VEXORAQ



PROGRAMA NOITE SERENA · GUIA PRINCIPAL

Como o sono funciona — *e como voltar a dormir*

Por que a insônia se mantém, como quebrar o ciclo sem depender de remédio e o que a terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I) ensina — em linguagem simples.

06

CAPÍTULO 6

Remédios, melatonina e chás

O programa é focado em hábitos e técnicas comportamentais. Ele pode caminhar junto com tratamento médico — e nunca deve ser motivo para mexer em remédio por conta própria.

NESTE CAPÍTULO

- Se você já usa remédio
- Melatonina
- Chás e “naturais”
- Perguntas para o médico

Se você já usa remédio para dormir

Você pode fazer o Programa Noite Serena tomando remédio. As técnicas de hábito costumam ser recomendadas justamente **junto** com o acompanhamento médico.

REGRA DE OURO

Não pare, não reduza e não troque nenhum remédio por conta própria — nem para "testar" se o programa está funcionando. Alguns medicamentos para dormir e para ansiedade precisam ser retirados aos poucos, com orientação, para evitar efeitos de abstinência e piora do sono. Se você quer reduzir, leve esse desejo para quem receitou.

Uma conversa honesta com o médico pode incluir: "estou fazendo um programa de hábitos baseado na TCC-I e gostaria de, no futuro, depender menos do remédio. Como podemos planejar isso com segurança?"

REMÉDIOS CONTROLADOS: AS REGRAS NO BRASIL

O zolpidem e os benzodiazepínicos são medicamentos controlados (Lista B1 da Portaria 344/1998). Desde 1º de agosto de 2024, **todo medicamento com zolpidem, em qualquer concentração, exige Notificação de Receita B** (a "receita azul") e tem tarja preta. A Anvisa reforça que o uso deve ser o mais curto possível e não passar de quatro semanas sem reavaliação. Antialérgicos que dão sono não tratam a insônia crônica e podem causar sonolência no dia seguinte e, em idosos, confusão e quedas.

Melatonina

A melatonina é um hormônio que o próprio corpo produz quando escurece. Ela funciona mais como um **sinal de "está ficando noite"** para o relógio biológico do que como um sonífero. No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, a melatonina **não é aprovada como medicamento e não tem indicação aprovada para tratar insônia**. Ela só é permitida como suplemento alimentar, para pessoas com 19 anos ou mais e no máximo 0,21 mg por dia, e os suplementos não podem alegar que melhoram o sono.

- Ela tende a ser mais útil para questões de **horário** do relógio biológico (como jet lag e atraso de fase) do que para a insônia crônica em geral.
- Não deve ser usada por crianças, gestantes e lactantes. Quem tem epilepsia, asma, doenças inflamatórias ou autoimunes, transtornos de humor, quem dirige ou opera máquinas e quem usa outros medicamentos deve evitá-la sem orientação profissional.
- A diretriz de 2023 da Associação Brasileira do Sono e outras diretrizes internacionais **não colocam a melatonina como primeira escolha** para insônia crônica em adultos — a primeira escolha é a TCC-I.

Conclusão prática: se estiver pensando em usar, converse com um médico ou farmacêutico. E lembre: a luz baixa à noite e a luz forte de manhã ajudam o seu próprio corpo a produzir esse sinal na hora certa.

Chás e produtos "naturais"

Uma xícara de algo morno pode fazer parte de um ritual agradável — e rituais ajudam o corpo a entender que o dia acabou. Mas é bom saber:

- A evidência científica para a maioria dos chás e fitoterápicos no tratamento da insônia é **limitada**.
- "Natural" não significa sem efeito: alguns fitoterápicos interagem com medicamentos. Informe ao médico o que você usa.
- Muito líquido perto de deitar aumenta a chance de acordar para ir ao banheiro. Prefira uma xícara pequena, cerca de uma hora antes.
- Atenção a chás com cafeína: chá-preto, chá-verde, chá-branco, mate e chimarrão.

Perguntas para levar à consulta

Se você vai conversar com um médico sobre o sono, leve o seu **Diário do sono** preenchido (mesmo que só uma ou duas semanas) e estas perguntas:

- [ ] Algum dos remédios que eu uso pode estar atrapalhando meu sono?
- [ ] Meus sintomas (ronco, sonolência, pernas, humor) indicam que preciso investigar algo além da insônia?
- [ ] Existe profissional com formação em TCC-I disponível na rede (SUS, plano ou particular)?
- [ ] Se eu uso remédio para dormir, qual o plano de longo prazo? Como reduzir com segurança, se fizer sentido?
- [ ] Melatonina ou outro suplemento faz sentido no meu caso?

Minhas próprias perguntas para a consulta:

PARA FIXAR

Hábitos e remédios não competem. O programa cuida da parte comportamental; o médico cuida da parte clínica. Qualquer mudança em medicação é decidida **com** quem receitou.