

[Click Here](#)























A melatonina é um hormônio produzido naturalmente pelo cérebro, que regula o ciclo circadiano, influenciando o sono e o despertar. É produzida principalmente na glândula pineal, localizada no cérebro, e é sintetizada a partir do aminoácido triptofano. Seu nível é influenciado pela luz, sendo mais alta durante o dia e mais baixa durante a noite. A produção de melatonina é regulada por um mecanismo de feedback negativo, onde a presença de melatonina inibe a produção de mais melatonina. A melatonina é liberada na circulação sanguínea e atua em diversos órgãos e tecidos, incluindo o sistema imunológico, o sistema cardiovascular e o sistema reprodutivo. Ela também é utilizada como suplemento para tratar distúrbios do sono e outros problemas de saúde. A melatonina é considerada segura e eficaz para a maioria das pessoas, mas pode causar efeitos colaterais em algumas situações, como sonolência, tonturas e náuseas. É importante consultar um médico antes de iniciar o uso de qualquer suplemento.

O nosso organismo funciona em função do ritmo circadiano, que representa as alterações físicas, emocionais e comportamentais ao longo das 24 horas do dia, sendo influenciado pelas horas de dia ou de noite (luz ou escuridão), de dormir ou estar acordado. Quando há falta de melatonina no organismo, por vezes o sono demora a chegar, podendo a pessoa ficar mais cansada. A suplementação com esse composto pode ajudar em determinados casos, mas deve ser feita sob orientação médica. Saiba o que é e em que situações se pode tomar melatonina. O que é a melatonina? A melatonina é uma hormona produzida naturalmente no organismo, na glândula pineal, localizada no cérebro, e é sintetizada a partir do aminoácido triptofano. Sendo a glândula pineal influenciada pela percepção da luz, que a inibe, o período do anoitecer desencadeia um aumento gradual da produção de melatonina. É depois libertada na circulação sanguínea e no líquido cefalorraquidiano, que rodeia o cérebro, enviando sinais para o corpo de que é o momento de dormir. O pico de produção e libertação de melatonina acontece durante a noite, entre as 2h e as 4h, diminuindo a partir daí até cerca das 8h da manhã. Os níveis de melatonina permanecem depois estáveis até ao período da tarde. A melatonina começa gradualmente a ser libertada em menores quantidades com o envelhecimento, podendo ser 75 % mais baixa aos 70 anos do que na juventude, devido à perda de capacidade de secreção da glândula. Além da produção da melatonina no organismo, esta hormona pode ser extraída de animais, plantas e microorganismos, ou então ser produzida de forma sintética em laboratório, sendo esta última origem a mais comum. É disponibilizada normalmente em comprimidos ou cápsulas - de ação rápida ou de libertação prolongada -, para suplementar a hormona no organismo em situações médicas que o exijam. Sabia que... Além dos animais, que regulam o sono através da melatonina, também as plantas produzem esta hormona. A melatonina atua no crescimento, no desenvolvimento e na resposta das plantas ao stress. Quando pode ser necessário tomar melatonina? Em algumas pessoas com distúrbios do sono, em situações em que os horários profissionais são bastante alterados, ou em determinadas doenças, os níveis de melatonina podem ser mais baixos ou estar desregulados. Tomar melatonina, de forma isolada ou num plano de tratamento mais prolongado, por indicação médica, reduz os efeitos da diminuição da hormona e pode ainda atuar noutras doenças. Jet lag E a utilização mais comum da melatonina. O jet lag após uma viagem longa para um destino com um fuso horário muito diferente pode levar a dificuldade em adormecer à noite, cansaço, falta de concentração, irritabilidade e sonolência durante o dia. O suplemento de melatonina ajuda a reajustar o horário do sono. Síndrome do atraso das fases do sono Nesta condição, o ritmo circadiano está desalinhado em relação ao ciclo normal, levando a que uma pessoa adormeça horas depois e acorde mais tarde, sendo descrito frequentemente por quem sofre deste problema como um jet lag constante. Tomar melatonina cerca de uma hora antes de deitar torna mais fácil adormecer. Insónias