

EFEITO DOS HIPNÓTICOS EM IDOSOS: NOVAS POSSIBILIDADES DE TRATAMENTO E A IMPORTÂNCIA DO CICLO DO SONO

Data de submissão: 14/11/2024

Data de aceite: 02/12/2024

Emilly França Araújo

Acadêmica de Farmácia, Universidade
Iguaçu - Campus 5

Juliana Maria Rocha e Silva Crespo

Professora titular da UNIG Universidade
Iguaçu - Campus 5. Farmacêutica,
Mestre em Ciência e Tecnologia pela
Universidade Federal de Viçosa, Área
de concentração Fitofarmacos. Pós-
Graduada em Manipulação Magistral e em
Terapia Floral

Vivian Vasques de Oliveira Leite

Graduada em Química, Mestre em
Ciências Naturais/ Bioorgânica

Arith Ramos dos Santos

Farmacêutica Industrial, Mestre em
Química de Produtos Naturais

Paula de Almeida Claudino

Nutricionista, especialista em Nutrição
aplicada à estética, Nutrição humana e
saúde, pós graduanda em Nutrição em
Endocrinologia e Metabologia. Mestra em
Ciência e Tecnologia de Alimentos

Maria Clara Silva Crespo

Acadêmica de Medicina e Cirurgia,
Universidade Magna Grécia – Itália

RESUMO: O estudo analisou o uso de hipnóticos entre idosos e alternativas terapêuticas para melhorar o sono e reduzir efeitos colaterais. Hipnóticos são comuns no tratamento de distúrbios do sono, mas causam cansaço e comprometimento da memória. A pesquisa em Natividade, RJ, utilizou questionários para coletar dados sobre o uso de hipnóticos e percepções sobre alternativas. Resultados mostraram alta prevalência de uso e efeitos adversos, destacando a importância de combinar tratamentos farmacológicos e não farmacológicos. O estudo sugere a necessidade de alternativas seguras para promover um sono de qualidade e melhorar a vida dos idosos.

PALAVRAS-CHAVE: Hipnóticos; idosos; distúrbios do sono; efeitos colaterais; sono REM; qualidade de vida; melatonina; alternativas naturais; mudanças no estilo de vida;

ABSTRACT: The study analyzed the use of hypnotics among the elderly and therapeutic alternatives to improve sleep and reduce side effects. Hypnotics are common in treating sleep disorders but cause fatigue and memory impairment. The research in Natividade, RJ, used questionnaires to

collect data on hypnotic use and perceptions of alternatives. Results showed a high prevalence of use and adverse effects, highlighting the importance of combining pharmacological and non-pharmacological treatments. The study suggests the need for safe alternatives to promote quality sleep and improve the lives of the elderly.

KEYWORDS: Hypnotics; elderly; sleep disorders; side effects; REM sleep; quality of life; melatonin; natural alternatives; lifestyle changes.

1 | INTRODUÇÃO

Os medicamentos hipnóticos têm sido amplamente utilizados para tratar distúrbios do sono, especialmente entre a população idosa. No entanto, esses medicamentos, apesar de sua eficácia na indução do sono, estão frequentemente associados a efeitos adversos significativos, como sensação de cansaço ao acordar, comprometimento da memória e supressão do sono REM (Schutte-Rodin *et al.*, 2008). No contexto brasileiro, a vasta biodiversidade oferece uma riqueza de recursos naturais que podem servir como alternativas terapêuticas. No entanto, recentes avanços na pesquisa clínica sugerem novas possibilidades de tratamento que não envolvem medicamentos tradicionais. Entre essas abordagens, destacam-se as intervenções comportamentais e ambientais. A implementação de práticas como a melhoria da higiene do sono, mudanças no ambiente de dormir e a prática regular de exercícios físicos têm mostrado benefícios substanciais na melhoria da qualidade do sono. Além disso, terapias comportamentais, como a Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I), têm se mostrado eficazes em tratar distúrbios do sono sem os efeitos colaterais associados aos hipnóticos (Gonçalves *et al.*, 2021).

