GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19:

ESTUDOS E CONSIDERAÇÕES

VOL. 1 | Apresentações e Princípios Gerais

SUMÁRIO

GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19: ESTUDOS E CONSIDERAÇÕES

Volume 1 | Apresentações e princípios gerais

**Clique no capítulo desejado.*

INTRODUÇÃO 3

PRINCÍPIOS GERAIS 4

CONTEXTUALIZAÇÃO 7

INTRODUÇÃO

O Comitê Olímpico do Brasil (COB) é uma organização não governamental, filiada ao Comitê Olímpico Internacional (COI), que trabalha na gestão técnica, administrativa e política do esporte nacional. A missão do COB é desenvolver e representar com excelência o esporte de alto rendimento do Brasil, trabalhando na melhoria de resultados esportivos do Time Brasil, elevando a maturidade de gestão do COB e das Confederações filiadas, e fortalecendo a imagem do esporte olímpico brasileiro. É dever do COB, ainda, proteger e promover os Valores Olímpicos em território nacional.

Os efeitos da pandemia da COVID-19 na saúde mundial causaram perdas irreparáveis de vidas humanas e impuseram severas limitações na circulação de pessoas e no convívio social, além de determinarem a interrupção temporária de atividades não essenciais. Com isso, o esporte de alto rendimento foi afetado diretamente, não só no Brasil, mas em todo o mundo, com Centros de Treinamentos e Clubes tendo que interromper suas rotinas. Comitês Olímpicos Nacionais, Federações Esportivas Internacionais e Nacionais, e todas as entidades de prática esportiva tiveram que buscar alternativas para orientar a prescrição de atividades físicas, adequadas para seus atletas, dentro do possível no atual momento.

Entendemos que, mesmo com o controle da pandemia, o retorno às atividades esportivas olímpicas, em especial as de formação e de alto rendimento, deverá ser planejado e progressivo, e com procedimentos de controle adequados que visem à segurança de todos os envolvidos. Para isso, o COB elaborou este Guia, que apresenta orientações operacionais, normas de segurança para convívio profissional e prática esportiva, estudos médicos referentes ao impacto da COVID-19 no ambiente esportivo, links com medidas adotadas por modalidades e entidades esportivas de diversos esportes e países, e um protocolo aplicado de retorno às atividades no Centro de Treinamento Time Brasil, no Rio de Janeiro. O Guia poderá ser utilizado como base de consulta técnica e como referência de recomendações e procedimentos a serem observados – resguardadas as devidas adequações necessárias – na elaboração de normas específicas para utilização de espaços esportivos e para o retorno de atletas às atividades esportivas de alta intensidade.

O *Guia para a prática de Esportes Olímpicos no cenário da COVID-19: Estudos e Considerações* foi elaborado por uma equipe multidisciplinar composta por consultores referenciados em COVID-19 e em Medicina Esportiva, e por treinadores e profissionais administrativos com vasta experiência no esporte. O documento segue as determinações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde, observando as orientações adotadas por diversos Comitês Olímpicos, Centros de Treinamentos, e Federações Internacionais e Nacionais de esportes de vários países. Além de normas estabelecidas por Conselhos Profissionais ou relacionados à prática da atividade física e esportiva no país.

PRINCÍPIOS GERAIS

1. O *Guia para a prática de Esportes Olímpicos no cenário da COVID-19: Estudos e Considerações* tem por finalidade ser uma fonte de consulta e de orientação às entidades de administração e prática esportivas, aos profissionais do esporte e, especialmente, aos atletas em como retornar com segurança e controle à prática de atividades físicas de alta intensidade – com finalidade de desempenho em esportes olímpicos – em um ambiente de COVID-19.

2. O Guia apresenta uma compilação de informações sobre temas relacionados aos efeitos do novo coronavírus nos espaços esportivos, às necessidades de controle de sua propagação, ao impacto no plano esportivo de modalidades olímpicas e a seus efeitos na saúde dos atletas. O documento utiliza como base as melhores evidências atuais, estudos, protocolos e normas técnicas elaboradas por especialistas em medicina esportiva, treinamento esportivo, doenças infectocontagiosas e saúde pública.

