

Restrição de sono e fatores preditivos para o uso de psicoestimulantes em acadêmicos de farmácia

Bruna Chagas Lemos, Farmácia, Centro Universitário Integrado, Brasil
Amanda Gubert Alves dos Santos, Biomedicina, Centro Universitário Integrado, Brasil, amanda.gubert@grupointegrado.br

Este estudo transversal teve como objetivo analisar a qualidade do sono e o uso de psicoestimulantes entre estudantes do curso de Farmácia, buscando identificar as associações com o tempo de descanso e a rotina acadêmico-profissional. A metodologia envolveu a aplicação de um questionário para coletar dados sobre padrões de sono, o uso de estimulantes e as crenças sobre seus efeitos. Os resultados revelaram uma alta prevalência de restrição e insatisfação com a qualidade do sono na amostra. A análise estatística indicou que a restrição de sono aumentou significativamente a chance de os estudantes relatarem má qualidade de descanso. Embora as associações não tenham alcançado significância total, houve uma forte tendência de que a dupla jornada de trabalho ou estágio e o alto consumo de cafeína aumentam a probabilidade de sono inadequado e de uso de psicoestimulantes, respectivamente. O consumo de cafeína demonstrou ser um forte marcador de risco para o uso de estimulantes mais potentes. Conclui-se que o uso de estimulantes e a automedicação, apesar do elevado conhecimento dos riscos pelos estudantes, configuram uma estratégia de enfrentamento disfuncional à sobrecarga da rotina acadêmica.

Palavras-chave: Privação de Sono. Automedicação. Fármacos Psicotrópicos. Estudantes. Cafeína.

This cross-sectional study aimed to analyze sleep quality and the use of psychoactive stimulants among Pharmacy students, seeking to identify associations with rest duration and the academic-professional routine. The methodology involved applying a questionnaire to collect data on sleep patterns, stimulant use, and beliefs regarding their effects. The results revealed a high prevalence of sleep restriction and dissatisfaction with sleep quality within the sample. Statistical analysis indicated that sleep restriction significantly increased the odds of students reporting poor sleep quality. Although the associations did not reach full statistical significance, there was a strong tendency suggesting that the dual burden of work or internship, and high caffeine consumption, increased the probability of inadequate sleep and psychoactive stimulant use, respectively. Caffeine consumption proved to be a strong risk marker for the use of more potent stimulants. In conclusion, the use of stimulants and self-medication, despite the students' high knowledge of the associated risks, constitutes a dysfunctional coping strategy against the overload of the academic routine.

Keywords: Sleep Deprivation. Self Medication. Psychotropic Drugs. Students. Caffeine.

INTRODUÇÃO

A rotina acadêmica universitária, sobretudo em cursos de alta exigência como Farmácia, é marcada pela restrição crônica do sono e pelo constante comprometimento da qualidade do descanso. A necessidade de equilibrar aulas e estágios profissionais cria um cenário de sobrecarga que acarreta intensa

pressão psicológica. Não à toa, estudos recentes evidenciam que distúrbios e insatisfação com o sono são altamente prevalentes entre estudantes, tornando-se cada vez mais comuns e contribuindo para prejuízos significativos na qualidade de vida (Antunes; Andersen; Tufik; Mello, 2008).

Neste cenário de fadiga induzida pela rotina, muitos estudantes recorrem a métodos alternativos para manter o foco e o desempenho cognitivo. Destaca-se o uso crescente de estimulantes do sistema nervoso central, com o objetivo de potencializar funções mentais como atenção, concentração e memória (Morgan; Petry; Licks, 2017). Fármacos como o metilfenidato e a lisdexanfetamina, cuja indicação original é o tratamento de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), vêm sendo utilizados de forma inadequada por jovens em busca de otimização de performance (Cerqueira; Almeida; Cruz Junior, 2021). Essa prática configura a automedicação, que é comum entre universitários e frequentemente associada à falta de orientação e à falsa percepção de segurança sobre o risco (Silva; Andrade; Oliveira, 2023).

