

Recomendações de saúde pública  
para viajantes que vão à  
**Copa do Mundo da FIFA 2026**

# COM SAÚDE TODO MUNDO **GANHA**

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
Região das Américas

## Vacine-se antes do primeiro apito

Consulte sua situação de vacinas e vacine-se pelo menos duas semanas antes de viajar. Algumas vacinas necessitam tempo para gerar efeito ou são administradas em mais de uma dose.

## Primeira jogada: verifique sua proteção contra o sarampo

A região das Américas registra um aumento importante de casos de sarampo, incluindo os três países-sede. É uma das doenças mais contagiosas: em espaços com alta densidade de pessoas, o risco de contágio é significativo para quem não está protegido.

Na maioria dos países das Américas, recomendam-se duas doses da vacina tríplice viral (SCR: sarampo, caxumba e rubéola) para alcançar uma proteção completa. Não esqueça que os requisitos de vacinação e as diretrizes de imunidade variam de acordo com a idade e o país. Se você não tiver certeza do seu histórico de vacinação ou do seu nível de imunidade, consulte um profissional de saúde antes de viajar.

<https://www.paho.org/es/temas/sarampion>

Para o restante da equipe: vacinas que você não deve esquecer.

- **Tdap** (tétano, difteria, coqueluche): reforço recomendado a cada 10 anos. Foram relatados surtos de coqueluche em alguns países.
- **Influenza**: recomenda-se a vacinação anual para crianças de 6 meses a 5 anos, adultos de 65 anos ou mais, gestantes, pessoas com doenças crônicas e profissionais da saúde.
- **COVID-19**: mantenha seu esquema atualizado de acordo com as recomendações do seu país.
- **Hepatite A e B / febre tifoide**: recomendadas dependendo das condições sanitárias do destino e do tipo de viagem.
- **Febre amarela**: os países-sede não exigem este certificado para a entrada geral, mas ele pode ser solicitado dependendo do país de procedência, especialmente se você viajar de áreas com risco de transmissão. Mais informações em: <https://www.paho.org/es/temas/fiebre-amarilla#tab-68636-2>

Conheça quais vacinas você precisa de acordo com o calendário de vacinação: <https://www.paho.org/es/ponte-al-dia>

Recomendações de saúde pública para viajantes que vão à Copa do Mundo da FIFA 2026

## Arrume sua mala antes da partida

---

Preparar seu kit de saúde antes de viajar é muito importante. No contexto de um evento de massa — com calor, aglomerações, deslocamentos frequentes e atendimento médico em um sistema de saúde diferente do seu —, contar com os itens essenciais pode fazer uma grande diferença.

Leve uma quantidade suficiente dos medicamentos receitados para a duração de toda sua viagem, junto com uma cópia da certificação médica que respalde seu uso, pois alguns países podem exigir essa documentação para a entrada.

Leve também protetor solar de amplo espectro (FPS 30 ou superior) e repelente de insetos que contenha DEET, icaridina ou IR3535.

Mantenha cópias digitais do seu passaporte, visto, apólice de seguro saúde e carteira de vacinação. Ter esses documentos acessíveis pode agilizar a assistência em caso de emergência e ajudar a evitar imprevistos durante a viagem. Também recomendamos que os viajantes verifiquem a cobertura internacional do seu plano de saúde antes de viajar.

