

## Pesadelos ou Terrores nocturnos?

PSICOLOGIA >> PERGUNTA E RESPOSTA

*O sono e a alimentação do meu filho sempre foram motivo de preocupação. O João tem 4 anos e deixou de dormir na nossa cama à cerca de dois meses. O sono geralmente é agitado mas na última semana piorou...acorda várias vezes, a meio da noite, muito assustado, chora e vem ter connosco. Disseram-me que podem ser Terrores Nocturnos ou Pesadelos! Qual a diferença? Como o podemos ajudar?*

Questão enviada por e-mail (Patrícia, Lisboa)



Os Pesadelos e os Terrores Nocturnos são duas designações contempladas nas perturbações do sono no grupo das dissonias. As dissonias caracterizam-se por um sono de diminuída qualidade ou durabilidade. Os Pesadelos e os Terrores Nocturnos são muito frequentes durante a infância. Segundo as estatísticas, 10% a 50% das crianças entre os 3 e os 6 anos têm pesadelos.

Durante o pesadelo a criança não costuma mostrar-se agitada, falar, chorar ou gritar durante o sono, mas é comum a criança despertar sobressaltada, a gritar, ansiosa e com medo. O medo é comum em ambas as formas de perturbação do sono e tende a estar directamente associado ao conteúdo do sonho, por vezes tende a ser tão real e perturbador que a criança pode sentir necessidade de ser tranquilizada pelos pais. Geralmente, os pesadelos não constituem uma preocupação para os pais, com o tempo, separar a fantasia da realidade vai-se tornando mais fácil e é natural que os maus sonhos desapareçam sem ser necessário intervenção especializada. Contudo, em alguns casos, a ajuda profissional pode ser necessária quando existem consequências no seu bem-estar: medo de adormecer, palpitações, irritabilidade, ansiedade, sonolência

durante o dia, dificuldades de concentração, etc.

## Sugestões para ajudar o seu filho a ultrapassar as noites difíceis:

- 👍 **Respeite o seu medo** pois para ele o medo que sente é real. Ouça os seus receios com atenção e tranquilidade, confortando-o em seguida.
- 👍 **Ofereça-lhe segurança** ao dizer que estará no quarto mesmo ao lado e que não irá permitir que algo de mal lhe aconteça.
- 👍 **Encoraje-o** a enfrentar e resolver os seus problemas sozinho, usando os seus próprios recursos.
- 👍 Procurem, em conjunto, encontrar soluções criativas e positivas para enfrentar o medo. **Acredite que vai resultar!**
- 👍 Cantem em conjunto uma "melodia mágica" que afugente os maus; Ofereça-lhe um boneco que seja "um poderoso guardião do quarto"; Pegue na vassoura e "varra" os medos ou monstros para fora do quarto, ou pulverize o quarto com um "perfume mágico" que eliminará definitivamente qualquer medo, mesmo o mais

resistente; Conte histórias que ajudem a compreender os medos.

Se os sintomas que nos descreveu persistirem com repercussões no comportamento e bem-estar do João, será aconselhável procurarem ajuda psicológica. ■

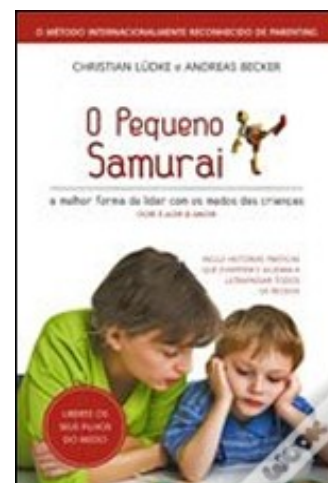


Ana Durão  
Psicóloga Clínica

### LIVRO

#### RECOMENDADO:

"O Pequeno Samurai"  
de Christian Lüdcke e  
Andreas Becker  
Editora: Arte Plural



## Os Especialistas Respondem-lhe!

Subscreva a nossa *newsletter*  
e envie a sua questão ou  
sugestão para o nosso mail.