

MANUAL ANTIDOPING 2021



World Rugby House,
8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Irlanda

Tel. +353-1-2409-200
E-mail. info@world.rugby



MANTER O RUGBY LIMPO E SEM DOPING REQUER UM COMPROMETIMENTO COMUM POR PARTE DE TODOS OS PARTICIPANTES DESTE ESPORTE.

O programa educacional e de conscientização antidoping da World Rugby protege o esporte ajudando os jogadores e as equipes técnicas a treinar, competir e se recuperar de forma segura e em conformidade com os regulamentos antidopagem.

O programa de testes identifica a presença de doping e dá a todos os jogadores a oportunidade de mostrarem que estão limpos.

ÍNDICE

- 01 Os seus direitos enquanto jogador
- 01 O que pedimos de você?
- 02 Educação
- 02 Promoção
- 02 Pesquisa
- 02 AMA
- 02 Lista de substâncias proibidas no Código Mundial Antidopagem
- 03 Procedimentos de controle de dopagem
- 13 Perguntas mais frequentes sobre o processo de controle de dopagem
- 14 Medicamentos
- 14 Autorizações de Uso Terapêutico (AUT)
- 16 Suplementos alimentares e dietéticos
- 19 Violações das regras antidopagem
- 20 Paradeiro

Copyright © World Rugby 2021.

Este trabalho apenas pode ser reproduzido para fins pessoais e educacionais. A cópia, aluguel, empréstimo e distribuição do trabalho para quaisquer fins comerciais é proibida.

Para mais informações sobre antidoping, consulte o site de antidoping da World Rugby: world.rugby/keep-rugby-clean



OS SEUS DIREITOS ENQUANTO JOGADOR

Lei relativa aos direitos antidoping dos atletas

Esta Lei pretende garantir que os seus direitos se encontrem claramente definidos e que sejam cumpridos por parte das organizações com as quais você tem responsabilidades antidoping, como a World Rugby e a sua Organização Nacional Antidopagem (ONA).

Estes direitos são os seguintes:

1. Igualdade de oportunidades
2. Programas de teste imparciais e justos
3. Tratamento clínico e proteção dos direitos de saúde
4. Direito à justiça
5. Direito de responsabilização
6. Direitos de denunciante
7. Direito à educação
8. Direito à proteção dos dados
9. Direito à indenização
10. Direitos da pessoa protegida
11. Direitos durante a sessão de coleta da amostra
12. Direito à análise da amostra de confirmação.

Para mais informações, consulte:

<https://www.wada-ama.org/en/resources/anti-doping-community/athletes-anti-doping-rights-act>

O QUE PEDIMOS DE VOCÊ?

Valores

No rugby, os valores são extremamente importantes e, para que o esporte se desenvolva, é necessário proteger a sua reputação. O doping pode prejudicar seriamente a imagem do esporte para os jogadores, fãs, patrocinadores e para a participação da comunidade. Por isso, quando você for selecionado para um controle de dopagem ou quando sua presença for solicitada em uma sessão educativa sobre antidoping, lembre-se de que esta é a melhor forma de ajudá-lo a ser um jogador limpo. É dessa forma que mantemos o rugby limpo.

Manifestar-se

A World Rugby e as ONA não conseguem testar todos os atletas todos os dias. Por isso, caso você veja ou suspeite de algum comportamento associado a práticas de doping, é importante que você comunique esse fato confidencialmente. Sabemos que esta situação pode ser difícil, especialmente em um esporte de equipe. No entanto, às vezes essa é a única forma de expormos alguns tipos de doping. As diretrizes de comunicação aplicadas pela Agência Mundial Antidopagem (AMA), pela World Rugby e pelas ONA são concebidas de forma a protegê-lo para que você não sofra consequências pela comunicação honesta de suspeitas de doping, quer as mesmas se revelem violações verdadeiras ou não. Os seguintes endereços da AMA e da World Rugby devem ser utilizados para a comunicação de suspeitas. Normalmente, a sua ONA também terá um endereço semelhante na página inicial de seu site.

World Rugby: e-mail confidential@world.rugby

AMA: <https://speakup.wada-ama.org/>

EDUCAÇÃO

Enquanto jogador, você tem o direito de receber treinamento relacionado a assuntos antidoping durante toda a sua carreira. É fundamental que você aproveite com seriedade todas as oportunidades de aprendizagem que lhe forem apresentadas. Esta é a única forma de podermos ajudá-lo a tentar evitar a infração acidental das regras.

PROMOÇÃO

A World Rugby precisa de apoiadores para o programa Keep Rugby Clean (KRC), sejam jogadores ou equipe de apoio, e de embaixadores do programa (jogadores internacionais e de elite) para nos ajudarem a promover a nossa mensagem de um rugby sem doping. Considere a possibilidade de nos ajudar, tornando-se um apoiador do programa KRC (através de apoio básico, por ex., promoção nas redes sociais) ou um embaixador do programa KRC (o que significa um envolvimento mais ativo na promoção e educação junto à World Rugby). Envie uma mensagem para o endereço keeprugbyclean@world.rugby e entraremos em contato.

PESQUISA

A World Rugby poderá, por vezes, solicitar que você preencha questionários de pesquisa anônimos sobre antidoping. Estes questionários podem chegar a você através da sua federação ou através de organizações como a International Rugby Players (IRP). Considere realmente participar destas pesquisas, uma vez que se trata da melhor forma de entendermos as suas necessidades e de tornarmos o nosso programa antidoping mais eficaz.

AMA

A AMA é uma organização internacional fundada pelos governos e pelo movimento desportivo internacional para estabelecer as regras e o enquadramento antidoping no esporte mundial. Estas regras estão contidas no Código Mundial Antidopagem (CMA). O CMA assegura que todos os atletas de todos os esportes são tratados de forma igual no que diz respeito aos seus direitos e responsabilidades, às regras que precisam seguir e às consequências pela infração das mesmas. As regras e procedimentos da World Rugby encontram-se em conformidade com o CMA.

