



## EDUCAÇÃO

**Portaria n.º 404/2019**

**de 10 de dezembro**

*Sumário:* Aprova, em anexo a esta portaria e que dela faz parte integrante, a lista de substâncias e métodos proibidos a partir de 1 de janeiro de 2020.

Nos termos do n.º 1 do artigo 8.º da Lei n.º 38/2012, de 28 de agosto, na sua atual redação que aprova a lei antidopagem no desporto, adotando na ordem jurídica interna as regras estabelecidas no Código Mundial Antidopagem, a lista de substâncias e métodos proibidos em vigor é aprovada por portaria do membro do Governo responsável pela área do desporto e publicada no *Diário da República*.

Assim:

Manda o Governo, pelo Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, ao abrigo do disposto no n.º 1 do artigo 8.º da Lei n.º 38/2012, de 28 de agosto, na sua atual redação o seguinte:

**Artigo 1.º**

**Objeto**

A presente portaria aprova, em anexo a esta portaria e que dela faz parte integrante, a lista de substâncias e métodos proibidos.

**Artigo 2.º**

**Norma revogatória**

É revogada a Portaria n.º 329/2018, de 20 de dezembro.

**Artigo 3.º**

**Entrada em vigor e produção de efeitos**

1 — A presente portaria entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação.

2 — A lista de substâncias e métodos proibidos referida no artigo 1.º produz efeitos a partir de 1 de janeiro de 2020.

O Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, *João Paulo de Loureiro Rebelo*, em 28 de novembro de 2019.

ANEXO

**Lista de Substâncias e Métodos Proibidos**

**Código Mundial Antidopagem**

1 de janeiro de 2020 (data de entrada em vigor)

O texto oficial da Lista de Substâncias e Métodos Proibidos é mantido pela AMA e é publicado em Inglês e Francês. Em caso de conflito entre a versão Portuguesa e as versões originais, a versão em Inglês prevalece.

De acordo com o Artigo 4.2.2. do Código Mundial Antidopagem, todas as Substâncias Proibidas serão consideradas «Substâncias Específicas» exceto as substâncias previstas nas classes S1, S2, S4.4, S4.5 e S6.A e os Métodos Proibidos M1, M2 e M3.



Substâncias e Métodos Proibidos em Competição e Fora de Competição

Substâncias Proibidas

S0. Substâncias Não Aprovadas Oficialmente

Qualquer substância farmacológica que não seja referida em qualquer das subseqüentes secções da presente Lista e que não tenha sido objeto de aprovação por qualquer autoridade reguladora governamental de saúde para uso terapêutico em humanos (e.g. substâncias sob desenvolvimento pré-clínico ou clínico, ou que foram descontinuadas, drogas de síntese, substâncias aprovados apenas para uso veterinário) é proibida em competição e fora de competição.

S1. Agentes Anabolisantes

Os agentes anabolisantes são proibidos.

1 — Esteroides androgénicos anabolisantes (EAA)

Quando administrados exogenamente, incluindo mas não limitados a:

