

■ SAÚDE - Segundo especialistas, as crianças são as mais afetadas e por isto é preciso cuidados

# Sonambulismo provoca desconforto e leva a riscos

■ No dia-a-dia, quem sofre com o mal não consegue se recordar do que aconteceu

Cecília Dionizio  
cecilia.dionizio@brasilweb.com.br

O sonambulismo é um transtorno do sono que afeta, em geral, as crianças. Contudo, o adulto não é isento do mal. Segundo o psiquiatra infantil riopretense Gustavo Teixeira, membro da American Academy of Child and Adolescent Psychiatry e autor do livro "Transtornos comportamentais na infância e adolescência" (ed. Rubio), no geral, as características do transtorno do sono, se concentram em falar, sentar ou andar pelo quarto ou ambientes da casa durante o sono.

De acordo com o médico o sonambulismo é um estado que dura, em média, de dez minutos até meia hora, e neste período as atividades, mental e autônoma são mínimas. "Os episódios surgem abruptamente, durante o primeiro terço da noite, e a pessoa pode se mostrar confusa quando acordada durante um deles", explica.

Teixeira observa que a literatura médica aponta para uma prevalência de até 17% na população entre 4 e 12 anos de idade, sendo um distúrbio autolimitado, isto é, acaba desaparecendo ao redor de 10 anos. Já entre os adultos, ele afirma que o distúrbio é pouco comum, e ocorre, ocasionalmente, em 2% a 3%, mas somente 0,4% dos adultos apresenta o quadro clínico, semanalmente. O médico lembra que quando existe história familiar de sonambulismo, as chances de ocorrências sobem de 10% a 25% dos casos.

Em todos os casos é importante que sejam adotados cuidados para que a pessoa portadora do sonambulismo não se machuque durante o período que estiver andando. Por menos frequente que seja o risco da criança se machucar, é sempre importante estar atento. Daí porque o médico recomenda alguns cuidados básicos, a fim de evitar a possibilidade de acidentes. "Medidas de segurança são importantes para que não ocor-



Sonambulismo acontece, em geral, até a adolescência, mas também afeta a vida dos adultos

ra nenhum incidente de maior gravidade com a criança. Portanto, manter janelas e portas bem fechadas, e adotar cuidados com fogões e escadas nunca é demais", diz.

## Tratamento

O problema, que de acordo com especialistas da neurologia e psiquiatria não requer um tratamento específico, pode desaparecer com o passar do tempo. Mas se houver uma situação mais séria, tanto a criança

quanto o adulto podem se recuperar com a indicação precisa de medicamentos benzodiazepínicos em baixas doses, ou conforme o médico recomendar.

Segundo o neurologista Kleber Duarte, do Instituto de Neurologia, INneuro, o sonambulismo nada mais é do que uma forma de automatismo, na qual a pessoa caminha e fala durante uma determinada fase do sono. Entretanto, o médico observa que o adulto sonâmbulo

também pode ter o período acompanhado de pesadelos (terror noturno) e enurese (urinar na cama).

O neurologista reconhece que embora o sonambulismo afete, principalmente, crianças entre 4 e 6 anos de idade, e que tenha origem familiar, o fato é que ainda não se tem uma informação concreta sobre o que causa o mal. Mas há uma forte suspeita entre os cientistas, de que esteja associado a uma forma de epilepsia.