

Secretaria de Estado da Saúde
Coordenadoria de Controle de Doenças
Centro de Vigilância Sanitária e Centro de Vigilância Epidemiológica

**Comunicado Conjunto CVS/CVE nº 01 /2005 - retificado em 11 de abril de 2005
a ser publicado em D.O.E. de 12 de abril de 2005**

Os Diretores Técnicos do Centro de Vigilância Sanitária e Centro de Vigilância Epidemiológica, da Coordenadoria de Controle de Doenças, da Secretaria de Estado da Saúde, considerando:

O recente hábito de consumir peixes, em especial crus, no cardápio do brasileiro.

As notificações de casos de parasitose intestinal, causada pela tênia do peixe no município de São Paulo, associadas ao consumo de peixe cru ou mal cozido; e

A necessidade de transmitir noções de prevenção para evitar doenças veiculadas por pescados como a difilobotríase;

Torna público a Cartilha “PESCADO – CONSUMA COM SEGURANÇA” para distribuição junto à rede de saúde e população em geral:

A importância do peixe na alimentação

O peixe é um alimento saboroso e de fácil digestão, normalmente encontrado nos rios, lagoas e mares.

É excelente fonte de proteínas, sais minerais, vitaminas, gorduras, portanto, rico em nutrientes, comparáveis à chamada carne vermelha.

Os sais minerais estão presentes na maioria das espécies de peixes e são: cálcio (principalmente na sardinha), ferro, iodo, fósforo, cobre, magnésio e selênio.

As vitaminas mais encontradas são: A, complexo B (B1 e B2), D (depende da quantidade de gordura do peixe, sendo em maior quantidade na taíha e no atum).

Os peixes são ricos em gorduras polinsaturadas, como por exemplo, os peixes marinhos, geralmente de águas mais frias, como o salmão, o bacalhau, o atum, o arenque, a sardinha e a cavala.

Cuidados na aquisição e conservação dos pescados

O pescado é altamente perecível, exigindo cuidados especiais na sua conservação, manipulação e preparo.

Na hora da compra, verificar se os pescados estão com bom aspecto: guelras vermelhas, escamas brilhantes e bem aderidas, olhos salientes e brilhantes, pele firme, cor e cheiro próprios.

Nos supermercados, sacolões, feiras livres e outros, os pescados devem estar expostos em bancas limpas, com bastante gelo ou em balcões refrigerados.

O pescado deve ser submetido ao congelado prévio à temperatura de -20°C , por sete dias, se for destinado a consumo cru.

É importante que os restaurantes, churrascarias, fast-foods, entre outros, adotem os procedimentos de Boas Práticas, a fim de garantir a qualidade higiênico sanitária do alimento preparado. Os serviços de alimentação devem implementar os Procedimentos Operacionais Padronizados relacionados à higiene das instalações, equipamentos e móveis, controle integrado de vetores e pragas urbanas, higienização do reservatório de água, higiene e saúde dos manipuladores, controle e garantia de qualidade dos alimentos.

O que é Difilobotríase?

É uma doença intestinal de longa duração, causada por um parasita, *Diphyllobothrium ssp*, a tênia do peixe, que pode persistir no intestino humano por mais de 10 anos, instalando-se no intestino delgado e podendo atingir até 10 metros de comprimento.

Como identificar o peixe contaminado?

A larva em peixes infectados não é visível a olho nu.

Quais são os sintomas?

A maioria das infecções é assintomática. Nas infecções sintomáticas apresenta-se um quadro de dor e desconforto abdominal, flatulência, diarreia, vômito e perda de peso, podendo ocorrer anemia megaloblástica por carência de vitamina B12. Infecções severas podem resultar em obstrução intestinal ou do ducto biliar.

Como as pessoas se contaminam?

A infecção humana ocorre quando são consumidos peixes crus, defumados em temperatura inadequada ou mal cozidos que contém a larva infectante.

Como detectar a doença?

Pelo exame de fezes.

Medidas preventivas

O pescado deve ser submetido ao congelado prévio à temperatura de -20°C , por sete dias, se for consumido cru. O congelamento é uma prática importante, pois inativa o parasita. É recomendável a leitura dos Manuais dos refrigeradores e freezers, no sentido de verificar se os mesmos atingem a temperatura adequada.

Outra medida de prevenção é o cozimento completo de peixes e mariscos a 60°C por 10 minutos.

E a população, como pode se prevenir?

Adotando os procedimentos de congelamento prévio a - 20° C, por sete dias para o consumo de peixes crus ou ingerindo esses produtos bem cozidos ou assados.

ATENÇÃO

Não consuma pescado de origem duvidosa ou desconhecida.

Evite consumir pescado cru, que não tenha sido submetido a congelamento prévio.

IARA ALVES DE CAMARGO

Diretora Técnica
Centro de Vigilância Sanitária

CARLOS MAGNO C. B. FORTALEZA

Diretor Técnico
Centro de Vigilância Epidemiológica