



# CURSO DE SMS DA PESCA



# PROJETO USO SUSTENTÁVEL DOS SISTEMAS LAGUNARES

O 'Uso Sustentável dos Sistemas Lagunares' (USSL) é um projeto multi-institucional, em parceria com a Petrobras, que participam universidades federais, como a UFF e UFRRJ, empresas como a Cardume e Planett, além de instituições como: Associação dos Pescadores Artesanais da Praia da Baleia (Aspaprab), em São Pedro da Aldeia, Colônia Z-4, em Cabo Frio, Colônia Z-24, em Saquarema e a Associação de Pescadores do Bairro de Itapeba (APBI), em Maricá.

## Ficha Técnica da Equipe

**André Esteves** – Diretor Executivo

**Ricardo Farias** – Diretor de Projetos

**Fabiana Santos** – Coordenadora Operacional

**Helena Freire** – Coordenadora de Comunicação

**Rodrigo Gaiotte** – Designer

**Regina Pimenta** – Revisão

**Edson Júnior** – Assistente Administrativo

**André Cavalcanti** – Coordenador Técnico do Eixo Desenvolvimento Econômico e Fortalecimento Comunitário

**Paula Neves** – Assistente Técnica do Eixo Desenvolvimento Econômico e Fortalecimento Comunitário

**Natielli Veniali** – Assistente Educomunicativa do Eixo de Desenvolvimento Econômico e Fortalecimento Comunitário

**Valter Gomes Neto** – Professor Orientador

## Sumário

INTRODUÇÃO .....	03
Importância da segurança, saúde e preservação ambiental na pesca artesanal.....	03
SAÚDE DOS PESCADORES.....	04
Doenças e lesões causadas pelas atividades relacionadas à pesca e Prevenção.....	04
Armazenamento do pescado durante a pesca.....	08
SEGURANÇA NA PESCA.....	09
Para uma navegação segura.....	09
Organização do rancho.....	09
Equipamento de Segurança.....	11
Técnicas de primeiros socorros.....	14
Combate a incêndio.....	15
Extintores de incêndio.....	16
PROTEÇÃO AMBIENTAL.....	17
Práticas de Pesca Sustentáveis.....	17
Gerenciamento de Resíduos.....	18
REGULAMENTAÇÕES E LEGISLAÇÕES.....	19
Legislação previdenciária.....	19
Conservação de recursos pesqueiros.....	20
REFERÊNCIAS.....	20
Anotações.....	22

## Dados Pessoais

Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Telefone: ( ) \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Complemento: \_\_\_\_\_

## SAÚDE, MEIO AMBIENTE E SEGURANÇA NA PESCA ARTESANAL

### INTRODUÇÃO

#### *Importância da segurança, saúde e preservação ambiental na pesca artesanal*

É necessário ter boas práticas que garantam a saúde do pescador. É através delas que conseguiremos manter produtos de boa qualidade para o consumidor e garantir também a sustentabilidade do meio ambiente. E em breve iremos compreender como esses três temas estão ligados.

Vamos definir:

“A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

Então compreendemos que para ter saúde, precisamos adotar práticas que nos garantam bem-estar físico, ou seja, práticas que tragam maior segurança diante dos riscos que já conhecemos no ambiente de trabalho; bem-estar mental, ou seja, práticas que tornem o ambiente de trabalho o menos estressante possível; e bem-estar social, o que nos leva a entender a necessidade de práticas sustentáveis para mantermos a preservação do meio ambiente.

Mas, o que é sustentabilidade?

Para entender o conceito de sustentabilidade, precisamos compreender o que são recursos naturais.

Recursos naturais são todos os recursos que retiramos da natureza e que são extremamente importantes para nossa sobrevivência. Como por exemplo: a água, o solo, o oxigênio, as florestas e os animais.

Práticas sustentáveis são práticas que garantem a exploração e uso desses recursos de forma equilibrada, sem que comprometa a disponibilidade destes recursos para as gerações futuras. Vamos explicar melhor com um exemplo: Quando um pescador não respeita o período do DEFESO, ele não está pescando de forma sustentável, pois o peixe não terá a oportunidade de se reproduzir. Isso irá gerar a escassez, ou até mesmo a extinção da espécie naquele local. Se todos os pescadores adotarem esta prática, acabarão os recursos naquele local, e precisarão se deslocar para pescar em outro lugar.

