell proposed a curious, albeit almost completely unsubstantiated, theory that the position you sleep in reflects your personality.	Na década de 1970, o psicanalista Samuel Dunkell propôs uma teoria curiosa — embora quase totalmente sem comprovação — de que a posição em que você dorme reflete sua personalidade.
For example, preferring to snooze in the so-called royal position indicated self-confidence, while sleeping semi-fetal meant you're sensible and well adjusted.	Por exemplo, preferir cochilar na chamada posição real indicaria autoconfiança, enquanto dormir em posição semi-fetal significaria que você é sensato e bem ajustado.
While Dunkell's ideas lack any definitive proof, how we sleep can impact our health.	Embora as ideias de Dunkell careçam de qualquer prova definitiva, a forma como dormimos pode impactar nossa saúde.
So, what's the best position to sleep in?	Então, qual é a melhor posição para dormir?
Sleep positions go by countless creative names—the zombie, mountain climber, free faller, and soldier—yet sleep experts typically simplify them into four basic types: left side, right side, stomach, or back.	As posições de sono recebem inúmeros nomes criativos — zumbi, alpinista, queda livre e soldado —, mas especialistas em sono geralmente as simplificam em quatro tipos básicos: lado esquerdo, lado direito, de barriga para baixo ou de costas.
Until the age of one, it is recommended that babies sleep on their backs to lower their risk of choking and suffocation.	Até a idade de um ano, recomenda-se que os bebês durmam de costas para reduzir o risco de engasgo e sufocamento.
As young children, we start to move around more	Quando crianças pequenas, começamos a nos mover



English Transcript	Tradução
in our sleep, usually ending up on our sides and backs.	mais durante o sono, geralmente terminando de lado ou de costas.
And this tendency to avoid sleeping on our stomachs only grows with age.	E essa tendência de evitar dormir de barriga para baixo só aumenta com a idade.
By adulthood, most people prefer side-sleeping, while fewer favor back-sleeping, and stomach-sleeping is the least preferred overall.	Na vida adulta, a maioria das pessoas prefere dormir de lado, enquanto menos pessoas optam por dormir de costas, e dormir de bruços é a posição menos preferida no geral.
But of course, individual sleep styles are highly personal: some people are sworn belly sleepers, while others can't nod off unless they're sprawled out on their backs.	Mas, é claro, os estilos individuais de sono são altamente pessoais: algumas pessoas são devotas a dormir de barriga para baixo, enquanto outras não conseguem pegar no sono a menos que estejam estendidas de costas.
How we spend the night affects our bodies in several ways.	A forma como passamos a noite afeta nossos corpos de várias maneiras.
Different sleep postures shift the relative positions of our internal organs, which can either relieve or worsen certain health issues.	Diferentes posturas de sono alteram as posições relativas de nossos órgãos internos, o que pode aliviar ou agravar certos problemas de saúde.
Others can leave the spine unsupported, straining nearby tissue, and preventing the muscles in the back, hips, or neck from fully relaxing.	Outras podem deixar a coluna sem suporte, tensionando os tecidos próximos e impedindo que os músculos das costas, quadris ou pescoço relaxem completamente.
This can then lead to tension and stiffness in the morning.	Isso pode então levar à tensão e rigidez pela manhã.
Take, for example, the least popular position: sleeping prone.	Tome, por exemplo, a posição menos popular: dormir de bruços.
Of the four, this also tends to be the least recommended by sleep experts, as it's thought to stretch the natural curvature of your spine.	Entre as quatro, essa também tende a ser a menos recomendada por especialistas em sono, pois acredita-se que estique a curvatura natural da coluna.
Yet there are unique situations when lying on your stomach may be beneficial.	Ainda assim, existem situações específicas em que deitar de barriga para baixo pode ser benéfico.
For patients with certain respiratory conditions, for example, it allows the back of the lungs to expand more freely.	Para pacientes com certas condições respiratórias, por exemplo, essa posição permite que a parte posterior dos pulmões se expanda com mais liberdade.