3. Devido ao ineditismo da situação mundial provocada pela COVID-19, seus efeitos a curto e médio prazos, e de acordo com os estudos que forem desenvolvidos ao longo do tempo, o formato deste Guia prevê que os documentos aqui apresentados poderão sofrer alterações e atualizações diante de novas orientações recebidas, principalmente das autoridades públicas de saúde e da comunidade científica. Além de permitir a inserção de novos estudos, normas técnicas, protocolos esportivos e informações que sejam consideradas relevantes para o controle da COVID-19 e seus efeitos, e para a preparação de atletas para atividades de alto rendimento esportivo.

4. Os princípios descritos neste documento se aplicam igualmente aos esportes de formação e de alto desempenho. É uma ferramenta oportuna para a reintrodução da atividade esportiva, que ocorrerá de maneira cautelosa e metódica, a fim de otimizar a segurança do atleta e dos profissionais envolvidos. Decisões sobre o momento da retomada da atividade esportiva deverão ser realizadas em estreita consulta às autoridades federais, estaduais e locais de saúde pública. A prioridade deve ser, sempre, a preservação da saúde pública, minimizando o risco de transmissão comunitária.

5. A preparação para a retomada inclui a educação dos atletas e profissionais, a avaliação do ambiente esportivo e o alinhamento sobre a programação de treinamento com adaptação ao distanciamento social. Entendemos que é adequada a orientação divulgada pelo Instituto Australiano de Esportes, a qual preconiza que o treinamento em clubes e em Centros de Treinamento deve se concentrar na sequência "entrar, treinar e sair", minimizando o contato desnecessário em vestiários, banheiros e áreas comuns. Antes da retomada, as organizações esportivas devem ter aprovado protocolos para a gestão de doenças em atletas e profissionais. Deve-se ter atenção especial com pessoas portadoras de doenças crônicas, que podem ser mais vulneráveis à gravidade da infecção por COVID-19.

6. Clubes e indivíduos devem ter um retorno controlado e gradual às atividades de treinamento para o alto rendimento a fim de mitigar o risco de lesões, entendendo que o aumento súbito da carga de treinamento – diante do atual cenário de deficiência de uma preparação física, tática e técnica adequadas, somado ao impacto emocional do retorno – poderá predispor a lesão.

7. O Comitê Olímpico do Brasil recomenda a realização de testes diagnósticos de Sorologia, para verificar a resposta imune, e RT-PCR, considerado padrão ouro (neste momento) no diagnóstico de COVID-19, por atletas, treinadores e profissionais do esporte. Além disso, é fundamental o monitoramento diário de sintomas para reduzir a taxa de transmissão viral.

8. Atletas que retornarem ao esporte após uma infecção pela COVID-19 precisam de uma avaliação especial antes da retomada da atividade física de alta intensidade. Embora haja um aumento da investigação sobre a natureza da COVID-19 afetar múltiplos órgãos na fase aguda, há atualmente poucas pesquisas sobre complicações a médio e longo prazos. A longo prazo, tem sido observada nos atletas a diminuição da capacidade de exercício após infecções por coronavírus relacionadas (SARS e MERS).

9. Recomenda-se especial atenção ao trabalho de preparação mental não só de atletas, mas de todos os profissionais do esporte relacionados ao treinamento de alto rendimento. A identificação prematura e a intervenção profissional adequada em casos de transtornos de humor e ansiedade (depressão, estresse pós-traumático, transtorno do pânico, por exemplo), causados pelas consequências da Pandemia da COVID-19, serão fundamentais para reduzir e prevenir danos psicológicos que impactem na vida dos indivíduos e, consequentemente, no seu desempenho e atuação no esporte.

10. A retomada da atividade esportiva pode não ser linear. Restrições crescentes podem ser necessárias em resposta ao número flutuante de casos de COVID-19. As organizações desportivas devem ser flexíveis em acomodar e responder a alterações nas taxas de transmissão comunitárias e em alterações associadas nos pareceres das autoridades de saúde pública.