- 1-Androstenediol (5 $\alpha$ -androst-1-ene-3 $\beta$ ,17 $\beta$ -diol);
- 1-Androstenediona (5 $\alpha$ -androst-1-ene-3,17-diona);
- 1-Androsterona (3 $\alpha$ -hidroxi-5 $\alpha$ -androst-1-ene-17-ona);
- 1-Epiandrosterona (3 $\beta$ -hidroxi-5 $\alpha$ -androst-1-ene-17-ona);
- 1-Testosterona (17 $\beta$ -hidroxi-5 $\alpha$ -androst-1-en-3-ona);
- 4-Androstenediol (androst-4-ene-3 $\beta$ ,17 $\beta$ -diol);
- 4-Hidroxitesterona (4,17 $\beta$ -dihidroxiandrost-4-en-3-ona);
- 5-Androstenediona (androst-5-ene-3,17-diona);
- 7- $\alpha$ -hidroxi-DHEA;
- 7- $\beta$ -hidroxi-DHEA;
- 7-ceto-DHEA;
- 19-Norandrostenediol (estre-4-ene-3,17-diol);
- 19-Norandrostenediona (estre-4-ene-3,17-diona);
- Androstanolona (5 $\alpha$ -dihidrotestosterona, 17 $\beta$ -hidroxi-5 $\alpha$ -androstan-3-ona);
- Androstenediol (androst-5-ene-3 $\beta$ ,17 $\beta$ -diol);
- Androstenediona (androst-4-ene-3,17-diona);
- Bolasterona;
- Boldenona;
- Boldiona (androsta-1,4-diene-3,17-diona);
- Calusterona;
- Clostebol;
- Danazol ([1,2]oxazolo[4',5':2,3]pregna-4-en-20-in-17 $\alpha$ -ol);
- Deidroclormetiltestosterona (4-cloro-17 $\beta$ -hidroxi-17 $\alpha$ -metilandrost-1,4-dien-3-ona);
- Desoximetiltestosterona (17 $\alpha$ -metil-5 $\alpha$ -androst-2-ene-17 $\beta$ -ol e 17 $\alpha$ -metil-5 $\alpha$ -androst-3-ene-17 $\beta$ -ol);
- Drostanolona;
- Epiandrosterona (3 $\beta$ -hidroxi-5 $\alpha$ -androstan-17-ona);
- Epi-dihidrotestosterona (17 $\beta$ -hidroxi-5 $\beta$ -androstan-3-ona);
- Epitesterona;
- Estanozolol;
- Estebolona;
- Etilestrenol (19-norpregna-4-en-17 $\alpha$ -ol);
- Fluoximesterona;
- Formebolona;
- Furazabol (17 $\alpha$ -metil[1,2,5]oxadiazolo[3',4':2,3]-5 $\alpha$ -androstan-17 $\beta$ -ol);
- Gestrinona;
- Mestanolona;
- Mesterolona;
- Metandienona (17 $\beta$ -hidroxi-17 $\alpha$ -metilandrosta-1,4-dien-3-ona);



Metenolona;  
Metandriol;  
Metasterona (17β-hidroxi-2α,17α-dimetil-5α-androstan-3-ona);  
Metil-1-testosterona (17β-hidroxi-17α-metil-5α-androst-1-ene-3-ona);  
Metilclostebol;  
Metildienolona (17β-hidroxi-17α-metilestra-4,9-dien-3-ona);  
Metilnortestosterona (17β-hidroxi-17α-metilestr-4-en-3-ona);  
Metiltestosterona;  
Metribolona (metiltriolenolona, 17β-hidroxi-17α-metilestra-4,9,11-trien-3-ona);  
Mibolona;  
Nandrolona (19-nortestosterona);  
Norboletona;  
Norclostebol (4-cloro-17β-ol-estre-4-en-3-ona);  
Noretandrolona;  
Oxabolona;  
Oxandrolona;  
Oximesterona;  
Oximetolona;  
Prasterona (dehidroepiandrosterona, DHEA, 3β-hidroxiandrost-5-en-17-ona);  
Prostanozol (17β-[(tetrahidropiran-2-il)oxi]-1'H-pirazolo[3,4:2,3]-5α-androstano);  
Quimbolona;  
Testosterona;  
Tetrahydrogestrinona (17-hidroxi-18α-homo-19-nor-17α-pregna-4,9,11-trien-3-ona);  
Trembolona (17β-hidroxiestr-4,9,11-trien-3-ona);

e outras substâncias com estrutura química similar ou efeito(s) biológico(s) similar(es).

2 — Outros agentes anabolizantes, incluindo, mas não limitados a:

Clenbuterol, moduladores seletivos dos recetores dos androgénios [SARMs, e.g. andarina, LGD-4033, ligandrol, enobosarm (ostarina) e RAD140], tibolona, zeranol e zilpaterol.