LISTA DE SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS NO CMA

Esta é a lista de substâncias e métodos proibidos no rugby e em todos os esportes. Para evitar cometer uma infração das regras antidopagem (IRA) e permanecer um jogador limpo, você não deve utilizar nada daquilo que se encontra presente nesta lista. Normalmente, esta lista é atualizada anualmente no dia 1 de janeiro e, às vezes, são efetuadas alterações durante o ano.

A lista de substâncias proibidas pode ser encontrada aqui: <https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>



PROCEDIMENTOS DE CONTROLE DE DOPAGEM

Coleta de amostras

O controle de dopagem envolve a coleta de amostras de sangue ou urina de um jogador por parte de um agente de controle de dopagem. Em muitas situações, os dois tipos de amostras são recolhidos no mesmo controle. Por vezes, o controle é referido como "exame toxicológico". Nunca é fornecido um aviso prévio sobre um determinado controle aos jogadores e equipes.

Você poderá ser solicitado a realizar um controle a qualquer momento e em qualquer local (tal como na sua casa, um endereço de pernoite ou em um hotel) e as amostras são analisadas quanto à presença de uma grande variedade de substâncias dopantes. Esta é uma forma de mostrar que você

compete de forma limpa e também é um dos métodos mais eficazes para detectar aqueles que estejam cometendo uma fraude. Esta seção explica o processo.

Quem pode realizar o meu teste?

Você pode ser testado por qualquer uma das seguintes organizações:

1. World Rugby
2. A ONA do seu país
3. A ONA de qualquer país em que você se encontre/esteja visitando
4. A organização de um evento no qual você competirá (tais como o organizador de uma competição ou o Comitê Olímpico Internacional no caso dos Jogos Olímpicos).

Todas estas organizações poderão, igualmente, nomear uma empresa de testes privada para a coleta das amostras.

Como funciona o processo?

1 Notificação



Os jogadores que serão testados são, normalmente, escolhidos de forma prévia pela organização antidoping que planejou o teste. Um profissional de controle de dopagem (um acompanhante ou um agente de controle de dopagem [ACD]) irá notificá-lo de que você foi selecionado.

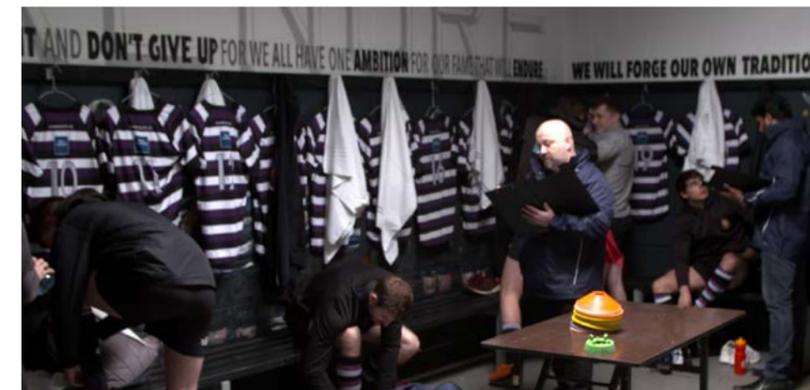
Se o teste for realizado após o jogo, o agente de controle de dopagem irá, normalmente, notificá-lo assim que você entrar no túnel. Se o teste for realizado durante o treino, o profissional deve observar o seu treino mas, normalmente, irá aguardar até que você conclua sua sessão antes de notificá-lo. Nunca ignore um profissional que está tentando notificá-lo.

O agente de controle de dopagem sempre deverá ter um tipo de identificação (onde seja visível o nome e a foto, bem como a data de validade). Este documento pode ser um cartão de identificação emitido pela organização antidoping ou a carteira de motorista, cartão de saúde, passaporte, credencial do evento ou outro semelhante. O profissional também deve ter consigo os documentos que identifiquem a organização que o nomeou. Ao ser notificado, você pode solicitar estas informações.

O profissional irá informá-lo sobre os seus direitos e responsabilidades e irá solicitar que você assine um Formulário de controle de dopagem (FCD) para confirmar o seu consentimento para a realização do teste. Sempre que lhe for solicitado, você deverá fazer o teste. A não realização de um controle de dopagem constitui uma infração das regras antidopagem, com uma sanção prevista de até quatro anos. O profissional irá fornecer a você uma cópia do formulário, que servirá como registro da notificação.

O profissional irá solicitar que você apresente algum documento de identificação para confirmar que se trata do jogador correto. Este documento deverá ser um documento de identificação com foto. No entanto, caso você não tenha um com você no momento, você poderá mostrar uma foto oficial no site da sua equipe. Se necessário, um membro da sua equipe poderá confirmar a sua identidade ao profissional de controle. O profissional irá, então, acompanhá-lo à Estação de controle de dopagem (ECD), onde o teste será realizado. Você poderá solicitar a presença de um representante e/ou intérprete. Menores sempre devem estar acompanhados por um representante. Caso o teste seja realizado em um endereço privado ou em um hotel, normalmente você receberá a notificação na porta do seu quarto/casa e o profissional irá identificar um local apropriado para realizar a coleta de amostras.

2 Acompanhamento



Assim que você receber a notificação, é da sua responsabilidade manter-se no campo de visão direto do agente de controle de dopagem que o observa (esta pessoa é denominada como o seu "acompanhante"). O acompanhante irá permanecer a uma distância razoável, mas você deverá se certificar de se manter no campo de visão do mesmo. Isto é particularmente importante se ambos estiverem em um local movimentado, como um vestiário. Nunca deixe o local ou vá para outro local sem que o acompanhante o acompanhe.

