

LUTA CONTRA A DOPAGEM

Luís Horta

-
1. OBJETIVOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM
 2. CONTROLO DE DOPAGEM: EM COMPETIÇÃO E FORA DE COMPETIÇÃO
 3. EDUCAÇÃO E INFORMAÇÃO
-

Índice

1. OBJETIVOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM	3
1.1 Preservação da verdade desportiva	6
1.2 Preservação da saúde do praticante desportivo	7
1.3 Preservação do espírito desportivo	7
2. CONTROLO DE DOPAGEM: EM COMPETIÇÃO E FORA DE COMPETIÇÃO	8
2.1 Objetivos	10
2.2 Procedimentos	11
3. EDUCAÇÃO E INFORMAÇÃO	21
3.1 Lista de substâncias e métodos proibidos	23
3.2 Sistema de Autorização de Utilização Terapêutica	25
3.3 Suplementos nutricionais	27
A SABER NA PRÁTICA	31
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
AUTOAVALIAÇÃO	34
GLOSSÁRIO	35



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

1. Reconhecer os principais objetivos da luta contra a dopagem
2. Reconhecer os objetivos do controlo de dopagem e conhecer os respetivos procedimentos
3. Identificar os elementos básicos das estratégias de educação e informação sobre a luta contra a dopagem

1. OBJETIVOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM

INTRODUÇÃO

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

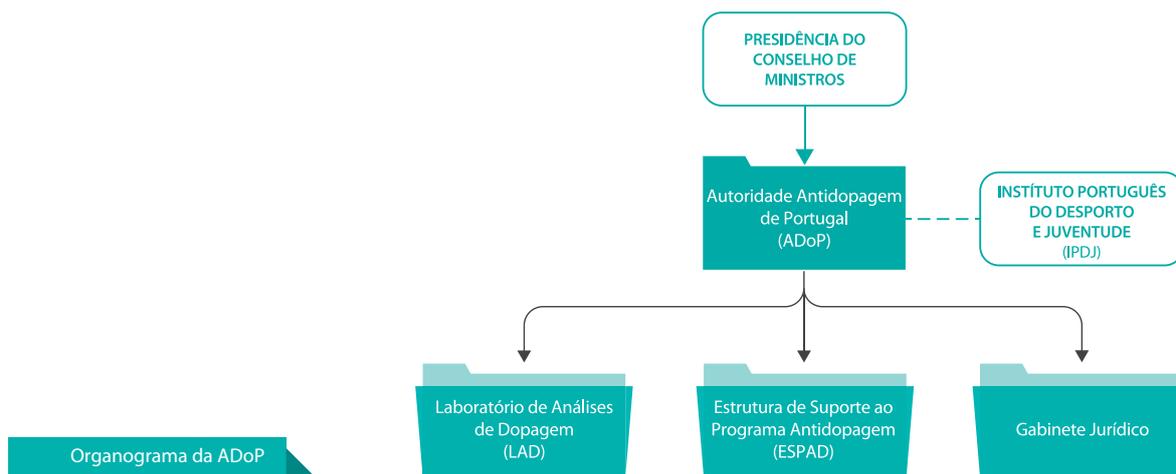
Em Portugal, a Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP) é a organização nacional antidopagem com funções no controlo nesta área e luta contra a dopagem no desporto, nomeadamente enquanto entidade responsável pela adoção de regras com vista a desencadear, implementar ou aplicar qualquer fase do procedimento 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 93/2015, de 13 de agosto](#), que estabelece o regime jurídico da luta contra a dopagem em Portugal, e pela portaria n.º 1123/2009, de 1 de outubro, que estabelece as normas de execução regulamentar do referido regime.

Embora seja uma entidade independente, a ADoP funciona junto do Instituto do Desporto de Portugal, IP, que lhe garante o apoio financeiro e em termos de recursos humanos.

A ADoP integra três serviços distintos: o Laboratório de Análises de Dopagem (LAD), o Gabinete Jurídico e a 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).



O **LAD** é um entre a cerca de três dezenas de laboratórios a nível mundial com plena acreditação pela Agência Mundial Antidopagem para a realização de análises de dopagem, tanto em análises de urina, como de sangue. Este laboratório está igualmente acreditado pelo Instituto Português de Acreditação com as Normas ISO 17025. Para além disso, o LAD colabora em ações de formação e investigação no âmbito da luta contra a dopagem no desporto.

Ao **Gabinete Jurídico** compete nomeadamente emitir pareceres e prestar informações sobre as questões de natureza jurídica, suscitadas no âmbito da atividade da luta contra a dopagem no desporto, bem como assegurar a gestão administrativa dos resultados, sanções e apelos, verificando a sua conformidade com a lei. Participa na análise e na preparação de projetos de diplomas legais relacionados com a atividade de luta contra a dopagem no desporto, procedendo aos necessários estudos jurídicos, e na elaboração de circulares, regulamentos ou outros documentos de natureza normativa no âmbito das competências da ADoP.

Compete à **ESPAD** assegurar os serviços administrativos e logísticos necessários à implementação do Programa Nacional Antidopagem, nomeadamente o planeamento e realização dos controlos de dopagem, a gestão administrativa do sistema de localização de praticantes desportivos e assegurar a gestão administrativa do sistema de autorizações de utilização terapêutica. Cabe também à ESPAD executar os programas informativos e educativos relativos à luta contra a dopagem no desporto. A ESPAD possui um Sistema de Gestão da Qualidade certificado pela Norma ISO 9001:2008.

O **CNAD** é o órgão consultivo da ADoP. Entre outras, compete-lhe emitir parecer prévio, com força vinculativa, quanto à aplicação por parte das federações desportivas de sanções, decorrentes da utilização, por parte dos praticantes, de substâncias específicas, definidas como tal na lista de substâncias e métodos proibidos, e quanto à atenuação ou agravamento das sanções com base nas circunstâncias excecionais definidas pelo Código Mundial Antidopagem.

A **CAUT** é o órgão responsável pela análise e aprovação das autorizações de utilização terapêutica.

Atualmente, a luta contra a dopagem traduz-se num esforço concertado entre todos os países do mundo e vários intervenientes do movimento desportivo, como os Comitês Olímpico e Paralímpico Internacionais e as Federações Desportivas internacionais e nacionais. Deste esforço concertado nasceu em 1999 a Agência Mundial Antidopagem (AMA), com o objetivo de promover, coordenar e monitorizar a luta contra a dopagem em todas as suas formas, a nível global. Essa atividade complexa e multidisciplinar denomina-se Programa Mundial Antidopagem.

O PROGRAMA MUNDIAL ANTIDOPAGEM

O Programa Mundial Antidopagem está alicerçado no Código Mundial Antidopagem e nas cinco Normas Internacionais (Lista de Substâncias e Métodos Proibidos, Laboratórios, Controlo de Dopagem, Autorização de Utilização Terapêutica e Proteção da Privacidade e dos Dados Pessoais), que são as pedras basilares da luta contra a dopagem e nas quais se devem inspirar todos os regulamentos antidopagem das federações internacionais e nacionais e das organizações de eventos desportivos, bem como as legislações antidopagem dos diferentes países. O primeiro Código Mundial Antidopagem entrou em vigor em 1 de janeiro de 2004 e tem sido revisto periodicamente.

O Código e as Normas Internacionais são documentos fundamentais para a harmonização da luta contra a dopagem e para a preservação dos princípios éticos inerentes a esta temática, pelo que todos os praticantes desportivos e respetivo pessoal de apoio os devem respeitar.



Normas Internacionais da AMA

As regras sobre a dopagem são iguais em todos os países e federações internacionais?

O Programa Mundial Antidopagem dá essa garantia e, por isso, qualquer praticante desportivo que seja controlado em qualquer ponto do globo, por exemplo, será submetido ao mesmo tipo de procedimento. Em caso de violação de norma antidopagem, incorre em sanções semelhantes.

O PROGRAMA NACIONAL ANTIDOPAGEM

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

Em Portugal, o Programa Nacional Antidopagem (PNA) consiste numa planificação de periodicidade anual, estabelecida e aplicada pela ADoP segundo o seu quadro de competências legais, onde são englobadas as ações de controlo de dopagem a realizar em competição e fora de competição para todas as modalidades desportivas incluídas no PNA nesse ano.

1.1 Preservação da verdade desportiva

O desporto, e sobretudo o desporto de competição, pressupõe a igualdade de oportunidades. Todos devem competir nas mesmas condições e os resultados não podem estar dependentes da utilização de substâncias e/ou métodos proibidos. O recurso a essas substâncias e métodos proibidos corrompe a verdade desportiva e é uma forma desleal e desonesta de atingir o êxito. Em menos palavras: recorrer à dopagem é fazer batota!

