

INCENTIVANDO O CONSUMO DE PESCADO À REDE EDUCACIONAL DO MUNICÍPIO DE SOLÂNEA - PARAÍBA

SOUZA, Weysser Felipe Cândido de ¹

MAGALHÃES, Jeysiane Alves ²

SILVA, José Elenilson Ferreira²

FILHO, Pedro Brito ²

SILVA, Emanuell Felipe Beserra da ³

CCHSA /DGTA/ PROBEX

RESUMO

O pescado é uma fonte natural de proteínas para o organismo, além disso, ele fornece outros nutrientes importantes para os seres humanos, como vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais. Percebe-se que o Pescado são produtos bastante nutritivos e que podemos incluí-lo em nossa alimentação. Diante do contexto, objetivou-se com o presente projeto incentivar os estudantes da rede educacional do Município de Solânea ao consumo de pescado. Primeiramente realizou-se a coleta de três tipos de pescado: tilápia, camarão e filé de tilápia na feira livre do município, e duas marcas comerciais de enlatado de sardinhas para determinação das características físico-químicas e microbiológica desses produtos. Em seguida, foram elaborados os questionários para aplicação nas escolas públicas e privadas, a fim de avaliar o consumo de pescado pelo público alvo. As análises físico-químicas e microbiológicas ainda estão sendo realizadas junto aos laboratórios. Além disso, os resultados dos questionários ainda estão em processo de avaliação e discussão junto à equipe do projeto. Entretanto, de maneira geral, observamos que as turmas analisadas são de ambos os sexos e muitos dos estudantes afirmaram não consumir pescado frequentemente, mas acham que esses produtos em termos nutricionais são excelentes para o nosso organismo. Apesar do projeto ainda não está finalizado, podemos observar que em geral existe um baixo consumo de pescado na cidade de Solânea, PB. Diante disso, ainda faremos a etapa de palestras nas escolas objetivando aumentar o consumo desse alimento, assim como demonstrar os seus benefícios para saúde humana.

PALAVRAS-CHAVE: Pescado, saúde, nutrição

INTRODUÇÃO

A denominação genérica 'PESCADO' compreende os peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios, quelônios e mamíferos de água doce ou salgada, usados na alimentação humana. Além do pescado ser fonte natural de proteínas para o organismo, ele fornece outros nutrientes importantes para os seres humanos, como vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais. Os peixes são ricos em ácidos graxos poliinsaturados, um tipo de gordura considerada saudável. Dentre os ácidos graxos poliinsaturados, destaca-se o ômega-3, encontrado principalmente em peixes de águas profundas e frias, como salmão, sardinha, cavala, arenque e atum (ARAUJO et al., 2008).

O pescado é geralmente comercializado cru e congelado porque seu processamento é menos dispendioso, por outro lado, este fato faz com que o consumidor prepare seu pescado a sua maneira. Poucas indústrias brasileiras enlatam o pescado, fato que é mais observado no Sul e sudeste do Brasil com sardinhas e atuns. O nordeste comercializa pescado filetado ou inteiro, além de congelado (VIEIRA, 2003).

Percebe-se que o Pescado são produtos bastante nutritivos e que de acordo com sua grande produção, podemos incluí-lo em nossa alimentação, desde que a mesma seja controlada, para isso deve-se incentivar o seu consumo para que se torne um hábito comum na população, pois pelas condições que o mesmo apresenta essa alternativa é de grande valia.

Diante do contexto, há uma necessidade de se incentivar a população ao consumo de produtos Pesqueiros. Com isso, o presente projeto tem uma visão de levar essa informação para as pessoas vinculadas à área educacional do Município de Solânea-Paraíba, pelo fato de ser locais de aprendizado, onde essa informação chega, é discutida e repassada, além de conscientizar os jovens a incluir esses produtos na sua alimentação, que poderão ajudar ao seu desenvolvimento.

DESENVOLVIMENTO

O pescado é uma fonte natural de proteínas para organismo humano, além disso, o mesmo fornece outros nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo, como é o caso dos ácidos graxos Poliinsaturados, tornando-o indispensáveis na alimentação (ANVISA, 2013). É importante enfatizar que o pescado é rico em

vitaminas do complexo B, que são vitaminas hidrossolúveis, por isso são tão importantes já que se solubilizam em água e são excretadas através da urina. Essas vitaminas são importantes no combate às avitaminoses que podem ocorrer pela falta dos mesmos (ZANIN, 2013).

O Brasil produz aproximadamente 1,25 milhões de toneladas de pescado, sendo 38% cultivados. A atividade gera um PIB pesqueiro de R\$ 5 bilhões, mobiliza 800 mil profissionais entre pescadores e aquicultores e proporciona 3,5 milhões de empregos diretos e indiretos. O potencial brasileiro é enorme e o País pode se tornar um dos maiores produtores mundiais de pescado (MPA, 2011). Segundo levantamento estatístico divulgado pelo Ministério da Pesca e Aquicultura (MPA) em 2010, a produção de pescado já apresentou significativo crescimento nos últimos anos, passando de 278 mil toneladas em 2003 para 415 mil em 2009, o que equivale a 35% de incremento em menos de uma década. Já a produção da piscicultura atingiu 60,2% de crescimento apenas entre 2007 e 2009. O Brasil possui condições extremamente favoráveis para incrementar a sua produção aquícola. Existem mais de 3,5 milhões de hectares de lâmina d'água em reservatório de usinas hidrelétricas e propriedades particulares no interior do país. O País também conta com uma extensa área marinha passível de uso sustentável para a produção em cativeiro (MPA, 2011).

