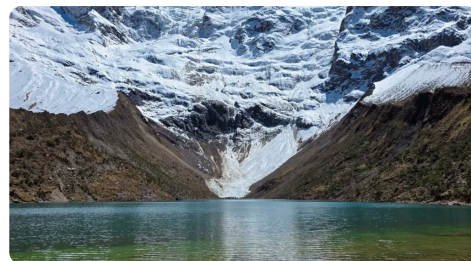


Altitudes de Cusco, do Vale Sagrado e de Machu Picchu

As altitudes oficiais de cada lugar, a ordem sugerida para se aclimatar e o que recomendam o Ministério da Saúde do Peru (MINSA) e o CDC para prevenir o mal de altitude (soroche).

Dados vigentes em 24 de outubro de 2026. Esta ficha não substitui uma consulta médica.


2.430 m

cidade de Machu Picchu

3.399 m

cidade de Cusco

2.500 m

a partir daqui o MINSA recomenda tomar precauções

Altitude de cada lugar (m acima do nível do mar)

● Referência ● Machu Picchu ● Vale Sagrado ● Cusco ● Montanhas

● Montanha das 7 Cores (Vinicunca) mirante alto: mais de 5.200 m	5.036 m	MINCETUR
● Lagoa Humantay	4.200 m	MINCETUR
● Chinchero	3.750 m	Direção de Cultura de Cusco
● Moray	3.480 m	Direção de Cultura de Cusco
● Pisac (parque arqueológico)	3.400 m	Direção de Cultura de Cusco
● Cusco (cidade)	3.399 m	Prefeitura de Cusco / PromPerú
● Aeroporto de Cusco	3.310 m	CORPAC
● Pisac (cidade)	2.986 m	INEI
● Urubamba (cidade)	cerca de 2.870 m	INEI
● Ollantaytambo (parque arqueológico)	2.860 m	Direção de Cultura de Cusco
● Huayna Picchu (cume)	2.720 m	PromPerú
● Machu Picchu (cidade)	2.430 m	Ministério da Cultura
● Machu Picchu Pueblo (Aguas Calientes)	2.040 – 2.092 m	Prefeitura de Machupicchu / INEI
● Lima (referência)	162 m	INEI

▲ MINSA: precauções a partir de 2.500 m

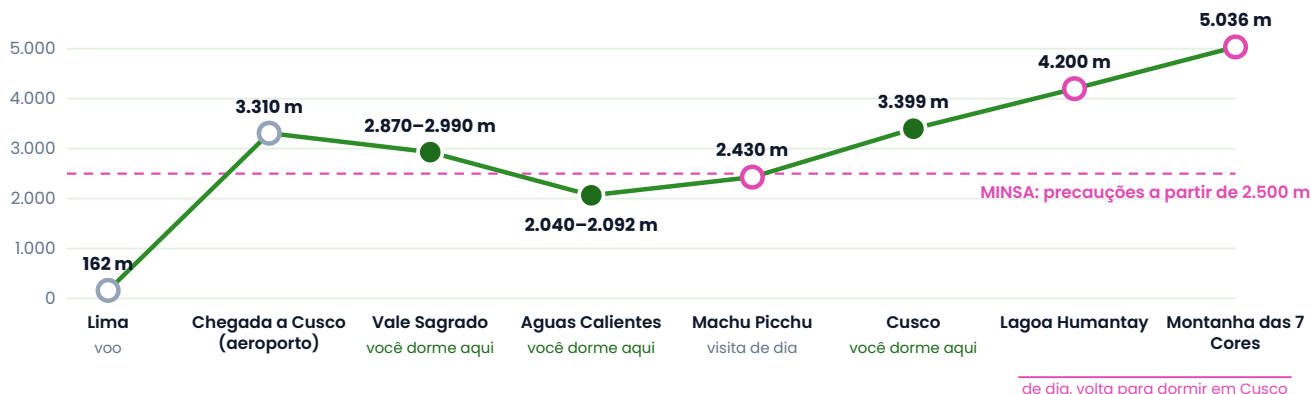
Os números dos parques arqueológicos são médias; os das cidades correspondem ao seu centro. A cidade de Pisac e o seu parque arqueológico têm cerca de 400 m de diferença. Para Cusco, o INEI registra entre 3.399 e 3.439 m, conforme o ponto de medição.

