

## **O que deve saber sobre a melatonina para problemas de sono pediátrico: Um guia para cuidadores**

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

A melatonina é uma hormona que o cérebro produz naturalmente e que ajuda a definir o tempo de sono. Ela sinaliza ao nosso corpo e ao nosso cérebro, o momento de relaxar para a noite. Embora, a melatonina seja geralmente considerada segura e eficaz para muitas crianças com dificuldade em adormecer ou permanecer a dormir, existem uma série de aspetos a considerar, antes de dar melatonina ao seu filho. As nossas recomendações têm como objetivo ajudá-lo a fazer escolhas seguras e saudáveis para o seu filho.

- A melatonina é um medicamento e deve ser utilizada apenas com o aconselhamento e supervisão de um médico.

- Antes de considerar a administração de melatonina ao seu filho, peça que seja avaliado pelo seu pediatra, afim de determinar se existem outras causas possíveis para os sintomas de insónia.

- As estratégias e mudanças comportamentais devem vir em primeiro lugar e/ou fazer parte das recomendações para a utilização da melatonina. Seguem-se ligações para alguns bons recursos:

- [babysleep.com](http://babysleep.com); [sleepforkids.org](http://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/> ).
- [https://www.infarmed.pt/documents/15786/1541422/Melatonina\\_final\\_DGA\\_V\\_26072016\\_PB.PDF/1555a5fc-e444-4ff5-be47-2cf39c985afe](https://www.infarmed.pt/documents/15786/1541422/Melatonina_final_DGA_V_26072016_PB.PDF/1555a5fc-e444-4ff5-be47-2cf39c985afe)

- A melatonina de ação curta só deve ser utilizada para dificuldades em adormecer:

- A evidência científica, demonstra que as formas de melatonina de ação mais prolongada (disponíveis em alguns países), podem também reduzir o número de vezes que as crianças acordam durante a noite.

- A dose de melatonina deve começar com a menor quantidade possível (0,5 ou ½ mg) administrada 30 a 60 minutos antes de deitar. Os intervalos de dose geralmente recomendados são:

- Bebés (0-2 anos): Não recomendado.

- Crianças pequenas (2-3 anos): Até 1 mg.

- Pré-escolar (4-5 anos): Até 2 mg.

- Idade escolar (6-10 anos): Até 3 mg.

- Idade escolar e adolescentes mais velhos: Até 5 mg

- Se tiver dúvidas sobre os efeitos secundários, como sonolência matinal, dores de cabeça, pesadelos, perturbações gástricas ou tonturas, fale com o profissional de saúde do seu filho.

- Em países onde a melatonina não está sujeita a receita médica, é recomendado usar apenas produtos de melatonina certificados. Isto significa, que contêm a quantidade de melatonina indicada no rótulo e que são seguros para utilização.

- A melatonina deve ser armazenada de forma segura, fora do alcance das crianças, para evitar a toma acidental.
- A melatonina deve ser utilizada durante o mais curto período de tempo possível. É importante consultar regularmente o pediatra, para decidir se o seu filho deve continuar a tomar melatonina.