



Os Fatos

Os peixes e os frutos do mar são uma parte importante de uma dieta saudável. Eles contêm proteínas de alta qualidade e outros nutrientes essenciais que são baixos em gordura saturada e contêm ácidos graxos omega-3. Uma dieta bem balanceada que contenha peixes e frutos de mar contribui para a saúde do coração e para o crescimento e desenvolvimento adequado de crianças. Portanto, especialmente mulheres e crianças pequenas devem incluir peixes e frutos do mar nas suas dietas devido aos seus numerosos benefícios nutricionais.

Entretanto, quase todos os peixes e frutos do mar contêm traços de mercúrio. Para a maior parte das pessoas, o risco de ingerir mercúrio ao alimentar-se de peixes e frutos do mar não constitui uma preocupação para a sua saúde. Contudo, alguns peixes e frutos do mar contêm altos níveis de mercúrio que podem causar danos a um feto ou ao desenvolvimento do sistema nervoso de crianças pequenas. Os riscos dependem da quantidade de peixes e frutos do mar ingeridos e dos níveis de mercúrio contidos neles. Portanto, a Administração de Alimentos e Drogas (FDA por sua sigla em inglês) e a Agência de Proteção Ambiental (EPA por sua sigla em inglês) estão aconselhando às mulheres que podem engravidar, às mulheres grávidas, às mulheres que estão amamentando e às crianças pequenas que evitem alguns tipos de peixes e que se alimentem com peixes e frutos do mar baixos em mercúrio.



Para obter mais informações sobre os riscos corridos pela ingestão de mercúrio contido em peixes e frutos do mar, ligue para a linha grátis de informações sobre alimentos da FDA nos Estados Unidos **1-888-SAFEFOOD** ou visite o website de Segurança dos Alimentos da FDA no endereço www.cfsan.fda.gov/seafood1.html.

Para obter mais informações sobre a segurança dos peixes e frutos do mar pescados no local, visite o website de Informações sobre Peixes da Agência de Proteção Ambiental no endereço www.epa.gov/ost/fish ou entre em contato com o departamento de saúde local ou estadual. Há uma lista de contatos dos departamentos de saúde locais e estaduais no website www.epa.gov/ost/fish. Clique em contatos federais, estaduais ou tribais. Para obter informações sobre as ações da EPA para controlar o mercúrio, visite o website de mercúrio da EPA no endereço www.epa.gov/mercury.



EPA-823-F-06-005



O Que Você Precisa Saber Sobre Mercúrio em Peixes e Frutos do Mar

Informações para

Mulheres Que Podem Engravidar

Mulheres Grávidas

Mães Que Estão Amamentando

Crianças Pequenas

*da Administração de Alimentos e Drogas dos Estados Unidos
e da Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos*

3 Dicas de Segurança



1. Não coma:
 - Tubarão
 - Peixe espada
 - Cavala
 - Peixe-batata

Eles contêm altos níveis de mercúrio.

Ao seguir estas 3 recomendações para selecionar e alimentar-se de peixes e frutos do mar, as mulheres e as crianças pequenas receberão os benefícios de alimentar-se de peixes e frutos do mar e estarão confiantes que reduziram a sua exposição aos efeitos danosos do mercúrio.

2. Alimente-se de aproximadamente 350 gramas (2 refeições médias) por semana de uma variedade de peixes e frutos do mar que são baixos em mercúrio.

- Cinco dos peixes mais comuns consumidos baixos em mercúrio são: camarão, atum light em lata, salmão, pescada polaca e peixes-gato.
- Outro peixe comumente consumido é o atum branco (albacora), mas ele tem mais mercúrio que o atum branco em lata. Portanto, ao escolher as suas duas refeições de peixe ou de frutos do mar, você pode comer até aproximadamente 170 gramas (uma refeição média) de atum branco por semana.

3. Verifique as informações locais sobre a segurança dos peixes pescados pela sua família e amigos em lagos, rios e áreas costeiras locais.

Se não houver nenhuma informação disponível, coma até aproximadamente 170 gramas (uma refeição média) por semana do peixe que você pescou em águas locais, mas não consuma nenhum outro peixe durante aquela semana.

Siga estas mesmas recomendações quando estiver alimentando as suas crianças pequenas com peixes e frutos do mar, mas sirva porções menores.

