



- 1. Pergunta:** Será que sou o responsável final por aquilo que engulo, injecto ou aplico no meu corpo? **Resposta:** Sim **Explicação:** Todos os atletas devem ser proactivos na colocação de perguntas, para que não coloquem em risco as respectivas carreiras desportivas. Se tiver uma dúvida – PERGUNTE! Se não estiver totalmente seguro acerca dos ingredientes, ou se não conhecer o estatuto de uma substância – NÃO A UTILIZE!
- 2. Pergunta:** Apenas os atletas que participam nos Jogos Olímpicos, Paralímpicos e em Campeonatos do Mundo estão sujeitos ao controlo anti-doping? **Resposta:** Não **Explicação:** Muitos países e federações internacionais têm programas anti-doping. Tal significa que, se for membro de uma equipa nacional, poderá ser testado quer durante uma competição, ou fora dela, em sua casa ou local de treino.
- 3. Pergunta:** A sigla WADA significa: World Anti-Doping Administration (Administração Mundial Antidopagem)? World Anti-Doping Agency (Agência Mundial Antidopagem)? **Resposta:** World Anti-Doping Agency (Agência Mundial Antidopagem) **Explicação:** A missão da Agência Mundial Antidopagem (AMA) consiste em promover e coordenar, a nível internacional, a luta contra o doping no desporto, sob todas as formas.
- 4. Pergunta:** Se a utilização de um medicamento é autorizada no meu país, também posso utilizar a mesma marca de medicamento adquirida no estrangeiro? **Resposta:** Não **Explicação:** Determinados medicamentos têm ingredientes ligeiramente diferentes quando adquiridos em países diferentes. Nalguns casos, esses ingredientes podem ser substâncias proibidas. Verifique, cuidadosamente, os ingredientes e, se tiver dúvidas, consulte o seu médico.
- 5. Pergunta:** O número máximo de vezes que um atleta pode ser testado por ano é de: **Resposta:** Ilimitado **Explicação:** Não existe qualquer limite quanto ao número de vezes que um atleta pode ser testado anualmente, incluindo testes em competição, fora dela, aleatórios e direccionados.
- 6. Pergunta:** As análises de urina para a detecção de substâncias ou métodos proibidos no desporto podem ser efectuadas por qualquer laboratório possuindo os equipamentos necessários? **Resposta:** Não **Explicação:** As análises de urina para a detecção de substâncias ou métodos proibidos no desporto só podem ser efectuadas por laboratórios que cumpram as elevadas normas exigidas pela AMA e que estejam devidamente credenciados.
- 7. Pergunta:** Se um suplemento nutritivo pode ser adquirido numa farmácia (sem receita), é porque deve ser permitido no desporto? **Resposta:** Não **Explicação:** Se toma suplementos e/ou qualquer substância, fá-lo por sua conta e risco. Muitos suplementos contêm substâncias proibidas. Dado que, em muitos países, a indústria dos suplementos não é regulada, importa que esteja absolutamente seguro acerca daquilo que o produto contém. **DICA:** se lhe parecer demasiado bom – é provável que seja proibido! Uma alternativa à utilização de suplementos é a adaptação do seu programa nutritivo.



