



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778
Nº 3, volume 4, artigo nº 07, Julho/Dezembro 2018
D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v4n3a7>
Edição Especial

DISTÚRBIOS DO SONO E DESORDENS NEUROLÓGICAS EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Ana Laura Nunes Rosa¹
Acadêmica de Medicina

Aron Pinto Lugon²
Acadêmico de Medicina

Carolina de Rezende Teixeira Almeida³
Acadêmica de Medicina

Thaís Cordeiro dos Santos Crespo⁴
Acadêmico de Medicina

Aline Cunha Gama Carvalho⁵
Professora MSc., UniRedentor

Luciana Pereira Moulin⁶
Professora UniRedentor

Renata Monteiro Teixeira Pontes⁷
Professora UniRedentor

Shirley Rangel Gomes⁸
Professora MSc., UniRedentor

¹ Centro Universitário UniRedentor, Acadêmico de medicina, Itaperuna RJ, analaورانrosa@gmail.com

² Centro Universitário UniRedentor, Acadêmico de medicina, Itaperuna RJ, aronlugon@gmail.com

³ Centro Universitário UniRedentor, Acadêmico de medicina, Itaperuna RJ, carolrezendet@gmail.com

⁴ Centro Universitário UniRedentor, Acadêmico de medicina, Itaperuna RJ, thaiscs.crespo@gmail.com

⁵ Centro Universitário UniRedentor, Prof. MSc., Itaperuna RJ, alinecgcarvalho@yahoo.com.br

⁶ Centro Universitário UniRedentor, Prof., Itaperuna RJ, lucianamoulin@gmail.com

⁷ Centro Universitário UniRedentor, Prof., Itaperuna RJ, renattaamonteiro@hotmail.com

⁸ Centro Universitário UniRedentor, Prof., Itaperuna RJ, gomeshira@gmail.com

Resumo

O ato de dormir é definido como o momento de descanso para todo e qualquer indivíduo. Logo, uma noite mal dormida ou uma sequência de ciclos de sono desequilibrados constituem o primeiro gatilho da problemática que envolve a vida de um estudante de medicina. “Cabeça cansada”, cérebro não funciona corretamente. O Estresse e cansaço desenvolvem a tão temida ansiedade que anda de mãos dadas com a depressão e de todas suas consequências. O uso desenfreado de substâncias para diminuir o sono e aumentar a capacidade cognitiva se torna cada vez mais frequente expondo uma situação preocupante nas instituições de ensino que ofertam o curso. O estudo da medicina é sinônimo de muita dedicação e comprometimento, porém a vida e a saúde são muito mais valiosas e nada é tão importante quanto o bem-estar. Um bom profissional é aquele que possui uma rotina equilibrada e que é feliz em todas as áreas de sua vida.

Palavras-chave: sono; ansiedade; estresse.

Abstract

The act of sleeping is defined as the moment of rest for any and all individual. Soon, a poorly slept night or a sequence of unbalanced sleep cycles constitute the first trigger of the problematic that involves the life of a medical student. "Tired head", brain doesn't work properly. The stress and fatigue develop the so feared anxiety that goes hand in glove with the depress. they are and of all its consequences. The rampant use of substances to lessen sleep and increase cognitive capacitance be- comes more and more frequent by exposing a worrying situation in the teaching institu- tions that offer the course. The study of medicine is synonymous with a lot of dedication and commitment, but a life and health are much more valuable and nothing is as important as well-being. A good professional is one who has a balanced routine and who is happy in all areas of his life.

Keywords: Sleeping; stress; depress.

INTRODUÇÃO

Estudos têm demonstrado um crescimento no índice de depressão e suicídio entre os estudantes de medicina. Possíveis causas incluem o estresse, ansiedade e o distúrbios de sono gerados pela competitividade entre as Instituições, pelo auto cobrança e pela dedicação integral que o curso exige.

A automedicação e o uso de fármacos de forma inadequada são cada vez mais constantes e contribuem para as desordens neurológicas que se desenvolvem nos estudantes. Químicos como, Cafeína, Efedrina e Anfetamina são os mais utilizados para aumentar a concentração, melhorar o aprendizado e diminuir o sono. Intitulados como

“drogas da inteligência” elas atuam no sistema nervoso central acelerando a liberação de hormônios como dopamina, noradrenalina e noraepinefrina, que por sua vez controlam outros fatores como o humor, a ansiedade e o sono.

Do ponto de vista fisiológico, uma boa alimentação, a prática de exercícios físicos e principalmente uma noite regulada de sono são essenciais para que o indivíduo leve uma vida saudável. E numa visão psicológica destaca-se fatores como uma estrutura familiar e uma rotina sem estresse que são contribuintes para uma rotina saudável. Entretanto, um acadêmico que possui o dia tomado de tarefas, aulas e estudos tem muita dificuldade em organizar uma rotina constituída de todos os elementos necessários para uma vida saudável. Dessa forma, torna-se perceptível o porquê da ansiedade, depressão e problemas de sono ser tão frequentes nos estudantes do curso de medicina.

Consideradas por muitos como mal do século, a ansiedade está ligada diretamente com o nosso sistema mental. Do ponto de vista popular baseia-se em um momento de pressão ou uma tensão sobre alguma coisa tendo reflexo direto na parte física do indivíduo que normalmente apresenta sintomas como dor, insônia, angústia e inquietação.

Outro fator importante são os distúrbios do sono, a que chamamos de insônia. Os transtornos de sono são muito frequentes sendo indiscutível que grande parte das pessoas no mundo quando passam por períodos estressantes, desenvolvem consequências na hora do descanso. Contudo, quando a alteração do sono se torna permanente, requer cuidados profissionais especializados. O sono respeita uma arquitetura mais ou menos rígida, portanto qualquer alteração no ciclo é prejudicial ao corpo e principalmente em relação a mente. O cansaço mental é uma das características mais comuns em indivíduos que apresentam insônia. E ainda, o esgotamento tem causas variadas manifestando-se desde um desânimo a um nível onde todas as energias parecem ser sugadas.

