



# INFORMAÇÕES ESSENCIAIS

## **PARA** JOGADORES

2025/26

NÍVEL: PROFISSIONAIS  
E SEMIPROFISSIONAIS





**FOR ALL**



# ÍNDICE

---

## **5 - 13 Assuntos de Campo**

- 5 - 8 Cartões Amarelos
- 9 - 11 Cartões Vermelhos
- 12 Medida Retrospectiva
- 12 Árbitros do Jogo Circundantes
- 12 Confrontos em Massa
- 12 - 13 Celebrações de golos/Interação com o público
- 13 Pirotecnia
- 13 Slogans, declarações, imagens e publicidade
- 13 Contactos úteis

## **14 - 20 Antidopagem**

- 15 Testagem de drogas
- 15 - 16 Acusações disciplinares
- 16 Medicamentos
- 17 Suplementos
- 17 Produtos de canabidiol (CBD)
- 18 Whereabouts
- 19 Denunciar a Dopagem
- 19 Regulamentos sobre Drogas Sociais
- 20 Contactos úteis

## **21 Agentes do futebol**

## **22 Aprovação da Entidade Reguladora**

## **22 - 23 Integridade Relacionada com as Apostas**

- 22 Apostas
- 22 Informação Privilegiada
- 23 Manipulação de resultados  
(incluindo manipulação de jogos e de spot fixing)
- 23 Infrações cometidas noutros desportos
- 23 Contactos úteis

## **24 Comentários nos Meios de Comunicação Social e nas Redes Sociais**

## **25 - 27 Discriminação**

## **29 Salvaguarda das Crianças**

## **30 Aviso Legal**









# ASSUNTOS DE CAMPO

## QUANTOS CARTÕES AMARELOS POSSO RECEBER ANTES DE SER AUTOMATICAMENTE EXPULSO?

A acumulação de cinco, dez, quinze ou vinte Cartões Amarelos em jogos da liga pode resultar numa expulsão automática na liga em causa. Os Cartões Amarelos acumulados em competições da taça são tratados separadamente e podem resultar numa expulsão automática da competição da taça em que os Cartões Amarelos foram recebidos.

Os pontos de corte para receber uma sanção em resultado da acumulação de advertências são descritos nas tabelas seguintes.

**Categoria 1:** Jogadores de Clubes da Premier League, EFL Leagues, National League, WSL e WSL2 que jogam em First Team Competitive Matches (FTCM):

COMPETIÇÃO EM QUE SE ACUMULARAM ADVERTÊNCIAS	NÚMERO DE ADVERTÊNCIAS ACUMULADAS	PONTO DE CORTE (ATÉ E INCLUSIVE)	SUSPENSÃO/SANÇÃO AUTOMÁTICA	COMPETIÇÕES ÀS QUAIS SE ÁPLICA A SUSPENSÃO/SANÇÃO AUTOMÁTICA
Premier League	5	19 Jogos da Premier League	1 Jogo	Premier League
	10	32 Jogos da Premier League	2 Jogos	
	15	Último dia da mesma época desportiva	3 Jogos	
	20	Último dia da mesma época desportiva	Conforme determinado por uma Comissão Reguladora	
EFL Leagues	5	19 Jogos da EFL League	1 Jogo	EFL Leagues
	10	37 Jogos da EFL League	2 Jogos	
	15	Último dia da época desportiva da liga relevante antes dos Jogos do Play-off	3 Jogos	
	20	Último dia da época desportiva da liga relevante antes dos Jogos do Play-off	Conforme determinado por uma Comissão Reguladora	
National League	5	19 Jogos da National League	1 Jogo	National League
	10	37 Jogos da National League	2 Jogos	
	15	Último dia da época desportiva da liga relevante antes dos Jogos do Play-off	3 Jogos	
	20	Último dia da época desportiva da liga relevante antes dos Jogos do Play-off	Conforme determinado por uma Comissão Reguladora	

COMPETIÇÃO EM QUE SE ACUMULARAM ADVERTÊNCIAS	NÚMERO DE ADVERTÊNCIAS ACUMULADAS	PONTO DE CORTE (ATÉ E INCLUSIVE)	SUSPENSÃO/SANÇÃO AUTOMÁTICA	COMPETIÇÕES ÀS QUAIS SE APLICA A SUSPENSÃO/SANÇÃO AUTOMÁTICA
WSL	5	N/D	1 Jogo	WSL
	10		2 Jogos	
	15		3 Jogos	
	20		Conforme determinado por uma Comissão Reguladora	
WSL2	5	N/D	1 Jogo	WSL2
	10		2 Jogos	
	15		3 Jogos	
	20		Conforme determinado por uma Comissão Reguladora	
FA Cup	4 (quando o Clube do Jogador participa na Competição Qualificatória) e por cada 2 advertências adicionais	Quarta Ronda de Qualificação (quando o Clube do Jogador entra na Competição Qualificatória)	1 Jogo	FA Cup
	2 (quando o Clube do Jogador progride ou entra na Competição Regular) e por cada 2 advertências adicionais	Sexta Ronda (Quartos de Final)		
EFL Cup	2	Quartos de final	1 Jogo	EFL Cup
	4			
EFL Trophy	2	Quartos de final	1 Jogo	EFL Trophy
	4		2 Jogos	
FA Trophy	2	Quartos de final	1 Jogo	FA Trophy
	4			
	6			
National League Cup	2	Quartos de final	1 Jogo	National League Cup
	4		2 Jogos	
Women's FA Cup	4 (se o Clube do Jogador entrar na ou antes da Segunda Ronda) e por cada 2 advertências adicionais	Quartos de final	1 Jogo	Women's FA Cup
	2 (se o Clube do Jogador entrar na ou após a Terceira Ronda) e por cada 2 advertências adicionais			
FA Women's League Cup	2 e por cada 2 advertências adicionais	Fim da Fase de Grupos	1 Jogo	FA Women's League Cup

**Categoria 2:** Jogadores de Clubes na Premier League, EFL Leagues e National League que participam em Non-First Team Competitive Matches (NFTM) em equipas abertas masculinas, sub-19, sub-18 e equipas de Formação.

COMPETIÇÃO EM QUE SE ACUMULARAM ADVERTÊNCIAS	NÚMERO DE ADVERTÊNCIAS ACUMULADAS	PONTO DE CORTE (ATÉ E INCLUSIVE)	SUSPENSÃO/SANÇÃO AUTOMÁTICA	COMPETIÇÕES ÀS QUAIS SE APLICA A SUSPENSÃO/SANÇÃO AUTOMÁTICA
NFTM (exceto EFL Trophy e National League Cup)	5	31 de dezembro	1 Jogo	NFTM (exceto EFL Trophy e National League Cup)
	10	Segundo domingo de abril	2 Jogos	
	15	Último dia da mesma época desportiva	3 Jogo	
	20	Último dia da mesma época desportiva	Conforme determinado por uma Comissão Reguladora	
EFL Trophy	2	Quartos de final	1 Jogo	EFL Trophy
	4		2 Jogos	
National League Cup	2	Quartos de final	1 Jogo	National League Cup
	4		2 Jogos	

- As suspensões impostas por se ter atingido estes limites, tanto nos Jogos de Competição da Equipa Principal como nos Jogos de Competição da Equipa de Reservas, terão efeito imediato.