Existem outros fatores que também podem influenciar na preservação do meio ambiente durante a pescaria, que são as práticas que poluem e degradam o estado natural do ambiente. Estas práticas também podem levar à extinção de espécies que não sobrevivem em locais muito poluídos ou modificados pela ação do homem. Além de serem extremamente prejudiciais para o meio ambiente, são prejudiciais à saúde, pois se o ambiente está contaminado por compostos químicos, os animais que sobreviverem ali podem absorver estes compostos e, ao serem predados, podem contaminar o alimento, gerando riscos à saúde de quem o consome. Além do risco ao pescador, que estará em contato com o ambiente contaminado. Além disso, o pescador pode estar exposto a diversas outras situações que o colocam em risco.

Por isso foram desenvolvidas normas para regulamentar a pescaria, assegurando proteção para pescador, tanto quanto para o consumidor e o meio ambiente.

Compreendendo agora a importância das práticas seguras, podemos conhecê-las melhor.

## **SAÚDE DOS PESCADORES**

### ***Doenças e lesões causadas pelas atividades relacionadas à pesca e Prevenção***

Toda atividade de trabalho gera risco à saúde, e a única forma de evitar os riscos é conhecendo e prevenindo. As doenças e lesões relacionadas às atividades de pesca podem ocorrer devido a alta exposição aos raios solares sem proteção, peso excessivo

e excesso de repetições ao praticar um movimento, exposição a contaminantes biológicos (como vírus, bactérias e demais microrganismos), exposição a vetores de doenças como mosquitos, contato com compostos químicos tóxicos, dentre outro que conheceremos abaixo:



### Varizes

Riscos / classificação	Atividades e situações de riscos descrita	Possíveis agravos à saúde (doenças e acidentes do trabalho)	Práticas preventivas culturais e indicadas tecnicamente
Trabalho em pé por tempo prolongado e transporte de peso	Trabalho em pé nas atividades de pesca ou em situações de observação e análise das condições de pesca	Varizes de membros inferiores	Alternar com a postura sentada, evitando passar muito tempo em pé; Ao deitar manter as pernas elevadas para melhorar a circulação.



### Doenças de pele

Riscos / classificação	Atividades e situações de riscos descrita	Possíveis agravos à saúde (doenças e acidentes do trabalho)	Práticas preventivas culturais e indicadas tecnicamente
Umidade/lama dos rios e lagos	Atividade de pesca com permanência na água, quando é comum trabalharem na lama e na água dos rios, lagos e lagoas; Irritação da pele pelas atividades de manuseio de peixes, manipulação de madeira, galhos das plantas dos rios e lagos.	Doenças de pele como Dermatites relacionadas à umidade – micoses - e outras dermatofitoses; e dermatomicoses; onicomicoses; Infecções urinárias frequentes (contato frequente com lama e água que gera atritos, irritações, inflamações e infecções); Dermatite de contato por irritação primária/ alérgica; “Estigma profissional das mãos” decorrente de cortes e traumas concentrados no uso das mãos com esforço, irritantes, perfurantes por longo tempo.	O uso de equipamentos de proteção individual como óculos de proteção, luvas adequadas, botas especiais, meias e calça para o trabalho sob condições de imersão em água e lama.



### Câncer de Pele

Riscos / classificação	Atividades e situações de riscos descrita	Possíveis agravos à saúde (doenças e acidentes do trabalho)	Práticas preventivas culturais e indicadas tecnicamente
Trabalho com exposição ao sol - radiações solares ultravioleta / luminosidade intensa	Exposição ao Sol; infravermelho - Atividades durante o deslocamento e pesca nos rios e lagos; Na pesca em rios e lagos a luminosidade aumenta em função: a) a luminosidade direta se soma aos reflexos da luz na água. b) Há necessidade de esforço ocular para identificar os peixes que se escondem no meio ambiente (mimetismo) se defenderem de predadores.	Câncer de pele Hipertermia, insolação, desidratação, síncope, câibras relacionados à exposição ao calor e ao sol; Envelhecimento precoce da pele Distúrbios da visão relacionados ao trabalho marítimo: hipertrofia ou atrofia das glândulas lacrimais; catarata; queratites; conjuntivites.	Utilizar chapéu de palha com abas largas; Utilizar protetor solar; Utilizar roupas de algodão que permitam a evaporação do suor, e que protejam inclusive membros superiores e inferiores; evitar uso de roupas em poliéster ou plásticos sobre o corpo; Utilizar sombreros; trabalhar sempre que possível em áreas sombreadas. Retirar as crianças da exposição solar Uso de óculos escuros sempre que as atividades de pesca permitirem



## Riscos biológicos

Riscos / classificação	Atividades e situações de riscos descrita	Possíveis agravos à saúde (doenças e acidentes do trabalho)	Práticas preventivas culturais e indicadas tecnicamente
Riscos biológicos, especialmente relacionados: vírus, bactérias, fungos, protozoários, ovos e larvas de vermes em geral; Peixe elétricos ou animais venenosos. Especial atenção para mosquitos que transmitem doenças - Febre amarela, malária, dengue, Chikugunya e Zika Vírus.	<p>Atividade de pesca com permanência na água e em áreas de mangue.</p> <p>Local de trabalho: nas margens de rios, lagos e lagoas com possibilidade de contato permanente com águas e lama contaminadas pelos diversos tipos de agentes biológicos.</p> <p>Algumas áreas de rios, lagoas e lagos estão poluídas pelos dejetos orgânicos oriundos de esgotos sanitários de regiões metropolitanas.</p> <p>Presença de animais peçonhentos com cobras, escorpiões, aranhas nas áreas de pesca;</p> <p>Cuidado especial com peixes elétricos como enguias/poraquê.</p>	<p>Doenças infecciosas e parasitárias; tuberculose; febre amarela; malária; dengue; chikugunya; zika vírus; esquistossomose; tétano; hepatite A; dermatofitose; candidíase; verminoses, amebíases e outras patologias associadas à falta de saneamento e a poluição orgânica dos rios e lagos.</p> <p>Rinites, dermatites alérgicas, asma profissional decorrente de sensibilizações às substâncias alérgicas presentes nos peixes.</p> <p>Acidentes ofídicos em geral;</p> <p>Danos com choques elétricos com risco de afogamentos.</p>	<p>Vacinar contra febre amarela e tuberculose (BCG).</p> <p>Melhoria das condições de higiene e saneamento do ambiente;</p> <p>Uso de repelentes naturais;</p> <p>Uso de redes de proteção contra mosquitos;</p> <p>Melhorar condições nos acampamentos de pesca.</p> <p>Combate à poluição</p> <p>Educação sobre os cuidados de higiene pessoal e ambiental</p>



## Riscos químicos

Riscos / classificação	Atividades e situações de riscos descrita	Possíveis agravos à saúde (doenças e acidentes do trabalho)	Práticas preventivas culturais e indicadas tecnicamente
Riscos químicos com uso de óleo diesel, querosene, etc;	<p>Deslocamento em barco movido a motor de explosão que geram fumaças.</p> <p>Uso de querosene e óleo Diesel como repelente de mosquitos. Trata-se de práticas de proteção contra picadas de mosquitos existentes nos rios e lagos fundamentada no desconhecimento dos riscos dos produtos e na precariedade econômica para compra de repelentes vendidos no mercado.</p> <p>Exposição a produtos químicos originários de indústrias próximas, que contaminam áreas de pesca.</p>	<p>Possibilidades de doenças respiratórias alérgicas como asma, rinites.</p> <p>O monóxido de carbono, embora presente em toda queima incompleta, não parece constituir risco em função da realização do pré-cozimento em ambientes abertos, geralmente nos quintais das residências.</p> <p>Câncer de pele; dermatites de contato.</p>	<p>Uso de repelentes em lugar do querosene e óleo Diesel;</p> <p>Uso de fogões com chaminés apropriadas para exaustão da fumaça.</p>



