



13ª FEBRAT

O USO DA MELATONINA POR PRÉ-ADOLESCENTES, ADOLESCENTES E JOVENS

Categoria: D

Palavras-chave: Melatonina. Automedicação. Pré-adolescentes, Adolescentes e Jovens.

Resumo expandido

(i) Nosso trabalho sobre “*O uso da melatonina por pré-adolescentes, adolescentes e jovens*” surgiu a partir da observação do consumo crescente de vitaminas e hormônios, em especial a melatonina, por jovens e adolescentes de nosso convívio social. Identificamos que esse comportamento, muitas vezes incentivado pelas redes sociais, ocorre em grande parte sem acompanhamento médico, caracterizando um cenário de automedicação. Reconhecemos a relevância desse tema porque o sono é essencial para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo dos jovens, como apontam estudos, como o da *Cartilha da Semana do Sono (2024)*, que destaca que a qualidade do sono influencia diretamente a memória, a aprendizagem, o humor e a prevenção de doenças crônicas. A partir disso, definimos como nossos objetivos de estudo analisar os fatores associados ao consumo da melatonina pelo público supracitado. (ii) Fizemos a pesquisa realizando revisão bibliográfica, por meio da análise de artigos científicos, documentos oficiais da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e publicações especializadas sobre o tema, o que nos permitiu entender os efeitos de ação da melatonina, quanto os debates em torno de seu uso suplementar. Também desenvolvemos e aplicamos um formulário digital, elaborado no *Google Forms*, direcionado a indivíduos entre 10 e 29 anos. O questionário incluiu questões sobre a faixa etária, o sexo



13ª FEBRAT

biológico, conhecimento prévio da melatonina, uso ou não do suplemento, formas de indicação, tempo de consumo, acompanhamento médico e percepção de efeitos colaterais. Os dados coletados foram organizados em tabelas e gráficos, em que possibilitou uma análise estatística descritiva das respostas. (iii) O questionário foi respondido por 85 pessoas. Ao analisarmos os resultados, constatamos que 82,4% dos participantes já tinham ouvido falar sobre melatonina e que 24,7% declararam ter utilizado o suplemento. Desses, apenas 14,3% relataram prescrição médica, enquanto a maioria iniciou o consumo por indicação de familiares, amigos ou por influência de propagandas na internet. Também verificamos que somente 26,3% dos usuários realizaram acompanhamento médico após o início do consumo. Quanto à percepção dos efeitos, 85,7% relataram melhora no sono, indicando eficácia do suplemento em curto prazo, entretanto, 19% dos participantes mencionaram efeitos colaterais, como sonolência excessiva e cansaço persistente. Registramos ainda uma grande variação no tempo de consumo, indo de alguns dias até vários meses, revelando práticas irregulares e muitas vezes arriscadas. Esses achados estão em concordância com estudos como os de Foley e Stell (2019), que destacam riscos de sonolência diurna, dependência e desregulação do ciclo sono-vigília quando a melatonina é utilizada de forma indiscriminada. Ao analisarmos os artigos publicados constatamos que embora a melatonina seja reconhecida como um sinalizador do ritmo circadiano e possua eficácia em casos específicos, seu uso popularizado entre jovens, sem prescrição, representa risco para a saúde. Autores como Viera, Dantas e Cayana (2017), Tordjman (2017) e Glanzmann (2019), confirmam a necessidade de cuidados, pois além dos efeitos imediatos, há indícios de que o uso prolongado possa comprometer a produção natural do hormônio, afetando processos metabólicos do nosso corpo, como por exemplo, relacionados à insulina e potencialmente contribuindo para doenças como diabetes. (iv) Constatamos que o uso da



13^a FEBRAT

melatonina no público alvo da pesquisa ocorre e na maioria dos casos, é automedicação. Reconhecemos que a prática, apesar de frequentemente associada à melhora do sono, pode gerar efeitos adversos e mascarar problemas mais sérios de saúde, e que essas informações são desconhecidas pelas pessoas que praticam automedicação. Durante a investigação, enfrentamos desafios para localizar artigos sobre o tema, e baixa adesão ao questionário e, e a necessidade de esclarecer dúvidas sobre a pesquisa. Percebemos também que nosso estudo abre espaço para novas perguntas, como por exemplo, entender os principais fatores que motivam pré-adolescentes, adolescentes e jovens a utilizarem melatonina sem prescrição médica, como dificuldades para dormir, pressão acadêmica, influência das redes sociais ou familiares e conhecidos.

Referências

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Suplementos alimentares. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.** Disponível em:

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares>. Acesso em: 23 ago. 2025.

FAPESP – Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo. Falta de melatonina causa obesidade e diabetes, aponta pesquisa. **Agência FAPESP**, São Paulo, 23 jan. 2015. Disponível em: <https://agencia.fapesp.br/falta-de-melatonina-causa-obesidade-e-diabetes-apon-ta-pesquisa/20558>. Acesso em: 22 ago. 2025.

FOLEY, H. M.; STELL, A. E.. Adverse events associated with oral administration of melatonin: A critical systematic review of clinical evidence. **Complementary therapies in medicine**, 42, 65-81. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30670284/>. Acesso em: 22 ago. 2025.



13ª FEBRAT

GLANZMANN, R; MOREIRA, L. F; MARQUES, S. A; SILVA, K. C; SOARES, V. C. G. 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: 23 ago. 2025.

SEMINÁRIO SEMANA DO SONO. **Cartilha Semana do Sono 2024**. Disponível em: <https://semanadosono.com.br/wp-content/uploads/2024/02/cartilha-semana-do-sono-2024.pdf> . Acesso em: 15 jul. 2025.

TORDJMAN, S. et al. Melatonin: Pharmacology, Functions and Therapeutic Benefits. *Current Neuropharmacology*, **Functions and Therapeutic Benefits. Curr Neuropharmacol.** v. 3, n. 15, p. 434 – 443, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28503116/>. Acesso em: 22 ago. 2025.

VIEIRA R. B.; DANTAS, A. A.; CAYANA E.G. **Suplementação da melatonina como alternativa terapêutica para insônia**. II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde; 2017 Jun 14; Campina Grande, PB: Conbracis. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD4_SA1_ID808_15052017203305.pdf. Acesso em: 14 ago. 2025.