

AS LEIS DO SONO

# A melatonina é sua aliada para dormir bem; saiba como usá-la

— Produzida naturalmente pelo organismo e também encontrada como suplemento, ela é mais eficaz se evitarmos certas armadilhas

LISA STRAUSS  
THE WASHINGTON POST

Muitos de nós pensamos na melatonina apenas como um remédio para dormir vendido sem prescrição médica, dado o seu uso generalizado. Mas a melatonina é um hormônio que já circula em nosso corpo, como a adrenalina ou o cortisol.

Como psicóloga do sono, quando menciono a melatonina aos pacientes, eles muitas vezes me interrompem para dizer: “Já tentei. Não funcionou”. Eles estão confundindo a melatonina “endógena”, que nosso corpo sintetiza naturalmente, com comprimidos, gotas ou outras formas “exógenas” de melatonina.

Tanto a melatonina endógena quanto a exógena podem nos ajudar a dormir melhor se entendermos como evitar as armadilhas e fazê-las trabalhar a nosso favor.

**A INFLUÊNCIA DA LUZ.** A melatonina, entre outras funções, informa ao corpo quando está na hora de dormir. E essa função é indicada pelos períodos de luz ou de escuridão. A escuridão estimula a melatonina e a luz a suprime. A extremidade azul do espectro (presente até mesmo na luz branca) é o supressor mais potente da melatonina – mas não é o único.

Ao longo dos milênios, criamos inconsistências nos períodos de luz ou de escuridão e, portanto, nos ritmos de melatonina e do sono.

Os humanos evoluíram perto da linha do Equador. O dia e a noite tinham duração aproximadamente igual e havia pouca variação sazonal nos padrões de luz e escuridão. À medida que migramos para outras latitudes e nos modernizamos, criamos variações sazonais, luzes artificiais, viagens entre fusos horários, horários de verão e telas à curta distância.

Felizmente, nosso corpo evoluiu para se ajustar a novos “fusos horários” – ou seja, novos padrões de luz e de escuridão. Essa adaptabilidade é tanto nossa força quanto nosso calcanhar de Aquiles, porque queremos ter a capacidade de nos adaptar caso nos mudemos do Canadá para a Califórnia, mas não queremos que nossos ritmos biológicos sejam alterados pela luz necessá-

Suplementar a melatonina pode ajudar a regular o sono, mas há formas de estimulá-la naturalmente



## Cuidados

### O que considerar ao usar um suplemento de melatonina

Algumas pessoas fazem uso indevido da melatonina. Confira o que não fazer:

- **Como sonífero:** Embora existam exceções, a melatonina não é tão eficaz para o início e a manutenção do sono. Ela funciona melhor como um “cronobiótico” para gerenciar o ritmo biológico em casos como jet lag, atraso das fases do sono e comprometimento do sono em pessoas cegas.

- **Com doses preocupantemente altas:** Produzimos melatonina em quantidades mínimas em resposta a instruções

primorosamente orquestradas pelo hipotálamo. Os médicos geralmente recomendam entre 0,3 e 5 mg. Doses maiores ou iguais a 10 mg não são frequentemente associadas a eventos adversos graves, mas podem ter consequências indesejadas e exacerbar efeitos colaterais como dores de cabeça, tonturas, sonolência diurna e pesadelos. Doses elevadas também podem dessensibilizar o cérebro aos seus efeitos.

- **Na hora errada:** As curvas de resposta de fase ajudam a orientar a que horas tomar melatonina para mudar ou manter o horário do sono. Tomar duas a três horas antes de dormir imita o pôr do sol. A melatonina não ajuda muito quando seus níveis naturais já estão altos, mas pode atrapalhar seu ritmo se estiver em seu sistema

na hora errada (mais provavelmente em altas doses).

- **Por muito tempo:** Não sabemos o suficiente sobre a segurança do uso a longo prazo – superior a seis meses.

- **Da fonte errada:** Estudos expuseram doses inconsistentes e, às vezes, muito mais altas do que as indicadas nos rótulos. A pureza é outra preocupação. Procure produtos certificados pela Anvisa.

- **Sem a opinião do médico:** A melatonina não deve ser usada por quem tem problemas como doenças autoimunes ou que tomam certos remédios (anticoagulantes, medicamentos para convulsões ou imunossupressores). Além disso, é preciso ponderar os riscos para idosos.

da melatonina causados pela luz mais tarde da noite.

**PRODUÇÃO NATURAL.** Existem maneiras de usar a luz natural e a artificial para promover a produção de melatonina pelo nosso corpo e nos ajudar a dormir melhor. Uma delas é sair (idealmente) para receber a luz do dia por 15 minutos (sem olhar para o sol) 16 horas antes de dormir. Por exemplo, se você quiser dormir às 23h, saia para tomar sol às 7h. Tudo bem ter um pouco de luz interna por cerca de 30 minutos antes dessa hora, da mesma forma que a luz aumenta gradualmente com o nascer do sol.

Outra medida positiva é trabalhar perto de uma janela durante o dia, se possível. A luz interna levemente enriquecida com a luz azul seria uma segunda escolha.

Vale a pena ainda passar algum tempo ao ar livre no início da noite. No inverno, você pode aumentar a luz interna.

E o principal: diminua a luz e elimine a extremidade azul do espectro duas horas antes de dormir (às 21h, para dormir às 23h). Você pode conseguir um bloqueio melhor da luz azul com óculos especiais, filtros de tela e lâmpadas vermelhas, em vez de aplicativos. Limite as telas de curta distância.

Aliás, é recomendável bloquear a luz azul e diminuir toda e qualquer luz do meio da noite. A luz continua a surtir efeito mesmo depois de desligada, e breves exposições podem acumular esse efeito. Essas medidas não substituem cuidados de saúde individualizados, nem são para as pessoas que querem alterar significativamente o horário de sono.

**SUPLEMENTO.** Como suplemento, a melatonina pode servir como um auxílio para dormir na terceira idade, quando a produção do hormônio cai naturalmente. Ela também pode auxiliar no tratamento de distúrbios dos ritmos biológicos. Às vezes é recomendada para enxaquecas, síndrome do intestino irritável e outros problemas de saúde. Também pode ter efeitos positivos na inflamação e na imunidade.

Mas consulte um médico sobre o uso, a dosagem, o tempo de tratamento, os modos de liberação controlada ou imediata, as marcas seguras e a opção dos fármacos agonistas – que se ligam a um receptor comum e produzem um efeito semelhante – como a ramelteona.

Fazer com que sua própria melatonina funcione para você e usar suplementos com cuidado pode trazer grandes benefícios para o sono. Mas não hesite em procurar tratamento para insônia se precisar de mais ajuda. ● **TRADUÇÃO DE RENATO PELORENTZOU**

LISA STRAUSS, PH.D, É PSICÓLOGA CLÍNICA COM CONSULTÓRIO PARTICULAR NA REGIÃO DE BOSTON. ELA É TAMBÉM ESPECIALISTA EM DISTÚRBIOS DO SONO.