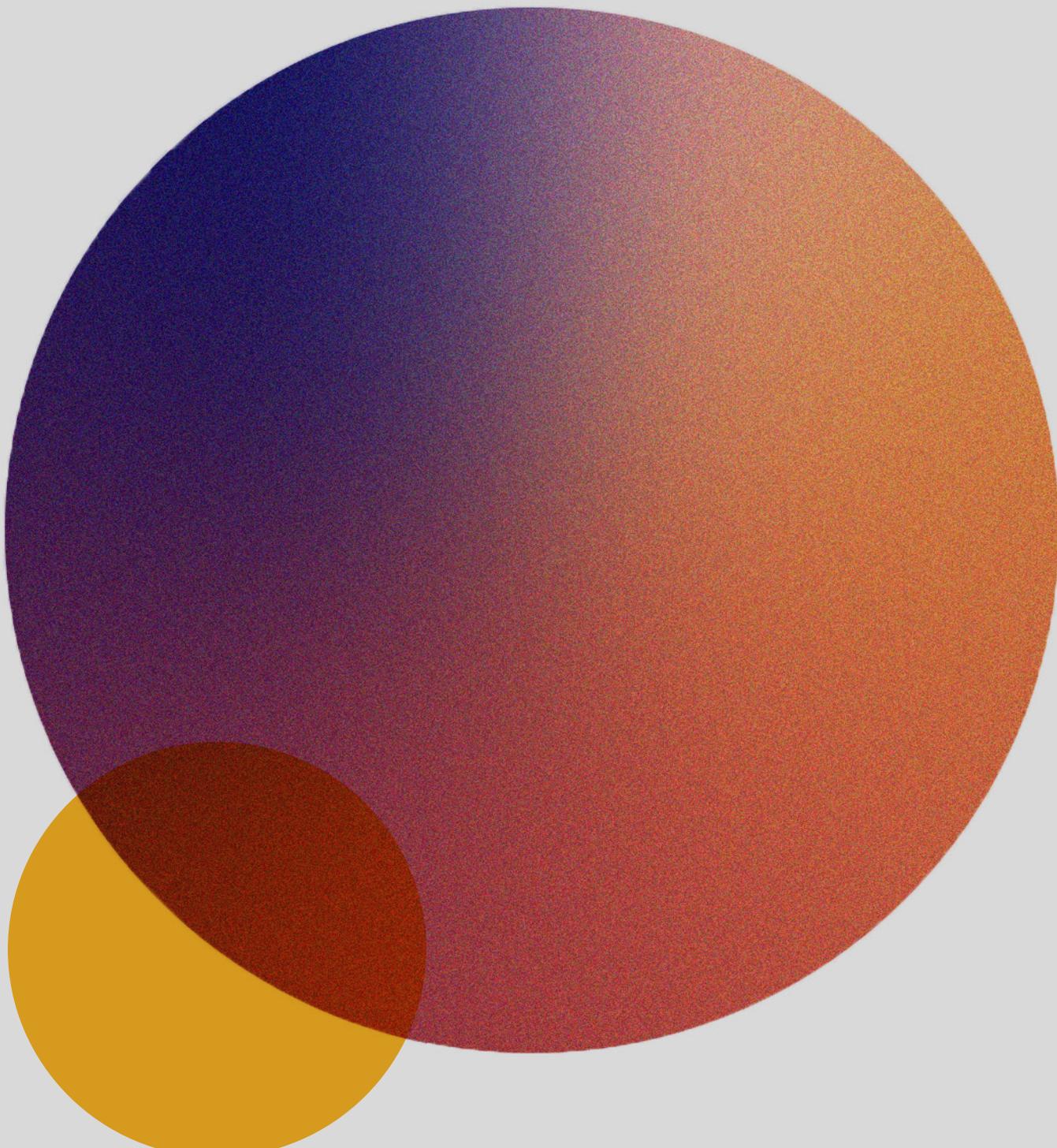


FEED NASA



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



cogepe
gestão de pessoas

#07

DEZEMBRO/2022

RELAÇÃO ENTRE O AUMENTO DE TEMPERATURA, HIDRATAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO NO VERÃO

Embora o corpo se adapte ao meio, seja ele quente ou frio, os limites de temperatura interferem consideravelmente no nosso bem-estar. Suportar altas temperaturas diminui significativamente o rendimento no trabalho e em qualquer outra atividade. A velocidade do trabalho diminui, as pausas se tornam maiores, a propensão a acidentes aumenta (principalmente a partir de 30°C) e a concentração diminui. O calor é um grande causador de estresse e o grau de estresse pode variar de acordo com a idade, saúde e características do corpo.

