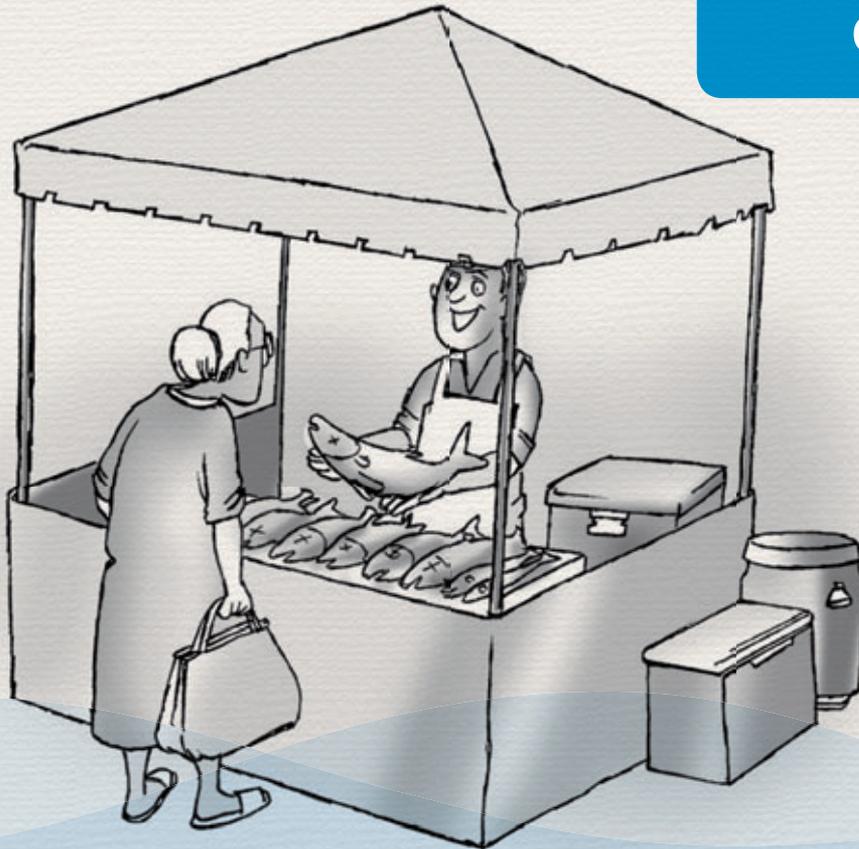


Boas Práticas de Manipulação de Pescado



Ministério da
Pesca e Aquicultura

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Boas Práticas de Manipulação de Pescado

O Brasil tem uma grande variedade de pescado e todas as condições para a produção desse alimento saudável e saboroso. Para que ele continue a ser essa fonte rica em saúde, são necessários vários cuidados, desde a pesca na natureza ou extração em cativeiro até o momento em que chega à mesa do consumidor.

Sabendo disso, o Governo Federal quer incentivar o consumo desta proteína, saudável e saborosa, por meio do desenvolvimento de ações em toda a cadeia produtiva com o objetivo de aproximar cada vez mais quem consome de quem produz e promover uma melhor utilização do que é pescado ou cultivado, além de conseguir melhores condições de crédito e infraestrutura para a produção de peixes em reservatórios. A inclusão do peixe na alimentação escolar das redes públicas de ensino é também uma estratégia para alcançar um dos grandes objetivos do Brasil: erradicar a pobreza extrema.