## Envenenamento por CHUMBO

Riscos / classificação	Atividades e situações de riscos descrita	Possíveis agravos à saúde (doenças e acidentes do trabalho)	Práticas preventivas culturais e indicadas tecnicamente
Manipular CHUMBO nas tarrafas.	Pescadores utilizam redes chamadas tarrafas que possuem peso de chumbo. Existe o costume prender os pesos de chumbo entre os dentes ao lançar a tarrafa. Com isso, há o perigoso contato e ingestão de resíduos de chumbo nesta prática.	Doenças graves como <b>intoxicações crônicas pelo chumbo</b> são graves. Podem atingir vários órgãos e sistemas como sanguíneo - anemias - rins, cérebro, e pode causar câncer, mal formação fetal, dentre outras possibilidades.	Substituir o chumbo das tarrafas; evitar colocar chumbo na boca para lançar tarrafas; realizar exames médicos anuais para dosar chumbo no sangue ou realizar outros exames toxicológicos.



## Doenças respiratórias

Riscos / classificação	Atividades e situações de riscos descrita	Possíveis agravos à saúde (doenças e acidentes do trabalho)	Práticas preventivas culturais e indicadas tecnicamente
Exposição às intempéries; umidade/ chuvas, frio.	Atividade de pesca com permanência na água durante o dia e à noite. Atividade de acampamento de pesca na beira dos rios, lagoas e lagos.	<b>Tuberculose</b> e outras infecções das vias aéreas superiores e inferiores; gripes; resfriados; faringites; artralguas (dores nas articulações ou "juntas").	Vacinação com gripes feita anualmente no SUS; Vacina BCG; Melhorar as condições de acampamentos do barracas fechadas.



## LER: Lesões por Esforços Repetitivos

Riscos / classificação	Atividades e situações de riscos descrita	Possíveis agravos à saúde (doenças e acidentes do trabalho)	Práticas preventivas culturais e indicadas tecnicamente
Esforço físico como levantamento e transporte de peso e movimentos repetitivos (limpar peixes, reparo de redes, atividade de remar, etc.)  Chamado de risco Ergonômico	Levantamento e movimentação de peso excessivo (pescado; equipamentos de pesca; transporte manual de peixes; barco; etc.);  Limpeza e beneficiamento de peixes; Atividade de remar em canoas e barcos;  Fiação e tecelagem artesanal de rede de pesca; manutenção mecânica de equipamentos;  Realização de movimentos repetitivos em excesso em qualquer atividade da pesca - exemplos: remar nos rios e lagos para pescar ou chegar ao local de pesca; jogar e puxar redes e tarrafas; limpar peixes, etc.	Doenças da coluna como lombalgias de esforço;  Doenças musculoesqueléticas ou LER (Lesões por Esforços Repetitivos) como síndrome do túnel do carpo, tendinites, tenossinovites, bursites, e outras (inclui articulação – junta – do joelho);  Traumas e enfermidades dentárias (atividade de prender a rede entre os dentes);  Deformidades ósseas relacionadas ao trabalho para as crianças e adolescentes que trabalham muito nas atividades de pesca;	Reduzir a jornada de trabalho;  Realizar pausas nas atividades com movimento repetitivo; Fazer uso de carro de mão, bicicleta, ou outro meio que reduza o peso do marisco ou peixe;  Alternar as posturas durante o trabalho;  Dar preferência por manusear o marisco ou peixe em mesas, sentadas, mantendo a coluna e os braços apoiados;  Alongar o corpo (braços, pernas, coluna) sempre que possível.

Fonte das imagens: Adaptadas de "CARTILHA DAS PESCADORAS ARTESANAIS" 2018.



A desidratação pode ser uma preocupação séria para os pescadores, especialmente durante os dias quentes e ensolarados ou quando estão em alto mar por longos períodos. A prevenção ocorre:

- Bebendo água regularmente ao longo do dia, mesmo se não estiver com sede. É importante manter-se hidratado, especialmente quando exposto ao sol e ao vento.
- Evitando bebidas alcoólicas e cafeinadas, pois podem aumentar a desidrataação.
- Usando roupas leves e respiráveis para evitar o superaquecimento.
- Protegendo-se do sol usando chapéus, óculos de sol e protetor solar.
- Fazendo pausas regulares para descansar e se hidratar.