**Categoria 3:** Jogadores associados a uma equipa que compete na National League (North e South Divisions), na Isthmian League, na Northern Premier League e na Southern League que participem em Jogos de qualquer liga, competição da Taça da Liga, na FA Challenge Cup e FA Trophy:

COMPETIÇÃO EM QUE SE ACUMULARAM ADVERTÊNCIAS	NÚMERO DE ADVERTÊNCIAS ACUMULADAS	PONTO DE CORTE (ATÉ E INCLUSIVE)	SUSPENSÃO/SANÇÃO AUTOMÁTICA	SANCIÓN	COMPETIÇÕES ÀS QUAIS SE APLICA A SUSPENSÃO/ SANÇÃO AUTOMÁTICA
a) National League (North e South Divisions), a Isthmian League, a Northern Premier League ou a Southern League; e  b) Competição da Taça da Liga	5	30 de novembro	1 Jogo	£20.00	a) Liga em que a equipa do Jogador compete; e;  b) Competição da Taça da Liga
	10	Segundo domingo de marzo	2 Jogos		
	15	Último dia da época desportiva da liga relevante antes dos Jogos do Play-off	3 Jogos		
	20	Último dia da época desportiva da liga relevante antes dos Jogos do Play-off	Conforme determinado por uma Comissão Reguladora		
FA Cup	4 (quando o Clube do Jogador entra na Competição Qualificatória e por cada 2 advertências adicionais	Quarta Ronda de Qualificação (quando o Clube do Jogador entra na Competição Qualificatória)	1 Jogo	N/D	Apenas FA Cup
	2 (quando o Clube do Jogador progride ou entra na Competição Regular) e por cada 2 advertências adicionais	Sexta Ronda (Quartos de Final)			
FA Trophy	4 e por cada 2 advertências adicionais	Sexta Ronda (Quartos de Final)	1 Jogo	N/D	Apenas FA Trophy

- As suspensões impostas por atingir esses limites começarão 7 dias após a última advertência (ou imediatamente antes dos jogos do play-off se a última advertência ocorrer a menos de 7 dias do primeiro jogo do play-off). As suspensões impostas por excederem estes limites ao nível da Equipa de Reservas serão tratadas pela Associação do Condado em que o Clube está afiliado.

**Categoria 4:** Clubes na Premier League, EFL Leagues, National League, WSL e WSL2 a jogar Jogos Amigáveis.

- As advertências acumuladas não se aplicam a esta categoria.



## SE FOR EXPULSO, DURANTE QUANTO TEMPO FICAREI SUSPENSO?

As suspensões após um Cartão Vermelho são aplicadas tanto nas competições da liga como nas da taça, conforme os quadros abaixo. Dito isto, se a expulsão ocorrer numa partida do EFL Trophy ou da National League Cup, a suspensão automática relevante deve ser cumprida exclusivamente nessa competição, a menos que especificado em contrário pela The FA. Os jogadores que forem expulsos pela segunda vez numa época receberão uma suspensão de jogo adicional às indicadas abaixo. Os jogadores que forem expulsos pela terceira vez receberão dois jogos adicionais e assim por diante.

**Categoria 1.** Jogadores de clubes na Premier League, EFL Leagues, National League, WSL e WSL2 que participem em Jogos competitivos da equipa principal:

INFRAÇÃO DE EXPULSÃO	SUSPENSÃO AUTOMÁTICA	COMPETIÇÕES ÀS QUAIS SE APLICA A SUSPENSÃO AUTOMÁTICA
Negar à equipa adversária um golo ou uma oportunidade óbvia de golo através de uma infração de bola na mão	1 Jogo	<p>a. Liga relevante em que o Clube do Jogador compete;</p> <p>b. FA Cup;</p> <p>c. EFL Cup (conforme aplicável);</p> <p>d. FA Trophy (conforme aplicável);</p> <p>e. Women's FA Cup (conforme aplicável)</p> <p>f. FA Women's League Cup (conforme aplicável)</p> <p><b>(EFL Trophy:</b> A menos que especificado pela Associação: (a) Se a infração de expulsão ocorrer num Jogo EFL Trophy, a suspensão automática relevante tem de ser cumprida exclusivamente no EFL Trophy e (b) se a infração de expulsão ocorrer em qualquer outro FTM, um Jogo EFL Trophy não pode ser usado para cumprir qualquer parte da suspensão automática relevante).</p> <p><b>National League Cup:</b> Salvo especificado pela Associação: (a) Se a infração que resulta na expulsão ocorrer num jogo da National League Cup, a respetiva suspensão automática deve ser cumprida exclusivamente na National League Cup e (b) se a infração que resulta na expulsão ocorrer em qualquer outros NFTM, não é possível usar um jogo da National League Cup para cumprir parte da respetiva suspensão automática.)</p>
Negar um golo ou uma oportunidade óbvia de golo a um adversário cujo movimento geral é na direção da baliza do infrator, através de uma infração punível com um pontapé-livre	1 Jogo	
Falta grave	3 Jogos	
Cuspir num adversário ou em qualquer outra pessoa	6 Jogos	
Conduta violenta	3 Jogos	
Utilizar linguagem e/ou gestos ofensivos, insultuosos ou abusivos	2 Jogos	
Receber uma segunda advertência no mesmo jogo	1 Jogo	

- O período de suspensão terá início imediatamente (exceto se o Clube tiver apresentado uma queixa por expulsão sem justa causa ou por erro de identidade).

**Categoria 2.** Jogadores de clubes na Premier League, EFL Leagues e National League que participem em Jogos competitivos da equipa de reservas em equipas masculinas sem limite de idade, sub-19, sub-18 e equipas de academia:

INFRAÇÃO DE EXPULSÃO	SUSPENSÃO AUTOMÁTICA	COMPETIÇÕES ÀS QUAIS SE APLICA A SUSPENSÃO AUTOMÁTICA
Negar à equipa adversária um golo ou uma oportunidade óbvia de golo através de uma infração de bola na mão	1 Jogo	Suspensão automática a ser cumprida exclusivamente no NFTM (excluindo EFL Trophy e National League Cup) <b>(EFL Trophy:</b> Exceto se especificado pela Associação: (a) Se a infração de expulsão ocorrer num Jogo EFL Trophy, a suspensão automática relevante tem de ser cumprida exclusivamente no Jogo do EFL Trophy e (b) se a infração de expulsão ocorrer em qualquer outro NFTM, num Jogo EFL Trophy Match não pode ser utilizado para cumprir qualquer parte da suspensão automática relevante). <b>(National League Cup:</b> Salvo especificado pela Associação: (a) Se a infração que resulta na expulsão ocorrer num jogo da National League Cup, a respetiva suspensão automática deve ser cumprida exclusivamente na National League Cup e (b) se a infração que resulta na expulsão ocorrer em qualquer outros NFTM, não é possível usar um jogo da National League Cup para cumprir parte da respetiva suspensão automática.)
Negar um golo ou uma oportunidade óbvia de golo a um adversário cujo movimento geral é na direção da baliza do infrator, através de uma infração punível com um pontapé-livre	1 Jogo	
Falta grave	3 Jogos	
Cuspir num adversário ou em qualquer outra pessoa	6 Jogos	
Conduta violenta	3 Jogos	
Utilizar linguagem e/ou gestos ofensivos, insultuosos ou abusivos	2 Jogos	
Receber uma segunda advertência no mesmo jogo	1 Jogo	

- O período de suspensão terá início imediatamente (exceto se o Clube tiver apresentado uma queixa por expulsão sem justa causa ou por erro de identidade).



