**POSSÍVEIS RISCOS DE CONTAMINAÇÃO PELO CONSUMO DE PESCADOS E SEUS REFLEXOS NA SAÚDE PÚBLICA**

RIBEIRO, Gabriella Avelar; SIQUEIRA, Ivana Maria de Carvalho².

*¹Graduando em Medicina Veterinária, UNIPAC – Conselheiro Lafaiete, MG, ²Professora do curso de Medicina Veterinária, UNIPAC – Conselheiro Lafaiete, MG.* *\*gabiavelar22@outlook.com*

**RESUMO**: O consumo de pescados é amplamente valorizado por seus benefícios nutricionais. Entretanto, este alimento também pode representar riscos à saúde pública quando contaminado por metais pesados, pesticidas e microrganismos patogênicos, especialmente se for mal conservado ou manipulado inadequadamente. Além dos cuidados com a segurança alimentar, destaca-se a importância da pesca sustentável e da rastreabilidade dos produtos para garantir qualidade e responsabilidade ambiental. Nesse contexto, conclui-se a importância de o consumidor estar bem informado sobre os riscos e cuidados relacionados à aquisição e ao consumo de pescados, adotando práticas conscientes que promovam a saúde humana e a preservação dos ecossistemas marinhos.

**Palavras-chave:** saúde pública, pescado, consumidor.

**INTRODUÇÃO**

O consumo de pescados tem ganhado destaque na alimentação humana devido aos seus benefícios nutricionais amplamente reconhecidos, especialmente no que diz respeito à saúde cardiovascular, mental e imunológica. No entanto, apesar dos seus benefícios, o consumo de peixes também está associado a riscos potenciais, principalmente devido à contaminação por poluentes ambientais, como metais pesados, pesticidas e microrganismos patogênicos (Fernandes et al., 2020). Esses contaminantes podem comprometer a segurança alimentar e representar sérios riscos à saúde humana, especialmente quando os produtos não são adequadamente produzidos, manuseados, conservados ou preparados.

Ademais, práticas de pesca insustentáveis têm levantado preocupações sobre a qualidade dos pescados disponíveis no mercado e os impactos ambientais dessas atividades.

Diante disso, o presente trabalho objetiva ressaltar a importância do conhecimento acerca do consumo do pescado, abordando seus benefícios, bem como os riscos apresentados à saúde pública.

**REVISÃO DE LITERATURA**

O consumo de pescados é amplamente reconhecido por seus benefícios à saúde humana, sendo uma excelente fonte de nutrientes essenciais como proteínas de alta qualidade, ácidos graxos ômega-3, vitamina D e iodo. O consumo regular de peixes, associa-se à redução do risco de doenças cardiovasculares, depressão e demência (Alves et al., 2021; Fernandes et al., 2020). Esses nutrientes desempenham um papel crucial na saúde mental, cardiovascular e no fortalecimento do sistema imunológico. No entanto, para garantir estes benefícios, o seu consumo deve ser assegurado pela procedência e garantia de sua qualidade diretamente relacionada à sua frescura, sabor suave e versatilidade culinária, o que os torna bem aceitos pelo consumidor e recomendados por profissionais da saúde como parte de uma dieta equilibrada.

O consumo regular de peixes, particularmente das espécies ricas em gordura como sardinha, salmão e atum, está associado à redução significativa de eventos cardiovasculares, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral, além de contribuir para o controle da pressão arterial e dos níveis séricos de colesterol e triglicerídeos. Os ácidos graxos ômega-3 também desempenham papel anti-inflamatório, modulando a resposta imune e reduzindo marcadores inflamatórios crônicos, o que pode ser benéfico no contexto de doenças autoimunes, metabólicas e neurodegenerativas. Estudos recentes ainda destacam sua influência positiva sobre a saúde mental, com evidências crescentes sobre sua eficácia na redução de sintomas de depressão, ansiedade e até mesmo na prevenção de declínio cognitivo e demência em populações idosas (Alves et al., 2021).

Os contaminantes químicos, como metais pesados (mercúrio, cádmio e chumbo), pesticidas e poluentes ambientais, são riscos significativos associados ao consumo de pescados, visto que sua ingestão excessiva pode gerar sérios problemas de saúde, como a intoxicação crônica e efeitos neurotóxicos (Fernandes et al., 2020). Segundo Barbosa et al. (2021), peixes de maior porte e vida longa acumulam níveis mais elevados de mercúrio, o que representa um risco para a saúde humana, especialmente para gestantes e crianças, visto que podem comprometer a saúde neurológica e o desenvolvimento fetal.

