



Associação entre o uso de medicamentos e distúrbios do sono em estudantes de medicina

Ester Vitória Costa, Clarear Figueiredo Telles, Adriano de Maman Oldra, Douglas de Oliveira Subrinho, Lívia Cavalcanti Moret, Moisés Silva Campos, Paloma Iracema Banak Zilch, Wilgner Itiel Teixeira Souza, Hicler Jessica dos Santos Araújo Cândido, Sthephany Caroliny Santos de Jesus, Morgana Chaves, Lilian Raquel Ramírez Barúa



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n5p1609-1619>

Artigo recebido em 19 de Abril e publicado em 29 de Maio de 2025

ARTIGO ORIGINAL

RESUMO

Introdução: Estudantes de medicina vivenciam alto estresse acadêmico, o que contribui para distúrbios do sono. A alta prevalência do uso, sem supervisão, de medicamentos indutores do sono, como benzodiazepínicos e inibidores seletivos da recaptção da serotonina (ISRS), resulta em grandes riscos. **Métodos:** um estudo descritivo de métodos mistos foi conduzido com 109 estudantes de medicina no Paraguai, utilizando o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR). A análise estatística incluiu testes qui-quadrado. **Resultados:** a pontuação média do PSQI foi 7 (indicando má qualidade do sono). 46,8% relataram usar medicamentos para dormir, com 25,7% recorrendo a medicamentos sem prescrição médica. Foi encontrada uma associação significativa entre o uso de medicamentos e a má qualidade do sono (*p* = 0,0015). Além disso, 92,7% perceberam a privação do sono como prejudicial ao desempenho acadêmico. **Discussão:** fatores como carga horária acadêmica, ansiedade e estresse foram associados a problemas de sono. O uso de medicamentos levantou preocupações sobre dependência e efeitos adversos. Intervenções não farmacológicas, como higiene do sono e terapia cognitivo-comportamental, são recomendadas. **Conclusão:** a qualidade do sono entre estudantes de medicina é gravemente comprometida, com altas taxas de uso de medicamentos sem supervisão. Abordar essa questão requer apoio institucional, aconselhamento psicológico e promoção de estratégias não farmacológicas.

Palavras-chave: distúrbios do sono, uso de medicamentos, automedicação



ABSTRACT

Introduction: Medical students face intense academic stress, often leading to poor sleep quality and increased use of sleep-inducing medications, including benzodiazepines and SSRIs. **Methods:** A descriptive mixed-methods study was conducted with 109 Paraguayan medical students using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-BR). Chi-square tests assessed associations. **Results:** The average PSQI score was 7, indicating poor sleep quality. Among participants, 46.8% reported using sleep medications, with 25.7% using them without prescription. A significant association was found between drug use and poor sleep quality ($p = 0.0015$). Also, 92.7% believed sleep deprivation negatively affected academic performance. **Discussion:** Sleep disturbances were linked to academic workload, anxiety, and stress. Unsupervised medication use raises concerns about dependence and adverse effects. Sleep hygiene and cognitive-behavioral therapy are safer alternatives. **Conclusion:** Medical students show high rates of poor sleep and self-medication. Institutional support and non-pharmacological interventions are essential.

Keywords: sleep disorders, medication use, self-medication

Universidad Central del Paraguay – UCP

Ciudad Del Este – Alto Paraná

¹ Acadêmicos de Medicina

² Médica Orientadora

Introdução

O sono é um processo fisiológico complexo, influenciado por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Sua qualidade é definida por critérios como ausência de despertares noturnos, latência de sono não REM (*Non-rapid eye movement*) curta (10-20 minutos), inexistência de sonolência diurna e duração adequada (7-9 horas para adultos).¹ No entanto, uma abordagem integrada, que considere particularidades individuais, contextos sociais e ambientais, é importante para compreender e promover a saúde do sono, especialmente em populações sob alto estresse, como estudantes de medicina, cuja rotina acadêmica intensa e hábitos desregulados podem comprometer o descanso. A integração desses fatores é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes para promover a saúde do sono e o bem-estar geral.²

A má qualidade do sono entre estudantes universitários tem sido associada a fatores como: o estresse acadêmico, o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir, hábitos alimentares inadequados e horários de sono irregulares. Fatores de risco adicionais, como o consumo excessivo de cafeína, dificuldades financeiras e problemas de relacionamento interpessoal, também se destacam como preditores importantes de sono de baixa qualidade. As consequências para a saúde dos estudantes incluem o agravamento de sintomas de ansiedade, depressão e sonolência diurna, os quais comprometem ainda mais o bem-estar mental. Além de impactar negativamente no desempenho acadêmico, gerando um ciclo de prejuízos tanto na saúde quanto nos estudos, evidenciando a necessidade de intervenções para promover uma melhor qualidade de sono entre essa população.^{1,3}