## Prepare-se desde o vestiário: hábitos que fazem a diferença

---

A condição física e mental com que você chega aos estádios influencia diretamente como você viverá o evento e a maneira como seu corpo responderá a diversos riscos. Antes de viajar, adote os seguintes hábitos:

- **Atividade física. Se você não tem uma rotina regular, comece de maneira gradual antes da viagem.** A Copa do Mundo envolve longas caminhadas, filas, deslocamentos e muito tempo de pé; um corpo ativo enfrenta melhor essa exigência física. Por exemplo, você pode caminhar 30 minutos por dia durante a semana anterior à viagem.
- **Sono e descanso. Procure dormir bem antes de viajar.** As mudanças de fuso horário, o barulho e a intensidade do torneio podem dificultar o descanso quando você chegar ao destino. Contar com um bom descanso prévio é uma vantagem real.
- **Alimentação saudável.** Manter uma alimentação variada, equilibrada e adequada antes e durante a viagem contribui para a saúde, favorece o bom funcionamento do sistema imunológico e melhora a capacidade do organismo de se adaptar a novos ambientes, climas e rotinas. Algumas recomendações práticas incluem:
  - Incluir a maior quantidade possível de verduras e frutas em cada refeição; a meta é consumir cinco porções de frutas e verduras por dia.

- Manter uma alimentação rica em cereais integrais, legumes e frutos secos.
- Evitar produtos ultra processados como doces, carnes processadas, frituras, biscoitos, produtos de panificação, cereais matinais e bebidas açucaradas; prefira alimentos frescos, naturais, minimamente processados, locais e da estação.
- Beber água potável ao longo do dia; evite bebidas açucaradas, sucos e bebidas esportivas.
- Evitar adicionar sal às refeições já prontas.

## O calor também joga

As partidas de junho e julho coincidem com as temperaturas mais altas do ano nas cidades anfitriãs. A exposição prolongada ao calor e à radiação ultravioleta pode causar doenças relacionadas ao calor e, em casos graves, colocar a vida em risco.

- **Evite expor-se ao calor.** Permaneça em locais com sombra e reduza a atividade física durante as horas mais quentes do dia. Nunca deixe crianças ou animais dentro de veículos.
- **Mantenha-se hidratado.** Não espere sentir sede: quando a sensação de sede aparece, o organismo já pode ter começado a desidratar-se. Beba água regularmente durante todo o dia e evite o álcool e o consumo excessivo de cafeína, pois eles favorecem a desidratação.
- **Proteja sua pele.** Use roupas leves, folgadas e de cores claras. Aplique protetor solar de amplo espectro com FPS 30 ou superior, mesmo se permanecer na sombra, e reaplique-o a cada duas horas ou após suar. Use chapéu/boné e óculos de sol.
- **Consuma refeições leves.** Nos dias de calor intenso, prefira refeições leves em porções pequenas, incluindo frutas e verduras frescas.
- **Revise seus medicamentos.** Alguns medicamentos podem afetar a capacidade do organismo de regular a temperatura corporal ou o equilíbrio de líquidos. Se você toma medicamentos de forma habitual, consulte seu médico antes de viajar sobre sua tolerância ao calor e as condições adequadas para a conservação deles.
- **Reconheça os sinais de alerta.** A insolação é uma emergência médica. Se você ou alguém próximo apresentar tontura, fraqueza, confusão, pele quente ou perda de consciência, busque atendimento médico imediatamente. Enquanto a ajuda não chegar, leve a pessoa para um local ventilado ou com sombra e aplique panos úmidos para ajudar a reduzir a temperatura corporal.

Mais informações: <https://www.paho.org/es/documentos/olas-calor-guia-para-acciones-basadas-salud>

## A comida também tem suas regras

Durante o verão, o calor e a umidade favorecem a rápida multiplicação de microrganismos nos alimentos. Um alimento contaminado pode não apresentar diferenças visíveis em sua aparência, cheiro ou sabor em relação a um alimento seguro. Algumas doenças transmitidas por alimentos são leves e são combatidas em poucos dias, mas outras podem ser graves.

Barraquinhas de comidas de rua, estádios, mercados, feiras, restaurantes novos e horários incomuns: comer faz parte da experiência, mas escolher com cuidado também é uma forma de proteger sua saúde. Para reduzir o risco:

- Beba água potável.
- Consuma alimentos bem cozidos. Evite aqueles que tenham permanecido em temperatura ambiente por períodos prolongados.
- Prefira estabelecimentos com alta rotatividade de clientes e condições de higiene visíveis.
- Lave as mãos com água e sabão antes de comer e depois de usar o banheiro.

