

**ADOP** AUTORIDADE  
ANTIDOPAGEM  
DE PORTUGAL

 REPÚBLICA  
PORTUGUESA  Desporto  
Escolar  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

**AGSE** AGÊNCIA PARA  
A GESTÃO DO SISTEMA  
EDUCATIVO

# Plataforma ADEL – Guia Completo de Funcionamento

**ADEL** ANTI-DOPING  
EDUCATION &  
LEARNING

# 1. O que é a ADEL?



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

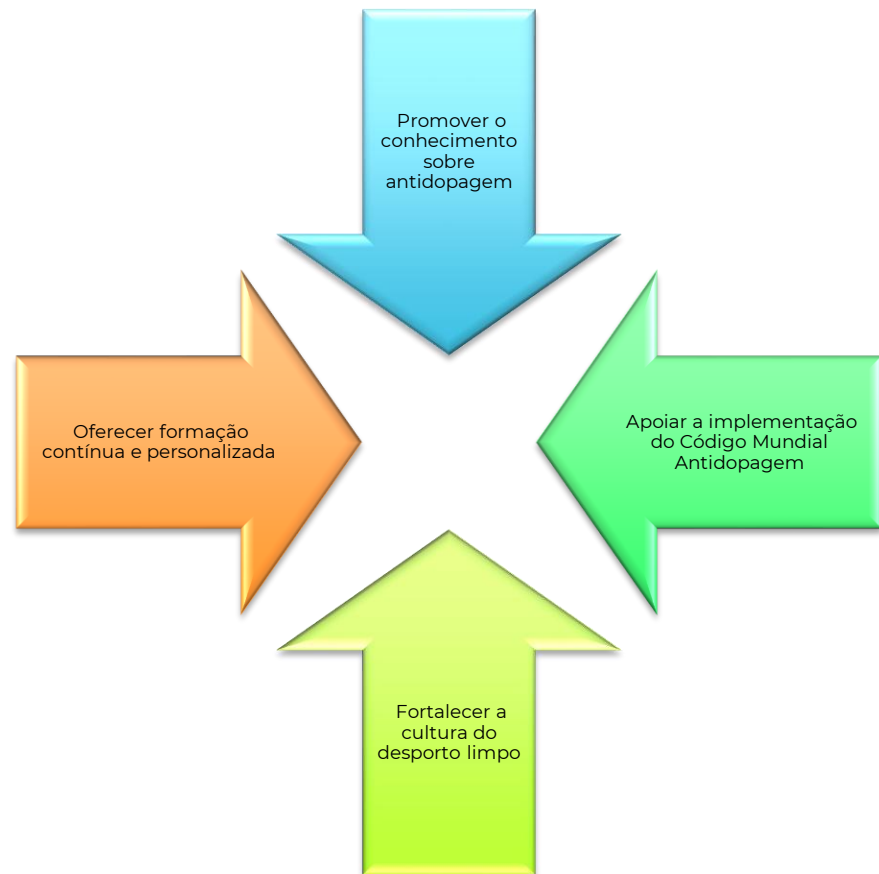


- Plataforma oficial de educação da WADA, criada para oferecer soluções educacionais centralizadas sobre antidopagem.
- Lançada originalmente em janeiro de 2018 e atualizada em 2021, a ADEL atende a uma ampla gama de públicos envolvidos no desporto limpo, como:
  - Atletas (de todos os níveis)
  - Treinadores
  - Professores
  - Profissionais médicos
  - Pais de atletas
  - Organizações Nacionais Antidopagem
  - Investigadores e Educadores

## 2. Objetivos da Plataforma



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



**ADOP** AUTORIDADE  
ANTIDOPAGEM  
DE PORTUGAL

 REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

 Desporto  
Escolar

**AGSE** AGÊNCIA PARA  
A GESTÃO DO SISTEMA  
EDUCATIVO

### 3. Funcionalidades Principais

**ADEL** ANTI-DOPING  
EDUCATION &  
LEARNING

# Programas Educativos Personalizados



- Cursos, recursos e planos de aprendizagem adaptados a diferentes perfis, como:
  - Atletas de Nível Internacional e Nacional
  - Jovens Talentos
  - Treinadores de Alto Rendimento
  - Profissionais de Saúde
  - Professores
  - Pais de atletas

**ADEL** wada

Search content in the platform

Welcome to ADEL Dashboard - ADEL Power User > Portuguese Catalog

18 Items

Guia para Atletas e Pessoal de Apoio ao Atleta da Lista de Substâncias e...

