

AUTORIDADE  
BRASILEIRA DE  
CONTROLE DE  
DOPAGEM

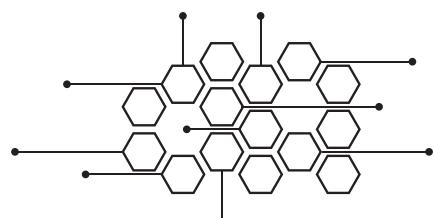
#jogolimpo



## Riscos à Saúde e Efeitos das Substâncias Proibidas para Melhora do Desempenho

MINISTÉRIO DO  
ESPORTE

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO



# Riscos à Saúde



**O uso de quaisquer substâncias para melhora de desempenho pode causar sérios problemas de saúde e efeitos colaterais adversos, uma vez que:**

- Algumas substâncias são idealizadas para fins terapêuticos e deveriam ser prescritas somente por médicos. O uso dessas substâncias, quando não há necessidade médica, representa sérios riscos à saúde dos atletas;
- O uso prolongado ou o uso combinado destas substâncias pode acarretar dano permanente ao corpo;
- Algumas substâncias podem levar à dependência física e psicológica e, caso seu uso seja descontinuado, é possível que surjam sintomas de abstinência.

## A Lista de Substâncias e Métodos Proibidos



A lista de substâncias proibidas da Agência Mundial Antidopagem (AMA) é atualizada, no mínimo, uma vez por ano e relaciona as substâncias e métodos que são proibidos em competição, fora de competição, e em esportes específicos.

Qualquer substância ou método que atendam a no mínimo, dois dos critérios descritos abaixo poderá ser incluídos na Lista Proibida.

"... I - evidência médica ou outra evidência científica, efeito farmacológico ou experiência de que a substância ou o método, sozinho ou em combinação com outras substâncias ou métodos, melhora ou tem o potencial de melhorar o desempenho esportivo;

II - evidência médica ou outra evidência científica, efeito farmacológico ou experiência de que o uso da substância ou do método representa um risco real ou potencial para a saúde do atleta;

III - determinação de que o uso da substância ou do método viola o espírito esportivo, como descrito na introdução do Código Mundial Antidopagem..." \*

\*Fonte: Código Brasileiro Antidopagem

# Substâncias mais utilizadas para Melhora de Desempenho

**⚠️ Agentes Anabolizantes:** Proibidos em todos os casos (tanto em competição quanto fora)

Os agentes anabolizantes (esteroides, por exemplo) são substâncias criadas de forma sintética para imitar os efeitos da testosterona, um hormônio produzido naturalmente pelo corpo.

## Efeitos Colaterais

O uso resulta em sérios efeitos colaterais para a saúde, sendo que, na maioria das vezes estes efeitos são proporcionais à dose administrada. Esteroides, em geral, aumentam o risco de doenças cardíacas e hepáticas e elevam a pressão sanguínea, podendo, ainda, causar acne e calvície permanente. Dentre as mudanças comportamentais e psicológicas mais comuns estão alterações de humor, agressividade, obsessão, depressão e dependência química. Para usuários do sexo masculino, a substância também leva ou desenvolvimento do tecido mamário, diminuição dos testículos e redução na produção de esperma.

**⚠️ Estimulantes:** Proibidos apenas em competição.

Estimulantes (como anfetamina e cocaína) são substâncias que agem no sistema nervoso central.

## Efeitos Colaterais

Desidratação, ansiedade, insônia e aumento da frequência cardíaca, além de afetar a coordenação e o equilíbrio. Utilizar essas substâncias por um período prolongado pode aumentar o risco de problemas cardíacos e derrame

**⚠️ Eritropoietina (EPO):** Proibida em todos os casos (tanto em competição quanto fora) é um hormônio peptídico produzido pelo corpo que estimula a produção de glóbulos vermelhos.

## Efeitos Colaterais

Torna o sangue mais viscoso e eleva a pressão sanguínea, o que aumenta o risco de ataque cardíaco, derrame e embolia pulmonar, levando a óbito.

**⚠️ Canabinoides:** Proibidos apenas em competição.

Os canabinoides são substâncias encontradas em flores e folhas secas ou na resina de plantas do gênero Cannabis.