Se apresentar diarreia, vômitos, febre ou dor abdominal após comer, mantenha-se hidratado/a com água potável ou soluções de reidratação oral e consulte um profissional de saúde.

As cinco chaves para uma alimentação mais segura: <https://www.paho.org/es/documentos/banner-5-claves-para-inocuidad-alimentos>

## Contágios respiratórios: o adversário invisível

Comparecer a um evento de massa aumenta a exposição a vírus respiratórios como a influenza e a COVID-19. Os estádios, o transporte público, os espaços fechados e a alta concentração de pessoas facilitam a transmissão desses vírus.

Qualquer pessoa pode se infectar, mas idosos, gestantes, pessoas imunocomprometidas e aqueles que vivem com doenças crônicas têm maior risco de desenvolver quadros graves.

Para se proteger e proteger os outros:

- Lave as mãos com frequência, com água e sabão, especialmente após utilizar o transporte público, e evite tocar o rosto.

- Se apresentar sintomas respiratórios, use máscara em espaços fechados ou movimentados, como o transporte público, os trajetos até a sua acomodação ou locais com ventilação deficiente.
- Ventile os espaços. Sempre que for seguro fazer isso, abrir uma janela é uma medida simples e eficaz.
- Se tiver febre, permaneça no seu quarto e evite o contato com outras pessoas. Se a febre persistir ou se apresentar dificuldade para respirar, consulte um profissional de saúde e informe sobre os locais que visitou.
- Descanse o suficiente. O cansaço acumulado após vários dias de atividade intensa pode aumentar a vulnerabilidade a infecções respiratórias.
- Mais informações em: <https://www.paho.org/es/temas/influenza-sars-cov-2-vs-otros-virus-respiratorios>

## **Mosquitos: pequeno rival, grande risco**

Em várias cidades anfitriãs, especialmente no México, o mosquito *Aedes aegypti* pode transmitir dengue, zika e chicungunha. Esses mosquitos não são encontrados apenas em áreas naturais, mas também em ambientes urbanos como casas, hotéis, edifícios, parques, jardins e espaços ao ar livre que oferecem condições favoráveis para sua reprodução.

A picada pode passar despercebida, mas os sintomas podem aparecer dias depois: febre, dor de cabeça, dor intensa atrás dos olhos, dor muscular, óssea e articular, ou manchas vermelhas na pele (erupções).

Para reduzir o risco:

- Utilize repelente de insetos que contenha DEET, icaridina ou IR3535, seguindo as instruções do rótulo do produto e as recomendações das autoridades de saúde.
- Use roupas que cubram braços e pernas, evitando deixar áreas do corpo expostas.
- Reduza a exposição às picadas, especialmente em locais onde houver presença de mosquitos.

Se apresentar febre durante a sua viagem, não se automedique. Em destinos com circulação de dengue, chicungunha e zika, alguns medicamentos de uso frequente — como o ibuprofeno e a aspirina — podem aumentar o risco de complicações. Consulte um profissional de saúde, informe os locais que visitou e siga suas recomendações antes de tomar qualquer medicamento por conta própria.

Mais informações:

<https://www.paho.org/es/temas/dengue>

<https://www.paho.org/es/temas/chikungunya>

<https://www.paho.org/en/topics/zika>

## Segurança nas multidões: conheça o seu entorno

As grandes concentrações de pessoas em estádios, zonas de torcedores (fan zones) e centros de transporte trazem riscos de esmagamento por aglomeração, especialmente nos pontos de entrada e saída e ao término dos jogos. Manter-se atento ao seu redor pode fazer uma diferença importante.

