

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.

77%

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



76%

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

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**.

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.



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 noite



3 em cada 5 pessoas sentem-se sonolentas durante o dia pelo menos duas vezes por semana



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

65%

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



A pesquisa foi realizada on-line de 9 a 28 de janeiro de 2019 pelo KJT Group em nome da Philips e envolveu 11.006 adultos maiores de 18 anos em 12 países (Austrália: n=750; Brasil: n=1.001; Canadá: n=750; China: n=1.001; França: n=1.000; Alemanha: n=1.003; Índia: n=1.000; Japão: n=1.000; Holanda: n=750; Cingapura: 750; Coreia do Sul: n=1.000 e EUA: n=1.000). A pesquisa foi realizada na web e auto administrada no(s) idioma(s) primário(s) de cada país. Estas foram amostras não probabilísticas e, portanto, uma margem de erro não pôde ser estimada com precisão. Para obter a metodologia completa da pesquisa, incluindo a ponderação das variáveis, entre em contato com Meredith Amoroso pelo e-mail meredith.amoroso@philips.com.