

Pesquisa Global do Sono 2026 da Resmed

Índice

4 O sono é muito valorizado — mas o descanso de qualidade ainda está fora de alcance

7 Compreendendo a lacuna entre conscientização e ação

10 As mulheres enfrentam desafios de sono desproporcionais

12 Impacto do sono na saúde mental

14 A falta de sono no ambiente de trabalho

16 Com quem você compartilha a cama é importante

17 Como conseguir um sono melhor através de dados e diálogos médicos

18 Colaborar com seu médico para um sono melhor

20 Transformar o progresso em resultados duradouros do sono

21 Cuide do seu sono

Sono: Fundamental para a saúde, fundamental para o nosso futuro

Na Resmed, sabemos que o sono — o terceiro pilar da saúde, juntamente com nutrição e exercício — é essencial para o bem-estar geral e a qualidade de vida. Esse entendimento molda tudo o que fazemos, desde o pioneirismo em tecnologias de saúde conectadas até o avanço dos cuidados em casa.

Durante vários anos, a nossa Pesquisa Global do Sono examinou como as pessoas em todo o mundo dormem. Essa pesquisa vai além dos hábitos. Explora as forças sociais, culturais, econômicas e sistêmicas que moldam a saúde do sono. Ela nos mostra onde o progresso está sendo feito, onde as lacunas permanecem e onde a ação é necessária.

As descobertas deste ano marcam um ponto de inflexão.

A consciência da importância do sono continua a crescer. Mais pessoas entendem sua conexão com a saúde a longo prazo. Dispositivos inteligentes (wearables) e outras ferramentas de monitoramento do sono estão se tornando comuns. Os consumidores estão prestando atenção.

No entanto, a consciência por si só não é suficiente.

Muitas pessoas ainda lutam para conseguir um sono consistente e restaurador. Muitos casos de apneia do sono permanecem não diagnosticados e não tratados. A oportunidade agora é converter a conscientização em ação mensurável, particularmente em toda a comunidade clínica, para que a saúde do sono seja priorizada, diagnosticada e tratada em escala.

Nossa visão é clara. Um mundo onde todos podem alcançar todo o seu potencial através de um melhor sono e respiração, com cuidados prestados em casa. Essa visão molda nossos investimentos em dispositivos conectados, plataformas digitais de saúde e iniciativas de educação que tornam o sono mais acessível, personalizado e acionável.

Transformar insights em impacto exigirá progresso em todos os níveis. Indivíduos, sistemas de saúde, empregadores e formuladores de políticas têm um papel a desempenhar.

Esperamos que a Pesquisa Global do Sono deste ano sirva como um catalisador: um catalisador para que os indivíduos priorizem seu sono, para que os profissionais de saúde elevem a triagem e o diagnóstico e para que os líderes reconheçam o sono como um imperativo de saúde pública.

Um sono melhor está ao nosso alcance, mas apenas se agirmos.

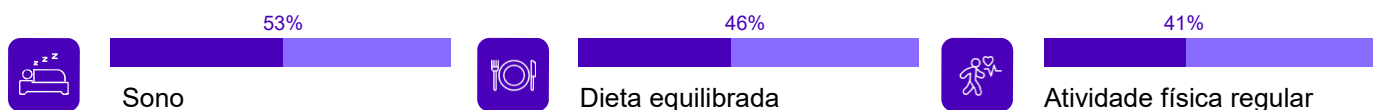


Mick Farrell, CEO e Presidente da Resmed



O sono é muito valorizado — mas o descanso de qualidade ainda está fora de alcance

O sono é reconhecido como um pilar fundamental da saúde a longo prazo.¹ Mais pessoas agora classificam o sono de qualidade como o comportamento mais importante para uma vida longa e saudável, à frente da dieta e do exercício.



No entanto, o reconhecimento não se traduziu em sono de melhor qualidade.

A sexta Pesquisa Global do Sono anual da Resmed, baseada em respostas de 30.000 pessoas em 13 países, mostra uma desconexão crescente: a conscientização do sono como uma prioridade de saúde está aumentando, mas alcançar um sono de qualidade ainda está fora do alcance para muitos.



Mais da metade dos entrevistados (53%) relata ter uma boa noite de sono apenas quatro noites por semana ou menos.



Menos de 1 em cada 3 pessoas dorme bem todas as noites.

O relatório deste ano examina a lacuna crescente entre conscientização e ação, bem como as forças sociais e culturais, os fatores médicos e as pressões no ambiente de trabalho que moldam o sono atualmente.

¹Centros de Controle e Prevenção de Doenças. (15 de maio de 2024). Sobre o sono. <https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>

Em todos os países, os resultados revelam padrões impressionantes. Mesmo com o aumento da importância atribuída ao sono, a qualidade do sono continua a cair.

Análise detalhada da lacuna global entre conscientização e qualidade do sono

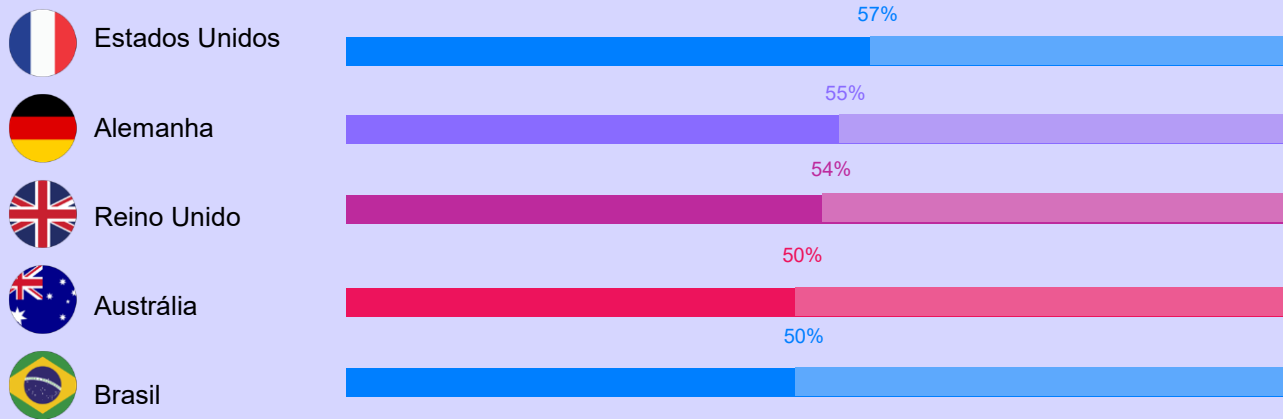
Países que mais classificam o sono de qualidade como seu comportamento de saúde mais importante:



Países com a menor média de noites de sono de qualidade (quatro noites ou menos):



Países que mais relatam dificuldade para adormecer e permanecer dormindo três ou mais noites por semana:



”

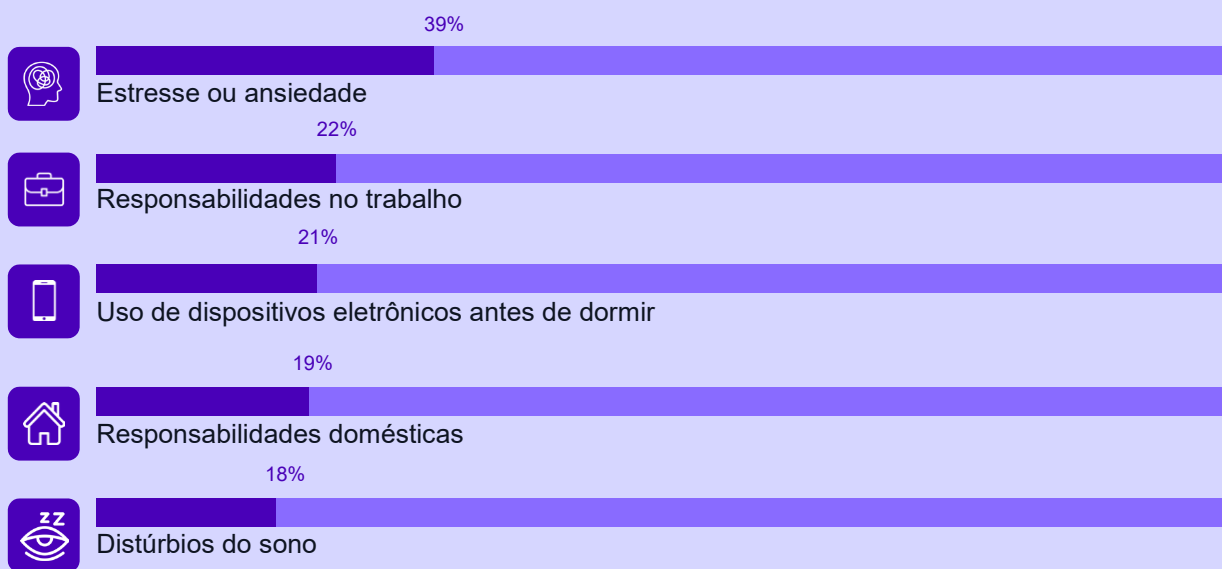
“O sono é um pilar fundamental da saúde e da longevidade, mas muitas vezes é negligenciado. Essa é uma lacuna crítica: o sono inadequado está associado a piores desfechos de saúde, incluindo condições crônicas como doenças cardiovasculares, diabetes e depressão. Priorizar o sono não é apenas uma boa prática científica — é uma das maneiras mais poderosas de ajudar as pessoas a viverem vidas mais longas e saudáveis.”

Carlos Nunez, M.D., Chief Medical Officer na Resmed

83%

das pessoas afirmam enfrentar grandes barreiras para obter um sono mais consistente e de qualidade

Os cinco principais fatores que contribuem para uma noite de sono inadequado em todo o mundo:



Compreendendo a lacuna entre conscientização e ação

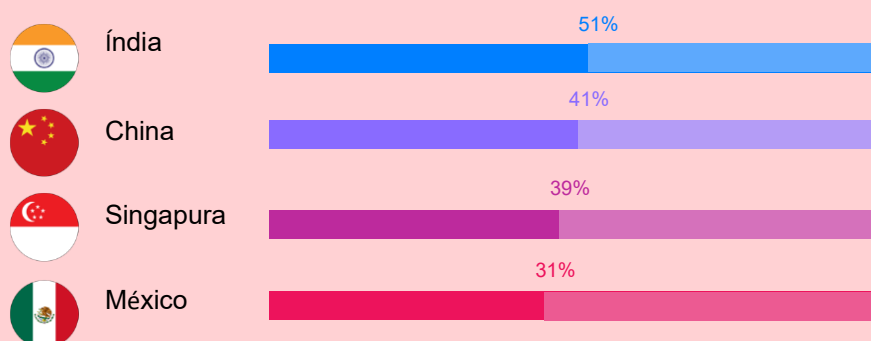
Globalmente, a maioria das pessoas entende por que o sono é importante:

- 82% dos entrevistados dizem que é muito ou extremamente importante para o seu bem-estar e longevidade.
- 77% reconhecem que o sono inadequado pode contribuir para condições crônicas, como diabetes, doenças cardiovasculares, pressão alta, obesidade e problemas respiratórios.

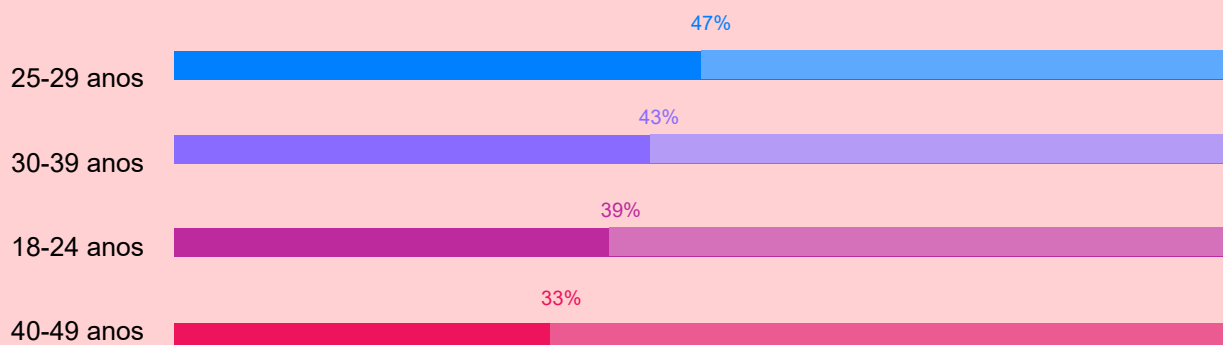
A tecnologia está se tornando um ponto de entrada de conscientização

Em apenas um ano, o uso de dispositivos inteligentes (wearables) para monitoramento do sono aumentou globalmente de 16% para 53%.

Países que lideram em monitoramento do sono:

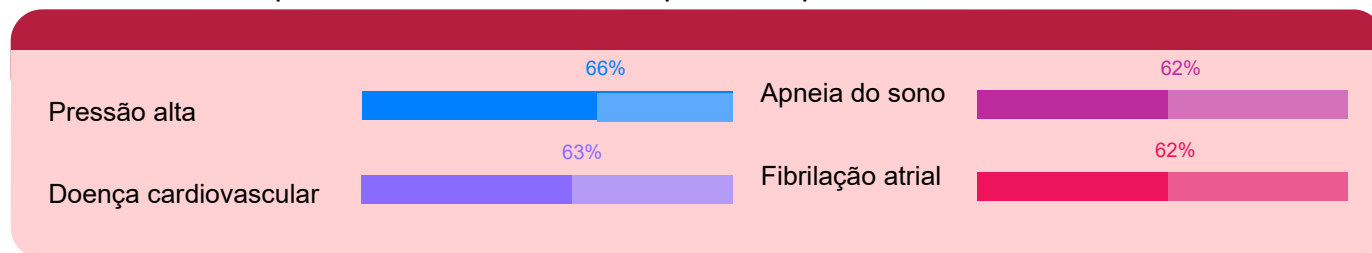


Rotinas de monitoramento do sono por idade:



Resmed, Pesquisa Global do Sono 2025, <https://sleepsurvey.resmed.com/>.

Dispositivos inteligentes (wearables) de monitoramento também estão começando a influenciar a forma como as pessoas pensam em buscar ajuda médica. **Dois terços dos usuários desses dispositivos dizem que provavelmente procurariam orientação médica** se seu dispositivo indicasse um risco potencial para:



Em conjunto, esses achados sugerem que os dispositivos de monitoramento podem ajudar na identificação precoce de riscos à saúde do sono e estimular conversas mais proativas com profissionais de saúde.

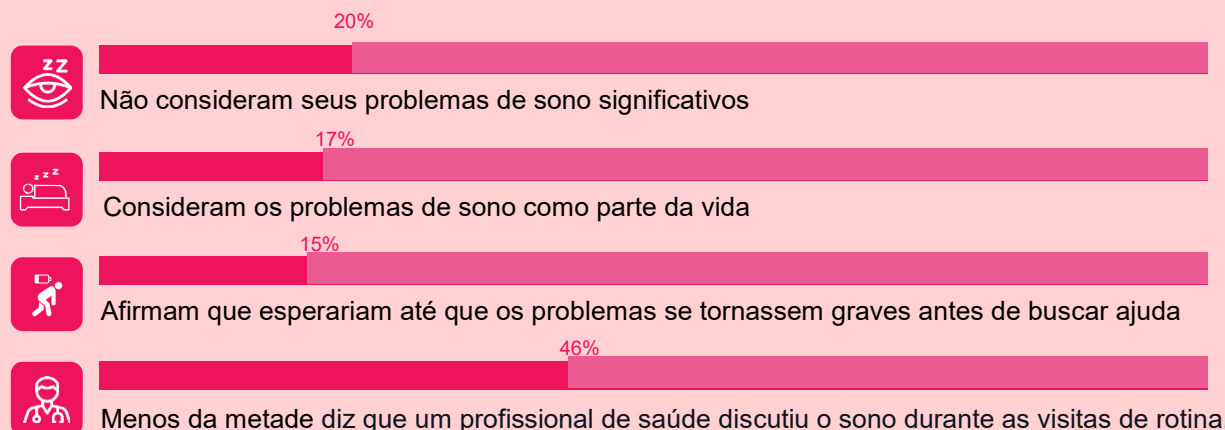


“O aumento da tecnologia do sono é encorajador porque mostra que mais pessoas estão prestando atenção ao sono e iniciando conversas importantes sobre saúde. Mas monitorar por si só não é suficiente. Os dispositivos inteligentes (wearables) podem revelar padrões e sinalizar riscos potenciais, mas o progresso real acontece quando esses insights levam a ações, orientações clínicas e mudanças significativas. A tecnologia é poderosa, mas funciona melhor quando combinada com apoio médico e um compromisso com um sono melhor.”

Professor Dr. Christoph Schöbel, Chefe do Centro de Medicina do Sono do Hospital Universitário de Essen

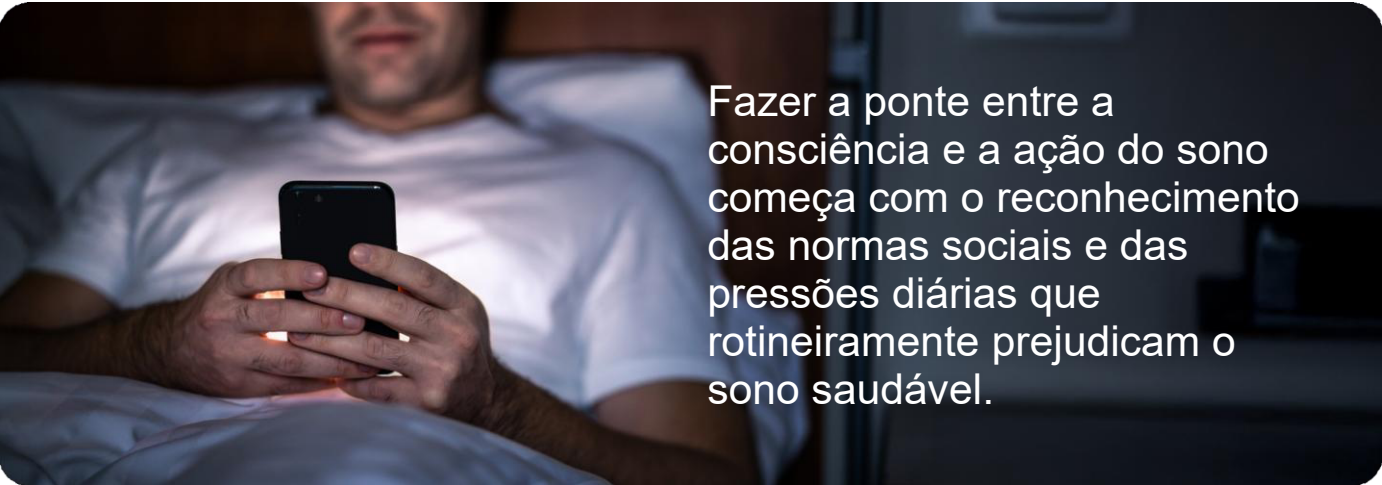
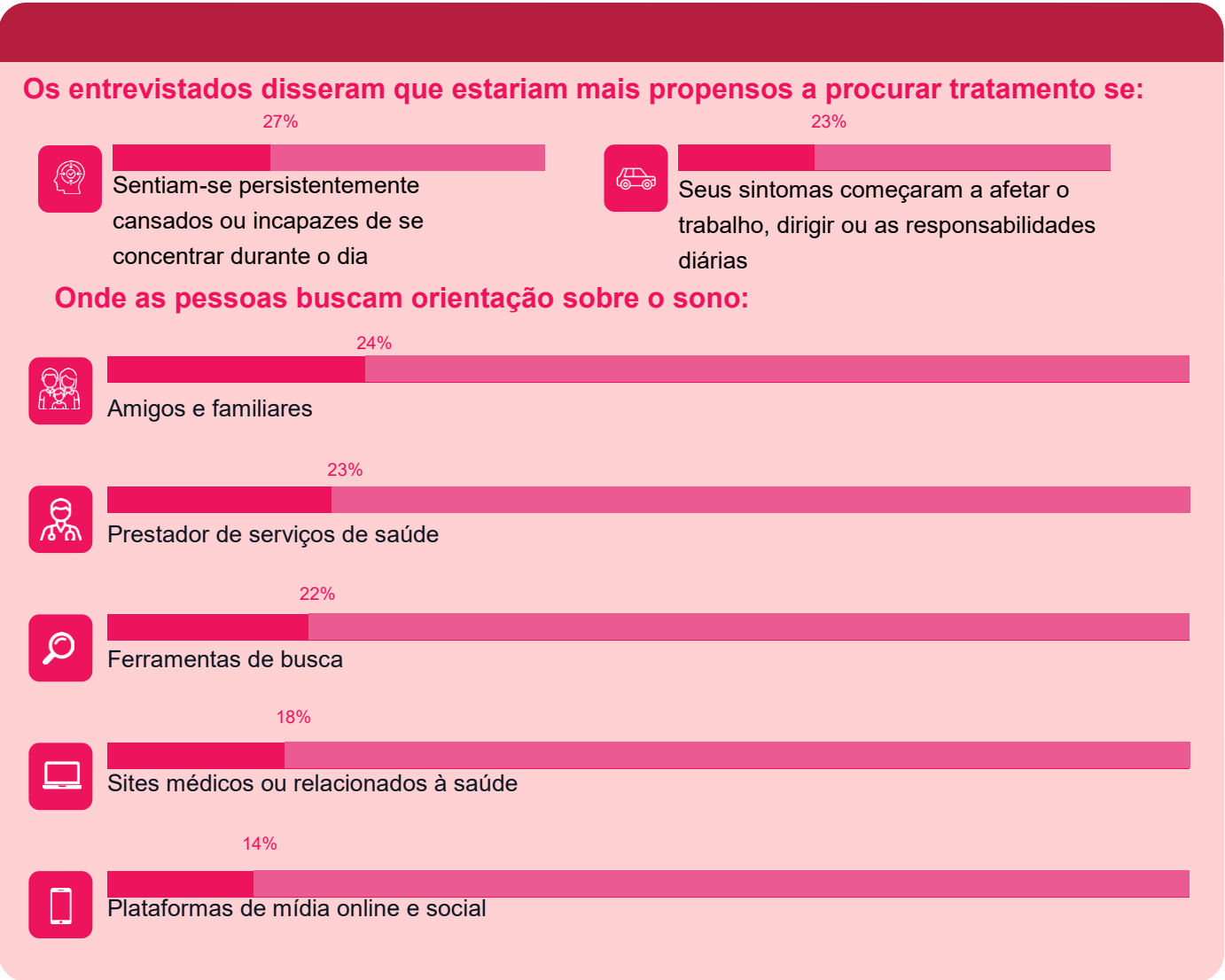
Ainda há oportunidades para fortalecer o envolvimento dos profissionais de saúde:

Embora 66% das pessoas consultariam um profissional de saúde para problemas regulares de sono, apenas 23% o fizeram. **Por quê?**



O resultado: A conscientização é alta, mas o engajamento permanece baixo.

Para muitos, o sono se torna uma prioridade apenas quando os sintomas passam a interferir no funcionamento diário.



As mulheres enfrentam desafios de sono desproporcionais

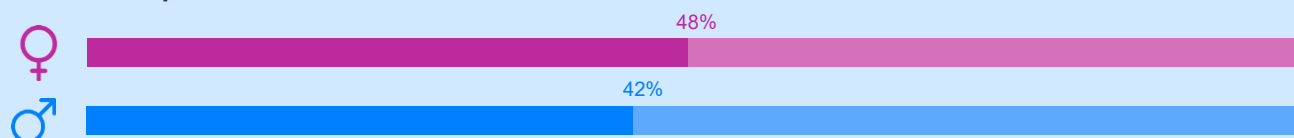
Em todos os gêneros, dificuldade para dormir é generalizada — e está crescendo.

- Quase metade das mulheres (48%) relata dificuldade em adormecer, acima dos 38% do ano passado.²
- Os homens estão experimentando uma tendência semelhante, com a dificuldade relatada em adormecer aumentando de 29% para 42%.²

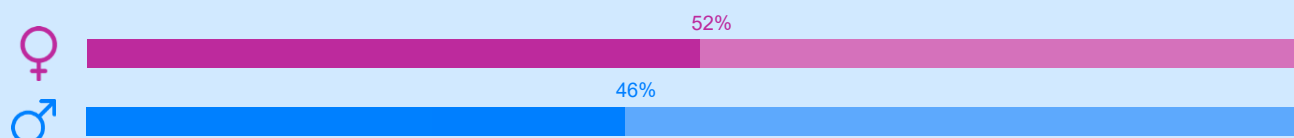
Esses aumentos apontam para um desafio compartilhado: o sono de qualidade está se tornando mais difícil de alcançar para todos. No entanto, os dados também revelam que as mulheres continuam a enfrentar maiores barreiras.

A diferença de gênero no sono

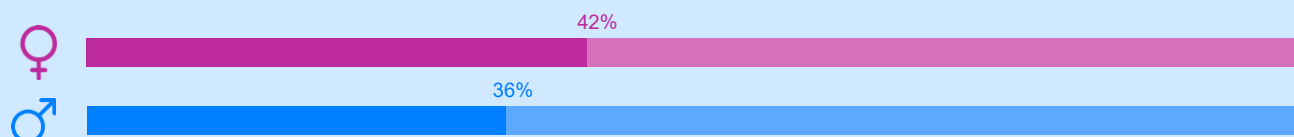
Dificuldade para adormecer:



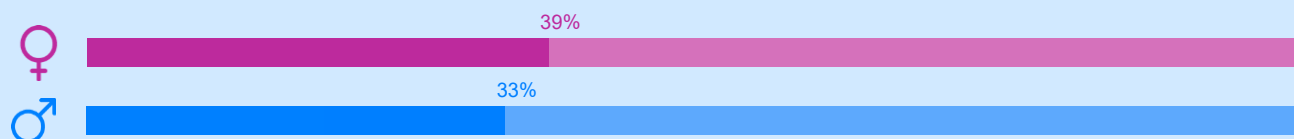
Acorda sem se sentir descansado pelo menos uma a duas noites por semana:



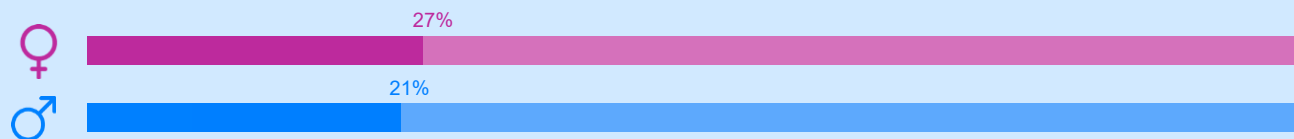
Cita o estresse e a ansiedade como barreiras para um sono de qualidade consistente:



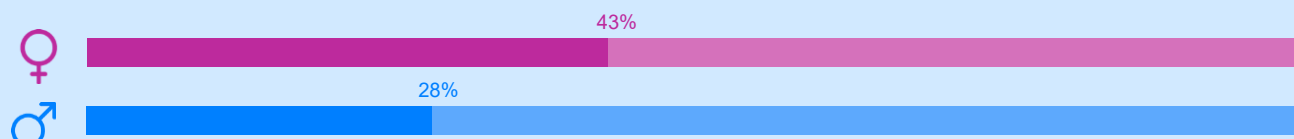
Relata que as responsabilidades familiares afetam negativamente o sono:



Acorda sem se sentir bem descansado:



Tem seu sono interrompido por um parceiro que ronca:



Abordar o déficit global de sono exigirá soluções que reconheçam essas pressões compartilhadas e, ao mesmo tempo, levem em conta como elas afetam cada gênero de maneiras distintas.

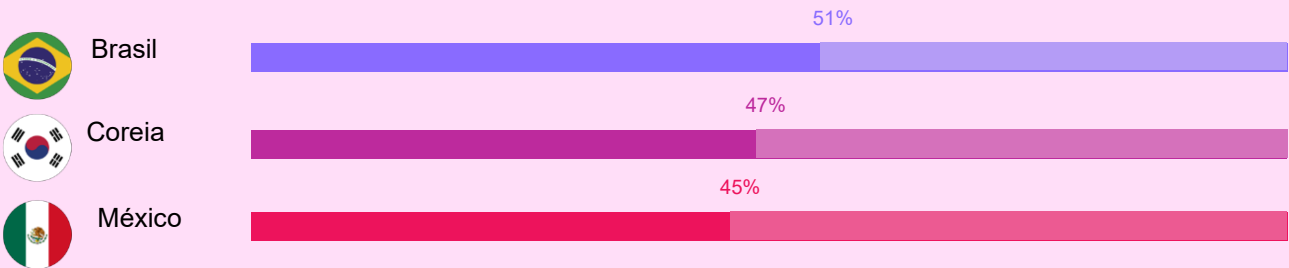


Impacto do sono na saúde mental

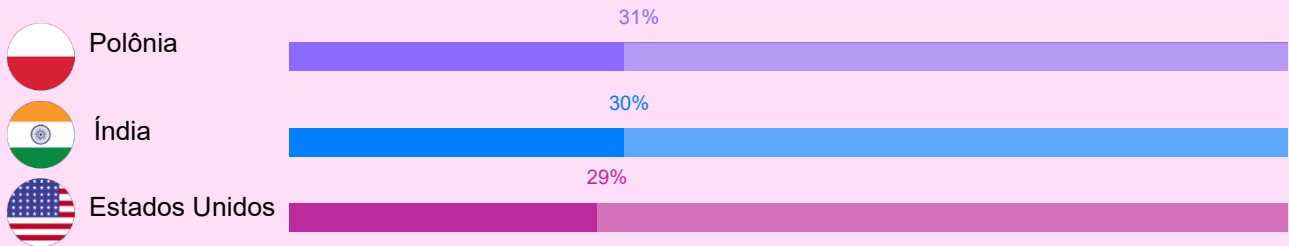
O estresse e a ansiedade continuam sendo os principais disruptores do sono em todo o mundo.

As consequências do sono inadequado são tangíveis e vivenciadas globalmente: A **irritabilidade (36%)** e o **estresse elevado (33%)** são os efeitos mais relatados após uma noite agitada, ressaltando como o sono de baixa qualidade pode afetar o bem-estar emocional.

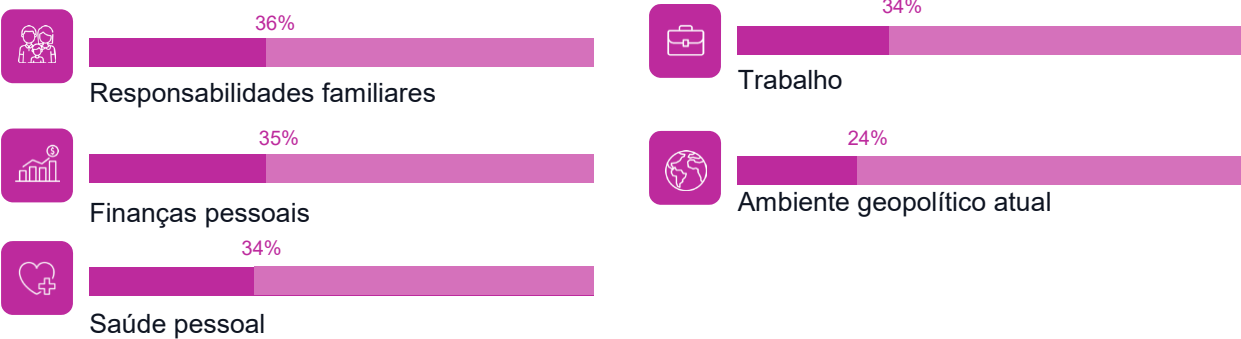
O estresse causado pelo sono inadequado é maior em:



Os sentimentos de depressão são relatados com mais frequência em:



Estressores semanais que interferem no sono:



Assim como a perda de sono tem um preço, o sono restaurador — acordar sentindo-se verdadeiramente descansado — faz uma diferença mensurável.¹ Quando as pessoas têm uma boa noite de sono, elas relatam benefícios para a saúde mental, incluindo:



Os benefícios positivos para a saúde mental de uma boa noite de sono:



Melhorar a saúde do sono requer mais do que melhores hábitos de sono.

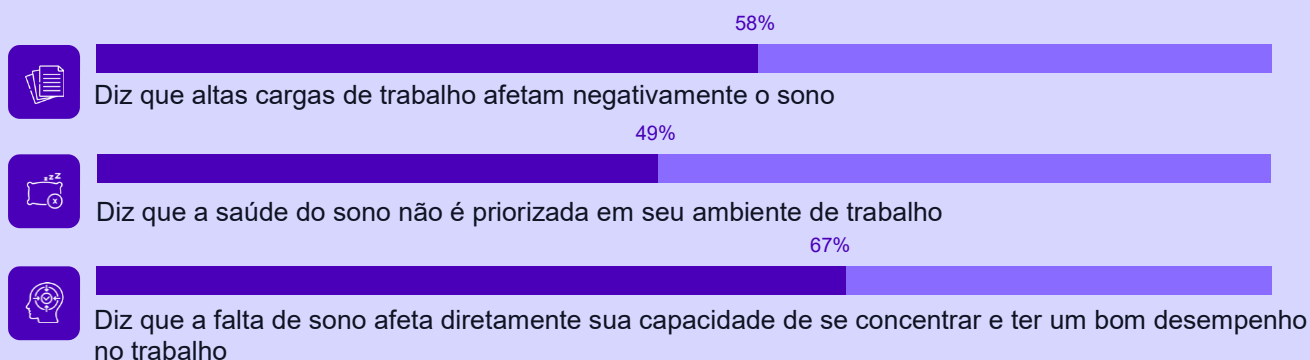
Exige soluções que reconheçam as fontes de estresse que moldam a vida diária e ajudem a criar condições em que o sono de qualidade seja mais viável.



A falta de sono no ambiente de trabalho

Em todo o mundo, longas horas, horários exigentes e conectividade constante deixam muitos funcionários cansados e lutando para adormecer à noite.³

As demandas de trabalho também são um fator significativo de interrupção do sono:



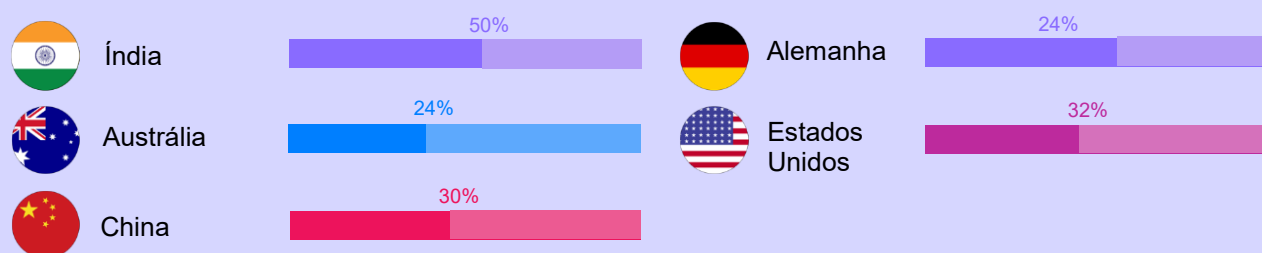
Dias de "snooze" referem-se a dias de licença médica que um funcionário tira por estar exausto demais para trabalhar após uma noite de sono inadequado.

Esses dias de "snooze" sinalizam uma dívida crescente de sono e seu impacto na força de trabalho.

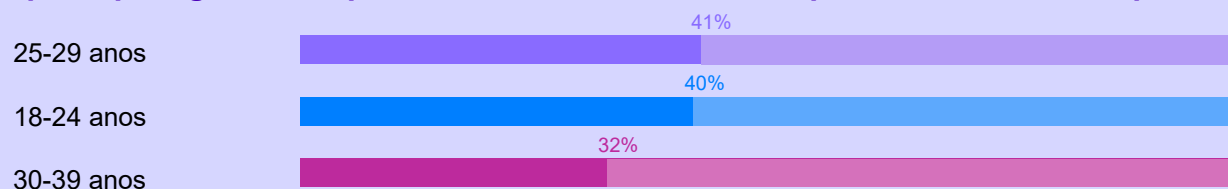
70%

aditem ter solicitado licença médica por estarem exaustos após uma noite de sono inadequado.

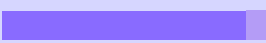
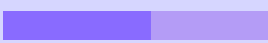
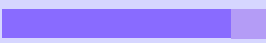
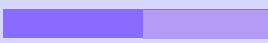
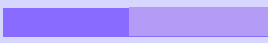
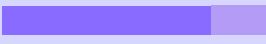
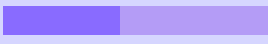
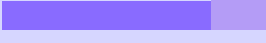
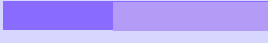
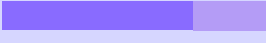
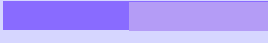
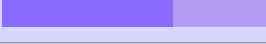
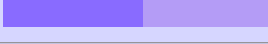
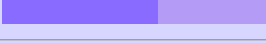
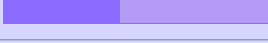
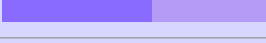
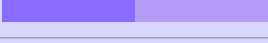
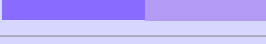
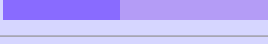
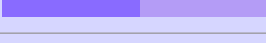
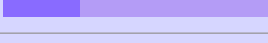
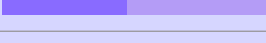
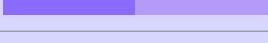
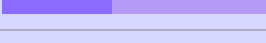
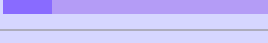
Principais países que tiram dias de "snooze" quatro vezes ou mais por ano:



As principais gerações que tiram um dia de "snooze" quatro vezes ou mais por ano:



³American Academy of Sleep Medicine. (2023). Custo da fadiga no trabalho. National Safety Council.

País (classificado)	Tiraram um dias de “snooze” pelo menos uma vez por ano	Acredita que a saúde do sono não é priorizada no ambiente de trabalho
 Índia	 92%	 57%
 China	 80%	 54%
 Estados Unidos	 73%	 47%
 Austrália	 72%	 45%
 Singapura	 72%	 42%
 Reino Unido	 62%	 47%
 Brasil	 58%	 53%
 Alemanha	 56%	 44%
 México	 55%	 51%
 Polônia	 53%	 44%
 Coreia	 51%	 35%
 França	 47%	 49%
 Japão	 39%	 25%

À medida que as cargas de trabalho se intensificam e os limites entre o trabalho e o descanso se confundem, os empregadores podem influenciar os resultados do sono.

59% dos entrevistados dizem que os acordos de trabalho flexíveis os ajudam a gerenciar melhor o sono.

“Nossos corpos são biologicamente programados para a vigília diurna e o sono noturno, mas a dívida generalizada de sono está se espalhando no ambiente de trabalho, prejudicando a saúde, a segurança e a produtividade. Longas horas, cargas de trabalho intensas e suporte limitado deixam os trabalhadores exaustos e sem foco, fazendo com que o sono seja tratado como um pilar central do bem-estar no ambiente de trabalho.”

Lisa Artis, Deputy CEO, The Sleep Charity (Reino Unido)

Com quem você compartilha a cama é importante

Entre as pessoas em relacionamentos, 85% compartilham a cama com o parceiro na maioria das noites. No entanto, esses padrões diferem acentuadamente por país. As pessoas no Brasil (75%) e na França (70%) são muito mais propensas a dormir com seu parceiro todas as noites, em comparação com Coreia (39%) e Japão (29%).

Esses acordos compartilhados geralmente vêm com interrupções.



39%

Diz que o parceiro perturba o sono pelo menos uma vez por semana



20%

Diz que o parceiro nunca perturba o sono

As causas mais comuns de interrupção do sono do parceiro incluem:



Ronco ou respiração alta

36%



Parceiros que se levantam durante a noite

25%



Horários de sono incompatíveis

21%



Uso de telefone ou tablet na cama

18%

Na Pesquisa Global do Sono 2025 da Resmed, muitas pessoas relataram que os parceiros de cama interromperam seu descanso,² no entanto, os dados de 2026 revelaram efeitos positivos significativos do compartilhamento de cama.

