

DICAS DE SAÚDE

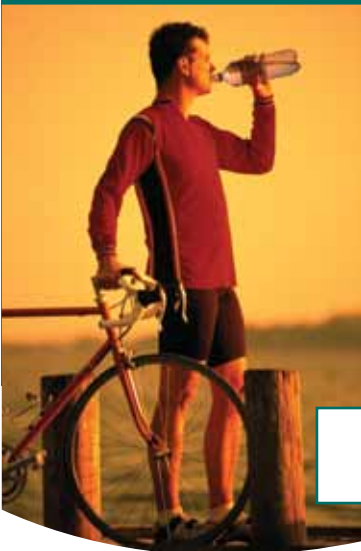
Hidratação: água é melhor que isotônico

O uso de isotônicos – bebidas à base de água, sais minerais e carboidratos, como Gatorade e Marathon – para melhorar o desempenho de atletas e a hidratação da população em geral vem crescendo a cada ano no país. Segundo a Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e Bebidas Não Alcolólicas (Abir), foram consumidos 75 mil litros desses produtos em 2011, o que representa um aumento de 9% em relação a 2010 e 29% comparando-se a 2009. Entretanto, uma série de artigos publicados na revista *British Medical Journal* questiona a eficiência e a necessidade do consumo desse tipo de bebida. Será que os isotônicos são mais eficazes que a água?

Para o nutricionista do INCA Fábio Gomes, o aumento das vendas de isotônicos está diretamente relacionado à criação de uma imagem positiva do produto, feita pela publicidade. “A indústria viu na recomendação de que as pessoas precisavam consumir mais líquidos a oportunidade de um grande mercado, e para que essa bebida fosse lucrativa, precisaria ter algo a mais que a água”, disse o nutricionista, em entrevista à rádio CBN.

A conclusão dos artigos é que a melhor forma de se hidratar é com água, já que esse “algo a mais” que

os isotônicos trazem em sua composição não resulta em benefícios para a saúde. Pelo contrário, muitas dessas bebidas contêm grandes quantidades de açúcar e podem causar obesidade. A água, por outro lado, não oferece nenhum risco.



Depois de atividade física ou não, o recomendado é hidratar-se com água

Servidores com direito a Licença-Prêmio por Assiduidade podem usufruir do benefício na aposentadoria

Os servidores que até o dia 11 de outubro de 1996 tinham direito à Licença-Prêmio por Assiduidade e não usufruíram do benefício podem ter um auxílio a mais para a aposentadoria. Isso porque os períodos não gozados podem ser contados em dobro para o tempo de contribuição. “Por exemplo, se o servidor já completou a idade mínima para aposentadoria, mas ainda faltam seis meses de tempo de serviço para se aposentar, ele pode contar o período da licença-prêmio não tirada”, explica Simone Dias, do Serviço de Cadastro de Servidores Ativos (SECSA/CAD) do Núcleo Estadual do Ministério da Saúde no Rio de Janeiro (Nerj). “Neste caso, cada período de cinco anos (quinquênio) não gozado corresponde a três meses que podem ser contados em dobro”, acrescenta.

A Licença-Prêmio por Assiduidade era concedida aos servidores que completassem 1.825 dias de serviço ininterruptos, o que correspondia a aproximadamente um quinquênio. O benefício, que na época dava direito a 90 dias de licença, foi concedido até 11 de outubro de 1996, quando foi publicada a Medida Provisória nº 1.522/96, posteriormente convertida na Lei 9.527/97. Com a nova redação, a licença-prêmio foi extinta, e os profissionais que entraram no serviço público depois de outubro de 1991 perderam o direito ao benefício.

Quando o servidor dá entrada na aposentadoria, é feito um levantamento que identifica se ele tem direito à Licença-Prêmio por Assiduidade e, se tiver, a quantos períodos.

Fonte: Intranet MS

O INCA quer conhecer você e publicar o que você quer ler.

Sugira um assunto para este e outros meios de comunicação interna do INCA. É fácil: basta escrever para comunicacao@inca.gov.br. Se preferir, você pode entrar em contato com a Comunicação pelos telefones 3207-5963/5962. Participe!