



**DIGA  
NÃO** AO  
DOPING

**JOGUE LIMPO**

**DIGANAOAODOPING.COM.BR**



# O ATLETISMO



É a forma organizada mais antiga de esporte. As primeiras reuniões organizadas da história foram os Jogos Olímpicos, que se iniciaram com os gregos no ano 776 a.C.

Durante anos, o principal evento olímpico foi o pentatlo, que compreendia lançamentos de disco, salto em comprimento e corrida de obstáculos.

O atletismo é o chamado "esporte-base", pois sua prática corresponde aos movimentos naturais do ser humano: correr, saltar e lançar, que são a base das demais modalidades esportivas.

O direito à vida é o mais importante direito fundamental:

“*Consiste no direito de estar vivo, de lutar pelo viver, de defender a própria vida, de permanecer vivo. É o direito de não ter interrompido o processo vital senão pela morte espontânea e inevitável*”

## A corrida pela qualidade de vida

Correr das más companhias e provocações!

Saltar os obstáculos que aparecem em nosso caminho, mesmo sabendo que isso faz parte natural da vida de cada um!

Lançar mão de alegria, diversão e lazer, música, esporte! Fugir das drogas!

# 1

## O QUE É A DROGA?

**Droga** é toda e qualquer substância, natural ou sintética que, introduzida no organismo, modifica suas funções.

As drogas naturais são obtidas por meio de determinadas plantas, de animais e de alguns minerais. Exemplo a cafeína (do café), a nicotina (presente no tabaco), o ópio (na papoula) e o THC tetrahidrocanabiol (da maconha).

O que é definido habitualmente como "drogas" corresponde às drogas psicoativas, que têm atração por atuar no cérebro, modificando-lhe as funções, as sensações, o humor e o comportamento.

Isso inclui, além de produtos ilegais como a maconha, o crack e a cocaína, os medicamentos para emagrecer que contêm anfetaminas, a nicotina, o álcool e a cafeína.

As drogas sintéticas são fabricadas em laboratório, exigindo para isso técnicas especiais. O termo droga presta-se a várias interpretações, mas comumente remete a ideia de uma substância proibida, de uso ilegal e nocivo ao indivíduo.

As drogas estão classificadas em:

- Estimuladoras : anfetaminas, cafeína, cocaína;
- Calmantes: codeínas, barbitúricos, inalantes;
- Depressores: bebidas alcoólicas e alucinantes
- Perturbadores das atividades mentais: maconha, ácidos, cogumelos.

Essas drogas podem ser absorvidas de várias formas. Algumas delas são por injeção, inalação, via oral, injeção intravenosa ou aplicadas via retal (supositório).

## O Tabaco

A fumaça do cigarro possui uma fase gasosa e uma particulada. A fase gasosa é composta por monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído e acroleína, entre outras substâncias. Algumas produzem irritação nos olhos, nariz, garganta e levam à paralisia dos movimentos dos cílios dos brônquios. A fase particulada contém nicotina e alcatrão, que concentra 48 substâncias cancerígenas, entre elas arsênico, níquel, benzopireno, cádmio, chumbo, além de resíduos de agrotóxicos aplicados nos produtos agrícolas e substâncias radioativas.

## Álcool

Entre as drogas psicoativas, o álcool é um dos principais responsáveis pelas mortes ocorridas no mundo e a maioria das internações nos hospitais psiquiátricos ainda está relacionada com o alcoolismo e a essa droga e, junto com o tabaco, são os psicotrópicos mais consumidos pela população estudantil brasileira.

## 2

## PORQUE NÃO USAR?

## 1

Uma vez usadas, não se pode mais ter controle sobre elas;

## 2

há outras formas de ser criativo, feliz ou superar problemas;

## 3

a família sofre mais do que o próprio usuário;

## 4

o organismo livre das drogas mantém o corpo saudável e aumenta a expectativa de vida;

## 5

curiosidade, insegurança e conflito familiar? Os problemas podem ser resolvidos de outra forma. Procure quem quer de fato te ajudar!

## 6

vazio existencialista e desejo de contestação? Faça cinema, música, artes plásticas, esportes, dança, teatro, literatura, etc...

## 3

## COMO MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA?

## O papel do esporte

Conceituando o *fair play*

O *fair play* significa muito mais do que o simples respeito às regras; cobre as noções de amizade, de respeito pelo outro e de espírito esportivo. Representa um modo de pensar e não simplesmente um comportamento.

O conceito abrange a problemática da luta contra batota ("Trapaça"), a arte de usar a astúcia dentro do respeito às regras, o doping, a violência (tanto física quanto verbal), a desigualdade de oportunidades, a comercialização excessiva e a corrupção.

O *fair play*, de acordo com a carta sobre o espírito desportivo de Quebec-1884, manifesta-se por meio dos seguintes aspectos:

1. respeito pelas regras;
2. respeito pelos árbitros e aceitação de suas decisões;
3. respeito pelo adversário;
4. desejo de igualdade;
5. ser digno.

A prática desportiva pode proporcionar uma correta transmissão de valores, pelo que a sua qualidade está dependente das situações criadas na prática desportiva e da importância dada pelo treinador/professor ou outros agentes de socialização.

No esporte, este parâmetro se concretiza pelo respeito mútuo, pela honestidade, cooperação e respeito pelas regras, ou seja, o Jogo Limpo.

## 4

## O QUE A FAMÍLIA DEVE FAZER?

## O que os pais podem fazer?

Os pais devem ser exemplo para os filhos. A maneira como os pais lidam com a questão tem muito mais efeito sobre o jovem do que as informações que são dadas. Por exemplo:

- quando os pais usam calmantes ou tranquilizantes ao menor sinal de stress ou cansaço;
- quando ouvem seus pais dizerem que precisam de três xícaras de café para se sentirem acordados;
- quando sentem o cheiro da fumaça de cigarros dos pais.

É claro que não se deseja que um membro da família, ou um amigo, venha a se envolver com drogas. Mas, infelizmente, isto pode acontecer. Principalmente, com as proporções epidêmicas que o uso e o abuso das drogas vem atingindo no mundo inteiro, inclusive no Brasil.

A busca de superação deve ser conjunta ou o jovem deve se fixar em pessoas que realmente querem ajudá-lo.

Todo mundo que convive com o usuário acaba arcando financeiramente com o seu vício.

## 5

## O QUE A ESCOLA TEM QUE FAZER?

É necessário que as instituições de ensino adotem uma postura de enfrentamento conjuntamente com os demais setores sociais, esclarecendo e prevenindo os jovens dos perigos de consumir tais substâncias.

A decisão por fazer uso de drogas implica no financiamento indireto do tráfico de drogas, que traz como impacto: aliciamento de menores, marginalização, violência, mau uso do dinheiro público, opressão, baixo rendimento escolar, dentre outros. Isso acontece dentro da escola e, muitas vezes, sem a sua interferência.

## Políticas urbanas

Um investimento financeiro muito alto em políticas públicas de combate às drogas poderia estar sendo usado em outras áreas de ampla abrangência social como a educação, saúde, saneamento básico e esporte.

Nos Parâmetros Curriculares Nacionais para a Saúde (PCN), a educação em saúde está organizada de forma a indicar a dimensão individual e social da saúde, com os conteúdos organizados em dois eixos: autoconhecimento para o autocuidado e vida coletiva.

Dentre os conteúdos a serem abordados dentro do bloco vida coletiva, estão incluídos: agravos ocasionados pelo uso de drogas (fumo, álcool e entorpecentes).

Deve-se atuar no ensino do tema de forma transversal e integrada: a escola deve mostrar como melhorar a qualidade de vida dos alunos.

## 6

**COMO IDENTIFICAR ARMADILHAS?**

Eventos discretos, mas propícios para o consumo de drogas:

Um grupo de “amigos” que julga que a droga faz com que cada um seja mais respeitado no “grupo”.

Um escola ou uma família que falham no cumprimento de seus objetivos.

Estado de ânimo negativo (depressão, ira, frustração, solidão, tédio, culpabilidade, cansaço).

Atitudes, pensamentos e sentimentos que desencadeiam uma recaída (desejo de consumir, impaciência, confiança excessiva, insatisfação, desejo de colocar-se à prova, sonhos, etc.).

## 7

**QUAL O PAPEL DO GOVERNO?**

Desenvolver programas de desenvolvimento social: esportes, educação, cultura, saúde, etc.

Fiscalizar e controlar o uso, comercialização e distribuição de drogas;

Integrar conselhos, fóruns e outras instâncias colegiadas de prevenção ao uso de drogas com a sociedade civil e empresários;

Elaborar leis e regulamentos sobre o assunto;

Tutelar, fiscalizar, proteger, acolher, dar saúde, garantir o direito à vida!

Os Programas, Projetos e atividades deverão ser formulados pelos Três Poderes: Executivo, Legislativo e Judiciário, além do Ministério Público.

## 8

**ONDE POSSO PEDIR AJUDA?**

*Nas federações de esportes*



*Nas escolas*



*Nos centros comunitários e religiosos*



*Nos conselhos tutelares do seu bairro*



*Nas unidades de saúde pública*

# QUER SABER MAIS?

**ONU** – <http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/youth-initiative.html>

Página da ONU dedicada à prevenção de drogas por meio de cartilhas e guias que podem ser baixados diretamente da página.

**THE GLOBAL YOUTH NETWORK** – <http://www.unodc.org/youthnet/index.html>

Projeto da ONU em inglês, contendo informações sobre drogas para todos os públicos.

