



## Melatonina e Seus Benefícios Aplicados na Qualidade do Sono

### Autor(res)

Andréa Gonçalves De Almeida  
Edna Cristina Da Silva Félix

### Categoria do Trabalho

TCC

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Resumo

Os distúrbios do sono, consiste em uma queixa muito comum da população brasileira e também no mundo, visto que essa situação não atrapalha somente a qualidade do sono, mas também toda a vida social das pessoas em seu trabalho, escola, igreja, família e outras comunidades. Nesse caso, a melatonina medicamentosa tem sido indicada como reposição hormonal com intuito terapêutico para tratar várias doenças, como os distúrbios do sono, doenças cardíacas, pulmonares, hepáticas, entre outras. Assim, o objetivo desse estudo foi analisar os benefícios da melatonina relacionada a melhoria da qualidade do sono. Esta pesquisa foi realizada por meio de uma revisão da literatura através da análise qualitativa de artigos, monografias e dissertações. Os materiais analisados foram selecionados por meio de uma pesquisa acadêmica em sites como BVS, Scielo e Lilacs. Os critérios de inclusão utilizados nesta busca formam: materiais publicados no período de 2011 a 2021; publicados nos idiomas: português ou inglês; e que possuem a metodologia descritas de modo claro no resumo. Mediante a essas questões, foi possível concluir com a pesquisa que, muitas são as causas para que as pessoas não tenham uma qualidade de sono, mas é possível corrigir a situação com a mudança de hábitos, para uma vida mais ativa e saudável. Além disso, a possibilidade de uso da melatonina é uma realidade na qual muitos estudos tem apontado o sucesso dessa suplementação na melhoria da qualidade do sono das pessoas.