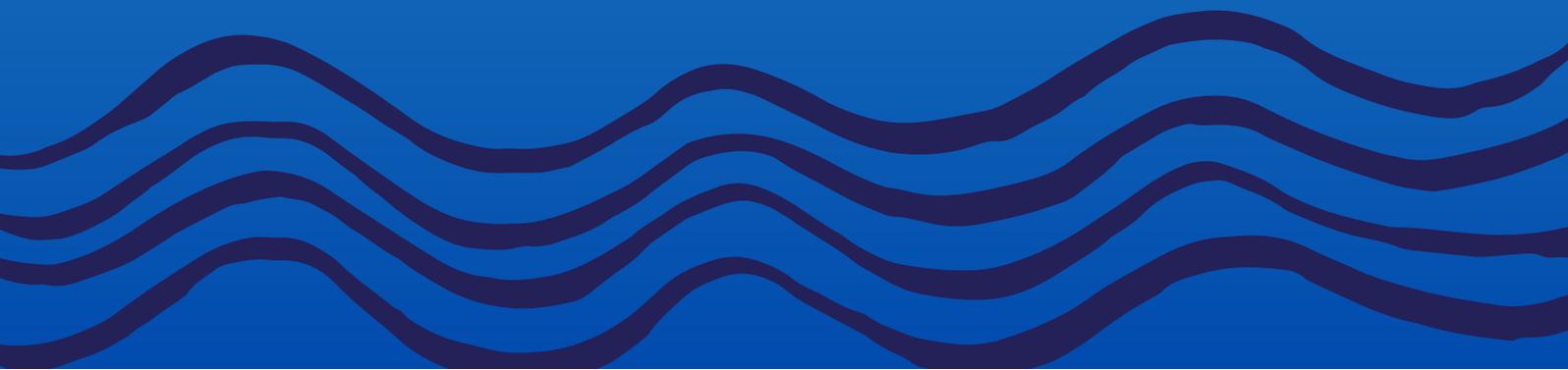


Guia do Consumidor

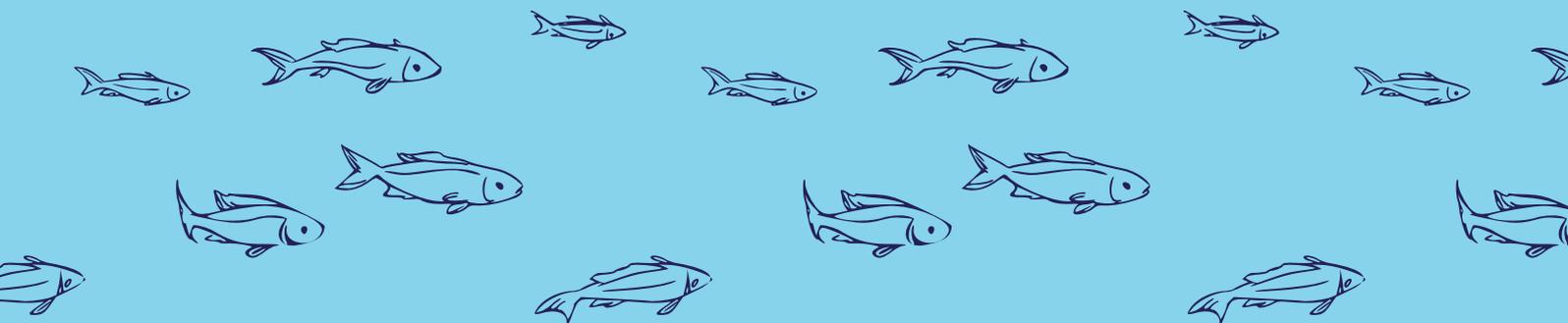
Benefícios e Riscos no consumo de pescado



Fármacos



Benefícios e Riscos no consumo de pescado



Organização de

Mariana Caltabiano Frank

Rúbia Yuri Tomita



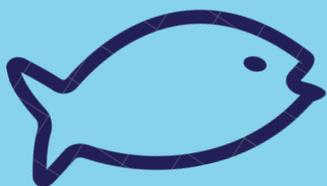
Agosto, 2023
Santos - SP

APRESENTAÇÃO

Este "**Guia do Consumidor - Benefícios e Riscos no consumo de pescado: Contaminantes Ambientais**" foi realizado no contexto do projeto intitulado "Consumo de pescado e riscos da presença de fármacos no ambiente aquático" , que tem como região de estudo a Baixada Santista. A obra foi idealizada a partir da parceria entre o Instituto de Pesca (IP) e o Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica do CNPQ (CNPQ/PIBIC/IP).

Esta iniciativa visa estimular o consumo de pescado através de comprovações científicas sobre os benefícios do consumo devido ao valor nutricional desta proteína.

Além disso, buscamos alertar o consumidor da importância de se manter o meio ambiente saudável para a obtenção do pescado sem o risco da contaminação.



SUMÁRIO



- 1 Pescado: valor nutricional
 - 2 Benefícios do consumo para o corpo humano!
 - 3 Fármacos no meio ambiente
 - 6 Como o consumo de pescado pode ser afetado ?
 - 7 Descarte correto de medicamentos
 - 8 Abordagem *One Health*
 - 9 Considerações Finais
- 

Pescado: valor nutricional

Alimento rico em ferro, zinco, cálcio e vitaminas do complexo B. Peixes de água salgado possuem grande quantidade de iodo.

Os peixes são fontes de ácidos graxos, como o ômega 3, popularmente chamado de "gordura boa", especialmente os provenientes de água marinha.



Carne rica em proteínas de alto valor biológico – aquelas que são mais facilmente absorvidas e utilizadas pelo organismo humano.

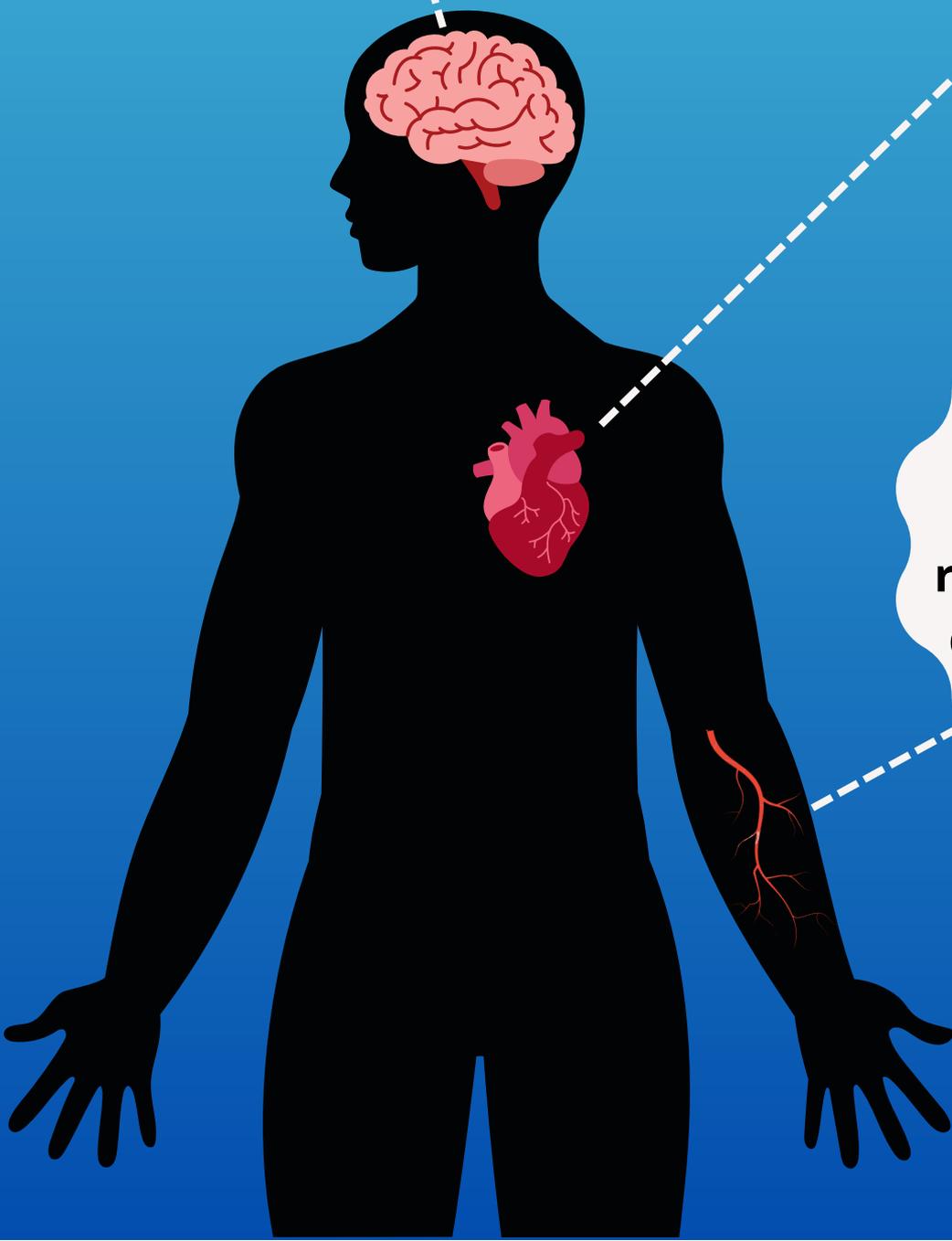
São excelentes fontes de aminoácidos, como lisina, metionina e cisteína, encontrados em baixa quantidade em dietas a base de grãos de cereais.

