

Recomendações sobre consumo de pescado em Nuevo Hampshire

Peixes e mariscos (ou seja, crustáceos e moluscos) são elementos importantes em uma dieta saudável. São uma boa fonte de proteína com baixo teor de gordura e contêm nutrientes como ácidos graxos ômega-3, um nutriente importante para o desenvolvimento do cérebro. O NHDES apresenta estas recomendações sobre o consumo de pescado para instruir a população a respeito de certos contaminantes encontrados nas análises de tecidos do pescado. Existem outros contaminantes que podem estar presentes no meio ambiente, porém ainda não foram analisados, nem incluídos nestas recomendações. Realizou-se uma análise do mercúrio para uma variedade das espécies de peixes de água doce mais comuns. No entanto, nem todas as espécies ou corpos d'água foram analisados quanto aos teores de mercúrio e demais contaminantes listados nestas recomendações (entre as amostras de peixes coletadas até agora incluem-se: 26 espécies, mais de 230 corpos d'água e cerca de 4 mil peixes). O mercúrio não se decompõe naturalmente no meio ambiente. Quase todos os peixes e mariscos apresentam vestígios de mercúrio, e os peixes de algumas fontes de água doce também podem conter PCB (bifenilpoliclorado) ou dioxina. Pequenas quantidades de mercúrio podem danificar um cérebro em início de formação ou crescimento. Por este motivo, bebês e crianças pequenas são os que correm os maiores riscos. PCBs e dioxinas são produtos químicos orgânicos feitos pelo ser humano e que não se decompõem prontamente no meio ambiente. Eles são ingeridos e podem se acumular nos peixes. PCBs e dioxinas causam comprovadamente uma variedade de efeitos nocivos à saúde, tais como o câncer, além de efeitos não cancerígenos na saúde envolvendo os sistemas imunológico, reprodutivo, nervoso e endócrino. Os riscos de mercúrio, PCB e dioxina em peixes e mariscos dependem da quantidade de peixes e mariscos ingeridos e dos níveis desses contaminantes nos peixes e mariscos. Você pode comer peixe e ser saudável. A adoção destas recomendações vai ajudar.

PEIXES DE ÁGUA DOCE

O **grupo de alto risco** é constituído por mulheres grávidas e lactantes e por mulheres que podem engravidar (ou seja, mulheres na idade fértil), além das crianças até seis anos de idade. O **grupo de baixo risco** é constituído por todos os demais adultos e crianças com idade igual ou superior a sete anos. Considera-se 4 oz (~120 g) como sendo o tamanho da refeição para crianças de idade igual ou inferior a seis anos. Para crianças mais velhas e adultos (inclusive as mulheres no grupo de alto risco) o tamanho da refeição é de 8 oz (~240 g). Adote as seguintes recomendações de consumo de peixe, pois elas descrevem o quanto esses grupos podem comer com segurança:

RECOMENDAÇÕES PARA PEIXES DE ÁGUA DOCE EM TODO O ESTADO DEVIDO AO MERCÚRIO			
Nome do corpo d'água	Espécies de peixes	Grupo de alto risco	Grupo de baixo risco
Todos os cursos d'água, rios, lagos e lagoas de água doce ¹	Truta arco-íris e marrom	1 refeição por semana	6 refeições por semana
	Todos os outros peixes de água doce, inclusive truta tipo Brook	1 refeição por mês	4 refeições por mês
	Robalo (<i>largemouth bass</i> e <i>smallmouth bass</i>), lúcio (<i>pickerel</i>), perca (<i>perch</i>) branca e amarela	Limite o consumo usando peixe de 12 polegadas (30 cm) ou menos de comprimento, ao seguir as recomendações acima	

¹ NHDES. *Status and trends of mercury in fish tissue in New Hampshire waterbodies, 1992-2016*. (Estado e tendências do mercúrio no tecido dos peixes em corpos d'água de New Hampshire, 1992 - 2016). Relatório Final, Concord, novembro de 2017. [publicação #R-WD-17-22]

