

Melatonina

CAS: 73-31-4

DCB: 11038

Fórmula Molecular: C₁₃H₁₆N₂O₂

Peso Molecular: 232,28

Uso: Oral

A melatonina (N-acetil-5-metoxitriptamina) é um hormônio produzido por diversos animais e plantas. Pode ser encontrada em pequenas concentrações nos alimentos, por exemplo morango, cereja, uva, banana, abacaxi, tomate, azeitona, carne (frango, carneiro, porco), entre outros produtos alimentícios.

A melatonina é secretada principalmente pela glândula pineal durante a noite. Essa substância também é sintetizada na retina, medula óssea, trato gastrointestinal e bile (Anvisa, 2020). É produzida pela glândula pineal na vigência de estimulação noradrenérgica simpática, através de inervação pós-ganglionar originada no gânglio cervical superior.

A melatonina tem seu uso estabelecido na clínica médica no tratamento de alguns distúrbios do sono como insônia por fase retardada, ciclo vigília-sono com períodos diferentes de 24h, latência prolongada para o sono, fragmentação do sono, distúrbios comportamentais do sono REM, correções do sono do idoso, dessincronização entre o ciclo vigília-sono e o dia e a noite, como observado com frequência em alguns tipos de cegueira (pré-quiasmáticas). (SBEM, 2020)

Também é usada como um coadjuvante terapêutico em doenças neurológicas e degenerativas (como doenças do espectro do autismo, síndrome de déficit de atenção e hiperatividade, Smith- Magenis, etc) que resultam em distúrbios do sono e dos ritmos biológicos circadianos.

A melatonina é vista como um poderoso cronobiótico, isto é, um agente capaz de sincronizar circadianamente muitas funções do organismo. Por isso tem, também, sido usada na correção dos distúrbios causados pelo "jet-lag".

Indicações:

- Auxiliar no tempo total de sono ou na qualidade do sono em pessoas sofrendo de restrição ou rotina alterada de sono;
- Auxiliar na prevenção e redução dos efeitos do jet lag (Distúrbio temporário do sono);
- Auxiliar a reduzir o tempo de adormecimento em pessoas que demoram a dormir (auxiliar a ajustar o ritmo circadiano do corpo).

OBS: Importante destacar o acompanhamento por profissional de saúde durante o tratamento.

Dosagem Usual Oral:

- As doses de melatonina podem variar de 0,1 a 10 mg/dia.
- Distúrbios do sono: uma dose (até 10mg/dia) 1 vez ao dia antes ou no momento do horário de dormir.
- Prevenção ou redução dos efeitos do jet lag: 1 dose (até 10 mg/dia) uma vez ao dia antes do horário de dormir, durante a viagem, e assim que chegar ao destino até adaptação ao novo fuso horário.

Estudos clínicos, em relação à segurança, concluíram que o uso de melatonina é relativamente seguro no curto prazo.

Efeitos adversos comumente relatados

Náuseas, vômitos, dores de cabeça e tontura.

Advertências

Contra-indicado o uso de melatonina por pessoas com doenças inflamatórias ou autoimunes, gestantes ou lactantes, crianças e adolescentes e pessoas que realizem atividades que requeiram vigilância constante.

Sugestões de Fórmulas:

Componentes	Quantidades
Melatonina	1 mg
Carbotil UG qsp	1 cap.
Tomar: 1 cápsula a noite ao deitar.	

Componentes	Quantidades
Theanina	100 mg
Melatonina	2 mg
Carbotil UG qsp	1 cap.
Tomar: 1 cápsula a noite.	

Componentes	Quantidades
Melatonina	2 mg
Vitamina B6	6 mg
Melissa off	100 mg
Carbotil AG qsp	1 cap.
Tomar: 1 cápsula a noite.	

Componentes	Quantidades
5-HTP	30 mg
Melatonina	1 mg
Carbotil UG qsp	1 cap.
Tomar: 1 cápsula a noite.	

Referências:

ANVISA, 2020.


Melatonina. Disponível em: <<https://www.indice.eu/pt/medicamentos/DCI/melatonina/informacao-geral>>. Acesso em: 05/11/2021

POSICIONAMENTO DA SBEM SOBRE A MELATONINA. Disponível em: https://www.endocrino.org.br/media/uploads/PDFs/posicionamento_sobre_melatonina_sbem.pdf Acesso em: 05/11/2021

Rev.0 -14/12/2021 SAC/RT.PE

Alcântara - Rua Yolanda Saad Abuzaid, 150, lojas 118/119. Telefone (21) 2601-1130
Centro / Zé Garoto - Rua Coronel Serrado, 1630, lojas 102/103. Telefone (21) 2605-1349

 vendas@farmacam.com.br

 whatsapp (21) 98493-7033

 Facebook.com.br/farmacam

 Instagram.com.br/farmacam