Sleeping on your back, on the other hand, is often preferred by those with lower back pain.	Dormir de costas, por outro lado, é frequentemente preferido por pessoas com dor lombar.
When paired with a small pillow under the knees, this position allows the spine to maintain its natural curve.	Quando combinado com um pequeno travesseiro sob os joelhos, essa posição permite que a coluna mantenha sua curvatura natural.
However, it may be less than ideal for your sleep partner.	No entanto, ela pode não ser ideal para seu parceiro de sono.
For some people, lying on their back can cause the soft tissues of the throat and tongue to collapse into the airway.	Para algumas pessoas, deitar de costas pode fazer com que os tecidos moles da garganta e da língua colapsem para dentro das vias aéreas.
Then, as the body tries to pull air through, these tissues vibrate, creating the sound we call snoring.	Então, à medida que o corpo tenta puxar o ar para dentro, esses tecidos vibram, criando o som que chamamos de ronco.
This is also why people with sleep apnea are often	É também por isso que pessoas com apneia do sono



English Transcript	Tradução
told to avoid this position.	costumam ser orientadas a evitar essa posição.
This condition already involves pauses in breathing, and back sleeping can increase the likelihood that the airway collapses completely, blocking airflow.	Essa condição já envolve pausas na respiração, e dormir de costas pode aumentar a probabilidade de que as vias aéreas colapsem completamente, bloqueando o fluxo de ar.
Today, most experts generally recommend side-sleeping, particularly when combined with a pillow between the knees, to better align the spine.	Atualmente, a maioria dos especialistas geralmente recomenda dormir de lado, especialmente quando combinado com um travesseiro entre os joelhos, para alinhar melhor a coluna.
But as it turns out, which side you lie on may make a difference.	Mas, ao que tudo indica, o lado em que você se deita pode fazer diferença.
For example, studies show that sleeping on the left side often reduces heartburn symptoms for those with acid reflux.	Por exemplo, estudos mostram que dormir sobre o lado esquerdo frequentemente reduz os sintomas de azia em pessoas com refluxo ácido.
Your stomach is primarily located on the left side of your body, so this position situates it below the esophagus, allowing gravity to naturally keep stomach acid from flowing back up.	Seu estômago está localizado principalmente no lado esquerdo do corpo, portanto essa posição o coloca abaixo do esôfago, permitindo que a gravidade impeça naturalmente que o ácido gástrico retorne.
However, for people with congestive heart failure, who often have an enlarged left ventricle, sleeping on the right side can help relieve chest pressure and improve their overall quality of sleep.	No entanto, para pessoas com insuficiência cardíaca congestiva, que frequentemente apresentam um ventrículo esquerdo aumentado, dormir sobre o lado direito pode ajudar a aliviar a pressão no peito e melhorar a qualidade geral do sono.
Clearly, there's no one-size-fits-all answer.	Claramente, não existe uma resposta única que sirva para todos.
And attempting to reap the benefits of any one position can be tough, since most people shift positions 20 to 30 times per night without even knowing it.	E tentar colher os benefícios de qualquer posição específica pode ser difícil, já que a maioria das pessoas muda de posição de 20 a 30 vezes por noite sem sequer perceber.
Pillows and other sleep training devices can help you stay in one place.	Travesseiros e outros dispositivos de treinamento do sono podem ajudar você a permanecer em uma posição.
But fortunately, unless you have a specific concern, sleep movement isn't always a bad thing.	Mas, felizmente, a menos que você tenha uma preocupação específica, mover-se durante o sono nem sempre é algo ruim.
It's how your body naturally relieves pressure, responds to discomfort, and ultimately prevents injury.	É assim que o corpo alivia naturalmente a pressão, responde ao desconforto e, em última análise, previne lesões.
So, the next time you find yourself drifting to the free faller, soldier, or zombie, you can rest assured.	Portanto, da próxima vez que você se pegar deslizando para a queda livre, o soldado ou o zumbi, pode dormir tranquilo.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
39	the	20	to	16	sleep
14	and	12	on	11	sleeping
11	of	11	in	10	can
9	position	9	for	9	back
8	your	8	with	8	this
8	side	8	it	8	is
7	you	6	people	6	our
6	a	5	their	5	stomach
5	are	4	while	4	we
4	that	4	spine	4	so
4	or	4	one	4	often
4	left	4	example	4	by
4	be	4	as	3	when
3	positions	3	most	3	may
3	least	3	how	3	experts
3	but	3	body	3	backs
2	zombie	2	yet	2	which
2	what	2	up	2	unless
2	tissues	2	those	2	there
2	then	2	some	2	soldier
2	shift	2	right	2	relieve
2	recommended	2	pressure	2	preferred
2	pillow	2	overall	2	out
2	others	2	other	2	night
2	naturally	2	natural	2	more
2	lying	2	lower	2	knees
2	into	2	however	2	help
2	health	2	have	2	from
2	free	2	four	2	faller
2	dunkell	2	completely	2	certain
2	best	2	avoid	2	any
					Freq.
2	also	2	allows	2	airway
2	age	2	acid	1	yourself
1	young	1	worsen	1	without
1	why	1	who	1	well



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	ways	1	vibrate	1	ventricle
1	usually	1	until	1	unsupported
1	unsubstantiated	1	unique	1	under
1	ultimately	1	typically	1	types
1	turns	1	tries	1	training
1	tough	1	tongue	1	told
1	today	1	tissue	1	times
1	time	1	through	1	throat
1	thought	1	thing	1	they
1	these	1	theory	1	them
1	than	1	tension	1	tends
1	tendency	1	take	1	symptoms
1	sworn	1	suffocation	1	styles
1	studies	1	stretch	1	straining
1	stomachs	1	stiffness	1	stay
1	start	1	sprawled	1	spend
1	specific	1	sound	1	soft
1	snoring	1	snooze	1	small
1	sleepers	1	size	1	situations
1	situates	1	since	1	simplify
1	sides	1	show	1	several
1	sensible	1	semi	1	self
1	samuel	1	s	1	royal
1	risk	1	rest	1	responds
1	respiratory	1	relieves	1	relaxing
1	relative	1	reflux	1	reflects
1	reduces	1	recommend	1	reap
1	re	1	quality	1	pull
1	psychoanalyst	1	proposed	1	proof
1	prone	1	primarily	1	prevents
1	preventing	1	preferring	1	prefer
1	postures	1	popular	1	place
1	pillows	1	personality	1	personal
1	per	1	pauses	1	patients
1	partner	1	particularly	1	paired
1	pain	1	organs	1	only
1	off	1	not	1	nod
1	no	1	next	1	neck
1	nearby	1	names	1	muscles
1	movement	1	move	1	mountain
1	morning	1	meant	1	make



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	maintain	1	lungs	1	located
1	likelihood	1	lie	1	less
1	leave	1	lead	1	lack
1	knowing	1	keep	1	its
1	issues	1	involves	1	internal
1	injury	1	individual	1	indicated
1	increase	1	improve	1	impact
1	ideas	1	ideal	1	hips
1	highly	1	heartburn	1	heart
1	hand	1	grows	1	gravity
1	go	1	generally	1	fully
1	freely	1	fortunately	1	flowing
1	fits	1	find	1	fewer
1	fetal	1	favor	1	failure
1	expand	1	even	1	esophagus
1	enlarged	1	ending	1	either
1	drifting	1	discomfort	1	different
1	difference	1	devices	1	definitive
1	curve	1	curvature	1	curious
1	creative	1	creating	1	course
1	countless	1	congestive	1	confidence
1	conditions	1	condition	1	concern
1	combined	1	collapses	1	collapse
1	climber	1	clearly	1	choking
1	children	1	chest	1	cause
1	cannot	1	called	1	call
1	breathing	1	bodies	1	blocking
1	between	1	better	1	benefits
1	beneficial	1	below	1	belly
1	basic	1	bad	1	babies
1	attempting	1	assured	1	around
1	apnea	1	answer	1	an
1	always	1	already	1	almost
1	allowing	1	all	1	align
1	albeit	1	airflow	1	air
1	affects	1	adulthood	1	adjusted