ENROLLED  
20m 00s ★ 5.0

E-learning

Canabinóides - Ficha informativa para atletas e pessoal de apoio aos...

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

ADEL para Jovens atletas (Portuguese-Brazil)

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

ADEL para os Jogos Paralímpicos de Inverno Milão Cortina 2026...

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

Atletas talentosos a competir em grandes eventos...

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

ADEL para os Jogos Olímpicos de Inverno Milão Cortina 2026...

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

ADEL para Jovens atletas (YA\_Portuguese)

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

Autorizações para Uso Terapêutico (Português)

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

Localização (Whereabouts) de Atletas (Português)

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

Antidopagem Destaques importantes (Português)

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

Factsheet for medical professionals - INJEÇÕES DE GLICOCORTICOIDE...

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

TESTE DE MANCHA DE SANGUE SECO (DBS): FUNDAMENTO (Português)

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

ADEL para Atletas de Nível Nacional (NLA\_Portuguese)

2 courses

Education Program

ADEL para Atletas Talentosos (Português)

ENROLLED  
2 courses

Education Program

Programa para Atletas de Nível Internacional (ILA\_Portuguese)

ENROLLED  
2 courses

Education Program

Fundamentos Básicos sobre Localização (Português)

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

Guia do Pessoal de Apoio ao Atleta para as mudanças significativas ...

ENROLLED ★ 5.0

E-learning

Guia do atleta para as mudanças significativas no Código de 2021...

ENROLLED ★ 5.0

E-learning



## ADEL para Jovens atletas (YA\_Portuguese)

ENROLLED

★ 5.0 PT | E-learning

☰ Content: sob medida para **atletas** dos 11 aos 15 anos que praticam desporto na escola ou num clube

- Feito sob medida para atletas dos 11 aos 15 anos que praticam desporto na escola ou num clube, este curso apresenta o conceito de desporto limpo e equipa os alunos com as habilidades necessárias para superar momentos desafiantes na sua jornada desportiva. Cada módulo apresenta membros do Conselho de Atletas da WADA compartilhando as suas experiências pessoais competindo de forma limpa e incentivando atletas a ajudar a criar um ambiente desportivo justo e positivo para todos.



# RECURSOS PARA DOWNLOAD (ADEL para Jovens Atletas):

**ADEL**  
wada

**AD OP**  
AUTORIDADE ANTIDOPAGEM DE PORTUGAL

## Bem-vindo ao desporto limpo

**Desporto limpo** significa competir com justiça, **integridade e respeito** por todos os participantes. Ao seguir as regras antidopagem, podes ajudar a proteger o desporto limpo.

Felizmente, **não estás sozinho!** As organizações antidopagem desempenham um papel importante no cumprimento das regras.

**Juntos, podemos manter a justiça e inspirar outras pessoas a competirem de forma limpa.**

O Código Mundial Antidopagem (Código) estabelece as regras antidopagem que se aplicam a todos os atletas em todo o mundo. O Código é desenvolvido pela WADA com contribuições de governos, organizações desportivas e outras partes interessadas importantes, incluindo atletas. <https://wada-ama.org/code-and-international-standards>

**ADEL**  
wada

**AD OP**  
AUTORIDADE ANTIDOPAGEM DE PORTUGAL

## Faz uma abordagem "comida primeiro!"

O nosso corpo precisa de nutrientes diferentes, então comer uma dieta saudável e balanceada é muito importante. A comida ajuda-nos a crescer, dá-nos energia, ajuda na **recuperação do treino e pode melhorar o nosso desempenho**. A comida é real!

## O que são suplementos?

Um **suplemento** é um produto fabricado, como um comprimido, pó, gel, bebida ou barra, que deveria "complementar" a tua dieta. Portanto, os suplementos **não se destinam a substituir os alimentos**. Eles são feitos para acrescentar à tua dieta. Alimentos integrais, como frutas e vegetais, tendem a ter maior valor nutricional do que os suplementos.

Suplementos podem ter riscos! Eles podem ser perigosos para a saúde e podem até conter substâncias proibidas proposadamente ou por meio de contaminação. As vezes, eles contêm ingredientes não listados no rótulo. Pensa bem antes de decidir usar um suplemento.

Lembra-te de adotar uma abordagem "comida primeiro" e verifica sempre com um profissional médico antes de tomar qualquer suplemento.

**ADEL**  
wada

**AD OP**  
AUTORIDADE ANTIDOPAGEM DE PORTUGAL

## Por que é que os atletas são testados?

Podes ser **testado** para verificar se não estás a usar nenhuma **substância proibida**. Isso significa fornecer uma **amostra de urina** e, às vezes, uma **amostra de sangue**, que é enviada a um laboratório para ser analisada.

