

MELATONINA (O HORMÔNIO DO SONO): MITOS E VERDADES

MADI, Felipe Micheletti^{1*}; MICHELETTI, Luciane Giroto²; DEKON, Stefan Fiuza de Carvalho Dekon³.

¹Faculdade de Medicina da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo

²Médica Anestesista do Serviço de Anestesiologia de Araçatuba

³Departamento de Materiais Odontológicos e Prótese, Faculdade de Odontologia de Araçatuba, Universidade Estadual Paulista (Unesp).

A medicina do sono evoluiu muito nos últimos anos e é considerada uma especialidade que assumiu grande importância, no diagnóstico e tratamento de diversas doenças sistêmicas. Melatonina é um hormônio produzido naturalmente pelo corpo humano e uma de suas funções básicas é a indução ao sono. Ela está relacionada com a regulação do metabolismo ao longo do dia, o que inclui os períodos em que a pessoa está dormindo ou acordada. A melatonina é um hormônio ligado ao ciclo circadiano, ou seja, a forma como o organismo organiza suas funções quando estamos acordados e durante o sono. A substância começa a ser produzida na glândula pineal quando o dia escurece, para ajudar o organismo se preparar para dormir. Ela atinge seu nível máximo quando estamos dormindo. Com o nascer do sol e a volta da claridade, a glândula reduz a produção de melatonina, o que sinaliza que é o momento de acordar. O objetivo desse trabalho é elucidar as principais dúvidas da população frente ao uso da melatonina. Para tanto uma sistemática revisão da literatura (de 10 anos) foi realizada em periódicos de grande impacto (pubmed, lilacs, entre outros) com aspectos atuais sobre este hormônio. Como resultado foram identificados vários aspectos importantes a serem divulgados nos mais diferentes meios de comunicação populares. Conclui-se que frente ao aumento do uso indiscriminado que o produto, esclarecimentos de suas indicações e limitações são de suma importância. Conclui-se que vários aspectos sobre esse importante hormônio precisam ser ainda pesquisados.

DESCRITORES: Medicina do sono; Melatonina; Distúrbios do sono.