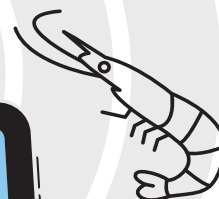
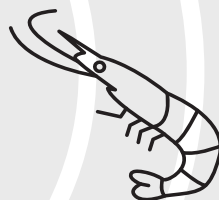




SECRETARIA MUNICIPAL DE
SAÚDE



**Vigilância
Sanitária**
de Itajaí



PESCADOS

ESCOLHA BEM O SEU
PESCADO!



DIRETORIA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA
RUA ALBERTO WERNER, 254
VILA OPERÁRIA - ITAJAÍ/SC
(47) 3344-3090

<https://saude.itajai.sc.gov.br/l/diretoria-vigilancia-sanitaria>

GERÊNCIA DE VIGILÂNCIA DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS E
COMÉRCIO EM GERAL: (47) 3246-0769

GERÊNCIA DE VIGILÂNCIA AMBIENTAL: (47) 3246-0263

GERÊNCIA DE VIGILÂNCIA DE PRODUTOS E SERVIÇOS DE
SAÚDE: (47) 3241-4437

DIRETORIA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA
DO MUNICÍPIO DE ITAJAÍ

MISSÃO DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA:

Promover e proteger a saúde da população através de ações capazes de diminuir, prevenir e controlar riscos sanitários decorrentes de produtos, serviços e ambientes, favorecendo a qualidade de vida.

Equipe de Produção:

**Alessandra Monestel
Ana Paula dos Santos Codagnoni
Anderson de Almeida
Helena Gonçalves
Mario Guilherme Kruger
Scharline Trevizol Bergamini**

Equipe de Revisão:

**Christiane Lazzaris Anacleto de Brito
Fernanda Tonini
Giseli Maritza Vieira de Borba
Luciane Claudete Santos**

Arte Gráfica:

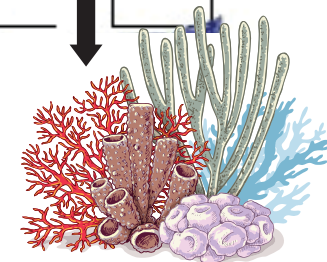
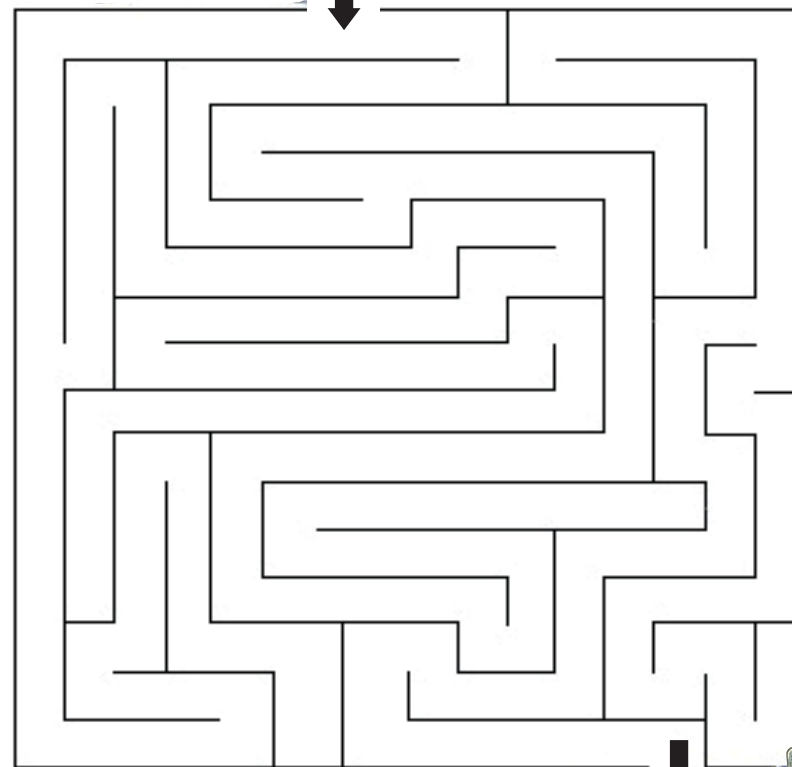
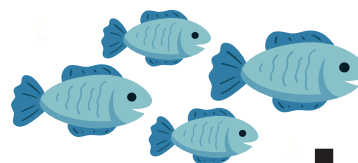
Danilo dos Santos Carreira Junior

Ano 2023



LABIRINTO

Ajude os peixinhos a nadarem até o coral:



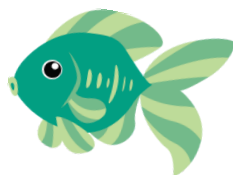
CAÇA PALAVRAS

Encontre as seguintes palavras:



MARISCO
PESCADO
CAMARÃO
SARDINHA
OSTRA

PEIXE
SIRI
POLVO
RESÍDUO
VIGILÂNCIA



N S O R R Y I F U O L D T A R H S A F I G L
S A A F S I A I W N L T R I S S S I O L P T
A B N Z D C E L E V T H E A D G M N V L O L
O R T R N O N E I N R U O T A G A S R A L H
L N D F E T A G R L D E H O R E S O U I V T
H T T O E O I E R E S Í D U O I N O A A O Y
E E C S C L O W C T W O S T R A S I W O H I
T P C A Â I S T N A R P E I X E C Q H E I L
U E T N S S E I D P I E I G H O I H L A S N
W O C C C A M A R Ã O S C T N A F N A U S T
A I S B E S R L R W B R L H G A E I L D M E
A G P E S C A D O N E N T S D I R A N F A M
N V E I D M A R I S C O P Y T A E C A L E R
A A E H R E A M O N D L D E T E E I B F D E
A N M E A T Y E T N H R A T N T E N T U U S
E U H E D C E W E S I A A B E O E I D S E A

QUAL A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE PESCADOS?



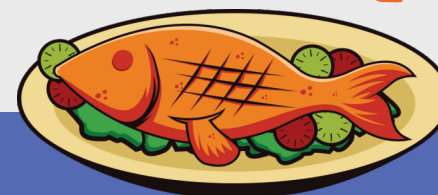
Alimentos como os pescados são sempre sinônimo de saúde, pois são ricos em proteína de alta qualidade, vitaminas do complexo B e minerais como zinco, fósforo, ferro, cálcio e iodo (no caso de pescados de origem marinha).

Além disso, é um alimento acessível devido a sua variedade de espécies e com abundância em nossa região.

Mas para garantir que estejam realmente adequados para serem consumidos sem causar danos à saúde, você precisa ficar atento às dicas da Diretoria de Vigilância Sanitária de Itajaí.

O que são pescados?

Pescados são:
peixes, camarões,
ostras, mexilhões,
siris, mariscos, lulas,
polvos e
demais frutos do mar.



O QUE OBSERVAR NA HORA DE ESCOLHER O LOCAL DE VENDA?

- Alvará sanitário em local visível, garantindo que o estabelecimento segue as normas sanitárias;
- O estabelecimento deve estar limpo e organizado;
- Os atendentes devem estar com uniformes limpos e com avental/jaleco, calçados fechados e cabelos protegidos (com touca ou gorro);
- Observe as embalagens, elas não devem estar furadas, amassadas, estufadas, rasgadas, ou com outros sinais de alteração;
- Observe as informações contidas no rótulo do produto;
- Adquira os alimentos refrigerados e congelados ao final das compras;
- Sempre verifique o prazo de validade e opte por aquele que oferece maior durabilidade.

LEMBRE-SE:

OS PRODUTOS DEVEM SER EXPOSTOS SEMPRE EM CIMA DE PRATELEIRAS E QUANDO REFRIGERADOS E CONGELADOS DEVEM SER MANTIDOS NA TEMPERATURA INDICADA PELO FABRICANTE.



JOGO DOS 7 ERROS

Encontre as 7 diferenças entre as duas imagens:



Curiosidades

Os mascotes Marejão e Marejoa são um casal de sardinhas que animam a Marejada, festa tradicional portuguesa e do pescado do Município de Itajaí.

A primeira edição da Marejada foi realizada de 08 a 12 de outubro de 1987, quando foi criado o mascote Marejão pelo modelista naval Rui Flores Filho.

A primeira roupa do Marejão era cinza e foi sendo ajustada ao longo dos anos.



DICAS PARA O CONSUMIDOR



- Prefira peixes assados, cozidos ou grelhados. Evite consumir peixes fritos, pois possuem alto teor energético e de gorduras;
- Retire o couro do peixe antes de consumi-lo. A gordura saudável presente no peixe está concentrada principalmente em sua carne;
- Utilize temperos naturais para preparar peixes, tais como cebolinha, cebola, alho, orégano, manjerição, cominho, noz-moscada, louro, etc.;
- Evite o consumo excessivo de sal e de temperos industrializados.

**CONSUMA PESCADOS
PELO MENOS
2 VEZES NA SEMANA!**



COMO O PESCADO DEVE ESTAR ARMAZENADO?

***O PESCADO PODE SER
COMERCIALIZADO FRESCO,
CONGELADO, SECO OU
EMBALADO.***

FRESCO: Deve estar em bandejas ou caixas plásticas integras e limpas, devidamente acondicionado em gelo ou sob refrigeração entre 2°C e 4°C.

CONGELADO: Deve estar em embalagem plástica e armazenado com a temperatura entre -12°C e -18°C.

SECO: Deve estar em local arejado, limpo, protegido do tempo (sol, chuva, poeira) e dos insetos.

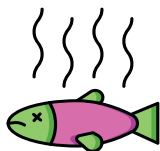
ENLATADO: A lata não deve estar estufada e não deve apresentar partes amassadas, furadas ou com ferrugem.



O QUE VERIFICAR AO COMPRAR PESCADOS?

TODOS PESCADOS EXPOSTOS À VENDA DEVE ESTAR LIVRE DE CONTAMINANTES, COMO AREIA, PEDACOS DE METAIS, PLÁSTICOS, COMBUSTÍVEIS, SABÃO E INSETOS.

ODOR: Característico e não repugnante.



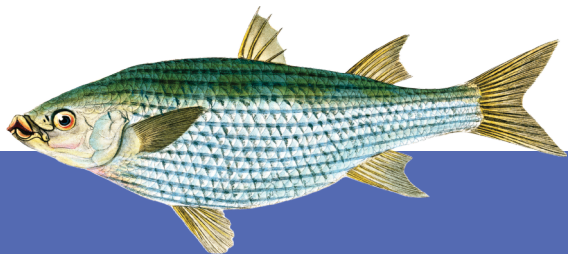
OLHOS: Devem ocupar toda a cavidade, serem brilhantes e salientes, sem a presença de pontos brancos no centro do olho.



BRÂNQUIAS: De cor rosa ao vermelho intenso, úmidas e brilhantes, ausência ou discreta presença de muco.

CORPO: Deve estar firme e brilhante. Pressione o peixe levemente com os dedos, se não ficarem marcas significa que ele está fresco.

ESCAMAS: Firmes, resistentes, translúcidas (parcialmente transparentes) e brilhantes.



COMO DESCARTAR OS RESÍDUOS DO PESCADO?

VOCÊ SABIA?

- Que quase 50% do peixe que você compra não é aproveitado e vira resíduo? Confira abaixo as proporções dos resíduos gerados:

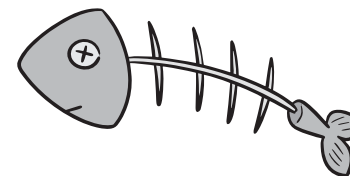
13,64% Pele

12,25% Cabeça

11,05% Aparas

5,41% Espinhaço

4,38% Nadadeiras



- Que os resíduos do pescado são classificados como resíduos orgânicos?
- Que os resíduos orgânicos devem ser destinados à coleta pública municipal?
- Que este resíduo será encaminhado ao aterro sanitário pelo serviço de coleta pública municipal?



Não jogue os resíduos do pescado em locais impróprios como terrenos, rios, bocas de lobo e esgoto de pias/tanques.

COMO PREPARAR O PESCADO DE MANEIRA SEGURA?

Antes de manipular o alimento, higienize as mãos;



O local em que o pescado será manipulado deve estar limpo, assim como os equipamentos e utensílios;

O pescado deve permanecer o menor tempo possível em temperatura ambiente;

Evite o uso de utensílios de madeira, pois estes são porosos e favorecem a contaminação dos alimentos;

Os alimentos crus devem ser manipulados separadamente dos alimentos cozidos. Lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los novamente nos alimentos cozidos.



O QUE OBSERVAR AO ADQUIRIR PESCADO EMBALADO?

FIQUE ATENTO AOS DADOS QUE DEVEM CONSTAR NO RÓTULO DOS PESCADOS VENDIDOS EMBALADOS!

- Nome do produto;
- Peso;
- Lote;
- Prazo de validade;
- Nome e endereço do fabricante;
- Instruções sobre a conservação do produto;
- Selo do S.I.M., S.I.E. ou S.I.F.;
- Informação nutricional.



COMO ARMAZENAR CORRETAMENTE OS PESCADOS EM CASA?

- Armazene imediatamente os alimentos refrigerados e congelados na geladeira ou freezer e consuma até a data de validade do produto;
- Armazene por espécies separadamente, ex: camarão em uma embalagem e peixe em outra;
- Nunca guarde os pescados em sacolas plásticas reaproveitadas ou com impressões gráficas;
- Quando o peixe for fresco, realize a retirada dos órgãos internos e cabeça logo após a compra;
- O peixe congelado pode durar até 3 meses;
- A geladeira e/ou freezer devem estar limpos e com a temperatura adequada para o correto armazenamento.



Organize sua geladeira da seguinte maneira:

Prateleiras superiores: armazene os alimentos prontos para o consumo;

Prateleiras do meio: Armazene os alimentos pré preparados;

Prateleiras inferiores: Armazene os alimentos crus.

COMO DESCONGELAR O PESCADO?

- 1) Descongele os alimentos em microondas ou sob refrigeração. Caso estejam em pequenas porções, podem ser levados diretamente para o preparo no forno ou fogão;
- 2) Nunca descongele em temperatura ambiente ou em água corrente (embaixo da torneira);
- 3) O alimento descongelado não poderá ser congelado novamente;
- 4) O pescado é altamente perecível e por isso deve ser consumido rapidamente para evitar riscos de contaminação.