A dificuldade em iniciar ou manter um sono adequado atinge cerca de 30 % dos portugueses adultos, e metade da população no caso dos idosos, mais afetados por insónias. A melatonina pode ser recomendada nesses casos, mas apenas no caso de insónia temporária, não sendo um tratamento adequado para insónia crónica. Distúrbios do trabalho por turnos Trabalhar até tarde durante a noite ou começar muito cedo altera os padrões de sono de uma pessoa, principalmente devido à luz do dia e ruído após a atividade. Tomar melatonina pode ajudar a garantir o tempo de descanso adequado nesses casos. Cegueira As pessoas que não conseguem ver têm maiores dificuldades em ajustar o seu ritmo circadiano às horas de luz, podendo necessitar de melatonina para melhorar o sono. Doença de Alzheimer Não sendo um tratamento para a doença, nas fases iniciais de doença de Alzheimer, a melatonina ajuda a reajustar os ciclos do sono. O mesmo pode ocorrer em situações de transtorno afetivo sazonal, comum nos meses frios. Procedimentos cirúrgicos A melatonina é por vezes receitada para reduzir a ansiedade antes de cirurgias e facilitar a recuperação. E, no caso de crianças, a indicação médica destina-se a diminuir a confusão ou agitação após o procedimento, podendo ainda reduzir a quantidade de sedativos necessários para a anestesia. Sabia que... Muitos dos efeitos da melatonina requerem mais estudos, para quantificar a sua eficácia e identificar possíveis efeitos secundários, no entanto, várias investigações encontraram evidências de benefícios na regulação do sono. Como tomar melatonina A utilização da melatonina depende da pessoa e da situação, devendo ser sempre sob aconselhamento médico, com as dosagens a variar habitualmente entre 1 mg e 5 mg, e um máximo diário de 10 mg. Existem também suplementos alimentares de venda livre com melatonina, que estão limitados a 1 mg por toma diária e não se destinam a crianças. A melatonina deve ser tomada algum tempo antes de ir para a cama, com água ou com comida, não sendo seguro conduzir ou operar máquinas depois. Também se deve evitar tomar melatonina em conjunto com outros suplementos que a contenham. Usando como referência o jet lag, uma das situações mais comuns, a melatonina pode ser tomada em doses de 3 mg, ou de 5 mg caso haja um histórico de efeito reduzido com a dose menor, não devendo o tratamento ultrapassar os cinco dias. É sempre aconselhável não tomar melatonina sem indicação médica, devido às contraindicações ou interações existentes, além da necessidade de despistar as causas ou possíveis doenças que estejam na base do problema. Apesar de existirem diversos suplementos e outros produtos de venda livre com melatonina, é necessário cuidado na sua aquisição, particularmente online, devido ao menor controlo dessas substâncias, e a não regulação pelas autoridades competentes, nomeadamente o Infarmed. Sabia que ... Além de suplementos, a melatonina também existe em gotas, spray e gel. Efeitos secundários da melatonina Apesar de ser um medicamento relativamente seguro, a melatonina pode provocar efeitos secundários, uns bastante comuns e outros menos frequentes. Mais comuns: Dores de cabeça; Tonturas; Sonolência; Náuseas. Menos comuns: Pesadelos ou sonhos estranhos; Dores de estômago; Irritabilidade; Sintomas de depressão; Desorientação; Dores nas pernas e braços; Pele seca ou com comichão; Boca seca. A principal preocupação nos adultos em relação à melatonina prende-se com a sobredosagem, pelo que caso se falhe uma toma, deve esperar-se pela seguinte e nunca duplicar a dose. Tratando-se de um tratamento para ajudar a regular o sono, é também importante manter um horário adequado e não atrasar ou adiantar. Quem não deve tomar melatonina? Além das crianças, que não devem tomar este suplemento a não ser por recomendação médica, a melatonina deve ser evitada por vários tipos de pessoas ou em diversas situações, quer por riscos de agravamento de outras doenças ou por insuficiente informação sobre possíveis efeitos: Grávidas; Mães a amamentar; Mulheres a tentar engravidar; Epiléticos; Pessoas com demência; Pessoas com doenças autoimunes; Pessoas com diabetes; Pessoas com depressão; Doentes com hipertensão