Por outro lado, ao desporto de competição está muitas vezes associada uma forte componente económica: dos resultados de praticantes desportivos e das equipas ou clubes estão frequentemente dependentes 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.

1.2 Preservação da saúde do praticante desportivo

Da utilização de substâncias e métodos proibidos no desporto podem resultar sérios malefícios para a saúde, que podem inclusivamente pôr em risco a vida dos praticantes desportivos que recorrem a essas práticas.

Embora muitas das substâncias e métodos proibidos sejam utilizados por indicação médica para o tratamento de diferentes problemas de saúde, essas substâncias e métodos não devem ser utilizadas por pessoas saudáveis, pois todos os medicamentos têm efeitos secundários indesejáveis. Por outro lado, as doses utilizadas em práticas de dopagem são geralmente muito mais elevadas do que as utilizadas terapêuticamente. As doses de agentes anabolisantes utilizadas nas estratégias de dopagem podem ser cinquenta vezes superiores às doses utilizadas para tratamento de doenças. Se as substâncias proibidas utilizadas em doses terapêuticas já têm efeitos secundários, imagine-se o que pode resultar das doses utilizadas em estratégias de dopagem.

Sucede também que os procedimentos usados na utilização dos métodos proibidos no desporto não seguem geralmente as boas práticas médicas, o que se traduz num sério risco para a saúde. Todos percebemos que o local adequado para realizar uma transfusão sanguínea é um hospital e não um domicílio ou um quarto de hotel.

Por outro lado, algumas das substâncias utilizadas para dopagem foram concebidas única e exclusivamente com essa finalidade, não estando disponíveis para uma utilização terapêutica. Desse modo, não está garantida a segurança e a vigilância farmacológica dessas substâncias por entidades oficiais.

1.3 Preservação do espírito desportivo

A sociedade investe uma parte significativa dos seus recursos financeiros no apoio à prática desportiva. Isto justifica-se não só pelo que o desporto tem de 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.

Valores éticos como, por exemplo, a lealdade, a honestidade e o trabalho são indissociáveis da boa prática desportiva. Espera-se que o praticante desportivo seja um espelho destas características e do verdadeiro espírito desportivo. Espera-se que seja um exemplo para todos e em especial para os mais jovens.



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

O recurso à batota e a práticas que colocam em risco a saúde são comportamentos que corrompem o espírito desportivo. Isto é particularmente mais grave quando os que incorrem nessas faltas são aqueles que mais beneficiam do esforço suportado por todos para garantir as melhores condições para a prática desportiva. Quando os pais colocam os seus filhos a praticarem uma modalidade desportiva, muito provavelmente têm como objetivo a promoção da sua saúde, ensinar-lhe o respeito pelas regras e ajudar à sua integração social. Por outro lado, a prática desportiva não deve servir para que os jovens contactem com ambientes onde, por exemplo, se utilizam drogas sociais.



Por que é que os canabinoides estão na Lista de Substâncias e Métodos Proibidos?

Na maioria dos desportos, considera-se que os canabinoides não aumentam o rendimento desportivo. No entanto, a decisão de proibir estas substâncias no desporto tem que ver com o facto de se considerar que estas, além de serem prejudiciais para a saúde, violam o espírito desportivo.

2. Controlo 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, como já foi referido. 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.

O PNA é elaborado de acordo com as propostas enviadas à ADoP por cada uma das federações desportivas, que são posteriormente analisadas tendo em vista definir o número ideal de amostras a recolher em cada uma das modalidades. Para esse efeito, as modalidades são distribuídas anualmente por três grupos de risco utilizando uma série de critérios, nomeadamente atendendo ao respetivo historial em termos de violações de normas antidopagem. O número ideal de amostras a recolher em cada modalidade tem também em consideração o número de praticantes juniores e seniores filiados em cada federação no ano transato, 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, em que a estratégia de prevenção passa essencialmente pela informação e educação.

A ADoP realiza com regularidade uma seleção aleatória dos jogos referentes a modalidades coletivas a submeter a controlo de dopagem, assim como dos praticantes desportivos a submeter a controlos fora de competição. Para essa seleção aleatória, a ADoP utiliza um sistema informático denominado PISCO (Programa Informático de Sorteio de Controlos de Dopagem), que garante a confidencialidade dos controlos a realizar.

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 dos resultados, as audições e os recursos.

Os controlos de dopagem representam a vertente de carácter mais dissuasor da luta contra a dopagem. Implicam a recolha de amostras de urina e/ou de sangue aos praticantes desportivos, que são posteriormente submetidas a análises laboratoriais específicas, realizadas por laboratórios acreditados para o efeito pela Agência Mundial Antidopagem (AMA), com o objetivo de detetar substâncias e métodos proibidos identificados na Lista de Substâncias e Métodos Proibidos em vigor.

Já a deteção do álcool, proibido em competição em algumas modalidades, é realizada no local da competição através do método de análise expiratória. Os controlos de dopagem podem ocorrer em competição e fora de competição.



2.1 Objetivos

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.

No entanto, os médicos responsáveis pelo controlo de dopagem (MRCD) da ADoP têm autoridade para selecionar para controlo quaisquer praticantes desportivos que, durante a competição, evidenciem sinais que indiquem práticas de dopagem.

Por outro lado, e face à legislação atualmente em vigor, os resultados desportivos considerados como recordes nacionais só podem ser homologados caso os praticantes desportivos que os tenham obtido tenham sido submetidos ao controlo de dopagem na respetiva competição ou, em caso de justificada impossibilidade, nas 24 horas subsequentes.

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.

O uso de determinadas hormonas peptídicas ou de fatores de crescimento, por exemplo, corresponde a casos em que as janelas de deteção para essas substâncias, ou seja, o período durante o qual podem ser detetadas, se encerram muitas vezes antes do período da competição.

Este facto criou a necessidade de alargar o âmbito do controlo de dopagem para além da competição propriamente dita. Atualmente, 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.

A inexistência de controlos fora de competição levaria a que um praticante desportivo pudesse utilizar agentes anabolisantes para aumentar a sua massa muscular fora do período de competições sem ser detetado, usufruindo durante toda a sua carreira desportiva da melhoria do seu rendimento desportivo daí resultante. Por outro lado, um praticante que utilizasse eritropoietina (EPO) fora de competições iria aumentar a produção de glóbulos vermelhos. Esta resultaria num aumento do rendimento desportivo durante um período de 120 dias, que representa o tempo médio de vida dos glóbulos vermelhos.



O aumento dos controlos fora de competição levará no futuro a uma diminuição substancial dos controlos de dopagem em competição?

Os controlos em competição terão de existir sempre. Embora se verifique uma baixa percentagem de resultados positivos nesses controlos, o que em princípio justificaria a sua diminuição, se os mesmos não existissem, muitos praticantes desportivos seriam tentados a utilizar substâncias proibidas em competição, como se verificava nos primórdios da luta contra a dopagem.

2.2 Procedimentos

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. No âmbito da ADoP, compete à Estrutura de Suporte ao Programa Antidopagem (ESPAD) assegurar os serviços administrativos e logísticos necessários à implementação do Programa Nacional Antidopagem, nomeadamente o planeamento e a realização dos controlos de dopagem.

Parte essencial do Sistema de Gestão de Qualidade da ESPAD, os procedimentos e as instruções técnicas relativos à colheita de amostras de urina e/ou de sangue para controlos de dopagem garantem o estrito cumprimento da referida norma internacional, assegurando a defesa dos direitos dos praticantes desportivos, a sua saúde e especialmente o direito a uma competição leal e limpa, livre de práticas de dopagem.



O CONTROLO DE DOPAGEM PASSO A PASSO

1.º SELEÇÃO DOS PRATICANTES DESPORTIVOS - A seleção dos praticantes desportivos baseia-se nos requisitos estabelecidos pela organização antidopagem responsável. A seleção pode proceder-se de três formas: aleatoriamente, com base em critérios pré-definidos (por exemplo, classificação nas provas) ou sob a forma de controlos dirigidos.

2.º NOTIFICAÇÃO - Um Médico Responsável pelo Controlo de Dopagem (MRCD) ou uma escolta notificarão o praticante desportivo de que foi selecionado para controlo de dopagem. Geralmente, esta notificação é realizada pessoalmente.

