

# USO DE PSICOESTIMULANTES DE VENDA LIVRE POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE<sup>1</sup>

## *USE OF OVER-THE-COUNTER PSYCHOSTIMULANTS BY UNIVERSITY STUDENTS IN THE HEALTH AREA*

Joyce Lenny Viana Ramos<sup>2</sup>  
Mariana Ramalho Procópio de Oliveira Salles<sup>3</sup>  
Michelly Hellen da Silva<sup>4</sup>  
Yasmin Danthara Brito Soares<sup>5</sup>  
Clara Castro Alves Braga<sup>6</sup>  
Layla Dutra Marinho Cabral<sup>7</sup>

### RESUMO

A dedicação e responsabilidade exigidas na vida acadêmica podem resultar em sobrecarga, manifestando-se muitas vezes como estresse e exaustão. Os psicoestimulantes, substâncias que afetam o cérebro e influenciam o humor, pensamentos e comportamentos, tornam-se opção para estudantes que buscam aprimorar seu desempenho, notadamente visando aumentar a produtividade, a memória e as habilidades cognitivas. Este estudo qualitativo consiste em uma revisão bibliográfica sistemática, centrando-se na análise do perfil de estudantes da área da saúde que fazem uso de psicoestimulantes de venda livre. A pesquisa investiga as substâncias mais consumidas, a frequência de uso e os sintomas relatados após ingestão. Constatou-se diante dos levantamentos realizados que estudantes de enfermagem e farmácia são os principais usuários dessas substâncias, sendo o público feminino predominante. Entre os psicoestimulantes de venda livre mais utilizados pelos acadêmicos da área da saúde, destacam-se a cafeína, energéticos e pó de guaraná, sendo a cafeína apontada como a mais consumida, seguida pelos energéticos. Os sintomas frequentemente associados ao uso dessas substâncias incluem dor abdominal, náuseas, sudorese e taquicardia. A frequência de consumo está relacionada à sobrecarga de compromissos acadêmicos, como a dupla jornada e períodos de avaliações, nos quais a melhoria do desempenho acadêmico e concentração torna-se desejada. Diante desses resultados, torna-se evidente a importância da disseminação de informações no meio acadêmico sobre os psicoestimulantes de venda livre. Isso se revela essencial, dada a significativa parcela de consumidores e a falta de conhecimento acerca dos riscos associados à ingestão dessas substâncias.

---

<sup>1</sup> Esse trabalho é fruto do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado: “Uso de psicoestimulantes de venda livre por estudantes universitários da área da saúde” apresentado junto ao curso de Farmácia na Universidade Vale do Rio Doce em 2023.

<sup>2</sup> Graduanda do curso de farmácia da Universidade Vale do Rio Doce - UNIVALE, e-mail: joyce.ramos@univale.br.

<sup>3</sup> Graduanda do curso de Farmácia da UNIVALE, e-mail: mariana.salles@univale.br.

<sup>4</sup> Farmacêutica graduada pela UNIVALE, e-mail: michellyhellen5@gmail.com.

<sup>5</sup> Graduanda do curso de Farmácia da UNIVALE, e-mail: yasmin.soares@univale.br.

<sup>6</sup> Graduanda do curso de Medicina da UNIVALE, e-mail: clara.braga@univale.br.

<sup>7</sup> Farmacêutica, doutora em Ciências Fisiológicas pela Universidade Federal de Alfenas - UNIFAL/MG e professora da UNIVALE, e-mail: layla.cabral@univale.br.

**Palavras-chave:** desempenho acadêmico; saúde do estudante; comportamento de risco à saúde; estimulantes do sistema nervoso central.

## ABSTRACT

Dedication and responsibility required in academic life can lead to overload, often manifesting as stress and exhaustion. Psychostimulants, substances that affect the brain and influence mood, thoughts, and behavior, become an option for students seeking to enhance their performance, notably aiming to increase productivity, memory, and cognitive abilities. This qualitative study is a systematic literature review, focusing on the analysis of the profile of health science students who use over-the-counter psychostimulants. The research investigates the most consumed substances, the frequency of use, and the reported symptoms after ingestion. It was found, based on the surveys conducted, that Nursing and Pharmacy students are the main users of these substances, with a predominance of female students. Among the most commonly used over-the-counter psychostimulants by health science students, caffeine, energy drinks, and guarana powder stand out, with caffeine being the most consumed, followed by energy drinks. Symptoms often associated with the use of these substances include abdominal pain, nausea, sweating, and tachycardia. The frequency of consumption is related to the overload of academic commitments, such as double shifts and examination periods, where improving academic performance and concentration becomes crucial. In light of these results, the importance of disseminating information in the academic environment about over-the-counter psychostimulants becomes evident. This is essential, given the significant portion of consumers and the lack of knowledge about the risks associated with the ingestion of these substances.

**Keywords:** Academic Performance. Student Health. Health Risk Behaviors. Central Nervous System Stimulants.

## INTRODUÇÃO

Os psicoestimulantes são compostos que estimulam o cérebro, buscando alcançar um patamar significativamente elevado de concentração, desempenho e raciocínio, ao mesmo tempo em que potencializam o processo de memorização (FERREIRA; QUEIROZ, 2020). Essas substâncias exercem sua influência no Sistema Nervoso Central – SNC e representam uma das primeiras descobertas farmacológicas feitas pelos seres humanos primitivos, integrando-se ao grupo de compostos farmacológicos mais amplamente utilizados.

Essencialmente, todas as substâncias que afetam o SNC exercem seus efeitos ao modificar algum aspecto na transmissão sináptica química. Isso pode envolver alterações na liberação de transmissores, mediadores responsáveis por inibir ou excitar o cérebro, ou ainda bloqueando a função dos receptores (DÁRIO, 2019; BENJAMIN *et al.*, 2020). No contexto dos psicoestimulantes de venda livre, a cafeína, os energéticos e o pó de guaraná destacam-se

como as substâncias mais acessíveis e amplamente consumidas entre os universitários. Vale notar que tanto o energético quanto o pó de guaraná contêm cafeína em sua composição, resultando em efeitos estimulantes sobre o SNC (ARAÚJO, 2019; SIMÕES, 2018; CARVALHO *et al.*, 2006).

O uso de psicoestimulantes por estudantes universitários visa aprimorar a performance acadêmica, aumentar a produtividade, potencializar a memória e favorecer o desenvolvimento cognitivo. Isso se deve, em grande parte, ao fato de que a vida estudantil muitas vezes é caracterizada por uma elevada demanda e dedicação, o que pode levar a níveis significativos de estresse e fadiga (REGO; MENDES; MACHADO, 2023; MONDARDO, 2005). Considerando que medicamentos destinados a essas necessidades geralmente exigem prescrição, a cafeína, o guaraná e as bebidas energéticas têm se destacado como alternativas mais acessíveis e de fácil obtenção. Essas substâncias ganham espaço nos hábitos dos estudantes, pois são reconhecidas por proporcionar efeitos satisfatórios ao estimular positivamente a energia e a motivação, elementos buscados pelos acadêmicos para aprimorar a produtividade (BALLISTRERI; CORRADI-WEBSTER, 2019; COELHO *et al.*, 2005). Em resumo, o uso de psicoestimulantes visa aumentar a concentração e compreensão em determinados assuntos, melhorar a capacidade de armazenar e recuperar informações, contribuindo assim para a manutenção de um rendimento contínuo (MORGAN *et al.*, 2017).

Embora sejam substâncias de venda livre, estudos mostram que os psicoestimulantes podem promover fadiga, indisposição, taquicardia, problemas cardiovasculares, insônia, agitação e até problemas neuropsicológicos (PINA; RAMOS; REZENDE, 2021), e além do mais são reforçados riscos relacionados ao uso, uma vez que não há informações disponíveis nas embalagens descrevendo a quantidade ideal a ser consumida de uma bebida energética, por exemplo (CÂNDIDO *et al.*, 2021).

Assim, em busca do resultado desejado, os consumidores tendem a fazer uso de forma desenfreada ou acabam misturando com outras substâncias, como bebidas alcoólicas, na busca de potencializar a ação do psicoestimulante, o que pode desencadear efeitos como o excesso de cafeína, podendo levar a intoxicação e até mesmo a resistência por excesso de uso, o que acarreta no aumento do consumo na busca do mesmo resultado inicial, sendo necessário uma quantidade maior, assim, aumentando-se as chances da ocorrência de efeitos indesejados (SANTANA *et al.*, 2020).