## Efeitos Colaterais

Afeta o cérebro causando alterações de humor, ansiedade ou paranoia, além de reduzir a capacidade de memória e concentração. Outros efeitos no corpo incluem equilíbrio e coordenação prejudicados, sonolência e boca seca. Os riscos em longo prazo de uso de canabinoides também pode incluir o enfraquecimento do sistema imunológico e aumento do risco de câncer de pulmão, boca, língua e garganta.

## Outras Substâncias/Métodos Comuns e seus Possíveis Efeitos Colaterais



Substâncias e Métodos Proibidos em Todos os Casos (tanto em competição quanto fora) e seus possíveis efeitos colaterais:

### Substâncias:

- 🚫 **Beta-2 Agonistas** - Aumento da frequência cardíaca e pressão sanguínea, sudorese, náusea e tremores.
- 🚫 **Hormônios e Moduladores** (Substâncias Antiestrogênicas, por exemplo) - Ondas de calor, sudorese, insônia e osteoporose.
- 🚫 **Diuréticos e Outros Agentes Mascarantes** - Desidratação, cãibras musculares, queda de pressão sanguínea, desequilíbrio eletrolítico, tontura ou desmaio.

### Métodos:

- 🚫 **Dopagem sanguínea ou uso de componentes sanguíneos** - Trata-se de uma administração de sangue ou derivados a um atleta sem ser por motivos médicos. Elevado risco de infecções, formação de coágulos, ataques cardíacos, derrames e embolias pulmonares.
- 🚫 **Dopagem genética** - Trata-se de tecnologia nova e perigosa, cujos efeitos colaterais são imprevisíveis.

*Essa não é uma lista completa. Para informações completas e detalhadas, favor consultar a Lista de Substâncias Proibidas mais recente (o download da lista pode ser feito no site da ABCD)*

[www.abcd.gov.br](http://www.abcd.gov.br)

## **Substâncias Proibidas apenas EM COMPETIÇÃO e seus Possíveis Efeitos Colaterais.**

### **🚫 Narcóticos**

- Aumento do limiar de dor e consequente impossibilidade de se identificar lesões, enfraquecimento do sistema imunológico, diminuição da frequência cardíaca e supressão do sistema respiratório;
- Perda de equilíbrio, coordenação e concentração;
- Altamente viciante, o que causa dependência física e psicológica.

### **🚫 Glicorticoides**

- Perda de massa muscular, redução da densidade óssea, imunodepressão, hiperglicemia, ganho de peso e úlcera gástrica.

## **Substâncias Proibidas EM ESPORTES ESPECÍFICOS e seus Possíveis Efeitos Colaterais.**

### **🚫 Betabloqueadores:**

- Diminuição da pressão sanguínea, baixa frequência cardíaca;
- Fadiga, depressão e disfunção sexual.

**Encontre a lista proibida na página da ABCD:**

**<https://www.gov.br/abcd/pt-br/composicao/atletas/substancias-e-metodos-proibidos/lista-de-substancias-e-metodos-proibidos>**



## DENUNCIE

Caso tenha alguma suspeita de conduta fora dos padrões ou de uma potencial violação de regra antidopagem, entre em contato pelo e-mail: [denuncia@abcd.gov.br](mailto:denuncia@abcd.gov.br)



## CONSULTE A LISTA

Acesse a versão atualizada e veja quais substâncias e métodos são proibidos.

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



## FALE CONOSCO

Envie suas sugestões, críticas e dúvidas ou entre em contato com a nossa equipe.



Atendimento via Whatsapp - (61) 99684-5388

Assuntos Institucionais:  
[abcd@abcd.gov.br](mailto:abcd@abcd.gov.br)

Autorização de Uso Terapêutico:  
[aut@abcd.gov.br](mailto:aut@abcd.gov.br)

Dúvidas e questionamento do Sistema ADAMS:  
[ajuda.adams@abcd.gov.br](mailto:ajuda.adams@abcd.gov.br)

Educação:  
[educacao@abcd.gov.br](mailto:educacao@abcd.gov.br)

TELEFONE GERAL: (61) 2026-1478

#jogolimpo