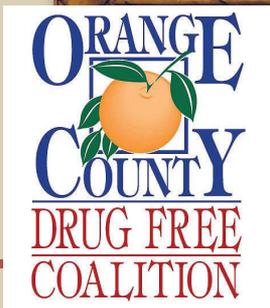


**Recursos**

# para os pais

Informações para pais de  
adolescentes e pré-adolescentes

# Family





PREFEITO DO CONDADO DE ORANGE

**Jerry L. Demings**

P.O. BOX 1393, 201 SOUTH ROSALIND AVENUE, ORLANDO, FL 32802-1393  
TELEPHONE: 407-836-7370 · FAX: 407-836-7360 · E-MAIL: [MAYOR@OCFL.NET](mailto:MAYOR@OCFL.NET)

Olá, pais do condado de Orange,

Bem-vindos à sexta edição do nosso guia de recursos para pais. O guia serve para ajudar a educar e criar jovens saudáveis e livres de drogas. Como pai e avô, a segurança e o bem-estar da minha família são minhas maiores prioridades. Como prefeito do condado de Orange, essa mesma prioridade vale para os moradores a quem servimos.

Criar filhos na sociedade de hoje não é uma tarefa fácil. Este Guia de Recursos tem como objetivo ajudar as famílias que desejam conversar com seus filhos sobre o uso de álcool e drogas. O Escritório de Política Nacional de Controle de Drogas publicou vários estudos provando que dois terços das crianças entre 13 e 17 anos não fumam maconha nem usam outras drogas por causa do medo de perder o respeito dos pais. Se formos proativos e educarmos nossos jovens sobre os riscos do uso de drogas e álcool, eles se tornarão menos propensos a usar tais substâncias.

Com o aumento do uso de cigarros eletrônicos entre jovens e adultos jovens, é fundamental educar os adolescentes sobre os riscos nocivos de experimentar tabaco e outras drogas na juventude. De acordo com o Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, os cigarros eletrônicos são a forma de tabaco mais usada entre jovens do ensino fundamental e médio nos Estados Unidos.

É fundamental que os pais estejam presentes na vida de seu filho durante os anos de formação. Os fatos e informações sobre álcool e outras drogas apresentados neste guia são apenas uma parte do que está disponível ao público. Recomendo que conversem diariamente com seus filhos sobre questões relacionadas ao álcool e às drogas, a fim de evitar o abuso dessas substâncias. Para obter mais informações, visite o site do Escritório para Erradicação de Drogas do condado de Orange em [www.drugfreecoalition.org](http://www.drugfreecoalition.org)

Atenciosamente,

Jerry L. Demings Prefeito  
do condado de Orange

**Conselho de Comissários do condado de Orange**

Betsy VanderLey, Distrito 1  
Christine Moore, Distrito 2

Mayra Uribe, Distrito 3  
Maribel Gomez Cordero, Distrito 4

Emily Bonilla, Distrito 5  
Victoria P. Siplin, Distrito 6

- A maioria dos pais conversa com seus filhos sobre o consumo de álcool dois anos mais tarde. 8 anos de idade não é muito cedo.
- O que os pais podem não perceber é que as crianças dizem que a desaprovação dos pais em relação ao consumo de álcool por menores de idade é o principal motivo pelo qual elas decidiram não beber.

## Desenvolvimento cerebral de adolescentes e

# o álcool

**A** PESQUISA MOSTRA que o álcool afeta um cérebro adolescente em desenvolvimento de maneira diferente de um cérebro adulto. "O cérebro passa por mudanças dinâmicas durante a adolescência e o álcool pode prejudicar seriamente os processos de crescimento de longo e curto prazo" (American Medical Association *Fact Sheet*, 2003).

O consumo de álcool pode prejudicar a memória, o aprendizado, a tomada de decisões e o controle de impulsos, além de aumentar significativamente o risco de dependência. Além disso, o consumo de álcool pode fazer com que os jovens desenvolvam problemas sociais, tenham maus julgamentos, enfrentem problemas, tenham seu rendimento prejudicado na escola e falhem em alcançar metas de longo prazo.

