

MELATONINA



SUPLEMENTO ALIMENTAR EM
COMPRIMIDOS ORODISPERSÍVEIS

 **União Química**
farmacêutica nacional S/A

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 0,1g (1 comprimido orodispersível)

Quantidade por porção		% VD (*) Adultos
Valor energético	0 Kcal = 0 kJ	0
Carboidratos	0 g, dos quais:	*
Açúcares	0 g	*
Melatonina	0,210 mg	*

“Não contém quantidades significativas de proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras *trans*, fibra alimentar e sódio.”

* %VD não estabelecido.

O QUE É MELATONINA?

É um hormônio naturalmente produzido pela glândula pineal durante a noite, regula o ciclo sono/vigília e sua produção é inibida pela luz.

HÁBITOS QUE ATRAPALHAM A PRODUÇÃO DE MELATONINA?

Exposição excessiva à claridade antes de ir para a cama, situações estressantes, luz de aparelhos eletrônicos (computadores, celulares, tablets), trabalho noturno, entre outras situações. Todas essas situações reduzem a liberação de melatonina e, conseqüentemente, a duração e qualidade do sono, podendo levar à insônia.

PRA QUE SERVE A SUPLEMENTAÇÃO DE MELATONINA?

Diminui o tempo de latência do sono, aumenta o tempo total de sono, melhora a qualidade geral do sono.

RECOMENDAÇÕES DE USO?

- Quantidade máxima por comprimido ou gota: 0,21 mg
- Uso \geq 19 anos
- Não há recomendação de ingestão diária mínima ou máxima (RDA).
- Não deve ser consumida por gestantes, lactantes, crianças e pessoas envolvidas em atividades que requerem atenção constante.

Fabricado por:

UNIÃO QUÍMICA FARMACEUTICA NACIONAL S/A
Trecho 1 - conjunto 11 - lotes 6 / 12 - Polo de Desenvolvimento JK - Brasília - DF - CEP: 72.549-555
CNPJ: 60.665.981/0007-03 - Indústria Brasileira
SAC 0800 011 15 59 • www.uniaoquimica.com.br
Dispensado de registro - Res. Anvisa nº 27/2010.