

MEDICALIZAÇÃO DA VIDA UNIVERSITÁRIA: CONSUMO DE PSICOESTIMULANTES E SEUS REFLEXOS NO SONO

Eduardo Alexander Gonçalves Oliveira¹

Kleiton Antônio Piovezana Martins²

Janine Lopes Carvalho³

janinelcarvalho@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da saúde

RESUMO

A medicalização da vida universitária tem contribuído para o aumento do uso de psicoestimulantes entre estudantes como estratégia para potencializar o desempenho acadêmico e enfrentar as demandas da formação superior. Este estudo objetivou analisar a frequência e as formas de uso de psicoestimulantes entre estudantes dos cursos da área da saúde do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX, bem como seus impactos na qualidade do sono. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de delineamento descritivo, conduzida por meio da aplicação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e de um questionário estruturado, disponibilizados na plataforma Google Forms. Os resultados evidenciaram que 38,2% dos estudantes utilizavam psicoestimulantes para fins acadêmicos, sendo que 86,4% faziam uso sem prescrição médica. As principais motivações foram aumentar a concentração (58,6%) e permanecer acordado por mais tempo (55,2%), enquanto os efeitos adversos mais frequentes foram ansiedade, nervosismo e estresse (68,8%) e alterações no sono (56,3%). Observou-se elevada prevalência de má qualidade do sono, identificada em 65,2% dos participantes pelo PSQI. Embora não tenha sido encontrada associação estatisticamente significativa entre o uso de psicoestimulantes e a qualidade do sono, verificou-se tendência de pior qualidade e menor duração do sono entre os usuários. Conclui-se que o uso de psicoestimulantes constitui uma prática relevante entre estudantes da área da saúde, reforçando a necessidade de ações voltadas à promoção da saúde mental, higiene do sono e uso racional dessas substâncias.

PALAVRAS-CHAVE: medicalização; qualidade do sono; estimulantes do sistema nervoso central; psicotrópicos; estudantes universitários.

1 INTRODUÇÃO

¹ Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário Univértix.

² Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário Univértix

³ Psicóloga, Doutora em Educação; Coordenadora e Professora do Curso de Psicologia no Centro Universitário Univértix.

O termo medicalização da vida refere-se ao processo de transformar questões inerentes à condição humana em problemas que passam a ser tratados por meio de intervenções medicamentosas (Amaral; Angel, 2022; Lemos-Paiva; Monteiro-Garcia; Pereira-Alberto, 2024). No ambiente acadêmico, esse fenômeno tem se intensificado, em especial pelo aumento do uso de fármacos para lidar com demandas de desempenho. Estima-se que, na última década, o consumo dessas substâncias tenha crescido 775% (Freitas *et al.*, 2025).

Os psicoestimulantes, também denominados estimulantes psicomotores, constituem uma classe de substâncias capazes de aumentar a atividade em diferentes áreas do sistema nervoso central (SNC), produzindo efeitos como euforia, diminuição da fadiga, elevação da atividade psíquica e motora, além de repercussões cardiovasculares, como aumento da pressão arterial e taquicardia. Os efeitos variam de acordo com a substância utilizada, via de administração e dosagem (Elisabetsky, 2021; Katzung; Vanderah, 2023; Ritter *et al.*, 2020;).

Essas substâncias abrangem compostos com distintos mecanismos de ação, podendo ser classificadas como legais ou ilegais. No contexto desta pesquisa, a ênfase recai sobre as substâncias legais, em especial a cafeína, o metilfenidato, o dimesilato de lisdexanfetamina e a dexanfetamina/dextroanfetamina, regulamentadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil, 2022; 2025; Farzam; Faizy e Saadabadi, 2023).

O presente estudo justifica-se pela necessidade de compreender a relação entre o uso de psicoestimulantes e seus impactos sobre a qualidade do sono de estudantes universitários, considerando a vulnerabilidade desse público às pressões acadêmicas e sociais. Diante desse contexto, formula-se a seguinte questão norteadora: o uso de psicoestimulantes entre estudantes universitários está associado a alterações na qualidade do sono?

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo geral analisar a frequência e as formas de uso de psicoestimulantes entre estudantes dos cursos da área de saúde do período noturno do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX e os seus impactos na qualidade do sono. De forma mais específica, busca-se identificar a prevalência do uso de psicoestimulantes entre universitários; descrever os principais

tipos utilizados; investigar a frequência de uso em períodos de maior demanda acadêmica (como provas, trabalhos e estágios) e examinar a associação entre o consumo e a qualidade do sono autorreferida pelos estudantes.