Para a realização de atividades que exijam um dispêndio calórico maior, devemos ficar atentos com o calor aumentado, pois pode ocasionar problemas de saúde como sudorese, cãimbras, fadiga e fraqueza. Alguns cuidados são essenciais quando pensamos na nossa rotina ativa, tanto na prática de exercícios quanto nos deslocamentos do dia a dia.



SEM RÓTULO

A nova rotulagem nutricional regulamentada pela Resolução de Diretoria Colegiada nº 429 e a Instrução Normativa nº 75, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), entrou em vigor a partir de outubro de 2022. A Anvisa aprovou a nova norma sobre a rotulagem nutricional e, segundo esta, o consumidor terá maior clareza e legibilidade das informações nutricionais presentes no rótulo dos alimentos embalados, o que auxiliará na realização de escolhas alimentares mais conscientes.

As principais mudanças são, em primeiro lugar, a tabela de Informação Nutricional, que passa a ter letras pretas e fundo branco, para melhor legibilidade das informações. Além disso, haverá a obrigatoriedade da identificação de açúcares totais e adicionados, a declaração do valor energético e nutricional por 100g ou 100ml e o número de porções por embalagem. Na frente do produto, na parte superior da embalagem, haverá um símbolo em formato de lupa com a identificação de “Alto em”: açúcar adicionado, gordura saturada e sódio.



Os selos de advertências já começaram a ser encontrados em alguns alimentos. Esses selos são indicativos de excesso de açúcar adicionado, gordura saturada ou sódio nos alimentos embalados.

Os novos produtos, lançados a partir de outubro de 2022, já devem estar com os rótulos adequados às novas regras. Para os produtos que já se encontram no mercado até a data, os prazos para adequação são:

- até 9 de outubro de 2023 (12 meses) para os alimentos em geral;
- até 9 de outubro de 2024 (24 meses) para os alimentos fabricados por agricultor familiar ou empreendedor familiar rural;
- até 9 de outubro de 2025 (36 meses) para as bebidas não alcoólicas em embalagens retornáveis, observando o processo gradual de substituição dos rótulos.

Essa modificação representa uma melhora da leitura dos rótulos para o consumidor. No entanto, é preciso compreender que nem sempre a ausência do selo é um indicativo de que o alimento não possa trazer prejuízos. Alguns alimentos receberão o selo de advertência de “alto em” gordura saturada como, por exemplo, a margarina e a manteiga, mas o presunto, por exemplo, não receberá. Embora não receba o selo de advertência para gordura saturada, é um produto processado que contém em sua composição conservantes e, segundo o Guia Alimentar pela População Brasileira, devemos limitar o consumo de alimentos processados.

MOVIMENTE-SE

As altas temperaturas não são característica exclusiva do território brasileiro. Recentemente, elas foram as grandes responsáveis por alterar o período de realização da Copa do Mundo. O evento, que ocorre tradicionalmente entre junho e julho, passou para o final do ano, período de inverno em Doha, onde a temperatura média é de 24°C, sendo bem diferente do verão, que chega a 50°C.

Quando falamos de calor, devemos estar atentos ao calor externo do ambiente e ao calor interno do nosso organismo. Por vivermos em um país tropical, nosso corpo está aclimatado a temperaturas elevadas, mas é interessante redobramos os cuidados. A prática regular de exercício físico deve ser mantida durante o verão, buscando adaptar a rotina a horários em que as temperaturas estejam mais amenas, como no início do dia ou na parte da noite. Para quem se encontra próximo a ambientes naturais e ao litoral, uma dica é utilizar esses espaços, sendo de suma importância o uso de protetor solar e reforço na hidratação. Além disso, os ambientes climatizados adequadamente ajudam a ter menos interferências sobre a regulação de temperatura do nosso corpo.

É natural que, ao ser exposto ao calor, o seu desempenho caia um pouco. Respeite os limites do seu corpo em tais condições, não sendo o momento de pensar em quebrar recordes e marcas pessoais. Se exercitar já é algo positivo, mesmo em uma média de tempo e/ou intensidade menores. Esperamos que as dicas aqui presentes auxiliem na manutenção do seu nível de atividade física de forma saudável e adequada. Movimente-se!