O uso desses medicamentos sem prescrição é uma realidade preocupante. Ao prolongar artificialmente o estado de vigília e mascarar a exaustão, os psicoestimulantes alteram a autorregulação natural do organismo, podendo gerar um ciclo de dependência psicológica e física e comprometer o equilíbrio emocional e cognitivo dos estudantes (Almeida; Silva; Ribeiro, 2020). Isso se torna ainda mais preocupante na área da saúde, pois apesar de possuírem conhecimento farmacológico, os estudantes reproduzem comportamentos de risco (Santos; Mendes; Freitas, 2022).

Assim, torna-se importante investigar a conexão entre a restrição de sono e a automedicação. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi analisar a prevalência e os fatores associados ao uso de psicoestimulantes em estudantes de Farmácia, investigando a correlação entre a qualidade e a duração do sono e as demandas da rotina acadêmico-profissional.

MÉTODO

Aspectos éticos

O protocolo de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Integrado de Campo Mourão sob o número de parecer 7.805.692.

A participação foi voluntária e anônima. Os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de forma digital antes de iniciar o preenchimento do questionário.

Delineamento do estudo

Este é um estudo de natureza quantitativa, de caráter observacional e transversal. A pesquisa foi realizada com estudantes do curso de Farmácia de uma Instituição de Ensino Superior em Campo Mourão, Paraná.

A coleta de dados ocorreu no segundo semestre de 2025. Foram considerados aptos para responder o questionário os indivíduos regularmente matriculados no curso, que aceitaram participar do estudo mediante assinatura do TCLE e que tinham acima de 18 anos.

Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, autoaplicável, no formato digital utilizando a plataforma Google Forms. O questionário foi dividido em três seções: Dados sociodemográficos e acadêmicos; Padrão de sono e comportamento de risco; e Conhecimento.

Na seção de dados sociodemográficos e acadêmicos, foram realizadas perguntas quanto à idade, gênero, período do curso e situação de trabalho ou estágio. A segunda seção focou no padrão de sono e comportamento de risco, na qual se investigou a duração do sono, categorizada como Restrição ≤ 6 horas ou Adequado > 6 horas, a qualidade do sono percebida, o uso de psicoestimulantes para fins de estudo, o consumo de cafeína e a frequência e motivos da automedicação com psicotrópicos. Por fim, a terceira seção avaliou o conhecimento dos estudantes a partir de afirmações sobre os riscos associados à privação de sono e ao uso de substâncias psicoativas.

Análise dos dados

Os dados foram coletados e exportados para planilhas eletrônicas utilizando o *software* Microsoft Excel. Todas as variáveis foram descritas por meio da utilização das frequências absolutas (n) e relativas (%) para representação em tabelas.

Para a análise das associações entre as variáveis categóricas, foi aplicado o Teste Qui-Quadrado de Pearson. A força dessas associações foram quantificadas pela Razão de Chances (Odds Ratio - OR), apresentada juntamente com o seu intervalo de confiança de 95%. Dada a limitação do tamanho da amostra, o Teste Exato de Fisher também foi empregado, conforme a necessidade. Foi utilizado um nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi conduzido com uma amostra de 47 estudantes do curso de Farmácia, cujo perfil sociodemográfico e acadêmico foi predominantemente feminino (95,7%). A maior parte dos participantes (61,7%) encontrava-se nos períodos finais da graduação (5º ao 8º período). Uma grande porção dos estudantes (89,4%) trabalha ou faz estágios, indicando uma rotina acadêmica e profissional exigente. Este fator pode impactar diretamente na qualidade do sono e nos níveis de estresse, que são aspectos relevantes para a análise desse estudo. Em relação às condições de saúde preexistentes, apenas 4,3% dos estudantes relataram possuir diagnóstico formal de TDAH.