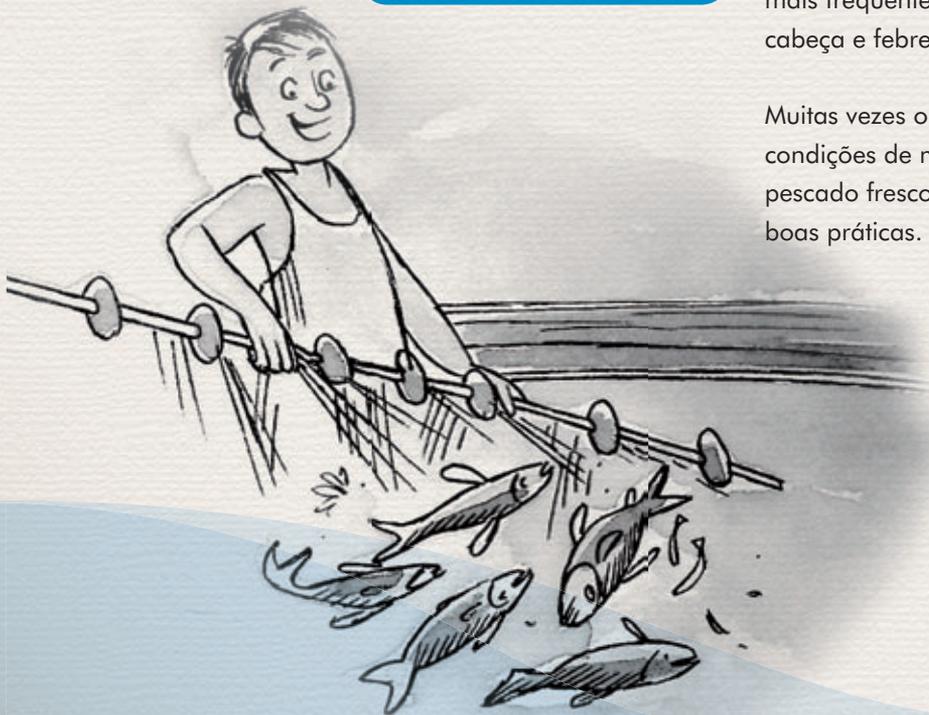
Nesta cartilha, o Ministério da Pesca e Aquicultura, o Ministério da Saúde e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) dão orientações de como manusear o pescado com consciência, por meio das boas práticas de manipulação. Garantir a qualidade do produto é um dever de todo profissional que atua na cadeia produtiva de alimentos. Aproveite e saiba como manipular de maneira correta o pescado que vai para o consumidor. Garanta mais sabor e saúde na alimentação de todos!

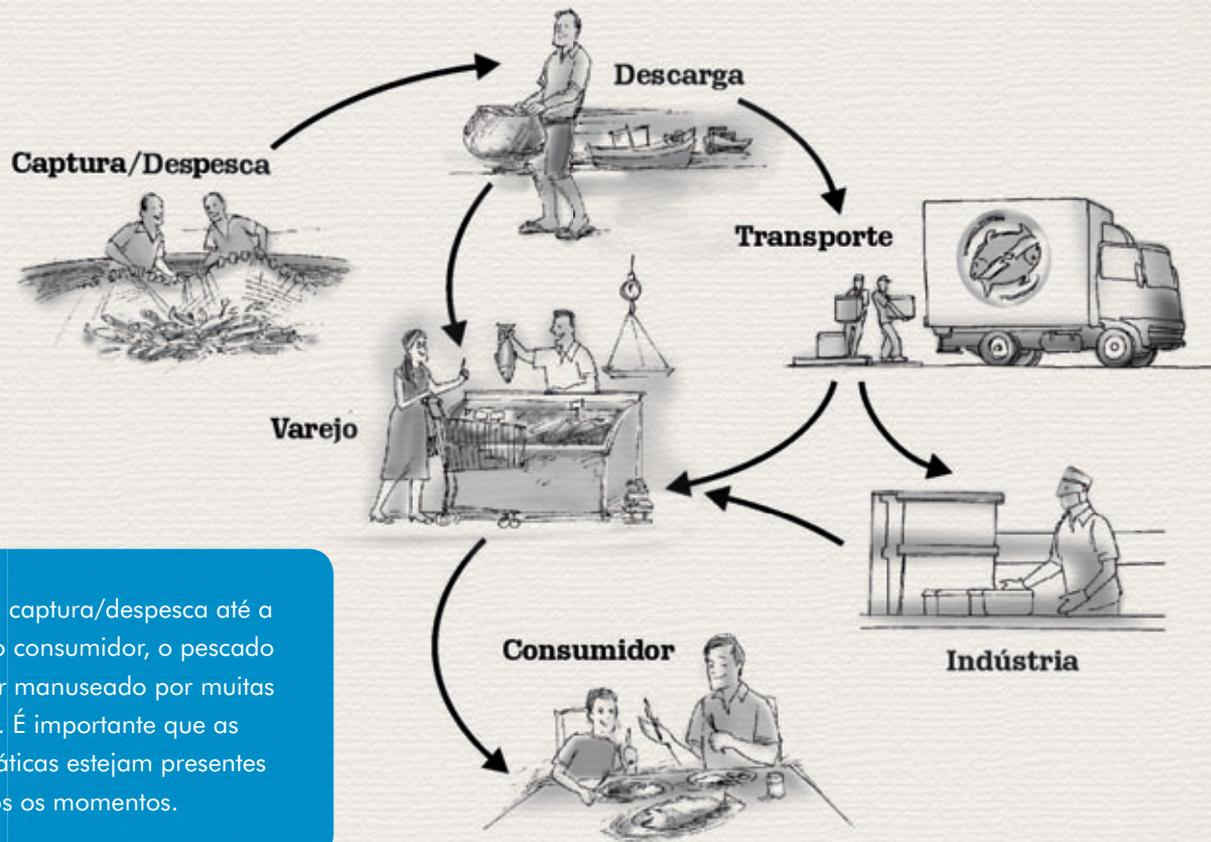
O que são boas práticas?

