

1. **Pergunta:** Será que sou responsável final por aquilo que tomo, injecto ou aplico no meu corpo? **Resposta:** Sim **Explicação:** Todos os atletas devem ser proactivos na colocação de perguntas, para que não coloquem em risco as respectivas carreiras desportivas. Se tiver uma dúvida – PERGUNTE! Se não estiver totalmente seguro acerca dos ingredientes, ou se não conhecer o estatuto de uma substância – NÃO A UTILIZE!
2. **Pergunta:** Apenas os atletas que participam nos Jogos Olímpicos, Paraolímpicos e em Campeonatos do Mundo estão sujeitos ao controlo de dopagem? **Resposta:** Não **Explicação:** Muitos países e federações internacionais têm programas antidopagem. Tal significa que se for membro de uma equipa nacional, poderá ser controlado quer durante uma competição, quer fora dela, em sua casa ou no seu local de treino.
3. **Pergunta:** A sigla WADA significa: World Anti-Doping Administration (Administração Mundial Antidopagem)? World Anti-Doping Agency (Agência Mundial Antidopagem)? **Resposta:** World Anti-Doping Agency (Agência Mundial Antidopagem) **Explicação:** A missão da Agência Mundial Antidopagem (AMA) consiste em promover e coordenar, a nível internacional, a luta contra a dopagem no desporto, sob todas as suas formas.
4. **Pergunta:** Logo que um atleta é informado de que foi seleccionado para um controlo de dopagem numa competição, é-lhe permitido fazer-se acompanhar por um representante até à estação de controlo? **Resposta:** Sim **Explicação:** Um atleta pode fazer-se acompanhar por um representante da sua escolha até à estação de controlo de dopagem. Geralmente, trata-se do médico ou do treinador da equipa. O representante testemunha todas as fases do processo de recolha, excepto a passagem da amostra. Se necessário, o atleta também pode fazer-se acompanhar por um intérprete.
5. **Pergunta:** Se a utilização de um medicamento é autorizada no meu país, também posso utilizar a mesma marca de medicamento se adquirida no estrangeiro? **Resposta:** Não **Explicação:** Determinados medicamentos têm ingredientes ligeiramente diferentes quando adquiridos em países distintos. Nalguns casos, esses ingredientes podem ser substâncias proibidas. Verifique cuidadosamente os ingredientes e, se tiver dúvidas, consulte o seu médico.
6. **Pergunta:** O número máximo de vezes que um atleta pode ser controlado por ano é de: **Resposta:** Ilimitado **Explicação:** Não existe qualquer limite quanto ao número de vezes que um atleta pode ser controlado anualmente, incluindo controlos em competição, fora de competição, aleatórios e direccionados.
7. **Pergunta:** As análises de urina para a detecção de substâncias ou métodos proibidos no desporto podem ser efectuadas por qualquer laboratório, se possuir os equipamentos necessários? **Resposta:** Não **Explicação:** As análises de urina para a detecção de substâncias ou métodos proibidos no desporto só podem ser efectuadas por laboratórios que cumpram as elevadas normas exigidas pela AMA e que estejam devidamente credenciados.
8. **Pergunta:** Se um suplemento nutritivo pode ser adquirido numa farmácia (sem receita), é porque é permitido no desporto? **Resposta:** Não **Explicação:** Se toma suplementos e/ou qualquer substância, fá-lo por sua conta e risco. Muitos suplementos contêm substâncias proibidas. Dado que em muitos países a indústria dos suplementos não é controlada, importa que esteja absolutamente seguro acerca daquilo que o produto contém. **DICA:** se lhe parecer demasiado bom – é provável que seja proibido! Uma alternativa à utilização de suplementos é a adaptação do seu programa nutritivo à pratica desportiva.
9. **Pergunta:** Os atletas com uma incapacidade podem utilizar quaisquer medicamentos de que precisam? **Resposta:** Não **Explicação:** Os atletas com uma incapacidade estão sujeitos à mesma lista de substâncias proibidas. Contudo, se devido à natureza dessa incapacidade precisarem de um medicamento determinado, poderão pedir à Comissão Médica do Comité Paraolímpico Internacional ou à respectiva Organização Nacional Antidopagem uma Autorização de Utilização Terapêutica (AUT). Esta não é concedida automaticamente.
10. **Pergunta:** É fácil, para um atleta sujeito a um controlo de dopagem, evitar um resultado positivo através da

utilização de uma amostra de urina de outra pessoa? **Resposta:** Não **Explicação:** Se forem utilizadas as normas para controlo apropriadas, o atleta é acompanhado permanentemente, desde o momento em que é notificado até ter concluído o processo. O fornecimento da amostra efectua-se sempre sob a observação directa do oficial de controlo de dopagem, o que torna muito difícil a manipulação da amostra de urina.

11. **Pergunta:** Se estiver constipado ou com gripe, posso utilizar qualquer medicamento para me curar? **Resposta:** Não **Explicação:** Se tiver uma constipação, gripe ou febre dos fenos, **NÃO** tome qualquer medicamento ou substância antes de se certificar de que não contém uma substância proibida. Isto inclui quaisquer substâncias vendidas com ou sem receita médica. Lembre-se de que um controlo positivo é sempre um controlo positivo.
12. **Pergunta:** Um treinador, ou um médico, que ajude ou induza um atleta a tomar substâncias proibidas, pode ser sancionado se esse atleta tiver um controlo positivo? **Resposta:** Sim **Explicação:** O facto de induzir ou assistir um atleta na utilização de substâncias ou métodos proibidos é considerado como uma violação grave dos regulamentos antidopagem, que pode implicar uma sanção.
13. **Pergunta:** Os Oficiais de Controlo de Dopagem devem informar os atletas de que tencionam efectuar um controlo algumas horas antes da respectiva chegada? **Resposta:** Não **Explicação:** Sempre que possível, os controlos são efectuados sem aviso prévio. Tal significa que os Oficiais de Controlo de Dopagem ("Doping Control Officers" – DCO) podem efectuar controlos a qualquer momento e em qualquer lugar. Contudo, espera-se que os Oficiais de Controlo de Dopagem procedam com bom senso para não causarem inconvenientes desnecessários aos atletas.
14. **Pergunta:** Uma vez que a amostra foi recolhida e selada, e que foram concluídas as formalidades, qualquer tentativa para abrir, contaminar ou, por qualquer forma, interferir com a amostra será detectada? **Resposta:** Sim **Explicação:** Um atleta pode sentir-se seguro de que não haverá interferências com a sua amostra. Além disso, o laboratório assinalará quaisquer suspeitas que tenha acerca da integridade da amostra, antes de efectuar a análise.
15. **Pergunta:** Um atleta pode recusar submeter-se a um controlo de dopagem se estiver demasiado ocupado? **Resposta:** Não **Explicação:** A recusa de se submeter a um controlo de dopagem pode dar lugar à mesma sanção que um teste positivo. Se um atleta recusar submeter-se a um controlo quando notificado para o efeito, deverá justificar a sua recusa no Formulário de Notificação e informar o respectivo órgão de direcção logo que possível.
16. **Pergunta:** Se eu o solicitar, o meu treinador pode acompanhar-me até à Estação de Controlo de Dopagem? **Resposta:** Sim **Explicação:** Todo o atleta tem o direito de se fazer acompanhar por um representante até à Estação de Controlo de Dopagem.
17. **Pergunta:** Sou obrigado a utilizar o equipamento de recolha de amostras que escolhi, mesmo que pense que foi adulterado ou que me pareça estar sujo? Não posso pedir outro? **Resposta:** Não **Explicação:** Deve ser-lhe dada a possibilidade de escolher entre uma selecção de equipamentos de recolha selados. Se não se sentir satisfeito com o kit de teste que escolheu, peça outro e o seu pedido será atendido.
18. **Pergunta:** Devo informar o meu médico de que como sou atleta estou sujeito a controlos de dopagem e que não devo utilizar substâncias proibidas? **Resposta:** Sim **Explicação:** Importa que o seu médico saiba que deve dar-lhe medicamentos alternativos àqueles que constam da lista de substâncias proibidas. Se tal não for possível, deverá pedir uma Autorização de Utilização Terapêutica (AUT) através da sua Federação Internacional, do seu Órgão Dirigente Nacional ou da Organização Nacional Antidopagem, antes de utilizar o medicamento. Existem procedimentos para resolver os casos de emergência e o seu médico deve conhecê-los.

19. **Pergunta:** Se não for capaz de fornecer a quantidade de urina necessária, ser-me-á pedida uma análise de sangue para além do teste de urina? **Resposta:** Não **Explicação:** Se não for capaz de fornecer a quantidade necessária de urina, a sua amostra parcial será selada e registada e ser-lhe-ão pedidas amostras adicionais até que atinja o volume necessário.
20. **Pergunta:** Por vezes, para vencer, é necessário fazer batota e tomar substâncias proibidas? **Resposta:** Não **Explicação:** Se precisar de tomar substâncias proibidas para vencer, vence sem ter dado o seu melhor. A batota viola o autêntico espírito desportivo, tanto para si como para os seus rivais.
21. **Pergunta:** Posso aceitar medicamentos de uma pessoa em quem confio, mesmo que não saiba o que contém? **Resposta:** Não **Explicação:** Os atletas devem sempre estar cientes daquilo que estão a introduzir no seu organismo. O facto de tomar um medicamento sem saber o que contém pode resultar num controlo positivo e pode também ser perigoso para a sua saúde.
22. **Pergunta:** Se um Oficial de Controlo de Dopagem for a minha casa para efectuar um controlo fora de competição, será que posso sair sozinho da sala para fazer chá ou outra coisa qualquer? **Resposta:** Não **Explicação:** Importa que proteja a integridade da sua amostra, mantendo-se sempre na presença do Oficial de Controlo de Dopagem até que o controlo esteja concluído. Se precisar de sair da sala, peça ao Oficial de Controlo de Dopagem que o acompanhe.
23. **Pergunta:** Se já tiver sido submetido a um controlo fora de competição numa determinada semana, passar-se-ão várias semanas até que seja novamente testado? **Resposta:** Não **Explicação:** Poderão passar-se várias semanas antes do controlo seguinte, ou apenas alguns dias, ou mesmo apenas algumas horas. A vantagem de ser efectuado mais do que um controlo dentro de um breve espaço de tempo passa por impedir os batoteiros de se sentirem “seguros” para continuarem a fazer batota.
24. **Pergunta:** Se o médico da minha equipa me receitar um medicamento e se, por esse motivo, eu tiver um controlo positivo, a culpa é dele e não minha? **Resposta:** Não **Explicação:** O seu médico pode ser sancionado por lhe ter prestado um mau conselho ou um tratamento inadequado, mas não deve confiar em ninguém, a não ser em si, quando se trata daquilo que introduz no seu organismo. **VOCÊ É RESPONSÁVEL POR AQUILO QUE TOMA!**
25. **Pergunta:** Posso ser especificamente seleccionado para um controlo? **Resposta:** Sim **Explicação:** Enquanto atleta de alto rendimento, nacional ou internacional, poderá ser deliberadamente seleccionado e não apenas incluído numa selecção aleatória. Isto dá-lhe a oportunidade de demonstrar que está a competir sem o auxílio de drogas.
26. **Pergunta:** Se o Oficial de Controlo de Dopagem não possuir qualquer identificação, posso recusar-me a ser controlado? **Resposta:** Sim **Explicação:** O Oficial de Controlo de Dopagem deve poder demonstrar que possui a autoridade para efectuar o controlo e que faz parte de uma autoridade de recolha de amostras autorizada. Se não o fizer, indique esse facto no formulário de notificação, assine-o, guarde uma cópia e informe imediatamente a sua federação.
27. **Pergunta:** A pessoa que recebe a minha amostra no laboratório sabe quem eu sou? **Resposta:** Não **Explicação:** A documentação que acompanha a sua amostra até ao laboratório não contém a sua identidade. As únicas informações transmitidas ao laboratório são a modalidade/evento/género/federação e a data do teste.
28. **Pergunta:** Quando sou controlado, o Oficial de Controlo de Dopagem guarda todos os formulários e eu apenas recebo a minha cópia mais tarde? **Resposta:** Não **Explicação:** Depois de ter fornecido a sua amostra e completado o preenchimento dos papéis, o Oficial de Controlo de Dopagem deve entregar-lhe uma cópia do formulário do controlo de dopagem e do formulário de notificação, que deve manter nos seus registos.

29. **Pergunta.** Quando estou de férias, não estou obrigado a prestar informações quanto à minha localização, porque estou de férias! **Resposta: Falso** Explicação: Os atletas devem prestar informações quanto à sua localização, mesmo quando estão de férias, para que os organismos responsáveis pela luta conta a dopagem os possam localizar, na eventualidade de ser necessário submetê-los a um controlo de dopagem fora de competição.
30. **Pergunta:** Os esteróides anabolisantes são substâncias cujo uso é proibido no desporto (em competição e fora de competição) e que são ilegais na maioria dos países. O uso de esteróides anabolisantes pode causar os seguintes efeitos secundários:
- a. Homens com seios e mulheres com voz grossa b. Danos ao nível cardíaco e do fígado
c. Alterações bruscas de humor d. Todas as respostas acima
- Resposta: d. Todas as respostas acima** Explicação: Os esteróides anabolisantes podem causar um aumento da massa muscular, mas está cientificamente comprovado que os seus efeitos secundários podem causar risco de vida. Ao usar esteróides anabolisantes, não só põe a sua saúde em risco como nunca saberá a sua real capacidade atlética, enquanto atleta limpo.
31. **Pergunta.** O programa de "Autorização de Utilização Terapêutica" garante aos atletas a oportunidade de solicitar tratamento para uma situação clínica, recorrendo ao uso de uma substância proibida. Uma AUT só será dada se a substância solicitada não constituir em si mesma um risco para a saúde, se não aumentar o rendimento do atleta e se não houver uma substância ou método alternativo disponível.
- AUT significa:**
- a. Autorização de Utilização Terapêutica b. Equipamento de Uso Terapêutico
- Resposta: A. Autorização de Utilização Terapêutica** Explicação: Os atletas que competem a nível internacional devem submeter os seus pedidos de Autorização de Utilização Terapêutica (AUT) à sua federação internacional, enquanto que os atletas que competem a nível nacional devem submeter os seus pedidos à sua organização nacional antidopagem. As AUT são concedidas relativamente a uma medicação específica, para uma dosagem definida e para um período de tempo concreto.
32. **Pergunta.** A Hormona do Crescimento Humana (hGH) é conhecida por aumentar o crescimento ósseo, dos músculos e dos órgãos. A hGH é proibida no desporto (em competição e fora de competição) e o seu uso é considerado batota. Os efeitos secundários mais frequentemente associados ao uso da hGH são:
- a. doença cardiovascular c. Risco de diabetes
b. Dores musculares e das articulações; crescimento anormal dos órgãos d. Todas as respostas acima
- Resposta: d. Todas as respostas acima** Explicação: Actualmente, existe um teste especificamente destinado a detectar o uso da Hormona do Crescimento Humana (hGH).
33. **Pergunta.** A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos identifica quais são as substâncias e métodos proibidos, quer em competição, quer fora de competição. **Resposta: Verdadeiro** Explicação: A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos é revista anualmente por um painel de peritos internacionais e a sua versão actualizada entra em vigor no dia 1 de Janeiro de cada ano. Todos os atletas devem assegurar-se de que estão a par da informação mais actualizada relativamente à Lista, nomeadamente recorrendo à consulta do sítio Internet da AMA – www.wada-ama.org.
34. **Pergunta.** Se um atleta consumir acidentalmente uma substância que consta na Lista de Substâncias e Métodos Proibidos e informar o Oficial de Controlo de Dopagem do seu erro, tal facto será registado no formulário do controlo de dopagem e dele não advirá qualquer consequência negativa para o atleta. **Resposta: FALSO** Explicação: O Código Mundial Antidopagem impõe regras muito rigorosas ao nível da responsabilidade objectiva. Segundo essas regras, se uma substância proibida for encontrada no seu organismo, a responsabilidade é sua.

35. **Pergunta.** O que é um agente mascarante?
- a) uma pessoa que facilita aos atletas o consumo de substâncias proibidas
 - b) uma substância ou método que é utilizado para encobrir o uso de substâncias proibidas
 - c) o representante de um atleta
 - d) a cola utilizada para selar a tampa do recipiente da amostra num controlo de dopagem.
- Resposta: b** Explicação: um agente mascarante é uma substância ou método utilizada com o objectivo de alterar uma amostra de urina ou de outro tipo, pretendendo disfarçar o uso de substâncias proibidas. O uso de agentes mascarantes é sempre proibido: quer em competição, quer fora de competição.
36. **Pergunta.** Mesmo quando estiver lesionado e não estiver a competir, continuo a ter de enviar o Formulário de Localização do Atleta aos órgãos competentes, pois podem necessitar de me localizar para a realização de um controlo de dopagem. **Resposta: Verdadeiro** Explicação: Enquanto atleta, deve submeter os seus formulários de localização mesmo quando estiver afastado das competições por se encontrar lesionado ou doente, pois a organização responsável pela luta contra a dopagem pode necessitar de o localizar, em qualquer altura e qualquer local.
37. **Pergunta.** Actualmente, está disponível um teste que permite detectar o uso da Hormona do Crescimento Humana (hGH). **Resposta: Verdadeiro** Explicação: Existe um teste sanguíneo para a detecção do uso da Hormona do Crescimento Humana, que tem sido aplicado desde 2004 e cujo uso tem sido progressivamente aumentado, quer em competição, quer fora de competição.
38. **Pergunta.** É provável que eu sinta desconforto ou fraqueza quando me é retirada uma amostra de sangue no decurso de um controlo de dopagem. **Resposta: Falso** Explicação: Quando é retirada a um atleta uma amostra de sangue no âmbito de um controlo de dopagem, apenas uma pequena quantidade de sangue é recolhida (aproximadamente o volume de um tubo de baton). Esta quantidade não tem qualquer efeito no desempenho do atleta. Um técnico especializado estará sempre presente nos controlos de dopagem, quer para responder a dúvidas do atleta, quer para intervir caso qualquer desconforto ocorra.
39. **Pergunta.** Se lhe for solicitada uma amostra de urina num controlo de dopagem, a recolha da mesma será testemunhada por um técnico do sexo masculino ou feminino. **Resposta: Falso** Explicação: O técnico que testemunhará a recolha da amostra será sempre do mesmo sexo que o atleta.
40. **Pergunta.** Se um atleta tem dúvidas relacionadas com a recolha das amostras, quando deverá manifestar as suas preocupações?
- a. Em qualquer altura, depois de concluído o controlo de dopagem
 - b. Durante o controlo de dopagem
 - c. Por carta, à Agência Mundial Antidopagem
- Resposta: B. Durante o controlo de dopagem** Explicação: Os atletas devem colocar todas as questões que julgarem pertinentes ao Oficial de Controlo de Dopagem, durante a realização do controlo. Os atletas têm o direito de obter informação adicional relativa ao processo de recolha das amostras e deve-lhes ser dada a possibilidade de registar por escrito quaisquer preocupações relativas à forma como a sessão foi realizada.
41. **Pergunta.** Posso ser submetido a um controlo de dopagem durante uma competição, mesmo que não tenha competido na mesma. **Resposta: Verdadeira** Explicação: Se o atleta estiver inscrito numa equipa, pode ser incluído na selecção para o controlo de dopagem, independentemente de ter efectivamente competido.

42. **Pergunta.** Qual é o objectivo do Código Mundial Antidopagem?
- Proteger o direito fundamental dos atletas de participar num desporto sem dopagem.
 - Promover a saúde, a justiça e a equidade no desporto
 - Assegurar a promoção de programas contra a dopagem efectivos e de nível internacional
 - Todas as acima
- Resposta: D. Todas as acima** Explicação: O Código Mundial Antidopagem é o documento basilar em que os programas mundiais de luta contra a dopagem são baseados.
43. **Pergunta.** Caso tenha um controlo positivo, tem o direito a:
- requerer a análise da amostra "B"
 - estar presente ou ser representado na abertura e análise da amostra "B"
 - requerer cópias do *Laboratory Documentation Package*
 - todas as acima
- Resposta: d. todas as acima** Explicação: O Código Mundial Antidopagem pugna por assegurar que os direitos dos atletas são respeitados.
44. **Pergunta.** Fornecer informação sobre a localização do atleta ajuda a garantir o desporto limpo porque todos os atletas ficam assim disponíveis para o controlo de dopagem. Quem tem acesso à minha informação sobre a localização?
- A sua informação torna-se pública e todos os interessados podem aceder-lhe, incluindo o público em geral e os meios de comunicação social
 - O público e a comunicação social não podem aceder a essa informação, mas qualquer pessoa que trabalhe numa organização responsável pela luta contra a dopagem pode aceder a essa informação
 - A sua informação de localização é estritamente confidencial, só podendo ser consultada pelos responsáveis pelo planeamento das acções de controlo de dopagem da organização competente
 - Nenhuma das respostas acima
- Resposta: c** Explicação: Toda a informação relativa à localização dos atletas é estritamente confidencial e será usada unicamente no âmbito do planeamento das acções de controlo de dopagem. A informação será destruída quando deixar de ser relevante para esses efeitos.
45. **Pergunta.** Com que frequência é actualizada a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos?
- Mensalmente
 - Anualmente
 - Antes dos Jogos Olímpicos ou Paraolímpicos
 - Nunca
- Resposta: b. Anualmente.** Explicação: A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos é revista anualmente por um painel de peritos internacionais e uma nova versão actualizada entra em vigor no dia 1 de Janeiro de cada ano. Todos os atletas devem assegurar-se de que estão ao corrente da informação mais actualizada relativamente à lista, nomeadamente recorrendo à consulta do sítio Internet da AMA - www.wada-ama.org.