

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.