A melatonina, um hormônio produzido pela glândula pineal, tem sido explorada como uma alternativa aos hipnóticos tradicionais, oferecendo uma opção segura e eficaz para promover o sono sem os efeitos colaterais negativos dos medicamentos sintéticos (Soares *et al.*, 2018). Além disso, mudanças no estilo de vida, como a melhoria na higiene do sono, prática regular de exercícios físicos e técnicas de relaxamento, também têm mostrado potencial significativo na melhoria da qualidade do sono entre os idosos (Alves *et al.*, 2022).

Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos dos hipnóticos sobre a qualidade do sono dos idosos e investigar novas possibilidades de tratamento, como a melatonina, além de mudanças no estilo de vida que podem promover uma melhor saúde do sono. Busca-se compreender o nível de conhecimento dos participantes sobre o sono REM e as opções de tratamento disponíveis, bem como os fatores que influenciam a escolha de hipnóticos em detrimento a outros tratamentos que não causem dependência e com menos efeitos colaterais (Gonçalves *et al.*, 2021).

As hipóteses levantadas são: (1) o uso de hipnóticos em idosos leva a uma sensação de cansaço ao acordar e perda de memória; (2) a melatonina e mudanças no estilo de vida são alternativas eficazes aos hipnóticos e melhoram a qualidade do sono, preservando o sono REM.

Esse estudo justifica-se na necessidade de identificar alternativas mais seguras e eficazes para melhorar a qualidade do sono na população idosa, que é particularmente vulnerável aos efeitos adversos dos hipnóticos. A compreensão e a promoção de práticas de saúde seguras podem contribuir para a redução dos efeitos colaterais associados a esses medicamentos e melhorar a qualidade de vida dos idosos (Oliveira; Villalba, 2021).

A metodologia empregada inclui uma pesquisa de campo no município de Natividade, RJ, com a população de idosos que utiliza hipnóticos. Os procedimentos metodológicos envolvem o desenvolvimento de um questionário estruturado para coleta de dados, que será aplicado via Google Forms. O questionário foi elaborado para obter informações sobre o uso de hipnóticos, efeitos colaterais, qualidade do sono e alternativas utilizadas. A aplicação do questionário foi realizada ao longo de um período específico, e a coleta de dados foi analisada quantitativa e qualitativamente para identificar padrões e correlações entre o uso de hipnóticos, seus efeitos colaterais e a eficácia das alternativas propostas.

Este trabalho está estruturado em seções que abordam a farmacologia dos hipnóticos, a importância do sono REM e as possibilidades de novos tratamentos. A seção de metodologia detalha o processo de pesquisa realizado, enquanto a seção de resultados apresenta as descobertas, e a discussão explora as implicações desses achados para a saúde pública e práticas de saúde responsáveis. Espera-se que a pesquisa forneça uma compreensão mais clara sobre o uso de hipnóticos e alternativas de tratamento para o sono de indivíduos idosos, contribuindo para a promoção de práticas de saúde mais seguras e informadas.

2 | FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Farmacologia dos Hipnóticos

Os hipnóticos são amplamente utilizados no tratamento da insônia, atuando principalmente no sistema nervoso central. Eles modulam neurotransmissores como o ácido gama-aminobutírico (GABA), promovendo um efeito sedativo. Os benzodiazepínicos, como o diazepam e o lorazepam, aumentam a afinidade do GABA pelos seus receptores, resultando em sedação e indução do sono. Apesar de eficazes, esses medicamentos podem causar dependência e efeitos colaterais significativos, como sonolência diurna e problemas de memória (Monti, 2000). Alternativamente, os hipnóticos não-benzodiazepínicos, como o zolpidem e a zopiclona, apresentam um perfil de ação semelhante, mas com menor risco de dependência e efeitos colaterais menos pronunciados (Poyares *et al.*, 2005). Além disso, novos agentes como a suvorexante, um antagonista dos receptores de orexina, têm mostrado eficácia no tratamento da insônia com um perfil de segurança favorável (Sukys-Claudino *et al.*, 2022).

2.2 Importância do Sono REM

O sono REM (*Rapid Eye Movement*) é uma fase essencial do ciclo do sono, caracterizada por movimentos rápidos dos olhos, atonia muscular e sonhos vívidos. Durante essa fase, ocorrem processos cruciais para a consolidação da memória e a regulação emocional. A privação do sono REM pode levar a déficits cognitivos e emocionais significativos, afetando a qualidade de vida dos indivíduos (Monti, 2000). Estudos indicam que o sono REM é fundamental para a plasticidade sináptica, um processo que fortalece as conexões entre os neurônios, facilitando a aprendizagem e a memória (Sukys-Claudino *et al.*, 2022). Além disso, Teixeira (2020) destaca que a regulação emocional durante o sono REM ajuda a processar experiências emocionais, contribuindo para a estabilidade emocional.

2.3 Alternativas aos hipnóticos

Embora os hipnóticos sejam eficazes no tratamento da insônia, existem alternativas não farmacológicas que podem ser igualmente eficazes. A melatonina, um hormônio produzido pela glândula pineal, tem sido amplamente estudada como uma alternativa aos hipnóticos. A melatonina regula o ciclo sono-vigília e sua suplementação pode ajudar a melhorar a qualidade do sono, especialmente em casos de distúrbios do ritmo circadiano (Poyares *et al.*, 2005). Estudos mostram que a melatonina é eficaz na redução do tempo para adormecer e no aumento da duração do sono, sem os efeitos colaterais significativos associados aos hipnóticos tradicionais (Sukys-Claudino *et al.*, 2022). Além disso, a melatonina não causa dependência, tornando-se uma opção segura para o tratamento da insônia em longo prazo (Bueno *et al.*, 2020).

A terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I) também é uma abordagem eficaz que visa modificar comportamentos e pensamentos disfuncionais relacionados ao sono. Estudos mostram que a TCC-I pode ser tão eficaz quanto os hipnóticos, sem os riscos associados ao uso de medicamentos (Teixeira, 2019). A TCC-I inclui técnicas como controle de estímulos, restrição do sono e terapia de relaxamento, que ajudam a melhorar a qualidade do sono (Poyares *et al.*, 2005). Além disso, práticas como a higiene do sono, que envolve a criação de um ambiente propício para o sono e a adoção de hábitos saudáveis, têm mostrado benefícios significativos na melhoria da qualidade do sono (Sukys-Claudino *et al.*, 2022). Segundo Monti (2000) outras alternativas incluem a meditação, que pode reduzir o estresse e promover um sono mais reparador, e os exercícios físicos regulares, que ajudam a regular o ciclo sono-vigília.

3 | MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo consiste em uma pesquisa de campo de caráter quantitativo e qualitativo, conduzida na cidade de Natividade, com o objetivo de investigar o uso de medicamentos controlados para dormir em idosos e seus efeitos. Para a coleta de dados, foi aplicado um questionário utilizando o Google Forms, abrangendo uma amostra de 100 clientes idosos (idade acima de 65 anos) de farmácias locais. Os questionários incluíram perguntas tanto fechadas quanto abertas.

As questões fechadas permitiram quantificar dados como idade, sexo, uso de medicamentos para dormir, presença de doenças, e se os participantes conheciam alternativas ao uso desses medicamentos. Foram feitas perguntas sobre o tempo de uso dos medicamentos e se os pacientes haviam experimentado efeitos colaterais, como sensação de cansaço ao acordar e dificuldades de memória.