Nota-se ainda que os estudantes da área da saúde estão vulneráveis a esse tipo de prática, uma vez que, adaptar a mudança de rotina, pressão, competitividade e demanda da carga horária exige alto índice de competência dos acadêmicos, uma vez, é fundamental a qualidade de vida dos futuros profissionais de saúde (PARO; BITTENCOURT, 2013; SANTOS, 2022; CÂNDIDO *et al.*, 2021).

Portanto, diante de estudos que apontam o aumento alarmante de atendimentos nas emergências hospitalares relacionados ao uso recorrente de psicoestimulantes como bebidas energéticas, por exemplo, sobretudo por jovens adultos (SERRABULHO *et al.*, 2016). Somado ao fato de estudantes universitários serem conhecidos pelo uso (muitas vezes excessivo) destas substâncias sem a devida atenção aos efeitos colaterais e aos riscos aos quais estão sendo expostos, o uso de psicoestimulantes por estudantes universitários representa grande preocupação. Diante da necessidade de aprofundamento acerca da temática, estudos são necessários a fim de auxiliar na melhor caracterização dos usuários e formulação nas estratégias voltadas para consumo consciente de psicoestimulantes de venda livre.

Com isso, objetivou-se com o presente trabalho realizar uma revisão bibliográfica a fim de identificar o perfil dos usuários, quais as substâncias possuem maior consumo entre os estudantes da área da saúde, a frequência de uso e os sintomas notados após o consumo.

## REVISÃO DE LITERATURA

### Psicoestimulantes de venda livre

Psicoestimulantes são, basicamente, substâncias que possuem uma atração para atuar no cérebro, ocasionando mudanças de humor, pensamentos e comportamentos (KIMIE; SANTOS, 2014). São drogas rotineiramente consumidas na forma de medicamentos como metilfenidato e lisdexanfetamina, drogas classicamente utilizadas para o tratamento de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade - TDAH dentre outras disfunções, e a partir de substâncias diversas como café, chá, comidas e bebidas que embora não sejam utilizadas para fins de tratamento, são amplamente consumidas para o aumento de produtividade acadêmica e profissional (CARDIA *et al.*, 2009).

A cafeína é amplamente consumida em todo o mundo, sendo o café a fonte primária da substância, mas além do mesmo é possível encontrar a cafeína em vários outros alimentos,

como por exemplo, no chocolate, chá e no pó de guaraná e até formulações com o princípio ativo isolado são disponibilizadas. Embora seja considerada um psicoestimulante natural, tendo em vista a obtenção a partir da extração vegetal, seu consumo exagerado pode levar o usuário a dependência (ARAÚJO, 2019).

Em geral, os efeitos da cafeína sobre o organismo são de aumentar o estado de alerta e reduzir a sensação de fadiga, podendo assim, aumentar a capacidade para a realização de atividades. Possui ainda, ação estimulante da diurese, devido ao aumento de glomérulos em funcionamento e do fluxo sanguíneo renal, ao elevar o gasto cardíaco, além de outros mecanismos. Em usuários habituais causa tolerância, com a necessidade de aumentar o consumo para obtenção dos efeitos iniciais (GUERRA; BERNARDO; GUTIÉRREZ, 2020).

Bebidas energéticas também são de fácil acesso para os universitários, uma vez que estão presentes em diversos tipos de comércio como: padarias, supermercados, bares e festas. São compostos basicamente por: taurina, *ginseng*, cafeína, glucoronolactona, guaraná e vitaminas (BALLISTRERI; CORRADI-WEBSTER, 2008).

Diferente dos outros psicoestimulantes que atuam no sistema nervoso central, o pó de guaraná tem ação na musculatura e seu uso melhora sintomas de cansaço físico e mental, isso ocorre por causa dos estímulos de liberação da dopamina e adrenalina na corrente sanguínea. Entretanto, seu uso excessivo pode levar ao nervosismo, insônia, gastrite, taquicardia e palpitações. E semelhante à cafeína, o pó de guaraná pode levar a dependência (ARAÚJO, 2019).

