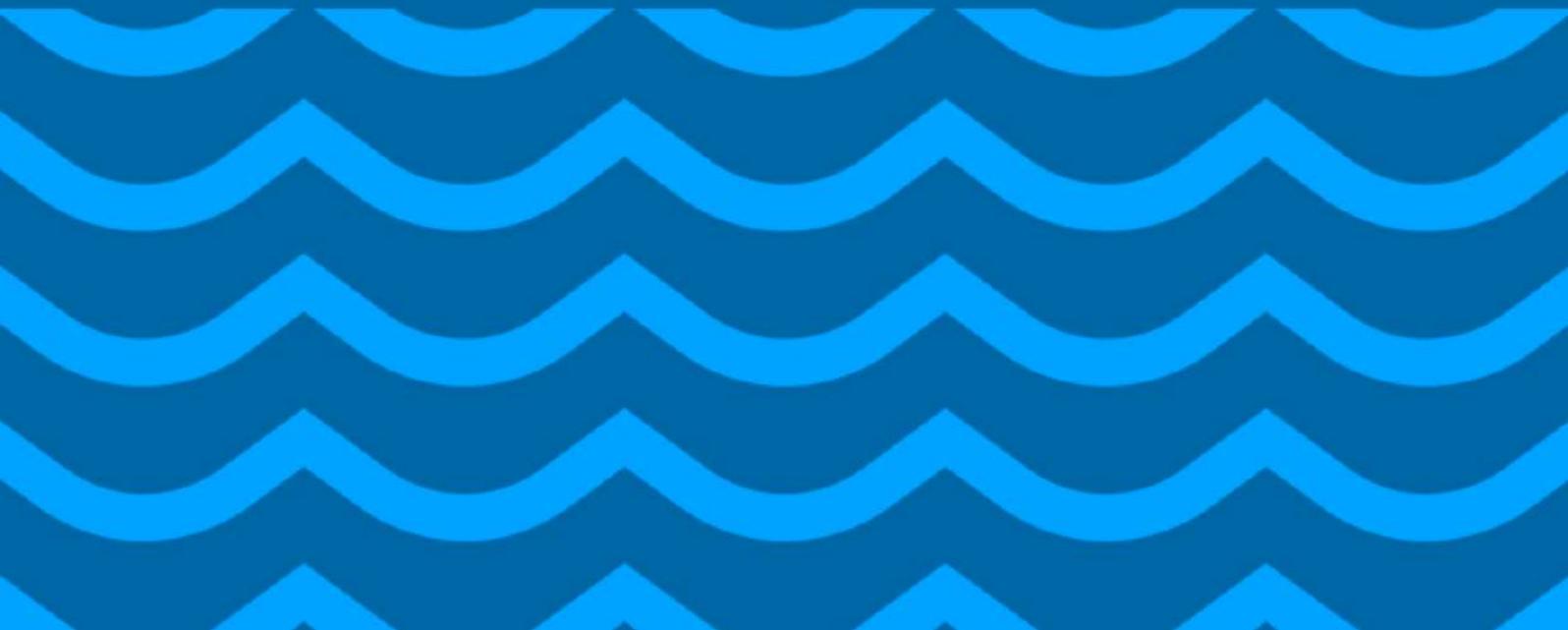
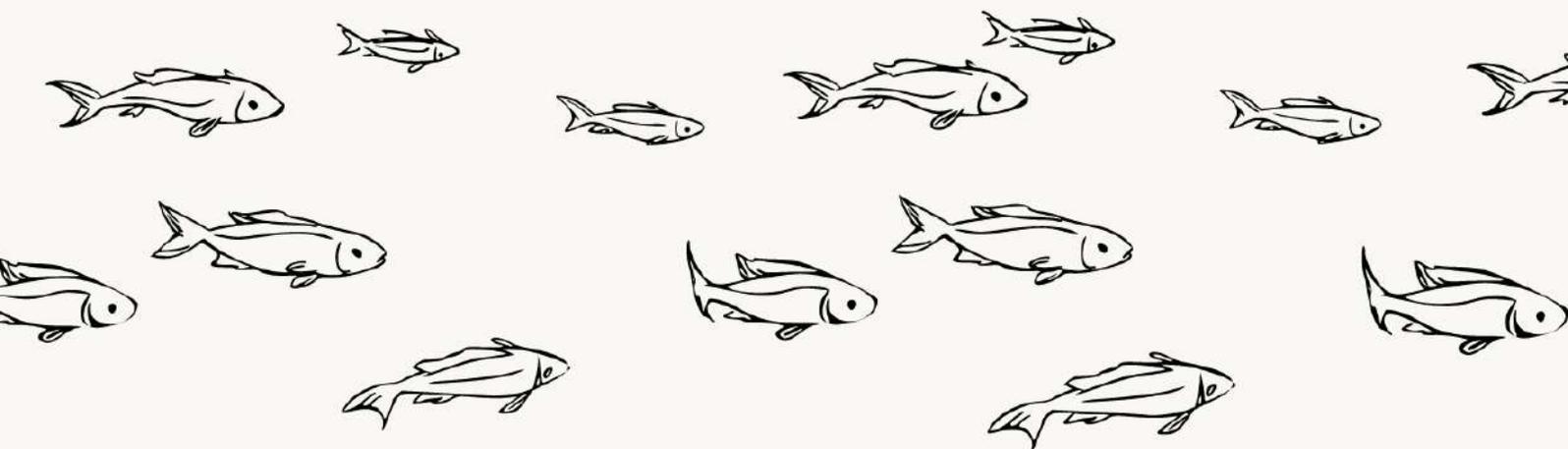