Nesse contexto, observa-se o uso crescente de medicamentos como estratégia para compensar os desajustes no sono, destacando-se a utilização de sedativos, como benzodiazepínicos e inibidores seletivos de recaptção de serotonina (ISRS). Esses fármacos atuam direta ou indiretamente na regulação do sono: enquanto os benzodiazepínicos reduzem a atividade do sistema nervoso central, promovendo um efeito sedativo direto, os ISRS atuam no tratamento de transtornos como ansiedade e depressão, induzindo indiretamente a melhora da qualidade do sono.^{4,5} No entanto, o uso desses medicamentos, muitas vezes sem supervisão adequada, está associado à prática da automedicação, amplamente difundida entre estudantes universitários. Conforme destacado por Behzadifar et al., a prevalência desse comportamento é significativamente alta nessa população, impulsionada pela facilidade de acesso a medicamentos, pressões

acadêmicas e a falta de acompanhamento médico adequado. O consumo indiscriminado dessas substâncias pode resultar em efeitos adversos graves, dependência química e o mascaramento de condições clínicas subjacentes, dificultando diagnósticos precisos e tratamentos efetivos.⁶

Desse modo, este estudo tem como objetivo identificar e avaliar a qualidade do sono entre estudantes de medicina, bem como analisar sua relação com o uso de medicamentos para indução do sono.

Métodos

Desenho do estudo

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa e qualitativa, realizada por meio de um questionário virtual aplicado a estudantes de medicina. O objetivo foi avaliar a qualidade do sono e sua relação com o uso de medicamentos indutores do sono nesta população.

População e amostra

Participaram do estudo 109 estudantes de medicina de uma instituição de ensino no Paraguai. Os critérios de inclusão foram: estar matriculado em qualquer período do curso de medicina e concordar em participar da pesquisa mediante consentimento informado. Foram excluídos estudantes de outros países e aqueles que não forneceram informações completas.

Revisão da literatura

Como fundamentação teórica, foram utilizados artigos científicos publicados nos últimos 10 anos, selecionados a partir de plataformas de pesquisa como PubMed, Google Acadêmico, SciELO e NLM (*National Library of Medicine*).

Instrumento de coleta de dados

Foi utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR), um questionário validado que avalia a qualidade do sono com base em sete componentes: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, distúrbios do sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna. O PSQI fornece uma pontuação global que varia de 0 a 21, sendo que pontuações acima de 5 indicam má qualidade do sono.

Procedimentos

O questionário foi disponibilizado online, com perguntas sobre hábitos de sono, uso de medicamentos (prescritos ou não), e percepção do impacto do sono no desempenho acadêmico. Os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa.

Análise estatística

Os dados foram analisados utilizando estatística descritiva (médias, percentuais) e inferencial. Para avaliar a associação entre o uso de medicamentos e a qualidade do sono, foi aplicado o Teste Qui-quadrado, com nível de significância de $p < 0,05$. Além disso, foram calculadas as frequências relativas e absolutas para caracterizar o perfil dos participantes e os padrões de uso de medicamentos.

Limitações

O estudo apresenta algumas limitações, como a dificuldade de interpretação de algumas perguntas devido ao formato online do questionário e a ausência de questões sobre práticas diárias que podem influenciar a qualidade do sono (ex.: uso de dispositivos eletrônicos, hábitos alimentares).

Aspectos éticos

Antes dos participantes responderem à pesquisa, foram informados sobre o objetivo da investigação, a garantia do anonimato e o uso de dados fornecidos somente para fins acadêmicos. Ao responder o questionário virtual, os participantes consentiram com a utilização das informações, uma vez que o envio do questionário respondido indica concordância com o estudo.

Resultados

Estatística descritiva

Conforme a pontuação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), os estudantes de medicina apresentaram uma média de 7 pontos, indicando uma qualidade de sono insuficiente. Esse resultado está associado a fatores como carga horária intensa e transtornos de ansiedade. A pesquisa revelou que 25,7% dos participantes classificaram sua qualidade de sono como "ruim" e 12,8% como "muito ruim". Além disso, 46,8% dos estudantes relataram usar ou já ter usado medicamentos para dormir, sendo 25,7% sem prescrição médica e 21,1% com prescrição. Entre os fármacos mais utilizados destacam-

se Zolpidem, Clonazepam, Alprazolam, Fluoxetina, Sertralina, Melatonina e outros suplementos naturais. Em relação à eficácia, 40,4% relataram melhoria parcial na qualidade do sono com o uso de medicamentos, enquanto 22,8% relataram melhoria total. Os estudantes enfatizaram a importância de uma noite adequada de sono para o desempenho acadêmico.