Se faz importante destacar que o estímulo da neurotransmissão, essencial para a manutenção do estado de alerta e atenção buscado pelo consumo de psicoestimulantes, seja de venda livre ou prescritos, é assegurado quando administrados em doses apropriadas. O uso excessivo dessas substâncias pode resultar no transbordamento de sinais, levando ao desequilíbrio da atenção e, conseqüentemente, à diminuição do rendimento. Entre as possíveis conseqüências desse consumo, destacam-se ainda a falta de apetite, insônia, depressão e fadiga, além de problemas cardíacos como palpitações, hipertensão e possíveis infartos. (COELHO *et al.*, 2005; TENG, 2019).

## **Estudantes universitários e o uso de psicoestimulantes**

Durante o período universitário, os estudantes enfrentam diversos desafios que vão desde o início até a conclusão do curso, frequentemente encontrando-se em situações de estresse, exaustão, pressão, cobranças familiares e pessoais, ansiedade, bem como enfrentando problemas sociais e emocionais. Considerando a competição real e existente entre os universitários, a busca por maior produtividade e melhores resultados para se destacar e alcançar o topo é uma motivação significativa para o consumo de psicoestimulantes. Além da sobrecarga de responsabilidades, o desejo de aprimorar a sensação de estresse e cansaço torna-se uma razão importante para recorrer a essas substâncias (COELHO *et al.*, 2005).

Os psicoestimulantes podem ser classificados como psicoestimulantes de venda livre e psicoestimulantes prescritos com retenção de receita. Os psicoestimulantes de venda livre são aqueles que não necessitam de uma prescrição médica para serem comprados, caracterizados como psicoestimulantes naturais, como a cafeína, o energético e o pó de guaraná por exemplo, podendo ser adquiridos por qualquer pessoa, qualquer idade e estando presentes em quase todos os lugares; logo, o seu consumo é menos controlado, acarretando em inúmeras desvantagens ao seu consumidor, como a superdosagem ou a dependência, por exemplo. Já os psicoestimulantes com retenção de receita, são aqueles que necessitam de prescrição médica para serem adquiridos, estando presentes apenas em drogarias, tornando, deste modo, seu consumo mais controlado, quando comparado com o consumo dos psicoestimulantes de venda livre (LYNCH, 2022).

## **MATERIAL E MÉTODO**

O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática desenvolvida de fevereiro a junho de 2023 por meio de buscas por artigos científicos, teses e dissertações nos quais buscou-se informações que descrevessem o perfil dos estudantes da área da saúde que fazem uso de psicoestimulantes de venda livre. As bases de dados utilizadas foram: *SciELO*, *PubMED*, Google Acadêmico, Biblioteca Digital, Brasileira de Teses e Dissertações - BDTD. Os descritores utilizados nas buscas foram: psicoestimulantes, estudantes universitários, estudantes da área da saúde, cafeína, energéticos, psicoestimulantes de venda livre.

Definindo-se os critérios de inclusão como: conter informações referentes a estudantes da área da saúde, abranger uso de psicoestimulantes de venda livre em território nacional, quais substâncias estimulantes são consumidas, frequência de consumo, sintomas notados após o uso, razões pelo consumo e conhecimentos de psicoestimulantes de venda livre, dados publicados entre 2017 e 2022, e como critério de exclusão estudos que não abordavam o tema estipulado e trabalhos desenvolvidos fora do território brasileiro, foram pré-selecionados 27 artigos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após serem devidamente analisados e filtrados, foram selecionados 08 artigos, conforme o Quadro 01, que abrangem os critérios de inclusão, que contribuíram para o desenvolvimento do trabalho.

**Quadro 1** - Artigos selecionados por autores

<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Data</b>
AZEVEDO <i>et al.</i>	Uso de substâncias psicoestimulantes por estudantes de uma faculdade especializada em saúde no estado de Pernambuco	2017
CORDEIRO; PINTO	Consumo de estimulantes cerebrais em acadêmicos da área da saúde na cidade de Ponta Grossa-PR	2017
MENEZES; NOMERG; LENZI	O uso de psicoestimulantes por acadêmicos de uma instituição de ensino superior do estado de Rondônia.	2017
MORGAN; PETRY; LICKS.	Consumo de estimulantes cerebrais por estudantes de medicina de uma universidade do extremo sul do Brasil: prevalência, motivação e efeitos percebidos	2017
SILVESTRE	Cafeína e desempenho físico: metabolismo e mecanismos de ação	2018
ARAÚJO	Consumo de estimulantes cerebrais por estudantes de farmácia da Universidade Federal da Paraíba: prevalência, motivação e efeitos percebidos	2019
CÂNDIDO <i>et al</i>	Uso de estimulantes do sistema nervoso central por estudantes de saúde do sertão de Pernambuco	2021
SANTOS	Uso de psicoestimulantes entre acadêmicos da área da saúde	2022