RECOMENDAÇÕES ESPECIAIS PARA OUTROS CORPOS DE ÁGUA DOCE EM NEW HAMPSHIRE				
Nome do corpo d'água	Espécies de peixes	Grupo de alto risco	Grupo de baixo risco	Contaminante
Rio Androscoggin desde Berlin até a divisa com o Maine ²	Todos os peixes de água doce	Não comer	Não comer	Dioxina e mercúrio
Lagoa de Ashuelot Pond (Washington)	Todos os peixes de água doce	Não comer	2 refeições por mês	Mercúrio
Lago Beaver (Derry)	Robalos (<i>largemouth bass</i> e <i>smallmouth bass</i>)	1 refeição por mês	3 refeições por mês	PFOS
Lago Canobie (Salem)	Todos os peixes de água doce	1 refeição por mês	3 refeições por mês	PFOS
Lagoa de Cobbetts Pond (Windham)	Robalos (<i>largemouth bass</i> e <i>smallmouth bass</i>)	1 refeição por mês	2 refeições por mês	PFOS
Reservatórios de Comerford e Moore no Rio Connecticut ¹	Todos os peixes de água doce	Não comer	2 refeições por mês	Mercúrio
Lagoa de Country Pond (Kingston/Newton) ³	Robalos (<i>largemouth bass</i> e <i>smallmouth bass</i>)	1 refeição por mês e 6 refeições por ano	6 refeições por ano	PCBs e mercúrio
	Todas as demais espécies de peixes	1 refeição por mês	21 refeições por ano	PCBs e mercúrio
Lago Crescent (Newport) ⁴	Perca (<i>perch</i>) amarela	1 refeição por mês	7 refeições por mês	Mercúrio
Lago Crystal (Gilmanton) ¹	Todos os peixes de água doce	Não comer	2 refeições por mês	Mercúrio
Lagoa de Dubes Pond (Hooksett) ¹	Todos os peixes de água doce	Não comer	2 refeições por mês	Mercúrio
Lagoa de Eastman Pond (Grantham) ⁴	Perca (<i>perch</i>) amarela	2 refeições por mês	11 refeições por mês	Mercúrio
	Robalo (<i>smallmouth bass</i>)	1 refeição por mês	5 refeições por mês	Mercúrio
Lagoa de Horseshoe Pond (Merrimack)	Todos os peixes de água doce	Crianças menores de 7 anos - não comer	1 refeição por mês	PFOS
		Mulheres em idade fértil – 1 refeição por mês		
Reservatório de Jackman (Hillsboro) ¹	Todos os peixes de água doce	Não comer	2 refeições por mês	Mercúrio
Lago Mascoma (Enfield) ¹	Todos os peixes de água doce	Não comer	2 refeições por mês	Mercúrio
Lagoa de May Pond (Washington) ¹	Todos os peixes de água doce	Não comer	2 refeições por mês	Mercúrio
Lagoa de Perkins Pond (Sunapee) ⁴	Robalo (<i>largemouth bass</i>)	1 refeição por mês	3 refeições por mês	Mercúrio
	Perca (<i>perch</i>) amarela	1 refeição por mês	8 refeições por mês	Mercúrio
	Robalo (<i>smallmouth bass</i>)	1 refeição por mês	5 refeições por mês	Mercúrio
Lagoa de Rand Pond (Goshen) ⁴	Perca (<i>perch</i>) amarela	2 refeições por mês	12 refeições por mês	Mercúrio
	'Bullhead' marrom	2 refeições por mês	13 refeições por mês	Mercúrio
Lagoa de Robinson Pond (Hudson)	Todos os peixes de água doce	Crianças menores de 7 anos - não comer	2 refeições por mês	PFOS

² Chlor-Alkali former superfund site, Berlin, NH – <https://semspub.epa.gov/work/01/550299.pdf>

³ NHDES Interoffice Memo. (Memorando interno do NHDES) Ottati & Goss/Great Lakes Container Corp. Site, Kingston, NH - Evaluation of PCB Contamination in Fish Sampled from Country Pond. 9 (Instalação local da Ottati & Goss/Great Lakes Container Corp., Kingston, NH - Avaliação da contaminação por PCB em amostras de peixes na lagoa de Country Pond.) 30 de dezembro de 2011.

⁴ NHDES. "Evaluation of Mercury Concentration in Fish Collected from Claremont Area Water Bodies." (Avaliação da concentração de mercúrio em amostras de peixes coletadas em corpos d'água da área de Claremont) Health Consultation, Concord, 2009.

