

Luta contra a dopagem no desporto

(Grau I)

**Programa Nacional de
Formação de Treinadores**

1. Objetivos da luta contra a dopagem.

- a) Preservação da verdade desportiva
- b) Preservação da saúde do praticante desportivo
- c) Preservação do espírito desportivo

2. Controlos de dopagem: em competição e fora de competição.

- a) Objetivos
- b) Procedimentos

3. Educação e Informação.

- a) Lista de Substâncias e Métodos Proibidos
- b) Sistema de Autorização de Utilização Terapêutica
- c) Suplementos nutricionais

1. Objetivos da luta contra a dopagem

A luta contra a dopagem é, para além de uma forma de **preservação da saúde** dos praticantes desportivos, uma forma de **preservação da verdade desportiva** e, desse modo, de um **desporto limpo** onde os princípios de **ética desportiva** sejam rigorosamente respeitados.



A **Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP)** é a **organização nacional antidopagem** com funções no controlo e na luta contra a dopagem no desporto, nomeadamente enquanto entidade responsável pela adoção de regras com vista a desencadear, implementar ou aplicar qualquer fase do procedimento de controlo de dopagem.

Compete também à ADoP colaborar com os organismos nacionais e internacionais com responsabilidade na luta contra a dopagem no desporto.

A **ADoP** tem a sua atividade regulada pela **Lei n.º 38/2012, de 28 de agosto**, que estabelece o regime jurídico da luta contra a dopagem em Portugal, e pela **Portaria n.º 11/2013, de 11 de janeiro**, que estabelece as normas de execução regulamentar do referido regime.

A **ADoP**, embora seja uma entidade independente, funciona junto do **Instituto Português do Desporto e Juventude, IP** que garante o apoio financeiro e os recursos humanos à instituição.



A ADoP integra 3 serviços distintos:

- **Laboratório de Análises de Dopagem (LAD)**
- **Gabinete Jurídico**
- **Estrutura de Suporte ao Programa Antidopagem (ESPAD)**

Na ESPAD integram-se o **Conselho Nacional Antidopagem (CNAD)** e a **Comissão de Autorização de Utilização Terapêutica (CAUT)**.



Programa Mundial Antidopagem

O Programa Mundial Antidopagem traduz-se num esforço concertado de todos os países do mundo e de vários intervenientes do movimento desportivo, como a Agência Mundial Antidopagem (AMA), os Comitês Olímpico e Paralímpico Internacionais, as federações desportivas internacionais e nacionais e as organizações nacionais antidopagem, tendo em vista a erradicação das práticas de dopagem no desporto.



Programa Mundial Antidopagem

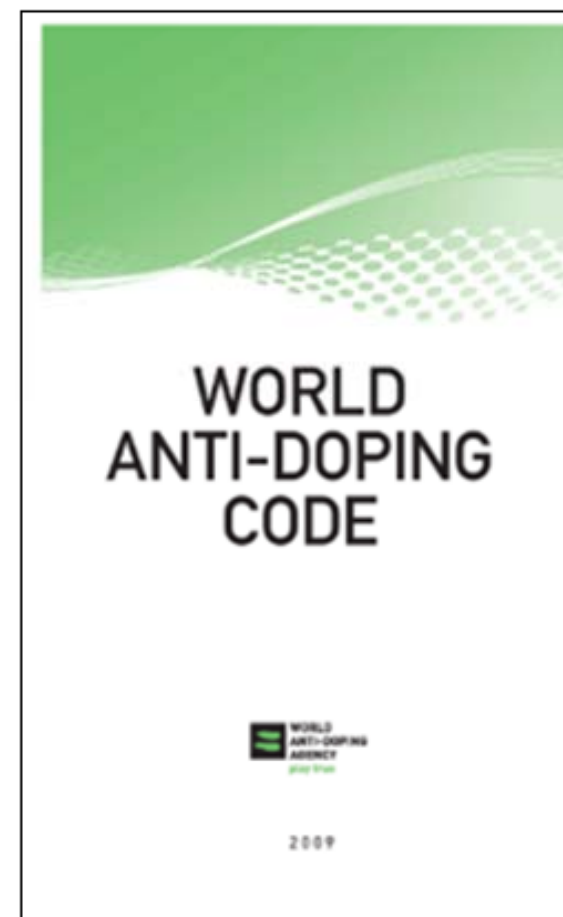
A Agência Mundial Antidopagem (AMA) foi criada em 1999 com o objetivo de promover coordenar e monitorizar a luta contra a dopagem em todas as suas formas, a nível global.



Logótipo da Agência Mundial Antidopagem (AMA)

Programa Mundial Antidopagem

O primeiro Código Mundial Antidopagem entrou em vigor em 1 de Janeiro de 2004 e tem sido revisto periodicamente.



