

Um Guia Para o Consumo Seguro de Peixe em Massachusetts

Embora o peixe seja importante de uma dieta nutritiva e variada, as mulheres grávidas devem estar cientes dos possíveis perigos de comer peixe pescado em riachos, rios, lagos, lagoas e algumas águas costeiras de Massachusetts.



O peixe é uma parte importante de uma dieta nutritiva e variada. No entanto, as mulheres grávidas, lactantes e as que possam vir a engravidar não devem comer nenhum peixe de água doce ou determinados tipos de peixe, crustáceos e moluscos provenientes de algumas águas costeiras de Massachusetts. As crianças menores de 12 anos também estão em risco e devem seguir estas diretrizes.

Para mais informações sobre alguns cursos de água doce que já foram testados, confira www.mass.gov/dph/fishadvisories ou ligue para 617-624-5757.

POR QUE NÃO É SEGURO PARA AS MULHERES GRÁVIDAS CONSUMIREM ALGUNS PEIXES E MARISCOS?

Alguns peixes, crustáceos e moluscos podem conter substâncias químicas que podem ser prejudiciais à saúde da mãe e do bebê. Este conselho não se aplica aos peixes estocados em lagos e lagoas. Peixes estocados são criados em

cativeiro e depois soltos na natureza. Portanto, eles possivelmente não passaram suficiente tempo em um lago ou lagoa para se contaminarem.

QUE PRODUTOS QUÍMICOS SÃO ENCONTRADOS NESTES PEIXES E MARISCOS?

Os produtos químicos que mais nos preocupam são o mercúrio e os PCBs. O mercúrio é um metal de ocorrência natural no meio ambiente. No entanto, ele também é liberado por usinas elétricas que queimam carvão. Ao ser liberado no ar, ele pode viajar longas distâncias e se acumular no solo e em massas de água. Os PCBs são produtos químicos fabricados pelo próprio homem. Eles foram banidos nos anos 70. No entanto, em virtude do seu amplo uso, eles ainda podem ser encontrados no meio ambiente e nos alimentos.

COMO OS PRODUTOS QUÍMICOS E OS METAIS CONTAMINAM OS PEIXES?

Os produtos químicos e os metais contaminam os peixes em decorrência da poluição existente nas águas e nos sedimentos onde vivem. Quando os peixes maiores comem os peixes menores, eles ingerem esses produtos químicos.

COMO ESTES PRODUTOS QUÍMICOS AFETAM A SAÚDE?

O mercúrio prejudica os fetos em desenvolvimento, crianças em fase de amamentação e crianças pequenas. Pequenas quantidades de mercúrio podem prejudicar o cérebro até mesmo antes do nascimento. Altos níveis de mercúrio podem afetar o aprendizado da criança, a sua forma de pensar, seu comportamento e o seu desenvolvimento mais tarde, durante o crescimento. As crianças que

foram expostas ao mercúrio quando ainda estavam no útero podem apresentar sintomas, mesmo que a mãe não os apresente.

HÁ ALGUMA MANEIRA DE LIMPAR OU COZINHAR O PEIXE PARA RETIRAR OS PRODUTOS QUÍMICOS?

Não. Se o peixe tiver mercúrio, não há nenhuma maneira de remover o produto químico. Não é possível cortar, limpar nem cozinhar o peixe para eliminar o mercúrio.

ESTES PRODUTOS QUÍMICOS PODEM AFETAR ADULTOS E CRIANÇAS MAIS VELHAS?

Sim. Níveis elevados desses produtos químicos podem afetar adultos e crianças mais velhas. Alguns desses produtos podem afetar a memória ou o comportamento. Eles podem causar dormência ou formigamento na pele. Suspeita-se também que alguns desses produtos causem problemas de fígado e alguns tipos de câncer (câncer).

EU E A MINHA FAMÍLIA DEVEMOS PARAR DE CONSUMIR PEIXE?

Não. De jeito nenhum! O peixe é bom para sua saúde e a saúde da sua família. O peixe é uma boa fonte de proteínas e apresenta um baixo teor de gordura. O peixe também pode proteger contra doenças cardíacas. Se você vier a engravidar, estiver grávida ou amamentando, você tanto como seus filhos menores de 12 anos de idade podem consumir com segurança 12 onças (cerca de duas refeições) por semana de peixe ou crustáceos que não sejam mencionados neste folheto de advertência. A fim de evitar a exposição a um nível prejudicial de substâncias químicas, coma uma variedade de peixes e mariscos de uma variedade de fontes, incluindo a pesca comercial e recreativa de peixes e mariscos de mar.

POSSO CONSUMIR ATUM EM LATA?

Sim. Sabe-se que o atum “*light*” em comparação ao atum “*chunk white*” (também chamado de albacore) contém menos quantidades de mercúrio. As mulheres grávidas, lactantes e mulheres que possam vir a engravidar não

devem comer mais de 12 onças por semana. Crianças muito pequenas, incluindo as crianças de até dois anos, devem consumir ainda menos de 12 onças por semana.

Instruções para o consumo seguro de peixe para mulheres grávidas, mulheres com perspectiva de engravidar, mulheres em fase de amamentação e para crianças menores de 12 anos de idade:

É seguro comer:

- Peixes criados em cativeiro que foram soltos em riachos, rios, lagos e açudes localizados em Massachusetts
- Bacalhau (*cod*), hadoque (*haddock*), linguado (*flounder*) e peixe-polaco (*pollock*) em quantidades maiores

Não coma:

- Peixes de água doce pescados em riachos, rios, lagos e açudes localizados em Massachusetts*
- Lagosta (*lobster*) do porto de New Bedford
- Peixe-espada (*swordfish*), tubarão (*shark*), cavala (*king mackerel*), peixe-paleta (*tilefish*) e filé de atum (*tuna steak*)
- Anchova (*bluefish*) pescada na costa de Massachusetts
- Lagosta (*lobster*), linguado (*flounder*), amêijoas de concha macia (*soft-shell clam*) e moluscos bivalves (*bivalves*) do porto de Boston.

Instruções para todos consumirem peixes com segurança

Não coma:

- Peixes e crustáceos (*shellfish*) provenientes das áreas fechadas do porto de New Bedford
- Fígado da lagosta (*lobster tomalley*), uma substância esverdeada que se encontra dentro da couraça da lagosta

*Para mais informações sobre alguns cursos de água doce que já foram testados, confira www.mass.gov/dph/fishadvisories ou ligue para 617-624-5757

Para mais informações

Para mais informações sobre como escolher peixes que são seguros para comer, entre em contato com:

Agência de Saúde Ambiental (Bureau of Environmental Health)
Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (MA Department of Public Health)
250 Washington Street, 7th Floor, Boston, MA 02108
Fone: 617-624-5757 | Fax: 617-624-5777 | TTY: 617-624-5286
www.mass.gov/dph/environmental_health