Os estudantes de medicina de acordo com a estrutura da vida acadêmica vêm sofrendo pressão constante seja para ter um diploma, por um fracasso profissional ou ameaça de desemprego. E, portanto, todos esses aspectos desencadeiam consequências negativas que no futuro podem comprometer e colocar em risco o futuro da medicina.

”O perfil do estudante mudou: não é mais aquele jovem que sai do ensino médio e entra direto na universidade. Vários alunos, além de estudar, também trabalham. É uma carga excessiva de atividade profissional, além de outros papéis que acabam desempenhando, como pai, mãe, cuidado da família. Tudo isso sobrecarrega e acaba trazendo alguns sintomas de ansiedade e depressão”, aponta Rafaela Ro- man de Faria, psicóloga e doutoranda em Educação na UNICAMP. “

MATERIAIS E MÉTODOS

O material utilizado para o desenvolvimento e construção deste artigo científico, que tem como objetivo analisar as consequências e distúrbios neurológicos acarretados por uma rotina acadêmica acentuada, dando enfoque principalmente nos estudantes do curso de Graduação em Medicina, através de um questionário, envolvendo perguntas relacionadas às rotinas acadêmicas dos estudantes de medicina, envolvendo assuntos como sono, uso de fármacos para estudos ou para dormir e as dificuldades enfrentadas mediante ao excesso de carga horária imposta pelo curso.

Foi utilizado metodologia quantitativa e o estudo realizado a partir da conclusão de pesquisas feitas com 450 estudantes de Medicina de diversas instituições de ensino no Brasil, sendo estas: Universidade Redentor, Universidade Severino Sombra, Estácio de Sá, FAMINAS, Faculdade Medicina de Campos, UNIGRANRIO, Souza Marques, entre outros.

DESENVOLVIMENTO

1.1 O impacto da qualidade do sono na formação médica

A rotina acadêmica dos estudantes de Medicina tende a interferir na qualidade do sono e desregular o ciclo sono-vigília, obrigando-os a decidir entre ter uma noite satisfatória de sono ou realizar todas as obrigações acadêmicas. O sono é tão necessário quanto o ato de alimentar-se. Dormir possui uma função biológica fundamental no estabelecimento da memória, funcionamento correto das funções endócrinas, termorregulação, restauração de energia e restauração do metabolismo energético cerebral.

O ciclo sono-vigília é um ritmo circadiano, e em condições naturais este ritmo apresenta sincronização com fatores ambientais e oscila em um período de 24 horas. A alternância do claro e escuro (dia e noite), juntamente com os horários rotineiros como os de trabalho, lazer e atividades familiares são fatores exógenos que sincronizam esse ciclo. Além de fatores exógenos, o ciclo sono- vigília é gerado e regulado de forma endógena pelo núcleo supraquiasmático (NSQ), uma estrutura neural localizada no hipotálamo a qual é considerada “relógio biológico” dos seres humanos.

Há uma relação temporal entre o ciclo sono-vigília e outras subs- tâncias biológicas existentes no organismo humano. Estas, são conhecidas como ordem temporal interna e tem-se como exem- plo, o hormônio de

crescimento (Somatostatina), a melatonina, o cortisol e outros (Goichot et al., 1998).

É de muita importância ter uma rotina de sono salutar para o bom funcionamento do corpo humano, uma vez que perturbações tanto da ordem temporal interna quanto da externa podem ocasionar problemas de saúde e em diversas vezes, neurológicos, como alterações significativas no funcionamento cognitivo, ocupacional, físico e social do indivíduo, resultando no comprometimento da qualidade de vida. Rotina cansativa, ansiedade e preocupação são fatores que podem desencadear desequilíbrios no ciclo do sono-vigília, resultando em transtornos do sono, sensação de mal-estar, alterações gastrointestinais, irritabilidade, confusão e redução no desempenho de atividades que demandam atenção.

Os estudantes em geral, mas principalmente os de Medicina, que são submetidos a uma carga horária extensa, tem muitas vezes o ciclo sono-vigília desregulados, com alta prevalência dos transtornos do sono, uma vez que possuem aulas com horário integral além de atividades a serem realizadas fora do horário acadêmico. Sendo assim, não conseguem manter um horário fixo para dormir e não cumprem com o tempo ideal de uma noite de sono.

Vale levar em consideração a utilização de fármacos que induzem tanto o sono, quanto a insônia pelos acadêmicos de Medicina. Em um estudo de 450 pessoas, foi visto que 18% utilizam fármacos regularmente que contém cafeína, efedrina ou anfetamina (Exemplo: Ritalina e Vevanse) e que 62,1% dos estudantes fazem uso destes fármacos às vezes, sendo que 78,9% conseguem o medicamento de forma clandestina, ou seja, sem prescrição médica. 83,8% dos que utilizam, são com o intuito de aumentar a concentração, 41,3% com o intuito de melhorar o aprendizado, 38,8% para diminuir o sono e apenas 10% para déficit de atenção (TDAH). Como mostram os resultados, são muitos os estudantes que utilizam esse fármaco sem prescrição médica, podendo acarretar problemas para a saúde, visto que são remédios fortes que possuem muitos efeitos colaterais, sendo um deles, a insônia.

1.2 Fatores que influenciam de forma direta e indireta os distúrbios de sono e consequentemente no estresse

A ansiedade é um estado emocional dirigido ao futuro que apresenta componentes psicológicos e fisiológicos que se integram ao comportamento normal humano. Consiste em um comportamento emocional desencadeado por uma carga de estresse motivada por

uma situação de perigo, medo ou tensão. No entanto, a ansiedade excessiva pode se tornar uma doença, ou melhor, um distúrbio de ansiedade.