- **Preste atenção à densidade da multidão.** Se sentir que o espaço está excessivamente congestionado e você não consegue se mover livremente, tente deslocar-se lateralmente em direção às bordas, em vez de avançar na direção do fluxo de pessoas. Não empurre.
- **Identifique as saídas ao chegar.** Ao entrar em um estádio ou zona de torcedores, localize pelo menos duas saídas em relação à sua posição.
- **Mantenha as crianças por perto.** Em multidões densas, é preferível carregar as crianças pequenas no colo em vez de levá-las em carrinhos de bebê. Combine um ponto de encontro em caso de separação antes de entrar no recinto.
- **Evite os lugares estreitos.** Ao término dos jogos, se possível, permaneça dentro do estádio de 15 a 20 minutos para permitir que os primeiros fluxos de saída diminuam antes de se retirar.

Se uma pessoa cair perto de você, alerte em voz alta aos que estiverem ao redor e tente criar um espaço de proteção. Solicite ajuda imediatamente utilizando os números de emergência indicados ao final deste documento.

## Lesões e primeiros socorros

Os traumatismos físicos — como quedas, lesões por esmagamento ou choques — são uma das causas mais frequentes de atendimento médico em eventos de massa. Todos os estádios e zonas de torcedores da Copa do Mundo da FIFA 2026 contarão com postos de primeiros socorros. Diante de uma lesão grave ou emergência médica dentro de um estabelecimento, informe imediatamente a equipe do estádio ou dirija-se ao posto de primeiros socorros mais próximo. Os três países anfitriões utilizam o 911 como número de emergência.

## A melhor defesa começa com a proteção

---

É importante proteger-se contra as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs). Entre as mais frequentes estão a clamídia, a gonorreia e a sífilis. O HIV, as hepatites virais e a mpox também podem ser transmitidos durante as relações sexuais ou contato íntimo.

Os preservativos, utilizados de maneira correta e consistente, são eficazes para reduzir o risco de DSTs e de infecção pelo HIV. No caso da mpox, os preservativos podem diminuir o risco, mas não eliminam completamente a possibilidade de exposição, já que as lesões podem estar localizadas em áreas que não ficam cobertas pelo preservativo.

Antes de viajar, consulte um profissional de saúde sobre as vacinas disponíveis — existem vacinas eficazes contra a hepatite A, a hepatite B e a mpox — e sobre a profilaxia pré-exposição (PrEP) para o HIV, se for pertinente para a sua situação.

## Não deixe as doenças sexualmente transmissíveis vencerem você

---

As doenças sexualmente transmissíveis podem não apresentar sintomas, mas os sinais mais frequentes incluem secreções incomuns nas genitais ou no reto, coceira, dor ao urinar ou lesões na pele. Se notar algum destes sintomas, consulte um profissional de saúde. A detecção precoce facilita o tratamento e reduz a transmissão. Se durante a viagem você teve relações sexuais sem proteção ou com múltiplos parceiros, considere fazer testes de detecção de DSTs no seu retorno.

Mais informações em: <https://www.paho.org/es/temas/infecciones-transmission-sexual>

## Mpox: conheça-a antes que ela apareça

---

A mpox é transmitida através do contato próximo com uma pessoa que tem a doença, incluindo o contato pele a pele, contato com lesões, fluidos corporais ou com objetos contaminados. O contato íntimo é uma das formas mais frequentes de transmissão, mas não a única.

Os sintomas da mpox costumam aparecer entre 7 e 14 dias após o contato com uma pessoa infectada e podem incluir febre, inflamação dos gânglios linfáticos e lesões na pele do rosto, das mãos, dos pés ou da região genital. Se apresentar algum destes sintomas, busque atendimento médico e informe o profissional de saúde sobre suas viagens recentes e qualquer possível exposição ou contato de risco.

## Celebre sem álcool

---

Qualquer consumo de álcool envolve riscos.