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico e acadêmico dos estudantes de farmácia

Variável	Categoria	Frequência (n)	Percentual (%)
Gênero	Feminino	45	95,7
	Masculino	2	4,3
Período do Curso	Inicial (1º e 2º)	6	12,8
	Intermediário (3º e 4º)	12	25,5
	Final (5º ao 8º)	29	61,7
Trabalha/Estagia	Sim	42	89,4
	Não	5	10,6
Diagnóstico de TDAH	Sim	2	4,3
	Não	45	95,7

TDAH: Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade.

A prevalência da restrição de sono em 42,6% dos estudantes de Farmácia é um achado importante, embora a maioria (57,4%) durma um número de horas considerado adequado, a análise da qualidade do sono revela que 48,9% dos participantes consideraram seu sono como regular, ruim ou muito ruim, indicando que, mesmo com o tempo suficiente, a recuperação física e mental pode ser prejudicada (Tabela 2). Estudos prévios apontam que a má qualidade do sono é um problema recorrente entre os universitários, especialmente em cursos com alta demanda de estudos (Maciel et al. 2023).

Nesse contexto, o consumo de estimulantes se destaca, com 74,5% dos estudantes, demonstrando um padrão de uso frequente de substâncias para se manter acordado. Além disso, 27,7% dos estudantes relataram utilizar psicoestimulantes com propósito de melhorar o desempenho nos estudos (Tabela 2). Esse é um dado preocupante que indica a utilização de medicamentos controlados de forma não terapêutica com o objetivo de melhorar o desempenho acadêmico (Rodrigues et al. 2021).

Tabela 2 – Padrões de sono e uso de substâncias psicoestimulantes

Variável	Categoria	Frequência (n)	Percentual (%)
----------	-----------	----------------	----------------

Horas de Sono/Noite	≤ 6 horas (Restrição)	20	42,6
	> 6 horas (Adequado)	27	57,4
Qualidade do Sono	Ruim/Muito Ruim	7	14,9
	Regular	16	34
	Boa/Muito Boa	24	51,1
Consumo de Cafeína para se Manter Acordado	Sim	35	74,5
	Não	12	25,5
Uso de Psicoestimulantes para Estudar	Sim	13	27,7
	Não	34	72,3
Uso de Medicamentos para Induzir o Sono	Sim	17	36,2
	Não	30	63,8

Com base nesses resultados, avaliou-se a associação entre a duração do sono e a qualidade percebida (Tabela 3). Observou-se que indivíduos com sono restrito apresentaram uma pior percepção de qualidade do sono (80%) em comparação àqueles com sono adequado. A análise de associação confirmou esta relação, demonstrando que os estudantes com sono restrito têm 6,80 vezes mais chances de relatar má qualidade de sono em comparação àqueles com sono adequado. Essa associação foi estatisticamente significativa pelo Teste Qui-Quadrado ($p \approx 0,011$).

Achados semelhantes foram observados no estudo conduzido por Souza et al. (2024), que investigou a qualidade do sono e a sonolência diurna em estudantes de Medicina. Os autores constataram que 55,9% dos participantes apresentavam sono de má qualidade e 44,1% relataram sonolência diurna excessiva, reforçando a relação entre a restrição de horas dormidas e a piora da percepção da qualidade do sono.

Outro estudo, realizado com estudantes de Medicina em Botucatu, também encontrou resultados semelhantes, mostrando que, apesar de a maioria relatar dormir de 6 a 7 horas por noite (68,0%), uma parcela significativa apresentou percepção de qualidade de sono ruim ou muito ruim e dificuldade para adormecer em mais de 30 minutos. Além disso, 36,9% dos estudantes relataram episódios de sonolência diurna ao menos uma vez por semana, evidenciando o impacto funcional do sono inadequado (Corrêa et al., 2017).

A análise por fase do curso indicou que os estudantes do primeiro e segundo anos apresentaram pior qualidade subjetiva do sono e maior disfunção diurna em comparação aos estudantes das fases mais avançadas, sugerindo que a adaptação às demandas acadêmicas iniciais pode afetar a percepção e a eficiência do sono (Corrêa et al., 2017).

Tabela 3 – Associação entre a duração do sono e qualidade percebida do sono

Duração do sono	Qualidade Ruim/Baixa (%)	Qualidade Boa/Alta (%)	Total (%)	Odds Ratio e Intervalo de confiança
Sono Restrito ($\leq 6h$)	16 (80,0%)	4 (20,0%)	20 (42,6%)	6,80 (1,92 – 24,08)
Sono Adequado ($> 6h$)	10 (37,0%)	17 (63,0%)	27 (57,4%)	
Total	26 (55,3%)	21 (44,7%)	47 (100,0%)	

Outros autores afirmam que a autopercepção de sono adequada pode ser mascarada pelo uso de substâncias psicoestimulantes (Fernandes et al., 2017), fato que deve ser levado em consideração ao analisar os resultados. Dessa forma, os estudantes foram questionados quanto aos tipos de suplementos para estudo e/ou psicoestimulantes e a frequência do uso dessas substâncias (Tabela 4).

Observou-se que o metilfenidato foi o psicoestimulante mais mencionado pelos estudantes (53,8%), seguido por suplementos à base de cafeína (38,5%). Esse resultado está de acordo com pesquisas recentes, que apontam o metilfenidato como uma das substâncias mais utilizadas por universitários com a finalidade de melhorar a concentração e o desempenho cognitivo, especialmente em períodos de avaliações acadêmicas (Ferreira et al., 2020).

O uso expressivo do metilfenidato revela uma tendência preocupante, uma vez que se trata de um medicamento de prescrição controlada, indicado para tratamento de TDAH, mas frequentemente utilizado sem prescrição médica ou com finalidade de otimização cognitiva. Estudos apontam que essa prática pode acarretar efeitos colaterais como insônia, ansiedade, taquicardia e dependência psicológica (Rodrigues et al., 2021).

Em relação a frequência de uso, mais da metade dos alunos relatou consumir psicoestimulantes ou suplementos em períodos de prova ou TCC, indicando que o consumo é, em sua maioria, esporádico e associado a períodos de alta demanda cognitiva. Esse comportamento também foi identificado por Morgan et al. (2023), que relataram um aumento do uso de estimulantes durante as fases de maior estresse. Já o consumo diário ou raro, relatado por 23,1% dos estudantes, demonstra que enquanto alguns utilizam essas substâncias de forma contínua com o objetivo de manter o desempenho acadêmico, outros recorrem ao uso eventual, possivelmente como forma de reduzir os riscos ou evitar efeitos adversos.

Tabela 4 – Detalhes sobre o uso de psicoestimulantes e/ou suplementos para estudo

Variável	Categoria	Frequência (n)	Percentual (%)
Tipo de psicoestimulante	Metilfenidato (Ritalina, Concerta)	7	53,8

ou suplemento	Cafeína (cápsula/suplementos)	5	38,5
	Outros (Kymera/Guaraná)	1	7,7
Frequência de Uso	Em períodos de prova ou TCC	7	53,8
	Diariamente	3	23,1
	Raramente	3	23,1

Para esta tabela foi usado um n=13, ou seja, apenas os estudantes que relataram o uso de medicamentos ou suplementos.

Ao analisarmos a associação entre a restrição do sono e o uso de psicoestimulantes para estudar, observamos que os estudantes com restrição de sono (≤ 6 horas/noite) apresentaram 2,93 vezes mais chances de relatar o uso de psicoestimulantes ou suplementos para estudar em comparação com aqueles que possuem um sono adequado (Tabela 5). Não houve significância estatística nessa associação pelo teste de Qui-Quadrado ($p \approx 0,103$), mas sugere uma tendência de associação clinicamente relevante.

