

Coordenação e edição de Ana Teresa Alves (FCSH-UAç)

**Autor:**

Inês Martins (investigadora do Instituto OKEANOS-UAç)

## Conheces o peixe que está no teu prato?

Investigadores do Instituto Okeanos estão a estudar os peixes que comemos para garantir que são seguros e de grande qualidade. Através da ciência, os investigadores analisam os peixes capturados nas águas azuis dos Açores — como o goraz, o boca negra ou o chicharro — para analisar o seu conteúdo em poluentes invisíveis, como os metais pesados.

Sabias que mesmo nos oceanos mais azuis e transparentes podem existir poluentes invisíveis? Eles podem viajar longas distâncias, transportados pelas correntes, ou pelo lixo marinho. Os peixes, ao alimentarem-se, acabam por acumular alguns destes poluentes no seu corpo. O que queremos saber: qual é a quantidade desses poluentes que pode ser transferida para o ser humano através do consumo de peixe? No entanto, não há motivo para alarme: o consumo de peixe é essencial para uma alimentação saudável! Os peixes dos Açores são ricos em proteínas, vitaminas e gorduras boas, como o famoso ómega-3, que protege a saúde do nosso coração e do nosso cérebro. Sabias que o método culinário que escolhemos para cozinhar o peixe é importante? Faz o que te digo, apesar de temido, deves comer o boca negra cozido! Queres um bom resultado, come o goraz grelhado! Assim preservamos e ingerimos os nutrientes mantendo o sabor e a riqueza dos seus ómeças!

Cardume de irios (*Seriola rivoliana*) - Jorge Fontes (@fontes\_ecodive)

Se conhecermos o que comemos, podemos fazer escolhas mais responsáveis e ajudar a preservar a vida marinha dos Açores para as gerações futuras. A ciência não trabalha sozinha! Junta investigadores, pescadores, comerciantes e toda a comunidade para tornar a pesca mais sustentável e segura.

Com conhecimento, podemos garantir que o peixe que comemos continua a ser um motivo de orgulho para os Açores! Da próxima vez que fores ao mercado ou ao restaurante, lembra-te: cada peixe tem uma história para contar — e a ciência ajuda-nos a ouvi-la.

## É a tua vez

Sabias que o boca negra, embora seja capturado muitas vezes ainda jovem, pode viver mais de 30 anos e vive a mais de 500 metros de profundidade, onde a luz do sol não chega? Sabias que os gorazes nascem machos e depois tornam-se fêmeas à

medida que crescem e envelhecem? É uma espécie hermafrodita. E que o chicharro é um verdadeiro viajante, gosta de companhia formando grandes cardumes que percorrem longas distâncias, sempre juntos e a ritmo acelerado?



## Leituras

Para conheceres melhor a investigação sobre os benefícios e os riscos associados às espécies marinhas dos Açores, visita o sítio do projeto MoniPOL [www.monipolazores.pt/](http://www.monipolazores.pt/)

