PROTOCOLO DE RECOMENDAÇÕES MÉDICAS PARA RETORNO AO FUTEBOL

VOLTA REDONDA FUTEBOL CLUBE

INTRODUÇÃO

O Volta Redonda Futebol Clube, agremiação esportiva filiada a Federação de Futebol do Estado do Rio de Janeiro, participante do Campeonato Estadual da SÉRIE A, após reuniões propostas pela FERJ vem neste documento informar suas diretrizes e procedimentos para lidar com as questões relacionadas à "convivência" com o novo vírus COVID-19 de acordo com o "PROTOCOLO DE RECOMENDAÇÕES MÉDICAS PARA RETORNO AO FUTEBOL" criados pela Comissão Médica Especial Temporária.

Nosso documento trata das adequações aos protocolos de recomendações médicas para retorno ao futebol de acordo com a realidade estrutural do Volta Redonda Futebol Clube e da comunidade de Volta Redonda diante das restrições e limitações de convivência social decorrentes deste momento.

Vale ressaltar dois pontos importantes: este documento busca seguir à risca as orientações da Comissão Médica Especial Temporária; mas também consideram necessárias adequações as possibilidades do clube e considerar as restrições impostas pelo governo municipal através de seus decretos e normativas de conduta para a população neste momento.

Os pontos discutidos no referido documento elaborado pela Comissão Médica Especial Temporária aborda os seguintes tópicos: "PRÉ-REQUISITOS PARA RETORNO ÀS ATIVIDADES DE TREINAMENTO"; "REALIZAÇÃO DOS TESTES RÁPIDOS"; "TRANSPORTE"; "VESTIÁRIOS"; "ROUPARIA / LAVANDERIA"; "FISIOTERAPIA"; "INSTALAÇÕES DE ACADEMIA"; "NUTRIÇÃO"; "DEPARTAMENTO MÉDICO"; "GRUPOS DE RISCO"; "ROTINA DE TREINOS". Diante do exposto, realizamos uma abordagem minuciosa em cada tópico e buscamos adequações à realidade do clube.

Antes disso, queremos enfatizar que consideramos "INEGOCIÁVEL" os cuidados com a saúde de nossos funcionários e atletas neste processo de "retorno" as atividades de treinamento do Futebol. Todas as medidas necessárias ao acolhimento, diagnóstico e execução da rotina de trabalho deverão ser exercidas com o rigor necessário e comprometimento total da Direção do clube. Atenderemos, com total anuência, as normativas e orientações dos órgãos governamentais. O desafio é grande, mas vamos vencer.

METODOLOGIA:

Conforme foi mencionado na introdução, nossa metodologia incorporará várias etapas com seus respectivos objetivos:

1. PRÉ-ACOLHIMENTO: mobilizar colaboradores e providenciar estrutura física e material para o retorno às atividades do Futebol.

2. ACOLHIMENTO: recepcionar os colaboradores e fornecer informações para os mesmos
.
3. DIAGNÓSTICO: verificar o estado de saúde física e mental dos colaboradores.

4. ROTINA DE TRABALHO: executar treinos e jogos respeitando as normas deste documento.

5. AVALIAÇÃO: analisar, após o Campeonato Estadual, os procedimentos realizados e elaborar novas estratégias visando o Campeonato Brasileiro da Série C.

PROCEDIMENTOS PARA CADA ETAPA:

1. PRÉ-ACOLHIMENTO:

• Definição dos canais de comunicação entre os colaboradores, através da utilização da plataforma virtual ZOOM para contato, reuniões, orientações e treinamentos.

• Elaboração de um cronograma de atividades (atletas) e reuniões (atletas e funcionários) através de contatos diários e reuniões semanais.

• Realização de reuniões em ambiente virtual para orientação quanto às normativas de trabalho (rotina de trabalho; desinfecção de espaços e equipamentos; utilização de EPI).

• Definição do grupo de trabalho inicial (atletas e funcionários) de acordo com as normativas do tópico das "RECOMENDAÇÕES MÉDICAS PARA RETORNO AO FUTEBOL", criados pela Comissão Médica Especial Temporária, considerando o tópico "GRUPOS DE RISCO", além de aspectos imunológicos, técnicos, logística e inclusive questões contratuais. A relação da equipe de atletas e funcionários, bem como as informações necessárias ao atendimento dos critérios estabelecidos acima, consta neste documento no item 4.2: "Definição do grupo de colaboradores" do tópico 4: "Rotina de Treinamento".

• Obtenção dos materiais necessários e procedimentos de acordo com o tópico "PRÉREQUISITOS PARA RETORNO ÀS ATIVIDADES DE TREINAMENTO" (álcool 70° líquido e gel; luvas; máscaras; termômetros; papel toalha, solução de cloro, entre outros) listado no item "Material de treinamento" do tópico 4: "Rotina de Treinamento".

• Aquisição dos Kits de Testes Rápidos para que a equipe médica possa aplicá-los. Estes kits serão disponibilizados pela FERJ para aferição de funcionários, atletas e seus familiares. Vale ressaltar que o clube irá adquirir este material para qualquer eventualidade.

• Criação de um plano de contingência para possíveis infecções através de parcerias com hospitais. Nosso plano consiste de três etapas em caso de infecção de atletas e funcionários: a) interrupção da participação do colaborador nas atividades sob sua responsabilidade e informação aos órgãos governamentais de saúde e FERJ; b) encaminhamento aos hospitais de referência para tratamento e acompanhamento pelo Departamento Médico do clube; c) apoio psicológico e financeiro para tratamento do colaborador assim como de seus familiares através de testagem, acompanhamento e provimento.

PROCEDIMENTOS PARA CADA ETAPA:

2. ACOLHIMENTO

• Recepção de funcionários e atletas, fornecendo informações sobre a estrutura implantada, procedimentos e normas de convivência a serem respeitadas (ênfase no rigor) através da de reuniões para apoio e orientação de condutas (ambiente virtual).

• Análise do estresse psicológico sofrido durante o isolamento social através de questionário especializados aplicados em ambiente virtual.

• Realização de treinamentos “práticos” com todos os colaboradores (funcionários e atletas) para familiarização com a rotina de treinamentos: chegada; corredor de segurança; procedimentos de aferição iniciais pré-treino (questionários e aferição de temperatura); higienização e desinfecção (corredor de segurança, vestiários e pontos de hidratação) utilização dos vestiários (somente para necessidades fisiológicas); setores de treinamento (acesso e local); hidratação e suplementação; e saída após o treino. Será elaborado um cronograma com grupos específicos e procedimentos: a) funcionários e funcionamento da rotina de trabalho; b) grupos de treinamento e funcionários e funcionamento da rotina de treino.

Imagens que ilustram parte dos procedimentos que serão adotados*

Os atletas e profissionais do clube serão orientados previamente de como deverá ser a conduta de higienização e receberão informações e treinamentos “práticos” de como realizar ações de proteção. Nas imagens, os atletas do Internacional e do Grêmio, de Porto Alegre, que já voltaram para suas atividades, higienizam seus equipamentos. Em outras fotos, pode-se obervar normas de segurança e higiene tomadas por funcionários dos clubes.
Fotos: Ricardo Duarte/Internacional e Lucas Uebel/ Grêmio

VRFC

Rua Ronald Jarbas, número 200, São Lucas | Cep.: 27.262-605
contato@voltaco.com.br . (24) 3337-7740 . voltaco.com.br
VOLTA REDONDA FUTEBOL CLUBE

PROCEDIMENTOS PARA CADA ETAPA:

3. DIAGNÓSTICO:

Esta etapa ocorrerá durante o período de **ACOLHIMENTO.**

Inicialmente conforme as orientações do "PROTOCOLO DE RECOMENDAÇÕES MÉDICAS PARA RETORNO AO FUTEBOL", referente ao tópico "REALIZAÇÃO DOS TESTES RÁPIDOS", será realizada a primeira sessão de Testes Rápidos, fornecidos pela FERJ, 7 dias antes do início dos treinamentos. Em seguida, 72 horas antes será feita nova testagem. Paralelamente serão testados os familiares de atletas e funcionários.

Intensificação de ações de familiarização com todos os colaboradores (atletas e funcionários) reforçando os procedimentos da rotina de treinamento incluindo a definição de vagas no estacionamento e o percurso até o corredor de segurança assim como o encaminhamento para o campo e retorno ao seu respectivo veículo após o treinamento, sem aglomerações. Estas orientações estão previstas no tópico "TRANSPORTE" que prevê a utilização de veículo próprio.

Distribuição de uma quantidade suficiente de material para treinamento. Este material deverá ser catalogado e ficará sob a responsabilidade dos atletas e funcionários. Estes procedimentos visam atender os tópicos: "ROUPARIA/LAVANDERIA"; e "NUTRIÇÃO".Para os atletas, consiste da entrega de um kit de material de treinamento composto de: duas camisas, dois calções, dois pares de meias, caneleira, camiseta para GPS, agasalho e chuteiras. Os funcionários já recebem seu material e não utilizam a rouparia ou lavanderia do clube.

Serão distribuídos recipientes para hidratação e suplementação individualizados. Os atletas deverão comparecer aos treinamentos munidos destes recipientes ficando opcional seu preenchimento em casa ou durante o treinamento por profissionais utilizando luvas e máscaras, desde que higienizados previamente.

Imagens que ilustram parte dos procedimentos que serão adotados*

Os atletas deverão ir para os locais de treinamento com veículos próprios e serão testados duas vezes (sete dias antes dos treinos e, depois, 72 horas das atividades retornarem). Foto: Lucas Uebel / Grêmio

O Grêmio, clube gaúcho, foi um dos primeiros a retornar as atividades no Brasil. E eles adotaram procedimentos presentes neste protocolo.*

VRFC

Rua Ronald Jarbas, número 200, São Lucas | Cep.: 27.262-605
contato@voltaco.com.br . (24) 3337-7740 . voltaco.com.br
VOLTA REDONDA FUTEBOL CLUBE

PROCEDIMENTOS PARA CADA ETAPA:

4. ROTINA DE TRABALHO:

4.1) Aspectos importantes da rotina de trabalho:

Material para treinamento: de acordo com o item "PRÉ-REQUISITOS PARA RETORNO ÀS ATIVIDADES DE TREINAMENTO" do documento elaborado pela FERJ "PROTOCOLO DE RECOMENDAÇÕES MÉDICAS PARA RETORNO AO FUTEBOL" criado pela Comissão Médica Especial Temporária, foram adquiridos em quantidade suficiente, sendo considerados como investimento prioritário neste protocolo, itens de higiene pessoal e desinfecção, a citar: álcool líquido a 70%, álcool em gel,desinfetantes, máscaras cirúrgicas, luvas de procedimento, papel toalha, cloro, entre outros que sejam necessários.

Atividades pré-treino: antes da chegada dos atletas, os colaboradores responsáveis pela desinfecção do corredor de segurança, vestiários e ambiente de treinamento, deverão pulverizar a solução de cloro nestes espaços. Em seguida, todo o material de treino (GPS, colchonetes, cones, barras, bolas entre outros) deverá ser posicionado após desinfecção e higienização com álcool 70°. Estes profissionais deverão chegar uma hora antes do treino para realização destes procedimentos, e durante toda sua atividade utilizarão equipamentos de proteção individual (máscaras e luvas). Além deste procedimento (desinfecção e higienização), deverão ser abastecidos com material para higienização (álcool líquido e gel 70°) que serão distribuídos em pontos chave dentro do ambiente de treinamento: entrada do corredor de segurança; dentro do vestiário; setor de treinamento; ponto de hidratação; saída do corredor de segurança.

Imagens que ilustram parte dos procedimentos que serão adotados*

As da realização de qualquer atividade dentro do clube ou no Centro de Treinamento, será feita uma higinização dos locais seguindo as normas de segurança previstas neste protocolo. Foto: Lucas Uebel/Grêmio

O Grêmio, clube gaúcho, foi um dos primeiros a retornar as atividades no Brasil. E eles adotaram procedimentos presentes neste protocolo.*

Rua Ronald Jarbas, número 200, São Lucas | Cep.: 27.262-605
contato@voltaco.com.br . (24) 3337-7740 . voltaco.com.br
VOLTA REDONDA FUTEBOL CLUBE

PROCEDIMENTOS PARA CADA ETAPA:

4. ROTINA DE TRABALHO:

4.1) Aspectos importantes da rotina de trabalho:

Procedimentos de aferição iniciais pré-treino: é composto do preenchimento obrigatório e prévio em ambiente virtual dos questionários médicos e de percepção de esforço, sendo em seguida enviados para a plataforma determinada pela direção do clube para análise. Será realizada a aferição de temperatura de funcionários e atletas na entrada do corredor de segurança.