As questões abertas ofereceram aos participantes a oportunidade de relatar experiências pessoais, sejam positivas ou negativas, relacionadas ao uso de medicamentos para dormir. Para garantir a clareza e a integridade dos dados, os participantes foram informados sobre o propósito do estudo antes de responder ao questionário, sendo esclarecido que suas respostas seriam confidenciais e utilizadas apenas para fins acadêmicos.

A coleta de dados foi realizada durante o período de novembro de 2023 a abril de 2024, garantindo uma amostragem diversificada e representativa da população estudada. Os dados quantitativos provenientes das perguntas fechadas foram analisados por meio de estatísticas descritivas, com resultados apresentados em valores percentuais e absolutos. Já as respostas obtidas das questões abertas foram analisadas qualitativamente, buscando identificar padrões, percepções e experiências comuns entre os participantes, com o intuito de aprofundar a compreensão sobre o uso de hipnóticos na população idosa e os desafios enfrentados por essa faixa etária em relação ao sono e aos tratamentos disponíveis.

4 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coletados, por meio de um questionário aplicado a 100 clientes idosos de farmácias na cidade de Natividade, RJ, foram analisados e discutidos, abordando diversas variáveis relacionadas ao uso de medicamentos para dormir. A amostra foi composta predominantemente por mulheres, conforme o gráfico 1. Essa distribuição sugere que as diferenças de gênero podem influenciar a percepção e a prevalência do uso de hipnóticos, refletindo as necessidades específicas de tratamento (Martins *et al.*, 2019).

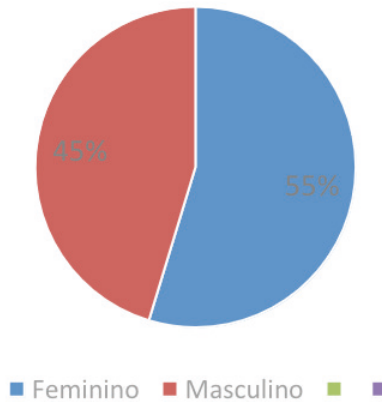


Gráfico 1

Fonte: Dados da Pesquisa, 2024.

A pesquisa indicou que uma proporção significativa dos entrevistados, cerca de 79,4%, relatou estar atualmente em uso de medicamentos para dormir, conforme gráfico 2 enquanto 20,6% não utilizavam esses medicamentos. Essa alta prevalência destaca a preocupação com a automedicação e os riscos associados ao uso contínuo de hipnóticos (Oliveira *et al.*, 2022).

Você está atualmente tomando algum medicamento para dormir?

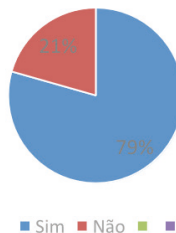


Gráfico 2

Fonte: Dados da Pesquisa, 2024.

Os medicamentos mais frequentemente recomendados pelos participantes incluíam Rivotril, Clonazepam e Diazepam, conforme o gráfico 3. Essa variedade no uso reflete a busca por diferentes opções de tratamento e destaca a necessidade de uma avaliação cuidadosa na escolha do hipnótico (Menezes *et al.*, 2020).

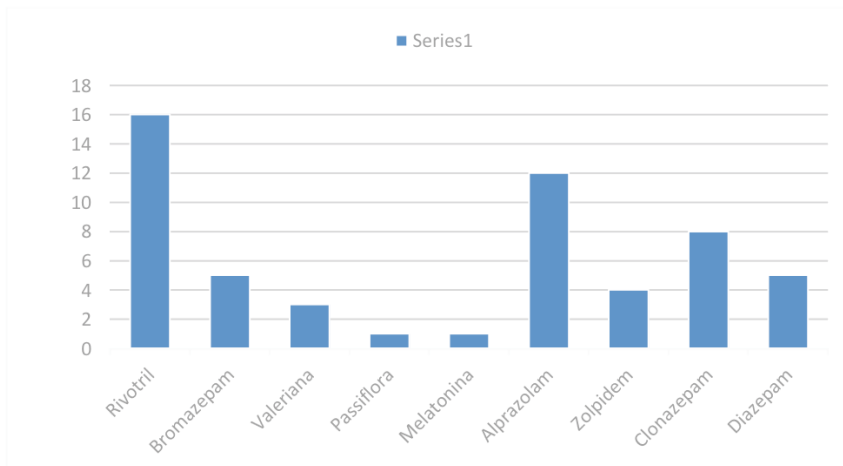


Gráfico 3

Fonte: Dados da Pesquisa, 2024.

A maioria dos participantes faz uso diário de medicamentos para dormir, o que pode indicar uma dependência crescente desses medicamentos para a promoção do sono, como mostra no gráfico. Essa situação demanda uma atenção especial dos profissionais de saúde, dadas as implicações sérias para a saúde dos usuários (Costa *et al.*, 2021).

Uma parcela especial dos participantes relatou ter enfrentado reações adversas ao uso de medicamentos para dormir, conforme apresenta o gráfico 4. Isso evidencia a necessidade de monitoramento e orientação sobre os riscos potenciais associados a esses tratamentos (Silva *et al.*, 2020).

Você já teve efeitos colaterais ou reações adversas ao medicamento?

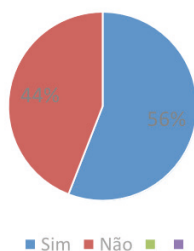


Gráfico 4

Fonte: Dados da Pesquisa, 2024.

Os participantes apresentaram opiniões diversas em relação à satisfação com o uso de medicamentos para dormir, como mostra o gráfico 5. Essa variação sugere que muitos

pacientes não perceberam melhorias significativas em suas condições, o que ressalta a importância de um acompanhamento adequado (Campos *et al.*, 2021).

Como você se sente em relação ao uso de medicamentos para dormir?

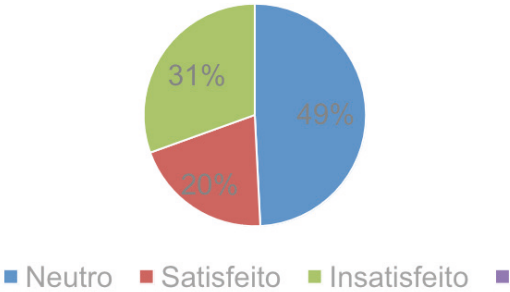


Gráfico 5

Fonte: Dados da Pesquisa, 2024.

A percepção sobre a melhoria na qualidade de vida associada ao uso de hipnóticos mostrou que a maioria dos participantes não acredita ter experimentado benefício, como apresenta o gráfico 6. Esse panorama sugere a necessidade de avaliar criticamente a eficácia dos hipnóticos na promoção não apenas o sono, mas também a qualidade de vida geral dos usuários (Pereira *et al.*, 2020).

Você sente que os medicamentos melhoram sua qualidade de vida?

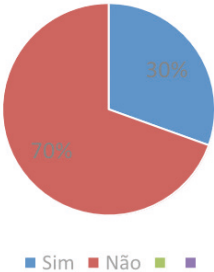


Gráfico 6

Fonte: Dados da Pesquisa, 2024.

As respostas às perguntas abertas revelaram preocupações comuns entre os participantes, destacando questões como cansaço ao acordar e perda de eficácia dos medicamentos ao longo do tempo. Um participante relatou: “Com o tempo o medicamento

perde o efeito.” Outra resposta destacou: “Cansaço quando acordo, dores de cabeça.” Houve também relatos sobre efeitos colaterais como tontura e dor de cabeça, além de queixas de memória fraca, sugerindo que o uso prolongado desses medicamentos pode afetar a qualidade de vida. Essas observações ressaltam a necessidade de uma abordagem mais abrangente e centrada no paciente no tratamento de distúrbios do sono. (Almeida *et al.*, 2023).

