

## Orientação de comunicação após uma lesão esportiva sem concussão

As atividades extracurriculares são uma alternativa positiva para os adolescentes ao uso de drogas e álcool. Quando os alunos-atletas não podem jogar devido a lesões, seu tempo pode ser menos estruturado, podem precisar de controle da dor e podem perder suas conexões com a comunidade que os apoia. Isso, por sua vez, pode apresentar um risco aumentado de abuso de substâncias.

Treinadores e pais/responsáveis têm o mesmo objetivo: garantir o melhor resultado possível para o aluno. Quando um aluno-atleta se machuca, os treinadores e os pais/responsáveis devem trabalhar juntos para compartilhar informações sobre o diagnóstico e o plano de tratamento e elaborar um plano que permita que o aluno volte a jogar.



**A** adolescência é uma época em que os alunos são incentivados a se defenderem sozinhos e se tornarem mais independentes. **No entanto, quando se trata de saúde e lesões, é essencial que seus pais ou responsáveis estejam totalmente envolvidos.**

**A troca de informações** deve ser coordenada entre todas as partes interessadas no tratamento e tratamento de uma lesão esportiva. Isso pode incluir o pai ou responsável, médico, enfermeira da escola, treinador esportivo, fisioterapeuta, treinador e/ou diretor esportivo. Todos esses indivíduos, conforme apropriado, devem estar envolvidos nas decisões que permitem que o aluno volte a jogar.

**Preste atenção ao impacto social e emocional** de uma lesão esportiva. A marginalização pode levar à depressão geral e à perda de uma atividade estruturada, conexão com amigos e identidade como atleta. Converse com o aluno-atleta sobre suas

preferências e encontre maneiras que permitam que o atleta permaneça envolvido com a equipe.

**A decisão de permitir que o aluno jogue novamente** Deve ter como objetivo principal a recuperação adequada do atleta lesionado. Alguns alunos podem se sentir ansiosos para jogar novamente e podem esconder seu desconforto. Para evitar cicatrização inadequada e participação prematura, peça a um profissional médico e/ou treinador esportivo da escola para tomar a decisão final sobre o plano de retorno ao jogo do atleta.

O Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, a Associação de Assistência Técnica de Massachusetts para Prevenção e a Associação Atlética Interescolar de Massachusetts apoiam seus esforços para manter os jovens saudáveis e fortes.