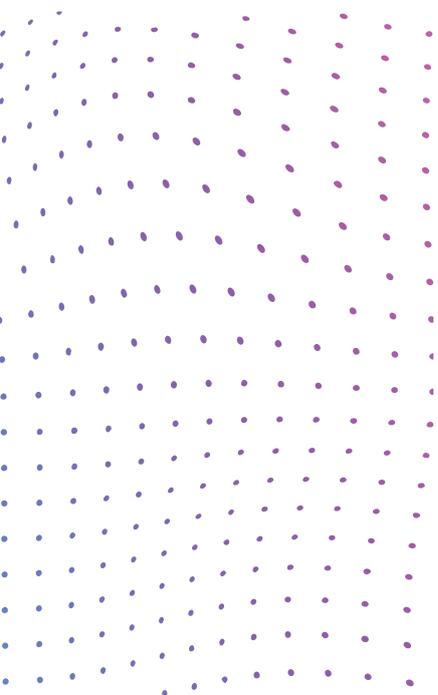
REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

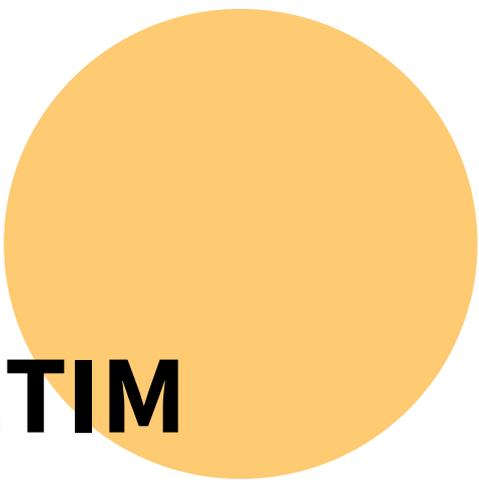
BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Instrução Normativa nº 75, de 8 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. Diário Oficial da União; 08 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução de diretoria colegiada - rdc nº 429, de 8 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. Diário Oficial da União; 08 out. 2020.

CIOCCI, Marcus V., Reflexos do Excesso de Calor na Saúde e na Redução da Produtividade, Add Eletronics, Compilado a partir das publicações: Excessive Heat and Worker Safety – Universidade da Pensilvânia e NASA Report CR- 1205-VOL-1 “Compendium of Human Responses to the Aerospace Environment”.



POR TRÁS DO BOLETIM



Equipe do Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/ CST/Cogepe)

Wanessa Natividade Marinho

Bruno Macedo da Costa

Cíntia Borges Silva

Débora Kelly Oliveira das Neves

Emanuelle Souza dos Santos

Lorhane Carvalho Meloni

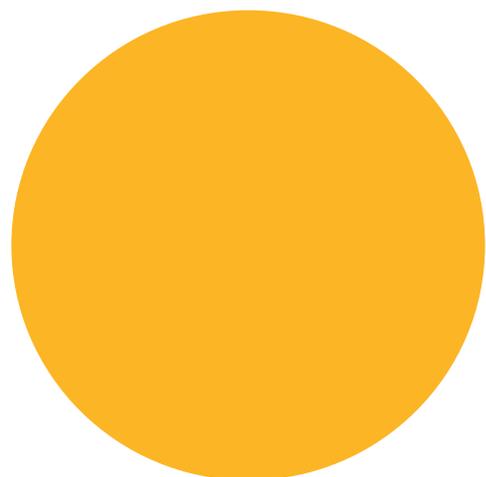
Victoria Sanches Cunha Leite de Moraes

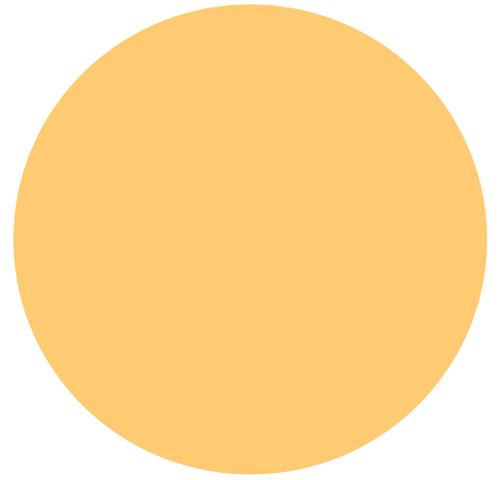
Revisão de conteúdo/Jornalismo

Marcelle Martins

Diagramação e Design Gráfico

Marcelo Santos





Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



cogepe
gestão de pessoas