O Regulamento da Inspeção Industrial e Sanitária de Produtos de Origem Animal (RIISPOA, 2013) cita que o Pescado pode se apresentar de três formas: fresco (pescado dado ao consumo sem ter sofrido qualquer processo de conservação, a não ser a ação do gelo), resfriado (pescado devidamente acondicionado em gelo e mantido em temperatura entre $-0,5$ a -2° C) e congelado (Pescado tratado por processos adequados de congelamento, em temperatura não superior a -25° C). A Agência Nacional da Vigilância Sanitária (ANVISA, 2013) orienta sobre o consumo de pescado na forma fresco e congelado. Na forma de Pescado fresco a principal recomendação é com relação a aparência, pois o pescado deve ter ausência de manchas, furos ou cortes na superfície. E em caso de Pescado congelado deve-se verificar se o produto está armazenado na temperatura de conservação informada pelo fabricante na embalagem.

METODOLOGIA

O estudo vem sendo realizado na Cidade de Solânea - Paraíba, onde o mesmo está dividido nas seguintes etapas: Coleta de amostras de pescado nas feiras e/ou mercados para determinação da composição centesimal e microbiológica; visita às escolas públicas e privadas do município para aplicação de questionários sobre o consumo de pescado; e realização de palestras nas escolas para incentivar o consumo de pescado.

Desde a iniciação do projeto, foram realizadas várias reuniões com o grupo de extensão: alunos, orientador e co-orientadores a fim de decidir como seria realizado todas as atividades do projeto. Primeiramente foi realizada a coleta de três tipos de pescado: Tilápia, Camarão e Filé de tilápia na feira livre do município e duas marcas comerciais de enlatado de sardinhas em supermercado da cidade com o objetivo de estudar suas características nutricionais através das análises físico-químicas e também a avaliação da carga microbiana presente nesses alimentos.

Em seguida foram elaborados os questionários para aplicação nas escolas públicas e privadas com o nosso público-alvo. O questionário trata-se de perguntas, tais como: idade e sexo dos avaliados bem como perguntas relacionadas ao consumo de pescado, se eles gostam e consomem Pescados e derivados e o que eles acham sobre esses produtos.

RESULTADOS

As análises físico-químicas e microbiológicas estão sendo realizadas no Laboratório de Análises Físico-químicas de Alimentos e Laboratórios de Microbiologia de Alimentos do Centro de Ciências Humanas, Sociais e Agrárias da Universidade Federal da Paraíba. Houve um atraso na realização das análises em função da lotação dos laboratórios, uma vez que os mesmos servem de apoio para estudantes dos cursos técnicos, cursos de graduação, convênios com outras instituições e também estudantes de pós-graduação. Dessa forma, ainda não temos o resultado dessas análises, o que estará disponível até o encerramento desse projeto.

Os questionários foram aplicadas nas escolas públicas e privadas em turmas do terceiro ano do ensino médio, entretanto, os resultados ainda estão em processo de avaliação e discussão junto à equipe do projeto. De maneira geral, observamos que as turmas são de ambos os sexos e muitos dos alunos afirmaram não consumir pescados

frequentemente, mas acham que esses produtos em termos nutricionais são excelentes para o nosso organismo, só não sabem dizer o porquê.

CONCLUSÃO

Embora o projeto ainda esteja em execução, o que impossibilita a finalização dos resultados, podemos observar que em geral existe um baixo consumo de pescado na cidade de Solânea, PB. Entretanto, ainda faremos a etapa de palestras nas escolas objetivando aumentar o consumo desse alimento, assim como demonstrar os seus benefícios para saúde humana.

REFERÊNCIAS

- ANVISA. Alimentos. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/hotsite/alimentos/pescados.htm> Acesso em: 24/10/2013.
- ARAÚJO, Wilma M. C.; MONTEBELLO, Nancy di P.; BOTELHO, Raquel B. A.; BORGIO, Luiz A. Alquimiados alimentos. Editora Senac Nacional. 2008.
- BARBON, Ana Paula A. da Costa. Pescado e Derivados – RIISPOA. 2013. Acesso em: 22/10/2013. Disponível em: <http://www.qualidadedealimentos.com.br/2013/01/29/pescado-e-derivados-riispoa/>
- IAL – Instituto Adolfo Lutz. Métodos físico-químicos para análises de alimentos. 4. ed. São Paulo: Instituto Adolfo Lutz, 2005. 1018p.
- LANARA - Métodos analíticos oficiais para controle de produtos de origem animal e seus ingredientes. II - métodos químicos e físicos. Brasília: Ministério da Agricultura, 1981. p.180.
- MPA – Ministério da Pesca e Aquicultura. Aquicultura, informações, produção. 2011. Disponível em: <http://www.mpa.gov.br/index.php/aquiculturampa/informacoes/producao>
- VIEIRA, Regine H. S. F de. Microbiologia, higiene e qualidade do pescado. 5, PESCADO COMERCIALIZADO CRU, CONGELADO OU COZIDO, p. 67. Varela Editora e Livraria LTDA. São Paulo – SP. 2004.
- ZANIN, Tatiana. Alimentos ricos em vitamina B. 2013.. Disponível em: <http://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-vitamina-b/> Acesso em: 24/10/2013

Universidade Federal da Paraíba; Centro de Ciências Humanas, Sociais e Agrárias. (1) Discente bolsista weysserfelipe.ufpb@hotmail.com; (2) Colaborador; (3) Professor orientador.