ou distúrbios do sangue; Pessoas que receberam um transplante. Interações da melatonina com outros medicamentos A melatonina pode afetar ou ser afetada por outras substâncias e medicamentos, anulando o seu efeito ou então agravando algumas doenças. Contraceptivos orais: a melatonina pode causar mais sonolência e provocar efeitos secundários; Cafeína: aumenta os níveis de melatonina; Alcool: provoca mais sonolência; Fluoxamina: medicamento para transtornos psicológicos - os níveis de melatonina aumentam e há mais efeitos secundários; Medicamentos para diabetes: pode provocar uma descida abrupta dos níveis de açúcar no sangue; Imunossupressores: a melatonina contraria o efeito dos medicamentos; Anticoagulantes: aumento do efeito, com risco de hemorragias; Anticonvulsivantes: inibição dos seus efeitos, aumentando o risco de convulsões; Medicamentos para hipertensão: contraria a ação destes fármacos; Antidepressivos e sedativos: a melatonina aumenta os efeitos secundários destes medicamentos, como sonolência e dificuldade respiratória. Suplementos de ervanária que causem sonolência também não devem ser tomados em conjunto com a melatonina, havendo o risco de aumentar ainda mais esse efeito. O que ter em atenção antes de tomar melatonina? Como forma de precaução, é sempre aconselhável marcar consulta com o seu médico assistente antes de tomar melatonina. Permite despistar outras doenças, confirmar o diagnóstico e receber o tratamento mais adequado e seguro. Também deve consultar um médico especialista em doenças do sono, para tratar o problema de base e conseguir um sono de qualidade. A melatonina é um suplemento que pode ajudar em diversas situações em que existem dificuldades a adormecer. No entanto, para a sua utilização é importante confirmar o diagnóstico, se não há hipersensibilidade à substância ativa e se não existem outras patologias ou medicamentos que possam provocar interação. Carregando imagens do produto... A melatonina tem se tornado um dos suplementos mais procurados no mercado, especialmente por pessoas que desejam melhorar a qualidade do sono e regular o ciclo circadiano. Ela é um hormônio essencial para o funcionamento adequado do corpo e pode oferecer diversos benefícios além de ajudar a dormir melhor. Neste guia completo, vamos explicar o que é a melatonina, para que serve, como tomar e ainda trazer algumas recomendações de marcas disponíveis na NutriVita Suplementos para você começar a aproveitar os benefícios desse suplemento. Vamos lá? O que é a melatonina? A melatonina é um hormônio natural produzido pela glândula pineal, localizada no cérebro. Ela é conhecida como o "hormônio do sono" porque é responsável por regular o ciclo circadiano, ou seja, o relógio biológico do nosso corpo que controla os momentos de vigília e descanso. A produção de melatonina é influenciada pela luz: durante a noite, os níveis aumentam, indicando ao corpo que é hora de descansar. Com a exposição excessiva às telas, estresse e maus hábitos, muitas pessoas sofrem com uma baixa produção desse hormônio, o que pode resultar em insônia e outros distúrbios do sono. Para que serve a melatonina? A melatonina é amplamente utilizada como suplemento para resolver problemas relacionados ao sono, mas seus benefícios vão muito além disso. Confira as principais funções e benefícios: 1. Promove uma melhor qualidade do sono O principal uso da melatonina é como auxiliar natural para o sono. Ela ajuda a adormecer mais rápido, melhora a profundidade do sono e reduz os despertares noturnos. 2. Regula o relógio biológico A melatonina é fundamental para ajustar o ciclo circadiano, sendo útil em casos de jet lag, trabalho em turnos noturnos ou alterações no horário de dormir. 3. Ação antioxidante Ela também possui propriedades antioxidantes, ajudando a combater os radicais livres, que podem causar envelhecimento precoce e danos celulares. 4. Benefícios para saúde mental A melatonina pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e estresse, promovendo relaxamento e um melhor bem-estar geral. 