

# O USO IRRACIONAL DA MELATONINA NO TRATAMENTO DA INSÔNIA

*Data de aceite: 03/06/2024*

**Adriana Rodrigues da Silva**

<http://lattes.cnpq.br/6090925063627269>

**Carlos Manoel Conceição Correa**

<http://lattes.cnpq.br/8093661867779230>  
Centro Universitário UniLS, Brasília, DF

**Eunice dos Santos Nascimento**

<https://lattes.cnpq.br/3803097713075777>  
Centro Universitário UniLS, Brasília, DF

**Anna Maly Leão Neves Eduardo**

<http://lattes.cnpq.br/3714651935396200>  
Centro Universitário UniLS, Brasília, DF

**Axell Donelli Leopoldino Lima**

<http://lattes.cnpq.br/8223765221726379>  
Centro Universitário UniLS, Brasília, DF

**RESUMO:** A automedicação é um problema de saúde pública, onde alguns medicamentos se popularizam, e as pessoas acabam tomando por conta própria, como é o caso da melatonina, hormônio produzido naturalmente pelo organismo humano, e quando este está deficiente, acaba interferindo em diversos fatores na qualidade da saúde dos indivíduos, dentre eles na qualidade do sono. Assim, o objetivo do estudo foi investigar quais os problemas

que podem ser causados quando as pessoas se automedicam com melatonina. Esta pesquisa foi realizada por meio de uma revisão da literatura, onde os materiais analisados foram selecionados por meio de um levantamento que ocorreu em sites de pesquisa acadêmica como BVS, Scielo e Lilacs. Em conclusão, o uso de melatonina em doses corretas e com prescrição médica pode ser muito benéfica para a saúde. Porém a automedicação com melatonina para insônia pode representar um sério problema para a saúde das pessoas por diversas razões. Portanto, é fundamental que as pessoas busquem orientação médica adequada para o tratamento da insônia, a fim de garantir uma abordagem segura e eficaz para o gerenciamento do sono e da saúde geral.

**PALAVRAS-CHAVE:** Farmácia. Insônia. Melatonina. Qualidade do sono. Uso racional de medicamentos.

## THE IRRATIONAL USE OF MELATONIN IN THE TREATMENT OF INSOMNIA

**ABSTRACT:** Self-medication is a public health problem, where some medications become popular, and people end up taking

them on their own, as is the case with melatonin, a hormone naturally produced by the human body, and when it is deficient, it ends up interfering with several factors in the quality of individuals' health, including sleep quality. Therefore, the aim of the study was to investigate what problems can be caused when people self-medicate with melatonin. This research was carried out through a literature review, where the analyzed materials were selected through a survey that took place on academic research websites such as BVS, Scielo and Lilacs. In conclusion, the use of melatonin in correct doses and with a medical prescription can be very beneficial for your health. However, self-medication with melatonin for insomnia can represent a serious problem for people's health for several reasons. Therefore, it is essential that people seek appropriate medical advice for the treatment of insomnia to ensure a safe and effective approach to managing sleep and overall health.

**KEYWORDS:** Pharmacy. Insomnia. Melatonin. Sleep quality. Rational use of medicines.

## INTRODUÇÃO

O uso racional de medicamentos (URM) é considerado um dos principais elementos recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para as políticas de medicamentos. A Política Nacional de Medicamentos (PNM) do Brasil a define como o processo que compreende a prescrição adequada; disponibilidade oportuna a preços acessíveis; e consumo de medicamentos eficientes, seguros e de qualidade nas doses recomendadas, no tempo definido e no período indicado e sua promoção faz parte das diretrizes prioritárias da política (ESHER; COUTINHO, 2017). A implantação do URM requer o desenvolvimento de estratégias como seleção de medicamentos, construção de formulários terapêuticos, gestão adequada da assistência farmacêutica, uso e dispensação adequados de medicamentos, farmacovigilância, educação dos usuários sobre os riscos da automedicação e interrupção e troca de medicamentos prescritos. Ou seja, a automedicação é um dos principais desafios que se tem no campo de atuação farmacêutico (LIMA et al., 2017). As estratégias de regulação do uso racional de medicamentos também são essenciais, pois funcionam como guias das relações na produção, comercialização e prescrição, que, sem dúvida, são os aspectos mais propensos a influências do uso não racional de medicamentos. Nessa perspectiva da automedicação, existem alguns fármacos que de tempos em tempos caem no conhecimento popular, e tornam-se grandes alvos da automedicação, necessitando a conscientização sobre o URM, como é o caso da melatonina. A melatonina é um hormônio produzido naturalmente pelo organismo humano, e quando este está deficiente, acaba interferindo em diversos fatores na qualidade da saúde dos indivíduos, dentre eles na qualidade do sono (OLIVEIRA; SANTOS; MELO, 2022). Ou seja, a ciência aponta que a deficiência no hormônio da melatonina pode ser uma das causas para a insônia das pessoas, e por isso, tem se popularização que a suplementação da melatonina pode ajudar a resolver o problema. Nesse caso, a melatonina embora seja útil para outras situações da saúde humana, está popularmente conhecida como o