Tabela 5 – Associação entre restrição de sono e uso de psicoestimulantes para estudar

Uso de Psicoestimulantes	≤ 6 horas de Sono n (%)	> 6 horas de Sono n (%)	Total n (%)	Odds Ratio e Intervalo de confiança
Sim	8 (61,5%)	5 (38,5%)	13 (27,7%)	2,93 (0,87 – 9,93)
Não	12 (35,3%)	22 (64,7%)	34 (72,3%)	
Total	20 (42,6%)	27 (57,4%)	47 (100,0%)	

Estes achados corroboram o cenário descrito na literatura brasileira, onde a redução do tempo de sono está ligada ao consumo indiscriminado de estimulantes. Trabalhos com estudantes de saúde apontam que a motivação primária para o uso de metilfenidato é a busca por melhora no desempenho acadêmico e a necessidade de se manter acordado (Sa et al., 2019), muitas vezes incentivada pela cultura do uso entre os colegas (Cândido et al. 2020). Essa conduta se reflete na frequência de uso sendo que, enquanto no presente estudo a maioria (53,8%) utiliza as substâncias em períodos críticos, como provas ou TCC, outros autores evidenciam que o uso pode ser frequente e diário, com quase metade dos participantes recorrendo aos estimulantes quatro ou mais vezes por semana (Cristofolo; Paleari; Razera, 2024). Tais práticas confirmam que o uso de psicoestimulantes, impulsionado pela privação de sono, não é um evento isolado, mas sim uma estratégia de enfrentamento incorporada à rotina de alta demanda acadêmica.

Dessa forma, verificamos a relação entre a restrição do sono e se o estudante trabalha ou faz estágio. Observa-se que os estudantes que trabalham ou fazem estágio apresentaram 3,3 vezes mais chances de apresentarem sono

restrito em comparação com aqueles que não realizam essas atividades (Tabela 6). Não houve significância estatística nessa associação pelo teste de Qui-Quadrado ($p \approx 0,224$), mas sugere uma tendência, indicando que a dupla jornada é um preditor de sono inadequado.

Tabela 6 – Associação entre trabalhar e ou realizar estágios e a restrição de sono

Trabalha/Estágia	≤6 horas de Sono n (%)	> 6 horas de Sono n (%)	Total n (%)	Odds Ratio e Intervalo de confiança
Sim	19 (45,2%)	23 (54,8%)	42 (89,4%)	3,3 (0,32 - 34,22)
Não	1 (20,0%)	4 (80,0%)	5 (10,6%)	
Total	20 (42,6%)	27 (57,4%)	47 (100,0%)	

Outros estudos encontraram resultados semelhantes, como Castilho et al. (2015), em pesquisa com estudantes da área da saúde na qual 88,54% dos participantes relataram o impacto da privação de sono no desempenho acadêmico. As principais causas de redução do sono apontadas neste estudo foram a alta carga horária e o conjunto de atividades extracurriculares. Este cenário e a consequente fadiga levam os estudantes à busca por estratégias de compensação, como uso de substâncias estimulantes, como cafeína (68%) e metilfenidato (25%), com o objetivo de aumentar a concentração e, principalmente, compensar a privação de sono (Fernandes et al., 2017).

Dessa forma, os estudos apontam que a restrição de sono e o uso de estimulantes entre estudantes da área da saúde são fenômenos interligados, frequentemente relacionados à pressão acadêmica, às longas jornadas e à falta de autocuidado. Embora o presente estudo não tenha demonstrado significância estatística, a tendência observada corrobora o que é descrito por Castilho et al. (2015) e Fernandes (2017), indicando que a rotina acadêmica extenuante e a busca por alto desempenho configuram fatores de risco importantes para o sono inadequado e o uso de psicoestimulantes.

Com base nesses achados, o conhecimento dos estudantes acerca dos efeitos da privação de sono e o uso de psicotrópicos foi avaliado e os resultados podem ser encontrados na Tabela 7.