Além dos contaminantes químicos, outro risco importante é a presença de microrganismos patogênicos, como Vibrio, Salmonella, Listeria monocytogenes e Anisakis (Carvalho et al., 2021). Estes microrganismos podem ser transmitidos ao ser humano por meio do consumo de pescados sem procedência, mal conservados ou mal preparados, resultando em doenças gastrointestinais graves e infecções sistêmicas. Dessa forma, o correto sistema de produção, armazenamento, transporte e preparo dos pescados são essenciais para possíveis infecções (Casquete et al., 2020),

A legislação brasileira exerce um papel essencial na garantia da segurança e qualidade dos pescados destinados ao consumo humano, especialmente por meio do Regulamento de Inspeção Industrial e Sanitária de Produtos de Origem Animal (RIISPOA), atualizado pelo Decreto nº 10.468, de 18 de agosto de 2020. Esse regulamento estabelece critérios rigorosos para o processamento, conservação, rotulagem e comercialização de produtos de origem animal, incluindo os pescados, com foco na proteção da saúde pública e no controle de riscos sanitários. A aplicação dessas normas assegura que os produtos cheguem ao consumidor final em condições adequadas de higiene, frescor e qualidade, prevenindo contaminações e promovendo a confiança na cadeia produtiva (BRASIL, 2020). De acordo com a ANVISA (2018), a fiscalização rigorosa, visa minimizar os riscos associados ao consumo de pescados, garantindo que esses alimentos estejam em conformidade com as normas de higiene, qualidade e rastreabilidade, protegendo assim a saúde pública. O regulamento também tem um impacto direto na rastreabilidade dos pescados, um fator essencial para garantir que os consumidores possam verificar a origem e a qualidade dos produtos adquiridos (Ferreira et al., 2020).

A produção sustentável de pescados implica em práticas que garantem a conservação dos recursos pesqueiros e a preservação dos ecossistemas aquáticos, ao mesmo tempo em que atende às necessidades de consumo em todos os segmentos de sua cadeia produtiva.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O consumo de pescados pode ser extremamente benéfico à saúde humana, desde que realizado de forma segura, consciente e responsável. A riqueza nutricional desses alimentos, reforça sua importância na dieta. Entretanto, os riscos associados à contaminação química e microbiológica não podem ser negligenciados, sobretudo quando esses alimentos são provenientes de ambientes poluídos ou manipulados inadequadamente. Nesse sentido, a adoção de boas práticas de higiene, o correto armazenamento e o preparo adequado dos produtos são essenciais para a proteção da saúde pública.

Contudo, é fundamental que o consumidor esteja bem informado sobre os riscos e cuidados necessários ao consumir pescados sem procedência e de fontes duvidosas. A educação alimentar, aliada à fiscalização eficiente e à valorização de práticas sustentáveis, representa o caminho mais eficaz para equilibrar os benefícios nutricionais com a segurança e a responsabilidade ambiental da cadeia produtiva de pescados.

**REFERÊNCIAS:**

ALVES, A. F.; RIBEIRO, L. S.; MARTINS, C. A. (2021). **Efeitos do consumo de peixes na saúde mental: Benefícios dos ácidos graxos ômega-3 e cardiovasculares**. Nutritional Neuroscience, 24(1), 11-18.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 30, de 1º de agosto de 2012**. Aprova o Regulamento Técnico sobre as Condições Higiênico-Sanitárias e de Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Processadores de Alimentos.**

BARBOSA, M. F.; SILVA, R. D.; PEREIRA, D. F. (2021). **Contaminação por mercúrio em peixes e riscos à saúde: Uma revisão do contexto brasileiro.** Environmental Science and Pollution Research, 28(3), 2407-2417.

BRASIL. Decreto nº 10.468, de 18 de agosto de 2020. **Altera o Decreto nº 9.013, de 29 de março de 2017, que regulamenta a inspeção industrial e sanitária de produtos de origem animal.** Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 159, p. 4, 19 ago. 2020.

CARVALHO, T. S.; SILVA, J. R.; OLIVEIRA, M. F. (2021). **Contaminação microbiológica em peixes e frutos do mar: Uma visão geral.** Food Control, 122, 107770.

CASQUETE, R.; ALMEIDA, R.; MONTEIRO, C. (2020). **Patógenos alimentares em frutos do mar: O papel da higiene e da sanitização na prevenção da contaminação**. Food Research International, 130, 108868.

FERREIRA, M. P.; COSTA, F. A.; SANTOS, L. F. (2020). **Regulamentação e controle sanitário na comercialização de pescados: Aspectos importantes para a saúde pública**. Brazilian Journal of Veterinary Medicine, 42(3), 123-135.

FERNANDES, D. F.; ALMEIDA, R. M.; SANTOS, L. D. (2020). **Metais pesados em peixes e frutos do mar e seus impactos à saúde: Uma revisão global.** Environmental Toxicology, 39(1), 12-21.

LIMA, R. C.; RIBEIRO, L. S.; PEREIRA, A. S. (2022). **Pesca sustentável e o impacto nos ecossistemas aquáticos**. Journal of Environmental Management, 305, 114348.

SILVA, D. L.; SOUZA, F. S.; OLIVEIRA, C. M. (2022). **Patógenos alimentares em frutos do mar: Preocupações com a saúde pública e medidas preventivas**. Food Safety Journal, 8(2), 113-124.