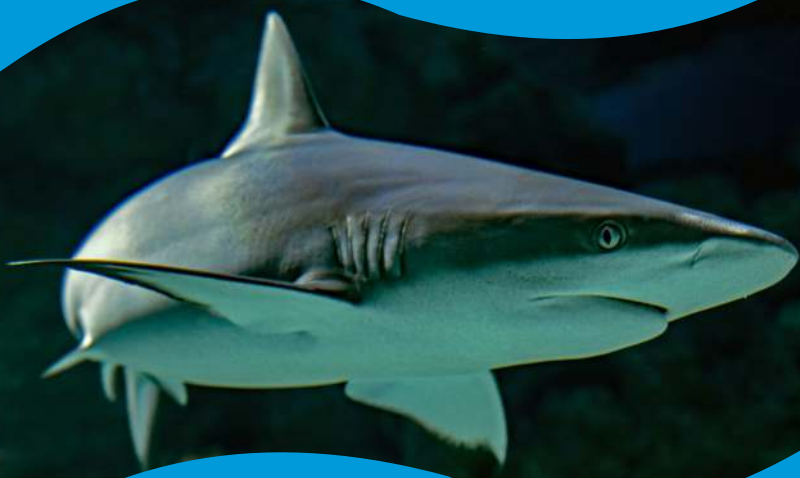




**Guia de
Consumo
Sustentável
de Pescado
Marinho**

*Seja um
consumidor de pescado
amigo dos mares.*



*Adote uma pequena
mudança
de atitude,
substituindo alguns
itens da dieta
sem abrir mão do paladar.*

Os mares nos fornecem uma variedade de bens e serviços, sendo fonte de alimento para milhões de pessoas. Nos países em desenvolvimento, a pesca é uma importante forma de sustento e pode representar a principal fonte de proteína para diversas comunidades.

O consumo de pescado traz diversos benefícios para a saúde, uma vez que o pescado constitui fonte de proteínas, vitaminas, nutrientes e gorduras boas, como o Ômega 3, que diminuem o efeito de doenças crônicas, como as cardiovasculares, e melhoram a capacidade cognitiva.



O consumo de alguns pescados, entretanto, representa riscos para a nossa saúde. A Humanidade tem degradado os oceanos, introduzindo poluentes. Essas substâncias, difíceis de serem eliminadas, acumulam-se no corpo dos seres vivos ao longo do tempo. Assim, animais que vivem mais tendem a apresentar maiores níveis de contaminação.

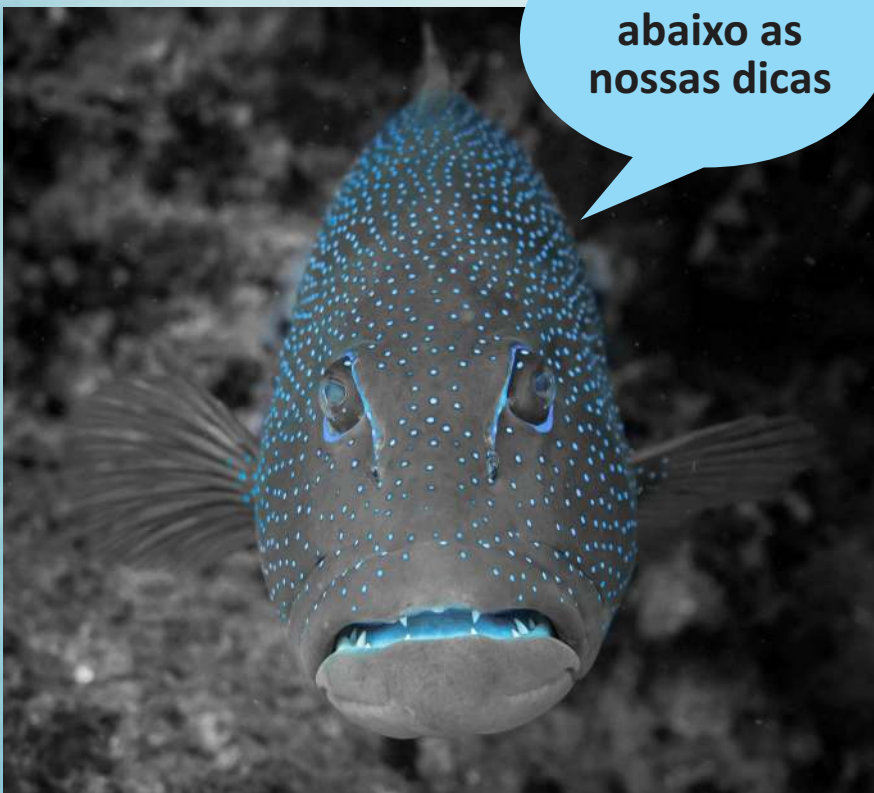
Além disso, conforme um ser vivo consome o outro, ao longo da cadeia alimentar, vai acumulando substâncias presentes no corpo dos organismos dos quais se alimentou. Isso faz com que animais carnívoros tenham maiores chances de apresentar altas concentrações de poluentes em sua carne. Essas substâncias trazem danos à saúde, causando doenças, deformidades e até a morte.



