

Prevenção do Mau Uso de Opióides por Prescrição Entre Alunos Atletas

Massachusetts está em meio a uma epidemia de opióides. Atletas em particular, devido ao risco de lesão e dor resultante, podem estar em risco do uso indevido de opióides prescritos.

Enquanto participar de algum esporte e ser parte de uma equipe beneficia de muitas maneiras atletas em idades de 6ª à 12ª série, incluindo conexões sociais, período estruturado após a escola e forma física, isso também pode causar lesões. Em casos raros, as lesões podem resultar em dor severa ou de longa duração que requer a prescrição de um analgésico.

Se um aluno atleta se machucar, sempre que possível, trate a lesão primeiro com descanso, gelo, compressão, elevação e medicação anti-inflamatória - mas procure assistência médica se for necessário. Opióides para a dor devem ser considerados apenas por um médico e quando outras medidas não forneceram alívio.

Nos últimos quatro anos, pais, técnicos, diretores e instrutores atléticos, e enfermeiros escolares envolvidos em esportes extracurriculares de alunos de 6ª a 12ª série foram obrigados a completar um treinamento anual sobre os riscos de concussão e traumatismo craniano. Nova legislação sobre opióides (Um ato relativo ao uso de substâncias, tratamento, educação e prevenção) acrescentou um requisito de que o BSAS forneça materiais educativos sobre os perigos de uso e uso indevido de opióides às pessoas que participam do programa anual de segurança de traumatismo craniano. Os materiais educacionais também devem ser distribuídos por escrito a todos os alunos que participam de uma atividade esportiva extracurricular antes do início de suas temporadas esportivas (ver também www.mass.gov/dph/resourcesforyouthopioidmisuse)

MAIS IMPORTANTE:

Um atleta machucado precisa de tempo para se recuperar.

Faltar a um ou dois jogos é melhor do que perder uma temporada inteira—ou mais.



Após uma lesão, é importante ter um plano estipulado de comunicação e retorno ao jogo. (Veja o formato e formulação dos protocolos de concussão de sua escola para orientação.) Muitas vezes, os atletas não se permitem tempo suficiente para recuperar de suas lesões e recorrem à medicação para a dor para permitir sua participação contínua em seu esporte. Deve-se ter cuidado para evitar o ciclo comum de lesão, dor e lesão novamente.

Além disso, tenha em mente os componentes mentais e sociais de pertencer a uma equipe da escola e como isso pode afetar a recuperação e o comportamento do atleta. Perder a conexão social com a equipe pode ser tão prejudicial em alguns aspectos quanto a lesão física. Conforme adequado, continue a incluir o aluno em treinos da equipe, jogos e eventos sociais.

A Massachusetts Interscholastic Athletic Association (MIAA)

oferece oficinas e programas de treinamento para administradores escolares, educadores, professores-treinadores e alunos atletas. O *Partners in Prevention* da MIAA é um consórcio de mais de 60 organizações de saúde, bem-estar e segurança que trabalham em conjunto para fornecer recursos e programação às escolas e comunidades. O Comitê de Medicina Esportiva da MIAA, composto por diretores atléticos, médicos, enfermeiros escolares, administradores e treinadores, se esforça para garantir a segurança de nossos alunos. O *Youth Youth Substance Prevention Collaborative* da MIAA é um comitê de pessoas importantes do Estado que fornece programação e recursos de prevenção. Para mais informação sobre iniciativas e programação da MIAA, favor ligar para **508/541-7997** ou visite nosso site (www.miaa.net).

A MIAA é a Parceira da Aliança de Massachusetts na Parceria de Crianças Livre de Drogas (Partnership for Drug Free Kids.) Aprenda mais sobre a Parceria no site: <http://www.drugfree.org/>



Para mais informação e recursos sobre o mau uso de substância:

Massachusetts Health Promotion Clearinghouse oferece uma série de recursos gratuitos em educação de saúde do Departmento de Saúde Pública de Massachusetts. <https://massclearinghouse.ehs.state.ma.us/>

Massachusetts Substance Abuse Information and Education Helpline oferece informação e encaminhamento gratuitos sobre o uso do álcool e outros problemas de uso de substâncias <http://helpline-online.com/> 1-800-327-5050 TTY: Use MassRelay at 711 or 1-800-439-2370

Bureau of Substance Abuse Services, Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, supervisiona o tratamento de distúrbios de uso de substância no Estado. <http://www.mass.gov/dph/bsas>

National Institute for Drug Abuse (parte do Instituto Nacional de Saúde) é encarregado de avançar a ciência do vício e fornecer as últimas pesquisas e recursos. <https://www.drugabuse.gov/>