A maioria dos casais que compartilham uma cama todas as noites disse:



Melhor comunicação

61%



Impacto positivo na vida sexual

53%



Aumento da conexão emocional

63%



Melhor qualidade do sono para ambos os parceiros

54%

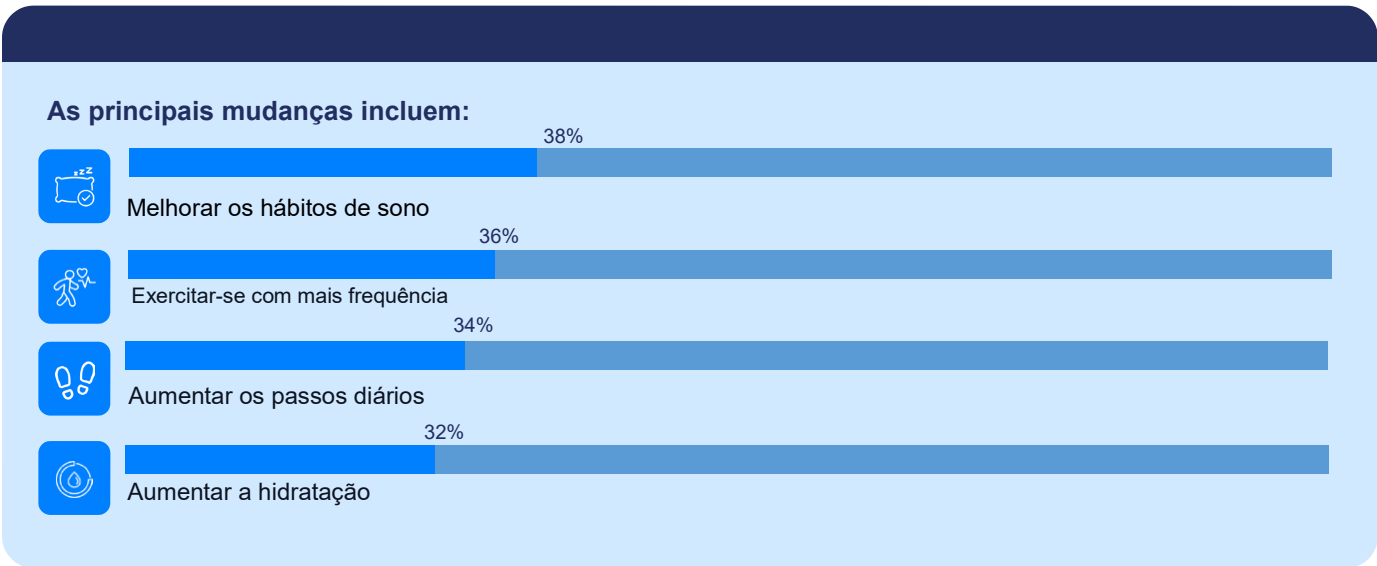
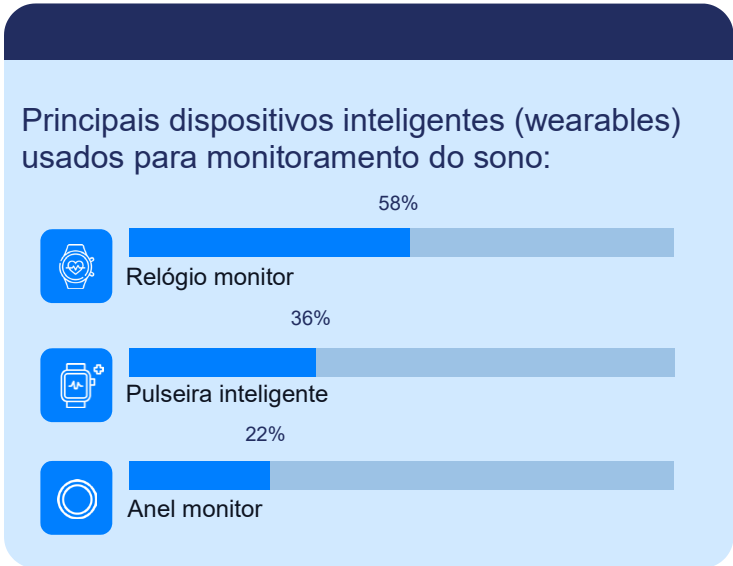
Como conseguir um sono melhor através de dados e diálogos médicos

O progresso na priorização da saúde do sono está se acelerando, com o aumento do conhecimento sobre a importância do sono e seu efeito na saúde geral. A oportunidade agora está em transformar esse impulso em melhorias sustentadas que ajudem mais pessoas a alcançar um sono consistente e de qualidade.

Os dados de dispositivos inteligentes (wearables) estão acelerando o impulso em direção a mais decisões proativas e informadas sobre o sono.

Quase quatro em cada dez pessoas (39%) verificam o sono pelo menos uma vez por semana usando um smartwatch, anel ou pulseira de fitness, sinalizando uma mudança fundamental na forma como as pessoas se envolvem com o sono.

93% dos usuários afirmam ter feito mudanças em seu estilo de vida com base em informações de seu dispositivo inteligente (wearable).



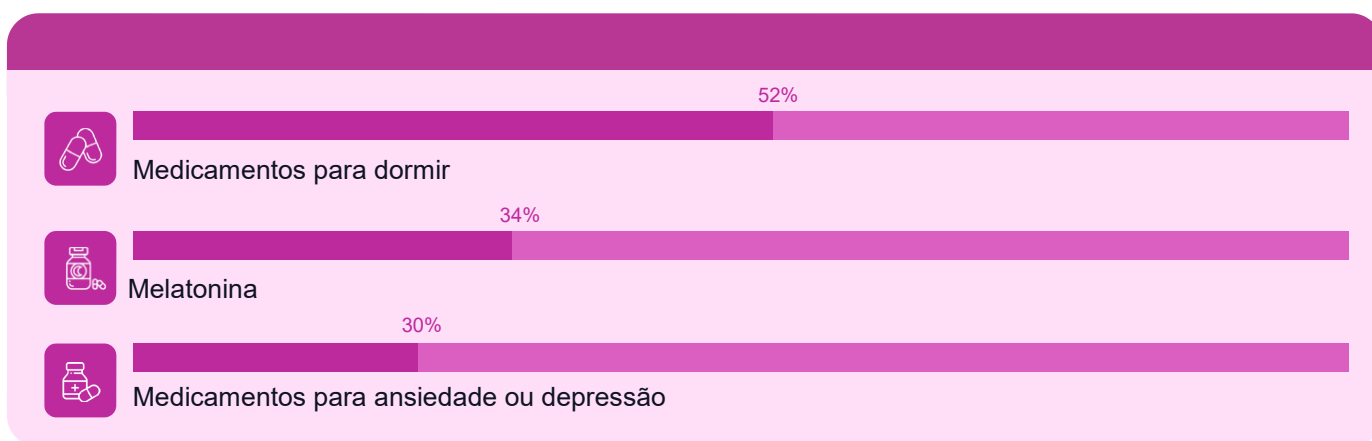
À medida que o monitoramento do sono se torna a norma, a verdadeira oportunidade não é coletar dados — é usá-los.

Dispositivos inteligentes (wearables) podem estimular conversas mais embasadas com profissionais de saúde e transformar a conscientização em ação.

Colaborar com seu médico para um sono melhor

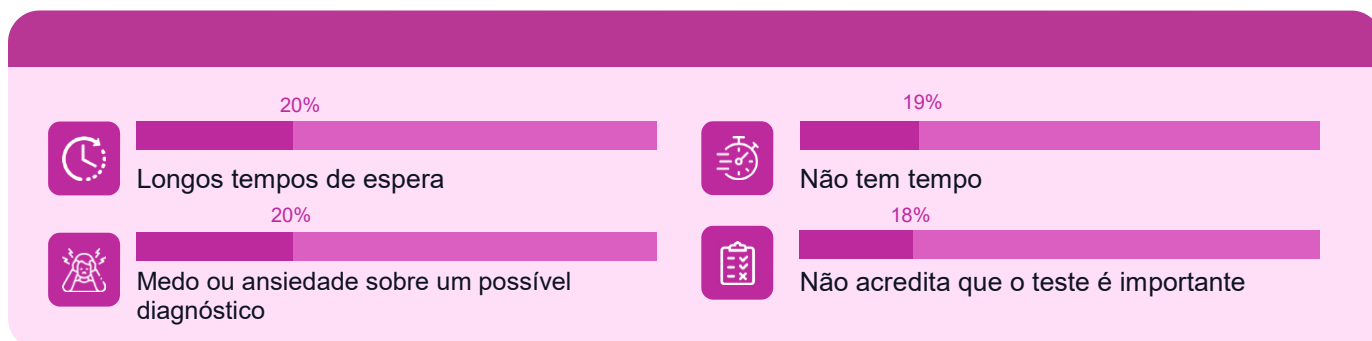
Apesar de os dados sobre o sono estarem se tornando mais acessíveis, muitas pessoas ainda lidam com os desafios do sono por conta própria. No entanto, os resultados da pesquisa indicam que há tanto interesse quanto oportunidade para um maior engajamento clínico.

Para 40% dos entrevistados, as soluções propostas por seu médico desempenham um papel na resolução dos desafios do sono, mais comumente:



Os exames do sono também podem ajudar a identificar a causa raiz dos problemas de sono. Ainda assim, quase 30% das pessoas afirmam que seu profissional de saúde nunca recomendou um exame, apesar de estarem abertas a realizá-lo.

Um exame do sono coleta informações do seu corpo enquanto você dorme. Seu médico pode usar essas informações para determinar se você tem alguma condição relacionada ao sono. Mesmo quando o exame é recomendado, barreiras práticas e emocionais podem dificultar sua realização, incluindo:



Conversas anteriores com um profissional de saúde podem abrir as portas para orientação personalizada, triagem e estratégias práticas.



“Os profissionais de saúde, especialmente os médicos da atenção primária, ocupam uma posição privilegiada para ajudar as pessoas a irem além da simples adaptação ao sono inadequado. Ao trazer o sono para as conversas rotineiras sobre saúde, é possível transformar a conscientização em cuidado personalizado e ajudar mais pessoas a acessar o suporte de que precisam. Problemas de sono não são ‘parte da vida’ — os médicos podem ajudar a encontrar soluções práticas e baseadas em evidências para melhorar o descanso e o bem-estar.”

Moira Junge, Sleep Health Foundation AU

Sugestões para iniciar conversas sobre o sono:

Para pacientes



“Estou cansado na maioria dos dias, mesmo quando acho que durmo o suficiente. Isso é normal?”



“Quais são os maiores sinais de alerta de que meus problemas de sono podem precisar de atenção médica?”



“O que é uma ou duas coisas que posso começar a fazer agora para melhorar meu sono?”



“Como posso otimizar melhor minha energia?”

Para profissionais de saúde



“Como você está dormindo ultimamente?”



“Você se sente descansado e alerta durante o dia?”



“Alguém notou mudanças no seu sono, como ronco alto, pausas na respiração ou movimentos inquietos?”



“Você está grávida ou na menopausa?”



“Como está sua saúde mental? Você se sente estressado, ansioso ou deprimido?”

Transformar o progresso em resultados duradouros do sono

Para aqueles que procuram se sentir mais revigorados e manter um descanso de qualidade, as seguintes estratégias do Dr. Carlos Nunez, Diretor Médico da Resmed, fornecem um roteiro claro para hábitos de sono saudáveis:



Manter um horário de sono consistente

Ir para a cama e acordar à mesma hora todos os dias estabiliza o seu ritmo circadiano. Mudanças frequentes de horário podem deixá-lo cansado ou com dificuldades para adormecer.



Crie um ambiente propício ao sono

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



Evite modismos relacionados ao sono

Desconfie de soluções rápidas ou produtos de sono da moda. Concentre-se em hábitos baseados em evidências, como controle do estresse, limitação de cafeína e álcool e busca de cuidados médicos para problemas contínuos.



Acompanhe seus padrões de sono

Manter um diário do sono ou usar uma ferramenta de monitoramento do sono pode ajudá-lo a monitorar padrões, identificar interrupções e fornecer informações para discussões com seu médico.

Inicie um diálogo sobre o sono com o seu médico:



Discuta seus hábitos de sono durante sua consulta anual de rotina. Se o seu médico não falar sobre o sono, seja proativo e compartilhe quaisquer padrões, dificuldades ou perguntas para garantir que isso faça parte de sua conversa geral sobre saúde.

Cuide do seu sono

Se você acordar se sentindo grogue ou esgotado na maioria dos dias, seu sono pode precisar de atenção.

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

Dormir melhor é possível. Começa com conscientização, ação e o apoio certo.

Quer saber mais sobre o seu sono?
Explore as ferramentas da Resmed.

Avaliação do sono



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

Ferramenta SelfieScreener AI*



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

*A ferramenta SelfieScreener AI está atualmente disponível em alguns países.

Sobre a Resmed

Na Resmed (NYSE: RMD, ASX: RMD), criamos tecnologias de saúde que mudam a vida e que as pessoas adoram.

Estamos incansavelmente comprometidos com a tecnologia inovadora pioneira para capacitar milhões de pessoas em 140 países a viver vidas mais felizes e saudáveis.

Nossas soluções de saúde digital alimentadas por IA, dispositivos conectados à nuvem e software inteligente tornam os cuidados de saúde domiciliares mais personalizados, acessíveis e eficazes.

Em última análise, a Resmed vislumbra um mundo onde cada pessoa pode alcançar todo o seu potencial através de um melhor sono e respiração, com cuidados prestados em sua própria casa.

Saiba mais sobre como estamos redefinindo a saúde do sono em [Resmed.com](https://resmed.com) e siga [@Resmed](https://twitter.com/Resmed).

Metodologia

A Pesquisa Global do Sono 2026 da Resmed tem como objetivo fornecer uma visão abrangente e abrangente de como as pessoas em todo o mundo dormem hoje.

Este é o sexto ano em que realizamos esta pesquisa global. A

Resmed encomendou uma pesquisa independente de 30.000 indivíduos em 13 mercados: Estados Unidos (5.000), China (5.000), Índia (5.000), Reino Unido (2.000), Alemanha (2.000), França (2.000), Austrália (1.500), Japão (1.500), Coreia (1.500), Brasil (1.500), Polônia (1.000), Singapura (1.000) e México (1.000).

A pesquisa foi desenvolvida em parceria com a The Sleep Health Foundation (Austrália) e a The Sleep Charity (Reino Unido), aproveitando seus conhecimentos para ajudar a identificar e refinar as principais áreas de foco.

As amostras dentro de cada país eram representativas das distribuições nacionais de gênero e idade.

A pesquisa foi realizada pela Cint de 11 de dezembro de 2025 a 14 de janeiro de 2026.