

# Melatonina: Muito Além do Sono, um Escudo Antioxidante e Neuroprotetor (Reflexão Clínica 2024)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 28/09/2024

Análise neuroquímica e clínica pelo Dr. Cristiano Ricardo (Farmacêutico-Bioquímico) sobre melatonina: muito além do sono, um escudo antioxidante e neuroprotetor e a saúde mental integrativa.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://dr.cristianoricardo.com/post/melatonina-muito-alem-do-sono-um-escudo-antioxidante-e-neuroprotetor-2024-09-28>

Produzida pela glândula pineal na ausência de luz azul, a melatonina atua como um maestro circadiano e um dos antioxidantes lipofílicos mais potentes que a biologia conhece.

## Varredora direta de radicais livres na mitocôndria

A melatonina penetra facilmente todas as barreiras biológicas e atinge as mitocôndrias neuronais, onde neutraliza radicais hidroxila e estimula enzimas como superóxido dismutase e glutathione peroxidase.

## Doses fisiológicas vs megadoses farmacológicas

Na indução circadiana do sono, microdoses fisiológicas (0,2 mg a 0,5 mg) são frequentemente mais eficientes que altas doses, sem saturar os receptores MT1 e MT2 nem causar sonolência matinal.

## Visão Clínica do Dr. Cristiano

O uso de suplementos de melatonina nunca deve substituir a disciplina de escurecer o ambiente e desligar dispositivos emissores de luz azul duas horas antes de dormir.

Consultório Farmacêutico Clínico — Dr. Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Neuroquímica, Farmacologia e Saúde Mental · Publicação de 28/09/2024 às 02:14.

Conteúdo informativo baseado em evidências científicas. Para diagnóstico e prescrição individualizada, consulte sempre seu médico e farmacêutico de confiança.