

O USO CRESCENTE DE HIPNÓTICOS PARA INDUÇÃO DO SONO ENTRE OS ESTUDANTES DE MEDICINA.

Filipe Vaz Souza

Filipevaz1316@gmail.com

Introdução: O uso crescente de fármacos hipnóticos, incluindo benzodiazepínicos, não benzodiazepínicos e antidepressivos com propriedades sedativas, tem sido observado entre estudantes de medicina. A rotina estressante e as extensas cargas horárias frequentemente comprometem a qualidade do sono nessa população. Um estudo brasileiro de 2024 da UNIFAGOC (Centro Universitário Governador Ozanam Coelho) identificou que 27% dos estudantes de medicina faziam uso de medicações para auxiliar o sono, incluindo hipnóticos, como estratégia para lidar com distúrbios do sono. Diante desse contexto, torna-se relevante compreender os efeitos adversos do uso desses fármacos, especialmente quando não indicados, sobre a saúde física e mental dos estudantes, além de identificar estratégias eficazes de prevenção e promoção da saúde. **Objetivo:** Analisar o impacto do uso dos hipnóticos e da privação de sono na saúde mental e física dos estudantes de medicina, bem como discutir estratégias de melhora e prevenção desse cenário nessa parcela da sociedade. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura científica. Os artigos foram localizados através das bases de dados PubMed, PubMed Central (PMC) e outros periódicos científicos eletrônicos. Os descritores utilizados para a realização das buscas foram relacionados à população estudada (estudantes de medicina), ao uso de medicamentos hipnóticos e psicofármacos, além do sono e saúde mental. Os artigos selecionados foram aqueles recentes e com abordagem sobre o uso de medicamentos indutores do sono entre estudantes de medicina e seus impactos na saúde física e mental. **Resultados e Discussão:** Os estudos revelaram a alta prevalência do uso de medicamentos relacionados ao sono e saúde mental entre estudantes de medicina. Um dos estudos avaliou populações de medicina e descobriu que 24,9% dos participantes utilizavam medicamentos para dormir. Os motivos mais prevalentes para o uso desses medicamentos incluem a privação do sono, dificuldades para adormecer, sobrecarga e estresse relacionado à educação médica. Além disso, os estudos indicaram o maior uso de psicofármacos nos períodos avançados da faculdade de medicina. As classes farmacológicas mais estudadas incluem antidepressivos, benzodiazepínicos e hipnóticos. Os achados indicaram que o uso desses medicamentos está associado à necessidade de os estudantes lidarem com suas demandas acadêmicas, levando-os a estratégias inadequadas de enfrentamento do sofrimento psíquico. **Conclusão:** O uso de medicamentos hipnóticos e psicofármacos por estudantes de medicina está associado principalmente à alta carga de trabalho acadêmico, privação do sono e impacto negativo na saúde mental dos estudantes. A utilização desses medicamentos, embora eficazes em alguns casos, pode resultar em efeitos adversos ou automedicação. Portanto, estratégias voltadas à promoção da saúde mental, bem como à obtenção de uma boa saúde do sono e psicológica devem ser implementadas para estudantes de medicina, visando a melhoria da qualidade de vida dessas populações.

Palavras-chave: Hipnóticos; Estudantes de medicina; Saúde mental

Área Temática: Temas livres em Medicina.