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

3.º

APRESENTAÇÃO NA ESTAÇÃO DE CONTROLO DE DOPAGEM - O praticante desportivo deve apresentar-se na Estação de Controlo de Dopagem após ter sido notificado. 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 desportivo será acompanhado em permanência pelo MRCD ou pela escolta, desde o momento da notificação até à conclusão do procedimento de colheita de amostras.

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.



Posso acompanhar o praticante desportivo durante a realização do controlo?

De acordo com a Norma Internacional para Controlo da AMA, o praticante desportivo pode ter um acompanhante durante o procedimento de controlo de dopagem. Esse acompanhamento é inclusivamente obrigatório se o praticante desportivo for menor de idade. O acompanhante não poderá, no entanto, estar presente no ato de micção, exceto caso se trate de um praticante desportivo com deficiência, que necessite de auxílio para cumprir esse procedimento, ou de um menor.

4.º

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 intacto e se não foi adulterado. O praticante desportivo deve manter o vaso coletor sob controlo permanente.

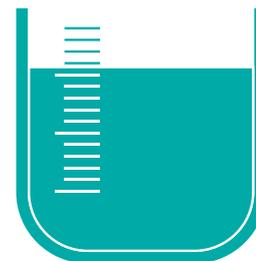
5.º

FORNECIMENTO DA AMOSTRA - Apenas o praticante desportivo e o MRCD poderão permanecer no lavabo durante a emissão da amostra. Os praticantes desportivos menores de idade ou portadores de deficiência poderão também ter um representante presente no lavabo. No entanto, este representante não poderá observar diretamente o ato de micção. Pretende-se assegurar que o MRCD observa o ato de micção de forma correta.

Os praticantes desportivos serão solicitados a remover qualquer peça

de vestuário entre os joelhos e o meio do peito e das mãos aos cotovelos. Tal permite ao MRCD observar diretamente a urina a sair do corpo do praticante desportivo. Estas regras destinam-se a garantir que se trata efetivamente da urina do praticante desportivo e a impedir uma eventual manipulação da amostra.

Os praticantes desportivos deverão manter a amostra sob o seu controlo durante todo o procedimento, exceto caso de necessitem de auxílio por serem portadores de deficiência.



.....

6.º 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.

.....

7.º SELEÇÃO DO KIT DE COLHEITA DE AMOSTRAS - Se o praticante desportivo disponibilizou o volume adequado de urina, terá a possibilidade de escolher um *kit* de colheita de amostras de entre um conjunto de *kits* selados. O praticante desportivo verificará que o *kit* está intacto e que não sofreu qualquer adulteração. O praticante desportivo abrirá então o *kit* e confirmará que os números de código são idênticos em ambos os frascos, tampas e contentores.

.....

8.º DIVISÃO DA AMOSTRA - O praticante desportivo dividirá a amostra, vertendo a urina pessoalmente, exceto quando se torne necessário prestar auxílio a um praticante desportivo portador de deficiência.

O praticante desportivo verterá o volume requerido de urina no frasco B. A urina remanescente será vertida no frasco A. Será solicitado ao atleta que deixe uma pequena quantidade de urina no vaso coletor para que o MRCD possa medir a densidade específica da amostra, de acordo com as especificações indicadas pelo laboratório.

.....

9.º 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.

.....

10.º MEDIÇÃO DA DENSIDADE ESPECÍFICA - O MRCD mede a densidade específica da amostra recorrendo à urina residual deixada no vaso coletor. 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.

.....

11.º PREENCHIMENTO DO FORMULÁRIO DO CONTROLO ANTIDOPAGEM - É pedida ao praticante desportivo informação relativa à toma de medicamentos,



receitados ou não receitados, e a suplementos que tenha consumido recentemente. Essa informação será registada no formulário de controlo de dopagem. O praticante desportivo tem o direito de registar comentários relativamente à forma como foi conduzida a sessão de 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.

12.º

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.

O laboratório acreditado pela AMA analisará a amostra respeitando o disposto na Norma Internacional para Laboratórios da AMA e assegurará que uma cadeia de custódia da amostra é mantida permanentemente.

Nos controlos de dopagem podem igualmente ser recolhidas amostras de sangue. A recolha de amostras de sangue pode ter dois objetivos distintos:

- 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, recorrendo a contentores muito semelhantes aos utilizados na urina, para garantir a inviolabilidade das amostras. Pode ser recolhido sangue para dois ou quatro tubos, consoante o tipo de análise a realizar: sangue total, soro ou ambos.
- Para o Passaporte Biológico é recolhida geralmente uma única amostra de sangue, que é encerrada num contentor com características específicas.



A grande maioria dos restantes procedimentos inerentes aos controlos de dopagem com recolha de urina aplica-se à recolha de amostras de sangue, nomeadamente os que dizem respeito à seleção dos praticantes desportivos, à notificação, à apresentação na estação de controlo de dopagem, à seleção dos *kits* de colheita de amostras, ao encerramento das amostras e ao preenchimento do formulário do controlo de dopagem. No entanto, o transporte das amostras para o laboratório, quando se trata de amostras de sangue, é realizado através de uma mala refrigerada e com registo permanente da sua temperatura.

Os controlos de dopagem podem ser realizados com recolha apenas de urina ou de sangue, ou de ambos.

13.º

PROCEDIMENTOS ANALÍTICOS - Ao chegarem ao laboratório, as amostras são colocadas numa sala de receção que, de acordo com a Norma Internacional de Laboratórios da AMA, está situada fora da área laboratorial. Nessa sala, o



responsável pela recepção das amostras verifica se as amostras e a documentação associada estão conformes. No caso de existência de qualquer não-conformidade que possa pôr em causa a validade das amostras, isso conduzirá à abertura de uma não-conformidade e à comunicação dessa informação ao cliente.

Após verificar que as amostras e os documentos associados estão conformes, as mesmas recebem um código laboratorial interno, sendo devidamente etiquetadas. De seguida, os códigos das amostras, os códigos internos de laboratório e toda a informação relevante associada às amostras são introduzidos num sistema informático de gestão de amostras. O responsável pela recepção 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° centígrados. Na área laboratorial, as amostras A são conservadas num frigorífico a uma temperatura entre 0° e 4° centígrados durante a realização dos procedimentos analíticos na amostra A, sendo posteriormente congelados.

Após a chegada da amostra A à área laboratorial, é retirada uma pequena porção da mesma para a realização de procedimentos pré-analíticos de verificação de pH e da densidade urinária e verificação da cor e estimação do volume da amostra.

De seguida, são retiradas diversas pequenas porções da amostra (alíquotas) que vão seguir para uma área onde vão ser realizados diversos procedimentos de preparação das amostras, procedimentos de extração, de modo a que o produto resultante possa ser utilizado para os procedimentos analíticos. Após esta primeira fase de preparação, as alíquotas resultantes vão de seguida ser analisadas em diversos *screenings*. Estes *screenings*, que têm como objetivo fazer uma primeira avaliação das alíquotas, de modo a verificar a existência de eventuais

Laboratório de Análises de
Dopagem (LAD)

casos suspeitos, são realizados por diversas metodologias analíticas, nomeadamente métodos imunológicos, cromatografia líquida (HPLC), cromatografia gasosa associada a espectrometria de massas (GC/MS) e cromatografia líquida associada a espectrometria de massas (LC/MS).

No caso de se verificar um caso suspeito em qualquer um dos *screenings*, são preparadas novas alíquotas da amostra, que irão ser submetidas a um procedimento analítico de confirmação. Essa confirmação é realizada com metodologias analíticas mais sofisticadas, nomeadamente cromatografia gasosa associada a espectrometria de massas/massas (GC/MS/MS), cromatografia líquida associada a espectrometria de massas/massas (LC/MS/MS) e espectrometria de massas de razão isotópica (IRMS).

Se, após a realização destes procedimentos, se confirmar a presença de uma substância proibida, deverá verificar-se se todos 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, deverá verificar-se se a concentração encontrada após subtração da incerteza associada está acima do referido limite de positividade.

Após esta verificação, procede-se à emissão do relatório analítico, que será enviado pelo laboratório, de forma confidencial e em simultâneo, ao cliente, à respetiva Federação Internacional e à Agência Mundial Antidopagem.