Muito se tem discutido, acerca do crescimento desenfreado de transtornos psíquicos (ansiedade, distúrbios de sono e síndrome de Burnout) em estudantes universitários, em especial aos que são submetidos a uma carga horária integral, como nas faculdades e universidades de medicina.

“O Ministério da Educação (MEC) define uma carga horária mínima para os cursos de graduação em Medicina de 7.200 horas, sendo o curso de graduação com a maior carga horária no Brasil [...]” (GONZAGA et al, 2014, v.6, n.13, p.156) Pode-se afirmar ainda que a grande maioria das instituições de ensino que ofertam o curso de medicina ultrapassam essa carga horária mínima estipulando cargas horárias que chegam a 9.000 horas ou mais. E ainda, vale ressaltar que é obrigatória no curso que sejam cumpridas uma quantidade de horas extras que varia de 300-400 horas. Dessa forma, é notória a quantidade de tempo e esforço necessários para se manter no curso e de como esse contexto afeta a vida de um estudante gerando consequências na saúde mental e física.

Os distúrbios de sono e de ansiedade relacionados ao estresse e carga horária excessiva no curso de medicina são os problemas mais evidenciados em diversos estudos realizados com os estudantes. Inclusive por meio de uma pesquisa realizada com universitários de diversas instituições privadas de medicina que evidenciou uma série de questões relacionadas aos problemas de sono, uso de medicações de forma inadequada e aparecimento de patologias como a ansiedade e depressão. E apesar de muitos acreditarem que a ansiedade, a insônia e o estresse são problemas irrelevantes que não geram consequências sérias, é essencial afirmar que grande parte das pessoas que cursam medicina possui problemas para dormir, estão sobre estresse frequente e são tomados pela ansiedade na maioria das vezes devido a toda pressão que o curso de medicina promove por meio da carga horária intensa, da quantidade abundante de conteúdo e muitas vezes da falta de humanização e empatia dos docentes.

Os estudantes de Medicina compõem um grupo susceptível aos transtornos do sono, em razão da carga curricular em horário integral, das atividades extracurriculares e da forte pressão e estresse, com exigência de alto rendimento e tempo demandado em estudos. (CARDOSO, Hígor Chagas et al, 2009, p.349)

É indiscutível que as instituições de ensino que oferecem o curso de medicina têm a importante função de promover da melhor forma uma estrutura acadêmica que ajude a construir os melhores profissionais, uma vez que esses especialistas serão responsáveis pelo cuidado e manutenção da saúde e vida da população. Todavia, a formação desses

profissionais precisa ser adequada e equilibrada para que não afete a qualidade de vida e saúde dos estudantes. E, portanto, desenvolver metodologias em universidades com uma carga horaria extensa, com conteúdo e exigências que ultrapassam a capacidade que os estudantes conseguem aguentar é descabido, visto que esse cenário gera uma série de questões físicas e psicológicas, como os transtornos de ansiedade, estresse, problemas de sono e pré-disposição a uso de fármacos de forma inadequada com o intuito de aumentar a capacidade de estudo ou para conseguir dormir.

Outra preocupação constante é em relação ao estresse, que é uma resposta física ou mental advinda do organismo humano a situações de esforço intenso ou significativo. Em geral, essa resposta acontece quando existe uma espécie de ameaça ou alguma circunstância que promove pressão ou nervosismo na pessoa. E ainda, essa resposta liberta diversas reações químicas no organismo e, conseqüentemente, reações fisiológicas.

O estresse é um problema que os estudantes de medicina enfrentam desde a tomada da decisão em prestar o vestibular para o curso até a formação como médico de fato, onde novas preocupações e mais estresses se desenvolvem. Um estudante de medicina enfrenta preocupações/estresse que são causados não somente pela sobrecarga de horas e pela quantidade de conteúdo, mas também pela competição, pela necessidade do saber em lidar com a dor e sofrimento, pela redução da vida social e principalmente, pela carga que a própria sociedade impõe sobre ele. Ou seja, o estresse e ansiedade são alimentados pelas expectativas e por todo o contexto que a medicina se insere. Logo, é mais que necessário que nas instituições de ensino exista um atendimento psicológico eficaz e de fato integrado para que os estudantes possam buscar formas de encontrar um equilíbrio nas suas atividades, que tenham acesso a ajuda adequada para que não se afundem na automedicação ou no uso de drogas e bebidas alcoólicas.

Ao fazer uma análise das pesquisas realizadas e de outros estudos já feitos estima-se que os estudantes de medicina fazem parte de um grupo que possui uma alta taxa de pré-disposição ao uso excessivo de bebidas alcoólicas e de drogas ilegais. Esses estudantes idealizam a diversão como algo raro, uma vez que a vida social é diminuída gradativamente com o decorrer da faculdade. Dessa maneira, o estresse, os problemas de sono, a ansiedade, a vontade de diversão e as frustrações se misturam e criam indivíduos que abusam dos químicos ilegais e das bebidas, formando um contexto de exageros, de abundancia e demasia, que contribui de forma negativa para tudo que a medicina representa.

Além disso, é de suma importância discorrer também sobre outro fator preocupante que é prevalência de casos da Síndrome de Burnout em estudantes de medicina. A Síndrome de Burnout foi criada pelo psicanalista americano Herbert Freudenberger e é caracterizada por ser um transtorno que decorre de estresse prologado ou esgotamento profissional. O distúrbio de Burnout gera efeitos que prejudicam o indivíduo em diversas áreas, afetando o rendimento individual, profissional e organizacional. E, portanto, a síndrome gera questões físicas e mentais que provocam reações que prejudicam o indivíduo na hora do descanso (sono), na relação com os colegas e com os pacientes, na qualidade de estudo e de realização de atividades. É uma patologia resultante do cansaço do organismo e do esgotamento da capacidade que os seres humanos possuem de suportar tudo que gera pressão mental, insegurança e ansiedade.

