



**ResMed**



# **Pesquisa Global do Sono 2025 da ResMed**

# Índice

- 3 **Um mundo que sofre com a falta de sono**
- 
- 4 **Um mundo sem descanso**
- 
- 5 **O efeito cascata da qualidade do sono**
- 
- 07 **A drenagem oculta da produtividade no local de trabalho**
- 
- 09 **O déficit de sono entre as mulheres: O que mantém as mulheres acordadas**
- 
- 11 **Divórcio do sono – para melhor ou para pior?**
- 
- 13 **Investindo em um sono melhor**
- 
- 14 **Por que o rastreamento do sono é importante**
- 
- 15 **É hora de priorizar seu sono**
- 
- 16 **Tome uma atitude com relação à saúde de seu sono**
-

# Um mundo que sofre com a falta de sono

O sono é fundamental para a saúde, produtividade e para os relacionamentos. No entanto, noite após noite, milhões de pessoas se reviram, lutando contra o estresse, a ansiedade e a inquietação.

Para entender melhor o panorama da qualidade do sono em todo o mundo, a ResMed realizou sua quinta Pesquisa Global do Sono anual, que alcançou 30.026 pessoas em 13 mercados e constatou uma crise de sono global generalizada.

Embora muitas pessoas consigam atingir o mínimo de sete horas de sono recomendado pela Academia Americana de Medicina do Sono<sup>1</sup>, elas não estão satisfeitas com a qualidade do sono e começam o dia sem se sentir descansadas quase três vezes por semana. É um paradoxo da vida moderna - a qualidade do sono está ficando abaixo do esperado, mesmo quando seu valor está sendo cada vez mais reconhecido.

Aqui está o ponto alto: apesar de reconhecerem o problema, muitas pessoas se conformam com a falta de sono, sendo que uma em cada quatro (22%) não está disposta a procurar ajuda. Esse número sobe para 33% nos EUA, Japão e Cingapura, e 41% na Austrália. Essa indiferença tem um custo: piora do humor, redução da concentração, relacionamentos tensos e diminuição do desempenho no local de trabalho.<sup>2</sup>

Então, o que está segurando as pessoas? Por que a qualidade do sono é frequentemente negligenciada? Este relatório explora as barreiras para um sono melhor, o impacto da privação de sono e as soluções para recuperar noites tranquilas.

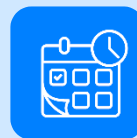
<sup>1</sup> Watson, Nathaniel F et al. "Quantidade recomendada de sono para um adulto saudável: Uma Declaração de Consenso Conjunta da Academia Americana de Medicina do Sono e da Sociedade de Pesquisa do Sono." *Sleep* vol. 38,6 843-4. 1 de junho de 2015.

<sup>2</sup> Médico G, Wille M, Hemels ME. Consequências da interrupção do sono para a saúde em curto e longo prazo. *Nat Sci Sleep*. 19 de maio de 2017;9:151-161

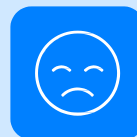
## O panorama global do sono



As pessoas dormem em média sete horas por noite, atendendo às diretrizes recomendadas pela Academia Americana de Medicina do Sono e pela Sociedade de Pesquisa do Sono.<sup>1</sup>



No entanto, eles relatam apenas quatro noites (3,97) de bom sono por semana, deixando quase três noites de descanso insatisfatório.



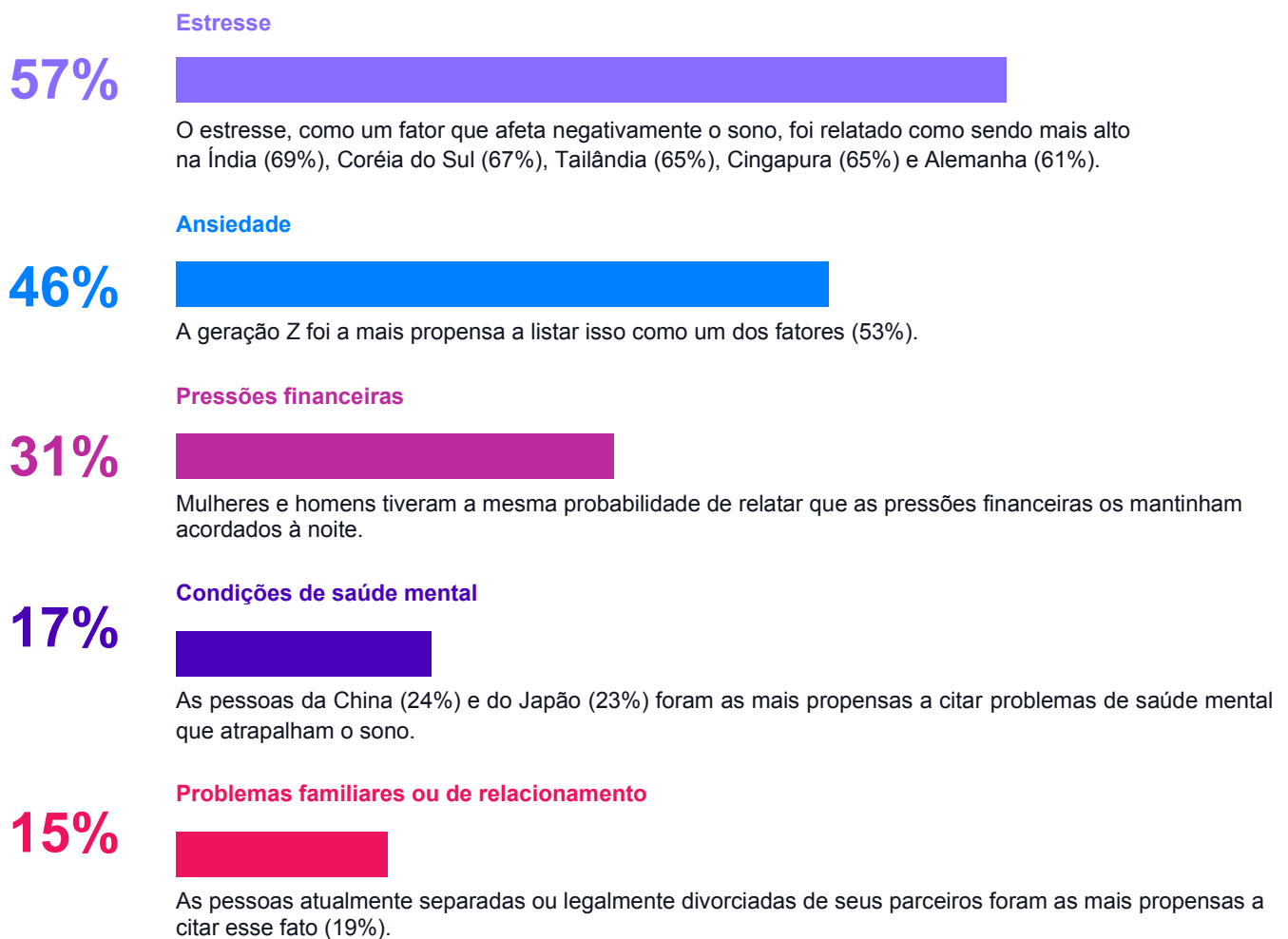
Cerca de um terço das pessoas tem dificuldade para adormecer (34%) ou permanecer dormindo (29%) três ou mais vezes por semana.

# Um mundo Sem Descanso

O sono muitas vezes é deixado de lado no mundo acelerado de hoje, onde equilibrar trabalho, vida pessoal e expectativas sociais—enquanto ainda reservamos um tempo para o autocuidado—pode parecer um ato impossível de malabarismo.

As redes sociais intensificam essa pressão, fazendo parecer que todo mundo está, sem esforço algum, "fazendo tudo". Uma pesquisa do Diário da Saúde Pública descobriu "um risco significativamente maior de má qualidade do sono e padrões de sono intermitentes/ansiosos" entre os usuários de redes sociais.<sup>3</sup>

Os 5 principais fatores que contribuem para uma noite de sono ruim para os entrevistados são:



<sup>3</sup> Al Kazhali M, Shahwan M, Hassan N, Jairoun AA. O uso de redes sociais está associado à má qualidade do sono: As oportunidades e os desafios para apoiar a elaboração de políticas com base em evidências nos Emirados Árabes Unidos. J Saúde Pública (Oxf). 2023

# O efeito cascata da Qualidade do Sono

O sono tem um grande impacto na saúde física e mental e no bem-estar das pessoas.

Em todo o mundo, as pessoas relatam que descansar o suficiente melhora o humor, a concentração, a saúde física, a saúde mental e a produtividade. Quase todas as pessoas no mundo todo dizem que dormir o suficiente faz com que se sintam melhor consigo mesmas.

# 89%

das pessoas concordam que dormir o suficiente faz com que se sintam melhor consigo mesmas.

Por outro lado, a falta de sono pode levar a consequências graves, como



## Estresse mental

Pessoas que dormem seis horas ou menos por noite têm 2,5 vezes<sup>4</sup> mais chances de sofrer com frequente estresse mental.



## Condução Perigosa

Dormir menos de sete horas aumenta os riscos de acidentes de carro, de acordo com a Publicação da Universidade de Oxford dos EUA<sup>5</sup>, com o maior perigo para aqueles que dormiram menos de quatro horas.



## Condições Crônicas de Saúde

O sono insuficiente (<6h de sono) está associado a um risco aumentado<sup>6</sup> de desenvolver diabetes tipo 2 e doenças cardíacas.

<sup>4</sup> Blackwelder A, Hoskins M, Huber L. Efeito do sono inadequado sobre o estresse mental frequente. Prev Chronic Dis 2021

<sup>5</sup> Editora da Universidade de Oxford, EUA. (18 de setembro de 2018). Pessoas privadas de sono têm maior probabilidade de sofrer acidentes de carro. ScienceDaily. Acessado em 10 de fevereiro de 2025

<sup>6</sup> Chaput et al, Avaliar rotineiramente a saúde do sono dos pacientes é um tempo bem gasto, Prev Med Reports, 2019



A falta de sono crônica aumenta o risco de declínio cognitivo, distúrbios de humor e um risco maior de ansiedade ou depressão. Para indivíduos com apneia do sono não tratada ou mal controlada, esse risco pode ser ainda maior, levando ao aumento do risco de outras condições crônicas de saúde e de risco de vida, como insuficiência cardíaca, diabetes e até mesmo derrame. É por isso que conversar com seu médico sobre o tratamento de distúrbios do sono é tão importante.

— Dr. Carlos Nunez, Diretor Médico da ResMed

## Sono Melhor, Mundo Melhor

As cinco principais repercussões experimentadas após uma noite mal dormida são:



51%

Sonolência diurna excessiva



48%

Mau humor



36%

Ficar mais irritado



32%

Dores de cabeça matinais



31%

Incapacidade de se concentrar

Os cinco principais benefícios que as pessoas percebem após uma boa noite de sono são:



42%

Melhoria do humor



41%

Melhoria da concentração



37%

Saúde física mais forte



37%

Melhoria na saúde mental



35%

Aumento da produtividade



# A drenagem oculta da produtividade no local de trabalho

Dormir bem é crucial para o desempenho no trabalho. A falta de sono prejudica as funções cognitivas, como a memória, a atenção e a tomada de decisão.<sup>7</sup> Na verdade, o Comitê de Medicina do Sono e Pesquisa do Instituto de Medicina dos EUA descobriu que qualquer quantidade de privação de sono (como dormir seis horas ou menos por noite) prejudicou significativamente o desempenho cognitivo, com efeitos comparáveis à privação total do sono.<sup>7</sup> É importante ressaltar que as pessoas privadas de sono no estudo "permaneceram em grande parte inconscientes de seus déficits de desempenho", o que resalta os riscos ocultos de sono insuficiente no funcionamento diário e na tomada de decisões.<sup>7</sup>

**Apesar de um bom sono ser essencial para o desempenho no trabalho, quase metade dos entrevistados empregados acredita que seu empregador *não se* preocupa com a saúde do sono.**

De forma alarmante, sete em cada dez entrevistados empregados admitem ter faltado ao trabalho devido a uma noite mal dormida pelo menos uma vez em sua carreira, criando ondas de perturbação que afetam a produtividade, o moral da equipe e os prazos dos projetos. Os efeitos indiretos da falta de sono podem ir muito além do absenteísmo.

## 71%

dos entrevistados empregados já faltaram ao trabalho pelo menos uma vez em sua carreira devido à falta de sono.

A contrapartida menos visível do absenteísmo, o presenteísmo<sup>8</sup>— quando os funcionários comparecem, mas, devido a doenças ou outras condições médicas, não estão funcionando plenamente - muitas vezes passa despercebida, agravando as perdas de produtividade de maneiras mais difíceis de quantificar, mas igualmente prejudiciais. Naturalmente, funcionários cansados tendem a ser menos produtivos. Somente nos EUA, isso se traduz em um custo para uma empresa de US\$ 1.200 a US\$ 3.100 em perdas por funcionário a cada ano.<sup>9</sup>

**Do ponto de vista do empregador, os problemas crônicos de sono também prejudicam o envolvimento dos funcionários. Uma força de trabalho cansada tem menos probabilidade de se sentir conectada ao seu trabalho, reduzindo a inovação, a colaboração e a satisfação geral com o trabalho.<sup>10</sup>**

Esse desinteresse contribui para taxas de rotatividade mais altas, criando um ciclo dispendioso de recrutamento e treinamento que drena recursos e impede o crescimento.

Isso representa uma oportunidade para iniciativas do empregador para incentivar hábitos de sono saudáveis.

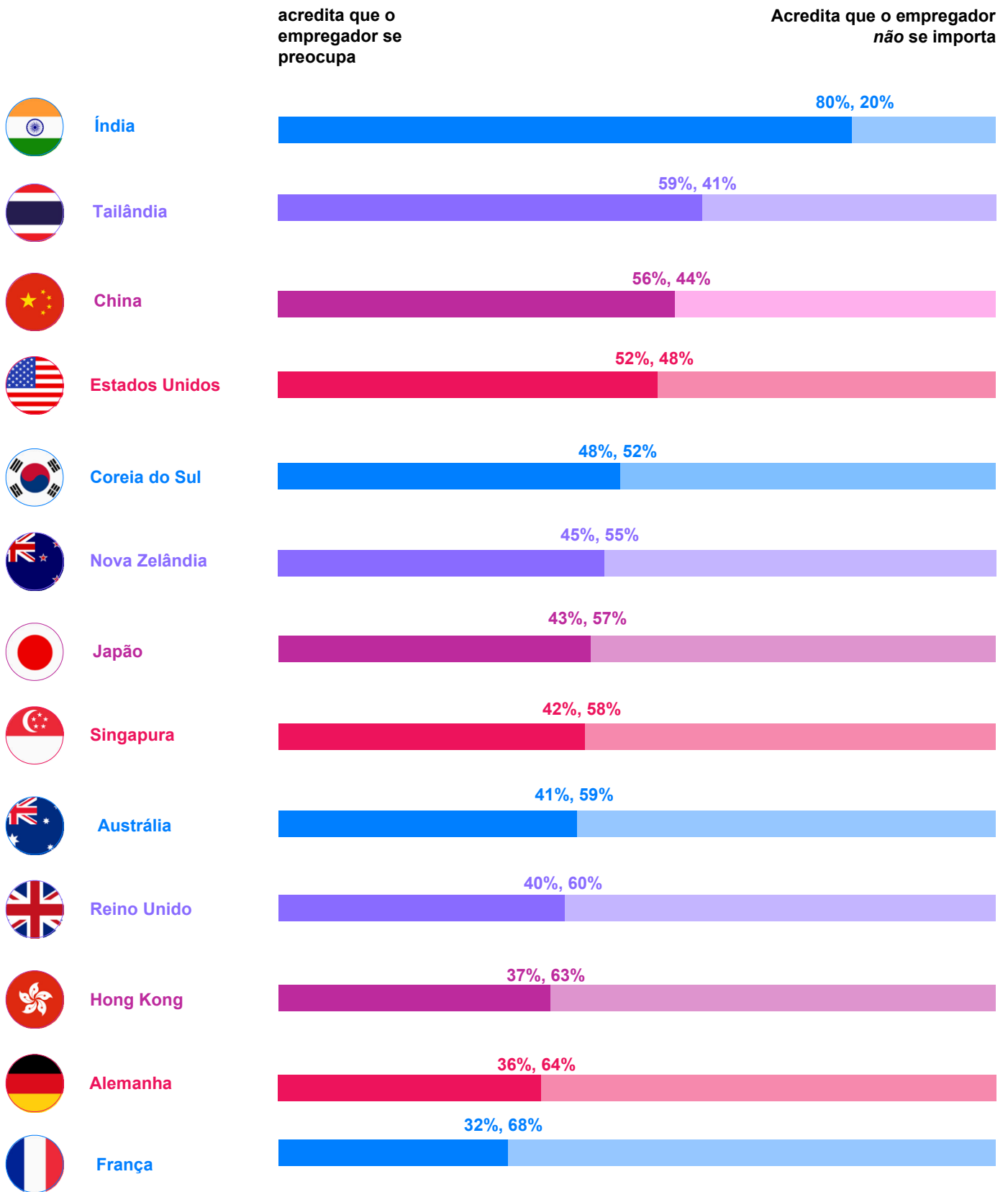
7 Biblioteca Nacional de Medicina, Impacto funcional e econômico da perda de sono e dos distúrbios relacionados ao sono, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19958/>

8 Widera E, Chang A, Chen HL. Presenteísmo: um perigo para a saúde pública. J Gen Intern Med. 2010;25(11):1244-1247. doi:10.1007/s11606-010-1422-x

9 Conselho Nacional de Segurança, <https://www.shrm.org/topics-tools/news/risk-management/how-sleep-loss-impacts-employees-and-costs-companies>

10 Schlepner R, Kühnel J. Incentivando o engajamento no trabalho: O papel do sono, da saúde e das horas extras. Frente de Saúde Pública. 2021

## Percepções sobre a preocupação do empregador com a saúde do sono por país





# O déficit de sono entre as mulheres: O que está mantendo as mulheres acordadas

Quando se trata de sono, a diferença entre homens e mulheres é impressionante. As mulheres relatam mais noites de sono de má qualidade do que os homens, sendo que o estresse e a ansiedade são os principais contribuintes.

**Em média, as mulheres têm menos noites de sono reparador por semana (3,83) em comparação com os homens (4,13) e são muito mais propensas a relatar dificuldade para adormecer mais de três vezes por semana (38% contra 29%).**

Para agravar esse problema, há o fato de que as mulheres também podem precisar dormir mais do que os homens. De acordo com um [estudo](#) do Centro de Pesquisa do Sono da Universidade de Loughborough, o cérebro das mulheres trabalha mais ao longo do dia - frequentemente por meio de multitarefa - o que aumenta sua necessidade de sono reparador<sup>11</sup>

As alterações hormonais, inclusive a menstruação, a gravidez e a menopausa, prejudicam ainda mais o sono. Um estudo sobre Sono e Saúde da Mulher publicado na Medicina do Sono [descobriu](#) que as mulheres menstruadas (mesmo sem queixas significativas relacionadas à menstruação) geralmente relatam pior qualidade do sono e maior distúrbio do sono durante a semana pré-menstrual.<sup>12</sup>

Os distúrbios do sono geralmente pioram à medida que a gravidez avança devido a alterações hormonais, principalmente o aumento do estrogênio e da progesterona, que perturbam a regulação do sono. Desconfortos físicos como micção frequente, dor nas costas e movimentos fetais, juntamente com condições como a síndrome das pernas inquietas e distúrbios respiratórios do sono, afetam ainda mais a qualidade do sono durante a gravidez.<sup>13</sup>

**Globalmente, pesquisas descobriram que os distúrbios do sono durante a menopausa são comuns e significativos, afetando 51% das mulheres.**<sup>14</sup>

Em nossa pesquisa, quase metade (44%) das mulheres na menopausa relatam problemas para adormecer três ou mais noites por semana, em comparação com 33% das mulheres que não estão na menopausa. Permanecer dormindo também é um problema significativo, com 36% das mulheres na menopausa lutando contra 28% de suas contrapartes mais jovens.

Além da frustração, as mulheres (51%) são mais propensas do que os homens (45%) a dizer que pular as rotinas pré-sono - atividades que você faz antes de dormir para ajudar a sinalizar ao seu corpo que é hora de relaxar e dormir - torna mais difícil cair e permanecer dormindo. O estresse (57%), a ansiedade (47%) e as pressões financeiras (31%) estão no topo da lista de perturbadores do sono, sendo que uma em cada cinco mulheres cita o parceiro como um perturbador noturno. O ronco, a respiração ruidosa ou a respiração ofegante do parceiro (37%) foram os motivos mais comuns citados pelas mulheres para justificar a interrupção do sono do parceiro.

11 Centro de Pesquisa do Sono da Universidade de Loughborough, "As mulheres precisam dormir mais do que os homens em 2015", <http://www.lboro.ac.uk/departments/ssehs/research/behavioural-medicine/sleep-research-centre/keyinterests/name-45028-en.html>

12 Nowakowski S, Meers J, Heimbach E. Sono e Saúde da Mulher. Sleep Med Res. 2013

13 Medicina da Yale: "Mulheres, seus hormônios estão deixando-as acordadas à noite?", <https://www.yalemedicine.org/news/women-are-your-hormones-keeping-you-up-at-night>

14 Salari N, Hasheminezhad R, Hosseinian-Far A, Rasoulpoor S, Assefi M, Nankali S, Nankali A, Mohammadi M. Prevalência global de distúrbios do sono durante a menopausa: uma meta-análise. Respiração do sono. Out 2023;27(5):1883-1897

## A diferença de gênero no sono



As mulheres (3,17) são mais propensas do que os homens (2,87) a relatar noites insatisfatórias.



As mulheres (38%) são mais propensas do que os homens (29%) a relatar dificuldades para adormecer mais de 3 vezes por semana.



As mulheres (51%) são mais propensas do que os homens (45%) a relatar que não tomar as medidas necessárias para dormir significa que elas têm dificuldade para dormir e permanecer dormindo.



As mulheres (20%) são mais propensas do que os homens (11%) a dizer que seu parceiro perturba seu sono todas as noites.



A abordagem dessa divisão do sono começa com o reconhecimento dos desafios exclusivos que as mulheres enfrentam e com a oferta de soluções direcionadas para apoiar seu bem-estar.

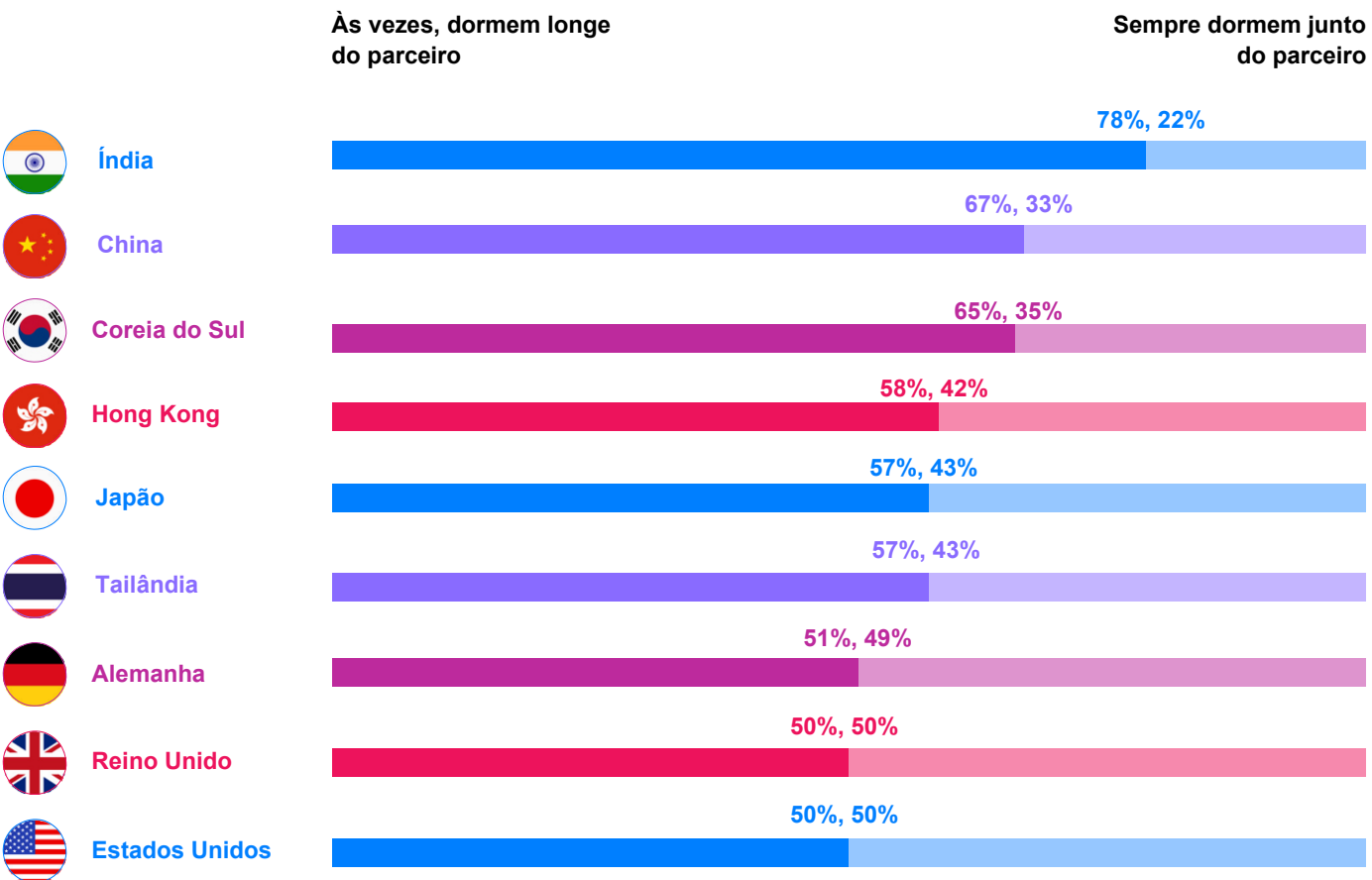
# Divórcio do Sono- Para melhor ou para pior?

