



## Kit de ferramentas de resposta ao uso de fentanilo e opioides

### Carta/e-mail para alunos e famílias

**Utilize esta carta/e-mail para consciencializar para os perigos de comprimidos falsos de fentanilo e para os riscos do uso de opioides.** Dar conhecimento aos estudantes e familiares sobre as medidas que os diretores das escolas estão a adotar para proteger e apoiar os jovens, bem como os locais onde se devem dirigir para procurar apoio e obter mais informações.

**Linha de assunto sugerida:** Informação sobre os perigos do fenatilo e dos comprimidos falsificados

Caros alunos e familiares,

A nossa escola procura que o bem-estar dos nossos alunos esteja no centro do trabalho que desempenhamos. Estamos a escrever esta carta para partilhar preocupações sobre o fentanilo e opioides. Estas drogas estão a prejudicar pessoas na nossa comunidade. Esperamos que estas informações possam ajudar outros estudantes.

**Qual é o perigo?** Todas as semanas, cerca de 5 habitantes do Oregon morrem de overdose. Neste momento, os opioides falsificados compostos com fentanilo estão a propagar-se por todo o Oregon. Estes comprimidos são falsificados e são muito perigosos. Um único comprimido pode provocar uma overdose.

**O que é um opioide?** Os opioides são medicamentos que abrandam a respiração e causam sonolência. Os opioides incluem a morfina, oxicodona, hidromorfona e heroína. O fentanilo é outro poderoso opioide: uma dose tão pequena quanto alguns grãos de areia pode matar uma pessoa.

**Por que é que as pessoas usam opioides?** Os opioides podem ser prescritos como medicamento para aliviar as dores. Alguns jovens experimentam drogas porque são curiosos. Algumas pessoas usam drogas para evitar sentir emoções difíceis. Os opioides são viciantes.

**O que é a naloxona? A naloxona (também conhecida como Narcan) é uma medicação que pode ser fornecida através de um spray nasal ou por via injetável para restaurar rapidamente o ritmo de respiração normal** de uma pessoa cuja respiração abrandou ou parou devido a uma overdose de fentanilo, à prescrição de opiáceos ou heroína. O início da naloxona ocorre no prazo de 2 a 3 minutos e pode durar 30 a 90 minutos. Por vezes é necessária uma segunda dose de naloxona se os sintomas da overdose regressarem. Se alguém que conhece está a utilizar opioides, pense em adquirir Narcan para trazer sempre consigo e tê-lo disponível em casa. Pode obter mais informações sobre como obter Narcan e como utilizá-lo aqui: [Recuperação com Narcan para overdose com opioides](#).

**O que podemos fazer?** Fale sobre estas preocupações com os seus alunos e com outros jovens com quem se preocupa. Esta carta tem informações importantes, orientações para

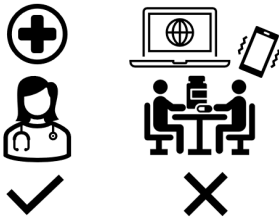

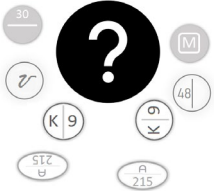
responder a uma overdose e ligações de recursos. Partilhe-as com todas as pessoas que possam precisar.


Preocupamo-nos com a saúde de todos os estudantes da nossa comunidade escolar. Sabemos que estas conversas podem ser difíceis. A melhor pessoa a contactar caso tenha alguma dúvida é: (Introduzir o contacto escolar).

Com os melhores cumprimentos,

(Introduzir o Diretor/Superintendente escolar/Administrador do serviços de saúde escolar)

## **Vejamos algumas informações para partilhar com estudantes e familiares:**

	<p><b>Os comprimidos de amigos e comprimidos comprados na Internet ou através das redes sociais não são seguros.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se um comprimido for adquirido a qualquer pessoa que não seja um médico ou farmacêutico, não o tome. Pode ser um comprimido falsificado.</li> <li>• Os comprimidos falsificados não são controlados. Cada comprimido pode ter uma dose diferente de medicamento. Todos os comprimidos falsificados constituem um risco.</li> </ul>
	<p><b>Os comprimidos que um médico prescreve para uma pessoa devem ser utilizados exclusivamente por essa pessoa, conforme prescrição.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não tome comprimidos que foram prescritos a outra pessoa ou que recebeu de amigos ou de outras fontes.</li> <li>• O corpo varia de pessoa para pessoa. Um comprimido que é seguro para uma pessoa pode ser prejudicial para outra.</li> <li>• Qualquer comprimido pode ser perigoso se for tomado incorretamente, em doses excessivas ou com frequência.</li> </ul>
	<p><b>Os comprimidos falsificados podem ser iguais aos comprimidos verdadeiros.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um comprimido de fentanilo falsificado pode ter qualquer cor. A maioria das vezes os comprimidos são azuis, esverdeados ou cor pastel.</li> <li>• Alguns comprimidos falsificados têm marcas que se assemelham aos comprimidos verdadeiros. Alguns têm as</li> </ul>