E se caso alguém a bordo apresentar sinais de desidrataação, como boca seca, sede intensa, tontura, fraqueza ou urina escura, é importante interromper as atividades e reidratar imediatamente.

- Beba água ou bebidas isotônicas para repor os fluidos e eletrólitos perdidos.
- Evite bebidas açucaradas ou com alto teor de cafeína, pois podem piorar a desidrataação.
- Descanse em um local fresco e sombreado para evitar a exposição ao sol direto.
- Se os sintomas persistirem ou piorarem, procure assistência médica imediatamente.

É muito importante fazer o uso de Protetores solares e equipamentos com fator de proteção solar para minimizar os impactos das radiações do sol para a prevenção contra o câncer de pele e queimaduras.

### ***Armazenamento do pescado durante a pesca***

É importante saber armazenar corretamente o pescado para que sua qualidade seja mantida. Existem boas práticas respeitando regras sanitárias para que o pescado não seja contaminado.

É necessário manter a embarcação e o local de armazenamento do pescado sempre limpos e higienizados.

Após a captura, o pescado deve ser armazenado em gelo de boa qualidade, envolvendo totalmente.

Não é recomendado deixar o pescado exposto à radiação solar. E durante a pesca não é recomendado armazenar o pescado diretamente em recipientes de plástico ou isopor, pois o material plástico libera micropartículas e resíduos químicos, principalmente quando exposto à altas temperaturas.

Essas práticas evitam que o pescado seja contaminado por agentes biológicos e componentes químicos, evitando prejudicar a saúde de quem o manuseia e o consome.

## **SEGURANÇA NA PESCA**

### ***Para uma navegação segura***

Ter a documentação adequada para cumprir regulamentações locais e garantir a legalidade da atividade evita multas e punições como apreensão de material de pesca e embarcação. Abaixo estão alguns documentos comuns necessários para a pesca artesanal (citados na Cartilha De Boas Práticas de Pesca Artesanal – MAPA, 2022):

- RGP - Registro Geral da Atividade Pesqueira - Secretaria de Aquicultura e Pesca;
- Cadastro de pescador - Secretaria de Aquicultura e Pesca;
- Caderneta de inscrição e registro - Marinha;
- Permissão de pesca por espécie - IBAMA;
- Licença de pescador do órgão ambiental;
- Licenças ambientais do órgão ambiental;
- Permissão de pesca por modalidade - Marinha do Brasil;
- Registro da embarcação - Marinha do Brasil;
- Rol de equipagem - Capitania dos portos - Marinha do Brasil;

### ***Organização do rancho***

Para manter um rancho de pesca organizado e eficiente é necessário que exista:

- **Ordenação dos Equipamentos:** Mantenha os equipamentos de pesca, como redes, anzóis, cabos e boias, devidamente organizados e armazenados em locais específicos. Utilize prateleiras, ganchos, caixas ou armários para facilitar o acesso e evitar bagunça. A ordenação dos equipamentos também ajuda em casos de emergência, onde se faz necessário a velocidade.

- **Manutenção Regular:** Faça uma manutenção regular dos equipamentos de pesca, embarcações e instalações do rancho para garantir que estejam em boas condições de funcionamento. Faça reparos e substituições conforme necessário para evitar falhas durante as atividades de pesca. O período do DEFESO pode ser aproveitado para realizar manutenções periódicas.
- **Armazenamento Adequado:** Armazene os suprimentos, ferramentas e materiais de forma segura e organizada para evitar danos e desperdício. Utilize recipientes herméticos para armazenar alimentos e produtos perecíveis e mantenha os produtos químicos e combustíveis em áreas bem ventiladas e seguras.
- **Rotinas de Limpeza:** Mantenha o rancho limpo e livre de resíduos, tanto nas áreas internas quanto externas. Estabeleça rotinas de limpeza regular para remover detritos, sujeira e acúmulo de materiais que possam representar riscos de segurança ou saúde.
- **Gerenciamento de Resíduos:** Implemente um sistema de gerenciamento de resíduos adequado para lidar com o lixo produzido no rancho, incluindo reciclagem, compostagem e descarte adequado de resíduos sólidos e líquidos.

