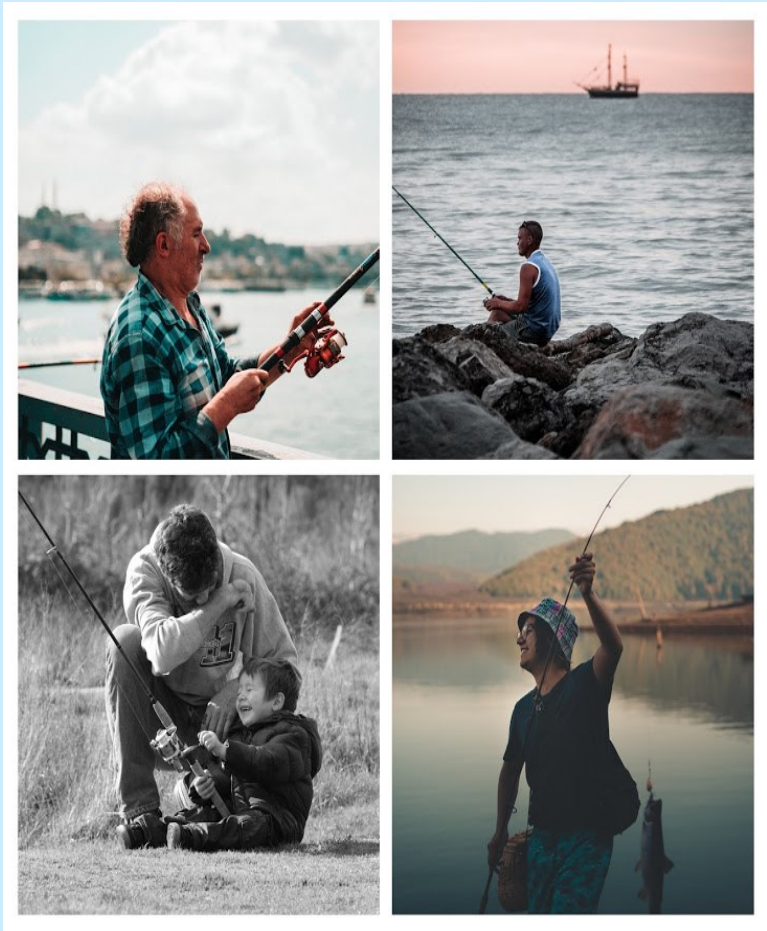




Se eu pescar, posso comer?

Uma guia para comer peixes em segurança
Aviso sobre consumo de peixes em Connecticut de 2025



<https://portal.ct.gov/fish>
1-877-458-FISH (3474)

Este folheto contém informações que ajudarão sua família a evitar substâncias químicas nos peixes e a consumi-los com segurança.

Os peixes das águas de Connecticut são uma fonte saudável e de baixo custo de proteína. Infelizmente, alguns peixes absorvem substâncias químicas como mercúrio, ácido perfluorooctanosulfônico (PFOS) e bifenilos policlorados (PCBs). Essas substâncias químicas podem se acumular no seu corpo e aumentar os riscos à saúde. O feto em desenvolvimento e crianças pequenas são os mais sensíveis. Mulheres que consomem peixes contendo essas substâncias químicas antes ou durante a gravidez ou a amamentação podem ter filhos com desenvolvimento e aprendizado mais lentos. A exposição prolongada aos PCBs pode aumentar o risco de câncer.

O que diz a recomendação de consumo de peixes?

A recomendação informa com que frequência você pode consumir peixes com segurança das águas de Connecticut e de lojas ou restaurantes. Em muitos casos, são fornecidas orientações separadas para os **Grupos de alto risco** e **Grupos de baixo risco**.

- Você estará no **Grupo de alto risco** se for uma *mulher grávida*, uma *mulher que pode engravidar*, uma *mãe que está amamentando* ou uma *criança com menos de seis anos*.
- Se você não se encaixa no Grupo de alto risco, você está no **Grupo de baixo risco**.

São fornecidas orientações para três diferentes tipos de consumo de peixe:

1. Recomendação Estadual de Peixes de ÁGUA DOCE: a maioria dos peixes de água doce em Connecticut contém mercúrio suficiente para causar um limite no consumo. A recomendação estadual para peixes de água doce é que:

- Grupo de alto risco: não comer mais do que 1 refeição por mês.
- Grupo de baixo risco: não comer mais do que 1 refeição por semana.

2. Recomendações para CORPOS D'ÁGUA ESPECÍFICOS: alguns corpos d'água contêm peixes com níveis mais elevados de contaminantes. Esses corpos d'água incluem o Rio Housatonic, assim como outros rios, lagos e lagoas, e algumas espécies do Som Long Island. O grande gráfico no centro deste folheto fornece detalhes sobre como consumir peixes com segurança desses corpos d'água.

3. Recomendações para peixes comprados no MERCADO: A maioria dos peixes do mercado é saudável para consumo e contém nutrientes importantes, como ácidos graxos ômega-3. No entanto, há alguns peixes que contêm altos níveis de mercúrio ou PCBs e, portanto, devem ser consumidos com menos frequência ou evitados completamente. Este folheto destaca quais peixes são saudáveis para consumo e quais não são seguros para comer (pequeno gráfico na página 3).

Trutas são seguras para comer?

A maioria das trutas dos rios de Connecticut são seguras para comer, pois geralmente têm pouca contaminação e são regularmente reabastecidas. No entanto, existem limites para as trutas de certos corpos d'água devido a PCBs e PFOS, e para as trutas grandes de lagos devido ao mercúrio (consulte o grande gráfico no centro).

Página 1

Como esses contaminantes entram nos peixes?

O mercúrio, os PCBs e o PFOS podem se acumular nos peixes a níveis milhares de vezes mais altos do que na água. Esses contaminantes entram na água a partir de:

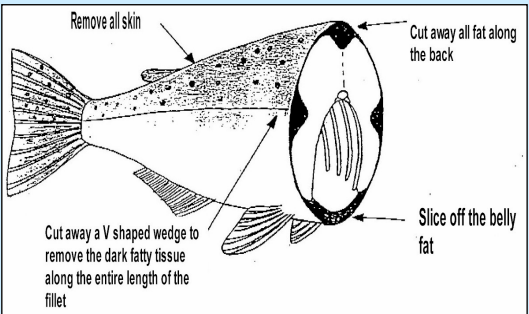
- Vazamentos químicos que ocorreram no passado. Embora esses vazamentos tenham sido interrompidos, pode levar anos para que os níveis de contaminantes nos peixes caiam para níveis seguros.
- Mercúrio no ar. O mercúrio percorre longas distâncias a partir de onde é liberado. Muito dele vem da poluição do ar fora de Connecticut.

O Departamento de Energia e Proteção Ambiental de Connecticut (CT DEEP) está trabalhando para melhorar a qualidade da água em Connecticut e está limitando a quantidade de mercúrio que pode ser liberada no ar.

O que mais fazer para comer peixes em segurança?

Os PCBs estão principalmente nas partes gordurosas dos peixes. É muito importante remover a pele e outras partes gordurosas. Cozinhe o peixe em uma grade (grelha) para que a gordura possa escorrer da carne.

Remova as partes gordurosas antes de cozinhar



Remova e não coma os órgãos, a cabeça, a pele e o tecido gorduroso escuro ao longo da espinha, das linhas laterais e da barriga.

O mercúrio está na parte comestível (filé) do peixe. Portanto, você não pode reduzir sua exposição ao mercúrio cozinhando ou limpando o peixe. Peixes grandes geralmente têm os níveis mais altos de PCBs e mercúrio. Se tiver a opção, coma peixes menores de qualquer espécie. Além disso, certas espécies menores geralmente têm níveis mais baixos de contaminação (perca, truta pequena, peixe-sol).

Página 2

E os peixes de mercados e restaurantes?