RECOMENDAÇÕES ESPECIAIS PARA OUTROS CORPOS DE ÁGUA DOCE EM NEW HAMPSHIRE				
Nome do corpo d'água	Espécies de peixes	Grupo de alto risco	Grupo de baixo risco	Contaminante
		Mulheres em idade fértil – 1 refeição por mês		
Rio Souhegan entre Riverway East e a represa Goldman Dam ⁵	Todos os peixes de água doce	Não comer	Não comer	PCBs
Lago Squam e Lago Little Squam	Perca (<i>perch</i>) amarela	4 refeições por ano	1 refeição por mês	PCBs
	Todos os demais peixes de água doce	1 refeição por ano	3 refeições por ano	PCBs
Lagoa de Stocker Pond (Grantham) ⁴	Robalo (<i>rock bass</i>)	2 refeições por mês	10 refeições por mês	Mercúrio
Lagoa de Tower Hill (Candia) ¹	Todos os peixes de água doce	Não comer	2 refeições por mês	Mercúrio

PEIXES COMERCIALMENTE DISPONÍVEIS, MARISCOS E PEIXES DE ÁGUA SALGADA

Para todos os peixes comercialmente disponíveis, mariscos e peixes de água salgada, adote as seguintes recomendações de consumo:

Espécies de peixes	Grupo de alto risco	Grupo de baixo risco
MELHORES OPÇÕES Bagre (<i>catfish</i>), bacalhau (<i>cod</i>), linguado americano (<i>flounder</i>), hadoque (<i>haddock</i>), arenque (<i>herring</i>), atum enlatado light (<i>light tuna</i>), saithe (<i>pollack</i>), linguado verdadeiro (<i>sole</i>), salmão (<i>salmon</i>), tilápia (<i>tilapia</i>) e mariscos (ostra, camarão, caranguejo, amêijoas, vieira, lagosta)	2 refeições por semana	Sem limite
BOAS OPÇÕES Halibute (<i>halibut</i>), pargo rosa (<i>red snapper</i>), bife de atum (<i>tuna steak</i>) e atum enlatado branco (<i>canned white tuna</i>)	1 refeição por semana	Sem limite
CUIDADO! Cavala (<i>king mackerel</i>), peixe-espada (<i>swordfish</i>), tubarão (<i>shark</i>), pirá (<i>tilefish</i>)	Não comer	2 refeições por mês
EVITE O CONSUMO Lagosta 'Tomalley' (substância verde na lagosta)	Não comer	Não comer

As restrições de consumo tanto para os peixes de água salgada quanto de água doce devem ser consideradas em conjunto e cumulativamente. Por exemplo, uma mulher grávida pode ter uma refeição de peixe de água doce, mas recomenda-se que não consuma nenhum mercúrio adicional existente em peixes de água doce ou água salgada no mesmo mês.

Lembre-se: Os tamanhos da "refeição" são de 4 oz (120 g) para crianças com idade igual ou inferior a 6 anos e de 8 oz (240 g) para crianças mais velhas e adultos.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

Para informações adicionais sobre detalhes de recomendações para corpos d'água específicos, ligue para o coordenador de Rios e Lagos do NHDES pelo telefone: [\(603\) 271-2959](tel:6032712959).

As referências técnicas da atualização de 2018 para as Recomendações de Consumo de Pescado com Mercúrio em Todo o Estado de New Hampshire se baseiam nas seguintes publicações: NHDES. "Status and trends of mercury in fish tissue in New Hampshire waterbodies, 1992 - 2016." (Estado atual e tendências do mercúrio no tecido dos peixes em corpos d'água de New Hampshire, 1992 - 2016) Relatório Final, Concord, novembro de 2017. [publicação #R-WD-17-22]

Para perguntas genéricas sobre regulamentos de pesca em New Hampshire, ligue para o Departamento de Caça e Pesca de New Hampshire pelo telefone: [\(603\) 271-3421](tel:6032713421) ou acesse o [website NH Fish and Game](http://www.nh.gov/fishandgame).

⁵ Fletcher's Paint Works & Storage superfund site, Milford, NH – <https://cumulis.epa.gov/supercpad/SiteProfiles/index.cfm?fuseaction=second.Healthenv&id=0101085>