Chegada: este procedimento é considerado o encaminhamento para o local de treinamentos, que deverá ser realizado em veículo próprio e de preferência sozinho, até o estacionamento (isolado) em vaga determinada (reservada anteriormente) e finalizado com o aviso de chegada ao supervisor/gerente responsável pelo grupo determinado para o horário específico. Os atletas deverão chegar ao treinamento trajando vestimenta de treinamento, evitando assim a utilização do vestiário dirigindo-se diretamente ao corredor de segurança (este caminho será demarcado com fitas).

Imagens que ilustram parte dos procedimentos que serão adotados*

Os atletas deverão chegar sozinhos e em seus carros particulares. Além disso, eles deverão chegar já vestidos para a atividade, evitando, assim, a utilização de vestiários. Foto: Divulgação Internacional.

O Internacional, clube gaúcho, foi um dos primeiros a retornar as atividades no Brasil. E eles adotaram procedimentos presentes neste protocolo.*

Rua Ronald Jarbas, número 200, São Lucas | Cep.: 27.262-605
contato@voltaco.com.br . (24) 3337-7740 . voltaco.com.br
VOLTA REDONDA FUTEBOL CLUBE

PROCEDIMENTOS PARA CADA ETAPA:

4. ROTINA DE TRABALHO:

4.1) Aspectos importantes da rotina de trabalho:

Corredor de segurança: compreenderá o percurso do estacionamento até ao agente de saúde para verificação de temperatura corporal e higienização (álcool 70°) situada na entrada do centro de treinamento. Após a aferição, colocarão o GPS, e deverão encaminhar-se diretamente para o setor de treinamento determinado previamente para seu grupo de trabalho.

Higienização: procedimento constante no corredor de segurança, nos vestiários, setor de treinamento e materiais (cones, bolas, pesos, implementos em geral).

Utilização dos vestiários: somente para necessidades fisiológicas com local determinado para cada grupo de atletas em seus respectivos horários de treinamento. Cada grupo de 4/5 atletas utilizará um vestiário diferente determinado previamente, a saber: vestiário 1 (entrada do CT) para o grupo 1 de treino; vestiário 2 (de frente para o campo de treino) para o grupo 2 de treino; e vestiário da comissão técnica para os funcionários. Estes ambientes deverão ser higienizados e desinfetados após cada sessão de treino, nos intervalos. Deverão ser definidos ambientes de utilização que garantam distanciamento entre os atletas, caso haja necessidade de utilização concomitante. Será disponibilizada (desinfetada e higienizada), para a equipe de fisioterapia, a sala de massagem para atendimento de atletas quando necessário durante o horário de treino.

Setores de treinamento: o acesso aos locais de treinamento será especificado e deverão ser respeitados com rigor, evitando aglomerações. O campo será dividido em dois setores (meio campo para cada grupo de 4/5 atletas). Os atletas deverão se encaminhar do corredor de segurança diretamente para o setor definido previamente, para o grupo específico de treinamento daquele horário, até seu setor de treinamento, próximo ao banco de reserva. Neste local (próximo ao banco de reservas) será montado o ponto de hidratação.

Grupo de trabalho (funcionários): participarão do trabalho de campo: quatro preparadores/treinadores (dois para cada grupo de atletas); um preparador de goleiros; dois auxiliares para higienização, dois auxiliares para materiais de treinamento; um agente de saúde/fisioterapeuta; um supervisor/coordenador/gerente. Todos deverão utilizar máscaras e luvas. Este grupo de trabalho está especificado abaixo no item “Definição do grupo de colaboradores” incluindo informações que consideram o tópico “GRUPOS DE RISCO” elaborado pela Comissão Médica Temporária da FERJ.

Os grupos de trabalho serão reduzidos nesta volta ao futebol. Na imagem, um exemplo de como tem sido feito no Internacional, de Porto Alegre, que já retornou as atividades.