Muitos peixes de mercados ou restaurantes têm baixos níveis de contaminantes. Alguns desses peixes também são ricos em ácidos graxos ômega-3, um óleo nutritivo dos peixes que melhora o desenvolvimento cerebral e ajuda a prevenir doenças cardíacas. No entanto, alguns peixes de mercado podem conter altos níveis de certos contaminantes, especialmente mercúrio.

Em geral, pessoas do **Grupo de alto risco** podem comer até 2 refeições de peixe por semana do mercado ou em restaurantes. Certos peixes são especialmente baixos em contaminantes e podem ser consumidos com mais frequência. As seguintes são dicas específicas para aqueles do **Grupo de alto risco** escolherem peixes saudáveis no mercado:

- Espadarte e tubarão: esses contêm altos níveis de mercúrio e **não devem ser consumidos**.
- Atum em lata: prefira atum “light” já que tem menos mercúrio que o atum “branco”.
- Lagostas e outros mariscos geralmente possuem baixos níveis de contaminantes químicos. A parte tomalley da lagosta (a glândula verde) pode conter altos níveis de contaminantes e não deve ser consumida. Isso se aplica às lagostas do Long Island Sound e de outras regiões. O tomalley do caranguejo do rio Mill, em Fairfield, também deve ser evitado, pois apresenta níveis elevados de chumbo.

Peixes de mercados e restaurantes

A tabela abaixo fornece orientações gerais para mulheres e crianças sobre quais peixes escolher. Peixes com corações são ♥ particularmente ricos em ácidos graxos ômega-3 e/ou possuem níveis muito baixos de contaminantes, podendo ser consumidos mais de duas vezes por semana.

Coma em 2 refeições por semana		Coma em 1 refeição por semana	Evite
Arenque ♥	Truta ♥	Bife de atum	Peixe-espada
Escamudo ♥	Arinca	Alabote	Tubarão
Salmão (selvagem) ♥	Perca	Pargo vermelho	Cavala-real
Sarda do Atlântico ♥	Tilápia	Atum branco (em lata)	Robalo riscado
Sole e linguado ♥	Atum light (em lata)	Bagre (de cultivo)	Peixe-paleta-camelo (Golfo do México)
Linguado ♥	Bacalhau	Peixe-paleta-camelo (Atlântico)	Anchova
Sardinhas e lampreias ♥	Salmão (de cultivo)		Sushi de atum
Mariscos: ostras, camarões, amêijoas, vieiras, lagostas *		* Veja o aviso acima sobre o tomalley da lagosta	

Pessoas do Grupo de **baixo risco** podem consumir quantidades maiores de frutos do mar do mercado com segurança. Por exemplo, peixe-espada ou tubarão – uma vez por mês; bife de atum ou alabote – duas vezes por semana.

Página 3



Esta ficha informativa é financiada em parte com recursos do Programa de Rastreamento de Saúde Ambiental de Connecticut (CT Environmental Public Health Tracking Program) e do fundo fiduciário do Comprehensive Environmental Response, Compensation, and Liability Act (CERCLA), por meio de um acordo cooperativo com a Agência de Substâncias Tóxicas e Registro de Doenças, do Serviço de Saúde Pública, do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA.

LEMBRE-SE

Siga esta recomendação para garantir que os peixes que você escolher comer sejam seguros para sua família.

- Todo corpo d'água doce possui alguns limites de consumo, conforme indicado no topo da tabela.
- *Long Island Sound*: A maioria dos peixes é segura para o consumo, exceto pelas restrições listadas para robalo riscado, anchova e pescada-amarela.
- Atente-se às recomendações sobre peixes vendidos no mercado ou servidos em restaurantes. Veja a recomendação para mercados na página 3.
- Sua exposição aos PCBs nos peixes pode ser reduzida removendo a gordura e cozinhando o peixe em uma grelha, de modo que a gordura escorra.

ONDE POSSO OBTER MAIS INFORMAÇÕES?