- 8. Pergunta:** Os atletas com uma incapacidade podem utilizar quaisquer medicamentos de que precisam?
Resposta: Não **Explicação:** Os atletas com uma incapacidade estão sujeitos à mesma lista de substâncias proibidas. Contudo, se, devido à natureza dessa incapacidade, precisarem de um medicamento determinado, poderão pedir à Comissão Médica do Comité Paralímpico Internacional ou à respectiva Organização Anti-Dopagem Nacional uma Autorização de Utilização Terapêutica (AUT). Esta não é concedida automaticamente.
- 9. Pergunta:** Se estiver com uma constipação ou com gripe, posso utilizar qualquer medicamento para me curar?
Resposta: Não **Explicação:** Se tiver uma constipação, gripe ou febre dos fenos, **NÃO** tome qualquer medicamento ou substância antes de se certificar de que não contém uma substância proibida. Isto inclui quaisquer substâncias vendidas com ou sem receita médica. Lembre-se de que um teste positivo é sempre um teste positivo.
- 10. Pergunta:** Um treinador ou um médico, que ajude ou induza um atleta a tomar substâncias proibidas, pode ser sancionado se esse atleta tiver um teste positivo?
Resposta: Sim **Explicação:** O facto de induzir ou assistir um atleta na utilização de substâncias ou métodos proibidos é considerado como uma violação grave dos regulamentos anti-dopagem, implicando uma sanção.
- 11. Pergunta:** Os Oficiais de Controlo de Dopagem devem informar os atletas de que tencionam efectuar um teste algumas horas antes da respectiva chegada?
Resposta: Não **Explicação:** Sempre que possível, os testes são efectuados sem pré-aviso. Tal significa que os Oficiais de Controlo de Dopagem (“Doping Control Officers” – DCO) podem efectuar testes a qualquer momento, em qualquer sítio. Contudo, espera-se que os DCO utilizem discernimento para não causarem inconvenientes desnecessários aos atletas.
- 12. Pergunta:** Uma vez a amostra recolhida e selada, e concluídas as formalidades, qualquer tentativa para abrir, contaminar ou, por qualquer forma, interferir na amostra será detectada?
Resposta: Sim **Explicação:** Um atleta deve sentir-se seguro de que não pode haver interferências com a respectiva amostra. Além disso, o laboratório assinalará quaisquer suspeitas que tenha acerca da integridade da amostra antes de efectuar a análise.
- 13. Pergunta:** Um atleta pode recusar submeter-se a um controlo anti-doping se estiver demasiado ocupado?
Resposta: Não **Explicação:** A recusa de se submeter a um controlo anti-doping pode arrastar a mesma sanção do que um teste positivo. Se um atleta recusar submeter-se a um teste quando notificado para o efeito, deverá apresentar uma explicação no Formulário de Notificação e informar o respectivo órgão de direcção logo que possível.
- 14. Pergunta:** Se eu o pedir, o meu treinador pode acompanhar-me até à Estação de Controlo Anti-Doping?
Resposta: Sim **Explicação:** Todo o atleta tem o direito de se fazer acompanhar por um representante até à Estação de Controlo Anti-Doping.
- 15. Pergunta:** Sou obrigado a utilizar o equipamento de recolha de amostras que escolhi, mesmo que pense que foi alvo de interferência ou que me pareça estar sujo? Não posso pedir outro?
Resposta: Não **Explicação:** Deve ser-lhe dada a possibilidade de escolher entre uma selecção de equipamentos de recolha selados. Se não se sentir satisfeito com o kit de teste que escolheu, peça outro e o seu pedido será atendido.



- 16. Pergunta:** Devo informar o meu médico de que, como atleta, estou sujeito a controlos anti-doping e que não devo utilizar substâncias proibidas? **Resposta:** Sim **Explicação:** Importa que o seu médico saiba que deve dar-lhe medicamentos alternativos àqueles que constam da lista de substâncias proibidas. Se tal não for possível, deverá pedir uma Autorização de Utilização Terapêutica (AUT) através da sua Federação Internacional, do seu Órgão Dirigente Nacional ou da Organização Nacional Antidopagem antes de utilizar o medicamento. Existem processos para resolver os casos de emergência e o seu médico deve conhecê-los.
- 17. Pergunta:** Se não for capaz de fornecer a quantidade de urina necessária, ser-me-á pedida uma análise de sangue para além do teste de urina? **Resposta:** Não **Explicação:** Se não for capaz de fornecer a quantidade necessária de urina, a sua amostra parcial será selada e registada e, quando puder, ser-lhe-ão pedidas amostras adicionais até que atinja o volume necessário.
- 18. Pergunta:** Por vezes, para vencer, é necessário fazer batota e tomar substâncias proibidas? **Resposta:** Não **Explicação:** Se precisar de tomar substâncias proibidas para vencer, vence sem ter dado o seu melhor. A batota viola o autêntico espírito desportivo, tanto para si como para os seus rivais.
- 19. Pergunta:** Posso aceitar medicamentos de uma pessoa em quem confio, mesmo que não saiba o que contém? **Resposta:** Não **Explicação:** Os atletas devem sempre estar cientes daquilo que estão a meter no corpo. O facto de tomar um medicamento sem saber o que contém pode resultar num teste positivo e pode ser perigoso para a sua saúde.
- 20. Pergunta:** Se um Oficial de Controlo Anti-Doping for a sua casa para efectuar um teste fora de competição, será que pode sair sozinho da sala para fazer chá ou outra coisa qualquer? **Resposta:** Não **Explicação:** Importa que proteja a integridade da sua amostra, mantendo-se sempre em presença do Oficial de Controlo Anti-Doping até que o teste esteja concluído. Se precisar de sair da sala, peça ao Oficial de Controlo Anti-Doping que o acompanhe.
- 21. Pergunta:** Se já tiver sido submetido a um teste fora de competição numa determinada semana, passar-se-ão várias semanas até que seja novamente testado? **Resposta:** Não **Explicação:** Poderão passar-se várias semanas antes do teste seguinte, ou apenas alguns dias, ou mesmo horas. A vantagem de ser efectuado mais do que um teste dentro de um breve espaço de tempo é que impede os batoteiros de se sentirem "seguros" para continuarem a fazer batota.
- 22. Pergunta:** Se o médico da minha equipa me receitar um medicamento e se, por causa dele, eu sofrer um teste positivo, a culpa é dele e não minha? **Resposta:** Não **Explicação:** O seu médico pode ser sancionado por ter-lhe prestado um mau conselho ou um tratamento inadequado, mas não deve confiar em ninguém, a não ser em si, quando se trata daquilo que mete no seu corpo. **VOCÊ É RESPONSÁVEL POR AQUILO QUE TOMA!**
- 23. Pergunta:** Posso ser especificamente seleccionado para um teste? **Resposta:** Sim **Explicação:** Como parte do seu papel de atleta de alto nível, nacional ou internacional, poderá ser deliberadamente seleccionado e não incluído numa escolha aleatória. Isto dá-lhe a oportunidade de demonstrar que está a competir sem o auxílio de drogas.

