

CORPOS QUE PRECISAM PERMANECER ACORDADOS: CAFÉINA, DESEMPENHO E SAÚDE MENTAL NA FORMAÇÃO EM SAÚDE

Cintia Morello¹;

¹Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória, Espírito Santo.

<http://lattes.cnpq.br/1964723655216102>

Yasmin Lemos Morello².

²Centro de Ensino Unificado do Maranhão (CEUMA), Imperatriz, Maranhão.

<http://lattes.cnpq.br/1417891429244624>

RESUMO: O consumo de cafeína integra práticas cotidianas de estudantes universitários e assume relevância particular nos cursos da área da saúde, em que longas jornadas de estudo, avaliações frequentes e exigências de desempenho coexistem com redução do tempo disponível para descanso. Este capítulo analisa padrões de consumo de cafeína e repercussões autorreferidas entre estudantes de Medicina e Enfermagem, articulando evidências biomédicas sobre vigília, sono e ansiedade às contribuições da Psicologia e das Ciências Humanas sobre adaptação, normalização e cultura do desempenho. Trata-se de estudo qualitativo, teórico-reflexivo, construído por pesquisa bibliográfica e análise documental secundária de dados de investigação quantitativa previamente realizada com 148 estudantes. Os achados evidenciaram uso da cafeína associado à manutenção da vigília, à concentração e a períodos de maior demanda acadêmica, concomitantemente à ocorrência de insônia, nervosismo ou ansiedade e outras repercussões físicas. Argumenta-se que a cafeína não constitui, isoladamente, causa nem solução para as tensões identificadas, mas pode operar como recurso cotidiano de adaptação às exigências acadêmicas. A formação em saúde demanda, assim, reflexão não apenas sobre substâncias e seus efeitos, mas sobre as condições em que sono, cansaço e limites fisiológicos passam a ser percebidos como obstáculos ao desempenho.

PALAVRAS-CHAVE: Cafeína. Saúde mental. Educação médica.

CAFFEINE, PERFORMANCE AND MENTAL HEALTH IN HEALTHCARE EDUCATION: BODIES THAT NEED TO STAY AWAKE

ABSTRACT: Caffeine consumption is embedded in university students' daily routines and becomes particularly relevant in healthcare education, where long study hours, frequent assessments and performance demands coexist with reduced opportunities for rest. This

chapter analyzes patterns of caffeine consumption and self-reported repercussions among medical and nursing students, connecting biomedical evidence on wakefulness, sleep and anxiety with contributions from Psychology and the Humanities on adaptation, normalization and performance culture. This is a qualitative, theoretical-reflective study based on bibliographic research and secondary documentary analysis of data from a previously conducted quantitative investigation involving 148 students. Findings showed caffeine use associated with maintaining wakefulness, concentration and periods of increased academic demand, alongside reports of insomnia, nervousness or anxiety and other physical repercussions. Caffeine is therefore not understood as an isolated cause or solution to the tensions identified, but as a possible everyday resource for adapting to academic demands. Healthcare education requires reflection not only on substances and their physiological effects, but also on the conditions under which sleep, fatigue and physiological limits come to be perceived as obstacles to performance.

KEYWORDS: Caffeine. Mental health. Medical education.

INTRODUÇÃO

A cafeína ocupa uma posição singular entre as substâncias psicoativas de uso cotidiano. Presente no café, chás, refrigerantes, bebidas energéticas, chocolates, suplementos e medicamentos, seu consumo encontra-se amplamente incorporado às práticas sociais e, diferentemente de outras substâncias estimulantes, não costuma ser percebido como comportamento excepcional. No ambiente universitário, essa naturalização encontra uma condição particular: a cafeína pode deixar de acompanhar apenas hábitos alimentares ou momentos de sociabilidade e passar a integrar estratégias de manutenção da vigília, concentração e desempenho acadêmico.

Do ponto de vista fisiológico, os efeitos estimulantes da cafeína estão relacionados principalmente ao antagonismo dos receptores de adenosina, reduzindo a percepção de sonolência e aumentando temporariamente o estado de alerta. Esses efeitos explicam parte de sua utilização em situações que demandam manutenção da atenção. Não eliminam, contudo, a necessidade fisiológica de sono: suprimir a sensação de sonolência não é o mesmo que suprimir a necessidade de dormir, e é essa diferença que os dados a seguir permitem qualificar. Em revisão sistemática com metanálise de 24 estudos, Gardiner et al. (2023) identificaram redução média de 45 minutos no tempo total de sono após o consumo de cafeína, além de menor eficiência do sono e aumento da latência para adormecer.