Tabela 7 – Crenças e conhecimento sobre os efeitos da privação de sono e o uso de psicotrópicos

Afirmção	Tipo de Afirmção	Frequência Assinalada (n)	Percentual sobre o Total (%)
A restrição crônica do sono pode causar déficits de atenção e prejudicar a memória, mesmo em pessoas jovens.	Correta	35	74,5
O uso prolongado de medicamentos psicoestimulantes, como Ritalina ou	Correta	35	74,5

Venivense, para fins de estudo pode aumentar o risco de dependência e problemas cardíacos.			
A privação do sono e o uso de estimulantes para se manter acordado podem aumentar a irritabilidade e a ansiedade.	Correta	34	72,3
O uso de cafeína ou energéticos compensa totalmente os efeitos negativos da privação de sono no desempenho cognitivo.	Incorreta	16	34,0
Como são vendidos em farmácias, não há riscos significativos em usar medicamentos como Ritalina ou Venivense sem prescrição médica.	Incorreta	1	2,1
Medicamentos usados para dormir, como ansiolíticos, são seguros para uso a longo prazo, mesmo sem orientação médica.	Incorreta	2	4,3

Pode-se verificar que a maioria dos estudantes está ciente dos principais riscos da privação de sono e do uso crônico de estimulantes. Entretanto, essa clareza de risco não inibe a prática. Apesar do reconhecimento de que o uso sem prescrição representa um risco, 27,7% dos estudantes relataram realizar tal prática, e 23,4% admitiram ter orientado outras pessoas a utilizarem medicamentos. Essa dissociação entre teoria e prática pode ser explicada pelo que a literatura chama de "falsa sensação de segurança" decorrente do conhecimento técnico (Amini et al., 2020), onde níveis mais altos de conhecimento sobre fármacos podem estar associados a uma maior propensão à automedicação. Além disso, estudos no Brasil apontam o fácil acesso aos medicamentos e a subestimação de doenças leves como justificativas comuns para a automedicação (Silva et al., 2012).

Dentre os motivos mais citados para a automedicação com psicotrópicos, destacam-se a pressão acadêmica (23,4%) e a falta de tempo (21,3%), demonstrando que o uso de estimulantes é uma estratégia de enfrentamento à alta demanda acadêmica. Resultados semelhantes foram encontrados por Ferreira e Queiroz (2020), que observaram que o principal motivo para o uso de estimulantes era a necessidade de manter o estado de alerta e a concentração em períodos de maior carga acadêmica. Essa busca por otimização de performance é reforçada por outros estudos que mostram que a motivação principal para o consumo está ligada à performance em provas e à manutenção da atenção em aula (Cristofolo; Paleari; Razera, 2024). O comportamento de risco é, portanto, uma tentativa de compensar a fadiga decorrente da sobrecarga de estudos e trabalho (Fernandes, 2017; Castilho et al., 2015).

Este cenário de uso, que ignora o risco percebido, é agravado pela persistência de mitos de compensação. O mito de que a cafeína ou energéticos compensam totalmente os efeitos da privação de sono foi assinalado por uma parcela

significativa (34%) dos estudantes. Essa falha no conhecimento pode justificar a alta taxa de consumo de cafeína descrita na Tabela 2. Tal prática é contraproducente, pois o consumo elevado de estimulantes, embora tente prolongar a vigília, está cientificamente relacionado à insônia, ao aumento da latência do sono e à diminuição da fase REM (Silva et al., 2024), perpetuando o ciclo de exaustão.

Esse alto consumo de cafeína sinaliza que a maioria dos estudantes busca alternativas para compensar o cansaço e manter o estado de alerta. Devido a isso, avaliamos a relação entre o uso de psicoestimulantes e o consumo de cafeína. Foi observado que estudantes que consomem cafeína têm 5,74 vezes mais chances de usar psicoestimulantes para estudar, em comparação com aqueles que não consomem (Tabela 8). Essa associação levanta a hipótese de que o consumo de cafeína pode representar um fator de risco para o uso de estimulantes mais potentes.