5. Melhora a saúde ocular Estudos sugerem que a melatonina tem um papel importante na proteção da retina, ajudando na saúde dos olhos. Como tomar melatonina? A melatonina deve ser utilizada com cuidado para garantir seus benefícios sem causar efeitos indesejados. Confira algumas recomendações importantes: Dosagem recomendada Recomenda-se começar com uma dose baixa, entre 0,5 mg a 3 mg, cerca de 30 minutos antes de dormir. Caso os benefícios não sejam percebidos, pode-se aumentar a dose gradualmente, mas não exceda 10 mg diários, a menos que orientado por um profissional de saúde. Modo de uso Tome a melatonina sempre em um ambiente propício para o sono, com luz baixa e livre de distrações. Evite telas (celular, tablet, computador) pelo menos 1 hora antes de dormir, pois a luz azul inibe a produção natural de melatonina. Para quem é indicada? Pessoas com insônia ocasional. Indivíduos com dificuldades para dormir devido a viagens longas (jet lag). Adultos que precisam regular o ciclo circadiano. Importante: A melatonina não é indicada para gestantes, lactantes ou crianças, a menos que haja recomendação médica. Recomendações de marcas de melatonina disponíveis na NutriVita Aqui na NutriVita Suplementos, oferecemos as melhores opções de melatonina para você melhorar seu sono e qualidade de vida. Confira algumas marcas de destaque: 1. Natrol Melatonina 10mg Formato: Gomas com sabor de morango. Destaque: Absorção rápida, 100% livre de drogas e não formador de hábito. Benefícios: Adormeça mais rápido e acorde renovado. 2. Melatonina Líquida Natrol 2.5mg Formato: Líquido com sabor de frutas vermelhas. Destaque: Absorção rápida e prática. Benefícios: Ideal para quem tem dificuldade em engolir comprimidos. 3. Now Foods Melatonina Formato: Tabletes de dissolução rápida. Destaque: Alta qualidade e eficácia. Benefícios: Promove sono reparador e regula o ciclo do sono. 4. Nutrakey Melatonina Formato: Cápsulas. Destaque: 100% vegetariana e livre de glúten. Benefícios: Ideal para uso diário, sem riscos de dependência. A melatonina é uma excelente alternativa natural para quem busca melhorar a qualidade do sono, regular o relógio biológico e otimizar o bem-estar geral. Seu uso controlado, aliado a hábitos saudáveis, pode transformar sua rotina e trazer muito mais disposição para o dia a dia. Na NutriVita, você encontra melatonina de alta qualidade, com diversas marcas e formatos para atender às suas necessidades. Acesse nossa loja e confira as opções ideais para você! Gostou do conteúdo? Para mais dicas sobre suplementos e saúde, acesse nosso blog e acompanhe novidades exclusivas. Cuide do seu sono, cuide de você! Conheça nossas melatoninas em promoção! Melatonum é um suplemento alimentar de melatonina em gotas, um hormônio que ajuda a melhorar a qualidade, duração e latência do sono. A Melatonina é um hormônio produzido naturalmente pelo corpo, contudo, a produção de melatonina diminui significativamente com o passar dos anos, podendo ser necessária uma dieta rica nesse hormônio ou a suplementação do mesmo. A ingestão deve ser feita preferencialmente no período noturno entre 30 minutos e 1 hora antes de dormir. Sugestão de Uso: 0,21mg ao dia, equivalente à 6 gotas do produto ou conforme orientação médica. Siga a orientação de seu médico, respeitando sempre os horários, as doses e a duração do tratamento. Não interrompa o tratamento sem o conhecimento do seu médico. Melatonum Complete é um suplemento alimentar de melatonina e triptofano em cápsulas. De uso noturno, sua fórmula contém Melatonina, Triptofano, Magnésio e vitaminas Niacina B3 e B6. O magnésio auxilia no funcionamento neuromuscular. Recomenda-se ingerir 1 cápsula ao dia, 20 minutos antes de deitar ou conforme orientação médica. Você está em: O que é e para o que serve: Melatonum Complete® é um suplemento alimentar de melatonina e triptofano em cápsulas que auxilia a ter melhores noites de sono, garantindo o relaxamento mental e físico. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Como usar: Recomenda-se ingerir 1 cápsula ao dia, 20 minutos antes de deitar ou conforme orientação médica. Advertências Uso oral. Uso adulto acima de 19 anos. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Conservar ao abrigo da luz, calor e umidade. Mantenha fora do alcance de crianças. Tipo de entrega Preço Prazo {{#each deliveryMethods}} {{/each}}