Para agravar esse problema, a pesquisa mostra que os pais geralmente subestimam a extensão do consumo de bebidas alcoólicas pelos adolescentes e suas consequências. 31% dos jovens que disseram já terem ficado bêbados no ano passado afirmaram que os pais não consomem bebidas alcoólicas. Outros podem ver o consumo de álcool como inevitável, mas ele não é. Para não consumir bebidas alcoólicas, um adolescente precisa de pais treinados em **UNIÃO** (criando um relacionamento caloroso e amoroso), que estabelecem **LIMITES** (regras claras e firmes sobre o consumo de álcool entre pessoas maiores de idade) e **MONITORAM** (sabem onde seus filhos estão e garantem que eles permaneçam em um ambiente social livre de álcool e drogas em todos os momentos).

### O álcool afeta um cérebro adolescente de forma diferente de um cérebro adulto.

- O hipocampo do cérebro (responsável pela aprendizagem e memória) pode ser **10% menor** em menores de idade que consomem álcool.
- Isso pode causar sérios danos ao cérebro adolescente ainda em desenvolvimento (10 a 21 anos).

Aumento significativo do risco de

# vício

## Lei FL

A posse, compra ou o consumo de bebidas alcoólicas antes dos 21 anos de idade é ilegal.

A idade mínima legal de 21 anos para o consumo salvou milhares de vidas.

É ilegal vender, servir ou fornecer bebidas alcoólicas (incluindo os pais) a menores de 21 anos - sujeito a multa de até US\$ 500 e 60 dias de prisão

## Monitoramento

Os estudos mostram que as crianças

correm mais risco de consumir álcool entre às 15h e 18h, enquanto muitos pais ainda estão no trabalho.

Encontre maneiras de monitorar seus filhos quando você não estiver por perto, seja com telefonemas, mensagens de texto ou através de um vizinho.



# Riscos

associados ao consumo de bebidas alcoólicas por menores de idade

## A INTOXICAÇÃO ALCOÓLICA PODE CAUSAR A MORTE

A maioria das crianças ainda não desenvolveu o limite que as faz ir dormir ou desmaiar de tanto beber. Elas podem consumir quantidades perigosas de álcool antes de perceberem que é tarde demais. Isso pode resultar em intoxicação alcoólica, causando dificuldade para respirar, inconsciência e morte. O excesso de bebida pode matar e mata, mata tantos jovens quanto todas as outras drogas combinadas. Se um jovem desmaiar devido ao consumo de bebidas alcoólicas, o 911 deve ser chamado imediatamente para atendimento médico.

O cérebro adolescente ainda está se desenvolvendo. O álcool pode prejudicar partes do cérebro que controlam:

- Coordenação motora
- Memória
- Controle de impulsos
- Tomadas de decisão

COMECEM A  
CONVERSAR  
ANTES DE ELES  
COMEÇAREM A  
CONSUMIR BEBIDAS  
ALCOÓLICAS

A maioria dos pais conversa com seus filhos sobre o consumo de álcool 2 anos mais tarde. 8 anos de idade não é muito cedo.

Compartilhar valores e histórico familiar em relação ao álcool criará um ambiente de confiança e compreensão.

#### Programa de orientação sobre álcool para os pais

Conheça as últimas novidades sobre as expectativas e os efeitos reais do álcool. Seus filhos valem a pena! Veja o programa para os pais em

[www.drugfreecoalition.org](http://www.drugfreecoalition.org)

## Condado de Orange

# Pais

### Esse é o principal motivo pelo qual crianças não consomem bebidas alcoólicas

**S**OMENTE A EDUCAÇÃO não é suficiente para dissuadir os adolescentes de beber, pois eles entram em transições sociais difíceis para a vida adulta, com muitas pressões e oportunidades para o consumo. Os pais envolvidos ativamente podem ter uma influência poderosa na decisão de seus filhos de permanecerem sem álcool.

As percepções dos adolescentes em relação à desaprovação dos pais são grandes impedimentos. O que os pais podem não perceber é que as crianças dizem que a desaprovação dos pais em relação ao consumo de álcool por menores de idade é o principal motivo pelo qual elas decidem não beber.

Pesquisas indicam que as crianças têm menos probabilidade de beber quando seus pais estão envolvidos em suas vidas e quando elas e seus pais relatam sentirem-se próximos um do outro. Conflitos familiares e falta de vínculo estão associados ao aumento do risco de beber. Mensagens contraditórias, além de regras e expectativas pouco claras, também deixam as crianças mais vulneráveis a beber ainda mais cedo.



