

USO DE PSICOESTIMULANTES NATURAIS POR ESTUDANTES DE MEDICINA E SEUS EFEITOS NA SAÚDE MENTAL: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Maria Eduarda Neves Andriani¹
Julia Fronza Roepcke¹
Laura Vivian Valentim de Moura¹
Luis Fernando Ramo¹
Nathália Nunes Oberg¹

Palavras-chave: cafeína; bebidas energéticas; ansiedade; depressão; estresse.

Introdução e objetivo

O ambiente acadêmico da medicina caracteriza-se por elevada carga horária e pressão constante por desempenho, fatores que comprometem a saúde mental dos estudantes e favorecem a busca por estratégias de aprimoramento cognitivo, como o consumo de psicoestimulantes naturais (cafeína e bebidas energéticas, entre outros). Este estudo teve como objetivo analisar, na literatura científica, a correlação entre o uso dessas substâncias por estudantes de medicina e seus efeitos na saúde mental.

Método

Trata-se de revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo. A busca foi realizada nas bases PubMed, SciELO e LILACS, no primeiro semestre de 2026, foram usados os descritores: psicoestimulantes naturais, cafeína, guaraná, chá-verde e erva-mate, estudantes de medicina, saúde mental, ansiedade, depressão, fadiga e estresse, por meio de operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos publicados entre 2010 e 2025, em português, inglês ou espanhol, com texto completo disponível e relacionados a desfechos de saúde mental em estudantes de medicina. Foram excluídos resumos de eventos, dissertações, teses, estudos duplicados e artigos restritos a psicoestimulantes sintéticos. Dos 87 artigos identificados, 11 foram incluídos após triagem por título, resumo e leitura na íntegra.

Resultados

Os estudos revisados apontam associação consistente entre o consumo de psicoestimulantes naturais e alterações na saúde mental de estudantes de medicina, sobretudo entre usuários de doses elevadas. Estudo transversal com 289 estudantes de medicina peruanos encontrou associação significativa entre consumo de bebidas energéticas e sintomas de insônia ($p=0,008$), com risco 1,78 vez maior entre os consumidores. Em amostra saúdita de 305 estudantes, 81,3% relataram consumo de cafeína, sendo 52% em doses elevadas ($\geq 400\text{mg}/\text{dia}$) e 80,6% com efeitos adversos percebidos. Estudo brasileiro com 244 acadêmicos encontrou uso de psicoestimulantes em 57,4% da amostra, com predomínio de cafeína (85%) e bebidas energéticas (65%) entre os usuários, e melhora da concentração (97%) e redução do sono (83%) como efeitos mais percebidos.

¹UNIFEBE

Estudo correlacional com 800 estudantes de medicina libaneses, com instrumentos validados, identificou associação significativa entre maior consumo de cafeína e níveis mais elevados de estresse acadêmico. Abordagem qualitativa com estudantes de Medicina revelou que tais estratégias, embora percebidas como benéficas ao desempenho, associam-se a aumento do estresse, ansiedade e dependência.

Conclusão

Os psicoestimulantes naturais são amplamente utilizados por estudantes de medicina pela percepção de melhora no desempenho acadêmico, mas esta revisão evidencia que, sobretudo em doses elevadas, o consumo também se associa a maiores índices de ansiedade, depressão e dependência. Esse padrão, recorrente entre os diferentes contextos analisados, reforça a relevância do tema para a saúde mental dessa população.

Referências

1. MENDOZA, Luis et al. Uso de bebidas energizantes y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, [S. l.], v. 59, n. 4, p. 289-301, 2021. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272021000400289. Acesso em: 03 jul. 2026.
2. EL SEIFI, Omnia S. et al. Caffeine intake and awareness of its adverse effects: insights from the medical students at the University of Tabuk. *PLoS ONE*, [S. l.], v. 20, n. 10, 2025. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0335391>. Acesso em: 03 jul. 2026.
3. 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”*, [S. l.], v. 9, p. 1-15, 2023. Disponível em: <https://www.revista.esap.go.gov.br/index.php/resap/article/view/684/352>. Acesso em: 03 jul. 2026.
4. SAMAHA, Ali et al. Data on the relationship between caffeine addiction and stress among Lebanese medical students in Lebanon. *Data in Brief*, [S. l.], v. 28, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352340919312004>. Acesso em: 03 jul. 2026.
5. SILVA, Camila Ribeiro da; SILVA, Iolete Ribeiro da; NEVES, André Luiz Machado das. Trajetórias turbinadas no ensino superior: aprimoramento cognitivo e desempenho acadêmico de estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, [S. l.], v. 48, n. 4, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbem/a/3GDSCnYB8kxcFQcR3NK6H8w/>. Acesso em: 03 jul. 2026.