Ainda convém lembrar que os números de casos de suicídios entre os estudantes de medicina aumentam a cada dia. Diariamente “uma noite mal dormida”, um cansaço mental e um esgotamento acadêmico, geram um pensamento suicida em estudantes. A falta de um atendimento psicológico e de uma metodologia equilibrada contribuem para que os acadêmicos se afundem em um mundo onde as peças não se encaixam, onde as expectativas são mais negativas do que positivas, um cenário de inconstâncias e solidão. E assim, todas essas frustrações e estresses provocam as depressões, a ansiedade, a insônia, a tristeza e os suicídios.

1.3 Cansaço mental e suas consequências

É caracterizado por uma sobrecarga emocional causada pelo excesso de atividade intelectual, podendo levar o indivíduo a quadros de estresse crônico e depressão. Os estudantes de medicina levam uma vida extremamente estressante, pois o nível de exigência torna-se cada vez maior causando muitas vezes um cansaço mental, que é sentido fisicamente, com dores no corpo, dores de cabeça e até mesmo problemas gastrointestinais como gastrites e úlceras.

Após um dia de estudos e trabalhos nosso corpo está exausto e precisa de um descanso. O cérebro também precisa relaxar. Ao passar noites estudando e realizando atividades acadêmicas, as energias necessárias para manter o corpo e a mente ativados se esgotam em algum momento levando ao aumento da suscetibilidade para doenças como, por exemplo, as cardiovasculares e as autoimunes. Mentalmente, se não houver intervenção o quadro pode se agravar com alterações de humor, depressão e consequências em longo prazo para o cérebro.

A insônia é um dos sinais mais comuns desse quadro. Passar a noite acordado, revirando de um lado para o outro na cama por causa de preocupações acadêmicas ou pessoais podem afetar as funções cognitivas, uma vez que uma noite mal dormida pode ocasionar perda de memória e dificuldade de comunicação e raciocínio.

A sobrecarga da mente deixa os estudantes mais agressivos e desanimados alterando de forma direta na produtividade e nas relações tanto na vida acadêmica como na vida familiar, com tanta tensão e estresse, a alimentação do indivíduo também fica comprometida, uma vez que afeta o apetite e diminui o paladar.

1.4 Utilização inadequada de fármacos

São muitos os estudantes de medicina que fazem uso de fármacos que contém anfetaminas para “ajudar” a rotina acadêmica. Estas, são drogas estimulantes, ou seja, possuem função de estimular o sistema nervoso central, provocando um aumento das capacidades físicas e psíquicas, sendo conhecidas como “pílula da inteligência” e não é preciso de muito trabalho para encontrar a venda do fármaco de forma ilegal. O metilfenidato é a substância mais utilizada no tratamento do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH). Entretanto, devido suas propriedades psicoestimulantes, muitos estudantes têm utilizado esses fármacos sem prescrição médica (tarja preta) para o aumento do rendimento intelectual em diversas áreas de estudos.

O cloridrato de Metilfenidato (Ritalina) e o Dimesilato de Lisdexafetamina (Venvanse) são os únicos fármacos que podem ser comercializados de forma legal com prescrição médica, seja para o tratamento de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), seja para narcolepsia, que se caracteriza por um distúrbio com sonolência excessiva. Todavia, são usadas de forma abusiva por estudantes de 1° e 2° grau (principalmente os acadêmicos de medicina), a fim de aumentar a atividade cognitiva e manter-se maior período de tempo acordados.

As anfetaminas podem provocar muitos efeitos colaterais, principalmente para os quais não tem a necessidade de utilizar esses fármacos. Estes efeitos são resultado da estimulação dos receptores adrenérgicos, serotoninérgicos e dopaminérgicos centrais e periféricos. Os anfetamínicos provocam a melhor autoestima e o estado de vigília, ao aumento das atividades física, mental e euforia. De maneira geral, os efeitos colaterais são: ansiedade, tremores, insônia, agitação psicomotora, confusão mental, entre outros sinais de estimulação simpática, podendo estar associado a náuseas, vômitos e retenção urinária. O usuário pode ficar agitado, trêmulo, ansioso e pode até se tornar agressivo.

Vale lembrar que essas drogas são estimuladoras do sistema nervoso simpático, fazendo com que o usuário não tenha muito sono durante o efeito do fármaco. Dessa forma, muitas pessoas além de utilizar esses fármacos a fim de obter concentração para concluir suas obrigações, utilizam fármacos a base de benzodiazepínicos para promover o sono após a conclusão de suas tarefas, o que prejudica os órgãos vitais.

1.5 Influência de uma alimentação adequada

Diante de uma vida corrida desde os primórdios no curso pré-vestibular e na Universidade, os acadêmicos de Medicina vêm sofrendo com uma carência, seguido de desbalanceamento alimentar muito grande. Isso pode ser facilmente avaliado de acordo com a comparação do IMC (índice de massa corporal) dos acadêmicos antes e após ingressar na Academia de Medicina, além disso, esse fato pode ser constatado com uma simples conversa com o estudante que claramente relata as mudanças corpóreas seguidas por ganho ou perda de peso gradativa durante o curso.

Todas essas questões expostas são geradas por uma série de fatores, muitos estudantes por não ter tempo ou até mesmo habilidade para cozinhar acabam optando pelo consumo das comidas rápidas, como: congelados, fast-foods, macarrão instantâneo, dentre outros alimentos. Vale ressaltar que essas opções de alimentos são ricos em sódio, gordura, açúcar e possuem baixo valor nutricional de acordo com as vitaminas e minerais que o organismo necessita para sua homeostasia.

