

# Informação Antidopagem

Este folheto do Comité Paralímpico Internacional (IPC) irá disponibilizar-lhe algumas informações básicas e práticas sobre a luta contra a dopagem. Para informações antidopagem mais completas, por favor aceda a

[www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

## A LISTA DE SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS

A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos da Agência Mundial Antidopagem (AMA) assinala e define as substâncias e métodos proibidos em competição, bem com os que são proibidos em todos os momentos. É atualizada pelo menos uma vez por ano e entra em vigor no dia 1 de janeiro

de cada ano. Como praticante desportivo, deve assegurar-se de que conhece o que está incluído na lista, que pode ser consultada no sítio na Internet da AMA:

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## VIOLAÇÕES DE NORMAS ANTIDOPAGEM

Os seguintes exemplos constituem violações de normas antidopagem (VNA):

- A presença de uma substância proibida ou dos seus metabolitos ou marcadores;
- Uso ou tentativa de uso de uma substância ou de um método proibido;
- Recusa ou a falta sem justificação válida a submeter-se à colheita de amostras;
- Violação das regras estabelecidas quanto à disponibilidade para a realização de controlos fora de competição;
- Manipulação, ou tentativa de manipulação, do procedimento de controlo de dopagem;
- Posse de uma substância ou de um método proibido;

- Tráfico, ou tentativa de tráfico, de uma substância ou de um método proibido;
- Administração ou tentativa de administração de uma substância ou de um método proibido; ou encorajar, auxiliar ou encobrir o envolvimento numa violação de norma antidopagem
- Apoio, incitamento, contributo, instigação, dissimulação, conspiração, encobrimento ou qualquer outro tipo de cumplicidade intencional envolvendo uma violação de uma norma antidopagem.
- Associação Proibida para atletas de se associarem com treinadores, técnicos, médicos, ou outro pessoal de apoio que tenha sido sancionado e/ou condenado criminalmente por dopagem.

### Você sabia?

Um número significativo de testes positivos foi atribuído ao abuso de suplementos. Tomar um suplemento dietético mal rotulado não é uma defesa adequada numa audiência.

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTOS

De acordo com o princípio da responsabilidade objetiva, enquanto praticante desportivo é o único responsável, em todos os momentos, pelo que for introduzido no seu organismo. Atendendo à lista, deve tomar todas as medidas para verificar os ingredientes de todos os medicamentos e suplementos..

- Verifique sempre a sua medicação com o seu médico e/ou com a sua Organização Nacional Antidopagem
- Tenha cuidado com os suplementos!

## AUTORIZAÇÕES DE UTILIZAÇÃO TERAPÊUTICA

Uma Autorização de Utilização Terapêutica (AUT) permite-te utilizar uma Substância ou Método Proibido se poderes disponibilizar documentação médica genuína que prove que tal é necessário. Todos os Atletas que pretendam utilizar uma Substância ou Método Proibido devem dispor de uma AUT válida.

A quem deve ser solicitada uma AUT? Segue os seguintes passos:

**Passo 1:** Determina qual é o nível competitivo em que estás incluído.

Vai à página da tua modalidade no sítio do IPC na Internet para verificar se o teu nome se encontra na Lista de Atletas de Nível Internacional (International-Level athletes - ILA).

**Passo 2:** Se o teu nome constar na lista ILA da tua modalidade, deves solicitar a AUT diretamente ao IPC. Submete a tua solicitação de AUT e a documen-



- Em muitos países, a produção e a rotulagem de suplementos pode não estar sujeita a regras rigorosas, o que pode levar a que suplementos contêm substâncias proibidas que não são mencionadas no rótulo.
- O IPC recomenda a todos os praticantes desportivos que evitem suplementos, para se protegerem de uma violação de norma antidopagem.

tação médica que a suporta para tue@paralympic.org. As solicitações devem ser feitas em Inglês. Se o teu nome não estiver na lista, deves solicitar a tua AUT à tua organização nacional antidopagem (National Anti-Doping Organisation - NADO).

**Passo 3:** Se já dispões de um certificado de aprovação de AUT válido e queres saber se o IPC o irá reconhecer automaticamente, acede por favor ao sítio do IPC na Internet para veres as regras atuais de reconhecimento automático. Podes descarregar o formulário para solicitação de AUT e obter mais informação sobre as AUT aqui:

[www.paralympic.org/the-ipc/anti-doping/tue](http://www.paralympic.org/the-ipc/anti-doping/tue)

## SISTEMA DE LOCALIZAÇÃO

O IPC tem um grupo alvo de praticantes desportivos (RTP). Se for selecionado para integrar o RTP, terá de disponibilizar informação relativa à sua localização em cada trimestre.

O RTP é definido em 1 de janeiro de cada ano, mas é permanentemente revisto e atualizado e um praticante desportivo pode ser adicionado ao mesmo a qualquer momento. O RTP do IPC é definido com base nos recursos atuais do IPC, numa avaliação de cada modalidade e no nível dos praticantes desportivos. Se for selecionado para integrar o RTP do IPC, será informado pelo seu Comité Paralímpico Nacional. Todos os prati-

cantes desportivos integrados no RTP do IPC são solicitados a submeter a sua informação relativa à localização diretamente através do programa ADAMS, que é uma base de dados sediada na Internet.

