O custo da alta performance: a busca por maior desempenho cognitivo na Universidade

Bem-estar / 21 de agosto de 2025 / Bem-estar



Bem-estar | A psicóloga Gabriela Koltermann aponta os riscos associados ao uso de medicamentos e substâncias para melhorar as funções cognitivas

**Foto: Flávio Dutra/JU*

Uma sociedade cada vez mais complexa e pautada por valores de desempenho constante acaba por exercer demandas crescentes sobre as funções cognitivas, como a memória, atenção e raciocínio. No entanto, nossas capacidades cognitivas, como capacidade atencional e de velocidade de processamento de informações, são claramente limitadas, conforme demonstram inúmeros estudos ao longo de décadas de investigação das Ciências Cognitivas.

Apesar disso, não necessariamente atual, mas um fenômeno em crescimento, é o que vem sendo chamado de *cognitive enhancement*, e uma população especificamente vulnerável a ele são os estudantes universitários. Tal termo se refere ao uso não médico de medicamentos prescritos, álcool ou drogas ilícitas, ou dos chamados *soft enhancers*, como suplementos alimentares (por exemplo, vitaminas), produtos com cafeína, bebidas energéticas e medicamentos de venda livre disponíveis em farmácias com o objetivo de melhorar a cognição.

No Brasil, alguns estudos vêm indicando índices significativos na utilização indiscriminada de substâncias químicas que prometem aprimorar o desempenho cognitivo de estudantes no contexto universitário, como energéticos ou medicamentos psicoestimulantes. Estes últimos sem prescrições e recomendações médicas. As motivações por trás desse uso estão principalmente na busca por maior performance de raciocínio, memória, concentração e, também, na compensação da privação de sono.

> *Um desses estudos com alunos de uma universidade brasileira indicou que os participantes que faziam ou fizeram uso de metilfenidato (opção que se demonstra eficaz para o manejo dos sintomas do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade/Impulsividade – TDAH) por motivos não prescritos disseram que a principal razão de uso era o aprimoramento cognitivo, e a universidade foi o principal local de início desse uso.*

Um ponto que chamou atenção no estudo foram os efeitos indesejáveis – declarados por 50% dos participantes – do uso não prescrito do metilfenidato. Os mais apontados foram taquicardia (relatada por 33,3% dos participantes) e ansiedade (relatada por 13% dos participantes). Preocupam muito esses dados e a universidade como contexto de início do uso dos *cognitive enhancers* (especialmente do metilfenidato).

De fato, a crescente utilização não terapêutica como, por exemplo, do metilfenidato, vem levantando preocupações no âmbito da saúde pública e coletiva no Brasil. Em 2024, um dos objetivos principais do Sistema Único de Saúde (SUS) tornou-se informar a população sobre os riscos da automedicação, especialmente quanto ao uso de medicamentos controlados, salientando a seriedade com que essa questão deve ser tratada, pois ela envolve riscos à saúde de variadas formas.

É importante ressaltar, por fim, que, dentro do que se chama aprimoramento cognitivo, outros esforços em nível individual com muito menos (ou nulos) efeitos colaterais podem ser adicionados à rotina e mantidos em longo prazo para contribuir com a saúde cognitiva. São alguns exemplos: aprendizagem de uma segunda língua, exercício físico regular, alimentação equilibrada, hábitos de leitura e escrita, ouvir um *podcast* que faça refletir sobre um assunto diferente, encontrar amigos e desenvolver habilidades sociais, assim como descobrir novos *hobbies* e talentos, entre outras atividades.

Com a aceleração da busca por aprimoramento cognitivo na atualidade, é preciso retomar que a saúde cognitiva e os desempenhos acadêmico e profissional sólidos talvez sejam construídos por meio da desaceleração, do cuidado e do respeito aos limites (cognitivos e de saúde mental/emocional) inerentes a cada um, pois, como disse Albert Einstein, somente quando aceitamos nossos limites conseguimos ir além deles.

Ao reconhecermos nossos limites, poderemos gerir melhor as demandas pelo que nos for possível – dirimindo sensações de exaustão -, pedir auxílio a pessoas próximas ou mesmo profissional e/ou institucional quando sentirmos a necessidade e saberemos priorizar tarefas ou delegar algumas delas, quando possível. Aprender estratégias comportamentais e emocionais para lidar com as exigências, responsabilidades e necessidades do ambiente parece uma medida mais segura e saudável.

Gabriella Koltermann é psicóloga (CRP 07/32311) no Colégio de Aplicação da UFRGS e neuropsicóloga. É mestre e doutora em Psicologia pela UFRGS.

Quinzenalmente, profissionais de diversas áreas ligados à UFRGS escrevem sobre nutrição, saúde, cotidiano e outros temas ligados ao bem-estar. A seção tem curadoria de Fabiana Tanabe e Stéfani Schneider.

Veja mais conteúdos da coluna Bem-estar

As opiniões expressas nos textos assinados são de responsabilidade de seus autores e não refletem o posicionamento editorial do JU ou da UFRGS.

:: ÚLTIMAS


Universidade se reafirma como lugar de debate crítico e diálogo democrático no litoral gaúcho


Tecnologia pode ser usada para mensurar a qualidade da carne bovina antes do abate


Michele Doebber e a vivência pedagógica que transforma o Câmpus Litoral


Príncipe Custódio não era filho do Obá do Benin


As utopias e as guerras civis moleculares


Saúde Mental na UFRGS | 11.09.25

:: Posts relacionados

Saúde Mental na UFRGS | 11.09.25 Saúde mental só no Setembro Amarelo? Por que cuidar do intestino é importante para a nossa saúde?

Estudo identifica o padrão alimentar no trabalho noturno como fator de risco à saúde

CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

ISSN 2966-4675

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

jornal@ufrgs.br



Designed using Unos Premium. Powered by WordPress.

Social Share Buttons and Icons powered by Ultimatelysocial