



PRIMEIRAS ANÁLISES DAS RELAÇÕES ENTRE O RENDIMENTO DE ESTUDANTES DE MEDICINA E AO USO DE DROGAS E FREQUÊNCIA DO SONHO LÚCIDO

Palavras-Chave: SONHO LÚCIDO, ESTUDANTES DE MEDICINA, USO DE DROGAS

Autores:

TULIO CARMONA MOURA [UNICAMP]

Prof.^a Dr.^a JULIANA LUPORINI DO NASCIMENTO (orientadora) [UNICAMP]

INTRODUÇÃO:

Nos últimos anos, importantes áreas de produção do conhecimento buscam compreender possíveis fatores que contribuam para que alunos de graduação e alunos do ensino médio possam ter um bom rendimento, associado a um bem estar emocional e com foco em uma formação de qualidade e não apenas aquisição de informações. Atualmente, esse assunto ganhou grande relevância diante de uma pandemia que afeta completamente a forma de ensinar, pela necessidade de um isolamento social para frear a disseminação da COVID-19 que praticamente obrigou todas as instituições a se adaptarem ao ensino à distância.

O contexto atual evidenciou questões já percebidas, relativas ao adoecimento da saúde mental dos estudantes quando sua formação está direcionada por uma avaliação do rendimento em termos de uma lógica produtivista e que acaba por interferir em situações do cotidiano comuns e fundamentais, como o dormir, ou se alimentar, e por fim, ao consumo de medicamentos e drogas que exerçam a função de aumento do rendimento ou entorpecimento em função do desgaste e pressão sofrida. Desta forma, o foco dessa pesquisa consiste em analisar a correlação entre o uso de drogas, a frequência de sonho lúcido e o rendimento dos estudantes. Tudo isso ligado a um ambiente proporcionado pelo distanciamento social diante da pandemia da COVID-19. (FIGURA 1)



FIGURA 1

O uso de drogas está diretamente relacionado com o domínio cognitivo da mente humana, da mesma forma que a aprendizagem e memória. Portanto, é possível que estejam relacionadas. Além disso, o rendimento nos estudos é proporcionado por áreas associativas do cérebro, as mesmas que geram os sonhos nas pessoas, e somada ao domínio da consciência (essencial à aprendizagem), o

sonho lúcido parece muito ligado aos estudos.

Um termo ainda não conhecido por todos é o “sonho lúcido”. Este pode ser definido como um tipo de sonho em que durante o sono o indivíduo sabe que está sonhando. Ou seja, ativa sua consciência de que as imagens visuais que se passam em sua mente são um sonho, podendo agir conforme sua vontade com relação a essas imagens.

O período de isolamento social, embora totalmente necessário diante da pandemia da COVID-19, levou a diversas consequências negativas, como aumento da incidência de depressão, ansiedade, estresse, ataque de pânico, impulsividade, distúrbio do sono, distúrbio emocional, comportamento suicida, entre outros problemas na saúde mental. Tudo isso somado a um ambiente de ensino totalmente novo (que é o ensino à distância), pode estar relacionado com comprometimento do rendimento nos estudos.

Diante de tudo isso, o estudo busca exatamente obter essa relação entre os fatores através de um questionário online. Levando em consideração os resultados, é possível que novos estudos sejam feitos e estratégias de conscientização sejam efetivadas em direção aos fatores que atrapalham o rendimento nos estudos de diversos alunos.

METODOLOGIA:

Para o presente estudo, foi aplicado um questionário semi-estruturado disponibilizado em uma plataforma online (*Google forms*), para alunos matriculados no curso de medicina na UNICAMP (Universidade Estadual de Campinas), de forma a ser preenchido voluntariamente. O período de preenchimento foi do dia 20 de abril até o dia 01 de junho.

A escolha de alunos de medicina foi relacionada a uma grande preocupação relacionada a eles com relação ao aumento da importância do uso de drogas. A opção de serem alunos do curso da UNICAMP foi feita com base no maior alcance que essa pesquisa poderia ser efetivada pelo fato dos pesquisadores serem dessa instituição. Esclarecendo, o estudo não afirma que os alunos do curso de medicina na UNICAMP são mais usuários de drogas ou tem uma frequência de sonho lúcido maior do que qualquer outra população a ser estudada. Só afirmamos que o acesso a eles seria mais fácil e tornaria a pesquisa possível dentro de um espaço curto de tempo.

O questionário contava com perguntas relacionadas à identificação geral do aluno (sem identificação de nome ou qualquer outra forma que permita saber quem é o voluntário). Em seguida, o aluno teria que responder sobre uso de medicamentos, drogas, rendimentos nos estudos e efeitos que o período de isolamento social causou em cada indivíduo.

O uso de drogas tratado no estudo foi relacionado às drogas ilícitas: maconha, crack, cocaína, inalantes, entre outros. Havia espaço para discussão de drogas lícitas como álcool e outros medicamentos.

A pesquisa foi enviada para todos os alunos matriculados na faculdade através do e-mail institucional (coletado através da comissão de graduação – CEG – autorizado pelo NAPEM), e pelos grupos de *WhatsApp* das turmas. Foi enviado um texto de divulgação junto com o link da pesquisa duas vezes (uma no dia 20/04 e outra no dia 12/05). Ficou disponível para realização do dia 20/04/2021 até o dia 01/06/2021. Nenhum e-mail ficou registrado pelos pesquisadores. Todas as respostas tiveram o aceite do Termo de Consentimento Livre e esclarecido. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética local (CAAE: 37642920.3.0000.5404).

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

O estudo, ainda em processo de análise, possibilita algumas considerações importantes.

Houveram 102 respostas no questionário, sendo 50% do sexo masculino e 50% do feminino. Com concentração entre 19 e 24 anos, e em sua maioria cursavam entre o primeiro e o terceiro ano do curso. Quase a metade dos voluntários (42,2%) utilizava algum medicamento, sendo os mais frequentes: antidepressivos e anticoncepcionais.

Com relação ao uso de drogas, menos de um terço (30,4%) dos participantes relataram o uso. Muitas variações nos usos foram vistas, mas o mais frequente é a maconha e em seguida o álcool, depois o cigarro. O uso foi mais relacionado pelos voluntários à pressão por desempenho, à influência social e ao prazer, mas não foi associada em grande parte ao período de isolamento social. Grande parte dos voluntários (91,7%) não associou o uso de drogas com o aumento de sonhos diferentes. Porém, mais de um quarto (25,5%) dos participantes considerou que o rendimento nos estudos diminuiu com o uso de drogas.

Em se tratando do sonho, a maioria das pessoas (quase 75%) afirmou que sonhava todos os dias ou algumas vezes na semana. A experiência do sonho lúcido foi relatada por aproximadamente 70% dos voluntários. Basicamente, o conteúdo desses sonhos foi mais relacionado com pesadelos ou decisões importantes na vida da pessoa. Os relatos mostraram que a falta de veracidade dos fatos que aconteciam nos sonhos (seja males dos pesadelos ou resultados inesperados de algumas decisões) fazia com que a pessoa “tomasse conta” do sonho e este se tornasse lúcido. No entanto, quando experimentaram o sonho lúcido, quase um terço (29,4%) deles relatou, de modo geral, que isso não permitia uma noite tranquila de sono e que ficavam cansados no dia seguinte, afetando várias atividades do cotidiano, como trabalho, atividade física e, principalmente, os estudos.

A maioria dos estudantes (74,3%) voluntários afirmou que o isolamento exigido pela pandemia do COVID-19 afetou o seu sono. As principais alterações estiveram relacionadas a alteração do horário de sono, com alguns relatos de diminuição associada a insônia, e outros ligados ao aumento do número de horas de sono sem um relaxamento completo. Outra relação foi com o rendimento acadêmico, em que os voluntários afirmaram, de maneira geral, que o isolamento social prejudicou esse rendimento, sendo que a falta de vivência com os colegas, medos e incertezas, falta de planejamento e cronograma, entre outros aspectos, afetavam seu desempenho.

CONCLUSÕES:

Embora ainda não se tenha todos os resultados analisados da pesquisa, pode-se já chegar a algumas conclusões importantes das considerações que foram feitas no último tópico.

O rendimento acadêmico teve uma influência grande da frequência de sonho lúcido pela falta de descanso das pessoas quando têm esse tipo de sonho. Porém, isso não é

muito influenciado pelo uso de drogas. O que parecia ser o mais importante, que era o uso de drogas, não se mostrou como o principal fator influenciador do rendimento acadêmico.

O isolamento social exigido pela pandemia de COVID-19 teve sim diversos efeitos sobre o sono e o rendimento acadêmico. Embora isso já fosse esperado, constatou-se que houve piora na qualidade do sono e no rendimento nos estudos e outras atividades.

BIBLIOGRAFIA

BAIRD B, MOTA-ROLIM SA, DRESLER M. The cognitive neuroscience of lucid dreaming. *Neurosci Biobehav Rev.* 2019 May;100:305-323.

Brasil. Presidência da República. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. I Levantamento Nacional sobre o Uso de Álcool, Tabaco e Outras Drogas entre Universitários das 27 Capitais Brasileiras / Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas; GREA/IPQ-HCFMUSP; organizadores Arthur Guerra de Andrade, Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte, Lúcio Garcia de Oliveira. – Brasília: SENAD, 2010. 284 p.

BUGUEÑO M, CURIHUAL C, OLIVARES P, et al. [Quality of sleep and academic performance in high school students]. *Revista Medica de Chile.* 2017 Sep;145(9):1106-1114.

HOSSAIN MM, TASNIM S, SULTANA A, FAIZAH F, MAZUMDER H, ZOU L, MCKYER ELJ, AHMED HU, MA P. Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. *F1000Res.* 2020 Jun 23;9:636.

MACHADO, Cleomara & MOURA, Talles & ALMEIDA, Rogério. (2015). Estudantes de Medicina e as Drogas: Evidências de um Grave Problema. *Revista Brasileira de Educação Médica.* 39. 159-167.

ONU News [página na internet]. Organização Mundial da Saúde declara novo coronavírus uma pandemia [acesso em 05 de julho de 2021]. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1706881>

PACHECO, João P. et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria [online].* 2017, v. 39, n. 4, pp. 369-378.

PERSON OC, ALMEIDA PRL, PUGA MES, ATALAH NA. Governmental non-drug strategies for COVID-19 - Scoping review. *Scielo preprints.* 2021 may

RASBERRY CN, LEE SM, ROBIN L, LARIS BA, RUSSEL LA, COYLE KK, NIHISER AJ. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Prev Med.* 2011 Jun.

SCHREDL M, ERLACHER D. Frequency of lucid dreaming in a representative German sample. *Percept Mot Skills.* 2011 Feb;112(1):104-8.
