

Sono do trabalhador 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

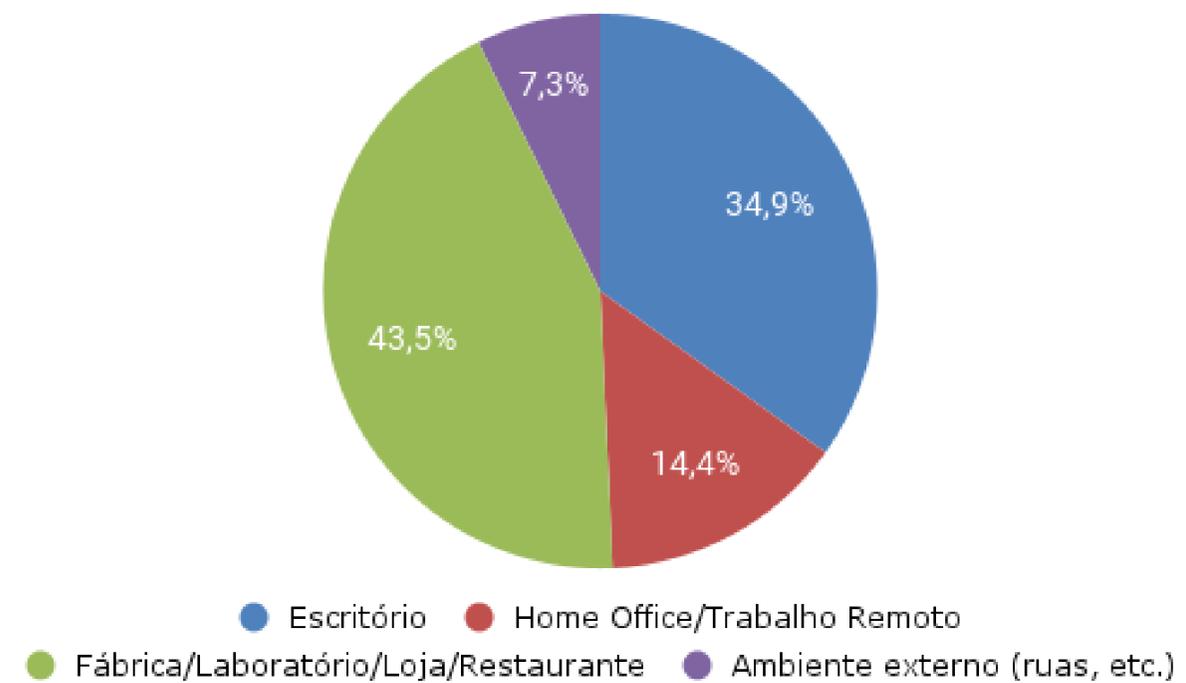
Os dados da pesquisa foram coletados **de julho a setembro de 2021** com um total de **4.174 respondentes em todos os estados brasileiros.**

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

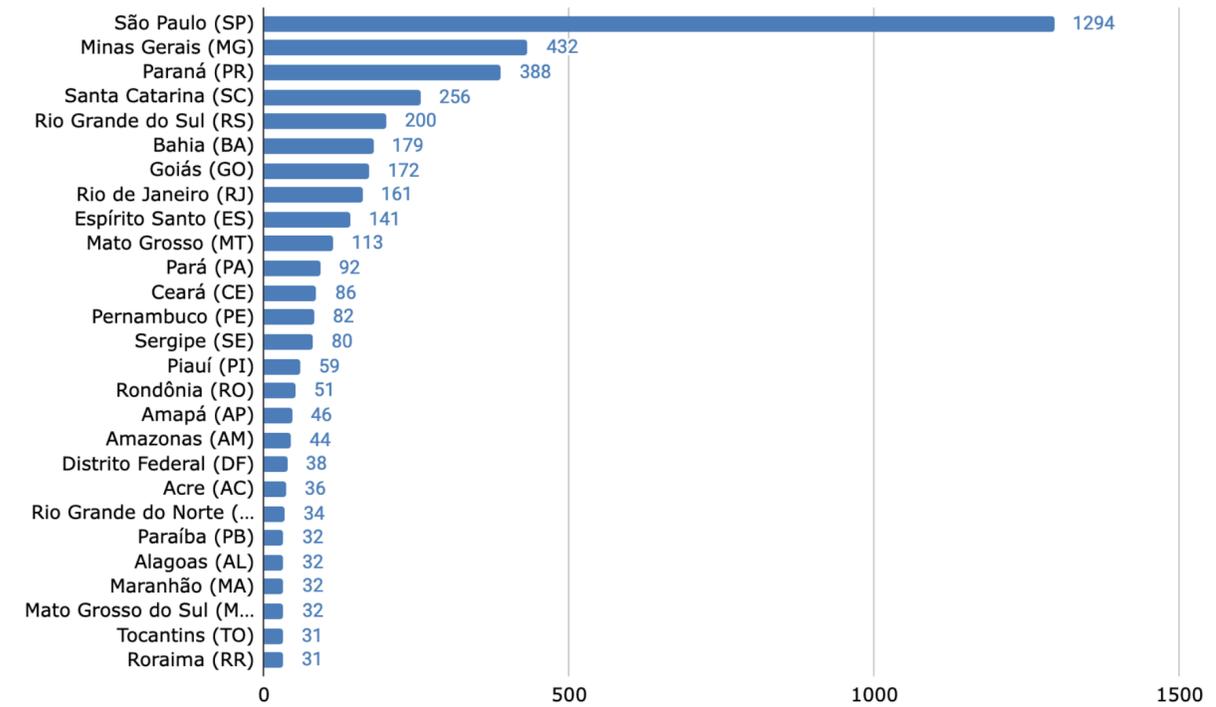
As perguntas envolviam entender: consciência sobre sono, comportamento do sono, queixas sobre sono, performance, reflexos na saúde, higiene do sono, tendência de busca por ajuda e utilização de dispositivos/objetos de monitoramento.



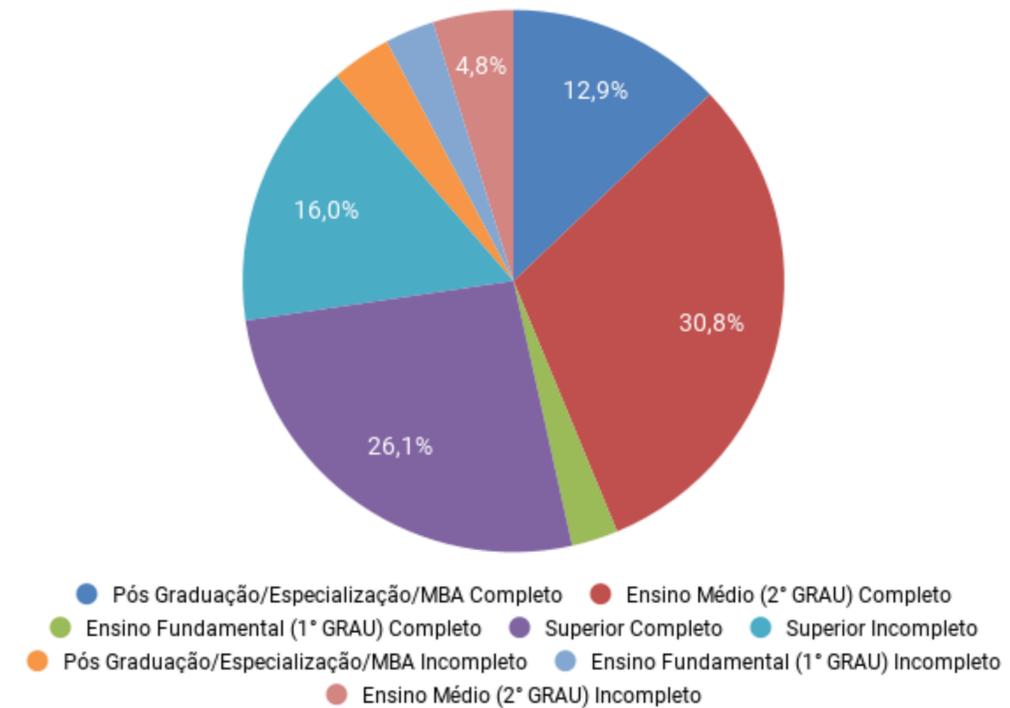
Qual opção melhor descreve o ambiente onde você executa a sua função na maior parte do tempo?