**Categoria 3.** Jogadores associados a uma equipa que compita na National League (North e South Divisions), na Isthmian League, na Northern Premier League e na Southern League que participem em Jogos de qualquer liga, competição da Taça da Liga, na FA Challenge Cup e FA Trophy:

INFRAÇÃO DE EXPULSÃO	SUSPENSÃO AUTOMÁTICA	MULTA	COMPETIÇÕES ÀS QUAIS SE APLICA A SUSPENSÃO AUTOMÁTICA
Negar à equipa adversária um golo ou uma oportunidade óbvia de golo através de uma infração de bola na mão	1 Jogo	£20	a. Liga em que a equipa do Jogador compete; b. Competição da Taça da Liga em que a equipa do Jogador compete; c. FA Cup; e d. FA Trophy
Negar um golo ou uma oportunidade óbvia de golo a um adversário cujo movimento geral é na direção da baliza do infrator, através de uma infração punível com um pontapé-livre	1 Jogo		
Falta grave	3 Jogos	£40	
Cuspir num adversário ou em qualquer outra pessoa	6 Jogos		
Conduta violenta	3 Jogos		
Utilizar linguagem e/ou gestos ofensivos, insultuosos ou abusivos	2 Jogos	£30	
Receber uma segunda advertência no mesmo jogo	1 Jogo	£20	

- O período de suspensão começará (a) 7 dias após a data da infração de expulsão, (b) imediatamente após os jogos do play-off se a infração de expulsão ocorrer a menos de sete dias do primeiro jogo do play-off ou (c) imediatamente se a infração de expulsão for realizada num jogo do play-off (a menos que o clube ou jogador tenha apresentado recurso de expulsão injusta ou recurso de expulsão ao jogador errado).
- A Senior County Cup não será tratada como um jogo da Equipa Principal e não pode ser utilizada para cumprir suspensões em jogos Equipa Principal. Qualquer conduta incorreta na Senior County Cup será tratada pela County FA como uma Conduta Incorreta da Equipa de Reservas.

**Categoria 4:** Clubes na Premier League, EFL Leagues, National League, WSL e WSL2 a jogar Jogos Amigáveis.

- Uma infração de expulsão realizada por um jogador resultará na sua suspensão automática durante um Jogo.
- Tal suspensão automática só se aplica a Jogos jogados pelos clubes da Categoria 4.

## **MEDIDA RETROSPETIVA**

- Tenha em atenção que a The FA tem o poder de tomar medidas retrospectivas em relação a potenciais infrações de Cartão Vermelho, se não forem totalmente vistas pelos Árbitros do Jogo.
- Em casos graves ou invulgares, a The FA pode também tomar medidas mesmo que um incidente tenha sido testemunhado ou atuado pelos Árbitros do Jogo.
- A The FA tem o poder de considerar uma ação retroativa se um Árbitro do Jogo for enganado por um ato destinado a tal. Isto inclui: (a) um ato claro de simulação que conduza a uma grande penalidade ou à expulsão de um Jogador adversário e (b) o manuseamento da bola numa tentativa direta e bem sucedida de marcar um gol. Os casos comprovados implicam ser banido automaticamente de dois jogos.
- Os jogadores podem ser denunciados pela sua reação à expulsão, o que pode dar origem a outras ações disciplinares.

## **ÁRBITROS DO JOGO CIRCUNDANTES**

- Os Árbitros do Jogo devem comunicar os incidentes em que dois ou mais jogadores de um Clube os rodeiam de forma potencialmente conflituosa.
- O seu clube pode receber muitas potencialmente significativas no caso de uma acusação ser aceite ou comprovada. Em caso de reincidência, as sanções podem tornar-se consideravelmente mais pesadas.

## **CONFRONTOS EM MASSA**

- Os Árbitros do Jogo têm de comunicar os incidentes em que dois ou mais Jogadores ou Dirigentes de Clube estejam envolvidos num confronto com jogadores ou Dirigentes de Clube adversários.
- Mais uma vez, o seu Clube pode receber uma multa potencialmente significativa no caso de uma acusação ser aceite ou comprovada. Em caso de reincidência, as sanções podem aumentar.

## **CELEBRAÇÕES DE GOLOS/INTERAÇÃO COM O PÚBLICO**

- Celebrações que sejam consideradas provocatórias ou que causem distúrbios entre o público podem levar a medidas disciplinares e eventuais suspensões de jogos. Um Árbitro pode tomar medidas no momento e a The FA pode também aplicar medidas adicionais, caso considere necessário.
- Em particular, não festeje diretamente em frente dos adeptos adversários, uma vez que nas últimas épocas isso tem levado ao lançamento de objetos e pode causar lesões tanto nos jogadores como nos adeptos.
- Da mesma forma, tenha em atenção que festejar com os seus próprios adeptos, aproximando-se demasiado deles, pode levar a aglomerações de pessoas e/ou a invasões de campo. Adeptos e comissários ficaram feridos como resultado de alguns festejos e, mais uma vez, a The FA pode considerar a possibilidade de tomar medidas retroativas nestas circunstâncias.
- Tenha cuidado ao dirigir quaisquer gestos aos Jogadores adversários, aos árbitros ou ao público. Um gesto abusivo, insultuoso ou impróprio pode levar o Árbitro a expulsá-lo e/ou a uma ação disciplinar retroativa.

- É importante ter em consideração que podem ser tomadas ações disciplinares por gestos que tenham um significado negativo ou inadequado noutra país ou parte do mundo, independentemente do facto de esses gestos poderem não ser amplamente conhecidos em Inglaterra.
- Recordamos-lhe que qualquer forma de linguagem ou comportamento impróprio, insultuoso ou abusivo que a The FA considere ter sido dirigido a uma câmara pode ser objeto de uma ação disciplinar.
- Recorda-se que não se deve aproximar dos espetadores que entram no campo.
- É da responsabilidade dos comissários lidar com esses incidentes. De igual modo, não deve tentar intervir em qualquer situação que esteja a ser resolvida pelos comissários ou pela polícia, uma vez que isso leva, frequentemente, a mais problemas.

### **O QUE DEVO FAZER SE FOR LANÇADO UM ENGENHO PIROTÉCNICO PARA O CAMPO?**

- No caso de ser lançado um engenho pirotécnico para o campo, o jogador deve afastar-se do mesmo e não deve tentar removê-lo, uma vez que este assunto será tratado pelos stewards.
- Nas últimas temporadas, houve vários exemplos de jogadores que foram multados pela FA por celebração com objetos pirotécnicos.

### **POSSO REVELAR UMA MENSAGEM POR BAIXO DA MINHA CAMISOLA?**

- A Lei 4 das Regras do Jogo da IFAB (International Football Association Board) estipula que os Jogadores não devem mostrar roupa interior com quaisquer slogans ou publicidade. O equipamento base obrigatório não deve conter quaisquer slogans, declarações ou imagens de carácter político, religioso ou pessoal. Se violar esta lei, pode ser denunciado e você e/ou a sua equipa podem ser sujeitos a uma sanção.

### **CONTACTO ÚTIL**

Se tiver quaisquer perguntas ou dúvidas relacionadas com questões no campo, contacte:  
[Disciplinary@TheFA.com](mailto:Disciplinary@TheFA.com)







# ANTIDOPAGEM

## O QUE PRECISO DE SABER SOBRE A TESTAGEM DE DROGAS ANTIDOPAGEM?

Pode ser testado para drogas em qualquer momento e local, inclusive após um jogo, numa sessão de treino, em casa ou no estrangeiro. Ser-lhe-á pedido que forneça uma amostra de urina e/ou de sangue e poderá ser testado várias vezes durante a época. Além disso, o Programa de Testagem Antidopagem da The FA inclui um Passaporte Biológico do Atleta (ABP) e os Jogadores podem ser selecionados para análises ao sangue regularmente durante a época.