O predomínio dessa dieta conhecida como “dieta ocidental” (rica em gordura, sódio e açúcar) somado ao estresse o qual o Acadêmico de medicina é submetido durante a graduação e a carência da prática exercícios físicos são fatores pontuais para o desenvolvimento de obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes.

O sedentarismo também é outro fator de risco prevalente para a saúde dessa população em específico. É notório e comprovado as grandes vantagens da atividade física na vida das pessoas, sendo um dos principais fatores de que favorecem a homeostasia do organismo, além disso proporciona uma performance física e mental. A atividade física está relacionada com a liberação de neurotransmissores como a endorfina que é essencial para o bem-estar e relaxamento do corpo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para uma melhor análise sobre o tema, 450 acadêmicos de medicina, de diversas universidades privadas do Brasil responderam a um questionário. Após a conclusão do mesmo, obteve-se os valores em forma de porcentagem, a fim de construir uma análise sobre a rotina desses estudantes com carga horária excessiva, suas consequências e opções para melhorar essa situação.

Vale ressaltar que o curso de Graduação em Medicina requer muita disponibilidade de horários, uma vez que os alunos devem cumprir com uma extensa e intensa carga diária, o que muitas vezes, provoca ansiedade e estresse excessivo. É extremamente importante que o indivíduo cumpra com suas necessidades fisiológicas para um bom funcionamento do corpo humano, ou seja, se alimentar-se bem, dormir, realizar atividades físicas, e mesmo com suas obrigações diárias, ter os momentos de lazer.

A pesquisa apontou que, 10,6% destes dormem durante 8 a 9 horas e meia, o que corresponde ao tempo ideal de descanso, segundo alguns estudos. E ainda, apenas 44,4% dos acadêmicos não acordam durante a noite, o que significa que há um leque de 56,6% destes que tem a noite de sono interrompida por motivos como: preocupação ou ansiedade, estresse ou outros. É válido dizer que uma noite bem dormida é fundamental para o organismo, uma vez que dependem do descanso para a restauração de energia e do metabolismo energético cerebral, funcionamento correto das funções endócrinas e o estabelecimento da memória. Neste estudo, pôde ser observado que grande parte dos entrevistados consideram que o humor, a memória, a concentração, o aprendizado e a alimentação são fatores que interferem em uma noite mal dormida.

Alguns pontos importantes a serem questionados em relação aos estudantes de medicina são o consumo de bebidas alcoólicas e uso de drogas, visto que poucos são os que não utilizam essas substâncias, o que é contraditório em relação a uma população a qual estuda sobre a saúde e bem estar.

São apenas 22,8% os quais não consomem bebida alcoólica, e os outros 77,2% consomem uma vez na semana, duas, apenas aos finais de semanas ou todos os dias. O motivo citado é praticamente o mesmo para todos, 90,8% relata que o consumo é feito de maneira recreativa, por outro lado, outros alegam ingerir para esquecer os problemas ou para ter uma boa noite de sono.

Além das substâncias já citadas, não se pode esquecer-se dos alunos que fazem uso de remédios a fim de “turbinar” o cérebro. A pesquisa mostra que 62,1% dos alunos ingerem remédios como o Vevanse e Ritalina, mas que apenas 18% faz uso diariamente. Sendo assim, 21,1% compram o fármaco com prescrição médica, enquanto os outros 78,9% conseguem clandestinamente. O intuito da ingestão destes para quase todos é o mesmo: aumentar a concentração (83,8%), melhorar o aprendizado (41,3%), diminuir o sono (38,8) e déficit de atenção (10%). É perceptível que mesmo sabendo dos efeitos colaterais causados em cada indivíduo, muitos estudantes do curso de medicina não se importam e permanecem fazendo o uso desses medicamentos. Os efeitos colaterais com porcentagens maiores presentes no questionário foram, respectivamente: taquicardia (48,8%), ansiedade (36,3%), insônia (32,5%), falta de apetite (30%), tremores (28,7%), nenhum (25%), alteração de humor (23,8%), cefaléia (21,3%) e sudorese (21,3%).

Foi analisado também, o número de pessoas dentre as 450 que fazem uso de fármacos para induzir o sono, assim como substâncias que dificultam o adormecer. Foi visto que grande parte da população de estudantes faz a ingestão de substâncias com alta concentração de cafeína (café, por exemplo), mas que muitos, aumentam essa ingestão em época de provas, uma vez que além de manter a rotina acadêmica, deve estar com toda a matéria em dia para a realização das provas. Ainda na pesquisa realizada, foi visto que poucos são os que fazem uso de substâncias que induz o sono, mas os que usam, tem motivos como: insônia (38,2%); ansiedade (31,6%); para promover uma boa qualidade de sono (22,4%) ou preocupação (7,9%).

Grande parte dos estudantes (90,5%) acham que a carga horária excessiva imposta pelas instituições de ensino do curso de Medicina contribui para o aumento das taxas de suicídio e apenas 9,5% não concordam. Os motivos são, respectivamente: poucas horas de sono (81,5%); Falta de tempo para fazer atividades físicas (79,9%); Horários de alimentação desregulado (67,7%); Má alimentação por falta tempo (65,6%); Humor (64,6%); Pré-disposição a transtornos mentais (50,8%); Pré disposição ao consumo de bebidas alcoólicas (31,7%); Pré-disposição ao uso de drogas (26,5%). Os pontos que podem ser alterados a fim de contribuir para uma rotina mais saudável em relação aos estudantes de medicina são respectivamente: auxílio psicológico (72%); Redução da mensalidade nas instituições de ensino (71,4%); Professores mais qualificados tanto na didática quanto na humanização e empatia (69,3%); Diminuição da carga horária em algumas disciplinas (66,7%); Introdução de novas metodologias (62,4%); Avaliação individual dos alunos perante suas dificuldades (52,4%). E ainda, assinalaram a importância da introdução de atividades físicas dentro

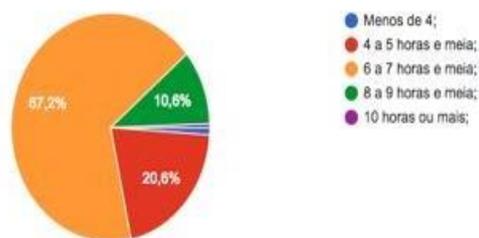
das faculdades, assim como a construção de times para campeonatos, que seria uma forma de lazer para os estudantes, além de estímulo à atividade física.