## S2. Hormonas Peptídicas, Fatores de Crescimento, Substâncias Relacionadas e Miméticos

As substâncias seguintes e outras substâncias com estrutura química similar ou efeito(s) biológico(s) similar(es), são proibidas:

1 — Eritropoietinas (EPO) e agentes afetando a eritropoiese, incluindo, mas não limitadas a:

1.1 — Agonistas dos Recetores de Eritropoietina, e.g. darbopoietina (dEPO); eritropoietinas (EPO);

Substâncias sintetizadas com base na EPO [EPO-Fc, metoxipoliétileno glicol-epoietina beta (CERA)];

Agentes EPO-miméticos e os seus derivados (e.g. CNTO 530 e peginesatida).

1.2 — Agentes ativadores do fator indutível de hipóxia (HIF), e.g. cobalto; daprodustat (GSK1278863); molidustat (BAY 85-3934); roxadustat (FG-4592); vadadustat (AKB-6548); xénon.

1.3 — Inibidores GATA, e.g. K-11706.

1.4 — Inibidores de sinalização do Fator de Crescimento Transformador-β (TGFβ), e.g. luspatercept; Sotatercept.

1.5 — Recetores inatos de reparação, e.g. asialo EPO; EPO carbamilada (CEPO).

2 — Hormonas Peptídicas e seus fatores de libertação,

2.1 — Hormona gonadotrofina coriónica (GC) e Hormona Luteinizante (LH), e os seus fatores de libertação nos praticantes desportivos do sexo masculino, e.g. buserelina, deslorelina, gonadoterina, goserelina, leuprorelina, nafarelina e triptorelina;

2.2 — Corticotrofinas e os seus fatores de libertação, e.g. corticorelina;

2.3 — Hormona de crescimento (GH) e seus fragmentos e fatores de libertação incluindo, mas não limitados a:

Fragmentos da Hormona de Crescimento, e.g. AOD-9604 e hGH 176-191;

Hormona de libertação da Hormona de crescimento (GHRH) e seus análogos, e.g. CJC-1293, CJC1295, sermorelina e tesamorelina;



Secretagogos da Hormona de crescimento (GHS), e.g. lenomorelina (grelina) e miméticos da grelina, e.g. anamorelina, ipamorelina macimorelina e tabimorelina; Peptídicos Libertadores de GH (GHRPs), e.g. alexamorelina, GHRP-1, GHRP-2 (pralmorelina), GHRP-3, GHRP-4, GHRP-5, GHRP-6 e examorelina (hexarelina).

3 — Fatores de Crescimento e Moduladores de Fatores de Crescimento

Incluindo, mas não limitados a:

Fatores de crescimento: fibroblásticos (FGFs); hepatocitários (HGF); insulina-like (IGF-1) e seus análogos; mecânicos (MGFs); plaquetários (PDGF); Timosina- $\beta$ 4 e seus derivados e.g. TB-500; Vasculo-endotelial (VEGF)

Outros fatores de crescimento ou moduladores de fatores de crescimento que afetem a síntese proteica/degradação ao nível dos músculos, tendões ou ligamentos, a vascularização, a utilização energética, a capacidade regenerativa ou a mudança de tipo de fibra.

**S3. Beta-2 Agonistas**

Todos os beta-2 agonistas, seletivos e não seletivos, incluindo todos os isómeros óticos são proibidos.

Incluindo, mas não limitados a:

Fenoterol; Formoterol; Higenamina; Indacaterol; Olodaterol; Procaterol; Reproterol; Salbutamol, Salmeterol; Terbutalina; Tretuquinol (trimetoquinol); Tulobuterol; Vilanterol;

Excetua-se:

O salbutamol quando administrado por via inalatória: um máximo de 1600 microgramas num período de 24 horas em doses que não podem exceder as 800 microgramas a cada 12 horas;

O formoterol quando administrado por via inalatória: máximo de 54 microgramas num período de 24 horas; e

O salmeterol quando administrado por via inalatória: máximo de 200 microgramas num período de 24 horas;

A presença de salbutamol na urina numa concentração superior a 1000 ng/mL ou do formoterol numa concentração superior a 40 ng/mL não é consistente com um uso terapêutico da substância e será considerada como um Resultado Analítico Adverso (AAF) a não ser que o praticante desportivo prove, através de um estudo farmacocinético controlado, que o resultado anormal foi a consequência de uma utilização terapêutica administrada por via inalatória dentro dos limites máximos acima indicados.