Fichas informativas mais específicas podem ser obtidas ligando para 1-877-458-FISH (3474) ou acessando o SITE DO DPH: <https://portal.ct.gov/fish>

Dúvidas sobre saúde?
Ligue gratuitamente para o CT DPH no número:
1-877-458-FISH (3474)

Dúvidas sobre como pescar em Connecticut?
Ligue para CT DEEP em 860-424-3474
www.ct.gov/deep/fishing

Notas de rodapé da tabela:

a. O *Grupo de alto risco* inclui mulheres grávidas, mulheres que possam engravidar, mulheres que estão amamentando e crianças menores de 6 anos.

O *Grupo de alto risco* deve comer no máximo uma refeição de peixe por mês da maioria dos peixes de água doce das águas locais.

b. O *Grupo de baixo risco* deve limitar o consumo da maioria dos peixes de água doce a uma vez por semana.

c. A maioria das trutas não faz parte de nenhum aviso e é segura para consumo, a menos que indicado de outra forma.

d. Inclui todo o rio, bem como o Rio West Branch Naugatuck a jusante do Stillwater Pond, Torrington.

e. O Rio Housatonic a montante até a Barragem de Derby e a jusante até a Rt. 15 Bridge. Upstream on the Naugatuck River to the Kinneytown Dam.

f. Os shads viajam apenas para o Rio Connecticut para desovar, possuem baixa contaminação e não estão incluídos no aviso.

g. A fronteira a montante é a Barragem do Somersville Pond.

h. O Rio Natchaug, desde a barragem do Reservatório Willimantic (limite norte) até o ponto onde ele forma o Rio Shetucket. A orientação se estende por 1/2 milha (aproximadamente 0,8 km) ao longo do Rio Shetucket até a Plains Road. Rio Willimantic de onde encontra os rios Shetucket e Natchaug, subindo até a represa na Pine Street.

i. Rio Hockanum desde e incluindo o Union Pond (Manchester), subindo para leste através do restante de Manchester e passando por Vernon até a saída do Shenipsit Lake, incluindo vários represamentos fluviais do Papermill Pond, incluindo Pitney Park (Vernon) e o Rio Tankerhoosen (subindo até a represa na Main Street, Vernon).

j. Rio Hockanum desde o Rio Connecticut (East Hartford), incluindo o East Hartford Lake e pequenos represamentos e lagoas rio acima até a saída do Union Pond (Manchester). Isso também inclui a seção de Ellington do Rio Hockanum.

k. A jusante da Barragem Rainbow, na cidade de Windsor, até a confluência com o Rio Connecticut.

l. Pargos (anchovas com menos de 33 polegadas) não estão incluídos no aviso, pois têm níveis muito baixos de contaminação.

Guia sobre consumo seguro de peixes de 2025

RECOMENDAÇÕES ESTADUAIS SOBRE PEIXES DE ÁGUA DOCE

Corpo d'água	Espécies de peixes	Grupo de alto risco ^a	Grupo de baixo risco ^b	Contaminantes
<i>Todos os lagos, lagoas, rios e córregos de água doce</i>	Truta ^c Peixe-sol	Sem limites para consumo	Sem limites para consumo	- -
	Todos os outros peixes de água doce	Uma refeição por mês	Uma refeição por semana	Mercúrio