11. Diversos protocolos e manuais foram desenvolvidos por entidades de administração e prática esportiva em todo mundo. Este Guia apresenta recomendações especiais, normas técnicas e artigos de referência para orientar na formulação de protocolos próprios de cada modalidade olímpica na sua retomada. Devido às especificidades esportivas de cada modalidade olímpica, às características regionais do Brasil e às condições estruturais e de suporte de cada entidade, entendemos que é necessária a elaboração de um material próprio, individualizado e adequado à realidade nacional para cada esporte. Aqui apresentamos vários documentos e links que avaliamos como importantes fontes de consulta e de orientação para cada esporte ou atividade. Por exemplo: ferramentas de gestão de riscos propostas na organização de eventos do protocolo da Federação Internacional de Basquete; a atenção dada ao controle da carga de treinamentos descritos no protocolo de retorno da Federação Americana de Ginástica; a parametrização de níveis para atividades esportivas comunitárias e de alto rendimento, apresentada no protocolo do Instituto Australiano de Esportes; e o protocolo de retomada das atividades esportivas no Centro de Treinamento Time Brasil, entre outros, são documentos que contêm informações relevantes e que devem ser considerados na elaboração do protocolo próprio de cada entidade de administração e/ou prática esportiva do país.

12. A todo momento, as organizações esportivas e recreativas devem responder às diretrizes das autoridades de saúde pública. Surtos localizados podem exigir que as organizações restrinjam novamente a atividade, por isso devem estar prontas para responder de acordo. A detecção de um caso positivo de COVID-19, num clube ou numa organização esportiva ou de recreação, deverá ser notificada em um padrão de resposta à saúde pública. A medida adotada pode ser de decretação da quarentena de uma equipe inteira ou de um grupo grande, e de seus contatos, pelo período necessário.

CONTEXTUALIZAÇÃO

COVID-19

O novo coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias. Segundo a Organização Pan-americana da Saúde (OPAS), os estudos, até o momento, sugerem que o vírus que causa a COVID-19 é transmitido, principalmente, pelo contato com gotículas respiratórias, e não pelo ar.

Já o estudo Havard Health Publishing, COVID-19 basics – Symptoms, spread and other essential information about the new coronavirus and COVID-19, publicado pela escola de medicina da Universidade de Harvard, dos Estados Unidos, atualizado em 05 de maio de 2020, afirma que a doença é transmitida principalmente de pessoa para pessoa, mas alerta para a possibilidade de infecção por aerossóis por até 3h.

É consenso que a contaminação pessoa a pessoa é a principal forma de contágio, e que ainda estamos aprendendo sobre as demais formas de disseminação do novo coronavírus. Desta forma, é importante entendermos as informações disponíveis e nos mantermos alertas para as novas descobertas da ciência, a fim de que possamos estar sempre em conformidade com as medidas de segurança.

Todos estes dados nos alertam para a necessidade de ações de higienização dos ambientes habitados e conscientização dos colaboradores ou terceirizados, assim como dos usuários e frequentadores das instalações, sobre a necessidade de se respeitar as novas políticas e práticas estabelecidas no retorno às atividades para o enfrentamento da pandemia.

SINAIS E SINTOMAS

A COVID-19 tem apresentação clínica variável. Não há características clínicas específicas que possam distingui-la de outras infecções respiratórias virais. Ela pode se apresentar tanto de forma leve (aproximadamente 80% dos casos) como de forma grave (15%), com a minoria dos casos evoluindo para a necessidade de cuidados intensivos (5%). Existem, ainda, os casos assintomáticos.

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa e são predominantemente respiratórios. Orienta- se que seja realizado o automonitoramento, individualmente, 2 (duas) vezes ao dia, buscando identificar os possíveis sintomas.

SINAIS E SINTOMAS

SINTOMAS MAIS COMUNS DA COVID-19:

- TOSSE
- FEBRE
  Temperatura maior que 37,8°C
- DIFICULDADE PARA RESPIRAR

SINTOMAS MENOS COMUNS, QUE MERECEM SER DESTACADOS:

- Alteração de olfato e paladar
- Coriza
- Dor de garganta
- Dor no corpo e cansaço
- Calafrio
- Cefaleia
- Dor abdominal
- Diarreia
- Náuseas e vômitos

INSTRUÇÕES PARA O AUTOMONITORAMENTO

1 Observar o aparecimento de sintomas de infecção respiratória.

2 Aferir a temperatura 2x ao dia e observar a presença de febre.

3 Observar o aparecimento de sintomas menos comuns.

MODOS DE TRANSMISSÃO

De acordo com a OMS e o Ministério da Saúde, a transmissão da COVID-19 ocorre por meio de:

- Contato próximo – como prevenção, é recomendado manutenção de, no mínimo, 2m de distância entre as pessoas;
- Gotícula de saliva, tosse, espirro, catarro;
- Aperto de mão, ou contato com objetos e superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz e olhos;
- Aerossóis (não comprovado cientificamente).

