

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

---

# Como Saber *se Melatonina funciona.*

O hormônio do sono — quando dose errada e horário errado pioram tudo.

---

2 CAPÍTULOS · SONO · CRONOBIOLOGIA

## *Por que este eBook.*

Melatonina é hormônio produzido pela pineal à noite — sinaliza ao corpo que é hora de dormir. Suplementação tem evidência sólida para jet lag, trabalho em turnos, atraso de fase do sono. Para insônia comum, eficácia é modesta e dose-dependente.

O Brasil libera melatonina sem receita há pouco — e o uso explodiu. Este guia ensina dose REAL (0,3-1 mg, não 5-10 mg), horário certo e armadilhas.

### Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

# 01

---

## O que faz *e quanto tomar.*

*Em poucas páginas: o que Melatonina realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.*

## Mecanismo — o que acontece no corpo

Melatonina sinaliza ao núcleo supraquiasmático que é noite, sincronizando o ritmo circadiano. Produção endógena começa ~21h, pico ~3h, cai ~7h. Luz azul à noite SUPRIME produção. Função NÃO é 'sedar' — é ajustar o relógio. Por isso, dose alta é geralmente contraprodutiva.

## Dose útil

Dose fisiológica (a CORRETA)	0,3-1 mg, 30-60 min antes de dormir.
Jet lag	0,5-3 mg na hora local de deitar, 3-5 dias.
Atraso de fase	0,3-0,5 mg, 5-7h antes do horário-alvo de deitar (cronoterapia).
Quando	30-60 min antes de deitar.
Evitar	5-10 mg que se encontra em farmácia — fora do uso fisiológico.

### Quando NÃO usar / cuidados

- Doença autoimune ativa (modula imunidade).
- Uso de imunossupressores.
- Uso de varfarina sem monitoramento.
- Gravidez/lactação (dados insuficientes).
- Crianças sem indicação clínica de neuropediatra.
- Operação de máquinas / direção logo após dose.

### Resumo do Capítulo 01

- Melatonina: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.

- Sem auditoria clínica/laboratorial, é palpite.
- Próximo capítulo: como saber se está funcionando em VOCÊ.

# 02

---

## Sinais & exames *que não mentem.*

*Sinais clínicos de funcionamento, sinais de fracasso e exames para confirmar.*

## Sinais de que ESTÁ funcionando

- Adormece mais rápido (15-30 min em vez de 60+).
- Sono mais consolidado (menos despertares).
- Menos jet lag em viagens transmeridianas.
- Adaptação mais rápida a turno noturno.
- Em atraso de fase (adormece 2-3h, acorda 11h): retorna a horário fisiológico.

## Sinais de que NÃO está funcionando

- Sonolência diurna no dia seguinte — você usou DOSE ALTA DEMAIS.
- Sem efeito em insônia de despertar precoce — melatonina ajuda mais a INICIAR sono.
- Tomou 5-10 mg sem melhora — tente 0,3-1 mg.
- Insônia secundária (ansiedade, dor, apneia) — trate causa.

## Exames / monitoramento

Polissonografia	Em insônia refratária · Conforme indicação
Cortisol salivar noturno	Estudar curva · Em casos seletos
Diário do sono	Latência, despertares, sensação ao acordar · Diário
Actígrafo	Avaliar ritmo circadiano · Conforme indicação

## Sinais de excesso / efeito colateral

- Sonolência diurna persistente.
- Cefaleia matinal.
- Tontura, irritabilidade.
- Pesadelos vívidos.
- Hipotensão, hipoglicemia leve.
- Pode interagir com anticoagulantes e anti-hipertensivos.

## Veredicto do Dr. PIN

Melatonina é fantástica para jet lag e atraso de fase do sono. Para insônia comum, ajuda — em DOSE FISIOLÓGICA (0,3-1 mg), não nas doses inflacionadas de 5-10 mg que viraram norma no Brasil. Quanto mais alta a dose, MAIOR a chance de tolerância e ressaca. Use sempre a menor dose efetiva, evite uso crônico sem reavaliação.

FIM DO GUIA

# Você chegou *ao final.*

Melatonina é hormônio, não pílula de dormir. Dose pequena e horário certo curam jet lag e ajustam relógio. Dose grande estraga sono e produz ressaca matinal.

---

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz