

CONSUMO DE PSICOFÁRMACOS PARA AUMENTO DE PRODUTIVIDADE ENTRE JOVENS: POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS DO USO INDEVIDO

THE TREND TO CONSUME PSYCHODRUGS TO INCREASE PRODUCTIVITY AMONG YOUNG PEOPLE: POSSIBLE CONSEQUENCES OF MISUSE

Erika Aparecida Maia^{1*} , Gabriele Vitória Arruda de Souza² , Suellen Vieira Molina³ , Victoria Penha de Lima Braz⁴ , Roberta Ribeiro Carvalho⁵ 

¹ Graduada em Psicologia, Centro Universitário do Sul de Minas- UNIS.

erika.maia@alunos.unis.edu.br

² Graduada em Psicologia, Centro Universitário do Sul de Minas- UNIS.

gabriele.souza@alunos.unis.edu.br

³ Graduada em Psicologia, Centro Universitário do Sul de Minas- UNIS.

suellen.firmino@alunos.unis.edu.br

⁴ Graduada em Psicologia, Centro Universitário do Sul de Minas- UNIS.

victoria.braz@alunos.unis.edu.br


⁵ Mestre em Ciências Farmacêuticas. Docente do Centro Universitário do sul de Minas – UNIS.

roberta.carvalho@professor.unis.edu.br

Detalhes editoriais

Edição especial (Ensino, Pesquisa e Extensão)

Editor-chefe:

Rodrigo Franklin Frogeri 

Editor-convidado:

Ernani de Souza Guimarães Júnior 

Fomento:

Este estudo não foi fomentado por uma agência de fomento.

Cite como:

Maia, E. A.; Souza, G. V. A. de; Molina, Suellen V.; Braz, V. P. de L.; Carvalho, R. R. C. Consumo de Psicofármacos para Aumento de Produtividade Entre Jovens: Possíveis Consequências do Uso Indevido (2024). *Mythos*, 21, 2 (Edição especial), 142-152.

<https://doi.org/10.36674/mythos.v21i2.917>

*Autor correspondente:

Erika Aparecida Maia

erika.maia@alunos.unis.edu.br

Resumo

Existem diversos tipos de psicoestimulantes, desde os mais simples como cafeína e bebidas energéticas, até drogas como o ecstasy. Além destes, há outros medicamentos como metilfenidato e lisdexanfetamina, que são o foco deste artigo. Estes psicofármacos são considerados seguros para aqueles que possuem transtornos, como em pessoas com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), melhorando o estado de alerta e a concentração. No entanto, seu uso indevido ao longo do tempo pode causar modificações nas vias dopaminérgicas e noradrenérgicas, aumentando a sensibilidade a transtornos de ansiedade e intensificando os efeitos quando combinados com outros estimulantes, além de aumentar o risco de dependência e causar outros impactos. O propósito deste estudo foi analisar, a partir de uma revisão de literatura, o uso de psicoestimulantes, especialmente por jovens no Brasil, suas motivações e algumas possíveis consequências. Foi possível observar um alto índice de jovens estudantes universitários consumindo fármacos psicoestimulantes com o objetivo de aprimorar o desempenho cognitivo e suportar as pressões sociais. Muitos deles utilizam os medicamentos sem indicação ou prescrição médica, não tendo qualquer diagnóstico de TDAH que justifique sua utilização. Os resultados demonstram a importância de discussões sobre regulamentação, ética e conscientização acerca do tema, bem como a necessidade de promoção de alternativas não farmacológicas para uma melhor produtividade, como a gestão do tempo, a alimentação saudável, exercícios, sono de qualidade e terapia.

Palavras-chave: Psicoestimulante. Produtividade. Substâncias Psicotrópicas.

Abstract

There are several types of psychostimulants, from the simplest ones like caffeine and energy drinks, to drugs like ecstasy. In addition to these, there are other medications such as methylphenidate and lisdexamfetamine, which are the focus of this article. These psychotropic drugs are considered safe for those who have disorders, such as in people with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), improving alertness and concentration. However, its misuse over time can cause modifications in dopaminergic and noradrenergic pathways, increasing sensitivity to anxiety disorders and intensifying the effects when combined with other stimulants, in addition to increasing the risk of addiction and causing other impacts. The purpose of this study was to analyze, based on a literature review, the use of psychostimulants, especially by young people in Brazil, its motivations and some possible consequences. It was possible to observe a high rate of young university students consuming psychostimulant drugs in order to improve cognitive performance and withstand social pressures. Many of them use the drugs without medical indication or prescription, and do not have any diagnosis of ADHD that justifies their use. The results demonstrate the importance of discussions on regulation, ethics and awareness on the subject, as well as the need to promote non-pharmacological alternatives for better productivity, such as time management, healthy eating, exercise, quality sleep and therapy.

Keywords: Psychostimulant. Productivity. Psychotropic Substances.