MODOS DE PREVENÇÃO

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Para que as ações de prevenção sejam efetivas em sua totalidade, é preciso um trabalho em conjunto. A colaboração individual será importantíssima para a prevenção da COVID-19.

- Evitar ao máximo sair de casa;
    - Busque alternativas de pedidos via telefone ou aplicativo que, de forma geral, são as melhores opções neste momento.
- Caso seja imprescindível sair de casa, evitar aglomerações;
- Ao sair de casa, lembre-se de colocar a máscara;
- Evite levar as mãos ao rosto, principalmente nariz, olhos e boca;
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com a parte interna do cotovelo;
- Chegando ao supermercado, ou a locais onde haverá a utilização de carrinhos, cestas, bolsões ou qualquer item que tenha seu uso compartilhado, atente-se para a higienização destes antes e depois de utilizá-los;
- Mantenha a distância de 2m em filas de caixa e outras funções;
- É aconselhável o pagamento por aproximação do telefone, cartão ou por meio totalmente digital. O manuseio de dinheiro pode infectar você, outras pessoas e as superfícies que forem encostadas;

- É aconselhável a retirada do tapete na entrada da sua casa, pois o vírus pode durar mais tempo neste objeto. Uma alternativa é a troca por panos embebidos com água sanitária;
- Retire os sapatos antes de entrar em casa. Lembre-se de higienizá-lo depois;
- Ao entrar em casa com as roupas da rua, retire-as e coloque-as para lavar imediatamente. Se não for possível, coloque-as dentro de uma sacola e guarde-as separadamente até lavar;
- Lembre-se de higienizar seu carro ao entrar e após sair dele;
- Não é recomendado o sistema de carona de qualquer tipo, mesmo entre membros da mesma família, a não ser aqueles que residem juntos;
- Evite ao máximo o uso de transporte público. Caso seja imprescindível, opte, se possível, pela utilização de táxi ou pelo sistema de transporte individual por aplicativos (Uber, 99 Táxi etc.);
    - No caso da utilização de táxis e/ou do sistema de transporte individual por aplicativos, é aconselhável o uso de máscara e a higienização das mãos antes e após sair do veículo;
    - Solicite ao motorista que abra todas as janelas e sente no banco de trás, na posição contrária à do motorista.
- Evite utilizar o transporte público. Porém, caso seja imprescindível:
    - Use a máscara;
    - Higienize suas mãos com frequência. Tenha sempre álcool em gel 70% com você;
    - Mantenha a distância de 2m de outras pessoas;
    - Não toque o rosto;
    - Ao sair do transporte público, higienize mãos, antebraço e rosto, bem como todos os itens que estiveram expostos.
- Ao chegar em casa, tome um banho para a higienização total e, só depois disso, faça qualquer outra atividade doméstica ou interaja com outras pessoas da sua casa;
- Higienize todos os objetos que foram e voltaram com você da rua, como celular, carteira, bolsa, relógio, cinto, chave de casa, chave do carro e qualquer outro que tenha tido algum tipo de exposição. É recomendável evitar a uso de itens não essenciais neste momento. Os usados diariamente, como bolsas, mochilas e outros, devem ficar em local protegido e separado na casa;