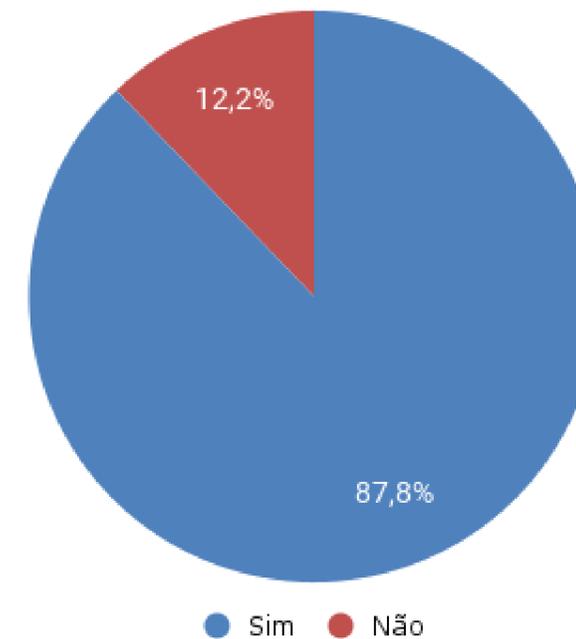
Respondentes por Estado



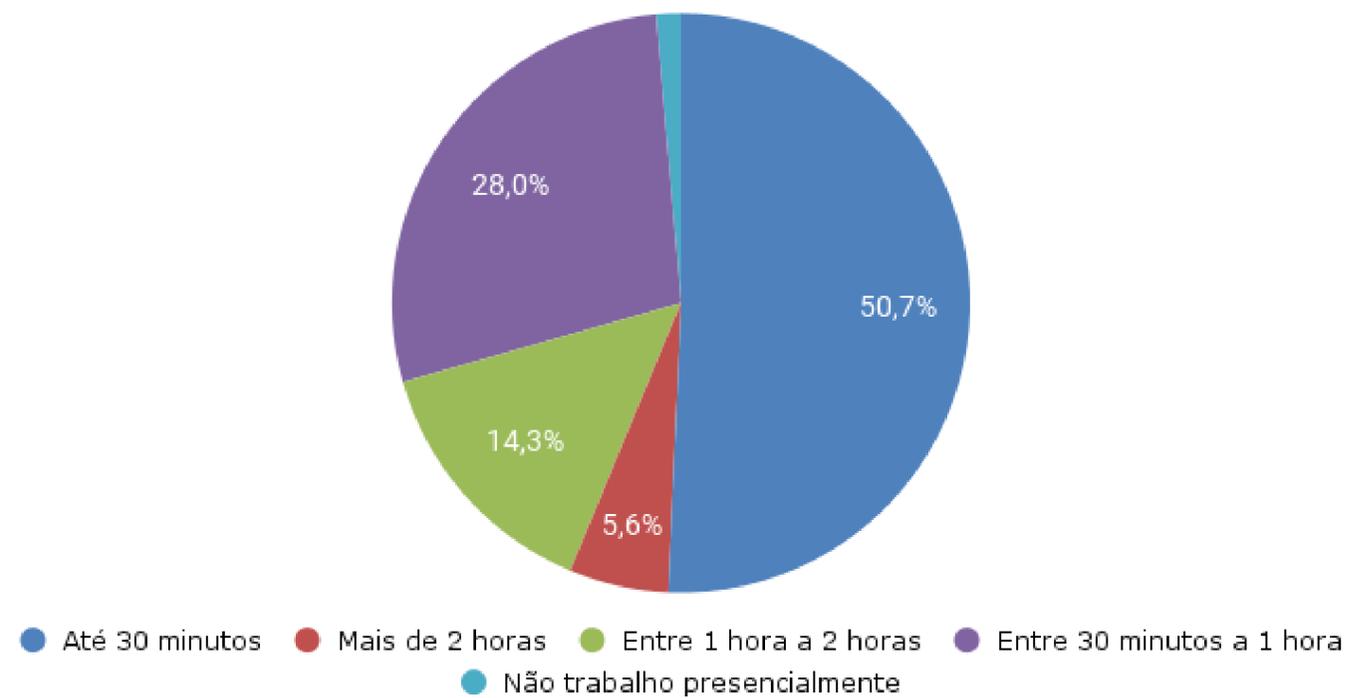
Escolaridade



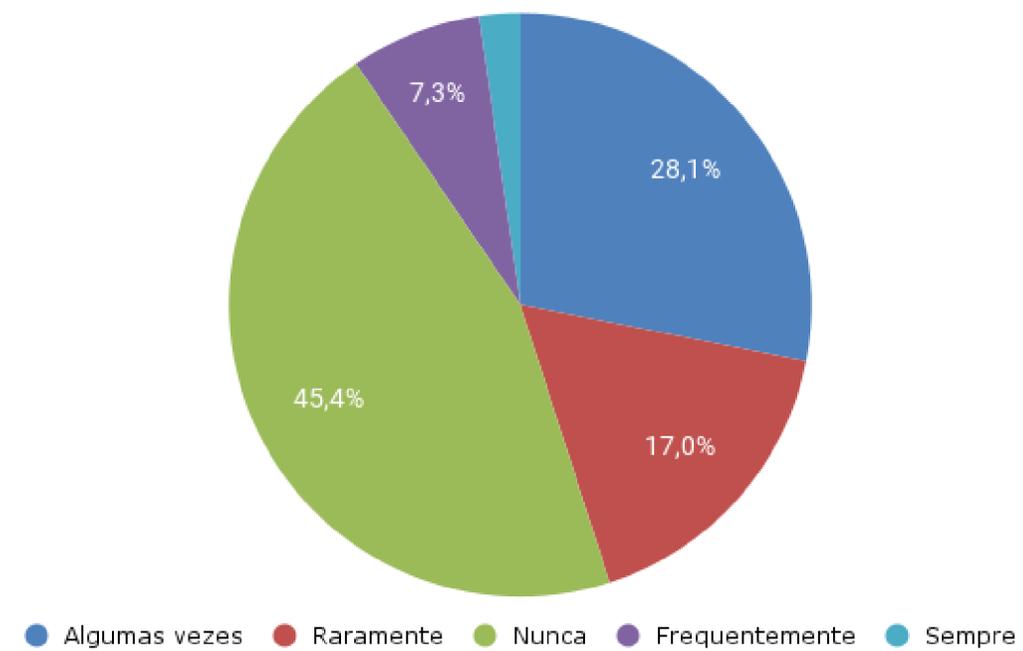
No último mês, você trabalhou presencialmente?



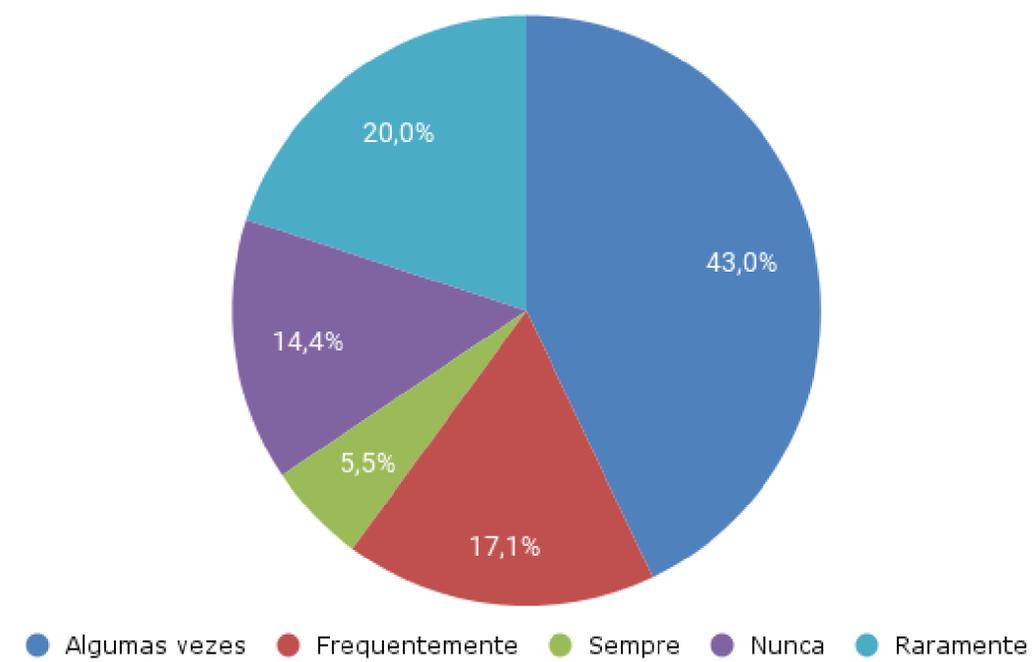
Se você trabalha presencialmente qual o tempo de deslocamento para chegar no trabalho (considere o tempo de ida e volta)?



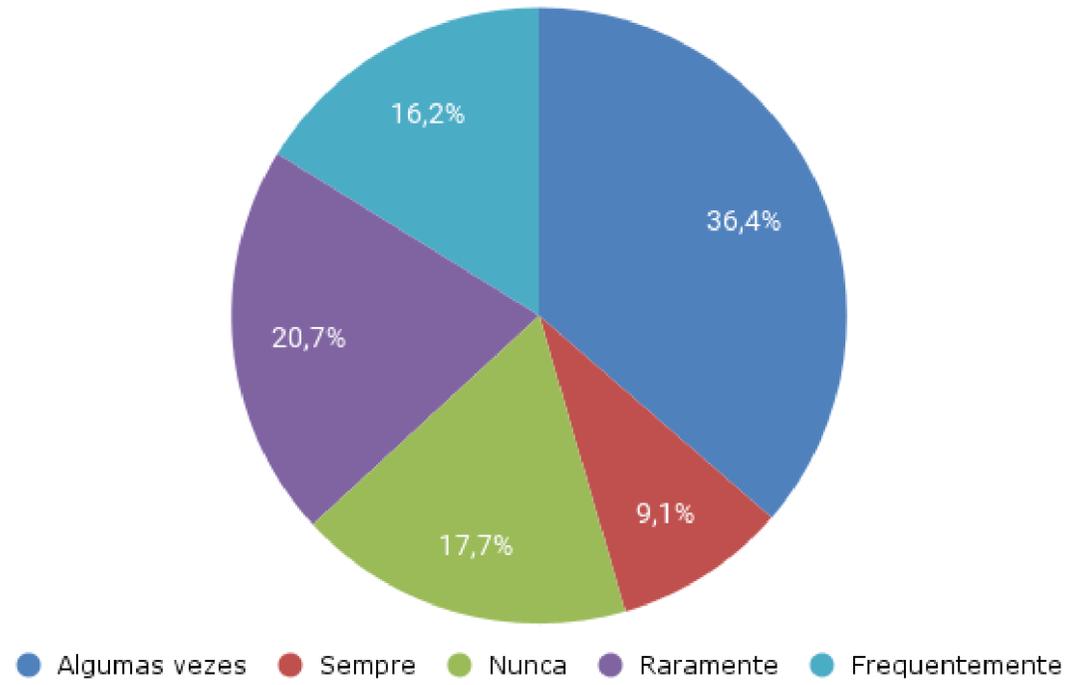
Trabalhou com mudança de turno



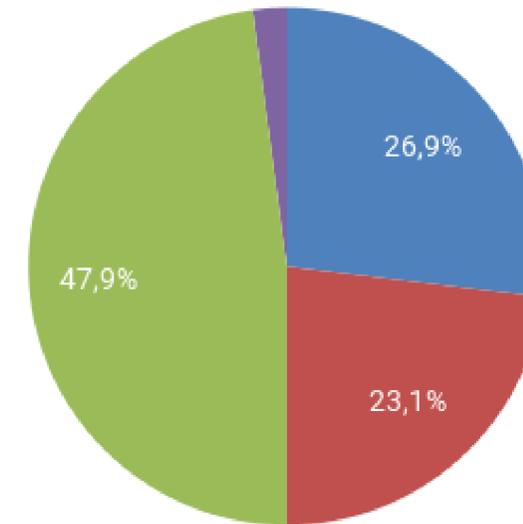
Participou de jornadas extra de trabalho



Trabalhou em fins de semana

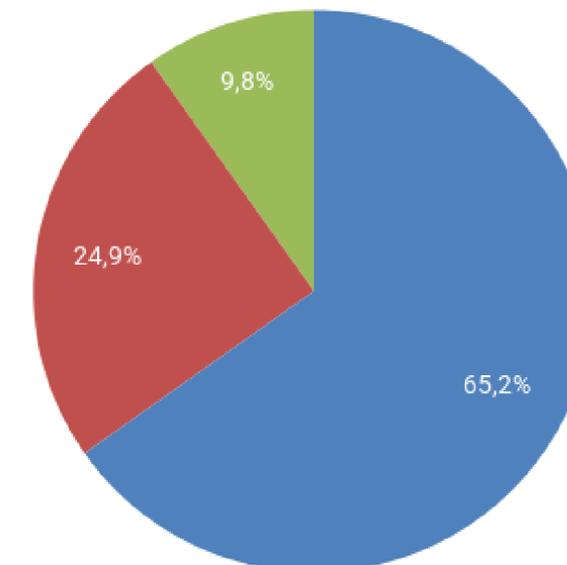


Pra você, qual frase melhor define o ato de dormir?



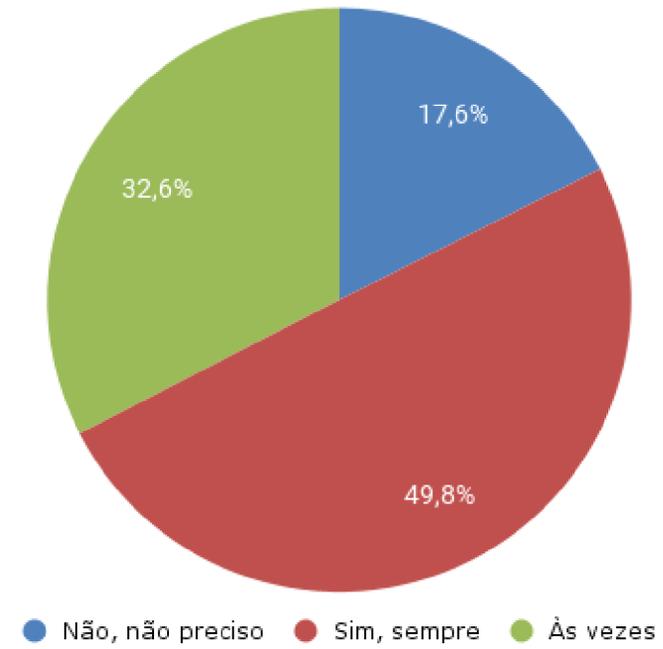
- Uma função física que todos nós necessitamos para viver
- Um momento de relaxamento para compensar o estresse do dia
- Uma forma de regenerar o corpo e a mente
- Uma perda de tempo e desperdício de produtividade

Você costuma lembrar dos seus sonhos?

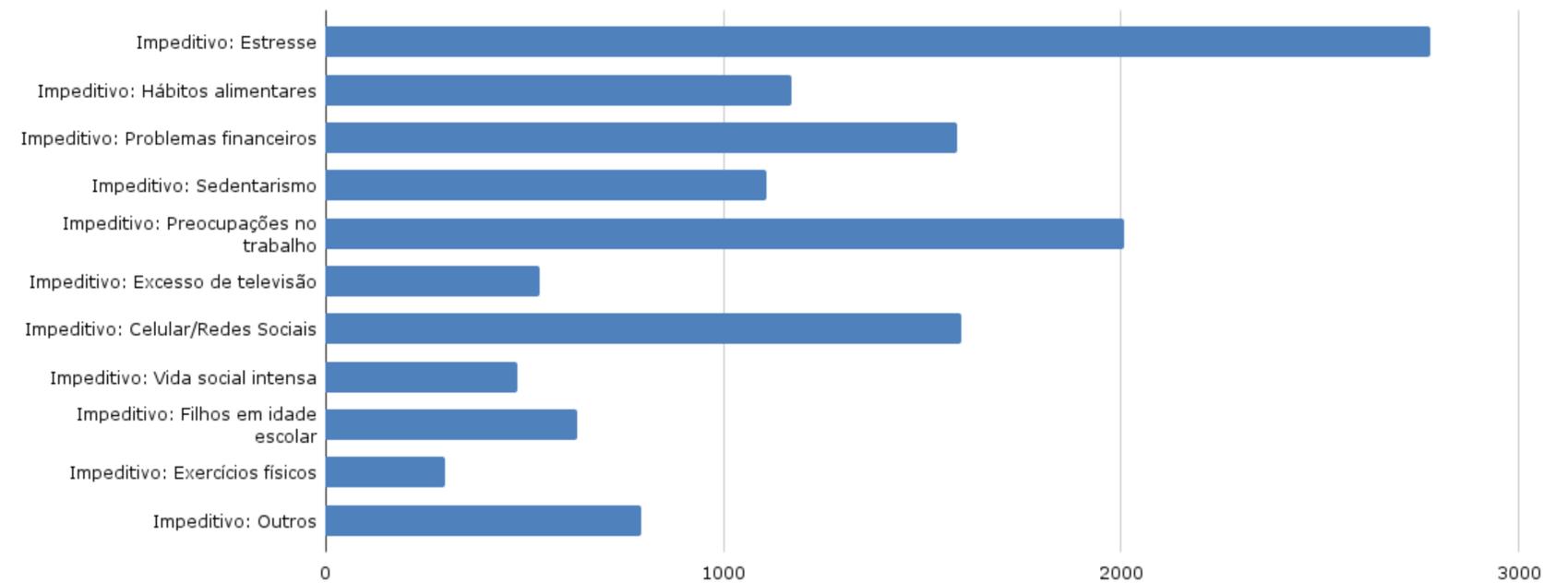


- Às vezes lembro
- Sim, sempre lembro
- Não, nunca lembro

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.

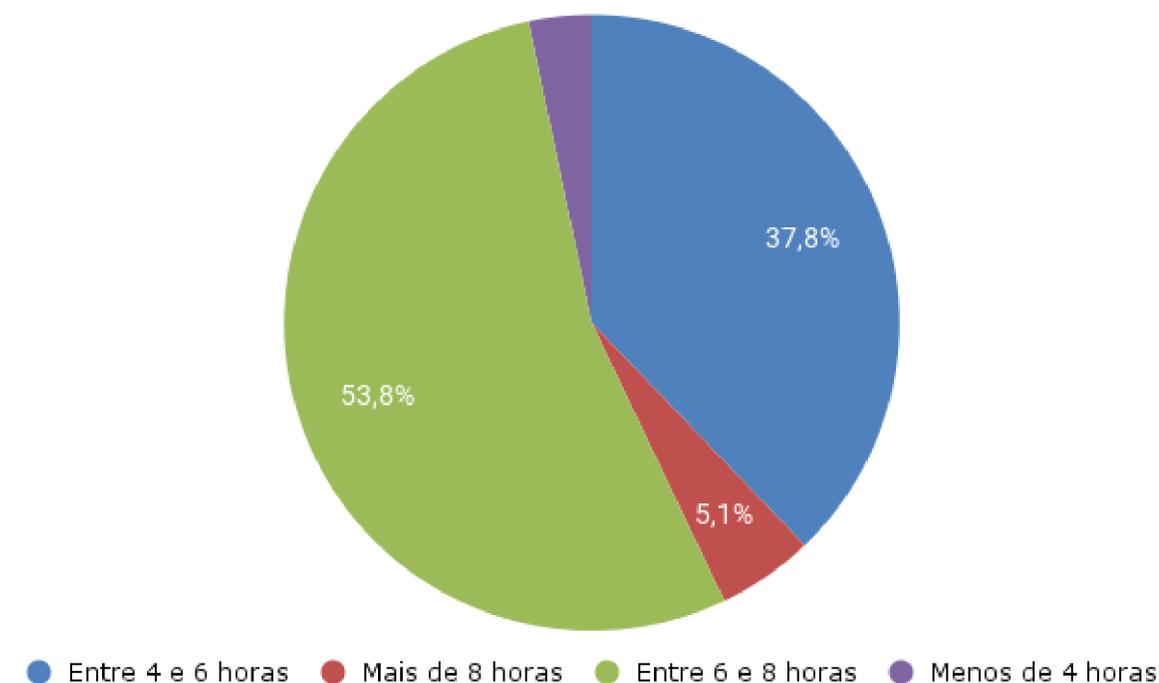
37,8% das pessoas fazem parte do grupo que dorme abaixo do recomendado, de 4 a 6 horas.

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?