A relação com a ansiedade também exige considerar dose, frequência, suscetibilidade individual e contexto. Liu et al. (2024), em metanálise envolvendo indivíduos sem transtornos psiquiátricos, encontraram associação entre ingestão de cafeína e aumento do risco de ansiedade, com magnitude mais elevada entre participantes submetidos a doses superiores a 400 mg. A questão, portanto, não se reduz à classificação da cafeína como benéfica ou prejudicial. Seus efeitos precisam ser compreendidos em relação à quantidade ingerida,

horário de consumo, características individuais e, especialmente no ambiente acadêmico, às razões pelas quais se recorre à substância.

Essa discussão adquire relevância particular na formação em saúde. Estudantes de Medicina estão expostos a demandas acadêmicas intensas, competição, insegurança em relação ao próprio desempenho e outras fontes de estresse. Uma *umbrella review* de 32 metanálises encontrou prevalências agregadas de 42% para problemas relacionados ao sono, 41,7% para estresse, 35,8% para burnout e 32,5% para ansiedade nessa população (Jahrami et al., 2023). Entre estudantes de Enfermagem, revisão mais recente também identificou distúrbios do sono como o problema mais prevalente entre os desfechos de saúde mental examinados (Efstathiou et al., 2025).

É nesse contexto que se insere a investigação que deu origem à reflexão desenvolvida neste capítulo. Pesquisa previamente realizada com estudantes dos cursos de Medicina e Enfermagem de uma instituição de ensino superior de Imperatriz, Maranhão, obteve 174 questionários respondidos, dos quais 148 atenderam aos critérios definidos para análise. Entre os participantes, 94,59% relataram consumo regular de cafeína, enquanto o aumento do consumo em períodos de provas alcançou 71,62%.

Os números, entretanto, suscitam uma pergunta que ultrapassa a prevalência do consumo. Entre os motivos apresentados, 59,46% dos participantes mencionaram a necessidade de manter-se acordado, 50,68% identificaram o consumo como hábito e 36,49% relacionaram-no à melhora do foco e da concentração. Ao mesmo tempo, foram relatados nervosismo ou ansiedade, insônia, taquicardia, irritabilidade e sintomas gastrointestinais.

A coexistência desses elementos permite deslocar a pergunta exclusivamente farmacológica — o que a cafeína faz ao organismo? — para outra, complementar: em quais condições permanecer acordado, concentrado e produtivo passa a exigir que o próprio cansaço seja administrado?

Esse deslocamento não significa atribuir ao ambiente acadêmico a causalidade dos efeitos encontrados, tampouco converter dados de consumo em prova de uma determinada organização social. Significa reconhecer que comportamentos de saúde ocorrem em contextos históricos, institucionais e subjetivos. Consumo elevado de cafeína não é sinônimo de sofrimento psíquico, tampouco a presença de repercussões autorreferidas equivale, por si, a adoecimento instalado. Os dados que seguem não devem ser lidos nem como alarme, nem como banalização.

Na formação dos profissionais que futuramente cuidarão da saúde de outras pessoas, essa questão apresenta uma contradição particularmente relevante: enquanto se aprende a reconhecer necessidades fisiológicas, prevenir adoecimento e promover saúde, o próprio corpo do estudante pode ser progressivamente convocado a prolongar vigília, concentração e disponibilidade.

