

## Gerenciamento de lesões: um componente-chave da prevenção do uso indevido de opioides prescritos

---



**IMPORTANTE:** Geralmente, os analgésicos não são prescritos para tratar lesões envolvendo concussões. Portanto, tais lesões não são consideradas aqui. Informações mais detalhadas sobre isso podem ser encontradas no site do **Escritório Executivo de Saúde e Serviços Humanos de Massachusetts**: [www.mass.gov/sportsconcussion](http://www.mass.gov/sportsconcussion)

### Se um aluno-atleta estiver lesionado:

**O** gelo pode ser usado para reduzir a dor e a inflamação. Se os sintomas persistirem, entre em contato com um médico, especialmente se houver falta de movimento articular completo.

**V**erifique com um médico para ver se são necessários anti-inflamatórios não esteróides de venda livre. Como acontece com todos os medicamentos, sempre siga as instruções do rótulo e as instruções de um profissional de saúde.

**S**omente um médico pode considerar opioides para a dor, e apenas quando outras alternativas não proporcionaram alívio.

**F**raturas, entorses e ossos quebrados requerem muito descanso para cicatrizar adequadamente. O atleta deve consultar um ortopedista que possa avaliar e gerenciar o processo de cicatrização.

**O**s pais ou responsáveis e o treinador do atleta devem discutir juntos como a lesão afetará a capacidade do aluno de jogar. Se uma lesão colocar o atleta fora do jogo, os pais ou responsáveis e o treinador devem considerar a criação de um plano de retorno ao jogo juntos.



---

## **Mais informações sobre prevenção de lesões esportivas juvenis podem ser encontradas:**

**A Associação Atlética Interescolar de Massachusetts** fornece recursos e informações de segurança, bem-estar e prevenção para alunos-atletas, professores-treinadores, diretores esportivos e funcionários da escola. [www.miaa.net](http://www.miaa.net)

**Micheli Center for Sports Injury Prevention** oferece informações específicas para prevenção de lesões esportivas. <http://www.themichelicenter.com/resources/healthcare-providers-coaches/>

**O Escritório de Prevenção de Lesões do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (MDPH)** oferece recursos para reduzir lesões entre jovens na escola, em casa e na comunidade. [www.mass.gov/dph/injury](http://www.mass.gov/dph/injury)

**O Programa de Prevenção e Gerenciamento de Concussões Esportivas do MDPH** fornece informações sobre vários tópicos importantes, incluindo regulamentos, treinamento, formulários obrigatórios para escolas e médicos e políticas modelo para escolas. [www.mass.gov/sportsconcussion](http://www.mass.gov/sportsconcussion)

**O Departamento de Prevenção de Lesões Infantis do CDC** oferece muitos recursos sobre prevenção de lesões. <http://www.cdc.gov/safechild/index.html>

**A Divisão de Medicina Esportiva do Hospital Infantil de Boston** oferece atendimento multidisciplinar abrangente a atletas de todas as idades e habilidades, desde atletas profissionais até novatos ansiosos. <http://www.childrenshospital.org/centers-and-services/division-of-sports-medicine/overview>

**O Centro de Medicina Esportiva do Hospital Geral de Massachusetts** oferece atendimento interdisciplinar a atletas. [www.massgeneral.org/ortho-sports-medicine/](http://www.massgeneral.org/ortho-sports-medicine/)

---