O praticante desportivo tem sempre o direito de solicitar a realização da análise da amostra B, que durante todo este processo esteve conservada a cerca de -20° centígrados. O praticante desportivo tem o direito de estar presente na abertura da amostra B e de indicar peritos técnicos para testemunhar a realização dos procedimentos analíticos. Após a abertura da amostra B e de retirada uma pequena porção da mesma, a parte remanescente é novamente introduzida num contentor que será selado. A partir deste procedimento é elaborada uma ata de abertura e encerramento da amostra B, que será assinada por todos os presentes. No final da realização dos procedimentos analíticos, é elaborada nova ata, que lavrará o que se passou na realização da análise da amostra B, que será assinada pelo diretor do laboratório e pelo perito ou peritos indicados pelo atleta. De seguida, será elaborado um relatório analítico, a ser enviado para as mesmas entidades. A entidade responsável pela gestão desse resultado enviará o relatório analítico das amostras A e B e toda a documentação relevante para o órgão disciplinar encarregue da realização dos procedimentos disciplinares. O praticante desportivo e/ou a entidade responsável pela gestão dos resultados têm igualmente o direito de solicitar ao laboratório um processo analítico completo, de modo a que os seus peritos possam verificar a conformidade de todos os procedimentos realizados.





Posso representar ou acompanhar o praticante desportivo no momento em que se realiza uma análise da amostra B?

O praticante desportivo tem o direito de ele ou o seu clube se encontrarem presentes ou se fazerem representar no ato da análise da amostra B, bem como o de nomearem peritos para acompanhar a realização dessa diligência.

Os laboratórios antidopagem realizarão igualmente procedimentos analíticos em amostras de sangue, que seguem procedimentos muito semelhantes aos realizados nas amostras de urina. Existem, no entanto, algumas especificidades, nomeadamente na conservação das amostras. Se os procedimentos analíticos a realizar forem executados no sangue total, as amostras A e B deverão ser conservadas entre 0° e 4° centígrados e, se forem executados no plasma, a amostra A será conservada entre 0° e 4° centígrados, mas a amostra B será conservada a -20° centígrados. Neste momento, existe uma substância que só pode ser detetada no sangue - a hormona de crescimento, utilizando métodos imunológicos. Existem igualmente dois métodos de dopagem - transfusões sanguíneas homólogas e hemoglobinas sintéticas - que só podem ser detetadas no sangue através, respetivamente, de citometria de fluxo e de cromatografia gasosa associada a espectrometria de massas. A urina é e continuará a ser, no entanto, nos próximos anos o principal líquido orgânico a ser utilizado para a realização de controlos de dopagem.

14.º

GESTÃO DE RESULTADOS - A ADoP, ao rececionar do LAD, ou de um outro laboratório acreditado pela Agência Mundial Antidopagem (AMA), um resultado analítico positivo ou um resultado analítico atípico, realiza uma instrução inicial, de forma a verificar se foi concedida ao praticante desportivo em causa uma autorização de utilização terapêutica (AUT), se ocorreu alguma violação da Norma Internacional para Controlo ou da Norma Internacional para Laboratórios da AMA 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.

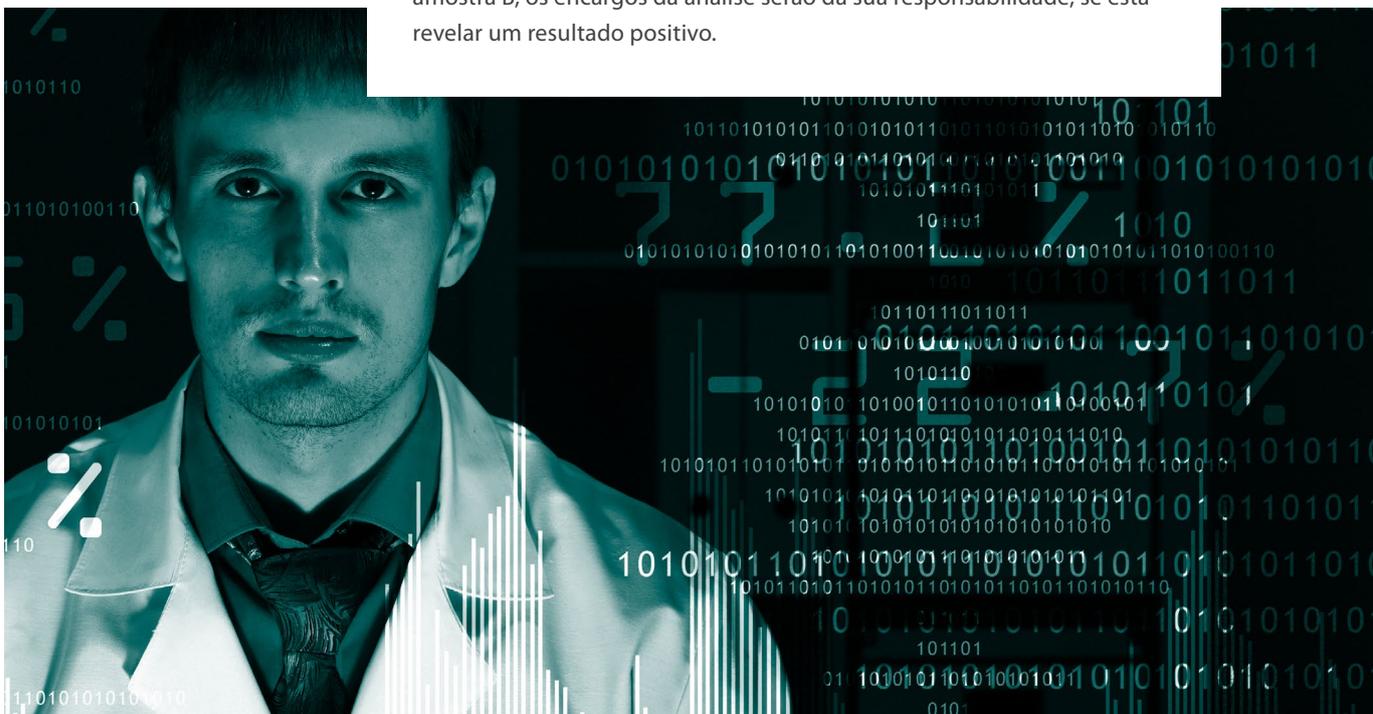
Os exames complementares são realizados quando é necessário determinar se os indícios de positividade detetados numa amostra podem ser atribuídos a causas fisiológicas ou patológicas.

A ADoP, após confirmar pela instrução inicial que não foi concedida uma AUT que cubra o caso em apreço 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 93/2015, de 13 de agosto](#),

endereçada à respetiva federação desportiva. 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.

A federação desportiva, ao rececionar a notificação referida acima, procede nas vinte e quatro horas seguintes à notificação do praticante desportivo e do seu clube ou sociedade anónima desportiva, de acordo com o previsto no n.º 2 do artigo 34.º da lei n.º 93/2015, de 13 de agosto.

O praticante desportivo, após ter recebido a notificação do dia e da hora propostos para a eventual realização da análise da amostra B, informa a federação, por qualquer meio escrito e nunca depois de decorridas vinte e quatro horas após a receção da mesma, sobre se deseja exercer os direitos conferidos pelas alíneas b), c) e d) do n.º 2 do artigo 34.º da lei n.º 93/2015, de 13 de agosto, ou seja, se requer a realização da análise da amostra B, se pretende pronunciar-se quanto ao dia e à hora para a eventual realização da análise da amostra B e se pretende exercer o direito de ele ou o seu clube se encontrarem presentes ou se fazerem representar no ato da análise da amostra B, bem como o de nomearem peritos para acompanhar a realização dessa diligência. Caso o praticante desportivo requeira a análise da amostra B, os encargos da análise serão da sua responsabilidade, se esta revelar um resultado positivo.



A federação desportiva, ao receber essa informação, transmite-a de imediato à ADoP por qualquer meio, confirmando posteriormente por escrito, garantindo sempre a confidencialidade da informação.

Compete então à ADoP informar o LAD, ou o laboratório antidopagem acreditado pela AMA responsável pela realização da primeira análise, do teor dessa informação.

Caso o praticante desportivo informe a federação desportiva 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.

Caso o praticante desportivo não responda à notificação da federação desportiva no prazo estipulado, o LAD, ou o laboratório antidopagem acreditado pela AMA responsável pela realização da primeira análise, procede à realização da análise da amostra B na data previamente definida, na presença de uma testemunha independente.

Na realização da análise da amostra B, pode também estar presente, para além das pessoas e entidades já referidas, um representante da respetiva federação desportiva. Do que se passar na análise da amostra B é lavrada ata, subscrita pelos presentes.

