

Um Guia para Comer Peixe com Segurança em Massachusetts

Dado que os peixes são uma parte importante de uma dieta nutritiva e variada, as mulheres grávidas devem estar conscientes dos possíveis perigos de comerem peixes capturados em riachos, rios, lagos, lagoas e algumas águas costeiras de Massachusetts.



Os peixes são uma parte importante de uma dieta nutritiva e variada. No entanto, as mulheres grávidas, as mães lactantes e as mulheres que podem engravidar não devem comer nenhum peixe proveniente de massas de água doce ou certos peixes e mariscos capturados em algumas águas costeiras de Massachusetts. Crianças menores de 12 anos também estão em risco e devem seguir estas diretrizes.

Mais conselhos de consumo específicos estão disponíveis para determinadas massas de água doce que foram testadas em: www.mass.gov/dph/fishadvisories ou ligando para 617-624-5757.

PORQUE ALGUNS PEIXES E MARISCOS NÃO SÃO SEGUROS PARA AS MULHERES GRÁVIDAS COMEREM?

Alguns peixes e mariscos podem conter produtos químicos que podem prejudicar a sua saúde e a do seu bebê. Este conselho não se aplica a peixes armazenados em lagos e lagoas. Os peixes armazenados são criados em incubadoras de peixes e depois são lançados na natureza. Portanto, é improvável que permaneçam tempo suficiente em um lago ou lagoa para se contaminarem.

O QUE PRODUTOS QUÍMICOS SÃO ENCONTRADOS NESTES PEIXES E MARISCOS?

O Mercúrio e o PCB são os principais produtos químicos de preocupação. O mercúrio é um metal que ocorre naturalmente no meio ambiente. No entanto, o mercúrio também é lançado por centrais elétricas que queimam carvão. Uma vez lançado no ar, pode percorrer longas distâncias e ficar depositado no solo e nas massas de água. Os PCB são produtos químicos artificiais que foram banidos na década de 70. No entanto, devido ao seu uso generalizado, os PCB ainda podem ser encontrados no nosso ambiente e entrarem nos nossos alimentos.

COMO OS PRODUTOS QUÍMICOS E OS METAIS ENTRAM NOS PEIXES?

Os químicos e os metais entram nos peixes através da poluição da água e dos sedimentos onde vivem. Quando peixes maiores comem peixes menores, também ingerem os seus químicos.

COMO ESTES QUÍMICOS AFECTAM A SAÚDE?

Fetos em desenvolvimento, bebés lactantes e crianças pequenas são afetados pelo mercúrio. Pequenas quantidades podem danificar o cérebro mesmo antes do nascimento. Níveis elevados de mercúrio podem afetar o quão bem as crianças aprendem, pensam, se comportam e se desenvolvem mais tarde na vida. Crianças que foram expostas ao mercúrio no útero podem experienciar sintomas, mesmo que as suas mães não os experienciem.

EXISTE ALGUMA MANEIRA DE LIMPAR OU COZINHAR OS PEIXES DE FORMA A ELIMINAR OS QUÍMICOS?

Não. Se um peixe contém mercúrio, não há como remover o químico. Não pode ser cortado, limpo ou cozinhado.

PODEM ESTES QUÍMICOS AFECTAR ADULTOS E CRIANÇAS MAIS VELHAS?

Sim. Em níveis mais elevados, adultos e crianças mais velhas, podem experienciar

efeitos na saúde devido a estes químicos. Alguns destes químicos podem afetar a sua memória ou comportamento. Podem fazer com que sintam formigamento ou dormência na pele. Alguns também são suspeitos de causar problemas no fígado e alguns tipos de cancro.

Diretrizes do MDPH para mulheres grávidas, mulheres que podem engravidar, mães lactantes e crianças menores de 12 anos:

Não Comer: Peixes de água doce capturados em córregos, rios, lagos e lagoas de Massachusetts*

Seguro para Comer: Peixes que estão armazenados em córregos, rios, lagos e lagoas de Massachusetts

Não Comer: Peixes azuis pescados na costa de Massachusetts

Não Comer: lagostas, solhas, amêijoas de concha mole e bivalves do Porto de Boston

Diretrizes para todos, incluindo os grupos indicados acima:

- Não Comer:**
- Peixes, mariscos ou lagostas da Área I do Porto de New Bedford
 - Lagostas ou peixes que se alimentam do fundo da Área II do Porto de New Bedford
 - Lagostas da Área III do Porto de New Bedford

Não Comer: Tomalley de lagosta

Em 2017, o governo federal emitiu conselhos adicionais sobre o consumo seguro de peixe. Por favor visite: www.fda.gov/fishadvice e www.epa.gov/fishadvice

Uma dieta variada, incluindo peixes seguros, levará a uma boa nutrição e a uma melhor saúde.

* Mais conselhos específicos de consumo estão disponíveis para certas massas de água doce que foram testadas em: <http://www.mass.gov/dph/fishadvisories> ou ligando para 617-624-5757

Para Mais Informações

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

Gabinete de Saúde Ambiental

Departamento de Saúde Pública de Massachusetts

250 Washington Street, 7th Floor, Boston, MA 02108

Telefone: 617-624-5757 | Fax: 617-624-5777 | TTY: 617-624-5286

www.mass.gov/dph/fishadvisories

