



Prevenção Contra Abuso de Opioides Por Prescrição Entre Alunos Atletas

Massachusetts está no centro de uma epidemia de uso de opioides. Atletas em especial, devido ao risco de lesões e as dores resultantes disso, podem estar em risco de abuso de opioides por prescrição.

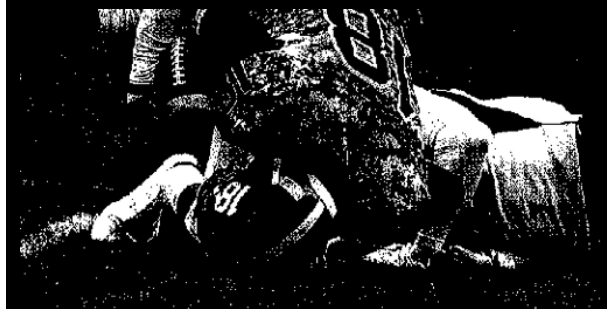
Embora praticar um esporte e fazer parte de um time possa beneficiar alunos do ensino secundário e médio de diversas formas – incluindo contato social, momentos estruturados depois das aulas e preparo físico – isso também pode levar a lesões. Em casos raros, as lesões esportivas podem levar a dores severas e de longo prazo que requerem a prescrição de um analgésico.

Se um aluno atleta se lesionar, sempre que possível, trate a lesão primeiramente com descanso, gelo, compressão, elevação e medicamentos anti-inflamatórios – porém, busque cuidados médicos se necessário. Os opioides devem ser considerados para tratar a dor apenas por prescrição de um médico e somente quando as outras abordagens não tiverem surtido efeito.

Nos últimos quatro anos, tem sido solicitado que pais, treinadores, diretores esportivos, técnicos e enfermeiros escolares envolvidos nas atividades esportivas extracurriculares da 6ª a 12ª série recebam um treinamento anual sobre riscos de concussão e lesões na cabeça. A nova lei em relação aos opioides (Ato relativo ao uso de substância, tratamento, educação e prevenção) adicionou a exigência de que o Bureau of Substance Abuse Services (Escritório de Serviços Contra Vício em Substância, BSAS) forneça material educacional sobre os perigos do uso e abuso de opioides a todos os participantes do programa anual de segurança contra lesões na cabeça. Os materiais educacionais também devem ser distribuídos por escrito a todos os alunos que participam de atividades esportivas extracurriculares antes do início da temporada esportiva (veja também www.mass.gov/dph/resourcesforyouthopioidmisuse)

MAIS IMPORTANTE:

**Um atleta lesionado precisa de tempo para se recuperar.
Perder um ou dois jogos é melhor do que perder uma temporada inteira – ou mais.**



Após uma lesão, é importante ter um plano de comunicação e retorno ao esporte em execução (leia sobre o formato e enunciado dos protocolos de concussão de sua escola para se orientar). Muitas vezes, os atletas não utilizam o tempo suficiente para se recuperar de lesões e passam a fazer uso de medicações analgésicas para garantir a sua participação no esporte. Deve-se fazer um esforço para evitar o ciclo comum de lesão, dor e nova lesão.

Além disso, tenha em mente os componentes mentais e sociais de fazer parte de um time escolar e como isso pode afetar a recuperação e o comportamento do atleta. A perda do contato social com o time pode ser prejudicial de muitas formas, assim como a própria lesão física. Conforme apropriado, continue a incluir o aluno nos treinos, jogos e eventos sociais.



Controle de Lesão: Componente Chave da Prevenção contra Abuso de Opioides Por Prescrição



Se um aluno atleta tiver uma lesão:

- ✓ Gelo pode ser usado para reduzir dor e inflamação. Se os sintomas persistirem, procure um médico, especialmente em caso de dificuldade de movimento completo de articulação.
- ✓ Cheque com um provedor de cuidados de saúde se medicamentos anti-inflamatórios não esteroides são necessários. Como com todos os medicamentos, sempre siga as instruções da bula e as instruções de um provedor de cuidados de saúde.
- ✓ Os opioides para dor devem ser considerados apenas por um médico e apenas quando outras abordagens não propiciarem alívio.

OBSERVAÇÃO: Analgésicos não costumam ser prescritos em casos de lesões que envolvem concussão, por isso essas lesões não são abordadas aqui. Para mais informações sobre prevenção e tratamento de concussões, veja o site do **Massachusetts Executive Office of Health and Human Services (Escritório Executivo de Saúde e Serviços Humanos de Massachusetts):** www.mass.gov/sportsconcussion

- ✓ Fraturas, torções e ossos quebrados precisam de muito repouso para a recuperação adequada. O atleta deve se consultar com um ortopedista que pode avaliar e administrar o processo de cura.
- ✓ Os pais ou tutores e treinador do atleta devem discutir juntos como a lesão afetará a capacidade de jogar do aluno. Se a lesão causará afastamento do atleta, os pais ou tutores e treinador devem considerar a criação de um plano de retorno ao esporte juntos.