Código Mundial Antidopagem

Programa Mundial Antidopagem

As cinco Normas Internacionais regulam diferentes aspetos da luta contra a dopagem e são de aplicação obrigatória para todos os signatários do Código Mundial Antidopagem.



Normas Internacionais da AMA

Programa Mundial Antidopagem

O Programa Mundial Antidopagem garante que as regras sobre a dopagem são **iguais em todos os países e federações internacionais** e por isso que qualquer praticante desportivo que seja controlado em qualquer ponto do globo será submetido ao **mesmo tipo de procedimentos** e, em caso de violação de uma norma antidopagem, incorre em **sanções semelhantes**.



Programa Nacional Antidopagem (PNA)

A implementação do Programa Mundial Antidopagem a nível global passa pela implementação, em cada um dos países, de um **Programa Nacional Antidopagem (PNA)**.

Objetivos da luta contra a dopagem

- a) Preservação da **verdade desportiva**;
- b) Preservação da **saúde** do praticante desportivo;
- c) Preservação do **espírito desportivo**

Preservação da verdade desportiva

O desporto, e muito especialmente o desporto de competição, pressupõe a igualdade de oportunidades: todos devem competir nas mesmas condições. O recurso a essas substâncias e métodos proibidos **corrompe a verdade desportiva** e é uma **forma desleal e desonesta** de atingir o êxito.

Recorrer à dopagem é fazer batota!

Preservação da verdade desportiva

Os resultados de praticantes desportivos e das equipas ou clubes estão frequentemente ligados a **elevados retornos financeiros**.

Os processos de treino exigem muito trabalho e grande investimento: **esse esforço tem de ser salvaguardado**, garantindo a todos um desporto livre de práticas de dopagem – um **desporto limpo**.

Preservação da saúde do praticante desportivo

Da utilização de substâncias e métodos proibidos no desporto podem resultar **sérios malefícios para a saúde**.

Esses comportamentos podem **pôr em risco a vida** dos praticantes desportivos.

Preservação da saúde do praticante desportivo

Os procedimentos usados na **utilização de métodos proibidos** no desporto não seguem geralmente as **boas práticas médicas**, o que se traduz também num **sério risco para a saúde**.

O **local adequado** para realizar uma transfusão sanguínea é um hospital e não um domicílio ou um quarto de hotel.

Preservação da saúde do praticante desportivo

Algumas das substâncias utilizadas para dopagem foram **concebidas única e exclusivamente com essa finalidade**, não estando disponíveis para uma utilização terapêutica.

Para essas substâncias não está sequer garantida a **segurança e a vigilância farmacológica** por entidades oficiais.

Preservação do espírito desportivo

A sociedade investe uma porção significativa dos seus recursos financeiros no apoio à prática desportiva porque o desporto é positivo em termos de **saúde** e de **ocupação dos tempos livres**, mas também porque se considera que o desporto é uma verdadeira **escola de virtudes**.

Preservação do espírito desportivo

Valores éticos como a **lealdade**, a **honestidade** e o **trabalho** são indissociáveis da boa prática desportiva.

O praticante desportivo deve espelhar estas características e o verdadeiro espírito desportivo. Espera-se que seja **um exemplo para todos** e em especial para os mais jovens.

Preservação do espírito desportivo

O recurso à batota e a práticas que colocam em risco a saúde são **comportamentos que corrompem o espírito desportivo.**

Isto é tanto mais grave quando os que incorrem nessas faltas são muitas vezes **aqueles que mais beneficiam** do esforço suportado por todos para garantir as **melhores condições para a prática desportiva.**

2. Controlos de dopagem: em competição e fora de competição

Um dos objetivos do Programa Nacional Antidopagem é **planear e implementar uma distribuição isenta e racional de controlos** de dopagem.

As ações de controlo de dopagem têm por objeto as modalidades desportivas organizadas no âmbito das federações nacionais titulares do **estatuto de utilidade pública desportiva (UPD)** ou de outras entidades, estas mediante protocolo estabelecido com a ADoP.

Controlos de dopagem: em competição e fora de competição

O PNA é elaborado de acordo com as propostas enviadas à ADoP por cada uma das federações desportivas tendo em vista definir o **número ideal de amostras a recolher** em cada uma das modalidades.

As modalidades são distribuídas anualmente por 3 **grupos de risco** utilizando uma série de critérios, nomeadamente atendendo ao respetivo historial em termos de violações de normas antidopagem.

Controlos de dopagem: em competição e fora de competição

O número ideal de amostras a recolher leva também em consideração o **número de praticantes juniores e seniores** filiados em cada federação, bem como um fator de ponderação específico para cada um dos grupos de risco.

