

# Um guia para comer peixe com segurança em Massachusetts



Comer peixe é bom para você, mas peixes pescados em águas poluídas podem prejudicar sua saúde. O Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (DPH) emite avisos sobre o consumo de peixe (fish consumption advisories, FCAs) com base nos dados disponíveis. O DPH também emitiu um aviso de FCA em todo o estado para pessoas sensíveis em corpos d'água que não foram testados quanto à presença de mercúrio.

## Introdução

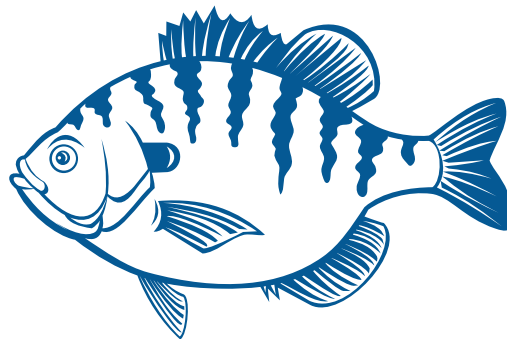
Uma dieta variada, que inclua peixes, contribui para uma boa nutrição e melhor saúde. O peixe geralmente tem baixo teor de gordura e alto teor de proteína e outros nutrientes. Comer peixe pode melhorar a saúde do coração e reduzir o risco de demência. Comer peixe também pode reduzir o risco de parto prematuro e baixo peso ao nascer.

Peixes também podem conter produtos químicos nocivos, como mercúrio, PCBs, PFAS e pesticidas. A maioria dos produtos químicos entra nos corpos d'água a partir de fontes industriais. Os produtos químicos chegam aos peixes por meio da água, da lama e dos alimentos que eles comem. Esses produtos químicos podem causar efeitos na saúde, como atrasos no desenvolvimento de crianças, danos ao sistema nervoso e aumento do risco de câncer.

## Reduzindo a exposição para manter-se saudável

As pessoas devem comer menos peixes grandes e predadores e que se alimentam no fundo dos corpos d'água. Exemplos incluem robalo e carpa. Esses peixes têm maior probabilidade de apresentar altos níveis de substâncias químicas. Em vez disso, as pessoas deveriam comer mais peixes de pequeno porte como a perca-sol. Peixes pequenos de água doce têm menos probabilidade de apresentar altos níveis de produtos químicos.

Se um peixe tiver substâncias químicas nocivas, não há como removê-las completamente. Os produtos químicos não podem ser removidos pela limpeza ou cozimento do peixe. É possível reduzir sua exposição a produtos químicos presentes em peixes não comendo gordura e tecidos adiposos.



Secretaria de Saúde Climática e Ambiental  
Divisão de Toxicologia, Avaliação de Perigos e Prevenção  
Departamento de Saúde Pública de Massachusetts

**Saiba mais em**

[mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts](https://mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts)

Isso ocorre porque as concentrações químicas podem ser maiores nos tecidos adiposos e gordurosos. Por exemplo, remover a cabeça, as vísceras, os rins e o fígado e comer apenas o filé é uma boa alternativa. Também é possível deixar que o máximo de gordura possível seja drenado durante o cozimento. Para saber as partes do peixe que não devem ser comidas, acesse [Eating Fish is Healthy When You Eat the Right Parts! \(Comer peixe é saudável quando você come as partes certas!\)](#) (Infográfico de alerta sobre a saúde dos peixes)

O DPH emite avisos de FCA para corpos d'água quando os produtos químicos presentes nos peixes representam um problema de saúde. Fetos, bebês e crianças pequenas são mais sensíveis aos efeitos de produtos químicos presentes nos peixes. Portanto, o DPH tem diferentes recomendações para pessoas sensíveis e para a população em geral. Pessoas sensíveis incluem crianças menores de 12 anos e pessoas que estão amamentando, gestantes ou que podem engravidar. A população em geral inclui adultos e crianças com 12 anos ou mais.

