PORTO SEGURO (BA) · 24 A 29 DE NOVEMBRO DE 2026

SUA SAÚDE TAMBÉM FAZ PARTE DA PREPARAÇÃO

Pan-Americano de Va’a 2026

Orientações de saúde para atletas brasileiros e internacionais

PAN-AMERICANO DE VA'A 2026

RETA FINAL: CUIDE DA SUA SAÚDE

Falta pouco para o Pan-Americano de Va'a 2026! Atletas de diferentes países estarão reunidos em Porto Seguro para dias de competição, superação e confraternização.

Todos estão se preparando para dar o seu melhor na água. E, nessa reta final, queremos lembrar de um cuidado que também faz parte dessa preparação: cuidar da própria saúde e da saúde de quem estará ao nosso lado.

A CBVAA reuniu algumas orientações importantes para os dias que antecedem a viagem e para o período do campeonato.

REGRA DE OURO

Não insista em viajar ou competir enquanto estiver doente.

Se apresentar sintomas de alguma doença infecciosa, procure orientação médica antes de viajar.

01 · ANTES DE VIAJAR

ANTES DE VIAJAR, CUIDE DA SUA SAÚDE

A preparação para uma competição também envolve chegar bem e saudável.

✓ **Confira sua vacinação.**	Verifique se as vacinas recomendadas para sua idade, condição de saúde e região de origem estão atualizadas, especialmente contra gripe (influenza) e COVID-19.
✓ **Evite exposições desnecessárias.**	Nos dias anteriores à viagem, redobre os cuidados em locais fechados, pouco ventilados e com grande circulação de pessoas.
✓ **Cuide da higiene.**	Lave as mãos regularmente e evite compartilhar copos, garrafas e objetos de uso pessoal.

ANTES DE VIAJAR, CUIDE DA SUA SAÚDE

✓ **Fique atento aos sintomas.**	Febre, tosse, dor de garganta, coriza, dores no corpo e indisposição merecem atenção.
✓ **Respeite os sinais do seu corpo.**	Se apresentar sintomas de alguma doença infecciosa, procure orientação médica antes de viajar. **Não insista em viajar ou competir enquanto estiver doente.**

Essas medidas são especialmente importantes durante os deslocamentos, incluindo viagens de avião, ônibus e outros meios de transporte coletivo.

02 · GRIPE E COVID-19

ATENÇÃO ESPECIAL À GRIPE E À COVID-19

A gripe e a COVID-19 continuam circulando e podem ser transmitidas entre pessoas, especialmente em ambientes compartilhados.

Como teremos atletas convivendo em hotéis, transportes, restaurantes, áreas de concentração e espaços de competição, vale reforçar alguns cuidados:

- ✓ Mantenha a vacinação recomendada em dia.
- ✓ Priorize ambientes ventilados e higienize as mãos com frequência.
- ✓ Considere o uso de máscara em ambientes fechados e movimentados, especialmente durante a viagem.
- ✓ Evite contato próximo com outras pessoas caso apresente sintomas respiratórios.

ATENÇÃO ESPECIAL À GRIPE E À COVID-19

- ✓ Se estiver com febre, tosse, dor de garganta ou outros sintomas, procure atendimento e siga as orientações médicas sobre testagem, afastamento e retorno às atividades.

⚠ **Um cuidado importante:** não tente superar uma doença para conseguir competir. Além de prejudicar seu desempenho e sua recuperação, você pode colocar a saúde de outros atletas em risco.

03 · DENGUE

DENGUE: PREVENÇÃO NOS DIAS PRÉ-PROVA E TAMBÉM EM PORTO SEGURO

A dengue merece atenção especial. A doença é transmitida principalmente pela picada do mosquito *Aedes aegypti*, e não pelo contato direto entre atletas.

A PREVENÇÃO COMEÇA COM ATITUDES SIMPLES

Repelente

Utilize repelente aprovado pelas autoridades sanitárias, respeitando as instruções do fabricante.

Reaplicação

Reaplique o produto conforme a indicação, principalmente durante atividades ao ar livre.

Roupas de proteção

Sempre que possível, utilize roupas que ajudem a proteger contra picadas de mosquitos.

DENGUE: ATENÇÃO AOS SINTOMAS

FIQUE ATENTO A SINTOMAS COMO

- Febre alta
- Dor de cabeça
- Dor atrás dos olhos
- Dores musculares
- Manchas na pele
- Fraqueza intensa

⚠ **Se houver suspeita de dengue,** procure atendimento médico, suspenda as atividades físicas e evite a automedicação. Medicamentos como ácido acetilsalicílico (AAS) e anti-inflamatórios, incluindo ibuprofeno, podem aumentar os riscos de complicações.

