

- 1 ▶ **Pergunta:** Sou responsável pelo o que ingiro, injeto ou aplico no meu corpo.  
**Resposta:** TRUE  
**Explicação:** *O atleta deve ser proativo para fazer perguntas, de modo que sua carreira esportiva não seja posta em risco. Se tiver uma dúvida, PERGUNTE! Se não estiver totalmente seguro acerca dos ingredientes, ou se não conhecer o status de uma substância – NÃO A UTILIZE!*
- 
- 2 ▶ **Pergunta:** Apenas os atletas que participam em Jogos Olímpicos, Paralímpicos e em Campeonatos do Mundiais estão sujeitos ao controle de dopagem.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *Muitos países e federações internacionais têm programas antidopagem. Isso significa que se você for membro de uma equipe nacional poderá ser testado durante uma competição, ou fora dela, em casa, ou no centro de treinamento.*
- 
- 3 ▶ **Pergunta:** O que significa a sigla WADA (AMA)?  
**Resposta:** Agência Mundial Antidopagem  
**Explicação:** *A missão da Agência Mundial Antidopagem (WADA/AMA) consiste em promover e coordenar, a nível internacional, a luta contra a dopagem no esporte, sob todas as suas formas.*
- 
- 4 ▶ **Pergunta:** Se a utilização de uma marca de medicamento é autorizada no meu país, posso utilizar a mesma marca de medicamento em outros países.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *Determinados medicamentos têm ingredientes ligeiramente diferentes, quando adquiridos em outros países. Em alguns casos, esses ingredientes podem ser substâncias proibidas. Verifique cuidadosamente a composição dos medicamentos e, se tiver dúvidas, consulte o seu médico.*
- 
- 5 ▶ **Pergunta:** Qual é o número máximo de vezes que um atleta pode ser testado por ano?  
**Resposta:** Não há limite  
**Explicação:** *Não existe limite quanto ao número de vezes que um atleta pode ser testado anualmente, incluindo controles em competição, fora de competição, aleatórios ou direcionados.*
- 
- 6 ▶ **Pergunta:** As análises de urina para a descoberta de substâncias ou métodos proibidos no esporte podem ser efetuadas por qualquer laboratório, caso possua os equipamentos necessários.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *As análises de urina para a descoberta de substâncias ou métodos proibidos no esporte só podem ser efetuadas por laboratórios que cumpram as normas rigorosas exigidas pela WADA-AMA e que estejam devidamente credenciados.*
- 
- 7 ▶ **Pergunta:** Se o suplemento nutricional pode ser adquirido sem receita médica, então ele é permitido no esporte.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *O atleta toma suplementos e/ou qualquer substância por sua conta e risco. Muitos suplementos contêm substâncias proibidas. Como em muitos países a indústria dos suplementos não é regulamentada, é importante que o atleta tenha absoluta certeza sobre a composição do produto. DICA: se o suplemento promete resultados bons demais para ser verdade, provavelmente ele contém uma substância proibida! Uma alternativa à utilização de suplementos é a adaptação do seu programa nutricional à prática esportiva.*
- 
- 8 ▶ **Pergunta:** Quando estiver doente, posso utilizar qualquer medicamento para me curar.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *Se estiver constipado, com gripe ou febre, NÃO tome qualquer medicamento ou substância antes de se certificar de que não contém uma substância proibida. Isto inclui quaisquer medicamentos vendidos com ou sem receita médica. Um resultado positivo é sempre um resultado positivo.*
-

