



Sono trabalhor brasileiro

Resultado geral

Estrutura do relatório

1

contextualização

2

perfil do
respondente

3

consciência
sobre o sono

4

comportamento
do sono

5

queixas
do sono

6

performance

7

reflexos
na saúde

8

higiene
do sono

9

busca
por ajuda

10

monitoramento

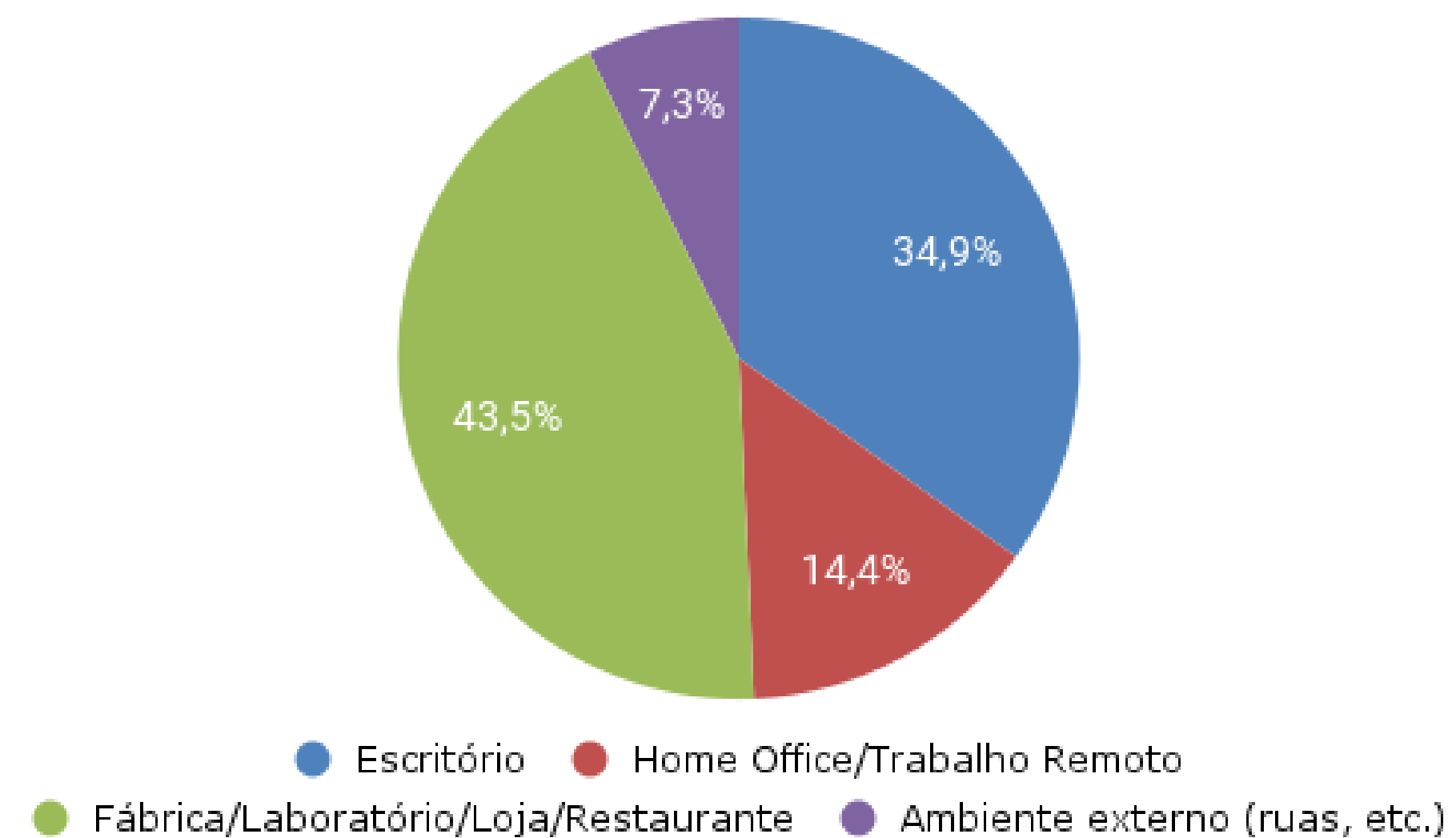
Os dados da pesquisa foram coletados **de julho a setembro de 2021** com um total de **4.174 respondentes em todos os estados brasileiros.**

O questionário foi totalmente **anônimo**, sendo necessários aproximadamente **7 minutos para ser finalizado.**

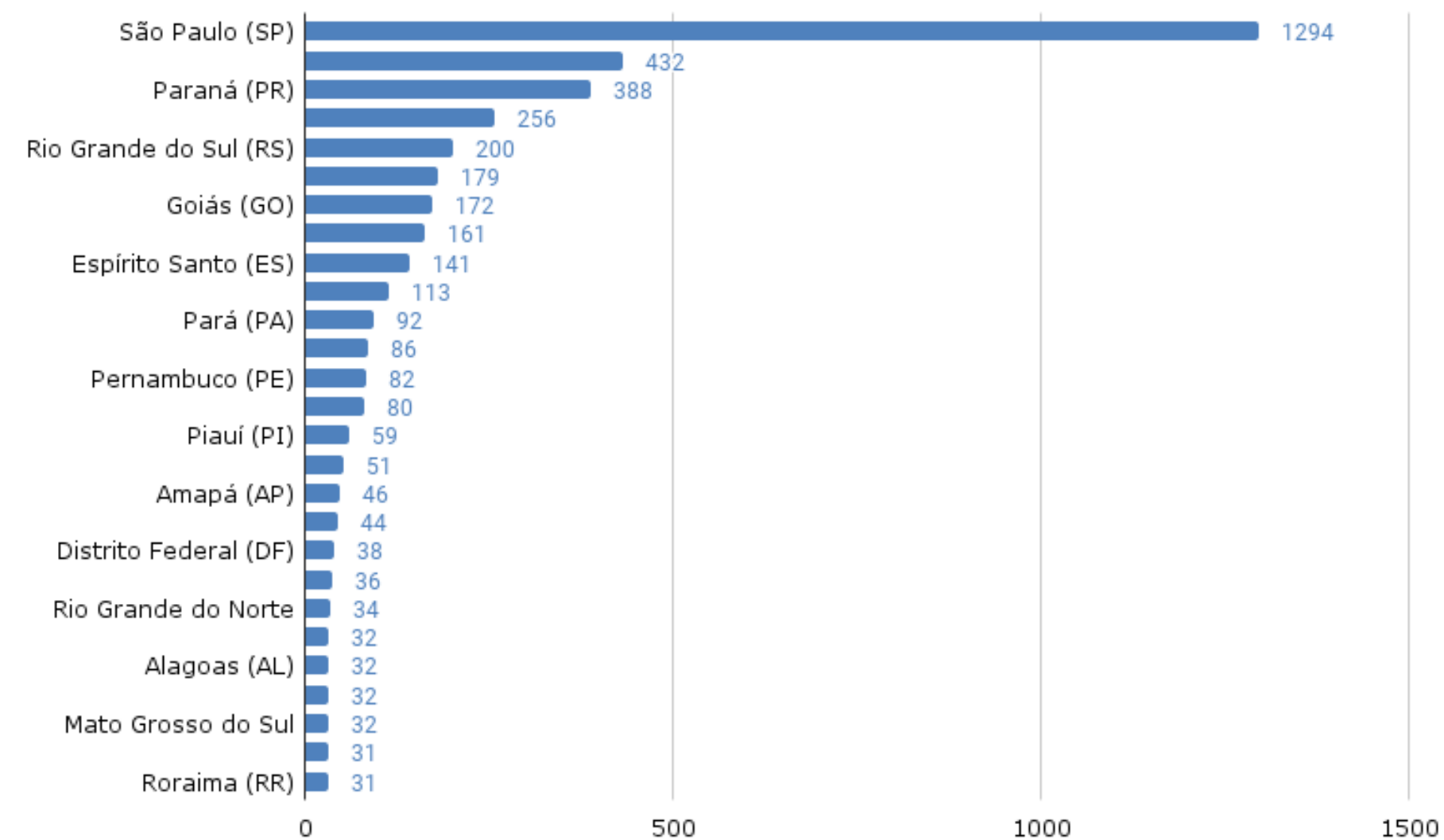
As perguntas envolviam entender: consciência sobre sono, comportamento do sono, queixas sobre sono, performance, reflexos na saúde, higiene do sono, tendência de busca por ajuda e utilização de dispositivos/objetos de monitoramento.



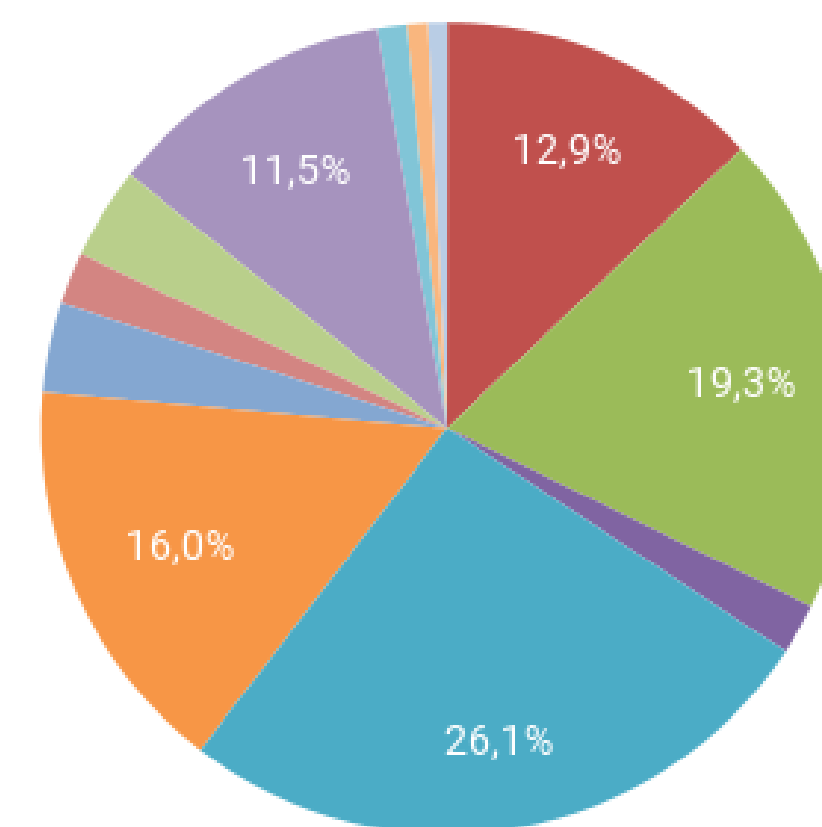
Qual opção melhor descreve o ambiente onde você executa a sua função na maior parte do tempo?



Respondentes por Estado

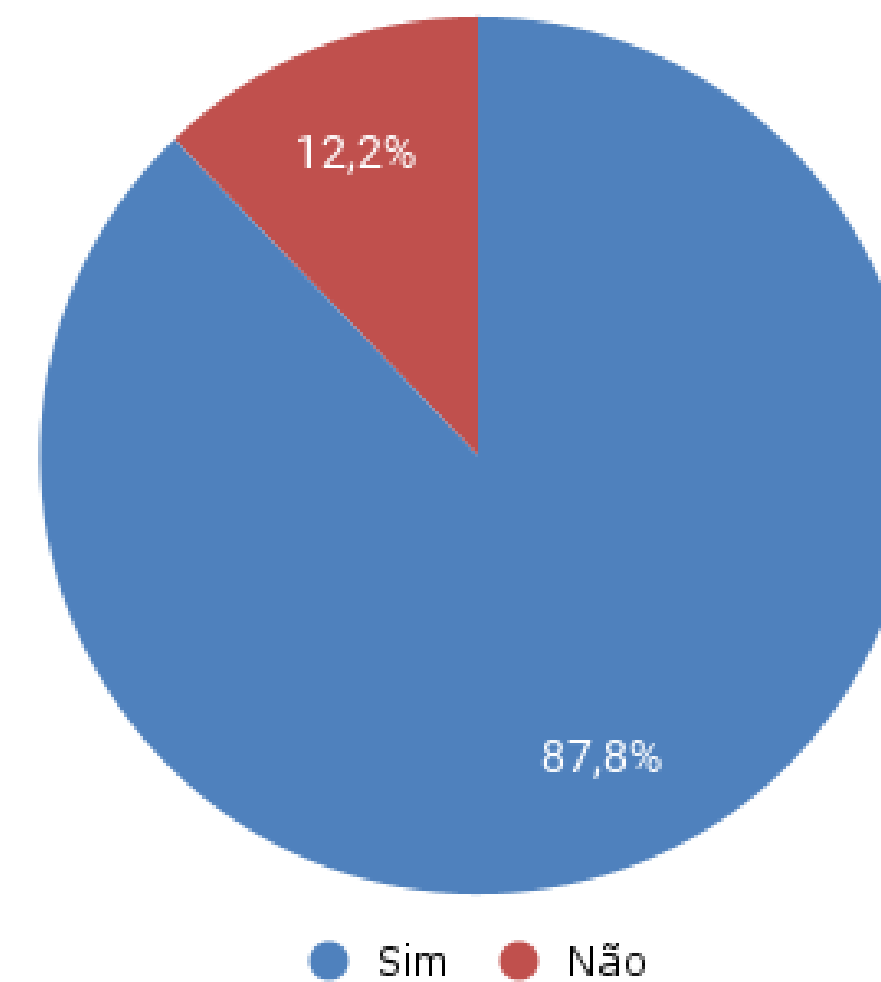


Escolaridade

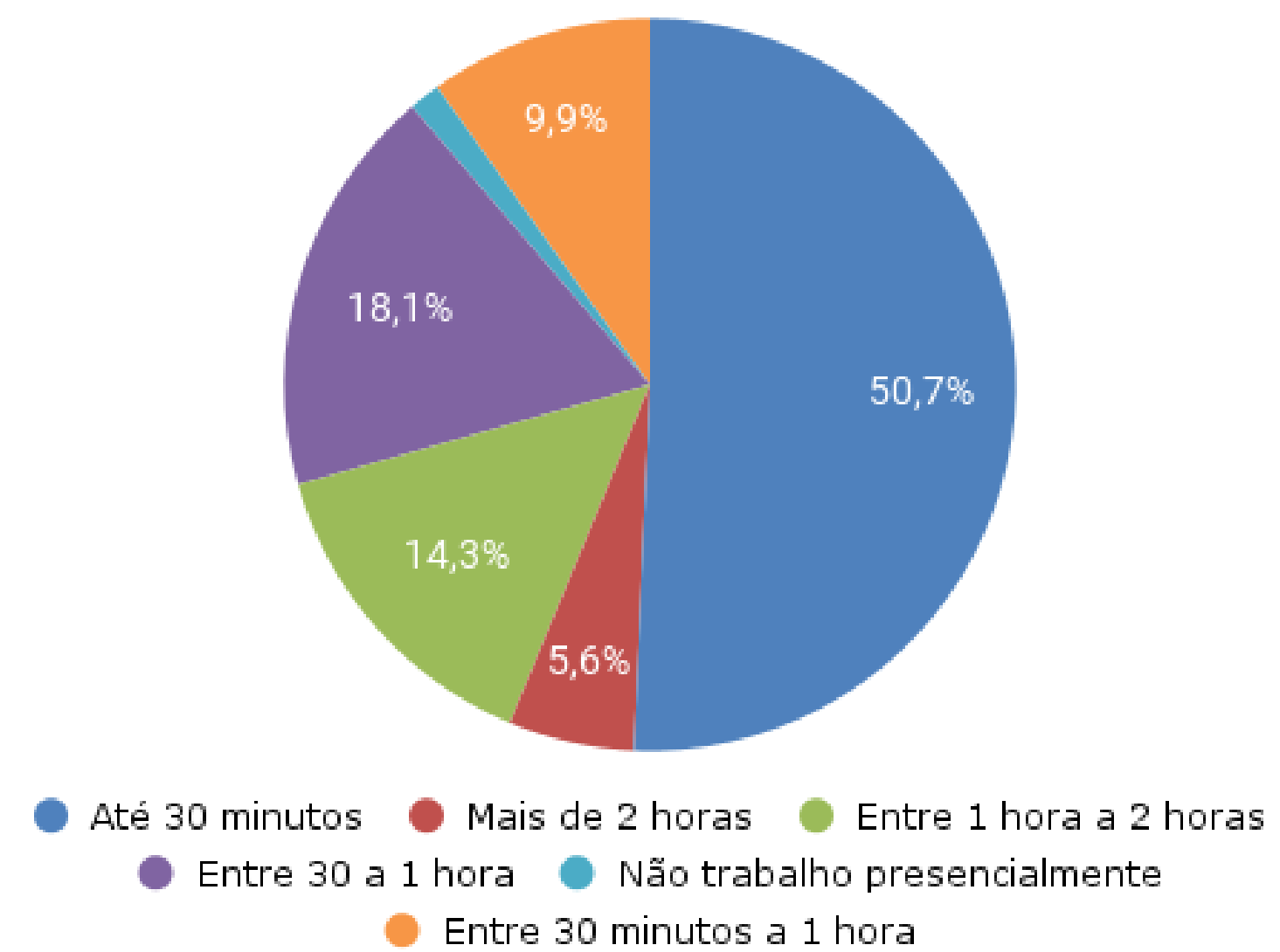


- P4
- Pós Graduação/Especialização/MBA Completo
- Ensino Médio (2º GRAU) Completo
- Ensino Fundamental (1º GRAU) Completo
- Superior Completo
- Superior Incompleto
- Pós Graduação/Especialização/MBA Incompleto
- Ensino Fundamental (1º GRAU) Incompleto
- Ensino Médio (2º GRAU) Incompleto
- Ensino Médio (2º GRAU) Completo
- Ensino Médio (2º GRAU) Incompleto
- Ensino Fundamental (1º GRAU) Incompleto
- Mais 1

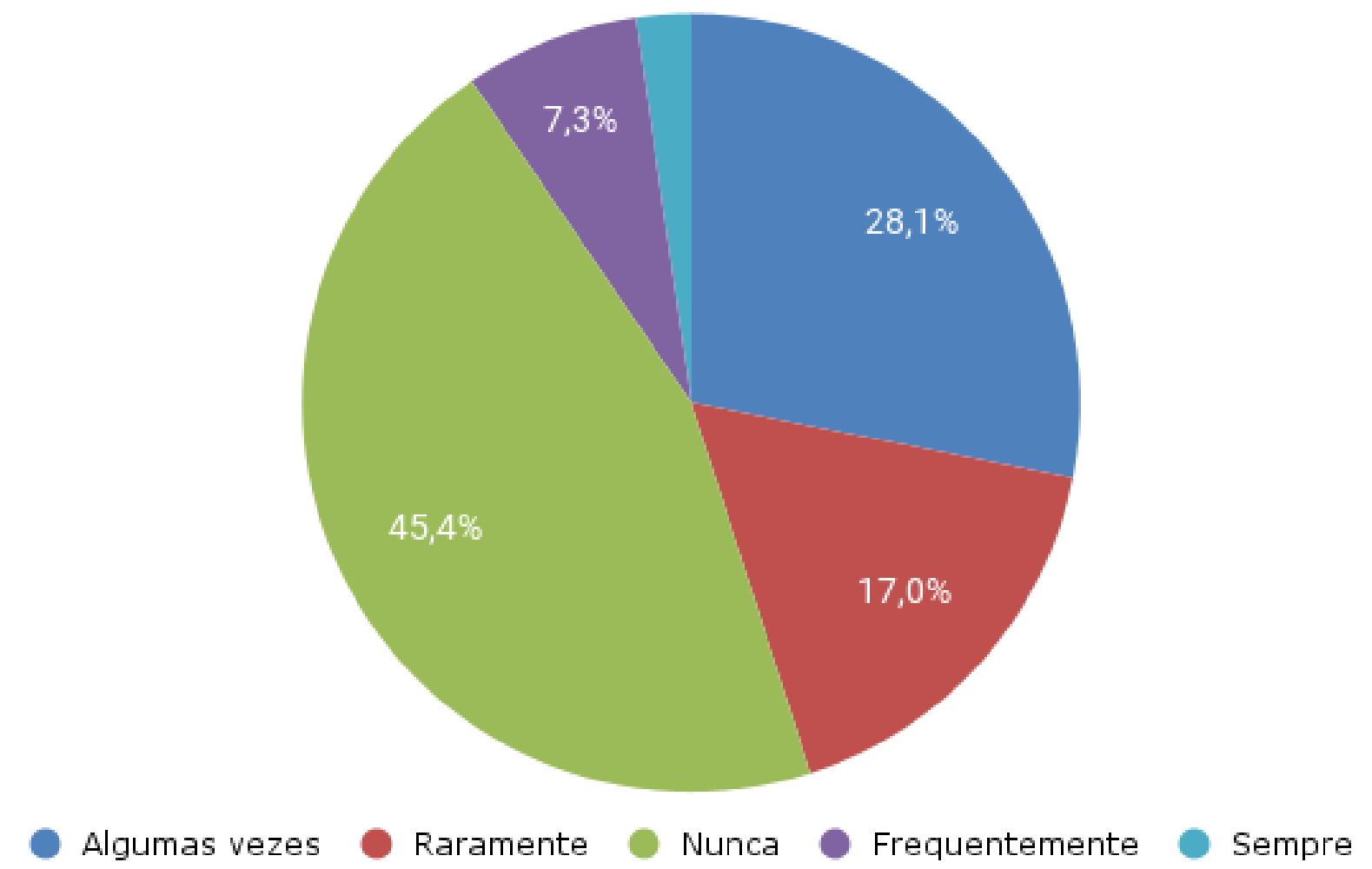
No último mês, você trabalhou presencialmente?



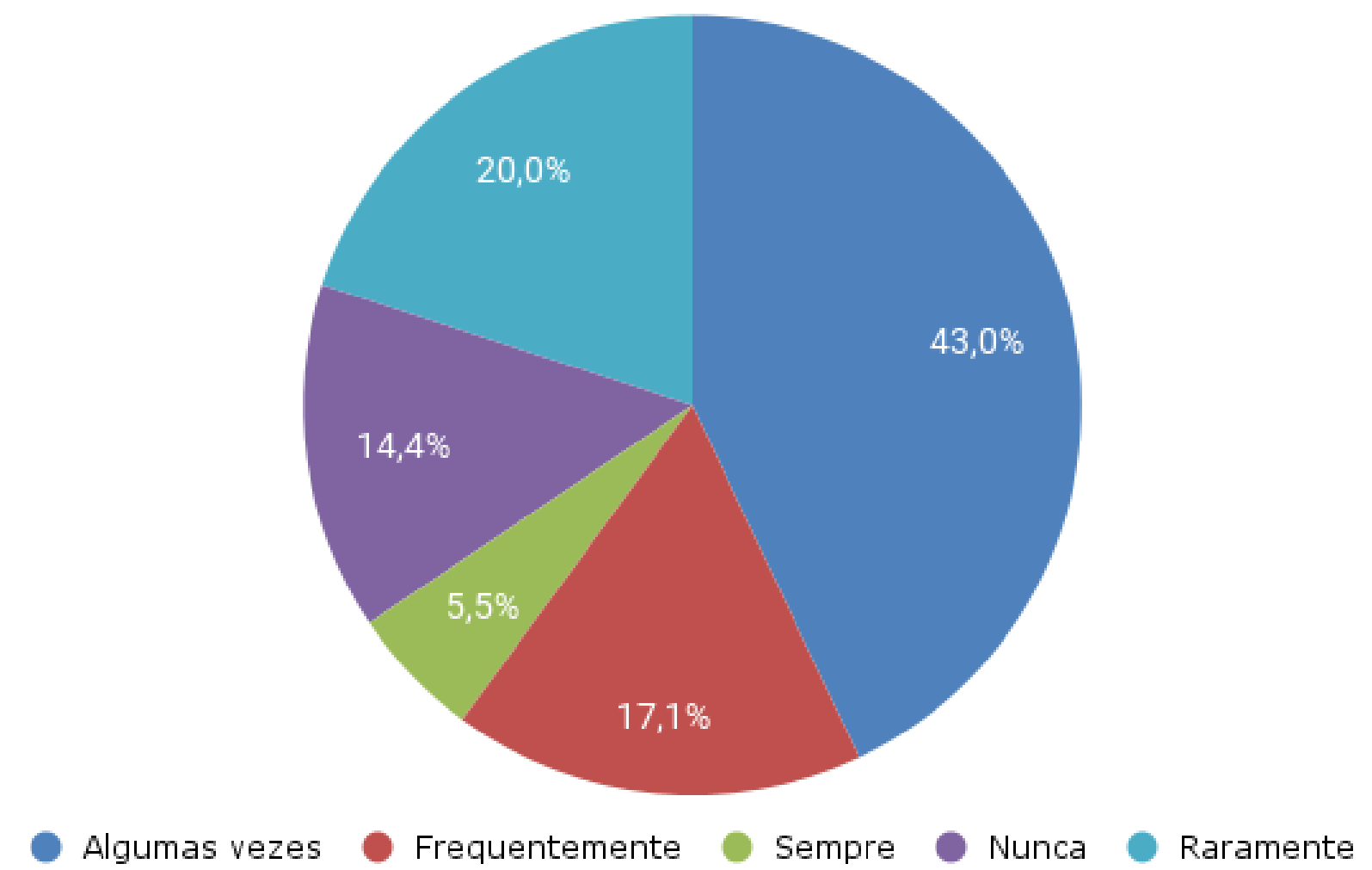
Se você trabalha presencialmente qual o tempo de deslocamento para chegar no trabalho (considere o tempo de ida e volta)?



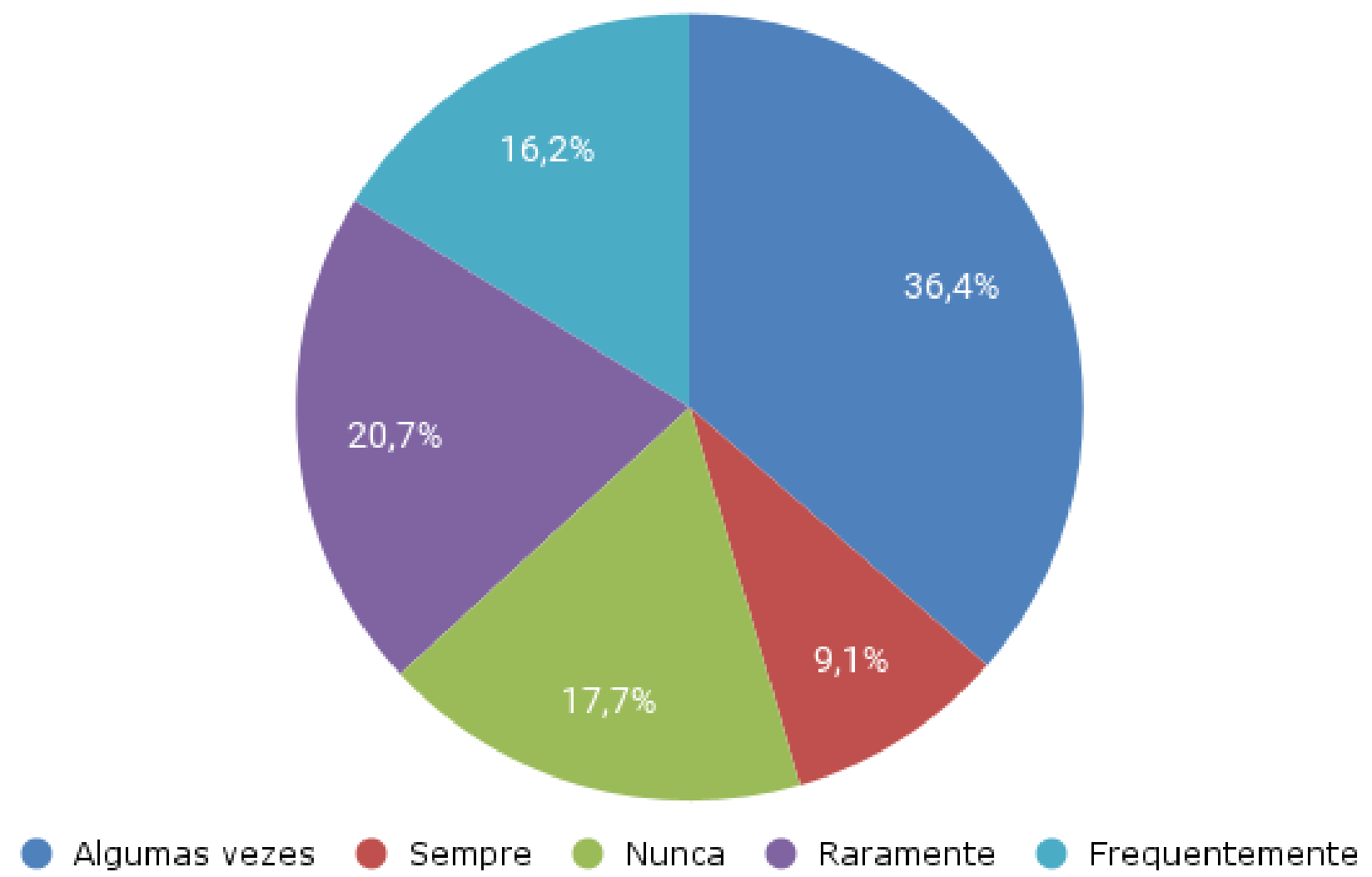
Trabalhou com mudança de turno



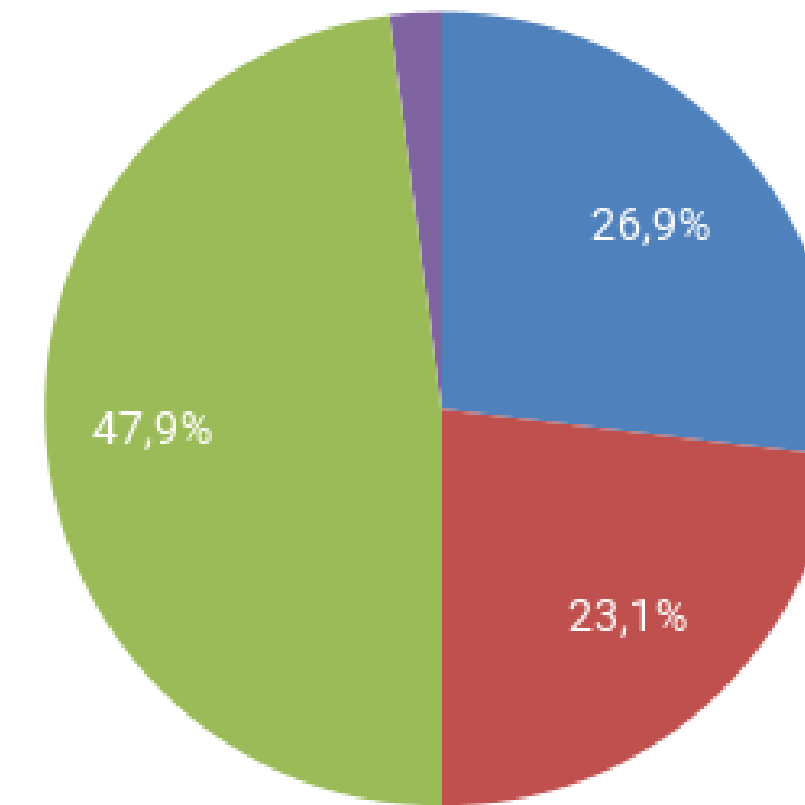
Participou de jornadas extra de trabalho



Trabalhou em fins de semana

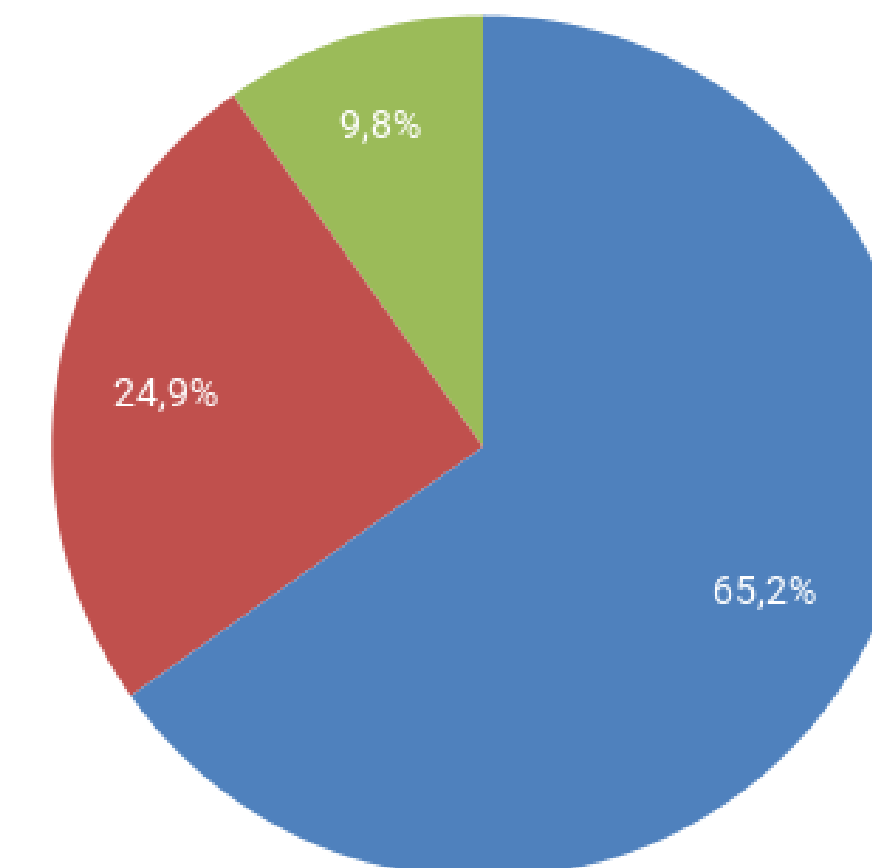


Pra você, qual frase melhor define o ato de dormir?



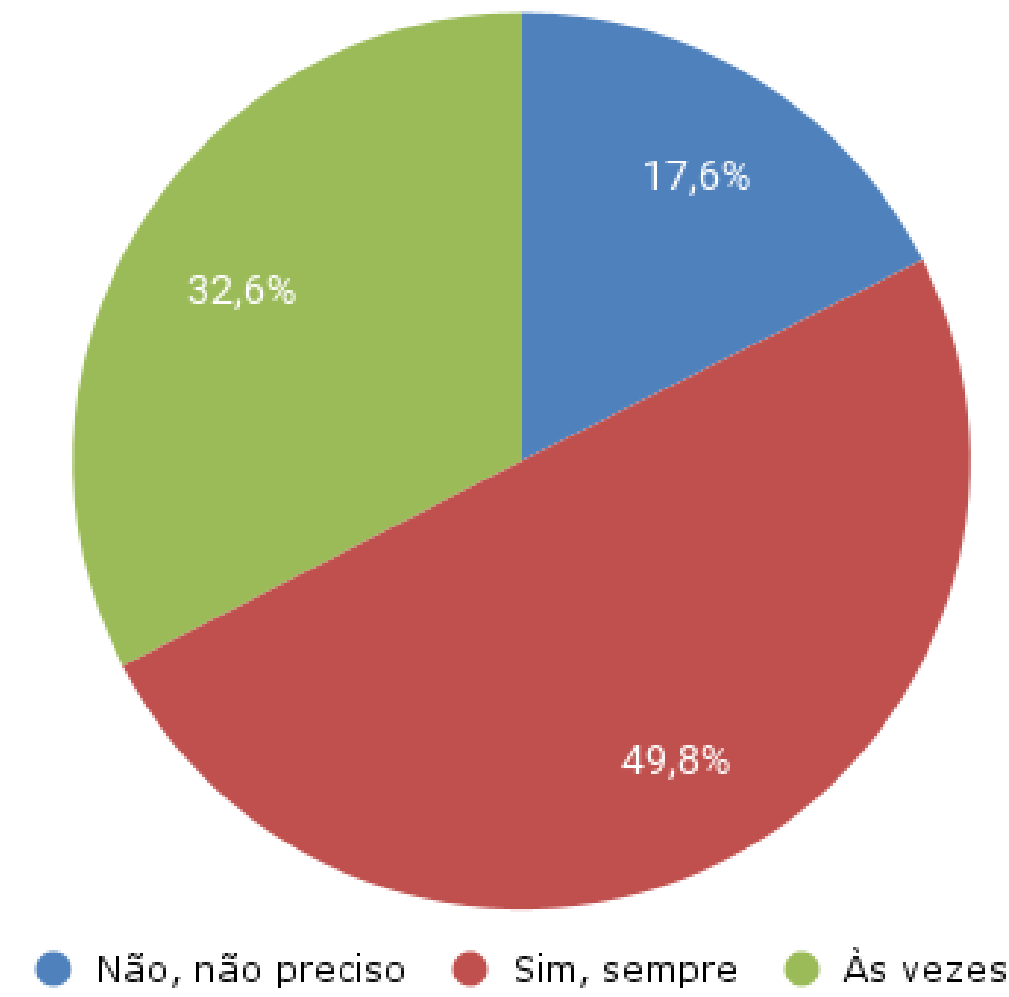
- Uma função física que todos nós necessitamos para viver
- Um momento de relaxamento para compensar o estresse do dia
- Uma forma de regenerar o corpo e a mente
- Uma perda de tempo e desperdício de produtividade

Você costuma lembrar dos seus sonhos?