Conclui-se que, de fato, a rotina acadêmica destes estudantes acarretam algumas consequências para os inclusos neste curso. A insônia, a preocupação e a ansiedade são fatores importantes que não devem ser constantes no dia a dia de uma pessoa, pois afetam a qualidade de vida. Por mais que essas pessoas estudem sobre a saúde humana, poucos pensam ou se importam com os efeitos colaterais de alguns medicamentos, ou com os malefícios causados em relação à utilização de drogas/álcool, assim como uma noite mal dormida, uma vez que possuem muitos afazeres.

Figura 1

Quantas horas você costuma dormir em uma noite típica?

450 respostas

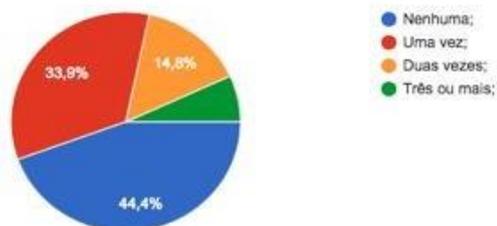


Fonte: LUGON (2018)

Figura 2

Em uma noite de sono típica, quantas vezes você acorda?

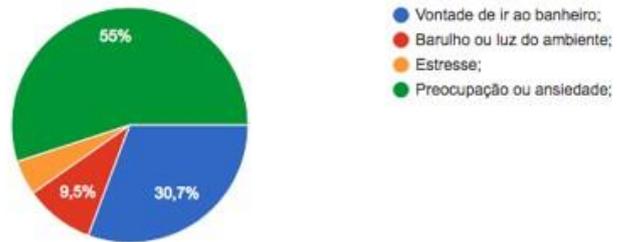
450 respostas



Fonte: LUGON (2018)

Figura 3

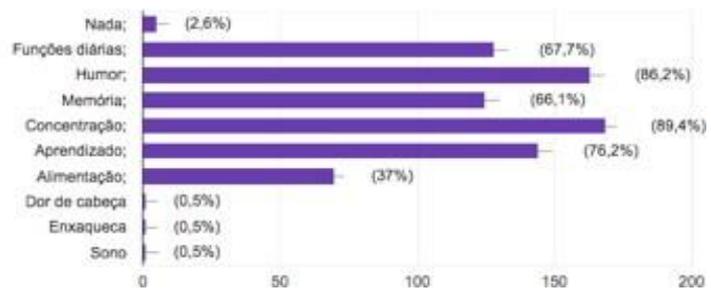
O que te faz acordar durante uma noite ou dormir tarde?
450 respostas



Fonte: LUGON (2018)

Gráfico 1

Uma noite mal dormida interfere nas seguintes coisas:
450 respostas

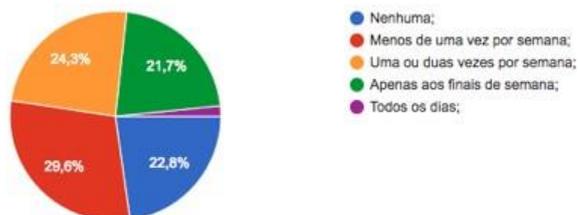


Fonte: LUGON (2018)

Figura 4

Com qual frequência você consome bebida alcoólica?

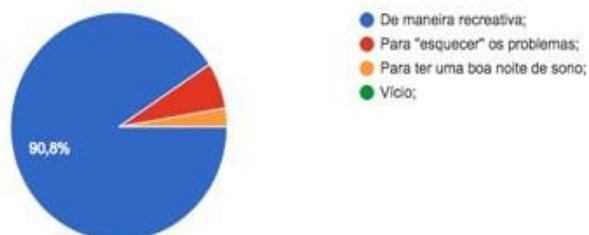
450 respostas



Fonte: LUGON (2018)

Figura 5

Por qual motivo você consome bebida alcoólica?

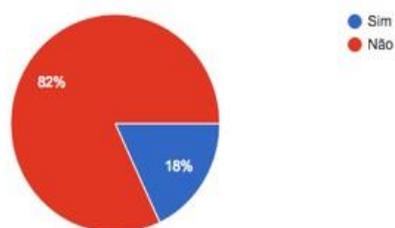


Fonte: LUGON (2018)

Figura 6

Você toma algum remédio que contém: Cafeína, Efedrina ou Anfetamina (Ex: Vevanse e Ritalina)?

450 respostas

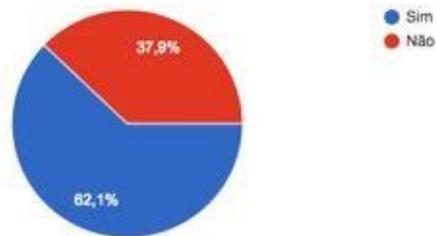


Fonte: LUGON (2018)

Figura 7

Você já tomou alguma vez remédios que contém: Cafeína, Efedrina ou Anfetamina (Ex: Vevanse e Ritalina)?