- 9 ▶ **Pergunta:** O treinador ou o médico que ajude ou induza um atleta a tomar substâncias proibidas, pode ser sancionado se o atleta tiver um resultado positivo.  
**Resposta:** TRUE  
**Explicação:** *Induzir ou assistir um atleta na utilização de substâncias ou métodos proibidos é considerado violação grave das regras antidopagem, o que pode implicar em sanção.*
- 
- 10 ▶ **Pergunta:** Os Oficiais de Controle de Dopagem devem informar, com horas de antecedência, os atletas que serão testados.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *Sempre que possível, os testes de controle são realizados sem aviso prévio. Isso significa que os Oficiais de Controle de Dopagem (OCDs) podem executar testes a qualquer momento e em qualquer lugar. Contudo, espera-se que os Oficiais de Controle de Dopagem procedam com bom senso para não causarem inconvenientes desnecessários aos atletas.*
- 
- 11 ▶ **Pergunta:** Quando a amostra for coletada e selada, e após concluídas as formalidades, qualquer tentativa de abrir, contaminar ou interferir na amostra será detectada.  
**Resposta:** TRUE  
**Explicação:** *O atleta pode se sentir seguro de que sua amostra não será violada. Além disso, o laboratório irá reportar qualquer suspeita acerca da integridade da amostra antes de proceder à análise.*
- 
- 12 ▶ **Pergunta:** Um atleta pode recusar a passar por um controle de dopagem se tiver outros compromissos.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *Recusar se submeter a um controle de dopagem pode gerar a mesma sanção que um resultado positivo. Se um atleta recusar a se submeter a um controle ao qual foi notificado, deverá justificar a sua recusa no Formulário Suplementar e informar a Federação Esportiva relevante assim que possível.*
- 
- 13 ▶ **Pergunta:** Caso seja solicitado, o treinador pode acompanhar o atleta até à Estação de Controle de Dopagem.  
**Resposta:** TRUE  
**Explicação:** *Todo atleta tem o direito de ser acompanhado por um representante até a Estação de Controle de Dopagem.*
- 
- 14 ▶ **Pergunta:** O atleta é obrigado a utilizar o kit de coleta de amostras que escolheu, mesmo que o kit pareça adulterado ou sujo.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *O atleta deve ter a possibilidade de escolher entre os kits de coleta selados. Se não estiver satisfeito com o kit de controle que escolheu, peça outro, e o seu pedido será atendido.*
- 
- 15 ▶ **Pergunta:** Devo informar ao meu médico que, como atleta, não devo utilizar substâncias proibidas pois estou sujeito a testes antidopagem.  
**Resposta:** TRUE  
**Explicação:** *É importante que seu médico saiba que deve dar alternativas para os medicamentos que contêm substâncias que constam da lista proibida. Se for possível, o atleta deverá pedir uma Autorização de Utilização Terapêutica (AUT) na sua Federação Internacional ou na Organização Nacional Antidopagem, antes de utilizar o medicamento. Existem procedimentos para resolver os casos de emergência e o seu médico deve conhecê-los.*
- 
- 16 ▶ **Pergunta:** Caso não consiga fornecer a quantidade de urina necessária, o atleta deverá fornecer uma amostra de sangue.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *Caso o atleta não seja capaz de fornecer a quantidade necessária de urina, a sua amostra parcial será selada e registada, e serão pedidas amostras adicionais até atingir o volume necessário.*
-

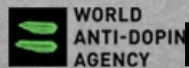
- 17 ▶ **Pergunta:** Posso aceitar medicamentos de alguém de confiança, mesmo sem saber as substâncias destes medicamentos.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *Tomar um medicamento sem saber as substância pode resultar em positivo para dopagem, e também pode ser perigoso para a saúde do atleta.*
- 
- 18 ▶ **Pergunta:** Caso um Oficial de Controle de Dopagem esteja na casa do atleta para efetuar um teste fora de competição, o atleta pode se dirigir para outro cômodo da casa sozinho.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *Se precisar de sair do cômodo, peça ao Oficial de Controle de Dopagem que o acompanhe. É importante para a integridade da amostra, que o atleta esteja sempre na presença do Oficial de Controle de Dopagem até que o controle seja concluído.*
- 
- 19 ▶ **Pergunta:** Se o atleta tiver sido submetido a um controle de dopagem fora de competição nesta semana, deve-se esperar algumas semanas até que ele possa ser testado novamente.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *Um atleta pode ser testado após várias semanas, após poucos dias, ou mesmo após poucas horas. A vantagem de se realizar mais de um teste em um pequeno espaço de tempo é impedir que os trapaceiros se sintam “seguros” para fazerem uso de substâncias proibidas.*
- 
- 20 ▶ **Pergunta:** Se o Oficial de Controle de Dopagem não estiver identificado, o atleta poderá recusar ser testado.  
**Resposta:** TRUE  
**Explicação:** *O Oficial de Controle de Dopagem deve comprovar que possui a autoridade para efetuar o controle, e que faz parte de uma Autoridade de Coleta de Amostras autorizada. Caso ele não o faça, o atleta deve indicar o fato num formulário suplementar, assiná-lo, guardar uma cópia e informar imediatamente a sua federação.*
- 
- 21 ▶ **Pergunta:** O pessoal do laboratório que recebe minha amostra sabe a minha identidade.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *A documentação que acompanha a sua amostra até ao laboratório não expõe a sua identidade. As únicas informações transmitidas ao laboratório são a modalidade/evento/gênero/federação e a data do teste.*
- 
- 22 ▶ **Pergunta:** Uma AUT garante aos atletas a oportunidade de solicitar tratamento para uma situação clínica, recorrendo ao uso de uma substância proibida. Uma AUT só será concedida 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. A sigla AUT significa:  
**Resposta:** Autorização Uso Terapêutico  
**Explicação:** *Os atletas que competem em nível internacional devem submeter os seus pedidos de Autorização de Utilização Terapêutica (AUT) à sua federação internacional, enquanto que os atletas que competem em nível nacional devem submeter os seus pedidos à sua organização nacional antidopagem. As AUT são concedidas para medicação específica, com uma dosagem definida e para um período de tempo determinado.*
- 
- 23 ▶ **Pergunta:** A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos identifica quais são as substâncias e métodos proibidos, seja em competição, ou fora de competição.  
**Resposta:** TRUE  
**Explicação:** *A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos é revisada anualmente por uma equipe internacional de experts e uma nova versão é lançada em 1 de janeiro de cada ano. Os atletas devem se assegurar que tenham acesso à versão mais atualizada da lista, que está disponível no site da WADA: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).*
-