Você pode fazer um monte de coisas para melhorar a higiene dos alimentos. Isso se chama boas práticas. Elas devem ser feitas desde a pesca até a venda ao consumidor porque assim os alimentos se conservam por mais tempo e evitam-se doenças transmitidas por alimentos.

As doenças transmitidas por alimentos ocorrem quando micróbios prejudiciais à saúde, parasitas ou substâncias tóxicas estão presentes no alimento consumido. Os sintomas mais frequentes são diarreia, vômito, cólica, enjoo, dores de cabeça e febre.

Muitas vezes o alimento estraga por causa das más condições de manipulação, armazenamento e transporte do pescado fresco. Para evitar essas doenças é preciso seguir as boas práticas.





Desde a captura/despesca até a mesa do consumidor, o pescado pode ser manuseado por muitas pessoas. É importante que as boas práticas estejam presentes em todos os momentos.

Cada um é responsável por não deixar que os alimentos percam qualidade e estraguem. Ou seja, quem captura, cultiva, descarrega, transporta, processa, armazena, distribui e comercializa o pescado tem que garantir que as boas práticas estejam presentes em todas as etapas.

Mas, afinal, por que adotando boas práticas o pescado demora mais tempo para estragar?

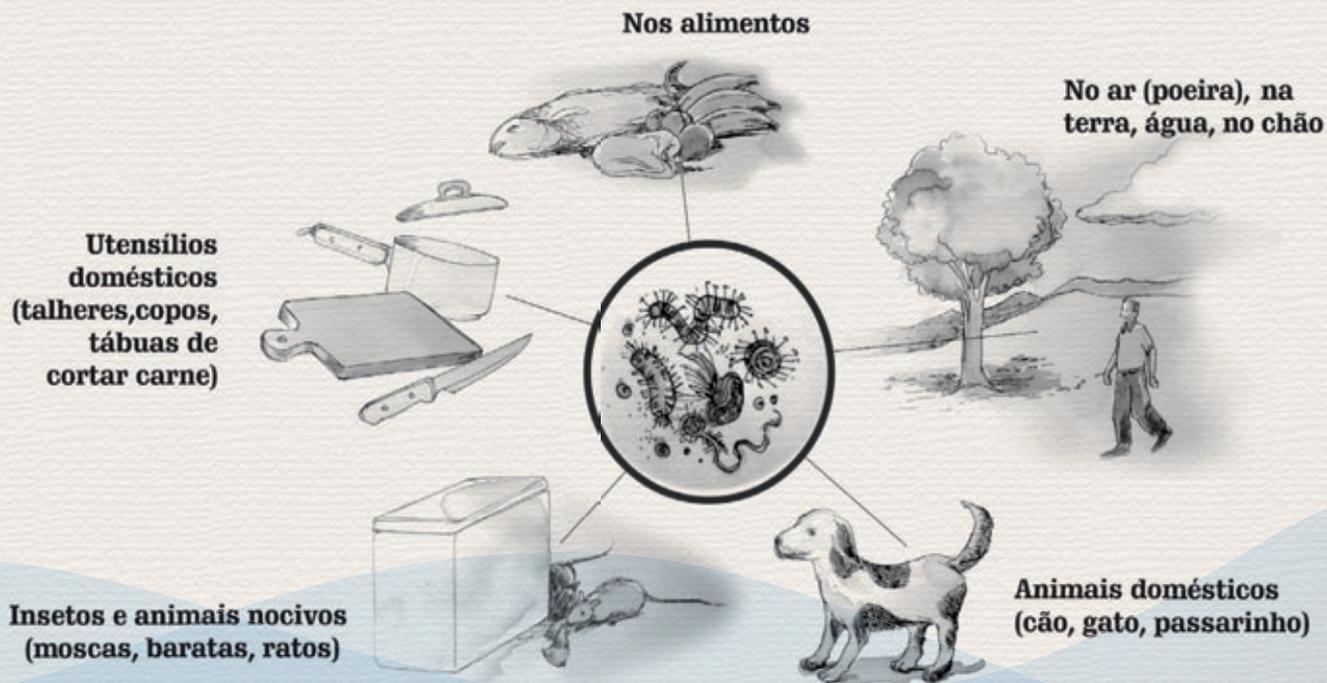
A carne do pescado estraga mais rápido e facilmente que outras carnes. Suas características favorecem o desenvolvimento e multiplicação dos micróbios.

O que são micróbios?

São organismos vivos tão pequenos que só podem ser vistos por meio de um equipamento com potentes lentes de aumento, chamado microscópio. Os micróbios estão por toda parte na natureza. Eles podem ser encontrados na terra, na água, nas pessoas, nos animais, nos alimentos, no ar, enfim, em todos os lugares, principalmente onde há sujeiras. Os micróbios são também chamados de micro-organismos.



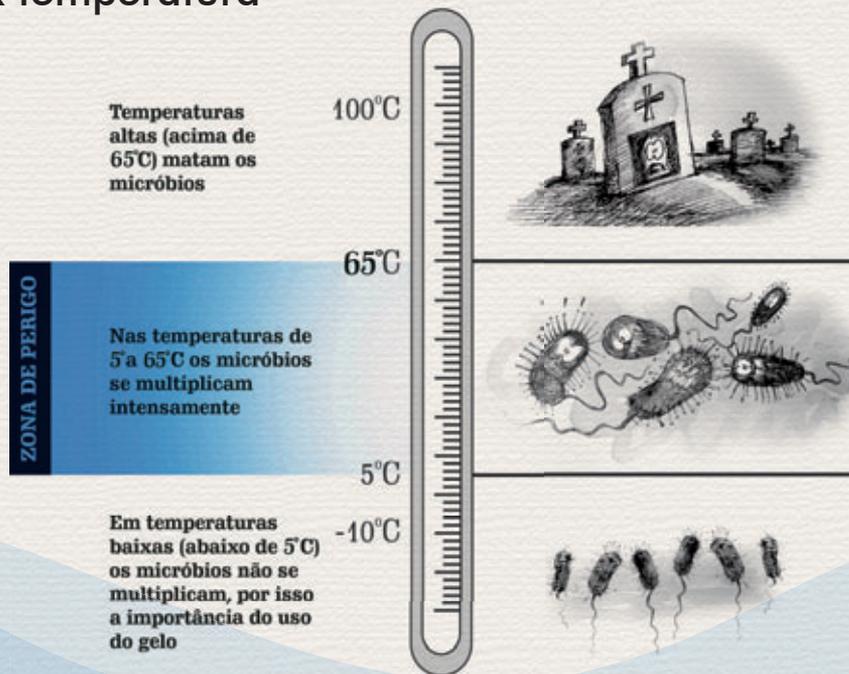
Onde estão os micróbios?



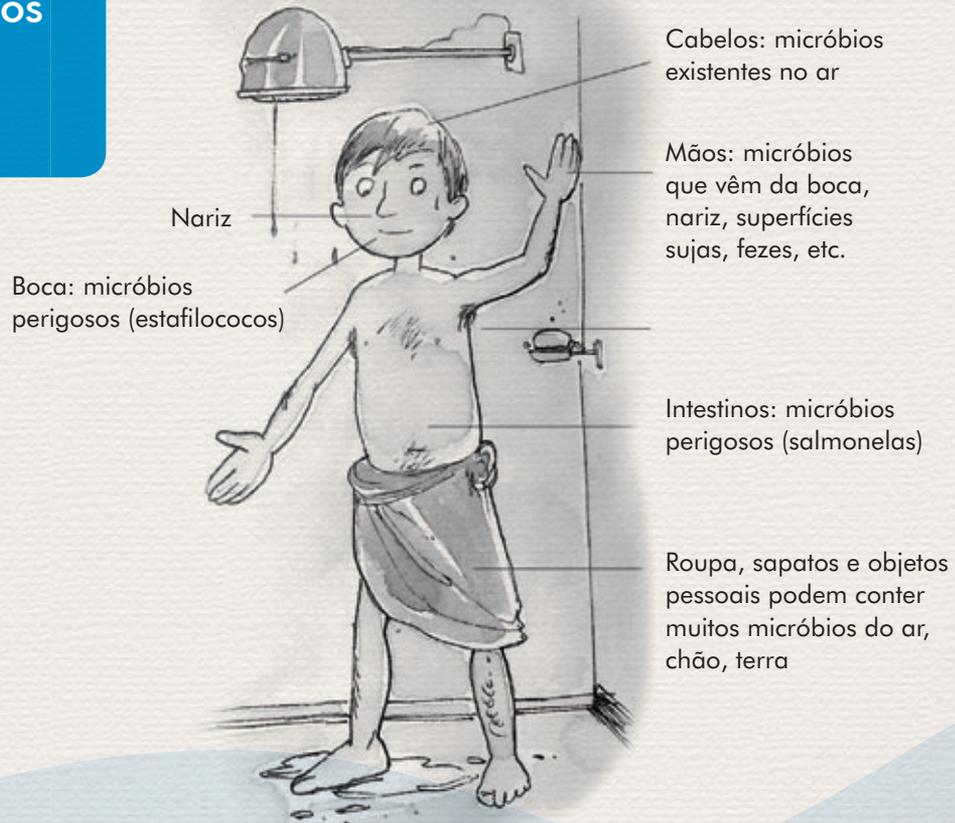
Quando os micróbios se multiplicam nos alimentos?

Os micróbios que fazem mal à saúde podem se multiplicar em temperaturas de 5°C a 65°C (chamada zona de perigo). Eles preferem temperaturas de verão ou do nosso corpo (em torno de 37°C), e em temperaturas altas (acima de 65°C) eles morrem. Os micróbios multiplicam-se nos alimentos quando encontram condições ideais de nutrientes, umidade e temperatura.

