

# ASSOCIAÇÃO ENTRE CONSUMO DE CAFEÍNA, QUALIDADE DO SONO E BEM-ESTAR DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE IGUAÇU – CAMPUS V – ITAPERUNA, RJ

Danielly Letícia de Freitas Roris<sup>1</sup>; Kamylyle Evelyn Nobrega da Silva<sup>2</sup>; Letícia Rosa Lopes<sup>3</sup>; Wagner Luiz Ferreira Lima<sup>4</sup>.

1. Estudante do Curso de Medicina da Universidade Iguazu – *Campus V*; 2. Estudante do Curso de Medicina da Universidade Iguazu – *Campus V*; 3. Estudante do Curso de Medicina da Universidade Iguazu – *Campus V*; 4. Professor adjunto do Curso de Medicina da Universidade Iguazu – *Campus V*.

E-mail do autor principal: [dannifreitasroris@gmail.com](mailto:dannifreitasroris@gmail.com)

**Introdução e/ou Fundamento:** O curso de medicina é amplamente reconhecido por apresentar rotinas acadêmicas intensas, elevada demanda intelectual e constante cobrança por alto desempenho. Nesse contexto, o consumo de cafeína, substância psicoestimulante muito presente em bebidas como café, refrigerantes e energéticos, tem se tornado uma estratégia frequentemente utilizada por estudantes para aumentar o estado de atenção, reduzir a sensação de fadiga e sonolência, melhorando temporariamente o desempenho cognitivo. Entretanto, o consumo excessivo dessa substância pode estar associado a efeitos adversos à saúde, incluindo alterações no padrão de sono, irritabilidade, aumento da frequência cardíaca e agravamento de sintomas de ansiedade, além de contribuir para possível dependência química, impactando negativamente a saúde, o bem-estar e o desempenho acadêmico dos estudantes. **Objetivo:** Analisar o padrão de consumo de cafeína e sua possível associação com alterações na qualidade do sono e outros impactos na saúde e no bem-estar de estudantes de medicina da Universidade Iguazu – *Campus V* – Itaperuna, RJ. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo observacional, transversal, de abordagem quantitativa, realizado com estudantes matriculados no curso de medicina da Universidade Iguazu – *Campus V* – Itaperuna, RJ. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, voluntário e anônimo, disponibilizado eletronicamente através da plataforma *Google Forms*. No instrumento, as perguntas estavam relacionadas ao perfil sociodemográfico dos participantes, frequência e quantidade de consumo de cafeína, bem como hábitos de sono e presença de sintomas associados, como fadiga, irritabilidade e dificuldade para dormir. Os dados obtidos foram organizados em planilha eletrônica e analisados por meio de estatística descritiva, possibilitando a identificação dos padrões de consumo de cafeína e sua possível relação com alterações na saúde e no bem-estar dos participantes. **Resultados:** Observou-se elevada prevalência de consumo de cafeína entre os universitários. Além disso,

identificaram-se possíveis associações entre o consumo frequente dessa substância e alterações na qualidade do sono, aumento de sintomas de ansiedade, episódios de taquicardia e indícios de dependência, fatores que podem interferir negativamente no bem-estar físico e mental dos estudantes. **Conclusões:** A investigação dos padrões de consumo de cafeína entre os estudantes de medicina da Universidade Iguazu – *Campus V* – Itaperuna, RJ contribui para ampliar a compreensão sobre os impactos desse hábito na saúde e na qualidade do sono. Ademais, os resultados podem subsidiar o desenvolvimento de estratégias institucionais de promoção da saúde e conscientização no ambiente universitário, incentivando hábitos de consumo mais equilibrados e saudáveis.

**Palavras-chave:** Cafeína; Estudantes de medicina; Qualidade do sono; Bem-estar; Psicoestimulantes.