Correndo atrás do sono: a busca por um sono mais saudável



Consciente, mas ainda acordado

A conscientização do impacto do sono sobre a saúde como um todo está aumentando, mas muitas pessoas no mundo ainda estão correndo atrás do inatingível conceito de uma boa noite de sono.

das pessoas dizem que o sono afeta sua saúde em geral, mas apenas 1 em cada 10 dizem que dormem extremamente bem.



das pessoas dizem que seu sono é afetado negativamente por um ou mais condições de saúde ou de estilo de vida.

Vá além das soluções instantâneas: pare de correr atrás do sono e comece a conquistar um sono de qualidade



Embora 80% das pessoas queiram aprimorar suas noites de sono, a maioria está buscando estratégias simples, em vez de um tratamento ou profissional de saúde.

69% leem

69% assistem à TV

57% adotam uma hora certa

34% usam medicamentos sem prescrição

29% usam tecnologia do sono

Efeitos das noites sem dormir

As principais condições de saúde ou de estilo de vida que afetam o sono das pessoas no mundo todo são a insônia, o ronco, o estresse e o ambiente em que dormem.







10%







Os **problemas de sono** afetam negativamente a qualidade de vida.

O relatório afirma:

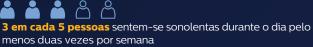






2 em cada 3 pessoas acordam pelo menos uma vez durante a









1 em cada 3 pessoas adormecem regularmente em algum lugar fora de sua própria cama









1 em cada 4 não dormem com seu cônjuge ocasionalmente devido à questão do ronco

das pessoas com apneia do sono afirmaram que nunca fizeram nenhum tratamento para combater sua doença ou que deixaram de fazê-lo.



Apenas 40-46% das pessoas estão dispostas a consultar um profissional de saúde para aprimorar seu sono. Em vez disso, a maioria usa fontes de informação on-line.





Para obter dicas de especialistas sobre as formas de aprimorar o sono, clique aqui. Para ver mais conclusões da pesquisa do Dia Mundial do Sono deste ano, visite o site: Philips.com/WorldSleepDay.