Para este cálculo não são contabilizados os restantes escalões etários mais jovens, onde a estratégia de prevenção passa essencialmente pela informação e educação.

Controlos de dopagem: em competição e fora de competição

A ADoP **seleciona aleatoriamente** jogos referentes a modalidades coletivas a submeter a controlo de dopagem assim como praticantes desportivos a submeter a controlos fora de competição.

Para esse efeito recorre-se ao sistema informático **PISCO (Programa Informático de Sorteio de Controlos de Dopagem)**, que garante a confidencialidade dos controlos a realizar.

Controlos de dopagem: em competição e fora de competição

O Controlo de dopagem é o procedimento que inclui todas os atos e formalidades, desde a **planificação e distribuição** dos controlos até à **decisão final**, nomeadamente a **informação sobre a localização** dos praticantes desportivos, a **recolha e o manuseamento das amostras**, as **análises laboratoriais**, as **autorizações de utilização terapêuticas**, a **gestão de resultados**, as **audições e recursos**.

Controlos de dopagem: em competição e fora de competição

O controlos de dopagem representam a vertente de **carácter mais dissuasor** da luta contra a dopagem e implicam a recolha **de amostras de urina e/ou de sangue** que são submetidas a análises laboratoriais específicas realizadas por laboratórios acreditados pela Agência Mundial Antidopagem (AMA) visando a **deteção de substâncias e métodos proibidos identificados na Lista de Substâncias e Métodos Proibidos** em vigor.

Controlos de dopagem: em competição e fora de competição

A **deteção do álcool**, proibido em competição em algumas modalidades, é realizada no local da competição através do método de **análise expiratória**.



Alcoolímetro para análise expiratória

Os controlos de dopagem podem ocorrer **em competição** e **fora de competição**:

Controlos de dopagem em competição

Os controlos de dopagem em competição **visam a deteção de substâncias e métodos proibidos em competição** previstos na Lista de Substâncias e Métodos proibidos.

Os **critérios de seleção** dos praticantes desportivos a submeter a controlo de dopagem em competição variam de federação para federação, mas podem ser o **sorteio**, por **classificação na competição** ou por um **sistema misto**.

Controlos de dopagem em competição

Os **médicos responsáveis pelo controlo de dopagem (MRCD)** da ADoP têm autoridade para selecionar para o controlo quaisquer praticantes desportivos que durante a competição evidenciem sinais que indiquem práticas de dopagem.

Controlos de dopagem em competição

Os resultados desportivos considerados como **recordes nacionais** só podem ser **homologados** quando os praticantes desportivos que os tenham obtido tenham sido submetidos ao controlo de dopagem na respetiva competição ou, em caso de justificada impossibilidade, dentro das 24 horas subsequentes.

Controlos de dopagem fora de competição

Os controlos de dopagem fora de competição são justificados pelo uso de substâncias e métodos proibidos que pela sua natureza **já não são possíveis de detetar quando a competição se verifica.**

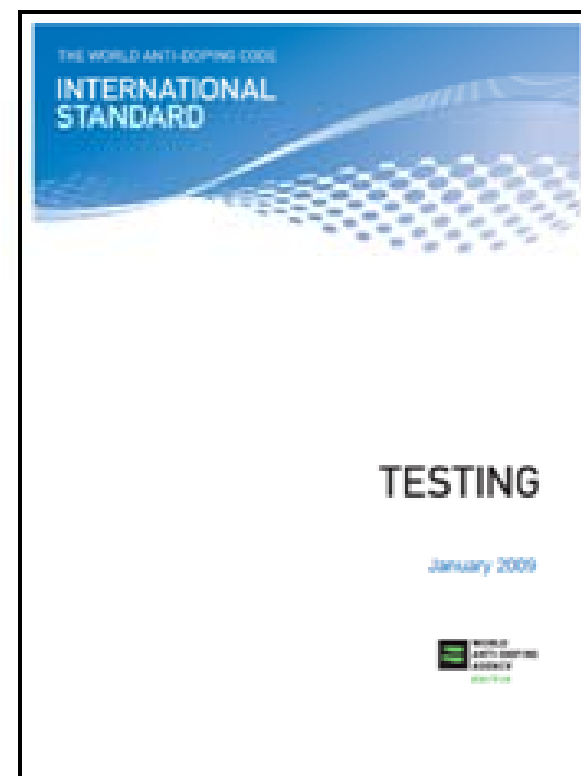
As **janelas de deteção** para determinadas substâncias, ou seja, o período durante o qual podem ser detetadas, encerram-se muitas vezes antes do período da competição.

Controlos de dopagem fora de competição

Os praticantes desportivos podem ser controlados **em qualquer altura e em qualquer lugar**, seja nos seus **locais habituais de treino**, seja nas suas **residências**, em **período de férias**, respeitando no entanto os elementares princípios relacionados com a sua **privacidade** e **necessidade de descanso**.