## Como sabes o que está proibido?

A **Lista Proibida** é a lista de substâncias e métodos proibidos no desporto. Deves sempre verificar se tudo o que ingeres não contém uma substância proibida.

Alguns medicamentos, prescritos por um médico ou mesmo comprados sem receita, podem conter substâncias proibidas. Se precisas usar um medicamento que contenha uma substância proibida, podes solicitar uma **Autorização de Utilização Terapêutica (AUT)**, que, se autorizada, te dará permissão para usá-lo. Podes solicitar um AUT entrando em contacto com a tua organização antidopagem. <https://wada-ama.org/code-and-international-standards>

**ADEL**  
wada

**AD OP**  
AUTORIDADE ANTIDOPAGEM DE PORTUGAL

## Momentos desafiantes no desporto

**Ser atleta pode ser um desafio.** Treino, trabalho escolar, descanso, recuperação, lesões, família, amigos... pode ser difícil gerir tudo!

Podes **ouvir outras pessoas** a falar sobre soluções rápidas, atalhos, suplementos mágicos ou talvez até mesmo a **quebrar as regras intencionalmente**.

Durante esses momentos, **pode ser difícil** jogar de forma justa e íntegra. **MAS** não há atalhos para se tornar o melhor atleta possível!

Os atletas que querem treinar e competir de forma limpa: **A concorrência leal é o que importa.**

Durante esses momentos desafiantes, **fala com a tua equipa** — familiares, amigos e treinadores confiáveis — eles podem ajudar-te a criar e proteger boas experiências desportivas. Para mais orientações, **explora o programa educacional 'ADEL para Jovens Atletas'** na ADEL!

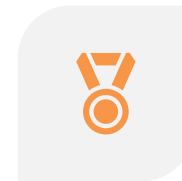
[adel.wada-ama.org](https://adel.wada-ama.org)

# Recursos Didáticos

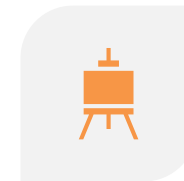


- Guias sobre o Código Mundial Antidopagem e a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos
- Fichas informativas sobre substâncias específicas (ex: tramadol, canabinóides)
- Guias rápidos com explicações sobre temas como sistema de localização de atletas e autorizações de utilização terapêutica (AUTs)

# Gamificação



SISTEMA DE  
PONTOS E  
MEDALHAS



QUADROS DE  
LIDERANÇA PARA  
INCENTIVAR O  
ENVOLVIMENTO



CERTIFICAÇÃO  
POR CONCLUSÃO  
DE CURSOS

**ADOP** AUTORIDADE  
ANTIDOPAGEM  
DE PORTUGAL

 REPÚBLICA  
PORTUGUESA  Desporto  
Escolar  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

**AGSE** AGÊNCIA PARA  
A GESTÃO DO SISTEMA  
EDUCATIVO

# Aplicativo Móvel



- Disponível para iOS e Android
- Permite aprendizagem offline
- Sincronização com a conta online

**ADEL**

# Suporte Técnico



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Central de Ajuda  
ADEL com artigos e  
tutoriais