QUALIDADE DO SONO:

Estudo sobre a percepção e uso de medicamentos para melhorar o sono

CLASSIFICAÇÃO	PERCENTUAL
Sono Ruim	25,7%
Sono Muito Ruim	12,8%
Uso de Medicamentos	46,8%
Medicamentos Sem Prescrição	25,7%
Medicamentos Com Prescrição	21,1%
Melhoria Parcial	40,4%
Melhoria Total	22,8%

Teste estatístico

Foi aplicado o Teste Qui-quadrado que revelou uma associação estatisticamente significativa entre o uso de medicamentos e a má qualidade do sono ($p = 0,0015$). Além disso, 92,7% dos estudantes relataram que sua qualidade de sono impacta seu desempenho acadêmico, sugerindo uma relação direta entre privação do sono e dificuldades de aprendizado.

Discussão

A medicina, vista como uma área de atuação de muita exigência, dedicação e responsabilidade, é responsável por provocar um sono de baixa qualidade de muitos estudantes devido à enorme grade curricular de ensino e à necessidade de esforço total

para cursá-la.^{4,7,8} Nesse sentido, a prevalência de distúrbios do sono retratada neste estudo dá ênfase à influência da alta exigência do curso e como esse problema afeta a saúde dos acadêmicos levando ao esgotamento e à vulnerabilidade para desenvolver distúrbios mentais, além da possibilidade de levar as consequências para outras pessoas, considerando que a graduação médica exige 6 anos de aprendizado contínuo para futura atuação profissional.^{4,9}

Da mesma maneira, uma pesquisa publicada pelo Conselho Federal de Psicologia do Brasil, no ano de 2024, mostra que problemas não acadêmicos, como a dificuldade financeira para arcar com os custos universitários é também um ponto a ressaltar que tem influência no estresse vivido pelo estudante.¹⁰

É importante ressaltar que um sono inadequado causa impactos significativos no corpo humano, uma vez que é durante esse período que o corpo se restabelece e é restaurado para novas atividades durante o dia.² Desse modo, o efeito cai sobre a saúde mental e física, resultando na diminuição do rendimento cognitivo, no risco aumentado para desenvolver doenças cardiovasculares e transtornos psiquiátricos, como a ansiedade que pode gerar, por exemplo, a insônia.²

Nesse contexto, o uso de medicamentos, como ansiolíticos, prescritos ou não, é uma prática comum e vista na pesquisa para induzir o sono ou tratar distúrbios mentais.¹¹ Entretanto, o ponto preocupante está no uso irracional e no possível efeito rebote por meio de uma mudança na arquitetura do sono, além da criação de dependência ao não fazer o desmame correto do fármaco utilizado, tendo em conta que os remédios são usados periodicamente ou até de forma contínua por tempo indeterminado.¹²

Um estudo publicado na “Revista da Associação Médica Brasileira”, retrata sobre os efeitos rebotes causados por antidepressivos independente da duração do uso e da doença tratada.¹² Dentro dos medicamentos mais utilizados por esses indivíduos estão a família dos benzodiazepínicos (BZD) e dos ISRS.^{4,10} Em uma outra pesquisa formulada em 2024, da revista “Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences” alguns estudantes recorrem ao uso de anti-histamínicos para induzir o sono.²

Os ansiolíticos BZD são os medicamentos mais escolhidos para tratar ansiedade e distúrbios do sono por atuarem no sistema nervoso central (SNC) interagindo com receptores do cérebro e reduzindo o estado de alerta e atividade celular, por isso possuem também ação de sedação que é indicado em casos de indivíduos que possuem insônia. No

entanto, apesar da eficácia do fármaco, a preocupação está na possibilidade de uma dependência química devido à necessidade crescente do aumento de dose para manter a mesma ação medicamentosa e os graves efeitos colaterais no organismo como sonolência, tontura, comprometimento da memória, e em casos de uma interrupção abrupta, podem gerar sintomas de abstinência, como ansiedade, náusea.¹³

Diante desse cenário, é interessante ressaltar a importância de uma rotina estabelecida e uma higiene do sono sendo formas de intervenção não medicamentosa antes da adoção de fármacos para indução do sono e tratamentos de distúrbios. Além disso, segundo a revista “*Journal of Sleep Research*” que publicou um estudo sobre higiene do sono, insônia e saúde mental, a terapia cognitivo-comportamental trata de forma mais eficiente do que a higiene do sono, sendo uma boa indicação de tratamento para os estudantes universitários que sofrem de insônia.¹⁴

Conclusão

A qualidade do sono dos estudantes de medicina constitui uma preocupação relevante no contexto da formação acadêmica, especialmente diante das exigências e pressões características do curso. O uso de medicamentos, com ou sem prescrição, para indução do sono é um fator preocupante, que demanda atenção quanto aos fatores que levam os acadêmicos a adotarem essa prática. Entre esses fatores, destacam-se a carga horária excessiva e o alto nível de estresse, elementos recorrentes na rotina acadêmica da medicina. Diante disso, ressalta-se a importância do suporte psicológico, da gestão eficaz do tempo e da promoção de práticas adequadas de higiene do sono, como estratégias fundamentais para a preservação da saúde mental e física desses acadêmicos ao longo de sua trajetória formativa.