**i talk**

they hear you  
**Hora do jantar**

Um momento perfeito para conversar.

Há um número alarmante de pré-adolescentes consumindo álcool, o que torna urgente encontrar todas as oportunidades para conversar com seus filhos sobre os perigos do consumo do álcool por menores de idade.

Para dicas sobre como e onde iniciar a conversa, acesse:

[www.drugfreecoalition.org](http://www.drugfreecoalition.org)

### Como os pais podem ajudar seus filhos a permanecerem LONGE DAS BEBIDAS ALCOÓLICAS

- 1 Explique os riscos**  
Conheça e explique os riscos do consumo de álcool por menores de idade. Enfatize que o consumo de álcool não é um "rito de passagem", mas uma droga perigosa para um cérebro adolescente.
- 2 Converse cedo e com frequência**  
No Condado de Orange, pesquisas indicam que alguns jovens bebem demasiadamente no sexto ano, e alguns podem começar ainda mais cedo.
- 3 Estabeleça regras claras**  
Estabeleça regras claras sobre o consumo de álcool. Seja específico: "Nenhum menor de idade consome bebida alcoólica em nossa família".
- 4 Conheça os amigos dos seus filhos**  
Conheça os amigos dos seus filhos e seus pais. Ajude-os a escolher amigos que apoiem as regras da sua família.
- 5 Monitore as atividades dos seus filhos**  
Sempre saiba onde seus filhos estão, com quem estão e o que estão fazendo. Por exemplo: "Se houver álcool em uma festa, ligue para mim e eu irei te buscar".
- 6 Torne as bebidas alcoólicas indisponíveis**  
Certifique-se de que não haja bebidas alcoólicas disponíveis para seus filhos em casa ou na casa de outras pessoas. Garanta que o ambiente social de seus filhos seja livre de álcool.
- 7 Esteja envolvido**  
Desenvolva experiências de união e tenha interações positivas diárias com o seu filho. Exprese amor com frequência.
- 8 Mantenha-se em contato**  
Estudos mostram que as crianças são mais propensas a beber entre 15h e 18h, quando estão longe dos pais. Ligue para os seus filhos.
- 9 Jante com a família**  
Estudos mostram que as crianças que jantam com a família de 5 a 7 vezes por semana são 33% menos propensas a consumir bebidas alcoólicas.

# Pesquisa sobre o cérebro

## e os efeitos do álcool

O álcool afeta um cérebro adolescente de forma diferente de um cérebro adulto. O cérebro passa por um rápido desenvolvimento e mudanças na "ligação" durante as idades de 12 a 20 anos. O consumo de álcool na adolescência pode prejudicar essa ligação do cérebro, essencial para tornar-se um adulto maduro, atencioso e responsável.

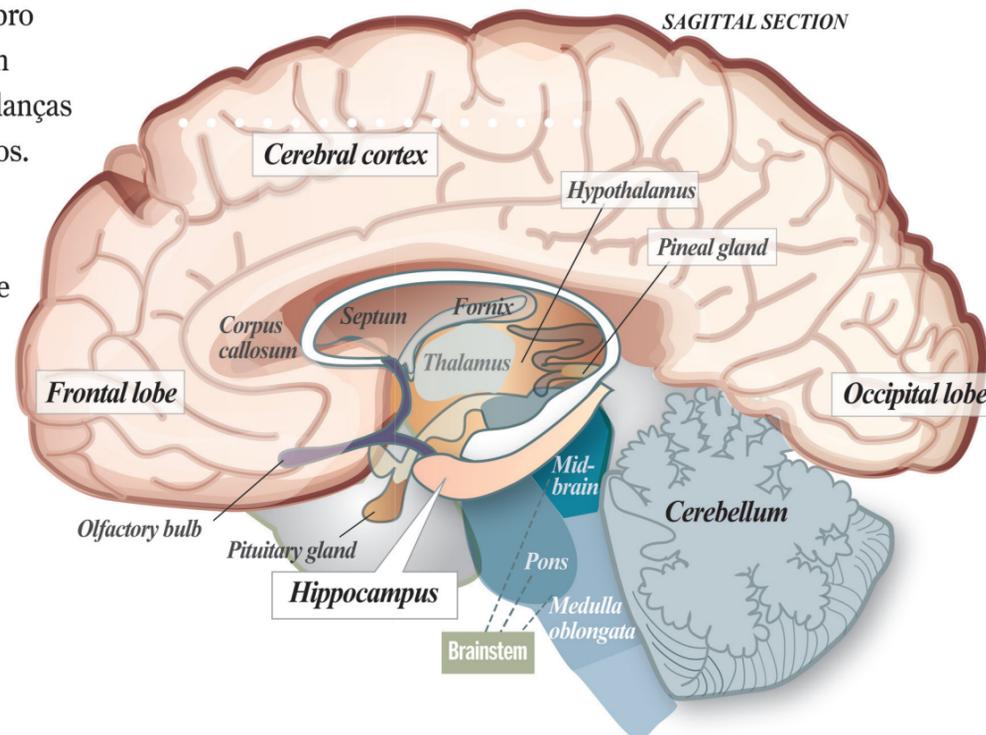
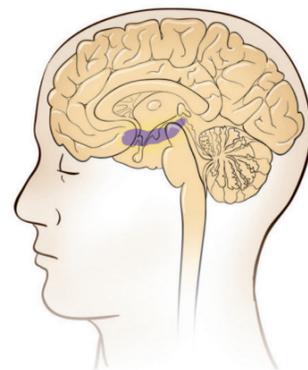
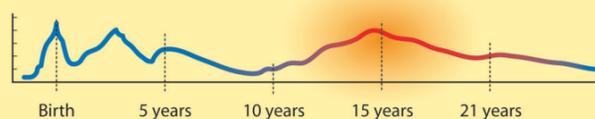
### Plasticidade cerebral

- Durante a adolescência, o cérebro precisa estabelecer conexões neurais fundamentais para se conectar e tornar-se um adulto responsável e atencioso.
- O álcool, um agente depressivo, retarda a atividade cerebral e dificulta o desenvolvimento.
- O hipocampo do cérebro (responsável pela aprendizagem e memória) pode ser 10% menor em menores de idade que consomem álcool.

A plasticidade neural refere-se à capacidade de os circuitos no cérebro mudarem fisicamente e desenvolverem novos dendritos como resultado de novos aprendizados e experiências.

### Picos de crescimento cerebral

Consumir álcool durante períodos de pico de crescimento pode danificar a ligação do cérebro.



### O álcool pode danificar três áreas principais do cérebro:

# 1

"A área pré-frontal (responsável pelo planejamento, bom senso, tomada de decisão e controle de impulsos) sofre a maior mudança durante a adolescência. Pesquisadores descobriram que o consumo de bebidas alcoólicas por adolescentes pode causar mudanças severas nessa área, que desempenha um papel importante na formação da personalidade e do comportamento dos adultos. Os danos causados pelo álcool nesse momento podem ser de longo prazo e irreversíveis".

# 2

"O hipocampo (envolvido na aprendizagem e memória) sofre o pior dano cerebral relacionado ao álcool em adolescentes. Aqueles que beberam mais e por mais tempo tiveram hipocampus significativamente menores (10%). Além disso, beber a curto prazo ou de forma moderada prejudica muito mais o aprendizado e a memória em jovens do que em adultos. Consumidores frequentes de bebidas alcoólicas podem nunca conseguir alcançar a idade adulta, já que o álcool inibe os sistemas cruciais para armazenar novas informações".

American Medical Association Fact Sheet, 2003

# 3

### Dano de matéria branca do cérebro

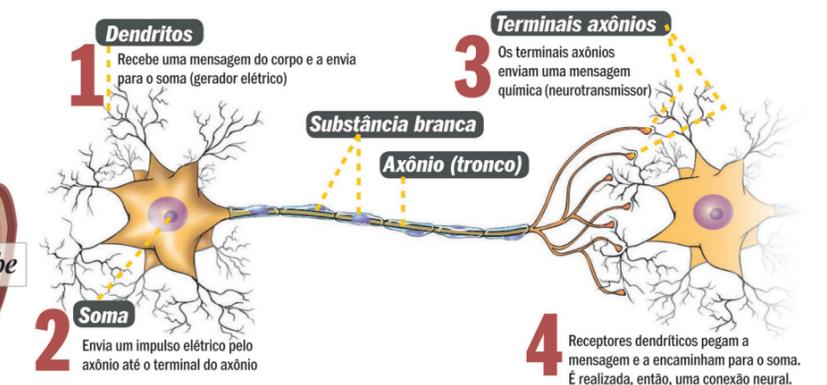
O cérebro é composto de matéria cinzenta (neurônios) e matéria branca. Como o álcool impede a atividade cerebral, ele impede também que o cérebro adolescente desenvolva adequadamente sua "matéria branca" essencial — o revestimento de cera gordurosa que isola a parte dos neurônios que enviam sinais elétricos. A matéria branca prejudicada pode afetar negativamente as habilidades de pensamento e memória.

