Sugestões de como comer de forma segura para mulheres gravidas, mulheres que podem vir a engravidar, mulheres que estejam amamentando e crianças menores de 12 anos.

Não Comer Peixes de água doce pescados em riachos, rios, lagos e lagoas em Massachusetts

Seguro Comer Peixes armazenadosem riachos, rios, lagos e lagoas em Massachusetts

Seguro Comer Bacalhau, hadoque, linguado e pollock em grandes quantidade

Não Comer Lagostas do porto de New Bedford

Não Comer Peixe espada, tubarão, king mackerel, tilefish e carne de atum

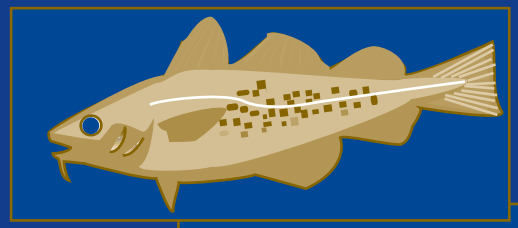
Não Comer Peixe azul pescado na costa do estado de Massachusetts

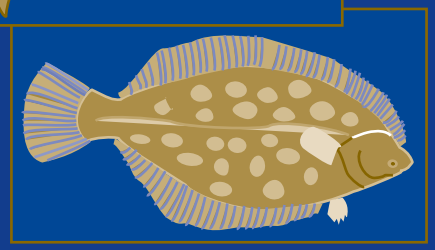
Não Comer Lagostas, linguado, moluscos de concha mole e do porto de Boston

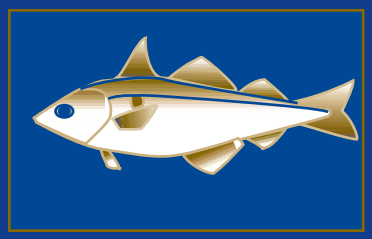
Sugestões de como comer de forma segura para todos

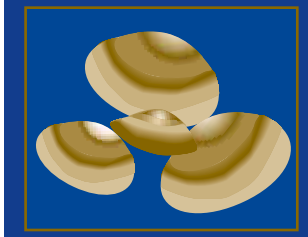
Não Comer Peixe e moluscos das áreas interdita das do porto de New Bedford

Não Comer Fígado de Lagosta









Para maiores informações em como escolher peixes que são seguros para consumo, entre em contato com:
Departamento de Saúde Pública de Massachusetts
(The Massachusetts Department of Public Health)

Centro para Saúde Ambiental
(Center for Environmental Health)
Escritório de Avaliação de Saúde Ambiental
(Bureau of Environmental Health Assessment)
250 Washington Street, 7th floor
Boston, MA 02108

ou telefone para nós no número:
617-624-5757

ou você pode visitar nosso website no endereço:
http://www.mass.gov/dph/beha/beha.htm

Revisado em: agosto de 2004

Portuguese

Um Guia sobre como

Comer Peixe de Forma Segura

no estado de Massachusetts

O Departamento de Saúde Pública de Massachusetts alerta mulheres grávidas sobre os possíveis perigos de se comer peixe pescado em rios, riachos, lagos, lagoas e em algumas áreas do litoral do estado de Massachusetts.

Nós recomendamos que mulheres grávidas, mulheres que estejam amamentando e mulheres que podem vir a engravidar não comam peixe deste lugares de água doce ou certos peixes e moluscos pescados em algumas áreas do litoral de Massachusetts.

Crianças menores de 12 anos também estão sob perigo e não devem comer estes peixes.

Uma dieta variada, que inclua peixes que não apresentam riscos, levarão a uma boa nutrição e melhor saúde.

Lembre-se que peixe *faz bem a sua saúde!* Escolha peixes que sejam seguros de serem consumidos!

O que ê perigoso sobre os peixes e moluscos listados neste guia?

Estes peixes e moluscos podem conter substáncias quìmicas que podem causar danos à sua saúde e à saúde do seu bebê. Este guia não se aplica a peixes armazenados em lagos e lagoas.

Quais são estas substâncias quìmicas?

Mercúrio e bifenil policlorinado (PBC) são os principais agentes contaminantes. Mercúrio é um metal que pode ser encontrado naturalmente no meio ambiente. Porém, mercúrio também é liberado durante a queima de lixo ou durante a queima de carvão utilizado como combustível. Uma vez liberado no ar, o mercúrio pode se deslocar longas distâncias e se depositar no solo e em locais com água. PBC é uma substância química produzida pelo homem que foi banida na década de 70. Porém, devido a seu uso amplo, o PBC ainda pode ser encontrado no nosso meio ambiente e contaminar nossa comida.

Como estas substâncias químicas e metais contaminam os peixes?

Substâncias químicas e metais contaminam os peixes através da poluição encontrada na água e em sedimentos onde estes vivem. Espécies maiores se alimentam de espécies menores e o processo de acumulação biológica se inicia. Acumulação biológica significa que substàncias químicas ou metais se concentram no peixe. Os peixes maiores e mais velhos concentram a maior quantidade de substâncias químicas.

Como estas substâncias químicas afetam a saúde?

Fetos em desenvolvimento, bebês em fase de amamentação e crianças pequenas são afetadas pelo mercúrio. Pequenas quantidade de mercúrio podem danificar o cérebro antes mesmo do nascimento. Altos índices de mercúrio podem afetar a capacidade da criança de aprender, pensar, se comportar e se desenvolver na vida. Crianças que foram expostas ao mercúrio enquanto estavam no útero da mãe podem vir a apresentar sintomas mesmo que as mães não apresentem nenhum sintoma. PBC também pode afetar fetos em desenvolvimento, bebês em fase de amamentação e crianças pequenas.

Existe alguma maneira de limpar ou cozinhar o peixe para se livrar das substâncias químicas?

Remova a pele, qualquer material gorduroso e a carne escura do peixe antes de cozinhá-lo. Asse o peixe ao invés de fritá-lo para permitir que o máximo possível de gordura seja escoada do peixe.

Porém, se o peixe estiver contaminado com mercúrio, não há nenhuma maneira de limpá-lo ou de remover tal substância por cozinhó-lo ou cortá-lo.

Estas substâncias químicas podem afetar adultos ou crianças maiores?

Sim. Em índices mais elevados, adultos e crianças maiores podem ter sua saúde afetada por estas substâncias químicas. Algumas destas substâncias podem afetar a memória ou o comportamento. Elas podem fazer com que sua pele fique formigando ou perda a sensibilidade. Algumas substâncias também são suspeitas de causar problemas no fígado e alguns tipos de câncer.

Minha família e eu devemos parar completamente de comer peixe?

Não. Peixe faz bem a você e a sua família. É uma boa fonte de proteína e de pouca gordura. Também pode ser que o peixe protegê-lo contra doenças cardíacas. Se você pode vir a engravidar ou estiver grávida ou amamentando, você e seus filhos menores de 12 anos podem comer de forma segura 12 onças (mais ou menos duas refeições) por semana de peixe ou moluscos que não estejam listados neste guia. Caso contrário, é importante seguir as sugestões de como comer de forma segura apresentadas neste guia.

Eu posso comer atum em lata?

Foi demonstrado que atum do tipo “light” contém menores quantidade de mercúrio do que atum do tipo “chunk white” (também chamado de albacore). Consumidores não devem comer mais de 12 onças por semana. Crianças muito pequenas, incluindo bebês, devem comer menos quantidade.