

COPA DO
MUNDO
2026

Aproveite a Copa do Mundo: **Mantenha-se Hidratado**

É importante beber bastante água e reconhecer os
sinais de exaustão pelo calor:

- Tontura
- Sede
- Suor Intenso
- Náusea
- Cãimbras
- Desmaios

Dicas de Segurança contra o calor e hidratação

- Beba bastante **água** ou bebidas esportivas com **eletrólitos**.
- Evite álcool.
- Vista roupas leves, **de cores claras**.
- Use **protector solar** (SPF 30 ou mais) a cada duas horas.
- Faça pausas regulares à **sombra**.