— Dr. Susan Tapert  
(ref.: <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=122765890>)

O **cérebro** é o principal órgão do sistema nervoso central e o centro de controle de todas as atividades voluntárias e involuntárias do corpo. Ele é responsável por tudo o que pensamos, sentimos, vemos, dizemos e fazemos.

O **tronco cerebral** controla funções vitais do corpo, como respiração e digestão. O **cerebelo** mantém a postura e a coordenação do movimento do corpo, além de fornecer armazenamento a longo prazo para memórias sobre como fazer as coisas que envolvem nosso corpo — como andar de bicicleta. O **cérebro**, que consiste nos hemisférios cerebrais direito e esquerdo, é o local das atividades mais conscientes e inteligentes.

### Como os neurônios se comunicam



Nosso cérebro é mais complexo que o computador mais poderoso do mundo. Ele é responsável por tudo o que pensamos, vemos, ouvimos, sentimos, cheiramos ou fazemos. Ele até cria e dirige todas as nossas emoções. O cérebro é dividido em diferentes áreas que direcionam diferentes partes do nosso corpo. Como um computador complexo, todas as diferentes partes do cérebro funcionam ao mesmo tempo — como um processamento paralelo.

Isso é feito através de mais de 100 bilhões de células cerebrais, chamadas neurônios. Um neurônio se parece com uma árvore, com "ramos", chamados dendritos, um "tronco", chamado axônio, e "raízes", chamadas terminais de axônio. A ponta de cada "raiz" contém pequenos sacos de substâncias químicas poderosas, chamadas neurotransmissores. No topo do "tronco", há um gerador elétrico muito pequeno, chamado soma.

Os neurônios do cérebro se comunicam enviando mensagens elétricas e químicas das "raízes" de um neurônio para os "ramos" de outro.

"...ficou claro que, durante a adolescência, o cérebro é altamente plástico e moldado pela experiência.... O álcool parece interferir com as mudanças nos circuitos que ocorrem durante o aprendizado". —Dr. Aaron White, Duke University

Se um pensamento ou uma ação for repetido com frequência, as "raízes" de um neurônio enviam mais substâncias químicas e o neurônio receptor produz mais "ramos" para recebê-las. A conexão neural é reforçada até começar a parecer uma árvore espessa em vez de uma árvore fina. Ela se torna um caminho neural dominante.

40% dos nossos neurônios são "conectados" no nascimento. Eles executam funções automáticas, como respiração, funções cardíacas e pulmonares, digestão, etc. Os outros 60% esperam para serem estimulados por nosso aprendizado e experiências para fazer conexões ou "ligações". Quando aprendemos coisas novas, novas "CONEXÕES NEURAIS" são realizadas em nosso cérebro. Isso é chamado de "ligação" do nosso cérebro. É como carregar um novo software em um computador para que ele possa fazer mais coisas. Quanto mais conexões neurais fazemos, mais inteligentes e capazes nos tornamos. O álcool impede o desenvolvimento do cérebro.



## A maconha está ligada ao mau desempenho escolar

- Efeitos negativos da maconha na atenção, memória e aprendizagem podem durar dias e, às vezes, semanas.
  - Os alunos que fumam maconha tendem a obter notas mais baixas e são mais propensos a abandonar o Ensino Médio, em comparação aos seus colegas que não fumam.
  - A pesquisa apresenta uma possível perda de QI quando o uso repetido começa na adolescência.
- Fonte: NIDA Marijuana 2018



## A maconha de hoje é mais potente

- No início dos anos 90, o nível médio de THC nas amostras apreendidas era de aproximadamente 3,7% para a maconha; em 2018, foi de 13,18%. Universidade do Mississippi, Programa de monitoramento de potência, relatório trimestral 135
- Fumar ou consumir óleo rico em THC extraído da planta de maconha pode fornecer altos níveis de THC ao usuário.
- O extrato médio de maconha contém mais de 50% de THC; algumas amostras excedem 80%.

Fonte: NIDA Marijuana 2018/DEA Preventing Marijuana Use Among Youth and Young Adults 2018

# Não é seguro

**fumar maconha se você estiver dirigindo**

- A maconha é a droga ilícita mais comum envolvida em mortes no trânsito.
- 43,6 por cento dos motoristas fatalmente feridos em 2016 apresentaram resultado positivo para drogas e mais da metade desses motoristas foram positivos para dois ou mais medicamentos
- A maconha afeta as habilidades necessárias para uma direção segura:
  - Atenção
  - Concentração
  - Coordenação
  - Tempo de reação

Fonte: NIDA Marijuana 2018



## O que é THC?

- O principal produto químico da maconha que altera a mente, responsável pela maior parte do efeito intoxicante que as pessoas procuram, é o delta-9-tetrahydrocannabinol (THC).
- A substância química é encontrada na resina produzida pelas folhas e brotos, principalmente da planta fêmea da cannabis. A planta também contém 500 outras substâncias químicas, incluindo mais de 100 compostos quimicamente relacionados ao THC, chamados canabinoides.
- Os órgãos no corpo têm tecidos adiposos que absorvem rapidamente o THC da maconha. Testes de urina padrão podem detectar traços de THC vários dias após o uso. Nos usuários frequentes, os testes de urina podem, em algum momento, detectar vestígios de THC por semanas após o término do uso.

Fonte: NIDA Marijuana 2018

# Parents Beat Peer Pressure.

Stay involved with your kids through their teen years.

## Escopo do problema

### USO DA MACONHA NOS ESTADOS UNIDOS

Em 2018, mais de 43,5 milhões de americanos tinham 12 anos de idade ou mais e eram usuários de maconha.

(2018 National Survey on Drug Use and Health)

- Adolescentes de 12 a 17 anos: 3,1 milhão
- Jovens adultos de 18 a 25 anos: 13,2 milhões
- Adultos com 26 anos ou mais: 36 milhões

### USO DA MACONHA ENTRE OS JOVENS

- Em 2018, 6,5% dos adolescentes entre 12 e 17 anos eram usuários atuais de maconha, o que significa aproximadamente 3,1 milhão de maconha consumida no mês passado (2018 NSDUH)
- A pesquisa sobre o abuso de substância entre adolescentes do Condado de Orange indicou que 14,2% dos alunos do Ensino Médio e 2,3% dos alunos do Ensino Fundamental usaram maconha nos últimos 30 dias.

### MUDANÇAS NA PERCEPÇÃO DE RISCO

- 71% dos ex-alunos do Ensino Médio não veem o fumo regular de maconha como sendo muito prejudicial, mas 64,7% dizem que desaprovam fumar maconha regularmente. Monitorando o estudo futuro 2017
- 39,8% dos alunos do Ensino Fundamental e Médio indicaram grande risco de usar maconha uma ou duas vezes, índice menor que o álcool (55,4%), cigarros (69,9%) e medicamentos prescritos (66,3%). Pesquisa sobre o abuso de substâncias entre jovens do Condado de Orange

### OUTROS RISCOS

O uso de maconha interfere no julgamento, o que pode significar uma chance maior de se engajar em comportamentos de risco e enfrentar suas consequências negativas.

## Conheça os fatos

### A MACONHA PODE VICIAR

Pesquisas sugerem que 30% dos usuários podem desenvolver algum tipo de problema, o que pode levar à dependência e ao vício. As pessoas que começam a usar maconha antes dos 18 anos são 4 a 7 vezes mais propensas que os adultos a desenvolver o problema.

NIDA Marijuana 2018

### A maconha tem efeitos de curto e longo prazo no cérebro

Após fumar maconha, a substância química tetrahidrocanabinol (THC), que altera a mente, passa dos pulmões para a corrente sanguínea.

O sangue carrega a substância química para o cérebro e outros órgãos do corpo.

Geralmente, uma pessoa sente os efeitos após 30 a 60 minutos, incluindo mudanças no humor, movimento do corpo prejudicado, dificuldade em pensar e resolver problemas e memória prejudicada.

Quando as pessoas começam a usar maconha ainda adolescentes, os efeitos a longo prazo podem incluir a redução das funções de pensamento, memória e aprendizado.

NIDA Marijuana 2018

Os cigarros eletrônicos são populares entre os adolescentes e são agora a forma mais usada de tabaco entre os jovens nos Estados Unidos.



Os cigarros eletrônicos podem se assemelhar a cigarros de tabaco tradicionais, charutos ou cachimbos ou até mesmo itens cotidianos, como canetas ou cartões de memória USB.

## O que são cigarros eletrônicos?

- Cigarros eletrônicos, também conhecidos como vaporizadores eletrônicos ou sistemas eletrônicos de fornecimento de nicotina, são dispositivos operados por bateria que as pessoas usam para inalar um aerossol, que normalmente contém nicotina, aromatizantes e outras substâncias químicas. Atualmente, há mais de 640 marcas diferentes de cigarros eletrônicos no mercado. Alguns apelidos comuns incluem: e-cigs, e-hookahs, canetas de hookah, vapes, canetas de vape e mods.

## Efeitos na saúde de adolescentes

A adolescência é fundamental para o desenvolvimento do cérebro, que continua na idade adulta jovem. Os jovens que usam produtos de nicotina em qualquer forma, incluindo os cigarros eletrônicos, são os únicos que correm risco de efeitos duradouros. Como a nicotina afeta o desenvolvimento do sistema de recompensa do cérebro, o uso continuado de cigarros eletrônicos pode não apenas levar à dependência da nicotina, como também tornar outras drogas, como a cocaína e a metanfetamina, mais prazerosas para o cérebro em desenvolvimento de um adolescente.

## O que é "JUUL"?



- JUUL é uma marca de cigarro eletrônico que tem a forma de uma unidade flash USB.
- Todos os cigarros eletrônicos JUUL apresentam alto nível de nicotina. De acordo com o fabricante, uma única cápsula de JUUL contém tanta nicotina quanto um maço de 20 cigarros comuns.
- As recargas líquidas de nicotina do JUUL são chamadas de "pods". O JUUL está disponível em vários sabores, como pepino, frutas, manga e menta.

**Os cigarros eletrônicos produzem um aerossol, geralmente chamado de vapor, que os usuários inalam do dispositivo e exalam. O aerossol pode conter substâncias nocivas e potencialmente nocivas, incluindo:**

- Nicotina
- Partículas ultrafinas que podem ser inaladas profundamente nos pulmões
- Aromatizantes como o diacetil, produto químico ligado a uma doença pulmonar grave
- Compostos orgânicos voláteis
- Produtos químicos cancerígenos
- Metais pesados como níquel, estanho e chumbo



## Converse com seus filhos!

Converse com seus filhos adolescentes sobre o vaping e certifique-se de que eles saibam que isso é prejudicial. A nicotina pode prejudicar o cérebro em desenvolvimento de um adolescente e levar ao vício. Quanto mais cedo eles começam, mais difícil é parar.

Fontes: Drug Facts, E-Cigarettes, National Institute on Drug Abuse; National Institutes of Health; US Department of Health and Human Services; E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the US Surgeon General, 2016 e Centros para o controle e prevenção de doenças; E-Cigarettes Shaped Like USB Flash Drives: Information for Parents, Educators and Health Care Providers, Centros para o controle e prevenção de doenças.

# Receitas | Drogas | Opioides | MIP

O uso indevido de medicamentos prescritos é um sério problema de saúde pública nos Estados Unidos. Depois do álcool e da maconha, os medicamentos prescritos são as substâncias mais usadas pelos americanos com 14 anos ou mais.

## Medicamentos prescritos comumente usados da maneira errada:

- **Opioides** – usados para aliviar a dor, como oxicodona, hidrocodona e codeína. A heroína é um opioide, mas não é um medicamento.
- **Calmantes** – usados para aliviar a ansiedade ou ajudar uma pessoa a dormir, como Xanax ou Valium.
- **Estimulantes** – usados para tratar o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), como Adderall e Ritalina.

## Uso de medicamentos prescritos e efeitos colaterais do uso indevido:

- **Os opioides** podem fazer com que você se sinta sonolento, com dores no estômago e constipação. Em altas doses, os opioides podem dificultar a respiração adequada, causar overdose e morte.
- **Os estimulantes** podem aumentar a capacidade de uma pessoa prestar atenção, bem como aumentar a pressão sanguínea e os batimentos cardíacos, fazendo o coração trabalhar mais.
- **Os calmantes** podem causar fala arrastada, respiração superficial e desorientação. Em altas doses, os calmantes podem causar overdose e morte, especialmente quando combinados com álcool.

## Os opioides são viciantes?

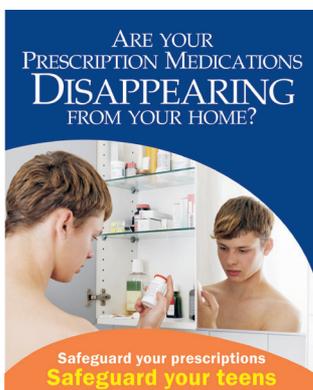
Sim. Com o tempo, o uso de opioides pode afetar o cérebro, levando ao vício. Algumas pessoas que se tornam dependentes de analgésicos opioides mudam para a heroína porque é mais barato e mais fácil de obter.

57% das pessoas entre 12 e 17 anos que fazem o uso indevido de opioides conseguiram a receita com um amigo ou parente.

Para obter mais informações sobre o descarte de medicamentos prescritos no Condado de Orange, acesse [www.drugfreecoalition.org](http://www.drugfreecoalition.org)

## Medicamentos de venda livre (MIP)

Um dos MIP mais comuns é o Dextrometorfano (DXM). O uso incorreto do DXM, a ingestão de grandes quantidades e a mistura com refrigerantes, podem ter efeitos prejudiciais à saúde. Os efeitos colaterais do uso indevido de DXM podem incluir: hiperexcitabilidade, controle motor reduzido, dor de estômago, alterações na visão, fala arrastada e aumento da frequência cardíaca e pressão arterial. Medicamentos para tosse e resfriado são ainda mais perigosos quando tomados com álcool ou outras drogas.



## Como os medicamentos prescritos são utilizados indevidamente?

- Tomando um medicamento prescrito de maneira diferente do instruído.
- Tomando o medicamento prescrito de outra pessoa.
- Tomando um medicamento prescrito para ficar alterado.
- Misturando opioides prescritos com álcool ou outras drogas

Para obter mais informações sobre como evitar o uso indevido de opioides e o uso de heroína, acesse [ocfilheroesagainstheroin.org](http://ocfilheroesagainstheroin.org)

Fonte: National Institute of Drug Abuse; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services

## créditos

Esta seção educacional do programa Deseret News' Newspapers in Education foi projetada por Lou Ann Reineke com a ajuda de Steve Wright e Lisa May, R&R Partners. O projeto estava sob a direção de Cindy Richards, diretora do Newspapers in Education, com agradecimentos especiais a Doug Murakami, Utah Department of Alcoholic Beverage Control; Craig Povey, Utah Division of Substance Abuse & Mental Health; Verne Larsen, Utah State Office of Education/Safe and Drug-Free Schools; Art e Jaynie Brown, Utah Chapter of MADD; e Teri Pectol, Utah Highway Safety Office, pelo patrocínio desta publicação. Crédito especial a Jill Rhead, LDS Hospital, pelo uso de suas ilustrações médicas nas páginas 6 e 7. Fotos de Shutterstock.com e photodisc.



O financiamento para o guia de recursos para os pais foi possível em parte pelo Orange County Drug Free Communities Support Grant SP014475 de ONDCP e SAMHSA. As opiniões expressas em materiais ou publicações impressas da conferência e por palestrantes e moderadores não refletem necessariamente as políticas oficiais do gabinete executivo do presidente, do gabinete de National Drug Control Policy ou do Department of Health and Human Services; nem a menção de nomes comerciais, práticas comerciais ou organizações implica o endosso do governo dos EUA.

# ***PARENT Involvement It Works!***

Raising Healthy **DRUG FREE** Youth  
[www.drugfreecoalition.org](http://www.drugfreecoalition.org)