Tabela 8 – Associação entre o consumo de cafeína e o uso de psicoestimulantes

Consumo de cafeína	Usa Psicoestimulantes	Não Usa Psicoestimulantes	Total (%)	Odds Ratio e Intervalo de confiança
Sim	12 (34,3%)	23 (65,7%)	35 (74,5%)	5,74 (0,65 – 50,58)
Não	1 (8,3%)	11 (91,7%)	12 (25,5%)	
Total	13 (27,7%)	34 (72,3%)	47 (100,0%)	

Outros estudos com estudantes de Farmácia destacam que a cafeína é frequentemente associada ao uso de outros estimulantes, como o metilfenidato (Fernandes et al., 2017). Essa relação sugere que a cafeína pode desempenhar um papel precursor, pois o uso frequente tende a gerar tolerância, incentivando o indivíduo a buscar estímulos adicionais para manter o desempenho cognitivo (Meredith e Juliano, 2013). Desse modo, o uso habitual de cafeína, especialmente quando associado à sobrecarga acadêmica e à privação de sono, normaliza a busca por soluções químicas e aumenta o comportamento de autoadministração de substâncias, servindo como um precursor para o uso de psicoestimulantes de maior potencial farmacológico (Castilho et al., 2015).

Esses achados evidenciam a importância da orientação farmacêutica e da educação em saúde, uma vez que o uso indevido de psicoestimulantes pode acarretar efeitos adversos e ocultar questões como a falta de sono e o excesso de demandas acadêmicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo demonstrou uma alta prevalência de padrões de sono inadequados nos acadêmicos de Farmácia. A qualidade do sono revelou-se o

desfecho mais fortemente afetado pela restrição da duração do mesmo, sendo a sobrecarga da dupla jornada de atividades acadêmicas e profissionais um fator preditor da privação de sono.

Conseqüentemente, a restrição crônica de sono aumenta a probabilidade de o estudante recorrer ao uso de psicoestimulantes para fins de estudo e o grande consumo de cafeína pode configurar um marcador comportamental associado a uma maior propensão à migração para estimulantes farmacológicos de maior potência, como o metilfenidato.

Apesar de os participantes exibirem um elevado nível de conhecimento técnico sobre os riscos éticos e farmacológicos do uso indevido de psicotrópicos, a prática persiste. Tal dissociação entre o conhecimento e a conduta é predominantemente motivada pela pressão acadêmica e pela gestão inadequada do tempo, evidenciando que a automedicação é uma estratégia de enfrentamento disfuncional à sobrecarga da rotina.

Assim, nossos resultados apontam para uma conexão entre a rotina acadêmica extenuante, o sono inadequado e a adoção de estratégias de compensação química. Contudo, devem ser realizados novos estudos com mais participantes para a confirmação das tendências estatísticas observadas. Além disso, é importante a implementação de programas de educação em saúde que promovam o uso racional de psicotrópicos, visando o bem-estar e a conformidade ética na formação dos futuros profissionais farmacêuticos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me conceder força, sabedoria e coragem para vencer cada etapa dessa caminhada acadêmica.

À minha orientadora, pelo apoio, paciência e dedicação durante o desenvolvimento deste trabalho, compartilhando seus conhecimentos e oferecendo orientações fundamentais para a realização dessa pesquisa.

À minha família e amigos pelo amor, incentivo e compreensão em todos os momentos.

E a todos que, de alguma forma contribuíram para esta conquista, o meu sincero agradecimento.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. C.; SILVA, J. R.; RIBEIRO, T. P. Uso de psicoestimulantes e seus impactos na saúde mental de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 3, p. 1-8, 2020.

AMINI, F. et al. Knowledge, attitude, and practice of pharmacy and medical students regarding self-medication: a study in Zabol University of Medical Sciences. **BMC Medical Education**, v. 20, n. 1, p. 1–9, 2020.

ANTUNES, H. K. M.; ANDERSEN, M. L.; TUFIK, S.; MELLO, M. T. Privação de sono e exercício físico: relações com o desempenho esportivo e a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 51–56, 2008.

CÂNDIDO, R. et al. Prevalência e fatores associados ao uso de metilfenidato para neuroaprimoramento farmacológico entre estudantes universitários. **Einstein** (São Paulo), v. 18, n. 1, p. 1-7, 2020.

CASTILHO, Carla Prado; LIMAS, Ludy Mila Dias de; MONTEIRO, Mariane Lago; et al. A privação de sono nos alunos da área de saúde em atendimento nas Unidades Básicas de Saúde e suas consequências. **Revista de Medicina**, v. 94, n. 2, p. 113–119, 2015.