		<p>marcas “M30,” “K9,” “215” ou “V48.” Os comprimidos falsificados podem ter outras marcas ou não ter quaisquer marcas.</p>
	<p><b>As escolas e os familiares querem ajudar.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não faz mal pedir ajuda.</li> <li>• Os estudantes que nos dizem que estão a usar drogas ou que pedem ajuda, não serão castigados.</li> <li>• Os estudantes podem falar com _____ (Introduzir o colaborador: o <b>conselheiro escolar, o assistente social da escola, a enfermeira da escola, o diretor, os colaboradores do SBHC</b>) ou com outro adulto de confiança.</li> <li>• Se um estudante se sentir inseguro ou conhecer alguém que se sinta inseguro, pode partilhar as suas preocupações acedendo a <a href="http://safeoregon.com">safeoregon.com</a> ou telefonando ou enviando mensagem de texto para o número 844-472-3367.</li> </ul>

## **Vejam algumas medidas que deve tomar se testemunhar uma overdose em sua casa ou na sua comunidade:**

<p><b><u>RECONHECER: saber reconhecer os sinais de uma overdose com opioides:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pupilas dilatadas</li> <li>• Respiração lenta, fraca ou ausência da mesma</li> <li>• Gorgolejo ou ronco</li> <li>• Dificuldade em acordar ou não acordar de todo</li> <li>• Sonolência extrema</li> <li>• Pele fria, pegajosa</li> </ul>	<p><b><u>RESPONDER: se houver suspeita de uma overdose por opioide, ligue imediatamente para o 9-1-1.</u></b></p> <p>Se possível faça também o seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifique as pulsações e a respiração da pessoa inconsciente.</li> <li>• Inicie imediatamente as manobras de reanimação na ausência de pulsação ou respiração.</li> <li>• Administre naloxona (Narcan) o mais rapidamente possível.</li> </ul>
---	--

- Pele, unhas ou lábios azulados ou acinzentados

Pode obter mais informações sobre como obter naloxona (Narcan) e sobre como usá-lo visitando a página [Narcan Rescue for Opioid Overdose](#) na Oregon Health Authority.

## **Vejam alguns websites úteis:**

### **Apoio para estudantes e familiares**

- 8 Tips for Talking to Your Teen about Alcohol and Other Drugs (8 Sugestões para falar com o seu filho adolescente sobre o álcool e outras drogas) criado por Safety First.
- Tratamento de distúrbios relacionados com o uso de substâncias em jovens e recursos de recuperação da Oregon Health Authority
- Recursos de ajuda para familiares, grupos, formação e outros apoios para famílias que lidam com adições
- Programas de prevenção do suicídio entre os jovens do Oregon

### **Informações sobre opioides, fentanilo e recuperação com naloxona/Narcan**

- [Fake and Fatal](#): campanha sobre comprimidos fentanilo/falsificados e currículo desenvolvido pelo Beaverton School District
- [Laced and Lethal](#): campanha do King County, Washington designada para ensinar aos jovens os riscos de comprar comprimidos e pós potencialmente falsificados com fentanilo
- [Song for Charlie](#): uma instituição de caridade familiar sem fins lucrativos dedicada a aumentar a consciencialização para os “comprimidos de fentanilo”.
- [April 2022 Community Threat Bulletin](#) da Oregon High Intensity Drug Trafficking Area (HIDTA)
- [Recursos Naloxone rescue for opioid overdose](#) da Oregon Health Authority

### **Linhas de apoio**

- Linha nacional de prevenção do suicídio 24 horas por dia (organizada pela Lines for Life): 1-800-273-8255
- Contacte a **Lines for Life** enviando a mensagem “273TALK” para o número 839863 (serviços de mensagens de texto disponíveis de segunda a sexta-feira, das 14:00 às 18:00, Hora do Pacífico).
- **Linha de crise de mensagens de texto 24/7:** Envie a mensagem “OREGON” para o número 741741.
- [Youthline](#) é uma linha de crise e ajuda de adolescentes para adolescentes. Ligue para o número 1-877-968-8491 ou envie a mensagem “teen2teen” para o número 839863.

Pode obter este documento noutros idiomas, em caracteres grandes, em braille ou no formato que preferir. Contacte Ashley Thirstrup no número 503-720-2557 ou [ashley.thirstrup@dhsosha.state.or.us](mailto:ashley.thirstrup@dhsosha.state.or.us). Aceitamos todas as chamadas de pessoas com necessidades especiais, ou pode ligar 711.