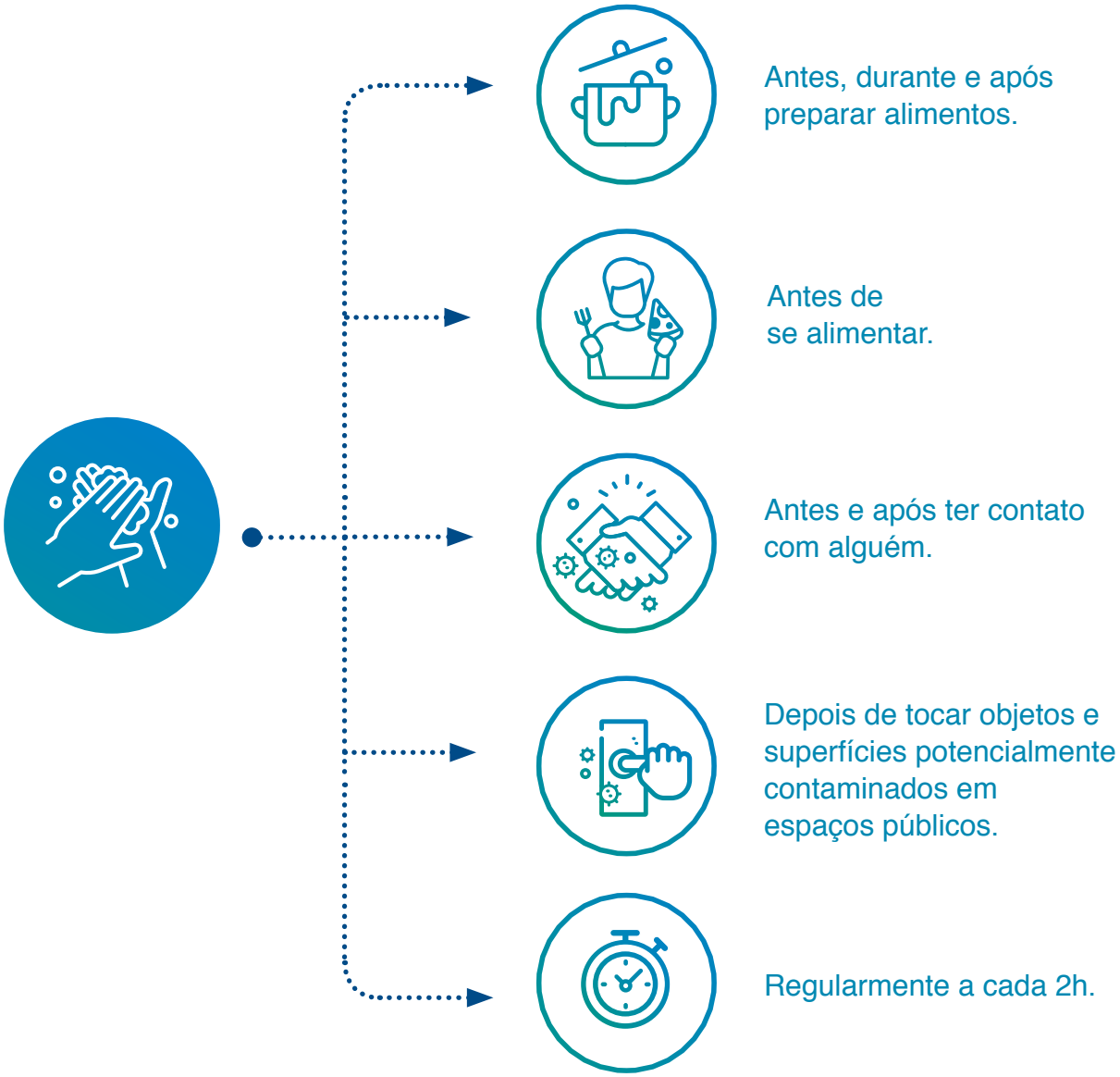
- Higienize sempre as mãos após tocar em locais que outras pessoas possam ter tocado ou locais de grande circulação;
- Higienize todos os produtos que trouxer de fora para dentro de casa, como itens de supermercado ou farmácia, assim como suas sacolas e bolsas. Limpe as embalagens com solução de água sanitária (20ml para cada 1 litro de água), lave os alimentos com água e sabão e os deixe 10min imersos em solução de água sanitária (20ml para cada 1 litro de água). Após o processo, higienize as mãos com água e sabão ou álcool 70%;
- Caso resida em um edifício, evite entrar no elevador com outras pessoas que não sejam do mesmo apartamento que você. Evite tocar nas paredes do elevador e, ao sair, lembre-se de higienizar as mãos;
- Não cumprimente outras pessoas com apertos de mão, abraços e beijos neste momento;
- Utilize o mínimo de acessórios pessoais (anéis, relógios, pulseiras) nas mãos e nos braços, dentro e fora do trabalho.