CERQUEIRA, Nadinni Silva Vilas Boas; ALMEIDA, Bruna Do Carmo; CRUZ JUNIOR, Raineldes Avelino. Uso indiscriminado de metilfenidato e lisdexanfetamina por estudantes universitários para aperfeiçoamento cognitivo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 3085–3095, 2021.

CORRÊA, Camila de Castro; OLIVEIRA, Felipe Kazan de; PIZZAMIGLIO, Diego Scherlon; et al. Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. **Jornal Brasileiro De Pneumologia: Publicacao Oficial Da Sociedade Brasileira De Pneumologia E Tisiologia**, v. 43, n. 4, p. 285–289, 2017.

CRISTOFOLO, L.; PALEARI, A. P. G.; RAZERA, F. P. M. O uso de estimulantes cerebrais por alunos de medicina de faculdades da região central do estado de São Paulo: um estudo transversal. **Revista Sociedade Científica / Ciências da Saúde**, v. 7, n. 1, 2024.

FERNANDES, Thaís Ferraz; MONTEIRO, Brisa Marina De Meireles; SILVA, Júlia Brighenti Menezes; et al. Uso de substâncias psicoativas entre universitários brasileiros: perfil epidemiológico, contextos de uso e limitações metodológicas dos estudos. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 25, n. 4, p. 498–507, 2017.

FERREIRA, J. L.; QUEIROZ, M. R. Fatores associados ao uso de estimulantes entre estudantes universitários. **Revista de Saúde e Pesquisa**, v. 13, n. 2, p. 45-53, 2020.

MACIEL, Francine Villela; WENDT, Andrea Tuchtenhagen; DEMENECH, Lauro Miranda; et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 4, p. 1187–1198, 2023.

MEREDITH, Steven E.; JULIANO, Laura M.; HUGHES, John R.; *et al.* Caffeine Use Disorder: A Comprehensive Review and Research Agenda. **Journal of Caffeine Research**, v. 3, n. 3, p. 114–130, 2013.

MORGAN, Henri Luiz; PETRY, Arthur Franzen; LICKS, Pedro Afonso Keller; *et al.* Consumo de Estimulantes Cerebrais por Estudantes de Medicina de uma Universidade do Extremo Sul do Brasil: Prevalência, Motivação e Efeitos Percebidos. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 1, p. 102–109, 2017.

RODRIGUES, Laís De Aquino; VIANA, Nájila Aélida Oliveira; BELO, Vinícius Silva; *et al.* Uso não prescrito de metilfenidato por estudantes de uma universidade brasileira: fatores associados, conhecimentos, motivações e percepções. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 29, n. 4, p. 463–473, 2021.

SÁ, R. S.; CALADO, M. E. G. *et al.* Uso de substâncias psicoestimulantes por estudantes universitários. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, n. 3, p. 850-857, 2019.

SANTOS, T. M.; MENDES, R. P.; FREITAS, R. C. Uso de psicoestimulantes por estudantes universitários: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 26, n. 2, p. 45–54, 2022.

SILVA, G. H. da *et al.* As influências provenientes do hábito de consumo de cafeína nos padrões e qualidade do sono dos estudantes inseridos no ensino superior. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 1, p. 1139–1160, 2024.

SILVA, L. R. C. *et al.* Self-medication in university students from the city of Rio Grande, Brazil. **BMC Public Health**, v. 12, n. 339, p. 1–7, 2012.

SILVA, M. R.; ANDRADE, F.J.; OLIVEIRA, C. P. Automedicação e uso de nootrópicos entre estudantes universitários. **Revista Científica de Saúde**, v. 11, n. 2, p. 67–74, 2023.

SOUZA, Anna Karolinn Ribeiro; SANDES, Rhaissa Siqueira; VASCO, Raquel Fernandes Vanderlei; *et al.* Quality of sleep and excessive daytime sleepiness among medical students in a Brazilian private university. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 70, n. 3, p. e20231141, 2024.