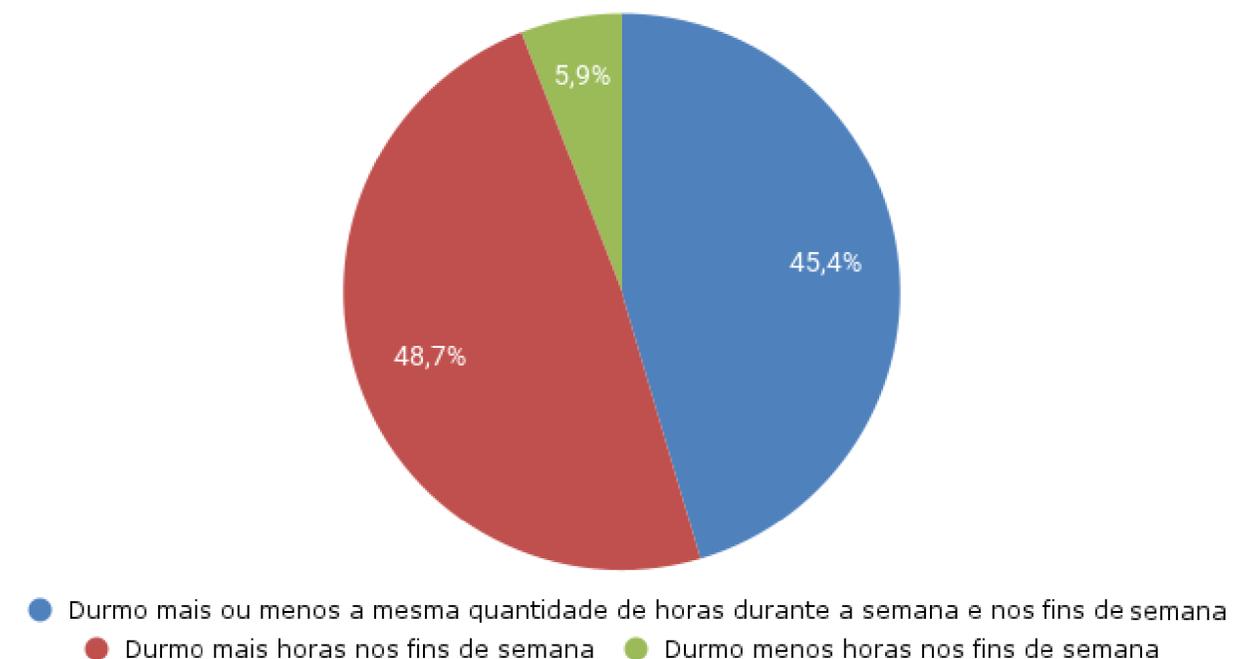


48,7% das pessoas dizem dormir mais aos finais de semana. Já 45,4% das pessoas dizem dormir aproximadamente a mesma quantidade de horas nos dias úteis e dias livres.

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?



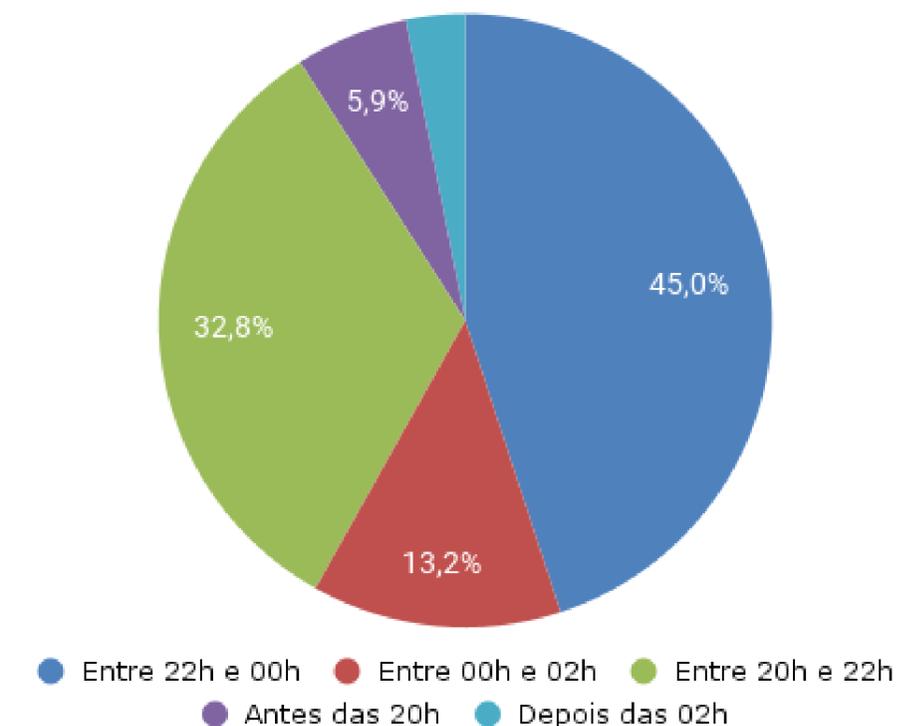
45,0% das pessoas percebem que estão cansadas e precisam dormir entre 22h e 00h. Já com a parcela de 32,8% isso acontece entre 20h e 22h.

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](#).

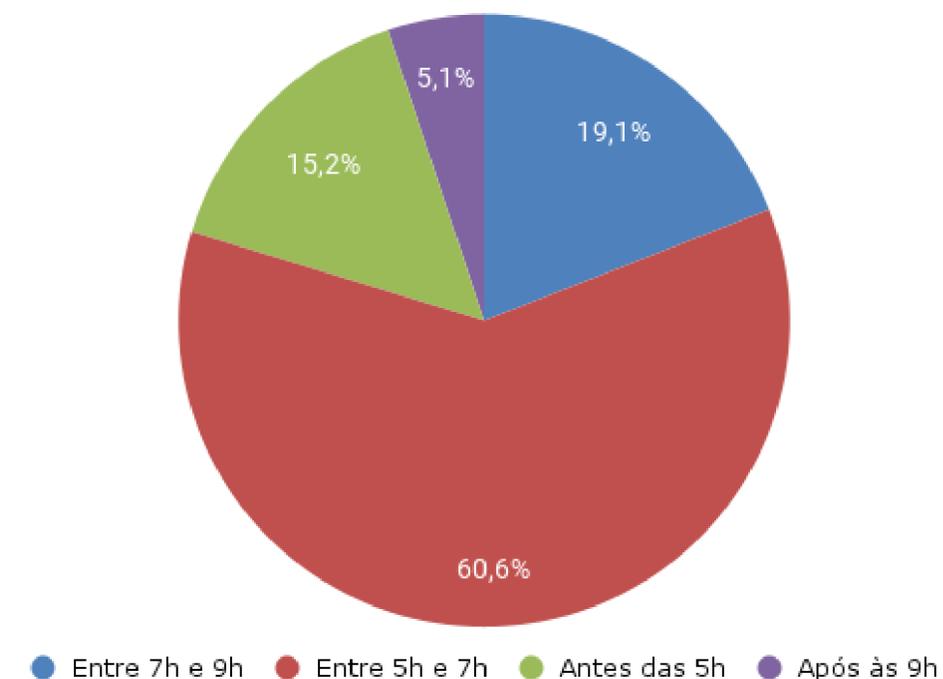
Vamos falar sobre sua rotina de sono. Normalmente, que horas você percebe que está cansado/que precisa ir dormir?



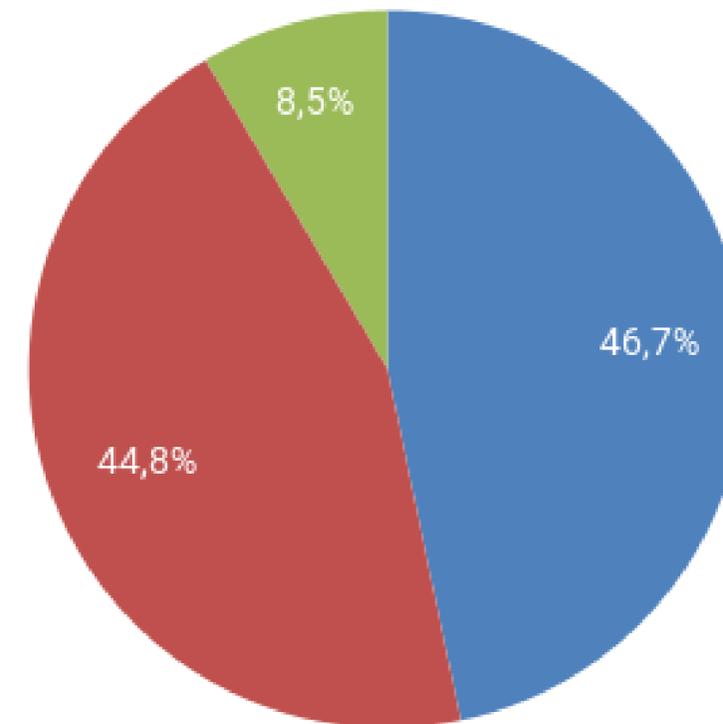
Mais da metade dos respondentes (60,6%) costuma acordar entre 5h e 7h. Para essas pessoas, o ideal é dormir entre 20 e 22h. Porém, como vimos na pergunta anterior, a maioria (45,0%) costuma se sentir cansado entre 22 e 00h.

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?



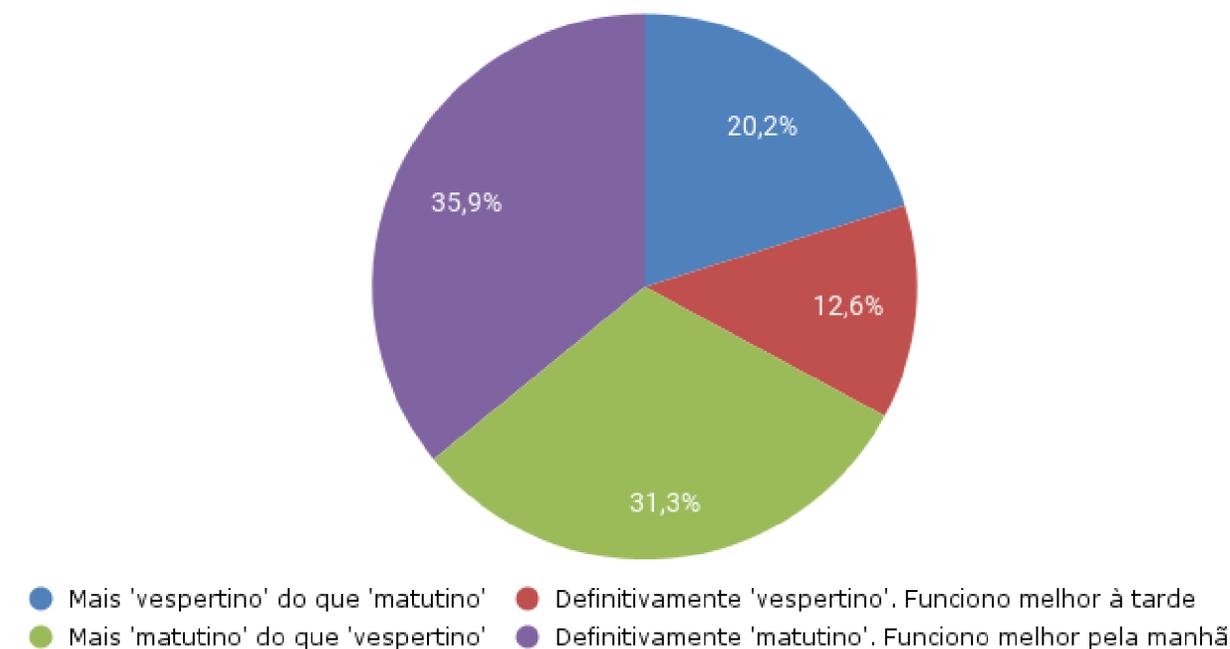
- Acordo mais ou menos no mesmo horário que acordo durante a semana
- Acordo mais tarde que durante a semana
- Acordo mais cedo que durante a semana

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](#).