Procedimentos do Controlo de dopagem

Os procedimentos a seguir na realização dos controlos de dopagem por todas as organizações antidopagem, bem como os direitos e deveres dos diferentes intervenientes, são definidos na **Norma Internacional para Controlo** da AMA.



Procedimentos do Controlo de dopagem

No âmbito da ADoP, compete à **Estrutura de Suporte ao Programa Antidopagem (ESPAD)** assegurar o planeamento e realização dos controlos de dopagem.

Parte essencial do **Sistema de Gestão de Qualidade** da ESPAD, os **procedimentos** e **instruções técnicas** relativos à colheita de amostras de urina e/ou de sangue para controlos de dopagem garantem o estrito cumprimento da Norma Internacional para Controlo.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Seleção dos praticantes desportivos - A seleção é baseada nos requisitos estabelecidos pela **organização antidopagem responsável**.

A seleção pode proceder-se de três formas: **aleatoriamente**, com base em **critérios pré-definidos** (por exemplo a classificação na prova) ou sob a forma de **controlos dirigidos**.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Notificação - Um **Médico Responsável pelo Controlo de Dopagem (MRCD)** ou uma escolta notificarão o praticante desportivo de que foi selecionado para controlo de dopagem.

A **identificação oficial** do MRCD ou da escolta e a autoridade segundo a qual o controlo irá ser realizado são apresentadas ao praticante desportivo.



O Controlo de Dopagem passo a passo

Notificação - O MRCD ou a escolta informarão o praticante desportivo dos seus **direitos e responsabilidades**, incluindo o direito a ter um **representante** presente durante todo o procedimento. O praticante desportivo será **solicitado a assinar o formulário** de notificação, confirmando que foi notificado para controlo de dopagem.

Caso o praticante desportivo seja **menor de idade ou portador de deficiência**, uma terceira pessoa será também notificada.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Notificação - Caso o praticante desportivo seja **menor de idade ou portador de deficiência**, uma terceira pessoa será também notificada.

Se o praticante for **menor de idade**, o acompanhamento por um representante é **obrigatório**.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Apresentação na Estação de Controlo de Dopagem - O praticante desportivo deve apresentar-se na **Estação de Controlo de Dopagem** logo após ter sido notificado.



O Controlo de Dopagem passo a passo

Apresentação na Estação de Controlo de Dopagem - O MRCD pode **autorizar o praticante desportivo a atrasar a sua chegada** à Estação de Controlo de Dopagem, permitindo-lhe assim participar em atividades como uma conferência de imprensa, ou completar uma sessão de treino; no entanto, o praticante será **acompanhado em permanência** pelo MRCD ou pela escolta desde o momento da notificação até à conclusão do procedimento de colheita de amostras.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Apresentação na Estação de Controlo de Dopagem - O praticante desportivo será solicitado a apresentar uma **identificação com fotografia** e terá a **possibilidade de se hidratar**.

Os praticantes desportivos são **responsáveis pelo que decidirem beber**. Podem beber as suas próprias bebidas ou escolher de entre um conjunto de bebidas seladas, sem cafeína ou álcool.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Seleção do Vaso Coletor - É dada ao praticante desportivo a possibilidade de **escolher de entre um conjunto** de vasos coletores selados. O praticante desportivo verificará se o equipamento está **intato** e se **não foi adulterado**.

O praticante desportivo deve manter o vaso coletor **sob controlo permanente**.



O Controlo de Dopagem passo a passo

Fornecimento da Amostra - Apenas o praticante desportivo e o MRCD poderão **permanecer no lavabo durante a emissão** da amostra.

Os **menores de idade** ou **portadores de deficiência** poderão ter um representante presente no lavabo. No entanto, este representante **não poderá observar diretamente o ato de micção**.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Fornecimento da Amostra - Os praticantes desportivos serão solicitados a **remover qualquer peça de vestuário entre os joelhos e o meio do peito e das mãos aos cotovelos**, para permitir ao MRCD **observar diretamente a urina a sair do corpo** do praticante, impedindo uma eventual **manipulação da amostra**.



O Controlo de Dopagem passo a passo

Volume de Urina - O MRCD deve assegurar que o praticante desportivo disponibiliza um **mínimo de 90 mL** de urina, sob a sua observação direta.

Se a quantidade de amostra colhida não cumprir este requisito, o praticante desportivo prosseguirá com o fornecimento de **uma ou mais amostras adicionais**.



O Controlo de Dopagem passo a passo

Seleção do Kit de Colheita de Amostras - O praticante desportivo tem a possibilidade de escolher um **kit de colheita de amostras** de entre um conjunto de *kits* selados.

O praticante desportivo deve verificar que **o kit está intacto** e que não sofreu qualquer adulteração e que **os números de código são idênticos** em ambos os frascos, tampas e contentores.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Divisão da Amostra - O praticante desportivo **dividirá a amostra entre os frascos “A” e “B”**, vertendo pessoalmente a urina do vaso coletor, exceto quando se torne necessário prestar auxílio a um praticante desportivo **portador de deficiência**.



O Controlo de Dopagem passo a passo

Divisão da Amostra - O praticante desportivo verterá o volume requerido de urina no **frasco "B"**. A urina remanescente será vertida no **frasco "A"**.

Será solicitado ao praticante que deixe uma pequena quantidade de urina no vaso coletor, para que o MRCO possa medir a **densidade específica da amostra**.



Frascos "A" e "B"

O Controlo de Dopagem passo a passo

Encerramento das Amostras - O praticante desportivo encerrará então os frascos "A" e "B".

O representante do praticante desportivo e o MRCD verificarão se ambos os frascos foram **devidamente encerrados**.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Medição da Densidade Específica - Os valores obtidos são registados no formulário do controlo de dopagem.

Se a amostra não cumprir os requisitos estabelecidos relativamente à **densidade específica**, o praticante desportivo poderá ser solicitado a **disponibilizar amostras adicionais**, conforme o requerido pela organização antidopagem.



Refratómetro utilizado para medir a densidade da amostra

O Controlo de Dopagem passo a passo

Preenchimento do Formulário do Controlo Antidopagem - É pedida ao praticante desportivo informação relativa à toma de **medicamentos prescritos ou não prescritos** e relativa a utilização de **suplementos nutricionais** que tenha consumido recentemente, informação que será registada no formulário de controlo de dopagem.



The image shows a detailed screenshot of the 'Formulário do Controlo Antidopagem' (Anti-Doping Control Form). The form is titled 'FORMULÁRIO DO CONTROLO ANTIDOPAGEM' and includes the ADoP logo. It is divided into several sections for data entry, including personal information, medical history, and a grid for recording the use of various substances (medicines and nutritional supplements) over time. The grid uses checkboxes and dropdown menus to indicate usage patterns.

Formulário do Controlo Antidopagem

O Controlo de Dopagem passo a passo

Preenchimento do Formulário do Controlo Antidopagem - O praticante desportivo tem o direito de registar **comentários relativamente à forma como foi conduzido o** controlo de dopagem.

O praticante desportivo deve **confirmar** que toda a informação no formulário do controlo antidopagem está correta, incluindo o número de código da amostra.



O Controlo de Dopagem passo a passo

Envio das amostras para procedimento laboratorial - As amostras são **acondicionadas para transporte**, sendo assegurada uma adequada **cadeia de custódia**.

As amostras são então enviadas para um **laboratório acreditado pela AMA**, que assegurará que a cadeia de custódia da amostra é mantida permanentemente.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Recolha de amostras de sangue - Pode ter dois objetivos:

- Para a deteção de determinadas substâncias ou métodos proibidos, nomeadamente a **hormona do crescimento**, as **hemoglobinas sintéticas**, **transfusões sanguíneas homólogas**, e **CERA**. Neste caso, são recolhidas amostras “A” e “B”, como nos controlos com recolha de urina;

O Controlo de Dopagem passo a passo

Recolha de amostras de sangue - Pode ter dois objetivos:

- Para o **Passaporte Biológico**. Neste caso, é recolhida geralmente uma única amostra de sangue, que é encerrada num contentor com características específicas.



Tubos para colheita de sangue

O Controlo de Dopagem passo a passo

Procedimentos analíticos - As amostras são analisadas por **laboratórios acreditados** pela Agência Mundial Antidopagem e segundo procedimentos estabelecidos na **Norma Internacional para Laboratórios** da AMA.



Laboratório de Análises de Dopagem (LAD)

O Controlo de Dopagem passo a passo

Procedimentos analíticos – O responsável pela receção das amostras procede à abertura das amostras "A", que seguem para a área laboratorial, e armazena os contentores contendo as amostras "B" em congeladores com uma temperatura de cerca de -20° C. Na área laboratorial, as amostras "A" são conservadas num frigorífico a uma temperatura entre 0° e 4° C durante a realização dos procedimentos analíticos, sendo posteriormente congeladas.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Procedimentos analíticos - Se após a realização destes procedimentos se confirmar a presença de uma substância proibida, há que verificar se os procedimentos analíticos e os resultados obtidos estão de acordo com os **critérios definidos na Norma Internacional de Laboratórios da AMA**. Tratando-se de uma substância sujeita a limites de positividade, há que verificar se a concentração encontrada está acima do referido limite.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Procedimentos analíticos - Após estas verificações, procede-se à emissão do **relatório analítico**, que será enviado de forma confidencial e em simultâneo, ao cliente, à respetiva federação internacional e à Agência Mundial Antidopagem.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Procedimentos analíticos - O praticante desportivo tem o direito de solicitar a **realização da análise da amostra "B"**, tem o direito de **estar presente** na abertura da amostra "B" e de **indicar peritos** técnicos para testemunhar a realização dos procedimentos analíticos.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Procedimentos analíticos - Neste momento, existe uma substância que só pode ser detetada no sangue - a hormona de crescimento. Existem igualmente dois métodos de dopagem - transfusões sanguíneas homólogas e hemoglobinas sintéticas - que só podem ser detetadas no sangue.

