

Reduza o consumo de alimentos com agrotóxicos

No Brasil, os agrotóxicos são utilizados em larga escala para eliminar insetos ou ervas daninhas nas plantações. Ainda não há evidências conclusivas sobre a relação direta do consumo de alimentos cultivados com esses produtos e o risco de câncer, mas já existe comprovação científica dos danos causados por essas substâncias na população, principalmente nos trabalhadores rurais, e na natureza.

A recomendação é sempre dar preferência ao consumo de alimentos orgânicos e agroecológicos, atitude que, além de mais saudável, contribui para a preservação do meio ambiente e para a valorização da agricultura familiar. Caso isso não seja possível, alguns cuidados na hora da feira ajudam a garantir uma alimentação de mais qualidade. Uma dica é selecionar frutas, verduras e legumes



da época, que não só são mais baratos, nutritivos e saborosos, como trazem menos resíduos de pesticidas.

Comprar alimentos da sua região também é uma boa opção, pois os produtos naturais que percorrem longas distâncias normalmente são pulverizados no pós-colheita, o que acarreta um alto nível de contaminação. Além disso, procure variar o cardápio e evite o consumo de ultraprocessados, que são ricos em nutrientes críticos (açúcar, gordura e/ou sal) e apresentam resíduos de agrotóxicos em sua composição.

Fonte: Portal do INCA



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!



Prática recomendada para qualquer idade, os trabalhos manuais e artísticos podem trazer diversos benefícios para os idosos, como o fortalecimento da autoimagem e da socialização, o que minimiza os impactos decorrentes do envelhecimento. Além de aprimorar habilidades motoras, essas atividades podem gerar outros efeitos importantes para o seu bem-estar.

Quem optar pelo desenho, por exemplo, desenvolve a esfera cognitiva e a capacidade de abstração. Já o uso das cores na pintura abre caminho para a expressão afetiva e emocional. A realização de bordado, tricô, crochê e tecelagem, por sua vez, estimula a mente: a manipulação contínua de lãs, barbantes e linhas ajuda na retenção de informações. E a dança permite que o idoso explore a percepção do próprio corpo no espaço.

Fonte: Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia



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 **ADOÇÃO**.



TEMA: PAIS

Foto de Monica da Conceição Pestana de Gouveia, enfermeira da Quimioterapia do HC I, ao lado do pai, José Pestana de Gouveia