# GUIA DO CONSUMIDOR

BENEFÍCIOS E RISCOS  
NO CONSUMO DE  
PESCADO



# Benefícios e Riscos no consumo de pescado



## Organização de

Mariana Caltabiano Frank

Rúbia Yuri Tomita



Agosto, 2022  
Santos - SP

# APRESENTAÇÃO

Este **"Guia do Consumidor - Benefícios e Riscos no consumo de pescado: Contaminantes Ambientais"** foi realizado no contexto do projeto intitulado "Estudo sobre o consumo de pescado e aspectos relacionados aos riscos dos contaminantes", que tem como região de estudo a baía de Santos. A obra foi idealizada a partir da parceria entre o Instituto de Pesca (IP) e o Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica do CNPQ (CNPQ/PIBIC/IP).

Esta iniciativa visa estimular o consumo de pescado através de comprovações científicas sobre os benefícios do consumo devido ao valor nutricional desta proteína.

Além disso, buscamos alertar o consumidor da importância de se manter o meio ambiente saudável para a obtenção do pescado sem o risco da contaminação.

# SUMÁRIO

- 1 Pesca na região de estudo: Santos - SP
- 2 Pescado: valor nutricional
- 3 Riscos: contaminação ambiental
- 6 Contaminantes orgânicos
- 7 Contaminantes inorgânicos
- 8 Compra e manuseio da carne do pescado
- 10 Considerações finais



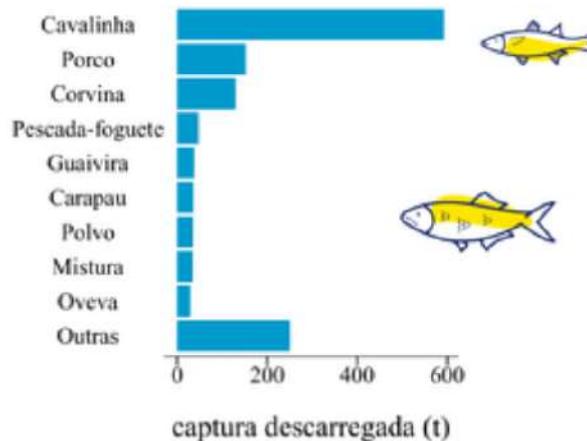
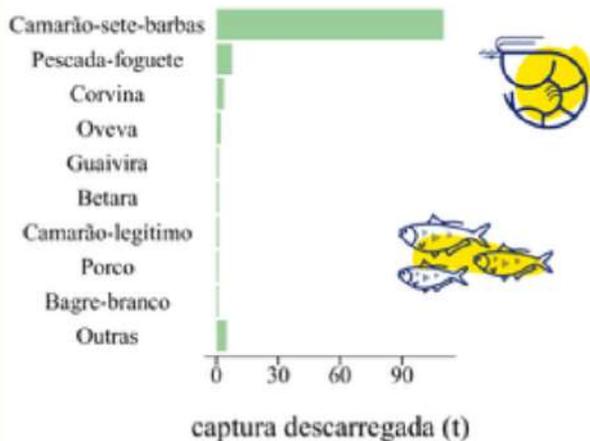
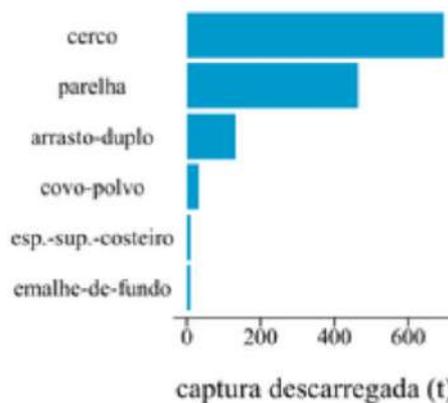
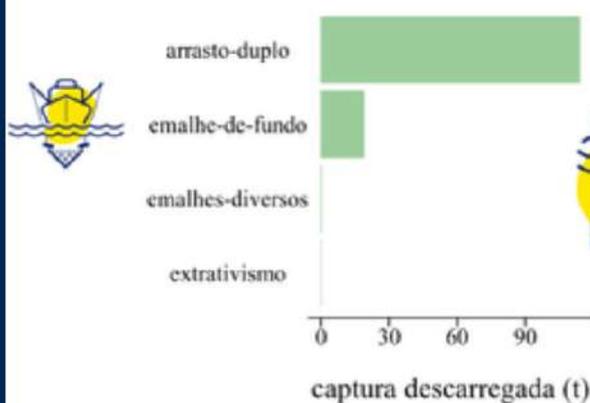
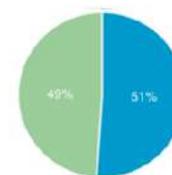
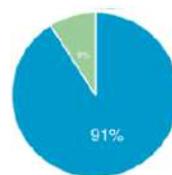
# Pesca na região de estudo: Santos - SP