O IPC está absolutamente empenhado em manter um desporto limpo. Se vir algo de suspeito ou se tem conhecimento de práticas de dopagem, por favor contate-nos com absoluta confiança.

[antidoping@paralympic.org](mailto:antidoping@paralympic.org)  
+49 228 2097-130



## COLHEITA DE SANGUE

O procedimento de colheita de amostras de sangue segue estas regras básicas:

- Antes de ser colhida a amostra, deve permanecer sentado pelo menos durante 10 minutos (ou até duas horas, se esteve a fazer exercício)
- Após lhe exibir a sua identificação e credenciais, o Oficial de Colheita de Sangue (BCO) irá selecionar no seu corpo a veia mais adequada
- Será colhida a quantidade de sangue necessária para cumprir os requisitos analíticos, mas nunca será colhido mais de 25 ml





## COLHEITA DE AMOSTRAS



### 1. Notificação e apresentação no local do controlo

Uma escolta / Oficial de Controlo de Dopagem (DCO) irá exibir-lhe a sua identificação e dizer-lhe que foi selecionado para ser submetido a um controlo de dopagem. Deve apresentar uma identificação com fotografia e, em regra, deve dirigir-se imediatamente ao local da realização do controlo, mantendo-se sempre sob observação da escolta / DCO.

É-lhe permitido fazer-se acompanhar por um representante.

### 2. Disponibilização da amostra

- Quando estiver preparado para disponibilizar uma amostra de urina, necessitará de selecionar um vaso coletor. Verifique se o mesmo se encontra selado e limpo.
- Os praticantes desportivos portadores de uma deficiência visual ou intelectual podem ser acompanhados por um representante durante todo o procedimento de colheita da amostra, incluindo na zona onde é recolhida a amostra. No entanto, o representante do praticante desportivo não testemunhará o ato de micção.
- Deve remover a roupa necessária para permitir ao DCO uma visão direta enquanto disponibiliza a amostra. Se o praticante desportivo usar uma „pen-rose“ ou uma algália permanente, deve separar o tubo da algália do saco coletor e proceder ao esvaziamento do respetivo tubo, de modo a que seja obtida uma amostra fresca. Os praticantes desportivos que usam auto-algália podem utilizar os seus próprios cateteres, para recolha da amostra. Os cateteres devem ser apresentados em embalagens seladas.
- Deve disponibilizar, no mínimo, 90 ml de urina. Se o volume disponibilizado for inferior, a sua amostra parcial será temporariamente selada e, quando puder, deve disponibilizar mais urina, que será misturada com a amostra anteriormente colhida.
- Após disponibilizar a amostra, deve fechar

o vaso coletor e voltar à sala do controlo de dopagem. A amostra deve permanecer sob o seu controlo e mais ninguém lhe deve tocar, exceto se necessitar de assistência.

- Pode solicitar ajuda ao seu representante ou ao DCO para manusear o equipamento, dividir a amostra ou para completar o preenchimento dos formulários.
- Seguindo as instruções do DCO, terá de dividir a sua amostra entre o frasco 'B' (um mínimo de 30 ml) e o frasco 'A' (um mínimo de 60 ml), antes de encerrar ambos os frascos e de os colocar no saco de plástico e depois na caixa de armazenamento. O DCO irá muitas vezes auxiliar o praticante desportivo nesta fase, o que não tem qualquer problema porque a amostra estará já selada.
- O DCO irá então verificar a densidade específica da amostra (o rácio da densidade da amostra com a densidade de referência). Se for demasiado diluída, esse dado será registado e poderá ser solicitado a disponibilizar amostras adicionais.

### 3. Formulário do Controlo Antidopagem

- O DCO registará todos os dados relativos à sua amostra no Formulário do Controlo Antidopagem (DCF) antes de lhe solicitar que verifique toda a informação.
- Ser-lhe-á então pedido que refira toda a medicação e suplementos que tenha tomado nos últimos sete dias. Terá também a oportunidade de escrever quaisquer comentários que queira fazer relativamente ao procedimento do Controlo de Dopagem ou relativamente a qualquer outro aspeto do controlo.
- Finalmente, deve tomar algum tempo para mais uma vez verificar toda a informação no DCF. Quando considerar que tudo está correto, ser-lhe-á pedido que assine o formulário.
- O DCO assinará também o formulário. Ser-lhe-á disponibilizada uma cópia do formulário.



Paralympic.org

International Paralympic Committee

Adenauerallee 212-214  
53113 Bonn, Germany

Tel. +49 228 2097-200  
Fax +49 228 2097-209

info@paralympic.org  
www.paralympic.org

© 2014 International Paralympic Committee – ALL RIGHTS RESERVED  
Photo ©: IPC, Berlinger Special



International  
Paralympic  
Committee

International  
Paralympic Committee

# Informação Antidopagem

October 2013

