

Conheça formas de minimizar o efeito dos agrotóxicos nos alimentos

O Brasil é o país que mais consome agrotóxicos no mundo. Frutas, legumes e verduras têm maior concentração da substância, mas, segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), produtos ultraprocessados (como biscoitos, salgadinhos, carnes e sucos) também podem conter resíduos de agrotóxicos.

Confira algumas dicas para diminuir a exposição aos agrotóxicos e seus impactos na saúde:

- Priorize os orgânicos.
- Compre alimentos da época, que normalmente recebem menor quantidade de pesticidas.



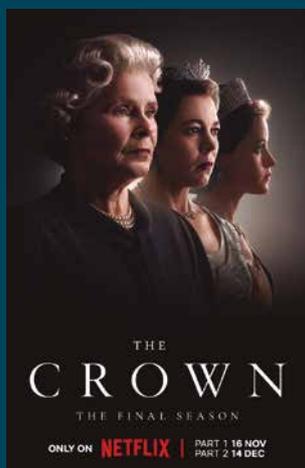
- Saiba a origem daquilo que está comprando. A Anvisa recomenda que o consumidor opte por alimentos que tenham a identificação dos produtores no rótulo, o que contribui para o comprometimento deles em relação à qualidade.
- Escolha alimentos da sua região, que são menos pulverizados.
- Higienize bem antes de comer.
- Reduza o consumo de ultraprocessados.



DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição, selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir?

Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!



Dica: Série *The Crown*, enviada por Marcelo Chagas, do Serviço de Comunicação Social.

Uma das produções mais aclamadas pelo público e pela crítica nos últimos anos, *The Crown* chegou à sexta e última temporada. A obra está disponível na plataforma de streaming Netflix e conta a trajetória da rainha Elizabeth II desde seu casamento com o príncipe Philip, em 1947, passando pela ascensão ao trono, com a morte de seu pai, o rei George VI, em 1952, até seu reinado, que duraria sete décadas. “A produção traz vários episódios da realeza britânica,

como as crises econômicas, diplomáticas e internas que a monarca teve que enfrentar, além de aspectos de sua educação e formação. Também retrata os casamentos de seus filhos, como o do príncipe Charles com a princesa Diana”, relata Marcelo. Três atrizes se revezaram ao longo das temporadas, vivendo diferentes fases da vida de Elizabeth II.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail:

informeinca@inca.gov.br. Uma imagem será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **AUMIGA**.



TEMA: AUMIGO | Claudia Costa, da Divisão de Suprimentos, e seu AUmigo Bono Vox.