

# Copa do Mundo exige atenção aos cuidados com a saúde física e emocional dos torcedores



A chegada da Copa do Mundo 2026 mobiliza milhões de torcedores e transforma a rotina de famílias e amigos em todo o país. Além da paixão pelo futebol e do clima de confraternização, o período também exige atenção aos impactos que a intensa carga emocional e os hábitos adotados durante os jogos podem causar à saúde.

Especialistas destacam que a combinação entre estresse, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, alimentos ricos em gordura e sódio, além da alteração dos horários de descanso, pode representar um fator de risco para pessoas com doenças cardiovasculares e condições crônicas preexistentes.

Segundo o cardiologista Rafael Battilani, durante partidas decisivas o organismo reage de maneira semelhante a situações de estresse agudo. Há uma ativação do sistema nervoso simpático, provocando aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial.

"O excesso de sódio favorece a elevação da pressão arterial, enquanto o álcool pode causar desidratação e alterações do ritmo cardíaco. Associados à tensão emocional de um jogo, esses fatores aumentam a sobrecarga do organismo e podem desencadear crises hipertensivas, arritmias e outras complicações, principalmente em pessoas com histórico de doenças cardiovasculares", explica.

Embora essas alterações sejam geralmente transitórias em indivíduos saudáveis, pacientes com hipertensão, diabetes, obesidade ou antecedentes de infarto precisam manter atenção redobrada. Sintomas como dor ou aperto no peito, falta de ar repentina, palpitações persistentes e sensação de desmaio devem ser avaliados imediatamente por uma equipe médica.

## **Futebol também influencia a saúde emocional**

Além dos efeitos físicos, a Copa do Mundo desperta emoções intensas que podem impactar o equilíbrio psicológico. A expectativa antes das partidas, a euforia das vitórias e a frustração diante dos resultados fazem parte da experiência do torcedor, mas podem se transformar em um problema quando interferem no sono, na concentração e na convivência social.

A psicóloga Andrea Rua ressalta que o comportamento coletivo tende a potencializar as emoções, tornando as reações mais intensas.

"O esporte deve ser vivido como um momento de lazer e integração. Observar os sinais do próprio corpo e adotar estratégias para controlar a ansiedade contribuem para fortalecer a resiliência emocional e evitar que a paixão pelo futebol se transforme em uma fonte constante de estresse", afirma.

## **Hábitos simples ajudam a prevenir complicações**

Especialistas recomendam que o período do campeonato seja aproveitado com equilíbrio e responsabilidade. Entre as principais orientações estão a manutenção do tratamento médico para pacientes com doenças crônicas, a moderação no consumo de bebidas alcoólicas e alimentos ultraprocessados, a hidratação adequada e a preservação de uma rotina mínima de descanso.

Práticas como exercícios de respiração e momentos de descontração com familiares e amigos também ajudam a reduzir a tensão emocional durante as partidas.

Mais do que um evento esportivo, a Copa do Mundo representa uma oportunidade de celebração coletiva. Com atenção aos limites do corpo e adoção de hábitos saudáveis, é possível acompanhar cada lance da competição preservando a saúde física e o bem-estar emocional.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/8336/copa-do-mundo-exige-atencao-aos-cuidados-com-a-saude-fisica-e-emocional-dos-torcedores-em-08/06/2026-22:36>