

## USO DE MELATONINA EM CRIANÇAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**INTRODUÇÃO:** A melatonina é um neuro-hormônio produzido pela glândula pineal que influencia diretamente no ritmo circadiano de sono-vigília. Indivíduos com problemas na síntese ou na secreção deste hormônio apresentam graves distúrbios do sono, principalmente crianças, visto que estão crescendo e se desenvolvendo. Nesse contexto, a utilização de melatonina exógena nessa faixa etária tem se apresentado como alternativa promissora, embora seu uso não seja regulamentado pela Food and Drug Administration ou aprovado para esse fim. **OBJETIVO:** Avaliar a utilização de melatonina em crianças, com ênfase na eficácia, segurança, indicações e posologia. **MÉTODO:** Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados PubMed e SciELO, cujo indexador foi “melatonin and children sleep” para artigos publicados em língua inglesa e portuguesa nos últimos 10 anos. **RESULTADOS:** A eficácia e a segurança da melatonina nos distúrbios do sono mostram-se evidentes: a maioria das crianças já se beneficia com dosagens baixas do hormônio (mínima efetiva), melhorando a latência, duração e tempo de vigília após o início do sono, sem acarretar reações adversas importantes no desenvolvimento e na saúde da criança. Estudos demonstram que a melatonina apresenta resultados mais satisfatórios quando utilizada para problemas de sono a curto prazo, pacientes com transtorno do espectro autista, transtorno de déficit de atenção/hiperatividade e distúrbios do neurodesenvolvimento. Dessa forma, o uso desse hormônio deve ser individualizado, com base na gravidade, no perfil do problema do sono e existência de patologias neurológicas ou outras comorbidades associadas. **CONCLUSÃO:** Embora esteja sendo amplamente utilizada e demonstre ser segura, ainda não há diretrizes pediátricas específicas que delimitem seu perfil de indicação. Assim, seu uso exógeno deve ser considerado apenas em casos específicos de insônia grave ou outros distúrbios, após cuidadosa avaliação médica.

### REFERÊNCIAS:

BRITO VIEIRA, Raphael; DE ARAUJO DANTAS, Andrey; GOMES CAYANA, Ezymar. Suplementação da Melatonina como Alternativa Terapêutica para Insônia. **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde:** UFCG – Universidade Federal de Campina Grande., [s. l.], 14 jun. 2017.

ESPARHAM, Anna. Melatonin and Children's Sleep. **American Academy of Pediatrics:** healthychildren.org, [s. l.], 01 fev. 2020.

ESPOSITO, Susanna *et al.* Pediatric sleep disturbances and treatment with melatonin. *Journal of Translational Medicine*, v. 17, n. 1, 12 mar. 2019.

HOHL, Alexandre *et al.* Posicionamento Da SBEM sobre a Melatonina. **Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia**: AMB - Associação Médica Brasileira, [s. l.], 2017.

JANJUA, Irvin; GOLDMAN, Ran D. Sleep-related melatonin use in healthy children. **National Library of Medicine**: PubMed.gov, [s. l.], abr. 2016.

LAMOTTE, Sandee. Is melatonin safe for kids? Here's what the experts say. *CNN health*, [s. l.], mar. 2021.

MANTLE, David *et al.* Efficacy and safety of supplemental melatonin for delayed sleep-wake phase disorder in children: an overview. *Sleep Medicine: X*, v. 2, p. 100022, dez. 2020.

MCDONAGH, Marian S.; HOLMES, Rebecca; HSU, Frances. Pharmacologic Treatments for Sleep Disorders in Children: A Systematic Review. *Journal of Child Neurology*, v. 34, n. 5, p. 237-247, 23 jan. 2019

NUNES, Magda Lahorgue; BRUNI, Oliviero. Insomnia in childhood and adolescence: clinical aspects, diagnosis, and therapeutic approach. *Jornal de Pediatria*, v. 91, n. 6, p. S26—S35, nov. 2015.

SKRZELOWSKI, Michelle *et al.* Melatonin Use in Pediatrics: Evaluating the Discrepancy in Evidence Based on Country and Regulations Regarding Production. *The Journal of Pediatric Pharmacology and Therapeutics*, v. 26, n. 1, p. 4-20, 01 jan. 2021.

PALAVRAS-CHAVE: melatonina; distúrbios do início e da manutenção do sono; pediatria