- 24 ▶ **Pergunta:** Mesmo quando estiver lesionado e não estiver competindo, o atleta ainda precisa enviar o Formulário de Localização do Atleta (Whereabouts) aos órgãos competentes, pois podem precisar localizar o atleta para a realização de um controle de dopagem.  
**Resposta:** TRUE  
**Explicação:** *O atleta deve submeter os formulários de localização mesmo quando estiver afastado das competições por se encontrar lesionado ou doente, pois a organização responsável pelo controle de dopagem pode necessitar dos dados de localização do atleta à qualquer hora e em qualquer local.*
- 
- 25 ▶ **Pergunta:** O atleta pode ser submetido a um controle de dopagem durante uma competição, mesmo que não esteja competindo.  
**Resposta:** TRUE  
**Explicação:** *Se o atleta for filiado à uma equipe, ele pode ser selecionado para um controle de dopagem, independentemente de ter competido ou não.*
- 
- 26 ▶ **Pergunta:** Caso o atleta tenha um resultado analítico adverso (resultado positivo), ele tem direito a:  
**Resposta:** Todas as anteriores  
**Explicação:** *O Código Mundial Antidopagem tem por objetivo assegurar que os direitos dos atletas sejam respeitados.*
- 
- 27 ▶ **Pergunta:** Com que frequência é atualizada a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos?  
**Resposta:** Anualmente  
**Explicação:** *A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos é revista anualmente por um painel de peritos internacionais, e uma nova versão atualizada entra em vigor no dia 1 de janeiro de cada ano. Todos os atletas devem assegurar-se de que estão utilizando a versão mais atualizada da lista, que está disponível no site da WADA/AMA - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).*
- 
- 28 ▶ **Pergunta:** Quando um atleta é notificado para um controle de dopagem, é necessário que ele se apresente imediatamente à Estação de Controle de Dopagem?  
**Resposta:** Sim  
**Explicação:** *Quando um atleta é notificado que foi selecionado para um controle de dopagem por um Oficial de Controle de Dopagem (OCD) ou por um escolta, ele precisa se apresentar imediatamente à Estação de Controle de Dopagem. Caso haja uma razão válida para não se apresentar imediatamente, o atleta DEVE permanecer sob observação direta do OCD e/ou escolta, até que a amostra seja coletada.*
- 
- 29 ▶ **Pergunta:** Se um atleta for banido em um esporte, ele ainda poderá competir em outro esporte.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *O atleta não poderá participar em nenhuma competição ou atividade esportiva durante o período de suspensão se for sancionado por ter cometido uma Violação de Regra Antidopagem (VRAD).*
- 
- 30 ▶ **Pergunta:** Se o atleta tiver um resultado positivo para dopagem em um país, ainda poderá competir em outro país.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** *Se o atleta tiver cometido uma Violação de Regra Antidopagem (VRAD) em um país, o registro da sua VRAD será reconhecido por todos os outros Signatários do Código da WADA-AMA. Por isso, durante o período de suspensão, o atleta não poderá competir em outro país.*
- 
- 31 ▶ **Pergunta:** O atleta pode ser sancionado por Violação de Regra Antidopagem (VRAD) por consumir um suplemento que estiver contaminado com uma substância proibida?  
**Resposta:** Sim  
**Explicação:** *No que diz respeito ao Princípio da Responsabilidade Objetiva, o atleta é sempre responsável por quaisquer substâncias proibidas que sejam detectadas no seu organismo. Uma potencial Violação de Regra Antidopagem (VRAD) irá ocorrer quer tenha ou não havido intenção de usar uma substância proibida e independentemente do nível de precaução do atleta. O atleta deve ter sempre cuidado com as substâncias, alimentos (especialmente carne, em determinados países) ou suplementos que irá consumir.*
-