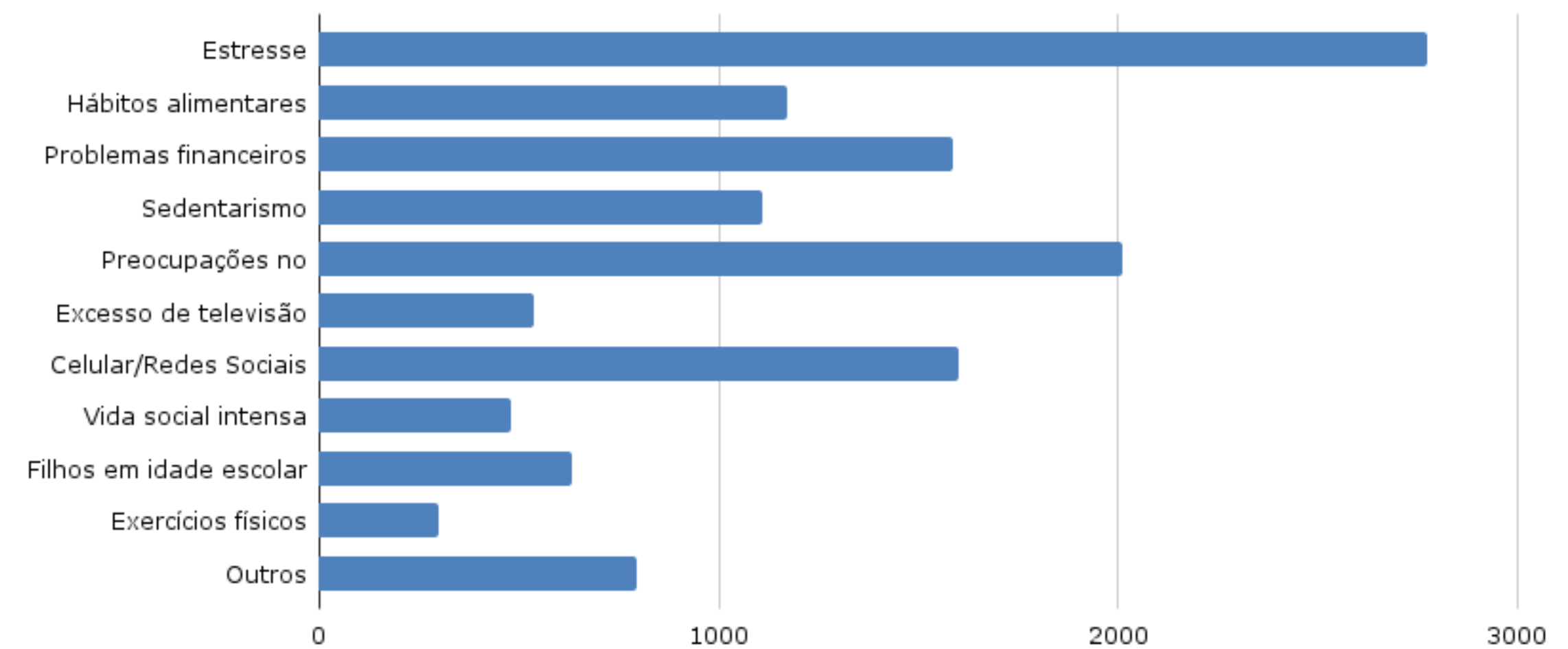


- Às vezes lembro
- Sim, sempre lembro
- Não, nunca lembro

Para acordar no horário,
você depende de um despertador?



De acordo com a sua percepção, o que tem sido
um impeditivo para uma melhor qualidade de sono?*



53,8% das pessoas responderam que dormem de 6 a 8 horas por noite. Essa quantidade de horas de sono se encontra relativamente dentro da faixa recomendada.

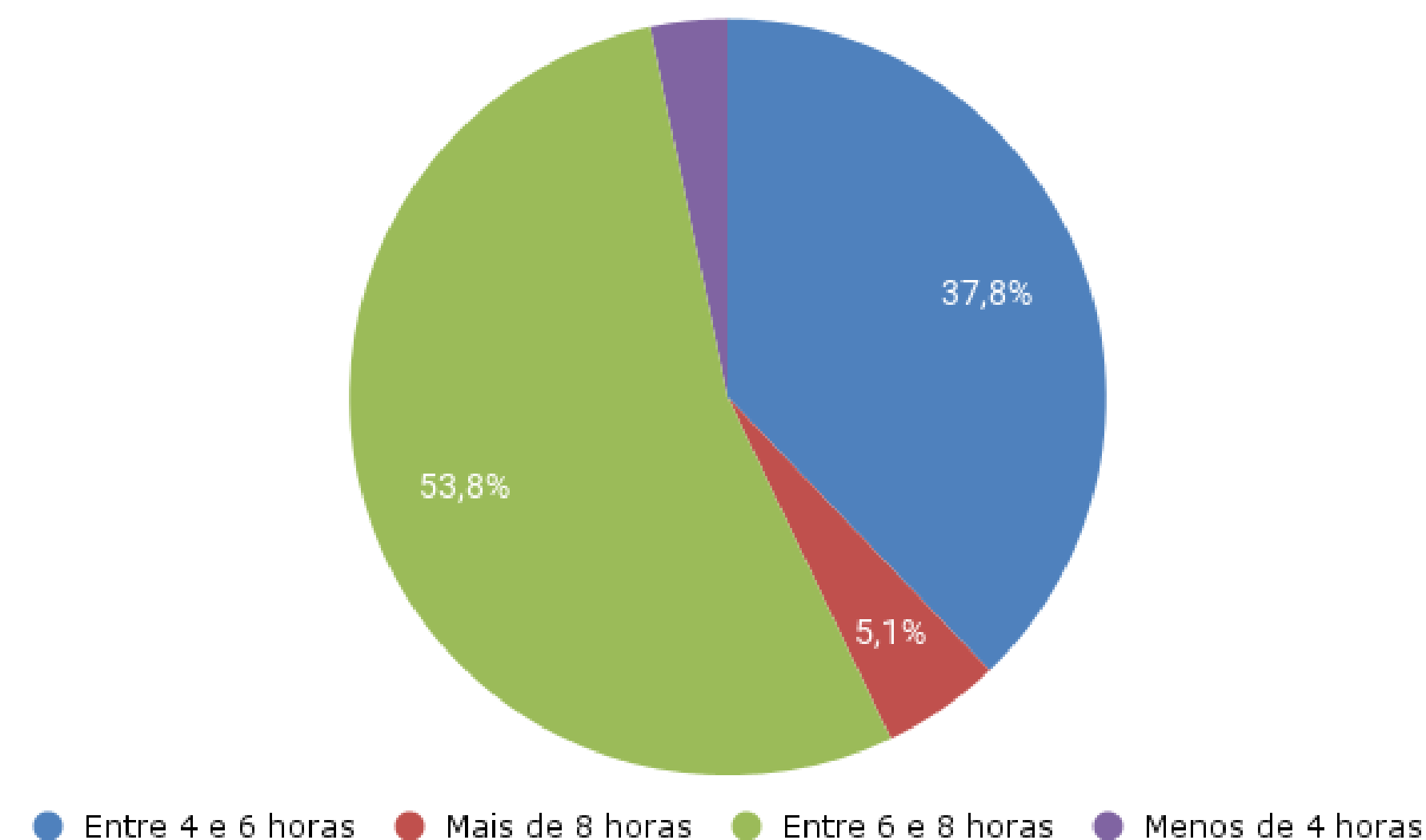
37,8% das pessoas fazem parte do grupo que dorme abaixo do recomendado, de 4 a 6 horas.

A recomendação de horas de sono por noite pode variar de pessoa para pessoa e muda conforme as fases da vida.

A Sleep Foundation, por exemplo, recomenda que os adultos durmam de 7 a 9 horas por noite.

Entenda sobre o assunto [aqui](#).

Em média, quantas horas você dorme por dia?

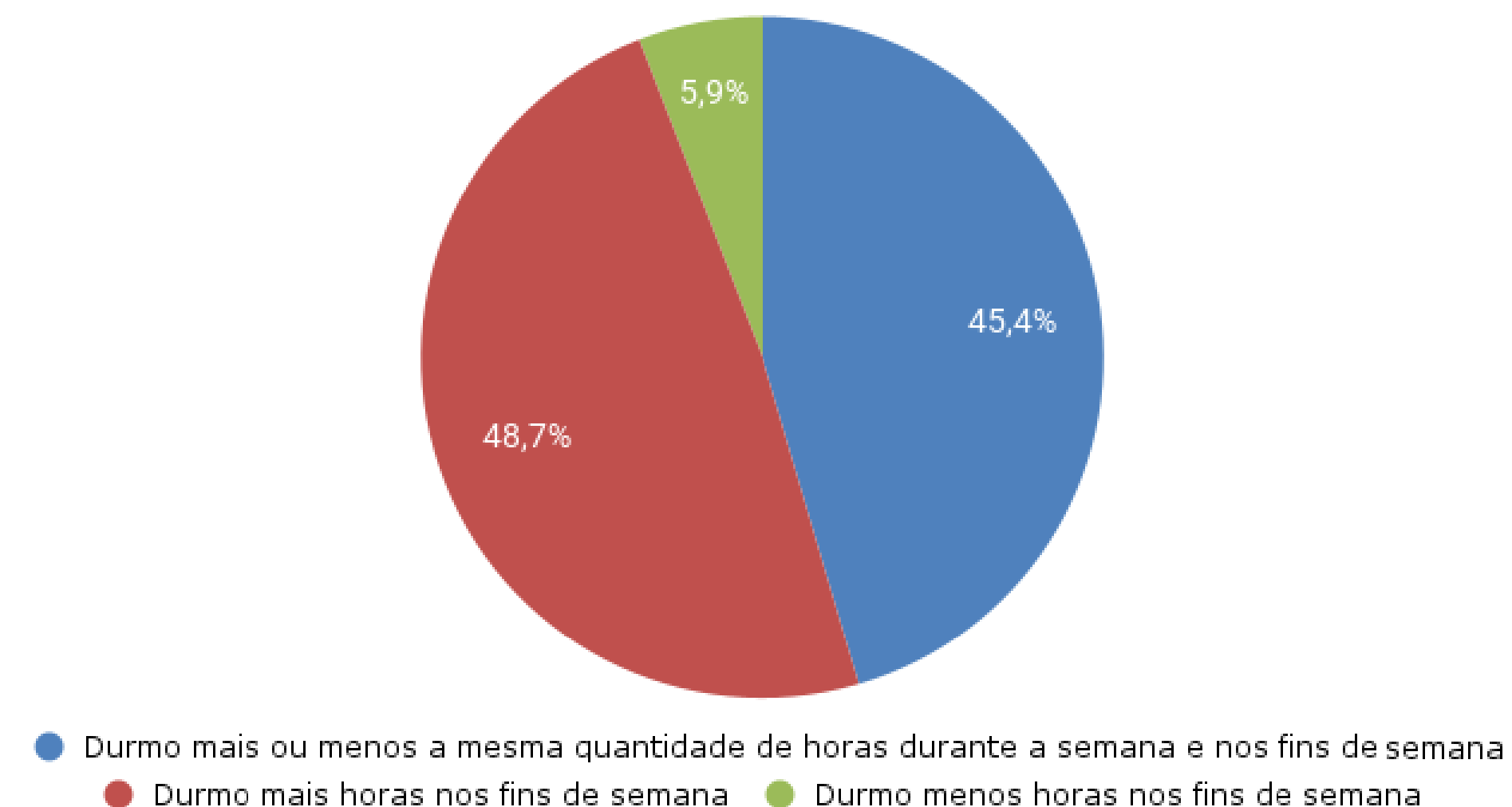


48,7% das pessoas dizem dormir mais aos finais de semana. Já 45,4% das pessoas dizem dormir aproximadamente a mesma quantidade de horas nos dias úteis e dias livres.

O recomendado é manter os mesmos horários de dormir e acordar todos os dias. Ao tentar compensar as horas perdidas nos finais de semana, a pessoa pode entrar em um estado conhecido como jetlag social que pode ocasionar problemas como desregulação emocional e maiores índices de depressão.

Entenda sobre o assunto [aqui](#).

Agora pense nos seus fins de semana.
Normalmente você dorme mais, menos ou o mesmo tempo que durante a semana?

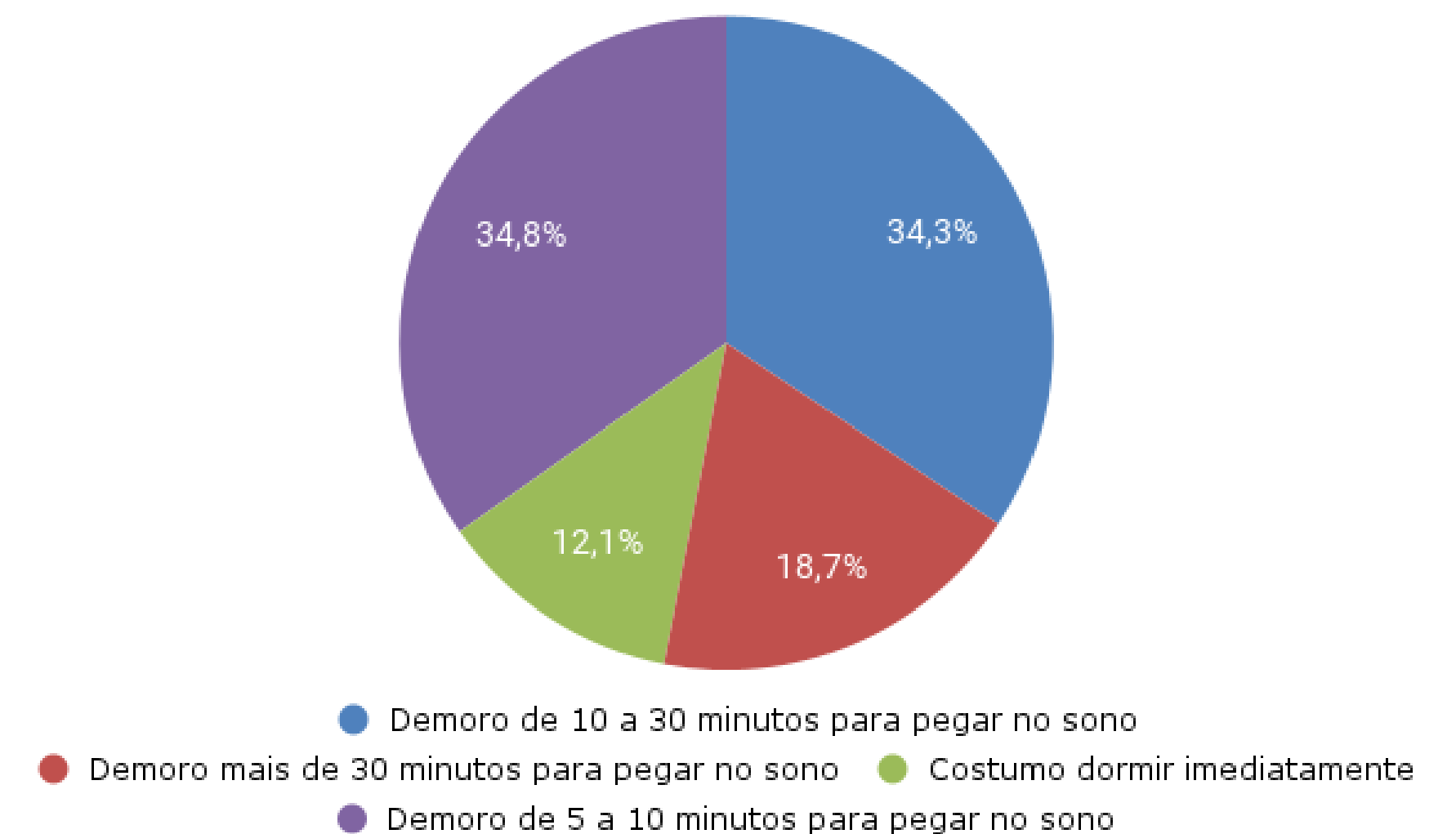


34,8% das pessoas dizem demorar de 5 a 10 minutos para pegar no sono. A outra parcela, de 34,3%, demora entre 10 e 30 minutos

Esse tempo é conhecido como latência do sono. Não existe uma latência do sono perfeita, mas existe um limite: 30 minutos. Acima disso pode ser indício de um distúrbio do sono.

Entenda sobre o assunto [aqui](#).

Quanto tempo, em média, você demora pra pegar no sono depois de deitar na cama?



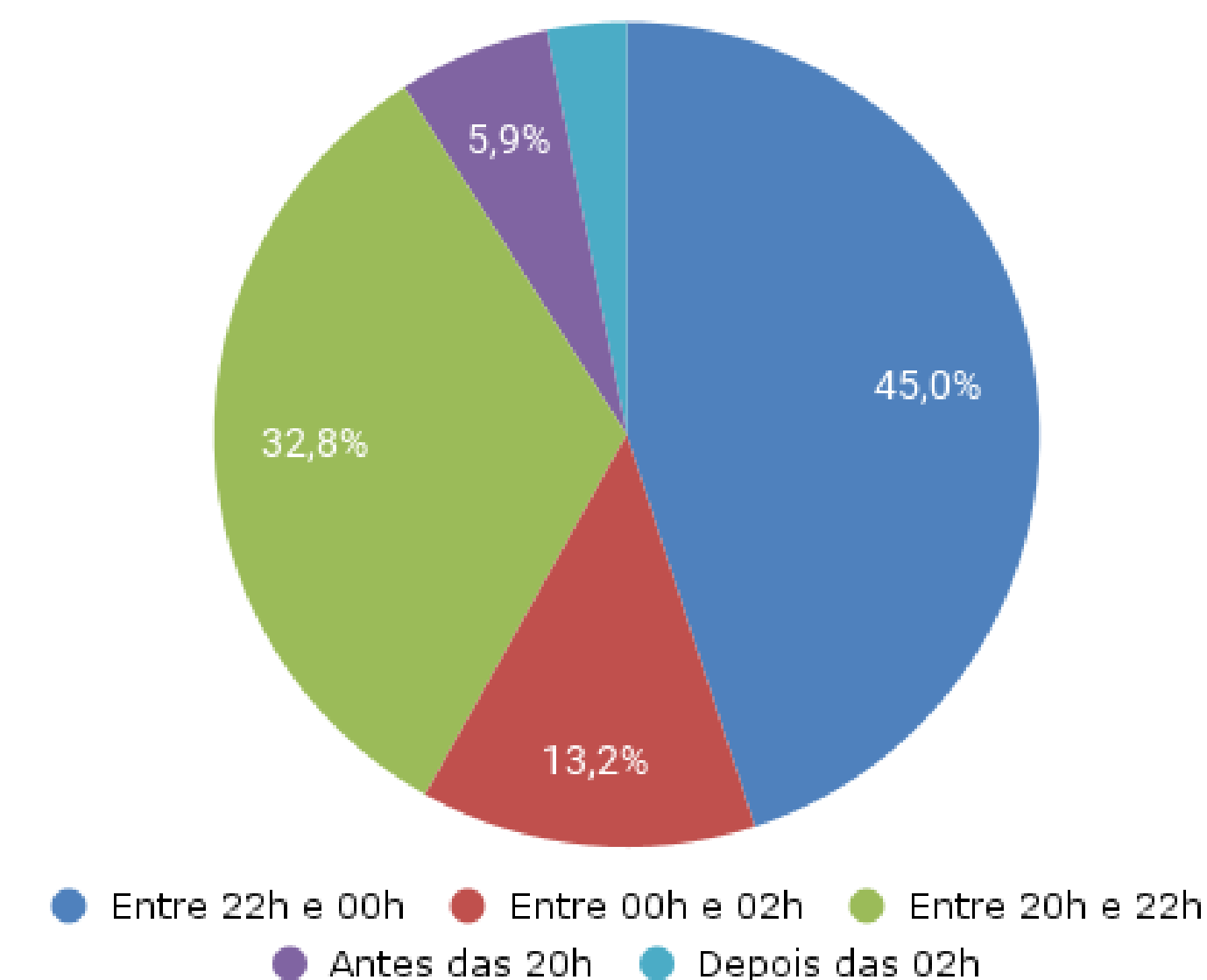
45,0% das pessoas percebem que estão cansadas e precisam dormir entre 22h e 00h. Já com a parcela de 32,8% isso acontece entre 20h e 22h.