Micróbios x temperatura

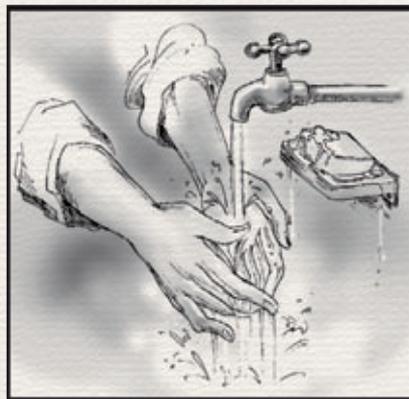


E no nosso corpo, onde encontramos os micróbios?



Cuidados na manipulação

A parte do corpo com que devemos ter mais cuidado são as mãos, porque é por meio delas que levamos e espalhamos micróbios para todos os lados. Elas devem ser bem lavadas antes de pegarmos nos alimentos e depois de usarmos o banheiro ou de mexermos no lixo. Lavar as mãos é uma das melhores formas para evitar a contaminação dos alimentos.

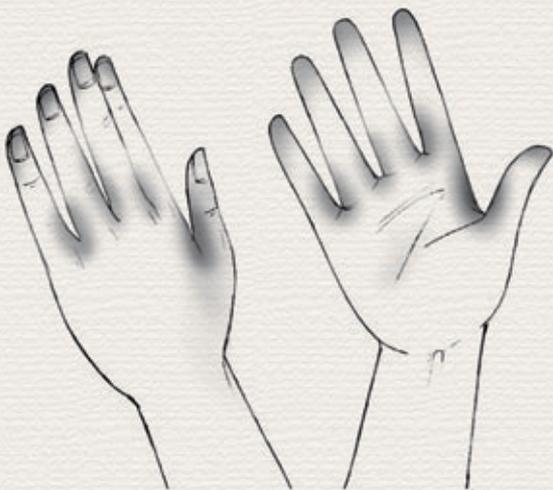


Lavar as mãos é um dos hábitos mais importantes para a nossa saúde.



Atenção: quem pega no dinheiro não pode pegar no alimento.





As áreas cinzas mostram os locais que devem ser lavados com maior cuidado, pois geralmente são esquecidos.



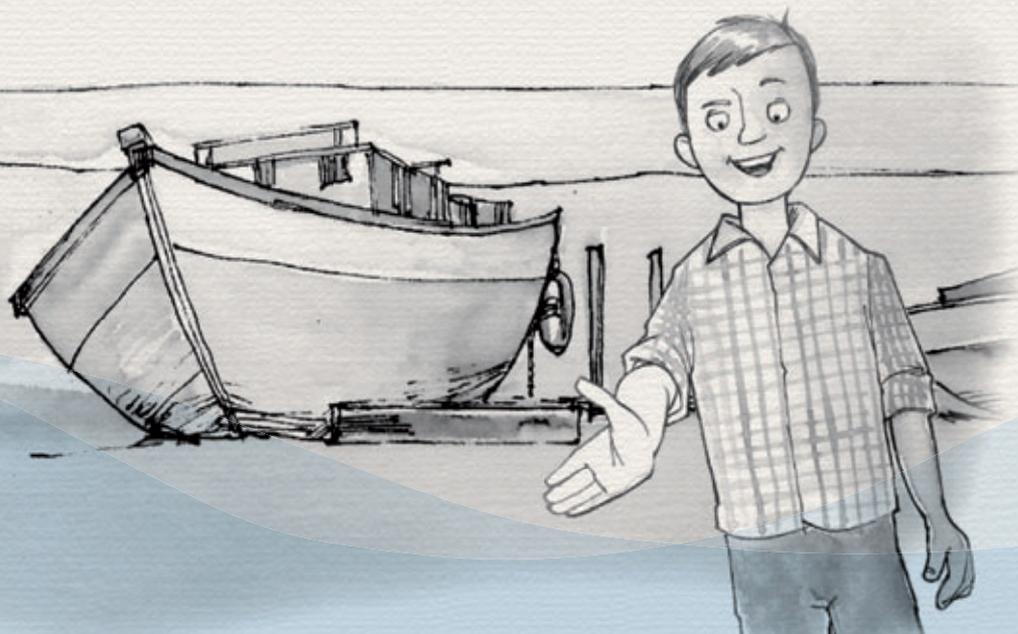
Para lavagem correta das mãos siga os seguintes passos:

- 1.** Utilize a água corrente para molhar as mãos;
- 2.** Esfregue a palma e o dorso das mãos com bastante sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 20 segundos;
- 3.** Enxágue bem com água corrente retirando todo o sabonete;
- 4.** Seque-as com papel-toalha ou outro sistema de secagem eficiente;
- 5.** Esfregue as mãos com um pouco de produto antisséptico.

A tosse e o espirro, entre outros, levam os micróbios para nosso ambiente e podem provocar a transmissão de doenças.

Conservação de pescado

As boas práticas têm seu início antes mesmo da pesca e continuam por todo o processo. Nunca deixe o pescado no chão ou sobre lugares sujos, nem no sol e ao vento.





O uso do gelo feito com água potável (tratada) é fundamental para a preservação da qualidade do pescado.

O modo que se pega o pescado é muito importante. Se o pescado se debate tentando se livrar da rede de pesca ou morre agonizando, libera substâncias que prejudicam a qualidade do alimento. Não deixe que o pescado se debata ou agonize por muito tempo. O modo mais simples e usado para o abate é o de colocar o pescado diretamente no gelo, matando-o de imediato, sem agonizar.

A higiene da embarcação, do cesto, da caixa de isopor é essencial para manter a qualidade do pescado. A embarcação deve estar sempre em boas condições.

É muito importante que não tenha restos de combustíveis e de produtos tóxicos em contato com o pescado. Também não se deve guardar produtos e utensílios de limpeza junto com apetrechos de pesca. Todas as coisas que entram em contato com o pescado devem estar limpas para assim diminuir as contaminações. Todos os equipamentos e utensílios devem ser cuidadosamente lavados no início, durante e ao final de cada dia de trabalho.

**Não misturar os
peixes frescos com
os que já estão
começando a estragar**

A pele do pescado serve para protegê-lo contra o desenvolvimento de bactérias. Se ela estiver machucada por chutes, pisoteios, redes ou amassamentos, acaba soltando um líquido com nutrientes que, ao entrar em contato com o pescado bom, começa a fazer com que ele se estrague também.

Por isso, as caixas térmicas para o transporte de pescado, como os isopores, devem estar sempre bem limpas e conservadas. As sujeiras é que causam contaminação por micróbios.

Como transportar o pescado

Para transportar o pescado, recomenda-se o uso de caixas térmicas, como as de isopor ou outras que mantenham o pescado em uma temperatura adequada, conservando-se as mesmas bem fechadas.

Ao guardar o pescado, é bom tomar cuidado para não amassar, amontoar ou pisar nele, porque, como já foi explicado, se a pele ou os órgãos internos se cortarem, as fezes do animal podem contaminar toda a carne do recipiente.

Os recipientes onde o pescado será guardado têm que estar muito bem limpos.



Lavagem e limpeza das vísceras

Lavar e tirar as vísceras do pescado faz com que ele mantenha o seu frescor por muito mais tempo. Limpar bem o pescado tira o limo que fica nas escamas.

Depois de tirar os órgãos internos, lave bem o pescado com água corrente tirando todos os restos de sujeira.

Em alguns casos é melhor guardá-lo inteiro no gelo do que tirar as vísceras e lavá-lo em águas poluídas. Essa água pode contaminar todo o pescado, tornando-o impróprio para o consumo.

Mas se a água for potável (tratada) é diferente. Nesse caso, o melhor mesmo é tirar os órgãos internos, cabeça e pele, até mesmo para diminuir o volume e evitar que, quando empilhado, o pescado tenha as vísceras esmagadas.