A relevância da pesquisa reside na possibilidade de ampliar o debate acerca dos riscos e benefícios do uso dessas substâncias, bem como refletir sobre os processos de medicalização da vida acadêmica e seus desdobramentos na formação pessoal e profissional. Espera-se, assim, contribuir para um diálogo crítico entre estudantes, profissionais da saúde e instituições de ensino, favorecendo práticas mais conscientes e saudáveis em relação ao desempenho acadêmico e ao bem-estar integral.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A medicalização pode ser compreendida como o processo pelo qual experiências e comportamentos humanos passam a ser interpretados e tratados como problemas que exigem intervenção clínica. Sob a perspectiva sociológica, trata-se de um fenômeno em que cultura e instituições definem o que é considerado normal ou patológico, atribuindo à medicina o poder de nomear e controlar essas condições. No campo filosófico, é entendida como um processo de alienação do sujeito em relação ao próprio conceito de saúde, ao transferir às práticas médicas a legitimação de modos de viver e sentir (Lemos-Paiva; Monteiro-Garcia; Pereira-Alberto, 2024).

Em uma sociedade pautada pelo desempenho⁴, o desconforto e o descontentamento existencial se tornam obstáculos e mercadorias da performance, fortalecendo a ideia mercadológica de que o consumo farmacológico irá suprir as insuficiências orgânicas (Amaral e Angel, 2022; Lemos-Paiva; Monteiro-Garcia; Pereira-Alberto, 2024; Silva, 2024).

Dentro do contexto acadêmico, onde a pressão institucional e social se faz presente de maneira intensa, a medicalização da vida discente vem se tornando algo

⁴ A sociedade pautada em desempenho, segundo Han, é aquela em que o sujeito não é mais coagido por forças externas de repressão (“dever”), mas impulsionado internamente por uma lógica de autoexploração (“poder”). O indivíduo acredita ser livre, mas vive submetido a uma constante pressão para produzir, melhorar e superar a si mesmo. HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes, 2015, p. 69

comum. Estudos como os de Costa *et al.*, (2025), Freitas *et al.*, (2025), Silva (2024), Lemos-Paiva, Monteiro-Garcia e Pereira-Alberto (2024) e Santos *et al.*, (2025) evidenciam motivações para o uso de psicoestimulantes, entre elas a sobrecarga acadêmica, a pressão por desempenho, o receio de fracasso e a busca por aprimoramento cognitivo.

Nesse contexto, a normalização do uso de psicoestimulantes por estudantes neurotípicos tem se consolidado como prática associada à busca por desempenho e produtividade. Essa tendência reflete uma cultura que reforça a medicalização da vida escolar ao valorizar o potencial cognitivo e a eficiência acadêmica em detrimento da integridade física e emocional dos discentes (Silva, 2024).

Segundo Freitas *et al.*, (2025), o consumo de psicoestimulantes cresceu 775% no Brasil na última década, evidenciando o aumento dessa prática entre universitários. No contexto acadêmico, a prevalência de uso está associada a fatores como perfil socioeconômico, tipo de instituição e região geográfica. Em instituições privadas, as taxas podem alcançar cerca de 30% dos estudantes (Costa *et al.*, 2025), enquanto aproximadamente 70% dos acadêmicos da área da saúde fazem uso dessas substâncias (Freitas *et al.*, 2025). Esses achados reforçam a necessidade de compreender a medicalização do rendimento estudantil e os riscos do uso não prescrito de psicoestimulantes.

Segundo Moreira e Melo (2023), existe um mercado paralelo e crescente de psicotrópicos da lista A3 da ANVISA, especialmente lisdexanfetamina (Venvanse®), metilfenidato (Ritalina®) e dexanfetamina/dextroanfetamina (Dexedrina®), cuja comercialização é controlada pela legislação sanitária brasileira. Além disso, a cafeína, embora seja uma substância bioativa de uso legal, também é amplamente utilizada no meio universitário com objetivos semelhantes aos dos psicofármacos (Brasil, 2018).

Inicialmente utilizadas no tratamento de condições como TDAH, narcolepsia e transtornos do sono, essas substâncias também passaram a ser amplamente consumidas em práticas de doping cognitivo, ou seja, no uso de medicamentos para aumentar a performance cognitiva (Chatterjee, 2004; 2005). Esse fenômeno tem crescido globalmente na última década, acompanhado do aumento do consumo não

médico, impulsionado por demandas acadêmicas e sociais voltadas à produtividade e adaptação a rotinas cada vez mais exigentes (Batista *et al.*, 2024; Costa; Barcelos; Barcelos, 2024; Martins *et al.*, 2023).

Estudos realizados com universitários brasileiros evidenciam a estreita relação entre o uso de psicoestimulantes e o prejuízo ao sono. Oliveira, Dutra e Fófano (2023), em pesquisa com estudantes de um centro universitário privado em Minas Gerais, observaram elevada frequência de privação de sono e baixa percepção da qualidade do sono entre os participantes.

Pires *et al.*, (2018) identificaram que 52,94% dos 187 universitários investigados utilizavam algum psicoestimulante, sendo o metilfenidato o mais citado (29,9%), com uso sem prescrição médica por 76,8% dos consumidores. A maioria dos participantes recorria a essas substâncias nas vésperas de avaliações, sugerindo associação entre a busca por melhor desempenho acadêmico e o consumo de psicoestimulantes.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, com delineamento descritivo, voltada para analisar a frequência e as formas de uso de psicoestimulantes entre estudantes dos cursos da área de saúde do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX, investigando suas formas de obtenção e seus impactos na qualidade do sono. De acordo com Prodanov e Freitas (2013), a pesquisa quantitativa parte da premissa de que fenômenos podem ser mensurados e traduzidos em dados numéricos, enquanto a pesquisa descritiva, segundo Silva e Menezes (2001), busca caracterizar fenômenos e estabelecer relações entre variáveis, frequentemente por meio de levantamentos e questionários.

