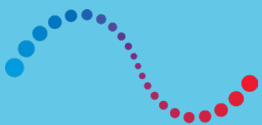


**DESCUBRA SEUS**

**SUPER  
PODERES  
DO SONO**



**ResMed**

# SUMÁRIO



|  |           |
|--|-----------|
| <b>COMO O MUNDO DORME?</b>                             | <b>4</b>  |
| <b>QUAL PAÍS PRECISA<br/>DE MAIS SONO?</b>             | <b>6</b>  |
| <b>O QUE NOS MANTÊM<br/>ACORDADOS?</b>                 | <b>8</b>  |
| <b>NOSSA BUSCA<br/>PARA CAIR NO SONO</b>               | <b>10</b> |
| <b>COMO DORMEM AS MULHERES?</b>                        | <b>11</b> |
| <b>CONSCIÊNCIA DA APNEIA<br/>DO SONO E DIAGNÓSTICO</b> | <b>12</b> |
| <b>A BUSCA POR UM SONO MELHOR</b>                      | <b>14</b> |
| <b>APÊNDICE</b>  | <b>16</b> |

# COMO O MUNDO DORME?



# O SONO DE QUALIDADE PODE OFERECER MUITOS BENEFÍCIOS EM TODOS OS ASPECTOS DE NOSSAS VIDAS.

Seja no trabalho, em casa ou nas atividades que fazemos no fim de semana, uma noite de sono repousante tem o poder de transformar qualquer mero mortal em um super-herói do sono de pleno direito, alguém que está pronto para assumir qualquer coisa que o dia traga.

Como parte de nossa pesquisa global, 36.000 pessoas em 17 países diferentes\* compartilharam os benefícios de uma boa noite.



**CONCLUIR PROJETOS DOMÉSTICOS (43%)**



**ENCONTRAR TEMPO E ENERGIA PARA EXERCÍCIOS (45%)**



**SER MAIS PRODUTIVOS NO TRABALHO (60%)**

A melhoria de 60% na produtividade foi identificada como um dos principais benefícios de estar bem descansado, de acordo com os adormecidos nos seguintes países:

**Tailândia (88%)**

**Brasil (78%)**

**México (77%)**

**China Continental (64%)**

No entanto, apesar de seus benefícios comprovados, a falta de sono está causando estragos entre uma parcela significativa da população global, com quase 4 em cada 10 indivíduos experimentam menos de três noites de sono de qualidade por semana.

Então, o que está nos mantendo acordados à noite? O sono é mais fácil para quem está em alguns países do que para quem está em outros? Quem está dormindo melhor – homens ou mulheres?

Continue lendo para saber mais sobre como o mundo está dormindo e o que você pode fazer para descobrir seus superpoderes do sono.



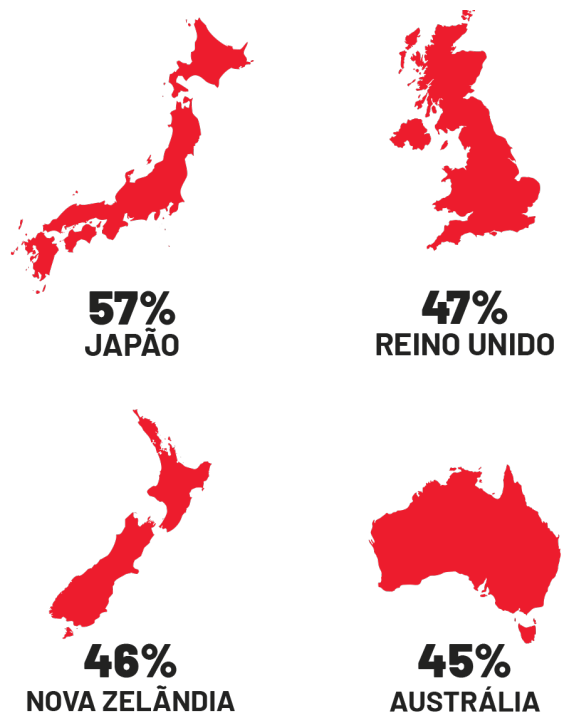
# QUAL PAÍS PRECISA DE MAIS SONO?



