

Vigilância Sanitária orienta sobre compra de pescado na Semana Santa

Category: BRASIL, GERAL, SAÚDE

escrito por Ayumi Yohanna Miyamoto | 31 de março de 2026



A Vigilância Sanitária da Secretaria Estadual de Saúde do Rio (SES-RJ) orienta os consumidores sobre a qualidade do pescado neste período da Semana Santa. Dicas simples podem reduzir os riscos de intoxicação alimentar, neste momento em que o consumo de peixes e frutos do mar aumenta.

“Com atenção na compra, no armazenamento e no preparo dos alimentos, é possível evitar riscos e garantir um momento de celebração saudável”, destacou a superintendente de Vigilância Sanitária da SES-RJ, Helen Keller.

A nutricionista Jussara Salgado explica que há sinais claros de que o pescado está fresco. Por serem altamente perecíveis, peixes e frutos do mar podem se deteriorar rapidamente se não forem mantidos nas condições adequadas de conservação.

“O peixe deve ter carne firme, escamas brilhantes e bem aderidas à pele, olhos salientes e brilhantes, além de guelras vermelhas e cheiro suave, característico.”

O consumidor deve evitar produtos com odor forte, semelhante ao de amônia, ou que não estejam devidamente refrigerados.

“O pescado precisa estar sobre uma camada de gelo, sem contato

direto, e protegido por plástico adequado. Já os congelados devem estar bem armazenados, sem sinais de descongelamento, como embalagem úmida ou amolecida”, explicou a nutricionista.

Caraterísticas do peixe próprio para o consumo:

- carne firme;
- escamas aderentes à pele;
- olhos brilhantes;
- guelras avermelhadas;
- cheiro suave.

Armazenamento

A recomendação é que o pescado seja armazenado o mais rápido possível após a compra. Em casa, deve ser limpo (com retirada de vísceras, escamas e resíduos), e guardado em recipiente fechado na geladeira.

O consumo do peixe cru deve ocorrer em até 24 horas. Já o alimento cozido pode ser mantido por até três dias, desde que refrigerado adequadamente.

“Durante o preparo, a higiene é essencial. Lavar bem as mãos antes e depois de manipular alimentos, higienizar utensílios e evitar o contato entre alimentos crus e cozidos são medidas simples, mas eficazes”, acrescentou Jussara Salgado.

Risco de intoxicação

A ingestão de pescado contaminado pode causar intoxicação alimentar com sintomas como náuseas, vômitos, diarreia e, em casos mais graves, levar à hospitalização.

“O pescado é um alimento rico em proteínas e muito sensível. Quando não é manipulado corretamente, pode favorecer a proliferação de bactérias e a produção de toxinas prejudiciais à saúde”, alertou a superintendente Helen Keller.

Para evitar problemas, a orientação é planejar as compras, adquirir os produtos e preparar os alimentos o mais próximo possível do momento de servir. No caso de pratos frios, como saladas, a recomendação é mantê-los sob refrigeração até o consumo.

No caso do bacalhau, o dessalgue deve ser feito sob refrigeração, nunca em temperatura ambiente, reduzindo o risco de contaminação.

A superintendente reforça que o consumidor é peça-chave na prevenção de riscos. Ao identificar irregularidades, como produtos mal conservados ou condições inadequadas de higiene, é importante acionar a vigilância sanitária do município.

Fonte: Portal debate e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 31/03/2026/10:29:29

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:c

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e

saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:+5511984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:+5511984046835) (Claro)
-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*

[O papel da publicidade online no crescimento dos negócios digitais](#)