PROCEDIMENTOS PARA CADA ETAPA:

4. ROTINA DE TRABALHO:

4.1) Aspectos importantes da rotina de trabalho:

Sessão de treinamento: será organizada pelos preparadores físicos e auxiliares em período único de treino de acordo com o protocolo estabelecido pela Comissão Técnica, Departamento de Fisiologia e Gerência de Futebol. As sessões deverão apresentar um intervalo de 30 minutos entre os grupos de trabalho para desinfecção e higienização preparando a sessão posterior. Ao término da última sessão todos os ambientes deverão ser novamente desinfetados para o dia seguinte.

Grupo de atletas: o critério para definição de grupos de trabalho obedecerá aos requisitos de imunização, posição técnico-tática e logística. Serão compostos de 4/5 atletas por setor totalizando 8/10 atletas por horário com acesso definido previamente após autorização do Supervisor/Gerente. Este será formado por: quatro goleiros, quatro laterais, quatro zagueiros, quatro volantes, quatro meias e quatro atacantes totalizando 24 atletas profissionais, com idade superior à 18 anos, e contrato de trabalho em vigência com o clube. Além disso, deverão possuir moradia independente em Volta Redonda e condução própria para chegar ao treino.

Hidratação e suplementação: este procedimento será coordenado pelos treinadores e preparadores no ponto de hidratação, em horário pré-determinado, evitando aglomeração. Serão disponibilizados dois pontos de hidratação dentro do campo. Durante este procedimento, os atletas e comissão técnica deverão manter um distanciamento mínimo de três metros. Os recipientes serão nomeados para sua identificação. A reposição hídrica ou de suplementos, quando necessária, será feita pelo auxiliar de treinamento e ou nutricionista.

Saída: após o encerramento das atividades de treinamento os atletas deverão deixar o GPS no ponto de hidratação, e se encaminharão diretamente para seus veículos. Caso haja necessidade de utilizar os vestiários, os atletas deverão comunicar ao supervisor para que se organize o acesso conforme o item “Utilização dos vestiários” citado acima.
Alimentação: os atletas deverão realizar sua alimentação em casa. Será disponibilizado um lanche após o treinamento em embalagem lacrada e higienizada. Este procedimento será realizado pelo auxiliar de treinamento e ou nutricionista e será opcional para os atletas.

Fisioterapia: conforme orientação do documento de retorno as atividades, esta atividade poderá ser realizada no campo (sala de massagem) para atendimento, sendo que tratamentos deverão ser realizados em casos específicos e horários diferenciados (contra turno), sem esquecer-se de respeitar um distanciamento entre as macas de 3 metros (Sede do clube). Deve-se evitar contato manual com os atletas, sem esquecer a utilização de máscaras e luvas.

Academia: as atividades de treinamento de força serão realizadas inicialmente no campo pelo treinador específico, durante o período de preparação para os jogos. Colchonetes, barras e pesos não deverão ser compartilhados, caso seja necessário, higienizados. Atividades complementares deverão ser realizadas em contra turno respeitando um distanciamento entre os aparelhos de 3 metros, com um mínimo de atletas por sessão.

Departamento Médico: este funcionará de acordo com as orientações do documento da FERJ, com as portas abertas e atendimento individual.

PROCEDIMENTOS PARA CADA ETAPA:

4. ROTINA DE TRABALHO:

4.2.1) Segue abaixo os colaboradores envolvidos na rotina de treinamentos:

Nome:	Função:	Idade:	Responsabilidade:
• Luiz Henrique	Técnico	48	Programar e executar treinos técnicos.
• Sérgio Tanaka	Auxiliar Técnico	47	Programar e executar treinos técnicos. Auxiliar preparadores.
• Paulo César	Preparador físico	52	Programar e executar treinos metabólicos e específicos.
• Fernando	Preparador físico	35	Programar e executar treinos neuromusculares.
• Vítor Fortes	Auxiliar fisiologia	23	Controlar carga externa e interna. Auxiliar preparadores.
• Neto	Auxiliar técnico	45	Programar e executar treinos técnicos. Auxiliar preparadores.
• Alex	Preparador goleiros	51	Executar treinos específicos.
• Cláudio/Paulo	Fisiologia/Análise	52*/50	Coordenar e acompanhar a programação.
• Rafael	Auxiliar serviços gerais	38	Higienizar espaços e cuidar do campo.
• João	Roupeiros	56	Distribuir e higienizar material de treino. Disponibilizar hidratação.
• Rafael	Fisioterapeuta	38	Controlar corredor de segurança e aferir temperatura. Acompanhar treino no campo.
• Prof. Leite/Manu	Gerente/Supervisor	63/59	Coordenar todo funcionamento do processo.
11. Sandro	Supervisor	49	Providenciar EPI e materiais de higienização; lanche e hidratação.
12. Sabrina	Gerente administrativa	40	Gerenciar e disponibilizar recursos.

* co-morbidades.

Os funcionários com idade superior a 60 anos e com co-morbidades deverão realizar sua funções com distanciamento garantido e de preferência em ambiente virtual.

4.2.2) Segue abaixo os grupos de treinamentos:

HORÁRIO 1		HORÁRIO 2		HORÁRIO 3	
Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
1. Goleiros	1. Lateral	1. Zagueiro	1. Volante	1. Volante	1. Atacante
2. Goleiros	2. Lateral	2. Zagueiro	2. Volante	2. Volante	2. Atacante
3. Goleiros	3. Lateral	3. Zagueiro	3. Meia	3. Meia	3. Atacante
4. Goleiros	4. Lateral	4. Zagueiro	4. Meia	4. Meia	4. Atacante

4.3) Protocolos de treinamento:

4.3.1)Protocolo de uma sessão de treinamento no microciclo 1:

	TIPO DE TREINAMENTO:	DURAÇÃO:	RESPONSÁVEL:
1ª parte:	Corredor de segurança	1′	Rafael/Tiago
2ª parte:	GPS*/PSE	5′	Vítor
3ª parte:	Treinamento neuromuscular_1	20-30′	Fernando/Vítor
4ª parte:	Treinamento metabólico_2	30-40′	Paulo/Neto
5ª parte:	Treinamento técnico/analítico_3	20-30′	Neto/Vítor/Paulo
6ª parte:	Suplementação	1′	Elton

*** O atleta chega trajando treinamento inclusive a camiseta do GPS.** A hidratação será realizada entre as partes.**

PROCEDIMENTOS PARA CADA ETAPA:

4. ROTINA DE TRABALHO:

4.3.2) Proposta para um microciclo 1:

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Treino_1 Fernando	Força	Core Estático	Along. Mobilidade	Força	Core Dinâmico	Along. Mobilidade	Testes rápidos
Treino_2 Paulo	Aeróbico	Circuito	Passe	Aeróbico	Circuito	Passe	
Treino_3 Neto	Condução	Passe	Finalização	Condução	Passe	Finalização	

4.3.3) Protocolo de uma sessão de treinamento no microciclo 2:

	TIPO DE TREINAMENTO:	DURAÇÃO:	RESPONSÁVEL:
1ª parte:	Corredor de segurança	1'	Rafael/Tiago
2ª parte:	GPS*/PSE	5'	Vítor
3ª parte:	Treinamento neuromuscular_1	20-30'	Fernando
4ª parte:	Treinamento metabólico_2	30-40'	Paulo
5ª parte:	Treinamento técnico/analítico_3	20-30'	Neto
6ª parte:	Suplementação	1'	Elton

*** O atleta chega trajando treinamento inclusive a camiseta do GPS.** A hidratação será realizada entre as partes.**

4.3.4) O quadro abaixo apresenta uma proposta para um microciclo 2:

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Treino_1 Fernando	Força	Core Estático	Along. Mobilidade	Força	Core Dinâmico	Along. Mobilidade	FOLGA
Treino_2 Paulo	Anaeróbico			Anaeróbico			
Treino_3 Luizinho		Passe	Passe		Passe		
Treino_4 Neto	Condução	Tático	Finalização	Condução	Tático	Finalização	

PROCEDIMENTOS PARA CADA ETAPA:

5. AVALIAÇÃO:

Analisar após o Campeonato Estadual, os procedimentos realizados e elaborar novas estratégias visando o Campeonato Brasileiro da Série C.

IMPRENSA:

Acesso por vias remotas e através dos assessores do clube. Seguindo todas as medidas de segurança indicadas.

AUTORES:

Este documento obteve a participação dos integrantes dos departamentos médico, técnico e científico do clube.

Rua Ronald Jarbas, número 200, São Lucas | Cep.: 27.262-605
contato@voltaco.com.br . (24) 3337-7740 . voltaco.com.br
VOLTA REDONDA FUTEBOL CLUBE