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

De acordo com os estudos realizados por Santos (2022), Azevedo *et al.* (2017), Cândido *et al.* (2021), Araújo (2019), Morgan *et al.* (2017) e Menezes, Nomerg e Lenzi

(2017) o público feminino é majoritário, apresentando significativa disparidade em relação ao público masculino, fato evidenciado no estudo de Azevedo *et al.* (2017) que demonstra índice de consumo de 82,97% em mulheres em contraste com apenas 17,63% entre homens. Esta tendência de maior consumo de psicoestimulantes pelas mulheres é atribuída à hipótese de níveis elevados de stress e exigência individual no gênero feminino quando comparado ao masculino (CORDEIRO; PINTO, 2017).

Dentre os psicoestimulantes de venda livre mais consumidos entre os acadêmicos da área da saúde estão a cafeína, o energético e o pó de guaraná, sendo que é sugerido por diversos pesquisadores a cafeína com maior consumo, estando os energéticos em segunda colocação, segundo Santos (2022), Azevedo *et al.* (2017), Araújo (2019), Morgan *et al.* (2017) e Menezes; Nomerg; Lenzi (2017). Além de tais estudos, Cândido *et al.* (2021), apontou o energético em primeira posição e a cafeína em segundo, entretanto ainda que invertidas as colocações, ambos se encontram como as principais substâncias consumidas.

Segundo Araújo (2019) e Silvestre (2018), por possuir fácil acesso para aquisição e custo monetário baixo, a cafeína é a substância mais consumida, além de fazer parte da composição de várias bebidas e componentes alimentares, produzindo sensação de satisfação e estimulando o SNC, gerando a melhora da concentração e do desempenho cognitivo, tornando-se desta forma, popular entre seus consumidores.

Segundo estudos realizados por Santos (2022), as principais motivações do consumo de psicoestimulantes entre os estudantes da área da saúde, estão relacionados à busca por melhora do raciocínio, redução do estresse e fadiga. O que é confirmado em estudos realizados por Morgan *et al.* (2017) e Cândido *et al.* (2021), em que apontam que grande parte dos acadêmicos tem jornada dupla ou estão realizando atividades ligadas à faculdade como estágios, por exemplo, restando apenas a madrugada para a realização de atividades. Em contrapartida, segundo Araújo (2019) o intuito do consumo consiste apenas em ampliar a concentração com objetivo de se sobressaírem em períodos de provas.

Entre os acadêmicos dos cursos da área da saúde que fazem uso de psicoestimulantes de venda livre, segundo pesquisa realizada por Santos (2022), o curso de enfermagem ficou em primeiro lugar com 61,3% seguido do curso de farmácia com 20%, com frequência de consumo de 19,20% de forma regular. Porém, em um estudo realizado por Cândido *et al.* (2021), o curso de farmácia teve prevalência de 48% seguido do curso de enfermagem com 16%, com frequência de consumo de 34,8% diariamente e 21,8% esporadicamente. Já na

pesquisa realizada por Araújo (2019) realizada apenas no curso de farmácia obteve-se uma prevalência de 73,3%, sendo a frequência de consumo dos psicoestimulantes de 35% diariamente e 45% apenas em período de prova. Semelhante a pesquisa de Cândido *et al.* (2021), a pesquisa realizada por Menezes, Normeg e Lenzi (2017), o curso de farmácia teve prevalência de 40% seguido da enfermagem com 25%, com frequência de consumo de 19% de forma contínua e 27% em períodos de prova.

Sugere-se que a variabilidade entre os cursos descrita acima pode ser em parte justificada pelo perfil dos estudos e ainda por características regionais. Os estudos foram conduzidos em instituições e regiões distintas, e além do mais sabe-se que a procura por cursos de graduação sofre diversas influências como a oferta/valorização da região, dentre outros fatores.