A higiene do sono pode ajudar a acostumar o corpo a dormir nos mesmos horários todos os dias. Ela se trata de um conjunto de práticas conscientes que ajudam o organismo a conseguir um descanso mais saudável.

Mas, assim como o sono é individual, a higiene ideal também é. Por isso é importante testar e aprender as técnicas que funcionam melhor para você.

Entenda sobre o assunto [aqui](#).

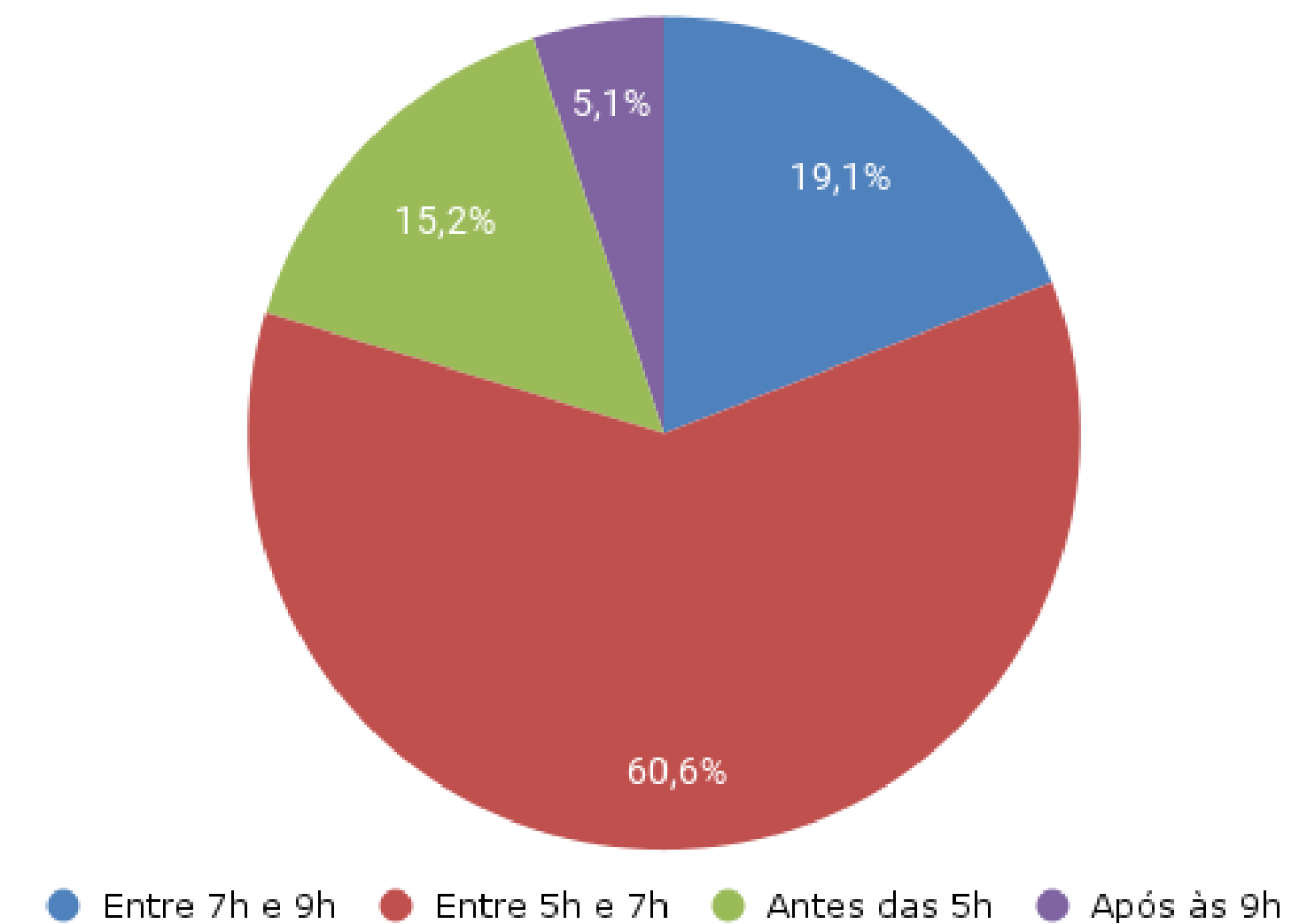
Vamos falar sobre sua rotina de sono. Normalmente, que horas você percebe que está cansado/que precisa ir dormir?



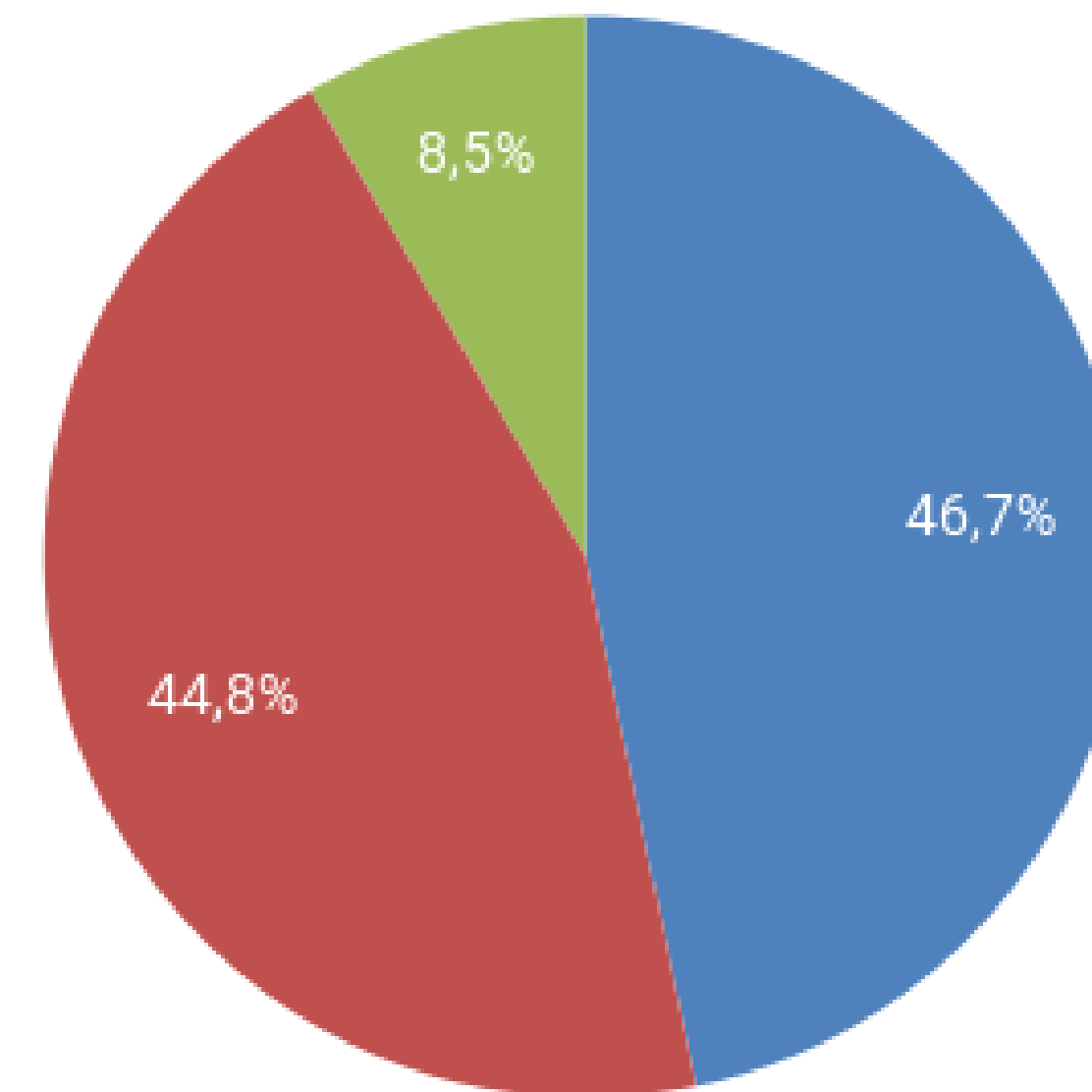
Mais da metade dos respondentes (60,6%) costuma acordar entre 5h e 7h. Para essas pessoas, o ideal é dormir entre 20 e 22h. Porém, como vimos na pergunta anterior, a maioria (45,0%) costuma se sentir cansado entre 22 e 00h.

Em média, uma pessoa adulta (entre 18 e 64 anos) precisa dormir entre 7 a 9 horas por noite. A conclusão é da americana National Sleep Foundation, que reuniu especialistas de diferentes áreas para analisar a literatura existente sobre o tempo de sono.

Considerando os dias de semana, que horas você costuma despertar/acordar?



E nos fins de semana?
O horário de acordar muda?



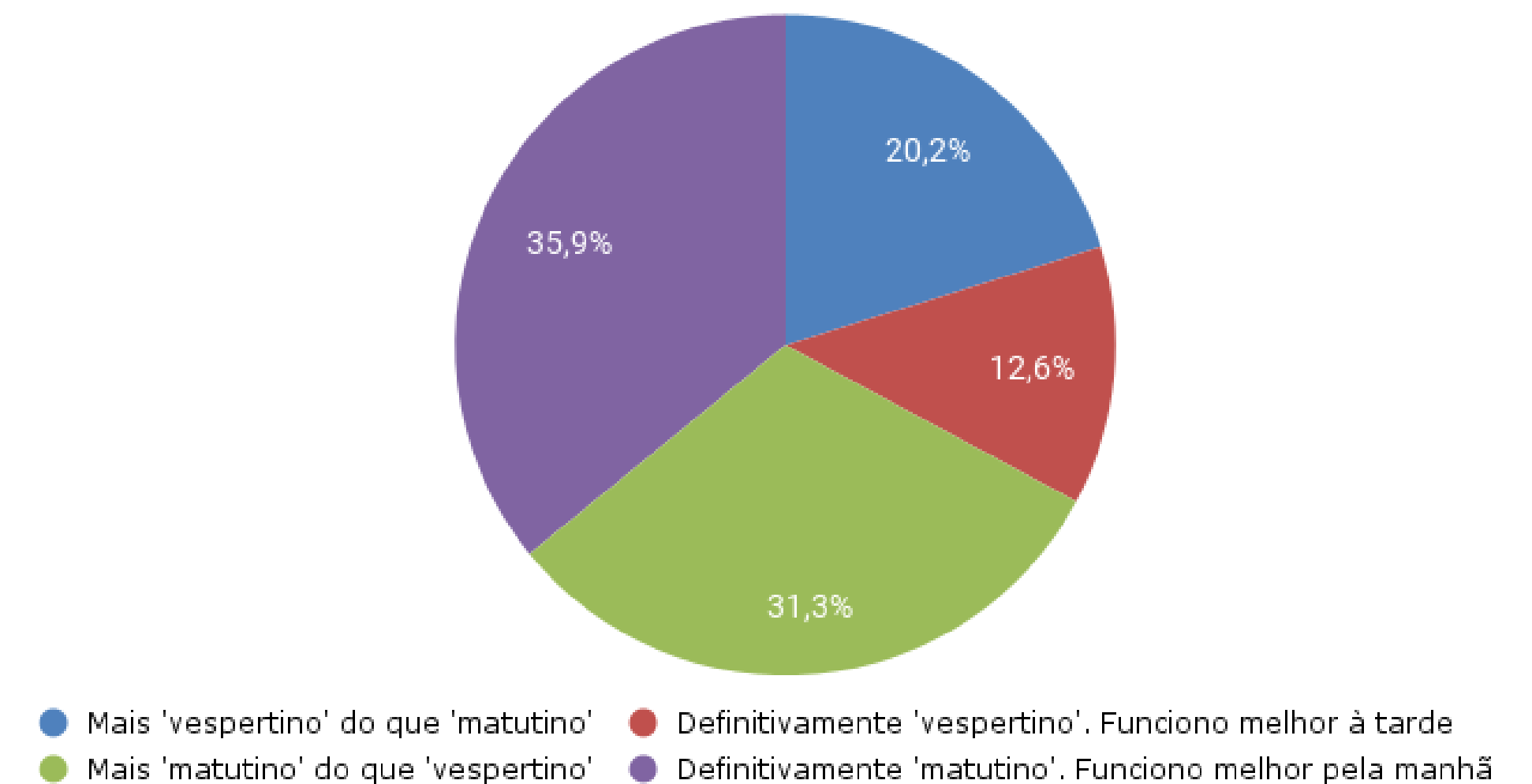
- Acordo mais ou menos no mesmo horário que acordo durante a semana
- Acordo mais tarde que durante a semana
- Acordo mais cedo que durante a semana

35,9% se considera matutino, enquanto 12,6% se considera vespertino.

Esses são termos relacionados ao cronotipo, a predisposição natural que cada indivíduo tem de sentir picos de energia ou cansaço, de acordo com a hora do dia. Esse autoconhecimento permite organizar e realizar as suas atividades diárias de forma a manter tarefas importantes no momento em que suas funções cognitivas estão no auge, além de planejar os horários de trabalho e descanso de forma mais conveniente.

Entenda sobre o assunto [aqui](#).

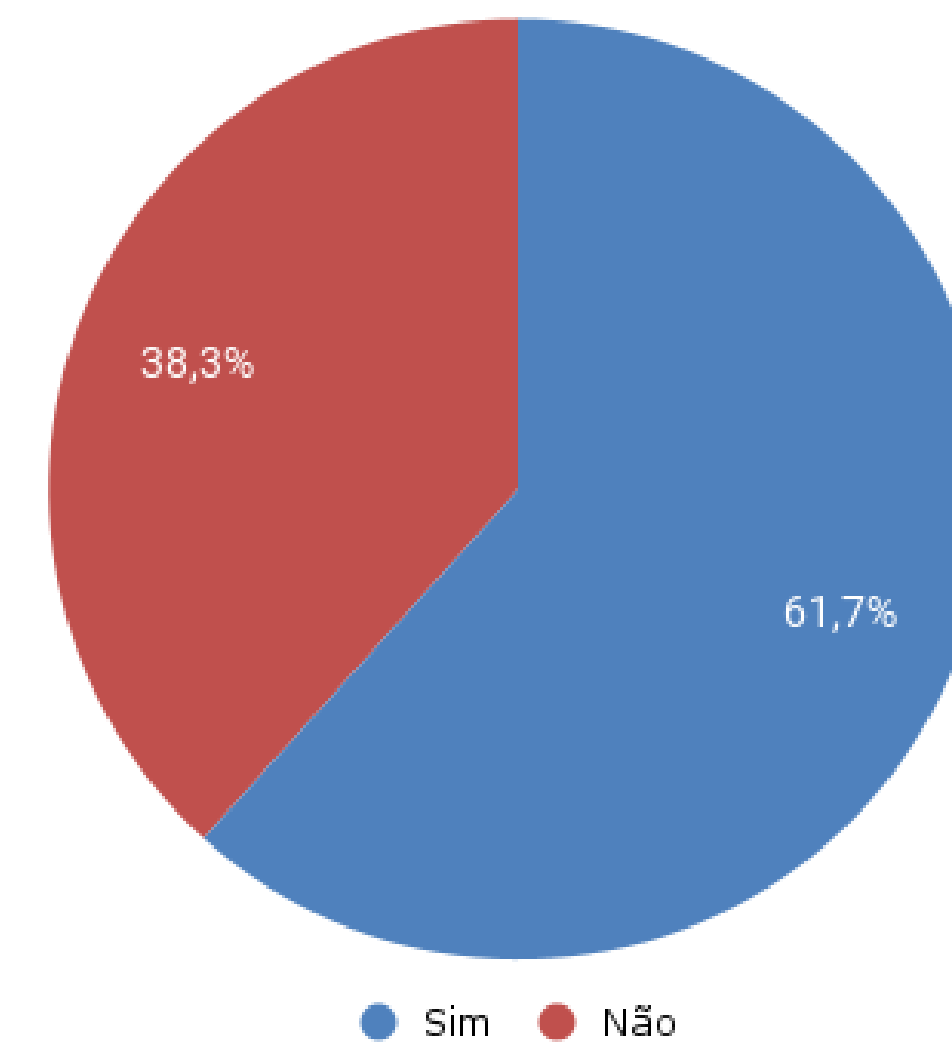
“Matutino” ou “Vespertino”?



Apesar de 61,7% dos respondentes julgarem dormir bem, as respostas das próximas perguntas indicam que esta percepção pode não condizer com a realidade.

Entenda sobre o que significa dormir bem [aqui](#).

Você considera que dorme bem?

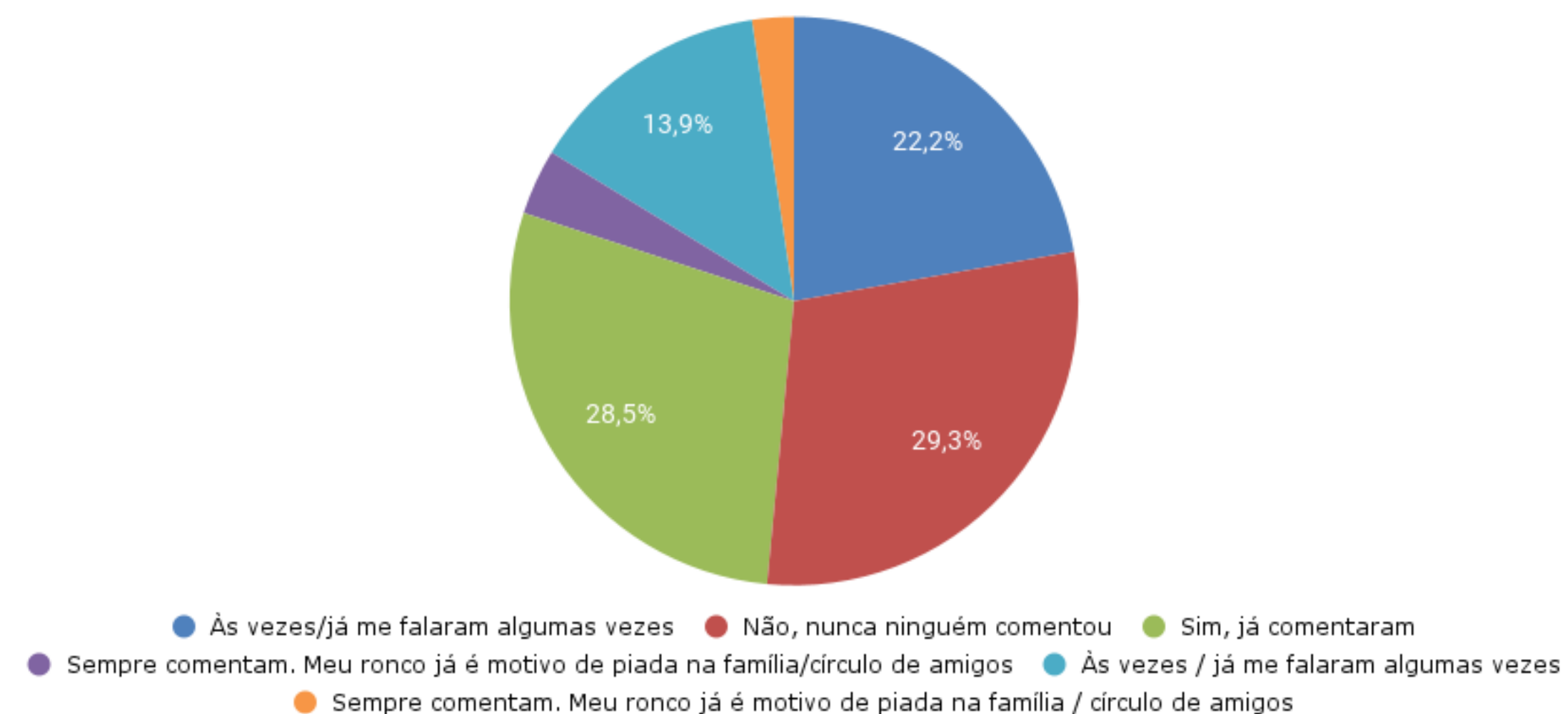


29,3% mencionou que nunca ninguém comentou, enquanto 28,5% mencionou que sim.