1 INTRODUÇÃO

Os psicoestimulantes são substâncias que agem no sistema nervoso central e que possuem a capacidade de aumentar o estado de alerta, combater sintomas depressivos e melhorar o humor. As principais substâncias utilizadas para esse fim incluem substâncias como cafeína, bebidas energéticas, ecstasy e medicamentos como metilfenidato, modafinil, dimesilato de lisdexanfetamina e piracetam (SILVA; CALDEIRA, 2020).

Essas substâncias, em geral, atuam ampliando a presença de noradrenalina e dopamina nas sinapses cerebrais, ao inibir os mecanismos de transporte desses neurotransmissores, o que resulta na diminuição da recaptura sináptica. Além disso, promovem o aumento na liberação de dopamina nas áreas estriatal e cortical do cérebro (PASTURA; MATTOS, 2004).

Alguns medicamentos psicoestimulantes são indicados para o tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), sendo categorizados como sujeitos a um controle especial no Brasil, conforme a Portaria 344/98 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Além de sua aplicação primária no TDAH, essas substâncias também são recomendadas, com precauções, para tratar a narcolepsia e a obesidade (SILVA; CALDEIRA, 2020).

Apesar do controle e das indicações clínicas, muitas vezes esses fármacos são utilizados sem prescrição médica. Logo, os principais incentivos para a utilização estão relacionados à melhoria do desempenho acadêmico e à conformidade com as pressões sociais. As pessoas buscam essas substâncias para aprimorar a concentração, a memória, a competição consigo mesmas e o rendimento em suas atividades, fatores que impulsionam seu consumo indiscriminado (BARBOSA et al., 2021).

O propósito deste estudo foi analisar o uso de psicoestimulantes, especialmente por jovens no Brasil, suas motivações e as possíveis consequências. Este intento foi conseguido mediante uma revisão bibliográfica de literatura em diferentes bases de dados, como Scielo e Google Acadêmico, além de dados de relatórios nacionais e internacionais.

2 O CONSUMO DE ESTIMULANTES

2.1 Psicoestimulantes

Estimulantes cerebrais são substâncias com capacidade de aumentar o estado de alerta e a motivação, além de possuírem propriedades antidepressivas, que podem melhorar o humor e o desempenho cognitivo. Existem diferentes classes de psicoestimulantes, alguns deles mais comuns, como a cafeína e as bebidas energéticas, outros considerados drogas de abuso, como o ecstasy, e outros que são medicamentos. Nesta classe, os principais fármacos utilizados para este fim são: metilendioximetanfetamina (MDMA), metilfenidato, modafinil, piracetam e anfetaminas. (DANTAS et al., 2022).

Mesmo que alguns mecanismos de ação específica possam variar, por meio de psicoestimulantes, geralmente, atuam direta ou indiretamente através da dopamina, neurotransmissor cerebral relacionado à recompensa, motivação, atenção e excitação. A estimulação do sistema nervoso central resulta em um aumento temporário do estado de alerta, energia, concentração e capacidade cognitiva. Devido a esses efeitos, as substâncias citadas têm uma ampla gama de aplicações médicas e recreativas (MORGAN et al., 2017).

2.2 Motivações para o uso de psicoestimulantes e possíveis relações com a produtividade

Biederman e Faraone (2005) mostram que dentre as principais razões para as pessoas utilizarem psicoestimulantes, como o metilfenidato e as anfetaminas, se apresenta a busca por melhorias na concentração, no foco e no controle do comportamento. Esses medicamentos são frequentemente prescritos para o tratamento do transtorno do déficit de atenção e da hiperatividade (TDAH), uma condição

neuroológica que afeta a capacidade de concentração e o controle dos impulsos. Também são indicados para o tratamento da narcolepsia, caracterizada como um distúrbio do sono.

Segundo Alves (2020), o uso do metilfenidato para o tratamento do TDAH é relativamente seguro, apresentando possíveis efeitos indesejados como insônia, irritabilidade, hiporexia com perda de peso e cefaleia. Porém, segundo o mesmo autor, quando a substância é utilizada para o melhoramento cognitivo por pessoas, que não apresentam o transtorno, pode levar o usuário ao abuso do fármaco, além de outros prejuízos a longo prazo, muitos ainda desconhecidos (ALVES, 2020). O uso do metilfenidato por jovens estudantes tem se tornado cada vez mais comum, e geralmente ocorre para que se mantenham estudando por mais tempo e com menor cansaço mental. Isto tem se tornado uma grande preocupação para profissionais de saúde, devido às consequências que pode acarretar (ANDRADE, 2018).

O uso abusivo desses medicamentos pode ser motivado pela melhoria do desempenho cognitivo e pelo aumento da produtividade, não só em ambientes acadêmicos, mas em profissionais de diversos segmentos, uma vez que a pressão social para que as pessoas produzam cada vez mais tem se tornado habitual, tanto no contexto organizacional, quanto no acadêmico. Essa prática, embora seja cada vez mais comum, pode apresentar riscos à saúde e implicações éticas significativas (VOLKOW et al., 2007). Segundo Barros e Ortega (2011), o consumo das substâncias com tal finalidade é complexo, levando em consideração aspectos éticos, legais e de segurança. Portanto, a história e a evolução do uso sem prescrição médica, com o objetivo de aprimoramento cognitivo, refletem desafios contínuos relacionados à regulamentação e ao uso responsável de tais substâncias.

2.3 Consequências do uso indevido de fármacos psicoestimulantes

Apesar de existirem diferentes medicamentos psicoestimulantes seguros, Machado et al. (2016) afirmam que, no longo prazo, as pessoas que não precisam desse suporte para tratar alguma disfunção, e fazem uso deles para outra finalidade, estão sujeitas a graves problemas, como dependência e disfunção cognitiva. Além disso, interromper a utilização de forma abrupta após períodos de uso regular pode levar a sintomas de abstinência psiquiátrica, bem como transtornos como depressão e ansiedade.

De acordo com Martin et al. (2017), um experimento foi desenvolvido com ratos saudáveis recebendo metilfenidato, princípio ativo do medicamento Ritalina, ficando demonstrado que a utilização contínua do medicamento resulta em uma neuro inflamação em regiões do cérebro relacionadas ao comportamento motivado. Após interromper a medicação por um mês, a inflamação e as alterações estruturais cerebrais ainda estavam presentes. Isto pode resultar em diversos riscos a longo prazo para jovens adultos, uma vez que tais áreas do cérebro também influenciam o vício e a capacidade de resposta e adaptação às mudanças no ambiente. No estudo em pauta, os pesquisadores explicam que para as pessoas diagnosticadas com TDAH, a utilização do medicamento se mostrou muito efetiva. Ainda assim, alertam que as mudanças na química do cérebro podem afetar áreas conhecidas por terem impacto na via de recompensa, na atividade locomotora e em outros comportamentos, bem como efeitos no peso corporal, especialmente quando utilizado por indivíduos saudáveis.

Segundo Filho (2022), o dimesilato de lisdexanfetamina, princípio ativo do medicamento Venvanse, também utilizado no tratamento de TDAH, traz risco de causar hipertensão, arritmia e até mesmo ataque cardíaco. Já quando utilizado por pacientes com tendência à esquizofrenia ou transtorno bipolar, por exemplo, pode causar um surto maníaco e psicótico. Segundo a neurologista, o uso prolongado deste tipo de medicamento pode levar ainda à depressão, pois, ao utilizar o medicamento, o paciente recebe o estímulo de um neurotransmissor que dá energia, e havendo interrupção abrupta, há o risco de um efeito rebote.

No caso das anfetaminas, Lintzeris e Breen (2020) destacam que o uso pode causar dependência e abuso, levando a uma série de problemas de saúde física e mental. Também pode levar a complicações cardiovasculares graves, como hipertensão, arritmias cardíacas e até mesmo ataques cardíacos (KAYE; MCKETIN; DUFLOU, 2017). De acordo com Harro (2015), o uso prolongado de anfetaminas pode resultar em

danos ao sistema nervoso central, podendo causar alteração no tamanho ou volume do tecido. Além disso, Sulzer et al. (2005) explicam que a utilização traz o risco de distúrbios metabólicos, perda de apetite, perda de peso e desequilíbrios eletrolíticos, assim como problemas gastrointestinais, como constipação e diarreia.

A cafeína é uma das substâncias estimulantes mais consumidas no mundo, porém, quando ingerida em excesso, gera o risco de dependência, insônia, irritabilidade, ansiedade, dores de cabeça, tensão muscular crônica e desconfortos gastrointestinais, além de agravar casos de úlceras ou gastrite (AYRES; ARRUDA, 2010).

Lintzeris e Breen (2020) reforçam ainda sobre a importância da sociedade, incluindo profissionais de saúde e autoridades reguladoras, promover uma conscientização abrangente sobre os perigos do consumo indiscriminado de tais tipos de medicamentos, por meio de políticas e programas de prevenção, a fim de mitigar os danos causados por substâncias que podem ser potencialmente perigosas.

2.4 Regulamentação do Governo e Segurança do uso de Psicoestimulantes

De acordo com o Conselho Federal de Farmácia (2019), em pesquisa realizada com uma amostra de 2.311 brasileiros de diferentes regiões, envolvendo metrópoles e cidades do interior com diferentes tamanhos, foi observado que 77% dos indivíduos têm o hábito de automedicação. Tal hábito aponta um comportamento difundido culturalmente pelos brasileiros, e 25% dos respondentes da pesquisa relataram que a principal fonte influenciadora na escolha do medicamento é familiar, amigos ou vizinhos.