O estudo foi realizado no Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX, em Matipó, Minas Gerais, tendo como público-alvo estudantes regularmente matriculados nos cursos da área da saúde do período noturno, totalizando 515 discentes. A distribuição por curso é a seguinte: Biomedicina (73 alunos), Educação Física (79), Enfermagem (141), Farmácia (35), Nutrição (52) e Psicologia (135).

Para a coleta de dados, foram utilizados o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e questionários estruturados. O PSQI é um instrumento desenvolvido por Buysse *et al.*, (1989) e validado para o Brasil por Bertolazi *et al.*, (2011), amplamente utilizado na avaliação da qualidade do sono (Passos *et al.*, 2017). O PSQI é composto por 19 itens de autopreenchimento destinados à avaliação da qualidade do sono. O questionário estruturado foi elaborado especificamente para contemplar os objetivos do estudo.

A captação da amostra foi realizada de forma não probabilística, utilizando a técnica de amostragem em cadeia de referências – “Bola de Neve” (Snowball Sampling), conforme descrito por Vinuto (2014).

A coleta de dados foi realizada após a aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa. O questionário foi disponibilizado por meio da plataforma Google Forms, acompanhado do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

As informações coletadas foram tabuladas eletronicamente por meio do programa Microsoft Excel. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e apresentados em forma de tabelas e gráficos.

O estudo foi conduzido de acordo com os princípios da Resolução nº 466/2012 e da Resolução nº 510/2016, que tratam de pesquisas com seres humanos, e teve início após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/UNIVÉRTIX).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre as variáveis sociodemográficas, observou-se predominância de participantes do gênero feminino, resultado compatível com o perfil do ensino superior brasileiro, no qual as mulheres representam a maioria dos estudantes matriculados, conforme dados do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) (Brasil, 2024).

Conforme apresentado na Tabela 1, observou-se que a maioria dos estudantes relatou dormir entre 6 e 7 horas por noite (50,5%; n=98), embora uma parcela expressiva tenha informado dormir apenas entre 4 e 5 horas (31,9%; n=62). Verificou-se também elevada frequência de consumo de bebidas contendo cafeína, relatada por 83,9% dos participantes (n=161). Entre os consumidores, destacou-se a ingestão

diária de uma a duas doses (59,0%; n=98). Em relação ao uso de psicoestimulantes para fins de estudo, 38,2% dos estudantes (n=73) afirmaram utilizar essas substâncias, evidenciando uma prevalência relevante desse comportamento na população investigada.

Tabela 1 – Hábitos de vida dos estudantes noturnos da área da saúde do Centro Universitário Vértice - UNIVERTIX

Variável	Categoria	n	%
Horas de sono por noite (n=194)	Menos de 4h	6	3,1
	4h-5h	62	31,9
	6h-7h	98	50,5
Consumo de bebidas com cafeína (n=192)	Sim	161	83,9
	Não	31	16,2
Ingestão diária (copos/xícaras/latas) (n=166)	1	51	30,7
	2	47	28,3
Uso de psicoestimulantes (para estudar) (n=191)	Sim	73	38,2
	Não	118	61,8

Fonte: Elaboração própria, 2026.

Os hábitos de sono observados entre os participantes mostram-se inferiores às recomendações da National Sleep Foundation (NSF), que preconiza entre 7 e 9 horas de sono para adultos jovens (Mireku; Rodriguez, 2021; National Sleep Foundation, 2025).

Esses achados convergem com estudos que apontam elevada utilização de substâncias estimulantes entre universitários, especialmente em instituições privadas (Freitas *et al.*, 2025; Costa *et al.*, 2025).

Conforme apresentado na Tabela 2, observou-se que a maioria dos estudantes que utilizavam psicoestimulantes fazia uso sem prescrição médica (86,36%). Em relação à frequência de consumo, destacaram-se os participantes que relataram já ter utilizado a substância, mas interromperam o uso (32,08%), seguidos daqueles que faziam uso diário (30,19%). Quanto ao tempo de utilização, predominou o uso por menos de um mês (52,83%). Os principais motivos relatados para o consumo foram aumentar a concentração (58,62%) e permanecer acordado por mais tempo (55,17%). Entre os usuários, mais da metade percebeu efeitos adversos (51,61%), sendo os mais frequentes ansiedade, nervosismo e estresse (68,75%), seguidos por insônia e alterações no sono (56,25%). Em relação às substâncias utilizadas, a cafeína foi a

mais mencionada (75,27%), seguida pelos energéticos (45,16%) e pelo metilfenidato (13,98%).