Suporte para  
resolução de  
problemas técnicos

**ADOP** AUTORIDADE  
ANTIDOPAGEM  
DE PORTUGAL

 REPÚBLICA  
PORTUGUESA  Desporto  
Escolar

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

**AGSE** AGÊNCIA PARA  
A GESTÃO DO SISTEMA  
EDUCATIVO

## 4. Como Aceder e usar a ADEL

**ADEL** ANTI-DOPING  
EDUCATION &  
LEARNING

# Como se registar na Plataforma:



1. Aceder: <https://adel.wada-ama.org>

2. Clicar em “REGISTER” no canto superior direito

3. Preencher os dados solicitados

4. Escolha seu perfil (ex: atleta, treinador, médico)

5. Aceder aos cursos recomendados para o seu perfil

# 5. Iniciativas Especiais



Educação para os Jogos Olímpicos e Paralímpicos

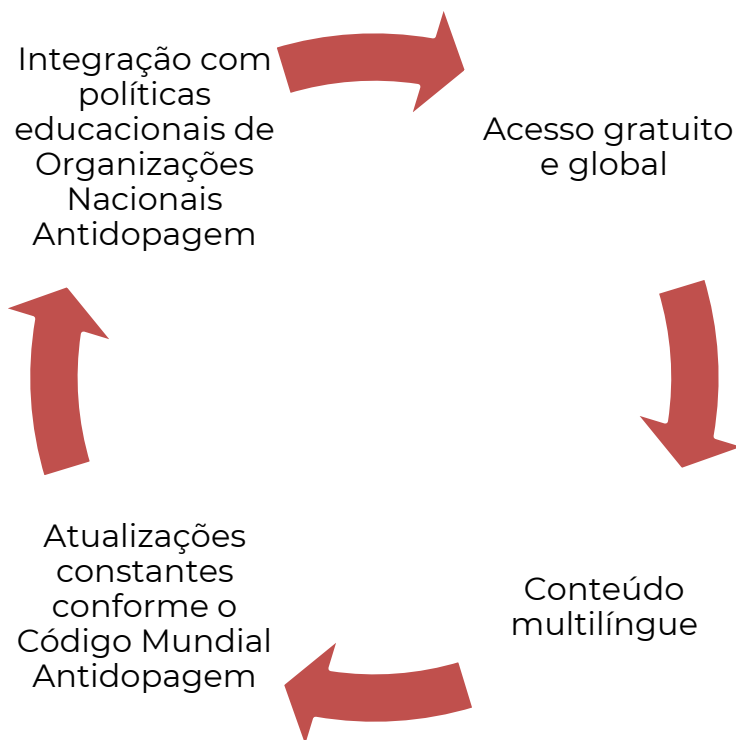


Programas de Recertificação



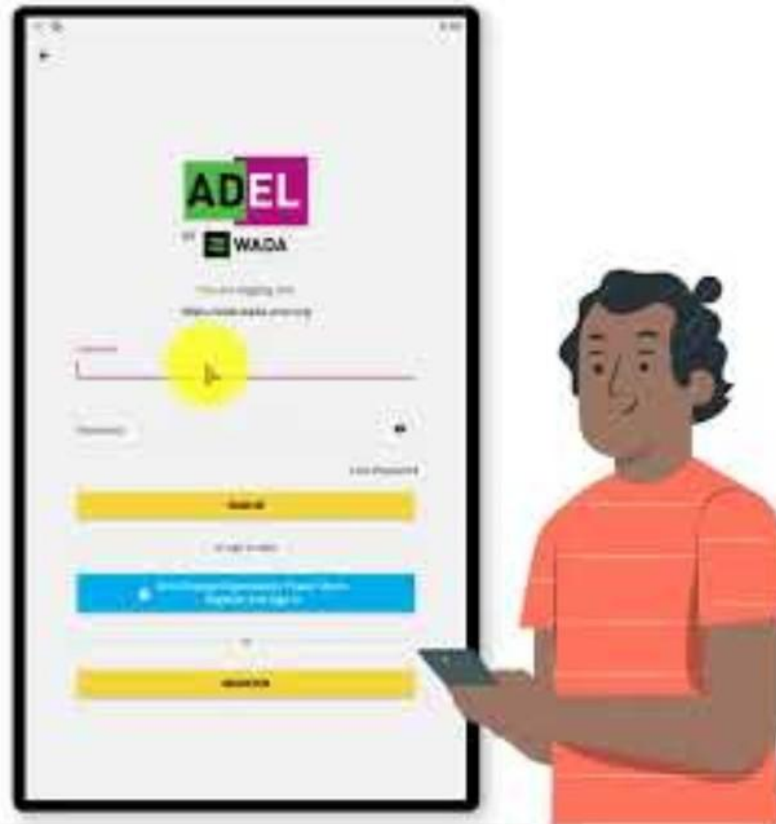
Kit “Valores do Desporto em Sala de Aula” para professores

# 6. Benefícios da Plataforma



# Vídeo explicativo - ADEL

<https://youtu.be/9WuykLZgA8A>



## *Objetivos iniciais:*

- **Registo de todas as equipas UAARE, professores e alunos-atletas na plataforma ADEL**
- **Utilização da plataforma e inclusão dos conteúdos no planeamento anual**
- **Realização de um curso ADEL anualmente**

*Educar hoje é proteger o futuro do desporto. Junte-se a nós nesta missão!*

## **Benefícios Diretos para as Equipas UAARE (ao incorporar o ADEL como ferramenta de Ensino)**

- **Conteúdos prontos e interativos** para integrar nas aulas.
- **Reconhecimento internacional** (plataforma oficial da WADA).
- **Facilidade de acesso** e utilização gratuita.
- **Certificados de conclusão** para alunos e professores.

*Comece agora: [adel.wada-ama.org](http://adel.wada-ama.org)*