Administração de Lesão: Um Componente Chave na Prevenção do Mau Uso de Opióides Prescritos



NOTA: Geralmente não prescreve-se analgésicos para lesões que envolvem concussão, de modo que esse tipo de lesão não é abordado aqui. Para obter mais informação sobre prevenção e tratamento de concussões, por favor veja o site do **Departamento Executivo de Saúde e Recursos Humanos de Massachusetts:**

www.mass.gov/sportsconcussion

Se um aluno atleta se machuca:

-]] O gelo pode ser usado para reduzir dor e inflamação. Se os sintomas persistirem, contate um médico, especialmente se houver falta por completo de movimento da articulação.
-]] Verifique com um provedor de cuidados de saúde para ver se medicamentos anti-inflamatórios não esteróides são necessários. Tal como com qualquer medicamento, siga sempre as instruções da bula e as de um provedor de cuidados de saúde.
-]] Opióides para a dor devem ser considerados apenas por um médico e apenas quando outras medidas não forneceram alívio.
-]] Fraturas, distensões e ossos quebrados precisam de muito descanso para curar adequadamente. O atleta deve consultar com um especialista ortopédico, que pode avaliar e gerenciar o processo de cicatrização.
-]] Os pais ou responsáveis e o técnico do atleta devem discutir juntos como a lesão afetará a habilidade do aluno de jogar. Se uma lesão afastar o atleta, os pais ou responsáveis e o técnico devem considerar juntos a criação de um plano de retorno ao jogo.



Para mais informação sobre a prevenção de lesões esportivas em jovens:

The Massachusetts Interscholastic Athletic Association fornece recursos e informações de segurança, bem-estar e prevenção para alunos atletas, professores-técnicos, diretores atléticos e equipe escolar. www.miaa.net

The Micheli Center for Sports Injury Prevention fornece informação sobre prevenção de lesões específicas do esporte. <http://www.themichelicenter.com/resources/healthcare-providers-coaches/>

Bureau of Injury Prevention, Massachusetts Department of Public Health (MDPH), fornece recursos na redução de lesões entre jovens na escola, em casa e na comunidade. www.mass.gov/dph/injury

MDPH Sports Concussion Prevention and Management Program fornece informação sobre uma série de tópicos importantes, incluindo regulamentos, treinamento, formulários necessários para escolas e médicos, e modelo de políticas para escolas. www.mass.gov/sportsconcussion

CDC Child Injury Prevention fornece muitos recursos na prevenção de lesões. <http://www.cdc.gov/safecild/index.html>

Boston Children's Hospital, Sports Medicine Division, fornece cuidados multidisciplinares abrangentes para atletas de todas as idades e habilidades, desde atletas profissionais até novatos impacientes <http://www.childrenshospital.org/centers-and-services/division-of-sports-medicine/overview>

Sports Medicine Center, Mass. General Hospital, fornece cuidados multidisciplinares para atletas. www.massgeneral.org/ortho-sports-medicine/

O Que Você Precisa Saber Sobre Opióides Prescritos

Quais medicamentos são opióides prescritos?

-  Opióides prescritos são medicamentos narcóticos para dor receitados para pessoas com dor de grau moderado à grave. Eles incluem Vicodin, OxyContin, OxyCodone, Percocet, Fentanyl, Opana e codeína.

O que os pais ou responsáveis devem fazer se um medicamento para dor for receitado para o atleta machucado?

-  Fale abertamente com o provedor de cuidados de saúde sobre a necessidade de medicamentos receitados para dor. Certifique-se de perguntar sobre possíveis riscos e efeitos colaterais, métodos alternativos que possam existir, precauções e uso adequado do medicamento.
-  Se alguém na família tiver tido problemas com medicamentos prescritos, uso de álcool ou outras drogas, compartilhe esta informação com o médico.
-  Certifique-se que o atleta tome o medicamento apenas como prescrito e use apenas a quantidade mínima pelo período mais curto necessário para o alívio eficaz.
-  Mantenha controle do frasco e supervisione o atleta quando ele estiver tomando o medicamento. Não permita que o atleta se auto-administre. Conte os comprimidos ou mantenha controle regularmente do nível de medicamento no frasco.

-  Mantenha o medicamento em casa, se possível. Se o atleta precisa tomar o medicamento durante o dia escolar, a escola (por lei) deve aprovar seu uso. Fale com a equipe escolar sobre a supervisão adequada e siga os protocolos necessários.
-  Lembre ao atleta que o medicamento receitado só é bom para a pessoa a quem foi receitado e que poderia prejudicar outros gravemente.
-  Certifique-se de que o atleta tome o medicamento somente durante o tempo necessário.