- O álcool acelera a desidratação. Em condições de calor, esse efeito se intensifica e pode passar despercebido. Beba água potável e outras bebidas hidratantes sem açúcar.
- O álcool afeta a capacidade de julgamento e dificulta o reconhecimento dos sinais iniciais de insolação, como dor de cabeça, tontura ou confusão.

Misturar álcool com outras substâncias ou medicamentos pode ter

- efeitos negativos para a saúde, especialmente em ambientes com altas temperaturas e possível desidratação.

O álcool reduz significativamente a capacidade de dirigir. Se consumir

- álcool, não dirija: nem carro, nem motocicleta, nem bicicleta. Utilize o transporte público ou aplicativos de transporte. Planeje seus deslocamentos com antecedência.

Preste atenção às pessoas que estão com você. Se alguém do seu grupo não estiver se sentindo bem, agir a tempo pode fazer uma grande diferença. Por sua saúde e segurança, a melhor opção é evitar o consumo de álcool.

## O cigarro também fica fora de jogo

---

Na maioria dos espaços públicos fechados os países anfitriões — como transporte público, aeroportos e restaurantes —, é proibido fumar, incluindo o uso de cigarros eletrônicos. O consumo de tabaco e a exposição à fumaça representam riscos para a saúde respiratória e aumentam o risco de desenvolver doenças crônicas.

<https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-sin-tabaco-2026>

## A mente também precisa de tempo de acréscimo

---

A Copa do Mundo da FIFA 2026 é uma experiência de estimulação constante: jogos, deslocamentos, barulho e multidões. O corpo e a mente processam tudo ao mesmo tempo, e vários dias com pouco sono, horários diferentes e uma alta carga de estímulos podem afetar a concentração, o humor e a tomada de decisões, muitas vezes sem que você perceba.

- Descanse o suficiente, mesmo quando o ritmo do evento tornar isso difícil. A fadiga acumulada não afeta apenas o bem-estar: ela também influencia as decisões que você toma.

- Se você se sentir sobrecarregado — ansioso, irritado ou com dificuldade para se concentrar —, procure um espaço tranquilo por alguns minutos.
- Tente este exercício de respiração: inspire pelo nariz por 4 segundos, segure o ar por 7 segundos e expire lentamente pela boca por 8 segundos. Repita este ciclo 4 vezes para reduzir o barulho mental e promover um relaxamento profundo.
- Saber quando continuar e quando parar não significa perder a experiência; significa escolher como você quer se sentir no dia seguinte.
- Estar cercado de pessoas nem sempre elimina a sensação de solidão. Se você a vivenciar, saiba que é uma sensação válida. Uma ligação para casa ou uma conversa significativa podem ajudar.
- Se o seu time perder, a decepção pode ser intensa. Permita-se senti-la, afaste-se do barulho por um momento e evite agir ou tomar decisões impulsivas.
- Converse com alguém de confiança ou com um profissional de saúde se sentir que a situação está te sobrecarregando.

Se em algum momento sentir que precisa de apoio, não hesite em procurá-lo.

Saiba mais em: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

## Histórico de viagens no contexto do surto atual de doença pelo vírus Ebola

Antes de viajar, revise as medidas de saúde pública e os requisitos de entrada mais recentes estabelecidos pelos três países anfitriões em relação ao atual surto de ebola associado ao vírus Bundibugyo, declarado pela Organização Mundial da Saúde como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII).

Para obter a orientação oficial mais atualizada, consulte:

- **México**  
[Secretaria de Saúde](#)
- **Estados Unidos**  
[Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#)
- **Canadá**  
[\(Agência de Saúde Pública do Canadá\)](#)

Os requisitos de viagem podem mudar à medida que a situação epidemiológica evoluir. Recomenda-se aos viajantes, portanto, verificar as fontes oficiais antes da partida.