**S4. Hormonas e Moduladores Metabólicos**

As seguintes hormonas e moduladores metabólicos são proibidos:

1 — Inibidores da aromatase incluindo, mas não limitados a:

2-Androstenol (5 $\alpha$ -androst-2-en-17-ol);

2-Androstenona (5 $\alpha$ -androst-2-en-17-ona);

3-Androstenol (5 $\alpha$ -androst-3-en-17-ol);

3-Androstenona (5 $\alpha$ -androst-3-en-17-ona);

4-Androstene-3,6,17 triona (6-oxo);

Aminoglutetimida;

Anastrozol;

Androsta-1,4,6-triene-3,17-diona (androstatrienediona);

Androsta-3-5 dieno-7,17-diona (arimistano);

Exemestano;

Formestano;

Letrozol;

Testolactona.



2 — Moduladores seletivos dos recetores dos estrogénios (SERMs) incluindo, mas não limitados a:

Bazedoxifeno;  
Ospemifeno;  
Raloxifeno;  
Tamoxifeno;  
Toremifeno.

3 — Outras substâncias antiestrogénicas incluindo, mas não limitadas a:

Ciclofenil;  
Clomifeno;  
Fulvestrant.

4 — Agentes que impedem a ativação do recetor de activina IIB, incluindo, mas não limitados a:

Anticorpos neutralizantes da activina-A  
Competidores do recetor de activina IIB tais como: recetores chamariz da activina (e.g. ACE-031),  
Anticorpos antirrecetor de activina IIB (e.g. bimagrumab)  
Inibidores da miostatina, tais como:  
  
Agentes que reduzem ou eliminam a expressão da miostatina;  
Proteínas de ligação à miostatina (e.g. folistatina, propeptido de miostatina);  
Anticorpos neutralizantes da miostatina (e.g. domagrozumab, landogrozumab, stamulumab).

5 — Moduladores metabólicos:

5.1 — Agonistas do eixo da proteína quinase dependente do AMP (AMPK), e.g. AICAR; SR9009 e agonistas do recetor ativado  $\delta$  por proliferadores peroxisomais (PPAR $\delta$ ), e.g. 2-(2-metil-4-((4-metil-2-(4-(trifluorometil)fenil) tiazol-5-il)metiltio)fenoxi) ácido acético (GW1516; GW501516)

5.2 — Insulinas e miméticos da insulina;

5.3 — Meldonium

5.4 — Trimetazidina.

#### S5. Diuréticos e Agentes Mascarantes

Os seguintes diuréticos e agentes mascarantes são proibidos, bem como outras substâncias com estrutura química similar ou efeito(s) biológico(s) similar(es)

Incluindo, mas não limitado a:

Desmopressina; probenecide; expansores de plasma, e.g. administração intravenosa de albumina, dextrano, hidroxietilamido e manitol.

Acetazolamida; amilorida; bumetanida; canrenona; clorotalidona; ácido etacrínico; furosemida; indapamida; metolazona; espironolactona; tiazidas, e.g. bendroflumetiazida; clorotiazida e hidrociorotiazida; triamtereno e vaptans, e.g. tolvaptan.

Excetua-se:

Drospirenona; pamabrom; e o uso oftalmológico dos inibidores da anidrase carbónica (e.g. dorzolamina e brinzolamida);

A administração local de felipressina em anestesia dentária.

O uso Em Competição e Fora de Competição, conforme aplicável, de qualquer quantidade das seguintes substâncias sujeitas a um valor limite de deteção: formoterol, salbutamol, catina, efedrina, metilefedrina e pseudoefedrina, associado com um diurético ou outro agente mascarante, será considerada um Resultado Analítico Adverso (AAF) salvo se o atleta possuir uma Autorização



de Utilização Terapêutica (AUT) especificamente para essa substância, para além da obtida para o diurético ou outro agente mascarante.

Métodos Proibidos

**M1. Manipulação do Sangue e de Componentes do Sangue**

São proibidos os seguintes:

- 1 — A Administração ou reintrodução de qualquer quantidade de sangue autólogo, alogénico, (homólogo) ou heterólogo ou de produtos eritrocitários de qualquer origem no sistema circulatório.
- 2 — Incremento artificial da captação, transporte ou libertação de oxigénio.

Incluindo, mas não limitado a:

Perfluoroquímicos; efaproxiral (RSR13) e produtos modificados da hemoglobina, e.g. substitutos de sangue baseados na hemoglobina e produtos de hemoglobina microencapsulada, excluindo a administração de oxigénio por via inalatória.

- 3 — Qualquer forma de manipulação intravascular do sangue ou dos componentes do sangue por meios físicos ou químicos.

**M2. Manipulação Química e Física**

São proibidos os seguintes:

- 1 — A Adulteração, ou Tentativa de Adulteração, de forma a alterar a integridade e validade das amostras recolhidas nos controlos de dopagem.

Incluindo, mas não limitado a:

Substituição e/ou adulteração da urina, e.g. adição de proteases à amostra

- 2 — As infusões e/ou injeções intravenosas de mais de 100 mL por um período de 12 horas são proibidas com exceção das realizadas legitimamente no âmbito de um tratamento hospitalar, de uma intervenção cirúrgica ou de uma investigação clínica de diagnóstico.

**M3. Dopagem Genética e Celular**

Os seguintes métodos, com potencial para melhorar o rendimento desportivo, são proibidos:

- 1 — O uso de ácidos nucleicos ou de análogos de ácidos nucleicos que podem alterar a sequência do genoma e/ou alterar a expressão genética por qualquer mecanismo. Isto inclui mas não está limitada às técnicas de edição de genes, silenciamento de genes e transferência de genes.
- 2 — O uso de células normais ou geneticamente modificadas.

Substâncias e Métodos Proibidos em Competição

As seguintes categorias são proibidas Em Competição, para além das incluídas nas classes S0 a S5 e M1 a M3, descritas anteriormente:

Substâncias Proibidas

**S6. Estimulantes**

Todos os estimulantes, (incluindo todos os isómeros óticos (e.g. d- e l-) quando relevante, são proibidos.

Os estimulantes incluem:

- a) Estimulantes não específicos:

Adrafinil;  
Anfepromona;



Anfetamina;  
Anfetaminil;  
Amifenazol;  
Benfluorex;  
Benzilpiperazina;  
Bromantan;  
Clobenzorex;  
Cocaína;  
Cropropamida;  
Crotetamida;  
Fencamina;  
Fenetilina;  
Fenfluramina;  
Fenproporex;  
Fendimetrazina;  
Fentermina;  
Fonturacentam [4-fenilpiracetam (carfedon)];  
Furfenorex;  
Lisdexamfetamina;  
Mefenorex;  
Mefentermina;  
Mesocarbo;  
Metanfetamina(d-);  
p-Metilanfetamina;  
Modafinil;  
Norfenfluramina;  
Prenilamina;  
Prolintano.

Um estimulante que não esteja descrito nesta secção é uma Substância Específica.

b) Estimulantes específicos:

Incluindo, mas não limitados a:

3-Metilhexano-2-amina (1,2-dimetilpentilamina);  
4-Metilhexano-2-amina (metilhexanoamina);  
4-Metilpentano-2-amina (1,3-dimetilbutilamina);  
5-Metilhexano-2-amina (1,4-dimetilpentilamina);  
Benzefetamina;  
Catina\*\*;  
Catinona e os seus análogos e.g. mefedrona, metedrona e  $\alpha$ -pirrolidinovalerofenona;  
Dimetanfetamina (Dimetilanfetamina);  
Efedrina\*\*\*;  
Epinefrina\*\*\*\* (adrenalina);  
Etamivan;  
Etilanfetamina;  
Etilefrina;  
Estricnina;  
Famprofazona;  
Fembutrazato;  
Fenmetrazina;  
Fencafamina;  
Fenetilamina e os seus derivados;  
Fenprometamina;  
Heptaminol;



Hidroxianfetamina (parahidroxianfetamina);  
Isometeptano;  
Levometanfetamina;  
Meclofenoxato;  
Metilendioximetanfetamina;  
Metilefedrina\*\*\*;  
Metilfenidato;  
Niquetamida;  
Norfenefrina;  
Octodrina (1,5-dimetilhexilamina);  
Octopamina;  
Oxilofrina (metilsinefrina);  
Pemolina;  
Pentetrazol;  
Propilexedrina  
Pseudoefedrina\*\*\*\*;  
Selegilina;  
Sibutramina;  
Tenanfetamina (metilendioxianfetamina);  
Tuaminoheptano;

e outras substâncias com estrutura química similar ou efeito(s) biológico(s) similar(es).

