

# CONHEÇA OS FACTOS - PERIGOS DA DOPAGEM

DOPAGEM NÃO É APENAS  
FALTA DE ÉTICA - É TAMBÉM  
PREJUDICIAL À SAÚDE.

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## QUAL É O GRANDE DESAFIO?

Grande parte dos medicamentos que constam da Lista de substâncias proibidas podem ser adquiridos nas farmácias e por isso é seguro usá-los. Será isso correcto?

**NÃO!** Os medicamentos são para pessoas com problemas específicos de saúde - Não para atletas saudáveis.

Não foram concebidos para serem usados por pessoas jovens e saudáveis em doses elevadas e em combinação com outras substâncias.

## O QUE SABER SOBRE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS OU NUTRICIONAIS?

"Tudo natural. Puro.  
Resultados rápidos." **AGAUTELE-TE!**

As companhias fornecedoras de suplementos não são devidamente controladas. Isso significa que nunca sabes efectivamente o que estás a tomar. Pode haver uma substância proibida em qualquer suplemento que se diz "natural".

**SE OS TOMARES, SERÁ POR TUA CONTA E RISCO.**  
Nunca deves confiar totalmente no que estiver escrito na embalagem.

## O QUE ESTÁ EM CAUSA?

Todos os medicamentos têm efeitos colaterais entretanto, tomá-los sem que o teu organismo os necessite pode provocar sérios danos ao teu organismo e destruir a tua carreira atlética.

## O QUE MAIS DEVES SABER?

### MÉTODOS

Existem também métodos de administrar substâncias e de manipular o teu perfil fisiológico que são proibidos. Estes métodos podem causar danos no teu organismo. Por exemplo:

Dopagem sanguínea, incluindo transfusão de sangue visando alterar o fluxo de oxigénio no organismo pode resultar:

- Num elevado risco de ter uma paragem cardíaca, infarto, problemas renais e elevada pressão sanguínea
- Problemas com o teu sangue - tal como infecções, intoxicações, excesso de glóbulos vermelhos, redução do número de plaquetas
- Problemas com o teu sistema circulatório

### HIV/SIDA

Tal como qualquer droga injectável, o uso de seringas para a dopagem aumenta bastante o risco de contraíres doenças infecciosas como o HIV/SIDA e as hepatites.

jogo limpo



# Evita a dopagem



WADA

WWW.WADA-

AMA.ORG

## O QUE ACONTECE COM O ATLETA QUE OS USA?

### ESTERÓIDES

Os esteróides podem tornar os teus músculos mais volumosos e proporcionarem mais força, **MAS...** podem-te tornar dependente deles:

- Originar acne,
- Tornar-te calvo,
- Aumentar o risco de contrair doenças de fígado e cardiovasculares,
- Originar mudanças de humor
- Tornar-te mais agressivo, e
- Originar tendências suicidas

♂ Rapazes, saibam que o uso de esteróides pode provocar:

- Encolhimento de testículos
- Desenvolvimento de seios
- Redução da potência sexual e até mesmo causar impotência
- Redução da produção de esperma

♀ Raparigas, saibam que o uso de esteróides pode provocar:

- Voz grossa
- Pelos excessivos na face e no corpo
- Ciclos menstruais anormais
- Aumento do volume do clitoris

### EPO

EPO (eritropoetina) pode ajudar na maneira como o teu organismo utiliza o oxigênio, **MAS...** porque arriscarés-te a usá-la se o mesmo pode provocar a morte?

O uso de EPO pode tornar o teu sangue mais denso ao invés de mais líquido. A tentativa de bombear este sangue viscoso através das tuas veias pode:

- Faz-te sentir fraco, o que não é bom se estás a tentar treinar intensamente!
- Elevar a pressão arterial
- Fazer com que teu coração trabalhe intensamente podendo provocar paragem cardíaca ou derrame cerebral (mesmo nos jovens)

### ESTIMULANTES

Estimulantes são usados para elevar o vigor competitivo, **MAS...** o quão vigoroso te sentirás se:

- Não podes dormir (insónia)
- Tens tremores
- Tens problemas com a tua coordenação e equilíbrio
- Ficas mais ansioso e agressivo
- Tens um ritmo cardíaco acelerado e irregular
- Sujeitas-te a uma paragem cardíaca ou um derrame cerebral

Estes são os efeitos que o uso de estimulantes pode causar no teu organismo.

### HGH

hGH (Hormona de Crescimento Humano) pode tornar os músculos e ossos mais fortes e fazer-te recuperar rapidamente, **MAS...** não são apenas os seus músculos que crescem.

O uso de hGH pode provocar:

- Acromegalia — saliência da testa, sobrancelhas, crânio e maxilar — um efeito que não pode ser revertido
- Aumento do tamanho do coração, que pode resultar na elevação da pressão arterial e até mesmo numa paragem cardíaca
- Danos no fígado, na tireóide e ao nível da visão
- Provoca as atriites

### AGENTES

### MASCARANTES

Alguns atletas tentam ludibriar o sistema através do uso de diuréticos e outras substâncias para camuflar os sinais de substâncias proibidas.

Os efeitos colaterais podem afectar definitivamente a tua habilidade competitiva e de treinamento, podendo:

- Causar tonturas ou mesmo desmaios
- Causar desidratação
- Originar câibra nos músculos
- Causar baixa da pressão arterial
- Originar perda de coordenação e equilíbrio
- Causar desorientação e mudanças de humor
- Originar complicações cardíacas

### MARIJUANA

A marijuana, cannabis, maconha — seja qual for a designação, está banida. Quer sejas um viciado ou utilizador casual, a marijuana pode ter efeitos negativos no teu rendimento como atleta e na tua saúde. O seu uso pode:

- Reduzir a capacidade da tua memória, atenção e motivação — e até mesmo causar dificuldades de aprendizagem
- Fragilizar o teu sistema imunológico
- Afectar os teus pulmões (bronquite crónica, e outras doenças respiratórias, e até mesmo cancro de garganta)
- Provocar dependência psicológica e física

### NARCÓTICOS

Os narcóticos, tal como a heroína e a morfina, podem ajudar no alívio das dores, **MAS...** o quão competitivo você acha que seria com a:

- fragilização do teu sistema imunológico
- Redução do ritmo cardíaco
- Perda de equilíbrio, coordenação e concentração
- Problemas gastrointestinais como vômitos e constipação

Os narcóticos são também altamente viciantes — o teu organismo e memória facilmente se tornam dependentes deles.