É importante ressaltar que segundo os trabalhos, alunos que fazem uso diariamente de psicoestimulantes de venda livre representam grupo de acadêmicos que possuem dupla jornada, optando, desta forma, ao uso dessas substâncias com objetivo de permanecerem mais predispostos a fim de suportar e concluir a jornada semanal e assim, melhorar o rendimento acadêmico e a concentração, evitando o esgotamento mental (CÂNDIDO *et al.*, 2021; MORGAN *et al.*, 2017).

Quanto aos conhecimentos sobre psicoestimulantes de venda livre, estudos realizados por Menezes; Normeg e Lenzi (2017), demonstraram que cerca de 80% dos acadêmicos não possuem conhecimento sobre as substâncias e somente 20% conhecem essas substâncias. Já em um estudo realizado por Cândido *et al.* (2021), cerca de 34,77% dos acadêmicos possuem conhecimento limitado sobre os psicoestimulantes, enquanto apenas 11,38% possuem conhecimento amplo sobre essas substâncias. Nesse contexto, os resultados podem demonstrar riscos à saúde dos estudantes em decorrência do uso mesmo diante da falta de conhecimento adequado em relação ao mecanismo de ação dos psicoestimulantes de venda livre, e além do mais evidenciam a necessidade de maior divulgação do tema tendo em vista que essas substâncias não requerem prescrição e são usualmente consumidas pela população em geral que podem vir a apresentar efeitos adversos e recorrer aos profissionais de saúde (PIRES, 2018).

Em decorrência da grande frequência de consumo dessas substâncias, a desinformação sobre a dosagem e forma de uso adequado, os acadêmicos de todas as pesquisas apresentam alguns efeitos adversos semelhantes do uso indiscriminado dessas substâncias como

taquicardia, boca seca, irritabilidade, hipertensão, ansiedade, dor de cabeça, fadiga e indisposição. Os sintomas mais comuns consequentes ao uso dessas substâncias são dor abdominal, náuseas, sudorese, taquicardia etc. É importante destacar que o uso indiscriminado dessas substâncias, podem resultar em manifestações mais graves, além das descritas pelos estudantes pesquisados, como o infarto agudo do miocárdio (devido a superdosagem), morte súbita, delírios, dentre outras (CÂNDIDO *et al.*; 2021; SANTOS, 2022; MORGAN *et al.*, 2017; MENEZES; NORMEG; LENZI, 2017; ARAÚJO, 2019).

O estudo realizado por Santos (2022), indica que, após o uso dos psicoestimulantes de venda livre, cerca de 19,61% dos acadêmicos apresentaram taquicardia, sendo o sintoma dominante entre os outros sintomas relatados durante a pesquisa. Esses dados observados se assemelham a pesquisa realizada por Araújo (2019), onde 40% disseram apresentar ansiedade após o uso e 31,6% taquicardia. Embora, essas substâncias sejam de origem natural, podem representar efeitos adversos graves, o que desfaz a ideia de que ser natural é sinônimo de ser isento de efeitos adversos. Logo, se torna preocupante, uma vez que o bem estar físico, mental e emocional se tornam vulneráveis devido a carência de conhecimento sobre o efeito fisiológico das substâncias estimuladoras consumidas (ARAÚJO, 2019; PARO; BITTENCOURT, 2013).

Em síntese, a análise dos estudos revela um panorama complexo e multifacetado no consumo de psicoestimulantes entre estudantes universitários, com uma clara preponderância no público feminino com uso prevalente especialmente da cafeína, energéticos e pó de guaraná. Contudo, a falta de conhecimento generalizado sobre essas substâncias, suas dosagens adequadas e os riscos associados evidenciam uma lacuna preocupante. Os efeitos adversos relatados, como taquicardia, ansiedade e sintomas gastrointestinais, indicam a necessidade de uma abordagem mais cuidadosa e consciente para evitar impactos prejudiciais à saúde. Além disso, a variação nos padrões de consumo entre diferentes cursos e regiões ressalta a complexidade do fenômeno, sugerindo que estratégias de conscientização e apoio à saúde mental devem ser adaptadas às peculiaridades de cada contexto acadêmico. Em última análise, é imperativo que as instituições de ensino e profissionais de saúde desenvolvam iniciativas integradas para informar, orientar e apoiar os estudantes, promovendo uma abordagem equilibrada que priorize tanto o desempenho acadêmico quanto a saúde integral.

## CONCLUSÃO

Através das análises realizadas, é evidente que o uso frequente e, por vezes, indiscriminado de psicoestimulantes de venda livre é uma prática nacionalmente difundida entre acadêmicos em busca de aprimorar seu desempenho. No entanto, é crucial ressaltar que o abuso desses psicoestimulantes, mesmo aqueles disponíveis sem prescrição, pode acarretar consequências indesejadas para os usuários.

Dada a expressiva quantidade de consumidores e a escassez de divulgação sobre os riscos associados à ingestão de psicoestimulantes de venda livre, a conscientização e divulgação de informações relacionadas se mostram essenciais para prevenir problemas futuros, como superdosagens e efeitos colaterais indesejados, contribuindo para a preservação da saúde dos estudantes.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, J. S. **Consumo de estimulantes cerebrais por estudantes de farmácia da Universidade Federal da Paraíba: prevalência, motivação e efeitos percebidos.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2019.

ARAÚJO, M. C. G. **Efeito de estimulantes na marcha e postura humana: caso da cafeína.** 2011. 63 p. Dissertação de Mestrado (Engenharia Biomédica) – Universidade do Porto, Porto, 2011.

AZEVEDO, D. L. *et al.* **Uso de substâncias psicoestimulantes por estudantes de uma faculdade especializada em saúde no estado de Pernambuco.** 2018. Trabalho de Conclusão (Pesquisa PIBIC) - Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira, Pernambuco, 2018. Disponível em: <http://higia.imip.org.br/handle/123456789/407>. Acesso em: 21 dez. 2023.

BALLISTRERI, M. C.; CORRADI-WEBSTER, C. M. Consumption of energy drinks among physical education students. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 16, p. 558-564, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692008000700009>. Acesso em: 21 dez. 2023.

BENJAMIM, C. J. R. *et al.* Ação da cafeína no sistema nervoso central e na variabilidade da frequência cardíaca. **Revista multidisciplinar e de psicologia**, v. 15, n. 54, p. 01-05, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/online.v15i54.2985>. Acesso em: 21 dez. 2023.

CÂNDIDO, G. S. *et al.* Uso de estimulantes do sistema nervoso central por estudantes de saúde do sertão de Pernambuco. **Revista Enfermagem atual In Derme**, v. 95, n. 36, p.01-12, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.31011/reaid-2021-v.95-n.36-art.1101>. Acesso em: 21 dez. 2023.

CARDIA, E. **Da capacitação em toxicologia, psicofarmacologia e legislação na formação inicial de professores de ciências e biologia para a prevenção educacional ao uso abusivo de substâncias psicoativas**. 2009. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências, 2009.

CARVALHO, J. M. *et al.* Perfil dos principais componentes em bebidas energéticas: cafeína, taurina, guaraná e glucoronolactona. **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, v. 65, n. 2, p. 78-85, 2006. Disponível em: <https://periodicos.saude.sp.gov.br/RIAL/article/view/32876/31707>. Acesso em: 21 dez. 2023.

COELHO, J. V. S. de; FARIA, T. A. Uso de psicoestimulantes por estudantes durante a vida acadêmica. **Revista científica de medicina da faculdade Atenas**, v. 10, p. 1, 2016. Disponível em: [http://www.atenas.edu.br/uniatenas/iniciacaoCientifica/artigos\\_cientificos/3/3/2016](http://www.atenas.edu.br/uniatenas/iniciacaoCientifica/artigos_cientificos/3/3/2016). Acesso em: 21 dez. 2023.

CORDEIRO, N.; PINTO, R. M. C. Consumo de estimulantes cerebrais em acadêmicos da área da saúde na cidade de Ponta Grossa-PR. **Visão acadêmica**, v. 18, n. 2, p. 23-45, 2017. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/328052734.pdf>. Acesso em: 21 dez. 2023.

DÁRIO, A. L. *et al.* Sistema nervoso simpático ou parassimpático. **Scientific Investigation in Dentistry**, v.18, n. 1, p. 48, 2014. Disponível em: <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/scientificinvestigationindestist/article/view/1532>. Acesso em: 21 dez. 2023.

FERREIRA, C. C de; QUEIROZ, C. R. A. A dos. Cafeína: Uso como estimulante por estudantes universitários. **Revista INOVA: Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v. 6, n. 2, 2020. Disponível em: <https://periodicos.iftm.edu.br/index.php/inova/article/view/1002>. Acesso em: 21 dez. 2023.

GUERRA, R. O.; BERNARDO, G. C.; GUTIÉRREZ, C. V. Cafeína e esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 2, p. 01-03, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922000000200006>. Acesso em: 21 dez. 2023.

KIMIE, C.; SANTOS, S. B. A (In)eficácia da internação compulsória do dependente de crack. *In: SIMPÓSIO ICESP, 2014, Brasília, DF. Anais [...]*. Brasília, DF: Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa, 2014. Disponível em [http://nippromove.hospedagemdesites.ws/anais\\_simposio/edicoes\\_antiores](http://nippromove.hospedagemdesites.ws/anais_simposio/edicoes_antiores). Acesso em: 21 dez. 2023.

MENEZES, A. S. S.; NOMERG, K. O; LENZI, R. V. O uso de psicoestimulantes por acadêmicos de uma instituição de ensino superior do estado de Rondônia. **FACIMED**, p. 1-13, 2017. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/335080315.pdf>. Acesso em: 21 dez. 2023.

MONDARDO, A. H; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, 2005. Disponível em: <https://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/view/262>. Acesso em: 21 dez. 2023.

MORGAN; *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. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n1RB20160035>. Acesso em: 21 dez. 2023.

PARO, C. A.; BITTENCOURT, Z. Z. L. C. Qualidade de vida de graduandos da área da saúde. **Revista brasileira de educação médica**, v. 37, n. 03, p. 365-375, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-55022013000300009>. Acesso em: 21 dez. 2023.

PINA, M. R.; RAMOS, M. N.; REZENDE, P. A. F. **Cafeína**: consequências sobre o sistema nervoso central e cardiovascular em indivíduos treinados: uma revisão da literatura. 2021. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, DF, 2021.

PIRES, M. S. dos *et al.* O uso de substâncias psicoestimulantes sem prescrição médica por estudantes universitários. **Revista científica UNIFAGOC-Saúde**, v. 3, p. 22-29, 2018. Disponível em: <https://revista.fagoc.br/index.php/saude/article/view/370>. Acesso em: 21 dez. 2023.

REGO, R. A. M.; MENDES, M. E. S.; MACHADO, Y. C. O uso indiscriminado de psicoestimulantes para melhora do desempenho acadêmico por estudantes saudáveis. **Research, society and development**, v. 12, n. 2, p. 01-12, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i2.39958>. Acesso em: 21 dez. 2023.

SANTANA, L. C. *et al.* Consumo de estimulantes cerebrais por estudantes em instituições de ensino de Montes Claros/MG. **Revista brasileira de educação médica**, v. 44, n. 01, p. 01-08, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190182>. Acesso em: 21 dez. 2023.

SANTOS, E. B. **Uso de psicoestimulantes entre acadêmicos da área da saúde**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) - Universidade de Uberaba, Uberaba, 2022.

SERRABULHO, L. *et al.* Ansiedade, stresse e depressão em jovens adultos com diabetes tipo 1. **Revista portuguesa de diabetes**, v. 11, n. 1, p. 1-10, 2016. Disponível em: <http://www.revportdiabetes.com/rpd-marco-2016/>. Acesso em: 21 dez. 2023.

LYNCH, S. S. Considerações gerais sobre medicamentos de venda livre. **Manual MSD**, p. 01-05, 2022. Disponível em: <http://www.revportdiabetes.com/rpd-marco-2016/>. Acesso em: 21 dez. 2023.

SILVESTRE, J. C. *et al.* Cafeína e desempenho físico: metabolismo e mecanismos de ação. **Revista brasileira de fisiologia**, v. 17, n. 2, p. 02-08, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/rbfe.v17i2.2468>. Acesso em: 21 dez. 2023.

SIMÕES, R. **Cafeína**. Efeitos do café no seu comportamento, [S. l.], p. 1, 15 out. 2018.

TENG, T. K. **O consumo de bebidas energéticas e seus efeitos à saúde**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia-Bioquímica) - Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.