Tabela 2 – Perfil de uso, motivações, efeitos adversos e substâncias utilizadas pelos estudantes noturnos da área da saúde do Centro Universitário Vértice - UNIVERTIX

Variável	Categoria	n	%
O uso foi prescrito por médico? (n=88)	Sim	12	13,64
	Não	76	86,36
Frequência de uso (n=53)	Já usei, mas parei	17	32,08
	Diariamente	16	30,19
	Semanas de provas	10	18,87
	Ocasionalmente	10	18,87
Tempo de uso (n=53)	Menos de 1 mês	28	52,83
	1 a 6 meses	9	16,98
Motivos para o uso (n=58)	Aumentar a concentração	34	58,62
	Ficar acordado	32	55,17
	Melhorar desempenho	24	41,38
	Reduzir cansaço	20	34,48
	Pressão acadêmica/social	14	24,14
Percebeu efeitos adversos? (n=62)	Sim	32	51,61
	Não	30	48,39
Quais efeitos adversos? (n=32)	Ansiedade / Nervosismo / Estresse	22	68,75
	Insônia / Alterações no sono	18	56,25
	Taquicardia / Coração acelerado	5	15,62
Psicoestimulantes utilizados (1) (n=106)	Cafeína	70	75,27
	Energéticos	42	45,16
	Metilfenidato (inclui Ritalina)	13	13,98
	Lisdexanfetamina (Venvanse)	5	5,38

Fonte: Elaboração própria, 2026.

Nota 1: Os participantes podiam marcar mais de uma substância.

O predomínio do uso de psicoestimulantes sem prescrição médica reforça a existência de um mercado paralelo dessas substâncias no ambiente universitário (Moreira; Melo, 2023). Os principais motivos para o consumo foram o aumento da concentração e a manutenção da vigília, evidenciando a influência das exigências acadêmicas e da busca por desempenho (Costa *et al.*, 2025; Freitas *et al.*, 2025; Silva, 2024).

Observou-se frequência relevante de efeitos adversos, especialmente ansiedade e alterações do sono, corroborando os riscos associados ao uso indiscriminado dessas substâncias (Pereira *et al.*, 2024). Os achados sugerem que o uso de psicoestimulantes como estratégia para lidar com demandas acadêmicas pode contribuir para prejuízos à saúde mental e à qualidade do sono dos estudantes.

4.1 QUALIDADE DO SONO SEGUNDO O PSQI

A qualidade do sono foi avaliada por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), instrumento validado por Buysse *et al.*, (1989) e amplamente utilizado para mensurar a qualidade do sono nos últimos 30 dias. A pontuação global varia de 0 a 21 pontos, sendo escores superiores a 5 indicativos de má qualidade do sono.

Conforme apresentado na Tabela 3, a pontuação global média do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) foi superior ao ponto de corte estabelecido para boa qualidade do sono, indicando predomínio de sono ruim entre os participantes. Entre os componentes avaliados, os maiores escores médios foram observados nos domínios distúrbios do sono, latência do sono, disfunção diurna e qualidade subjetiva do sono, sugerindo que dificuldades para iniciar o sono, interrupções durante a noite e repercussões do sono insuficiente nas atividades diárias constituem os principais prejuízos relatados pelos estudantes.

Tabela 3 – Escores médios dos componentes e pontuação global do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (1) (N = 89) – Matipó – 2026

Componentes do PSQI (Variação de 0 a 3)	Média	Desvio Padrão (±)
1. Qualidade Subjetiva do Sono	1,24	0,64
2. Latência do Sono	1,26	0,83
3. Duração do Sono	1,15	0,85
4. Eficiência Habitual do Sono	0,16	0,50
5. Distúrbios do Sono	1,70	0,74
6. Uso de Medicamentos para Dormir	0,25	0,77
7. Disfunção Diurna	1,25	0,84
Pontuação Global (Variação de 0 a 21)	6,99	2,99

Fonte: Elaboração própria, 2026.

Notas: (1) PSQI: *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Os escores dos componentes variam de 0 (nenhuma dificuldade) a 3 (dificuldade grave). A pontuação global > 5 indica qualidade de sono ruim.

Conforme apresentado na Tabela 4, observou-se predomínio de estudantes classificados com má qualidade do sono, correspondendo a 65,17% da amostra (n=58). Em contrapartida, 34,83% dos participantes (n=31) apresentaram qualidade de sono considerada boa.

Tabela 4 – Classificação da Qualidade do Sono entre acadêmicos da área da saúde (N = 89) – Matipó – 2026

Qualidade do Sono – PSQI global (1)	Frequência absoluta (n)	Porcentagem (%)
Qualidade Boa (Escore ≤ 5)	31	34,83%
Qualidade Ruim (Escore > 5)	58	65,17%
Total	89	100%

Fonte: Elaboração própria, 2026.

Nota: (1) A pontuação global > 5 é o critério utilizado para classificar o indivíduo como "mau dormidor" (Qualidade Ruim).