OBJETIVO

Analisar padrões de consumo de cafeína e repercussões autorreferidas entre estudantes de Medicina e Enfermagem, articulando os achados de pesquisa previamente realizada às evidências biomédicas sobre sono, ansiedade e desempenho e às contribuições da Psicologia e das Ciências Humanas para a compreensão das relações entre adaptação, normalização, organização do tempo e exigências contemporâneas de desempenho na formação em saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de estudo de abordagem qualitativa, de caráter teórico-reflexivo, desenvolvido mediante pesquisa bibliográfica e análise de resultados agregados provenientes de investigação quantitativa previamente realizada. A abordagem qualitativa mostra-se pertinente quando a compreensão do objeto exige considerar significados, relações e contextos que não se esgotam em sua expressão quantitativa (Minayo, 2014). No campo da saúde, a construção interpretativa pode ampliar a compreensão de fenômenos complexos ao articular achados empíricos a referenciais teóricos e metodológicos capazes de ultrapassar sua descrição imediata, preservando, contudo, a coerência entre o objeto investigado, os dados disponíveis e a interpretação produzida (Teodoro et al., 2018). A pesquisa bibliográfica complementou esse percurso ao possibilitar a articulação dos conhecimentos já produzidos acerca do problema investigado (Gil, 2019).

A pesquisa de origem apresentou delineamento quantitativo, descritivo e transversal e foi realizada com acadêmicos dos cursos de Medicina e Enfermagem da Universidade CEUMA, campus Imperatriz. Aproximadamente 800 estudantes constituíam a população acessível. Foram obtidos 174 questionários, dos quais 27 foram excluídos conforme os critérios estabelecidos no estudo, resultando em amostra analítica de 148 participantes.

A investigação original utilizou questionário estruturado contemplando fontes e frequência de consumo de cafeína, finalidade do uso, consumo durante estudos e aulas, aumento em períodos de provas, percepção de efeitos sobre o desempenho acadêmico, repercussões físicas e psicológicas e manifestações associadas à redução ou interrupção do consumo. Os resultados foram apresentados por frequências absolutas e relativas e, para análise das associações previstas no estudo de origem, foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis, adotando-se nível de significância de 5%.

O estudo que originou os dados foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa e aprovado sob o parecer nº 7.097.820. O acesso aos registros individuais foi restrito aos pesquisadores, sendo os resultados apresentados de forma agregada. No presente capítulo não houve nova coleta com seres humanos, acesso ou reanálise do banco de dados individual, tampouco reidentificação dos participantes. Foram retomados exclusivamente resultados agregados já produzidos e apresentados pela pesquisa de origem, selecionando-

se aqueles relacionados à vigília, demanda acadêmica, percepção de desempenho, sono, nervosismo ou ansiedade e demais repercussões autorreferidas pertinentes ao objetivo deste trabalho.

A discussão foi construída mediante a articulação dos resultados agregados da pesquisa de origem com literatura científica das áreas de Medicina, sono, saúde mental e educação em saúde, priorizando estudos contemporâneos, revisões sistemáticas e metanálises. A interpretação interdisciplinar incorporou, complementarmente, contribuições da Psicologia e das Ciências Humanas para ampliar a compreensão das relações entre adaptação, normalização, organização do tempo, subjetividade e exigências de desempenho. Esses referenciais foram mobilizados na etapa interpretativa, sem atribuir aos dados categorias que não foram investigadas empiricamente.

O percurso interpretativo preservou, portanto, a distinção entre os resultados empiricamente produzidos pela pesquisa de origem, as evidências científicas utilizadas para contextualizá-los e a interpretação teórico-reflexiva construída neste capítulo. Não foi realizada nova análise estatística dos participantes, e as relações discutidas não são apresentadas como nexos causais não demonstrados pelo delineamento transversal da investigação original.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Cafeína para continuar: vigília, provas e desempenho

O primeiro aspecto relevante não está apenas na elevada prevalência de consumo, mas na função atribuída à cafeína pelos próprios participantes. O consumo regular foi relatado por 94,59% da amostra. O café apareceu como principal fonte, referido por 80,41%, seguido por refrigerantes (53,38%), bebidas energéticas (39,19%), chocolate (37,84%) e suplementos de cafeína (16,89%).

Entre as razões para o consumo de café, 59,46% indicaram “manter-se acordado”, 50,68% hábito e 36,49% melhora de foco e concentração. O aumento do consumo em períodos de provas foi relatado por 71,62% dos participantes, enquanto 54,73% consideraram que a cafeína produzia efeito positivo sobre seu desempenho acadêmico.

