

Checklist de Viagem para Idosos que Amam o Brasileirão

Organizar tudo com antecedência é essencial para curtir o Brasileirão com conforto e tranquilidade.

Este checklist foi pensado para você não esquecer de nada importante:

1. ****Documentos e Ingressos****

- Documento de identidade com foto (RG ou CNH)
- Cartão do SUS e/ou plano de saúde
- Carteira de vacinação (alguns locais ainda exigem)
- Ingressos físicos ou digitais para os jogos do Brasileirão
- Comprovante de meia-entrada (para maiores de 60 anos)
- Cartões bancários ou dinheiro em espécie (para emergências)

2. ****Medicamentos e Seguro Viagem****

- Estojo com todos os medicamentos de uso contínuo
- Prescrição médica (em caso de necessidade de reposição)
- Lista com horários de medicação
- Seguro viagem com cobertura médica e hospitalar
- Contatos de emergência (familiares e médicos)

3. ****Roupas Confortáveis e Itens para Dias de Jogo****

- Roupas leves e de fácil vestimenta
- Casaco ou agasalho para mudanças de temperatura
- Boné, óculos escuros e protetor solar
- Capa de chuva ou guarda-chuva dobrável
- Calçados confortáveis (preferência para tênis com amortecimento)

- Almofada inflável ou apoio lombar para usar no estádio
- Mochila pequena com zíper (para pertences pessoais)

4. ****Dicas de Aplicativos para Acompanhar o Brasileirão****

- OneFootball - Resultados ao vivo e notícias dos clubes
- SofaScore - Estatísticas em tempo real e alertas personalizados
- Globoplay ou Premiere Play - Para assistir aos jogos do Brasileirão pelo celular ou tablet
- Google Maps - Para localizar estádios, hotéis e restaurantes acessíveis
- Moovit ou 99 - Para mobilidade urbana segura e prática

Elaborado por www.pensandoleve.com