“hormônio do sono”, agindo não apenas no sono, mas em vários órgãos do nosso corpo. Um exemplo de outros benefícios da melatonina além da promoção da qualidade do sono é a sua influência na síntese de insulina, e nesse caso, se for administrado uma dose muito alta pode aumentar o risco de desenvolver diabetes (VIEIRA; DANTAS; CAYANA, 2017). Ou seja, as pessoas podem se automedicar com melatonina buscando melhorar a qualidade do sono, mas conseqüentemente podem atrapalhar outras áreas de sua saúde. Nesse entendimento, este estudo tem como problema de pesquisa a seguinte questão: Quais são os problemas causados pelo uso irracional de melatonina para tratamento de insônia? Como hipóteses, levanta-se as seguintes afirmações: 1. A melatonina ajuda na qualidade do sono se ministrada de forma correta. 2. A melatonina pode ser prejudicial a saúde se administrada por conta própria do paciente sem prescrição médica correta. 3. A melatonina deve ser usada nos parâmetros do uso racional de medicamentos. O objetivo geral do estudo consiste em investigar quais os problemas que podem ser causados quando as pessoas se automedicam com melatonina. Os objetivos específicos caracterizam-se caracterizar o uso racional de medicamentos e a melatonina; analisar benefícios e malefícios do uso da melatonina; e, realizar um levantamento bibliográfico que aponte os perigos o uso irracional de melatonina para tratamento de insônia. Considera-se essa temática relevante, tanto do ponto de vista acadêmico quanto do ponto de vista social, uma vez que os dados compartilhados neste estudo podem contribuir com mais discussões sobre essa temática na academia, ajudando na formação de profissionais farmacêuticos, bem como ajudar pessoas do senso comum a compreender os perigos da automedicação, especialmente do uso irracional da melatonina.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Esta pesquisa foi realizada por meio de uma revisão da literatura através da análise qualitativa de artigos, monografias e dissertações, onde foram procurados nesses materiais, dados que possam subsidiar discussões pertinentes sobre o uso irracional da melatonina no tratamento de insônia, analisando assim as perspectivas do uso racional de medicamento, fazendo um paralelo sobre benefícios e malefícios do uso indiscriminado da melatonina. Os materiais analisados foram selecionados por meio de um levantamento que ocorreu em sites de pesquisa acadêmica como BVS, Scielo e Lilacs. Para a seleção mais assertiva do material, foram utilizados como filtros os seguintes descritores: “Farmácia”; “Insônia”; “Melatonina”; “Qualidade do sono” e “Uso racional de medicamentos”. Usados inicialmente de modo individual, e posteriormente de modo combinado para aumentar o alcance de materiais.

Os critérios de inclusão utilizados nesta busca foram materiais publicados no período de 2014 a 2024; publicados nos idiomas: português ou inglês; e que tinham a metodologia descrita de modo claro no resumo. Foram excluídos da pesquisa todos os

materiais publicados antes de 2014, que estavam em outros idiomas além de português e inglês e que não tinham a metodologia descrita de modo claro no resumo dos materiais analisados.

Após a coleta de dados, os materiais levantados foram organizados em forma de fichamento, para facilitar a leitura e seleção dos mesmos para serem incluídos na pesquisa. Após essa organização os materiais foram colocados em uma tabela descrevendo o nome do estudo, autores, ano de publicação, objetivos e principais resultados para que pudesse facilitar a discussão dos resultados nos tópicos seguintes.