Mantenha áreas designadas para coleta seletiva e instale lixeiras em locais estratégicos.

- **Segurança:** Priorize a segurança dos trabalhadores e visitantes implementando medidas de segurança adequadas, como sinalização de áreas perigosas, uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), treinamento em segurança no trabalho e procedimentos de emergência.
- **Organização Financeira:** Mantenha registros precisos das despesas e receitas relacionadas às atividades do rancho de pesca, incluindo compras, vendas, pagamentos e investimentos. Utilize ferramentas de gestão financeira para monitorar o desempenho econômico e tomar decisões informadas.
- **Comunicação e Cooperação:** Promova uma cultura de comunicação aberta e cooperação entre os membros da equipe do rancho, incentivando a troca de informações, ideias e feedbacks para melhorar a eficiência e resolver problemas de forma colaborativa.

Ao implementar essas boas práticas de organização, você pode melhorar a eficiência operacional e a segurança do seu rancho de pesca, garantindo um ambiente de trabalho produtivo e sustentável.

## Equipamento de Segurança

### 1. Equipamentos para a embarcação

Existem alguns equipamentos que são essenciais e são indicados para garantir a segurança em casos de emergência:

- Coletes salva-vidas para todos os tripulantes.
- Equipamentos de navegação, como GPS, bússola e carta náutica.
- Equipamentos de comunicação, como rádio VHF ou telefone celular.
- Equipamentos de segurança, como extintores de incêndio, boias de sinalização, luzes de navegação e sinalizadores.
- Equipamentos de primeiros socorros, incluindo kit de primeiros socorros completo e dispositivos de flutuação cervical (Exemplo: bóia).
- Equipamentos de pesca, como redes, anzóis, cordas e caixas térmicas para armazenar o pescado.
- Ferramentas básicas, como facas, alicates e chaves de fenda.
- Âncoras, cordas e cabos para ancoragem segura.
- Lonas plásticas, alimentos e água potável, produtos de higiene, isqueiro ou fósforo se houver necessidade de montar acampamentos.
- Velas de parafina ou lanternas para claridade.
- Sinalizadores de emergência, como bastões sinalizações..
- Equipamentos de proteção individual (EPIs) para os tripulantes, conforme mencionado anteriormente.

#### 1.1. Equipamento de proteção individual

Os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) são essenciais. Alguns exemplos de EPIs comuns incluem coletes salva-vidas, botas impermeáveis, luvas resistentes, óculos de proteção solar e bonés com proteção UV, entre outros. É importante que os pescadores usem os EPIs adequados para o tipo de atividade que estão realizando e que estejam em boas condições de uso. Além disso, é fundamental conhecer sobre o uso correto dos EPIs e implementar práticas seguras no ambiente de trabalho.

##### • COLETE SALVA VIDAS

Auxilia na flutuação nos casos em que o pescador esteja impossibilitado de nadar. São classificados de acordo com as Normas da Autoridade Marítima para Homologação de Material, NORMAM 05, com sua capacidade de flutuabilidade e atividade realizada. Os coletes utilizados para a pesca artesanal são de classe II, III e V.



Fonte: <https://blog.portodopescador.com.br/colete-salva-vidas/>

- BONÉ OU CHAPÉU

Protege contra irradiação solar.



Fonte: <https://blog.portodopescador.com.br/colete-salva-vidas/>



Fonte: <https://www.bhepi.com.br/chapeu-australiano-beje>

- ÓCULOS DE SOL

Os óculos de sol são muito importantes para a proteção das retinas, por isso é fundamental escolher lentes com fator de proteção contra raios UVB/UVA. Além de auxiliar na proteção em caso de atritos com objetos perfurocortantes ou insetos.



Fonte: <https://blog.portodopescador.com.br/colete-salva-vidas/>

- CAMISA, CALÇA, CALÇADO E LUVAS

O uso de camisa e calça previne contra a irradiação solar, assim como auxilia na proteção contra insetos e contra atividades que podem gerar atrito a pele. É indicado o uso de camisas com fator de proteção contra raios UVB/UVA. Os calçados possuem a função de proteger contra acidentes com objeto cortantes ou perfurantes e é indicado que sejam antiderrapantes para que não ocorra acidentes em embarcações molhadas. As luvas possuem a finalidade de proteger as mãos contra cortes e perfurações, além de proteger contra nadadeira, dentes ou qualquer estrutura perigosa existente no peixe.