Lavar e tirar as vísceras ajuda a manter o pescado fresco por mais tempo.

Refrigeração

Colocar no gelo é a melhor maneira de manter o pescado saudável para consumo. Mantê-lo em temperatura baixa evita o ressecamento, a perda de peso e de umidade. O ideal é colocar 1,5 kg de gelo para cada kg de pescado, sendo que a primeira e a última camadas serão sempre de gelo, com o pescado entre elas.

O importante é que, ao final da viagem, ainda tenha alguma quantidade de gelo e que o pescado continue frio.



Distribuição correta do gelo



Errado

O gelo não pode ficar só por cima do pescado.

Certo

O gelo tem que envolver todo o pescado: por baixo, por cima e pelos lados da caixa de isopor.



Outros cuidados

Nunca se deve enrolar o pescado em jornal ou sacos de lixo porque essas embalagens não são adequadas para entrar em contato com o pescado. Muito cuidado com essas embalagens.

Qualidade da água

Muitos micróbios e parasitas podem ser transmitidos pela água. Por isso, use sempre água potável (tratada) para fazer o gelo e também para preparar os alimentos. Os micróbios não morrem quando a água congela. E, se o gelo derreter, eles vão se espalhar por todo o pescado. No gelo não pode ter terra, barro ou qualquer outra sujeira.

Cuidados com o lixo

O lixo nunca pode ser jogado na rua, a céu aberto. Ele atrai insetos e outros bichos para os lugares onde se preparam os alimentos e também ajuda a espalhar micróbios que vão causar doenças mais tarde. O lixo solto no ambiente polui as águas e atrapalha o desenvolvimento dos animais que vivem nelas.

Controle de pragas



É importante acabar com as baratas, moscas, formigas e ratos no lugar onde os alimentos são manipulados para que a comida não seja contaminada pelos micróbios que esses bichos trazem. Nunca deixe restos de comida expostos ou lixeiras abertas nesses lugares para não os atrair.



Para evitar moscas, baratas e ratos

- Guarde os alimentos em recipientes fechados;
- Coloque restos de alimentos e outros tipos de lixo em lixeiras apropriadas;
- Limpe todo dia o lugar onde se preparam e se fazem as refeições;
- Não deixe lixo a céu aberto;
- Coloque telas nas janelas e portas e instale cortinas de vento;
- Desentupa valas que acumulam lixo orgânico e que podem servir de lugar para a multiplicação de moscas.

Higiene do ambiente, superfícies e equipamentos

A higieniza o feita em duas partes:

- Limpeza (água e sabão ou detergente);
- Desinfecção.

Para desinfetar a água é só usar uma colher de sopa de água sanitária (com 2% de cloro) para cada litro de água limpa ou então 100 ml de água sanitária (com 2% de cloro) para cada 10 litros de água limpa.

Quando houver, seguir a recomendação de desinfecção sugerida pelo fabricante dos utensílios.



Os produtos de limpeza devem ser regularizados e o rótulo deve conter o número de registro no Ministério da Saúde ou a frase: "Produto notificado na ANVISA/MS". Nunca utilize produto de limpeza clandestino.

O que querem os consumidores?

As pessoas que compram pescado querem que ele esteja saudável e limpo para que elas possam comer. Elas desejam sair de um supermercado ou restaurante com a certeza de terem escolhido um produto de alta qualidade, que vale o preço que pagaram por ele.



A boa aparência
externa do peixe é o
“diploma de bom trabalho”
do pescador.

Ilustrações: Chico Régis

Ministério da Pesca e Aquicultura

SBS, Quadra 02, Lote 10, Bloco "J"

Edifício Carlton Tower – CEP: 70070-120 – Brasília-DF

Telefone: (61) 2023-3000 – Fax: (61) 3218-3732

E-mail: comunicacao@mpa.gov.br – www.mpa.gov.br



ANVISA

Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Ministério da
Pesca e Aquicultura

GOVERNO FEDERAL

BRASIL

PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA