



# FERRAMENTAS DE PREVENÇÃO PARA FAMÍLIAS LATINAS DURANTE COVID-19<sup>1</sup>

## O CONTEXTO

Cerca de 55 milhões de crianças em idade escolar nos EUA frequentam escolas que foram fechadas ou estão sendo diretamente afetadas pelas novas regras de distanciamento social do coronavírus COVID-19<sup>2</sup>. O isolamento, o medo, a falta de apoio, a falta de acesso à saúde e a pressão que os pais e cuidadores hispânicos e latinos estão enfrentando são incontáveis, resultando em crianças com dúvidas, confusão e, em muitos casos, sem supervisão.

De acordo com a Pesquisa Nacional sobre Uso de Drogas e Saúde (NSDUH em inglês)<sup>3</sup> de 2018:

**2 em cada 5 hispânicos e latinos relataram problemas com o uso de drogas ilícitas.**

**7 em 9 relataram problemas com o uso de álcool.**

**1 em 6 relataram problemas com uso de drogas ilícitas e álcool.**

Infelizmente, o abuso de substâncias continua e até aumenta, à medida que enfrentamos o COVID-19. Quando pais e cuidadores usam álcool e drogas para controlar o estresse ou evitar emoções, as crianças sofrem e enfrentam muitos fatores de risco. De acordo com *Revisões atuais sobre abuso de drogas*<sup>4</sup>, essas crianças também têm maior probabilidade de apresentar desempenho ruim na escola, problemas emocionais e comportamentais, baixa auto-estima, maior risco de abuso físico, verbal ou sexual, maior risco de desenvolver ansiedade ou depressão, **início precoce da experimentação com drogas ou álcool e maior chance de se tornar dependente quando começarem a usar drogas ou álcool.**

Para obter mais informações sobre o Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção, acesse <https://pttcnetwork.org/centers/national-hispanic-latino-pttc/home>

## A SOLUÇÃO DA PREVENÇÃO

A prevenção do abuso de substâncias começa quando os pais aprendem a conversar com seus filhos sobre tópicos difíceis. Para apoiar as crianças e evitar o uso de abuso de substâncias em casa, os pais podem:<sup>5</sup>

- Conversar honestamente com seu filho sobre escolhas saudáveis e comportamentos arriscados.
- Aprender sobre os efeitos nocivos das drogas.
- Ajudar seu filho a tomar boas decisões e escolher bons amigos.
- Ensinar ao seu filho diferentes maneiras de dizer "Não!"
- Seja claro. Ações falam mais alto que palavras. As crianças percebem o que os pais dizem e fazem.
- Seja um exemplo. As crianças prestam atenção como os pais usam álcool, tabaco e drogas em casa, na vida social e em outros relacionamentos.
- Não beba e dirija. Ter um motorista designado quando você bebe álcool, passa uma mensagem importante para as crianças sobre segurança e responsabilidade.
- Guardar em um local seguro álcool, medicamentos prescritos, drogas ilegais e produtos de limpeza perigosos.
- Estabelecer rotinas e regras consistentes.
- Incentivar amizades positivas e atividades saudáveis.
- Encontrar tempo para fazer as coisas juntos, como comer juntos em família, é um bom momento para conversar e perceber o que está acontecendo com sua família.
- Evitar programas de TV, filmes e videogames que glamurizem tabaco, álcool e drogas. Como é difícil escapar às mensagens encontradas na música e na publicidade, converse com seu filho sobre a influência que essas mensagens têm sobre nós.

Você também pode visitar os recursos abaixo para obter suporte e mais informações sobre COVID-19.

### Linha direta para apoio da SAMHSA

#### Ligação gratuita:

1-800-985-5990 (espaol e inglês)

SMS em Espanhol: Envie

"Háblanos" para 66746

SMS em Inglês: Envie

"TalkWithUs" para 66746

(TTD): 1-800-846-8517

Inglês:

<http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Espanhol:

<https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/espanol>

### Linha Nacional de Atendimento da SAMHSA

Ligação gratuita: 1-800-662-HELP

(24/7/365 Referência para tratamento)

Sítio Web:

<http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

### Linha Nacional para Prevenção do Suicídio

Ligação gratuita: 1-888-628-9454

Inglês: 1-800-273-TALK (8255)

(TTD): 1-800-799-4TTY (4889)

Espanhol:

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Inglês:

<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

### Localizador de Serviços de Tratamento de Saúde Mental

sítio web: <https://findtreatment.gov>

1 Centers for Disease Control and Prevention <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

2 National Center for Education Statistics; <https://nces.ed.gov/>

3 2018 National Survey on Drug Use and Health: Hispanics, Latino or Spanish Origin or Descent (<https://www.samhsa.gov/data/report/2018-nsduh-hispanics-latino-or-spanish-origin-or-desce>)

4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3676900/>

5 <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/substance-abuse/Pages/Drug-Abuse-Prevention-Starts-with-Parents.aspx>