## FACTOS IMPORTANTES SOBRE A REALIZAÇÃO DE TESTES

- Todas as testagens serão efetuadas sem aviso prévio. Isto significa que o teste não será avisado.
- Não se recuse a fazer o teste, pois isso pode levar a uma suspensão de 4 anos do futebol.
- Deve permanecer à vista do Responsável pelo Controlo de Dopagem (DCO) ou do Acompanhante a partir do momento em que é notificado de que foi selecionado para as testagens e até ao final do processo.
- Se for selecionado para um teste de despistagem de drogas, deve apresentar-se imediatamente na Estação de Controlo de Dopagem (DCS).
- Ser-lhe-á pedido que tire roupa suficiente para que o DCO possa observar diretamente a passagem da urina do corpo para o recipiente de recolha.
- Se a sua amostra for demasiado diluída, ser-lhe-á pedido que forneça uma amostra adicional. Não se hidrate excessivamente, pois isso pode resultar no fornecimento de mais amostras diluídas.
- Respeite sempre os Funcionários Antidopagem durante todo o processo.

## DE QUE É QUE POSSO SER ACUSADO?

Alguns dos motivos pelos quais se pode ser objeto de acusações disciplinares relacionadas com a testagem de drogas são:

- A presença de uma substância proibida na sua amostra.
- Fugir à recolha de amostras, recusar ou não fornecer uma amostra.
- Não comparência imediata ao DCS.
- Usar palavras ou comportamentos abusivos ou insultuosos para com um Funcionário do Controlo de Dopagem.
- Adulteração ou interferência no processo de testagem de drogas.

Além disso, pode ser objeto de acusações disciplinares por outras infrações antidopagem, incluindo:

- Utilização de uma substância proibida.
- Estar na posse de uma substância proibida.
- Tráfico ou administração de uma substância proibida.
- Ajudar outra pessoa a infringir os regulamentos antidopagem.
- Associar-se ao Pessoal de Apoio ao Jogador que esteja a cumprir uma proibição por infração antidopagem.
- Atos que ameacem ou procurem intimidar outra pessoa para a desencorajar de partilhar informações sobre dopagem (também designados por denúncias) ou retaliar contra outra pessoa por o fazer.

Qualquer infração aos Regulamentos Antidopagem é grave e pode levar a um período significativo de suspensão. Por exemplo, a recusa de um teste de despistagem de drogas pode levar a uma suspensão de 4 anos para uma primeira infração.

### **COMO POSSO VERIFICAR SE POSSO TOMAR UM MEDICAMENTO?**

Os medicamentos que são utilizados no dia a dia podem conter substâncias proibidas.

Isto inclui os medicamentos receitados pelo seu médico e os comprados sem receita médica numa farmácia ou num supermercado. Alguns exemplos incluem alguns remédios para gripes e constipações. Além disso, é preciso ter em conta que certos inaladores para a asma são proibidos ou só são permitidos até um determinado limite.

### **CONSULTE SEMPRE O MÉDICO DO SEU CLUBE ANTES DE TOMAR QUALQUER MEDICAMENTO E VERIFIQUE [WWW.GLOBALDRO.COM](http://WWW.GLOBALDRO.COM)**

Se tem uma condição médica legítima e precisa de utilizar uma substância ou método proibido, deve verificar se precisa de pedir uma Isenção de Utilização Terapêutica (TUE). Uma TUE só é aceite se não existirem outros medicamentos ou tratamentos adequados autorizados que possam ser utilizados, e existe um processo rigoroso e pormenorizado para o determinar. Pode obter mais informações sobre o processo de TUE na secção antidopagem do site da The FA e pode utilizar o UK Anti-Doping TUE Wizard para saber se precisa de solicitar uma TUE e onde deve apresentar o seu pedido.

## QUAIS SÃO OS RISCOS ASSOCIADOS À TOMA DE SUPLEMENTOS?

Jogadores que tomam suplementos de nutrição desportiva em função das suas necessidades dietéticas podem estar em risco significativo de receberem, inadvertidamente, testes positivos para substâncias proibidas. Os jogadores são incentivados a procurar aconselhamento especializado antes de tomarem qualquer produto.

As empresas de suplementos são, em grande parte, não regulamentadas, o que significa que poderá nunca saber exatamente o que está a tomar. Descobriu-se que alguns produtos contêm substâncias proibidas que não estão indicadas no rótulo, pelo que poderá haver uma substância proibida no seu suplemento.

### AVALIAR A NECESSIDADE

A The FA recomenda que os jogadores desenvolvam a sua dieta, estilo de vida e treino antes de considerarem tomar quaisquer suplementos. Deve avaliar a necessidade de tomar um determinado suplemento, consultando um nutricionista registado ou o seu médico do Clube antes de o tomar.

### AVALIAR O RISCO

Se decidir utilizar suplementos, deve certificar-se de que minimiza o risco de ter um resultado positivo ao tomar um suplemento contaminado. Consulte [www.informed-sport.com](http://www.informed-sport.com), esta hiperligação fornece um processo de teste e acreditação para suplementos e lista os produtos, por número de lote, que passaram pelo programa Informed Sport.\*

*\*A The FA não assume qualquer responsabilidade pelo conteúdo dos suplementos aprovados pela Informed-Sport ou por qualquer outra organização. A responsabilidade é estrita e os jogadores podem ser banidos como resultado da utilização de um suplemento contaminado.*

### AVALIAR AS CONSEQUÊNCIAS

Se o teste der positivo para uma substância proibida contida num suplemento, poderá enfrentar uma suspensão de até quatro anos no futebol, no caso de uma primeira infração.

**"É RESPONSÁVEL POR TUDO O QUE SE ENCONTRA NO SEU ORGANISMO A TODO O MOMENTO: A IGNORÂNCIA NÃO CONSTITUI DEFESA. UM TESTE POSITIVO DEVIDO A UM SUPLEMENTO CONTAMINADO PODE RESULTAR NUM PERÍODO DE SUSPENSÃO SIGNIFICATIVO".**

### PRODUTOS DE CANABIDIOL (CBD)

Existe um número crescente de produtos de canabidiol (CBD) que podem ser adquiridos sob a forma de óleos, extratos, vape e e-líquidos. O CBD é um dos cerca de 110 canabinóides conhecidos produzidos pela planta da canábis. Tem uma estrutura química diferente da do THC, que é o composto psicoativo que os consumidores de drogas ilícitas utilizam para ficarem "pedrados". O CBD não tem este efeito. O CBD não consta atualmente da lista de substâncias proibidas da Agência Mundial Antidopagem. Por conseguinte, é permitida a sua utilização no desporto. No entanto, apesar do estatuto permitido do CBD, os Jogadores devem ainda considerar o risco de ingerir inadvertidamente um produto de CBD que tenha uma concentração de THC superior à esperada ou que contenha outro canabinóide proibido no desporto por contaminação.

