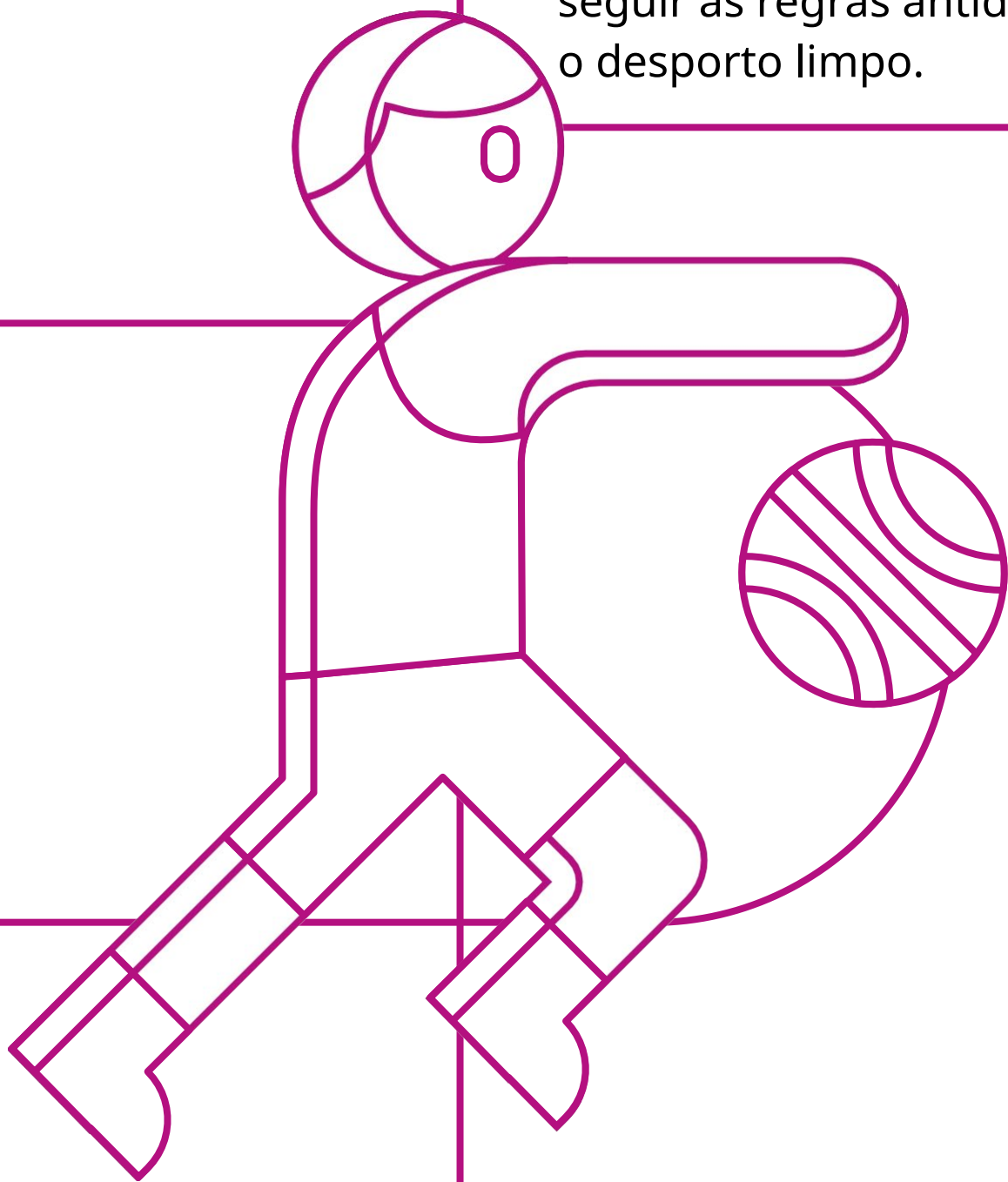


# Bem-vindo ao desporto limpo

**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.



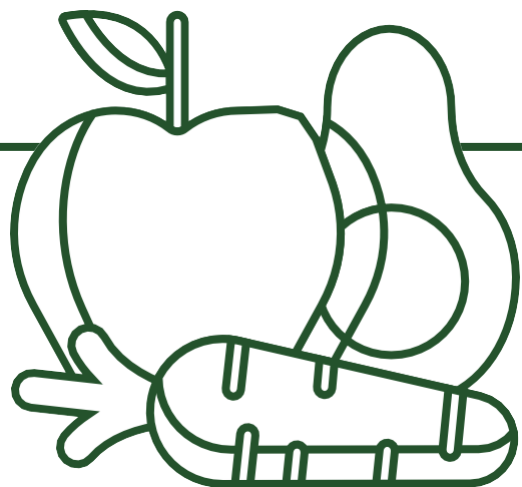
Felizmente, **não estás** sozinho! As organizações antidopagem desempenham um papel importante no cumprimento das regras.



**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>

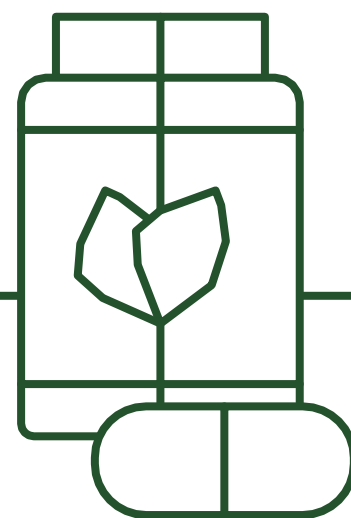




## Faz uma abordagem "comida primeiro!"

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.

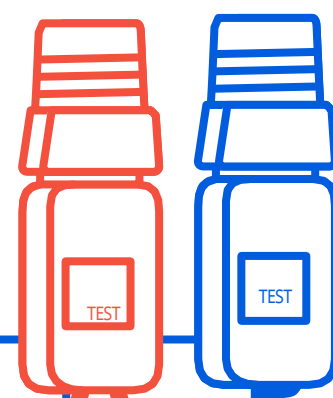
Suplementos podem ter riscos! Eles podem ser perigosos para a saúde e podem até conter substâncias proibidas propositadamente ou por meio de contaminação. Às vezes, eles contêm ingredientes não listados no rótulo. Pensa bem antes de decidir usar um suplemento.



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

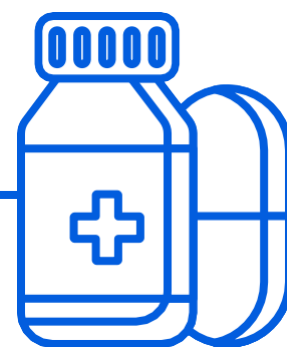
# Por que é que os atletas são testados?

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.



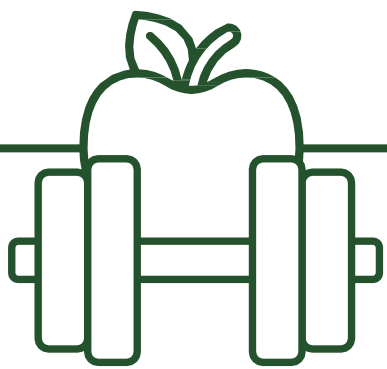
## Como sabes o que está proibido?

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>

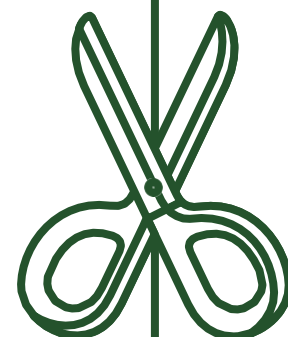




**Ser atleta pode ser um desafio.** Treino, trabalho escolar, descanso, recuperação, lesões, família, amigos... pode ser difícil gerir tudo!

# Momentos desafiantes no desporto

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 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](http://adel.wada-ama.org).