Algumas causas do ronco são: tabagismo, consumo de álcool ou medicamentos sedativos, resfriados ou crises alérgicas, apneia do sono, entre outros.

Entenda sobre o assunto e saiba quando procurar um médico [aqui](#).

Alguém já comentou que você ronca durante o sono?



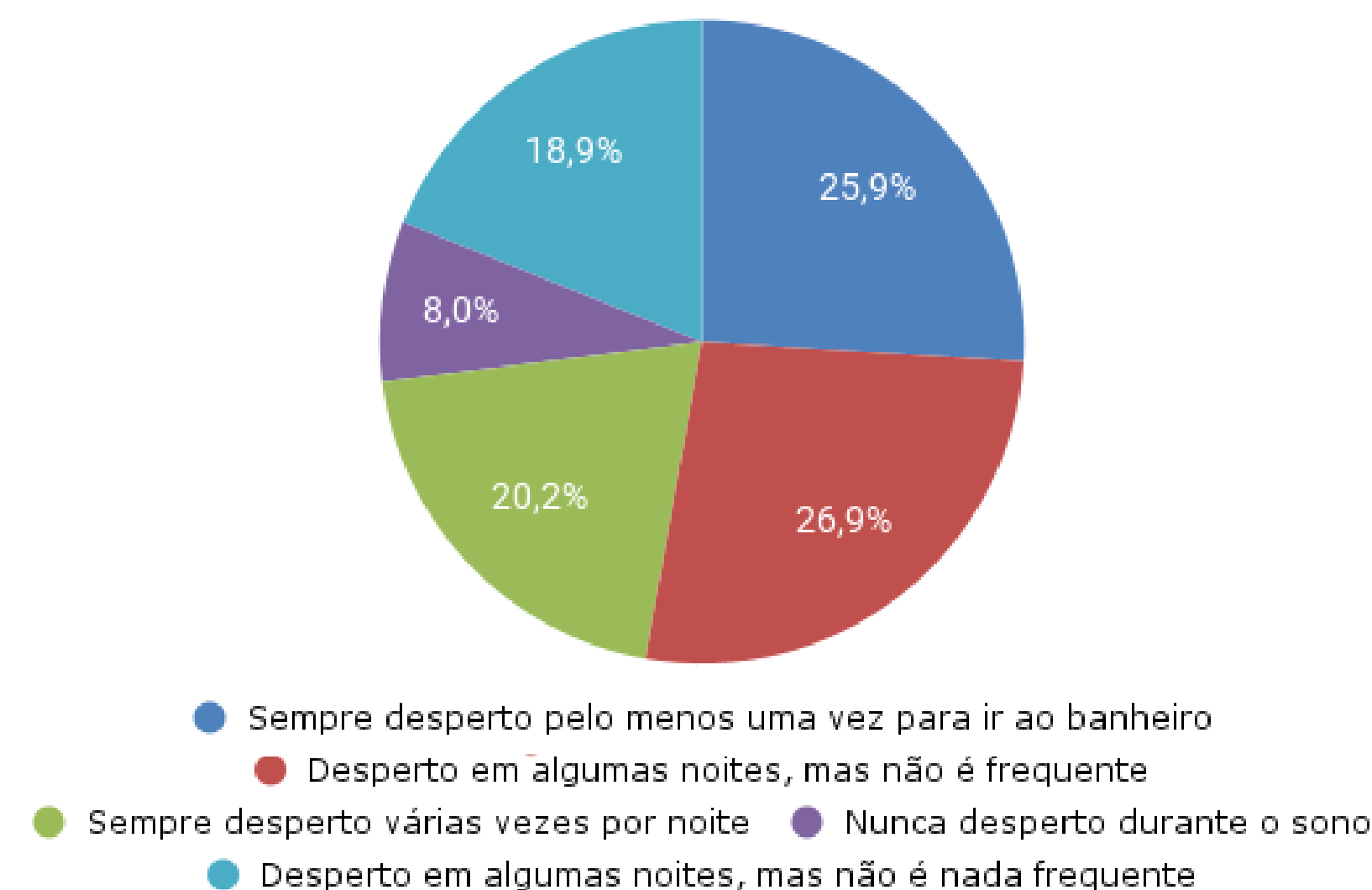
20,2% diz sempre despertar várias vezes à noite

Um sono que é interrompido não é tão renovador quanto o sono contínuo.

Estudos recentes da medicina do sono mostram uma correlação forte entre a qualidade e a continuidade do descanso noturno. Quando o sono é interrompido ou fragmentado, contribui para outros problemas como insônia e sonolência diurna.

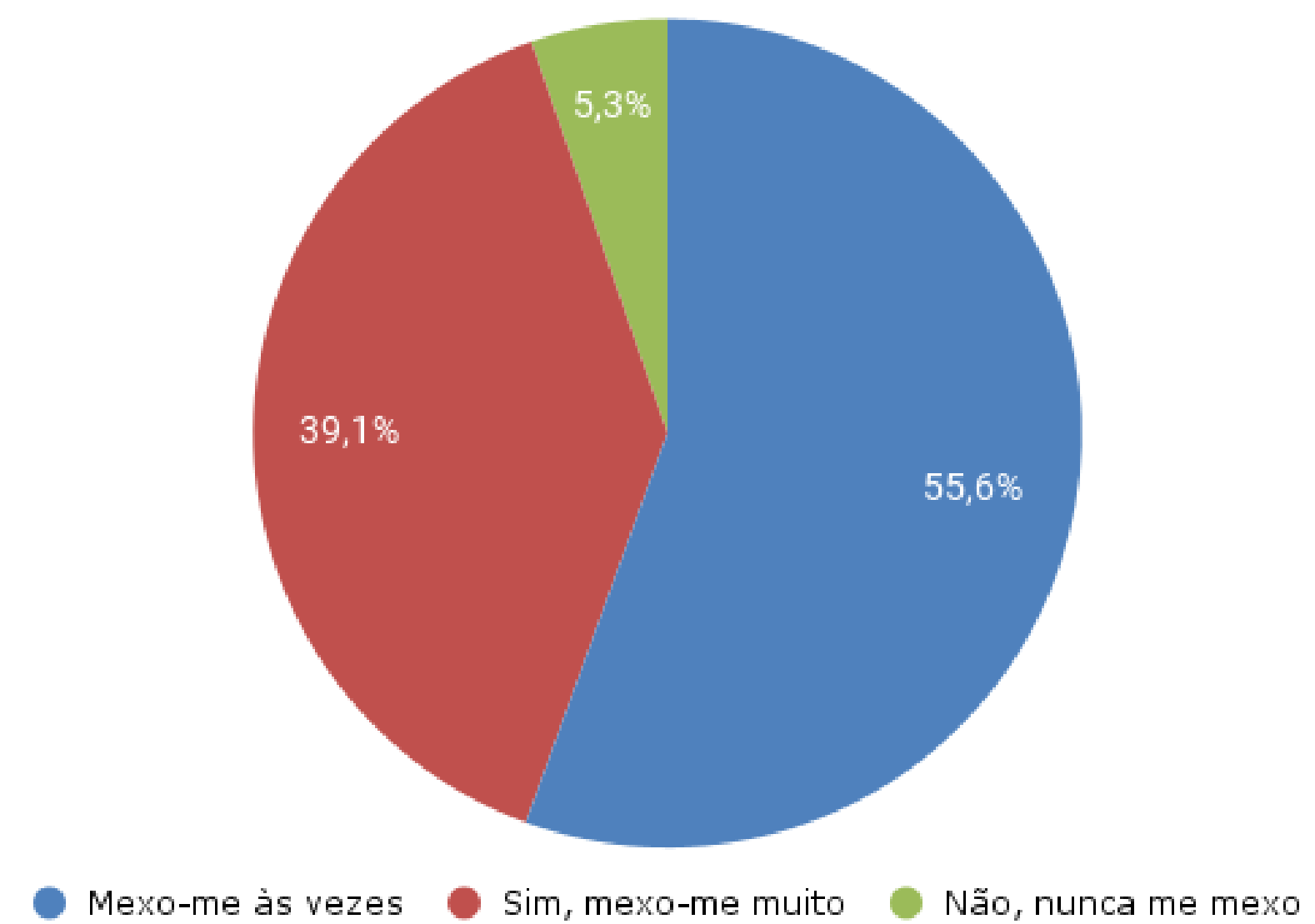
Entenda sobre o assunto [aqui](#).

Você desperta durante o sono?
Ou seja: costuma acordar durante a noite?



55,6% diz mexer às vezes durante o sono, enquanto 39,1% mexe-se muito.

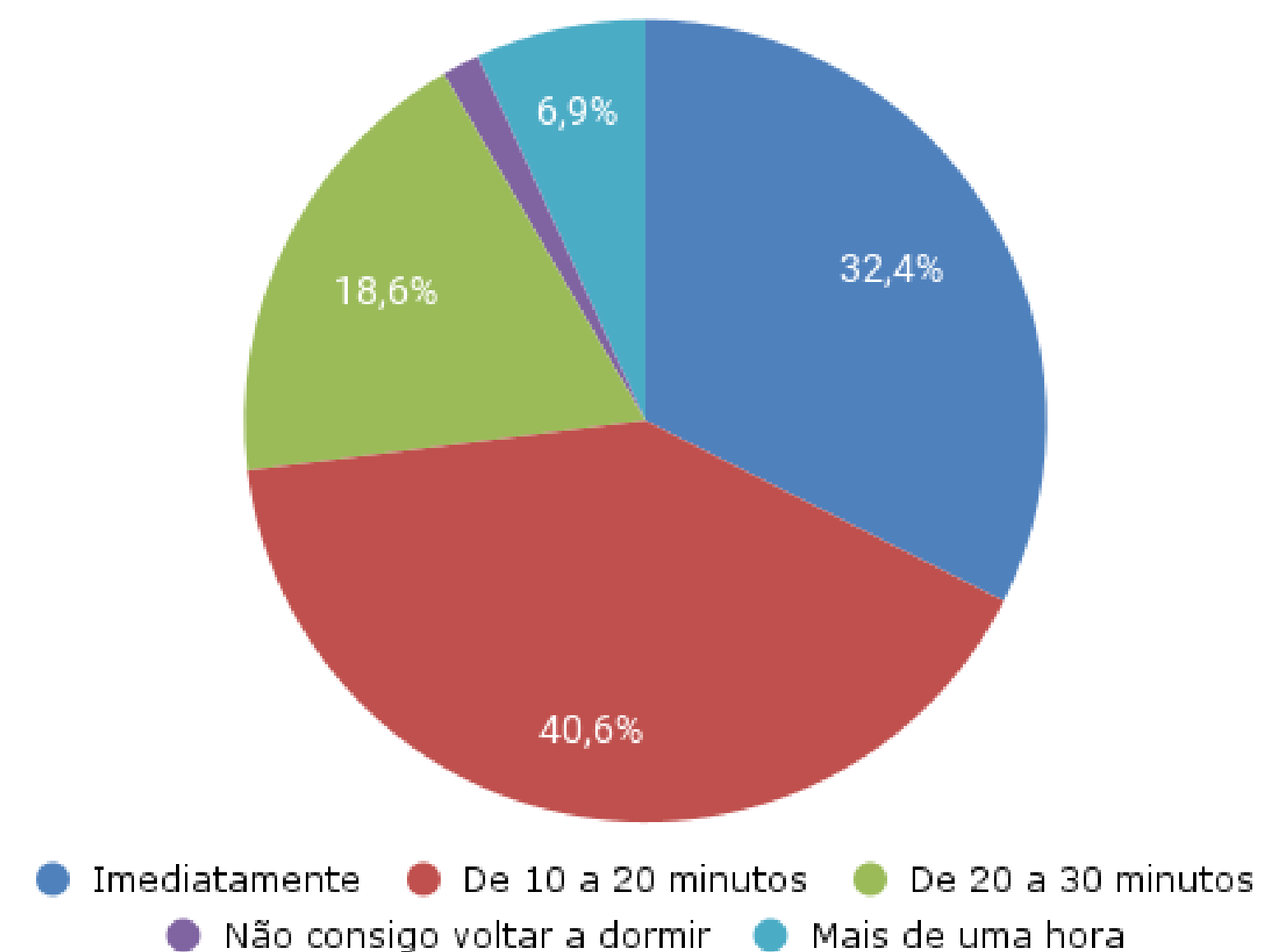
Você costuma se mexer durante o sono?



40,6% leva de 10 a 20 minutos para pegar no sono após despertar durante a noite, isso ainda é um sinal de uma boa qualidade do sono. 18,6% dizem demorar de 20 a 30 minutos.

Como falado anteriormente, esse tempo é conhecido como latência do sono. Entenda mais sobre o assunto [aqui](#).

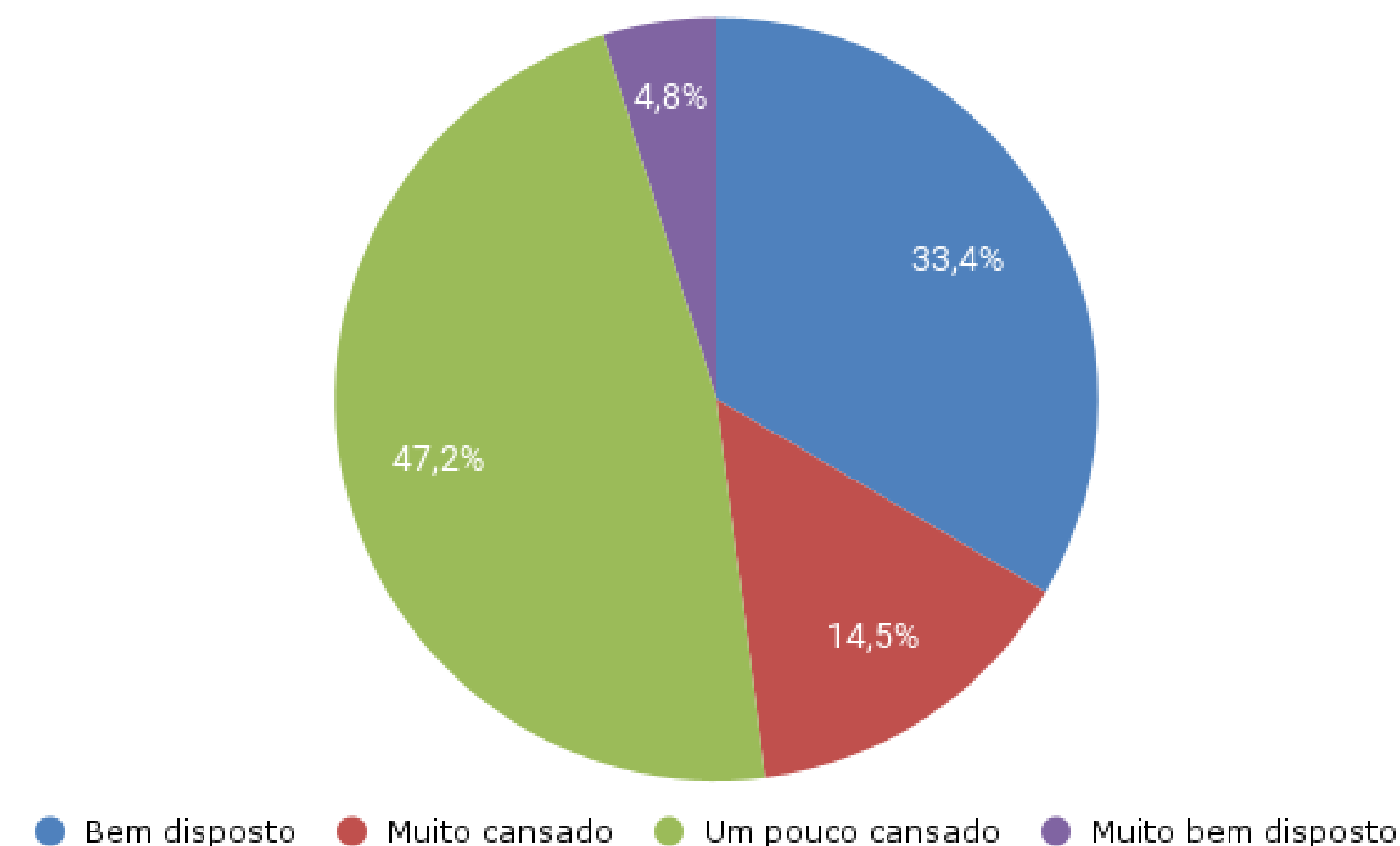
Quanto tempo você demora para pegar no sono após despertar durante a noite?



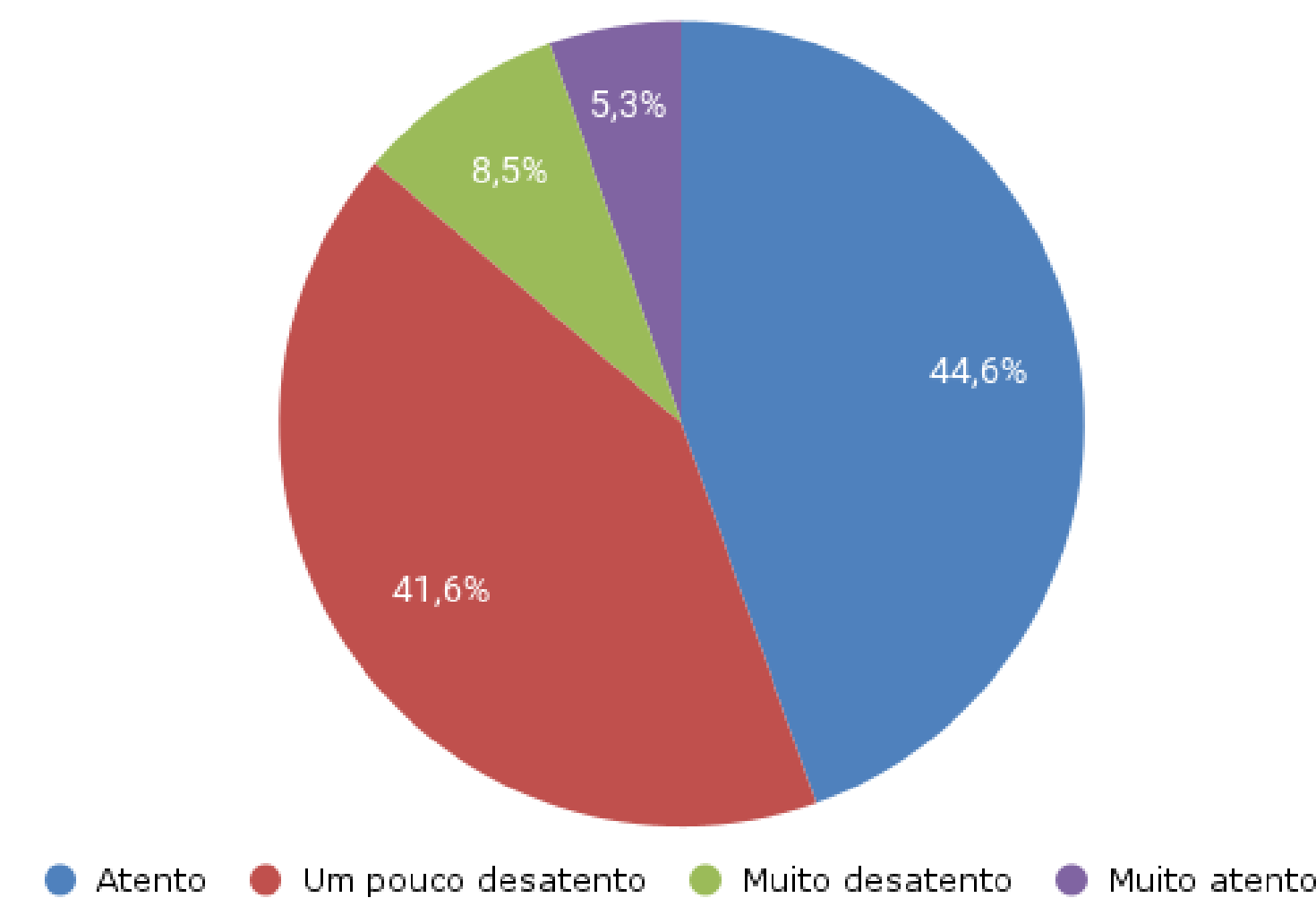
Um dos efeitos mais imediatos de dormir mal é a diminuição das funções cognitivas, deixando o indivíduo mais lento, menos alerta, menos preparado para situações de estresse e incapaz de tomar decisões de maneira racional.

Você pode entender melhor a relação entre sono e produtividade [aqui](#).

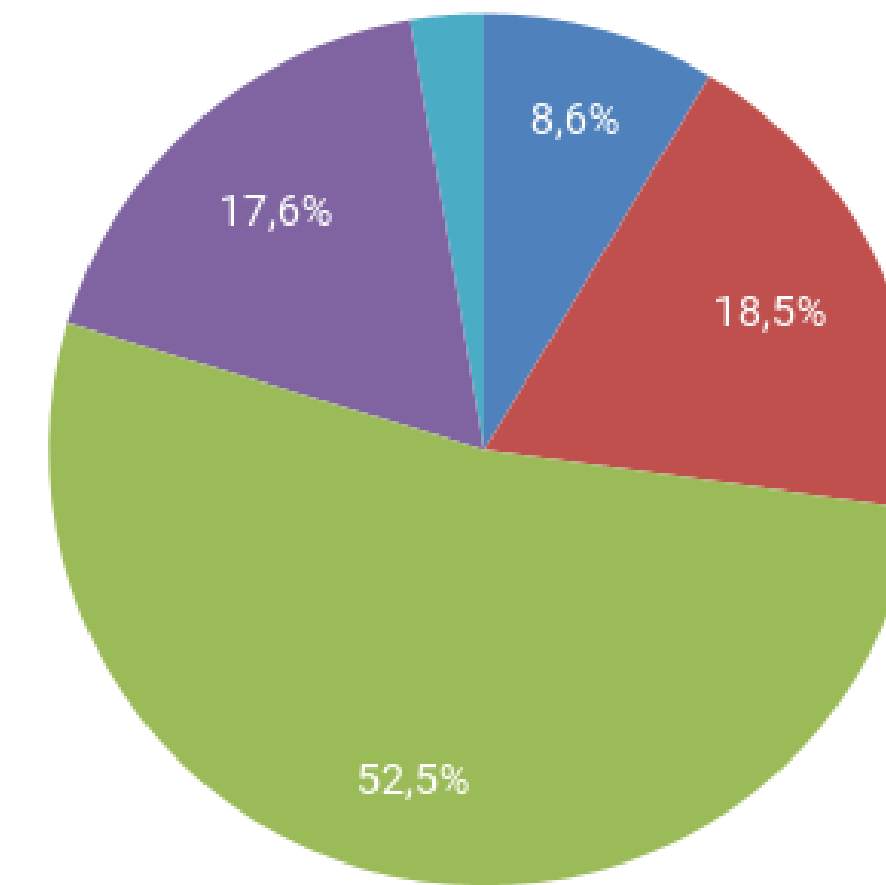
Normalmente, qual é o seu nível de disposição durante a primeira meia hora depois que você acorda pela manhã?



E qual o seu nível de atenção durante essa primeira meia hora depois que você acorda pela manhã?

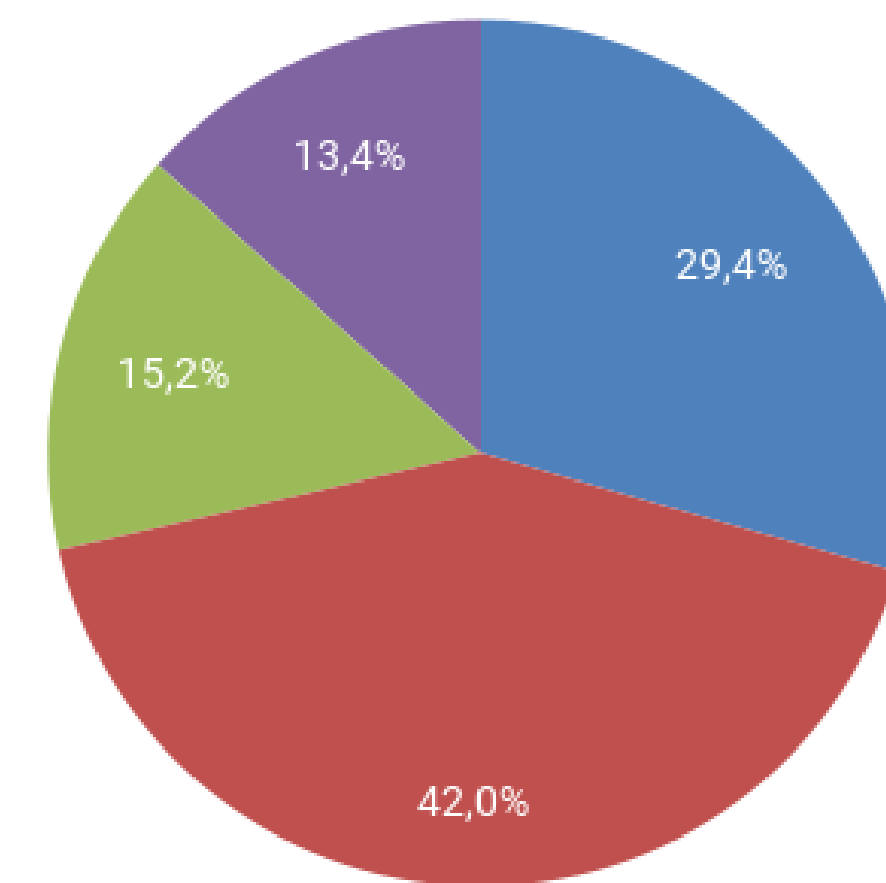


Em qual horário do dia você sente que está no seu melhor, em seu pleno vigor físico e mental?



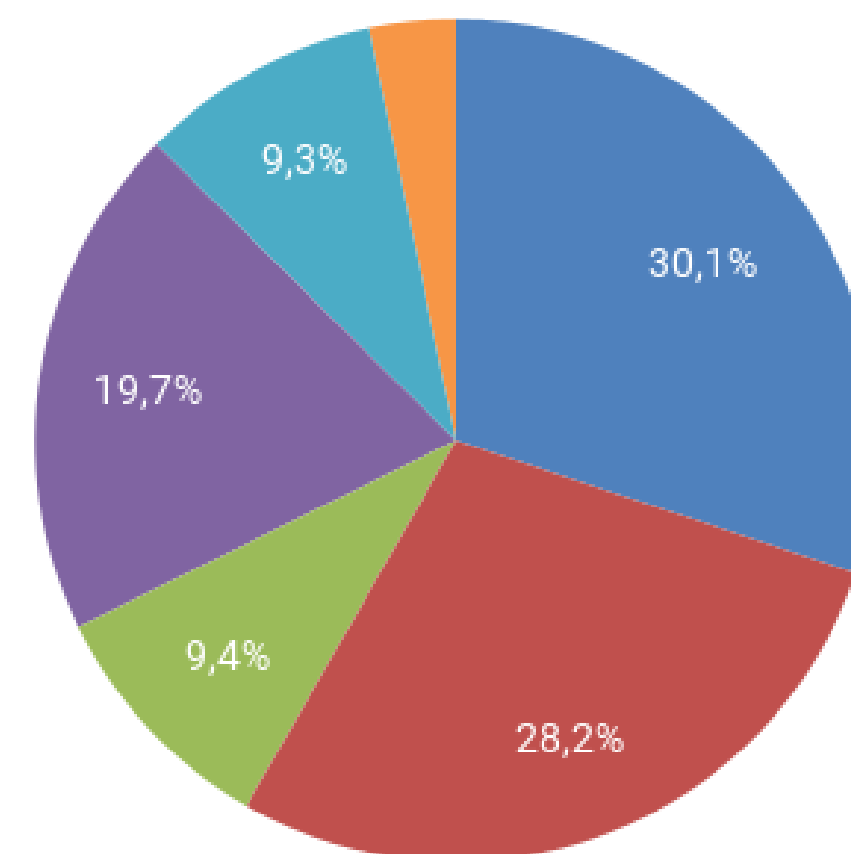
● Entre 17h e 21h ● Entre 13h e 17h ● Entre 9h e 13h
● Entre 5h e 9h da manhã ● Entre 21h e 1h

Você acredita que o seu sono interfere na sua performance diária?



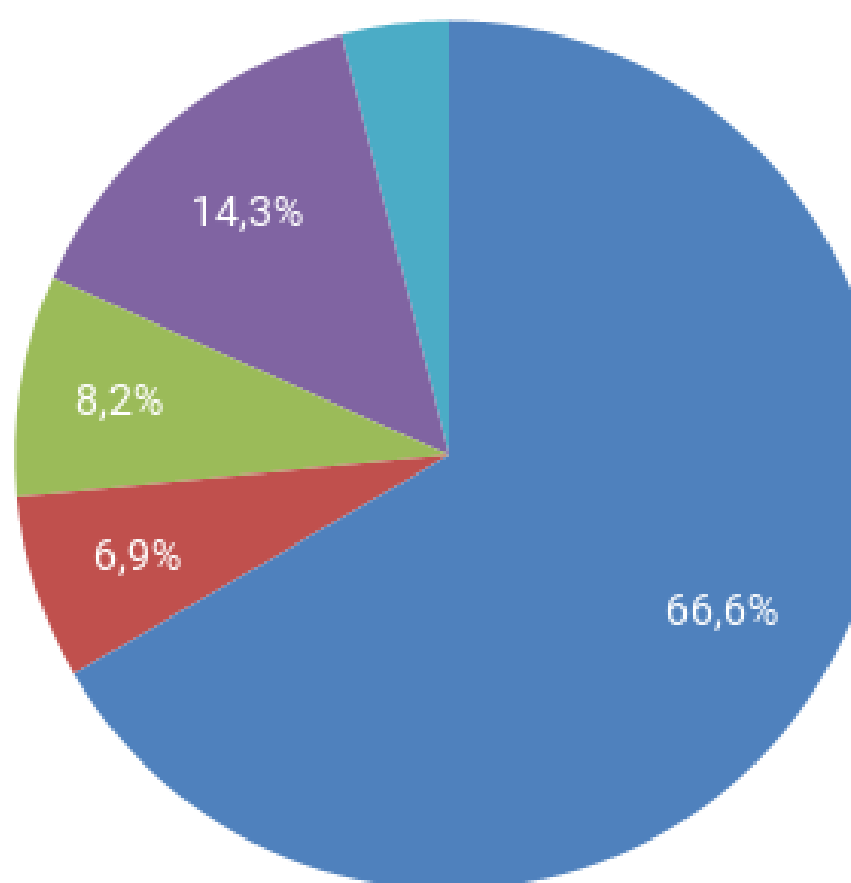
● Interfere bastante ● Interfere um pouco ● Interfere muito
● Não interfere nada

O quanto você gostaria que sua empresa estabelecesse um sistema de horário flexível permitindo que cada colaborador possa trabalhar no horário que se sente mais produtivo?



● Gostaria muito ● Gostaria ● Já temos horário flexível ● Tanto faz
● Não gostaria ● Não gostaria nada

Você já cochilou ou adormeceu enquanto dirigia um veículo ou trabalhava com alguém?



● Não, nunca ● Não se aplica ● Sim, uma única vez ● Sim, poucas vezes
● Sim, acontece com frequência

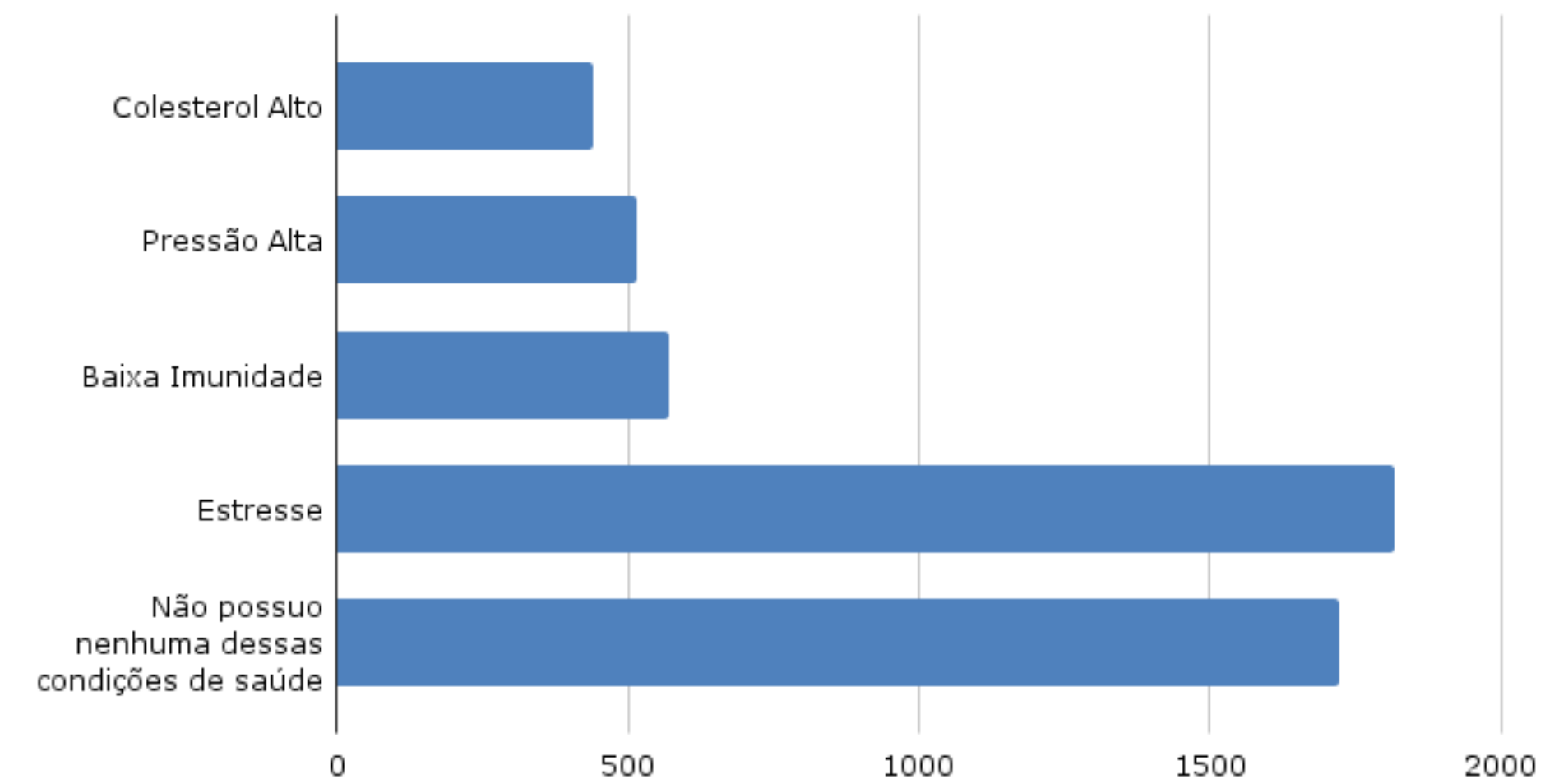
A relação entre o sono e a manutenção do peso saudável é algo estudado há muito tempo.

O equilíbrio de dois neurotransmissores, a grelina e a leptina, é o que regula as sensações de fome e o apetite. Quando dormimos adequadamente, os níveis dos dois flutuam durante o dia para nos alertar quando é hora de comer e quando é hora de parar.

