

O que você deve saber sobre a melatonina para problemas de sono em crianças: um guia para cuidadores

Pelos especialistas em sono infantil da International Pediatric Sleep Association (IPSA)¹

A melatonina é um hormônio que o cérebro produz naturalmente e que ajuda a definir o horário do sono. Ele sinaliza ao nosso corpo e cérebro quando relaxar durante a noite. Embora a melatonina seja geralmente considerada segura e eficaz para muitas crianças com dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo, há uma série de questões a considerar antes de dar melatonina ao(a) seu/sua filho(a). Nossas recomendações visam ajudá-lo a fazer escolhas seguras e saudáveis para seu filho(a).

- A melatonina é um medicamento e deve ser usada somente com prescrição e sob supervisão de um médico.
- Antes de considerar o uso de melatonina, seu/sua filho(a) deve ser avaliado por seu médico para determinar se há outras causas possíveis para os sintomas de insônia.
- Estratégias e mudanças comportamentais devem ser instituídas como primeiro passo e/ou fazer parte das recomendações para o uso da melatonina.

A seguir links com fontes seguras de orientação em português e inglês:

o [abs-cartilha-sono-crianca-adolescente-DEZ2023.pdf](#) ; [babysleep.com](#); [sleepforkids.org](#); <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep>; <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>; <https://childmind.org/topics/sleep>; <https://thesleepcharity.org.uk/>).[JO1]

- A melatonina de ação curta só deve ser usada para dificuldade em iniciar o sono (adormecer).
- Existem algumas evidências demonstrando que a *melatonina de ação prolongada* (disponível em alguns países) também pode reduzir o número de vezes que as crianças acordam durante a noite.
- A dose inicial de melatonina deve ser a menor possível (0,5 ou 1/2 mg) administrada 30 a 60 minutos antes de deitar. A dosagem recomendada pode variar com a faixa etária:
- Bebês (0-2 anos): Não recomendado.
- Criança (2-3 anos): Até 1mg.
- Pré-escolar (4-5 anos): Até 2 mg.
- Escolar (6-10 anos): Até 3 mg.
- Pré adolescentes e adolescentes: Até 5 mg
- Se você tiver alguma dúvida sobre efeitos colaterais (sonolência matinal, dores de cabeça, pesadelos, dor de estômago ou tontura) fale com o médico do seu/sua filho(a).

- Em países onde a melatonina não necessita de prescrição médica , é melhor utilizar apenas produtos *certificados (no Brasil pela ANVISA)*. Isso significa que eles contêm a quantidade de melatonina indicada no rótulo e são seguros de usar.
- A melatonina deve ser *armazenada com segurança, fora do alcance das crianças*, para evitar que a criança ingira acidentalmente.
- A melatonina deve ser *usada pelo menor tempo possível*. É importante consultar seu médico regularmente para decidir se seu/sua filho(a) deve continuar tomando melatonina.