Entenda a autorização

Vários pacientes importavam o suplemento, que não era fiscalizado, o que trazia problema de variação de tipos e falta de controle do tratamento pelos profissionais daqui. Desde outubro, a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) decidiu pela permissão de importar ou manipular o produto para ser usado como suplemento.

Quem pode prescrever?

Clínicos gerais, especialistas na área do sono, neurologistas, psiquiatras, endocrinologistas, nutrólogos e outros.

Fatores que podem alterar o ciclo circadiano e a melatonina:

Jet lag — quando o indivíduo está acostumado a um horário e depois precisa se adaptar a outro, como no caso de viagens para lugares com fusos horários diferentes

Estímulo luminoso — em excesso na hora de dormir, o que inibe o sono

A melatonina diminui com a idade?

É comum que deficiências sejam identificadas, sim, em idades mais avançadas, mas isso não indica que a produção diminui com a idade, obrigatoriamente. A secreção de melatonina pode ser insuficiente em qualquer fase da vida.

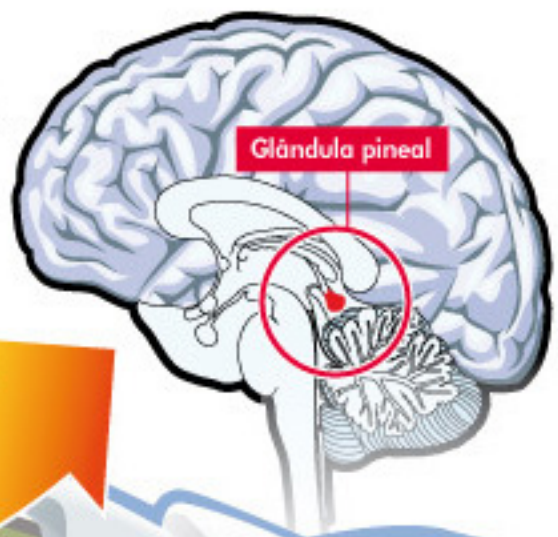
Fonte: Marcella Garcez é médica nutróloga, mestre em Ciências da Saúde pela Escola de Medicina da PUCPR, Diretora da Associação Brasileira de Nutrologia e Docente do Curso Nacional de Nutrologia da Abran.

Usos

- Tratamento de insônia terminal
- Enxaqueca
- No curto prazo, pode melhorar o jet lag, quando se viaja para outro país com um fuso muito diferente e é preciso se adaptar à rotina de horário.
- Pacientes com micro despertares: que acordam várias vezes durante a noite, mas não têm consciência disso.

Contraindicações

- Não deve ser usada concomitantemente com medicamentos sedativos (Clonazepam, Lorazepam, Fenobarbital, Zolpidem, etc).
- Não deve ser utilizada por pessoas fazendo uso de imunossupressores, como os transplantados.
- Não pode ser tomada com drogas anticoagulantes, porque pode afetar processos de coagulação sanguínea, o que aumenta os riscos de hemorragia.
- Os anticoncepcionais parecem estimular a produção endógena de melatonina. Por isso, é melhor evitar a suplementação de melatonina sintética com contraceptivos hormonais.
- A ingestão de bebidas ou suplementos à base de cafeína diminui a eficácia da melatonina.
- Casos de gravidez e aleitamento materno.
- Evitar o uso da melatonina para bebês e crianças. Uma terapia hormonal que interfere no sistema neuroendócrino só deve ser feita com estrito acompanhamento médico.
- Trabalhadores não devem operar máquinas cerca de quatro a cinco horas depois da ingestão de melatonina.



Valdo Virgo/CB/D.A Press

Palavra do especialista

Como a melatonina suplementada atua no organismo?

A melatonina não é um indutor do sono, ela é produzida durante o sono, nas fases mais profundas. Então, como medicação, serve para antecipar algumas fases do sono, para fazer a pessoa chegar na fase REM, a do descanso mais profundo. Assim, o corpo descansa mais e é induzido a voltar a produzir a própria melatonina. Também por esse motivo, não costuma ser considerada tratamento de curto prazo.

Existe um consenso de quando há deficiência de melatonina no corpo? Qual é o critério para receitar o hormônio?

Não existe exame que identifique a deficiência da melatonina no organismo. A própria insônia, não sugere, imediatamente, falta de melatonina. O que acontece é que, durante a consulta, avaliamos as queixas do paciente. A exceção parece ser a polissonografia, feita para monitorar as atividades do paciente durante o sono, que, dependendo do resultado, pode indicar algum benefício na suplementação com melatonina. Por exemplo, quando ocorrem muitos micro despertares, que é quando a pessoa acorda mas não fica consciente, a melatonina pode entrar como estratégia de primeira linha.

A melatonina pode ser usada para outros tratamentos, além do sono?

Não há comprovação científica de que a melatonina ajude em uma ou outra condição. Ela pode, sim, ser usada como tratamento para enxaqueca, por exemplo, para ajudar a dormir melhor. Dessa forma, haveria um benefício secundário no uso da melatonina. Isso se aplica a algumas outras condições.

Fonte: Claudia Chang é Pós-Doutora em endocrinologia e metabologia pela USP, Membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) e Coordenadora e Professora da pós-graduação Endocrinologia ISMD.