

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL
CAMPUS PASSO FUNDO
CURSO DE MEDICINA**

ISADORA GONÇALVES ROCHA

**USO DE PSICOFÁRMACOS E ESTILO DE VIDA EM ESTUDANTES DA
GRADUAÇÃO: UMA RELAÇÃO ÍNTIMA OU DISTANTE?**

PASSO FUNDO, RS

2024

ISADORA GONÇALVES ROCHA

**USO DE PSICOFÁRMACOS E ESTILO DE VIDA EM ESTUDANTES DA
GRADUAÇÃO: UMA RELAÇÃO ÍNTIMA OU DISTANTE?**

Trabalho de Curso de Graduação apresentado como
requisito parcial para a obtenção do título de Médico da
Universidade Federal da Fronteira Sul/*Campus* Passo
Fundo - RS.

Orientador: Prof. Dr. Riciéri Nave Mocelin

Coorientadora: Profa. Dra. Shana Ginar da Silva

PASSO FUNDO, RS

2024

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecas da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS

Rocha, Isadora Gonçalves

USO DE PSICOFÁRMACOS E ESTILO DE VIDA EM ESTUDANTES
DA GRADUAÇÃO: UMA RELAÇÃO ÍNTIMA OU DISTANTE? / Isadora
Gonçalves Rocha. -- 2024.

54 f.

Orientador: Doutor Riciéri Nave Mocelin

Co-orientadora: Doutora Shana Ginar da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -
Universidade Federal da Fronteira Sul, Curso de
Bacharelado em Medicina, Passo Fundo, RS, 2024.

1. Medicina. 2. Psicotrópicos. 3. Psiquiatria. 4.
Estilo de vida. I. Mocelin, Riciéri Nave, orient. II.
Silva, Shana Ginar da, co-orient. III. Universidade
Federal da Fronteira Sul. IV. Título.

Elaborada pelo sistema de Geração Automática de Ficha de Identificação da Obra pela UFFS
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

ISADORA GONÇALVES ROCHA

**USO DE PSICOFÁRMACOS E ESTILO DE VIDA EM ESTUDANTES DA
GRADUAÇÃO: UMA RELAÇÃO ÍNTIMA OU DISTANTE?**

Trabalho de Curso de Graduação apresentado como
requisito parcial para a obtenção do título de Médico da
Universidade Federal da Fronteira Sul/*Campus* Passo
Fundo - RS.

Este Trabalho de Curso foi defendido e aprovado pela banca em:

13/10/2024

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Riciéri Naue Mocelin – UFFS
Orientador

Prof. Ma. Patrícia chedid danna
Avaliador

Prof. Dr. Alex Roman
Avaliador

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de dar toda honra e glória a Deus por mais esse passo conquistado. Se estou onde estou, é devido à Sua misericórdia e seu amor por mim. Ele me fez forte e corajosa durante todo o caminho.

Agradeço aos meus pais, Andreza e Jander, as pessoas que mais amo nesta terra e que batalham muito para que eu pudesse realizar este propósito. Agradeço também às minhas irmãs, Isabella e Ana Luisa, que são parte da minha alegria, e a toda a minha família, incluindo minha madrinha Máisa e meus padrinhos de coração, Selma e Japão.

Ao meu orientador, professor Riciéri Mocelin, por todo o suporte, correções, ideias e dedicação na construção deste projeto desde o início. A minha escolha de orientador, já no terceiro semestre, não foi em vão.

À minha coorientadora Shana Ginar, pela contribuição essencial ao desenvolvimento deste trabalho.

À minha psicóloga, Bárbara Binhardi, pela luz e apoio necessário durante este processo, e à minha pastora, Marlene, por todas as orações e longas conversas.

Aos meus amigos, tanto do curso quanto da vida, vocês foram a paz em meio ao caos do cotidiano, em especial Maria Eduarda Caliar, Jéssica Borges e Bárbara Ferreira.

Aos professores Ivana e Gustavo, pelo apoio na elaboração deste trabalho.

APRESENTAÇÃO

Refere-se a um Trabalho de curso (TC) de graduação, elaborado pela acadêmica Isadora Gonçalves Rocha e apresentado ao curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS, como requisito parcial para aprovação no Componente Curricular de Trabalho de Curso sob orientação do Prof. Dr. Riciéri Naue Mocelin e coorientação da Profa. Dra. Shana Ginar da Silva. Trata-se de um estudo quantitativo, observacional, transversal, descritivo e analítico, desenvolvido no período de agosto de 2023 a dezembro de 2024, sendo realizado como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em medicina na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *campus* Passo Fundo – RS. Foi elaborado conforme as normas do Manual de Trabalhos Acadêmicos da instituição e com base no Regulamento de TC do Curso de Medicina. Este trabalho contém três capítulos, sendo o primeiro referente ao projeto de pesquisa, realizado na disciplina de Trabalho de Curso I, durante o semestre letivo de 2023/2. O segundo capítulo contém o relatório de pesquisa desenvolvido na disciplina de Trabalho de Curso II, durante o semestre letivo de 2024/1. E, em 2024/2, o terceiro capítulo foi desenvolvido na disciplina de Trabalho de Curso III.

RESUMO

Alunos de graduação estão expostos a constantes situações estressantes no seu cotidiano, o que pode contribuir para o surgimento de psicopatologias e o uso abusivo de psicotrópicos. Desse modo, há crescente necessidade da análise dos hábitos de vida desse público que podem desenvolver a necessidade do uso de psicofármacos. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e analítico, desenvolvido no período de março a dezembro de 2024. A população deste estudo contou com estudantes de qualquer curso de graduação de ensino superior, privado ou público, matriculados em alguma instituição de ensino superior em Passo Fundo. A amostra, por sua vez, foi delimitada pela inclusão de indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou maior que 18 anos. A coleta dos dados foi realizada por meio de questionário eletrônico, contemplando questões sobre as características sociodemográficas, estilo de vida e consumo de psicofármaco. O questionário foi disponibilizado junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), através das mídias sociais como *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook* e *X* (antigo *Twitter*). A análise dos dados constituiu em uma estatística descritiva da prevalência do uso de psicofármacos com os respectivos intervalos de confiança de 95%. Para análise da distribuição do desfecho segundo as variáveis independentes foram aplicado o teste do qui-quadrado de *Pearson* considerando-se estatisticamente significativos valores de $p < 0,05$. A análise bivariada mostra uma associação positiva entre o diagnóstico de doença psiquiátrica ($p < 0,001$) e o uso de psicofármacos. A amostra revelou prevalência de estudantes do sexo feminino (69,7%), na faixa etária entre 18 e 24 anos (80,3%), matriculados no curso de medicina (52,0%), cursando do primeiro ao quarto semestre (47,0%), em instituição de natureza privada (53,5%). Por fim, demonstramos que aproximadamente 30% dos estudantes fazem uso de psicofármaco. Mostramos pela primeira uma associação positiva entre o uso de estimulantes e transtornos mentais em estudantes de graduação no município de Passo Fundo/RS. Além disso, a maioria dos estudantes que fazem uso de algum psicofármaco são jovens do sexo feminino que cursam Medicina em instituições privadas de ensino. Mais estudos são necessários para melhor evidenciar a relação do uso de psicofármacos por estudantes, bem como apontar estratégias de apoio e prevenção para a comunidade acadêmica.

Palavras Chaves: Agentes Psicoativos; Rotina Acadêmica; Fatores de Estresse Psicológico; Acadêmicos;

ABSTRACT

Undergraduate students are exposed to constant stressful situations in their daily lives, which may contribute to the development of psychopathologies and the abusive use of psychotropic drugs. Therefore, there is an increasing need to analyze the lifestyle habits of this population, who may develop the need for psychotropic drug use. This is a cross-sectional, descriptive, and analytical study conducted from March to December 2024. The population of this study consisted of students from any undergraduate course, whether at public or private higher education institutions, enrolled in a higher education institution in Passo Fundo. The sample, in turn, was limited to individuals of both sexes, aged 18 or older. Data collection was carried out through an electronic questionnaire, covering questions on sociodemographic characteristics, lifestyle, and psychotropic drug use. The questionnaire was made available alongside the Free and Informed Consent Form (FICF) through social media platforms such as WhatsApp, Instagram, Facebook, and X (formerly Twitter). Data analysis consisted of descriptive statistics on the prevalence of psychotropic drug use with respective 95% confidence intervals. To analyze the distribution of the outcome according to independent variables, Pearson's chi-square test was applied, considering p -values < 0.05 as statistically significant. Bivariate analysis showed a positive association between the diagnosis of psychiatric illness ($p < 0.001$) and psychotropic drug use. The sample revealed a predominance of female students (69.7%), aged between 18 and 24 years (80.3%), enrolled in a medicine course (52.0%), attending from the first to the fourth semester (47.0%), at private institutions (53.5%). Finally, we demonstrated that approximately 30% of students use psychotropic drugs. We show for the first time a positive association between the use of stimulants and mental disorders in undergraduate students in the city of Passo Fundo/RS. Additionally, the majority of students who use psychotropic drugs are young women studying Medicine at private educational institutions. More studies are needed to better highlight the relationship between psychotropic drug use by students, as well as to suggest support and prevention strategies for the academic community.

Keywords: Psychoactive Agents; Academic Routine; Psychological Stress Factors; Undergraduate Students;

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. DESENVOLVIMENTO	11
2.1 PROJETO DE PESQUISA.....	11
2.1.1 Tema	11
2.1.2 Problemas	12
2.1.3 Hipóteses	12
2.1.4 Objetivos	12
2.1.4.1 Objetivo Geral	12
2.1.4.2 Objetivos Específicos	13
2.1.5 Justificativa	13
2.1.6 Referencial teórico	13
2.1.6.1 Qualidade de vida	13
2.1.6.2 Fatores que interferem no bem estar.....	15
2.1.6.3 Psicotrópicos	16
2.1.6.4 Psicofármacos	17
2.1.6.4.1 Ansiolíticos	18
2.1.6.4.2 Antidepressivos	18
2.1.6.4.3 Estabilizadores de humor	19
2.1.7 Metodologia	19
2.1.7.1. Tipo de estudo.....	19
2.1.7.2. Local e período de realização.....	19
2.1.7.3. População e amostragem.....	19
2.1.7.4. Variáveis, instrumentos e coleta de dados.....	20
2.1.7.5. Processamento, controle de qualidade e análise dos dados.....	21
2.1.7.6. Aspectos éticos.....	21
2.1.8. Recursos.....	23
2.1.9. Cronograma.....	23
2.1.10. Referências.....	24
2.1.11. Apêndices.....	28
2.2 Relatório de pesquisa.....	37
3.ARTIGO CIENTÍFICO.....	38

1.INTRODUÇÃO

É bem aceita a ideia de que o estresse é um importante fator predisponente para transtornos mentais, como ansiedade, depressão ou transtornos de humor. A definição de estresse frente a área da saúde é o conjunto de sintomas que, se pertinente por um longo período, causam danos biológicos, sociais e psicológicos ao organismo (Selye, 1956). Estudos destacam que alterações no eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) induzidos pelo estresse possuem importante relação no desenvolvimento de psicopatologia (Zorn *et al.*, 2017).

Fisiologicamente o eixo HPA é estimulado por neurônios hipotalâmicos que liberam hormônio corticotrófico (CRH) na hipófise, o qual induz a liberação na corrente sanguínea do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) para agir no córtex das glândulas suprarrenais, a fim de sintetizar e liberar cortisol. Tal substância realiza retroalimentação negativa sobre o hipotálamo e hipófise anterior para inibir a liberação de ACTH e cessar a cascata. A não manutenção dessa liberação sinaliza um estado patológico (Guyton; Hall, 2011). O estresse pode se impor sobre o feedback negativo direto do cortisol e causar uma hipersecreção desse hormônio, o qual está associado a psicopatologias e doenças crônicas e degenerativas, por exemplo, a resistência insulínica, aterosclerose e alterações imunológicas (Borges Neto, 2011; Mattos, 2011).

Visto que, o período da graduação acadêmica possui situações que causam pressões psicológicas nos estudantes, como exigência de notas mínimas e prazos rigorosos a serem cumpridos, isso pode ser uma gênese substancial de estresse para esse grupo, tornando-o, assim, propenso ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos (Beiter *et al.*, 2015). Outro ponto a ser analisado é o desenvolvimento de hábitos nocivos nesse período, como a ausência de sono regulado, aumento do tempo de uso de tela e o consumo de bebida alcoólica. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o estilo de vida é o conjunto de costumes que se adquire ao longo do processo de socialização, como as preferências alimentares e possíveis vícios, sendo eles influentes na qualidade da saúde geral dos indivíduos (Nahas, Barros, Francalacci, 2012).

Um estudo ressaltou que a mudança na rotina dos estudantes de graduação, por exemplo, a troca de cidade e a falta de vigilância dos responsáveis, contribuem para a adoção de práticas não saudáveis, como a preferência por comidas ricas em gordura saturada e a adoção de consumo de drogas lícitas e/ou ilícitas (Garbaccio, Oliveira, 2019). Além disso, outros importantes hábitos de vida como atividade física, sono e uso de telas desenvolvem cenários aptos para o surgimento de respostas imunes inadequadas e surgimento de transtornos

psiquiátricos. Desse modo, os estudantes de graduação estão sujeitos ao cenário apto para o sedentarismo, insônia e uso prolongado de telas devido alta carga horária que são expostos (Tremblay, 2011; Abeso, 2019).

Dentre as drogas utilizadas no cotidiano acadêmico, os psicotrópicos têm se tornado cada vez mais presentes, pois são, em sua maioria, de fácil acesso, ainda mais pelos estudantes da área da saúde. Os psicofármacos fazem parte do grupo de psicotrópicos, os quais são definidos como um grupo de fármacos que agem no sistema nervoso central. A sua ação pode causar alterações no comportamento, humor, cognição e consciência. Seu uso mais comum é no tratamento de doenças psiquiátricas, como ansiedade, depressão, insônia e até deficiências físicas. Cada classe desse tipo de medicamento atua de alguma forma no organismo a partir da estrutura química e mecanismo de ação. A classificação dos psicofármacos mais utilizada é: ansiolíticos, antidepressivos, antipsicóticos, psicoestimulantes e psicomiméticos (Stahl, 2014).

A OMS identificou, a partir de um estudo com universitários do primeiro ano de diferentes cursos de graduação de oito países diferentes, que 18,5% dos estudantes universitários tinham depressão e 16,7% transtorno de ansiedade generalizada no primeiro ano da graduação (Auerbach *et al.*, 2018). Já no Brasil, a prevalência de depressão em universitários é 30,06%, em média, quase quatro vezes mais da prevalência na população geral, assim, é possível analisar o perigo para estabelecer maior risco para o uso de psicotrópicos. Tal cenário contribui para achados da teoria para o uso de psicotrópicos, como antidepressivos e ansiolíticos, de forma demasiada por esse grupo para diminuir os sintomas (Vieira, 2016).

Visto que, o Brasil é o país mais ansioso de todo o mundo e o primeiro com o maior índice de depressão na América Latina (Brasil, 2022), se faz necessário um estudo mais aprofundado sobre o tema nos alunos de graduação, pois esse público está exposto a fatores de riscos no seu cotidiano. Assim, o estudo pretende investigar a relação entre os hábitos de vida e o uso de psicofármacos por estudantes da graduação.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. PROJETO DE PESQUISA

2.1.1. Tema

O uso de psicofármacos possui relação com os hábitos de vida dos estudantes de graduação.

2.1.2. Problemas

Qual a prevalência de alunos de graduação que utilizam algum tipo de psicofármaco?

Qual classe ou psicofármaco mais utilizado pelos estudantes de graduação?

Os estudantes da graduação possuem bons hábitos de vida, como boa média de sono diário, consumo consciente de substâncias estimulantes, prática de exercícios físicos, abstinência de uso de qualquer tipo de droga e jornada dupla de trabalho como fator estressante?

Quais hábitos de vida possuem maior ligação com o uso de psicofármacos?

Estudantes que possuem jornada dupla, trabalham e estudam, utilizam mais psicofármacos?

Estudantes com maior jornada de estudo e/ou trabalho fazem uso de psicotrópicos?

Qual curso possui mais alunos que utilizam psicofármaco?

2.1.3. Hipóteses

Cerca de 30% dos estudantes utilizam algum tipo de psicotrópico;

Os ansiolíticos e antidepressivos são os psicofármacos mais utilizados pelos acadêmicos de graduação;

Os alunos, geralmente, não possuem bons hábitos de vida.

Estudantes de graduação sem bons hábitos de vida utilizam com mais frequência psicofármacos, tendo como exemplo: sedentarismo, uma má rotina de sono e usam algum tipo de droga.

Há menos uso de psicofármacos entre os alunos que praticam atividade física, possuem uma boa rotina de sono e não consomem algum tipo de droga.

Estudantes que trabalham e estudam utilizam mais psicofármacos.

Alunos com maior carga horária de estudo ou que estudam e trabalham usam algum psicotrópico.

O curso de medicina tem alunos com maior frequência de maus hábitos de vida e uso de psicofármacos.

2.1.4. Objetivos

2.1.4.1. Objetivo geral

Investigar a relação entre a estilo de vida e o uso de psicotrópicos em estudantes de graduação.

2.1.4.2. Objetivos específicos

Investigar a prevalência de alunos de graduação que utilizam algum tipo de psicofármaco.

Investigar qual psicofármaco e/ou classe é a mais utilizada por estudantes de graduação.

Investigar quais os hábitos de vida dos estudantes de graduação.

Investigar a relação entre os hábitos de vida e o uso de psicofármacos em estudantes da graduação.

Investigar qual curso de graduação possui maior índice de uso de psicofármacos e/ou psicotrópicos.

2.1.5. Justificativa

O Brasil é o país mais ansioso de todo o mundo e o primeiro com o maior índice de depressão na América Latina, ademais, tais patologias estão associadas a grandes custos económicos para o país, pois pessoas acometidas por essas doenças necessitam de tratamentos específicos e em alguns momentos o afastamento da ocupação profissional. Além disso, visto que o estresse possui grande contribuição para o desenvolvimento das doenças psiquiátricas no cenário social atual e os estudantes de graduação possui diversos fatores de risco para o desenvolvimento desse quadro, se faz necessário estudos sobre quais comportamentos do cotidiano dos acadêmicos contribuem para o uso de psicotrópicos para tratamentos psiquiátricos ou para uso recreativo. Nesse sentido, o presente trabalho apresenta grande importância ao buscar compreender quais são os possíveis contribuintes para o uso de psicotrópicos entre os graduandos.

2.1.6. Referencial Teórico

2.1.6.1. Qualidade de vida

Qualidade de vida pode ser definida como o indivíduo vê a sua localização em sua vida a partir da cultura e moral que está inserido, além disso, enquadra questões subjetivas de como

encara os objetivos, expectativas e preocupações com questões sociais, financeiras e biológicas (Fleck *et al.*, 1999). Já a definição de estilo de vida, a qual complementa a colocação anterior, é os hábitos que são moldados pelo processo de socialização no meio que está inserido. Desse modo, há um reflexo sobre os costumes adquiridos ao longo da vida, como os valores defendidos, alimentação, consumo de substâncias lícitas e ilícitas e a colocação em meios de convívio que nos propicia ambientes benéficos ou nocivos para esse processo (OMS, 2004, Nahas; Barros; Francalacci, 2000)

A rápida mudança no estilo de vida da população, como o aumento da carga horária de trabalho e a valorização da alta performance, tem contribuído para a produção do estresse crônico em todo o mundo (Katzung; Masters; Trevor, 2014; Freud, 1931). Segundo o médico Hans Selye, a definição de estresse frente a área da saúde seria o conjunto de sintomas que, se pertinente por um longo período, causaram danos biológicos, sociais e psicológicos ao organismo (Selye, 1956). Atualmente, estudos estão assumindo que a reatividade do eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal) desempenha grande participação na relação entre estresse e psicopatologia, como depressão, ansiedade, esquizofrenia e transtorno bipolar (Zorn *et al.*, 2017).

Segundo a OMS, a saúde mental é um problema atual para todos os países, pois os problemas psiquiátricos geram consequências econômicas devido a perda de produtividade do indivíduo e também com os cuidados de saúde. Os transtornos depressivos e de ansiedade são os que menos geram custos diretamente, porém são os mais prevalentes em todo o mundo, por exemplo, no mundo, em 2019 contava com 301 milhões de pessoas ansiosas, mais comum em faixas etárias menores, e 280 milhões de pessoas com algum quadro depressivo em todo o mundo, mais frequente em pessoas mais velhas. Outro ponto a ser analisado é o perfil das pessoas acometidas, pois as mulheres são 50% mais propensas a terem esses transtornos citados anteriormente em todas as faixas etárias e os homens possuem maior chance de ter transtornos pelo uso de substâncias (OMS, 2022). Além disso, com os entraves emocionais da pandemia do COVID-19, houve um aumento em torno de 25% em todas as doenças psicológicas no mundo, sendo 374 milhões de casos de ansiedade e 246 milhões com depressão maior, sendo que o valor de 2019 contava com a soma entre os diferentes quadros depressivos (Colaboradores de transtornos mentais da covid-19, 2021).

Visto que, o período da graduação acadêmica possui situações que causam pressões psicológicas nos estudantes, como exigência de notas mínimas, administração do tempo, criação de novos vínculos e prazos rigorosos a serem cumpridos, isso pode ser uma gênese substancial de estresse para esse grupo, tornando-o, assim, propenso ao desenvolvimento de

transtornos psiquiátricos (Beiter *et.al* 2015). Outro ponto a ser analisado é o desenvolvimento de hábitos nocivos nesse período, como a ausência de sono regulado, aumento do tempo de uso de tela e o consumo de bebida alcoólica. Como já abordado, o estilo de vida é o conjunto de costumes que se adquire ao longo do processo de socialização, como as preferências alimentares e possíveis vícios (Nahas; Barros; Francalacci, 2012), sendo eles influentes na qualidade da saúde geral dos indivíduos.

Um estudo feito com estudantes de medicina na Ásia encontrou 59,9% de estresse psicológico, 65% de depressão, 73% de ansiedade e uma má qualidade de sono ao longo dos anos acadêmicos (Fawzy; Hamed, 2017). Já em um estudo feito entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública de Teresina, foi encontrado uma prevalência de 62,9% de ansiedade e 30,2% de pressão entre os estudantes analisados (Fernandes *et al.*, 2017). Os altos índices encontrados revelam um quadro preocupante da saúde mental dos estudantes.

A OMS identificou, a partir de um estudo com universitários do primeiro ano de faculdades de oito países diferentes, que 18,5% dos estudantes universitários tinham depressão e 16,7% transtorno de ansiedade generalizada no primeiro ano da graduação (Auerbach *et al.*, 2018). Já no Brasil, a prevalência de depressão em universitários é 30,06%, em média, quase quatro vezes mais da prevalência na população geral, assim, é possível analisar o perigo para estabelecer maior risco para o uso de psicotrópicos. Tal cenário contribui para achados da teoria para o uso de psicotrópicos, como antidepressivos e ansiolíticos, por esse grupo para diminuir os sintomas (Vieira, 2016).

2.1.6.2. Fatores que interferem no bem-estar

O sono é considerado um estado de inconsciência que é possível despertar o indivíduo a partir de estímulos sensoriais, além disso, esse estado restabelece a homeostase das atividades cerebrais, como atividades dos centros intelectuais superiores, funções vegetativas e as funções do hipotálamo e sistema límbico. Sabe-se que o estado de vigília persistente pode causar a lentificação dos pensamentos, estado de irritabilidade e comportamentos psicóticos (Guyton; Hall, 2017).

Os ritmos circadianos são ritmos endógenos com periodicidade de aproximadamente 24 horas (24 ± 4 horas). Há um relógio biológico localizado no núcleo supraquiasmático que possui grande número de neurônios que se ligam e regulam para dar origem a ritmos circadianos através de padrões específicos de expressão gênica neuronal. O sistema nervoso é responsável por interligar todos os relógios periféricos. Na fase escura do ciclo claro-escuro há produção de

melatonina, pois a partir da ausência de luz nos olhos há estimulação da produção dessa substância na glândula pineal. A luz é considerada um dos principais sincronizadores circadianos, porém os horários das refeições, atividade física e atos sociais também desempenham algum papel nessa regulação (Touitou, 2017).

Está comprovado que os comportamentos nocivos para a regulação do ciclo circadiano, como alimentação, uso de telas, estimulantes e o sedentarismo estão alterando a qualidade de vida de toda a população. Ademais, o distúrbio nesse sistema pode implicar em vários transtornos psiquiátricos e seus sintomas adjacentes, por exemplo, alterações de humor e anedonia (Monteiro *et al.*, 2020). O uso prolongado de telas tem sido uma grande ferramenta de estudos devido os achados das variáveis consequências para o organismo, principalmente a regulação do ciclo circadiano. O tempo de exposição à tela é considerado um fator de risco para o comportamento sedentário, para doenças cardiovasculares e metabólicas em adultos (Dunckley, 2015).

Sendo o estado físico um dos parâmetros para a análise da qualidade de vida, estudos epidemiológicos estão comprovando que além da melhora fisiológica do organismo, como estado cardiovascular, metabolização dos lipídios e prevenção de lesões osteomusculares, há melhora nas condições psicológicas. Há diminuição do estresse, estado ansioso e depressivo. Além de desenvolver um bem estar consigo mesmo, acadêmicos que praticam atividade física lidam melhor com situações que geram nervosismo (Macedo *et al.*, 2012).

2.1.6.3. Psicotrópicos

As drogas psicotrópicas ou substâncias psicoativas são aquelas que podem causar alterações no sistema nervoso central (SNC) e produzir alterações de cognição, comportamento e estado de consciência (Amaral, Malbergier, 2013). Esse grande grupo de substância pode ser dividido de diversas formas, uma delas é a partir do status legal que separa em lícitas e ilícitas. As primeiras possuem como representantes o álcool, nicotina, tabaco e os medicamentos para o tratamento de doenças psiquiátricas que são acessíveis a partir de uma prescrição médica. Ao passo que as ilícitas possuem a venda e distribuição proibidas por lei. Outra forma de classificá-las é a partir do modo que agem sobre o SNC, sendo eles: depressora ou psicolépticas, tendo como representantes: barbitúricos, benzodiazepínicos, opiáceos e etanol; estimulantes ou psicoanalépticas, exemplos: cocaína e anfetaminas; perturbadoras sendo: ecstasy e canabinóides; e Alucinógenos: LSD (Carlini *et al.*, 2001).

As consequências de uso das substâncias psicotrópicas podem ser agrupadas em quatro grandes grupos baseados na finalidade para o usuário, sendo eles: efeitos biológicos de agudo a curto prazo; efeitos crônicos na saúde, como o alcoolismo e suas possíveis consequências à saúde do usuário; efeitos na coordenação e comportamento; por fim o efeito nocivo do ponto de vista social, como o desenvolvimento de conflitos no convívio. (Mariano; Chasin, 2019).

Cada substância desse grupo pode ser considerada uma droga de abuso quando consumidas indiscriminadamente sem prescrição. Cada psicotrópico tem o seu próprio mecanismo de ação, porém todas atuam sobre o sistema de recompensa cerebral. Tal sistema é formado por circuitos neuronais, em especial os neurônios dopaminérgicos que liberam dopamina no núcleo *accumbens* quando o indivíduo possui uma sensação de prazer, como quando utiliza-se psicotrópicos (Brasil, 2017)

O Relatório brasileiro sobre drogas (RBSD) discorre sobre o uso de drogas e os possíveis problemas que podem causar. Os psicotrópicos não se diferenciam nesse ponto, pois desenvolvem acidentes, produção ou agravamento de doenças, gênese de dificuldades em atividades acadêmicas, no trabalho e em relações sociais (Brasil, 2021). Dessa maneira, há o aumento de gastos públicos para resolver esses possíveis desdobramentos.

Um dos exemplos atuais do uso abusivo de substâncias psicoativas seria o aumento de apreensão de drogas sintéticas nos últimos dez anos pelos laboratórios floresces em todo o mundo. Os opioides sintéticos, usados como analgésicos potentes, são um dos principais representantes dessa classe. (UNOCD, 2019; Tiscione *et al.* 2018; EMCDDA, 2018). A crise nos Estados Unidos da América (EUA) é um dos principais representantes que passa por uma crise de altos números de overdoses por opioides, por exemplo, as mortes por overdose de drogas em 2018 foram superiores a 68.000, sendo que os opioides foram responsáveis por cerca de 70% delas (Ahmad, 2020).

Como o vício em substâncias psicoativas é muito prevalente em populações jovens, em especial os universitários que buscam uma fuga da realidade ou em tratamentos psiquiátricos, é relevante esmiolar os possíveis fatores de predisposição à dependência, como também os possíveis motivadores comportamentais do uso por esse grupo (Trovani, Santi, Trindade, 2021).

2.1.6.4. Psicofármacos

Dentre os psicotrópicos, os psicofármacos podem ser definidos como um grupo de fármacos que agem no SNC. A sua ação pode causar alterações no comportamento, humor, cognição e consciência. Seu uso mais comum é no tratamento de doenças psiquiátricas, como

ansiedade, depressão, insônia e até deficiências físicas. Cada classe desse tipo de medicamento atua de alguma forma no organismo a partir da estrutura química e mecanismo de ação. A classificação dos psicofármacos mais utilizada é: ansiolíticos, antidepressivos, antipsicóticos, psicoestimulantes e psicomiméticos (Sthal, 2014; Reymont, 2016).

2.1.6.4.1. Ansiolíticos

Os benzodiazepínicos (BDZ) é a principal classe representante, os quais diminuem a ativação de vias de neurotransmissão GABAérgica (inibitória) para produzir o efeito ansiolítico, relaxamento mental, corporal e colaborando para o desenvolvimento de sono. Os BDZ atuam sobre receptores do tipo GABA_A potencializando o efeito do neurotransmissor GABA, ou seja, induzem aumento no influxo do íon cloro no neurônio pós-sináptico, consequentemente ocorre hiperpolarização e diminuição da ativação neuronal de vias relacionadas a sintomas da ansiedade. Além disso, esse tipo de medicamento pode causar grande dependência, efeito sedativo e hipnótico.

Visto os efeitos colaterais dessa classe, a indústria farmacêutica investiu no grupo das azapironas, tendo como representante a bupirona. Ela não induz sedação, dependência e prejuízo psicomotor. Ademais, a bupirona é utilizada como segunda escolha no transtorno de ansiedade generalizada (TAG) quando não é possível utilizar antidepressivos ou BDZs (Stahl, 2014).

2.1.6.4.2. Antidepressivos

Antidepressivos podem ser utilizados com várias finalidades, como no tratamento da ansiedade, depressão, fibromialgia e melhora do sono. São classificados em inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSN) como duloxetina, inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) como fluoxetina, tricíclicos como amitriptilina, tetracíclicos com mirtazapina, inibidores da monoamina oxidase (IMAO) com moclobemina, moduladores da serotonina (bloqueadores de 5-HT₂), por exemplo, trazadona, Inibidor de recaptação de dopamina e noradrenalina, com a bupropiona como exemplo e antidepressivo melatonérgico como a agomelatina. Os dois principais mecanismos de ação são baseados nos sistemas serotoninérgicos (5-HT) ou catecolaminérgicos (dopamina ou norepinefrina). Os meios de ação podem ser por gerar efeitos agonistas ou antagonistas nos receptores, inibir a degradação dos neurotransmissores na fenda sináptica ou bloquear a recaptação pré-sináptica (Stahl, 2014).

2.1.6.4.3. Estabilizadores de humor

Os estabilizadores de humor antigamente eram utilizados para tratar mania e impedir recidivas nos pacientes acometidos pelo transtorno afetivo bipolar que acomete principalmente o público jovem. Esse tipo de classe pode atuar nas quatro fases distintas desse transtorno ou em apenas uma. Os medicamentos mais utilizados hoje em dia são os sais de lítio, os anticonvulsivantes valproato, carbamazepina e lamotrigina e os antipsicóticos atípicos.

O psicofármaco mais utilizado nos últimos 50 anos é o íon de lítio, cujo o mecanismo de ação não é totalmente esclarecido, mas uma das principais teorias se baseia em múltiplos locais de transdução de sinais, receptores de neurotransmissores e segundos mensageiros (STAHL, 2014).

2.1.7. Metodologia

2.1.7.1. Tipo de estudo

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e analítico.

2.1.7.2. Local e período de realização

A pesquisa foi realizada junto ao curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul - *campus* Passo Fundo, no período de março a dezembro de 2024. A pesquisa visa não ter ligação direta com nenhuma instituição, desse modo, a coleta dos dados foi direcionada somente aos alunos de graduação, os quais foram alcançados por meio das mídias sociais.

2.1.7.3. População e amostragem

A população deste estudo contou com estudantes de qualquer curso de graduação de ensino superior, privado ou público, matriculados em alguma instituição de ensino superior em Passo Fundo. Foram incluídos nesta pesquisa indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos com matrícula ativa. Foram excluídos do estudo pessoas com alguma deficiência cognitiva que estejam incapacitadas de responder ao questionário e estudantes com matrículas inativas em algum curso de graduação. A seleção amostral foi do tipo intencional.

Para o cálculo do tamanho amostral foram condecorados os seguintes parâmetros: (1) nível de confiança de 95%; (2) poder do estudo de 80%; (3) margem de erro tipo I de 5% e (4) prevalência esperada da variável de interesse de 37%. De acordo com os tópicos adotados calculou-se um “n” de 359 participantes. Ademais, será realizado a devolutiva à comunidade acadêmica e científica através da publicação dos resultados em eventos e/ou publicações científicas.

2.1.7.4. Variáveis, instrumentos e coleta de dados

Após a aprovação do protocolo de estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul (CEP/UFFS). As pessoas foram alcançadas por meio de convite à participação do estudo através das redes sociais, como *Instagram*, *WhatsApp*, *X* (antigo *Twitter*) e *Facebook*. Junto ao convocatório para responder a pesquisa foi incluído um link de direcionamento ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE - Apêndice A) e ao questionário online (<https://forms.gle/kNuWLc8ZQHv1Yy5F8> - Apêndice B). Caso concorde em participar, a pessoa deveria clicar na opção correspondente ao consentimento, assim, tal ato será considerado equivalente à assinatura do termo. Somente aqueles que concordarem em participar serão redirecionados ao questionário online. Para uma melhor segurança dos direitos de ambas as partes, houve uma orientação para que o participante realize um *print* da tela contendo o TCLE, assegurando uma cópia para si.

As respostas obtidas foram monitoradas pela acadêmica autora do projeto. O questionário ficou disponível até que se atinja o tempo reservado para a coleta de dados conforme o cronograma da pesquisa.

A ferramenta da pesquisa foi dividida em três blocos. O bloco 1 com questionamentos para se obter o perfil sociodemográfico dos participantes, enquanto o bloco 2 com perguntas sobre o estilo de vida dos participantes e o último bloco com caracterização do possível uso de psicofármaco.

Os questionamentos sobre os aspectos sociodemográficos foram elaborados pela autora com as variáveis de interesse, sendo elas: idade, gênero, raça, curso de graduação e semestre que está matriculado e se a instituição é de natureza pública ou privada. As perguntas sobre o estilo de vida adotado por cada participante terão os questionamentos sobre duração média do seu sono, consumo de estimulantes, prática de atividade física, uso de cigarro, cigarro eletrônico ou alguma outra droga que é possível tragar, consumo de bebidas alcoólica, atividade regular

(estudo, trabalho ou ambos), consumo de drogas e, se sim, a frequência e se a pessoa possui algum transtorno psiquiátrico.

Sendo o uso de psicofármacos o desfecho de interesse, os questionamentos: “você utiliza algum psicofármaco? (medicação de uso contínuo para transtornos psiquiátricos)”, tendo como opções de resposta "sim" ou "não". Além disso, terá as perguntas: “Qual a classe do psicofármaco em uso?”, sendo “ Não utilizo, inibidores seletivos de recaptação da serotonina (ISRSs) (fluoxetina, a sertralina, escitalopram e o citalopram), inibidores da recaptação de serotonina-norepinefrina (IRSNs) (venlafaxina e a duloxetina), antidepressivos tricíclicos (ADTs), (amitriptilina, doxepina e nortriptilina), antidepressivos tetracíclicos e monocíclicos (bupropiona e mirtazapina), inibidores da monoaminoxidase (IMAO) (fenelzina), antipsicóticos (clozapina, risperidona e haloperidol), benzodiazepínicos (alprazolam, diazepam, lorazepam, midazolam, compostos Z (zolpidem), psicoestimulantes (anfetamina e metilfenidato) e estabilizador de humor (lítio, carbamazepina, ácido valproico, topiramato, gabapentina)” como respostas possíveis.

Para esse bloco de questionamentos, todas as questões tiveram como possibilidade várias respostas, gerando, assim, respostas múltiplas que serão agrupadas inicialmente pela estatística descritiva e, posteriormente, analisadas pelo método estatístico de escolha.

2.1.7.5. Processamento, controle de qualidade e análise dos dados

Os dados foram retirados do questionário on-line e passados para planilha eletrônica. Após isso, a análise estatística foi realizada no programa de análises estatísticas PSPP 1.2.0, de livre distribuição. O cálculo estatístico para a análise descritiva contou com a distribuição absoluta (n) e relativa (%) das variáveis categóricas com o intervalo de confiança de 95% (IC95%). Para o estudo da distribuição da variável dependente (uso de psicofármacos por estudantes de graduação) segundo as variáveis independentes foi utilizado o Teste de Qui-Quadrado de *Pearson* adotando um nível de significância $p < 0,05$.

2.1.7.6. Aspectos éticos

O estudo está em consonância com as normas e orientações estabelecidas na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e com o Ofício Circular N ° 2/2021/CONEP/SECNS/MS para pesquisas em ambiente virtual e será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFFS. Tratando-se de um estudo transversal de caráter

analítico, os preceitos éticos a serem resguardados serão a legitimidade, privacidade e sigilo das informações. Ademais, com os dados obtidos por meio do questionário online, a pesquisadora compromete-se a usá-los de acordo com as instruções estabelecidas pelos documentos citados. O financiamento da pesquisa será feito apenas pela pesquisadora Isadora Gonçalves Rocha, sendo que os dispositivos eletrônicos utilizados já são de propriedade da mesma.

A cada indivíduo que queira participar da pesquisa, será requerido o consentimento por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A), sendo que, caso concorde em participar, a pessoa deve clicar na opção correspondente ao consentimento, assim, tal ato será considerado equivalente à assinatura do termo. Somente aqueles que concordarem em participar serão redirecionados ao questionário online. Para uma melhor segurança dos direitos de ambas as partes, haverá uma orientação que o participante realize um “print” da tela contendo o TCLE, para que ele fique com uma cópia do documento para si.

O questionário será constituído por 15 (quinze) perguntas que podem levar aproximadamente 10 (dez) minutos para serem respondidas. Os participantes também poderão entrar em contato com a equipe de pesquisa para suporte e/ou esclarecimentos a qualquer momento através do contato informado no TCLE.

Devido de um inquérito online e auto aplicado, o estudo oferece risco de vazamento e exposição das informações referentes aos dados coletados. Para minimizar esse risco, será garantido o anonimato do respondente, sem coleta de informações pessoais que possam identificá-lo. As repostas serão colhidas de forma anônima e, uma vez concluída a coleta de dados, o pesquisador responsável fará o download das informações coletadas para um dispositivo local (em computador de uso pessoal, protegido por senha) de modo que terceiros não possam acessá-las e em seguida apagará todo e qualquer registro de plataforma virtual, ambiente compartilhado ou nuvem.

O material coletado será armazenado no dispositivo local do pesquisador responsável e do seu orientador por um período de 5 (cinco) anos e após esse prazo todo o material será deletado, de forma definitiva, de qualquer espaço de armazenamento, ou seja, do drive pessoal da pesquisadora e do seu orientador. No entanto, caso o risco de vazamentos de informações se concretize, o estudo será interrompido e todos dados coletados serão destruídos. Além disso, os participantes estão sujeitos ao risco de constrangimento no momento de responder o questionário. Visto tal risco, será oferecida a orientação para o participante responder as perguntas quando estar em um ambiente e considerado seguro por ele, e, assegurar que há a possibilidade de interromper o preenchimento do questionário a qualquer momento e sem justificativas, caso o risco se concretize.

Para mais, admitem-se riscos relacionados a uma pesquisa em ambiente virtual, em função das limitações das tecnologias utilizadas e das limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e potencial risco de violação da pesquisa. De maneira a atenuar estes riscos, a equipe assume o compromisso de garantir que a participação seja anônima e se compromete a armazenar os dados de forma que terceiros não possam acessá-los, interrompendo o estudo e excluindo todos os dados, caso o risco se concretize. Se ocorrer alguns desses riscos, as instituições com possíveis alunos que participaram da pesquisa também serão notificados. Para atenuar tal risco, os pesquisadores esclarecerão no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) a relevância do estudo para a investigação de possíveis comportamentos atrelados ao uso de psicofármacos entre os graduandos da cidade de Passo Fundo, para, desse modo, realizar ações intervencionistas, como encontros de aconselhamentos, atividades intervencionistas, palestras e vídeos informativos nas redes sociais para oferecer informações sobre os perigos de certos hábitos de vida que podem estar associado ao uso de psicofármacos e desenvolver ações estratégicas para mitigar tal desfecho.

Não há benefícios diretos aos participantes da pesquisa. Contudo, há benefícios indiretos da pesquisa, pois espera-se obter um perfil dos alunos de graduação de Passo Fundo usuários de psicofármacos, a fim de elaborar informações voltadas a esse público sobre os possíveis hábitos e estilo de vida que podem contribuir para tal desfecho. Com o estudo finalizado, será feito uma devolutiva dos resultados encontrados ao público geral através da divulgação em mídias sociais da equipe de pesquisa, como o Instagram, porém sempre resguardando o anonimato dos participantes.

2.1.8. Recursos

Item	Custo (R\$)	Total (R\$)
Notebook	2999,90	2999,90
Energia	100,00	900,00
Internet	99,90	899,10
Valor Total	-	4799,09

Fonte: própria, 2023.

*O projeto será financiado pela equipe de pesquisa.

2.1.9. Cronograma

- Março a dezembro de 2024: revisão de literatura
- Março a maio de 2024: apreciação ética

- Junho a agosto de 2024: coleta de dados
- Julho a setembro de 2024: processamento e análise dos dados
- Outubro a novembro de 2024: redação e divulgação dos resultados
- Dezembro de 2024: envio do relatório final ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres

Humanos.

2.1.10. Referências

II Relatório brasileiro sobre drogas. Brasília: [s. n.], 2021. 49 p. v. 2. ISBN 978-65-87762-13-5. Disponível em: <https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/sua-protecao/politicas-sobre-drogas/arquivo-manual-de-avaliacao-e-alienacao-de-bens/SumarioExecutivoIIRelatorioBrasileirosobreDrogas.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2023

ABESO. **Telas no escuro antes de dormir prejudicam o tempo e qualidade do sono**. São Paulo, 3 set. 2023. Disponível em: <https://abeso.org.br/telas-no-escuro-antes-de-dormir-prejudicam-o-tempo-e-qualidade-do-sono/>. Acesso em: 31 ago. 2023.

AMARAL, Ricardo Abrantes do; MALBERGIER, André. **Dependência Química: Álcool e outras drogas**. Maranhão: [s. n.], 2013. 14 p. v. 3. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/2046/3/Mod%2003%20UNIDADE%2001.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2023.

AUERBACH, Randy P. et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. **American Psychological Association**, Journal of Abnormal Psychology, v. 127, ed. 7, p. 623–638, 2018. DOI <https://doi.org/10.1037/abn0000362>. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2018-44951-001.html>. Acesso em: 24 ago. 2023.

BORGES NETO, J. B. Os neurotransmissores. In: FIKS, J. P.; MELLO, M. F. **Transtorno do estresse pós-traumático: violência, medo e trauma no Brasil**. São Paulo: Atheneu, 2011. p. 49-64.

BEITER, R et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. Journal of Affective Disorders, Elsevier, v. 173, p. 90-96, 2015. DOI <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032714006867?via%3Dihub>. Acesso em: 24 ago. 2023.

CARLINI, Elisaldo Araujo et al. DROGAS PSICOTRÓPICAS: O QUE SÃO E COMO AGEM. **Revista IMESC**, São Paulo, v. 3, p. 9-35, 2001. Disponível em: <https://imesc.sp.gov.br/wp-content/uploads/2019/03/Revista-IMESC-n%C2%BA-3-outubro-2001.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2023.

COLABORADORES DE TRANSTORNOS MENTAIS DA COVID-19. Prevalência global e carga de transtornos depressivos e de ansiedade em 204 países e territórios em 2020 devido à pandemia de COVID-19. The Lancet v. 398, n. 10312, p. 1700–1712, 8 out. 2021.

DUNCKLEY, Victoria L. **Reset Your Child's Brain: A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen-Time.** Los Angeles: New World Library, 2015. 384 p. ISBN 978-1608682843. *E-book*.

FAWZY, Mohammed; HAMED, Sherifa A. Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. **Psychiatry Research**, Elsevier, v. 255, p. 186-194, 2017. DOI <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178116313002?via%3Dihub>. Acesso em: 25 ago. 2023.

FERNANDES, Márcia A et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **SciELO, Rev Bras Enferm**, v. 71, p. 2169-2175, 2017. DOI <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>. Acesso em: 24 ago. 2023.

FLECK, M. et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). *Revista Brasileira de Psiquiatria*, p. 19-28, 1999. WORLD HEALTH ORGANIZATION

FREUD S. **O futuro de uma ilusão.** Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, 1931. v. XXI.

GARBACCIO, Juliana L.; OLIVEIRA, Tatiana R. P. R. Hábitos Alimentares de Estudantes de Diferentes Áreas no Ensino Superior. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Minas Gerais, v. 23, n. 2, p. 179-190, 3 set. 2023. DOI: <https://doi.org/10.22478/ufpb.2317-6032.2019v23n1.32068>. Acesso em: 30 ago. 2023.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de fisiologia médica.** 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. ISBN 978-85-352-3735-1.

KATZUNG, Bertram G.; MASTERS, Susan B.; TREVOR, Anthony J. **Farmacologia básica e clínica.** Tradução: ADEMAR VALADARES FONSECA et al. 12. ed. [s.l.] AMGH Editora, 2014.

MACEDO, C. de S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C.; MIYAGUSUKU, F. H.; AGNOLL, P. D.; NOCETTI, P. M. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 19-27, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.8n2p19-27. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875>. Acesso em: 4 set. 2023.

MALHI, G. S.; ADAMS, D.; CAHILL, C. M.; DODD, S.; BERK, M. **The management of individuals with bipolar disorder:** a review of the evidence and its integration into clinical practice. *Drugs*, v. 69, n. 15, p. 2063-101, 22 out 2009.

MATTOS, P. A psiconeuroendocrinologia. In: FIKS, J. P.; MELLO, M. F. **Transtorno do estresse pós-traumático:** violência, medo e trauma no Brasil. São Paulo: Atheneu, 2011, p. 77-89.

MARIANO, Thaís Oliveira; CHASIN, Alice A. M. DROGAS PSICOTRÓPICAS E SEUS EFEITOS SOBRE O SISTEMA NERVOSO CENTRAL. **Revista Acadêmica Oswaldo**

Cruz Online, Brasil, ed. 22, 2019. Disponível em:

https://oswaldocruz.br/revista_academica/content/pdf/Edicao_22_TAIS_OLIVEIRA_MARIA_NO.pdf. Acesso em: 24 ago. 2023.

MENTAL HEALTH AND SUBSTANCE USE. World mental health report: Transforming mental health for all (World Health Organization, Ed.) **World Health Organization**. [s.l.] World Health Organization, 2022. Disponível em:

<<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>>. Acesso em: 25 ago. 2023.

MONTEIRO, C. et al.. Regulação molecular do ritmo circadiano e transtornos psiquiátricos: uma revisão sistemática. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 1, p. 57–72, jan. 2020.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. de; FRANCALACCI, V. O PENTÁCULO DO BEM-ESTAR - BASE CONCEITUAL PARA AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE INDIVÍDUOS OU GRUPOS. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 48–59, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p48-59. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 28 ago. 2023.

REYMONT, Yusmaidy Pérez. **Uso indiscriminado de psicofármacos**:: intervenções para sua redução. Orientador: Susana Cararo Confortin. 2016. 17 f. Monografia (Curso de Especialização Multiprofissional) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018. Disponível em:

https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/13291/1/Yusmaidy_P%C3%83%C2%A9rez_Reymont.pdf. Acesso em: 31 ago. 2023.

STAHL, Stephen M. **Psicofarmacologia**: Base Neurocientífica e Aplicações Práticas. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014. 843 p. ISBN 978-85-277-2628-3. Disponível em: <https://doceru.com/doc/85nv55>. Acesso em: 1 set. 2023.

STAHL, Stephen M. **Psicofarmacologia Essencial de Stahl**: Base Neurocientífica e Aplicações Práticas. [S. l.]: Cambridge University Press, 2014. 826 p. v. 5. ISBN 978-1107686465. Disponível em: <https://doceru.com/doc/e1s0s11>. Acesso em: 1 set. 2023.

SUPERA: Sistema para detecção do Uso abusivo e dependência de substâncias

Psicoativas: Encaminhamento, intervenção breve, Reinserção social e Acompanhamento. 11. ed. Brasília: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2017. 18 p. v. 3. ISBN 978-85-5506-032-8. Disponível em:

<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/198411/001097859.pdf?sequence=1>. Acesso em: 24 ago. 2023.

TOUITOU, Yvan; REINBERG, Alain; TOUITOU, David. Associação entre luz noturna, secreção de melatonina, privação de sono e relógio interno: impactos na saúde e mecanismos de perturbação circadiana. **ELSEVIER**, Life Sciences, v. 173, p. 94-106, 3 set. 2023. DOI <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2017.02.00>. Disponível em:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0024320517300450?casa_token=5edno6ihl0QAAAAA:dPxpFxo4xO4RZVXpctBl9-fZ4N5HZGlaGKvm7YgxDg8EtTUnYAwmDx-6bZd9QXJ6vmzqKFS#bb0055. Acesso em: 1 set. 2023.

TOVANI, João B. E.; SANTI, Luísa J.; TRINDADE, Eliana V. Use of psychotropic drugs by students from the health area: a comparative and qualitative analysis. **SciELO**, Revista

Brasileira de Educação Médica, v. 45, ed. 3, 29 ago. 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20200485.ING>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/HtgxzLrp7WRVkJMSqSMmq4mH/?lang=en#>. Acesso em: 26 ago. 2023.

TREMBLAY, M. S. et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. **Int J Behav Nutr Phys Act.** <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98> PMID: 21936895. v.8 n. 98. 2011.

VIEIRA, Carlos. Depressão-doença - **O GRANDE MAL DO SÉCULO XXI**: Teorias, conceitos, sintomas, sinais, métodos de tratamento. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2016. 480 p.

WHO. **A GLOSSARY OF TERMS FOR COMMUNITY HEALTH CARE AND SERVICES FOR OLDER PERSONS**. JAPÃO: WHO, 2004. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68896/WHO_WKC_Tech.Ser._04.2.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2023.

ZORN, J. V. et al. **REATIVIDADE AO ESTRESSE DO CORTISOL EM TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS**: uma revisão sistemática e meta-análise. *Psiconeuroendocrinologia*, p. 25–36, 2017

2.1.11. Apêndices

APÊNDICE A

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos – CEP/UFFS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada “Uso de psicofármacos e estilo de vida em estudantes da graduação: uma relação íntima ou distante?” desenvolvida por Isadora Gonçalves Rocha, discente de Graduação em Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus de Passo Fundo, RS, sob orientação do Professor Dr. Riciéri Nave Mocelin e coorientação da Professora Dra. Shana Ginar da Silva.

A finalidade central desse trabalho é investigar a prevalência do uso de psicofármacos e a sua relação com o estilo de vida dos estudantes de graduação nos universitários da cidade de Passo Fundo - RS. O convite feito para ter a sua participação, por meio de comunicação virtual, WhatsApp, Instagram ou Facebook, se deve ao fato de você ter mais de dezoito anos e estar matriculado em curso de graduação em instituições de ensino público ou privado na cidade. A sua participação é importante para a realização deste estudo, para, assim, desenvolver e influenciar intervenções para que ocorra mudanças no estilo de vida dos universitários, a fim de diminuir o consumo psicotrópicos, em especial os psicofármacos.

O Brasil é o país mais ansioso de todo o mundo e o primeiro com o maior índice de depressão na América Latina, ademais, tais patologias estão associadas a grandes custos econômicos para o país, pois pessoas acometidas por essas doenças necessitam de tratamentos específicos e em alguns momentos o afastamento da ocupação profissional. Além disso, visto que o estresse possui grande contribuição para o desenvolvimento das doenças psiquiátricas no cenário social atual e os estudantes de graduação possui diversos fatores de risco para o desenvolvimento desse quadro, se faz necessário estudos sobre quais comportamentos do cotidiano dos acadêmicos contribuem para o uso de psicotrópicos para tratamentos psiquiátricos ou para uso recreativo. Nesse sentido, a pesquisa justifica-se devido à alta relevância da análise de aspectos sociodemográficos e comportamentais em relação a aspectos de estilo de vida associados ao uso dos psicofármacos por estudantes de graduação da cidade de Passo Fundo que está localizada no norte do estado do Rio Grande do Sul.

Desse modo, a pesquisa ajudará na investigação de possíveis comportamentos atrelados ao uso de psicofármacos entre os graduandos da cidade de Passo Fundo. Dessarte, os resultados

encontrados podem contribuir para a realização de ações intervencionistas, como encontros de aconselhamentos, atividades intervencionistas, palestras e vídeos informativos nas redes sociais das instituições para oferecer informações sobre os perigos de certos hábitos de vida que podem estar associado ao uso de psicofármacos. Além disso, o estudo contribuirá para os compilados de trabalhos científicos sobre o tema, pois há a abordagem de um público diverso, contém questionamentos sobre diversos aspectos do estilo de vida e investiga uma classe de transtornos que possui altos índices no país.

Sua participação não é obrigatória, tendo plena autonomia para decidir se deseja ou não participar, bem como desistir da contribuição neste estudo a qualquer momento, sem necessidade de explicações e sem nenhum prejuízo para si ou penalização. Sua participação é voluntária e, portanto, você não receberá nenhum tipo de remuneração ou recompensa nesta pesquisa. No entanto, ressaltamos que sua participação é de extrema relevância para o desenvolvimento da pesquisa.

A sua participação, mediante a escolha de clicar na opção correspondente ao consentimento, a qual será considerada como à assinatura do termo, consistirá em responder um questionário online constituído por 15 (quinze) perguntas, as quais estão divididas em três blocos, um contendo perguntas para traçar o perfil sociodemográfico dos participantes, o segundo contendo perguntas sobre as características comportamentais relacionadas ao estilo de vida e o último terá questionamentos sobre o consumo de psicofármacos. O preenchimento do questionário poderá levar aproximadamente 10 minutos, mas você pode interromper, se necessário, e continuar posteriormente. O questionário possui perguntas obrigatórias, porém, caso você se sinta desconfortável em responde-las poderá desistir da participação no estudo, sem qualquer prejuízo ou punição e sem a necessidade de justificativas. Ademais, a publicação dos resultados irá preservar o anonimato dos participantes.

Além disso, os participantes estão sujeitos ao risco de constrangimento no momento de responder o questionário. Visto tal risco, será oferecida a orientação para o participante responder as perguntas quando estar em um ambiente e considerado seguro por ele, e, assegurar que há a possibilidade de interromper o preenchimento do questionário a qualquer momento e sem justificativas, caso o risco se concretize.

Por se tratar de um questionário online e auto aplicado, você está sujeito ao risco de ter exposição dos seus dados pessoais, podendo ocorrer sua identificação. Para minimizar esse risco, serão garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas, assim, as respostas serão respondidas de forma anônima, sem coleta de informações pessoais. Uma vez concluída a coleta de dados, os dados serão armazenados em computador de uso

pessoal restrito ao pesquisador responsável pelo projeto e protegido por senha, de maneira que terceiros não possam acessá-lo. Além disso, qualquer dado que possa identifica-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa.

Há ainda, risco de constrangimento devido à alguma pergunta. Visto tal risco, orientamos que cada participante responda ao questionário em um ambiente considerado seguro por ele, e lembramos que a pesquisa é voluntária, você poderá interromper a resposta ao questionário a qualquer momento, sem qualquer justificativa ou penalidade. Em caso de vazamento de dados de algum participante, o estudo será imediatamente interrompido e os demais dados coletados serão excluídos.

Além disso, admitem-se riscos relacionados a uma pesquisa em ambiente virtual, em função das limitações das tecnologias utilizadas e das limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e potencial risco de violação da pesquisa. De maneira a atenuar estes riscos, a equipe assume o compromisso de garantir que a participação seja anônima e se compromete a armazenar os dados de forma que terceiros não possam acessá-los, interrompendo o estudo e excluindo todos os dados, caso o risco se concretize. Se ocorrer alguns desses riscos, as instituições, com possíveis alunos que participaram da pesquisa, também serão notificadas. Para atenuar tal risco, os pesquisadores esclarecerão no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) a relevância do estudo para a investigação de possíveis comportamentos atrelados ao uso de psicofármacos entre os graduandos da cidade de Passo Fundo, para, desse modo, realizar ações intervencionistas, como encontros de aconselhamentos, atividades intervencionistas, palestras e vídeos informativos nas redes sociais para oferecer informações sobre os perigos de certos hábitos de vida que podem estar associado ao uso de psicofármacos e desenvolver ações estratégicas para mitigar tal desfecho.

Com a coleta de dados encerradas, o material coletado será armazenado no dispositivo local do pesquisador responsável e do seu orientador por um período de 5 (cinco) anos e após esse prazo todo o material será deletado, de forma definitiva, de qualquer espaço de armazenamento, ou seja, do drive pessoal da pesquisadora e do seu orientador. No entanto, caso o risco de vazamentos de informações se concretize, o estudo será interrompido e todos dados coletados serão destruídos. Além disso, os participantes estão sujeitos ao risco de constrangimento no momento de responder o questionário. Visto tal risco, será oferecida a orientação para o participante responder as perguntas quando estar em um ambiente e considerado seguro por ele, e, assegurar que há a possibilidade de interromper o preenchimento do questionário a qualquer momento e sem justificativas, caso o risco se concretize.

Não há benefícios diretos aos participantes da pesquisa. Contudo, há benefícios indiretos da pesquisa, pois espera-se obter um perfil dos alunos de graduação de Passo Fundo usuários de psicofármacos, a fim de elaborar informações voltadas a esse público sobre os possíveis hábitos e estilo de vida que podem contribuir para tal desfecho. Com o estudo finalizado, será feito uma devolutiva dos resultados encontrados ao público geral através da divulgação em mídias sociais da equipe de pesquisa, como o Instagram, porém sempre resguardando o anonimato dos participantes.

Com o estudo finalizado, será feito uma devolutiva dos resultados encontrados ao público geral através da divulgação em mídias sociais da equipe de pesquisa, como o Instagram, porém sempre resguardando o anonimato dos participantes. Ademais, realizada a devolutiva à comunidade acadêmica e científica através da publicação dos resultados em eventos e/ou publicações científicas.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar à pesquisadora informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo. Caso concorde em participar, você poderá tirar um “print” da tela para possuir uma via desse Termo consigo e a outra via será de responsabilidade do pesquisador. Agradecemos sua participação!

CAAE:

Número do Parecer de Aprovação no CEP/UFFS:

Data de Aprovação:

Pesquisador Responsável: Dr. Riciéri Nave Mocelin.

Equipe de Pesquisa: Isadora Gonçalves Rocha

Passo Fundo, ____de _____ de _____

Pesquisador Responsável Prof. ° Dr. Riciéri Nave Mocelin.

Endereço para correspondência: Universidade Federal da Fronteira Sul. Campus Passo Fundo.
Rua Capitão Araújo 20, CEP 99010-121 Passo Fundo – Rio Grande do Sul – Brasil.

Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFFS:

Tel. e Fax (49) 2049-3745

E-mail: cep.uffs@uffs.edu.br

Endereço para correspondência do CEP: Universidade Federal da Fronteira Sul/UFFS - Comitê de Ética em Pesquisa da UFFS, Bloco da Biblioteca, Sala 310, 3º andar, Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul, CEP 89815-899 Chapecó - Santa Catarina – Brasil

Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

☐ Aceito participar da pesquisa

☐ Não aceito participar da pesquisa

APÊNDICE B

QUESTIONÁRIO DAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E COMPORTAMENTAIS DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DO RIO GRANDE DO SUL QUE FAZEM USO DE PSICOFÁRMACOS

Bloco 1 - Características sociodemográficas:

1. Qual a sua idade?
2. Qual seu gênero?
 - a) ☐ Feminino
 - b) ☐ Masculino
 - c) ☐ Prefiro não identificar
3. Qual seu curso? (Texto de resposta curta)
4. Qual semestre você está cursando atualmente?
 - a) ☐ 1 – 4
 - b) ☐ 5 - 8
 - c) ☐ 9 -12
5. A sua instituição é de natureza pública ou privada?
 - a) ☐ Pública
 - b) ☐ Privada

Bloco 2 - Características comportamentais relacionadas ao estilo de vida

O questionamento sobre drogas se refere a drogas não legalizadas, como maconha, LSD e cocaína.

1. Qual a duração média do seu sono?

2. Você consome algum tipo de estimulante?

- a) ☐ Não
- b) ☐ Sim, café
- c) ☐ Sim, café, energético
- d) ☐ Sim, outros

3. Você pratica alguma atividade física regularmente (mais de 3 vezes na semana)?

- a) ☐ Não
- b) ☐ Sim

4. Faz uso de cigarro, cigarro eletrônico ou alguma outra droga que é possível tragar?

- a) ☐ Sim
- b) ☐ Não

5. Em uma semana normal, quantas doses de bebidas alcoólicas você consome? (1 dose = ½ garrafa de cerveja, uma dose de uísque, conhaque ou cachaça)?

- a) ☐ Não bebo
- b) ☐ 1 a 4 doses
- c) ☐ 5 a 9 doses
- d) ☐ 10 a 13 doses
- e) ☐ Mais de 14 doses

6. Qual das seguintes atividades seria sua atividade regular? Selecione todos os que se aplicam.

- a) ☐ Trabalho remunerado
- b) ☐ Escola / Universidade
- c) ☐ Trabalho voluntário
- d) ☐ Estágios não remunerados
- e) ☐ Outros

7. Você usa drogas ou qualquer outra substância?

- a) ☐ Sim
- b) ☐ Não

8. Com que frequência você utiliza drogas?

- a) ☐ Nunca usei
- b) ☐ Às vezes
- c) ☐ Muitas vezes
- d) ☐ Sempre

Bloco 3 - Características comportamentais relacionadas ao uso de psicofármaco

Considere para responder as perguntas a seguir como psicofármaco, os medicamentos para o tratamento de transtornos psiquiátricos, como ansiolíticos, antidepressivos, antipsicóticos, benzodiazepínicos, indutores do sono e psicoestimulantes.

1. Possui algum transtorno psiquiátrico?

- a) ☐ Não
- b) ☐ Ansiedade
- c) ☐ Depressão
- d) ☐ Ansiedade e depressão
- e) ☐ Outro

2. Você utiliza algum psicofármaco? (medicação de uso contínuo para transtornos psiquiátricos)

- a) ☐ Não
- b) ☐ Sim

3. Qual a classe do psicofármaco em uso?

- a) ☐ Não utilizo
- b) ☐ Inibidores seletivos de recaptação da serotonina (ISRSs) (fluoxetina, a sertralina, escitalopram e o citalopram)

- c) ☐ Inibidores da recaptação de serotonina-norepinefrina (IRSNs) (venlafaxina e a duloxetina)
- d) ☐ Antidepressivos tricíclicos (ADTs), (amitriptilina, doxepina e nortriptilina)
- e) ☐ Antidepressivos tetracíclicos e unicíclicos (bupropiona e mirtazapina)
- f) ☐ Inibidores da monoaminoxidase (IMAO) (fenelzina)
- g) ☐ Antipsicóticos (clozapina, risperidona e haloperidol)
- h) ☐ Benzodiazepínicos (alprazolam, diazepam, Lorazepam Midazolam)
- i) ☐ Compostos Z (zolpidem)
- j) ☐ Psicoestimulantes (anfetamina e metilfenidato)
- k) ☐ Estabilizador de humor (Lítio, carbamazepina, ácido valproico, topiramato, gabapentina)

4. Toma alguma outra medicação?

- a) Não
- b) Sim, qual _____

2.2 RELATÓRIO DE PESQUISA

A pesquisa tratou-se de um Trabalho de Curso (TC), nomeado como “USO DE PSICOFÁRMACOS E ESTILO DE VIDA EM ESTUDANTES DA GRADUAÇÃO: UMA RELAÇÃO ÍNTIMA OU DISTANTE?”, a qual foi pré-requisito para obtenção do grau de bacharel em Medicina na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). Foi desenvolvida pela acadêmica Isadora Rocha, orientador Prof. Dr. Riciéri Nave Mocelin e coorientadora Profa. Dra. Shana Ginar da Silva e teve como principal objetivo estudar a relação entre o estilo de vida de estudantes de graduação e o uso de psicofármacos em uma cidade do Norte do Rio Grande do Sul. Referiu-se a um estudo quantitativo, observacional, transversal, descritivo e analítico, desenvolvido na cidade de Passo Fundo, RS.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade em 18 de março de 2024, tendo o parecer de número 6.709.826. A escrita do projeto de pesquisa finalizou em dezembro de 2023 e, em março de 2024, teve início a coleta dos dados. A coleta dos dados foi feita por meio de questionário eletrônico, contemplando questões sobre as características sociodemográficas, estilo de vida e consumo de psicofármaco. O questionário foi disponibilizado junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, através das mídias sociais como WhatsApp, Instagram, Facebook e Twitter.

A análise dos dados consistiu em uma estatística descritiva da prevalência do uso de psicofármacos com os respectivos intervalos de confiança de 95% utilizando o programa PSPP (distribuição livre). Para análise da distribuição do desfecho segundo as variáveis independentes, foi aplicado o teste do qui-quadrado de Pearson, considerando-se estatisticamente significativos valores de $p < 0,05$. A amostra inicial foi de $n = 359$, porém encerrou a coleta de dados em julho com uma amostra de $n=202$. Por fim, com as variáveis devidamente categorizadas, foi realizada a execução da análise estatística, que compreendeu a frequência absoluta e relativa das variáveis para descrição da amostra. Tal avaliação foi feita por meio do teste do qui-quadrado, admitindo-se erro α de 5%, na qual foram consideradas significativas as associações com $p < 0,05$ para testes bicaudais.

Após concluir a fase de coleta e análise dos dados, um artigo foi elaborado para o envio e postagem na Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria. O artigo foi submetido de acordo com as normas da revista que podem ser consultados no link <https://rbnp.emnuvens.com.br/rbnp/about/submissions#onlineSubmissions>.

3. ARTIGO CIENTÍFICO

USO DE PSICOFÁRMACOS E ESTILO DE VIDA EM ESTUDANTES DA GRADUAÇÃO: UMA RELAÇÃO ÍNTIMA OU DISTANTE?

Isadora Gonçalves Rocha¹, Shana Ginar da Silva², Ricieri Mocelin²

Objetivo: Investigar a relação entre o estilo de vida (sono, atividade física e hábitos do cotidiano) e o uso de psicotrópicos em estudantes de graduação. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, descritivo e analítico, desenvolvido no período de março a dezembro de 2024. A população-alvo deste estudo contou com estudantes matriculados em cursos de graduação de ensino superior, privado ou público, do município de Passo Fundo/RS. Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou maior que 18 anos. A coleta dos dados ocorreu por meio de questionário eletrônico disponibilizado através de mídias sociais, contemplando questões sobre as características sociodemográficas, estilo de vida e consumo de psicofármaco. Foi realizada estatística descritiva da prevalência do uso de psicofármacos e teste do qui-quadrado de *Pearson* para análise das variáveis dependentes (sexo, faixa etária, curso, instituição de ensino, sono, atividade física, uso de drogas ilícitas e de estimulantes) e a independente (uso de psicofármacos). **Resultados:** A amostra da pesquisa foi de 202, sendo composta por predominantemente estudantes do sexo feminino (69,7%), na faixa etária entre 18 e 24 anos (80,3%), matriculados no curso de medicina (52,0%), cursando do primeiro ao quarto semestre (47,0%), em instituição de natureza privada (53,5%). Por fim, demonstramos que aproximadamente 30% dos estudantes fazem uso de psicofármaco, porém a análise bivariada mostrou apenas uma associação positiva que foi entre o diagnóstico de doença psiquiátrica ($p < 0,001$) e o uso de psicofármacos. **Conclusão:** Encontrou-se uma prevalência de uso de psicotrópico de, em média, 30%. Além disso, a maioria dos estudantes que fazem uso de algum psicofármaco são jovens do sexo feminino que cursam Medicina em instituições privadas de ensino. Mais estudos são necessários para melhor evidenciar a relação do uso de psicofármacos por estudantes e a sua relação com a escolha dos hábitos de vida, em vista da análise bivariada não ter mostrado uma análise bivariada relevante entre as variáveis dependente e independentes, visando, assim, apontar estratégias de apoio e prevenção para a comunidade acadêmica.

Palavras-chaves: Psicotrópicos; Transtornos mentais; Estudantes; Graduação.

USE OF PSYCHOPHARMACEUTICALS AND LIFESTYLE IN UNDERGRADUATE STUDENTS: AN INTIMATE OR DISTANT RELATIONSHIP?

Objective: To investigate the relationship between lifestyle (sleep, physical activity, and daily habits) and the use of psychotropic drugs in undergraduate students. **Methods:** This is a cross-sectional, descriptive, and analytical study conducted between March and December 2024. The target population of this study consisted of students enrolled in undergraduate programs at public or private higher education institutions in the municipality of Passo Fundo/RS. Individuals of both sexes, aged 18 years or older, were included. Data was collected through an electronic questionnaire made available through social media, including questions about sociodemographic characteristics, lifestyle, and psychotropic drug use. Descriptive statistics of the prevalence of psychotropic drug use and Pearson's chi-square test were performed to analyze the dependent variables (sex, age group, course, educational institution, sleep, physical activity, use of illicit drugs and stimulants) and the independent variable (use of psychotropic drugs). **Results:** The sample consisted of 202 individuals, predominantly female students (69.7%), aged between 18 and 24 years (80.3%), enrolled in the Medicine course (52.0%), from the first to the fourth semester (47.0%), in a private institution (53.5%). Finally, we demonstrated that approximately 30% of

¹ Discente do Curso de Medicina. Universidade Federal da Fronteira – UFFS – Campus Passo Fundo – Passo Fundo (RS) Brasil. E-mail: Isadora.rocha@estudante.uffs.edu.br

² Docente da Universidade Federal da Fronteira – UFFS – Campus Passo Fundo – Passo Fundo (RS) Brasil. E-mail: shana.silva@uffs.edu.br, ricieri.mocelin@uffs.edu.br

students use psychotropic drugs, however, the bivariate analysis showed only a positive association between the diagnosis of psychiatric disease ($p < 0.001$) and the use of psychotropic drugs. **Conclusion:** A prevalence of psychotropic drug use of approximately 30% was found. Additionally, most students who use any psychotropic drug are young women studying Medicine at private educational institutions. Further studies are needed to better elucidate the relationship between the use of psychotropic drugs by students and their choice of lifestyle habits, in view of the fact that the bivariate analysis did not show a relevant bivariate analysis between the dependent and independent variables, aiming, thus, to point out support and prevention strategies for the academic community.

Keywords: Psychoactive Agents; Academic Routine; Psychological Stress Factors; Academics;

INTRODUÇÃO

É bem aceita a ideia de que o estresse é um importante fator desencadeador de transtornos mentais. O estresse é responsável por induzir alterações significativas no eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), o qual, quando afetado por radicais livres desenvolvidos pelo processo de oxidação, pode ter importante relação no desenvolvimento de doenças psiquiátricas^{1,2}.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS)³, a socialização é responsável por contribuir na formação de hábitos e rotinas, podendo estar relacionada com o desenvolvimento do estilo de vida⁴. Dentre as diferentes fases da vida, o período de graduação em curso de nível superior tem sido associado a uma alta carga de trabalho e estresse, relacionados principalmente por pressão psicológica por notas e prazos, momento que pode induzir alterações de rotinas saudáveis à saúde, como inatividade física consumo de bebida alcoólica e uso de drogas lícitas e ilícitas⁴. Dessarte, tal cenário é potencialmente propenso para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos^{5,6,7}.

O Brasil é considerado o país com maiores taxas de ansiedade e depressão no mundo e na América Latina respectivamente. Entre os universitários, estudos mostram que a prevalência de depressão no Brasil é de aproximadamente 30%, enquanto outros países os números não chegam a 19%⁸, cenário extremamente propenso para uso de psicofármacos, como antidepressivos e estabilizadores de humor⁹.

Considerando o estresse como um dos fatores desencadeante de doenças psiquiátricas, o ensino superior um importante indutor de alterações de socialização e de estresse, bem como a cidade de Passo Fundo ser uma cidade universitária, o objetivo do estudo foi investigar a relação entre o estilo de vida e o uso de psicofármacos por estudantes de graduação do município de Passo Fundo/RS.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal contendo como população-alvo apenas estudantes matriculados em cursos de graduação de ensino superior, privado ou público, do município de Passo Fundo/RS. Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou maior que 18 anos. A coleta dos dados foi direcionada através de questionário online (link *Google Forms*) assegurando anonimato e distribuído por convite digital (*WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook* e *X*).

O cálculo do tamanho amostral foi realizado utilizando o software *GPower* (versão 3.1) contemplando os seguintes parâmetros: (1) nível de confiança de 95%; (2) poder do estudo de 80%; (3) margem de erro tipo I de 5% e (4) prevalência esperada da variável de interesse de 37%, resultado de um tamanho amostral de 202. A seleção amostral foi do tipo intencional, sendo excluídas do estudo pessoas com alguma deficiência cognitiva que estivessem incapacitadas de responder ao questionário, bem como estudantes com matrículas inativas.

O questionário online e auto-aplicado foi composto por perguntas diversas para a caracterização da amostra, sendo elas: município de residência (Passo Fundo ou outro), idade (sendo, 18 a 25 anos e 26 a 44 anos), gênero (feminino e masculino), curso de graduação (medicina e cursos de graduação da área de biológicas, humanas e de exatas), natureza da instituição (pública ou privada) e semestre matriculado (1-4, 5-8 e 9-12). O estilo de vida levou em consideração: duração média do sono (4 a 5 horas, 6 a 7 horas e 8 ou mais horas), consumo de estimulantes (não, café ou outros tipos de estimulantes) prática de atividade física (sim ou não), uso de cigarro ou outras drogas que são lícitas e com a possibilidade de tragar (sim ou não), consumo de bebidas alcoólicas, sendo uma dose = $\frac{1}{2}$ garrafa de cerveja, uma dose de uísque, conhaque ou cachaça, (sim ou não), atividade regular (estudo, estudo e trabalho ou outras atividades além dessas) e consumo de drogas ilícitas (sim ou não). A saúde mental foi avaliada a partir do autorrelato de algum diagnóstico de transtorno psiquiátrico referido pelo participante, as respostas foram classificadas conforme Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição (DSM-V)¹⁰, como Transtornos ansiosos (Transtorno obsessivo compulsivo e Transtorno De Ansiedade Generalizada), Transtornos Depressivos (Distímia, Transtorno Depressivo Maior) e os demais foram agrupados como outros transtornos psiquiátricos autorreferidos. Houve o questionamento sobre o uso de psicofármaco (sim ou não), se sim qual a classe do psicofármaco (pessoas que não utilizam, pessoas que utilizam uma classe, indivíduos que utilizam 2 classes diferentes e por último as que utilizam 3 ou mais classes ao mesmo tempo), se utilizava e se tomava outro tipo de medicação de forma contínua (não ou sim, qual?).

O estudo obedeceu e seguiu as normas e orientações estabelecidas na Resolução N° 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, além do Ofício Circular N.º

2/2021/CONEP/SECNS/MS para pesquisas em ambiente virtual. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul (CEP/UFFS) sob o parecer nº 6.709.826.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise estatística foi realizada utilizando o software PSPP 1.2.0 (distribuição livre). O cálculo estatístico para a análise descritiva contou com a distribuição absoluta (n) e relativa (%) das variáveis categóricas com o intervalo de confiança de 95% (IC95%). Para análise da variável dependente (uso de psicofármacos por estudantes de graduação) segundo as variáveis independentes (sexo, faixa etária, curso, instituição de ensino, sono, atividade física, uso de drogas ilícitas e de estimulantes), utilizou o Teste de Qui-Quadrado de *Pearson*, adotando um nível de significância $p < 0,05$.

RESULTADOS

O estudo contou com uma amostra de 202 estudantes de graduação matriculados em instituições de ensino superior da cidade de Passo Fundo - RS. Conforme a Tabela 1, é possível analisar as características predominantes da amostra, sendo elas: sexo feminino (69,8%), faixa etária entre 18 e 25 anos (84,7%), com maior participação de acadêmicos do curso de Medicina (51,0%) no período do primeiro ao quarto semestre (47,0%), em instituições de natureza privada (54,5%).

Tabela 1 – Perfil das características sociais e educacionais dos graduandos matriculados em algum curso de graduação na cidade Passo Fundo, RS (n=202).

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	141	69,8
Masculino	61	30,2
Faixa etária		
18 a 25 anos	171	84,7
26 a 44 anos	31	15,3
Curso de graduação		
Medicina	103	51,0

Outros	99	49,0
Semestre matriculado		
1 a 4	95	47,0
5 a 8	92	45,5
9 a 12	15	7,4
Natureza da instituição		
Pública	92	45,5
Privada	110	54,5

Fonte própria, 2024.

A tabela 2 apresenta as características dos hábitos de vida dos graduandos, a qual demonstra um tempo de sono dos participantes foi de 6 a 7 horas (69,8%). Além disso, a maioria dos participantes (80,2%) relatou o uso de substâncias estimulantes, desses, 39,6% apenas café, e 40,6% fazendo uso de dois ou mais tipos de estimulantes durante a semana. Em relação à prática de atividade física, 53,0% afirmaram praticar alguma atividade física, enquanto o consumo de cigarros ou outras drogas de tragar foi relatado apenas por 13,4%. O hábito de não consumir bebidas alcóolicas durante a semana foi declarado por 66,3%, e o uso de drogas ilícitas foi relatado apenas em 13,9% dos estudantes. Por fim, 46% dos graduandos referiram estarem apenas realizando faculdade, não desempenhando qualquer outra atividade.

Tabela 2 - Hábitos de vida dos graduandos matriculados em algum curso de graduação na cidade Passo Fundo, RS (n=202)

Variáveis	n	%
Horas de sono		
4 a 5	19	9,4
6 a 7	141	69,8
8 ou mais	42	20,8
Uso de substâncias estimulantes		
Não	40	19,8
Sim, café	80	39,6
Sim, café e outras substâncias	82	40,6
Prática de atividade física		
Sim	107	53,0
Não	95	47,0

Consumo de cigarros ou outras drogas de tragar		
Sim	27	13,4
Não	175	86,6
Consumo bebida alcoólica na semana		
Não bebo	134	66,3
Consumo de 1 ou mais de 14 doses	68	33,7
Uso de drogas ilícitas		
Não Utilizo	174	86,1
Utilizo	28	13,9
Atividades realizadas		
Escola/ universidade	92	46,00
2 atividades	87	43,4
3 atividades ou mais*	20	10,1

*Combinação entre: Universidade, trabalho remunerado e/ou voluntário, estágio remunerado e/ou não remunerado.

Fonte própria, 2024.

Em relação a saúde mental dos graduandos (tabela 3), é possível observar que a maioria dos estudantes (56,9%) não relatou possuir diagnóstico de doença psiquiátrica, entretanto, 17,8% referiram diagnóstico de depressão, 16,8% transtorno de ansiedade generalizado e 8,4% outro diagnóstico de doença psiquiátrica. O uso de algum psicofármaco foi observado em 29,2% dos estudantes, porém, desses, 19,3% utilizam uma classe de psicotrópico e 10,9% usam 2 classes ou mais ao mesmo tempo. Em relação aos medicamentos de uso contínuo, apenas 14,9% relataram fazer uso. Em relação a prevalência do uso de psicotrópico, foi encontrado um valor de 29,29 % (IC95 23-36).

Tabela 3 – Perfil da saúde mental dos graduandos matriculados em algum curso de graduação na cidade Passo Fundo, RS (n=202)

Variáveis	n	%
Diagnóstico autorreferido de doença psiquiátrica		
Não possui	115	56,9
Transtornos de ansiedade	34	16,8
Ansiedade e depressão	36	17,8

Outros	17	8,4
Uso de psicofármaco		
Sim	59	29,2
Não	143	70,8
Classe do psicofármaco em uso		
Não utiliza	141	71,3
1 psicotrópico	39	19,3
2 psicotrópicos ou mais	22	10,9
Outra medicação		
Não	172	85,1
Outros	30	14,9

Fonte própria, 2024.

A análise bivariada da utilização de psicofármacos em relação ao perfil dos graduandos é apresentada na tabela 4. Não houve significância na associação significativa na amostra analisada, porém podemos observar uma tendencia ao uso de psicofármacos em estudantes de com faixa etária de 18 a 25 anos ($p=0,066$).

Tabela 4 - Análise bivariada da utilização de psicofármacos em relação ao perfil dos graduandos matriculados em algum curso de graduação na cidade Passo Fundo, RS (n=202)

	Uso de psicotrópico		Sem uso de psicotrópico		
Variáveis	n	%	n	%	p*
Sexo					0,486
Feminino	37	26,8	101	73,2	
Masculino	19	31,7	41	68,3	
Faixa etária					0,066
18 a 25 anos	43	25,7	124	74,3	
26 a 44 anos	13	41,9	18	58,1	
Curso de graduação					0,225
Medicina	34	33,0	69	67,0	
Outros	25	25,3	74	74,7	
Semestre matriculado					0,597
1 a 4	28	29,5	67	70,5	

5 a 8	25	27,2	67	72,8
9 a 12	6	40,0	9	60,0
Natureza da instituição				0,115
Pública	31	33,7	61	66,3
Privada	25	23,6	81	76,4

Fonte própria, 2024.

Em relação ao uso de psicofármacos e hábitos de vida, na tabela 5 observamos não haver associação estatisticamente significativa com o uso de psicotrópicos.

Tabela 5 - Análise bivariada da utilização de psicofármacos em relação aos hábitos de vida dos graduandos matriculados em algum curso de graduação na cidade Passo Fundo, RS (n=202)

Variáveis	Uso de psicotrópico		Sem uso de psicotrópico		p*
	n	%	n	%	
Horas de sono					0,216
4 a 5	12	63,2	7	36,8	
6 a 7	105	74,5	36	25,5	
8 ou mais	26	61,9	16	38,1	
Uso de substâncias estimulantes					0,122
Não	13	32,5	27	67,5	
Sim, café	16	20,3	63	79,7	
Sim, café e outros	27	34,2	52	65,8	
Prática de atividade física					0,757
Sim	29	27,4	77	72,6	
Não	27	29,3	65	70,7	
Uso de cigarro					0,763
Sim	8	30,8	18	69,2	
Não	48	27,9	124	72,1	
Uso de drogas ilícitas					0,216
Sim	10	38,5	16	61,5	
Não	46	26,7	126	73,3	

Consumo de bebida alcoólica					0,494
Não bebo	35	26,7	96	73,3	
Consumo de 1 ou mais de 14 doses por semana	21	31,3	46	68,7	

Fonte própria, 2024.

Por fim, a tabela 6 demonstra a relação entre o uso de psicotrópicos e perfil de saúde mental. Observamos relação entre o diagnóstico autorreferido de doença psiquiátrica e uso de psicotrópicos ($p < 0,001$).

Tabela 6 - Análise bivariada da utilização de psicofármacos em relação a saúde mental dos graduandos matriculados em algum curso de graduação na cidade Passo Fundo, RS (n=202)

Variáveis	Uso de psicotrópico		Sem uso de psicotrópico		p*
	n	%	N	%	
Diagnóstico autorreferido de doença psiquiátrica					<0,001
Não possui	7	6,1	108	93,9	
Transtornos de ansiedade	11	34,4	21	65,6	
Ansiedade e depressão	28	82,4	6	17,6	
Outros	10	58,8	7	41,2	
Outras medicações*					0,122
Não	44	26,2	124	73,8	
Sim, outros	12	40,0	18	60,0	

*Anticoncepcional oral, Topiramato, Guaco, Aerolin, Durasteron, Boldenona, Metoprolol, Pantoprazol, Trimebutina, Dapaglifozina, Paco.

Fonte própria, 2024.

DISCUSSÃO

O estudo demonstrou uma prevalência de uso de psicofármacos entre os universitários matriculados no município de Passo Fundo de 29,29% (IC95 23-36), sendo eles, em sua maioria, jovens de 18 a 25 anos do sexo feminino, cursando medicina entre primeiro ao oitavo semestre, em instituições privadas no município de Passo Fundo, Rio Grande do Sul, o qual evidencia uma íntima relação entre o uso de estimulantes e doenças psiquiátricas em estudantes de graduação.

Conforme esperado, a maioria dos participantes do estudo são do sexo feminino, de 18 a 25 anos, matriculados em alguma instituição privada dentre o primeiro e o quarto semestre de algum curso de graduação, entretanto, aqui observamos uma maior participação de estudantes do curso de medicina, em discordância com alguns estudos da literatura^{11,12,13}.

Foi possível observar que a maioria dos participantes possuem uma média de 6 a 7 horas de sono, corroborando com a média de sono do adulto^{15,16}. Além disso, o consumo de café como estimulante também foi observado em nosso estudo, atrelado a busca de maior rendimento acadêmico como um dos principais motivos^{17,18}. Em relação ao nível de inatividade de atividade física, observamos um valor relativamente menor (46,5%) em comparação com a literatura (70,0%)^{19,20,21}. Estratégias que visem minimizar a inatividade física é extremamente importante, evitando danos intelectuais nos estudantes, uma vez que a neurogênese hipocampal é favorecida pela realização de atividade física, principalmente por atenuar o surgimento de lesões no hipocampo, induzindo o desenvolvimento de boas emoções e a consolidação de novos aprendizados no sistema cognitivo^{22,23,24}.

O álcool é um importante desencadeante de danos ao sistema nervoso central (SNC), inclusive os relacionados ao sistema de cognitivo^{25,26,27}. O consumo de bebidas alcoólicas dobra em estudantes do ensino superior a partir do momento que iniciam os estudos, demonstrando um comportamento nocivo comum entre os universitários, associado muitas vezes pelo ambiente e pressão social de se sentir pertencente^{15, 28,29, 30}. De acordo com a literatura, o estudo demonstra que 33,8% dos estudantes de graduação ingerem bebida alcoólica²⁸. Da mesma forma que o álcool, o uso de drogas ilícitas também representa um fator nocivo e está muito presente no ambiente acadêmico. Por mais que 18,2% da população do estudo relata fazer uso de droga ilícita, tal valor está abaixo do observado em outros estudos com universitários, que mostram uma média de uso de aproximadamente 50,0%^{31,15}. Apesar disso, nosso resultado é maior em relação aos usuários não universitários^{32,15}.

A maioria (46,0%) dos participantes relatou fazer a faculdade em período de dedicação exclusiva, porém, 43,4% também afirmaram estarem realizando outra atividade além do curso de graduação, como estágio ou trabalho remunerado, que consequentemente está intimamente relacionado ao aumento da carga de atividades e estresse, gerando grandes desafios para o bem-estar, bem como o surgimento de doenças psiquiátricas^{5,6,7,33}.

O diagnóstico autorreferido de doença psiquiátrica nos estudantes de graduação de Passo Fundo – RS foi de 41,9%, valor relativamente alto, porém, corroborando com a literatura³⁴. Dentre os diagnósticos relatados, transtorno de ansiedade foi o mais prevalente, correspondendo a 16,2% da amostra, número bem abaixo do demonstrado em estudo realizado

no Pará, o qual mostrou que 85,7% dos estudantes referiram ansiedade, entretanto, o estudo contou com respostas de autodiagnóstico³⁵. De fato, estudos mostram que até 50% dos estudantes relatam sintomas de esgotamento, ansiedade, depressão ou outras doenças psiquiátricas, o qual tem sido intensificado com a pandemia de COVID-19^{36,37}.

Em relação ao uso de psicofármacos, observamos que 29,3% dos estudantes fazem uso de fármacos para tratamento de doenças psiquiátricas, sendo que 19,2% destes relataram utilizar apenas um fármaco e 10,9%, dois ou mais. Os resultados apoiam estudo realizado na Universidade Federal de Rondonópolis – MT, o qual demonstrou que 22,9% dos universitários fazem uso de psicotrópicos³⁹. Apesar do valor ser relevante, ele ainda é menor quando comparamos com estudos que pesquisaram o uso dessas substâncias na população total, isso pode ser explicado pelos estigmas do uso de psicofármacos e busca de ajuda dos psiquiatras e psicólogos^{39,40,41,42}.

Ao analisar o perfil dos acadêmicos que fazem uso de psicotrópicos, a análise bivariada mostrou não haver significância estatística ao relacionar com: sexo ($p=0,661$), faixa etária ($p=0,262$), curso ($p=0,138$), semestre matriculado ($p=0,752$) e natureza da instituição ($p=0,115$). Ausência de significância também foi observada ao investigar o uso de psicotrópicos e a qualidade de vida em relação: quantidade de horas de sono ($p=0,203$), uso de cigarro ($p=0,763$), uso de drogas ilícitas ($p=0,216$), consumo de bebida alcoólica ($p=0,803$) e sedentarismo/inatividade física ($p=0,757$). Apesar disso, nosso estudo não replica os dados da literatura, os quais apresentam como significativo e causador de efeitos nocivos o consumo de bebidas e de drogas ilícitas^{4, 14, 32}. A prática de atividade física demonstra uma melhora no bem-estar, menores sintomas psiquiátricos, bem como melhor resposta ao estresse^{43,44,45,46}.

Estudos demonstram uma associação positiva entre o consumo de bebida alcoólica, substância depressoras do SNC, e histórico de doença psiquiátrica⁴⁷. É bem aceita a ideia de que o uso de substâncias estimulantes pode aumentar o estresse, levar ao desenvolvimento de doenças psiquiátricas e, como consequência, uso de psicofármacos^{48,49}. Todavia, a associação entre o uso de estimulantes como fator de risco para o uso de psicotrópicos não foi significativo ($p=0,122$).

Quanto a comparação entre o diagnóstico autorreferido de doença psiquiátrica e uso de psicofármaco, observamos uma importante associação positiva ($p<0,0001$), sendo 50,0% dos graduandos em uso de psicofármaco está intimamente relacionado ao diagnóstico conjunto de depressão e ansiedade, o que vai de encontro com a literatura, observado que universitários brasileiros usam de forma mais discriminada psicotrópicos do que a população geral, principalmente ansiolíticos e sedativos^{50,51}. A associação positiva dessas variáveis pode se dar

pela maior facilidade de acesso aos psicofármacos no ambiente acadêmico, pois muitos são estudantes da área da saúde⁵². O uso de outras medicações de forma contínua não apresentaram relevância estatística ($p=0,122$), mesmo a região sul apresentando um fácil acesso a medicações contínuas de forma gratuita⁵³.

Considerando o estresse como fator desencadeante de doenças psiquiátricas e o ensino superior um importante indutor de alterações de socialização e de estresse, o estudo contribui a comunidade científica para que estratégias de saúde pública que sejam estabelecidas, principalmente por abordar o perfil mental dos estudantes de graduação, período de intensos desafios. Cabe mencionar as limitações dessa pesquisa, como número baixo da amostra e a natureza transversal que não permitiu o estabelecimento de temporalidade entre as variáveis, inviabilizando mostrar com maior afinco a relação íntima ou distante entre o uso de psicotrópicos em estudantes de graduação.

O estudo apresenta limitações pela amostra reduzida e pela natureza transversal, no entanto, trouxe questões relevantes relacionadas ao bem-estar e à saúde mental dos universitários, o que evidenciou a necessidade de intervenções específicas nesse grupo.

CONCLUSÃO

Encontrou-se uma prevalência de uso de psicotrópico de, em média, 30%. Além disso, o estudo demonstra parâmetros sobre o perfil de saúde mental dos estudantes de graduação matriculados na cidade de Passo Fundo/RS e a íntima relação com o uso de psicotrópicos, destacando a prevalência de comportamentos nocivos como o uso de substâncias estimulantes. A associação significativa entre o diagnóstico de doenças psiquiátricas e o uso de psicofármacos reforçou a urgência de estratégias de apoio e prevenção no ambiente acadêmico, apontando para a importância de um acompanhamento contínuo da saúde mental dos estudantes durante essa fase crucial de desenvolvimento pessoal, acadêmico e profissional.

Referências

1. Selye H. *Stress. The physiology and pathology of exposure to stress*. Acta Inc, Medical Publishers; 1956.
2. Zorn JV, Schür RR, Boks MP, Kahn RS, Joëls M, Vinkers CH. Reatividade ao estresse do cortisol em transtornos psiquiátricos: uma revisão sistemática e meta-análise. *Psiconeuroendocrinologia*. 2017;25-36.
3. World Health Organization. *WHO/HPR/HEP/98.1*. Geneva: WHO; 1998.

4. Nahas MV, Barros MVG de, Francalacci V. O pentágulo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2012;5(2):48-59. doi: 10.12820/rbafs.v.5n2p48-59. Available from: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Accessed: 2023 Aug 28.
5. Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2011;8:98. doi: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>. PMID: 21936895.
6. Associação Brasileira do Sono. **Semana do sono: cartilha hábitos de sono** [Internet]. 2021. Disponível em: <https://semanadosono.com.br/wp-content/uploads/2021/01/semana-sono-cartilha-habitos-sono.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2024.
7. Beiter R, Nash R, McCrady M, Rhoades D, Linscomb M, Clarahan M, et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord*. 2015;173:90-6. doi: 10.1016/j.jad.2014.10.054. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032714006867?via%3Dihub>. Acesso em: 24 ago. 2023.
8. Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P, et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *J Abnorm Psychol*. 2018;127(7):623-38. doi: 10.1037/abn0000362. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2018-44951-001.html>. Acesso em: 24 ago. 2023.
9. VIEIRA, C. Prenome(s) (Iniciais). **Depressão-doença - O grande mal do século XXI: Teorias, conceitos, sintomas, sinais, métodos de tratamento**. Rio de Janeiro: Editora Vorazes; 2016. 480p.
10. American Psychiatric Association. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5ª ed. Nascimento MIC, tradutora; Cordioli AV, revisor técnico. Porto Alegre: Artmed; 2014.
11. Lindén-Boström M, Persson C. Um estudo de acompanhamento seletivo em uma pesquisa de saúde pública. *Eur J Public Health*. 2013;23(1):152-7.
12. Martikainen P, Laaksonen M, Piha K, Lallukka T. A não resposta à pesquisa distorce a associação entre classe social ocupacional e saúde? *Scand J Public Health*. 2007;35(2):212-5.
13. BRASIL, Presidência da República. Secretaria Nacional sobre Drogas. I levantamento nacional sobre o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários das 27 capitais brasileiras. Brasília: GREA/IPQ-HCFMUSP, 2010. 284 p. Disponível em: <http://www.palestras.diversas.com.br/Nelson%20-%20Temas%20Diversos%20XXXI/Levantamento%20Nacional%20Sobre%20Drogas.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2024.
14. Pereira AR, Pontual AAD, Santos JLF, Corradi-Webster CM. Uso de drogas entre universitários de uma universidade federal de Minas Gerais. *Rev Valore*. 2020;5

15. ARAÚJO, M. F. M. DE . et al.. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 22, n. 2, p. 352–360, abr. 2013.
16. Medeiros GJM, Roma PF, Matos PHMF. Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. *Rev Bras Educ Med*. 2021;45(4).
17. Santana LC, et al. Consumo de estimulantes cerebrais por estudantes em instituições de ensino de Montes Claros/MG. *Rev Bras Educ Med*. 2020;44(1).
18. Resende CCF, et al. O uso das tecnologias digitais no ensino superior. *Inovação em Ensino Superior*. 2020;4(1):69-84. Disponível em: <https://periodicos.iftm.edu.br/index.php/inova/article/view/1002/475>. Acesso em: 29 ago. 2024.
19. Sousa KJQ de, Borges GF. Estilo de vida, atividade física e coeficiente acadêmico de universitários do interior do Amazonas-Brasil. **Rev Bras Ciênc Saúde** [Internet]. 2016;20(4):277-84. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/24000>. Acesso em: 31 ago. 2024.
20. Soares Neto AWE, Nascimento ALC, Pereira CRL, Cortez Júnior LS, Reis RC. A prevalência de estudantes de medicina que praticam esportes e atividades físicas e sua relação com a prevenção de doenças cardíacas. *Rev Contemp*. 2024;4(5):1-24.
21. Lansini LC, Dias CP, Oestreich MG, Rosa LDR, Tiggemann CL. Nível de sedentarismo entre estudantes universitários do Rio Grande do Sul e os possíveis fatores associados. *Mundo Saúde (Impr)*. 2017; [Artigo original]. Texto completo: 1. Base de dados: MS. Assunto principal: Estudantes / Exercício Físico / Comportamento Sedentário. Limite: Female / Humans / Male. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/nivel_sedentarismo_universitarios.pdf.
22. Firth J, Stubbs B, Vancampfort D, Schuch FB, Rosenbaum S, Ward PB, et al. Efeito do exercício aeróbico no volume do hipocampo em humanos: uma revisão sistemática e meta-análise. *NeuroImage* [Internet]. 2018;166:230-8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29113943/>. Acesso em: 1 agosto 2024
23. Hueston CM, et al. Estresse e neurogênese hipocampal adolescente: dieta e exercício como fatores cognitivos moduladores. *Transl Psychiatry*. 2017;7 . Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28375209/>. Acesso em: 1 agosto 2024.
24. Ma CL, Ma XT, Wang JJ, Liu H, Chen YF, Yang Y. O exercício físico induz a neurogênese hipocampal e previne o declínio cognitivo. *Behav Brain Res* [Internet]. 2017;317:332-9. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27702635/>. Acesso em: 1 julho 2024
25. Braillon A. Consumo de álcool e declínio cognitivo: o elefante na sala? *Lancet Public Health*. 2018;3(5) . Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(18\)30070-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(18)30070-7).
26. Sachdeva A, Chandra M, Choudhary M, Dayal P, Anand KS. Alcohol-related dementia and neurocognitive impairment: a review study. *Int J High Risk Behav Addict*. 2016;5(3). Published 2016 Feb 7. doi: 10.5812/ijhrba.27976.

27. Hendriks H, van de Rest O, Snippe A, Kieboom J, Hogenelst K. Alcohol consumption, drinking patterns, and cognitive performance in young adults: a cross-sectional and longitudinal analysis. *Nutrients*. 2020;12(1):200. Published 2020 Jan 13. doi: 10.3390/nu12010200.
28. Tembo C, Burns S, Kalembo F. The association between levels of alcohol consumption and mental health problems and academic performance among young university students. *PLOS One*. 2017;12(6).
29. Hallett J, Howat P, McManus A, Meng R, Maycock B, Kypri K. Consumo de álcool por estudantes de graduação e danos relacionados em uma universidade australiana: pesquisa baseada na web de uma grande amostra aleatória. *BMC Public Health*. 2012;12(1):37.
30. Said D, Kypri K, Bowman J. Fatores de risco para transtorno mental entre estudantes universitários na Austrália: descobertas de uma pesquisa transversal baseada na web. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2013;48(6):935-44. doi: 10.1007/s00127-012-0574-x
31. Santos MVF dos, Andrade APB, Ribeiro NS, Oliveira ES. Uso de substâncias psicoativas ilícitas por estudantes de pedagogia de uma universidade pública. *Saúde Debate* [Internet]. 2013;37(spe1):194-202. doi: <https://doi.org/10.1590/0103-11042013E20>. Available from: <https://doi.org/10.1590/0103-11042013E20>. Acesso em: 31 agosto 2024
32. Brasil. Presidência da República. Secretaria Nacional sobre Drogas. I levantamento nacional sobre o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários das 27 capitais brasileiras [Internet]. Brasília: GREA/IPQ-HCFMUSP; 2010. 284 p. Available from: <http://www.palestras.diversas.com.br/Nelson%20%20Temas%20Diversos%20XXXI/Levantamento%20Nacional%20Sobre%20Drogas.pdf>. Accessed: 2024 Mar 10.34
33. Bezerra FN, Silva TM, Ramos VP. Estresse ocupacional dos enfermeiros de urgência e emergência: revisão integrativa da literatura. *Acta Paul Enferm*. 2012;25(2):151-6.
34. Santos EG dos, Siqueira MM de. Prevalência dos transtornos mentais na população adulta brasileira: uma revisão sistemática de 1997 a 2009. *J Bras Psiquiatr*. 2010;59(3):238-46.
35. Façanha C de A, Reis DCA, Figueiredo MPM, Silva MG de C, Nogueira PVB, Teixeira WGG. Prevalência dos principais transtornos em saúde mental em estudantes de medicina no estado do Pará. *Cad Pedagógico* [Internet]. 2024;6. Available from: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/5255>. Accessed: 2024 Aug 30. doi: 10.54033/cadpedv21n6-276.
36. Yang N, Yang X. Anxiety and depression in graduating university students during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study. *Am J Transl Res*. 2022 Apr 15;14(4):2668-76. PMID: 35559421; PMCID: PMC9091131.
37. SenthilKumar G, Mathieu NM, Freed JK, Sigmund CD, Gutterman DD. Addressing the decline in graduate students' mental well-being. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*. 2023;325(4). doi: <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00466.2023>.
38. Tavares TR, Coimbra MBP, Oliveira CK de R, Bittencourt BF, Lemos P de L, Lisboa HCF. Avaliação do uso de psicofármacos por universitários. *cmbio* [Internet]. 11º de fevereiro de

2022 [citado 25º de setembro de 2024];20(4):560-7. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/43820>

39. Lima VZS, Nardi HC, Pereira MC, Silva JS, Soares MT. A psicopatologização das mulheres na contemporaneidade: práticas discursivas na atenção básica. *Rev Latinoam Psicopatol Fundam* [Internet]. 2018 Mar;21(1):50-69. Available from: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/N9p3BC4gH3WkgMFbrbzzLwJ/?format=pdf&lang=pt>. Accessed: 2024 Aug 30.

40. Rocha ALA, Freitas RF, Neves K da R, Teixeira RA, Lessa A do C. Uso de psicofármacos por profissionais da Atenção Primária à Saúde e fatores associados. *J bras psiquiatr* [Internet]. 2023Jan;72(1):29–36. Available from: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000399>

41. Pereira MM, Teixeira MC, Rezende AC, Nogueira DA, Lopes AP, Oliveira e Silva AC. Saúde mental dos estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de Covid-19. *Psicol Teor Prat*. 2021;23(3):1-19. doi: 10.5935/1980-6906/ePTPPE13941.PEREIRA 2022

42. Furtado L, Oliveira AM de, Oliveira RM de, Ferreira MEC. Fatores de risco para os transtornos alimentares: um estudo em universitárias. *Rev Psicol Saúde* [Internet]. 2015 Jul-Dec;7(2):57-67. Available from: <https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/768/2179504208599326.pdf>. Accessed: 2024 Aug 30.

43. Bäckmand HM, Kaprio J, Kujala UM, Sarna S. Physical activity, mood and the functioning of daily living: A longitudinal study among former elite athletes and referents in middle and old age. *Arch Gerontol Geriatr*. 2009;48(1):1-9. doi: 10.1016/j.archger.2007.09.002.

44. Macedo C de SG, Garavello JJ, Oku EC, Miyagusuku FH, Agnoll PD, Nocetti PM. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde* [Internet]. 15º de outubro de 2012 [citado 25º de setembro de 2024];8(2):19-27. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875>

45. Cevada T, Cerqueira LS, Moraes HS de, Santos TM dos, Pompeu FAMS, Deslandes AC. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Arch Clin Psychiatry (São Paulo)* [Internet]. 2012;39(3):85–9. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300003>

46. Aguiar B, Moraes H, Silveira H, Oliveira N, Deslandes A, Laks J. Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde* [Internet]. 16º de abril de 2014 [citado 25º de setembro de 2024];19(2):205. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3237>

47. Alemu D, Soboka M, Tesfaye E, Ahmed G, Tesfaye Y. Alcohol use disorder and associated factors among Jimma University undergraduate students. *Psychol Res Behav Manag*. 2020;13:609-18. doi: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S2515>.

48. Silveira VI, Lima MG, Freitas CF, Pereira PF, Marques AF, Brito JL, et al. Uso de psicoestimulantes por acadêmicos de medicina de uma universidade do Sul de Minas Gerais. *Rev Univ Vale Rio Verde*. 2015;13(2):186-92.

49. Júnior RCM, Nicoloso GHB, Pereira JS, Eliezer PB, Nascimento DG, Cauduro MAR, et al. Consumo de psicoestimulantes por estudantes de medicina de uma universidade do extremo sul do Brasil: resultados de um estudo de painel. *Sci Med [Internet]*. 2021;31(1). Available from: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/scientiamedica/article/view/38886>. Accessed: 2024 Aug 26. doi: 10.15448/1980-6108.2021.1.38886.
50. Demenech LM, Dumith SC, Oliveira SS, Neves RG. Sob pressão: uso não médico de medicamentos prescritos entre estudantes de graduação. *J Bras Psiquiatr*. 2020;69(1):23-30.
51. McCabe SE, Boyd CJ, Teter CJ. Subtipos de uso indevido de medicamentos não prescritos. *Drug Alcohol Depend*. 2009;102(1-3):63-70.
52. Wilkon NWV, Rufato FD, Silva WR da. Psychotropic drugs use in young university students. *Res Soc Dev [Internet]*. 2021;10(17). doi: 10.33448/rsd-v10i17.24472. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24472>. Accessed: 2024 Sep 4.
53. Paniz VMV, Fassa AG, Piccini RX, Dias-da-Costa JS, Marinowic D, Thumé E, et al. Acesso a medicamentos de uso contínuo em adultos e idosos nas regiões Sul e Nordeste do Brasil. *Cad Saúde Pública [Internet]*. 2008 Feb 1 [cited 2024 Sep 25];24(2):267-80. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000200005>.

4. CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a pesquisa e a divulgação dos resultados encontrados, foi finalizado os objetivos elaborados no projeto de pesquisa. O trabalho trouxe contribuições relevantes sobre a prevalência do uso de psicofármacos entre estudantes universitários, destacando que há uma associação significativa entre transtornos psiquiátricos, especialmente depressão e ansiedade, e o uso de substâncias psicotrópicas. Os resultados mostraram que a maioria dos usuários de psicofármacos são jovens do sexo feminino, matriculados no curso de medicina em instituições privadas.

A análise dos hábitos de vida e os fatores de risco associados ao estresse acadêmico, como o consumo de substâncias estimulantes e a privação de sono, reforçam a necessidade de intervenções voltadas à promoção da saúde mental dentro do ambiente universitário. Além disso, a pesquisa evidencia que o ambiente acadêmico e suas pressões podem contribuir para o aumento de comportamentos nocivos à saúde mental, o que sugere a implementação de estratégias de prevenção e apoio psicológico para essa população.

Embora o estudo tenha fornecido dados importantes, ele é limitado pela amostra relativamente pequena e pelo método transversal, que não permite estabelecer uma relação causal. Assim, pesquisas adicionais podem contribuir mais para o aprimoramento para esse projeto. A pesquisa traz à tona a importância de planos preventivos e um acompanhamento da saúde mental no ambiente acadêmico.