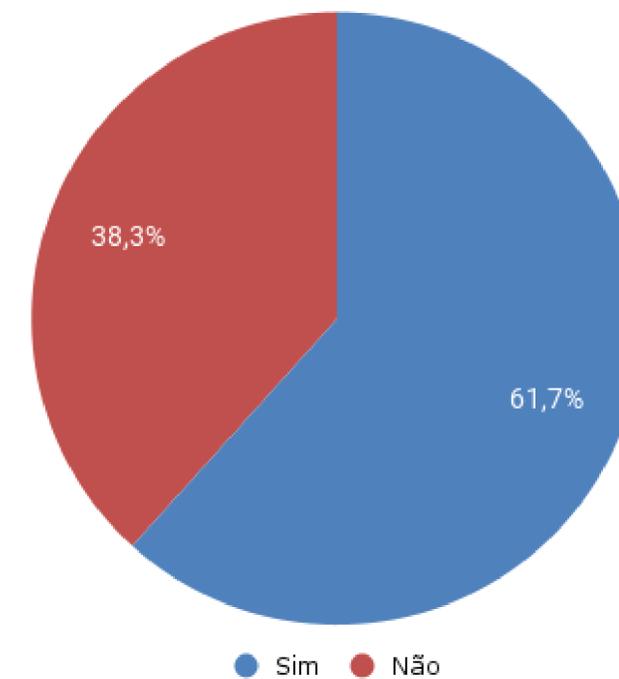
“Matutino” ou “Vespertino”?



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?

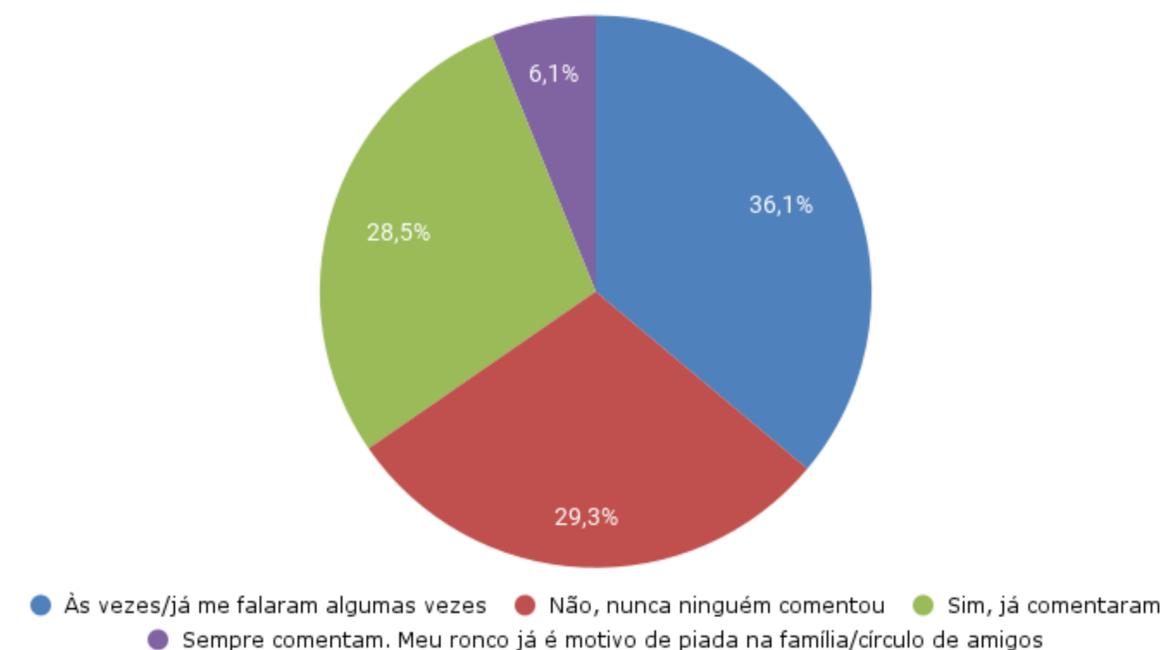


29,3% mencionou que nunca ninguém comentou, enquanto 28,5% mencionou que sim.

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?



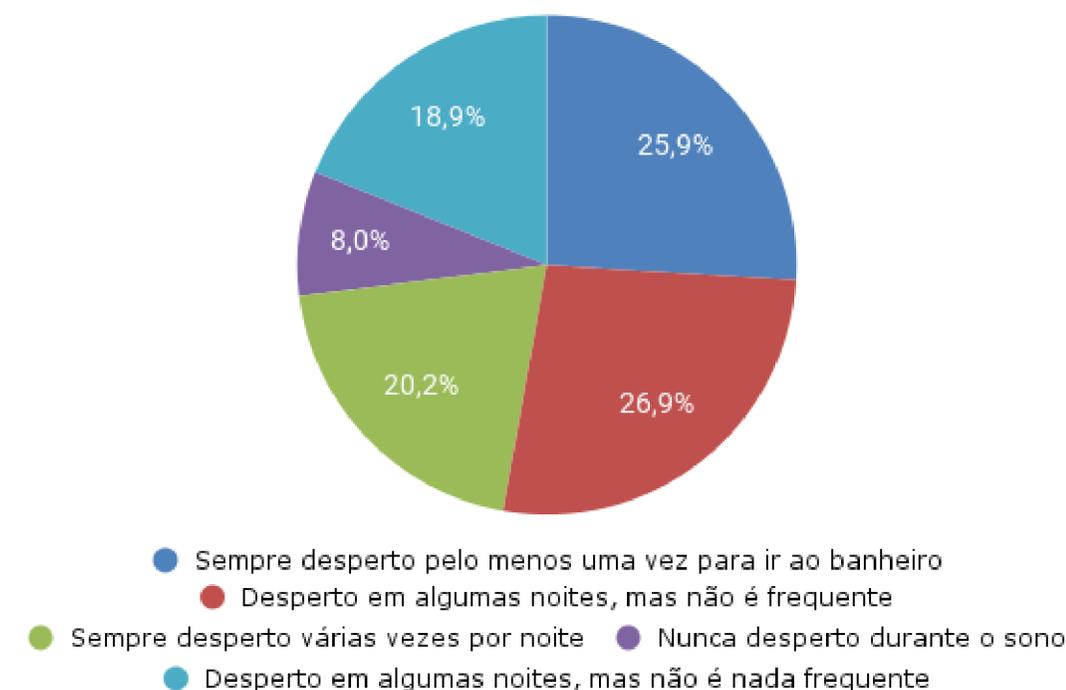
20,2% diz sempre despertar várias vezes à noite

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.

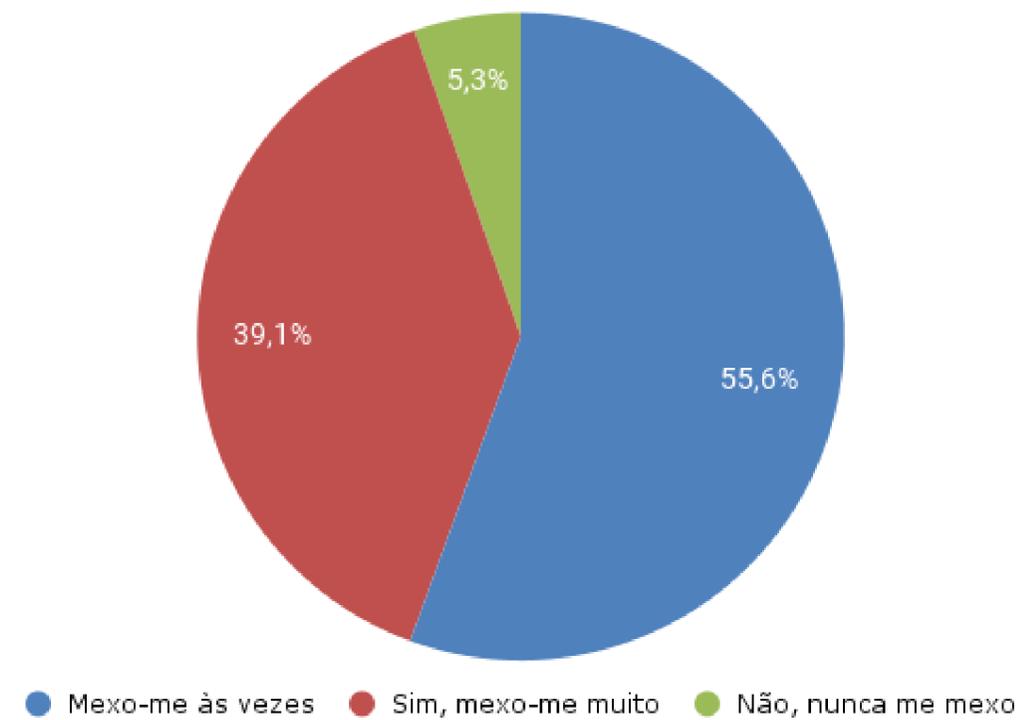
Entenda sobre o assunto [aqui](#).

