

Uma boa noite de sono é restauradora e manter uma rotina de descanso adequada traz benefícios para a saúde mental e física. Enquanto dormimos, nosso corpo repõe energias e regula o metabolismo. Por isso, dormir mal pode aumentar os riscos de doenças cardiovasculares, diabetes e depressão.

No entanto, ter uma rotina de sono adequada parece estar sendo um desafio nos dias atuais. Recentemente, o IESS lançou o Texto para Discussão nº 91 (TD 91): Mudanças na qualidade do sono e uso de medicamentos para dormir em beneficiários de planos de saúde médico-hospitalares. Nesse estudo foram analisados dados relacionados ao tema e foi observado que, em 2019, um em cada três beneficiários reportaram ter problemas para dormir.

Na época, os planos médico-hospitalares abarcavam 43 milhões de brasileiros. E o sexo feminino, a idade avançada e a baixa escolaridade se mostraram associados a maior prevalência de distúrbio do sono. Além disso, houve um percentual considerável de pessoas que informaram usar remédios para dormir: 10%.

O TD 91 foi produzido com base na Pesquisa Nacional de Saúde, a PNS, realizada pelo IBGE em convênio com o Ministério da Saúde. Para desenvolver o estudo, o IESS verificou os dados de duas perguntas relacionadas ao sono: a primeira questionava sobre a frequência que a pessoa teve problemas no sono, como dificuldade para adormecer, acordar frequentemente à noite ou dormir mais do que de costume nas duas semanas anteriores à entrevista. E a segunda perguntava se o indivíduo havia feito uso de medicamentos para dormir nesse mesmo período.

Acesse o TD 91 na íntegra [aqui](#).

**Fonte:** [IESS](#), em 09.02.2023.