O DPH emite principalmente avisos para corpos d'água doce. O DPH também tem um alerta estadual sobre mercúrio em corpos d'água doce. Além disso, o DPH tem assessoria em vários corpos d'água marinhos.

## Orientações para o consumo de peixes de água doce

As orientações sobre peixes estão disponíveis on-line aqui: [Freshwater Fish Consumption Advisory Lookup Table \(Tabela de consulta de avisos sobre consumo de peixes de água doce\)](#). Orientações podem ser afixadas em pontos de acesso à pesca. Orientações também podem ser publicadas on-line e em repartições governamentais.

Trutas não estão incluídas nas recomendações sobre consumo de peixes, exceto nas recomendações relacionadas ao PFAS. As trutas de viveiro são criadas em viveiros de peixes e depois soltas em corpos d'água. Portanto, as trutas têm menos exposição a produtos químicos do que outros peixes. Para saber mais sobre trutas de viveiro, acesse o [Trout Stocking Report \(Relatório de cultivo de trutas\)](#).

**As orientações sobre o consumo de peixe são baseadas em dados disponíveis para certos peixes e produtos químicos. Comer peixe que não esteja listado em uma orientação sobre consumo de peixes é seguro, desde que o peixe tenha sido examinado. Caso contrário, a segurança de comê-lo não é garantida. As orientações sobre o consumo de peixe são recomendações baseadas nos produtos químicos presentes no filé, que é a principal parte comestível do peixe.**

**Ligue para 617-624-5757 para verificar se um corpo d'água foi examinado.** Se você quiser solicitar exames em peixes pelo Departamento de Proteção Ambiental de Massachusetts, preencha o [Form For Requesting Fish Testing \(Formulário para solicitação de exames em peixes\)](#).





[Freshwater Fish  
Consumption Advisory  
Lookup Table \(Tabela de  
consulta de avisos sobre  
consumo de peixes  
de água doce\)](#)

## Orientações estaduais para o consumo de peixes

### Não coma:

Pessoas sensíveis não devem comer peixes pescados em riachos, rios, lagos e lagoas que não tenham sido examinados para mercúrio.

Uma dieta que inclui **peixes seguros** promove uma **boa nutrição e melhor saúde**. Comer uma variedade de peixes e frutos do mar seguros, pescados recreativamente e comprados em lojas ajudará a reduzir sua exposição a produtos químicos.

## Orientações para o consumo de peixes marinhos

### Porto de New Bedford - Não coma:

Ninguém deve consumir peixes, mariscos, lagostas, tomalley de lagosta (a substância verde macia encontrada na cauda e no corpo) ou peixes de fundo provenientes do Porto de New Bedford. Para saber mais, acesse [Health Officials Remind Consumers Not to Eat Fish, Lobster and Shellfish from Area 1/Inside the Hurricane Barrier of New Bedford Harbor \(Autoridades de saúde lembram os consumidores de não comer peixe, lagosta e marisco da Área 1/dentro da barreira de furacões do Porto de New Bedford\)](#)

### Porto de Boston - Não coma:

Pessoas sensíveis não devem comer lagostas, linguados, mariscos de concha mole e bivalves.

### Todos os outros locais da costa de Massachusetts - Não coma:

Pessoas sensíveis não devem comer bluefish.

O governo federal tem orientações adicionais sobre o consumo de peixes. Acesse [FDA Fish Advice \[Orientações da Administração de Alimentos e Medicamentos \(FDA\) sobre peixes\]](#), [EPA Fish Advice \[Orientações da Agência de Proteção Ambiental \(EPA\) sobre peixes\]](#) e [Eating Fish is Healthy When You Eat the Right Parts! \(Comer peixe é saudável quando você come as partes certas!\)](#) (Infográfico de alertas sobre a saúde dos peixes)



Secretaria de Saúde Climática e Ambiental  
Divisão de Toxicologia, Avaliação de Perigos e Prevenção  
Departamento de Saúde Pública de Massachusetts

**Saiba mais em**

[mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts](https://mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts)