

RELATO DE CAPACITAÇÃO SOBRE MÉTODOS ALTERNATIVOS DE ESTUDO, USO DE ESTIMULANTES E HIGIENE DO SONO PARA ALUNOS DA FACULDADE DE MEDICINA UFC FORTALEZA

XXVIII Encontro de Extensão

Ian Vieira Moreira, Denisse Sales Paula -, Dr David Lima Jr - 01711941360, David Freitas de Lucena

Introdução: Os estimulantes do Sistema Nervoso Central são frequentemente usados por estudantes de Medicina que visam à melhora cognitiva, por meio do aumento das funções de memória, atenção e vigilância. É sabido que o uso de substâncias como cafeína interfere no ciclo sono-vigília. Dessa forma, métodos de estudo que otimizem o aprendizado servem como reforço para o SNC e não comprometem o sono. **Objetivo:** Definir os principais métodos de estudo utilizados, o uso de drogas e a higiene do sono dos estudantes. **Metodologia:** Foi ministrada uma capacitação sobre qualidade de sono, metodologias de aprendizado e uso de estimulantes do SNC.. Antes do início das palestras, foi solicitado que os quinze participantes presentes preenchessem um formulário anônimo, o qual continha questões de múltipla escolha acerca dos métodos de estudo mais utilizados, grau de satisfação com esses métodos, se o participante fazia uso de estimulantes do SNC e informações sobre a rotina de sono. **Resultado:** Todos os participantes eram do curso de Medicina, com 53% dos participantes cursando o 4º semestre, média de idade de 21 anos, 73% se identificaram do gênero masculino. O estimulante mais usado para melhorar cognição foi o café. O método de estudo melhor avaliado foi revisão espaçada. A média de horas de sono em véspera de provas é de 4 horas. **Conclusão:** Com tal levantamento, fica evidente que o principal meio de estudo é o método tradicional, usando a leitura isolada com o espaçamento temporal para memorização, vale ressaltar o uso da cafeína como estimulante. Além disso, as horas de sono de boa parte dos alunos fica prejudicada durante véspera das provas, uma vez que o tempo recomendado de sono são cerca de 7 a 9 horas diárias para a faixa etária dos participantes.

Palavras-chave: automedicação. higiene do sono. métodos de estudo. psicofarmacologia.