"Tenha em mente que estas informações estão sujeitas a alteração a qualquer momento. Consulte sempre a sua Federação Internacional ou Nacional para obter os regulamentos anti-doping mais actualizados."



24. Pergunta: Se o Oficial de Controlo Anti-Doping (DCO) não possuir qualquer identificação, posso recusar ser testado? **Resposta:** Sim **Explicação:** O DCO deve poder demonstrar que possui a autoridade para efectuar um teste e que faz parte de uma autoridade de recolha de amostras autorizada. Se não o fizer, indique esse facto no formulário de notificação, assine-o, guarde uma cópia e informe imediatamente a sua Federação.

25. Pergunta: A pessoa que recebe a minha amostra no laboratório sabe quem eu sou? **Resposta:** Não **Explicação:** A documentação que acompanha a sua amostra até ao laboratório não contém a sua identidade. As únicas informações transmitidas ao laboratório são a modalidade/evento/género/Federação e a data do teste.

26. Pergunta: Quando sou testado, o DCO guarda todos os formulários e eu recebo a minha cópia mais tarde? **Resposta:** Não **Explicação:** Depois de ter fornecido a sua amostra e completado o preenchimento dos papéis, o DCO deve entregar-lhe uma cópia do formulário do controlo anti-doping e do formulário de notificação, que deve manter nos seus registos.

27. Pergunta: Os esteróides anabolizantes são substâncias cujo uso é proibido no desporto (em competição e fora de competição) e que são ilegais na maioria dos países. O uso de esteróides anabolizantes pode causar os seguintes efeitos secundários:

- a. Homens com seios e mulheres com voz grossa
- b. Danos ao nível cardíaco e do fígado
- c. Alterações bruscas de humor
- d. Todas as respostas acima

Resposta: d. Todas as respostas acima Explicação: Os esteróides anabolizantes podem garantir um aumento da massa muscular, mas está cientificamente comprovado que os seus efeitos secundários podem causar risco de vida. Ao usar esteróides anabolizantes, não só põe a sua saúde em risco, mas engana-se a si mesmo, pois assim nunca saberá a sua real capacidade atlética enquanto atleta limpo.

28. Pergunta. O programa "Autorização de Utilização Terapêutica" garante aos atletas a oportunidade de solicitar tratamento para uma situação clínica, recorrendo ao uso de uma substância proibida. Uma AUT só será dada se a substância solicitada não constituir em si mesma um risco para a saúde, se não aumentar o rendimento do atleta e se não houver uma substância ou método alternativo disponível.

AUT significa:

- a. Autorização de Utilização Terapêutica
- b. Equipamento de Uso Terapêutico

Resposta: A. Autorização de Utilização Terapêutica Explicação: Os atletas que competem a nível internacional devem submeter os seus pedidos de Autorização de Utilização Terapêutica (AUT) à sua Federação Internacional, enquanto que os atletas que competem a nível nacional devem submeter os seus pedidos ao organismo nacional de luta contra a dopagem. As AUT são concedidas relativamente a uma medicação específica, com uma dosagem definida e para um período de tempo concreto.

29. Pergunta. A Hormona do Crescimento Humana (hGH) é conhecida por aumentar o crescimento ósseo, dos músculos e dos órgãos. A hGH é proibida no desporto (em competição e fora de competição) e o seu uso é batota. Os efeitos secundários mais frequentemente associados ao uso da hGH são:

- a. doença cardiovascular
- b. Dores musculares e das articulações; crescimento anormal dos órgãos
- c. Risco de diabetes
- d. Todas as respostas acima

Resposta: d. Todas as respostas acima Explicação: Actualmente, existe um teste especificamente destinado a detectar o uso da Hormona do Crescimento Humana (hGH).