RECOMENDAÇÃO ESPECIAL PARA A REGIÃO DO RIO HOUSATONIC

Corpo d'água	Espécies de peixes	Grupo de alto risco ^a	Grupo de baixo risco ^b	Contaminantes
<i>Rio Housatonic</i> acima do <i>Lago Lillinonah</i>	Truta, bagre, enguia, carpa, lucioperca do norte	Não comer	Não comer	PCBs
	Robalo, perca branca	Não comer	Uma refeição por 2 meses	PCBs
	Bluegill, barbado, fallfish	Uma refeição por mês	Uma refeição por mês	PCBs
	Perca amarela, robalo calico (crappie), robalo preto e peixe-sol	Uma refeição por mês	Uma refeição por semana	PCBs
<i>Lagos no Rio Housatonic:</i> (<i>Lillinonah, Zoar, Housatonic</i>)	Bagre, enguia, carpa, lucioperca do norte,truta	Não comer	Não comer	PCBs
	Perca branca, fallfish, barbado	Uma refeição por mês	Uma refeição por mês	PCBs
	Robalo	Não comer	Uma refeição por 2 meses	PCBs
	Perca amarela, robalo calico (crappie), robalo preto, Bluegill e peixe-sol	Uma refeição por mês	Uma refeição por semana	PCBs
<i>Furnace Brook</i> (<i>Cornwall</i>)	Truta	Uma refeição por mês	Uma refeição por mês	PCBs
<i>Rio Blackberry</i> abaixo de “ <i>Blast Furnace</i> ” (<i>North Canaan</i>)	Achigã de boca pequena	Uma refeição por mês	Uma refeição por mês	PCBs
<i>Rio Naugatuck</i> d	Robalo	Uma refeição por mês	Uma refeição por mês	PFOS
<i>Rio Housatonic na ilha de O’Sullivan</i> e	Todas	Uma refeição por mês	Uma refeição por mês	PFOS

RECOMENDAÇÃO ESPECIAL PARA OUTROS CORPOS D'ÁGUA DE ÁGUA DOCE DE CONNECTICUT E LONG ISLAND SOUND

Corpo d'água	Espécies de peixes	Grupo de alto risco ^a	Grupo de baixo risco ^b	Contaminantes
<i>Lago Dodge</i> <i>Lago McDonough</i> <i>Lago Silver</i> <i>Lago Wyassup</i>	Achigã de boca grande, Achigã de boca pequena, Lúcio	Não comer	Uma refeição por mês	Mercúrio
<i>Rio Quinnipiac</i> (<i>Desfiladeiro ao sul de Meriden, passando por Wallingford até o Long Island Sound</i>)	Todas as espécies	Uma refeição por mês	Uma refeição por mês	PCBs, PFOS
<i>Versailles, Lagos Papermill e Rio Little</i> afluente (<i>Sprague</i>)	Todas as espécies	Não comer	Não comer	Mercúrio, PCBs
<i>Rio Connecticut</i> ^f	Todas as espécies Exceto o sável	Uma refeição por mês	Uma refeição por mês	PCBs, PFOS
<i>Rio Konkapot</i> (<i>North Canaan</i>)	Sugador-branco	Não comer	Uma refeição por mês	Mercúrio
<i>Lago Brewster</i> (<i>Stratford</i>)	Bagre e barbado	Não comer	Não comer	Chlordane
<i>Lago Union</i> (<i>Manchester</i>)	Todas as espécies	Não comer	Não comer	PFOS
<i>Rio Still</i> (<i>Winchester</i>)	Robalo	Uma refeição por mês	Uma refeição por mês	PFOS
<i>Rio Scantic</i> g	Enguia Americana	Uma refeição por mês	Uma refeição por mês	PFOS
<i>Rio Pequabuck</i>	Enguia Americana	Uma refeição por mês	Uma refeição por mês	PFOS
<i>Rios Natchaug, Willimantic e Shetucket</i> ^h (<i>Willimantic e Mansfield</i>)	RobaloTodas as outras espécies	Não comer Uma refeição por mês	Não comer Uma refeição por mês	PFOS
<i>Rios Hockanum e Tankerhoosen</i> ⁱ (<i>Vernon Manchester</i> <i>Oriental</i>) <i>Rio Hockanum</i> ^j (<i>East Hartford, Western Manchester Ocidental e Ellington</i>)	Todas as espécies	Não comer	Não comer	PFOS
	Robalo Todas as outras espécies	Não comer Uma refeição por mês	Não comer Uma refeição por mês	PFOS
<i>Rio Lower Farmington</i> ^k	Perca amarela e robalo	Uma refeição por mês	Uma refeição por mês	PFOS
<i>Rios Long Island Sound</i> afluentes	Robalo riscado Anchova com mais de 63,5 cm ^l	Não comer Não comer	Uma refeição por mês Uma refeição por mês	PCBs PCBs
	Anchova 33-63 cm Pescada-amarela	Uma refeição por mês Uma refeição por mês	Uma refeição por mês Uma refeição por mês	PCBs PCBs