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS E TIPOS DE MÁSCARAS

A higienização das mãos é uma medida preventiva para reduzir os riscos de transmissão de microrganismos entre os seres humanos, diminuindo consequentemente a proliferação de doenças na comunidade. Em um momento de pandemia causada pela COVID-19, esta medida – junto a outras, como o uso de máscaras, isolamento e distanciamento social, e etiqueta respiratória – torna-se fundamental no combate ao novo coronavírus. O respeito e a forma correta de higienização das mãos protegem o indivíduo e as pessoas ao seu redor.

QUANDO DEVO LAVAR/HIGIENIZAR AS MÃOS?

A transmissão de doenças pode ocorrer pelo contato direto entre as pessoas, pelo contato com objetos e superfícies contaminados, pela ingestão de água e alimentos contaminados (não é o caso, a princípio, do novo coronavírus) e pela inalação do patógeno presente em gotículas suspensas no ar. Desta forma, a higienização das mãos deve ocorrer sempre que houver exposição a algumas destas situações (lembrando sempre de não levar a mão não higienizada à boca, ao nariz ou aos olhos):



CINCO PASSOS PARA A LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS

A lavagem das mãos deve ser feita com água e sabão. Esta medida, quando realizada do jeito correto, é bastante eficaz em eliminar boa parte dos microrganismos da superfície das mãos. Neste processo deve ser utilizada água corrente, pois o uso de bacias cheias de água diminui a eficácia. O uso do sabão também torna a lavagem das mãos mais efetiva do que quando realizado somente com água. A temperatura da água não parece afetar a remoção dos microrganismos e a água quente pode causar irritação na pele. Os cinco passos são:

1 Coloque as mãos sob água corrente e aplique o sabão.

2 Espalhe o sabão nas costas das mãos, entre os dedos e debaixo das unhas.

3 Esfregue toda a superfície das mãos por, pelo menos, 20 segundos (o tempo de cantar "Parabéns pra você" 2x).

4 Enxágue as mãos em água corrente.

5 Seque as mãos usando toalha ou papel limpo, ou deixe secar ao vento. Você pode utilizar o mesmo papel para fechar a torneira.

Lembre-se de fechar a torneira enquanto espalha o sabão e esfrega as mãos, para evitar o desperdício de água. E, preferencialmente, remova joias e anéis ao lavar as mãos.

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL

Quando não há a disponibilidade de água e sabão para higienização das mãos, ela pode ser realizada com um antisséptico contendo álcool ou o álcool em gel. A concentração de álcool nestas substâncias deve ser de, pelo menos, 70%. Apesar de menos eficazes do que água e sabão, podem ser úteis para reduzir a presença de microrganismos na superfície das mãos. Desta forma, algumas considerações são importantes:

EVITE TOCAR BOCA, NARIZ E OLHOS logo após aplicar o álcool em gel, pois pode causar irritação.

Álcool em gel **NÃO É EFETIVO EM MÃOS SUJAS**, por isso pode ser necessária remoção da camada de sujeira das mãos antes de aplicá-lo.

O álcool em gel **NÃO REMOVE PRODUTOS QUÍMICOS DAS MÃOS**, como pesticidas e metais pesados.

Álcool em gel é uma substância inflamável, por isso **EVITE SEU USO PERTO DO FOGO**, como ao cozinhar.

TIPOS DE MÁSCARAS E COMO USÁ-LAS

MÁSCARA CIRÚRGICA

- Máscara de uso prioritariamente profissional;
- Deve ser utilizada por todos os profissionais dentro das unidades de saúde;
- Pessoas com sintomas respiratórios ou diagnosticadas com COVID-19 podem fazer uso da máscara cirúrgica para reduzir a dispersão do vírus.

MÁSCARA DE PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA N95/PFF2

- Máscara de uso prioritariamente profissional;
- Deve ser utilizada por todos os profissionais em contato com paciente com COVID-19 ou caso suspeito, quando há risco de formação de aerossóis.

MÁSCARA DE TECIDO (CAMADA TRIPLA)

- As máscaras de tecido não têm padronização para sua fabricação;
- Estas máscaras são para uso comunitário, não devendo ser utilizadas nas unidades de saúde;
- Uso obrigatório em locais públicos (seguir a recomendação de cada região);
- A máscara de tecido deve ser produzida com 3 camadas:
  - Uma camada interna de material absorvente, como o algodão.
  - Uma camada média de material sintético, como o polipropileno.
  - Uma camada externa de material não absorvente, como mistura de poliéster ou poliéster.