Os dados apresentados reforçam a complexidade do uso de medicamentos para dormir na população idosa e sugerem questões importantes que merecem atenção. A predominância de mulheres entre os usuários de hipnóticos, conforme evidenciado no Gráfico 1, indica que questões de gênero podem desempenhar um papel importante na forma como esses medicamentos são prescritos e utilizados. Estudos anteriores sugerem que as mulheres são mais propensas a buscar tratamento para insônia e distúrbios do sono, possivelmente devido a uma maior conscientização sobre a saúde e os diferentes padrões de sono entre gêneros (Martins *et al.*, 2019).

A alta prevalência de uso de medicamentos para dormir (79,4%), evidenciada no Gráfico 2, levanta preocupações sobre a dependência e o risco de automedicação. Essa tendência está de acordo com Oliveira *et al.* (2022), que alertam para o aumento da prescrição de hipnóticos, especialmente em populações vulneráveis como os idosos. A dependência contínua de medicamentos como Rivotril, Clonazepam e Diazepam (Gráfico 3) sugere que esses indivíduos podem estar recorrendo aos hipnóticos como uma solução de longo prazo para distúrbios de sono, sem considerar alternativas que poderiam minimizar os riscos associados a esses tratamentos.

A utilização de hipnóticos destacada em vários relatos e gráficos, aponta para um padrão de dependência que pode ter implicações sérias para a saúde, incluindo efeitos colaterais e redução na qualidade do sono REM, funções essenciais para a parte cognitivas e recuperação física (Costa *et al.*, 2021). Esses achados ressaltam a importância do acompanhamento por profissionais de saúde, que devem avaliar cuidadosamente a necessidade e a dosagem desses medicamentos para evitar consequências adversas a longo prazo.

Os relatos de reações adversas, como cansaço ao acordar, perda de memória e dores de cabeça (Gráfico 4 e respostas abertas), indicam que o uso contínuo de hipnóticos pode não ser uma solução ideal para todos os pacientes. Conforme evidenciado nos relatos qualitativos: “*Cansaço quando acordo, dores de cabeça*” e “*Com o tempo, o medicamento perde o efeito*”.

A percepção de que muitos participantes não notaram uma melhoria significativa em sua qualidade de vida (Gráfico 6) reforça a necessidade de avaliar criticamente a eficácia desses tratamentos a longo prazo. Como destaca Pereira *et al.* (2020), a melhoria na qualidade do sono deve ir além da quantidade de horas dormidas, englobando também o bem-estar geral do paciente. A dependência exclusiva de medicamentos, sem um plano

integrado que envolve mudanças no estilo de vida, pode não proporcionar os benefícios esperados e pode até agravar problemas subjacentes de saúde mental e física.

Em suma, os dados encontrados sugerem que, embora os hipnóticos sejam amplamente usados como tratamento para insônia, há uma necessidade urgente de revisão nas práticas de prescrição e acompanhamento desses medicamentos. Os profissionais de saúde consideram não apenas os benefícios imediatos dos hipnóticos, mas também os riscos de uso prolongado e os efeitos adversos, promovendo alternativas que possam incluir mudanças no estilo de vida, técnicas de relaxamento, terapias comportamentais e suplementos como a melatonina. Uma abordagem mais holística e personalizada poderia ajudar a reduzir a dependência de medicamentos e melhorar a qualidade do sono e de vida dos pacientes idosos, refletindo uma prática clínica mais segura e centrada no paciente. Assim, é essencial que se adotem estratégias que combinem tratamentos farmacológicos e não farmacológicos, proporcionando uma melhoria integral na saúde do idoso, com foco na promoção de um sono de qualidade e na prevenção de riscos associados.