A captura pesqueira no mundo apresenta declínio desde a década de 1980. Assim como a poluição e a perda de habitat, a pesca predatória é um risco para a conservação das espécies marinhas e constitui-se uma das causas de problemas ecológicos e socioambientais, resultando na perda da biodiversidade e alterações no funcionamento dos ecossistemas. A pesca, contudo, produz alimento, gera empregos, melhoria na qualidade de vida e sustento para diversas famílias. Logo, direcionar o consumo para o pescado sustentável garante a abundância desses recursos para as gerações futuras e protege a saúde dos mares e oceanos.

O objetivo deste guia é orientar o consumidor a fazer escolhas sustentáveis na hora de comprar o seu pescado. Assim, resguardamos recursos que são importantes para o equilíbrio marinho, além de evitar a ingestão de pescados que representam riscos à saúde. Esta mudança de hábitos traz benefícios ao nosso bem estar, ajuda os pescadores artesanais e promove a economia verde.

**Confira
abaixo as
nossas dicas**



Não consuma

Pescados ameaçados de extinção e/ou com pesca proibida no Brasil.

Evite consumir

Pescados que possuem maior risco de estarem contaminados por poluentes e/ou que podem estar ameaçados de extinção num futuro próximo.

Consuma com moderação

Pescados que não suportam aumento da pressão pesqueira, com pesca regulada pela legislação nacional e/ou grande importância ecossistêmica. Devem ser consumidos no máximo uma vez por semana.

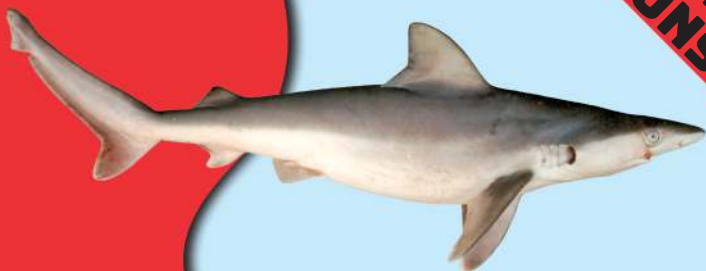
Consumo liberado, bom apetite

Pescados abundantes, subutilizados e/ou que suportam aumento da pressão pesqueira.

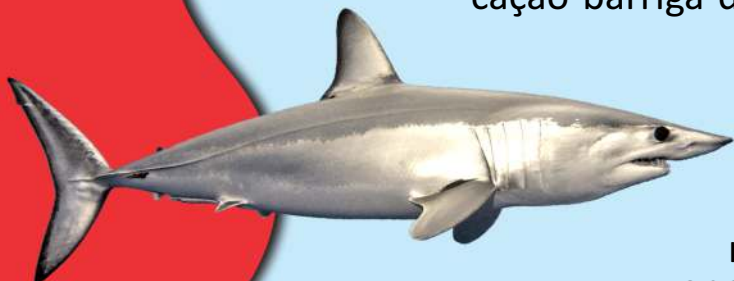
**Algumas
espécies selecionadas
(Brasil/SE)**



