



ADMINISTRAÇÃO DE MELATONINA PARA O TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS DO SONO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

AULI VIEIRA ABUCHAIM; MATEUS LODI DO ESPIRITO SANTO; LAURA RUAS ALKIMIN DE ARAUJO; MANOELA DE VITTO BARATO; CAROLINE MELATO LINDEMANN

INTRODUÇÃO: Nos últimos anos, principalmente pós a pandemia do COVID-19, foi possível notar um significativo aumento nos casos de doenças relacionadas ao sono, principalmente a insônia e a síndrome do atraso das fases do sono (SAFS). Junto com esse aumento, tornou-se maior a busca por tratamentos que ajudassem a controlar esses distúrbios. Um dos mais procurados passou a ser a administração de melatonina, devido a fatores como acessibilidade e falta de efeitos colaterais, tornando-o um dos protagonistas no controle de transtornos do sono atualmente. **OBJETIVOS:** Essa revisão de literatura busca apresentar o uso da melatonina para o tratamento dos distúrbios do sono, demonstrando suas indicações, contraindicações, ausência de efeitos colaterais e principais recomendações na hora de sua utilização. **METODOLOGIA:** Para tal, a metodologia utilizada nesta revisão bibliográfica tem como base livros e artigos científicos, publicados entre os anos de 2018 e 2023, os quais foram encontrados através da pesquisa manual realizada nas plataformas digitais Scientific Library Online (SciELO), PubMed, utilizando os unitermos: Melatonina, Insônia, Distúrbios do sono, Tratamentos. **RESULTADOS:** Frente aos resultados obtidos, pode-se observar que o uso de melatonina é benéfico no tratamento de insônia primária e da SAFS, ajudando exponencialmente na diminuição do tempo de latência do sono e ressincronização do ciclo circadiano. É importante notar que diferentes dosagens e formulações da melatonina servirão para diferentes propósitos, assim a melatonina de liberação imediata e em baixa dosagem é mais apropriada para induzir o sono, enquanto formulações de liberação prolongada e em altas doses são mais eficazes para manter o sono e evitar os distúrbios que ocorrem durante esse período, portanto é imprescindível que a dose e momento de ingestão estejam corretos para o efeito o desejado. Nesse sentido, o uso de melatonina é contraindicado para grávidas e lactantes e algumas pessoas que apresentam certas comorbidades. **CONCLUSÃO:** Por fim, a melatonina não apresenta efeitos colaterais significativos e não é uma substância viciante, mesmo com uso prolongado. Em suma, conclui-se que, o uso de melatonina no tratamento de distúrbios do sono se mostra muito eficaz quando utilizado de forma correta.

Palavras-chave: Melatonina, Insônia, Distúrbios do sono, Tratamentos, Safs.