VANTAGENS:

+ Lavável e reutilizável.

DESVANTAGENS:

- Menor proteção do que máscaras profissionais (cirúrgica ou de proteção respiratória);
- A proteção estimada para quem usa a máscara de tecido varia de 2% a 38%.

QUANDO DEVO TROCAR/LAVAR A MÁSCARA

Após o período recomendado de uso: tanto as máscaras de tecido como as cirúrgicas devem ser trocadas a cada 4 horas.

Quando apresentar umidade, sujeira ou danos.

Máscaras de tecido devem ser jogadas fora quando apresentarem danos.

Quando o indivíduo perceber dificuldade importante de respirar ao usar a máscara.

LAVAGEM DA MÁSCARA DE TECIDO

As máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas. Porém, a lavagem deve seguir as seguintes recomendações:

A máscara deve ser lavada duas vezes, separadamente (não misturar com outras peças), seguindo este procedimento:

- 1ª lavagem: lavar com água corrente e sabão;
- 2ª lavagem: deixar de molho em água sanitária (1 parte de água sanitária para 50 partes de água) por 30min.

Após o período de molho, enxágue bem em água corrente.

Deixe secar e, em seguida, passe com ferro quente.

Guarde a máscara em um recipiente fechado plástico ou a envolva com papel.

ATENÇÃO

- O uso da máscara é individual. Não compartilhe a sua máscara, mesmo que ela esteja lavada.
- O uso da máscara pode trazer uma falsa sensação de segurança. Por isso, esta medida deve ser realizada em combinação com outras (higiene das mãos, etiqueta respiratória, distanciamento e isolamento social).

GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19: ESTUDOS E CONSIDERAÇÕES

Realização
Comitê Olímpico do Brasil

Presidente
Paulo Wanderley

Vice-presidente
Marco Antonio La Porta

Diretor Geral
Rogério Sampaio

Diretor de Esportes
Jorge Bichara

Diretor Jurídico
Luciano Hostins

Diretora de Comunicação e Marketing
Manoela Penna

Diretora Administrativa e Financeira
Isabele Duran

Organização do Conteúdo
Carolina Bastos
Jorge Bichara

Equipe de Conteúdo

Área Médica
Adriana Coracina Proença
Ana Carolina R. Corte
André Pedrinelli
Caio Senise Drolshagen
Carolina Ferrer
Cassiana Pisanelli
Fabrício Braga
Felipe Hardt
Laína Bubach Carvalho
Lara Ramalho
Paula Benayon
Rodrigo Brochetto
Rodrigo Sasson
Thiago Chalhub
Warlindo Neto

Dpto. de Esportes COB
Alex Itaborahy
Aline Wolff
Ana Carina Dias Manta
Ana Paula Ferreira
Andrea Ariani Leibovitch
Arthur H. Bittencourt
Bernardo Otero
Bernardo Pereira da Silva
Bruno Lemos Martins
Camila Vieira
Carlos Alberto Cavalheiro
Carolina Bastos
Cristina Cervino Gil
Daniela Polzin
Fábio Feitosa
Felipe Lucero
Fernando Possenti
Flavio Bachini
Francisco Porath
Franklin Camargo
Giovanni Ferreira
Glauber Pereira
Glaucia Heier de Souza
Guilherme Luiz Marques
Jacqueline Godoy
José Israel Z. Rodrigues
Josué Morrison Filho
Joyce Diniz Ardies
Juliana Lutz Fajardo
Leonardo Ferreira
Luis Filipe Lopes de Mello
Marcelle Pergurier
Marcelo Freitas
Marcos Goto
Mariana Vieira de Mello
Marina Canetti
Matheus Hausen
Moema de Oliveira Ramos
Renata de Andrade Barros
Raul Freire
Roberto Vicente
Ronaldo Aguiar
Ruan Santos
Sandra Kawasaki
Sebastian Pereira

Coordenação Editorial
Carolina Araujo

Produção Editorial e Revisão
Pedro Gonzaga

Projeto Gráfico
Julia Goldemberg

Ilustrações
Elisa Murad Curi
Redondo Design

Site
Irene Santos

Diagramação
Alfredo Rodrigues

Volume 1_Primeira edição, publicada em 12 de junho de 2020.