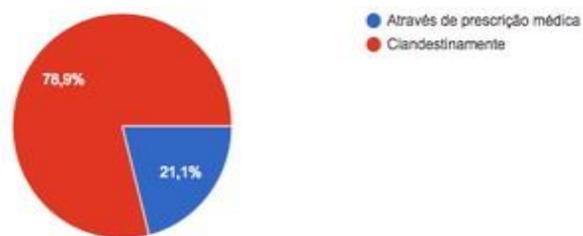
450 respostas



Fonte: LUGON (2018)

Figura 8

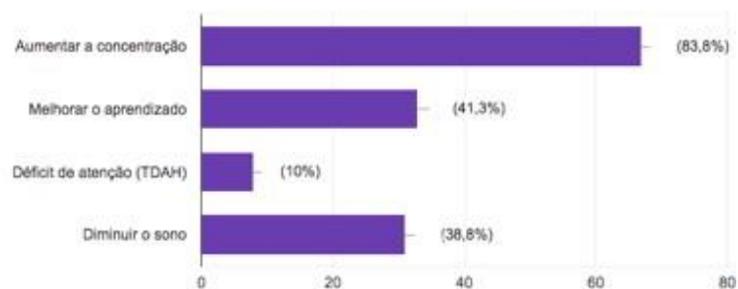
Se sim, como consegue?



Fonte: LUGON (2018)

Gráfico 2

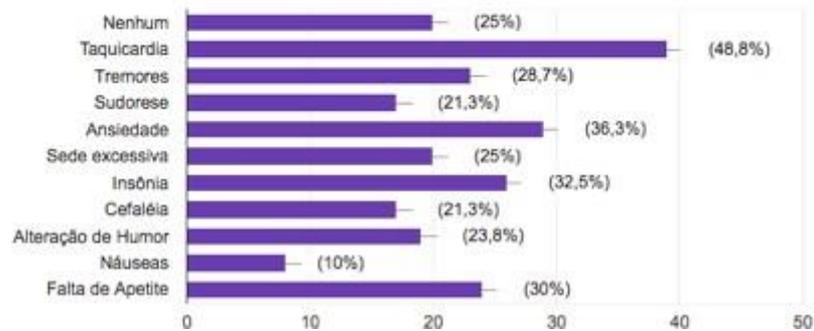
Qual o intuito da ingestão desses fármacos?



Fonte: LUGON (2018)

Gráfico 3

Quais efeitos colaterais você observa após a ingestão desses fármacos?

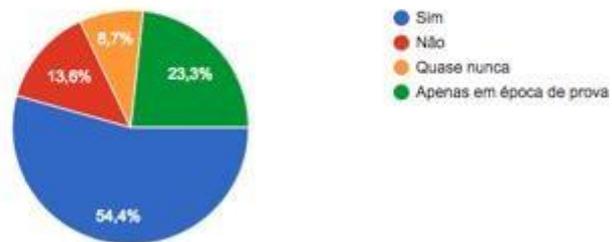


Fonte: LUGON (2018)

Figura 9

Você costuma ingerir substâncias com alta concentração de cafeína? (Ex: café)

450 respostas

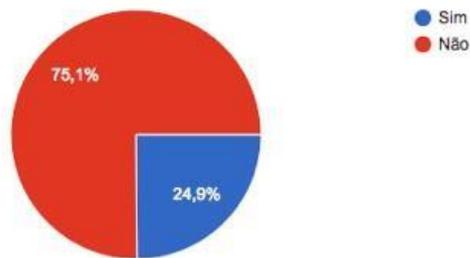


Fonte: LUGON (2018)

Figura 10

Você faz uso de alguma substância que induz o sono (Ex: Rivotril, melatonina, THC (maconha), fitoterápicos)

450 respostas

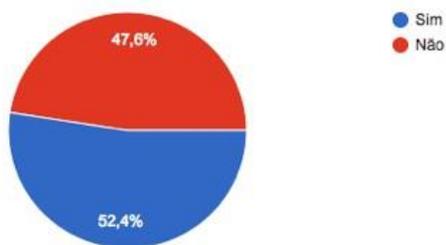


Fonte: LUGON (2018)

Figura 11

Alguma vez você já fez uso de alguma substância para induzir o sono (Ex: Rivotril, melatonina, THC (maconha), fitoterápicos?)

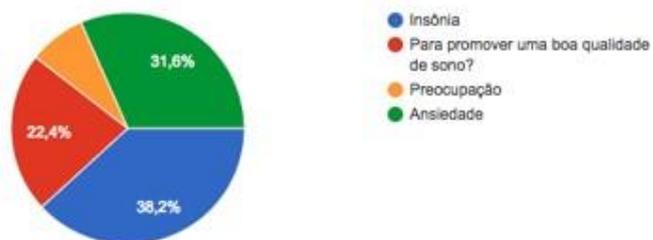
450 respostas



Fonte: LUGON (2018)

Figura 12

Se sim, por que?

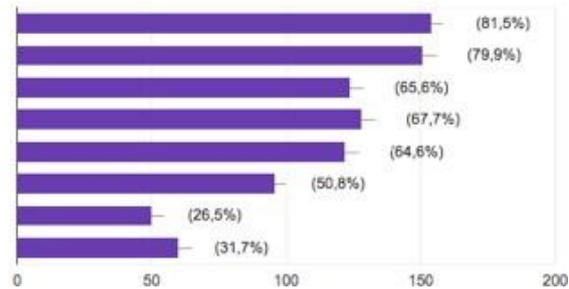


Fonte: LUGON (2018)

Gráfico 4

De que forma a rotina acadêmica interfere na qualidade de vida dos estudantes de medicina?

450 respostas

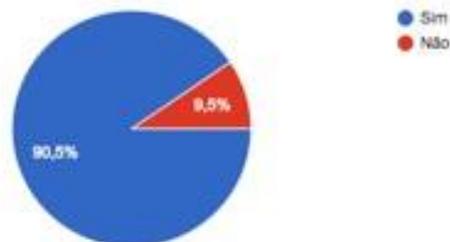


Fonte: LUGON (2018)

Figura 13

Você acha que a carga horária excessiva imposta pelas instituições de Medicina contribui para o aumento das taxas de suicídios?

