

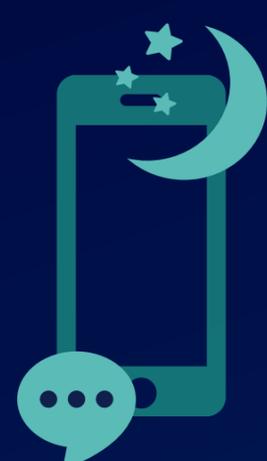
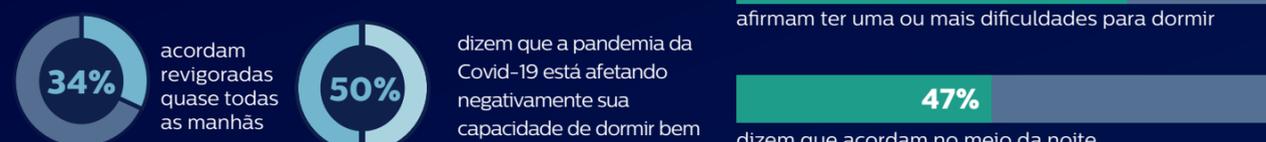
# A pandemia da Covid-19 completa um ano e a dificuldade para dormir é grande



## Sem surpresa, o sono piorou no ano passado.

Em decorrência do Dia Mundial do Sono, celebrado em 19 de março, a Philips realizou a sua pesquisa anual, em parceria com o Grupo KJT, que entrevistou mais de 13 mil pessoas de 13 países para discutir o sono e seus distúrbios. A pandemia da Covid-19 afetou o cotidiano da população mundial e o estudo confirma que a saúde do sono dos brasileiros também foi impactada.

Os brasileiros admitem que não estão dormindo o suficiente:



O uso do celular na cama é muito comum



**Dica**

Para melhorar o sono, deixe o telefone de lado antes de ir para a cama!

## Muitos optam por recursos on-line e de telemedicina para resolver problemas do sono.

Houve um aumento dessas tecnologias para diminuir os distúrbios do sono.

Um quarto

recorreu a recursos on-line (especificamente ferramentas de busca on-line) para aprender mais sobre o tema e sobre tratamentos para melhorar o sono, sendo que

62%

adquiriram esse hábito durante a pandemia da Covid-19.



Embora nem todos tenham recorrido à telemedicina para problemas relacionados ao sono (20%),

63% disseram que estariam dispostos a usar a telemedicina para um problema futuro relacionado ao sono.

**Você sabia?**

A Philips tem um questionário que pode ajudá-lo a identificar se você ou alguém que você ama está em risco de apneia do sono. Visita: [philips.com.br/apneiadonso](https://philips.com.br/apneiadonso)

## O gênero influencia nas discrepâncias do sono.

Uma nova dificuldade para dormir



Sofrendo de insônia atualmente



Mais propensos a relatar que a pandemia da Covid-19 tem afetado negativamente a rotina de sono



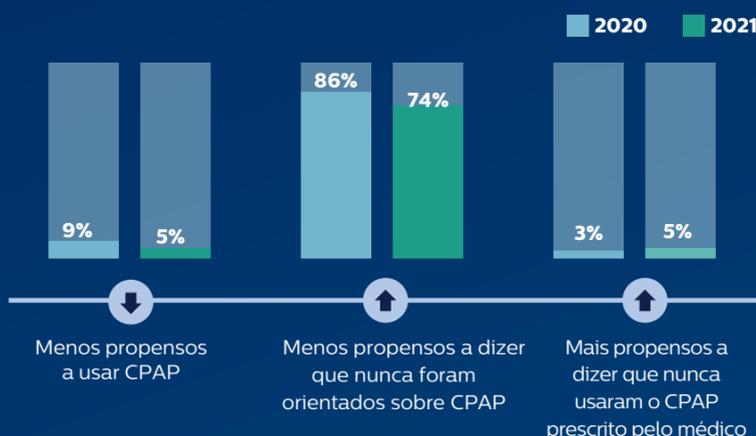
Capacidade de dormir bem



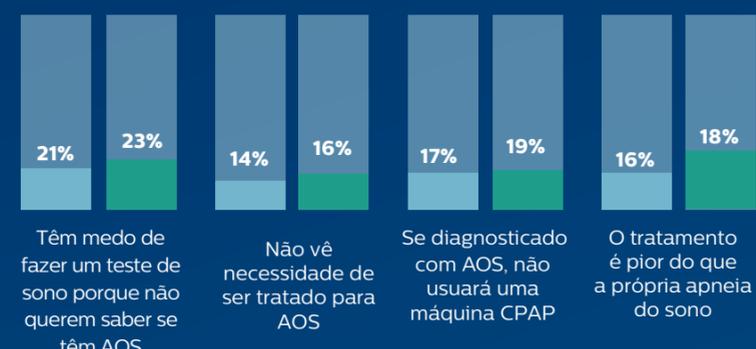
## Pacientes com apneia do sono estão tendo dificuldade.

Apesar da alta incidência da apneia do sono e das muitas opções de tratamento dessa condição, os pacientes com esta enfermidade têm tido dificuldade para aderir à terapia de pressão positiva contínua nas vias aéreas (CPAP) no ano passado, e antigas posturas negativas sobre a condição agora são mais comuns.

Em comparação a 2020<sup>1</sup>, os brasileiros que dizem que a apneia do sono afeta o sono são significativamente:



Dentre aqueles que não sofrem de apneia do sono, os entrevistados são mais propensos a concordar:



Essas mudanças negativas no comportamento em relação à apneia do sono são preocupantes, principalmente para uma condição já estigmatizada. Por isso, a Philips está comprometida em conscientizar sobre a importância do tratamento e criar soluções que ofereçam:

- Conforto
- Facilidade de uso
- Conectividade

O estigma em torno da apneia do sono está impedindo as pessoas de obter a ajuda que precisam. Se você acha que pode ter apneia do sono, converse com seu médico para identificar o melhor plano de tratamento para você.

Para mais detalhes sobre a pesquisa do Dia Mundial do Sono deste ano, visite: [philips.com.br/apneiadonso](https://philips.com.br/apneiadonso)

<sup>1</sup> mais/menos provável em relação a 2020.