## **RESULTADOS**

Ao aplicar os critérios de exclusão e inclusão na pesquisa bibliográfica realizada, foram encontrados 51 materiais, dentre eles artigos científicos, dissertações e teses, pertinentes ao tema em questão. Desses, 22 materiais estavam mais alinhados com os objetivos desse estudo, e por isso foram selecionados para realiza a leitura completa. Assim, escolheu-se 10 materiais para compor as discussões dessa pesquisa, onde abordam os benefícios, desafios e perspectivas da automedicação com melatonina para insônia.

A Tabela 1 a seguir expõe os detalhes desses materiais escolhidos para esta pesquisa bibliográfica, detalhando o tipo de material, autores, título, ano de publicação, objetivos e principais resultados.

Autor (es)	Título / ano de publicação	Objetivo	Principais resultados
COSTA, Rui Miguel; MARTINS, Ivone dos Santos.	Melatonina na insônia primária: Quais as evidências? (2016).	Descrever as evidências existentes sobre o uso da melatonina no alívio da sintomatologia da Insônia Primária e na melhoria da qualidade de vida em doentes com $\geq 55$ anos de idade.	Foram encontrados 72 artigos; destes, foram incluídos seis: cinco ECAC e uma NOC. Os ECAC referem que a melatonina melhora de forma estatisticamente significativa a qualidade de sono, o estado de alerta matinal e a qualidade de vida comparativamente com o placebo. Também se verificou uma diminuição significativa da latência de sono. Nestes ECAC não se verificaram efeitos de privação após a descontinuação do tratamento. A NOC recomenda que o uso de melatonina em pacientes maiores de 55 anos de idade é preferencial ao uso de um hipnótico no tratamento da insônia.
ROSA, Rychard Cavalli; BORJA, Amélia.	O uso da melatonina na insônia. (2019)	Compreender como a Melatonina age no combate à insônia e identificar os principais benefícios do uso deste fármaco.	Essa revisão de literatura demonstrou que há três tipos de insônia: a inicial quando o indivíduo demora em pegar no sono; a manutenção quando se desperta no meio da noite e há dificuldade em voltar a dormir e a terminal que se caracteriza pelo despertar precoce, antes do horário que se desejaria e não consegue mais voltar a dormir. Sendo que o tratamento, seja através de psicoterápicos ou de fármacos é essencial em qualquer um dos tipos, visto que noites de sono mal dormidas podem interferir na qualidade de vida, como um todo
GLANZMAN N, Ronald et al.	O uso da melatonina como indutor do sono— uma revisão bibliográfica. (2019)	Verificar a efetividade do uso da melatonina como indutor de sono.	Após o levantamento ficou evidente que a utilização de melatonina é muito abrangente e importante, sendo que novos estudos são necessários para que ela possa ser indicada com segurança e apresente a melhor atividade.

SILVA, Daiany Bordini da et al.	Benefícios do uso da melatonina no tratamento da insônia e qualidade do sono. (2019)	Apontar os benefícios da melatonina no tratamento de insônia.	Foram aplicados 30 questionários. Cerca de 93,3% dos pacientes consideram que a melatonina substitui o medicamento tradicional com eficácia, pois 23 delas (76,7%) relataram ter melhorado bastante a qualidade do sono em comparação com o tratamento anterior e 100% relataram acordar mais dispostos, sem sonolência durante o dia (83,3%). Foi possível verificar que os efeitos benéficos da melatonina se sobressaem aos medicamentos tradicionais, com poucos ou nenhum efeito adverso relatado, mas com garantia de boa qualidade do sono.
SANTOS, Joana Raquel Nunes Gonçalves.	Melatonina e triptofano: a modulação bioquímica na qualidade do sono. (2020)	Rever os principais trabalhos de investigação que salientam a importância das vias metabólicas do triptofano e a forma como se associam aos mecanismos fisiopatológicos.	A melatonina é habitualmente definida como o produto de secreção da glândula pineal, formada a partir do aminoácido essencial triptofano. Para além de ser a chave do ritmo circadiano e controlar o ciclo sono-vigília, a melatonina também está envolvida nos processos anti-inflamatórios, antioxidantes, sistema imune, regulação da pressão sanguínea e atividade cerebral.
SILVA, Arisson Raiol et al.	A Automedicação e o Uso da Melatonina: Revisão Integrativa da Literatura. (2021)	Investigar com base em evidências científicas os riscos e benefícios provenientes do uso da melatonina.	Identificaram-se 1.025 publicações e após os critérios adotados, foram selecionados 15 estudos incluídos na revisão. Conclui-se que a dosagem de melatonina recomendada varia entre 0,1mg a 50mg; baixa possui toxicidade e poucos efeitos adversos; pode ser utilizado como coadjuvante no tratamento da depressão, diabetes e Covid-19, apresentando-se como antioxidante, anti-inflamatório, melhora a hiperglicemia e pode ainda, aumentar o sistema imunológico contra infecções virais.
FREITAS, Kaio Henrique de.	Atuação do farmacêutico nos distúrbios do sono em idosos e o uso irracional dos medicamentos benzodiazepínicos: uma revisão narrativa. (2022)	Transcorrer sobre a atuação do farmacêutico nos distúrbios do sono em idosos.	A maioria dos problemas relacionados ao sono é clinicamente importante e pode ser farmacologicamente tratado, principalmente, pelo uso dos medicamentos benzodiazepínicos sedativos hipnóticos.

