



SANCHES RUNNING

ASSESSORIA ESPORTIVA

GUIA PARA OS ALUNOS

DOPING NA CORRIDA DE RUA

O que é doping, as armadilhas do dia a dia, o que é permitido e onde conferir a lista oficial. Mais um guia rápido do corredor.



TRANSFORMANDO VIDAS ATRAVÉS DA CORRIDA

sanches.club

O QUE CONTA COMO DOPING

- A lista de substâncias e métodos proibidos é da **Agência Mundial Antidopagem (WADA/AMA)**. No Brasil, quem aplica é a **ABCD — Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem**.
- A lista **muda todo ano, em 1º de janeiro**. A que vale agora é a de 2026.
- Responsabilidade estrita**: se a substância está no seu corpo, a responsabilidade é sua, mesmo que você tenha tomado sem saber (remédio, suplemento, "fórmula").
- Algumas substâncias são proibidas **SEMPRE** (em treino e em prova). Outras só **EM COMPETIÇÃO** (do fim do dia anterior à prova até o fim da prova e da coleta), mas podem continuar no corpo por dias.

ISSO VALE PARA CORRIDA DE RUA AMADORA?

- Provas com regulamento/permit da CBAat seguem as regras antidopagem, e o controle pode acontecer em qualquer inscrito. É mais comum em quem disputa pódio e premiação.
- Mesmo que ninguém teste você: quase tudo que está na lista faz mal à saúde, principalmente correndo no calor.

1. AS ARMADILHAS

Fácil acesso: a pessoa toma sem saber que é doping.

O QUE	ONDE APARECE	SITUAÇÃO
Pseudoefedrina / efedrina	Antigripais e descongestionantes ("com D" no nome, para nariz entupido)	EM COMPETIÇÃO Pseudoefedrina acima do limite
Diuréticos (hidroclorotiazida, furosemida, espironolactona, clortalidona)	Remédio de pressão, "remédio para inchaço", fórmulas para emagrecer	SEMPRE Também escondem outras substâncias
Sibutramina e anorexígenos	Fórmulas e remédios para emagrecer	EM COMPETIÇÃO Estimulantes
Suplementos "pré-treino" e termogênicos	DMAA (metilhexanamina, "geranium"), higenamina, octopamina; importados sem registro ou contaminados	EM COMPETIÇÃO DMAA e octopamina SEMPRE Higenamina
Clembuterol	Xarope para tosse/bronquite (associado ao ambroxol), "emagrecedor"	SEMPRE

O QUE	ONDE APARECE	SITUAÇÃO
Corticoides em comprimido, injeção ou supositório (prednisona, prednisolona, dexametasona, betametasona)	Tratamento de alergia, inflamação, dor, "injeção para a dor passar"	EM COMPETIÇÃO Pomada, colírio, spray nasal e bombinha: em geral permitidos
Tramadol e outros analgésicos opioides fortes (morfina, oxycodona)	Remédio para dor forte	EM COMPETIÇÃO Tramadol desde 2024
Remédios para TDAH (metilfenidato, Ritalina; lisdexanfetamina, Venvanse)	Uso contínuo com receita	EM COMPETIÇÃO Precisam de AUT
Maconha / THC	Uso recreativo; óleos de CBD que contêm THC	EM COMPETIÇÃO THC. CBD puro é permitido, mas muitos produtos vêm com THC
Bombinha e remédios de asma	Salbutamol, formoterol, salmeterol inalados	Permitidos dentro da dose. Em comprimido/xarope, ou outros broncodilatadores (ex.: terbutalina): proibidos sem AUT
Soro na veia / "soroterapia" de vitaminas	Clínicas de estética e "hidratação" antes da prova	SEMPRE Infusão acima de 100 mL em 12 h (salvo atendimento hospitalar)
Hormônios de reposição e fertilidade	Testosterona, tamoxifeno, anastrozol, clomifeno, insulina	SEMPRE Quem usa por tratamento precisa de AUT

Permitidos (para tirar a dúvida mais comum): cafeína e café, dipirona, paracetamol, ibuprofeno, melatonina, creatina, whey (desde que de marca confiável e com registro).

2. AS MAIS AGRESSIVAS PARA A SAÚDE

- **Anabolizantes** (testosterona, nandrolona, oxandrolona, estanozolol, trembolona) e **SARMs** (ostarina, ligandrol, RAD-140): infarto, AVC, dano no fígado, colesterol alterado, infertilidade, alterações de humor.
- **EPO e transfusão de sangue**: o sangue fica "grosso", com risco de trombose, AVC e embolia. Já matou atletas de endurance.
- **Estimulantes fortes** (anfetaminas, cocaína, efedrina em dose alta, sibutramina, DMAA): arritmia, pico de pressão, insolação e risco de morte súbita, pior no calor.
- **Diuréticos**: desidratação, câimbras, queda de potássio e arritmia em prova longa.
- **Clembuterol**: taquicardia, tremores, arritmia.
- **Insulina e hormônio do crescimento (GH)** sem indicação médica: hipoglicemia grave, diabetes.
- **Peptídeos "da internet"** (BPC-157 e afins, substâncias não aprovadas, classe S0): sem estudo em humanos e de origem desconhecida.

3. AS CLASSES DA LISTA OFICIAL (RESUMO)

PROIBIDAS SEMPRE

- **S0** Substâncias não aprovadas (ex.: BPC-157)
- **S1** Agentes anabolizantes (anabolizantes, SARMS, clenbuterol)
- **S2** Hormônios peptídicos e fatores de crescimento (EPO, GH)
- **S3** Beta-2 agonistas (broncodilatadores, com exceções inaladas dentro da dose)
- **S4** Moduladores hormonais e metabólicos (inibidores de aromatase, meldônio, insulina)
- **S5** Diuréticos e agentes mascarantes
- **M1** Manipulação de sangue (transfusão e, desde 2026, também retirada de sangue)
- **M2** Manipulação química e física (inclui soro na veia acima de 100 mL em 12 h)
- **M3** Doping genético e celular

PROIBIDAS EM COMPETIÇÃO

- **S6** Estimulantes
- **S7** Narcóticos (inclui tramadol)
- **S8** Canabinoides (THC)
- **S9** Glicocorticoides (corticoide oral, injetável ou retal)

P1 Betabloqueadores só vale para alguns esportes; não para o atletismo.

4. ONDE ESTÁ A LISTA OFICIAL

- Lista Proibida 2026 em português (ABCD):
<https://www.gov.br/abcd/pt-br/composicao/atletas/substancias-e-metodos-proibidos>
- Lista da WADA (em inglês, versão que prevalece):
<https://www.wada-ama.org/en/prohibited-list>
- Check Jogo Limpo (ABCD), consulta se um remédio aprovado pela Anvisa tem substância proibida:
https://www.gov.br/abcd/pt-br/composicao/atletas/copy_of_check-jogo-limpo
- AUT — Autorização de Uso Terapêutico (para quem precisa tomar um remédio da lista):
<https://www.gov.br/abcd/pt-br/composicao/atletas/aut>
Dúvidas: aut@abcd.gov.br
- Pela Lei 14.806/2024, bula e rótulo de remédio com substância proibida devem trazer o aviso. Leia a bula.

5. REGRA DE OURO ANTES DE QUALQUER REMÉDIO OU SUPLEMENTO

1. Conte ao médico que você corre provas.
2. Consulte o Check Jogo Limpo ou a lista da ABCD.
3. Suplemento só de marca confiável, com registro, nada de "fórmula milagrosa" ou importado sem nota.
4. Na dúvida, não tome e fale com o seu treinador.

Material educativo. Não substitui orientação médica. Nunca pare um remédio por conta própria.

PARTE 2

GUIA DO CORREDOR

Outras informações importantes para quem corre provas.

ANTES DE COMEÇAR

- Faça uma avaliação médica antes de entrar em provas (o médico decide os exames, como eletrocardiograma e teste ergométrico).
- Ao se inscrever, você assina que está apto. Leia o regulamento: horário, percurso, postos de água, tempo limite e regras de fone de ouvido.

SEMANA DA PROVA

- Nada novo no dia da prova: tênis, roupa, gel, café da manhã, tudo testado no treino.
- Retire o kit no prazo e confira o número de peito e o chip.
- Durma bem duas noites antes (a véspera costuma ser mal dormida).
- Diminua o volume de treino conforme a planilha.

NO DIA DA PROVA

- Chegue com pelo menos 1 hora de antecedência.
- Café da manhã leve e conhecido, 2 a 3 horas antes.
- Número de peito na frente e visível; chip onde a organização mandar.
- Aqueça e se posicione no pelotão do seu ritmo.
- Não saia rápido demais: largar acima do ritmo é o erro mais comum.

HIDRATAÇÃO E CALOR (RIO DE JANEIRO)

- Beba conforme a sede. Em prova longa, alterne água e isotônico.
- Beber água demais também faz mal (hiponatremia: falta de sódio no sangue).
- Boné, roupa clara, protetor solar. Em dia muito quente, reduza a meta.

SINAIS DE ALERTA: PARE E PROCURE O POSTO MÉDICO

- Dor ou aperto no peito, palpitação forte.
- Falta de ar fora do normal, tontura, visão turva, confusão.
- Parar de suar no calor, arrepio, pele quente e seca.
- Câimbra que não passa, náusea e vômito.

REGRAS E ETIQUETA DA PROVA

- Não corte caminho e não corra com o número de outra pessoa (sem inscrição, você não tem seguro).
- Copos e embalagens: jogue nas lixeiras dos postos.
- Ultrapasse pela lateral avisando; não pare de repente no meio do pelotão.
- Respeite staff, voluntários e moradores do percurso.

DEPOIS DA PROVA

- Continue andando alguns minutos; não pare de uma vez.
- Hidrate e coma em até 1 a 2 horas.
- Próximos dias: treinos leves conforme a planilha.

PREVENÇÃO DE LESÕES

- Aumente o volume aos poucos (regra prática: até cerca de 10% por semana).
- Faça fortalecimento muscular.
- Troque o tênis entre 600 e 800 km de uso.
- Dor que muda sua passada não é "normal": pare e avise o treinador.

Sanches Running — Transformando vidas através da corrida.

sanches.club · sanches.club/guia-do-corredor