**WADA – World Anti-Doping Agency.** <http://www.wada-ama.org/en/>

Órgão mundial oficial antidoping. Além de todas as informações sobre doping (substâncias proibidas, códigos, etc), o site oferece na seção “Education and Awareness”, uma área específica para a juventude, com jogos, Quiz, vídeos e diversas informações. Também oferece ferramentas de trabalho para interessados na área, tais como técnicos, professores de educação física, etc.

**IAAF** – <http://www.iaaf.org/antidoping/news/index.html>

Entidade que congrega todos os atletas praticantes de qualquer modalidade. Possui uma área no site dedicada ao doping, incluindo um curso educacional online para atletas em 9 módulos. Possui a versão em vídeo e em cartoons, em formato pdf.

**COB** – [www.cob.org.br](http://www.cob.org.br) / [http://www.cob.org.br/pesquisa\\_estudo/antidoping.asp](http://www.cob.org.br/pesquisa_estudo/antidoping.asp)

O Comitê Olímpico Brasileiro, em seu site, resume o problema do doping e publica a lista oficial de substâncias proibidas da WADA.

# QUER SABER MAIS?

**ANAD – Agência Nacional Antidoping** – <http://www.cbat.org.br/anad/anad.asp>

A página institucional da ANAD está inserida dentro da página da Confederação Brasileira de atletismo (CBAt) e foi criada pela própria Confederação, não sendo um órgão de combate ao doping vinculado ao COB.

**ABCD – Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem** - <http://www.brasil.gov.br/noticias/arquivos/2011/12/1/dilma-rousseff-cria-a-autoridade-brasileira-de-controle-de-dopagem>

Criação da Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD) - A presidenta da República, Dilma Rousseff, instituiu a Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD) na estrutura regimental do Ministério do Esporte.

**OMID** - [www.omid.mg.gov.br](http://www.omid.mg.gov.br)

Observatório Mineiro de Informações Sobre Drogas A Subsecretaria de Políticas Antidrogas, implementa mais um serviço contemplado pela ação de Governo que criou em 25 de janeiro de 2007, por meio da Lei Delegada nº 112, o Observatório Mineiro de Informações Sobre Drogas – OMID, um instrumento de gestão do conhecimento, vinculado ao Centro de Referência Estadual em Álcool e Drogas - CREAD.

**CONSELHOS FEDERAL, ESTADUAIS E MUNICIPAIS DE POLÍTICAS SOBRE DROGAS.**  
Estão em portais de Governo, no nível do poder Executivo

**MINISTÉRIO PÚBLICO** - <http://www.pgr.mpf.gov.br/>

Em seu portal federal e estaduais destacam projetos de prevenção e controle.

# REFERÊNCIAS

Rufino, João Luiz, Batista; Paulo Henrique; Gueler, Roberto; Mataruna, Leonardo - *O Flair Play na Atualidade*. Disponível: <http://www.quimica.seed.pr.gov.br>

Bracht, Walter. *A Política do Esporte Escolar no Brasil*. Disponível em [www.rbceonline.org.br](http://www.rbceonline.org.br)

Estudo sobre drogas <http://www.cenpre.fuig.br/cenpre/histcenpre.htm>

Cartilha: <http://www.mp.mg.gov.br/portal/public/interno/arquivo/id/6829>

Aguino, Júlio Groppa- *Drogas na escola, Ed. Summus - 2ª edição*.

Oliveira dos Santos Eliane, Oliveira, Maria de Fátima S. Santo Kauark, Fabiana, Manhães, Fernanda e outros . *Abordagem sobre a prevenção das drogas no contexto escolar*. <http://www.interscienceplace.org>. Revista Científica Internacional. Ano 4 - Nº 17 Abril/Junho – 2011

Elaboração: Federação de Esportes Estudantis de Minas Gerais

## Embarque em hábitos saudáveis.

### Embarque nos esportes

O UNODC trabalha em diversos projetos para levar opções saudáveis à vida de milhares de pessoas. Para nós, uma das atividades fundamentais para prevenir o uso de drogas é o esporte. Com ele se desenvolvem a auto-estima e a disciplina. Pratique essa idéia.

**Não deixe a droga controlar sua vida.**



Uma campanha internacional:

**NAÇÕES UNIDAS**

Escritório contra Drogas e Crime

[www.unodc.org.br](http://www.unodc.org.br)

## Embarque em hábitos saudáveis.

### Embarque na música

Ensaie com sua banda de rock em uma garagem apertada, pule com os amigos nas raves, samba ao som do samba, aprenda a tocar um instrumento, compre discos novos, ouça coisas antigas. Pense e dance. Música é inspiração. Use música.

**Não deixe a droga controlar sua vida.**



Uma campanha internacional:

**NAÇÕES UNIDAS**

Escritório contra Drogas e Crime

[www.unodc.org.br](http://www.unodc.org.br)