CRUZ, Daniel; SILVA da, Rafael; FERREIRA, Túlio.	Eficácia e segurança no uso da melatonina para o tratamento da insônia (Farmácia). (2023)	Aprofundar o conhecimento acerca do uso de melatonina no tratamento da insônia, promovendo assim, esclarecimentos acerca dos benefícios que esses tratamentos podem causar e relatar as evidências científicas atualmente disponíveis sobre a eficácia e segurança da melatonina para o tratamento da insônia	O tratamento da insônia de início do sono deve ser baseado em terapia cognitivo-comportamental ou com suporte farmacológico ocasional. Quando o tratamento farmacológico é necessário, a melatonina pode ser a droga de primeira escolha. Esse medicamento é um hormônio endógeno produzido pela glândula pineal e liberado exclusivamente à noite.
SANTOS, Iris Motta de Paula et al.	Insônia: uso da melatonina exógena e suas implicações. (2023)	Identificar os principais impactos do uso da melatonina exógena como indutor do sono em adultos.	A importância do sono tem sido demonstrada de diversas maneiras e a privação do sono está associada a deficiências físicas e cognitivas. A insônia é um distúrbio do sono caracterizado pela dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo.
NUNES, Lorena Cruz.	A melatonina como suplemento alimentar, benefícios e malefícios: uma revisão integrativa. (2023)	Compreender o papel da melatonina como suplementação alimentar e quais benefícios e malefícios.	A amostra final foi constituída por 12 artigos. A análise das produções permitiu constatar que no ano de 2021 houve o maior número de artigos publicados (6=50%). No que se refere ao local de publicação, a maioria (10=83%) é internacional.

Tabela 1 – Materiais inclusos no estudo

Fonte: Elaboração própria.

## DISCUSSÕES

Cada material analisado nessa pesquisa apontou discussões pertinentes ao uso da melatonina para o tratamento da regulação do sono. Nesse caso, essa discussão aponta a percepção de cada pesquisa, a fim de verificar o que cada estudo traz de contribuições sobre essa temática, que possam contribuir para aumentar a segurança das pessoas que usam melatonina e a consciência do uso racional desse hormônio. No estudo de Costa e Martins (2016), os autores apontam que existem evidências suficiente para aconselhar a utilização da melatonina no alívio sintomático da Insônia Primária (SOR A), e na melhoria da qualidade de vida (SOR B). Contudo, os autores também ressaltam que são necessários mais estudos, com metodologias rigorosas e seguimento a longo prazo, para a obtenção de resultados mais consistentes. Ou seja, há discussões que apontam ser necessárias mais comprovações científicas para uma indicação sem ressalvas da melatonina. Rosa e Borba (2019), apontaram em seu estudo que dentre os distúrbios do sono encontra-se a insônia, mal que aflige milhares de pessoas de todas as idades, em todo o mundo,