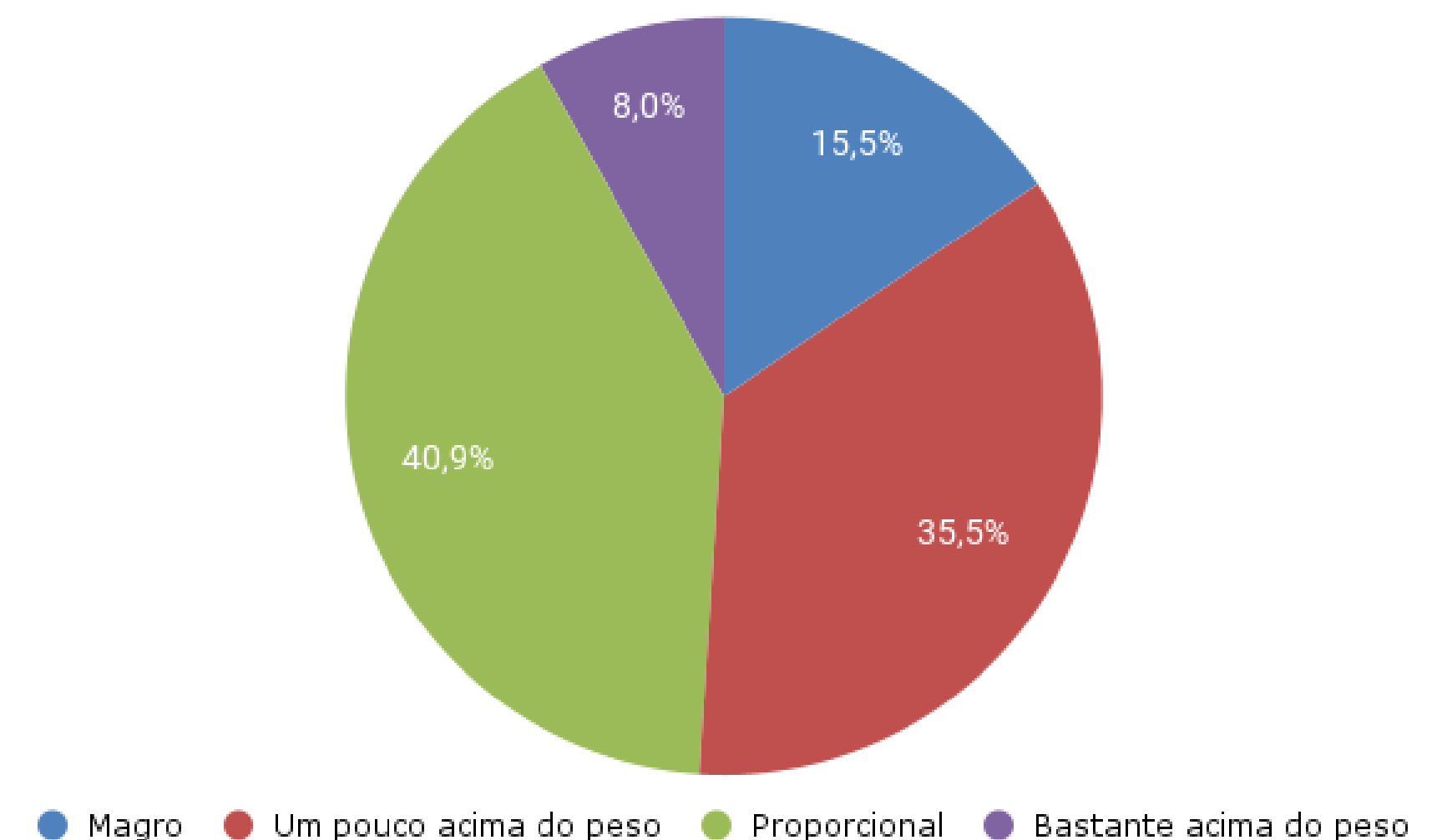
Por outro lado, dormir mal afeta diretamente esse processo, já que a falta de melatonina aumenta a produção da grelina, aumentando também a fome. Ou seja: o sono ruim “confunde” o cérebro de que é necessário comer mais do que realmente se precisa.

Você pode ler mais [aqui](#).

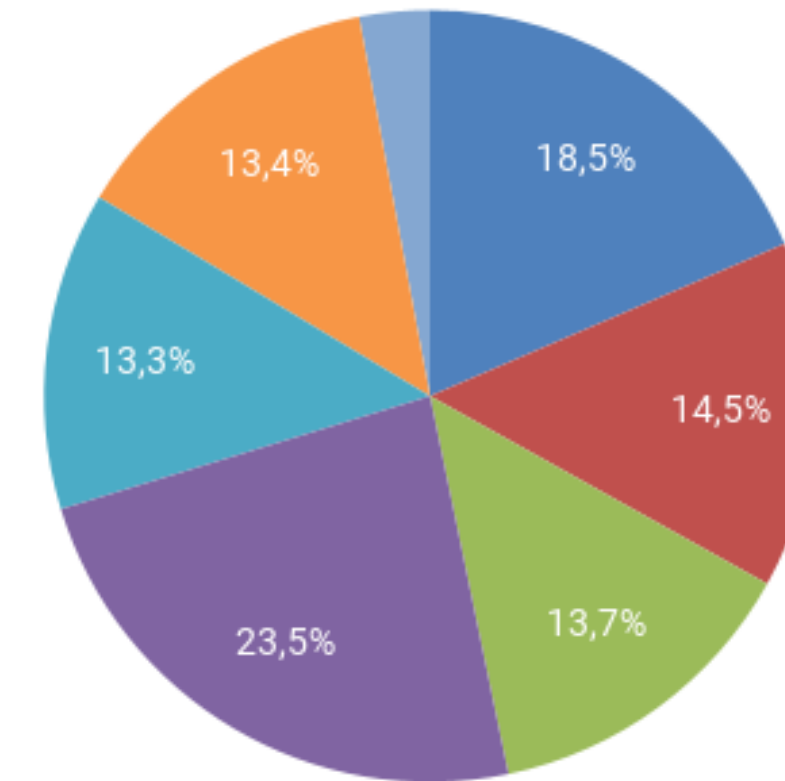
Você enfrenta algumas das condições de saúde abaixo?



Considerando seu peso e sua altura, você se considera...

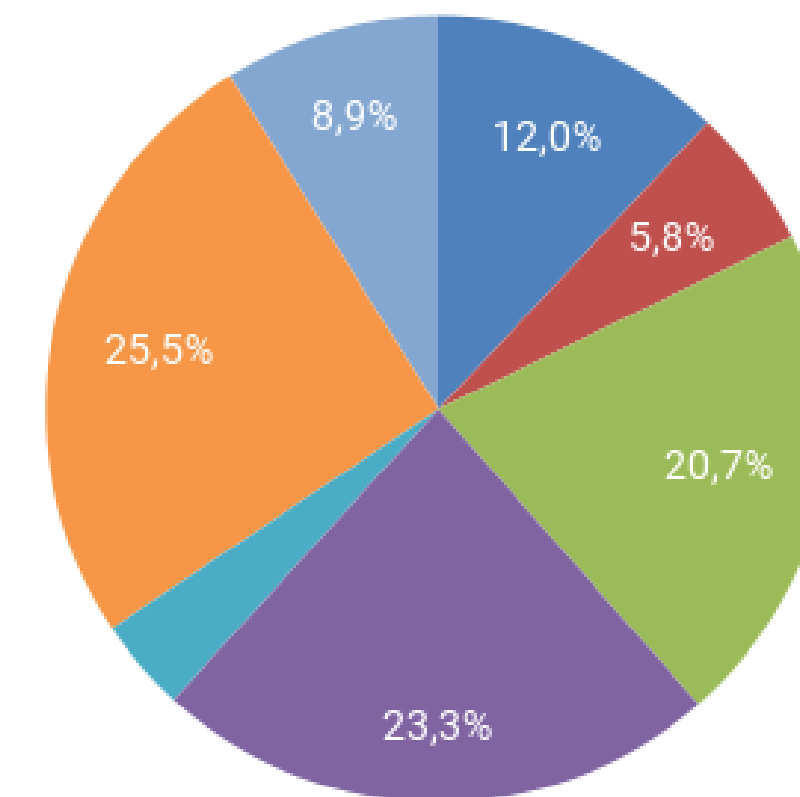


Por quanto tempo você costuma usar o mesmo travesseiro antes de trocá-lo (comprar um novo)?



● 3 a 4 anos ● Nunca troquei de travesseiro. Uso o mesmo desde sempre ou nem me lembro
● Mais de 1 ano ● 1 a 2 anos ● Não sei ● Mais de 5 anos ● Menos de 1 ano

Por quanto tempo você costuma usar o mesmo colchão antes de trocá-lo (comprar um novo)?



● Mais de 10 anos ● Nunca troquei de colchão ● De 1 a 4 anos
● De 5 a 9 anos ● Menos de 1 ano ● Apenas quando ele estiver gerando
● Não sei

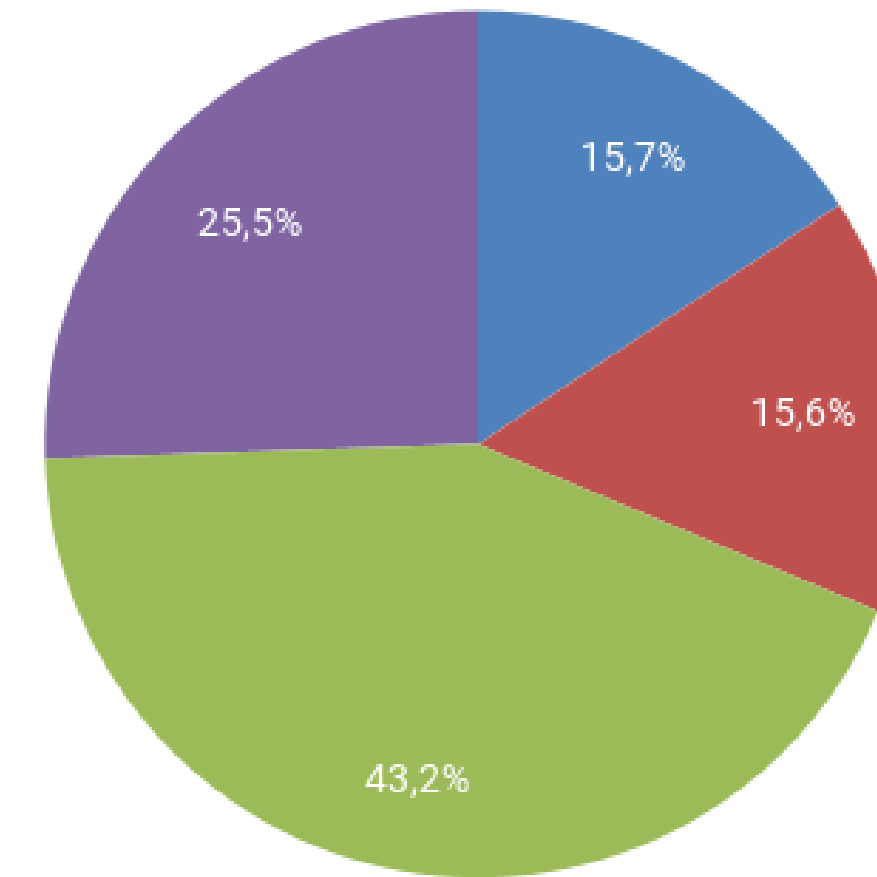
A luz azul emitida pelos eletrônicos, como TVs e celulares, inibe a produção de melatonina, o hormônio do sono. Se por quaisquer motivos você precisar manter o celular por perto, ative o filtro de luz azul algumas horas antes de pegar no sono.

Além disso, a prática de exercícios físicos ajuda a melhorar a qualidade do sono, sobretudo se forem feitos ao ar livre, pois a luz natural ajuda a regular o ciclo circadiano.

Estas e outras dicas podem ser vistas no post sobre higiene do sono, aqui.

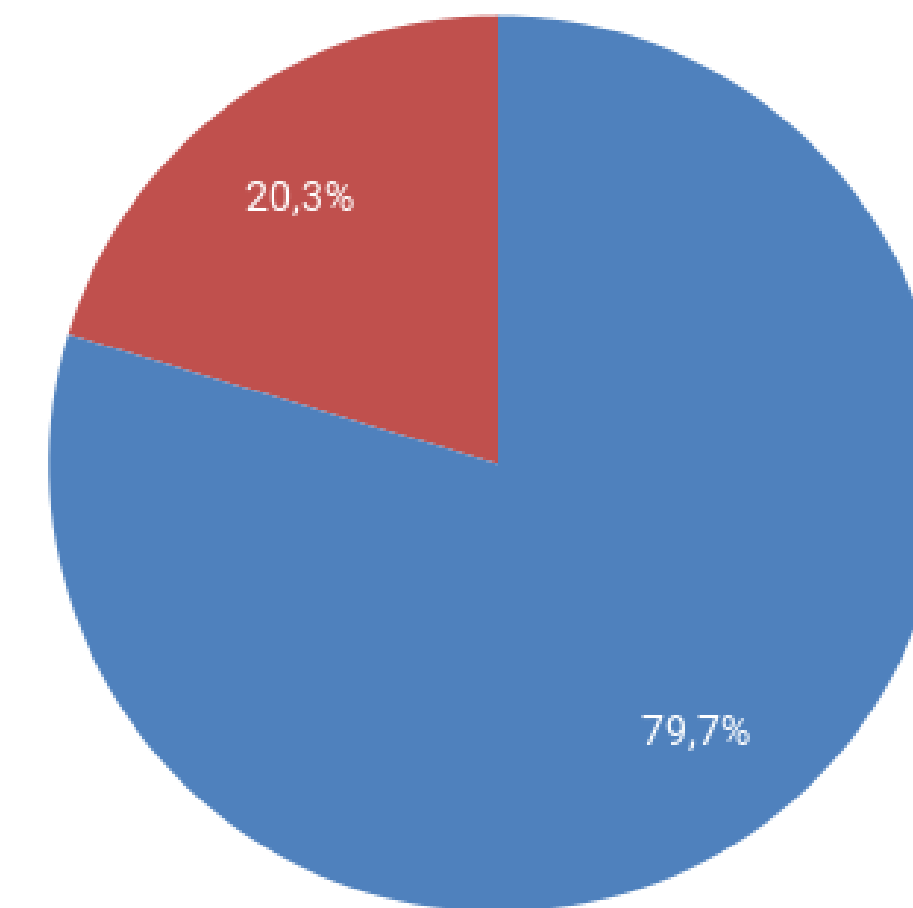
Percebe-se também que a frequência da troca de travesseiros e colchões é uma dúvida. Recomenda-se que a troca de travesseiros seja realizada a cada dois anos, pois após esse tempo, aproximadamente 25% do peso da peça é composto por ácaros e bactérias. Para os colchões, a durabilidade pode variar, dependendo do modelo, do uso e dos cuidados que você tiver com o produto. Em média, o “prazo de validade” de um colchão varia entre cinco e dez anos, desde que higienizado com frequência, girado a cada dois meses e utilizado apenas à noite.

Em qual horário do dia você costuma praticar exercícios físicos?



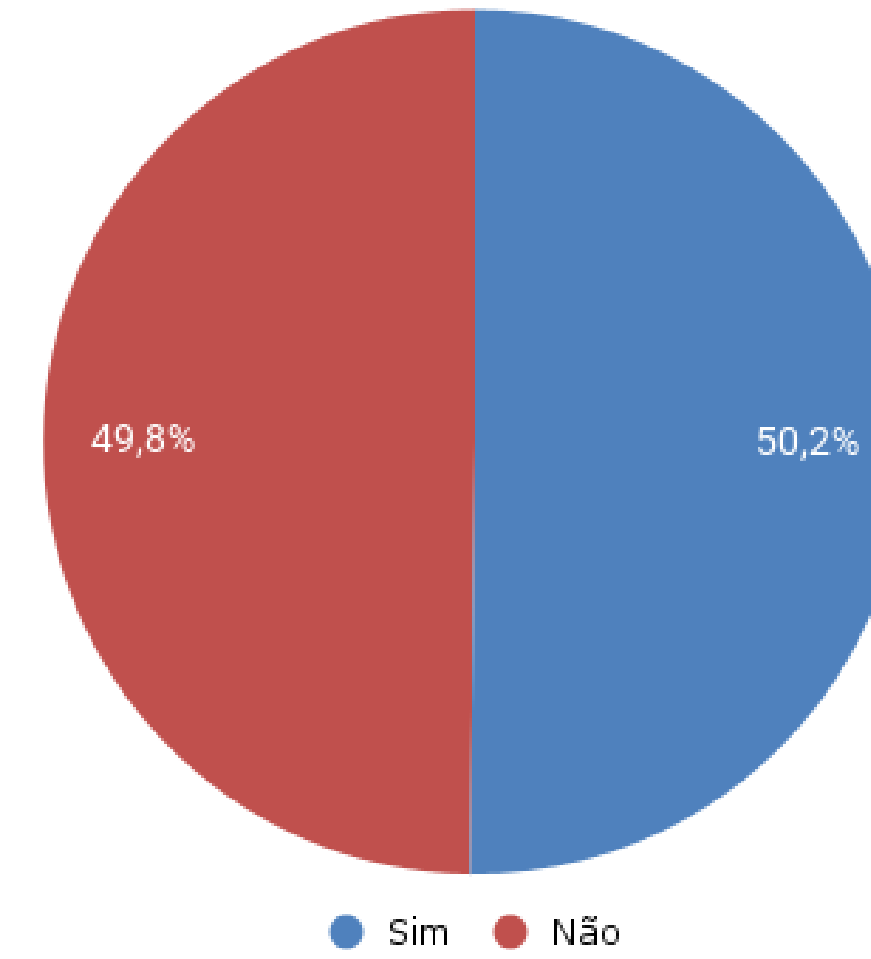
● Durante a manhã ● Durante a tarde ● Não pratico exercícios físicos ● À noite

Você costuma levar o celular para a cama para checar notificações, redes sociais e emails antes de dormir?

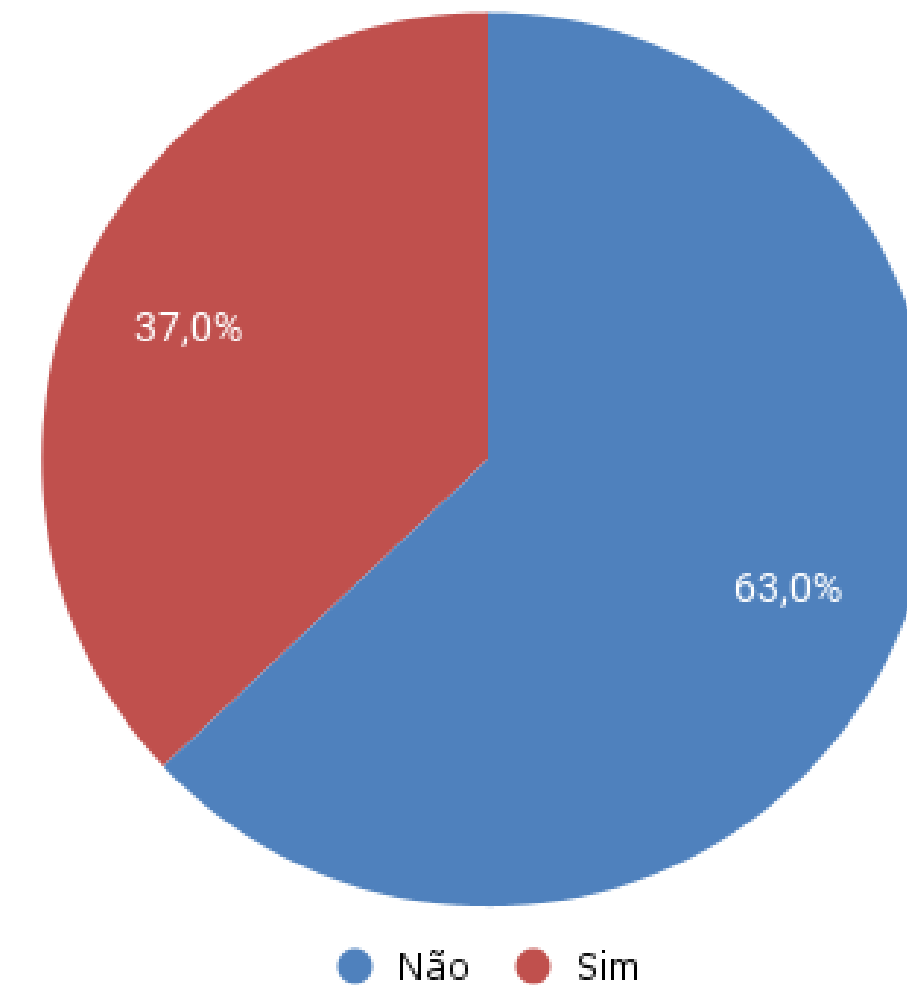


● Sim ● Não

Você tem aparelho de TV no quarto onde dorme?

