**65% dos brasileiros dormem mal, aponta pesquisa Ibope¹**

*Apesar da baixa qualidade de sono avaliada pelo estudo, apenas 21% possuem diagnóstico de insônia, o que sugere baixa procura por ajuda médica*

**São Paulo, 6 de julho de 2020** - Pesquisa "O sono dos brasileiros", encomendada pela biofarmacêutica Takeda e realizada pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (Ibope), revela que 65% dos brasileiros têm baixa qualidade de sono. 34% dos entrevistados responderam que têm insônia, mas deste total, apenas 21% possuem diagnóstico médico da doença. Na comparação entre gêneros, 71% das mulheres dormem mal, enquanto esse percentual cai para 57% entre os participantes masculinos.¹

Com o objetivo de entender o impacto da falta de sono na vida da população, a pesquisa traça um mapa do brasileiro em relação à insônia, associando comportamentos, além de analisar a trajetória do paciente desde os primeiros sinais da doença até a busca pela ajuda de um especialista.¹

O número de respondentes que afirmou ter insônia diagnosticada sugere uma baixa procura por médicos. "São muitos os fatores que justificariam esse percentual, como, por exemplo, desinformação, falta de conhecimento sobre a doença, acesso limitado a médicos e tratamentos, entre outros. De qualquer forma, é uma estatística que preocupa porque, quando a insônia não é tratada, pode ser bastante prejudicial para a vida do paciente, afetando desde o humor e a disposição até a produtividade", esclarece o Dr. Luciano Drager, cardiologista e vice-presidente da Associação Brasileira de Medicina do Sono.

**Mulheres têm qualidade de sono pior**

Para o especialista, o fato de 71% das mulheres terem baixa qualidade do sono pode estar relacionado à maior preocupação com a saúde em comparação aos homens, o que, consequentemente, faz com que estejam mais atentas aos sintomas e sinais que o corpo manifesta. "Historicamente, as mulheres visitam os médicos com mais frequência e reportam o que sentem. Também aderem mais a exames e tratamentos", explica o Dr. Drager.

**COVID-19 e o sono**

O médico ressalta ainda que alguns pontos devem ser considerados na análise mais detalhada dos dados: "Não podemos esquecer que parte da pesquisa foi realizada no início da pandemia mundial da Covid-19. Isto é, com pessoas mais preocupadas com a saúde de familiares e amigos, além das incertezas impostas pela quarentena, o que pode ter aumentado a resistência para dormir durante esse período, já que o estresse e a ansiedade estão entre os principais fatores desencadeantes da insônia".

O Dr. Drager diz que "ainda que o estudo não tenha questionado diretamente os respondentes a respeito da Covid-19, as pessoas estavam sendo impactadas por uma série de mudanças repentinas na rotina e podem ter apresentado dificuldade para

pegar no sono mesmo sem, conscientemente, relacionarem esse problema à pandemia".

**Juventude x insônia**

Segundo o especialista, de uma maneira geral, as pessoas não fazem a higiene do sono adequadamente e os dados fornecidos pelo estudo reforçam isso.  "Por exemplo, o fato de os jovens de 18 a 24 anos serem a faixa etária com maior impacto habitual do sono, ou seja, passam mais tempo na cama em relação ao número de horas efetivamente dormidas, pode estar relacionado ao uso de aparelhos tecnológicos antes de dormir e outros hábitos que colaboram para mantê-los acordado", esclarece o Dr. Luciano Drager.

**Metodologia utilizada**

A pesquisa foi realizada de 16 a 30 de março e entrevistou 2635 pessoas. Foi aplicado o questionário do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh², que é um instrumento com validade científica previamente estabelecida. Por meio da ferramenta, os participantes pontuaram sete componentes relacionados ao sono, cujo escore pode ser de 0 a 21 pontos. De acordo com o mecanismo, um placar geral maior que cinco indica que o pesquisado está tendo grave dificuldade em pelo menos dois componentes, ou moderada em mais de três itens. Segundo o estudo, 65% dos brasileiros atingiram mais que cinco pontos, o que significa que estão com a qualidade de sono comprometida¹.

"O Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh é o recurso de maior confiabilidade que existe para fazer esse tipo de avaliação. Podemos dizer que o resultado é expressivo e chega a ser surpreendente, em uma primeira apreciação. Por isso é importante avaliar os detalhes", afirma o Dr. Drager.

Para o médico, a pesquisa traça um importante perfil sobre o comportamento do sono dos brasileiros. "Podemos concluir que a insônia é uma doença subtratada no Brasil, apesar de ter incidência em várias faixas etárias e classes sociais.", finaliza Luciano Drager.

**Referências:**

• Ibope Inteligência. Pesquisa "Mapa do Sono dos Brasileiros". São Paulo: Ibope Inteligência para Takeda.  Março,2020.

• Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989;28:193-213.

• Bacelar A; Pinto LR e cols. Insônia: do diagnóstico ao tratamento: III Consenso Brasileiro de Insônia. Associação Brasileira do Sono. 1ª ed. São Paulo, 2013: 1-83

• Hall, J. E. Guyton & Hall: Tratado de Fisiologia Médica. 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier. 2017;1691-1858.

**Informações para a imprensa**

**Ketchum**

Fernanda Tintori: fernanda.tintori@ketchum.com.br (11) 5090-8900 R: 8815 / (11) 9 9615.9385

Aline Veríssimo: aline.verissimo@ketchum.com.br - (11) 5090-8900 R: 8437 / (11) 9 9149.5526

Material destinado para o público geral e imprensa. Em caso de dúvidas ligue gratuitamente SAC: 0800 771 0345. [BR/RAM/2006/0049](https://www.zincmapstakeda.com/Jobs/JobView.aspx?Job.Id=220208)- Junho de 2020.

**Sobre a Takeda Pharmaceutical Company Limited**

A Takeda Pharmaceutical Company Limited ([TSE:4502](https://www.takeda.com/investors/)) (NYSE:TAK) é uma empresa global baseada em valores e orientada por Pesquisa e Desenvolvimento (P&D). Líder biofarmacêutica, a empresa tem sede no Japão e seu compromisso é trazer uma Saúde Melhor e um Futuro Mais Brilhante para pacientes do mundo inteiro, traduzindo ciência em medicamentos altamente inovadores. A Takeda concentra seus esforços de P&D em quatro áreas terapêuticas: Oncologia, Gastroenterologia, Neurociências e Doenças Raras. Também fazemos investimentos de P&D específicos em Terapias Derivadas de Plasma e Vacinas. Nosso objetivo é desenvolver medicamentos altamente inovadores que fazem a diferença na vida das pessoas, avançando na fronteira de novas opções de tratamento: aproveitamos nosso sistema colaborativo de Pesquisa e Desenvolvimento para criar um pipeline robusto e diversificado para diferentes modalidades. Nossos funcionários também abraçam o compromisso de melhorar a qualidade de vida dos pacientes, trabalhando com nossos parceiros na área da saúde em aproximadamente 80 países e regiões.

Para outras informações, visite [https://www.takeda.com](https://www.takeda.com/)