



# 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 <sup>[1]</sup> concorda que o sono é um contribuinte importante para:

**87%**  
seu bem-estar físico

**86%**  
seu bem-estar mental

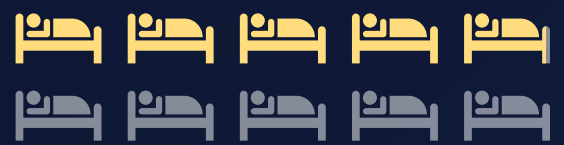
**61%**  
concordam que sua memória fica pior quando não dormiram bem <sup>[1]</sup>

**84%**  
sabem que ficam com melhor humor depois de uma boa noite de sono <sup>[1]</sup>

**75%**  
admitem que são menos produtivos após uma noite de sono ruim <sup>[1]</sup>

### Mas não conseguimos chegar lá.

Apenas metade dos adultos está satisfeito com seu sono **(49 %)** <sup>[2]</sup>



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 <sup>[1]</sup>; contudo, 3 em cada 4 adultos (74%) dizem que usam o celular na cama.

#### 5 usos principais de celulares na 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 <sup>[1]</sup>

**30%**  
concordam que sua dificuldade de dormir ou a de seu parceiro/cônjuge está afetando seu relacionamento <sup>[1]</sup>

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. <sup>[1]</sup>



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

<sup>[1]</sup> indica concordância efetiva "relativa" ou "completa" com a declaração

<sup>[2]</sup> indica satisfação "relativa" ou "completa" com o sono