## Antes de compartilhar, verifique: a informação falsa também pode te prejudicar

---

Durante eventos de massa, como a Copa do Mundo da FIFA 2026, é costume aumentar a circulação de informações falsas ou enganosas sobre temas de saúde. Mensagens incorretas sobre surtos, vacinas ou remédios caseiros podem se espalhar rapidamente através de redes sociais e plataformas de mensagens, gerando confusão e favorecendo comportamentos potencialmente prejudiciais.

Antes de agir com base em uma informação de saúde ou compartilhá-la com outras pessoas, pergunte-se:

- Quem está divulgando?
- Que evidência apresenta?
- Coincide com a informação publicada pelas autoridades nacionais e internacionais de saúde?

Para obter informações confiáveis, consulte fontes oficiais como os ministérios da saúde dos países anfitriões, a Organização Pan-Americana da Saúde e a Organização Mundial da Saúde.

## Reconheça os sinais: nem tudo é cansaço da viagem

---

Alguns sintomas podem ser confundidos com o esgotamento normal de uma viagem intensa. Busque atendimento médico se apresentar:

- Febre alta que não melhora.
- Erupção cutânea ou manchas vermelhas na pele, com ou sem febre.
- Dor de cabeça intensa ou dor atrás dos olhos.
- Dificuldade para respirar.
- Vômitos persistentes.
- Confusão, pele quente e seca ou perda de consciência após exposição ao sol.
- Lesões na pele do rosto, das mãos, dos pés ou da região genital.

Quando solicitar atendimento médico, informe sempre os locais que visitou e as pessoas com quem teve contato. Essa informação é fundamental para orientar o diagnóstico.

Se entre 7 e 14 dias, após ter estado em locais movimentados, você desenvolver febre alta acompanhada de erupção cutânea, busque atendimento médico imediatamente e descarte a possibilidade de sarampo.

## Quando você voltar para casa

Algumas infecções adquiridas durante uma viagem não produzem sintomas imediatamente. Se você desenvolver alguma doença nas semanas posteriores ao seu retorno, informe ao seu médico que você esteve na Copa do Mundo da FIFA 2026 e mencione os países que visitou.

Estes são alguns períodos de incubação importantes que convém levar em conta:

- **Dengue:** os sintomas costumam aparecer entre 4 e 14 dias após a picada de um mosquito. Os sinais mais frequentes incluem febre, dor de cabeça e dor muscular.
- **Sarampo:** os sintomas costumam se manifestar entre 7 e 14 dias após a exposição. Pode apresentar febre, tosse, coriza (secreção nasal) e erupção cutânea.
- **Mpox:** os sintomas costumam aparecer entre 7 e 14 dias após a exposição. Os mais comuns são febre, inflamação dos gânglios linfáticos e lesões na pele.
- **Zika:** os sintomas costumam se manifestar entre 3 e 14 dias após a picada de um mosquito. Pode causar febre leve, erupção cutânea e dor articular. Gestantes ou pessoas que estejam planejando uma gravidez devem consultar um profissional de saúde assim que retornarem da viagem.

Se durante a viagem você teve relações sexuais sem proteção, considere fazer testes para detectar doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) ao voltar. A detecção precoce permite iniciar o tratamento antes e reduzir o risco de transmissão para outras pessoas.

## Números de emergência e recursos de saúde por sede

Fique atento às comunicações diárias das autoridades em todas as cidades anfitriãs, pois elas podem fornecer informações essenciais, alertas sobre riscos ou recomendações que contribuam para proteger sua segurança e bem-estar.

### México

**Emergências:** 911

Secretaria de Saúde: <https://www.gob.mx/salud>

### Estados Unidos

**Emergências:** 911

Centers for Disease Control and Prevention (CDC): [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Informações para viajantes: [wwwnc.cdc.gov/travel](http://wwwnc.cdc.gov/travel)

### Canadá

**Emergências:** 911

Health Canada: <https://www.canada.ca/en/health-canada.html>

Public Health Agency of Canada: [www.canada.ca/en/public-health](http://www.canada.ca/en/public-health)