## PROGRAMA DE MONITORAMENTO DA ATIVIDADE PESQUEIRA MARINHA E ESTUARINA DO ESTADO DE SÃO PAULO Santos/Guarujá, janeiro a março de 2022



total descarregado: 1.481,2 t  
número de viagens: 514  
valor estimado: R\$ 11,5 milhões

■ artesanal  
■ industrial



Fonte: Programa de Monitoramento da Atividade Pesqueira Marinha e Estuarina de São Paulo

# Pescado: valor nutricional

Alimento rico em ferro, zinco, cálcio e vitaminas do complexo B. Peixes de água salgada possuem grande quantidade de iodo.

Os peixes são fontes de ácidos graxos, como o ômega 3, popularmente chamado de "gordura boa", especialmente os provenientes de água salgada.



Carne rica em proteínas de alto valor biológico – aquelas que são mais facilmente absorvidas e utilizadas pelo organismo humano.

São excelentes fontes de aminoácidos lisina, metionina e cisteína, encontrados em baixa quantidade em dietas a base de grãos de cereais.

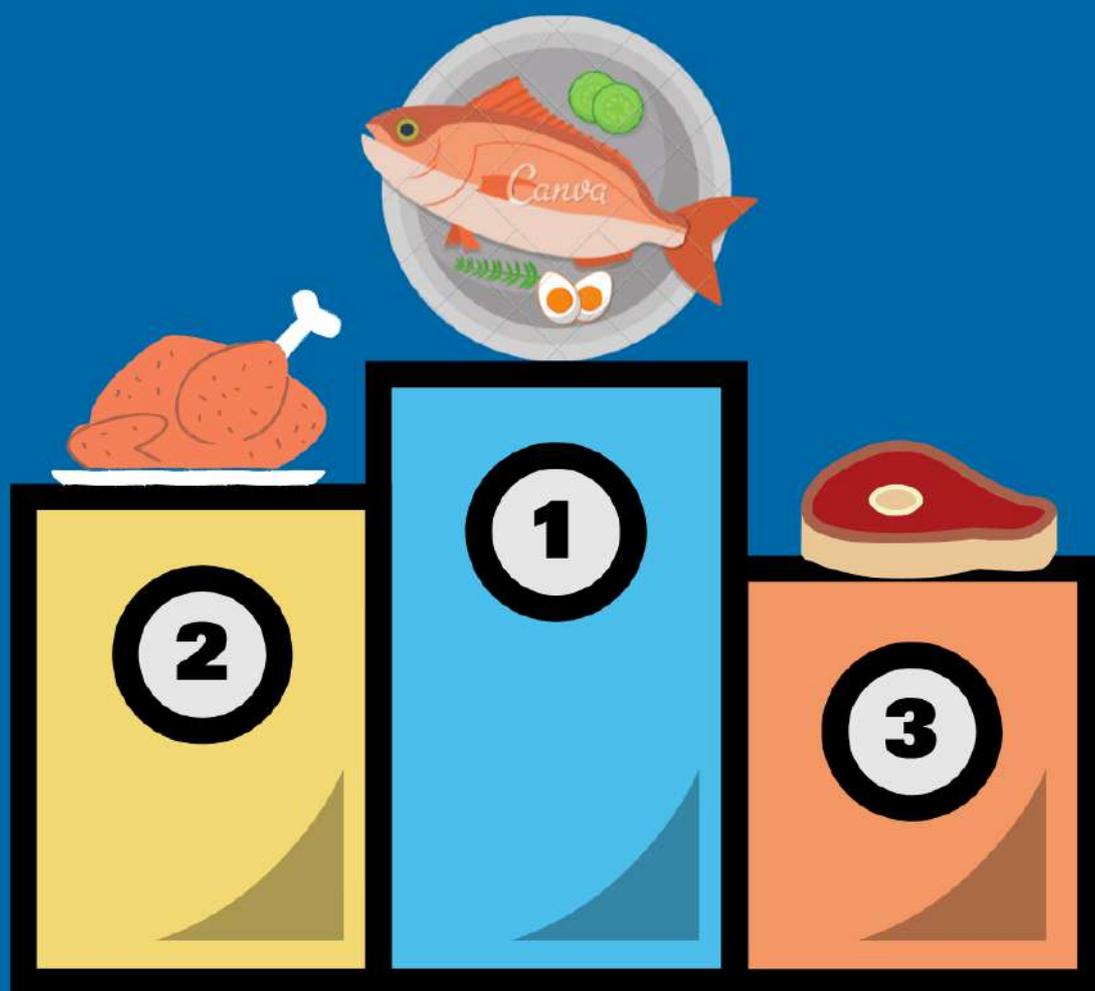
# Benefícios do consumo para o corpo humano!