Recomenda-se que tenhamos de sete a nove horas de sono todas as noites\*, mas a vida acontece, assim como a falta de sono.

Após uma longa noite de reviravoltas, 50% dos entrevistados experimentaram fadiga diurna, com outros 40% começando o dia sentindo-se menos do que heroicos, acordando sentindo-se mal-humorados e 39% sentindo-se mais irritados.

Conforme revelado na pesquisa do sono, um bom sono consistente ainda é uma luta para alguns indivíduos, com os entrevistados nos seguintes países experimentando três ou menos noites de bom sono por semana:



O Japão leva o título infeliz de nação mais privada de sono, com mais de um quinto dos entrevistados no país relatando apenas uma ou duas boas noites de sono por semana.

No entanto, por outro lado, a Índia emergiu como um refúgio para o sono, com 27% afirmando que dormem bem todas as noites, com a Tailândia não muito atrás, com 18% dos entrevistados tendo sete boas noites de sono por semana.

\*De acordo com os Institutos Nacionais do Sono dos EUA.

## DICAS DE SONO

### O terceiro pilar da saúde do sono

Juntamente com uma dieta equilibrada e exercícios regulares, o sono é considerado um dos três pilares da saúde, com os entrevistados relatando que uma boa noite de sono consistente desbloqueou os superpoderes do sono de:



**MAIOR  
CONCENTRAÇÃO**



**AUMENTO DA  
PRODUTIVIDADE**



**SENTIR-SE  
MAIS POSITIVO**

Fora dessas três superpotências do sono, o bem-estar físico também foi citado como um benefício do bom sono por 89% dos entrevistados. Em contraste, 83% concordaram que dormir bem está ligado a pensar de forma mais criativa.

# O QUE NOS MANTÊM ACORDADOS?





Apesar de conhecer todos os benefícios que uma boa noite de sono pode trazer, 14 dos 17 países pesquisados recebem menos do que as horas recomendadas de sono noturno, muito menos descanso de qualidade e sem perturbações.

Globalmente, os indivíduos estão enfrentando interrupções em seus padrões de sono, com a ansiedade pessoal afetando 42% dos entrevistados, seguida pelo estresse relacionado ao trabalho em 27% e pressões financeiras em 25%.

A ansiedade perturba o sono desproporcionalmente para os entrevistados em:

| <b>MAIS</b>                            | <b>MENOS</b>                  |
|--|-------------------------------|
| Brasil (60%) e China Continental (52%) | Alemanha (16%) e Coreia (25%) |

O estresse relacionado ao trabalho é mais perturbador para aqueles que:

| <b>MAIS</b>                           | <b>MENOS</b>                    |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| China Continental (43%) e Índia (42%) | O Reino Unido e USA (ambos 17%) |

As pressões financeiras causam mais estragos no sono para aqueles em:

| <b>MAIS</b>              | <b>MENOS</b>               |
|--------------------------|----------------------------|
| Brasil (39%) e USA (33%) | Coreia (13%) e Japão (14%) |

Os entrevistados que relataram padrões de sono interrompidos acordam com os efeitos secundários desta mazela:

**50%** SONOLÊNCIA DIURNA

**40%** SENSACIONES NEGATIVAS PELA MANHÃ

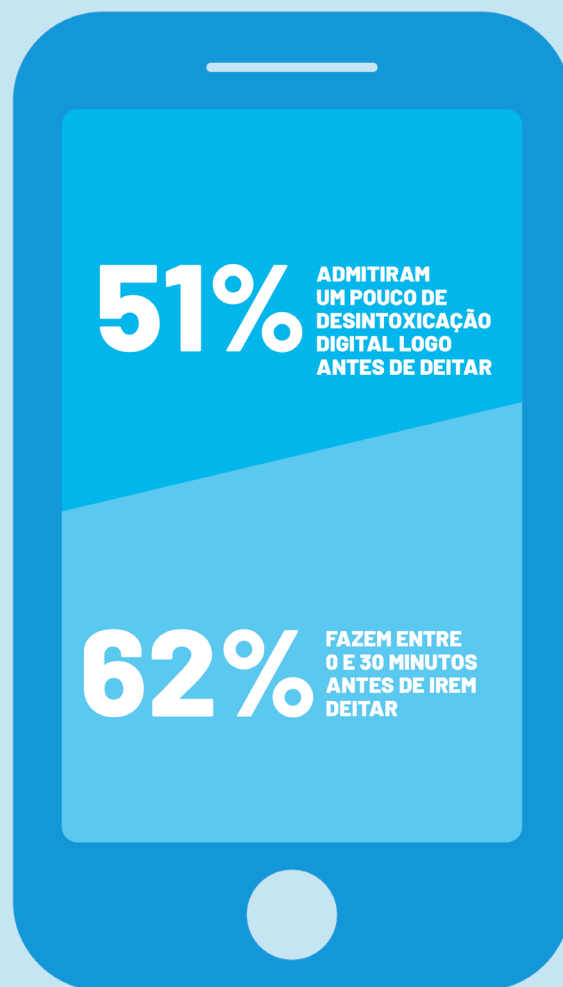
**39%** FICAR MAIS IRRITÁVEL

## DICAS DE SONO

### A batalha entre o sono e as telas

Também estamos mais ligados do que nunca, especialmente à noite, com mais da metade dos entrevistados usando um dispositivo digital como parte de sua rotina antes de dormir.

### Tempo com dispositivo digital antes de dormir



# NOSSA BUSCA PARA CAIR NO SONO

**Invejáveis 25% dos indivíduos pesquisados podem simplesmente fechar os olhos e adormecer em um estado ininterrupto de sono durante a noite.**

Os países com maior probabilidade de cair no sono e permanecer adormecido:



**42%**  
ÍNDIA



**41%**  
TAILÂNDIA

Por outro lado, os três países onde o sono parece ser mais prejudicado:



**44%** REINO UNIDO



**42%** FRANÇA



**42%** JAPÃO

Os entrevistados em todos os 3 países disseram que era incomum permanecerem dormindo sem serem acordados.

Nos 14 dos 17 países pesquisados, 14% dos entrevistados admitiram que o sono interrompido atormenta suas vidas desde que se lembram, lançando uma sombra sobre suas noites e deixando-os ansiosos por um sono reparador.



# COMO DORMEM AS MULHERES?

Uma pesquisa apresentada em Davos 2024 pelo McKinsey Health Institute e pelo Fórum Econômico Mundial\* mostrou que as lacunas na saúde das mulheres poderiam reduzir o tempo que as mulheres passam com problemas de saúde em quase dois terços.

Isso tem o potencial de transformar a vida de 3,9 bilhões de mulheres em todo o mundo e adicionar uma média de sete dias de vida saudável às suas vidas a cada ano. Ao longo da vida, isso pode equivaler a mais de 500 dias cheios de vitalidade e bem-estar.

Então, e se desbloquear os superpoderes do sono reparador pudesse ajudar as mulheres a viver vidas mais saudáveis e de maior qualidade também?

Das 18.389 mulheres que responderam à nossa pesquisa, 39% experimentam a menopausa/ perimenopausa\* e, para elas, os sintomas que a acompanham estão atrapalhando o sono de qualidade.