450 respostas

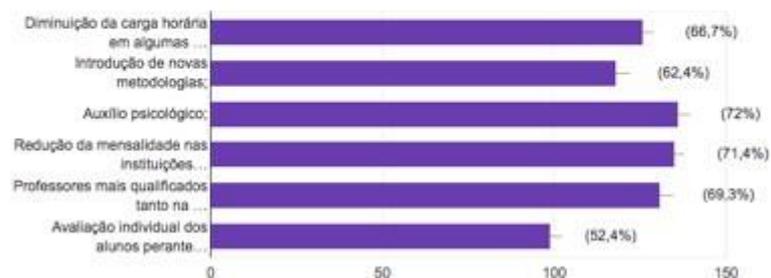


Fonte: LUGON (2018)

Gráfico 5

Quais os seguintes fatores podem contribuir para uma rotina mais saudável dos estudantes de medicina?

450 respostas



CONCLUSÃO

De acordo com os resultados e discussão dessa revisão sistemática foi possível identificar fatores pontuais para saúde mental do Acadêmico de Medicina, assim como fatores que levam ao adoecimento físico acompanhado de ganho de peso excessivo ou a perda, esgotamento físico e desenvolvimento de doenças características de uma vida não saudável como Diabetes e Hipertensão.

Existem também fatores que levam ao adoecimento mental desse indivíduo, como a intensa exposição a situações de estresse, ansiedade excessiva, cobrança exacerbada pessoal, institucional ou de terceiros. Tudo isso são fatores que expõe o estudante a um estresse constante, favorecendo de maneira pontual o desenvolvimento de doenças psíquicas como a síndrome do pânico, transtorno de ansiedade e desatenção, transtornos alimentares como compulsão ou restrição alimentar.

Todavia também foi relatado ao longo do estudo estudantes que fazem a utilização de fármacos para driblar de maneira inconsequente os efeitos de uma vida acadêmica débil. O consumo de fármacos de maneira clandestina e sem receita médica, ocasiona mais uma vez consequências para a saúde destes indivíduos.

REFERÊNCIAS

- ARRIA, A.M.; CALDEIRA, K.M.; VICENTE, K.B.; OGRADY, K.E.; WISH, E.D. **Perceived harmfulness predicts nonmedical use of prescription drugs among college students: interactions with sensation-seeking.** *Journal Prevention Science*, v. 9, p. 191–201, 2008.
- BABCOCK, Q.; BYRNE, T. **Student perceptions of methylphenidate abuse at a public liberal arts college.** *Journal of American College Health*, v. 49, p. 143–145, 2000.
- BARROS, D.B.; ORTEGA, F. **Metilfenidato e aprimoramento cognitivo farmacológico: representações sociais de universitários.** *Revista Saúde e Sociedade*, v. 20, p. 176–182, 2011.
- CARDOSO, Hígor Chagas et al. **Assessing quality of sleep in medical students.** *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 33, n. 3, p. 349-355, 2009.

COELHO, Ana T. et al. **Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde.** Neurobiologia, v. 73, n. 1, p. 35-9, 2010.

GONZAGA, Hugo Norberto; KORMANN, Sérgio Octavio. **A carga horária excessiva do curso de graduação em Medicina e sua repercussão na Saúde Mental do estudante.** Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health, v. 6, n. 13, p. 156, 2014.

HAGE CN, Savegh J, Rizk GA. **Health habits and vaccination status of Lebanese residents: are future doctors applying the rules of prevention.** J Med Liban. 2010; 58(2):91-6.

LESSA SS, MONTENEGRO AC. **Avaliação da prevalência de sobrepeso, do perfil nutricional e do nível de atividade física nos estudantes de medicina da Universidade de Ciências da Saúde de Alagoas — UnCISAL.** Rev Soc Bras Med Tropical. 2008; 6(3):90-93.

MORI, Mariana Ono; VALENTELL, Tânia Cristina; NASCIMENTO, Luiz Fernando C. **Síndrome de Burnout e rendimento acadêmico em estudantes da primeira à quarta série de um Curso de Graduação em Medicina.** Revista Brasileira de Educação Médica, v. 36, n. 4, p. 5, 2012.

MOTA, Maria Carliana et al. **Estilo de vida e formação médica: impacto sobre o perfil nutricional.** Revista Brasileira de Educação Médica, 2012.

VASCONCELOS, Tatheane Couto de et al. **Prevalence of Anxiety and Depression Symptoms among Medicine Students.** Revista Brasileira de Educação Médica, v. 39, n. 1, p. 135-142, 2015.

Sobre os Autores

Autor 1: Acadêmica de medicina, da UniRedentor Itaperuna RJ, analaورانrosa@gmail.com

Autor 2: Acadêmico de medicina, Itaperuna RJ, aronlugon@gmail.com

Autor 3: Acadêmico de medicina, Itaperuna RJ, carolrezendet@gmail.com

Autor 4: Acadêmico de medicina, Itaperuna RJ, thaiscs.crespo@gmail.com

Autor 5: Professora dos Cursos de Enfermagem e Medicina, da UniRedentor Itaperuna RJ. Mestre pela SOBRATI. MSc., Itaperuna RJ. alinecqcارvalho@yahoo.com.br

Autor 6: Professora do Curso de Medicina da UniRedentor, Itaperuna RJ, especialista, lucianamoulin@gmail.com

Autor 7: Professora dos Cursos de Fisioterapia e Medicina, da UniRedentor, Itaperuna RJ, mestranda, renattaamonteiro@hotmail.com

Autor 8: Professora dos cursos de Enfermagem e Medicina, da UniREDENTOR ItaperunaRJ, Mestre pela UFF, gomeshira@gmail.com