3 Apresentação para os testes



Assim que possível, você deverá se apresentar na ECD junto do seu acompanhante. No entanto, este poderá permitir o atraso da apresentação (ou a saída temporária da ECD sob observação) para a realização das atividades listadas abaixo. Você deve se manter constantemente no campo de visão direta do seu acompanhante e se apresentar dentro de uma hora após a notificação.

- i. Participar de uma cerimônia de premiação
- ii. Realizar os compromissos de atendimento à imprensa
- iii. Realizar alongamentos ou tomar um banho de gelo
- iv. Receber quaisquer cuidados médicos
- v. Participar de uma reunião pós-jogo em seu vestiário
- vi. Trocar o equipamento de jogo
- vii. Localizar um representante e/ou intérprete
- viii. Obter identificação pertinente
- ix. Concluir uma sessão de treino se tiver sido selecionado para um teste fora de competição
- x. Quaisquer outras circunstâncias razoáveis determinadas pelo ACD (as quais devem ser documentadas).

Você não pode tomar banho até ter concluído todo o processo de controle de dopagem. No entanto, se você estiver molhado após um jogo ou sessão de treino, você poderá trocar de roupa sob observação do seu acompanhante.

Assim que você receber a notificação, a primeira urina deve ser recolhida pelo agente de controle de dopagem.

O processo de teste da urina

4 Hidratação (e amostras diluídas)

Após um jogo ou treino, é necessário reidratar-se. No entanto, tenha cuidado com a quantidade de líquidos queingere. A hidratação em excesso poderá tornar a sua amostra de urina demasiadamente diluída. Nestas situações, poderá ser solicitado que você forneça amostras adicionais até atingir o nível certo. Normalmente, duas garrafas de 500 ml de líquido são suficientes para o período compreendido entre o fim do treino ou competição e o fornecimento da amostra. Caso esteja demorando muito tempo para que você se sinta pronto para produzir a amostra, sente-se e aguarde. Beber cada vez mais água não irá acelerar o processo e apenas irá aumentar o risco de fornecer uma amostra diluída.

Você sempre deverá ter acesso a garrafas de água lacradas na ECD. Escolha sempre a sua própria garrafa e nunca aceite garrafas fornecidas por outra pessoa qualquer. Caso você tenha acesso a uma caneta, escreva o seu nome na garrafa para que você saiba qual é a sua e leve-a sempre junto com você quando sair do local. Nunca volte a beber em uma garrafa que você tenha deixado sem supervisão na sala de espera. Escolha uma nova garrafa lacrada e coloque a garrafa usada no lixo.

Você pode se reidratar com a bebida que escolher, mas certifique-se de que ninguém tenha tido a possibilidade de alterar os conteúdos da sua garrafa.

Desde o momento da notificação até a conclusão do processo de coleta da amostra, não é permitido consumir bebidas alcoólicas. Sabemos que isto pode parecer um pouco injusto depois de uma grande vitória, mas regras são regras!

5 Seleção de um recipiente de coleta



Quando estiver pronto para produzir a amostra, você irá escolher um recipiente de coleta lacrado. Este recipiente irá conter a sua amostra, por isso, certifique-se de que o mesmo se encontre limpo e a embalagem esteja intacta. Certifique-se também de que você possa escolher um recipiente. Nunca aceite recipientes entregues diretamente a você.

6 Disponibilização da amostra



A disponibilização da amostra deverá ocorrer em um banheiro privado. Você deve produzir a amostra sob a vista de um agente de controle de dopagem do mesmo gênero, sendo que este deverá observar a urina saindo diretamente do seu corpo. Você será solicitado a tirar as roupas dos joelhos até a cintura e das mãos até os cotovelos.

Você também deverá lavar as mãos sem sabão antes e depois da disponibilização da amostra. Você também deverá ter a opção de utilizar luvas. As luvas serão fornecidas a você pelo agente de controle de dopagem.

7 Volume de urina

Você deve produzir uma amostra com, pelo menos, 90 ml (não há problema se tiver mais). Se produzir uma amostra com menos de 90 ml, esta será denominada Amostra parcial e será temporariamente lacrada e documentada no seu FCD de acordo com o processo na seção 11 abaixo. Quando você estiver pronto para produzir mais urina, a sua amostra seguinte será adicionada à sua Amostra parcial até alcançar um total de 90 ml. Uma vez que você tiver produzido uma amostra, você nunca deverá descartá-la, exceto se informado do contrário por parte do ACD.

8 Seleção do kit de coleta de amostras



Você será solicitado a escolher um kit de coleta de amostras lacrado. O kit contém os frascos onde a sua amostra será armazenada. Por isso, certifique-se de que a embalagem não esteja adulterada. Mais uma vez, certifique-se de ter a possibilidade de escolher um kit e nunca aceite kits entregues diretamente a você.

Abra o kit, remova os frascos A e B e certifique-se de que os números nos recipientes correspondam. O ACD irá solicitar que você coloque o frasco de forma invertida na mesa e que descarte os anéis vermelhos de dentro.

9 Divisão e selagem da amostra



O ACD irá solicitar que você verta uma quantidade específica de urina do seu recipiente de coleta para o frasco B e, em seguida, para o frasco A. Você também será instruído a deixar um pouco de urina no recipiente de coleta. Os frascos poderão, então, ser lacrados. O ACD se certificará de que ambos os frascos foram lacrados corretamente antes de colocá-los em um saco plástico individual inviolável e devolvê-los na respectiva caixa de armazenamento.

10 Medição da gravidade específica (GE)



A urina restante será medida em termos de GE para assegurar que a densidade da amostra é adequada para fins de análise. Caso a amostra esteja demasiadamente diluída, poderá ser solicitado que você forneça amostras adicionais.