## 56%

experimentam **sono perturbado ou interrompido**, inclusive 75% das entrevistadas na Irlanda e Austrália e 73% na Nova Zelândia e no Reino Unido



## 56%

relatam **menor qualidade do sono**, inclusive 67% das mulheres em Taiwan, 65% na RAE de Hong Kong, 37% na França e 42% no Japão



## 48%

têm **suores ou calor noturnos**, inclusive 68% das mulheres na Austrália, 64% nos EUA, 63% no Reino Unido, 27% no Japão e 31% na Coreia e na Tailândia



A apneia do sono, uma condição respiratória crônica que interrompe a respiração durante o sono, foi relatada por 25% das mulheres na perimenopausa no estudo. Isso foi particularmente prevalente em mulheres da Índia (39%), China Continental (36%) e RAE de Hong Kong (32%).

Mas mais sobre a apneia do sono na próxima página.

# CONSCIÊNCIA DA APNEIA DO SONO E DIAGNÓSTICO

**Você sabia que um dos distúrbios do sono mais comuns também é o mais não diagnosticado?**

A apneia do sono afeta 1 em cada 3 pessoas, com impressionantes 80% da população permanecendo sem diagnóstico\*.

Estima-se que 936 milhões de pessoas em todo o mundo tenham apneia obstrutiva do sono \*\*, uma doença crônica na qual os músculos da garganta relaxam durante o sono, restringindo o fluxo de ar.

Como resultado, o corpo se sacode para despertar e respirar, fazendo com que muitos experimentem interrupções do sono durante a noite.

## Conscientização da apneia do sono por país



**78%**  
JAPÃO



**75%**  
COREIA



**73%**  
EUA



**40%**  
CHINA  
CONTINENTAL



**38%**  
MÉXICO



**37%**  
RAE DE  
HONG KONG

De nossa amostra de pesquisa, aproximadamente um quarto dos entrevistados tem um diagnóstico de apneia do sono, o que significa que pouco menos de três quartos não têm esse diagnóstico.



**DIAGNOSTICADOS COM APNEIA DO SONO (26%)**



**SEM DIAGNÓSTICO DE APNEIA DO SONO (74%)**

Embora o ronco seja o sintoma mais comum da apneia do sono, os níveis de conscientização em relação aos sintomas associados à apneia do sono e à própria condição são de apenas 54%.

Em diferentes países, existem variações notáveis nos níveis de conscientização:

| <b>MAIOR CONSCIENTIZAÇÃO</b> | <b>MENOR CONSCIENTIZAÇÃO</b> |
|------------------------------|------------------------------|
| <b>69%</b> Índia             | <b>41%</b> Japão             |
| <b>66%</b> Tailândia         | <b>41%</b> Reino Unido       |
| <b>60%</b> EUA               | <b>44%</b> Alemanha          |

## Os cinco principais países com diagnósticos de apneia do sono

**46%**  
ÍNDIA

**36%**  
CHINA CONTINENTAL

**31%**  
RAE DE HONG KONG

**27%**  
BRASIL

**27%**  
TAIWAN (REGIÃO)

## DICAS DE SONO

### Insights Globais sobre a Apneia Obstrutiva Leve do Sono em Mulheres

A pesquisa apresentada na Conferência Sono 2023 das Sociedades Profissionais do Sono Associadas mostrou que mais de 202 milhões (13,4%) de mulheres em todo o mundo com idades entre 30 e 70 anos têm apneia obstrutiva do sono leve.

As mulheres geralmente apresentam sintomas diferentes dos homens (por exemplo, fadiga, insônia, ansiedade, depressão) e um grupo tem apneia do sono menos severa\*\*\*.

\*Young T et al. Sleep 1997

\*\*Benjafield AV et al. Lancet Resp Med 2019

\*\*\*5 Wimms, A. et al, Sleep 2023

# A BUSCA POR UM SONO MELHOR

**A busca, a caça, a missão, como você quiser chamar, indivíduos em todo o mundo estão mais determinados do que nunca a ter uma noite de sono melhor, com muitos fazendo as malas e carimbando seus passaportes para umas férias de sono.**

O turismo do sono é uma indústria em crescimento, com 19% dos entrevistados já tendo viajado para férias repousantes, com 8% adicionais considerando isso.