A urina é o principal líquido orgânico utilizado para a realização de controlos de dopagem.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Gestão de resultados - A ADoP, ao rececionar um **resultado analítico positivo** ou um **resultado analítico atípico**, realiza uma **instrução inicial**, para verificar se foi concedida uma autorização de utilização terapêutica (**AUT**), se ocorreu alguma violação das Normas Internacionais para Controlo ou para Laboratórios que ponha em causa a validade do relatório analítico positivo ou do resultado analítico atípico, ou ainda se há a necessidade de se proceder à realização de **exames complementares**.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Gestão de resultados - Os **exames complementares** são realizados quando é necessário determinar se os indícios de positividade detetados numa amostra podem ser atribuídos a **causas fisiológicas ou patológicas**.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Gestão de resultados - Se a instrução inicial confirmar que não foi concedida uma AUT que cubra o caso e que não se verificou nenhuma violação das normas internacionais para controlo ou de laboratórios da AMA, procede à **notificação** referida no n.º 1 do artigo 34.º da Lei n.º 27/2009, de 19 de Junho, **endereçada à respetiva federação desportiva.**

O Controlo de Dopagem passo a passo

Gestão de resultados - Nessa notificação, a ADoP informa a federação desportiva sobre a data e a hora propostas pelo LAD, ou por outro laboratório antidopagem acreditado pela AMA, para a **eventual realização da segunda análise**, a qual deve ser efetuada o mais rapidamente possível e nunca depois de decorridos sete dias úteis após a notificação do relatório analítico positivo pelo laboratório.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Gestão de resultados - Caso o praticante desportivo requeira a análise da amostra “B”, **os encargos da análise serão da sua responsabilidade, se esta revelar um resultado positivo.**

Se o praticante desportivo informar a federação de que prescinde da realização da análise da amostra “B”, a ADoP, ao ser notificada dessa decisão, informará a federação sobre a necessidade de abertura de um procedimento disciplinar

O Controlo de Dopagem passo a passo

Gestão de resultados - Caso o resultado da análise da amostra “B” confirme o da primeira análise, a federação **deve suspender preventivamente o praticante desportivo em causa até ao 2.º dia posterior à receção do relatório** enviado pela ADoP e **deve determinar a abertura de um procedimento disciplinar** pelo órgão disciplinar federativo.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Gestão de resultados - Todas as federações desportivas dispõem de um regulamento antidopagem, denominado **Regulamento Federativo Antidopagem**, que **prevê as sanções a aplicar** no âmbito de um procedimento disciplinar aos seus praticantes que sejam responsáveis por violações de normas antidopagem.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Gestão de resultados - As sanções podem ir **da mera advertência à suspensão por 20 anos da prática desportiva.**

A aplicação de **qualquer sanção inferior a uma suspensão da atividade desportiva de 2 anos** tem que ser precedida, para efeitos de aprovação da mesma, de **parecer prévio vinculativo** emitido pela ADoP.

O Controlo de Dopagem passo a passo

Gestão de resultados - As decisões proferidas em âmbito de procedimento disciplinar **são passíveis de recurso** para um órgão de recurso no âmbito da própria federação – geralmente denominado Conselho Jurisdicional.

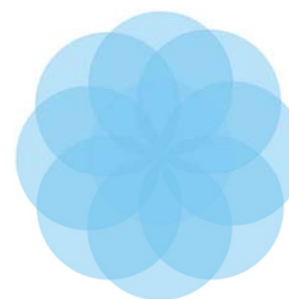
3. Educação e Informação

A luta contra a dopagem no desporto desenvolve-se em **três vertentes**: os **controlos de dopagem**, a **investigação** e a **informação e a educação**.

A divulgação da problemática relacionada com a luta contra a dopagem constitui uma tarefa à qual a ADoP atribui grande importância, desenvolvendo anualmente **programas informativos e educacionais** para esse efeito.