Excetuam-se:

Clonidina;

Derivados de imidazole para uso dermatológico, nasal e oftalmológico e os estimulantes incluídos no Programa de Monitorização em 2020\*.

\* Bupropion, cafeína, nicotina fenilefrina, fenilpropanolamina, pipradol e sinefrina: estas substâncias estão incluídas no Programa de Monitorização para 2020 e não são consideradas Substâncias Proibidas.

\*\* Catina: É proibida quando a concentração na urina seja superior a 5 microgramas por mililitro.

\*\*\* Efedrina e metilefedrina: São proibidas quando a concentração na urina seja superior a 10 microgramas por mililitro.

\*\*\*\* Epinefrina (adrenalina): Não é proibida a administração local, e.g. nasal, oftalmológica, ou quando associada com anestésicos locais.

\*\*\*\*\* A pseudoefedrina é proibida quando a concentração na urina seja superior a 150 microgramas por mililitro.

#### S7. Narcóticos

São proibidos os seguintes e os seus isómeros óticos, e.g. d- l-, quando relevante.

Buprenorfina;  
Dextromoramida;  
Diamorfina (heroína);  
Fentanil e os seus derivados;  
Hidromorfona;  
Metadona;  
Morfina;  
Nicomorfina;  
Oxicodona;  
Oximorfona;  
Pentazocina;  
Petidina.





#### S8. Canabinoides

Todos os canabinoides naturais e sintéticos são proibidos

Canabinoides naturais, e.g. canábis, haxixe e marijuana e produtos de canábis;  
Δ9-tetrahydrocannabinol (THCs) naturais e sintéticos;  
Canabinoides sintéticos que mimetizam os THCs.

Excetuam-se:

Canabidiol.

#### S9. Glucocorticoides

Todos os glucocorticoides são proibidos quando administrados por via oral, retal ou por injeção intravenosa ou intramuscular.

Incluindo, mas não limitado a:

Betametasona;  
Budesonida;  
Cortisona;  
Deflazacorte;  
Dexametasona;  
Fluticasona;  
Hidrocortisona;  
Metilprednisolona;  
Prednisolona;  
Prednisona;  
Triancinolona.

#### Substâncias Proibidas em Alguns Desportos em Particular

##### P.1 Betabloqueantes

Os betabloqueantes são proibidos somente Em Competição nos seguintes desportos, e também Fora de Competição quando indicado:

Atividades Subaquáticas (CMAS) em apneia de peso constante com ou sem barbatanas, apneia dinâmica com ou sem barbatanas, apneia de imersão livre, apneia Jump Blue, caça submarina, apneia estática, tiro ao alvo e apneia de peso variável;

Automobilismo (FIA);  
Bilhar (todas as disciplinas) (WCBS);  
Esqui/Snowboard (FIS) em saltos de esqui, freestyle aerials/halfpipe e em snowboard halfpipe/big air;  
Golfe (IGF);  
Setas (WDF);  
Tiro (ISSF, IPC)\*;  
Tiro com Arco (WA)\*

\* Proibido igualmente fora de competição.

Incluindo, mas não limitados aos seguintes:

Acebutolol;  
Alprenolol;  
Atenolol;  
Betaxolol;



Bisoprolol;  
Bunolol;  
Carteolol;  
Carvedilol;  
Celiprolol;  
Esmolol;  
Labetalol;  
Metipranolol;  
Metoprolol;  
Nadolol;  
Oxprenolol;  
Pindolol;  
Propranolol;  
Sotalol;  
Timolol.

112811521