podendo ter diversas causas, sintomas e consequências. Segundo os autores, a insônia pode atingir principalmente os idosos, trabalhadores noturnos, deficientes visuais, pessoas que viajam pra lugares com fusos horários diferentes dos habituais, dentre outros. Nesse caso, os autores apontam que para amenizar os efeitos negativos da insônia são utilizados além de tratamentos psicoterapêuticos que consistem em terapia comportamental, com base na higiene do sono, onde são empregadas diversas técnicas visando mudanças de hábitos com o objetivo de melhorar a qualidade do sono também o uso de medicamentos. Dentre os fármacos utilizados está a Melatonina, considerado um dos medicamentos e/ou suplementos com menor índice de efeitos colaterais, por ser semelhante aos hormônios reproduzidos pelo próprio organismo. Desse modo, eles concluíram sobre o combate a insônia, pode ocorrer através de tratamentos psicoterápicos ou de fármaco, mas é essencial em qualquer um dos tipos mencionados, o uso racional dos mesmos. No caso do uso da melatonina, ela é um dos fármacos mais recomendados para o tratamento da insônia, muito embora seu uso ainda seja restrito no Brasil, sendo sua aquisição e comercialização autorizada recentemente apenas pelas farmácias de manipulação (ROSA; BORBA, 2019). No entendimento de Glanzmann et al. (2019), a classe farmacológica, na qual se inclui a melatonina foi denominada de melatoninérgica, sendo o principal efeito induzir o sono de uma forma semelhante ao sono endógeno. Dessa forma, os autores apontam que esta suplementação de melatonina tem se tornado popular pelos estudos sobre seu mecanismo de ação, que indicam que o ciclo circadiano (claroescuro) é responsável entre outras ações pela liberação de hormônios de metabolismo, sendo assim, mudanças desse ciclo levam às alterações significativas para a saúde do indivíduo. Para Silva et al. (2019), a melatonina pode representar uma alternativa terapêutica no tratamento da insônia, contribuindo com o uso racional de medicamentos. Nesse caso, é apontado nesse estudo que existem evidências científicas os riscos e benefícios provenientes do uso da melatonina, apontando que existem ressalvas para o uso, visto que a irracionalidade da melatonina para o sono pode desencadear complicações secundárias na saúde, como complicações de diabetes. Na pesquisa de Santos (2020), foi apontado que os distúrbios do sono e do ciclo circadiano são manifestações comuns de diversas patologias do foro neuropsicológico, e podem agravar a progressão das mesmas. O autor aponta que recentemente a ciência reconheceu como um ciclo vicioso entre o desenvolvimento de inflamação crônica e os distúrbios do sono que podem provocar déficit de melatonina. Ou seja, não somente os benefícios apontados para o sono, mas o uso indiscriminado da melatonina pode causar um desequilíbrio na regulação e processos metabólicos do organismo humano. Estas alterações podem diminuir a produção de melatonina e induzir um aumento das quinureninas neuroativas que poderão ter efeito neurotóxico e aumentar a inflamação. Devido aos seus efeitos fisiológicos, a melatonina é recomendada na maioria dos casos somente para tratamentos específicos para não favorecer o stress oxidativo e a neuroinflamação no organismo humano (SANTOS, 2020). Segundo o estudo de Silva et al.



(2021), o uso da melatonina como medicamento para insônia deve ser indicado somente por profissional farmacêutico ou médicos, é indispensável na prevenção da prática da automedicação, orientando e promovendo a educação em saúde para a sociedade. Isto é, mais um estudo aponta que a melatonina não pode ser utilizada sem orientação e por conta própria, pois pode causar consequências para a saúde de forma direta ou indireta. Contudo, para Freitas (2022), considera na sua pesquisa que mesmo com o fácil acesso à informação, as pessoas ainda não têm o conhecimento necessário sobre as problemáticas que o uso irracional dessas drogas pode acarretar ao organismo. Dessa forma observou-se que a atuação do farmacêutico é imprescindível para o manejo e o uso devido dos medicamentos benzodiazepínicos para tratamento dos problemas no sono e, também, exerce um papel especial ao informar sobre o uso correto da melatonina e seus principais efeitos na condição e promoção de saúde dos idosos.

Corroborando com esse entendimento, Cruz, Silva e Ferreira (2023) apontam em sua pesquisa que a melatonina exógena pode efetivamente tratar a insônia imitando a melatonina endógena natural, ligando-se aos mesmos receptores e ativando as mesmas vias a jusante. Ou seja, nessa pesquisa verificou-se que a suplementação de melatonina exógena é bem tolerada e não tem efeitos adversos óbvios a curto ou longo prazo. Contudo, eles também consideram ser necessários mais estudos para definir de fato o uso e prescrição da melatonina.