- CAPAS DE CHUVA

As capas de chuva são importantes para evitar que os pescadores fiquem molhados em dias de chuva, evitando assim possíveis doenças causadas devido a estarem molhados e desprotegidos.



Fonte: <https://www.alfapesca.com.br/produtos/original/capa-de-chuva-interia-82234.png>

## *Técnicas de primeiros socorros*

Alguns dos casos mais comuns que podem ocorrer durante a pesca artesanal que exigem intervenção de primeiros socorros podem ser: Cortes e ferimentos resultantes do manuseio de equipamentos de pesca, como anzóis e facas; queimaduras solares devido à exposição prolongada ao sol, especialmente em dias ensolarados; Desidratação e insolação; Enjoo, muitas vezes causado pelo movimento da embarcação, especialmente em águas agitadas; lesões como distensões, entorses ou fraturas, resultantes de movimentos bruscos ou quedas durante a manipulação de equipamentos ou enquanto a embarcação está em movimento; picadas de insetos e reações alérgicas, principalmente em regiões onde há presença de insetos; hipotermia, em águas frias, especialmente durante épocas mais frias do ano, os pescadores podem ficar expostos ao risco de hipotermia se não estiverem adequadamente protegidos.

É fundamental que os pescadores estejam preparados para lidar com essas situações, tenham conhecimento básico de primeiros socorros e mantenham um kit de primeiros socorros bem abastecido e acessível a bordo da embarcação, podendo contar com os seguintes itens:

- Bandagens e gaze esterilizada para cobrir ferimentos.
- Espadrado e fita adesiva para fixar bandagens.
- Antissépticos para limpar ferimentos, como álcool e iodopovidona.
- Tesoura e pinça para remover objetos estranhos e cortar bandagens.
- Ataduras elásticas para imobilização de fraturas.
- Analgésicos e anti-inflamatórios para aliviar dor e inflamação.
- Medicamentos para enjoos e problemas gastrointestinais e medicamentos antialérgicos.
- Dispositivos de flutuação cervical para suporte de cabeça e pescoço em caso de lesões na coluna.
- Protetor solar e repelente de insetos.
- Manual de primeiros socorros e lista de contatos de emergência.

É importante que o kit de primeiros socorros seja mantido em local de fácil acesso. Além destes itens, pode ser necessário o conhecimento de algumas técnicas de primeiros socorros que os pescadores devem conhecer, incluindo:

- Avaliação da cena: Antes de prestar qualquer tipo de ajuda, é importante garantir que a área esteja segura para você e para a vítima. Identifique e elimine quaisquer perigos imediatos, como fogo, água agitada ou objetos pontiagudos.

- **Verificação da consciência:** Determine se a vítima está consciente chamando seu nome e agitando suavemente os ombros. Se não houver resposta, verifique se a vítima está respirando. Em caso de ausência de respiração, inicie imediatamente a ressuscitação cardiopulmonar (RCP).
- **RCP:** Em casos de afogamento ou se a vítima não estiver respirando, inicie a RCP. Coloque a vítima deitada de costas em uma superfície firme, incline a cabeça para trás e abra as vias aéreas. Faça 30 compressões torácicas seguidas de duas respirações de salvamento. Continue até que a ajuda profissional chegue ou até que a vítima recupere a respiração.
- **Controle de hemorragias:** Aplique pressão direta sobre a área ferida com uma gaze esterilizada ou pano limpo. Eleve a área ferida, se possível, e aplique pressão adicional conforme necessário para controlar a hemorragia.
- **Imobilização de fraturas:** Se houver suspeita de fratura, evite movimentar a área afetada. Imobilize a articulação ou osso quebrado com uma tala improvisada, utilizando materiais disponíveis, como tábuas, varas ou jornais enrolados.
- **Tratamento de queimaduras:** Resfrie a área queimada com água corrente fria por pelo menos 10 minutos. Cubra a queimadura com uma gaze esterilizada ou pano limpo. Não aplique gelo, manteiga ou pomadas nas queimaduras.
- **Tratamento de picadas e mordidas:** Remova qualquer ferrão ou objeto que possa estar na pele da vítima. Lave a área com água e sabão e aplique gelo embalado em um pano limpo para reduzir o inchaço e a dor.