A qualidade do sono entre universitários pode ser prejudicada pelas mudanças decorrentes do ingresso no ensino superior. A adaptação à rotina acadêmica, marcada por novas responsabilidades, demandas curriculares e reorganização dos horários favorece o aumento do estresse e da ansiedade, além de contribuir para padrões irregulares de sono (Carone *et al.*, 2020).

No componente distúrbios do sono, observou-se o maior comprometimento entre os domínios avaliados pelo PSQI. Os resultados indicam dificuldade para iniciar e manter o sono, sugerindo fragmentação do descanso e prejuízo à sua qualidade. Os distúrbios e interrupções do sono comprometem o bem-estar e o funcionamento diário dos indivíduos (Simões *et al.*, 2022).

A latência do sono também apresentou alteração relevante, indicando a presença de dificuldades para iniciar o sono entre parte dos estudantes avaliados. Estudos com universitários identificaram alterações na latência do sono e sonolência diurna como problemas frequentes nessa população (Carone *et al.*, 2020).

A duração do sono evidenciou a presença de privação parcial entre os estudantes, aspecto relevante por estar associado à redução da recuperação física e mental, bem como ao comprometimento da atenção e do rendimento acadêmico. O

sono é essencial para a recuperação física e cognitiva, sendo sua privação associada a prejuízos no funcionamento diário e na qualidade de vida (Müller; Guimarães, 2007).

A disfunção diurna demonstrou que os prejuízos relacionados ao sono inadequado ultrapassam o período noturno, repercutindo diretamente nas atividades cotidianas. A baixa qualidade do sono entre universitários está frequentemente associada à sonolência diurna e a prejuízos no desempenho acadêmico (Temo *et al.*, 2025).

Por fim, a eficiência habitual do sono apresentou o menor comprometimento entre os componentes avaliados, indicando que, quando conseguiam dormir, os estudantes aproveitavam adequadamente o tempo destinado ao descanso. Da mesma forma, observou-se baixa utilização de medicamentos para dormir, sugerindo que a maioria dos participantes não recorre ao tratamento farmacológico para o manejo das dificuldades relacionadas ao sono.

4.2 Associação entre psicoestimulantes e sono

Observou-se elevada frequência de má qualidade do sono entre usuários e não usuários de psicoestimulantes. Entre os usuários, 68,4% apresentaram PSQI acima de 5, enquanto entre os não usuários esse percentual foi de 65,2%. Embora a frequência de sono ruim tenha sido maior entre os usuários, não houve associação estatisticamente significativa entre as variáveis ($p = 0,068$), indicando apenas tendência de pior qualidade do sono nesse grupo.

Tabela 5 – Associação entre Uso de Psicoestimulantes e Qualidade do Sono entre acadêmicos da área da saúde (N = 88) – Matipó – 2026

Variável	Usuários de Psicoestimulantes (n=19)		Não Usuários (n=69)		Valor-p(4)
	N	%	N	%	
Qualidade do Sono (Escore Global)					
Sono Bom (PSQI ≤ 5)	6	6,82	24	27,27	0,068
Sono Ruim (PSQI > 5)	13	14,77	45	51,14	

Média de Horas de Sono

5,9

6,5

Fonte: Elaboração própria, 2026.

Nota (4): O valor-p refere-se ao teste estatístico Qui-quadrado para verificar se a diferença entre os grupos é estatisticamente significativa.

Além da elevada proporção de sono ruim, a média de horas dormidas sugere menor tempo de repouso entre usuários de psicoestimulantes. Esse resultado é compatível com estudos que relacionam substâncias estimulantes a alterações no padrão de sono, aumento da vigília e redução do tempo de descanso (Pereira *et al.*, 2024; Maciel *et al.*, 2023). Embora não tenha sido identificada associação estatisticamente significativa, os resultados indicam tendência de pior qualidade do sono entre os usuários, sugerindo relação entre o consumo de psicoestimulantes e estratégias para lidar com exigências acadêmicas e de desempenho.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo alcançou seu objetivo de analisar a frequência e as formas de uso de psicoestimulantes entre estudantes dos cursos da área da saúde do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX, bem como examinar sua relação com a qualidade do sono. Foi possível identificar os principais padrões de consumo dessas substâncias, compreender os contextos em que são utilizadas e discutir sua inserção no fenômeno da medicalização da vida universitária.

A investigação também permitiu refletir sobre as implicações do uso de psicoestimulantes no contexto acadêmico, especialmente diante das exigências de desempenho que permeiam a formação universitária. Nesse sentido, o estudo contribui para ampliar o debate acerca da busca por aprimoramento cognitivo por meio de recursos farmacológicos e da importância da promoção de estratégias de autocuidado e saúde integral entre estudantes.

Os achados devem ser interpretados com cautela, pois não foi identificada associação estatisticamente significativa entre o uso de psicoestimulantes e a qualidade do sono. Ainda assim, observou-se elevada frequência de sono ruim entre os participantes e uma tendência de pior qualidade do sono entre os usuários dessas

substâncias, aspectos que reforçam a necessidade de ampliar as discussões sobre medicalização, saúde mental e autocuidado no ambiente universitário.