A vitamina B12 ajuda na formação de hemácias e no funcionamento do cérebro.

Redução do risco de Acidente Vascular Cerebral, de depressão, do Mal de Alzheimer e da morte por doenças cardíacas.

O ômega 3 é um tipo de gordura insaturada que reduz a quantidade de colesterol ruim no sangue.

O peixe é uma proteína de excelente qualidade com o benefício de ser uma carne magra. Comparado à carne bovina e ao frango, é o que tem o menor teor de gordura saturada, um tipo de gordura que faz mal para o coração.



# Riscos: Contaminação Ambiental

Nas últimas décadas, uma das maiores preocupações em relação ao pescado tem sido a possibilidade da presença de substâncias potencialmente prejudiciais à saúde.



O rápido avanço industrial tem como consequência a **contaminação química do ambiente.**

O desenvolvimento desenfreado das atividades econômicas, sobretudo nas cidades, com o descarte inadequado proveniente das atividades como a agricultura, portuária e a industrial, gera resíduos químicos, que chegam aos ambientes aquáticos, e podem possuir contaminantes **orgânicos** e **inorgânicos**.

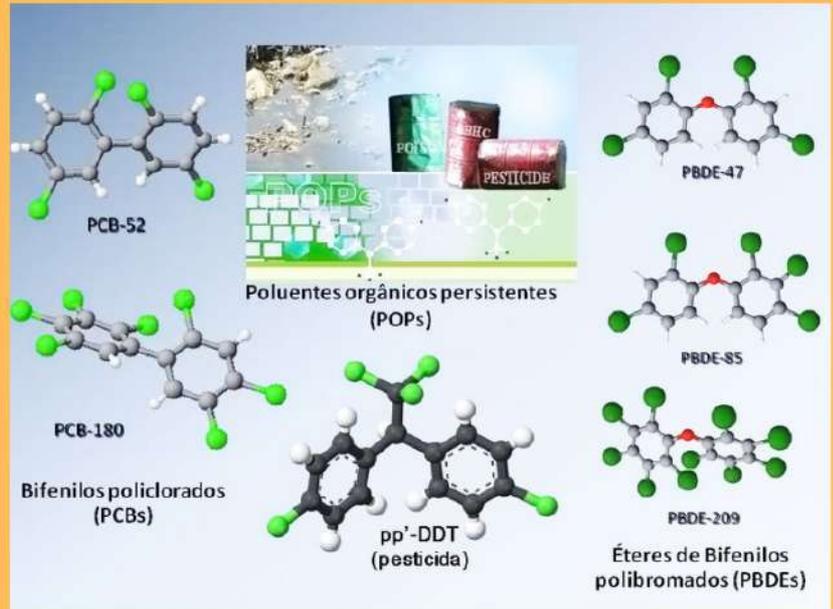


# Contaminantes orgânicos

Os contaminantes orgânicos são substâncias químicas altamente tóxicas e de difícil decomposição no meio ambiente, os mais estudados são os agrotóxicos e os POPs.