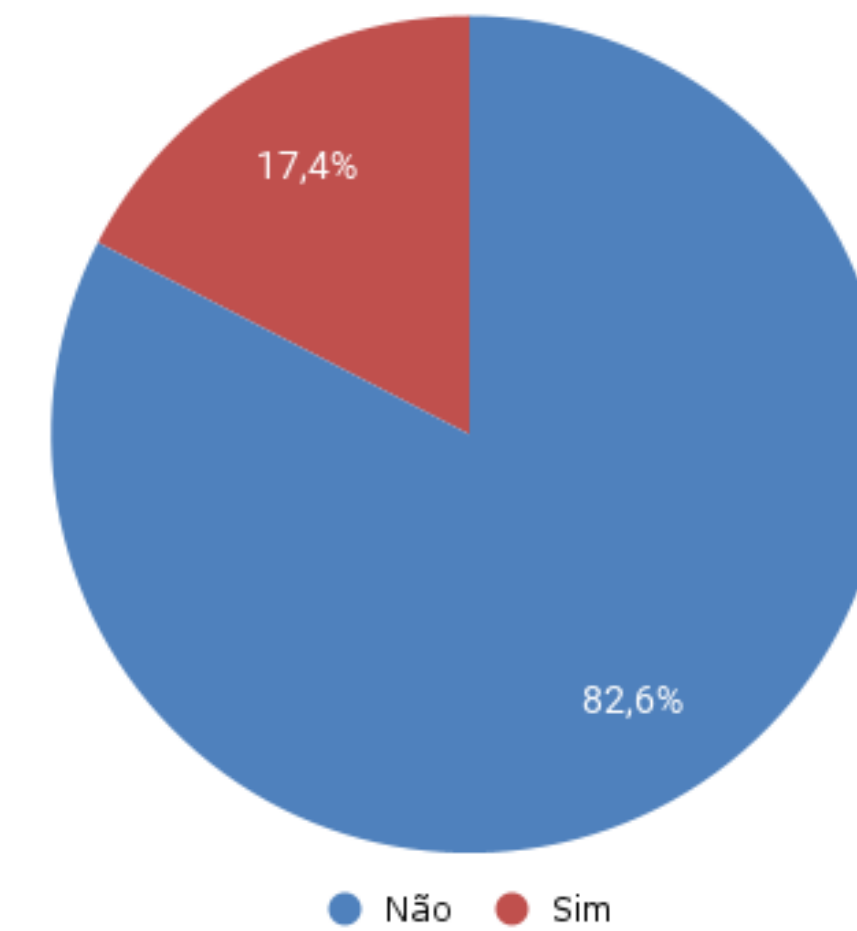


Você costuma assistir TV para pegar no sono?

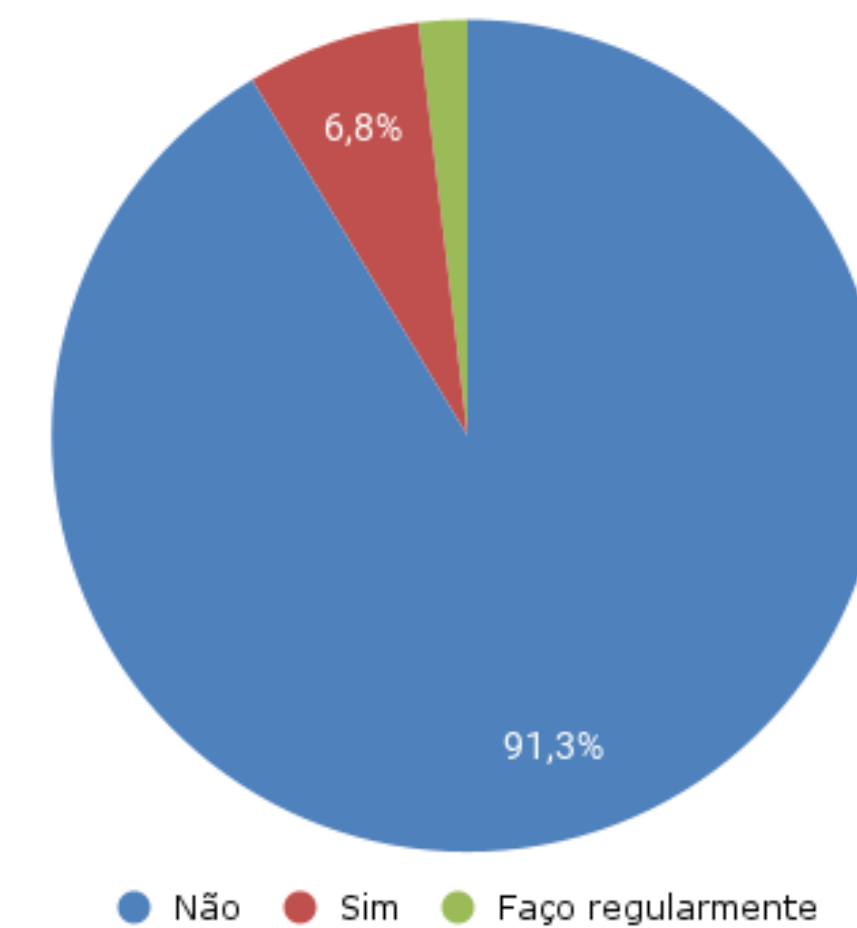


A grande maioria nunca procurou um médico ou recorreu a alguma substância para ajudar a dormir.

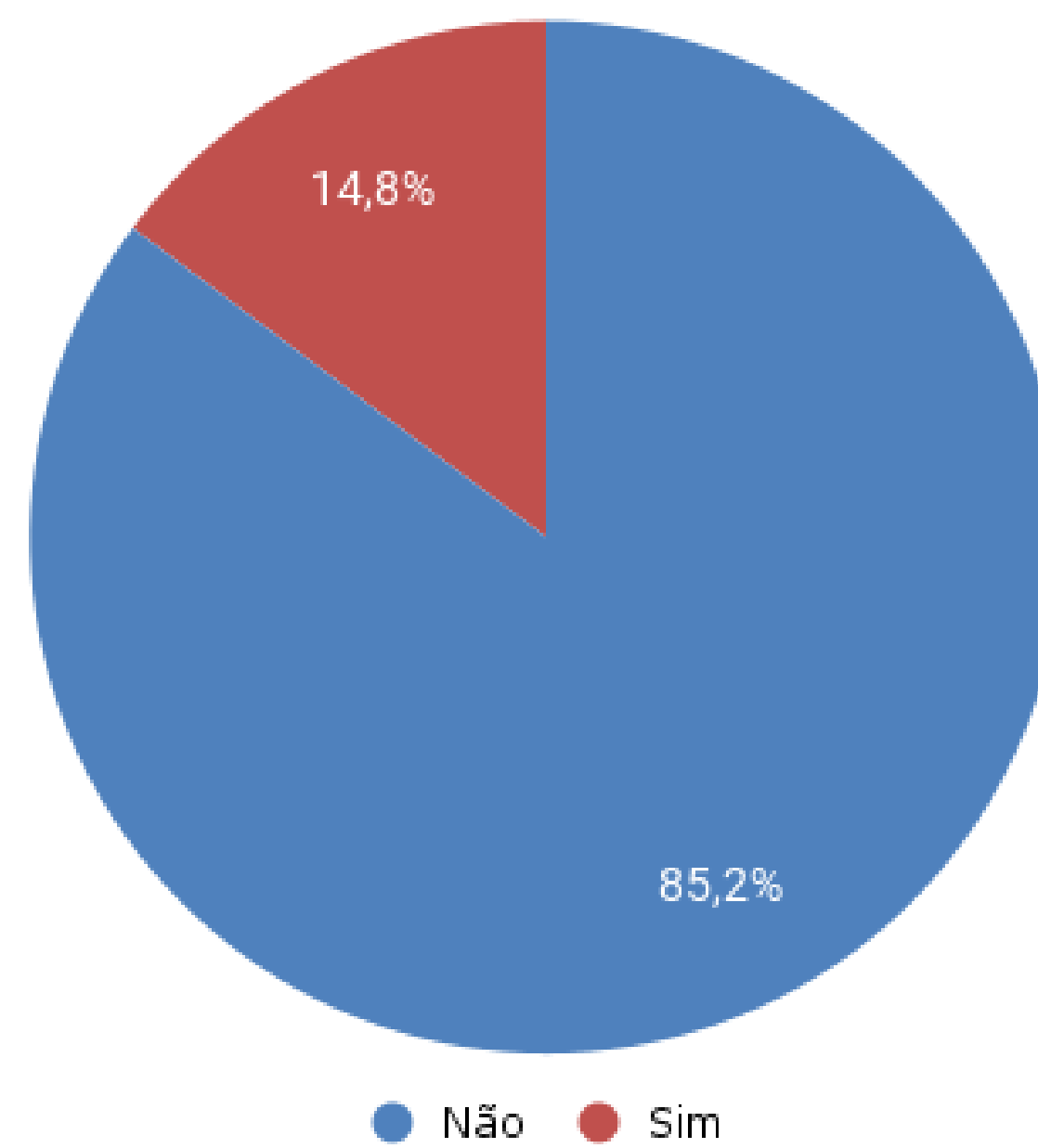
Você já foi alguma vez ao médico por insatisfação com a qualidade do seu sono?



Você já fez alguma vez um exame de polissonografia?



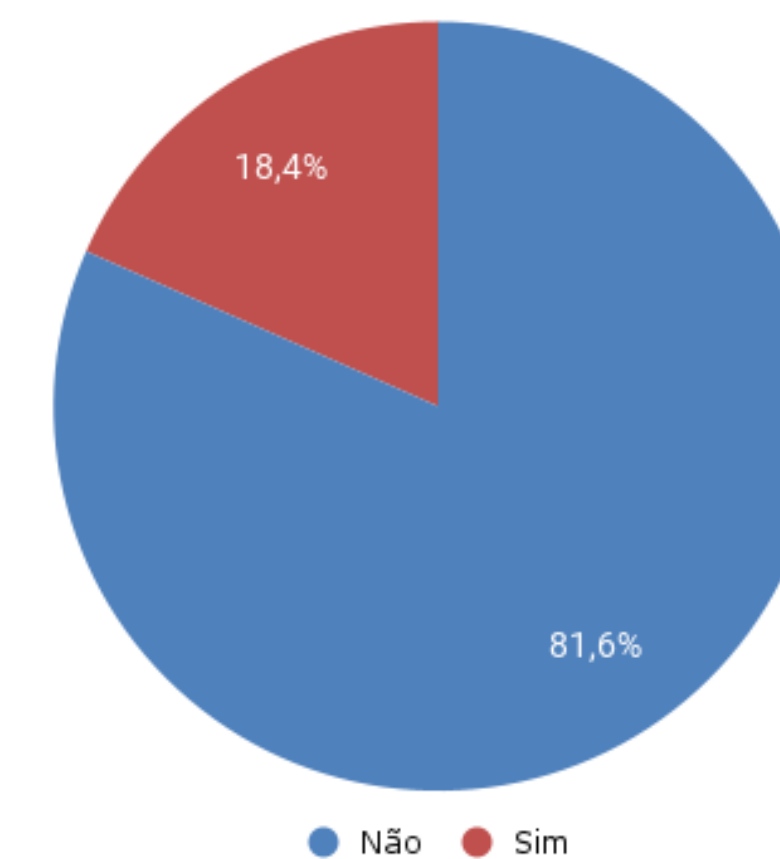
Você usa remédio ou alguma substância para ajudar a dormir?



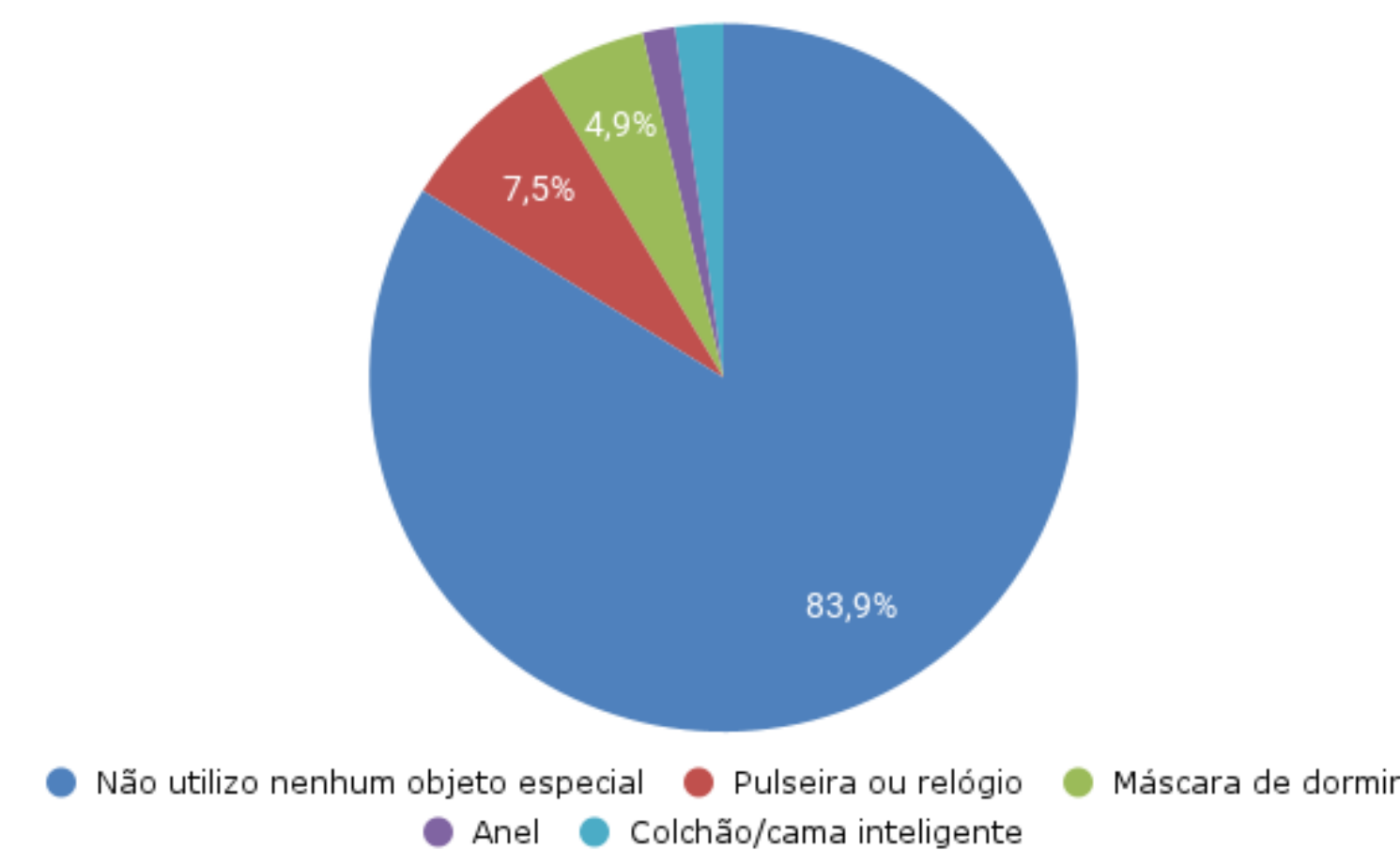
A grande maioria também nunca usou algum aplicativo ou dispositivo para monitorar o sono ou ajudar a dormir melhor.

Veja alguns motivos para monitorar o sono [aqui](#).

Você já usou algum outro aplicativo
Para ajudar a dormir ou monitorar o sono?



Para a gente finalizar, você usa algum outro
objeto especial que ajude a monitorar o sono?



Apesar de 61,7% dos respondentes julgarem dormir bem, percebemos que existem algumas divergências que podem ser melhoradas para alcançar melhor qualidade de vida e produtividade:

- 48,7% das pessoas dizem dormir mais aos finais de semana. O recomendado é manter os mesmos horários de dormir e acordar todos os dias, ou seja, ter uma rotina de sono;
- 20,2% diz sempre despertar várias vezes à noite. Sendo que um sono que é interrompido não é tão renovador quanto o sono contínuo;
- 47,2% diz se sentir um pouco cansado na primeira meia hora depois que acordar pela manhã

Além dos resultados da pesquisa e de algumas recomendações dadas, gostaríamos que você entendesse ainda mais sobre a importância do dormir bem para alcançar uma vida melhor e tenha ainda mais produtividade no trabalho. Por isso separamos algumas sugestões de posts para te ajudar a entender mais sobre isso, e dicas fáceis para aplicar em seu dia a dia:

Dicas

[8 dicas para relaxar antes de dormir](#)

[Boa noite! 22 dicas fáceis para você dormir melhor](#)

[3 dicas para escolher seu colchão ideal](#)

[As dicas de ouro para um sono de qualidade](#)

[O que é Higiene do Sono e como criar a sua rotina para dormir bem](#)

[A pergunta que não quer calar: quantas horas devemos dormir?](#)

[Qual é a hora certa de trocar travesseiros e colchões](#)

Além dos resultados da pesquisa e de algumas recomendações dadas, gostaríamos que você entendesse ainda mais sobre a importância do dormir bem para alcançar uma vida melhor e tenha ainda mais produtividade no trabalho. Por isso separamos algumas sugestões de posts para te ajudar a entender mais sobre isso, e dicas fáceis para aplicar em seu dia a dia:

Produtividade

[Por que o sono é um aliado no combate ao estresse](#)

[Os benefícios do sono para a saúde](#)

[Desmentindo as mentiras dos coaches sobre produtividade](#)

[Privação do sono e envelhecimento precoce: da pele ao Alzheimer](#)

[Passo a passo para conseguir o cochilo perfeito](#)

[As rotinas de sono dos famosos \(e o que aprender com elas\)](#)

Além dos resultados da pesquisa e de algumas recomendações dadas, gostaríamos que você entendesse ainda mais sobre a importância do dormir bem para alcançar uma vida melhor e tenha ainda mais produtividade no trabalho. Por isso separamos algumas sugestões de posts para te ajudar a entender mais sobre isso, e dicas fáceis para aplicar em seu dia a dia:

Qualidade do sono

[Afinal, o que significa dormir bem?](#)

[Conheça os seis tipos de distúrbios do sono](#)

[Como identificar os sintomas de um distúrbio do sono](#)

[Ansiedade na hora de dormir: como ter um sono bom mesmo ansioso](#)

[Dormir demais faz mal? Sono excessivo pode ser sinal de problema](#)

[O que é cronotipo, os diferentes tipos e como descobrir o seu](#)

[4 fatos sobre ronco](#)

[Entenda por que você acorda no meio da noite](#)



📷 persono
persono.com.br