

RESUMO EXPANDIDO - CATEGORIA 4: REVISÃO DE LITERATURA -
ABERTO PARA TODOS OS CICLOS

**O USO DA MELATONINA NOS DISTÚRBIOS DO SONO: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

Gianna Cattoni Araldi (giannacattonia@gmail.com)

Giulia Ferreira Tonon (giuliaf.tonon@hotmail.com)

Pedro Henrique Pereira Corradini (pedrohcorradini@gmail.com)

Julia Agibert Rohnelt (juliaagibert@hotmail.com)

Maria Luísa Gobbi Longhi (maluluisa@icloud.com)

Isabella Machado Barby (isambarby@hotmail.com)

Lara De Oliveira Petry (larapetry6@gmail.com)

Alexandre Serafim (alexandreserafim2002@gmail.com)

Sabrina Barancelli (sabinabarancelli@gmail.com)

Giovana Pomin Barros Sachetim (giovanapominbarros@hotmail.com)

Lissa Ayumi Aihara (lissa.aihara@gmail.com)

Amanda Terres Fausto (amanda.faustoo@gmail.com)

Introdução: A melatonina é um hormônio produzido pela glândula pineal, sintetizada

a partir do triptofano e derivada da serotonina, com liberação noturna e que auxilia na

regulação do ciclo sono-vigília. Está sob o controle inibitório do núcleo supraquiasmático, que recebe entrada de luz das células ganglionares da retina. Nesse contexto, com a diminuição da produção endógena no decorrer da idade e a presença de desordens do ciclo circadiano, sugere-se que o déficit de melatonina

possa estar parcialmente relacionado à dificuldade em dormir. Sabe-se que o sono é

fundamental para manter o equilíbrio das funções metabólicas, físicas e mentais.

Contudo, se inadequado, representa um fator de risco para doenças cardiovasculares, obesidade, depressão, além de trazer prejuízos na qualidade de vida dos indivíduos. Objetivos: Explorar as últimas atualizações sobre o uso da

melatonina e seus possíveis benefícios nos distúrbios do sono. Métodos: Revisão de

literatura por meio da busca bibliográfica nas bases de dados PubMed abrangendo o

período de 2017 a 2024. Foram selecionados artigos em inglês e espanhol e utilizados

os seguintes descritores: “melatonin sleep disorders” ; “melatonin”. Resultados:

Dentre os distúrbios do sono, a insônia consiste na dificuldade persistente em iniciar

ou manter o sono, resultando em um sono não reparador que pode impactar significativamente nas atividades de vida diária. Já os transtornos relacionados ao ciclo circadiano são dessincronizações entre os ritmos de sono-vigília

internos e externos. Como a luz é um sincronizador forte do ritmo, a exposição à luz artificial também reduz a secreção do hormônio. De modo geral, os medicamentos usualmente

utilizados para essas condições possuem efeitos colaterais importantes, como sonolência diurna, baixa tolerância, comprometimento cognitivo e risco de abuso e dependência. Nesse sentido, a melatonina surgiu como uma nova abordagem

farmacêutica, com boa tolerância, menos efeitos indesejáveis e com baixo potencial de dependência. Destaca-se sua capacidade em diminuir a latência inicial do sono e assim, auxiliar na promoção da qualidade de sono. Após a administração oral, é absorvida e sofre metabolismo de primeira passagem, atingindo níveis plasmáticos máximos em até 2 horas. Conclusão: Devido ao seu papel na regulação do ritmo biológico, a melatonina pode contribuir através do seu potencial de induzir o sono,

especialmente nos casos em que há aumento da idade ou desorganização do ciclo circadiano. No entanto, cabe ressaltar que, apesar de uma abordagem relativamente natural, a melatonina deve ser considerada um medicamento - utilizada com segurança, conforme indicação e acompanhamento médico. Dessa forma, conclui-se que a privação de sono não só compromete as funções sociais e ocupacionais, mas pode aumentar a predisposição para desenvolver doenças e representa uma questão importante para a saúde pública.

Palavras-chave: ciclo circadiano; melatonina; sono.