Dormir separado do parceiro pode parecer incomum, mas, para alguns, é uma medida necessária para melhorar a qualidade do sono e a saúde geral do relacionamento.

Muitos casais estão optando por dormir separados, o que é conhecido como “divórcio do sono”, para melhorar o descanso.

Três em cada dez (32%) citam o ronco, a respiração ruidosa ou a respiração ofegante do parceiro - sintomas frequentemente associados à apneia do sono - como grandes perturbações. As gerações mais velhas têm maior probabilidade de relatar que não dormem bem e que esses sintomas os mantêm acordados à noite.

## Escolhas de coabitação no sono por país



Para as pessoas que optaram por dormir em locais separados, muitas relatam melhor qualidade de sono e um relacionamento melhor ou estável, incluindo sua vida sexual. No entanto, vale a pena considerar os benefícios emocionais e de saúde mais amplos de compartilhar a cama com um parceiro.

Dormir ao lado de um parceiro desencadeia a liberação de ocitocina, muitas vezes referida como o "hormônio do amor".<sup>15</sup> Um artigo apresentado na revista Sleep revelou que os casais que dormem juntos experimentam níveis mais baixos de depressão, ansiedade e estresse, bem como maior satisfação com a vida e seus relacionamentos.<sup>16</sup> Outro estudo em Fronteiras na Psiquiatria descobriu que o fato de os casais dormirem juntos estava "associado a cerca de 10% a mais de sono REM".<sup>17</sup>

## Respostas emocionais ao fato de dormir ao lado de um parceiro

Quando perguntados sobre os 5 principais sentimentos que melhor refletem o fato de dormir ao lado do parceiro, os entrevistados responderam



53%  
Amor



47%  
Conforto



41%  
Relaxado



27%  
Feliz



27%  
Calmo

## O que mantém nossos parceiros acordados

Para pessoas em um relacionamento cujo sono é perturbado, os principais motivos pelos quais o parceiro interrompe o sono incluem:



32%  
Ronco, respiração alta ou falta de ar



12%  
Inquietação



10%  
Ir para a cama ou acordar em um horário diferente



8%  
Assistir TV ou vídeos na cama

Isso sugere que resolver os problemas de sono juntos - em vez de recorrer à separação - pode ser uma estratégia de longo prazo mais benéfica. A resolução de problemas subjacentes, como a apneia do sono, por meio de tratamento médico ou mudanças no estilo de vida, pode ajudar a preservar os benefícios emocionais e físicos de compartilhar a cama.

15 Verywell Mind, <https://www.verywellmind.com/benefits-of-sleeping-next-to-your-partner-7100604>

16 Brandon Fuentes, Kathryn Kennedy, William Killgore, Chloe Wills, Michael Grandner, 0010 Bed Sharing Versus Sleeping Alone Associated with Sleep Health and Mental Health, Sleep, Volume 45, Edição Supplement\_1, junho de 2022.

17 Drews HJ, Wallot S, Brysch P, et al. Compartilhamento de cama em casais está associado a um aumento e estabilização do sono REM e sincronização do estágio do sono. Frente Psiquiatria. Junho de 2020

# Investindo em um sono melhor

Muitas pessoas estão adotando ferramentas para melhorar seu sono, como máscaras para os olhos (26%), cortinas blackout (25%), fronhas de seda (19%) e protetores de ouvido (15%). Os rituais pré-sono são igualmente essenciais, com quase metade (48%) relatando que teria dificuldade para adormecer sem seu regime noturno e 42% dizendo que teria dificuldade para continuar dormindo sem ele. 42% monitoram o sono usando aplicativos de smartphone, o que é mais comum no Japão (54%), na Índia (53%) e na Coreia do Sul (52%).

Uma das maneiras mais promissoras de melhorar a qualidade e a duração do sono é por meio do monitoramento do sono, seja por meio de smartwatches, aplicativos ou diários de sono tradicionais.

O método mais popular é usar um aplicativo de smartphone, com 42% das pessoas optando por essa abordagem. A adoção é ainda maior em alguns mercados, chegando a 54% no Japão, 53% na Índia e 52% na Coreia do Sul.

Os dispositivos vestíveis de rastreamento do sono são a segunda opção mais popular, usados por 29% das pessoas em geral. No entanto, elas são notavelmente mais comuns em determinados mercados, com taxas de uso mais altas na Nova Zelândia (41%), China (38%), Cingapura (39%), Austrália (38%) e Reino Unido (37%).

Essas ferramentas de rastreamento do sono ajudam as pessoas a identificar padrões e interrupções em seus ciclos de sono, fornecendo percepções práticas para melhorar a saúde e o bem-estar geral. Apesar disso, quase metade (45%) das pessoas não monitora seu sono. Isso é semelhante ao que já vimos anteriormente neste relatório. Enquanto um quarto (24%) dos entrevistados disse que procuraria ajuda imediatamente ao enfrentar problemas de sono, um número preocupante de 22% optaria por simplesmente conviver com o problema, destacando uma desconexão entre reconhecer o problema e tomar medidas proativas.

## O kit de ferramentas para dormir melhor

As pessoas usam diferentes soluções para melhorar o sono. Essas duas soluções são as mais comuns na maioria dos mercados:



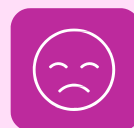
26%

As máscaras para os olhos são mais populares na Índia (52%) e na China (40%).



25%

As cortinas blackout são mais populares na China (34%), Hong Kong (31%), Singapura (27%), e Alemanha (27%).



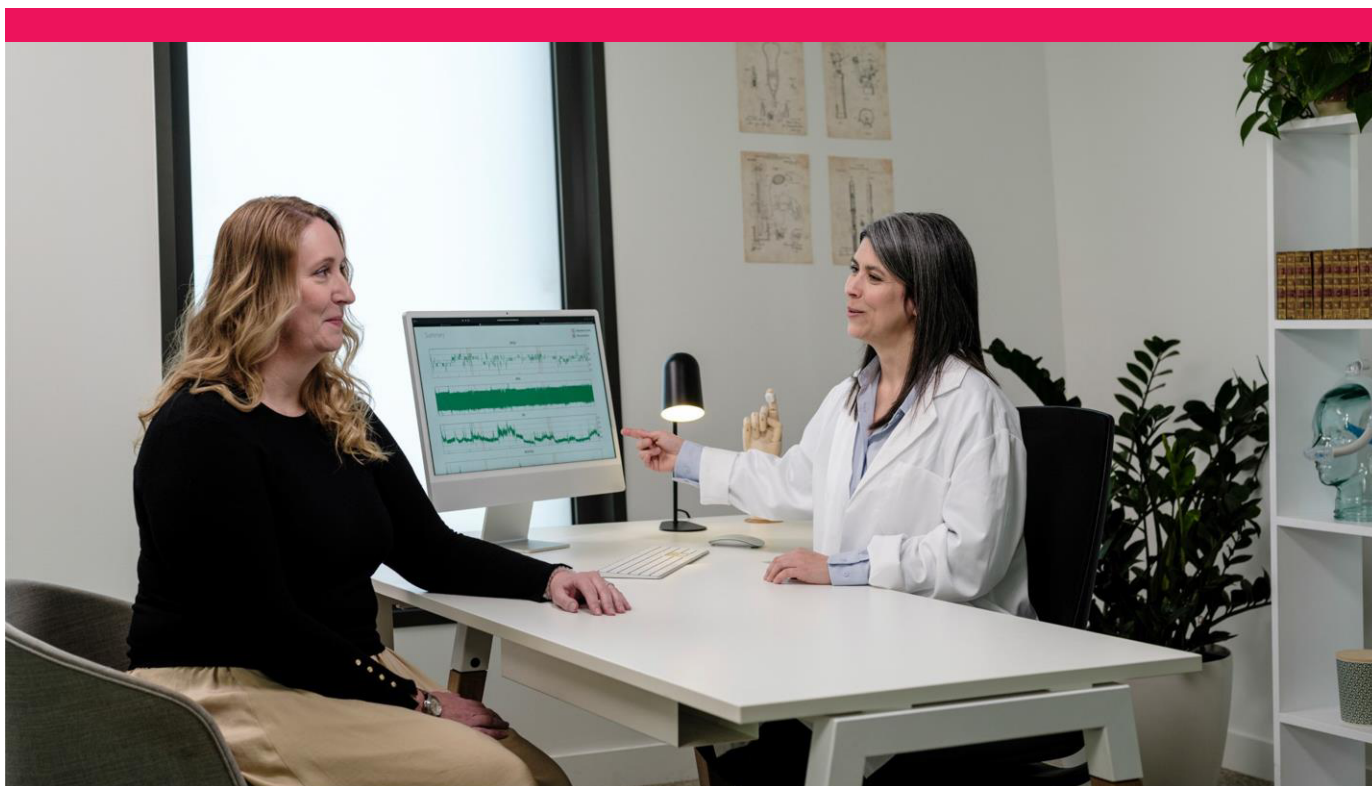
38% dos australianos, 34% dos franceses e 29% dos americanos não tentaram **nada** para melhorar seus ambientes de sono.

# Por que o monitoramento do sono é importante

O monitoramento do sono é essencial porque fornece informações valiosas sobre padrões e comportamentos que afetam a qualidade do sono, como duração, consistência e interrupções.

Ao monitorar o sono, as pessoas podem identificar possíveis problemas, como horários irregulares, distúrbios ambientais ou hábitos que possam estar prejudicando o descanso. Essa conscientização permite que as pessoas façam ajustes informados em suas rotinas e ambientes, promovendo, em última análise, melhor saúde e bem-estar geral.

Monitorar os dados corretos do sono - como detectar tendências em sua rotina noturna - pode lhe dar uma visão mais clara da saúde geral do seu sono e ajudá-lo a tomar decisões mais inteligentes sobre seu estilo de vida. Dito isso, lembre-se de que os rastreadores de sono são ferramentas, não substituem a orientação médica profissional. Se estiver se esforçando para melhorar seu sono, mas ainda assim acordar cansado, vale a pena procurar seu médico. Eles podem ajudá-lo a determinar se há algo mais que você possa fazer para ter o descanso de qualidade que merece.





# É hora de priorizar Seu sono

Independentemente de sua idade ou gênero, o sono, como pilar da saúde, é fundamental para o bem-estar geral e precisa ser priorizado. Embora não seja possível mudar fatores como a biologia, você pode tomar medidas para melhorar seu descanso. Para quem está lutando para acordar revigorado, aqui estão algumas das principais recomendações de sono do Dr. Carlos Nunez:



## Mantenha uma programação de sono consistente

Mudar seu horário de sono com frequência pode fazer com que você se sinta cansado mais cedo do que o normal ou tenha dificuldade para dormir à noite. Ao acordar e dormir no mesmo horário todos os dias, inclusive nos fins de semana, você pode estabilizar seus ritmos circadianos internos.



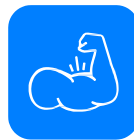
## Estabeleça uma rotina para a hora de dormir

Faça atividades relaxantes antes de dormir, como ler ou tomar um banho quente, para sinalizar ao cérebro e ao corpo que é hora de relaxar.



## Exposição à luz matinal

Exponha-se à luz natural pela manhã. Isso ajuda a sincronizar seu relógio interno com o ambiente externo.



## Envolver-se em atividades físicas

A atividade física moderada durante o dia, especialmente ao ar livre e com luz natural, pode melhorar a qualidade do sono, pois exercita o excesso de energia que pode mantê-lo acordado à noite.



## Evite a luz da noite

Reduza a exposição a luzes brilhantes, especialmente a luz azul das telas, à noite, para promover a produção de melatonina e sinalizar ao cérebro e ao corpo que é hora de dormir.



## Limite os cochilos

Evite cochilos prolongados durante o dia, especialmente no final da tarde ou à noite, para garantir que você tenha pressão de sono suficiente para a noite.



## Crie um ambiente favorável ao sono

Certifique-se de que seu ambiente de sono seja fresco, escuro e silencioso para melhorar a qualidade do sono. Isso também significa remover qualquer distração, como dispositivos eletrônicos.

# Tome uma atitude com relação à saúde do seu sono

A maneira mais fácil de saber se você está dormindo bem o suficiente é avaliar como se sente ao acordar.

Se você se sente frequentemente grogue ou esgotado durante o dia, isso pode ser um sinal de que a qualidade do seu sono não está no nível necessário. Se esse for o caso, considere conversar com um profissional de saúde sobre possíveis soluções para retomar o controle sobre a saúde do seu sono.

**Curioso sobre a saúde de seu sono?**  
Explore esta avaliação do sono e a ferramenta de IA SelfieScreener.

Se tiver alguma preocupação ou dúvida sobre o seu sono, fale com o seu médico.

## Avaliação do sono

Responda a um questionário detalhado para identificar possíveis fatores de risco associados à apneia obstrutiva do sono, à insônia e ao ronco.

## Ferramenta de IA SelfieScreener

Tire uma selfie para obter insights instantâneos e orientados por IA sobre indicadores visuais da saúde do seu sono.

## Sobre a ResMed

Na ResMed (NYSE: RMD, ASX: RMD), somos pioneiros em soluções inovadoras que tratam e mantêm as pessoas fora do hospital, capacitando-as a ter uma vida mais saudável e de melhor qualidade. Nossas tecnologias digitais de saúde e dispositivos médicos conectados à nuvem transformam o atendimento a pessoas com apneia do sono, DPOC e outras doenças crônicas. Nossas plataformas abrangentes de software extra-hospitalar dão suporte aos profissionais e cuidadores que ajudam as pessoas a se manterem saudáveis em casa ou no ambiente de cuidados de sua escolha. Ao possibilitar um melhor atendimento, melhoramos a qualidade de vida, reduzimos o impacto das doenças crônicas e diminuímos os custos para os consumidores e sistemas de saúde em mais de 140 países. Para saber mais, acesse [ResMed.com](https://www.resmed.com) e siga [@ResMed](https://www.instagram.com/resmed).



## Metodologia

A Pesquisa do Sono 2025 da ResMed tem como objetivo fornecer uma visão abrangente e ampla de como as pessoas em todo o mundo dormem atualmente. Este é o quinto ano em que realizamos essa pesquisa global.

Com amostras nacionalmente representativas de 13 mercados diferentes e um total de 30.026 entrevistados, a Pesquisa de Sono da ResMed mostra o quanto (ou melhor, quão pouco) as pessoas estão dormindo. As amostras em cada mercado eram representativas das divisões de gênero e idade da população nos Estados Unidos (5.000), China (5.000), Índia (5.000), Reino Unido (2.000), Alemanha (2.004), França (2.001), Austrália (1.501), Japão (1.500), Coreia (1.500), Tailândia (1.519), Nova Zelândia (1.000), Singapura (1.000) e Hong Kong (1.001).

A pesquisa foi realizada pela PureSpectrum de 12 a 28 de dezembro de 2024. Ele considera a qualidade e a quantidade de sono e a satisfação do entrevistado com ambas, o que impede os entrevistados de dormir e as consequências de uma noite de sono boa ou ruim no humor, nos relacionamentos e na produtividade no trabalho.

Estamos divulgando os resultados dessa pesquisa anual para continuar a promover a conscientização e a educação sobre a importância de um bom sono, a fim de capacitar as pessoas em todo o mundo a agir em busca de um sono de melhor qualidade.