Esse padrão não parece restrito à população estudada. Em investigação realizada com 361 estudantes de Medicina na Coreia do Sul, Choi et al. (2024) encontraram o café como fonte mais frequente de cafeína (79,2%) e a melhora do desempenho acadêmico como principal motivação declarada para o consumo, mencionada por 60,9% dos participantes. As diferenças culturais e metodológicas impedem uma comparação direta entre as prevalências, mas a aproximação entre os motivos declarados é relevante: em ambos os contextos, a cafeína aparece vinculada à capacidade de sustentar funcionamento acadêmico.

Há, contudo, uma distinção necessária entre desempenho percebido e desempenho objetivamente demonstrado. É exatamente aí que o dado deixa de ser apenas prevalência e passa a ser problema interpretativo. No estudo analisado, 54,73% dos participantes atribuíram à cafeína repercussão positiva sobre seu desempenho; isso não significa que tenha sido constatada melhora objetiva de aprendizagem, memória ou rendimento. O próprio relatório original reconhece que não foi possível avaliar de maneira direta e aprofundada a relação com concentração, memorização e aprendizagem.

Essa limitação é conceitualmente importante. A experiência subjetiva de conseguir continuar estudando, permanecer desperto ou sentir-se mais concentrado pode ser suficiente para reforçar o comportamento, ainda que não permita concluir que houve correspondente melhora acadêmica objetiva. Mas sentir-se mais produtivo é o mesmo que estar mais produtivo? Talvez seja justamente nessa diferença que o uso continuado se sustente, independentemente do que os instrumentos disponíveis conseguiriam demonstrar.

Tabela 1 – Entre a manutenção do desempenho e as repercussões autorreferidas do consumo de cafeína.

Manutenção da vigília/desempenho	%	Repercussões autorreferidas	%
Aumento do consumo em provas	71,62	Nervosismo ou ansiedade	59,46
Consumo para manter-se acordado	59,46	Insônia	53,38
Percepção positiva sobre desempenho	54,73	Problemas gastrointestinais	45,95
Melhora de foco/concentração	36,49	Taquicardia	44,59
—	—	Irritabilidade	31,76

Fonte: elaboração da autora a partir dos dados da pesquisa original (2024).

A tabela não estabelece equivalência entre os eventos apresentados nas duas colunas nem sugere relação causal individual entre eles. Sua finalidade é evidenciar duas dimensões simultaneamente presentes na amostra: a utilização da cafeína associada à vigília e ao desempenho e a ocorrência de repercussões físicas e psicológicas autorreferidas.

Quando o recurso para funcionar encontra o limite do corpo

A aparente funcionalidade da cafeína conviveu com frequência elevada de efeitos indesejados. Nervosismo ou ansiedade foram relatados por 59,46% dos participantes e insônia por 53,38%. Também apareceram problemas gastrointestinais (45,95%), taquicardia (44,59%) e irritabilidade (31,76%). Apenas 3,38% declararam não experimentar efeitos adversos.

Na análise inferencial original, a frequência do consumo apresentou associação estatisticamente significativa com insônia ($p=0,03$) e nervosismo ou ansiedade ($p=0,025$). Não foram encontradas associações significativas para irritabilidade, taquicardia e problemas gastrointestinais nessa análise. Esses resultados exigem interpretação cautelosa. Por se

tratar de estudo transversal e baseado em autorrelato, não é possível determinar direção causal, nem afirmar que a cafeína tenha produzido isoladamente os sintomas registrados. Resta perguntar, ainda, se insônia relatada pelo próprio estudante e insônia clinicamente caracterizada são necessariamente o mesmo fenômeno.

A literatura, contudo, fornece plausibilidade biológica para parte dessas associações. Gardiner et al. (2023) observaram, em metanálise, redução do tempo total e da eficiência do sono, aumento da latência para adormecer e alterações na arquitetura do sono após consumo de cafeína. Liu et al. (2024), por sua vez, identificaram aumento do risco de ansiedade associado à ingestão da substância, particularmente em doses elevadas.

O contexto no qual o consumo ocorre também não pode ser ignorado. Jahrami et al. (2023) identificaram problemas de sono, estresse, burnout e ansiedade entre os desfechos de maior prevalência em estudantes de Medicina. No Brasil, revisão sistemática anterior já havia encontrado elevada prevalência de baixa qualidade do sono, sonolência diurna excessiva, estresse e ansiedade nessa população (Pacheco et al., 2017).