Educação e Informação

Os programas informativos e educacionais da ADoP têm como objetivo a divulgação da informação relacionada com a Luta contra a Dopagem no Desporto, visando a **prevenção da utilização de substâncias proibidas**, contribuindo desse modo para a **preservação da saúde** dos praticantes desportivos e para a **defesa da verdade desportiva**.



Logótipo da Campanha de Informação e Educação da ADoP

**JUNTOS
será+fácil**

JUNTOS será + fácil

Educação e Informação

A ADoP estabelece anualmente quais os **grupos alvo** no âmbito dos seus programas informativos e educacionais, estabelecendo diferentes estratégias e materiais em conformidade com as características dos grupos definidos.



Materiais informativos e educativos da ADoP

Educação e Informação

A ADoP mantém em funcionamento uma linha azul de informação antidopagem **808 229 229**, o endereço de correio eletrónico **antidopagem@ipdj.pt** e o número de faxe **21 797 75 29**.



Linha azul de informação antidopagem

Educação e Informação

De entre as matérias relativamente às quais as organizações antidopagem, e a ADoP em particular, consideram mais importantes na elaboração dos seus programas de educação e informação destacam-se a **Lista de Substâncias e Métodos Proibidos**, o Sistema de **Autorização de Utilização Terapêutica** de substâncias e métodos proibidos (AUT), e a problemática dos **suplementos nutricionais**.

Lista de Substâncias e Métodos Proibidos

Determinar **quais as substâncias e métodos que são proibidos no desporto** é fundamental na luta contra a dopagem.

A primeira Lista foi elaborada em 1963 pela Comissão Médica do Comité Olímpico Internacional. A partir de 1 de Janeiro de 2004, essa responsabilidade passou a ser da Agência Mundial Antidopagem (AMA), data em que entrou igualmente em vigor o Código Mundial Antidopagem.

Lista de Substâncias e Métodos Proibidos

A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos é **revista anualmente**, entrando a nova versão em vigor no dia **1 de janeiro de cada ano**.



Lista de Substâncias e Métodos Proibidos
(versão da AMA e versão traduzida para português pela ADoP)

Lista de Substâncias e Métodos Proibidos

A integração de uma substância ou de um método na Lista necessita que **pelo menos dois dos seguintes critérios** estejam presentes:

- Potencial para melhorar ou melhora efetivamente o **rendimento desportivo**;
- **Risco atual ou potencial para a saúde** do praticante desportivo;
- A sua **utilização viola o espírito desportivo**.

Lista de Substâncias e Métodos Proibidos

A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos está dividida em três sectores:

1. Substâncias e Métodos Proibidos **em competição e fora de competição**;
2. Substâncias e Métodos Proibidos (apenas) **em competição**; e
3. Substâncias Proibidas **em alguns desportos** em particular.

Lista de Substâncias e Métodos Proibidos

A Lista distingue ainda as substâncias proibidas em “**substâncias específicas**” e “**substâncias não específicas**”.

As “**substâncias específicas**” são aquelas que são suscetíveis de dar origem a infrações não intencionais das normas antidopagem devido a frequentemente se encontrarem presentes em medicamentos ou por serem menos suscetíveis de utilização com sucesso enquanto agentes dopantes.

Sistema de Autorização de Utilização Terapêutica (AUT)

Muitos medicamentos contêm substâncias que são proibidas no desporto, pelo que os praticantes desportivos **devem sempre informar os seus médicos da sua condição de praticantes desportivos**, para que não lhes sejam administradas inadvertidamente essas substâncias.

Sistema de Autorização de Utilização Terapêutica (AUT)

Os praticantes desportivos devem ser aconselhados a **não se automedicarem** e a **evitarem adquirir medicamentos através da internet**, pois a qualidade desses medicamentos não está garantida.

Sistema de Autorização de Utilização Terapêutica (AUT)

Os praticantes desportivos têm o direito, em certas circunstâncias, de utilizar substâncias e métodos proibidos **quando tal se justifique terapeuticamente**: uma das normas internacionais criadas pela Agência Mundial Antidopagem diz respeito às normas para solicitação de **Autorização para Utilização Terapêutica (AUT)** de substâncias e métodos proibidos.

Sistema de Autorização de Utilização Terapêutica (AUT)

A ADoP define **todos os anos** as regras relativas à solicitação de Autorização de Utilização Terapêutica de substâncias e/ou métodos proibidos, de acordo com a Norma Internacional da AMA sobre esta matéria.



Manual de Procedimentos e Modelo AUT

Sistema de Autorização de Utilização Terapêutica (AUT)

Sempre que um médico necessite de administrar uma substância e/ou um método proibido a um praticante desportivo para o tratamento de um problema de saúde, deverá previamente enviar à ADoP uma **solicitação de autorização de utilização terapêutica** da substância ou método em causa, utilizando o **modelo disponibilizado para o efeito** na área dedicada à luta contra a dopagem do sítio internet da Autoridade Antidopagem de Portugal (www.ADoP.pt).

