

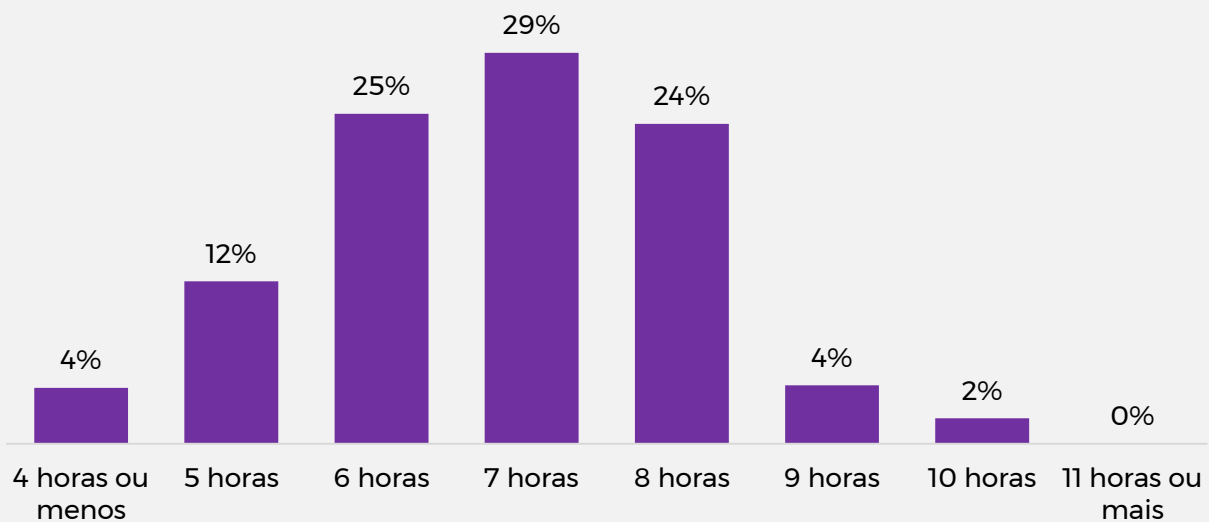


# Saúde do sono do brasileiro.

1270 respostas | Painel Digital | ABS | 18+ | ABCD |  
2,7% de margem de erro | @95% de significância  
Maio/23 (16 a 30)

**6 em cada 10 brasileiros dormem mais de 7 horas em média nos dias de semana.**

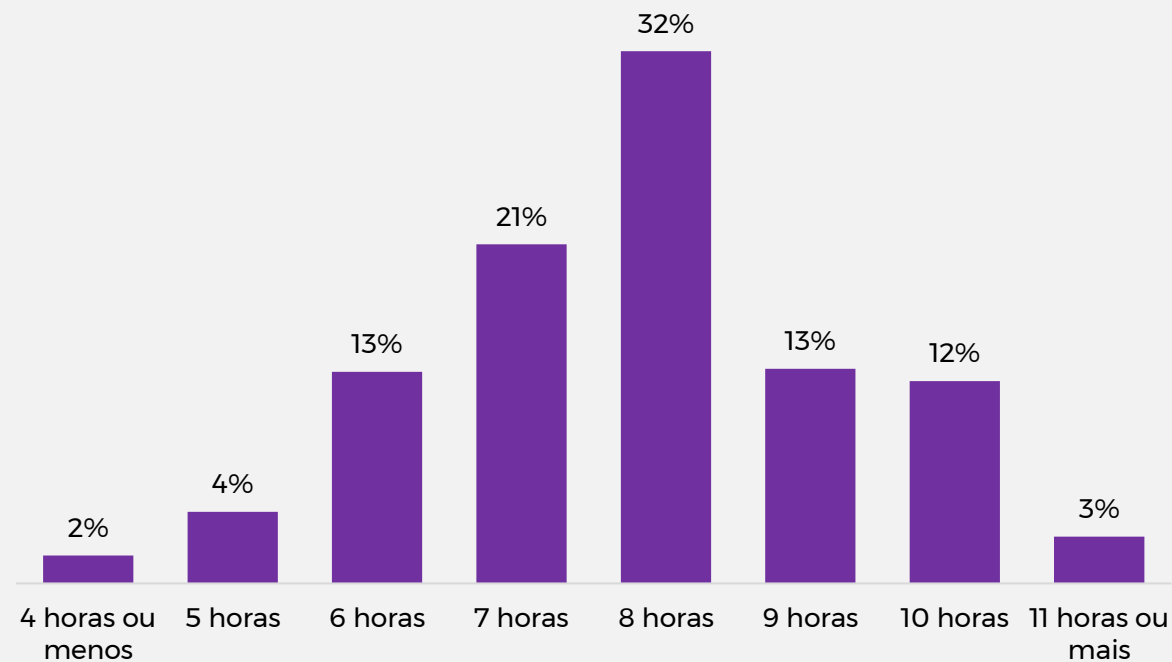
**Quantas horas você dorme em média nos dias úteis?**





## O "descanso" se faz necessário para 8 em 10 brasileiros aos finais de semana e feriados.

Quantas horas você dorme em média aos finais de semana e feriados?





# 77%

• **dos brasileiros  
dormiria mais de  
pudesse.**

• **afirmam que dormir  
bem muda o seu dia.**

E você dormiria mais, se pudesse? Dormir bem muda seu dia?

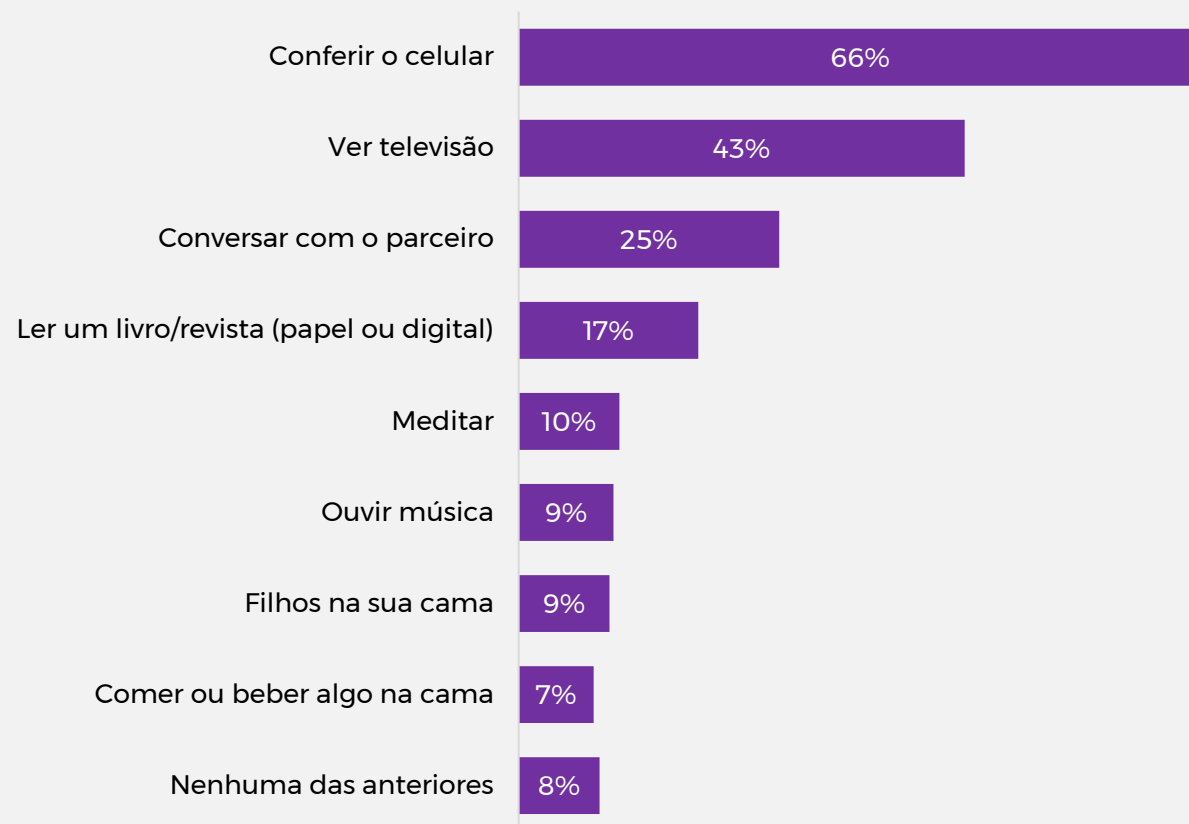




## As telas ainda fazem parte da rotina pré sono brasileiro.



Quais das atividades abaixo fazem parte da sua rotina de dormir após ter se deitado na cama?



Quais das atividades abaixo fazem parte da sua rotina de dormir após ter se deitado na cama?

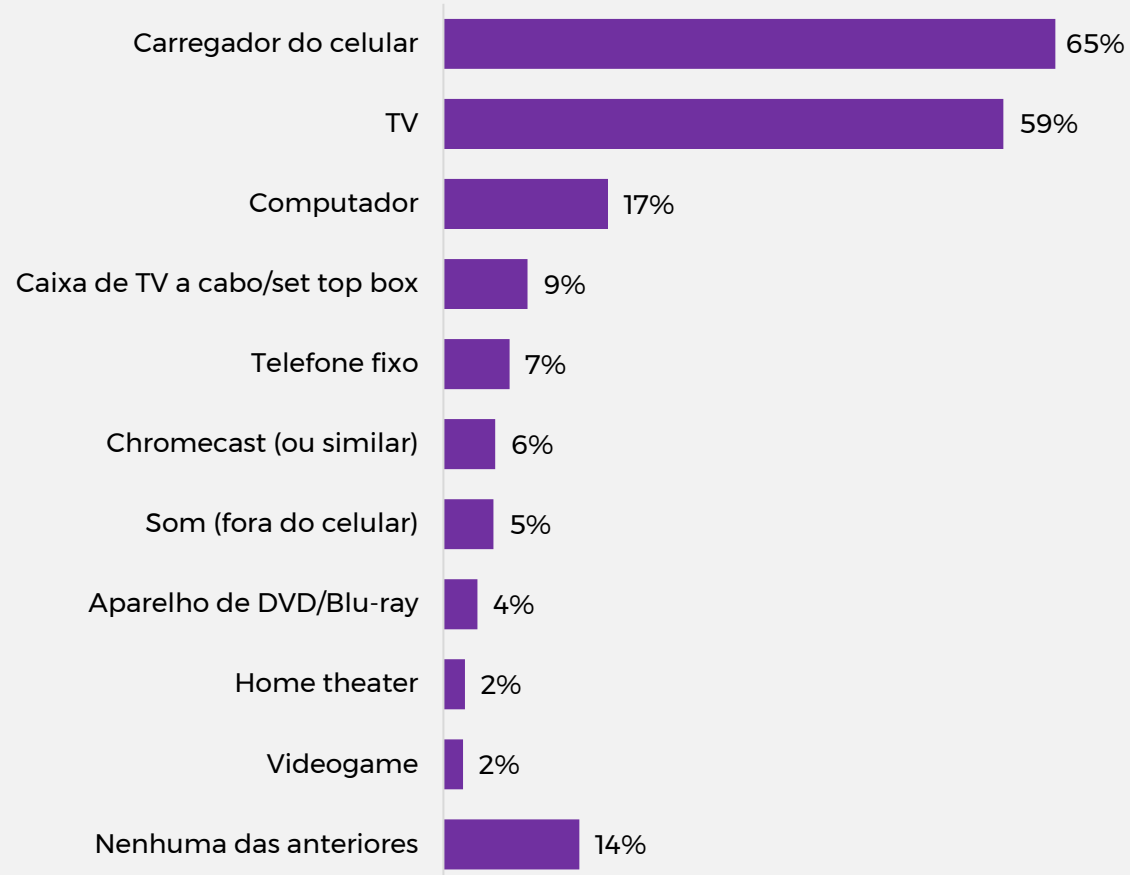
## A cama tem vários acompanhantes nem todos desejados.

### Quem/o que dorme com você na cama?



## As telas estão em maioria junto com a cama... =)

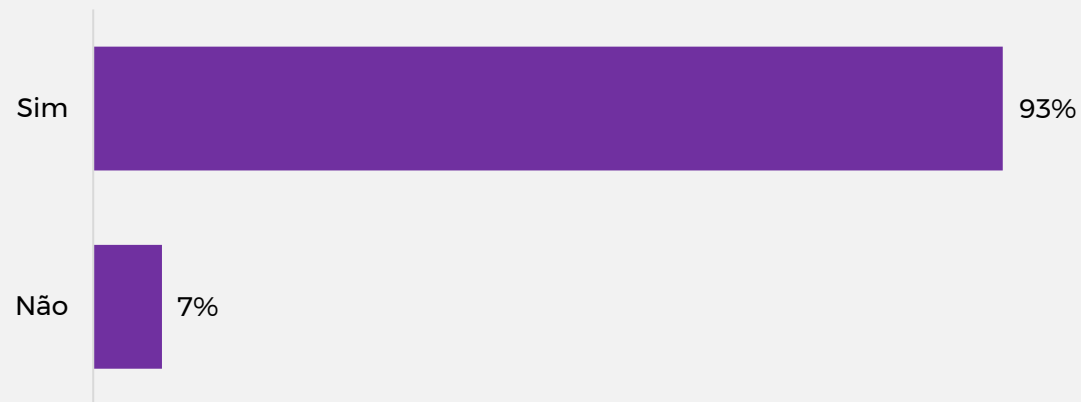
### E falando de tecnologia, no seu quarto tem:



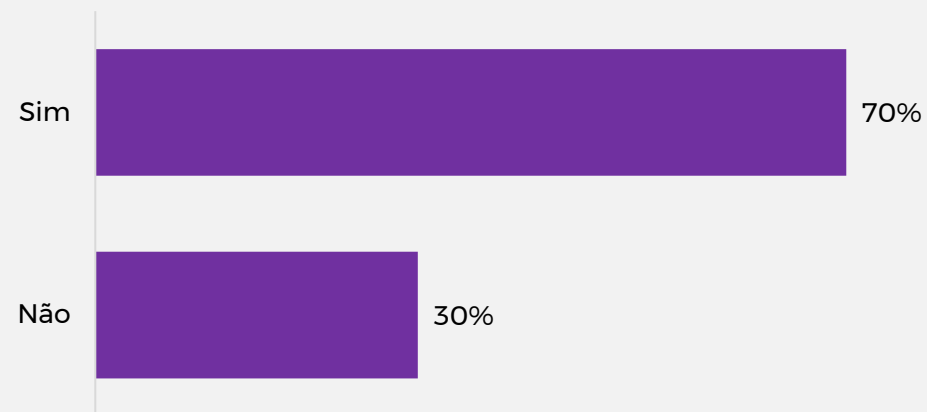
**3 em cada 10 brasileiros já baixaram algum aplicativo visando melhorar/controlar o sono.**

## O celular é quase o travesseiro na rotina, mas para 7 em 10 fica no silencioso durante a noite.

### O seu celular vai pro quarto com você?



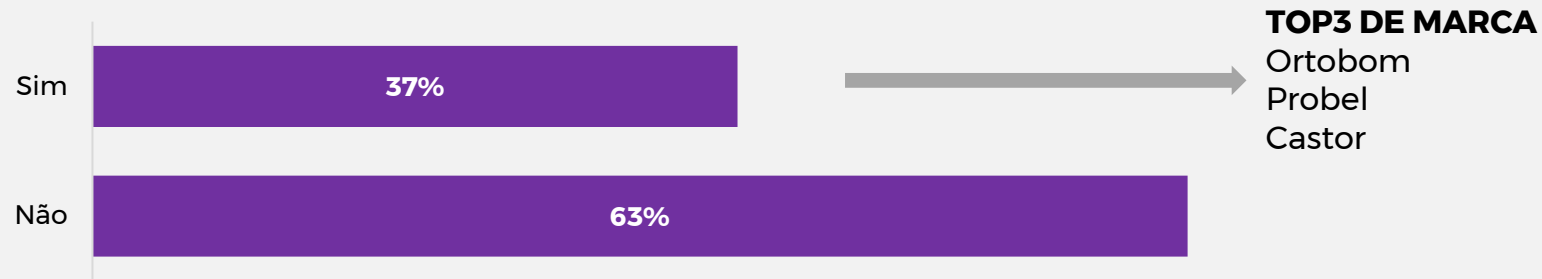
### Você deixa o celular no silencioso enquanto dorme?



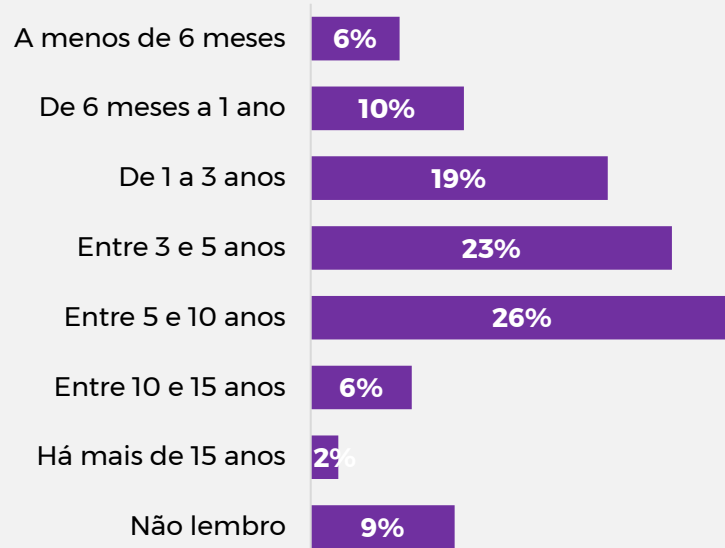


## A rotina de compra e uso do colchão não é programada, incluindo a lembrança da marca.

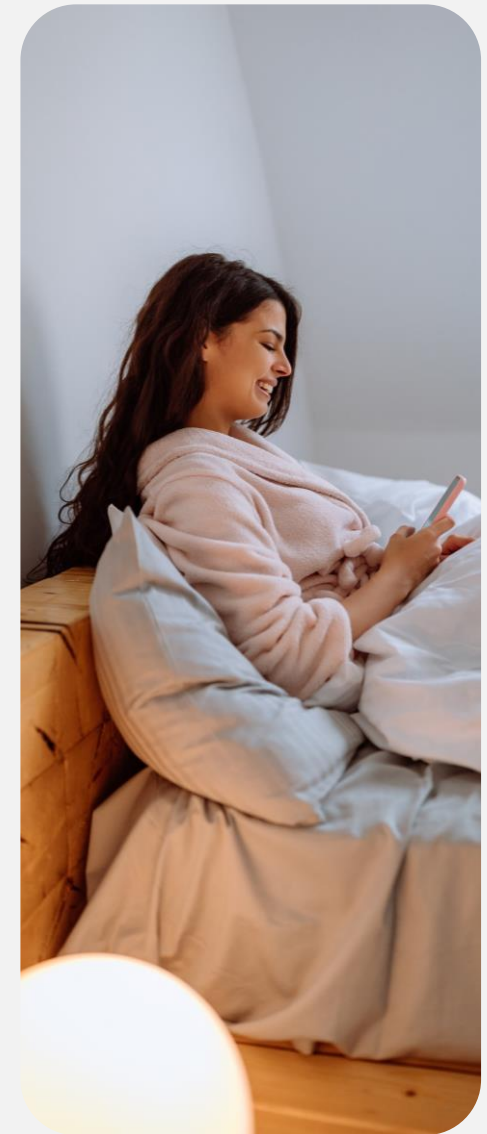
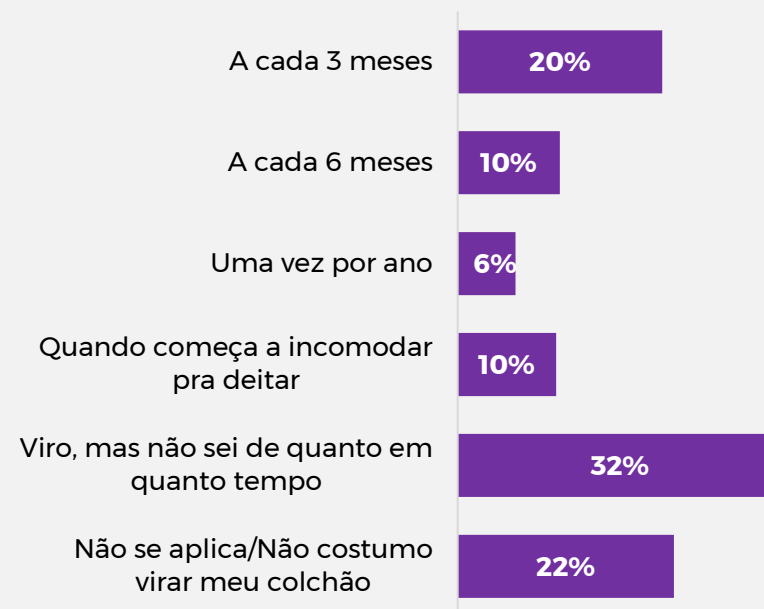
Você se lembra qual é a marca do seu colchão?



