

DICA DE SAÚDE

Você está lavando sua garrafinha de água direito? Saiba como higienizá-la



Com a chegada do verão e o aumento da temperatura, é importantíssimo se manter bem hidratado, ingerindo de dois a três litros de água por dia. Uma boa tática para alcançar essa meta é sempre ter um recipiente na bolsa, na mochila ou na mesa do trabalho. Mas fazer uma correta higienização das garrafas diariamente também é fundamental para sua saúde. A medida evita a proliferação de micro-organismos nocivos. Sua alta concentração pode causar mal-estar, náusea, indisposição, dor de garganta e, se seu sistema imunológico não estiver forte o suficiente, quadros mais graves podem se manifestar, como intoxicação ou infecção pulmonar.

O ideal é não deixar a água armazenada por mais de três horas. Se encher o vasilhame com outro tipo de líquido, a limpeza deve ser feita assim que você terminar de usá-lo. Lave bem, usando sabão. Depois, deixe-o de molho por pelo menos 15 minutos em uma solução com hipoclorito (água sanitária), na proporção de uma colher de sopa para um litro de água.

Se a garrafinha não é nova e já apresenta algumas pequenas rachaduras ou sinais de desgaste, recomenda-se que seja substituída. Essas fissuras se tornam morada para bactérias e fungos.

Fonte: Uol



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: Exposição Fullgás – Artes visuais e anos 1980 no Brasil. Enviada por Marcos Bin, bolsista do Serviço de Comunicação Social.

“Meu mundo você é quem faz...”. O trecho é da música Fullgás, sucesso na voz de Marina Lima que dá nome à mais nova exposição em cartaz – até 27 de janeiro

– no Centro Cultural Banco do Brasil, no Centro do Rio. A proposta é traçar um panorama crítico dos anos 1980, reunindo cerca de 300 obras de 200 artistas.

São cerâmicas, pinturas, animações com computação gráfica e outras peças que ocupam oito salas do CCBB. A mostra está dividida em cinco núcleos, cujos nomes são músicas do período retratado: Diversões eletrônicas (1980), Pássaros na garganta (1982), Beat acelerado (1985), Que país é este (1987) e O tempo não para (1988). No térreo, uma banca de jornal com revistas, vinis, livros e gibis da época faz o público entrar no clima.

MAIS INFORMAÇÕES EM: <https://ccbb.com.br/rio-de-janeiro/programacao/fullgas-artes-visuais-e-anos-1980-no-brasil/>



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **COLO**.



TEMA: PET DO MÊS | Marrie, pet da servidora Terezinha Vale Fernandes, da Direção do HC I