Benefícios do consumo para o corpo humano!

A vitamina B12 ajuda na formação de hemácias e no funcionamento do cérebro.

Redução do risco de Acidente Vascular Cerebral, de depressão, do Mal de Alzheimer e da morte por doenças cardíacas.

O ômega 3 é um tipo de gordura insaturada que reduz a quantidade de colesterol ruim no sangue.



Fármacos no meio ambiente

A contaminação de fármacos no meio ambiente ocorre quando sobras de medicamentos e produtos farmacêuticos são liberados no ecossistema. Essa contaminação pode ter diversas fontes, como:



Descarte inadequado de medicamentos no lixo comum ou no vaso sanitário

Os medicamentos consumidos podem ser total ou parcialmente metabolizados pelo organismo humano, e quando excretados, podem chegar ao meio ambiente.





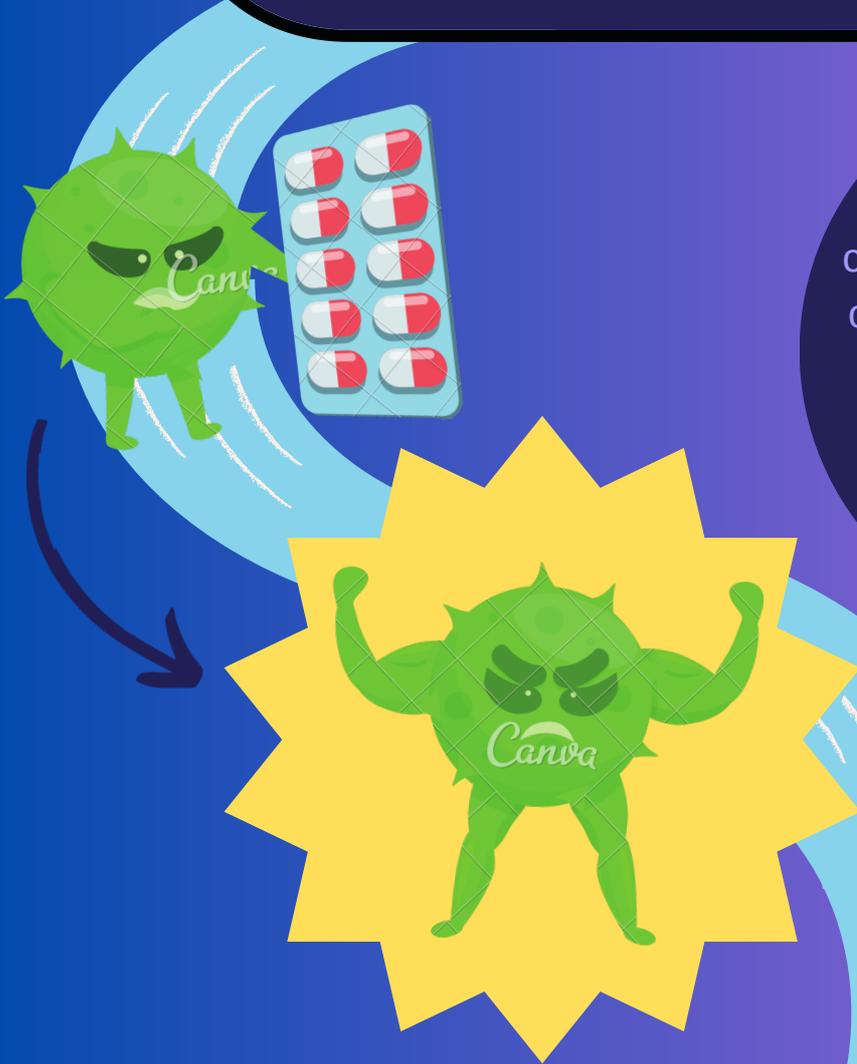
Descarte de
resíduos
farmacêuticos por
indústrias e
hospitais.



Produtos veterinários
também podem
chegar ao meio
ambiente através das
excreções dos
animais.



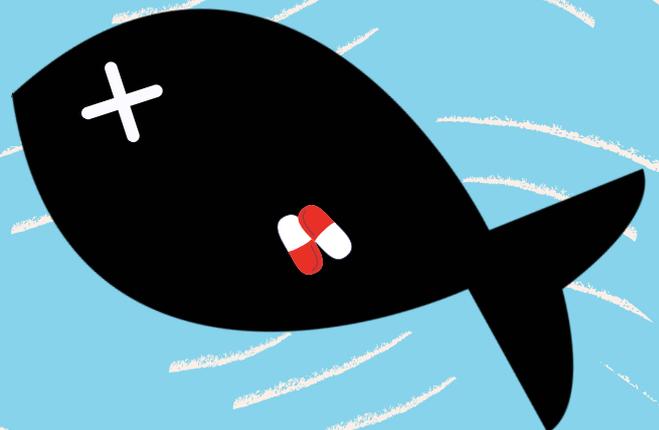
A presença de fármacos no meio ambiente pode ter diversos impactos negativos, tais como:



Resistência antimicrobiana: é a capacidade de um micróbio ou bactérias de resistir aos efeitos da medicação anteriormente utilizada para tratá-los, como antibióticos

Bactérias resistentes desenvolvem a capacidade de sobreviver e crescer em presença de agentes antimicrobianos.

Efeitos tóxicos em organismos aquáticos e terrestres, podendo afetar sua saúde e sobrevivência;

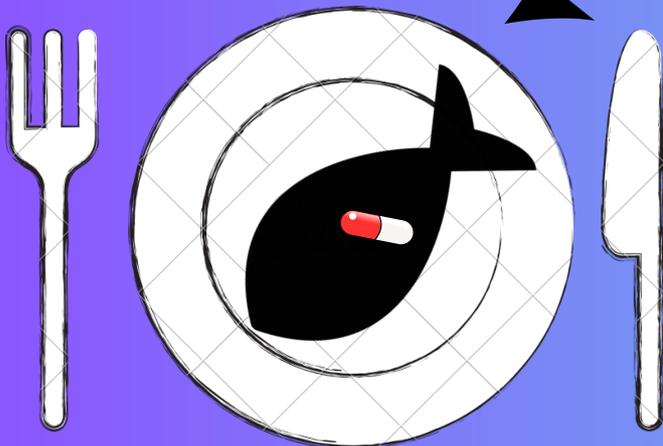


Como o consumo de pescado pode ser afetado ?

Acúmulo de medicamentos nos peixes: Os peixes podem absorver os fármacos diretamente da água em que vivem ou através da cadeia alimentar, ao se alimentarem de outros organismos contaminados.



Quando os peixes contaminados são consumidos por seres humanos, existe o potencial de transferência dos resíduos de medicamentos para o corpo humano.



Mas como fazer o descarte correto dos medicamentos vencidos afim de evitar a contaminação do ambiente ?



Pesquise por “pontos de descarte de medicamentos” próximos de sua localização.

Há muitas opções de farmácias e unidades de saúde que recebem estes produtos com a garantia de um descarte ambientalmente correto !

ONE HEALTH



One Health é uma abordagem integrada e unificadora que visa equilibrar e otimizar de forma sustentável a saúde de pessoas, animais e ecossistemas. Reconhece que a saúde dos seres humanos, animais domésticos e selvagens, plantas e o ambiente mais amplo (incluindo ecossistemas) estão intimamente ligados e interdependentes. (Definição de One Health da OHHLEP, 2021)

A abordagem tem o propósito de assegurar a saúde do meio ambiente, das comunidades e da biodiversidade marinha, ao mesmo tempo em que assegura a segurança do consumo e atenua os riscos associados à contaminação alimentar.



Considerações Finais

A qualidade ambiental e a qualidade do pescado estão interligados, fazendo com que a segurança alimentar dependa da harmonia destes dois fatores. Cabe a nós, seres humanos, desfrutar de forma sustentável e proteger os ecossistemas marinhos e costeiros para evitar impactos no ambiente e, por consequência no pescado que consumimos.

O objetivo de número 14, que integra os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), propostos pela ONU (Organização das Nações Unidas), diz respeito a conservação e uso sustentável dos oceanos. Já o objetivo 12, propõe que até 2030, a gestão e o uso dos recursos naturais seja de forma eficiente e sustentável, garantindo um consumo seguro e de qualidade em todos os setores da sociedade.

É necessário que haja monitoramento do grau de exposição a que o pescado está submetido quando se trata de contaminação por medicamentos. A preservação do meio ambiente, depende da conscientização dos consumidores finais.

