

## TRIPOTOFANO, UM AUXILIAR PARA UM SONO REPARADOR

MADI, Felipe Micheletti<sup>1\*</sup>; MICHELETTI, Luciane Giroto<sup>2</sup>; DEKON, Stefan Fiuza de Carvalho Dekon<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Faculdade de Medicina da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo

<sup>2</sup>Médica Anestesista do Serviço de Anestesiologia de Araçatuba

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

Frente as novas descobertas da medicina e de seu papel na manutenção da saúde sistêmica do indivíduo, cada vez mais pesquisas estão sendo realizadas para que o indivíduo possua um sono reparado que possa permitir que o mesmo desempenhe suas funções diárias, físicas e psicológicas de maneira produtiva. Dessa forma o **triptofano** é importante para o tratamento da depressão e do estresse. Ele também melhora o humor e proporciona uma boa noite de sono. Dessa forma o objetivo desse trabalho foi através de revisão de literatura de (10 anos, Pubmed e Lilacs, entre outros), sem critério de exclusão, esclarecer a atual situação que estão as pesquisas desse aliado para uma noite de sono com qualidade, utilizou-se uma revisão de literatura com os periódicos mais atualizados sobre o assunto. Como resultado esperasse que o público se interesse por se aprofundar nesse assunto e que num futuro breve usufrua das qualidades terapêuticas de novo aliado. Concluiu-se que ainda há muito que evoluir nesse campo, no entanto as recentes descobertas deram uma nova direção para que o assunto sono tenha uma evolução cada vez maior. O assunto representa um campo de pesquisa de grande interesse na comunidade científica para benefício da população

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