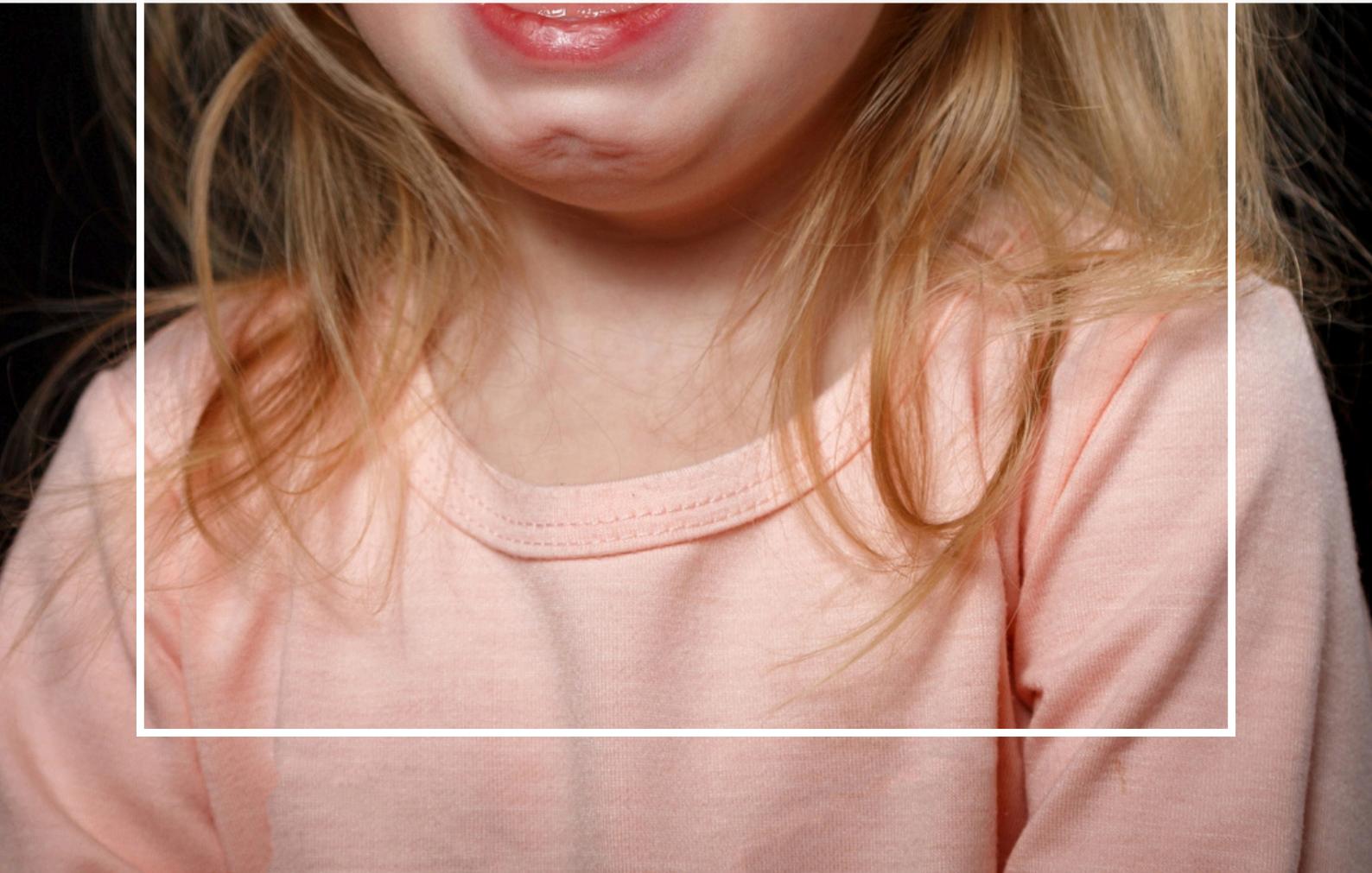


Terror Noturno

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.



(64) 99308-7803



@rodrigovargasneuro



www.rvneurologia.com.br



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.



(64) 99308-7803



@rodrigovargasneuro



www.rvneurologia.com.br



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)



(64) 99308-7803



@rodrigovargasneuro



www.rvneurologia.com.br