

Sobre o uso e comercialização da MELATONINA no Brasil, a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) esclarece:

O uso de melatonina deve ter indicação e acompanhamento médico. À luz do conhecimento atual, não existem evidências que suportem o uso da melatonina em seres humanos com ação anti-tumoral, anti-oxidante ou anti-envelhecimento.

Indicações do uso da melatonina:

- Distúrbios do sono:

- insônia em idosos, cuja produção de melatonina é cerca de 75% menor do que em jovens;
- insônia por retardo de fase, sono de não 24 horas, latência prolongada do sono, distúrbios comportamentais do sono REM, e distúrbios do sono em que a produção de melatonina é reduzida (excesso de luz noturna ou uso de beta-bloqueadores);

- Distúrbios do ritmo circadiano (transtornos de adiantamento ou atraso de fase; *jet lag*, cegueiras pré-quiasmática).

- Doenças neurológicas que cursam com distúrbio do sono, como espectro do autismo, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, síndrome de Smith-Magenis.

Possíveis benefícios da melatonina:

Existem evidências iniciais de benefício do uso da melatonina em alguns casos de:

- Enxaqueca (já existem alguns ensaios clínicos randomizados publicados)
- Depressão (seu análogo, agomelatina, é aprovado com esta indicação, inclusive no Brasil)
- Uso pós lesões isquêmicas (hipoxia e isquemia perinatais - usada associada à hipotermia; na displasia bronco pulmonar do prematuro e como agente protetor contra radiações)

SBEM Nacional

Rua Humaitá, 85 - 5º andar - 22261-000 - Humaitá - Rio de Janeiro/RJ

Fone: (21) 2579.0312 – 2266-0170 E-mail: sbem@endocrino.org.br

A melatonina também está sendo estudada em ensaios clínicos nas doenças de Alzheimer, Huntington e Parkinson, além de estudos em Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA), Síndrome Metabólica e alguns tipos de tumores.

Dose (mínima e máxima):

Para distúrbios rítmicos, se preconiza o uso de 0,1 a 0,5 mg; para distúrbios do sono, de 1 a 5 mg; para doenças neurológicas, de 3 a 10 mg.

Essa posologia é diária e deve ser administrada em dose única e **exclusivamente** à noite, em geral, 1 hora antes do horário habitual de dormir.

Para doenças que implicam em reajuste do relógio circadiano, o horário de administração é diferente, dependendo do que se quer obter (adiantamento de fase ou atraso de fase, por exemplo).

Tempo de uso:

Não há limite mínimo ou máximo de tempo de uso da melatonina. Para efeitos transitórios, como em casos de *jet lag*, a melatonina é usada quando for necessário; para distúrbios de sono, o uso deve ser rotineiro.

Diretoria Nacional – gestão 2015/2016

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)

SBEM Nacional

Rua Humaitá, 85 - 5º andar - 22261-000 - Humaitá - Rio de Janeiro/RJ

Fone: (21) 2579.0312 – 2266-0170 E-mail: sbem@endocrino.org.br