Machu Picchu causa mal de altitude?

Machu Picchu (2.430 m) e Aguas Calientes ficam mais abaixo que Cusco. Para o CDC, o risco aparece em quem não está aclimatado e dorme a 2.450 m ou mais, e é maior durante o sono: o lugar onde você dorme importa tanto quanto o que visita de dia. O Huayna Picchu (cerca de 2.720 m) e a Montanha Machu Picchu sobem acima da cidade, com escadarias exigentes.

Ordem sugerida para se aclimatar

De Lima (162 m), um único voo leva você aos 3.310 m. O CDC aponta que, em casos como o de Cusco, é possível descer para dormir mais abaixo que o aeroporto por uma ou duas noites e depois subir. As cidades do Vale Sagrado cumprem essa condição.



Esta ordem é uma sugestão nossa baseada nas recomendações do CDC, não uma indicação médica.

Como prevenir

- Descanse nas primeiras horas depois de chegar e evite esforço físico intenso (MINSA).
- Beba bastante líquido e coma leve, em porções pequenas (MINSA).
- Evite o álcool e faça só exercícios leves nas primeiras 48 horas (CDC).
- Acima dos 3.000 m, não aumente a altitude em que você dorme em mais de 500 m por dia (CDC).
- Não se automedique: consulte o seu médico antes da viagem. Com pressão alta ou arritmias, viaje com toda a sua medicação e um check-up recente (MINSA).

Chá de coca e oxigênio

O chá de coca é uma tradição andina, mas nem o MINSA nem o CDC o incluem entre as suas recomendações. Muitos hotéis e centros de saúde de Cusco oferecem oxigênio (PromPerú); segundo o CDC, ele alivia a dor de cabeça, mas as latas pequenas dão um alívio muito breve.

Sintomas do mal de altitude (CDC)

Dor de cabeça com pelo menos um destes: falta de apetite, tontura, cansaço, náusea e, às vezes, vômitos. Costuma começar entre 2 e 12 horas depois da chegada e, se você não subir mais, passa em 12 a 48 horas. Nas crianças, às vezes aparece só como choro persistente (MINSA).

Sinais de alerta (MINSA)

Procure o estabelecimento de saúde mais próximo se, depois de descansar, você continuar com:

- dificuldade para respirar em repouso
- dor de cabeça intensa que não passa
- vômitos
- confusão, sonolência excessiva ou perda da consciência

Nas crianças: abatimento forte, recusa de líquidos ou dificuldade para respirar.

Diante de sintomas graves, o mais eficaz é descer imediatamente para uma área mais baixa (MINSA). Nunca suba para dormir mais alto com sintomas (CDC).

Um tour que segue esta ordem

O nosso tour Vale Sagrado e Machu Picchu em 2 dias começa mais abaixo que Cusco e dorme em Aguas Calientes. Escaneie o código para ver o roteiro e reservar.

WhatsApp +51 913 465 120 · info@machupicchucataleya.com

machupicchucataleya.com/pt/tours/vale-sagrado-classico-com-conexao-a-machu-picchu-2-dias/

[Guia completo: machupicchucataleya.com/pt/altitude-de-machu-picchu-cusco-vale-sagrado/](https://machupicchucataleya.com/pt/altitude-de-machu-picchu-cusco-vale-sagrado/)



Fontes (consultadas em outubro de 2026): MINSA, recomendações para prevenir o mal de altitude (abril de 2026) e sinais de alerta (Radio Nacional, julho de 2026); CDC, Yellow Book 2026. Altitudes: Ministério da Cultura, Direção de Cultura de Cusco, INEI (Compêndio Estatístico Cusco 2025), Prefeitura de Machupicchu, Prefeitura de Cusco, PromPerú, MINCETUR (inventário turístico) e CORPAC.