- 30. Pergunta.** A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos identifica quais as substâncias e métodos proibidos, quer em competição, quer fora de competição. **Resposta: Verdadeiro** Explicação: A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos é revista anualmente por um painel de peritos internacionais e a sua versão actualizada entra em vigor no dia 1 de Janeiro de cada ano. Todos os atletas devem assegurar-se de que estão a par da informação mais actualizada relativamente à Lista, nomeadamente recorrendo à consulta do sítio Internet da AMA – www.wada-ama.org.
- 31. Pergunta.** O que é um agente mascarante?
- uma pessoa que facilita aos atletas o consumo de substâncias proibidas
 - uma substância ou método que é utilizado para encobrir o uso de substâncias proibidas
 - o representante de um atleta
 - a cola utilizada para selar a tampa do recipiente da amostra num controlo de dopagem.
- Resposta: b** Explicação: um agente mascarante é uma substância ou método utilizada com o objectivo de alterar uma amostra de urina ou de outro tipo, pretendendo disfarçar o uso de substâncias proibidas. O uso de agentes mascarantes é proibido quer em competição, quer fora de competição.
- 32. Pergunta.** Mesmo quando estiver lesionado e não estiver a competir, continuo a ter de enviar o Formulário de Localização do Atleta aos órgãos competentes, pois podem necessitar de me localizar para a realização de um controlo de dopagem. **Resposta: Verdadeiro** Explicação: Enquanto atleta, deve submeter os seus formulários de localização, mesmo quando estiver afastado das competições por se encontrar lesionado ou doente, pois a organização responsável pela luta contra a dopagem pode necessitar de o localizar, em qualquer altura e qualquer local.
- 33. Pergunta.** Actualmente, está disponível um teste que permite detectar o uso da Hormona do Crescimento Humana (hGH). **Resposta: Verdadeiro** Explicação: Existe um teste sanguíneo para a detecção do uso da Hormona do Crescimento Humana, que tem sido aplicado desde 2004, e cujo uso tem sido progressivamente aumentado, quer em competição, quer fora de competição.
- 34. Pergunta.** Se um atleta tem dúvidas relacionadas com a recolha das amostras, quando deverá manifestar as suas preocupações?
- Em qualquer altura, depois de concluído o controlo de dopagem
 - Durante o controlo de dopagem
 - Por carta, à Agência Mundial Antidopagem
- Resposta: B. Durante o controlo de dopagem** Explicação: Os atletas devem colocar todas as questões que julgarem pertinentes ao responsável pelo controlo de dopagem, durante a realização do controlo. Os atletas tem o direito de obter informação adicional relativa ao processo de recolha das amostras e deve-lhes ser dada a possibilidade de registar por escrito quaisquer preocupações relativas à forma como a sessão foi realizada.
- 35. Pergunta.** Posso ser submetido a um controlo de dopagem durante uma competição, mesmo que não tenha competido na mesma. **Resposta: Verdadeira** Explicação: Se o atleta estiver inscrito como parte de uma equipa, pode ser incluído na selecção para o controlo de dopagem, independentemente de ter efectivamente competido.



- 36. Pergunta.** Qual é o objectivo do Código Mundial Antidopagem?
- a. Proteger o direito fundamental dos atletas a participar num desporto sem dopagem.
 - b. Promover a saúde, a justiça e a equidade no desporto
 - c. Assegurar a promoção de programas contra a dopagem efectivos e de nível internacional
 - d. Todas as acima

Resposta: D. Todas as acima Explicação: O Código Mundial Antidopagem é o documento basilar em que os programas mundiais de luta contra a dopagem são baseados.

- 37. Pergunta.** Caso tenha um controlo positivo, tem o direito a:
- a. requerer a análise da amostra "B"
 - b. estar presente ou ser representado na abertura e análise da amostra "B"
 - c. requerer cópias do *Laboratory Documentation Package*
 - d. todas as acima

Resposta: d. todas as acima Explicação: O Código Mundial Antidopagem pugna por assegurar que os direitos dos atletas são respeitados.

- 38. Pergunta.** Com que frequência é actualizada a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos?
- a. Mensalmente
 - b. Anualmente
 - c. Antes dos Jogos Olímpicos ou Paralímpicos
 - d. Nunca

Resposta: b. Anualmente. Explicação: A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos é revista anualmente por um painel de peritos internacionais e uma nova versão actualizada entra em vigor no dia 1 de Janeiro de cada ano. Todos os atletas devem assegurar-se de que estão ao corrente da informação mais actualizada relativamente à lista, nomeadamente recorrendo à consulta do sítio Internet da AMA - www.wada-ama.org