



ENTRE O ESTÍMULO E A SEDAÇÃO: USO DE PSICOESTIMULANTES E INDUTORES DO SONO ENTRE UNIVERSITÁRIOS

BETWEEN STIMULATION AND SEDATION: USE OF PSYCHOSTIMULANTS AND SLEEP INDUCERS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Vinícios Oliveira Ribeiro Souza¹

Erla Lino Ferreira de Carvalho²

O ambiente universitário, especialmente cursos da área da saúde, é frequentemente marcado por uma elevada carga acadêmica, longas horas de estudo, múltiplas responsabilidades e intensa pressão por desempenho. Esse contexto pode favorecer alterações nos padrões de sono, aumento dos níveis de estresse e ansiedade, além da adoção de estratégias voltadas à manutenção do estado de vigília e à melhoria da concentração. Entre essas estratégias destaca-se o uso de substâncias psicoativas com finalidade funcional, particularmente psicoestimulantes utilizados para manter o estado de alerta e potencializar o desempenho cognitivo durante as atividades acadêmicas. Entre os estimulantes mais utilizados estão a cafeína, presente no café e em bebidas energéticas, além de medicamentos psicoestimulantes como o metilfenidato e a lisdexanfetamina, frequentemente empregados com o objetivo de aumentar a concentração e reduzir a sensação de fadiga, assim, provocando alterações no ciclo sono – vigília. Como consequência, muitos estudantes passam a recorrer posteriormente a substâncias com efeito sedativo ou indutor do sono. Entre elas destacam-se a melatonina, amplamente utilizada para auxiliar na regulação do ciclo do sono, além de medicamentos com efeito ansiolítico ou hipnótico, como o clonazepam e o zolpidem. Esse padrão de consumo alternado pode configurar um comportamento descrito como ciclo estímulo – sedação, caracterizado pelo uso de estimulantes durante o dia e substâncias sedativas no período noturno. Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo analisar a associação entre o uso combinado de psicoestimulantes, indutores do sono e ansiolíticos e seus possíveis efeitos sobre a qualidade do sono, os níveis de ansiedade, o estresse percebido e o desempenho acadêmico em estudantes universitários da área da saúde. A metodologia adotada será quantitativa, com delineamento observacional e transversal, desenvolvida em duas etapas complementares. Inicialmente será realizada uma revisão bibliográfica da literatura científica na base de dados PubMed, utilizando

¹ Acadêmico de Medicina UNIFIMES, Mineiros, Goiás – 2006viinii@academico.unifimes.edu.br.

² Ma. Enfermeira Docente do curso de Medicina UNIFIMES, Mineiros, Goiás – erlalin@unifimes.edu.br



descritores relacionados ao uso de psicoestimulantes, privação de sono, indutores do sono e desempenho acadêmico entre estudantes universitários. Em seguida será conduzida uma pesquisa de campo com estudantes do curso de Medicina de um município situado na região Sudoeste goiano. A coleta de dados ocorrerá por meio de formulário eletrônico estruturado, contendo questões sobre perfil sociodemográfico, hábitos de sono, consumo de substâncias estimulantes e sedativas, níveis de estresse e ansiedade, além da percepção dos estudantes acerca de seu desempenho acadêmico. Espera-se identificar a prevalência desse consumo e caracterizar padrões relacionados ao ciclo estímulo – sedação, contribuindo para o debate sobre medicalização da performance acadêmica e para estratégias institucionais preventivas.

Palavras-chave: Transtornos Relacionados ao Uso de Substâncias. Estresse Psicológico. Estudantes de Medicina. Privação do sono. Desempenho Acadêmico.

Keywords: Substance-Related Disorders. Psychological Stress. Medical Students. Sleep Deprivation. Academic Performance.