

CONHEÇA OS FATOS - PERIGOS DA DOPING

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

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 correto?

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

Não foram feitos 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." **CUIDADO!**

As companhias fornecedoras de suplementos não são devidamente controladas. Isso significa que nunca sabe ao certo o que estás tomando/ingerindo. Pode haver uma substância proibida em qualquer suplemento que se diz "natural".

SE OS TOMAR, SERÁ POR TUA CONTA E RISCO
Nunca deve 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 DEVE 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:

Doping sanguínea, incluindo transfusão de sangue visando alterar o fluxo de oxigênio no organismo pode resultar:

- Num elevado risco de ter uma parada 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 injetável, o uso de seringas para a dopagem aumenta bastante o risco de contrair doenças infecciosas como o HIV/SIDA e as hepatites.



Evita a Doping



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

♀ Mulheres, 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 se arriscar 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 se sentir fraco, o que não é bom se está treinando intensamente!
- Elevar a pressão arterial
- Fazer com que teu coração trabalhe intensamente podendo provocar parada cardíaca ou derrame cerebral (mesmo nos jovens)

ESTIMULANTES

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

- Não pode dormir (insónia)
- Tem tremores
- Tem problemas com a tua coordenação e equilíbrio
- fica mais ansioso e agressivo
- Tem um ritmo cardíaco acelerado e irregular
- Sujeito a uma parada cardíaca ou um derrame cerebral

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

HGH

HGH (Hormônio de Crescimento Humano) pode tornar os músculos e ossos mais fortes e te fazer 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 parada cardíaca
- Danos no fígado, na tireóide e ao nível da visão
- Provoca atrites

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 seja 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
- afetar os teus pulmões (bronquite crônica, e outras doenças respiratórias, e até mesmo câncer 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.