Quando trocou seu colchão pela última vez?



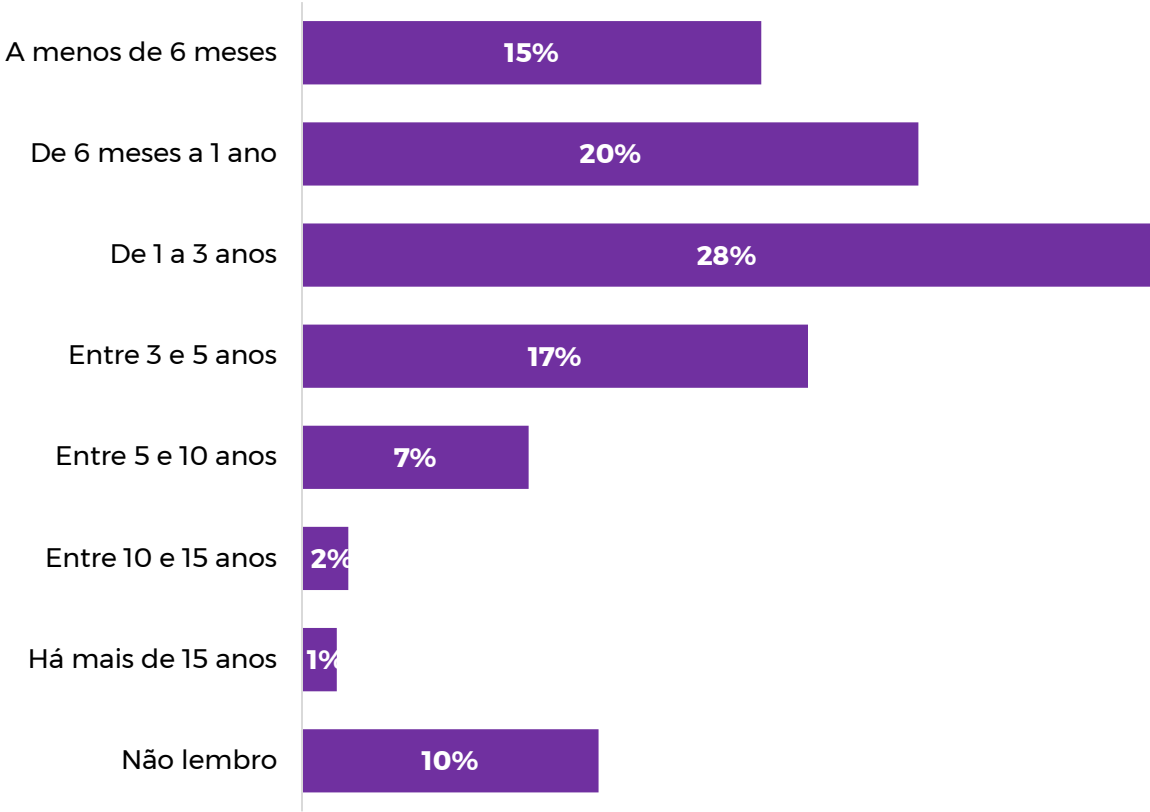
Você vira seu colchão de tempos em tempos?





# A troca é feita na maioria dentro de um prazo viável de validade.

Quando foi a última vez que comprou um travesseiro?