Esse desejo de melhorar o sono também transcendeu para dispositivos que analisam o descanso, com 36% dos entrevistados já monitorando seu sono com aplicativos ou dispositivos.

Daqueles que acompanham seu sono, cerca de um terço o faz "todas as noites" (36%) ou "na maioria das noites" (31%), destacando um forte compromisso em melhorar seu descanso noturno.

## Como os países monitoram seu sono

| MAIS PROVÁVEL           | MENOS PROVÁVEL    |
|-------------------------|-------------------|
| Índia (68%)             | Japão (9%)        |
| Tailândia (68%)         | França (19%)      |
| China Continental (52%) | Reino Unido (20%) |
|                         | EUA (21%)         |

A confiança na mídia online é maior em Hong Kong (65%), China Continental (64%) e Cingapura (59%), mas menor na França (21%), Japão (29%), Brasil e Alemanha (ambos 30%). Embora a confiança nas mídias sociais seja geralmente baixa em todo o mundo – particularmente na França (é uma fonte de verdade para apenas 6% da nossa amostra francesa), Alemanha (7%) e Reino Unido (8%) – ela é mais confiável na China Continental (por até 35% da população).

Para aqueles que utilizam rastreadores de sono, muitos corrigiram sua rotina de dormir para garantir um sono mais reparador, essas mudanças foram:



**MUDAR O QUE VESTEM PARA DORMIR**



**MEDITAÇÃO E/OU EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS**



**EVITAR CAFEÍNA ANTES DE DEITAR**

É preocupante que muitos entrevistados ainda não estejam confiando nos profissionais médicos em sua busca pelo sono.

As duas fontes de informação mais confiáveis sobre a saúde do sono são médicos (75%) e pesquisas on-line (46%), mas quase sete em cada dez de nossa amostra global disseram que, ao experimentar sintomas de uma má noite de sono, eram "muito prováveis" (29%) ou "bastante prováveis" (40%) de pesquisar informações por conta própria.

De forma encorajadora, 38% dos entrevistados consultaram um profissional médico sobre dificuldades de sono, formando três grupos:

**10%**

daqueles testados e diagnosticados com um distúrbio do sono

**10%**

daqueles testados mas ainda não diagnosticados

**18%**

daqueles não testados

Daqueles testados e diagnosticados com um distúrbio do sono – o que representa apenas 7% da nossa amostra total – metade iniciou (ou estava programada para iniciar) o tratamento recomendado por seu médico.

Daqueles que não seguiram o conselho de seus médicos, quase um quarto (22%) iniciou o tratamento recomendado, mas não continuou com ele, enquanto outros decidiram tentar seus métodos para combater as dificuldades do sono (12%).

Notavelmente, 59% sob supervisão médica mencionaram o fato de que eles mesmos estavam tendo problemas de sono. O papel de um parceiro (que muitas vezes sofre também) de sono/membro da família/ajudante também é importante, com 13% dizendo que foi outro membro da família que os encorajou a discutir suas dificuldades de sono, enquanto para pouco mais de um quinto (21%), seu médico perguntou sobre seu sono, desencadeando uma discussão e uma intervenção.

## DICAS DE SONO

**Estamos nos afastando do relaxamento tradicional.**

Há um declínio nas atividades relaxantes tradicionais que fazemos antes de dormir, com nosso estudo descobrindo que:

**22%** ESCOLHENDO TOMAR UM BANHO

**18%** PASSANDO TEMPO COM UM MASCOTE OU ENTE QUERIDO

**7%** ROTINA DE AUTOCUIDADO

**6%** ESCREVER EM DIÁRIO

Apenas 10% estão tomando regularmente um medicamento para dormir ou usando um auxiliar de sono para dormir.

# APÊNDICE

## Sobre este Relatório de Pesquisa

A Pesquisa do Sono 2024 da ResMed – “A Crise Global do Sono” tem como objetivo fornecer uma visão abrangente e abrangente de como as pessoas em todo o mundo\* dormem hoje. Este é o quarto ano em que realizamos esta pesquisa, e a pesquisa de 2024 é a maior e mais ambiciosa do gênero.

