



Chamada para despertar:

Um retrato da satisfação global do sono

Sabemos que precisamos,

Em todo o mundo, as pessoas reconhecem a importância do sono para sua saúde geral



A maioria ^[1] concorda que o sono é um contribuinte importante para:

87%
seu bem-estar físico

86%
seu bem-estar mental

61%

concordam que sua memória fica pior quando não dormiram bem ^[1]

84%

sabem que ficam com melhor humor depois de uma boa noite de sono ^[1]

75%

admitem que são menos produtivos após uma noite de sono ruim ^[1]

Mas não conseguimos chegar lá.

Apenas metade dos adultos está satisfeito com seu sono **(49 %)** ^[2]



As pessoas acordam em média **1,8 vezes** por noite



Aqueles que usam despertador para acordar, utilizam o modo soneca em média **1,7 vezes**

Trazendo o problema para a cama

Apenas metade (53%) dos adultos admite que tem uma boa compreensão do que está realmente impedindo o bom sono ^[1]; contudo, 3 em cada 4 adultos (74%) dizem que usam o celular na cama.

5 usos principais de celulares na cama:



42%

Despertador



39%

"A última coisa que faço antes de dormir é olhar o meu telefone."



39%

"A primeira coisa que faço quando acordo é olhar o meu telefone"



34%

"Entretenimento (vídeos, mídias sociais, etc.)"



33%

"Carrego a bateria do telefone durante a noite ao lado da minha cama."

E, alarmantemente, 11% respondem a textos e ligações no meio da noite.

Avaliando relacionamentos

Entre os que têm um parceiro/cônjuge:



36%

concordam que às vezes dormem separadamente de seu parceiro/cônjuge para melhorar seu sono ^[1]

30%

concordam que sua dificuldade de dormir ou a de seu parceiro/cônjuge está afetando seu relacionamento ^[1]

Além disso, **51 %** dos adultos que relatam ter apneia do sono disseram que isso está afetando seus relacionamentos.*



Melhorando a qualidade do sono

60 % das pessoas concordam que estão interessadas em novas informações ou estratégias para ajudá-las a dormir melhor, e esse dado aumenta para **71 %** para aqueles com apneia do sono. ^[1]



Entre os que têm apneia do sono, **75%** dos que usam terapia com CPAP pelo menos uma vez por semana recomendariam a terapia a outra pessoa com apneia do sono

Para saber mais, as pessoas preferem consultar um médico que outras fontes de informação:



dois em dez

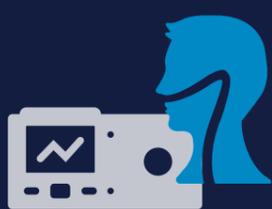
(**22 %**) já consultaram um médico para esse fim,

e quatro em cada dez
(**43 %**) estariam dispostos a fazê-lo.



No entanto, apenas **10%** procuraram ajuda de um especialista do sono e **74%** acham que seria de certo modo um pouco difícil encontrar um.

Principais descobertas para o Brasil



Apenas 6%

dos adultos brasileiros que têm apneia do sono atualmente usam terapia devido à condição (CPAP, BiPAP, etc.) para melhorar seu sono

e aqueles que receberam prescrição de CPAP usam-no poucas noites por semana



2,9 em comparação com **4,9** globalmente

Os adultos brasileiros com apneia do sono são menos propensos a terem recebido prescrição de CPAP



14% em comparação com **52%** globalmente

^[1] indica concordância efetiva "relativa" ou "completa" com a declaração

^[2] indica satisfação "relativa" ou "completa" com o sono