11 Selagem de uma amostra parcial

Caso a sua amostra tenha menos de 90 ml, você será solicitado a escolher um kit de coleta de amostras lacrado (de acordo com o especificado na seção 5) e a verter a amostra em um dos frascos. Em seguida, você será solicitado a colocar uma tampa de plástico antes de devolver os frascos de amostra na respectiva caixa. Depois, você irá colocar a caixa dentro de um grande saco plástico inviolável com um número único, que será registrado no seu FCD. Depois de lacrada, você deverá manter a amostra parcial sob o seu controle ou de seu ACD.

Quando realizar a próxima tentativa de produzir uma nova amostra (para atingir um total de 90 ml), a nova urina será adicionada à amostra parcial.

Algumas organizações também utilizam um sistema de amostras parciais que sela a amostra diretamente no copo de coleta. Este também é um método seguro de armazenamento da amostra parcial. Verifique sempre se a sua amostra se encontra lacrada e se é armazenada de forma a não permitir qualquer tipo de manipulação.

O processo de análise de sangue

Tal como com o teste de urina, assim que você for notificado, apresente-se imediatamente à ECD juntamente com o seu agente de controle de dopagem. Geralmente, as amostras de urina e de sangue são colhidas no mesmo controle.

1 Preparação

Você deverá se sentar e permanecer em repouso durante dez minutos antes da coleta do sangue. Dependendo do tipo de teste, se você tiver feito exercício antes de receber a notificação, você será solicitado a repousar sob a supervisão do agente de controle de dopagem até duas horas antes de ser executada a coleta. O profissional ou um Oficial de coleta de sangue (OCS) poderão fazer algumas perguntas sobre uma eventual realização recente de procedimentos médicos relativos ao sangue. Certifique-se de que dispõe do número de telefone do seu médico caso seja necessário fazer quaisquer perguntas.

2 Seleção do kit de coleta de amostras

Em seguida, você irá escolher o material de coleta. Certifique-se de ter a opção de escolha e de que o material esteja devidamente lacrado. Geralmente, o material inclui a agulha, os tubos para a coleta (denominados "vacutainers"), as etiquetas enumeradas que identificam a sua amostra e os frascos de coleta para selar a sua amostra.

3 Disponibilização da amostra

O OCS irá identificar o braço no qual será efetuada a coleta. A sua pele será limpa com uma compressa esterilizada e poderá ser necessário aplicar um torniquete. Em seguida, o OCS irá encontrar uma veia adequada, geralmente na parte interior da articulação do cotovelo, e introduzirá o scalp borboleta. Se o OCS não conseguir inserir a agulha após 3 tentativas, a coleta de sangue será considerada encerrada, mas você ainda poderá ser solicitado a fornecer uma amostra de urina.

Quando a agulha estiver inserida, serão enchidos até quatro tubos de coleta (do kit selecionado por você). Estes serão automaticamente preenchidos com sangue. Não se preocupe, você não sentirá nada à medida que eles forem trocados.

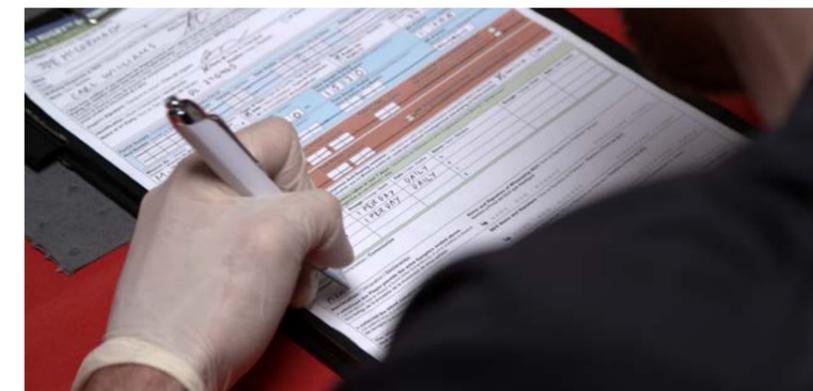
4 Selagem das amostras

O OCS coloca nos tubos etiquetas com um código numérico que corresponde aos frascos de coleta presentes no kit selecionado por você. Você será solicitado a colocar cada tubo no frasco correspondente e selar os frascos. Verifique se os números dos frascos correspondem aos números no seu FCD.

As suas amostras serão, então, colocadas em um refrigerador ou caixa térmica até o final do procedimento, sendo depois levadas para o laboratório para análise.



Documentação



Assim que você lacrar a sua amostra final, você será solicitado a indicar quaisquer medicamentos ou suplementos que tenha tomado nos últimos sete dias, podendo também oferecer a sua opinião sobre o processo de controle de dopagem (seja ela boa ou não!). Por fim, você e o seu ACD (e o seu representante, caso se aplique), serão solicitados a assinar o FCD de forma a confirmar que todas as informações estão corretas.

O seu FCD é a prova escrita de que você realizou o teste. Por isso, é muito importante que as informações nele contidas estejam corretas. Sempre verifique o formulário com atenção antes de assiná-lo.

O ACD irá oferecer a você uma cópia do FCD e, caso tenha concluído todos os testes necessários, você poderá deixar o local. Caso ainda tenha um teste de urina ou sangue para fazer, permaneça na ECD e aguarde novas instruções.

Análise laboratorial

As suas amostras são enviadas para um laboratório aprovado pela Agência Mundial Antidopagem para análise. Dependendo da análise, este processo pode demorar algumas semanas. Os resultados são enviados para a organização antidoping que planejou o controle mas, normalmente, você somente será informado dos resultados se os mesmos forem positivos.

PERGUNTAS MAIS FREQUENTES SOBRE O PROCESSO DE CONTROLE DE DOPAGEM

Por que é feita a coleta de sangue (e não a coleta de saliva, sopro ou outro método)?