MESMO DEPOIS QUE A FEBRE PASSAR

É importante observar sinais de piora, como:

- **Dor abdominal intensa**
- **Vômitos persistentes**
- **Sangramentos**
- **Tontura**

04 · ATLETAS BRASILEIROS

ORIENTAÇÕES PARA ATLETAS BRASILEIROS

Para quem vem de diferentes estados do Brasil, recomendamos uma última conferência nos cuidados com a saúde antes de seguir para Porto Seguro.

Carteira de vacinação

Verifique sua carteira de vacinação e procure uma unidade de saúde caso tenha dúvidas sobre doses recomendadas ou pendentes.

Vacina contra a dengue

A vacina contra a dengue também está disponível para públicos definidos pelas autoridades de saúde. Quem tiver dúvidas sobre sua indicação deve procurar orientação profissional. Independentemente da vacinação, o uso de repelente continua sendo uma medida essencial.

Sintomas antes da viagem

Se você apresentar sintomas de gripe, COVID-19, dengue ou outra doença infecciosa nos dias anteriores à viagem, busque avaliação médica e considere as orientações recebidas antes de se deslocar.

ORIENTAÇÕES PARA ATLETAS INTERNACIONAIS

Aos atletas que chegam de outros países, sejam muito bem-vindos ao Brasil!

Para que a viagem e a participação no campeonato aconteçam com tranquilidade, recomendamos alguns cuidados adicionais.

VACINAS E REQUISITOS DE ENTRADA NO BRASIL

Atualmente, o Brasil não exige comprovante de vacinação para a entrada de viajantes internacionais, nem comprovante de vacinação ou teste negativo para COVID-19.

VACINAS E REQUISITOS DE ENTRADA NO BRASIL

Mesmo assim, é importante:

- ✓ Conferir se as vacinas de rotina estão atualizadas conforme as recomendações do seu país de origem, incluindo as de gripe, COVID-19 e outras doenças preveníveis por vacinação.
- ✓ Verificar as recomendações para febre amarela de acordo com o itinerário no Brasil. Para áreas com indicação de vacinação, a recomendação é receber a vacina pelo menos 10 dias antes da viagem, quando clinicamente indicada.
- ✓ Consultar as autoridades de saúde, o consulado e a companhia aérea sobre possíveis exigências dos países de conexão, destino posterior ou retorno, especialmente quanto ao Certificado Internacional de Vacinação.
- ✓ Considerar uma consulta de orientação de saúde do viajante, principalmente se houver condições médicas preexistentes ou dúvidas sobre vacinação.

CUIDADOS ANTES DO EMBARQUE

Antes do embarque

Nos dias anteriores à viagem, redobre a atenção à prevenção de infecções respiratórias. Caso apresente sintomas, procure avaliação médica antes do embarque.

Na bagagem

Também é recomendável viajar com os medicamentos de uso habitual, documentos de saúde relevantes e informações sobre a cobertura de assistência médica durante a estadia.

No Brasil

No Brasil, lembre-se de utilizar repelente para se proteger contra a dengue e outras doenças transmitidas por mosquitos.

06 · DURANTE O CAMPEONATO

DURANTE O CAMPEONATO, O CUIDADO É COLETIVO

Estaremos juntos dentro e fora da água. Por isso, pequenos hábitos fazem diferença:

- ✓ Mantenha uma boa hidratação, alimentação adequada e descanso entre as provas.
- ✓ Utilize água potável e tenha atenção à higiene dos alimentos.
- ✓ Evite compartilhar garrafas, copos e outros objetos de uso pessoal.
- ✓ Proteja-se do sol e das picadas de mosquitos.
- ✓ Observe qualquer alteração no seu estado de saúde.
- ✓ Se apresentar sintomas de doença, avise sua equipe e procure assistência médica.

EM CASO DE SINTOMAS

SUSPENDA TREINOS E COMPETIÇÕES

Em caso de febre ou outros sintomas importantes, suspenda temporariamente treinos e competições até receber orientação de um profissional de saúde.

ATENDIMENTO IMEDIATO

Dificuldade para respirar, desmaios, sangramentos ou outros sinais de gravidade exigem atendimento imediato.

07 · CUIDADO COLETIVO

CUIDAR DE VOCÊ TAMBÉM É CUIDAR DE TODOS

O Pan-Americano de Va’a é muito mais do que uma competição. É um encontro de atletas, equipes, culturas e pessoas que compartilham a mesma paixão pelo nosso esporte.

Queremos que todos possam chegar bem, competir nas melhores condições possíveis, aproveitar cada momento e voltar para casa com boas lembranças.

O CUIDADO DE CADA ATLETA AJUDA A PROTEGER TODA A NOSSA COMUNIDADE.

CONTAMOS COM A COLABORAÇÃO DE TODOS PARA FAZER DESTE PAN-AMERICANO UMA GRANDE CELEBRAÇÃO DO VA'A, DENTRO E FORA DA ÁGUA.

Confederação Brasileira de Va'a — CBVAA