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.

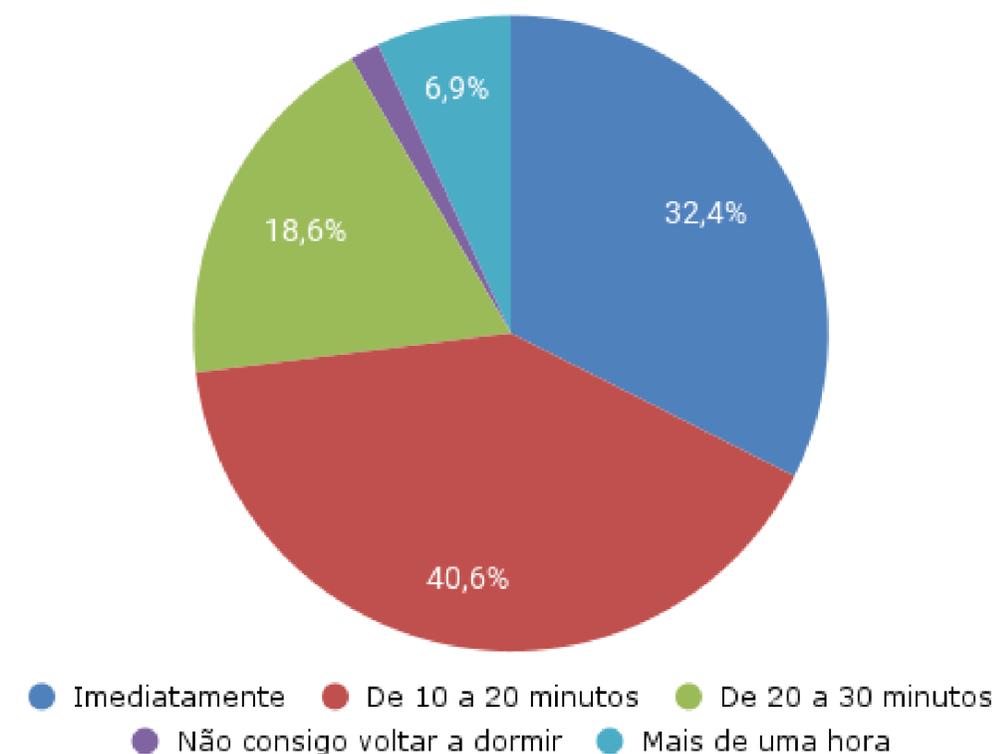
Você costuma se mexer durante o sono?



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](#).

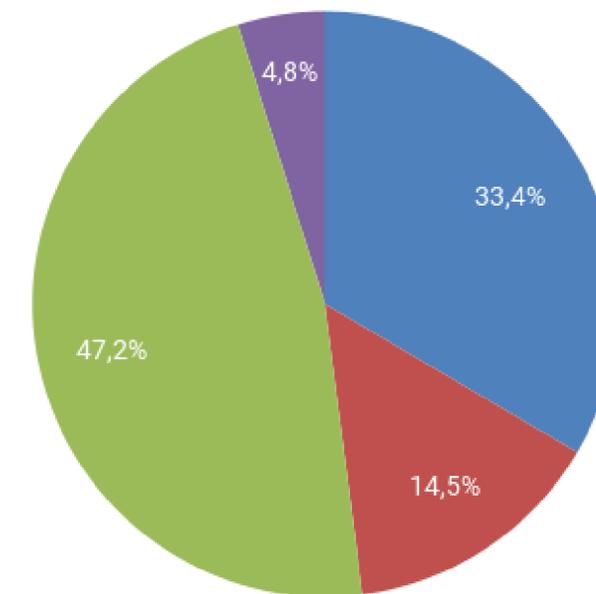
Quanto tempo você demora para pegar no sono após despertar durante a noite?



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.

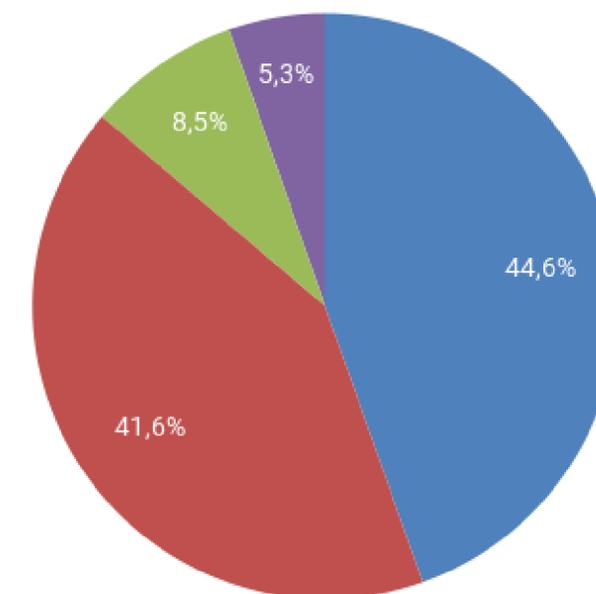
Você pode entender melhor a relação entre sono e produtividade [aqui](#).

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



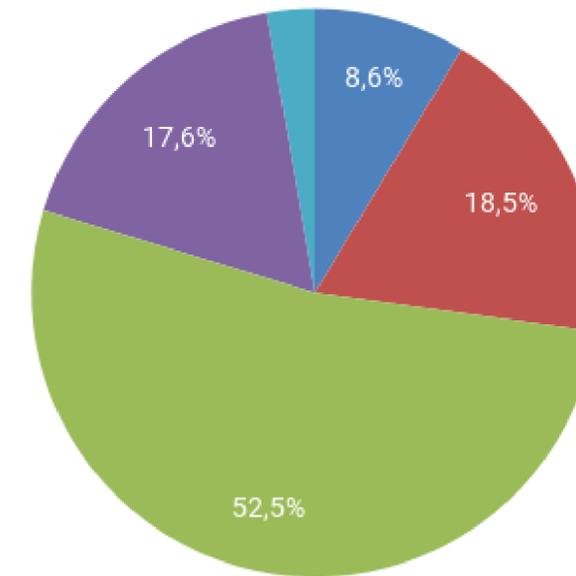
● Bem disposto ● Muito cansado ● Um pouco cansado ● Muito bem disposto

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



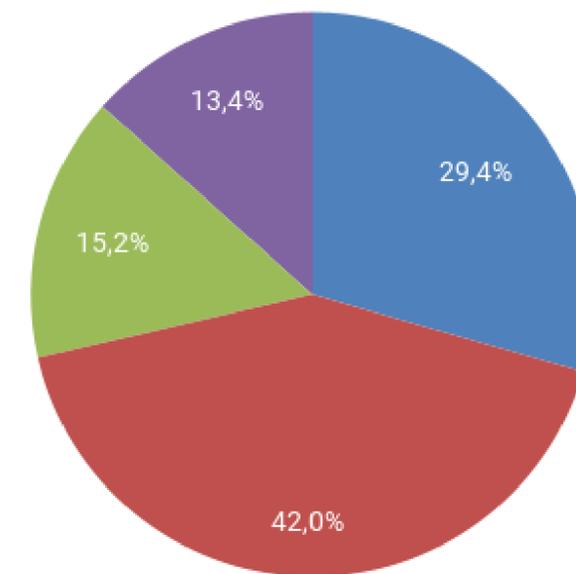
● Atento ● Um pouco desatento ● Muito desatento ● Muito atento

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



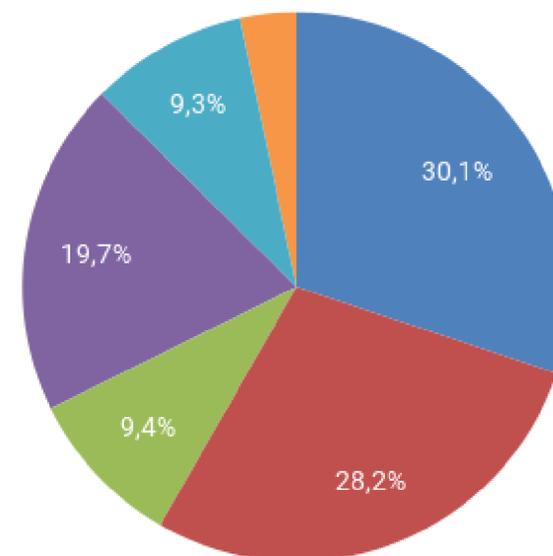
● Entre 17h e 21h ● Entre 13h e 17h ● Entre 9h e 13h
● Entre 5h e 9h da manhã ● Entre 21h e 1h

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



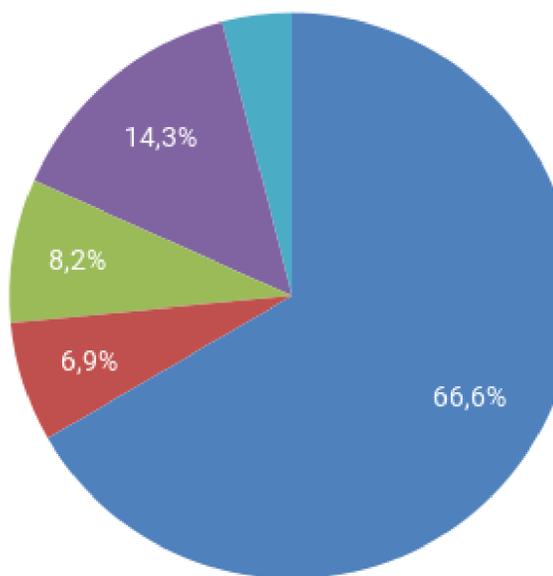
● Interfere bastante ● Interfere um pouco ● Interfere muito
● Não interfere nada

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

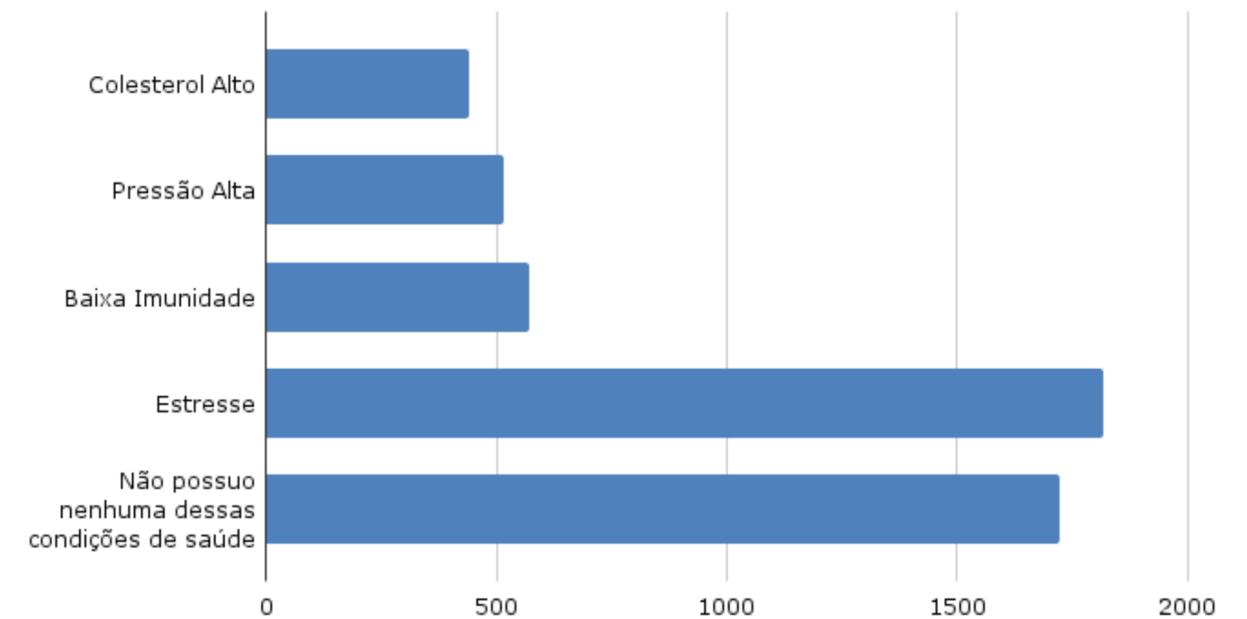
A relação entre o sono e a manutenção do peso saudável é algo estudado há muito tempo.

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.

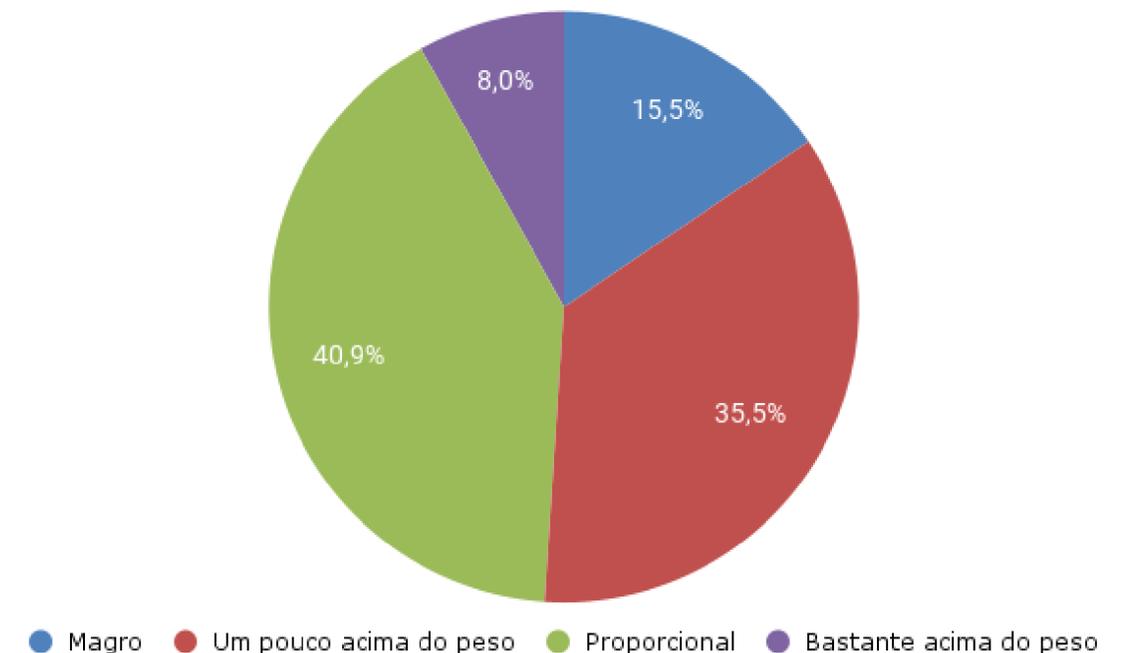
Por outro lado, dormir mal afeta diretamente esse processo, já que a falta de melatonina aumenta a produção da grelina, aumentando também a fome. Ou seja: o sono ruim “confunde” o cérebro de que é necessário comer mais do que realmente se precisa.

Você pode ler mais [aqui](#).

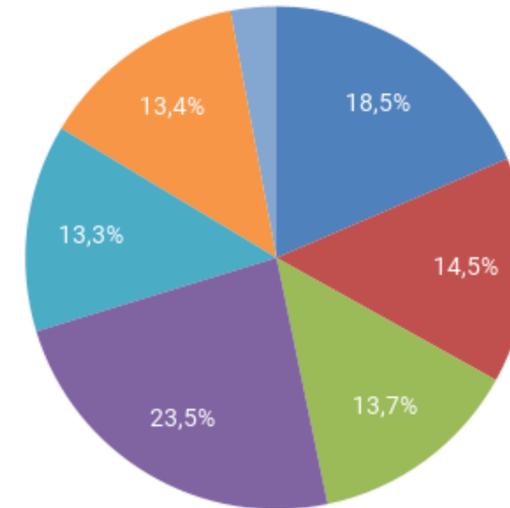
Você enfrenta algumas das condições de saúde abaixo?



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

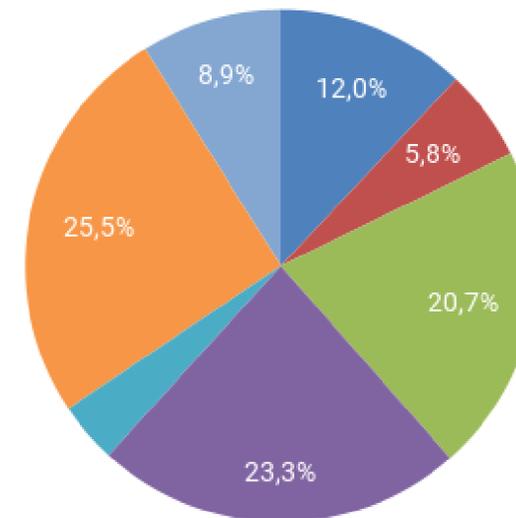


Por quanto tempo você costuma usar o mesmo travesseiro antes de trocá-lo (comprar um novo)?



● 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

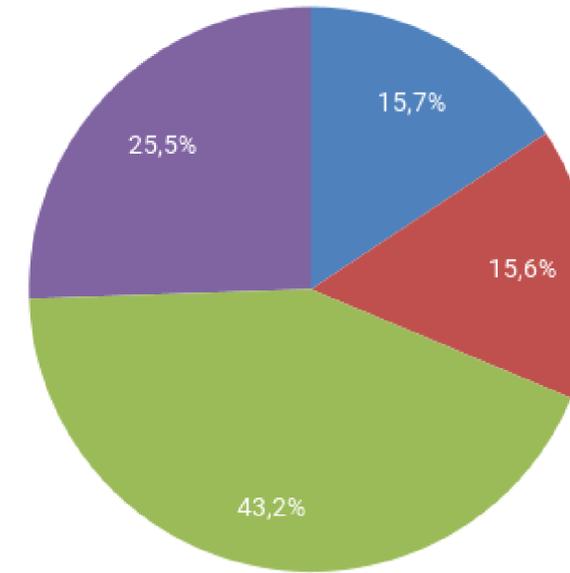
A luz azul emitida pelos eletrônicos, como TVs e celulares, inibe a produção de melatonina, o hormônio do sono. Se por quaisquer motivos você precisar manter o celular por perto, ative o filtro de luz azul algumas horas antes de pegar no sono.

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](#).

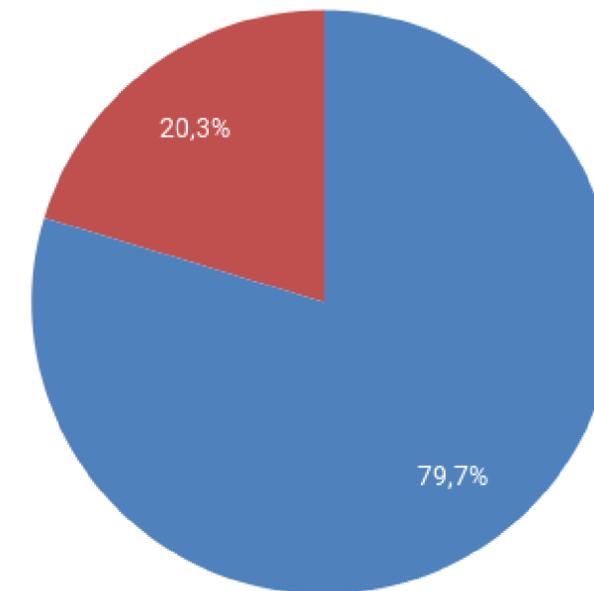
Percebe-se também que a frequência da troca de travesseiros e colchões é uma dúvida. Recomenda-se que a troca de travesseiros seja realizada a cada dois anos, pois após esse tempo, aproximadamente 25% do peso da peça é composto por ácaros e bactérias. Para os colchões, a durabilidade pode variar, dependendo 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?



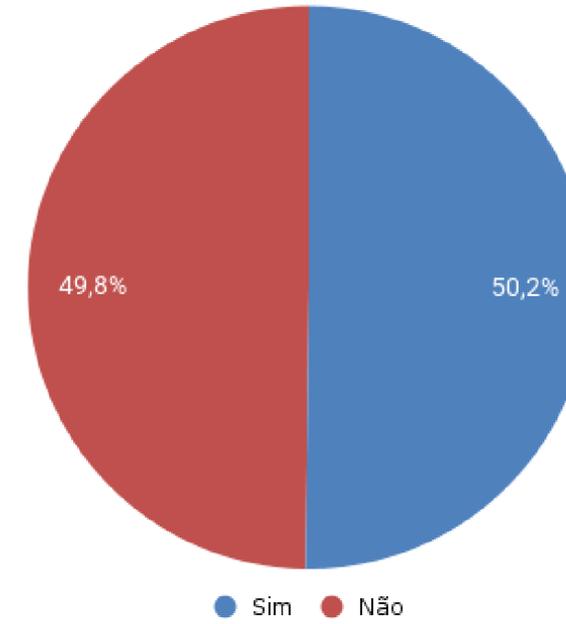
● Durante a manhã ● Durante a tarde ● Não pratico exercícios físicos ● À noite

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

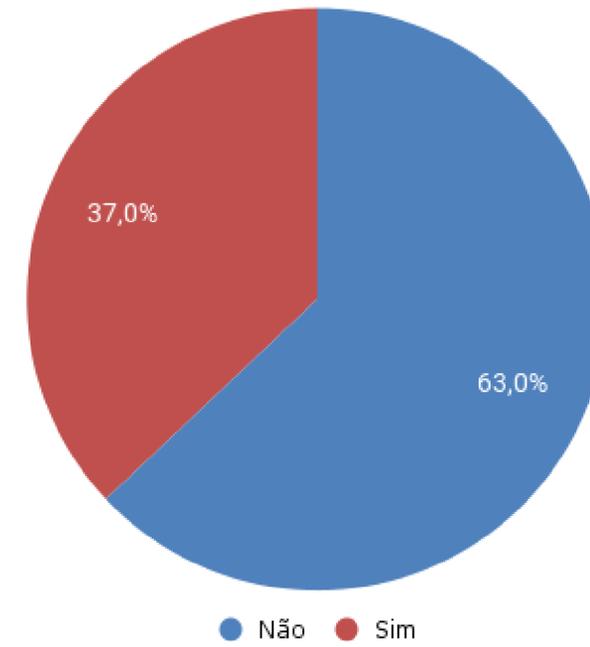


● Sim ● Não

Você tem aparelho de TV no quarto onde dorme?

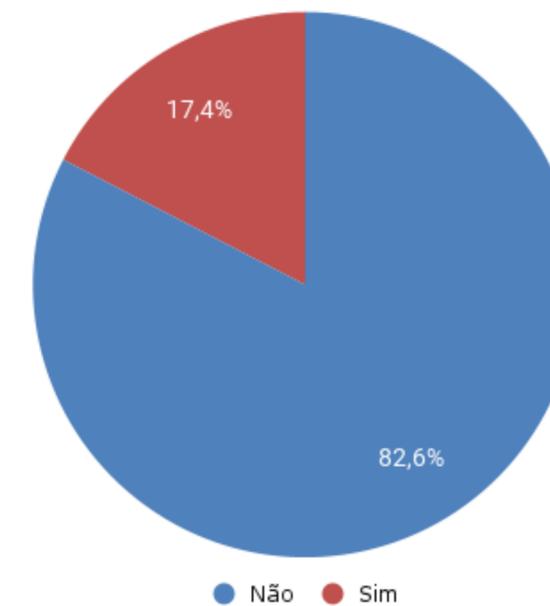


Você costuma assistir TV para pegar no sono?

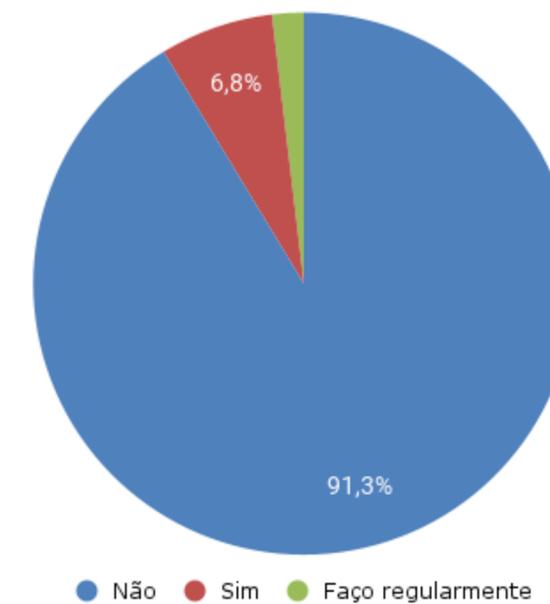


A grande maioria nunca procurou um médico ou recorreu a alguma substância para ajudar a dormir.

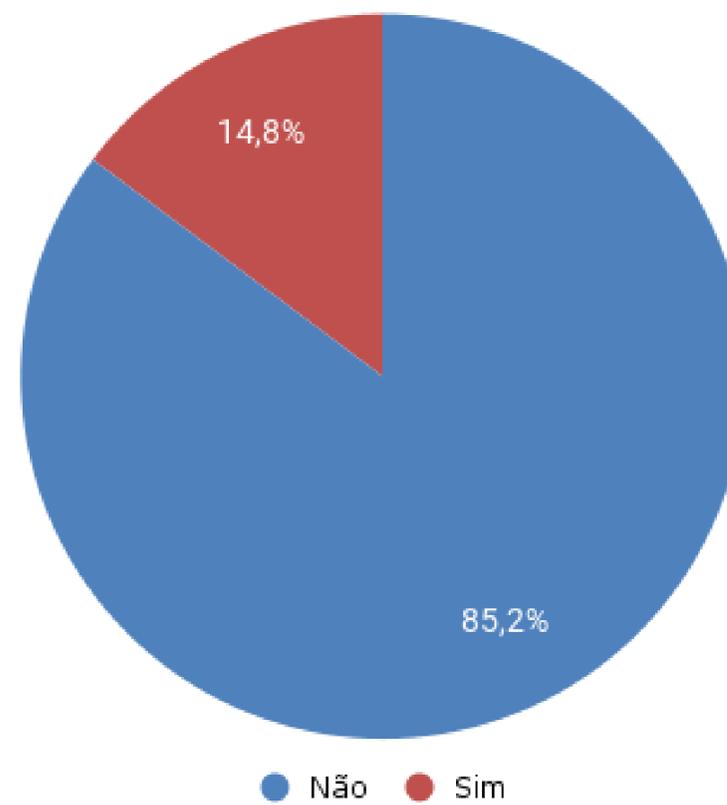
Você já foi alguma vez ao médico por insatisfação com a qualidade do seu sono?



Você já fez alguma vez um exame de polissonografia?



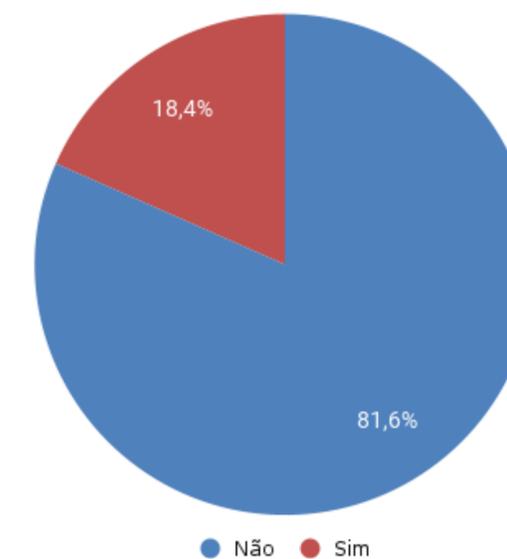
Você usa remédio ou alguma substância para ajudar a dormir?



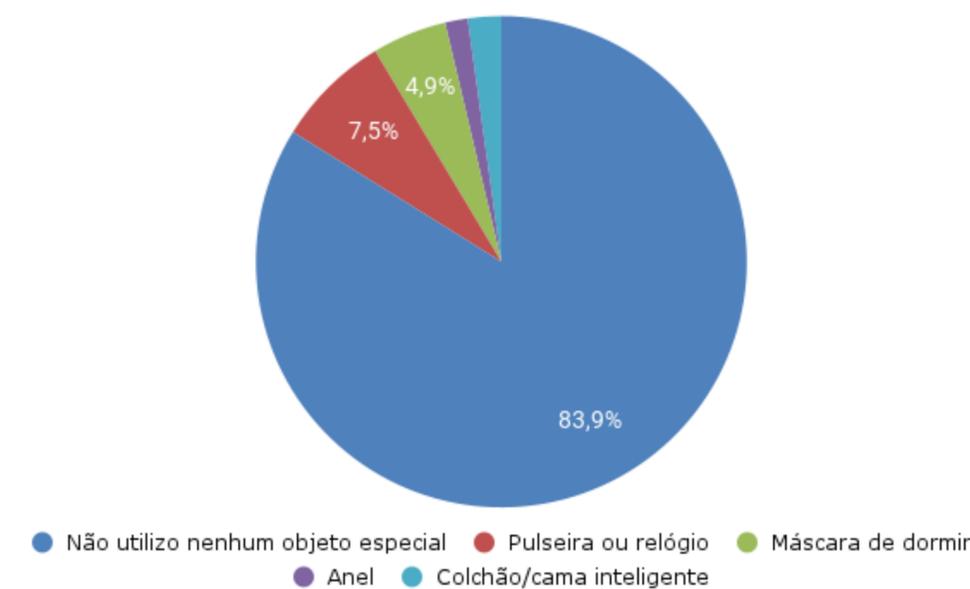
A grande maioria também nunca usou algum aplicativo ou dispositivo para monitorar o sono ou ajudar a dormir melhor.

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](#)



portaldaindustria.com.br/sesi/

persono.com.br/