CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SONO-VIGÍLIA

Transtorno comportamental do sono REM

Movimentos bruscos durante o sono em que a pessoa «encena» seus sonhos (golpes, chutes, gritos), com risco de lesões. Exige avaliação neurológica.

SINAIS FREQUENTES

- Golpes ou gritos enquanto sonha
- Lembra o sonho se acordar
- Mais frequente em maiores de 50 anos

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Avaliação em neurologia ou em uma unidade do sono
2. Proteja o entorno da cama
3. Informe qualquer outro sintoma neurológico

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Proteja a cama: afaste objetos e acolchoe as bordas
2. Durmam separados se houver risco de golpes

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Consulte neurologia ou uma unidade do sono
2. Se surgirem tremores ou rigidez

LISTA DE SINAIS PARA REVISAR

☐ Mexe os braços ou as pernas com força enquanto dorme

☐ Grita ou fala durante os sonhos

☐ Parece que «encena» o que sonha

☐ Já se machucou ou bateu no parceiro ou na parceira dormindo

☐ Se acorda, lembra de um sonho violento

☐ Acontece na segunda metade da noite

☐ Tem mais de 50 anos

☐ Notou mudanças no olfato ou nos movimentos

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-del-comportamiento-del-sueno-rem
- Sociedade Espanhola do Sono: informação para pacientes: https://ses.org.es/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112