A análise de sangue ajuda a detectar substâncias proibidas adicionais em relação às detectadas na urina. Ter a certeza de que um teste é seguro e eficaz leva algum tempo, e apenas os métodos que utilizam sangue e urina são aceitos atualmente em testes antidoping.

O que é o Passaporte biológico do atleta (PBA)?

O PBA é um registro acumulado ao longo do tempo a partir das amostras de controle de dopagem, acompanhando as alterações em determinados marcadores biológicos do seu corpo (esteroidais, que são colhidos a partir da urina e hematológicos, que são colhidos a partir do sangue). Ele é utilizado para identificar potenciais casos de doping. Se o jogador apresentar repentinamente um nível fora dos parâmetros normais, este resultado poderá ser investigado como prova de uma possível violação relacionada a doping.

O que é o teste a partir de manchas de sangue seco (MSS)?

O teste a partir de manchas de sangue seco é um método de coleta de sangue concebido para simplificar o processo de coleta e de transporte em comparação com uma amostra de sangue normal (a qual requer refrigeração). Um dispositivo é colocado na parte superior do seu braço e a coleta de sangue é automaticamente efetuada pelo dispositivo. Em seguida, o sangue é impregnado em um cartão, o qual é lacrado e enviado para o laboratório para análise. O MSS vem sendo cada vez mais utilizado no mundo do esporte como método de coleta de amostras e, muitas vezes (mas nem sempre), é utilizado em conjunto com os testes tradicionais de urina.

E se eu tiver medo de agulhas?

Os OCS são experientes e estão treinados para tornar o processo o mais simples possível. Se você tiver tendência a desmaiar ou se tiver medo de agulhas, você poderá trazer um representante até à ECD para acompanhá-lo. Ter medo de agulhas não é um motivo válido para recusar um teste sanguíneo.

Quando posso retomar a atividade física após um teste sanguíneo?

O volume da coleta de sangue é muito pequeno e, por isso, não deve interferir com a prática de exercício. No entanto, recomenda-se evitar atividades intensas com o braço onde foi efetuada a coleta durante, pelo menos, 30 minutos após o procedimento. Isto irá minimizar os riscos de contusões.

Por que as amostras são colhidas em tubos com diferentes cores?

As amostras de sangue são, geralmente, analisadas de formas diferentes. Algumas vezes, a análise procura diretamente substâncias proibidas no sangue. Outras vezes, procura marcadores biológicos. Também é possível que ela seja utilizada para preencher o seu perfil biológico. A cor dos tubos está relacionada com o tipo de análise.

MEDICAMENTOS E MÉTODOS DE TRATAMENTO

Antes de tomar qualquer medicamento (mesmo que com prescrição médica), você sempre deve se certificar de que o mesmo não contenha uma substância proibida. Utilize o site da Global Drug Reference Online em www.globaldro.com (que permite que você verifique os medicamentos comprados em uma grande variedade de países), ou consulte a sua ONA, que deverá orientá-lo sobre como verificar os medicamentos comprados no seu país.

Informe sempre o seu médico ou farmacêutico de que você é um atleta de elite e que está sujeito ao controle de dopagem e à Lista de substâncias proibidas. Os profissionais deverão prescrever a você medicamentos permitidos mas, caso seja necessário prescrever um medicamento presente na Lista de substâncias proibidas, estes deverão ajudá-lo a preencher uma Autorização de Uso Terapêutico (AUT) (veja abaixo).

Alguns métodos de tratamento também são proibidos e você deverá verificar a Lista de substâncias proibidas em conjunto com o seu médico antes de avançar com determinado tratamento.

Os medicamentos são iguais em qualquer parte do mundo?

Tenha cuidado caso tenha necessidade de comprar medicamentos fora do seu país, uma vez que, muitas vezes, a marca que você utiliza no seu país pode ter ingredientes diferentes do medicamento vendido em outro país. Quando viajar, tente levar consigo os medicamentos que você normalmente utiliza. No entanto, você deverá verificar em conjunto com o seu médico ou membros da equipe técnica se o produto não está sujeito a restrições no país que você irá visitar.

Devo manter um registro dos medicamentos tomados recentemente?

Sim, é importante que você mantenha uma lista dos medicamentos que estiver utilizando (ou que tomou recentemente), uma vez que essa informação será solicitada (o produto, a dose e quando o tomou) caso você seja selecionado para um controle de dopagem. Uma boa ideia é manter uma lista ou fotos dos seus medicamentos em seu celular.

AUTORIZAÇÕES DE USO TERAPÊUTICO (AUT)

O que é uma AUT?

Uma AUT é um atestado que permite que você utilize uma substância ou método de tratamento proibidos para fins clínicos legítimos e durante um determinado período de tempo. Caso um medicamento presente na Lista de substâncias proibidas seja prescrito a você, você deverá obter uma AUT antes de utilizá-lo. Caso contrário, você correrá o risco de ser suspenso por uma IRA.

Quando devo requisitar uma AUT?

1. Quando o diagnóstico do seu médico indicar um problema que apenas pode ser tratado com uma substância proibida. Você deverá obter uma AUT antes de iniciar o tratamento.
2. Quando você receber uma substância proibida durante uma emergência médica ou para um problema de saúde grave. Neste caso, a AUT poderá ser obtida retroativamente (após a ocorrência). No entanto, o seu médico deverá apresentar provas evidentes da necessidade do tratamento de emergência.

- Quando existirem circunstâncias excepcionais, o que significa que não houve tempo ou oportunidade de submeter uma requisição antes do tratamento ou antes de um controle de dopagem.

Exceto em situações de emergência médica, as novas requisições, renovações e solicitações de reconhecimento de uma AUT concedidas por outra ONA devem ser submetidas assim que possível e com pelo menos 30 dias de antecedência em relação a qualquer jogo ou torneio de que você esteja participando.

Quem é o responsável pela obtenção da AUT?

Somente você e seu médico, em conjunto, podem preencher e requisitar a AUT. Você é, em última instância, responsável por possuir uma AUT válida quando jogar rugby.

Quais são os critérios de atribuição de uma AUT?

A AUT só é atribuída se o seu médico demonstrar que:

- A substância ou método proibido são necessários para o tratamento de um problema médico diagnosticado e suportado por evidências médicas.
- Seria improvável que o uso da substância melhorasse o seu desempenho para além do que seria esperado no retorno à normalidade após o tratamento de um problema médico legítimo.
- Não existe um tratamento alternativo razoável permitido.
- A sua necessidade médica não se deve ao uso prévio de uma substância proibida.

Quais jogadores devem submeter a AUT à World Rugby?

Você deve submeter a sua AUT assim que possível à World Rugby se participar dos seguintes eventos ou estiver incluído nos seguintes grupos:

- Qualquer grupo de teste da World Rugby
- Torneios do Campeonato Mundial de Rugby ou jogos de qualificação (15se 7s, Masculinos e Femininos)
- Torneios Sub-20 da World Rugby
- World Rugby Sevens World Series (Masculinos e Femininos)
- Todos os outros torneios da World Rugby.

Faça o download do formulário em www.world.rugby/keep-rugby-clean e preencha-o juntamente com o seu médico. Envie para a World Rugby através do e-mail tue@world.rugby ou por fax para +353 1 240 9289. Todos os outros jogadores devem consultar suas respectivas ONAs. Caso o seu país não possua uma ONA, você pode enviar as suas requisições para a World Rugby.

AUTs concedidas por ONAs

A World Rugby irá reconhecer as AUT existentes concedidas pelas ONAs caso estas cumpram os critérios necessários da AMA. Se você possuir uma AUT válida concedida por uma ONA e necessitar que esta seja reconhecida pela World Rugby, envie a AUT e os respectivos documentos comprobatórios para tue@world.rugby. A World Rugby reserva-se o direito de analisar todas as requisições e, em determinados casos, poderá solicitar a você ou ao seu médico informações médicas adicionais antes da tomada de decisão.

Como saberei se a requisição foi aprovada?

A World Rugby irá enviar a você um Certificado de Aprovação através da sua Federação. Nela serão especificadas a medicação, a via de administração, a dose e a data de validade. Você deverá cumprir todas as condições de tratamento para que a sua AUT continue válida.

Quando devo repetir a requisição?

Se você receber tratamento contínuo (isto é, para um problema de saúde crônico ou de longo prazo, como asma ou diabetes), você deverá efetuar uma nova requisição antes do fim da validade da AUT atual, ou se houver alteração da dosagem.

Quais as informações comprobatórias necessárias?

A sua requisição deverá incluir uma declaração do médico que demonstre a necessidade de uso da substância proibida, acompanhada de um histórico médico completo. Este deverá incluir a documentação do médico que realizou o diagnóstico original e os resultados de todos os exames relevantes, exames laboratoriais e estudos de imagem (isto é, exames de sangue, radiografias e ressonâncias magnéticas). O médico deverá consultar os recursos da AMA relativos à requisição de AUTs, os quais descrevem as informações comprobatórias necessárias para a maioria das ocorrências mais comuns.

O que acontece se a AUT for recusada?

Se não forem cumpridos os requisitos ou se as informações médicas comprobatórias estiverem incompletas, a AUT pode ser recusada. Se isso acontecer, você e seu médico serão solicitados a fornecer mais informações.

As decisões do Comitê de Autorização de Uso Terapêutico (CAUT) da World Rugby são revistas pela AMA. Se a AMA confirmar ou revogar uma decisão do CAUT da World Rugby, é possível apelar ao Tribunal Arbitral do Esporte (TAD) ou à World Rugby.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES E DIETÉTICOS

Em alguns casos, os suplementos alimentares ou dietéticos podem ajudar a complementar a sua dieta. No entanto, tenha cuidado, uma vez que a utilização de suplementos é uma das causas mais comuns de uma IRA no rugby. A indústria dos suplementos não é regulamentada da mesma forma que a indústria dos medicamentos. Qualquer pessoa pode criar uma empresa de suplementos e colocar qualquer ingrediente em seus produtos, incluindo substâncias proibidas. Às vezes, nem todos os ingredientes estão indicados no rótulo, então mesmo que você verifique cuidadosamente, nunca há total certeza quanto à presença de substâncias proibidas.

Como sei se preciso tomar suplementos?

A única forma de estar totalmente seguro é não tomar quaisquer suplementos. Mas, caso julgue necessário, comece sempre consultando um especialista em nutrição e em necessidades para seu estilo de vida que seja independente de quaisquer empresas de suplementos (alguém que não ofereça sugestões de suplementos apenas por interesse em vendê-los!). Caso um suplemento seja sugerido a você, seu uso deve ter uma duração específica e você deverá ser acompanhado regularmente, de forma a assegurar que o suplemento forneça a você os benefícios nutricionais corretos. Também é sua responsabilidade garantir que todos os suplementos sejam seguros, mesmo que sejam prescritos por um especialista.

Como sei quais suplementos funcionam verdadeiramente?

Dados científicos independentes indicam que muitos suplementos simplesmente não funcionam. Aqueles que funcionam somente são realmente eficazes se sugeridos por um nutricionista de forma a corrigir uma necessidade específica. Caso não procure um aconselhamento profissional em primeiro lugar, você estará apenas supondo e, provavelmente não estará obtendo os benefícios que realmente acredita estar.

Como sei quais suplementos são realmente seguros?

O maior risco relacionado aos suplementos é que eles podem ser contaminados com substâncias proibidas durante a fabricação. Isto pode acontecer de forma intencional ou acidental. Um produto também pode conter ingredientes proibidos que não estejam indicados no rótulo, ou ingredientes indicados com um nome diferente daquele citado na Lista de substâncias proibidas.

Os produtos que promovem a perda de peso e/ou o aumento da massa muscular, estimulantes e produtos de pré-treino são particularmente arriscados. Além disso, esteja atento ao fato de que produtos de uma mesma marca vendidos em países diferentes podem conter ingredientes diferentes.

O que devo fazer para minimizar os riscos?

Investigue sempre o produto e o fabricante com atenção. Os bons fabricantes de suplementos enviam os seus produtos para serem testados por locais de testes independentes, como a Informed Sport. Estes locais fornecem informações sobre qual lote de um produto foi testado. Isto reduz o risco pela utilização do lote específico, mas não o elimina totalmente. Ninguém consegue oferecer uma total garantia de que o suplemento é seguro.

Tenha cuidado com empresas que afirmam que o seu produto é "natural", "totalmente seguro" ou aprovado por alguma organização, como a AMA. Estas afirmações nunca irão corresponder à verdade. O apoio por parte de uma organização ou equipe desportiva também não faz diferença no que diz respeito à segurança de um produto. Se parecer bom demais para ser verdade, provavelmente é mesmo.

Lista de verificação para a minimização dos riscos

1. Não utilize um suplemento exceto se tiver uma clara necessidade dietética identificada por um especialista.
2. Leia o rótulo do suplemento com muita atenção e verifique individualmente cada ingrediente de forma a se certificar de que não se trata de uma substância (ou tipo de substância) que conste na Lista de substâncias proibidas. Lembre-se de que é possível que nem todas as substâncias que integram um produto estejam listadas.
3. Evite a compra de suplementos pela internet. Caso o faça, certifique-se de que o fornecedor dispõe de um endereço físico e que nunca esteve envolvido em casos de doping. Caso o site pareça promover o fisiculturismo, o emagrecimento e os "ganhos rápidos", provavelmente será arriscado.
4. Não compartilhe suplementos com outros jogadores e não utilize produtos que sejam oferecidos a você por colegas de equipe, amigos, outros atletas ou por um amigo na academia. Estas pessoas não são especialistas e podem não estar sujeitas às mesmas regras antidopagem que você está.
5. Apenas utilize suplementos quando souber que o lote específico que você está tomando foi testado por um local de testes independente. Tenha cuidado com os fabricantes de suplementos que exibam o logotipo do local de testes em seu site, mas que podem não testar todos os seus produtos.

Lembre-se que estes passos apenas reduzem o risco, mas não o eliminam totalmente. A responsabilidade é sua e de mais ninguém. Caso não tenha a certeza de que o suplemento é seguro, não o utilize.



Responsabilidade objetiva

Você é inteiramente responsável por todas as substâncias proibidas encontradas no seu organismo (independentemente de onde tenham vindo ou de quem tenha aconselhado a sua utilização). Esta regra é denominada "responsabilidade objetiva". Mesmo que você tenha tomado a substância sem intenção (tal como através de medicação ou de um suplemento contaminado), ou que o mesmo tenha sido prescrito pelo seu médico, treinador ou colega de equipe, você ainda estará cometendo uma violação das regras e irá enfrentar um longo período de suspensão do rugby. Tenha cuidado com todas as substâncias que consome.

VIOLAÇÕES DAS REGRAS ANTIDOPAGEM

Como posso cometer uma violação de doping?

Um teste positivo para uma substância proibida não é a única forma de cometer uma IRA. Existem 11 tipos de violações diferentes. Elas são aplicáveis a jogadores e equipes de apoio, incluindo treinadores, dirigentes e equipe médica. As violações são:

1. Se a sua amostra contiver uma substância proibida.
2. Se você utilizar ou tentar utilizar uma substância ou método proibido.
3. Se você evitar, recusar ou não se submeter a um teste.
4. Se as informações do seu paradeiro forem falsas ou imprecisas, ou se, repetidamente, você não se apresentar à(s) hora(s) e/ou local(ais) indicado(s).
5. Se você tentar subverter o processo de controle de dopagem através de comportamentos como a obstrução à coleta da amostra ou a falsificação de documentos antidoping.
6. Se você possuir uma substância ou método proibidos e não possuir uma AUT relacionada ou uma justificativa aceitável.
7. Se você traficar/comercializar (ou tentar traficar/comercializar) uma substância ou método proibidos, incluindo o fornecimento a outro jogador.
8. Se você administrar (ou tentar administrar) uma substância ou método proibidos.
9. Se você encorajar ou ajudar alguém a consumir substâncias proibidas. Isto é considerado cumplicidade.
10. Se você, com o devido conhecimento, se associar a alguém que esteja suspenso devido a uma violação de doping (ou infração penal relacionada a doping), em uma capacidade profissional ou desportiva (por ex., ao receber treinamento ou serviço de aconselhamento).
11. Se você desencorajar alguém a denunciar um caso de doping por meio de ameaças ou intimidação, ou se retaliar contra alguém que tenha denunciado um caso de doping.

O que acontece se eu cometer uma violação?

Você será provisoriamente suspenso de todas as atividades relacionadas ao rugby, incluindo jogos e treinos, até que o seu caso seja julgado por um Comitê jurídico independente. Se o seu caso envolver um teste positivo, você tem o direito de solicitar a análise da amostra de confirmação.

Normalmente, os jogadores são notificados através da comunicação de resultados antidoping das respectivas Federações. A sua federação poderá oferecer a você apoio para a compreensão do processo e para encontrar representação legal para o processo. Caso contrário, você deverá contatar a Federação de jogadores do seu país (caso haja uma).

Você poderá apresentar o seu caso ao Comitê jurídico, o qual irá decidir quanto à aplicabilidade de uma sanção. A decisão do Comitê será publicada no site da World Rugby. Você tem o direito de interpor recurso caso não concorde com a decisão em primeira instância.