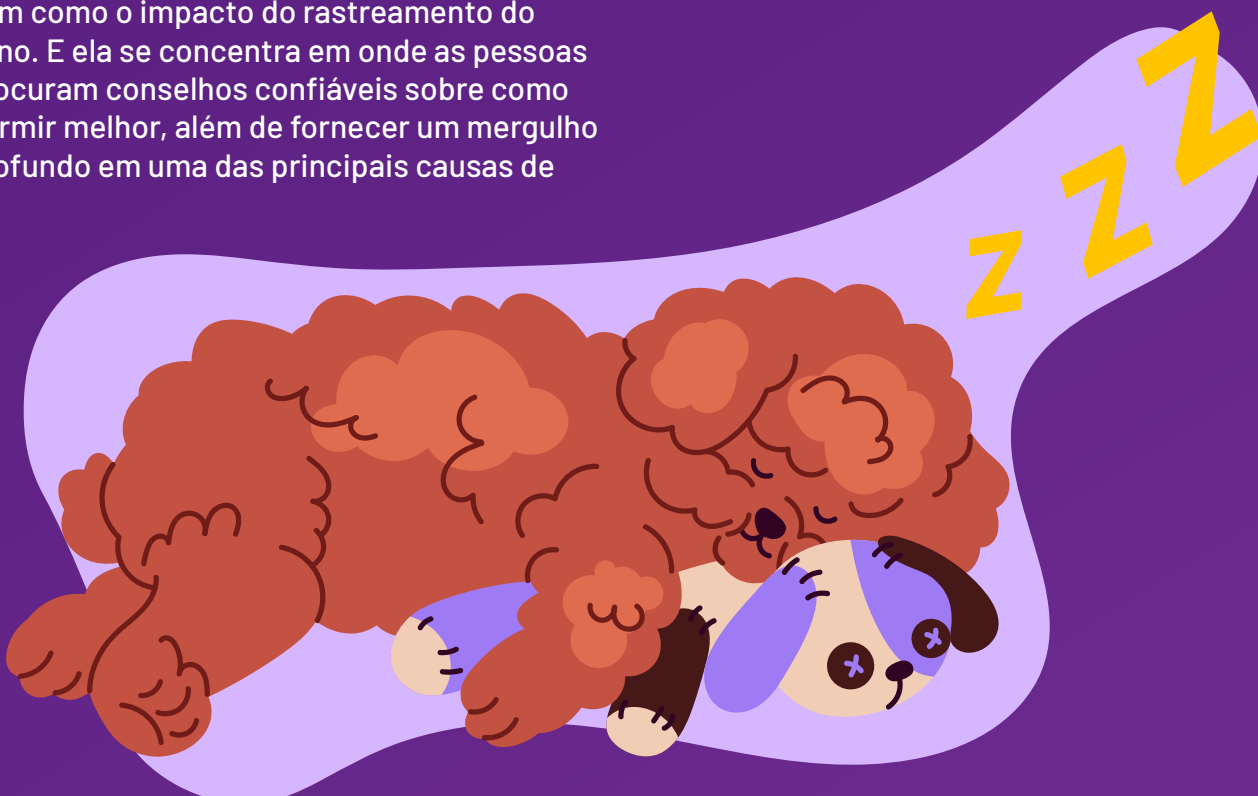
Com amostras nacionalmente representativas de 17 países diferentes – e um total de 36.000 entrevistados – a Pesquisa do Sono da ResMed mostra quanto (ou melhor, quão pouco) as pessoas estão dormindo. Ela considera a qualidade e a quantidade de sono e a satisfação do entrevistado com ambos, o que impede os entrevistados de dormir e as consequências de uma boa e uma má noite de sono.

