

DOI: 10.35621/23587490.v9.n1.p906-922

## O USO DA MELATONINA NA MANUTENÇÃO DO SONO - RISCOS E BENEFÍCIOS: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

### *E USE OF MELATONIN IN SLEEP MAINTENANCE - RISKS AND BENEFITS: INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW*

Thamires Gomes Rolim<sup>1</sup>  
Frank Gigianne Texeira e Silva<sup>2</sup>  
Marcos Alexandre Casimiro de Oliveira<sup>3</sup>  
Kyara Dayse de Souza Pires<sup>4</sup>  
Veridiana Teles de Moura<sup>5</sup>

**RESUMO: OBJETIVO:** Analisar e relatar quais os riscos e benefícios na manutenção do sono que podem ser observados a partir do uso da melatonina de acordo com a literatura disponível. **MÉTODO:** Refere-se a uma Revisão Integrativa de Literatura, da qual intencionou responder a seguinte pergunta: Quais os riscos e benefícios do uso da melatonina na manutenção do sono? A pesquisa foi pautou-se na busca em bases de dados on-line. Trata-se de uma revisão bibliográfica na qual foram utilizadas as bases de dados *PubMed*, com os seguintes descritores: “melatonina”, “sleep disorders”, “insomnia” and “supplementation”. Foram utilizados os critérios de inclusão: texto completo e disponível, período de publicação compreendido entre 2011 e 2019, e nos idiomas inglês e português. Considerando os 67 artigos encontrados, 15 atendiam aos objetivos deste estudo. **RESULTADOS:** A melatonina de liberação prolongada é eficaz e segura para ser utilizada em idosos com insônia, e que, entre homens e mulheres que tem insônia com idades entre 18 e 80 anos, a melatonina foi bem tolerada sem registros de efeitos adversos. A melatonina se mostrou também benéfica para a redução no uso de benzodiazepínicos que podem causar dependência. Outra vantagem encontrada da melatonina sobre os benzodiazepínicos é o seu baixo custo e a fácil obtenção sem necessidade de receita. Efeitos adversos significativos não foram relatados na maioria dos estudos. No entanto, os que foram relatados com mais frequência são: sonolência diurna e cefaleia, efeitos adversos

<sup>1</sup> Graduanda em Farmácia. Centro Universitário Santa Maria, Paraíba, Brasil.

<sup>2</sup> Especialista em Cirurgia Bucomaxilofacial, Docente do Centro Universitário Santa Maria, Paraíba, Brasil.

<sup>3</sup> Mestre em odontologia, Docente do Centro Universitário Santa Maria, Paraíba, Brasil.

<sup>4</sup> Mestre em odontologia, Docente do Centro Universitário Santa Maria, Paraíba, Brasil.

<sup>5</sup> Graduanda em Farmácia. Centro Universitário Santa Maria, Paraíba, Brasil.

considerados graves não foram relatados. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** De acordo com as evidências encontradas e demonstradas nos trabalhos apresentados, a melatonina se apresentou eficaz e segura contra vários distúrbios do sono: como no jetlag, na insônia primária, insônia secundária, insônia em crianças saudáveis ou mesmo em crianças com distúrbios neurológicos, em vários estudos demonstraram que a melatonina foi eficaz com capacidade de melhorar o sono em todas as idades independente do gênero.

**PALAVRAS-CHAVE:** Melatonina; Sono-vigília; insônia; suplementação; efeitos adversos.

**ABSTRACT: OBJECTIVE:** *To analyze and report which risks and benefits in sleep maintenance can be observed from the use of melatonin. From the available literature.*  
**METHOD:** *This is a literature review in which PubMed databases were used, with the following descriptors: melatonin, sleep disorders, insomnia and supplementation. Inclusion criteria were used: full and available text, publication period between 2011 and 2019 and in English and Portuguese. Considering the 67 articles found, 15 met the objectives of the study.*  
**RESULTS:** *Extended-release melatonin is effective and safe to use in elderly people with insomnia, and that in men and women who have insomnia aged 18 to 80 years, melatonin was well tolerated with no reported adverse effects. also beneficial for reducing the use of addictive benzodiazepines (WRIGHT, et al 2015) another advantage of melatonin over benzodiazepines is its low cost and easy to obtain over-the-counter. studies, the most frequently reported are: daytime sleepiness and headache, adverse effects considered serious were not reported.*  
**CONCLUSION:** *According to the evidence found and evidenced in the works presented, melatonin proved to be effective and safe against several sleep disorders, such as jetlag, primary insomnia, secondary insomnia, insomnia in healthy children or even in children with neurological disorders, in Several studies have shown that melatonin was effective with the ability to improve sleep at all ages regardless of gender.*

**KEYWORDS:** *Melatonin; sleep-wake disorders; insomnia; supplementation; adverse effects.*