O Que Saber Sobre Opioides Por Prescrição

Quais medicamentos são opioides por prescrição?

- ✓ Opioides por prescrição são medicamentos que são prescritos para pessoas com dor moderada a severa. Eles incluem Vicodin, OxyContin, Oxycodone, Percocet, Fentanyl, Opana e codeína.

O que os pais ou tutores devem fazer em caso de recomendação de medicamento para dor por prescrição para o atleta lesionado?

- ✓ Conversar abertamente com o provedor de cuidados de saúde sobre a necessidade de medicamento para dor por prescrição. Certificar-se de perguntar sobre possíveis riscos e efeitos colaterais, alternativas que possam existir, precauções e uso adequado do medicamento.
- ✓ Se alguém da família tiver problemas com drogas por prescrição, álcool ou quaisquer outras drogas, compartilhar essas informações com o médico.
- ✓ Certificar-se de que o atleta esteja tomando o medicamento apenas conforme prescrito e usando apenas a quantidade mínima pelo menor período de tempo necessário para o alívio efetivo.
- ✓ Manter o controle do medicamento e supervisionar o atleta quando ele(a) estiver fazendo o uso. Não permitir que o atleta faça a automedicação. Contar os comprimidos ou rastrear o nível do medicamento na embalagem regularmente.

- ✓ Manter o medicamento em casa, se possível. Se o atleta precisar tomar o medicamento durante o dia escolar, a escola (por lei) deve aprovar o seu uso. Conversar com a equipe sobre a supervisão adequada e seguir os protocolos necessários.

- ✓ Lembrar o atleta de que o medicamento por prescrição é bom apenas para a pessoa para quem foi prescrito e pode causar danos a outras pessoas.

- ✓ Certificar-se de que o atleta não use o medicamento por mais tempo do que o necessário.

Como os medicamentos por prescrição devem ser armazenados?

- ✓ Não guarde medicamentos por prescrição no armário de medicamentos. Mantenha-os seguros em um local onde apenas os pais conhecem. De preferência, mantenha tanto os medicamentos sem prescrição quanto por prescrição em um armário trancado ou outro local seguro onde crianças e adolescentes não tenham acesso.
- ✓ Converse com familiares, especialmente em casas onde as crianças e adolescentes frequentam, para que tranquem os medicamentos ou realizem o seu armazenamento em um local seguro.
- ✓ Converse com os pais dos amigos de seu filho adolescente e incentive-os a fazer o mesmo com os medicamentos por prescrição.



Orientação Sobre Comunicação Após Lesão Esportiva Sem Concussão

Adolescentes que participam de atividades extracurriculares têm uma alternativa positiva ao uso de drogas e álcool. Quando os alunos atletas são afastados com uma lesão, o seu tempo pode ficar menos estruturado, eles podem precisar de administração de dor e podem perder as suas conexões com a comunidade de apoio. Isso pode aumentar os riscos de abuso de substâncias.

Treinadores e pais ou tutores devem se lembrar de que eles têm o mesmo objetivo: garantir o melhor resultado possível ao seu filho. Quando um aluno atleta é lesionado, treinadores e pais ou tutores devem trabalhar juntos para compartilhar informações sobre o diagnóstico e plano de tratamento e criar um plano para o retorno ao esporte.



- ✓ A adolescência é um período em que os alunos são incentivados a advogar por si mesmos e tornarem-se mais independentes. **No entanto, quando se trata de saúde e lesões, é essencial que um dos pais ou tutores envolvam-se no processo.**
- ✓ **O compartilhamento de informações** deve ser coordenado entre todas as partes envolvidas nos cuidados e administração de uma lesão esportiva. Isso pode incluir pais ou tutores, médico, enfermeiro escolar, treinador esportivo, fisioterapeuta, técnico e/ou diretor esportivo. Esses indivíduos, conforme adequado, devem participar das decisões sobre retorno ao esporte.
- ✓ **Preste atenção no impacto social e emocional** de uma lesão esportiva. Ser isolado pode levar à depressão e perda de atividades estruturadas, conexão com amigos e identidade como atleta. Converse com o aluno atleta sobre as suas preferências e encontre meios para que o atleta continue envolvido no time.
- ✓ **As decisões sobre o retorno ao esporte** devem ter a recuperação do atleta lesionado como principal objetivo. Alguns alunos podem ficar ansiosos para retornar ao esporte e tentar mascarar o desconforto. Para evitar a recuperação inadequada e a participação prematura, garanta que um profissional médico e/ou treinador esportivo da escola tome a decisão final em relação ao plano de retorno ao esporte do atleta.

O Massachusetts Department of Public Health (Departamento de Saúde Pública de Massachusetts), a Massachusetts Technical Assistance Partnership for Prevention (Parceria de Assistência Técnica e Prevenção de Massachusetts) e a Massachusetts Interscholastic Athletic Association (Associação Esportiva Interescolar de Massachusetts) apoiam os seus esforços para manter jovens saudáveis e fortes.