Por fim, destaca-se a importância de que as instituições de ensino promovam ações educativas voltadas à saúde mental, à higiene do sono e ao uso racional de medicamentos, além de incentivar novas pesquisas que aprofundem a compreensão desse fenômeno em diferentes contextos acadêmicos.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Augusto Jobim do; ANGEL, Camila de Oliveira. **O controle químico-social: a medicalização da vida na direção do pharmageddon**. *SIG: Revista de Psicanálise*, v. 11, n. 20, p. 27-40, 2022. DOI: 10.59927/sig.v11i1.4. Disponível em: <https://www.sig.org.br/revista_sig/revista-20-1/>. Acesso em: 10 out. 2025.

BATISTA, C. de B. P.; VASCONCELOS, J. L. M.; SAMPAIO, A. F. B.; SILVA, A. C.; MALDONADO, C. M. do C.; PASSOS, C. B.; FILHO, E. A. M.; ARAUJO, G. M. M. de; NETTO, L. P. de O.; SIMÃO, L. P. P.; SANTOS, L. N.; NASCIMENTO, M. C. C.; COPINI, M. E.; MUNDIM, M. G.; BOLWERK, M. B. de C.; MONTEIRO, M. M. S.; AZEVEDO, P. S.; PAES, R. S. R.; JÚNIOR, R. R. de A.; PIRES, T. D. **Desafios e Implicações do Uso de Psicoestimulantes entre Estudantes: Uma Análise Crítica da Literatura**. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 1682–1689, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n2p1682-1689. Disponível em: <https://bjhs.emnuvens.com.br/bjhs/article/view/1425/1696>. Acesso em: 21 set. 2025.

BERTOLAZI, A. N.; FAGONDES, S. C.; HOFF, L. S.; DARTORA, E. G.; MIOZZO, C. S.; DE BARBA, M. E.; BARRETO, S. S. M. **Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index**. *Sleep Medicine*, v. 12, n. 1, p. 70–75, 2011. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/49671743_Validation_of_the_Brazilian_Portuguese_version_of_the_Pittsburgh_Sleep_Quality_Index. Acesso em: 26 Out. 2025.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Lista de substâncias sujeitas a controle especial**. Brasília: ANVISA, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/medicamentos/controlados/lista-substancias>. Acesso em: 19 set. 2025.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 243, de 26 de julho de 2018**. Dispõe sobre os requisitos sanitários dos suplementos alimentares. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 89, 27 jul. 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2018/rdc0243_26_07_2018.pdf. Acesso em: 19 set. 2025.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). **Censo da Educação Superior**. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/aceso-a-informacao/dados-abertos/inep-data/estatisticas-censo-da-educacao-superior>. Acesso em: 26 maio 2026.

BRASIL. **Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 734, de 11 de julho de 2022**. Dispõe sobre a atualização do Anexo I (Listas de Substâncias Entorpecentes, Psicotrópicas, Precursoras e Outras sob Controle Especial) da Portaria SVS/MS nº 344, de 12 de maio de 1998. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, ed. 131, seção 1, p. 181, 13 jul. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/medicamentos/controlados/arquivos/RDC73420222.pdf>. Acesso em: 19 set. 2025.

BUYSSE, D.J.; REYNOLDS CF, MONK TH, BERMAN SR, KUPFER DJ. **The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research**. *Psychiatry Research*, v. 28, n. 2, p. 193–213, 1989. DOI: 10.1016/0165-1781(89)90047-4. Disponível em: <https://www.psychiatry.pitt.edu/sites/default/files/inline-files/PSQI%20Article.pdf>. Acesso em: 13 Out. 2025.

CARONE, Caroline Maria de Mello; SILVA, Bianca Del Ponte da; RODRIGUES, Luciana Tovo; TAVARES, Patrice de Souza; CARPENA, Marina Xavier; SANTOS, Iná S. **Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários**. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 36, n. 3, e00074919, 2020. DOI: 10.1590/0102-311X00074919. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00074919>. Acesso em: 29 abr. 2026.

CHATTERJEE, A. **Cosmetic neurology: the controversy over enhancing movement, mentation, and mood**. *Neurology*, v. 63, n. 6, p. 968-974, 2004. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15452285/>. Acesso em: 20 set. 2025.

CHATTERJEE A. (2005). **The promise and predicament of cosmetic neurology**. *Journal of medical ethics*, 32(2), 110–113. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/jme.2005.013559>. Acesso em: 20 set. 2025.

COSTA, G. G. F.; BARCELOS, J. P. P.; BARCELOS, V. H. P. **O uso indiscriminado de psicoestimuladores na população jovem: impactos, desafios e perspectivas.** Brazilian Journal of Health Review, [S. l.], v. 7, n. 4, p. e71300, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n4-102. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/71300>. Acesso em: 21 set. 2025.