Referências

1. Perotta B, Arantes-Costa FM, Enns SC, Figueiro-Filho EA, Paro H, Santos IS, et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Medical Education* [Internet]. 2021 Feb 17;21(1). Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7890911/>
2. Grandner MA, Fernandez FX. The translational neuroscience of sleep: A contextual framework. *Science*. 2021 Oct 29;374(6567):568–73.

3. Liu X, Lang L, Wang R, Chen W, Ren X, Lin Y, et al. Poor sleep quality and its related risk factors among university students. *Annals of Palliative Medicine*. 2021 Apr;10(4):4479–85. Poyares D, Pinto Jr LR, Tavares S, Barros-Vieira S. Hipnoindutores e insônia. *Brazilian Journal of Psychiatry* [Internet]. 2005 May 1;27:2–7. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/jDRdy7hGVfTtSFJVXM6j9RL/?format=html&lang=pt>
4. Poyares D, Pinto Jr LR, Tavares S, Barros-Vieira S. Hipnoindutores e insônia. *Brazilian Journal of Psychiatry* [Internet]. 2005 May 1;27:2–7. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/jDRdy7hGVfTtSFJVXM6j9RL/?format=html&lang=pt>
5. Fundora EZ. Consideraciones acerca de la relación entre la Psiconeuroinmunendocrinología y los Trastornos en la calidad del ritmo sueño - vigilia. *Revista Uruguaya de Medicina Interna* [Internet]. 2024 Dec 1 [cited 2024 Apr 10];9(9). Disponível em: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-67972024000101501&lang=pt
6. Behzadifar M, Behzadifar M, Aryankhesal A, Ravaghi H, Baradaran HR, Sajadi HS, et al. Prevalence of self-medication in university students: systematic review and meta-analysis. *Eastern Mediterranean Health Journal*. 2020 Jul 1;26(7):846–
7. Silva AF, Dalri R de C de MB, Eckeli AL, Uva ANP de S, Mendes AM de OC, Robazzi ML do CC. Qualidade do sono, variáveis pessoais e laborais e hábitos de vida de enfermeiros hospitalares. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2022;30.
8. Barros MB de A, Lima MG, Ceolim MF, Zancanella E, Cardoso TAM de O. Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. *Revista de Saúde Pública*. 2019 Sep 27;53:82.
9. Badii Amamou, Imen Ben Saida, Bejar M, Dorsaf Messaoudi, Lotfi Gaha, Boussarsar M. Stress, anxiété et dépression chez les étudiants à la faculté de médecine de Sousse (Tunisie). *La Tunisie Médicale* [Internet]. 2022 Apr [cited 2024 Nov 29];100(4):346. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9477150/>
10. Murakami K, Santos JLF dos, Troncon LE de A, Panúncio-Pinto MP. Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde. *Psicologia: Ciência e Profissão* [Internet]. 2024 Apr 29;44:e258748. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Cxx6KcwWvKmpmFqd55B9jtL/>
11. Fundora EZ. Consideraciones acerca de la relación entre la Psiconeuroinmunendocrinología y los Trastornos en la calidad del ritmo sueño -



- vigília. *Revista Uruguaya de Medicina Interna* [Internet]. 2024 Dec 1 [cited 2024 Apr 10];9(9). Disponível em:
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-67972024000101501&lang=pt
12. Teixeira MZ. Efeito rebote dos fármacos modernos: evento adverso grave desconhecido pelos profissionais da saúde. *Revista da Associação Médica Brasileira*. 2013 Nov;59(6):629–38.
 13. Matos GP da SM, Santos AF dos, Acioli DMS, Silva EF da, Junior JIG. Benzodiazepínicos: uma revisão de literatura sobre uso indiscriminado, dependência e efeitos colaterais. *Brazilian Journal of Health Review* [Internet]. 2024 Mar 1;7(2):e67735–5. Disponível em:
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/67735>
 14. Riemann D. Sleep hygiene, insomnia and mental health. *Journal of Sleep Research*. 2018 Jan 16;27(1):3–3.