Este relatório analisa o que as pessoas fazem – particularmente com aparelhos digitais – no período que antecede a hora de dormir, bem como o impacto do rastreamento do sono. E ela se concentra em onde as pessoas procuram conselhos confiáveis sobre como dormir melhor, além de fornecer um mergulho profundo em uma das principais causas de

sono ruim e interrompido, a condição de apneia do sono. Estamos publicando os resultados desta pesquisa em março de 2024 para marcar o Dia Mundial do Sono deste ano. Este relatório é um pilar integral e baseado em evidências de uma grande campanha projetada para destacar os custos muitas vezes ocultos da falta de sono.

Por outro lado, os benefícios do sono repousante no bem-estar físico, na saúde mental e na harmonia emocional estão bem documentados. Priorizar o sono como pedra angular de uma vida saudável e satisfatória tem consequências positivas no trabalho, em casa e no lazer.

A campanha da ResMed foi projetada para ajudar pessoas ao redor do mundo a redescobrirem os seus superpoderes do sono e desbloquear todo o seu potencial.







## Características da Amostra – Sexo, País, Faixa Etária

A pesquisa deste ano é a mais abrangente – fazendo mais perguntas a mais entrevistados em mais países do que nunca.

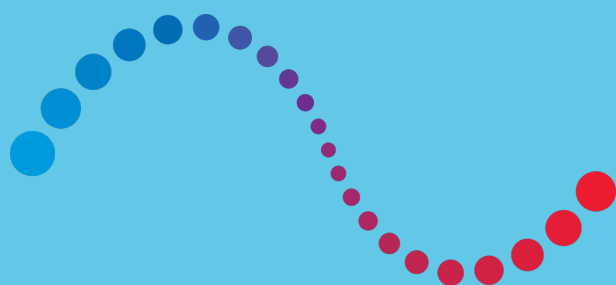
Um total de 36.000 pessoas foram entrevistadas para a pesquisa de 2024, com amostras nacionalmente representativas de 17 países diferentes. 51% da amostra se identificam como homens, 48% como mulheres e menos de um por cento como outros. O trabalho de campo ocorreu entre 11 de dezembro de 2023 e 2 de janeiro de 2024.

A idade média da amostra total é de pouco menos de 44 anos, com uma amostra representativa das faixas etárias entrevistadas em cada país. A amostra dos EUA é um pouco mais antiga do que a amostra geral (48 anos em média, 23% com mais de 65 anos e apenas 11% na faixa etária de 18 a 24 anos), assim como a amostra japonesa (50 anos em média, 27% com mais de 65 anos e apenas 8% na faixa etária de 18 a 24 anos). Enquanto isso, a amostra indiana é um pouco mais jovem (37 anos em média, 22% entre 18 e 24 anos e apenas 5% com 65 anos ou mais).

Mas, no geral, estamos confiantes de que a amostra de cada país é nacionalmente representativa e bem equilibrada nos diferentes grupos etários. Duas possíveis exceções a isso são a Índia e a China Continental, onde, embora tenhamos todos os motivos para acreditar que as grandes amostras (5.000 pessoas em cada país) são representativas daquelas acessíveis por meio de métodos de votação online, elas podem não ser – de fato – totalmente representativas nacionalmente.

Nossas suspeitas foram levantadas pela incidência relativamente alta de apneia do sono relatada pelas amostras de ambas as nações – 46% de nossa amostra na Índia relataram um diagnóstico formal e 36% da China Continental. Acreditamos que esses números altos podem ser resultado de um melhor acesso às populações de classe média urbanizadas e digitalizadas e uma consequente sub-representação das populações rurais, pré-digitais e da classe trabalhadora.

Você luta contra a apneia do sono ou quer descobrir seus próprios superpoderes do sono? Reserve sua avaliação gratuita do sono em: [ResMed.com.br/poderesdosono](https://ResMed.com.br/poderesdosono)



***ResMed***

**[ResMed.com.br/poderesdosono](https://ResMed.com.br/poderesdosono)**