COSTA, Carlos Caiaffo; HONORATO, Pedro Fechine; SENA, Fernando da Silva; SILVA, Ellen Camily Ferreira da; TORRES, Maria Cecília Batista; BRAGA, Ellen Raquel Soares; MENEZES, Milene Silva. Pressão, dependência e desempenho: a epidemia oculta do uso de psicoestimulantes entre estudantes de medicina. **Asclepius International Journal of Scientific Health Science**, São José dos Pinhais, v. 4, n. 8, p. 265-276, 2025. DOI: 10.70779/aijshs.v4i8.281. Disponível em: <https://doi.org/10.70779/aijshs.v4i8.281>. Acesso em: 20 out. 2025.

ELISABETSKY, E. (org.). **Descomplicando a psicofarmacologia: psicofármacos de uso clínico e recreacional.** São Paulo: Blucher, 2021. 90 p. ISBN 978-65-5506-270-0. Disponível em: https://www.blucher.com.br/descomplicando-a-psicofarmacologia_9786555062700. Acesso em: 20 nov. 2025

FARZAM, K.; FAIZY, R. M.; SAADABADI, A. **Stimulants.** In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2025 Jan-. [atualizado em 2 jul. 2023]. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539896/>. Acesso em: 19 set. 2025.

FREITAS, N. L. R.; CARRAPEIRO, R. M. F. .; BENCHIMOL, D. A. .; LIMA, C. F.; FARIAS, A. K. C. .; CRUZ, E. M.; CARDOSO, L. M. .; RIBEIRO, N. J. P. .; PORTELA, L. R. T. P. .; SANTOS, G. M. I.; D'AQUINO, A. V. .; SANTOS, O. N. .; CRESCENCIO, N. F. .; ZANONI, R. D. Doping acadêmico: o uso de medicamentos para melhorar o desempenho estudantil. **Journal of Social Issues and Health Sciences**, Teresina, v. 2, n. 4, p. 1-11, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.15183923. Disponível em: <https://ojs.thesiseditora.com.br/index.php/jsihs/article/view/376/334>. Acesso em: 20 Out. 2025.

KATZUNG, Bertram G.; VANDERAH, Todd W. (org.). **Farmacologia básica e clínica.** Tradução de Adriane Ribeiro Rosa et al. 15. ed. Porto Alegre: AMGH, 2023. Título original: *Basic and Clinical Pharmacology*. ISBN 978-65-5804-019-4. Disponível em: <https://loja.grupoa.com.br/farmacologia-basica-e-clinica-15ed-p1020453>. Acesso em: 20 nov. 2025

LEMONS-PAIVA, I.; MONTEIRO-GARCIA, R.; PEREIRA-ALBERTO, M. F. **Medicalização da vida: um panorama conceitual.** Revista Cultura y Droga,

Manizales, v. 29, n. 38, p. 281–297, jul./dez. 2024. DOI: <https://doi.org/10.17151/culdr.2024.29.38.12>. Disponível em: <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/culturaydroga/article/download/10680/7963/34377>. Acesso em: 14 out. 2025.

MACIEL, Francine Villela; WENDT, Andrea Tuchtenhagen; DEMENECH, Lauro Miranda; DUMITH, Samuel Carvalho. **Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários**. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 4, p. 1187-1198, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2023.v28n4/1187-1198/pt>. Acesso em: 12 de dezembro de 2025

MARTINS, C. A. A.; RIOS, J. B. M.; LOPES, J. M. de O.; MELO, R. de S.; DE ALMEIDA, A. C. G. A utilização de psicoestimulantes por estudantes visando a melhoria do desempenho acadêmico: revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 3, p. 13359-13373, maio/jun. 2023. DOI:10.34119/bjhrv6n3-387. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/60877/43961>. Acesso em: 21 set. 2025.

MIREKU, Michael Osei; RODRIGUEZ, Alina. **Sleep Duration and Waking Activities in Relation to the National Sleep Foundation's Recommendations: An Analysis of US Population Sleep Patterns from 2015 to 2017**. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 18, n. 11, p. 6154, 7 jun. 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8201191/> Acesso em: 01 jan. 2026.

MOREIRA, E. M. S.; MELO, I. M. **Aprimoramento Cognitivo Farmacológico: Revisão sistemática sobre seus benefícios e efeitos adversos**. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 9, e12912943316, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i9.43316>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/374342097_Aprimoramento_Cognitivo_Farmacologico_Revisao_sistematica_sobre_seus_beneficios_e_efeitos_adversos. Acesso em: 21 set. 2025.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida**. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, Campinas, v. 24, n. 4, p. 519-528, out. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpgtmtMnTrcMyhGFvNpG/?lang=pt>. Acesso em: 29 abr. 2026.

NATIONAL SLEEP FOUNDATION. How much sleep do you really need? [S.I.], [s.d.]. Disponível em: <https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/?option=stamford&tag=Autocuidado>. Acesso em: 10 de dez 2025.

OLIVEIRA, F. S.; DUTRA, H. F.; FÓFANO, G. A. **Consumo de psicoestimulantes por estudantes de medicina em um centro universitário privado**. Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás “Cândido Santiago”, v. 9, n. 9f7, p. 1-15, 2023. DOI: 10.22491/2447-3405.2023.V9.9f7. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/01/1526661/684-texto-do-artigo-1832-1-10-20231009.pdf>. Acesso em: 11 Out 2025.