Para Santos et al. (2023), muitos estudos têm buscado identificar a eficácia do uso da melatonina exógena nos distúrbios do sono, avaliando também os efeitos adversos intrínsecos desse uso. Em sua pesquisa eles apontam que existem impactos muito positivos relacionados ao uso desta melatonina exógena, pois as pesquisas apontam aumento do período total de sono e ausência de dependência, tolerância, ressacas ou mesmo efeitos adversos graves. Porém, é importante ressaltar que são necessários mais estudos relacionados ao tema, que visem uma administração mais segura, considerando as especificidades de cada pessoa, como faixa etária, sexo, doenças preexistentes, possíveis interações medicamentosas, entre outros aspectos. Mediante a análise dos estudos, é possível fazer uma reflexão do que as pesquisas apontam, considerando que a automedicação com melatonina para insônia, muito pontuada nas pesquisas, pode acarretar diversos problemas significativos. Embora a melatonina seja geralmente considerada segura quando usada a curto prazo e em doses apropriadas, seu uso inadequado ou prolongado pode resultar em complicações sérias. Um dos principais problemas é a possibilidade de efeitos colaterais. Embora sejam geralmente leves e transitórios, como sonolência diurna, tontura e dor de cabeça, em alguns casos podem ser mais graves, especialmente se a dose for muito alta ou se a melatonina interagir com outros medicamentos que a pessoa esteja tomando. Essas interações podem potencializar ou diminuir os efeitos de outros medicamentos, levando a complicações de saúde. Outra questão também mencionada nas pesquisas foi sobre o seu potencial de desregulação do sono natural. A melatonina

é um hormônio produzido naturalmente pelo corpo para regular o ciclo sono-vigília. O uso prolongado de suplementos de melatonina pode interferir nesse ciclo, levando à dependência do suplemento para dormir e à diminuição da capacidade do corpo de regular seus próprios padrões de sono.

Além disso, a automedicação com melatonina pode mascarar problemas subjacentes que estão causando a insônia. Em vez de tratar a causa raiz do problema, as pessoas podem recorrer à melatonina como solução rápida, sem abordar questões como estresse, ansiedade, distúrbios do sono ou problemas de saúde subjacentes que podem estar contribuindo para a insônia. Ou seja, pode “maquiar” outros problemas de saúde, que a longo prazo podem aparecer de forma mais agressiva à saúde.

Nesses estudos mencionados aqui, também foi considerado inclusive o risco de overdose, especialmente se as pessoas tomarem doses excessivas de melatonina na tentativa de melhorar o sono. Isso pode resultar em sonolência extrema, confusão, baixa pressão arterial, náuseas e outros efeitos colaterais adversos. Sem a dosagem correta, as pessoas estão expostas aos efeitos colaterais, que misturados a outros medicamentos pode causar efeito reverso a melhoria da qualidade do sono. Portanto, é crucial que as pessoas evitem a automedicação com melatonina para insônia e busquem orientação médica adequada. Um médico pode ajudar a determinar a causa subjacente da insônia e recomendar o tratamento mais apropriado, que pode incluir terapias comportamentais, mudanças no estilo de vida e, em alguns casos, medicamentos prescritos.

## CONCLUSÃO

Em conclusão, a automedicação com melatonina para insônia pode representar um sério problema para a saúde das pessoas por diversas razões. Primeiramente, seu uso inadequado pode levar a uma série de efeitos colaterais, alguns dos quais podem ser graves, especialmente quando combinados com outros medicamentos. Além disso, a dependência prolongada da melatonina pode desregular os padrões naturais de sono do corpo, comprometendo ainda mais a qualidade do sono a longo prazo. Ao tratar apenas os sintomas sem abordar as causas subjacentes da insônia, a automedicação com melatonina pode mascarar problemas de saúde importantes que precisam ser tratados adequadamente. Isso pode resultar em um atraso no diagnóstico e tratamento de condições subjacentes, como distúrbios do sono, estresse ou ansiedade, que podem ter sérias implicações para a saúde geral do indivíduo. Além disso, o risco de overdose e a possibilidade de interações medicamentosas prejudiciais são preocupações adicionais que podem surgir da automedicação com melatonina. Portanto, é fundamental que as pessoas busquem orientação médica adequada para o tratamento da insônia, a fim de garantir uma abordagem segura e eficaz para o gerenciamento do sono e da saúde geral.