O LAD, ou ao laboratório antidopagem acreditado pela AMA, responsável pela realização da primeira análise, emite um relatório com o resultado da análise da amostra B, que é remetido à ADoP em conjunto com a ata atrás referida. Compete à ADoP remeter esse relatório para a respetiva federação desportiva, de forma a acionar os mecanismos disciplinares.



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. A entidade responsável pela elaboração da instrução do procedimento disciplinar deve emitir a nota de culpa do prazo de sete dias úteis. Tal não se aplica, no entanto, nos casos em que a ADoP determine a realização de exames complementares.

Todas as federações desportivas dispõem de um regulamento antidopagem que prevê as sanções a aplicar, no âmbito de um procedimento disciplinar, aos seus praticantes que sejam responsáveis por violações de normas antidopagem. As sanções podem ir da mera advertência à suspensão por 20 anos da prática desportiva, mas a aplicação de qualquer sanção inferior a uma suspensão da atividade desportiva de dois anos tem de ser precedida, para efeitos de aprovação da mesma, de parecer prévio emitido pela ADoP.

Esta decisão atende aos factos inerentes a cada caso, nomeadamente o tipo de substância ou método em causa, os riscos inerentes à modalidade desportiva em questão, a colaboração na descoberta da forma como foi violada a norma antidopagem e o grau de culpa ou negligência.

As decisões em âmbito de procedimento disciplinar são passíveis de recurso para um órgão de recurso no âmbito da própria federação, geralmente denominado Conselho Jurisdicional.

A aplicação das sanções disciplinares prevista na [lei n.º 93/2015, de 13 de agosto](#) compete à ADoP, mas encontra-se delegada nas federações titulares do estatuto de utilidade pública desportiva, a quem cabe igualmente a instrução dos processos disciplinares, como referimos acima.

A ADoP pode ainda rever, substituir ou revogar as decisões de arquivamento, absolvição ou condenação proferidas pelos órgãos disciplinares de 1.ª e 2.ª instância das federações desportivas, verificada a sua não-conformidade com o disposto na legislação em vigor.

Das decisões proferidas pela ADoP, cabe ainda recurso para o Tribunal Arbitral do Desporto de Lausanne (TAD).

Todas as violações de normas antidopagem verificadas em Portugal devem ser reportadas pela ADoP à Agência Mundial Antidopagem e à respetiva federação internacional.



As sanções relativas a violações de normas antidopagem aplicadas por organizações antidopagem estrangeiras são válidas em Portugal?

O Código Mundial Antidopagem prevê o reconhecimento mútuo de sanções, desde que as mesmas sigam os princípios nele descritos, pelo que qualquer sanção aplicada por uma organização antidopagem tem eficácia a nível mundial.

3. Educação e informação

É comum afirmar-se que a luta contra a dopagem no desporto se desenvolve em três vertentes distintas: 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 um programa informativo e educacional para esse efeito.

Na prossecução deste objetivo, a ADoP conta com a colaboração de várias entidades, quer do movimento desportivo, quer do setor privado, das quais se referem, a título exemplificativo, o Comité Olímpico de Portugal, o Comité Paralímpico de Portugal, a Confederação do Desporto de Portugal e as Federações Desportivas. É também de realçar a colaboração com a Agência Mundial Antidopagem.

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 de utilização de substâncias proibidas, contribuindo desse modo para a preservação da saúde dos praticantes desportivos e para a defesa da verdade desportiva.



**JUNTOS
será+fácil**

Nesse sentido, 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.



Como exemplos de grupos-alvo, temos:

- ◆ jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos;
- ◆ praticantes desportivos federados em geral;
- ◆ os praticantes abrangidos pelo regime de alto rendimento;
- ◆ dirigentes, treinadores e médicos de federações, as associações e clubes desportivos;
- ◆ médicos com a especialidade de medicina desportiva;
- ◆ médicos de medicina familiar nos centros de saúde pertencentes ao Sistema Nacional de Saúde;
- ◆ utentes dos ginásios de musculação.

A ADoP disponibiliza, através da área do seu sítio na Internet (www.ADoP.pt), um conjunto alargado de informações relativas a esta temática, nomeadamente os dados estatísticos relacionados com a sua atividade.

Os médicos responsáveis pelo controlo de dopagem disponibilizam também, no âmbito da realização dos referidos controlos, materiais informativos e educativos da ADoP aos praticantes desportivos submetidos a controlo e estão disponíveis para prestar quaisquer esclarecimentos relativamente a esse procedimento.

Por outro lado, e permitindo aos praticantes desportivos em geral, aos seus médicos e pessoal de apoio, obter uma resposta personalizada para

questões que pretendam colocar relativamente à temática da luta contra a dopagem no desporto, 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 fax **21 797 75 29**.

De entre as matérias que 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.

3.1 Lista de Substâncias e Métodos Proibidos

Determinar com precisão quais as substâncias e métodos que são proibidos no desporto é um elemento fundamental na luta contra a dopagem no desporto.

A primeira Lista de Substâncias e Métodos Proibidos foi elaborada em 1963 pela Comissão Médica do Comité Olímpico Internacional, que manteve essa responsabilidade até 2003.

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.

A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos é revista anualmente, entrando a nova versão em vigor no dia 1 de janeiro de cada ano. Para uma substância ou um método serem integrados na Lista necessita, é necessário que pelo menos dois dos seguintes critérios estejam presentes:

- potencial para melhorar ou melhorar efetivamente o rendimento desportivo;
- risco real ou potencial da sua utilização para a saúde do praticante desportivo;
- utilização viola o espírito desportivo.

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

1. Substâncias e Métodos Proibidos em competição e fora de competição.
2. Substâncias e Métodos Proibidos em competição.
3. Substâncias Proibidas em alguns desportos em particular.

CONTACTOS DA ADO P



808 229 229



antidopagem@ipdj.pt



21 797 75 29



A ADoP disponibiliza aos praticantes desportivos material informativo e educativo sobre a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos?

A ADoP disponibiliza toda a informação sobre a Lista no seu sítio na Internet (www.ADoP.pt). Por outro lado, no Guia Prático sobre a Luta contra a Dopagem, que também está disponível na Internet, a ADoP faculta a identificação dos medicamentos que contêm substâncias proibidas, referidos por nome comercial e por princípio ativo.

A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos 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 ao facto de frequentemente se encontrarem presentes em medicamentos ou de serem menos suscetíveis de utilização com sucesso enquanto agentes dopantes e que constam como tal da lista de substâncias e métodos proibidos.

A lista classifica como substâncias específicas algumas substâncias que são muito comuns na composição de medicamentos de acesso generalizado e também as chamadas “drogas sociais”, como o canábis e a marijuana. As substâncias específicas têm, quando comparadas com as substâncias não específicas, um regime sancionatório mais leve.



Em que circunstâncias é que uma substância específica pode dar lugar a uma sanção mais leve?

É necessária a verificação dos pressupostos previstos na lei, ou seja, o praticante desportivo terá de demonstrar como a substância proibida entrou no seu organismo e que o seu uso não visou aumentar o seu rendimento desportivo ou ter efeito mascarante.

A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos em vigor é aprovada por portaria do membro do Governo responsável pela área do Desporto e publicada no Diário da República. A Lista está disponível no sítio da Internet da Autoridade Antidopagem de Portugal (www.ADoP.pt) e é também publicada no Simpósio Terapêutico®, para que todos os médicos dela tomem conhecimento.



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

A lista está também disponível no Guia Prático Sobre a Luta contra a Dopagem. Este guia prático reúne um conjunto de informação relevante sobre a luta contra a dopagem que é atualizado anualmente, designadamente a identificação das especialidades farmacêuticas que contêm substâncias proibidas, referidas por nome comercial e por princípio ativo, a descrição dos procedimentos para a solicitação de Autorizações de Utilização Terapêutica (AUT), um resumo da legislação aplicável, informação sobre os suplementos nutricionais e um módulo relativo aos malefícios das substâncias proibidas. O Guia Prático está também disponível no sítio da Internet da Autoridade Antidopagem de Portugal (www.ADoP.pt).

Guia Prático Sobre a Luta Contra a Dopagem- Hiperligação.

3.2 Sistema de Autorização de Utilização Terapêutica

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

Por outro lado, 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 de forma nenhuma garantida.

No entanto, os praticantes desportivos têm o direito, em certas circunstâncias, de utilizar substâncias e métodos proibidos quando tal se justifique terapêuticamente. Por isso, 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.



Os médicos têm a obrigação de perguntar aos seus utentes se são praticantes desportivos federados?

Não. A responsabilidade de informar o médico sobre a condição de praticante desportivo e sobre a possibilidade de ser necessário solicitar uma Autorização de Utilização Terapêutica (AUT) para a utilização de determinados medicamentos cabe ao praticante desportivo.

A aplicação dessas normas em Portugal é da responsabilidade da Autoridade Antidopagem de Portugal, que através da sua Comissão de Autorização de Utilização Terapêutica (CAUT) procede ao registo e análise das solicitações de utilização terapêutica.

A Autoridade Antidopagem de Portugal definiu uma série de regras relativas à solicitação de Autorização de Utilização Terapêutica de substâncias e/ou métodos proibidos, de acordo com a Norma Internacional da Agência Mundial Antidopagem sobre esta matéria. Essas regras podem ser consultadas numa brochura que a ADoP produz anualmente e na área dedicada à luta contra a dopagem no sítio da Internet da Autoridade Antidopagem de Portugal (www.ADoP.pt).

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 utilização terapêutica da substância ou método em causa, utilizando o modelo disponibilizado para o efeito na área dedicada à luta contra a dopagem no sítio da Internet da Autoridade Antidopagem de Portugal (www.ADoP.pt).

A solicitação deve ser enviada à ADoP com a maior antecedência possível e nunca menos de trinta dias em relação à data em que se prevê vir a ser necessária.



A Comissão de AUT da ADoP, 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 seguintes quatro critérios estiverem presentes:

- o praticante desportivo terá uma diminuição significativa do seu estado de saúde se a substância e/ou método proibido tiverem de ser suspensos no decurso do tratamento de uma situação patológica aguda ou crónica;
- a utilização terapêutica da substância e/ou método proibido não irá produzir um aumento adicional do rendimento desportivo, para além do que é previsto pelo retorno a um normal estado de saúde após o tratamento de uma situação patológica. A utilização de qualquer substância e/ou método proibido para aumentar os níveis endógenos no limite inferior da normalidade de hormonas não é considerada como sendo uma intervenção terapêutica aceitável;
- não há uma alternativa terapêutica à utilização da substância e/ou do método proibido;
- a necessidade da utilização da substância e/ou método proibido não pode ser a consequência, na totalidade ou em parte, de uma utilização não-terapêutica prévia de uma substância ou métodos proibidos no momento da sua utilização, não coberta por uma autorização de utilização terapêutica. Ou seja, a necessidade do tratamento não pode resultar de um recurso anterior a práticas de dopagem.

Para melhor fundamentar as suas decisões, a Comissão de AUT da ADoP tem o direito de solicitar informação clínica suplementar ou a realização de exames complementares de forma a confirmar a necessidade da utilização terapêutica da substância e/ou do método proibido.

Toda a informação fornecida pelos médicos e pelos praticantes desportivos nas solicitações de utilização terapêutica é tratada apenas por profissionais de saúde, com o cumprimento total das regras de segredo profissional. Após a aprovação de uma solicitação de autorização terapêutica, é enviado por carta registada com aviso de receção ao praticante desportivo e ao seu médico o respetivo certificado de aprovação.

No caso de um laboratório acreditado reportar um resultado analítico positivo para uma substância para a qual foi concedida uma autorização de utilização terapêutica, a organização antidopagem verificará a validade daquela autorização e arquivará o processo, informando desse facto a respetiva federação internacional e a Agência Mundial Antidopagem.

3.3 Suplementos nutricionais

A utilização de suplementos nutricionais pelos praticantes desportivos representa muitas vezes um sério problema.

Em muitos países, a produção de suplementos nutricionais não está adequadamente regulada pelo governo. Isto significa que os ingredientes que compõem o produto poderão não corresponder aos que são mencionados na informação contida na embalagem. Em alguns casos, nas substâncias não declaradas que entram na composição do suplemento encontram-se substâncias proibidas segundo os regulamentos antidopagem. Estudos demonstraram que pelo menos 20 % dos suplementos destinados a praticantes desportivos à venda no mercado podem conter substâncias que não estão mencionadas nos rótulos, mas que podem dar origem a um caso positivo. Um número considerável de casos positivos tem sido atribuído ao uso de suplementos.



Mesmo nos países onde a indústria de suplementos está corretamente regulada e a lei é devidamente aplicada, a contaminação – quer accidental, quer deliberada – pode mesmo assim acontecer.

A Agência Mundial Antidopagem defende que uma adequada nutrição é muito importante para os praticantes desportivos que competem a nível internacional. A AMA está igualmente muito preocupada com o número de praticantes desportivos que estão interessados em utilizar suplementos, tendo um conhecimento diminuto sobre quais os benefícios que na realidade podem resultar da sua ingestão e do facto de poderem ou não conter substâncias proibidas. Em suma, o facto de um praticante desportivo ter ingerido um suplemento nutricional cuja informação contida no rótulo não era correta não representa uma forma adequada de defesa no decurso de uma audição de um procedimento disciplinar relativo a um caso positivo. Os praticantes desportivos deverão estar alerta para os perigos da potencial contaminação dos suplementos e dos efeitos do princípio da responsabilidade objetiva.

No ano 2000, a Comissão de Atletas do Comité Olímpico Internacional emitiu uma declaração que referia: “Desejamos alertar os praticantes desportivos de todo o mundo para o facto de estudos recentes terem demonstrado que os suplementos podem conter drogas, que conduzirão a casos positivos para substâncias que integram a Lista de Substâncias Proibidas. Além disso, nós, como Comissão, defendemos com veemência que os praticantes desportivos deverão assumir total responsabilidade por todas as drogas que são encontradas no seu organismo devido à utilização de suplementos nutricionais.”

O que acontece se um praticante desportivo tem um caso positivo por ingerir um suplemento? De acordo com a regra da responsabilidade objetiva, os praticantes desportivos são responsáveis por qualquer substância que



seja encontrada no seu organismo. É irrelevante a forma como a substância entrou no seu organismo. Se um praticante desportivo tem um caso positivo, o resultado é a desclassificação e uma possível sanção ou suspensão. Em última análise, os praticantes desportivos são responsáveis por aquilo que ingerem.

Os praticantes desportivos que acreditam que têm necessidade de utilizar um suplemento nutricional devem, antes de mais, 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, na realidade, necessária e que não pode ser substituída pela ingestão normal de alimentos. Se os profissionais supracitados aconselharem a utilização de suplementos nutricionais, eles deverão ser adequados às necessidades dos praticantes desportivos e seguros para a sua saúde, e os praticantes desportivos deverão ingeri-los com conhecimento pleno e aceitação da regra da responsabilidade objetiva.

Em 2003, o Grupo de Trabalho sobre Nutrição do Comité Olímpico Internacional emitiu um documento em relação à sua posição face à utilização de suplementos pelos praticantes desportivos: “Os praticantes desportivos devem ser alertados em relação à utilização indiscriminada de suplementos nutricionais.” Os suplementos que forneçam nutrientes essenciais poderão ter um papel importante quando existam restrições na ingestão alimentar ou na diversidade dessa ingestão. Mas a sua utilização visando um adequado aporte nutricional é normalmente apenas uma opção de curto prazo. A utilização de suplementos não compensa as falhas de uma dieta inadequada. Os praticantes desportivos que pretendam utilizar suplementos deverão levar em consideração a sua eficácia, o seu custo, o risco para a saúde e rendimento desportivo e o seu potencial efeito como causa de um caso positivo.

A indústria dos suplementos tem, como qualquer indústria, objetivos comerciais e desse modo os praticantes desportivos deverão receber o apoio necessário de forma a poderem distinguir as estratégias comerciais da realidade dos factos.

 Os praticantes desportivos devem ser alertados em relação à utilização indiscriminada de suplementos nutricionais.

A maioria dos produtores de suplementos publicitam efeitos benéficos dos seus produtos, que não estão validados por resultados de investigação científica, e raramente alertam os consumidores para os potenciais efeitos secundários dos mesmos.



Se os praticantes desportivos decidirem utilizar um suplemento, são 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.

ALERTAS GERAIS

- 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.
- 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*).
- As vitaminas e os minerais não são proibidos, mas os praticantes desportivos 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 origem desconhecida mesmo que venha de um treinador ou de um praticante desportivo amigo.
- Ao comprar suplementos em grandes superfícies comerciais há que ter presente que não é disponibilizado geralmente um atendimento por pessoas com conhecimentos técnicos adequados ou suficientes sobre esses produtos.
- Ao comprar suplementos através da *Internet*, os praticantes desportivos deverão evitar empresas que não fornecem o seu endereço comercial, para além de uma caixa postal, ou que só forneçam contactos que impeçam a sua localização, tal como um endereço eletrónico.

Há que ter em conta que mesmo que um praticante desportivo siga estes alertas, não há garantia de que a toma de um suplemento não possa resultar num caso positivo.



Devo preocupar-me com os suplementos nutricionais que os meus praticantes desportivos tomam?

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.

A SABER na prática

-  A **Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP)** é a organização nacional antidopagem com funções no controlo e na luta contra a dopagem no desporto.

-  A ADoP tem a sua atividade regulada pela **Lei n.º 93/2015, de 13 de agosto**, que estabelece o regime jurídico da luta contra a dopagem em Portugal, e pela **Portaria n.º 1123/2009, de 1 de outubro**, que estabelece as normas de execução regulamentar do referido regime.

-  A **Agência Mundial Antidopagem (AMA)** é a entidade que tem como objetivo promover, coordenar e monitorizar a luta contra a dopagem em todas as suas formas, a nível global.

-  O **Programa Mundial Antidopagem** é o esforço desenvolvido pela Agência Mundial Antidopagem no sentido de harmonizar as políticas e regulamentos antidopagem dos vários intervenientes no movimento desportivo e nos diversos países. O Programa Mundial Antidopagem tem por base o Código Mundial Antidopagem e as cinco Normas Internacionais.

-  O **Programa Nacional Antidopagem** consiste numa planificação anual para uma mais eficiente distribuição dos recursos da ADoP pelas diferentes federações desportivas nacionais com estatuto de Utilidade Pública Desportiva. O PNA inclui nomeadamente planificação das ações de controlo de dopagem a realizar em competição e fora de competição para todas as modalidades desportivas incluídas no PNA nesse ano.

-  São três os principais **objetivos da luta contra a dopagem**: a preservação da **verdade desportiva**, a preservação da **saúde do praticante desportivo** e a **preservação do espírito desportivo**.

- O **controlo de dopagem** é o procedimento que inclui todos 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 dos resultados, as audições e os recursos.
- 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.
- Todas as federações desportivas dispõem de um **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.
- A luta contra a dopagem no desporto desenvolve-se em **três vertentes** distintas: os **controlos de dopagem**, a **investigação** e a **educação e informação**.
- A **Lista de Substâncias e Métodos Proibidos** é uma norma internacional que identifica as substâncias e métodos proibidos em competição, fora de competição e em alguns desportos em particular. A integração de uma substância ou de um método na lista necessita que pelo menos dois dos seguintes critérios se verifiquem: potencial para melhorar ou melhorar efetivamente o rendimento desportivo; risco real ou potencial da sua utilização para a saúde do praticante desportivo; a sua utilização viola o espírito desportivo. A elaboração e a publicação da versão anual da lista é responsabilidade da Agência Mundial Antidopagem desde 2004. A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos em vigor é aprovada por portaria do membro do Governo responsável pela área do desporto e publicada no Diário da República.
- A Lista distingue as substâncias proibidas em “substâncias específicas” e “substâncias não específicas”. As **substâncias específicas** são aquelas que são suscetíveis de dar origem a infrações involuntárias das normas antidopagem devido ao facto de frequentemente se encontrarem presentes em medicamentos ou de serem menos suscetíveis de utilização com sucesso enquanto agente dopante e que constam como tal da lista de substâncias e métodos proibidos. As substâncias específicas dão lugar a um regime sancionatório mais leve.
- Os praticantes desportivos têm o direito, em certas circunstâncias, de utilizar substâncias e métodos proibidos quando tal se justifique terapêuticamente através da solicitação de uma **Autorização para Utilização Terapêutica (AUT)** de substâncias e métodos proibidos.

.....

◆ A Comissão de AUT da ADoP poderá **conceder uma AUT** para autorizar a administração da substância e/ou método proibido se os seguintes **quatro critérios** estiverem presentes: o praticante desportivo terá uma diminuição significativa do seu estado de saúde se a substância e/ou método proibido tiverem de ser suspensos no decurso do tratamento de uma situação patológica aguda ou crónica; a utilização terapêutica da substância e/ou método proibido não irá produzir um aumento adicional do rendimento desportivo; não há uma alternativa terapêutica à utilização da substância e/ou do método proibido; a necessidade do tratamento não pode resultar do recurso anterior a práticas de dopagem.

.....

◆ A utilização de **suplementos nutricionais** pelos praticantes desportivos pode representar um sério problema para a sua saúde e pode originar a violação de normas antidopagem. Em alguns casos, nas substâncias não-declaradas que entram na composição do suplemento encontram-se substâncias proibidas que integram a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos. Mesmo nos países onde a indústria de suplementos está corretamente regulada, a contaminação com substâncias proibidas pode acontecer. O facto de um praticante desportivo ter ingerido um suplemento nutricional cuja informação contida no rótulo não era correta não representa uma forma adequada de defesa no decurso de uma audição de um procedimento disciplinar relativo a um caso positivo. Deve ser tido o maior cuidado na compra de suplementos nutricionais em grandes superfícies comerciais ou pela .





Autoavaliação

- *O que é a Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP)?*
- *O que é a Agência Mundial Antidopagem (AMA)?*
- *O que é o Programa Mundial Antidopagem?*
- *O que é o Programa Nacional Antidopagem?*
- *Quais são os objetivos da luta contra a dopagem?*
- *Por que são necessários os controlos fora de competição?*
- *Quais são as três vertentes da luta contra a dopagem?*
- *O que é a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos?*
- *Em caso de doença, os praticantes desportivos podem recorrer a substâncias e métodos proibidos?*
- *O que é uma Autorização de Utilização Terapêutica (AUT)?*
- *Em que circunstâncias pode ser concedida uma AUT?*
- *É seguro consumir suplementos nutricionais?*



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Guia Prático sobre a Luta contra a Dopagem

Lei n.º 93/2015, de 13 de agosto

Portaria n.º 1123/2009, de 1 de outubro



GLOSSÁRIO

A

ADULTERAÇÃO

Modificar com um fim impróprio ou de uma forma imprópria, interferir indevidamente, obstruir, iludir ou ter uma conduta fraudulenta para alterar resultados ou impedir que os procedimentos normais ocorram; ou fornecer informação fraudulenta a uma organização antidopagem.

AMA

Agência Mundial Antidopagem.

AMOSTRA OU ESPÉCIMEN

Qualquer material biológico recolhido para efeitos de controlo de dopagem.

C

CADEIA DE CUSTÓDIA

A sequência de pessoas ou organizações que têm a responsabilidade pela amostra desde a sua colheita até à sua receção para análise.

CÓDIGO

Código Mundial Antidopagem.

COMPETIÇÃO

Uma corrida, jogo, partida ou competição desportiva. Por exemplo, um jogo de basquetebol ou a final olímpica dos 100 metros no atletismo. Para corridas por etapas e para outras competições atléticas em que os prémios sejam atribuídos numa base diária ou de uma outra forma específica, a distinção entre “competição” e “evento” será a resultante da regulamentação da federação internacional respetiva.

CONTROLO DE DOPAGEM

Todas as etapas e processos, desde o planeamento dos controlos à última decisão sobre um recurso, incluindo todos os passos intermédios, tais como a informação sobre a localização, a colheita e processamento das amostras, as análises laboratoriais, as autorizações de utilização terapêutica, a gestão de resultados e as audições.

CONTROLO DIRIGIDO

Seleção de praticantes desportivos para controlo em que praticantes desportivos específicos ou grupos de praticantes desportivos são, num dado momento, selecionados numa base não-aleatória para controlo.

D

DENSIDADE URINÁRIA ADEQUADA PARA ANÁLISE

Densidade urinária de valor igual ou superior a 1.005.

DESPORTO DE EQUIPAS

Um desporto em que a substituição de jogadores é permitida durante a competição.

E

EM COMPETIÇÃO

Exceto quando assim determinado pela regulamentação de uma federação internacional ou da organização nacional antidopagem relevante, “Em competição” corresponde ao período que se inicia doze horas antes do início de uma competição em que o praticante desportivo está inscrito e que termina com o final dessa competição e do procedimento de recolha de amostras relativo a essa competição.

ESCOLTA

Uma pessoa que é treinada e autorizada pela organização

antidopagem para executar uma função específica, incluindo uma ou mais das seguintes: notificação do praticante desportivo selecionado para o controlo de dopagem; acompanhamento e observação do praticante desportivo até à chegada à estação de controlo de dopagem; e/ou testemunhar e verificar a emissão da amostra, quando o seu treino o(a) qualifique para o fazer.

ESTAÇÃO DE CONTROLO DE DOPAGEM

O local onde a sessão de colheita de amostras irá ser realizada.

F

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL

Uma organização internacional não-governamental que rege um ou mais desportos a nível mundial.

FEDERAÇÃO NACIONAL

Uma organização nacional não-governamental que rege um ou mais desportos a nível nacional.

FORA DE COMPETIÇÃO

Qualquer controlo de dopagem que não seja realizado em competição.

G

GRUPO-ALVO DE PRATICANTES DESPORTIVOS

Grupo de praticantes desportivos de alto nível competitivo estabelecido separadamente por cada federação internacional e pela organização nacional antidopagem respetiva, que são submetidos a controlos de dopagem quer em competição, quer fora de competição como parte do planeamento prévio de controlos, quer da federação internacional, quer da organização nacional antidopagem. Cada federação internacional deverá publicar uma lista que identifique quais os praticantes desportivos que pertencem ao grupo-alvo de praticantes desportivos, seja pelo respetivo nome, seja recorrendo a outros critérios específicos e bem definidos.

L

LISTA DE SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS

Lista que identifica as substâncias proibidas e os métodos proibidos.

M

MÉDICOS RESPONSÁVEIS PELO CONTROLO DE DOPAGEM (MRCD)

Ver Oficial do Controlo de Dopagem (OCD).

MENOR

Uma pessoa física que não atingiu ainda a idade de maioridade, de acordo com o estabelecido nas leis respetivas do seu país de residência.

MÉTODO PROIBIDO

Qualquer método descrito como tal na lista de substâncias e métodos proibidos.

N

NORMA INTERNACIONAL

Uma norma adotada pela AMA na prossecução dos objetivos do Código Mundial Antidopagem.

A conformidade com uma norma internacional (em oposição a uma norma alternativa, prática ou procedimento) será suficiente para permitir concluir que os procedimentos definidos na norma internacional foram realizados adequadamente.

A norma internacional deverá incluir quaisquer documentos técnicos resultantes da norma internacional.

O

OFICIAL DO CONTROLO DE DOPAGEM (OCD)

Oficial que é treinado e autorizado pela organização antidopagem, com a responsabilidade por esta delegada, para ser o responsável no local pela gestão de uma sessão de recolha de amostras. Em Portugal, esta responsabilidade é atribuída pela ADoP exclusivamente a médicos, que se designam por Médicos Responsáveis pelo Controlo de Dopagem (MRCD).

ORGANIZAÇÃO ANTIDOPAGEM

Organização que é responsável pela adoção de regulamentos visando iniciar e implementar qualquer fase do controlo de dopagem. Incluem-se, por exemplo, o Comité Olímpico Internacional, o Comité Paraolímpico Internacional, outras organizações responsáveis pela realização de grandes eventos internacionais que implementem controlos nesses eventos, a AMA, as federações internacionais e as organizações nacionais antidopagem.

ORGANIZAÇÃO NACIONAL ANTIDOPAGEM

Entidade designada por cada país como sendo a principal autoridade e a principal responsável pela adoção e implementação da regulamentação antidopagem, pela recolha das amostras, pela gestão dos resultados e pela audição das partes, a nível nacional. Incluem-se as entidades que possam ter sido designadas por um conjunto de países para operar como organização antidopagem regional para esse conjunto de países. Caso nenhuma entidade tenha sido designada para o efeito num dado país pelas competentes autoridades públicas, a entidade responsável será o Comité Olímpico Nacional do país em causa ou uma entidade por este designada.

P

PESSOAL DE APOIO AO PRATICANTE DESPORTIVO

Pessoa singular ou coletiva que trabalhe, colabore ou assista o praticante desportivo, nomeadamente qualquer treinador, dirigente, agente, membro da equipa, pessoal médico ou paramédico.

PRATICANTE DESPORTIVO

Qualquer pessoa que participe no desporto de nível internacional (de acordo com o definido por cada federação internacional), de nível nacional (de acordo com o definido por cada organização nacional antidopagem, incluindo, nomeadamente, os praticantes desportivos registados no respetivo Grupo Alvo de Praticantes Desportivos), qualquer outro praticante desportivo que esteja de algum modo sujeito à jurisdição de qualquer signatário do Código Mundial Antidopagem ou de outra organização desportiva sujeita ao Código. Todas as disposições do Código, incluindo, por exemplo, as relativas ao controlo ou a autorizações de utilização terapêutica, são de aplicação obrigatória aos praticantes desportivos de nível internacional ou nacional. As organizações nacionais antidopagem podem selecionar para controlo e aplicar a regulamentação antidopagem a eventos de carácter recreativo ou de veteranos, por exemplo, em que os participantes não sejam praticantes desportivos habituais.

PRATICANTE DESPORTIVO DE NÍVEL INTERNACIONAL

Praticantes desportivos reconhecidos por uma ou mais federações

internacionais como estando registados no respetivo grupo-alvo de praticantes desportivos.

R

RESULTADO ANALÍTICO POSITIVO

Relatório de um laboratório ou de outra entidade reconhecida pela AMA que, sendo consistente com a Norma Internacional para Laboratórios e com os respetivos documentos técnicos, identifica numa amostra a presença de uma substância proibida, dos seus metabolitos ou dos seus marcadores (incluindo quantidades elevadas de substâncias endógenas) ou que faz prova da utilização de um método proibido.

RESULTADO ATÍPICO

Relatório de um laboratório ou de outra entidade reconhecida pela AMA que requer uma investigação complementar, de acordo com o estabelecido na Norma Internacional para Laboratórios e com os respetivos documentos técnicos, antes de se poder declarar um resultado analítico positivo.

S

SELEÇÃO ALEATÓRIA

Seleção de praticantes desportivos para controlo quando não se trate de controlos dirigidos. A seleção aleatória pode ser completamente aleatória (quando não se recorre a qualquer critério pré-determinado e os praticantes desportivos são escolhidos arbitrariamente de uma lista ou de um grupo de nomes de praticantes desportivos) ou ponderada (quando os praticantes desportivos são classificados segundo um critério pré-determinado de forma a aumentar ou diminuir as suas hipóteses de ser selecionado).

SEM AVISO PRÉVIO

Controlo de dopagem que ocorre sem aviso prévio ao praticante desportivo e em que o praticante desportivo é acompanhado em permanência desde o momento da notificação até à recolha da amostra.

SUBSTÂNCIA ESPECÍFICA

A substância que é suscetível de dar origem a infrações não-intencionais das normas antidopagem devido ao facto de frequentemente se encontrar presente em medicamentos ou

de ser menos suscetível de utilização com sucesso enquanto agente dopante e que consta da Lista de Substâncias e Métodos Proibidos.

SUBSTÂNCIA PROIBIDA

Qualquer substância descrita como tal na lista de substâncias e métodos proibidos.

SESSÃO DE COLHEITA DE AMOSTRAS

Todo o procedimento sequencial que envolve diretamente o praticante desportivo desde que é notificado até que o praticante desportivo abandona a Estação de Controlo de Dopagem após ter fornecido a(s) sua(s) amostra(s).

FICHA TÉCNICA

PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES
MANUAIS DE FORMAÇÃO - GRAU I

EDIÇÃO

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.
Rua Rodrigo da Fonseca nº55
1250-190 Lisboa
E-mail: geral@ipdj.pt

AUTORES

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

O DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

HUGO LOURO

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS HABILIDADES DESPORTIVAS

JOÃO BARREIROS

DESENVOLVIMENTO MOTOR E APRENDIZAGEM

JOSÉ RODRIGUES

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS HABILIDADES DESPORTIVAS

LUÍS HORTA

FUNCCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, NUTRIÇÃO E PRIMEIROS SOCORROS

LUTA CONTRA A DOPAGEM

LUÍS RAMA

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO - MODALIDADES INDIVIDUAIS

OLÍMPIO COELHO

DIDÁTICA DO DESPORTO

PEDAGOGIA DO DESPORTO

PAULO CUNHA

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO - MODALIDADES COLETIVAS

RAÚL PACHECO

FUNCCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, NUTRIÇÃO E PRIMEIROS SOCORROS

SIDÓNIO SERPA

PSICOLOGIA DO DESPORTO

COORDENAÇÃO DA PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS

António Vasconcelos Raposo

COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO

DFQ - Departamento de Formação e Qualificação

DESIGN E PAGINAÇÃO

BrunoBate-DesignStudio