

MELATONINA E INSÔNIA ESTUDO SOBRE OS RISCOS DO USO CRESCENTE DO SUPLEMENTO ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Mariana Solon Cardoso¹, Olivia Coelho Martins², Melissa Ferreira Alves¹, Soraya Solon²

Grupo Associado de Professores pela Educação – Escola GAPPE – Campo Grande - MS

aluna.marianacardoso@escolagappe.com.br¹, aluna.oliviacelho@escolagappe.com.br²,
prof.melissaferreira@escolagappe.com.br¹, soraya.solon@ufms.br²

Área/Subárea: CBS - Saúde Coletiva

Tipo de Pesquisa: Científica

Palavras-chave: Suplemento alimentar. Hormônio do sono. Gomas mastigáveis.

Introdução

A melatonina é um hormônio produzido pelo corpo que possui como principal função regular o sono. Também está presente em vegetais e animais que fazem parte da nossa alimentação, como: morango, cereja, uva, banana, carnes (peixe, frango, carneiro, porco), leite de vaca, ovos e outros.

Produtos com melatonina são fabricados como suplementos alimentares e oferecidos em farmácias e empórios de cereais e produtos naturais. A venda desses produtos ocorre de forma livre, sem prescrição profissional.

Este estudo buscou compreender o uso da melatonina por adolescentes através de uma metodologia mista, combinando dados quantitativos e qualitativos. A investigação incluiu adolescentes entre 10 e 15 anos, profissionais de farmácia, saúde, além de órgãos reguladores como a ANVISA e o CRF/MS, proporcionando uma visão ampla sobre o uso do suplemento. A coleta de dados foi realizada por meio de questionários aplicados a estudantes do 6º ao 9º ano da Escola GAPPE, além de entrevistas com representantes da saúde e farmacêuticos, a fim de entender o acesso e as motivações dos adolescentes para o consumo de melatonina.

Os resultados da pesquisa revelaram um uso moderado de melatonina entre os adolescentes, embora muitos já conheçam o suplemento e seus efeitos. A facilidade de acesso ao produto, sem a necessidade de prescrição médica, foi uma das principais questões levantadas por especialistas, incluindo o CRF/MS e a ANVISA.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária publicou, em 2020, uma análise de informações sobre segurança e eficácia. No Brasil, os suplementos com melatonina são permitidos somente para adultos (acima de 19 anos) e dose abaixo de 0,21 mg, sem ter indicação terapêutica na embalagem. Porém, têm sido utilizadas como suplemento para ser contra a insônia e a segurança e eficácia deste uso, por adolescentes, ainda são temas de debate e preocupação.

Metodologia

Este estudo utilizou uma abordagem de métodos qualitativos e quantitativos para alcançar os objetivos propostos. O público investigado inclui adolescentes entre 10 e 15 anos, atendentes de farmácia, profissionais de saúde e instituições de saúde relacionadas (ANVISA e CRF/MS). Um questionário foi produzido para que os adolescentes possam responder sobre o uso de melatonina. Este questionário foi aplicado na escola GAPPE para alunos do 6º ao 9º ano. As perguntas do questionário abordaram a frequência de uso, os motivos para o uso de melatonina, quem recomendou ou forneceu o suplemento e quaisquer efeitos percebidos pelos adolescentes. Além disso, foram produzidas perguntas para entrevistar representantes da ANVISA em Mato Grosso do Sul e do Conselho Regional de Farmácia, bem como um representante farmacêutico para obter dados sobre contaminação por melatonina entre adolescentes. Essas entrevistas serão conduzidas nos meses de agosto e setembro.

Resultados e Análise

Após o término da pesquisa apresentamos os seguintes resultados: A aplicação de um questionário com 58 adolescentes, sendo 69% do sexo feminino e 31% masculino, com idades variando entre 10 a 12 anos (39,7%) e 13 anos ou mais (60,3%), obtivemos os seguintes dados: A maioria dos participantes (82,8%) já ouviu falar sobre melatonina, enquanto 17,2% desconhecem o suplemento. Além disso, 72,9% dos entrevistados sabem qual é o efeito da melatonina. Essa pesquisa também revelou que 87,5% dos adolescentes não utilizam melatonina, enquanto 12,5% afirmam fazer uso do suplemento. Dos que usam, 33,3% sabem a concentração de melatonina que ingerem. A maioria dos entrevistados (66,7%) utiliza melatonina apenas quando necessário, e 83,3% afirmaram que tiveram acesso fácil ao produto. No entanto, 50% das restrições de uso vieram de medicamentos e outra metade por automedicação, pais ou desconhecem a origem da indicação.

Em relação ao uso prolongado, dois adolescentes utilizam melatonina há mais de dois anos, outros dois por um ano e os demais por seis meses. A maioria dos relatos relataram usar melatonina para ajudar no sono, embora alguns gostem da forma de apresentação (como gomas) ou do efeito do suplemento.

As análises feitas em visitas a farmácias mostram que 20 produtos foram identificados como suplementos alimentares com melatonina. Desses, 16 são produtos puros e 4 combinados (triptofano, vitaminas do complexo B, glicina e ácido fólico). Também vimos que os produtos foram fabricados por 11 laboratórios, sendo a maioria das empresas Bwell e Catarinense, que totalizaram 40% dos produtos encontrados. As formas farmacêuticas dos produtos são de: comprimidos orodispersível/sublinguais (n=7), comprimidos mastigáveis (n=2), gomas (n=2), cápsulas (n=4) e gotas (n=5). Identificamos que 19 produtos com melatonina combináveis ou não possuem, possuem 0,21 mg por dose. Sobre o preço, os produtos variaram entre 14 a 116 reais nas gôndolas de livre acesso.

Esses resultados indicam que, embora o uso de melatonina entre adolescentes seja relativamente baixo, há um conhecimento moderado sobre o produto. No entanto, a facilidade de acesso e a ausência de prescrição médica levantam preocupações, conforme observado pelos profissionais de saúde, como o Conselho Regional de Farmácia e a ANVISA, que alertam para os riscos associados ao uso desinformado do suplemento.

Considerações Finais

Essa pesquisa revelou que, embora muitos adolescentes tenham fácil acesso à melatonina e acreditem conhecer seus efeitos, há uma utilização específica sem orientação médica, impulsionada pela facilidade de compra de marcas populares como Catarinenses, Dr. Good e Melatoum. Especialistas, incluindo o CRF e a ANVISA, alertam para os riscos desse uso sem

restrições, enfatizando que, embora comercializada como suplemento, a melatonina tem efeitos hormonais que podem impactar a saúde de maneira significativa.

Referências

ANVISA. (2020). Análise de informações sobre segurança e eficácia da melatonina. Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

Brasil. (2018). Suplementos alimentares: Produtos para ingestão oral apresentados em formas farmacêuticas, destinado a suplementar a alimentação de indivíduos saudáveis com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos, isolados ou combinados. Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS. Guia de prescrição pelos nutricionistas e dispensação pelos farmacêuticos de suplementos alimentares e fitoterápicos. Conselho Federal de Nutricionistas e Conselho Federal de Farmácia, Brasília: CFN, 2023.

França, P. D. Lima, A. R., & Souza, M. F. (2020). O uso indiscriminado de melatonina pode acarretar em efeitos adversos desconhecidos, especialmente em adolescentes cujo sistema endócrino ainda está em desenvolvimento. Revista Brasileira de Endocrinologia e Metabolismo, 64(3), 234-241.

Silva, J. M. (2019). A suplementação inadequada pode interferir no desenvolvimento natural dos padrões de sono e no equilíbrio hormonal. Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism, 32(5), 452-4