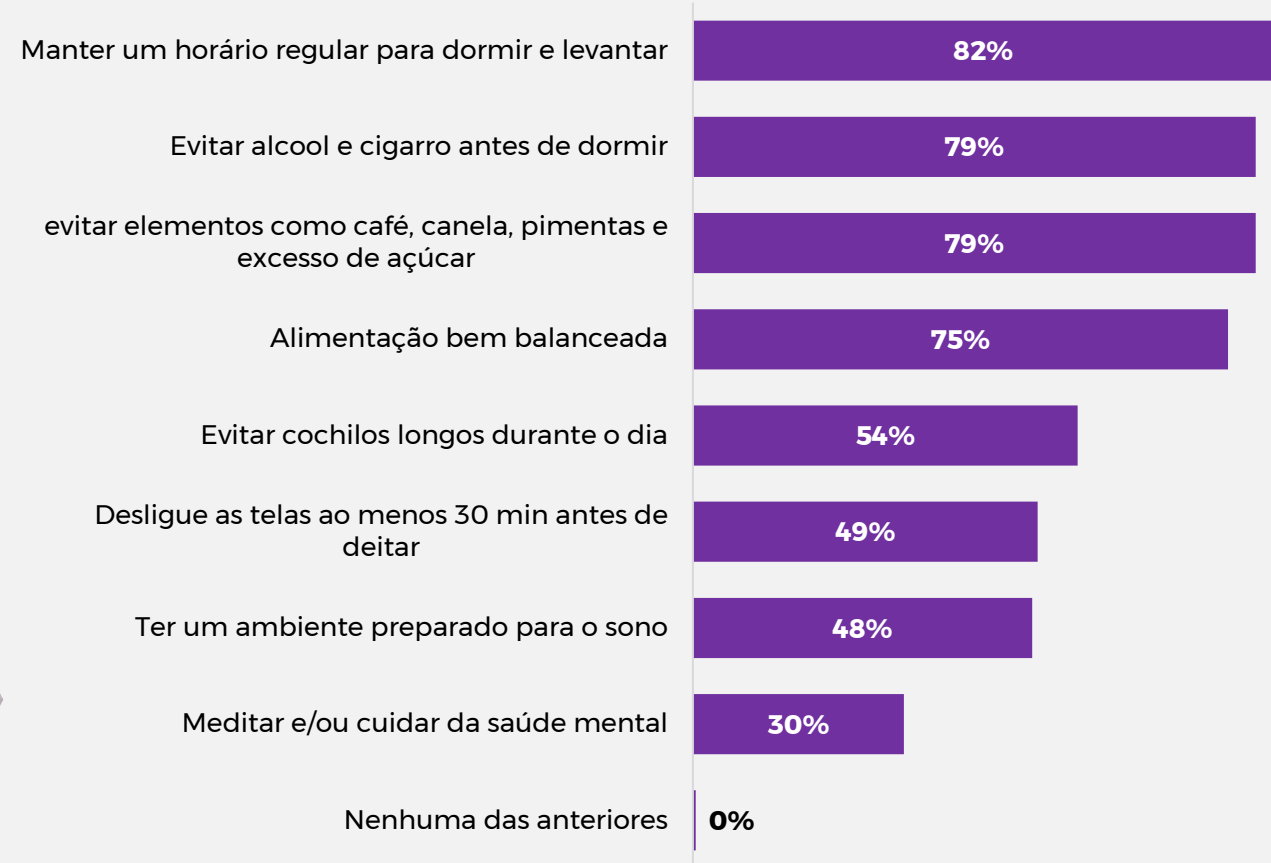


Quando foi a última vez que comprou um travesseiro?



## Ter rotina é o melhor caminho para se dormir bem.

### Quais destes fatores considera importantes para uma boa noite de sono?

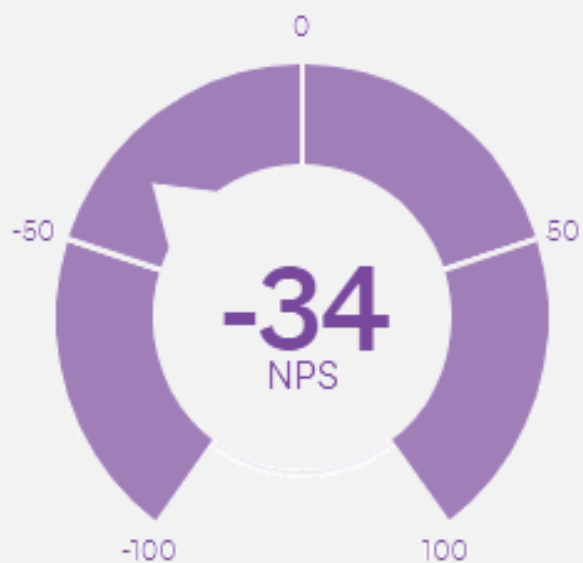


Quais destes fatores considera importantes para uma boa noite de sono?



**O sono não está em ordem quando a escala de -100 a 100, o brasileiro coloca seu sono neste lugar negativo.**

Qual a probabilidade de você recomendar uma noite de sono com a mesma qualidade da sua para um amigo ou colega?





**OBRIGADA!**

*Vamos falar?*

Ligia Mello  
+55 11 992612209  
[ligia@lehibou.com.br](mailto:ligia@lehibou.com.br)