CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SONO-VIGÍLIA

Sonambulismo e terrores noturnos

Despertares parciais do sono profundo, com comportamentos como andar dormindo ou episódios de gritos e medo intenso, dos quais a pessoa quase não se lembra.

SINAIS FREQUENTES

- Andar ou falar dormindo
- Gritos e terror sem acordar por completo
- Não se lembra no dia seguinte

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Torne o ambiente seguro (portas, janelas, escadas)
2. Não tente acordar a pessoa bruscamente
3. Respeite os horários de sono e evite a falta de descanso

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Proteja portas, janelas e escadas
2. Não acorde bruscamente: acompanhe de volta à cama

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver risco de lesões
2. Se começar na idade adulta

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Anda ou fala dormindo
☐ Acorda gritando com muito medo
☐ Não reconhece quem tenta acalmá-lo/a
☐ No dia seguinte não se lembra
☐ Acontece na primeira metade da noite
☐ Aumenta quando dorme pouco ou está nervoso/a
☐ Já esteve em risco de se machucar
☐ Acontece várias vezes por mês

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/sonambulismo-y-terrores-nocturnos
- Sociedade Espanhola do Sono: informação para pacientes: https://ses.org.es/
- Guia gratuito: Infância e juventude: clinicavivaldi.com/pt/guia-infancia-juventud
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112