PASSOS, M. H. P., SILVA, H. A., PITANGUI, A. C. R., OLIVEIRA, V. M. A., LIMA, A. S., ARAÚJO, R. C. Reliability and validity of the Brazilian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. **Jornal de Pediatria**, v. 93, n. 2, p. 200–206, mar. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.06.006>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/HHsXNhBZ8QMGncghmxfwgGG/?format=html&lang=en>. Acesso em: 12 Out. 2025.

PEREIRA, E. B.; OLIVEIRA, E. C. B.; FARIAS, G. P.; FREITAS, R. C. C. **Uso indiscriminado de metilfenidato e lisdexanfetamina no meio universitário**. Interfaces em Ciências da Saúde, v. 3, n. 3, 2024. DOI: 10.47385/interfaces.4618.3.2024. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/interfaces/article/view/4618/3282>. Acesso em: 12 out. 2025.

PIRES, M. dos S.; DIAS, A. de P.; PINTO, D. C. L.; GONÇALVES, P. G.; SEGHE TO, W. **O uso de substâncias psicoestimulantes sem prescrição médica por estudantes universitários**. Revista Científica Fagoc Saúde, Minas Gerais, v. 3, n. 2, p. 22–29, jan. 2018. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/saude/article/view/370/347>. Acesso em: 10 maio 2023.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=zUDsAQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=p#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 13 Out. 2025.

RITTER, J. M.; FLOWER, R.; HENDERSON, G.; LOKE, Y. K.; MacEWAN, D.; RANG, H. P. **Rang & Dale: farmacologia**. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2020. Tradução Gea Textos S.L.; revisão científica Denis de Mello Souza. Título original: Rang & Dale's Pharmacology. ISBN 978-85-9515-724-8. Disponível em:

<https://pt.scribd.com/document/801281118/Capa-Rang-Dale-9ed-Pt-2020>. Acesso em: 10 nov. 2025

SANTOS, Priscila Gonçalves Soares dos; VALLADARES-TORRES, Ana Cláudia Afonso; DUTRA, Luciana da Costa; BEZERRA, Alcicleide Alexandre dos Santos; COSTA, Michelle Alves dos Santos; LIZ, Márcia Marin de; BRITO, Diego Oliveira; REZENDE, Lucia Helena Severina de; SOUSA, Francisco Alain Peixoto de; LANDIM, Daniel Wallace de Paula Marques Ribeiro Paes; WANDERLEY, Alana Tereza Ferreira Viana; CAMPIDELI, Natan Huan Resende; LIMA JÚNIOR, Tarcisio Bezerra de; ALMEIDA, Daniel Sales de; BRAS, Rogerio Pacheco; PINTO, Maitê Guimarães; FERREIRA, Ricardo Batista; CONTE, Renata Cristina. **Psicotecnologia – da tela ao ansiolítico**: tecnologias digitais, adoecimento mental e medicalização da vida universitária. *Revista Aracê*, São José dos Pinhais, v. 7, n. 8, p. 1-55, 2025. DOI: 10.56238/arev7n8-194. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/7405>. Acesso em: 20 set. 2025.

SILVA, Cléber Domingos Cunha da. A vida neuroquímica e o capitalismo cognitivo: a medicalização da vida escolar. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 34, e34051, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/physis/2024.v34/e34051/>. Acesso em: 21 out. 2025.

SILVA, E. L.; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 3. ed. rev. e atual. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001. Disponível em: <https://pt.scribd.com/doc/57162176/LIVRO-Metodologia-da-Pesquisa-e-Elaboracao-de-Dissertacao-3a-edicao>. Acesso em: 20 Out. 2025.

SIMÕES, Amabille Dellalibera; MACHADO JÚNIOR, Álvaro Nunes; OLIVEIRA, Amarildo Borges da Silva; PEREIRA, Caroline Prado; FIGUEIREDO, Bárbara Queiroz de; PINHEIRO, Francisco Edes da Silva; LOPES, Fernanda Pereira. **Principais distúrbios do sono e seus impactos na qualidade de vida humana**: uma revisão sistemática de literatura. *Research, Society and Development*, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/rsd/article/view/28457/24677>>. Acesso em: 19 maio 2026.

TEMO, R. L.; FERREIRA, L. V. R.; SILVA, C. S. da; NEVES, R. S.; PINHEIRO, Y. M.; BRANCO JUNIOR, A. G. **Avaliação da qualidade do sono em alunos de medicina de uma escola médica da capital de Rondônia**. *Caderno Pedagógico*, [S. l.], v. 22, n. 4, p. e14061, 2025. DOI: 10.54033/cadpedv22n4-117. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/14061>. Acesso em: 29 abr. 2026.

VINUTO, J. **A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa:** um debate em aberto. Revista Temáticas, Campinas, v. 22, n.44, p. 203-220, ago/dez. 2014. Disponível em: <https://www.ifch.unicamp.br/ojs/index.php/tematicas/article/view/2144> Acesso em 03 nov. 2025.