## REFERÊNCIAS

COSTA, Rui Miguel; MARTINS, Ivone dos Santos. Melatonina na insônia primária: Quais as evidências?. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 11, n. 38, p. 1-9, 2016. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/845>. Acesso em: 30 março 2024.

CRUZ, Daniel da; SILVA, Rafael; FERREIRA, Túlio. Eficácia e segurança no uso da melatonina para tratamento da insônia (Farmácia). **Repositório Institucional**, v. 1, n. 1, 2023. Disponível em: <http://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/4268>. Acesso em: 30 março 2024.

ESHER, Angela; COUTINHO, Tiago. Uso racional de medicamentos, farmacêuticalização e usos do metilfenidato. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 2571-2580, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2017.v22n8/2571-2580/pt/>. Acesso em: 30 março 2024.

FREITAS, Kaio Henrique de. **Atuação do farmacêutico nos distúrbios do sono em idosos e o uso irracional dos medicamentos benzodiazepínicos: uma revisão narrativa**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/49354>. Acesso em: 30 março 2024.

GLANZMANN, Ronald et al. O uso da melatonina como indutor do sono—uma revisão bibliográfica. **Revista uningá**, v. 56, n. 1, p. 157-167, 2019. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2094>. Acesso em: 30 março 2024.

LIMA, Marina Guimarães et al. Indicadores relacionados ao uso racional de medicamentos e seus fatores associados. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, p. 23s, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/fZBq5WYYWjX7FLmwDpRyfTk/?lang=pt>. Acesso em: 30 março 2024.

NUNES, Lorena Cruz. **A melatonina como suplemento alimentar, benefícios e malefícios: uma revisão integrativa**. 2023. Disponível em: <https://ri.ufrb.edu.br/handle/123456789/2808>. Acesso em: 30 março 2024.

OLIVEIRA, Naomi Shede Rangel de; SANTOS, Maria Eduarda Anulino dos; MELO, Nathalia Caroline de Oliveira. Regulação circadiana do sono através da suplementação de melatonina e impacto no manejo clínico do excesso ponderal. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 3, n. 1, p. e311022-e311022, 2022. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1022>. Acesso em: 30 março 2024.

ROSA, Rychard Cavalli; BORJA, Amélia. O uso da melatonina na insônia. **Revista Oswaldo Cruz**, 2019. Disponível em: [https://oswaldocruz.br/revista\\_academica/content/pdf/Edicao\\_23\\_RYCHARD\\_CAVA\\_LLI\\_ROSA.pdf](https://oswaldocruz.br/revista_academica/content/pdf/Edicao_23_RYCHARD_CAVA_LLI_ROSA.pdf). Acesso em: 30 março 2024.

SANTOS, Joana Raquel Nunes Gonçalves. **Melatonina e triptofano: a modulação bioquímica na qualidade do sono**. 2020. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/52272>. Acesso em: 30 março 2024.

SANTOS, Iris Motta de Paula et al. Insônia: uso da melatonina exógena e suas implicações. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 3, p. e19212339010- e19212339010, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39010>. Acesso em: 30 março 2023.

SILVA, Daiany Bordini da et al. Benefícios do uso da melatonina no tratamento da insônia e qualidade do sono. **CuidArte, Enferm**, p. 75-80, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/biblio-1119594>. Acesso em: 30 março 2024.

SILVA, Arisson Raiol et al. A Automedicação e o Uso da Melatonina: Revisão Integrativa da Literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 5, p. 21460- 21483, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/37173>. Acesso em: 30 março 2024.

VIEIRA, Raphael Brito; DANTAS, A. de A.; CAYANA, Ezymar Gomes. Suplementação da melatonina como alternativa terapêutica para insônia. In: **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**. 2017. Disponível em: [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO\\_EV071\\_MD4\\_SA1\\_ID808\\_15052017203305.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD4_SA1_ID808_15052017203305.pdf). Acesso em: 30 março 2024.