Melatonina e Seus Benefícios Aplicados na Qualidade do Sono

Autor(res)

Andréa Gonçalves De Almeida
Edna Cristina Da Silva Félix

Categoria do Trabalho

3

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

Os distúrbios do sono, consiste em uma queixa muito comum da população brasileira e no mundo, visto que essa situação não atrapalha somente a qualidade do sono, mas também toda a vida social do indivíduo. Nessa perspectiva, a ciência aponta que a deficiência no hormônio da melatonina pode ser uma das causas para a deficiência no sono (GASPAR, 2017). Assim, 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 agindo não apenas no sono, mas em vários órgãos do corpo.

Objetivo

O objetivo do trabalho é analisar os benefícios da melatonina relacionada a melhoria da qualidade do sono e entender a perspectiva de conceituar o hormônio da melatonina além de verificar os benefícios da melatonina especificamente para a promoção da qualidade do sono.

Material e Métodos

O atual trabalho consiste em uma revisão bibliográfica de caráter descritivo que aborda a terapêutica de melatonina para 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. Nestes materiais, foram buscados dados que pudessem subsidiar discussões pertinentes sobre o trabalho do profissional farmacêutico em relação a administração terapêutica de melatonina para a melhoria da qualidade do sono.

Resultados e Discussão

Segundo Silva et al. (2020), muitas pessoas sofrem de insônia, e os fatores que levam a essa situação podem ser vários, sendo grande parte o déficit de melatonina. A melatonina trata-se de um elemento biológico do próprio corpo humano produzidos naturalmente, em casos de carência, é possível recorrer a suplementação. Possui baixa concentração durante o dia, mas, com a diminuição da luz do sol, os níveis de melatonina começam a aumentar, atingindo um pico após a meia-noite caindo gradualmente.
Para Vainer, Rocha e Juvenale (2021), a melatonina é conhecida então como um recurso que faz bem para quem tem dificuldade de dormir, pois atua diretamente no ciclo circadiano, controlando algumas funções do corpo ao longo do dia. O uso dessa suplementação com melatonina vai além de ajudar na questão da melhora do sono,

mas também na estimulação de outras reações ligadas à hora de dormir, como a produção de glicose no fígado e de insulina no pâncreas.

Conclusão

A qualidade do sono é um dos requisitos para a manutenção da saúde e bem-estar dos indivíduos. O organismo humano necessita de um tempo maior para a reposição energética, e este período é prejudicado pelas características típicas da interfere na qualidade do sono. No entanto, mesmo que algumas situações sejam inevitáveis, é possível que se melhore a qualidade do sono com a reposição da melatonina como suplemento, para que o sono se torne regular e mais reparador, ajudando na saúde humana.

Referências

GASPAR, Rita Sofia Rosado. Suplementação direcionada para o sono–a melatonina como constituinte. 2017. Tese de Doutorado. Universidade de Coimbra.

SILVA, Daiany Bordini da et al. Benefícios do uso da melatonina no tratamento da insônia e qualidade do sono. CuidArte, Enferm, p. 75-80, 2020.

VAINER, Alessandra Meyer; ROCHA, Victória Silvino; JUVENALE, Michelangelo. Melatonina e sistema imune: uma relação com duas vias regulatórias. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 1, p. 2906-2929, 2021