Segundo Angell (2007), a indústria farmacêutica, não diferente de outras indústrias, tem interesse na venda de seus produtos, os medicamentos. Todavia, há questões éticas de suma importância que, segundo a mesma autora, muitas vezes são menosprezadas, pois não é raro encontrar patrocínio em pesquisas que buscam garantir resultados favoráveis aos seus próprios fármacos. Além disso, há uma política agressiva de marketing, gerando uma demanda consumista, a chamada "indústria do conhecimento", envolvendo laboratórios farmacêuticos e a produção de pesquisas tendenciosas (ANGELL, 2007).

No Brasil, o controle sobre os medicamentos é regulamentado pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), especialmente pela Lei nº 13.410, de 28 de dezembro de 2016, em conjunto com a RDC nº 319, de 12 de novembro de 2019. Tais legislações estabelecem que as indústrias teriam que implementar a rastreabilidade dos medicamentos até abril de 2022, com o propósito de fornecer melhor qualidade e segurança ao consumidor final. Referido rastreamento vai desde a matéria-prima até o produto e sua distribuição ao consumidor. Todas as etapas são registradas, com o objetivo de rastrear toda a cadeia de produção de medicamentos. Tal processo envolve investimentos financeiros e tecnológicos, a fim de obter eficácia no acompanhamento, além de garantir o resultado e a qualidade que deve ser aplicada ao processo (ANVISA, 2022).

Antes que um psicofármaco seja aprovado para uso, ele deve passar por rigorosos ensaios clínicos que avaliam sua segurança e eficácia. Isso envolve testes pré-clínicos, testes em pacientes, monitoramento dos efeitos colaterais e comparação com tratamentos existentes. A ANVISA estabelece diretrizes e regulamentos para garantir que os ensaios clínicos sejam conduzidos de maneira ética e rigorosa. A regulamentação governamental e a atuação da agência desempenham um papel crucial na garantia da segurança e da eficácia dos psicofármacos. Aspectos éticos e legais, como a prescrição responsável, a informação ao paciente e a prevenção do abuso, também são fundamentais para garantir que esses medicamentos sejam usados de maneira adequada e benéfica para os pacientes que deles necessitam (SAIDON et al., 2005).

Segundo indicado por Ribeiro (2021), cita-se como exemplo o metilfenidato, que é classificado entre os medicamentos psicotrópicos, cuja comercialização é regulamentada pela ANVISA, além de ter sua dispensação controlada por notificação de receita especial. Embora o Sistema Nacional de Gerenciamento de Produtos Controlados (SNGPC) represente um progresso no controle dessa comercialização, o relato da aquisição sem prescrição é indicativo de falhas nas políticas públicas direcionadas a esse controle. Essas

falhas expõem a população a riscos à saúde e a riscos legais, uma vez que a aquisição e a comercialização de produtos controlados sem prescrição e fora de estabelecimentos autorizados são tipificadas como delitos penais, se tornando uma questão de saúde pública.

2.5 Tendência no consumo de psicoestimulantes por jovens no Brasil

Segundo Lembke (2022), o consumo de medicamentos psicoestimulantes nos Estados Unidos dobrou entre os anos de 2006 e 2016, sendo representados pelas anfetaminas e metilfenidato. Enquanto isso, no Brasil, a Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz (2017) em sua última pesquisa sobre o consumo de drogas no país, mostrou que cerca de 1% da população brasileira consome psicofármacos sem prescrição médica ou de forma diferente do prescrito. O coordenador da pesquisa traz o alerta de que os resultados encontrados são preocupantes e, se assemelham ao padrão norte-americano encontrado há uma década.

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU, 2014), por meio de um levantamento realizado pela Junta Internacional de Fiscalização de Entorpecentes - JIFE em 2012, o mundo passa por momentos de multiplicação do consumo de substâncias psicoativas, e isto tem ocasionado o aumento de ocorrências em emergências hospitalares e centros de tratamento. Segundo Harayama et al. (2015), em nota técnica do Fórum de Medicalização da Educação e da Sociedade, apesar de o Brasil não estar entre os 10 maiores consumidores mundiais per capita dos psicoestimulantes, o país passa por uma crescente importação do metilfenidato, que passou de 578 kg importados em 2012 para 1820kg importados em 2013, representando um aumento de mais de 300%.

Recentemente, várias pesquisas foram realizadas em universidades brasileiras, retratando o consumo destas substâncias entre os universitários. Minniti et al. (2021) realizaram uma pesquisa em uma universidade de Marília, interior de São Paulo, com uma amostra de 417 estudantes de medicina com idade entre 18 e 45 anos. Destes estudantes, 42% responderam que fazem uso de substâncias psicoestimulantes, sendo que 90% destes que utilizam os medicamentos consomem com o objetivo de aumentar seu potencial cognitivo. De todos os estudantes que utilizam estes medicamentos, apenas 52% possuem prescrição médica. Os estudantes também foram questionados sobre terem ou não conhecimento das consequências trazidas por estes medicamentos no longo prazo, e 93% deles responderam que sim, conhecem as consequências.

Morgan et al. (2017) conduziram uma pesquisa para avaliar o consumo de estimulantes cerebrais com estudantes de medicina de uma universidade no extremo sul do Brasil, e contou com 200 respondentes de idade entre 18 e 37 anos. Desta amostra, 20% responderam que fazem o consumo de fármacos psicoestimulantes e a motivação para este consumo, segundo os respondentes, foi compensar a privação de sono (47,4%) e melhorar o raciocínio, atenção e/ou memória (31,6%).

Muniz e Almeida (2021) realizaram um estudo visando a avaliar o consumo de estimulantes em acadêmicos do curso de medicina de uma universidade no interior de Minas Gerais. Tal pesquisa contou com uma amostra de 116 estudantes, com idade entre 18 e 40 anos, e 13% responderam que fazem a utilização de fármacos psicoestimulantes. Destes, apenas 33% relataram que possuem prescrição médica para utilizá-los. De acordo com a maioria destes respondentes o objetivo com o consumo dos estimulantes é melhorar seu desempenho cognitivo. Outro questionamento feito pelos pesquisadores foi sobre conhecer os efeitos do medicamento no longo prazo e 60% afirmaram que têm conhecimento das consequências da utilização dos fármacos no longo prazo.

Na mesma linha, Teixeira et al. (2020) entrevistaram estudantes de medicina, com idade média de 24,3 anos, na cidade de Juiz de Fora, Minas Gerais, com o objetivo de verificar o consumo de psicoestimulantes pelos estudantes. A amostra contou com 213 respondentes e 31,5% responderam que já utilizaram fármacos psicoestimulantes. A maioria da amostra respondeu que o objetivo com o consumo do fármaco era aumentar seu desempenho cognitivo. Destes respondentes, 75% contaram com prescrição médica para a compra do fármaco, mas apenas 4% responderam que tinham o diagnóstico de TDAH.

Silva e Caldeira (2020) realizaram uma pesquisa entre acadêmicos universitários de uma instituição de ensino de Minas Gerais, com o objetivo de averiguar o consumo de psicoestimulantes entre os estudantes. A pesquisa contou com uma amostra de 280 respondentes com idade média de 21 a 24 anos de idade. Destes respondentes, 18,6% confirmaram que já utilizaram fármacos psicoestimulantes, e o principal objetivo descrito por eles para o consumo foi melhorar o desempenho acadêmico. Apenas 25% destes estudantes contavam com prescrição médica para comprar o medicamento e 61,5% afirmaram que conhecem as consequências do consumo destes fármacos no longo prazo.

Dessa maneira, é possível observar que uma parte considerável dos estudantes universitários brasileiros de diferentes estados do país, em especial do curso de medicina, apesar de estarem cientes dos possíveis riscos a longo prazo gerados pelos fármacos estimulantes, escolhem utilizá-los. A maioria destes estudantes tem como objetivo aumentar seu potencial cognitivo e rendimento acadêmico. Também é preocupante o fato de que a maioria destes estudantes compram estes medicamentos sem indicação ou prescrição médica.

2.6 Alternativas ao uso de psicoestimulantes

Em um estudo conduzido por Barros e Ortega (2011) que envolveu a participação de 20 universitários nas áreas de saúde e ciências humanas, que nunca haviam feito uso prescrito ou não médico de metilfenidato, os pesquisadores exploraram as representações sociais desses estudantes em relação ao consumo de psicoestimulantes. Suas análises revelaram que a pressão social para melhorar o desempenho acadêmico foi identificada como o motivo principal que leva as pessoas a buscar ou consumir tais substâncias. Além disso, o estudo destacou a influência da desigualdade socioeconômica na busca por melhorias na performance cognitiva. Pessoas com mais recursos financeiros têm maior acesso a medicamentos e, conseqüentemente, mais oportunidades de se destacar academicamente. Essa discrepância socioeconômica foi considerada um fator relevante no contexto do consumo de psicoestimulantes. Em resumo, os resultados deste estudo sugerem que a pressão social e as disparidades econômicas desempenham papéis significativos no uso de psicoestimulantes com o objetivo de melhorar o desempenho acadêmico.

Neves e Souza (2022) destacam que o uso excessivo de estimulantes pode estar ligado à tendência de transformar aspectos normais da vida em problemas médicos, um fenômeno impulsionado pela convergência do discurso médico-científico e a lógica capitalista na sociedade contemporânea. Embora o abuso de estimulantes possa ser visto como uma resposta para uma sociedade imediatista, é importante ressaltar que, em muitos casos, abordagens não farmacológicas podem ser igualmente eficazes, se não mais, além de serem mais seguras a longo prazo. Assim, existem várias estratégias alternativas para aumentar a produtividade que não envolvem o uso de psicofármacos.

Segundo Yoshiy e Kienen (2018), Psicólogas e Analistas do Comportamento da Universidade Estadual de Londrina, a eficaz gestão do tempo pode resultar em benefícios para a produtividade, saúde e desempenho acadêmico dos estudantes. Por outro lado, o mau gerenciamento do tempo pode levar à tensão, estresse e insatisfação geral. No geral, o planejamento, organização e os resultados do gerenciamento eficaz do tempo são alcançados por meio de comportamentos como autoconhecimento, autocontrole, resolução de problemas e tomada de decisões. Fato é que existem várias alternativas não medicamentosas para melhorar a produtividade, o foco e o aproveitamento do tempo, porém por vezes exigem algumas mudanças de comportamentos e hábitos que podem resultar em esforços necessários inicialmente.

Os estudos de Alves e Andrade (2020) comprovam que o aprimoramento cognitivo não farmacológico envolve a ideia de melhorar as habilidades mentais por meio de hábitos saudáveis. A alimentação equilibrada com alimentos ricos em nutrientes pode fornecer a energia necessária para manter a produtividade, exercícios podem melhorar o humor, a concentração e a energia, além de reduzir o estresse e a ansiedade. Além disso, o sono de qualidade é muito importante, e sua privação pode prejudicar a concentração e a produtividade. Práticas de meditação, ioga e a atenção plena aumentam a capacidade de concentração e da percepção de si, bem como técnicas de memorização e estabelecimento de metas, sem o uso de

medicamentos. Além disso, é importante ressaltar que para lidar melhor com a toda a pressão exigida atualmente na sociedade, que cada vez mais se depara com esta busca incessante por produtividade, existe a terapia, que é uma ferramenta valiosa, pois estudos comprovaram que a Terapia Cognitiva Comportamental, através de uma abordagem colaborativa e psicoeducativa, apresenta bons resultados para manejo do estresse e para que o indivíduo possa aprender ferramentas úteis para melhor gerenciar suas necessidades cotidianas. (GARROSA et al., 2002)

CONCLUSÃO

Os dados encontrados na literatura, especialmente em pesquisas de campo realizadas por diferentes autores nas universidades brasileiras, revelam um número preocupante de consumidores de fármacos psicoestimulantes. Além disso, muitos consomem os medicamentos sem indicação ou prescrição médica, não tendo qualquer diagnóstico de TDAH que justifique sua utilização.

É importante destacar os possíveis efeitos do uso desses medicamentos a longo prazo, especialmente quando não há indicação médica. Além dos riscos de dependência, os psicofármacos estimulantes alteram a neurotransmissão cerebral em áreas que influenciam o vício e a capacidade de responder às mudanças no ambiente e se adaptar a elas. O uso indevido ao longo do tempo pode causar modificações nas vias dopaminérgicas e noradrenérgicas, aumentando a sensibilidade a transtornos de ansiedade, e intensificando os efeitos quando combinados com outros estimulantes, além de aumentar o risco de dependência e causar outros impactos.

Foi possível encontrar vários relatórios e pesquisas fornecidas pelo governo brasileiro, porém há um déficit no envio de dados por parte do Brasil para a Junta Internacional de Fiscalização de Entorpecentes (JIFE), órgão controlado pela ONU, e que tem como objetivo monitorar e auxiliar em medidas governamentais para prevenir o desvio de substâncias químicas usadas na produção ilegal de drogas e medicamentos. Embora os psicofármacos sejam controlados pelo SNGPC no Brasil, os diferentes relatos de aquisição sem prescrição médica são indicativos de falhas nas políticas públicas, necessitando de uma maior atenção para entender quais as lacunas direcionadas a este fim precisam ser solucionadas.

Cabe destacar que a principal motivação para o uso indevido de psicoestimulantes entre jovens é a obtenção de melhor desempenho cognitivo. É importante que sejam mais amplamente discutidas e disseminadas as alternativas não farmacológicas para aprimorar o desempenho cognitivo, contudo tais alternativas requerem esforços e mudanças de estilo de vida desses indivíduos.

Espera-se que os assuntos abordados nessa revisão forneçam subsídios para que as discussões acerca do uso indevido e indiscriminado de psicoestimulantes entre jovens com o objetivo de aprimoramento cognitivo, bem como algumas possíveis consequências a longo prazo, sejam ampliadas e tratadas como uma questão de saúde pública. É importante fomentar debates sobre regulamentação, ética e conscientização acerca do tema, bem como a necessidade de promoção de alternativas não farmacológicas para melhorar a produtividade, como a gestão do tempo, alimentação saudável, exercícios, sono de qualidade e terapia.

REFERÊNCIAS

ALVES, Francisco Wamilson Lima & ANDRADE, Leonardo Guimarães: **Uso do metilfenidato para o melhoramento acadêmico**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE, v (8), 491-502, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.51891/rease.v8i3.4607>>. Acesso em 02/11/2023.

ANDRADE, Luana da Silva; et al.: **Ritalina, uma droga que ameaça a inteligência**. Revista de Medicina e Saúde de Brasília, v (7), 2018.

ANGELL, Marcia: **A Verdade sobre os laboratórios farmacêuticos**; Rio de Janeiro/São Paulo; Editora Record, 2007.

AYRES, Gutierrez Fellipe Muniz & ARRUDA, Antônio Carlos Pereira: **Efeito da ingestão de cafeína sobre o desempenho de força dinâmica em um teste de repetições múltiplas**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v (4), 303-313, 2010.

BARBOSA, Larissa Almeida Oliveira; et al.: **Prevalência e características do uso de fármacos psicoestimulantes para fins de neuroaprimoramento cognitivo entre estudantes de Medicina**. J. of Multiprofessional Health Research, v (2), 2021. Disponível em: <<https://orcid.org/0000-0001-9855-4631>>. Acesso em 30/10/2023.

BARROS, Denise; ORTEGA, Francisco: **Metilfenidato e aprimoramento cognitivo farmacológico: representações sociais de universitários**. Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro – Faperj, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/Y8GZWT8pnBNhFxZtSSrkDq/?lang=pt#>>. Acesso em: 03/11/2023.

BIEDERMAN, Joseph; FARAONE, Stephen: **Attention-deficit hyperactivity disorder**. Lancet, 2005. Disponível em: <10.1016/S0140-6736(05)66915-2> Acesso em: 31/10/2023.

CONSELHO FEDERAL FÁRMACIA; **CRF-SP: Pesquisa aponta que 77% dos brasileiros têm o hábito de se automedicar**. 2019. Disponível em: <<https://www.crfsp.org.br/noticias/10535-pesquisa-aponta-que-77-dos-brasileiros-tem-o-habito-de-se-automedicar.html>>. Acesso em 20/10/2023.

DANTAS, Bartira Maraína de Souza, GONÇALVES, Priscila Pires, LIMA, Raísa Kettlyn Simões, BRAZ, Sabrina Daniella Carneiro, GONÇALVES, Gregório Fernandes. **Uso de psicoestimulantes na vida acadêmica: uma revisão integrativa**. Brazilian Journal of Health Review, 5(1), 3819–3827. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.34119/bjhrv5n1-327>> Acesso em 12/11/2023.

FILHO, Eduardo: **Venivase: cresce o consumo do remédio entre jovens para melhorar a concentração; entenda os graves riscos à saúde**. O Globo, São Paulo, 2022. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/saude/medicina/noticia/2022/07/venivase-cresce-o-consumo-do-remedio-entre-jovens-para-melhorar-a-concentracao-entenda-os-graves-riscos-a-saude.ghtml>>. Acesso em 20/10/2023.

FIO CRUZ. **III Levantamento Nacional sobre o uso de Drogas pela População Brasileira**; Rio de Janeiro: FIOCRUZ/ICICT, 2017. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/34614>>. Acesso em 22/10/2023.

GARROSA, Hernández; et al.: **Prevenção e intervenção na síndrome de Burnout**. In A. M. T. Benevides Pereira (Org.), 2002 Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo.

HARAYAMA, Rui; GOMES, Jason; BARROS, Renata; GALINDO, Dolores; SANTOS, Daniella. **Nota Técnica: O Consumo de Psicofármacos no Brasil, dados do Sistema Nacional de Gerenciamento de Produtos Controlados ANVISA (2007-2014)**; Fórum sobre a medicalização da educação e da sociedade, 2015. Disponível em: <https://cetadobserva.ufba.br/sites/cetadobserva.ufba.br/files/1_1.pdf>. Acesso em 05/11/2023.

HARRO, Jaanos. **Neuropsychiatric Adverse Effects of Amphetamine and Methamphetamine**. Epub. 2015. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26070758/>>. Acesso em 10/11/2023.

KAYE, Sharlene, MCKETIN, Rebecca, DUFLOU, Johan, DARKE, Shane: **Methamphetamine and cardiovascular pathology: a review of the evidence**. Addiction. 2007 Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1360-0443.2007.01874.x>>. Acesso em: 05/11/2023.

LEMBKE, Anna: **Nação dopamina: Porque o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar**. Vestígio. 2022.

LINTZERIS, Nicholas; BREEN, Courtney: **The risks of using illicit drugs to treat pain**. British Journal of Anaesthesia. Addiction. 2020.

MACHADO, Priscila Ferreira; OLIVEIRA, Tharcizio de Souza; CATELAN-MAINARDES, Sandra Cristina: **Doping intelectual: você faria? Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica e Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Tecnológica e Inovação**; Anais. Maringá, 2016.

MARTIN, Connor, FRICKE, Dennis, VIJAYASHANTHAR, Abisha, LOWINGER, Courtney, KOUTSOMITIS, Dimitris, POPOOLA, Daniel, HADJIARGUROU, Michael, KOMATSU, David and THANOS, Panayoti: **Recovery from behavior and developmental effects of chronic oral methylphenidate following an abstinence period**. Pharmacol. Biochem. Behav. 2018; 172:22–32. Disponível em: <doi: 10.1016/j.pbb.2018.07.001. - DOI - PMC - PubMed>. Acesso em: 30/10/2023.

MINNITI, G. et al. **O consumo de drogas psicoestimulantes entre estudantes de medicina**. Brazilian Journal of Health Review, Vol.4, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.34119/bjhrv4n4-269>>. Acesso em: 30/10/2023.

MORGAN, Henri; PETRY, Arthur; LICKS, Pedro; BALLESTE, Artur; TEIXEIRA, Kellwin; DUMITH, Samuel: **Consumo de Estimulantes Cerebrais por Estudantes de Medicina de uma Universidade do Extremo Sul do Brasil: Prevalência, Motivação e Efeitos Percebidos**. Revista Brasileira de Educação Médica 41, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n1RB20160035>>. Acesso em: 30/10/2023.

MUNIZ, Leticia Ribeiro; ALMEIDA, Karine Cristina: **Avaliação do consumo de estimulantes cerebrais entre os acadêmicos do Curso de Medicina de um Centro Universitário no interior de Minas Gerais**. Brazilian Applied Science Review, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BASR/article/download/29342/23145/75253#:~:text=Fonte%3A%20Dados%20da%20pesquisa%2C%202020.&text=A%20partir%20dos%20dados%20coletados,para%20melhorar%20o%20desempenho%20cognitivo>>. Acesso em: 02/11/2023.

NEVES, Tiago Iwasawa; SOUZA, Vinicius José de Lima: **Patologia do Desempenho: TDAH, Drogas Estimulantes e Formas de Sofrimento no Capitalismo**. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-3703003236353>>. Acesso em: 04/11/2023.

ONU: **Report of the International Narcotics Control Board for 2013; Junta Internacional de Fiscalização de Entorpecentes (JIFE) ou International Narcotics Control Board**. 2014. Disponível em: <https://www.incb.org/documents/Publications/AnnualReports/AR2013/English/AR_2013_E.pdf>. Acesso em: 04/10/2023.

PAIVA, Gabriel Pina; GALHEIRA, Antonio Filipe; BORGES, Mateus Tomáz: **Psicoestimulantes na vida acadêmica: efeitos adversos do uso indiscriminado**. Arch Health Invest v (8), 746-750, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.21270/archi.v8i11.4660>>. Acesso em: 02/11/2023.

PASTURA, Giuseppe; Matto, Paulo: Efeitos colaterais do metilfenidato. 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpc/a/sQDT8qkTXHYKngY5qM87z4F/abstract/?lang=pt#>>. Acesso em: 05/11/2023

RIBEIRO, Lais Araujo; SANTOS, Thays Silva: **Drogas Psicoestimulantes e a Produtividade Acadêmica Entre Estudantes Universitários**. Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS, 2021. Disponível em: <<https://tcc.fps.edu.br/bitstream/fpsrepo/1039/1/Drogas%20psicoestimulantes%20e%20a%20produtividade%20acad%C3%AAmica%20entre%20estudantes%20universit%C3%A1rios.pdf>>. Acesso em: 02/11/2023.

SAIDON, P.; et al.: **Boas Práticas Clínicas: Documento das Américas**. Organização Pan- Americana da Saúde, 2005. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/boas_praticas_clinicas_opas.pdf>. Acesso em 02/11/2023.

SILVA, Lorena Souza; CALDEIRA, Thaís de Brito: **O uso de psicoestimulantes do tipo metilfenidato entre acadêmicos de uma instituição superior de ensino de Minas Gerais**. Revista de Medicina e Saúde de Brasília, v (9), 234-261, 2020.

SULZER, David; SONNERS, Mark S.; POULSEN, Nathan W.; GALLI, Aurelio (2005). **Mechanisms of neurotransmitter release by amphetamines: a review**. Progress in Neurobiology, 75(6), 406-433. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2005.04.003>>. Acesso em: 25/10/2023.

TEIXEIRA, Amanda; LÔBO, Bruna; PAIXA, Gustavo, CARVALHO, João, LEMOS, Laura, FURH, Letícia, SANTOS, Lília, AMARAL, Guilherme, MENDES, Nathália; JÁCOME, Guilherme: **Uso de psicoestimulantes por estudantes de medicina em uma faculdade particular de Juiz de Fora – MG**. Revista Eletrônica Acervo Científico, v (12), 2020. Disponível em: <DOI: <https://doi.org/10.25248/reac.e3599.2020>>. Acesso em: 02/11/2023.

VOLKOW, Nora, FOWLER, Joanna, WANG Gene-Jack, SWANSON, James, TELANG Frank (2007). **Dopamine in drug abuse and addiction: results from imaging studies and treatment implications**. Molecular psychiatry. Disponível em: <DOI: 10.1001/archneur.64.11.1575>. Acesso em: 04/11/2023.

YOSHIY, Shimeny Michelato; KIENEN, Nádia: **Gerenciamento de tempo: uma interpretação analítico-comportamental**. Psicol. educ., São Paulo, n. 47, jul./dez., 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1414-69752018000200008&script=sci_abstract> . Acesso em: 04/11/2023.