

QUAIS PROBLEMAS QUE A FALTA DE SONO PODE TRAZER?^{5,7}

- Sonolência diurna;
- Fadiga;
- Alteração na memória e do humor;
- Dificuldade de concentração;
- Dores de cabeça;
- Dificuldade em adormecer à noite;
- Acordar cedo demais;
- Sintomas como ansiedade e depressão, dentre outros sintomas.

COMO PODEMOS AJUDAR A MELHORAR O SONO?⁸

- Redução do consumo de cafeína, nicotina e álcool;
- Manter uma rotina de sono;
- Comer alimentos mais leves à noite;
- Evitar o uso de telas à noite;
- Ajudar o corpo a regular o hormônio da melatonina.

MELATOL[®]

plus

ESTE PRODUTO NÃO É UM MEDICAMENTO. NÃO EXCEDER A RECOMENDAÇÃO DIÁRIA DE CONSUMO INDICADA NA EMBALAGEM. MANTENHA FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS. Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes, crianças e pessoas envolvidas em atividades que requerem atenção constante. Pessoas com enfermidades e/ou sob o uso de medicamentos, consulte seu médico. Produto isento de registro sanitário conforme Resolução da Anvisa – RDC nº 27, de 06 de agosto de 2010.

Referências: ¹DA SILVA LIMA, Leonardo; DA SILVA, Carla. Pequeno. Triptofano no Sono: Uma Revisão Sistemática baseada no Método PRISMA. ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA, 2018, 12.42: 397- 407. ²RICHARD, D. M., M. et al. L-Tryptophan: Basic metabolic functions, behavioral research and therapeutic indications. Int J Tryptophan Res.v. 2, p.45–60. 2009. ³BIGGIO, Giovanni, et al. Melatonin: From Neurobiology to Treatment. Brain Sciences, 2021,11.9: 1121. ⁴KIRKLAND, James B.; MEYER-FICCA, Mirella L. Niacin. In: Advances in food and nutrition research. Academic Press, 2018. p. 83-149. ⁵Zisapel N. New perspectives on the role of melatonin in human sleep, circadian rhythms and their regulation. Br J Pharmacol. 2018 Aug;175(16):3190-3199. doi: 10.1111/bph.14116. Epub 2018 Jan 15. PMID: 29318587; PMCID: PMC6057895. ⁶Henkheimer A, Petrie KJ. Melatonin for the prevention and treatment of jet lag. Cochrane Database Syst Rev. 2002;(2):CD001520. doi: 10.1002/14651858.CD001520. PMID: 12076414. ⁷Hale D, Marshall K. Sleep and Sleep Hygiene. Home Healthc Now. 2019 Jul/Aug;37(4):227. doi: 10.1097/HH.0000000000000803. PMID: 31274586. ⁸EJ, Stepanski. Wyatt JK. Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. Sleep Med Rev, 2003, 7: 215-225. ⁹SATEIA, Michael J., et al. Clinical practice guideline for the pharmacologic treatment of chronic insomnia in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. Journal of Clinical Sleep Medicine, 2017, 13.2: 307-349. ¹⁰INSTRUÇÃO NORMATIVA - IN Nº 28, DE 26 DE JULHO DE 2018, (Publicada no DOU nº 144, de 27 de julho de 2018), ¹¹STRASSER, Barbara; GOSTNER, Johanna M.; FUCHS, Dietmar. Mood, food, and cognition: role of tryptophan and serotonin. Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care, 2016, 19.1: 55-61.



500007231/22-00 - AR000522

0800 025 0110
sac@fqm.com.br

FQM

Sua **melhor** noite de sono.

MELATOL[®]

plus



**SUPLEMENTO ALIMENTAR
EM COMPRIMIDOS REVESTIDOS**

FQM

O QUE É MELATOL[®] plus

Melatol Plus é um **SUPLEMENTO ALIMENTAR** regulador do sono indicado para aqueles que possuem dificuldade de começar a dormir, que apresentam despertares noturnos (quem acorda muitas vezes à noite), e precisam ter um descanso de qualidade durante à noite.⁹

Melatol Plus possui **MÚLTIPLA AÇÃO** pela sinergia dos ativos, uma combinação ideal para promover o repouso, pois não é apenas uma fonte direta de melatonina, mas também quando combinada com triptofano, magnésio e vitaminas, estimula a produção de serotonina, niacina (B3) e de melatonina, influenciando no funcionamento do relógio biológico do corpo.

INGREDIENTES DO MELATOL PLUS E SUAS FUNÇÕES:

- **TRIPTOFANO** é um aminoácido precursor da **melatonina e serotonina**¹, hormônios com benefícios relacionados ao sono e ao humor.¹¹
- **MELATONINA** contribui para a regulação do **sono** e influencia no funcionamento do **relógio biológico do corpo**.³
- **MAGNÉSIO, VITAMINAS B3 E B6** que auxiliam no metabolismo energético, de proteínas, carboidratos e gorduras, além de regularem o funcionamento do sistema imune, contribuindo para o melhor funcionamento do **ciclo circadiano** (relógio biológico do corpo).^{4,10}

30 comprimidos revestidos

Consumir **1 comprimido** 60 minutos antes de dormir ou conforme a orientação do médico ou nutricionista.
Adultos ≥ 19 anos.



**NÃO CONTÉM
GLUTEN**



**NÃO CONTÉM
AÇÚCARES**



CONHEÇA AS MÚLTIPLAS AÇÕES:¹⁻¹⁰

- Fornece mais **qualidade para o sono**;
- Diminui o tempo para **iniciar o sono**;
- Reduz os **despertares noturnos**;
- Proporciona efeito **prolongado do sono**;
- Regulariza o **relógio biológico** (ciclo circadiano);
- Minimiza os danos relacionados ao **envelhecimento natural**;
- Ajuda a **controlar o humor**;
- Conserva a estrutura e **arquitetura natural do sono**.

O QUE É A MELATONINA?

A melatonina é um composto biológico ativo que possui a função de regular ritmos diurnos e, durante a noite, regular o padrão do sono.² O hormônio é ativado à noite, quando não há estímulos luminosos e, por isso, é conhecido como "hormônio da noite".⁵

Uma diminuição significativa na liberação de melatonina começa após 50 anos, atingindo seu nível mais baixo durante a velhice. E, depois dos 70 anos, a produção de melatonina está quase totalmente ausente³, podendo ser necessário fazer uma suplementação desse hormônio.