Sistema de Autorização de Utilização Terapêutica (AUT)

A **Comissão de AUT da ADoP (CAUT)**, composta por médicos de diversas especialidades e com experiência no âmbito da medicina desportiva, avaliará a solicitação e poderá autorizar a administração da substância e/ou método proibido se os critérios previstos na **Norma Internacional para AUT** estiverem presentes.

Sistema de Autorização de Utilização Terapêutica (AUT)

Após a **aprovação de uma AUT**, é enviado ao praticante desportivo e ao seu médico o respetivo **certificado de aprovação**.

No caso de um laboratório reportar um **resultado analítico positivo para uma substância para a qual foi concedida uma AUT**, a organização antidopagem verificará a validade daquela autorização e arquivará o processo, informando desse facto a respetiva federação internacional e a AMA.

Suplementos nutricionais

Em muitos países, a produção de suplementos nutricionais **não está adequadamente regulada**: os ingredientes que os compõem poderão não corresponder aos mencionados na embalagem.

Estudos demonstraram que pelo menos 20 % dos suplementos à venda no mercado podem conter substâncias que não estão mencionadas nos rótulos, mas que **podem dar origem a um caso positivo**.

Suplementos nutricionais

Mesmo quando a indústria de suplementos está corretamente regulada e a lei é aplicada, a **contaminação** - accidental ou deliberada - pode acontecer.

Um número considerável de **casos positivos** tem sido atribuído ao uso de suplementos. O facto de um praticante ingerir um suplemento nutricional cuja **informação contida no rótulo não era correta** não é uma forma adequada de defesa.

Suplementos nutricionais

Os praticantes desportivos deverão estar alertados para os perigos da potencial contaminação dos suplementos e dos efeitos do **Princípio da Responsabilidade Objetiva**.

De acordo com a regra da responsabilidade objetiva, os praticantes desportivos **são responsáveis** por qualquer substância que seja encontrada no seu organismo.

Suplementos nutricionais

Os praticantes desportivos que acreditam que têm necessidade de utilizar um suplemento nutricional devem ser aconselhados a **consultar um profissional competente**, tal como um **nutricionista do desporto** ou um **médico especialista em medicina desportiva**, de forma a assegurarem-se que a prescrição desses suplementos é necessária e que não pode ser substituída pela ingestão normal de alimentos.

Suplementos nutricionais

Se os praticantes desportivos decidirem utilizar um suplemento, devem ser aconselhados a adquirirem produtos de empresas que tenham uma **boa reputação no mercado** e utilizem boas práticas de produção, como por exemplo grandes empresas farmacêuticas multinacionais. Os praticantes desportivos podem contactar os produtores para obtenção de **informação suplementar** ou de preferência deverão solicitar ao seu médico para os contactar em seu nome.

Suplementos nutricionais

- Suplementos que publicitam propriedades de **“aumentar a massa muscular”** ou de **“queimar gordura”** têm maior risco de conterem substâncias proibidas, tais como **agentes anabolisantes ou estimulantes.**
- As designações **“produto herbanário”** e **“natural”** não significam necessariamente que o produto é seguro.

Suplementos nutricionais

- As seguintes substâncias são **exemplos de substâncias proibidas** que podem estar em suplementos nutricionais:
 - Dehidroepiandrosterona (“DEHA”);
 - Androstenediona/Androstenediol
(e variações incluindo “19” e “nor”);
 - Efedrina;
 - Anfetamina(s)
(também existentes em drogas sociais como o “ecstasy”).

Suplementos nutricionais

- As vitaminas e os minerais não são proibidos, mas os praticantes são aconselhados a utilizarem produtos de empresas reputadas e a **evitarem produtos que associem vitaminas e minerais a outras substâncias.**
- O **mercado negro** e os **produtos não rotulados** deverão representar um cuidado particular; os praticantes desportivos não deverão usar nada que tenha uma origem desconhecida.

Suplementos nutricionais

- Ao comprar suplementos em grandes superfícies comerciais há que ter presente que não há geralmente um atendimento por **pessoas com conhecimentos técnicos adequados**.
- Ao **comprar na internet**, devem evitar-se empresas que não fornecem o seu endereço comercial, para além de uma caixa postal, ou só forneçam contactos que previnam a sua localização, tal como um mero endereço eletrónico.

Suplementos nutricionais

Aconselhar os praticantes desportivos relativamente aos perigos dos suplementos nutricionais é uma **tarefa fundamental para o seu pessoal de apoio.**

É importante salientar os **potenciais riscos para a saúde** que decorrem da utilização de suplementos contaminados e também a **possibilidade de incorrer em violações de normas antidopagem.**