Quanto tempo eu ficaria suspenso do rugby?

De uma forma geral, a sanção inicial normal por uma IRA é de quatro anos dependendo da substância e tipo de violação. A sanção pode ser reduzida ou ampliada dependendo das circunstâncias individuais de cada caso. As decisões anteriores da World Rugby podem ser consultadas em world.rugby/keeprugbyclean.

Que outras consequências existem?

Reputação: Uma suspensão tem um efeito significativo na sua carreira enquanto jogador, podendo também isolá-lo do esporte. É possível que você seja rotulado como trapaceiro ou dopante (e, muitas vezes, para o resto da sua carreira/vida) mesmo que a violação tenha sido acidental. Assim que o seu nome sair nos meios de comunicação social, a sua reputação ficará manchada para sempre.

Amigos, família e relacionamentos: Uma suspensão por doping também pode afetar a sua vida pessoal, bem como os seus relacionamentos. A sua família e amigos podem perder o respeito por você e, em um esporte de equipe, é provável que também perca o respeito e a amizade dos seus colegas ou companheiros de equipe, uma vez que as suas reputações também ficarão manchadas pela associação que é possível fazer ao seu nome.

Aspecto financeiro: Existem também consequências financeiras, uma vez que o seu contrato de jogador poderá ser cancelado, bem como quaisquer patrocínios, uma vez que as empresas já não desejarão ser associadas a você.

PARADEIRO

O que é o "paradeiro"?

O paradeiro refere-se às informações que os jogadores enviam sobre a sua localização e atividades diárias. Ele é utilizado para localizá-lo para fins de teste sem aviso prévio, o que é fundamental para a eficácia do programa antidoping.

Quem precisa fornecer informações de paradeiro?

O paradeiro destina-se a ser utilizado pelos atletas de elite e, caso você se inclua nesta prática, você será notificado das suas responsabilidades através da sua federação. As responsabilidades incluem o tipo de informação que você precisa enviar, quando deverá enviá-la e atualizá-la e a qual organização.

Normalmente, a sua federação e/ou clube irão enviar o conjunto das suas informações de jogos, viagens e treinos da sua equipe (embora você também possa fazê-lo, caso deseje). No entanto, você será sempre responsável pela precisão de todas as informações que deverá enviar.

Como devo enviar as informações de paradeiro?

Os jogadores incluídos nos grupos de teste (GT) da World Rugby devem enviar o seu registro de paradeiro à World Rugby. Os jogadores que pertençam aos grupos de teste de uma ONA devem enviar o registro para a ONA. Os jogadores que pertençam a um grupo de teste registrado (GTR) devem enviar o registro através do sistema online ADAMS da AMA.

Com que frequência devo comunicar as minhas informações de paradeiro?

As informações devem ser comunicadas antes do início de cada trimestre. A World Rugby irá enviar lembretes através da sua Federação Nacional no mês anterior aos trimestres relevantes, conforme segue:

Trimestre 1: 1 de janeiro a 31 de março

Trimestre 2: 1 de abril a 30 de junho

Trimestre 3: 1 de julho a 30 de setembro

Trimestre 4: 1 de outubro a 31 de dezembro

Outra pessoa pode submeter as minhas informações de paradeiro?

Sim, mas você continua a ser o responsável por garantir que as informações sejam enviadas corretamente e no prazo, e por estar disponível nos locais/horas indicados.

Como altero as informações de paradeiro durante o trimestre?

As informações de paradeiro devem estar permanentemente corretas. Os jogadores em um GT devem submeter as alterações ou atualizações à World Rugby através do endereço whereabouts@world.rugby. Inclua o seu nome, Federação e dados sobre a alteração da localização, data ou hora. Os jogadores em um GTR devem submeter as atualizações através do sistema ADAMS.

O que é uma falta relacionada ao paradeiro?

Estas faltas são específicas dos jogadores de um GTR, sendo que existem dois tipos: uma falta de protocolo e uma falta por perda de teste. Se a sua submissão for feita fora de prazo, estiver incompleta ou incorreta, você pode incorrer em uma falta de protocolo. Se o ACD não conseguir localizá-lo durante o período de tempo de 60 minutos, você pode incorrer em uma falta por perda de teste. Cometer três faltas de paradeiro em um período de 12 meses pode resultar em uma sanção de 1-2 anos.

O que é uma falta relativa aos grupos de teste?

Estas se aplicam apenas aos jogadores de um GT. Se as submissões forem feitas fora do prazo, estiverem incorretas ou fizerem com que o ACD não consiga localizá-lo para fins de teste, você pode incorrer em uma falta relativa aos grupos de teste. Múltiplas violações durante um período de 12 meses podem resultar em uma elevação para o GTR. Você também poderá ser cobrado pela World Rugby pelo custo de testes relacionados a qualquer falta.

As minhas faltas relativas a paradeiro expiram?

Sim, cada falta relativa a paradeiro ou grupos de teste expira após 12 meses a partir da data em que foi cometida. Um jogador incluído ou elevado a um GTR começa sem nenhuma violação relativa ao paradeiro.

O que é o período de 60 minutos e preciso permanecer no mesmo local durante esta hora completa?

No GTR, você deve indicar um período específico de 60 minutos durante o qual você possa ser localizado todos os dias para fins de teste. No GT, você deve fornecer estas informações para todos os períodos em que se encontre longe das atividades de equipe organizadas (por exemplo, no período após a temporada, férias ou períodos de lesão). Você deve permanecer disponível durante todos os 60 minutos, mas pode ser testado a qualquer momento dentro ou fora deste período de tempo.



Todas as informações contidas neste manual, bem como outros recursos adicionais, podem ser encontrados em:

world.rugby/keeprugbyclean

Este documento é um guia educativo. Em caso de discrepâncias, prevalece o Regulamento 21 da World Rugby.