



Lista de Substâncias Proibidas **Perguntas & Respostas para os jogadores**

Versão Janeiro de 2011

1. O que é a Lista de Substâncias Proibidas?

A Lista de Substâncias Proibidas é um inventário de substâncias proibidas **em qualquer altura** (durante e fora das competições). A lista indica claramente as substâncias que **NUNCA** deverão ser utilizadas. As substâncias proibidas **em competição** só estão listadas depois e estão separadas da lista das substâncias proibidas permanentemente.

2. Qual é a minha responsabilidade perante a Lista de Substâncias Proibidas?

Enquanto jogador, é seu dever pessoal assegurar-se que não ingere nenhuma substância proibida. Você é responsável por qualquer substância proibida ou seus metabolitos ou marcadores presentes em amostras provenientes do seu corpo.

3. Será que as substâncias proibidas também podem estar presentes na medicação habitual usada pelo público em geral?

Sim, podem. Determinados medicamentos comuns para o tratamento de dores, constipação e gripe, etc. contêm substâncias que fazem parte da Lista de Substâncias Proibidas. Existem ainda, por exemplo, produtos para o tratamento da queda de cabelo que podem conter substâncias ou métodos proibidos.

Os medicamentos são em geral comercializados com nomes diferentes em cada países, e mesmo que tenham a mesma marca, estes medicamentos poderão diferir na composição para puderem estar em conformidade com as legislações nacionais sobre o uso de determinadas substâncias. Um determinado país pode considerar o medicamento seguro do ponto de vista da dopagem, ao passo que noutro país o produto, vendido sob a mesma marca, pode conter uma a substância proibida.

4. Será que as substâncias proibidas também podem estar presentes nos suplementos alimentares?

Sim, podem. Os resultados de vários estudos realizados recentemente sobre os denominados suplementos alimentares usados pelos jogadores de futebol demonstraram que muitos destes produtos estão **contaminados** com esteróides andrónicos anabolizantes ou pró-hormonas; ou seja, com substâncias proibidas.

Esta contaminação não está patente ao ler a informação dada na embalagem ou no desdobrável que acompanha o produto!

Por consequência, não faz sentido usar suplementos alimentares que quase certamente não irão melhorar o desempenho, mas que representarão um alto risco de ser testado positivo, no caso de haver uma análise antidopagem.

Os jogadores que usam estes suplementos alimentares são responsáveis e devem certificar-se que o produto não está contaminado com substâncias proibidas. No caso de um teste antidopagem ser positivo, o jogador irá, quase certamente, ser alvo de sanções disciplinares.

5. O que devo fazer se tiver que tomar medicação ou suplementos alimentares?

Dadas as consequências disciplinares de que poderá ser alvo no caso da violação de uma regra antidopagem, você deve conhecer o conteúdo da Lista de Substâncias Proibidas, e antes de tomar qualquer medicação ou suplemento alimentar, deve consultar o seu médico de equipa ou a organização nacional antidopagem para se assegurar que os produtos não contêm nenhuma substância proibida.

6. O que devo fazer se a única medicação para tratar o meu problema de saúde contém uma substância proibida?

Tem que pedir uma Autorização de Utilização Terapêutica (AUT). Para mais informações sobre as AUT e sobre o processo de AUT, consulte “AUT – Perguntas & Respostas para jogadores de futebol”.

Antes de pedir uma AUT, deve consultar o seu médico de equipa no sentido de analisar os tratamentos alternativos possíveis que não envolvam o uso de uma substância ou método proibido. Se existir um tratamento alternativo, o seu pedido de AUT irá, em princípio, ser recusado e todo este processo só irá atrasar a sua recuperação.

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

O tempo que o corpo demora para eliminar todos os vestígios de uma substância depende da natureza da substância e da quantidade tomada, do metabolismo da pessoa, do método de administração, e de inúmeros outros factores tais como a quantidade de líquidos consumida, interacção com outros ingredientes na mesma medicação ou com outras substâncias ingeridas. Em resumo, não há uma regra, e o tempo necessário pode variar entre várias horas e vários meses. Mais importante ainda, visto estar igualmente sujeito a testes fora da competição, o facto de não jogar durante as duas semanas seguintes não impede que venha a ser chamado a efectuar um teste antes do jogo seguinte.

8. Onde posso encontrar mais informações sobre a Lista de Substâncias Proibidas?

Pode imprimir a Lista de Substâncias Proibidas, o resumo das alterações em 2011, assim como uma lista das questões mais frequentes, a partir do sítio Web da UEFA: www.uefa.com (Secção Antidopagem). Aqui encontrará ainda informação sobre as AUT.

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

Pode ainda entrar em contacto com o seu Conselho Nacional Antidopagem.