5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo geral analisar os efeitos dos hipnóticos na qualidade do sono e na vida dos idosos, além de propor alternativas que preservem o sono REM. A pesquisa revelou que, embora os hipnóticos sejam amplamente utilizados na população idosa, muitos usuários relataram efeitos colaterais colaterais, como cansaço ao despertar e comprometimento da memória. Esses resultados indicam que, embora os hipnóticos possam proporcionar um intervalo temporário de melhoria, seus efeitos adversos podem comprometer a qualidade de vida dos idosos ao longo do tempo de uso, enfatizando a necessidade de considerar abordagens alternativas que não apenas minimizem os riscos, mas também promovam um sono mais saudável e reparador.

Os dados encontrados apontaram para uma alta prevalência de uso de hipnóticos, com uma parte específica dos participantes não percebendo melhorias na qualidade de vida ou no sono. As experiências relatadas pelos participantes revelaram uma busca por alternativas, como a melatonina e mudanças no estilo de vida, que se mostram promissoras para melhorar a saúde do sono.

Os resultados obtidos reforçam a importância de uma abordagem mais crítica e holística em relação ao uso de hipnóticos, levando em conta os riscos associados e a necessidade de alternativas seguras. Assim, é importante a discussão sobre o uso de hipnóticos na população idosa, além de explorar caminhos para práticas de saúde mais seguras e eficazes. A pesquisa ressalta a relevância de promover intervenções comportamentais que melhorem a qualidade do sono, favorecendo assim um envelhecimento mais saudável e uma qualidade de vida superior.

REFERÊNCIAS

MACHADO, M. et al. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 2, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/physis/a/kwsS5zBL84b5w9LrMrCjy5d/>. Acesso em: 3 set. 2024.

SCHUTTE-RODIN, S. et al. Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults. **J Clin Sleep Med.**, v. 4, n. 5, p. 487-504, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/rbp/a/YDQPKHtDFk6gcj88qFm43ys/>. Acesso em: 3 set. 2024.

SOARES, A. et al. Ramelteon e melatonina como alternativas aos hipnóticos. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 234-240, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/rbp/a/YDQPKHtDFk6gcj88qFm43ys/>. Acesso em: 3 set. 2024.

ALVES, R. et al. O uso de plantas medicinais na atenção primária à saúde: revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2, p. 463-472, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/csc/a/wzC3GWydBNNhpTX9kNWFgdk/>. Acesso em: 3 set. 2024.

MONTI, Jaime M. Insônia primária: diagnóstico diferencial e tratamento. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 3-10, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/rbp/a/zVtNfkkwpgG5ggfmQWchBft/>. Acesso em: 3 set. 2024.

POYARES, Dalva; PINTO JR, Luciano Ribeiro; TAVARES, Stella; BARROS-VIEIRA, Sergio. Hipnoindutores e insônia. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 27, supl. 1, p. 5-10, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/rbp/a/jDRdy7hGVfTtSFJvXM6j9RL/>. Acesso em: 3 set. 2024.

SUKYS-CLAUDINO, Lucia; MORAES, Walter André dos Santos; TUFIK, Sergio; POYARES, Dalva. Novos sedativos hipnóticos. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 44, n. 2, p. 123-130, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462010000300014>. Acesso em: 3 set. 2024.

TEIXEIRA, Camila De Masi. Terapia cognitivo-comportamental para insônia: revisão sistemática. 2019. Tese (Mestrado em Ciências) — **Escola Paulista de Medicina**, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/48958>. Acesso em: 16 set. 2024.

BUENO, A. P. R.; SAVI, F. M.; ALVES, I. A.; BANDEIRA, V. A. C. Aspectos regulatórios e evidências do uso de melatonina em distúrbios do sono e insônia: uma revisão integrativa. **Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences**, v. 12, n. 3, p. 167-175, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0004-282X-ANP-2020-0379>. Acesso em: 16 set. 2024.

CRUZ, Daniel Fernandes da; SILVA, Rafael de Jesus da; FERREIRA, Tulio Cesar. Eficácia e segurança no uso da melatonina para tratamento da insônia. **Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde**, v. 12, n. 2, p. 100-110, 2024. Disponível em: <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/4268/2143>. Acesso em: 16 set. 2024.