**A utilização de qualquer produto de CBD é feita por conta e risco do jogador. Para consultar a nota de aconselhamento do UK Anti-Doping Athlete sobre produtos com CBD, visite: [www.ukad.org.uk/cannabidiol-cbd](http://www.ukad.org.uk/cannabidiol-cbd).**

## O QUE TENHO DE RECORDAR SOBRE A WHEREABOUTS? (PREMIER LEAGUE E ENGLISH FOOTBALL LEAGUE)

Todos os Jogadores da Premier League e English Football League (EFL) têm de estar cientes dos requisitos da Whereabouts.

Se não estiver presente numa sessão de treino ou se sair mais cedo ou chegar mais tarde, deve avisar a The FA.

### LEMBRE-SE:

1. Se faltar ao treino ou chegar atrasado, avise a The FA antes da sessão de treino.
2. Se terminar o treino mais cedo, avise a The FA antes de sair, indicando claramente que vai sair mais cedo.
3. Ao notificar a The FA, deve indicar o;
  - a. nome completo,
  - b. seu Clube,
  - c. um endereço, incluindo um código postal, e
  - d. um horário em que está disponível para fazer testes (no endereço).
4. O horário deve ser, pelo menos, duas horas depois de ter notificado a The FA da sua ausência e deve situar-se entre as 06h00 e as 23h00; por exemplo, se notificar a The FA às 9h00, a hora mais próxima em que pode começar o seu horário é às 11h00.
5. Certifique-se de que está presente no endereço indicado durante toda a hora.
6. Se o jogador participar numa atividade do Clube num local diferente do local da sessão de treino do Clube programada, deve notificar a The FA, de preferência antes da sessão de treino e, em qualquer caso, antes de deixar o local original (se aplicável) para se deslocar, indicando o local e a hora do treino alternativo.

### DICAS PARA JOGADORES:

- Envie informações sobre a sua localização antes do prazo de submissão, por exemplo, no dia anterior à sessão de treino programada, se souber que vai estar ausente.
- Se vai estar ausente do treino durante um longo período de tempo, notifique a The FA e apresente um horário consistente de uma (1) hora para os testes, juntamente com um local para o período definido da sua ausência.

**CASO NÃO CUMpra OS REQUISITOS DE LOCALIZAÇÃO, PODE INCORRER NUMA FALTA DE COMPARÊNCIA A UM CONTROLO. SE TIVER TRÊS FALTAS DE COMPARÊNCIA A CONTROLOS NUM PERÍODO DE 12 MESES, É PROVÁVEL QUE SEJA SUSPENSO DO FUTEBOL POR PELO MENOS 12 MESES.**

**PODE SER SUJEITO A UM CONTROLO A QUALQUER MOMENTO E EM QUALQUER LUGAR, INDEPENDENTEMENTE DE TER ESTADO AUSENTE DO TREINO NESSE DIA. ISTO INCLUI CONTROLOS A SEREM REALIZADOS EM CASA, A QUALQUER ALTURA. OS CLUBES SÃO OBRIGADOS A FORNECER À THE FA UMA LISTA DE MORADAS ONDE CADA UM DOS SEUS JOGADORES RESIDE REGULARMENTE.**

## QUEM DEVO CONTACTAR SE QUISER DENUNCIAR A DOPAGEM NO FUTEBOL?

Proteger o desporto limpo depende do papel de cada um. Fale se sentir que algo está errado, por mais pequeno que seja. Há quatro formas de o fazer. Pode partilhar as suas preocupações por correio eletrónico [pys@reportdoping.com](mailto:pys@reportdoping.com)

Se preferir contactar diretamente a The FA, envie um e-mail para [anti-doping@TheFA.com](mailto:anti-doping@TheFA.com)

## REGULAMENTOS SOBRE DROGAS SOCIAIS

Para além dos testes antidopagem, a The FA conduz também um programa de testagem de drogas sociais.

Recorde-se que o programa de testagem de drogas sociais da The FA é gerido de forma totalmente independente do programa antidopagem. As testagens serão efetuadas por uma agência externa, com a presença de um Responsável de Supervisão da The FA para facilitar o bom desenrolar do processo.

As “drogas sociais”, incluindo a cocaína, o ecstasy (MDMA), a cetamina e a canábis, estão sempre proibidas pela The FA. Um teste positivo a uma droga social num dia de não jogo (ou seja, num treino) constitui uma infração ao Regulamento sobre Drogas Sociais da The FA e pode dar origem a uma multa (no caso de uma primeira infração). No entanto, a recusa ou a incapacidade de fornecer uma amostra e de efetuar o teste pode resultar numa suspensão de 4 a 12 meses.

## TESTAGEM DE DROGAS SOCIAIS

- Os procedimentos de testagem são diferentes dos realizados no programa antidopagem, sendo recolhido cabelo e/ou urina e/ou outro material biológico adequado. Note que não pode escolher o tipo de amostra que fornece.
- Os jogadores são obrigados a realizar um teste de drogas sociais. Não recuse ou evite fazer um teste de drogas sociais, uma vez que tal pode resultar numa suspensão prolongada.

## QUAIS SÃO AS SANÇÕES APLICÁVEIS ÀS DROGAS SOCIAIS?

- Em caso de primeira infração, o Jogador receberá uma advertência, uma multa e terá de se submeter a um curso obrigatório de educação e/ou aconselhamento/tratamento.
- Por uma segunda infração ou por uma infração subsequente, o jogador receberá um período de suspensão de três meses, reduzido para um mês se o jogador concordar em completar um curso de educação e/ou aconselhamento/tratamento.
- Em caso de recusa de realização de testes ou de evasão à recolha de amostras, será imposta uma suspensão de 4 a 12 meses.
- Para obter mais informações sobre as sanções, consulte o Regulamento sobre Drogas Sociais da The FA.

## ONDE POSSO ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÕES SOBRE ANTIDOPAGEM E DROGAS SOCIAIS?

### VÍDEOS ANTIDOPAGEM DA THE FA

Para obter mais informações sobre todos os itens acima, uma série de vídeos curtos de educação antidopagem pode ser encontrada no site da The FA em [www.thefa.com/anti-doping](http://www.thefa.com/anti-doping).



## CONTACTOS ÚTEIS:

### Equipa antidopagem da The FA

E-mail: [anti-doping@thefa.com](mailto:anti-doping@thefa.com)

### FA Whereabouts

E-mail: [whereabouts@TheFA.com](mailto:whereabouts@TheFA.com)

Tel: **0844 980 8210** (24hr messaging service)

### Número SMS da FA Whereabouts:

Tel: **07800 140062**

### Comunicar a Dopagem no Futebol:

Tel: **08000 32 23 32**

Se precisar de falar com alguém confidencialmente sobre drogas sociais, pode contactar a Sporting Chance Clinic através do número:

Tel: **0870 220 0714**

E-mail: [info@sportingchanceclinic.com](mailto:info@sportingchanceclinic.com)

### Páginas Web

[www.TheFA.com/anti-doping](http://www.TheFA.com/anti-doping) – acesso a todos os recursos educativos antidopagem

[www.globaldro.com](http://www.globaldro.com) – para verificar a medicação. Este endereço web está ativado para telemóvel, pelo que pode verificar o estado dos medicamentos em movimento

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) – para consultar a versão mais recente da Lista de Proibições

[www.informed-sport.com](http://www.informed-sport.com) – fornece um processo de testagem e acreditação para suplementos\*

[www.ukad.org.uk/tue-application](http://www.ukad.org.uk/tue-application) – para solicitar uma TUE.

*\* A The FA apoia o programa Informed-Sport, mas não assume qualquer responsabilidade pelo conteúdo dos suplementos testados pelo Informed-Sport ou por programas de acreditação semelhantes.*

# AGENTES DO FUTEBOL

## O QUE É QUE EU PRECISO DE SABER SOBRE OS AGENTES DO FUTEBOL?

Não precisa de recorrer a um Agente de Futebol para o representar, mas se optar por recorrer a um, este deve estar registado na The FA. Pode verificar se um Agente está registado em TheFA.com e/ou solicitando a apresentação da respetiva Identificação Digital.

Se tiver celebrado um Acordo de Representação exclusivo com um Agente de Futebol Registado na FA, não deve assinar outro acordo com outro Agente de Futebol Registado na FA.

Não poderá ser representado por um Agente de Futebol Registado na FA antes de 1 de setembro do Ano Académico (que vai de 1 de setembro até 31 de agosto (inclusive)) do seu 16º aniversário. Um Agente de Futebol Registado na FA só poderá receber uma comissão ao fornecer serviços relacionados com um contrato profissional (e não até que o contrato entre em vigor).

Agentes de Futebol Registados na FA que queiram representar Jogadores menores de 18 anos também necessitam de receber autorização adicional da The FA. É contra os regulamentos relevantes que alguém que não tenha essa autorização o represente se tiver menos de 18 anos. A lista de Agentes da The FA e a Identificação Digital do Agente irão mostrar se estes têm permissão para trabalhar com Jogadores sub-18. Um Agente de Futebol Registado na The FA não poderá entrar em contacto consigo antes do seu 18º aniversário, sem a autorização escrita do seu tutor legal. O seu tutor legal deve também dar o seu consentimento por escrito se optar por assinar um Acordo de Representação com um Agente de Futebol Registado na The FA.

Deverá ter um Acordo de Representação com o seu Agente de Futebol Registado na The FA.

Certifique-se de que recebe uma cópia do Acordo e que este está assinado e datado pelo Agente de Futebol Registado na The FA. Deve verificar atentamente os termos do acordo e procurar aconselhamento jurídico, se necessário. O acordo com o seu Agente de Futebol Registado na The FA só pode ter uma duração máxima de 2 anos. Este prazo só pode ser prorrogado mediante a celebração de um novo Acordo de Representação.

No momento da conclusão de uma Transação, tal como um novo contrato, uma transferência permanente ou um empréstimo, terá de assinar um formulário de declaração conhecido como Formulário AF1. Deve certificar-se de que todas as informações constantes no formulário em questão são exatas antes de o assinar, uma vez que poderá ser responsabilizado por qualquer informação que não esteja precisa.

No prazo de 30 dias a contar de 30 de junho de cada ano, o Agente de Futebol Registado na The FA deverá fornecer-lhe uma declaração anual que especifique todos os pagamentos que recebeu no respeitante aos serviços que lhe foram prestados.

Os Jogadores e Treinadores estão proibidos de terem interesse em quaisquer assuntos relacionados com um Agente de Futebol ou com a sua Agência.

**SE TIVER ALGUMA QUESTÃO RELACIONADA COM AGENTES DE FUTEBOL, ENVIE UM E-MAIL PARA [FOOTBALLAGENTSQUERIES@THEFA.COM](mailto:FOOTBALLAGENTSQUERIES@THEFA.COM). PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES, VISITE [WWW.THEFA.COM/FOOTBALLAGENTS](http://WWW.THEFA.COM/FOOTBALLAGENTS)**

# APROVAÇÃO DA ENTIDADE REGULADORA

Os Jogadores, Treinadores Principais e Treinadores Adjuntos que não tenham o direito de trabalhar no Reino Unido precisarão de uma Aprovação da Entidade Reguladora (AER) antes de poderem obter um visto.

Para receber uma AER, o indivíduo deve cumprir os requisitos dos critérios relevantes.

Os Critérios mais recentes da AER podem ser encontrados no site **TheFA.Com**.

## INTEGRIDADE RELACIONADA COM AS APOSTAS

### QUAIS SÃO AS REGRAS DAS APOSTAS?

Não é permitido apostar em qualquer aspeto de qualquer futebol a nível mundial – isto inclui apostas em qualquer jogo ou competição, eventos dentro de um jogo ou competição, ou em qualquer outro assunto relacionado com futebol (como mercados de próximo treinador ou transferências). Lembre-se de que os eventos na área técnica são considerados parte de um jogo e que também é proibido apostar em mercados de novidades relacionados com um jogo.

Não é permitido pedir ou instruir outra pessoa para fazer qualquer uma das apostas acima em seu nome.

A regra aplica-se às apostas feitas pessoalmente, por telefone, online ou mesmo com amigos.

Os operadores de apostas são obrigados a comunicar à The FA e à Gambling Commission quaisquer apostas efetuadas em violação das Regras da The FA. Podem também pesquisar o seu historial de apostas.

Os jogadores não podem participar em anúncios televisivos ou radiofónicos de empresas de apostas que incentivem as apostas nos mercados do futebol. Os jogadores devem procurar aconselhamento antes de se envolverem em qualquer tipo de publicidade de apostas que não seja o patrocínio de camisas.

A Sporting Chance oferece ajuda e apoio aos Jogadores que lidam com apostas e problemas de dependência e pode ser contactada em **info@sportingchanceclinic.com**.

### POR QUE RAZÃO TENHO DE TER CUIDADO AO PARTILHAR INFORMAÇÕES PRIVILEGIADAS?

Informação privilegiada é a informação de que tem conhecimento devido à sua posição no jogo, que não está disponível publicamente – por exemplo, pode incluir notícias sobre lesões ou seleção da equipa.

Não é permitido transmitir informações privilegiadas a outra pessoa, que depois as utiliza para apostar.

Pode considerar-se que transmitiu informação privilegiada por qualquer meio, por exemplo, oralmente, texto ou outra mensagem instantânea, e-mail, por escrito ou publicações em redes sociais.

## **E SE EU FOR ABORDADO PARA COMBINAR O RESULTADO DE UM JOGO?**

Manipular, nesta situação, descreve decidir antecipadamente o resultado ou a conduta de um jogo ou competição, ou qualquer acontecimento dentro de um jogo ou competição (ou seja, "spot-fixing"), o que pode incluir conduta dentro da área técnica.

A manipulação de um resultado é proibida e é tratada com extrema seriedade.

Além disso, oferecer ou aceitar (ou mesmo apenas concordar em oferecer ou aceitar) qualquer recompensa ou suborno relacionado de alguma forma com a influência do resultado ou da conduta de um jogo ou competição ou de qualquer evento dentro de um jogo ou competição é igualmente proibido e grave.

Se tentar manipular o resultado, é provável que seja apanhado e acusado pela The FA.

Se for comprovada, esta situação pode conduzir a uma suspensão significativa e, nalguns casos, a uma proibição vitalícia. As infrações de manipulação de um resultado podem também ser objeto de investigação criminal e de ação penal.

## **COMO POSSO DENUNCIAR UMA ABORDAGEM DE MANIPULAÇÃO DE RESULTADOS/SPOT FIXING?**

Se for abordado para fazer manipulações ou se suspeitar que um colega ou alguém que conhece foi abordado para fazer manipulações de resultados ou está envolvido em manipulações de resultados, deve informar imediatamente a The FA através do número de telefone ou do e-mail abaixo indicados.