Visite o website de Segurança dos Alimentos da Administração de Alimentos e Drogas no endereço www.cfsan.fda.gov ou o website de Informações sobre Peixes da Agência de Proteção Ambiental no endereço www.epa.gov/ost/fish para obter uma lista dos níveis de mercúrio em peixes.

Perguntas Mais Frequentes sobre Mercúrio em Peixes e Frutos do Mar:



O que é mercúrio?

O mercúrio ocorre naturalmente no ambiente e pode ser lançado no ar através de poluição industrial. O mercúrio que está no ar pode cair e acumular-se em rios e oceanos e transforma-se em metil-mercúrio na água. Este é o tipo de mercúrio que pode ser prejudicial para o seu feto ou filho pequeno. Os peixes absorvem o metil-mercúrio ao alimentarem-se nestas águas e o metil-mercúrio permanece dentro deles. Alguns peixes e frutos do mar absorvem e mantêm o metil-mercúrio mais do que outros. Os níveis de mercúrio variam de acordo com o que o peixe come.

Eu sou uma mulher que pode engravidar, mas não estou grávida –devo preocupar-me com o metil-mercúrio?

Se você come regularmente tipos de peixes que tem altos níveis de metil-mercúrio, ele pode acumular-se em sua corrente sanguínea ao longo do tempo. O metil-mercúrio é eliminado do corpo naturalmente, mas pode demorar mais de um ano para que os níveis baixem de forma significativa. Portanto, pode estar presente no corpo de uma mulher antes que ela engravide. Esta é a razão pela qual as mulheres que estão tentando engravidar devem evitar comer certos tipos de peixe.

Há metil-mercúrio em todos os peixes e frutos do mar?

Quase todos os peixes e frutos do mar contêm traços de metil-mercúrio. Entretanto, os peixes maiores que viveram mais tempo têm os níveis mais altos de metil-mercúrio porque tiveram mais tempo para acumulá-lo. Estes peixes grandes (peixe-espada, tubarão, pescada polaca e peixes-gato) são os que apresentam os maiores riscos. Outros tipos de peixe e de frutos do mar podem ser comidos nas quantidades recomendadas pela FDA e pela EPA.

Observação:

Se você tem alguma dúvida ou acha que esteve exposto(a) a grandes quantidades de metil-mercúrio, procure o seu médico ou provedor de serviços de saúde imediatamente.

Eu não encontrei o peixe que eu como nas informações disponíveis. O que devo fazer?

Se você deseja mais informações sobre os níveis de mercúrio nos vários tipos de peixe que você come, consulte o website de segurança dos alimentos da FDA no endereço www.cfsan.fda.gov/~frf/sea-mehg.html ou no website da EPA no endereço www.epa.gov/ost/fish.

Eu como espetos de peixe e sanduíches “fast food”?

Os espetos de peixe e os sanduíches “fast-food” são normalmente feitos com peixes baixos em mercúrio.

Os conselhos sobre o atum em lata estão nas informações, mas quais são os conselhos sobre filés de atum?

Como o filé de atum geralmente tem níveis mais altos de mercúrio do que o atum em lata, ao escolher as suas duas refeições de peixe e frutos do mar, coma 170 gramas (uma refeição média) de filé de atum por semana.

O que acontece se eu comer mais do que a quantidade recomendada de peixe e frutos do mar numa semana?

O consumo de peixe de uma semana não altera muito o nível de metil-mercúrio do corpo. Se você comer muito peixe numa semana, você pode cortar o consumo na semana seguinte ou nas duas semanas seguintes. Simplesmente tenha certeza que você está comendo a quantidade média recomendada por semana.

Onde posso obter informações sobre a segurança dos peixes pescados pela família ou pelos amigos em pescarias recreativas?

Antes de ir pescar, consulte o Manual de Regulamentações de Pesca para obter informações sobre os peixes pescados em pescarias recreativas. Você também pode entrar em contato com o departamento de saúde local para obter as informações locais. Você precisa verificar as informações locais porque alguns tipos de peixe e de frutos do mar pescados em suas águas locais podem ter níveis de mercúrio mais altos ou mais baixos do que a média. Isso depende dos níveis de mercúrio da água que o peixe foi pescado. Os peixes que níveis de mercúrio muito mais baixos podem ser consumidos com mais frequência e em quantidades maiores.

