

BOLETIM ABCD

Especial
Ciência e Educação



Edição nº 14 | Dezembro /2022



APRESENTAÇÃO

Como vai a sua saúde hoje?

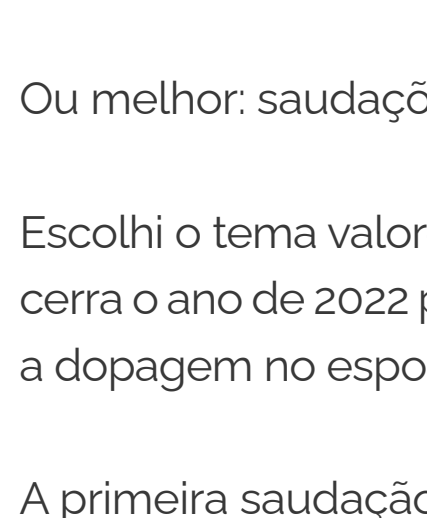
A pergunta é uma das provocações do artigo da Secretária Nacional da Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD), Luisa Parente, neste boletim especial que fecha 2022. Embora simples, o questionamento sugere desdobramentos complexos, não só para atletas de alto rendimento, preocupados com a qualidade de suas performances, mas para uma perspectiva atenta ao quanto a saúde é determinante para a realização de metas e sonhos.

Partindo de um pressuposto de realidade em que as pessoas tenham acesso ao mínimo necessário para a sua subsistência (o que tem sido a principal bandeira do Ministério da Cidadania com o Auxílio Brasil, que em dezembro chegou a 21.6 milhões de famílias brasileiras), Luisa aponta dimensões essenciais para que a saúde seja vista a partir de uma lente ampla, conectada a características nutricionais, níveis de estresse, atividade física habitual, relacionamentos sociais e comportamentos preventivos.

Atenta à missão da ABCD na vertente de educação para o Jogo Limpo, e ao mesmo tempo para o conceito de que cada atleta é responsável por tudo o que ingere, Luisa faz um convite ao autoconhecimento e ao acompanhamento médico adequado, em bases profissionais.

Num mundo repleto de produtos industrializados e de suplementações com promessas milagrosas, cabe ao indivíduo o julgamento sobre qual é a melhor trilha a seguir para garantir essa saúde multifacetada e ética. Uma trilha em que o atleta leve em conta o parâmetro de ser sempre a sua melhor versão. E isso não só no curto prazo, mas com os olhos para o amanhã e o depois.

Parabéns pelo excelente trabalho, Luisa, e uma boa leitura a todos!



Ronaldo Bento
Ministro da Cidadania

Valores do Esporte

Saudações do Jogo Limpo a todos!

Ou melhor: saudações do Jogo Limpo e saudável a todos!

Escolhi o tema valores do esporte para este boletim especial que encerra o ano de 2022 por ser a base principiológica da prevenção contra a dopagem no esporte. Ou seja, a base da educação antidopagem.

A primeira saudação oficial acima carrega o valor da ética, da atitude correta e boa, e a segunda traz o enfoque da SAÚDE, da atitude assertiva e benéfica.

Dois valores que independem do contexto social onde nós, seres humanos, possamos estar e ser.

A ética está para nortear para o bem e para o certo toda a nossa existência, em todo tempo e lugar, sob vigilância externa ou interna. Afinal, a ética deve estar presente e nortear nossa vida individual até mesmo no que pensamos e sentimos, o que ocorre gradativamente com nosso amadurecimento.

Nesta oportunidade, destacarei o valor da saúde, considerando a sua relevância vital para os indivíduos, especialmente os atletas, em qualquer nível competitivo em que se encontrem. Mas também para além do esporte, seja ele de alto rendimento ou não.

Aliás, bebês, crianças, jovens, adultos e idosos, a ordem natural da vida nos prediz essas fases e uma coisa é mais que certa: a nossa condição de saúde dita o nosso ritmo e energia para o nosso rastro aqui na Terra. Com saúde, temos a condição básica e primordial de energia para irmos e virmos, nos desenvolvermos e desenvolvermos o nosso entorno até o fim.

Assim, espero deixar uma mensagem motivadora e positiva e, ao mesmo tempo, com uma pitada instigadora para um estilo de vida saudável a qualquer um que por ventura se conecte com este artigo.

**Por isso pergunto inicialmente a você:
Como vai a sua saúde hoje?¹**

Posso imaginar algumas possíveis respostas. Vai bem, mas preciso fazer um checkup para saber realmente como estou? Vai mais ou menos, pois ando estressado e tenho algumas reações? Vai mal, estou com uma condição crônica que requer cuidados permanentes e me limitam para algumas situações? E você pode superar um atleta nem pensa nisso, posto que se ele é atleta já é saudável e esbanja saúde.

Estamos falando de ser humano, indivíduos, organismos vivos que "funcionam" a partir daquilo que consomem e na mesma medida produzem.

Então reformulamos a pergunta: O que estamos consumindo e produzindo hoje? Para que nossos organismos respondam com saúde amanhã e depois nas quadras, piscinas, ginásios ou em casa?

Se a nossa saúde depende de nós, do que consumimos e produzimos todos os dias, o que fizemos hoje de bom para ela? Pois posso crer que não desejamos mal a nossa própria saúde, mas não basta não desejar. É preciso agir.

Para tratar o tema sob as condições básicas de existência, trago o modelo conhecido como **Pentáculo do Bem-Estar**, que se apoia nos componentes do estilo de vida que afetam a saúde e o bem-estar individual, tais como: características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamentos e comportamento preventivo. Notoriamente, todos forte ou intrinsecamente ligados à prevenção da dopagem.

O foco está na atitude de se manter saudável ao longo da vida nas cinco dimensões percorridas, onde quer que a vida aconteça: no trabalho, na escola, no lazer ou no esporte.

Esse modelo apresentado pelo professor Markus Vinicius Nahas e colegas fundamenta-se na visão holística de saúde e de qualidade de vida, e que busca, em sua visão, a ideia de **avaliação do estilo de vida objetiva, em última análise, mudanças comportamentais e promoção da saúde**.

Atletas perpassam por transições de carreira ao longo de sua trajetória esportiva e, a cada etapa, lhe são exigidas novas regras esportivas e novas demandas técnicas, cognitivas, afetivas e de desempenho. Como está o planejamento dessas variáveis ou condições por parte dos treinadores e entidades responsáveis e, claro, pelo próprio atleta, autônomo e primeiro responsável por si e por seus atos?

Em 2022, a ABCD promoveu, em parceria com outras organizações esportivas, como COB, CPB e CBDA, seis módulos de treinamentos especiais. Invariavelmente houve quem perguntasse se bebida alcoólica é proibida e se o uso da maconha pode ser feito fora de competição. Se um suplemento é proibido e se de fato gera benefícios comprovados.

Tais questionamentos sempre são respondidos de forma clara e didática pela equipe da ABCD conforme o público-alvo, que em geral denota a falta de entendimento e discernimento do que realmente representa saúde, plena e integral, ou se preferir holística, na vida do indivíduo e mais focalmente aqui do atleta.

Não há como estabelecer que um indivíduo somente consuma produtos não industrializados ou garantir que não se irá ingerir nada que tenha efeitos colaterais, não saudáveis ou prejudiciais a sua saúde. Sabe-se que até o ar pode estar contaminado, não obstante vital. A questão é o que este indivíduo faz para que, na maior parte do tempo, possa prevalecer a atitude assertiva em direção à prevenção de sua saúde e, mais ainda, para a sua melhor saúde e bem-estar hoje, pois o impacto dessa atitude será a sua melhor versão amanhã.

A mesma atenção devemos todos incorporar quanto a medicamentos. Sabemos que para todos os efeitos pró há tantos ou mais contra. Uma atitude mais natural de prevenção pode garantir benefícios de longo prazo (**aproveite e consulte a ferramenta Checkjogolimpo**). Mas, acima de tudo, é necessária a consciência ética consigo mesmo. Se há um estado de doença, aquele que poderá melhor diagnosticar e o único a prescrever é o médico. Portanto, recomenda-se evitar a automedicação, porque para o indivíduo pode causar prejuízos e para o atleta também.

O famoso dito popular antes prevenir do que remediar nunca foi tão propício em nosso meio. Como seres inteligentes e prevenidos, temos já informação suficiente para a tomada de decisão assertiva e segura quanto à carreira e à saúde.

Aproveito para reforçar que a campanha #jogolimpo é permanente e abrangente. Engloba não só os valores da saúde e da ética, mas outros valores do esporte igualmente relevantes para a sua integridade. Reforço, ainda, que a política antidopagem é, por definição e conceito, uma política de Estado, ou seja, independente de governo ou gestão.

Dentre as datas comemorativas, só para constar mais uma vez em todos os calendários, estão:

15 de janeiro

Dia Nacional do Jogo Limpo e de Combate ao Doping nos Esportes

Dia móvel em abril

Dia internacional do Jogo Limpo Play True

Dia 7 de abril

[Dia Mundial da Saúde](#)

Por fim, gostaria de agradecer a cada um de vocês que fazem parte da Rede Brasileira Antidopagem, por sua efetiva contribuição em prol do Jogo limpo e cada vez mais saudável.

Saúde e Jogo Limpo andam juntos.

Bom jogo e muita saúde a todos, hoje e sempre!

Notas de rodapé

¹Por óbvio estamos nos referindo à saúde a partir de condições mínimas de existência, com estrutura de saneamento e condições de vida, sem a qual não se pode pensar em nada.

Saúde, segundo a **[Organização Mundial da Saúde, é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades.](#)**

A partir da década de 1950, a OMS revisou essa definição e finalmente a substituiu por uma nova, em que a noção de bem-estar humano transcende o meramente físico. Em seguida, a Organização Pan-Americana da Saúde forneceu mais uma informação: a saúde também tem a ver com o meio ambiente que circunda a pessoa. O Dr. Floreal Ferrara pegou a definição da OMS e tentou complementá-la, limitando a saúde a três áreas diferentes:

• **Saúde física** - Corresponde à capacidade de uma pessoa manter a troca e resolver as propostas que forem levantadas. Isso se explica pela história de adaptação ao meio ambiente que o homem possui, de forma que seus estados de saúde ou doença não podem ficar fora dessa interação.

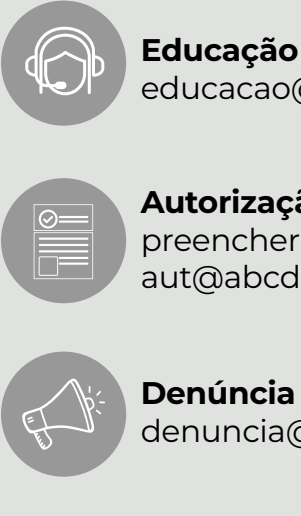
• **Saúde mental** - Desempenho ótimo dentro das capacidades que possui em relação ao ambiente que o rodeia. A saúde reside no equilíbrio da pessoa com o seu meio. Desta forma, o que implica uma possibilidade de resolução dos conflitos que surgem.

• **Saúde social** - Representa uma combinação das duas anteriores: na medida em que o homem pode conviver com um equilíbrio psicodinâmico, com a satisfação de suas necessidades e também com suas aspirações, goza de saúde social.

²Este artigo não expressa necessariamente a opinião da Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD)

Luisa Parente
Secretária Nacional da ABCD

WWW.ABCD.GOV.BR



AUTORIDADE BRASILEIRA DE CONTROLE DE DOPAGEM

@esportegovbr
@esportegovbr
@SecretariaEspecialDoEsporte

CANAIS EXCLUSIVOS



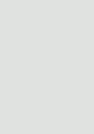
Tira dúvidas ABCD
ABCD Informações antidopagem em geral
Assuntos institucionais
abcd@abcd.gov.br



Educação
educacao@abcd.gov.br



ADAMS
Atleta GAT - Localização/ Whereabouts
ajuda.adams@abcd.gov.br



Autorização de Uso Terapêutico
preencher formulário e enviar para
aut@abcd.gov.br

Gestão de Resultados
gestao.resultado@abcd.gov.br

Denúncia sobre potenciais violações
denuncia@abcd.gov.br / www.abcd.gov.br

WhatsApp
(61) 99684-5388