Não seria metodologicamente correto, portanto, interpretar ansiedade ou insônia entre estudantes como simples consequência da cafeína. Há uma relação potencialmente circular mais complexa a ser investigada: condições acadêmicas que favorecem redução do sono podem estimular o uso de cafeína para manutenção da vigília; dependendo de dose e horário, esse consumo pode interferir no sono subsequente; a nova necessidade de manter-se funcional diante do cansaço pode, por sua vez, favorecer novo consumo. A pesquisa analisada não demonstra esse ciclo individualmente, mas seus achados tornam pertinente investigá-lo.

O corpo que precisa caber: adaptação, normalização e subjetividade

A Medicina explica adequadamente por que a cafeína pode aumentar o estado de alerta e interferir no sono. Sozinha, entretanto, não responde a uma questão anterior: por que prolongar a vigília se torna necessário ou desejável?

É nesse ponto que o dado farmacológico encontra a Psicologia. Adaptar-se é condição necessária à vida social; a questão surge quando adaptação passa a significar responder continuamente a um padrão externo de funcionamento, mesmo quando as necessidades do organismo apontam em outra direção. Na psicologia analítica, Jung compreende a persona como dimensão necessária da relação entre indivíduo e mundo coletivo, mas adverte para os riscos de identificação excessiva com os papéis e expectativas socialmente constituídos (Jung, 2013). A contribuição desse conceito para a presente discussão não está em explicar o consumo de cafeína, mas em problematizar a unilateralidade de uma adaptação na qual funcionar adequadamente pode adquirir precedência sobre reconhecer os próprios limites.

Essa tensão torna-se particularmente significativa na formação em saúde. O estudante aprende progressivamente a ocupar uma posição profissional marcada por responsabilidade, domínio técnico, capacidade decisória e disponibilidade diante das necessidades do outro. Paralelamente, atravessa um processo formativo no qual desempenho é reiteradamente mensurado por provas, avaliações, competências, produtividade acadêmica e capacidade de responder a demandas sucessivas.

Foucault (2014) mostrou que as instituições modernas não operam apenas por proibições explícitas. Elas organizam espaços, tempos, atividades, avaliações e padrões de normalidade, produzindo formas de conduta e tornando os indivíduos simultaneamente objetos e participantes dos processos de regulação. Aplicada com cautela à educação médica, essa perspectiva desloca a discussão da ideia simplificada de que alguém “obriga” o estudante a permanecer acordado. Horários, avaliações, comparação de desempenho e expectativas profissionais podem constituir uma rede na qual o próprio sujeito aprende a administrar sua conduta em função do padrão esperado.

Essa utilização de Foucault não é estranha ao campo da educação médica. Discussões contemporâneas têm examinado como mensuração, avaliações por competências, portfólios e indicadores de desempenho podem converter processos formativos complexos em elementos progressivamente visíveis, comparáveis e governáveis. Análise publicada em 2026 articula explicitamente Foucault e Deleuze para discutir a expansão de culturas de auditoria e performatividade na educação médica, reconhecendo simultaneamente seus ganhos institucionais e os riscos de redução da formação àquilo que pode ser mensurado (Lawson McLean, 2026).

O problema, portanto, não reside na avaliação em si, assim como não reside na xícara de café em si. Surge quando os recursos destinados à adaptação deixam de ser circunstanciais e passam a participar da maneira ordinária pela qual o sujeito procura tornar-se compatível com demandas progressivamente ampliadas.

Quando a exigência passa a ser administrada pelo próprio sujeito

A transformação contemporânea das relações de formação e trabalho acrescenta outra dimensão ao problema. Deleuze (1992), ao discutir a passagem das sociedades disciplinares para formas mais contínuas de controle, observou que os mecanismos de regulação já não dependem exclusivamente de espaços institucionais fechados. Avaliação, formação, produtividade e aperfeiçoamento tornam-se processos contínuos.

Essa perspectiva ajuda a compreender uma diferença importante entre coerção e autogestão. O estudante que utiliza cafeína para prolongar sua capacidade de estudar não precisa receber uma ordem direta para fazê-lo. Pode reconhecer a prática como escolha própria, estratégia racional ou instrumento de melhora pessoal. O poder deixa, assim, de aparecer somente como limite externo e passa também pela maneira como os sujeitos

administram a si mesmos.

Deleuze e Guattari (2010) permitem acrescentar que desejo e produção social não constituem campos separados. Os sujeitos não apenas obedecem às organizações sociais; investem nelas, desejam, constroem projetos e participam de sua reprodução. Isso impede uma leitura simplificadora do estudante como vítima passiva de uma estrutura acadêmica. Há desejo de aprender, tornar-se médico ou enfermeiro, alcançar competência, pertencer ao grupo profissional e realizar projetos pessoais. A questão está justamente na possibilidade de que esses desejos legítimos se articulem a formas de exigência nas quais descansar possa ser vivido como atraso e o cansaço como falha a ser corrigida.

Benjamin (2012), ao refletir sobre as transformações da experiência na modernidade, oferece outra entrada para esse problema: a relação entre experiência, tempo e formas sociais de vida. Sua contribuição permite perguntar o que acontece com uma formação profissional quando o tempo disponível precisa ser cada vez mais convertido em tempo utilizável. O sono ocupa posição singular nesse limite porque constitui um período em que produtividade, resposta e disponibilidade necessariamente cessam.

Nesse sentido, a cafeína adquire interesse que ultrapassa sua farmacologia sem deixar de depender dela. Ela não cria a exigência de desempenho. Torna-se, porém, uma das tecnologias cotidianas pelas quais o sujeito procura fazer o corpo acompanhar essa exigência. A pergunta que interessa aqui não é se a cafeína é boa ou má, mas em que momento o cansaço deixou de ser sinal do corpo para se tornar obstáculo a ser contornado.

A formulação deve ser compreendida como interpretação teórica dos achados, e não como conclusão causal da pesquisa. Os dados analisados não mediram capitalismo, normalização, identificação com papéis profissionais ou processos de subjetivação. Mediram consumo, motivos declarados, percepção de desempenho e repercussões autorreferidas. A contribuição interdisciplinar consiste precisamente em não confundir esses níveis: os resultados descrevem um fenômeno; os referenciais teóricos permitem formular perguntas sobre as condições históricas e subjetivas nas quais esse fenômeno ocorre.

Há uma contradição produtiva nesse encontro. Estudantes da saúde são formados para reconhecer fatores de risco, preservar funções fisiológicas, orientar hábitos saudáveis e compreender os efeitos do sono sobre saúde física e mental. Ainda assim, parte significativa dos participantes da pesquisa relatou utilizar cafeína justamente para permanecer acordada. O dado não autoriza julgamento moral sobre os estudantes. Ao contrário, sugere que políticas de promoção da saúde universitária precisam ultrapassar recomendações individuais e considerar também as condições concretas em que os comportamentos de saúde são produzidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados analisados evidenciam que o consumo de cafeína entre estudantes de Medicina e Enfermagem não pode ser compreendido exclusivamente a partir da frequência de ingestão. Os motivos atribuídos ao consumo, seu aumento durante períodos de provas e a percepção de benefício acadêmico indicam que a substância participa de estratégias utilizadas para manter vigília, concentração e funcionamento diante das demandas da formação.

Simultaneamente, insônia e nervosismo ou ansiedade estiveram entre as repercussões mais frequentemente relatadas e apresentaram associação significativa com a frequência de consumo na análise original. Esses resultados são compatíveis com evidências contemporâneas acerca dos efeitos da cafeína sobre sono e ansiedade, embora o delineamento transversal não permita estabelecer causalidade.

A aproximação entre Medicina, Psicologia e Ciências Humanas amplia o problema sem substituir sua base biomédica. Se a farmacologia explica como a cafeína atua sobre a vigília, a análise psicológica e histórico-social permite perguntar por que prolongar essa vigília se torna necessário, desejável ou valorizado. O estudante não deve ser reduzido nem à condição de organismo exposto a uma substância nem à de sujeito passivo submetido às exigências institucionais. Ele participa ativamente da construção de sua formação, de seus projetos e das estratégias pelas quais procura responder a eles.

Por essa razão, intervenções voltadas ao uso responsável de cafeína permanecem pertinentes, mas são insuficientes quando isoladas. Promoção da saúde no ambiente universitário envolve informação sobre consumo, sono e efeitos adversos, mas também requer discutir organização do tempo, cargas acadêmicas, expectativas de desempenho e condições que favorecem a percepção de que necessidades fisiológicas precisam ser continuamente superadas.

A questão que permanece não é se estudantes deveriam ou não tomar café. É mais ampla: como formar profissionais para cuidar do corpo e do sofrimento do outro sem naturalizar uma formação em que seus próprios sinais de cansaço, sono e limite sejam percebidos apenas como obstáculos àquilo que ainda precisa ser produzido?

REFERÊNCIAS

BENJAMIN, Walter. *Magia e técnica, arte e política: ensaios sobre literatura e história da cultura*. 8. ed. São Paulo: Brasiliense, 2012. (Obras escolhidas, v. 1). Disponível em: <https://www.editorabrasiliense.com.br/catalogo.php?id=478>. Acesso em: 21 set. 2026.

CHOI, Seong Woo et al. Caffeine consumption of medical students in Korea: amount and symptoms based on a 2023 survey. *Korean Journal of Medical Education*, v. 36, n. 3, p. 267-274, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3946/kjme.2024.301>. Disponível em: <https://kjme.kr/journal/view.php?number=1410>. Acesso em: 21 set. 2026.

DELEUZE, Gilles. Post-scriptum sobre as sociedades de controle. In: DELEUZE, Gilles. *Conversações: 1972-1990*. Tradução de Peter Pál Pelbart. Rio de Janeiro: Editora 34, 1992. p. 219-226.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. *O anti-Édipo: capitalismo e esquizofrenia 1*. Tradução de Luiz B. L. Orlandi. São Paulo: Editora 34, 2010. Disponível em: <https://www.editora34.com.br/livro/561>. Acesso em: 21 set. 2026.

EFSTATHIOU, Maria; KAKAIDI, Varvara; TSITSAS, George; MANTZOUKAS, Stefanos; GOUVA, Mary; DRAGIOTI, Elena. The prevalence of mental health issues among nursing students: an umbrella review synthesis of meta-analytic evidence. *International Journal of Nursing Studies*, v. 163, art. 104993, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2025.104993>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020748925000021>. Acesso em: 21 set. 2026.

FOUCAULT, Michel. *Vigiar e punir: nascimento da prisão*. Tradução de Raquel Ramalhe. 42. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

GARDINER, Carissa et al. The effect of caffeine on subsequent sleep: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, v. 69, art. 101764, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2023.101764>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36870101/>. Acesso em: 21 set. 2026.

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

JAHRAMI, Haitham et al. The worldwide prevalence of self-reported psychological and behavioral symptoms in medical students: an umbrella review and meta-analysis of meta-analyses. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 173, art. 111479, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2023.111479>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37651841/>. Acesso em: 21 set. 2026.

JUNG, Carl Gustav. *O eu e o inconsciente*. Tradução de Dora Ferreira da Silva. 25. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

LAWSON MCLEAN, Aaron. Neoliberal pedagogies in medical education: how audit cultures shape professional formation. *Advances in Health Sciences Education*, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10459-026-10537-9>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10459-026-10537-9>. Acesso em: 21 set. 2026.

LIU, Chen et al. Caffeine intake and anxiety: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, v. 15, art. 1270246, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1270246>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1270246/full>. Acesso em: 21 set. 2026.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014. Disponível em: <https://lojahucitec.com.br/produto/maria-cecilia-de-souza-minayo-o-desafio-do-conhecimento-pesquisa-qualitativa-em>

saude/. Acesso em: 21 set. 2026.

PACHECO, João Paulo et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 39, n. 4, p. 369-378, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28876408/>. Acesso em: 21 set. 2026.

TEODORO, Ilara Parente Pinheiro; REBOUÇAS, Vitória de Cássia Félix; THORNE, Sally Elizabeth; SOUZA, Naanda Kaana Matos de; BRITO, Lídia Samantha Alves de; ALENCAR, Ana Maria Parente Garcia. Descrição interpretativa: uma abordagem metodológica viável para a pesquisa em enfermagem. *Escola Anna Nery*, v. 22, n. 3, e20170287, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2017-0287>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/Ng77dV5yX4Wc585yxbRgjZz/>. Acesso em: 21 set. 2026.