**NÃO
CONSUMA!**



cação-barriga-d'água



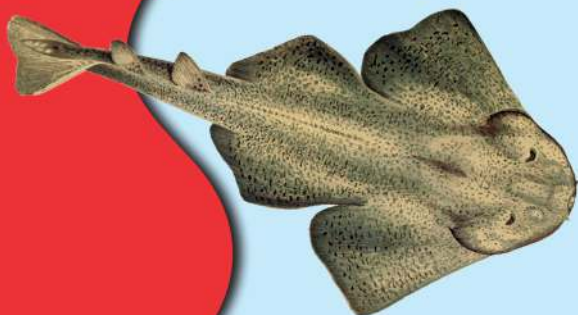
mako,
anequim



cação-martelo,
cambeva, panã



cação-mangona,
cação-touro,
cação-areia



cação-anjo



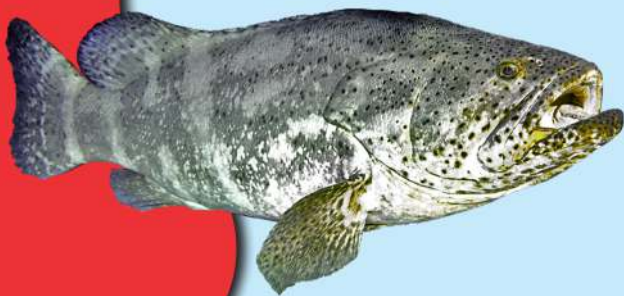
raia-patelo,
pintada, birrão



raia-manteiga,
raia-prego



raia-borboleta

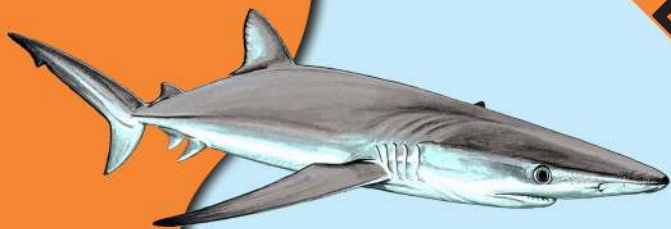


mero

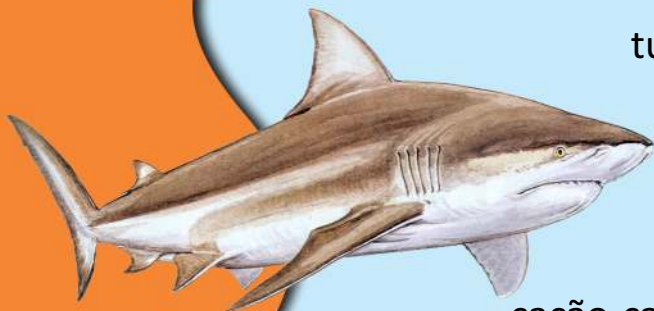


bodião-azul,
papagaio-azul

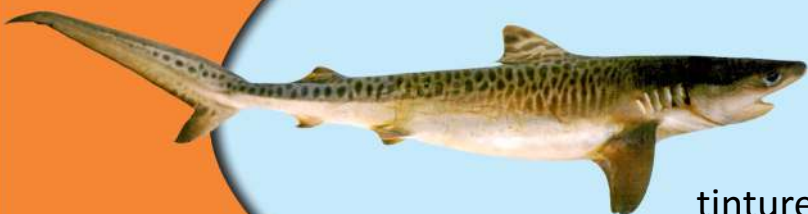
EVITE



tubarão-azul



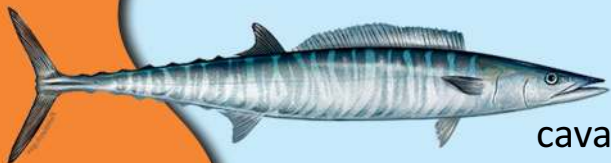
cação-cabeça-chata



tintureira,
tubarão-tigre



cação-frango,
bico-fino,
corre-costa



cavala-wahoo,
cavala-aipim,
cavala-impinge



albacora-
bandolim



remeiro,
olho-de-boi,
pitangola



garoupa-
verdadeira



cherne



badejo-
quadrado

Uma vez
por semana!

**CONSUMA COM
MODERAÇÃO**



sardinha-verdadeira,
maromba



baiacu-arara



corvina



pescada-
amarela



castanha



pargo-
rosa



lula



siri-azul



lagosta-
sapateira



camarão-rosa

**BOM
APETITE!**



carapeba



coió,
falso-voador



cocoroça



sororoça



cavala



xerelete



betara,
papa-terra



goete



polvo



camarão-
barba-ruça

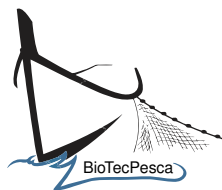
Nosso guia foi baseado em listas nacionais e internacionais de espécies ameaçadas de extinção, na legislação pesqueira brasileira vigente e em nossas pesquisas científicas.

Nossa pesquisa, denominada “Enfoque Ecotrófico e Socioeconômico como Ferramentas para Subsidiar Ações de Manejo dos Recursos Pesqueiros”, é uma realização do Projeto de Apoio à Pesquisa Marinha e Pesqueira como medida compensatória estabelecida pelo Termo de Ajustamento de Conduta de responsabilidade da empresa Petrorio, conduzido pelo Ministério Público Federal - MPF/RJ, com implementação do Fundo Brasileiro para a Biodiversidade - Funbio”.

Equipe: **Thaís Rodrigues Maciel**
Gabriel Barros Gonçalves de Souza
Sérgio Ricardo Santos
Márcio Macedo
Marcelo Vianna

A equipe agradece aos seguintes fotógrafos, pesquisadores, entidades e instituições pela cessão das imagens: Alfredo Carvalho Filho, A. M. Arias, Annie Sprat, Brian Gratwicke / Flickr, Carla Isobel Elliff, Clara Costa D'Elia, Claudio Dias Timm, D. Ross Robertson, David Clode, Fishbase, Gerald E. Carroll, Greytaxidermy, Ictioterm, John E. Randall, James Thornton, Jean Wimmerlin, Marcelo Vianna, Marc Dando / Sharks, Matheus Oliveira Freitas, NOAA Fishwatch, Pedro Miguel Niny Cambraia Duarte, Patrick Doll, Paulbr / Istockphoto, Rebeca Marques, Researchgate, SEFSC Pascagoula Laboratory, Sergio Ricardo Santos, Tony Sebastian, Wikilmages / Pixabay, Wikimedia Commons, Wikiwand.

Realização



Apoio