Como os medicamentos prescritos devem ser armazenados?

-  Não guarde medicamentos prescritos no armário de remédios. Guardê-os em um lugar que apenas os pais saibam. De preferência, mantenha todos os medicamentos, prescritos ou não, num armário fechado ou em um outro lugar seguro onde as crianças e adolescentes não possam acessar.
-  Diga aos parentes, especialmente em casas que crianças e adolescentes possam visitar, para trancar seus remédios ou mantê-los em um lugar seguro.
-  Fale com os pais dos amigos do seu adolescente, e os incentive a proteger suas prescrições também.



Como deve ser descartado o medicamento opióide não utilizado?

- J Visite www.mass.gov/DrugDropbox para ver se há um local permanente de coleta de medicamentos em sua cidade ou em outra que você possa ir imediatamente.
- J Se um programa de coleta de medicamentos não existe na sua comunidade, *Food and Drug Administration* recomenda que os opióides sejam descartados no vaso sanitário, devido ao alto risco de overdose acidental em pessoas e animais de estimação. Os medicamentos recomendados a ser descartados no vaso sanitário incluem os seguintes.*

Actiq (Citrato de fentanilo)

Daytrana Transdermal Patch (Metilfenidato)

Duragesic Transdermal System (fentanilo)

OxyContin Tablets (oxicodona)

Avinza Capsules (Sulfato de morfina)

Baraclude Tablets (entecavir)

Reyataz Capsules (sulfato de atazanavir)

Tequin Tablets (gatifloxacina)

Zerit for Oral Solution (estavudina)

Meperidine HCl Tablets

Percocet (Oxicodona e Acetaminofeno)

Xyrem (Oxibato de Sódio)

Fentora (Comprimido fentanil bucal)



DESCARTE-SE SEGURAMENTE DOS MEDICAMENTOS OPIOÍDES NÃO UTILIZADOS

Visite www.mass.gov/DrugDropbox e verifique se há um local permanente de coleta de medicamentos não utilizados em sua cidade ou em outra que você possa ir imediatamente.

*Verifique a instrução que vem com o medicamento para saber quais outros medicamentos podem ser descartados através do vaso sanitário.

Orientação Sobre Comunicação Após uma Lesão Desportiva Sem Concussão

Adolescentes que participam de atividades extracurriculares têm isso como uma alternativa positiva na prevenção do uso de drogas e álcool. Quando alunos atletas são removidos da equipe com uma lesão, seu tempo pode ficar menos estruturado, eles podem precisar de gerenciamento de dor e podem perder suas ligações com uma comunidade de apoio. Este pode ser um período que aumenta o risco do abuso de substância.

Os técnicos e os pais ou responsáveis devem lembrar-se de que cada um tem o mesmo objetivo: garantir o melhor resultado possível para a criança. Quando um aluno atleta se machuca, técnicos e pais ou responsáveis devem trabalhar juntos para compartilhar informações sobre o diagnóstico e o plano de tratamento e elaborar o plano de retorno do aluno.



¶ A adolescência é um período em que os alunos são incentivados a defenderem a si próprios e a tornarem-se mais independentes. **No entanto, quando se trata de saúde e lesões, é essencial que um pai ou responsável se envolva.**

¶ **A troca de informação** deve ser coordenada entre todos os envolvidos no cuidado e na gestão de uma lesão esportiva. Isso pode incluir o pai ou responsável, médico, enfermeiro da escola, treinador atlético, fisioterapeuta, técnico e/ou diretor atlético. Esses indivíduos, conforme apropriado, devem participar das decisões de retorno ao jogo.

¶ **Fique atento ao impacto social e emocional** de uma lesão esportiva. Ser removido da equipe pode levar à depressão e perda de atividade estruturada, ligação com

os amigos e identidade como atleta. Fale com o aluno atleta sobre suas preferências e encontre maneiras que o mantenha envolvido com a equipe.

¶ **As decisões de retorno ao jogo** devem ter como objetivo principal a cura devida do atleta lesionado. Alguns alunos podem ficar ansiosos para retornar ao jogo e tentão disfarçar seu desconforto. Para evitar uma cura inadequada e uma participação prematura, peça a um profissional médico e/ou o treinador atlético da escola que tome a decisão final sobre o plano de retorno do atleta.

Os seguintes órgãos: *Massachusetts Department of Public Health, The Massachusetts Technical Assistance Partnership for Prevention e Massachusetts Interscholastic Athletic Association* apoiam seus esforços em manter os jovens saudáveis e fortes.