- 32 ▶ Pergunta:** Quem é que decide se a solicitação para a Autorização de Uso Terapêutico (AUT), que vai permitir o atleta de utilizar uma substância proibida por motivos de saúde, é aprovada ou não?  
**Resposta:** Uma comissão de médicos especialistas  
**Explicação:** Após submeter uma AUT à Autoridades de Controle de Dopagem (Federação Internacional ou Organização de Grandes Eventos, conforme necessário), a solicitação será avaliada por um painel de médicos denominado Comissão de Autorização de Uso Terapêutico (CAUT). Através das CAUT, as Federações Internacionais, Autoridades de Controle de Dopagem e Organização de Grandes Eventos são responsáveis por autorizar ou recusar a sua solicitação.
- 
- 33 ▶ Pergunta:** Se desejo respeitar meu esporte e ser o melhor atleta que eu possa ser, eu preciso:  
**Resposta:** Nenhuma das anteriores.  
**Explicação:** Trabalho árduo, dedicação e aprender com os reveses é essencial para se tornar o melhor atleta em um esporte. No entanto, ganhar a qualquer custo, sem respeito à saúde, aos adversários, ou à regras, vai contra o espírito esportivo.
- 
- 34 ▶ Pergunta:** Atletas que recorrem à dopagem comprometem o direito de todos os atletas de competirem em um esporte limpo.  
**Resposta:** TRUE  
**Explicação:** Quando um atleta burla as regras, ele se afasta do jogo, deixa de competir no espírito esportivo e a competição justa deixa de existir. Além disso, violar as normas antidopagem é o mesmo que violar as regras da competição, que todos os atletas aceitaram como condição para participar e competir de forma justa.
- 
- 35 ▶ Pergunta:** Quem está autorizado a coletar as amostras de sangue?  
**Resposta:** Um Oficial de Coleta de Sangue (OCS) qualificado  
**Explicação:** O Oficial de Coleta de Sangue (OCS) é um responsável que está qualificado e que foi autorizado pela Organização Antidopagem (OA) para coletar amostras de sangue do atleta.
- 
- 36 ▶ Pergunta:** Quando um atleta fornece uma amostra (sangue e/ou urina), por quanto tempo ela pode ser armazenada e reanalisada?  
**Resposta:** 10 anos  
**Explicação:** Todas as amostras podem ser conservadas por até 10 anos e podem ser reanalisadas em qualquer momento durante esse período, o que significa que substâncias que não eram ainda detectáveis possam ser detectadas posteriormente e que os atletas podem ser sancionados e ter os seus resultados anulados mesmo após a data em que foi realizado o controle de dopagem.
- 
- 37 ▶ Pergunta:** Um controle positivo é a única forma de um atleta ser sancionado.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** A presença de uma substância proibida na amostra de um atleta é apenas 1 das 11 Violações de Regras Antidopagem (VRAD). A recusa ou falha na submissão a coleta de amostras, a posse de uma substância proibida, a cumplicidade e a associação proibida são algumas das outras VNAD pelas quais um atleta pode ser sancionado.
- 
- 38 ▶ Pergunta:** O atleta pode ser sancionado por se associar a um técnico, médico, ou pessoal de apoio que estejam passando por período de inegibilidade por causa de uma Violação de Regra Antidopagem (VNAD).  
**Resposta:** TRUE  
**Explicação:** A Associação Proibida é uma Violação de Regra Antidopagem (VRAD) pela qual os atletas podem ser sancionados.
- 
- 39 ▶ Pergunta:** Caso um suplemento tenha sido sujeito a um rigoroso processo de controle de qualidade, posso ter certeza de que este não contém substâncias proibidas.  
**Resposta:** FALSE  
**Explicação:** Não há como garantir que os suplementos não contêm substâncias proibidas, dado que a indústria não está devidamente regulada. Nenhuma organização pode garantir a segurança de suplementos nutricionais ou dos seus ingredientes. Se alimentar adequadamente, com uma dieta à base de produtos naturais, é a melhor forma de aumentar o rendimento esportivo.
-

**PLAY TRUE**  
**QUIZ**



# Brazilian Portuguese

wada-ama.org