**A NÃO COMUNICAÇÃO DE TAIS INFORMAÇÕES PODE RESULTAR NUMA ACUSAÇÃO DA THE FA CONTRA SI.**

## **INFRAÇÕES COMETIDAS NOUTROS DESPORTOS**

A The FA pode tomar ações disciplinares contra o jogador se o órgão disciplinar de outro desporto considerar que este cometeu uma infração em matéria de apostas ou de manipulação de resultados ou uma infração conexa ao abrigo das regras desse outro desporto.

## **CONTACTOS ÚTEIS**

Se tiver alguma questão ou quiser fazer uma denúncia por favor, contacte:

E-mail: [integrity@TheFA.com](mailto:integrity@TheFA.com).

Tel: **0208 795 9640**

[www.TheFA.com/betting](http://www.TheFA.com/betting)

# COMENTÁRIOS NOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL E NAS REDES SOCIAIS

## PORQUE É QUE TENHO DE TER CUIDADO COM O QUE PUBLICO NAS REDES SOCIAIS OU DIGO AOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL?

**TODOS OS COMENTÁRIOS E PUBLICAÇÕES EM SITES DE REDES SOCIAIS COMO O X, FACEBOOK, TIKTOK, TWITCH, SNAPCHAT E INSTAGRAM PODEM ESTAR SUJEITOS À JURISDIÇÃO DISCIPLINAR DA THE FA.**

### NÃO:

- Utilize linguagem ou imagens ameaçadoras, indecentes, abusivas ou insultuosas.
- Utilize linguagem discriminatória.
- Insinue parcialidade ou ataque a integridade dos árbitros do jogo (incluindo os árbitros do VAR).
- Faça qualquer comentário sobre um árbitro do jogo que tenha sido nomeado (incluindo árbitros VAR) antes de um jogo. Tenha em consideração que a The FA pode tomar medidas disciplinares mesmo em circunstâncias em que o árbitro do jogo não é referido pelo Jogador, ou em que o ou os árbitros do jogo ainda não foram nomeados para o próximo jogo.
- Seja pessoalmente ofensivo em relação aos Árbitros do Jogo.

Estes são exemplos de casos em que podem ser apresentadas queixas. As situações acima referidas também podem incluir a repetição de comentários negativos e/ou inflamatórios relativamente ao desempenho de um Árbitro do Jogo.

Podem ser feitas queixas relativamente a quaisquer comentários ou mensagens que possam prejudicar os interesses gerais do futebol ou desacreditar o jogo.

**QUALQUER PEDIDO DE INFORMAÇÃO DEVE SER ENVIADO [INTEGRITY@THEFA.COM](mailto:INTEGRITY@THEFA.COM).**

### LEMBRE-SE:

- Partilhar uma publicação é tratado da mesma forma que a publicação de um comentário.
- O utilizador é sempre responsável por tudo o que se encontra na sua conta, independentemente de o ter publicado ou não.
- Utilize apenas palavras, frases e imagens de que tenha 100% de certeza do significado – a ignorância não será uma defesa.
- Os seus comentários e mensagens podem afetar a sua futura carreira.
- Remova quaisquer mensagens inadequadas o mais rapidamente possível.
- O utilizador é responsável por tudo o que se encontra na sua conta, incluindo as publicações históricas que já não se lembra que ainda se encontram na sua conta.
- Cuidado com o que “gosta”.

**AS SANÇÕES PARA ESTAS OFENSAS PODEM SER FINANCEIRAS E/OU SUSPENSÕES DE JOGOS.**

### CONTACTO ÚTIL

Se tiver quaisquer perguntas ou dúvidas relacionadas com comentários nos meios de comunicação social ou questões relacionadas com as redes sociais, contacte: [integrity@TheFA.com](mailto:integrity@TheFA.com).

# DISCRIMINAÇÃO

## O QUE É O ABUSO DISCRIMINATÓRIO?

**O ABUSO DISCRIMINATÓRIO INCLUI UMA REFERÊNCIA, EXPRESSA OU IMPLÍCITA, A QUALQUER UM OU MAIS DO SEGUINTE:**

- Origem étnica
- Cor
- Raça
- Nacionalidade
- Religião ou crença
- Género
- Mudança de sexo
- Orientação sexual
- Deficiência

## POSSO SER ACUSADO POR MENSAGENS ENVIADAS EM PRIVADO OU FORA DE UM AMBIENTE DE FUTEBOL?

Os jogadores devem estar cientes de que linguagem ou conteúdo discriminatórios podem dar origem a ações disciplinares, mesmo que sejam partilhados numa mensagem “privada” – por exemplo, através de mensagem de texto, e-mail, conta privada numa rede social ou mensagem do WhatsApp. A The FA pode também tomar medidas em caso de linguagem ou comportamento discriminatório fora do contexto do futebol – por exemplo, utilizar linguagem discriminatória quando sai à noite. Além disso, qualquer Clube ou Participante deve comunicar quaisquer alegações ou denúncias de discriminação no seio de um Clube, quer estejam ou não a ser tratadas através de um processo interno, tribunal do trabalho ou outro.





## O QUE DEVO FAZER SE VIR OU OUVIR UM ABUSO DISCRIMINATÓRIO?

**SE VOCÊ OU OUTRO JOGADOR FOR ALVO DE ABUSOS DISCRIMINATÓRIOS NUM JOGO, QUER POR PARTE DO PÚBLICO QUER POR PARTE DE OUTRO PARTICIPANTE, COMUNIQUE O FACTO A UM ÁRBITRO DO JOGO O MAIS RAPIDAMENTE POSSÍVEL E SIGA OS PROTOCOLOS DO DIA DO JOGO ABAIXO INDICADOS:**

### **DISCRIMINAÇÃO POR PARTE DOS ADEPTOS**

- O incidente deve, em primeiro lugar, ser levado ao conhecimento do Árbitro.
- O Árbitro deve comunicar o incidente ao oficial de segurança do clube da casa (ou representante responsável do clube da casa) e à polícia através do Quarto Árbitro. (Se não houver um Quarto Árbitro nomeado, o Árbitro deve parar o jogo e comunicar o incidente a um membro da direção de segurança do clube da casa e anotar o incidente com um Árbitro assistente).
- A polícia e o agente de segurança devem procurar identificar o(s) responsável(eis) e tomar as medidas adequadas enquanto o jogo prossegue.
- Se, dentro de um período de tempo acordado entre o oficial de segurança e o Árbitro, o problema continuar, o Árbitro (em consulta com a polícia e o oficial de segurança/representante do clube da casa) pode retirar os jogadores do campo e suspender o jogo, permitindo à polícia e ao oficial de segurança/representante do clube da casa uma nova oportunidade para lidar com o problema.
- Se o assunto não puder ser tratado de forma satisfatória e o bem-estar de qualquer participante, em termos de ameaça de abuso contínuo, permanecer em risco, o árbitro deve considerar o cancelamento do jogo.
- Qualquer decisão de suspender ou abandonar um jogo deve ser tomada pelo Árbitro depois de consultar a polícia, o oficial de segurança e (dependendo do jogo) o
  - o Centro de Jogo da Premier League; ou
  - o Departamento de Serviços de Futebol da EFL ou Diretor de Serviço; ou
  - o Representante do clube da casa, e após consulta dos treinadores e capitães de equipa

Se não houver polícia no estádio, a responsabilidade pela tomada de decisão inicial pertence ao responsável pela segurança, incluindo a informação da polícia. Quando o oficial de segurança ou a polícia não estiverem presentes, a responsabilidade pela tomada de decisão inicial deve ser feita em consulta com o Árbitro e o representante do clube da casa.

Se participar num jogo da UEFA, existe um protocolo de 3 passos ligeiramente diferente – consulte

**UEFA.com** para obter mais informações.

Nos casos em que existam provas claras de cânticos discriminatórios em massa por parte dos adeptos de um Clube num estádio (ou seja, não de um ou dois adeptos individuais), serão tomadas ações disciplinares formais. Nos casos em que a The FA tenha conhecimento de que um adepto individual (ou um pequeno número de indivíduos) está a dirigir abusos discriminatórios dentro de um estádio, a The FA investigará as medidas tomadas pelo Clube para lidar com os abusos, a fim de determinar se é necessário tomar ações disciplinares formais.

## DISCRIMINAÇÃO POR PARTE DOS PARTICIPANTES

- O incidente deve, em primeiro lugar, ser levado ao conhecimento do Árbitro o mais rapidamente possível.
- O Árbitro tomará notas completas de quaisquer discussões o mais rapidamente possível.
- Os Árbitros do Jogo podem tomar conhecimento de incidentes que eles próprios não presenciaram no decurso de um jogo. Se isto acontecer, o Árbitro deve certificar-se de que são tomadas notas completas do incidente na altura. Mais uma vez, isto pode implicar a utilização do sistema de comunicação para garantir que o Quarto Árbitro tenha um registo completo das palavras utilizadas.
- Pouco depois do final do jogo, o Árbitro deve convidar a pessoa que fez a alegação, acompanhada por um membro do seu clube, para o vestiário do Árbitro. O Árbitro deve confirmar com o jogador as palavras exatas utilizadas na alegação, para que haja certeza do que está a ser relatado.
- Após esta reunião, o Árbitro deve convidar a pessoa que é objeto da alegação, novamente acompanhada por um membro do seu clube, para o vestiário. O Árbitro deve informar este jogador da natureza da alegação. Se o jogador fizer algum comentário, este deve ser registado.
- Um relatório de incidente extraordinário é então apresentado à The FA para investigação.

A sanção por um abuso discriminatório em campo contra um participante (por exemplo, de um jogador contra outro) varia entre 6 e 12 jogos de suspensão e formação obrigatória, além de uma possível multa.

Uma sanção superior a 12 jogos pode ser imposta se existirem fatores agravantes em quantidade ou de gravidade significativas.

Em determinadas circunstâncias, a suspensão de um jogo não é a medida adequada, pelo que será imposta uma suspensão temporária.

As segundas e subsequentes ofensas serão tratadas com a máxima seriedade.

## DE QUE OUTRAS FORMAS POSSO DENUNCIAR A DISCRIMINAÇÃO?

Se vir ou ouvir discriminação no relvado, no campo de treinos ou nas bancadas, contacte-nos para o comunicar:

Email The FA: [Integrity@TheFA.com](mailto:Integrity@TheFA.com)

Ou pode contactar a Kick It Out: [info@kickitout.org](mailto:info@kickitout.org)

Também pode transferir a aplicação da Kick It Out para o ajudar a denunciar casos de Má Conduta.

## O QUE ACONTECE SE RECEBER ABUSOS DISCRIMINATÓRIOS NAS REDES SOCIAIS?

Se vir uma publicação nas redes sociais que considere discriminatória, pode denunciá-la ao site ou plataforma onde foi publicada. Todas as plataformas têm equipas designadas que analisam as denúncias e tomam decisões sobre a remoção de mensagens. Aconselha-se igualmente a comunicar o facto ao seu clube e/ou liga.



# SALVAGUARDA DAS CRIANÇAS

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A PROTEGER A LOS MENORES EN EL FÚTBOL?

As crianças e os jovens (com menos de 18 anos) admiram naturalmente para os jogadores profissionais; como tal, o seu comportamento tem uma influência e um impacto poderosos.

Pode entrar em contacto com menores de 18 anos de muitas formas diferentes: como jogadores, fãs, através de visitas a escolas ou hospitais, programas comunitários ou socialmente em bares e clubes.

É da responsabilidade de todos salvaguardar as crianças e os jovens, tanto dentro como fora do campo. É importante que esteja atento para não colocar uma criança ou um jovem ou a si próprio em risco.

A The FA investiga todas as questões de salvaguarda, o que, dependendo da natureza das questões, pode envolver o Clube, a liga, a polícia e as autoridades locais.

Para se salvaguardar a si e aos menores de 18 anos, assegure-se de que está acompanhado em aparecimentos pessoais e de que está ciente do contacto pessoal com menores de 18 anos – por exemplo, ao assinar camisolas, utilizar as redes sociais e posar para fotografias.

### **NÃO:**

- Divulgue os seus dados de contacto nas redes sociais.
- Aceite menores de 18 anos como “amigos” no seu site pessoal de redes sociais ou participe em comunicações.
- Fique sozinho com fãs com menos de 18 anos.
- Beba álcool antes ou durante o trabalho ou num evento com menores de 18 anos.
- Faça comentários ou ações sexualmente sugestivos a menores de 18 anos, cara a cara ou através de texto, telefone, computador ou redes sociais – mesmo por diversão.
- Toque nas crianças de forma inadequada.
- Utilize linguagem grosseira ou discriminatória ou faça gestos abusivos.
- Dê presentes pessoais a menores de 18 anos.

Se tiver alguma dúvida ou preocupação relativamente à salvaguarda, fale com o seu Clube Responsável pela Salvaguarda Designado ou contacte

**[safeguarding.children@TheFA.com](mailto:safeguarding.children@TheFA.com)**.

# AVISO LEGAL

Este guia destina-se apenas a ser um resumo das regras e regulamentos principais para jogadores de Clubes da Premier League, EFL, National League, WSL, WSL2, National League (North e South), Isthmian League, Northern Premier League e Southern League. Para mais informações e uma compreensão geral, os Participantes devem sempre consultar as regras e regulamentos aplicáveis, conforme estabelecidos na íntegra na versão mais recente do Manual da The FA (acessível aqui [www.TheFA.com/handbook](http://www.TheFA.com/handbook)) e/ou contactar o departamento relevante da The FA para obter mais informações.

Em caso de qualquer inconsistência entre este guia e as Regras e Regulamentos da The FA, estes últimos prevalecerão.

Este guia foi preparado em inglês, holandês, francês, alemão, italiano, português e espanhol. Em caso de conflito entre a versão em inglês deste guia e qualquer tradução para uma língua diferente do inglês, a versão em inglês prevalecerá.

## SITE DAS REGRAS E REGULAMENTOS

Para obter mais informações sobre qualquer uma destas áreas, visite: [www.TheFA.com/football-rules-governance](http://www.TheFA.com/football-rules-governance).

## APLICAÇÃO INFORMAÇÕES ESSENCIAIS PARA JOGADORES

Uma versão de aplicação gratuita deste guia, juntamente com conteúdos de vídeo adicionais, está disponível na App Store (iOS) ou no Google Play (Android).

## ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOLISTAS PROFISSIONAIS

Se desejar discutir qualquer uma destas questões com a PFA, pode contactá-la através do seguinte número:

E-mail: [info@thepfa.co.uk](mailto:info@thepfa.co.uk).

Tel: **0161 236 0575**









The Football Association  
Wembley Stadium  
London HA9 0WS  
**T:** +44 (0)800 169 1863  
**F:** +44 (0)800 169 1864  
**W:** TheFA.com