



Lista de substâncias e métodos proibidos **Perguntas & Respostas para os jogadores**

1. O que é uma Lista de substâncias e métodos proibidos?

A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos é um inventário das substâncias proibidas **em qualquer altura** (durante e fora das competições). Esta lista indica claramente as substâncias que **NUNCA** deverão ser utilizadas. As substâncias proibidas apenas durante as competições estão listadas a seguir e separadas das substâncias proibidas em qualquer altura.

2. Qual é a minha responsabilidade em relação à Lista de Substâncias e Métodos Proibidos?

Como jogador, a sua obrigação é de se assegurar que nenhuma substância proibida entra no seu corpo. É responsável por qualquer substância proibida, seus metabolitos ou seus marcadores encontrada no seu corpo.

3. As substâncias proibidas também podem estar presentes nos medicamentos habitualmente usados pelo público em geral?

Sim, podem. Determinados medicamentos habitualmente utilizados no tratamento de dores, resfriados e gripes, etc. contêm substâncias que se encontram na Lista de Substâncias e Métodos Proibidos. Existem, por exemplo, produtos contra a queda de cabelo que podem conter substâncias ou métodos proibidos.

Os medicamentos são em geral comercializados com nomes diferentes em diferentes países, e mesmo que tenham as mesmas marcas, os medicamentos poderão ainda diferir na composição para respeitarem a legislação nacional sobre o uso de certas substâncias. Num país, um produto pode ser tomado sem problemas de uma perspectiva antidopagem, ao passo que num outro país um produto vendido com o mesmo nome poderá conter uma substância proibida.

4. As substâncias proibidas podem estar igualmente presentes em suplementos nutricionais?

Sim, podem. Estudos recentemente realizados sobre os denominados suplementos nutricionais usados pelos jogadores provam que muitos destes produtos – que são fabricados e distribuídos principalmente por empresas nos EUA – estão **contaminados** com esteróides androgénicos anabolisantes, também conhecidos como pró-hormonas, por outras palavras, contendo substâncias proibidas. Também é possível que tais suplementos nutricionais sejam produzidos e distribuídos por outras empresas em nome destas empresas norte-americanas.

Esta contaminação não é óbvia a partir da informação dada na embalagem ou na bula que a acompanha!

Consequentemente, não faz sentido usar suplementos nutricionais que muito provavelmente não melhorarão o desempenho, mas que acarretam riscos de um controlo antidopagem positivo.

É da responsabilidade dos jogadores que utilizam este tipo de suplementos nutricionais assegurar-se que não estão contaminados com substâncias proibidas. No caso de um controlo positivo, o jogador irá muito provavelmente ser alvo de sanções disciplinares.

5. O que devo fazer se tiver que tomar um medicamento ou suplemento alimentar?

Atendendo às consequências disciplinares em que incorre no caso de uma violação das regras antidopagem, aconselhamos que esteja atento ao conteúdo da Lista de Substâncias e Métodos Proibidos, e que antes de tomar quaisquer medicamentos ou suplementos nutricionais, consulte o seu médico de equipa ou organização nacional antidopagem para se assegurar que esses medicamentos não contêm quaisquer substâncias proibidas.

6. O que devo fazer se o único medicamento para tratamento do meu problema contiver uma substância proibida?

Deve solicitar uma Autorização de Uso Terapêutico (AUT). Para obter mais informações sobre a AUT e o processo AUT, consulte a secção “AUT – Perguntas & Respostas para os jogadores”.

Antes de solicitar uma AUT, deve consultar o seu médico de equipa para encontrar possíveis tratamentos alternativos que não envolvem a utilização de uma substância ou método proibidos. Se existir um tratamento alternativo, o seu pedido de AUT irá muito provavelmente ser recusado e todo o processo só irá atrasar a sua recuperação.

7. Quanto tempo é necessário para que a medicação seja eliminada do meu corpo?

O tempo que é necessário para que o corpo elimine todos os vestígios de uma substância depende da natureza da substância e da quantidade tomada, do metabolismo do indivíduo, do método de administração e de outros factores tais como quantidade de líquidos consumidos, interacção com outros ingredientes na mesma medicação ou com outras substâncias ingeridas. No fundo, não existe uma regra geral e o período de tempo pode variar desde algumas horas a vários meses. Mais importante ainda, e já que está igualmente sujeito a um controlo fora da competição, o facto de não jogar durante as próximas duas semanas não impossibilita que venha a ser controlado antes do seu próximo jogo.

8. Onde me posso informar sobre a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos?

Pode imprimir a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos, o sumário das modificações da Lista de Substâncias e Métodos Proibidos, assim como uma lista das perguntas mais frequentes a partir do sítio Web da UEFA: [**www.uefa.com**](http://www.uefa.com) (**Secção Antidopagem**). Pode igualmente encontrar informação sobre as AUT neste sítio Web.

Esta informação está igualmente disponível no sítio Web da AMA em (www.wada-ama.org).

Pode ainda contactar a sua Organização Nacional Antidopagem (ONAD).