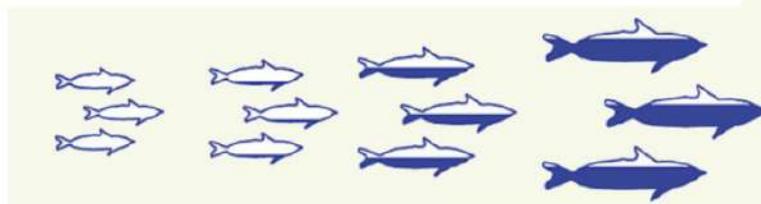


Podem surgir por causas naturais como o intemperismo que libera esses compostos no mar ou por atividades antrópicas como a produção de agrotóxicos de uso frequente do homem que acabam por afluir no ecossistema marinho, onde afetam as diversas espécies de pescado que consumimos.



- Podem se acumular nos tecidos gordurosos, com alto nível de toxicidade, difícil degradação, facilidade de dispersão a longa distância e bioacumulação em organismos aquáticos.

## Bioacumulação



T E M P O

■ Níveis de contaminantes

# Contaminantes inorgânicos



Os contaminantes inorgânicos são metais pesados como chumbo, mercúrio, arsênio, cádmio, e igualmente aos contaminantes orgânicos geram efeitos nocivos ao ambiente aquático.



- O mercúrio é uma das substâncias que mais tem efeitos nocivos para a saúde humana.



No Brasil a contaminação por mercúrio ocorre principalmente pelos descartes inadequados de produtos eletroeletrônicos, pela produção de indústrias e mineração.

# Compra e manuseio da carne do pescado



A composição bioquímica da carne do pescado a torna extremamente benéfica para a saúde humana, mas também muito perecível.



O uso do gelo reduz os efeitos da deterioração. O peixe fresco precisa ser armazenado a uma temperatura abaixo dos 3 graus.

## Preste atenção nesses detalhes na hora da compra:

- 1 - Escolha com cuidado onde vai comprar o peixe, preste atenção à limpeza do local, observe a temperatura do balcão refrigerado;
- 2 - Pergunte sobre a data em que o peixe foi pescado;
- 3 - Peixes marinhos devem ter o cheiro de oceano, não um odor repugnante;
- 4 - Os olhos do pescado devem estar claros e não embaçados;
- 5 - Consistência esponjosa e bordas marrons ou amarelas, são sinais de peixe velho.

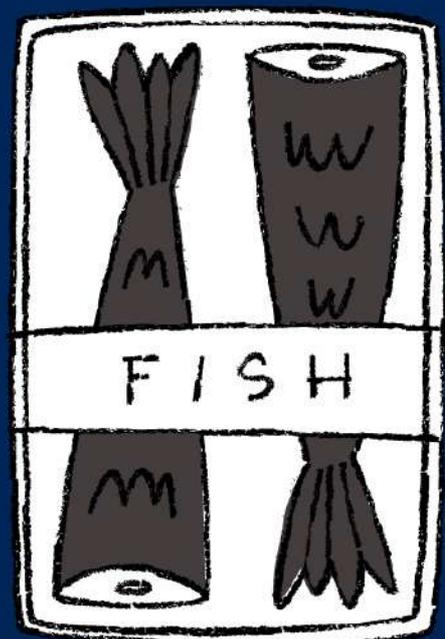
## Ao chegar em casa:

Armazene imediatamente os alimentos refrigerados e congelados na geladeira ou freezer. Nunca deixe congelar novamente um pescado que já foi descongelado!



Sempre proteger bem o pescado com filmes e sacos apropriados de primeiro uso.

Sempre identificar no seu freezer as embalagens com as informações sobre o produto e a data de congelamento.



# Considerações Finais

A qualidade ambiental e a qualidade do pescado estão interligados, fazendo com que a segurança alimentar dependa da harmonia destes dois fatores. Cabe a nós, seres humanos, desfrutar de forma sustentável e proteger os ecossistemas marinhos e costeiros para evitar impactos no ambiente e, por consequência no pescado que consumimos.

O objetivo de número 14, que integra os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), propostos pela ONU (Organização das Nações Unidas), diz respeito a conservação e uso sustentável dos oceanos.

É necessário o monitoramento de áreas de produção, principalmente, quando próximas a pólos industriais e agrícolas. A preservação do meio ambiente, depende da conscientização dos consumidores finais.

