



Terror Noturno

O que é e como agir





Terror Noturno

O que é e como agir



O QUE É TERROR NOTURNO?

O terror noturno é um distúrbio do sono classificado como **parassonia**, mais comum na infância, caracterizado por episódios súbitos de choro intenso, gritos, agitação e sinais de medo extremo durante o sono profundo.

Apesar da aparência assustadora, a criança **não está consciente**, não reconhece os pais no momento do episódio e, ao despertar pela manhã, **não se lembra do ocorrido**.

Não se trata de pesadelo, crise convulsiva ou problema emocional isolado.



COMO O EPISÓDIO COSTUMA SE MANIFESTAR?

Durante o episódio, é comum observar:

- Choro ou gritos intensos
- Olhos abertos, porém sem contato visual
- Sudorese, taquicardia e respiração acelerada
- Agitação motora ou tentativa de sair da cama
- Dificuldade de consolo

Os episódios geralmente duram alguns minutos e cessam espontaneamente.



EM QUE MOMENTO DA NOITE OCORRE?

O terror noturno costuma ocorrer:

- No primeiro terço da noite
- Durante o sono profundo (sono NREM)
- Mais frequentemente entre 3 e 8 anos de idade

Pode haver relação com privação de sono, rotina irregular ou fases de maior cansaço.

O terror noturno pode ser muito angustiante para a família, mas raramente representa risco à saúde da criança quando isolado e típico.





O QUE FAZER DURANTE O EPISÓDIO?

Durante um episódio de terror noturno:

- Mantenha a calma
- Não tente acordar a criança
- Garanta um ambiente seguro (evite quedas)
- Fale com voz baixa e tranquila
- Aguarde o episódio cessar espontaneamente

Tentar acordar a criança pode prolongar ou intensificar o episódio.

DICAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA

- Manter horários regulares para dormir
- Garantir tempo de sono adequado para a idade
- Evitar estímulos excessivos antes de dormir
- Criar rotina noturna previsível e tranquila
- Reduzir privação de sono
- Observar fatores desencadeantes (cansaço, febre, estresse)



QUAL A DIFERENÇA ENTRE TERROR NOTURNO E PESADELO?

- **Terror noturno:** ocorre no sono profundo, sem memória do episódio
- **Pesadelo:** ocorre no sono REM, a criança acorda assustada e lembra do sonho

Essa distinção é fundamental para evitar diagnósticos incorretos.



QUANDO PROCURAR AVALIAÇÃO MÉDICA?

- Episódios muito frequentes ou prolongados
- Comportamentos perigosos durante o sono
- Persistência após a infância
- Dúvida diagnóstica com crises convulsivas
- Impacto significativo na rotina familiar

A avaliação permite diferenciar parassonias benignas de outras condições neurológicas.

O terror noturno é uma condição benigna e transitória na maioria das crianças. Com orientação adequada, rotina estruturada e acompanhamento quando necessário, é possível reduzir os episódios e trazer mais tranquilidade para toda a família.





REFERÊNCIAS

MINDEN, S. L.; SCOTT, J. P.

Parasomnias in childhood. *Pediatric Clinics of North America*, v. 51, n. 1, p. 127–143, 2004.

OWENS, J. A.

Parasomnias in children. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, v. 14, n. 6, p. 536–540, 2008.

AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE.

International Classification of Sleep Disorders – ICSD-3. Darien, IL: AASM, 2014.

SCHENCK, C. H.; MAHOWALD, M. W.

Parasomnias associated with sleep disorders. *The Lancet*, v. 373, n. 9660, p. 2088–2097, 2009.

BRUNI, O.; ANGELINI, G.; ROMEO, D. M.; et al.

Sleep disorders in childhood: a practical guide for diagnosis and management. *Italian Journal of Pediatrics*, v. 46, n. 1, p. 1–14, 2020.

Dr. Rodrigo R. N. Vargas

Médico Neurologista e Neuropediatra

CRM GO 15.286 / RQE 9716 / RQE 18012

Membro Titular da Academia Brasileira de Neurologia - ABN

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Neurologia Infantil - SBNI

Título de Especialista em Neurologia pela Academia Brasileira de Neurologia - ABN/AMB (Título AMB 199060)

Certificado de Área de Atuação em Neuropediatria pela Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP/AMB (Título AMB 233723)