### ***Combate a incêndio***

Os dispositivos de combate a incêndios podem ser adaptados para atender às necessidades específicas de pequenas embarcações para pesca. A seguir temos alguns exemplos:

#### **1. Extintores de incêndio portáteis**

Usados para combater pequenos incêndios a bordo da embarcação. Os extintores de incêndio adequados para uso na pesca artesanal podem incluir extintores de pó químico ABC, que são eficazes contra diferentes tipos de incêndios, incluindo materiais sólidos, líquidos inflamáveis e equipamentos elétricos.



## 2. Cobertores de incêndio

Cobertores de incêndio de tamanho compacto podem ser armazenados a bordo para extinguir pequenos incêndios em materiais sólidos, como tecidos ou equipamentos elétricos. Eles podem ser particularmente úteis em situações em que o acesso a um extintor de incêndio pode ser limitado.

### *Extintores de incêndio*

Os extintores de incêndio são dispositivos para combater incêndios em diferentes tipos de ambientes, incluindo embarcações na pesca artesanal.



Fonte: <https://meuelevador.com/tipos-de-extintores-de-incendio-e-suas-diferencas/>

### 1. Extintor de Pó Químico ABC:

Este é um dos tipos mais versáteis de extintores e é eficaz para combater incêndios em materiais sólidos (classe A), líquidos inflamáveis (classe B) e equipamentos elétricos energizados (classe C). É uma escolha popular para uso em embarcações devido à sua versatilidade.

### 2. Extintor de CO<sub>2</sub> (Dióxido de Carbono)

Utilizado para combater incêndios em equipamentos elétricos energizados (classe C) e também é adequado para uso em áreas onde o uso de agentes químicos pode causar danos materiais.

### 3. Extintor de Espuma

Utilizado em líquidos inflamáveis (classe B) e também pode ser utilizado em alguns casos de incêndios em materiais sólidos (classe A). A espuma forma uma película que abafa o fogo e ajuda a resfriar a superfície do material em chamas.

#### 4. Extintor de Água Pressurizada

Utiliza água como agente extintor e é eficaz para combater incêndios em materiais sólidos (classe A). Não recomendado para incêndios envolvendo líquidos inflamáveis ou equipamentos elétricos energizados.

Ao escolher extintores para uso a bordo de uma embarcação de pesca artesanal, é importante considerar as características específicas do ambiente marítimo, bem como as regulamentações locais de segurança marítima. Além disso, é essencial realizar inspeções regulares e manter os extintores em boas condições de funcionamento para garantir uma resposta eficaz em caso de emergência.

## **PROTEÇÃO AMBIENTAL**

### ***Práticas de Pesca Sustentáveis***

As práticas sustentáveis visam garantir que as atividades de pesca sejam realizadas mantendo a saúde dos ecossistemas marinhos e garantido a viabilidade das populações de peixes a longo prazo. Ao adotar práticas de pesca artesanal sustentáveis, os pescadores podem contribuir para a conservação dos recursos marinhos e promover a viabilidade das atividades de pesca para as gerações futuras.

São algumas delas:

A **seleção de artes de pesca** adequadas utiliza artes de pesca seletivas para minimizar a captura incidental de espécies não-alvo e reduzir o impacto sobre o habitat marinho. Isso pode incluir o uso de redes de malha seletiva, anzóis circulares e armadilhas de pesca.

É importante que sejam **respeitadas às regulamentações de pesca**. Conhecer e respeitar as regulamentações de pesca locais, incluindo tamanhos mínimos de captura, quotas de pesca e épocas de proibição de pesca para proteger espécies ameaçadas e garantir a sustentabilidade das populações de peixes.

O **monitoramento e gestão da pesca** abrange participar de programas de monitoramento e gestão da pesca, fornecendo dados sobre as capturas e participando de esforços de conservação, como áreas marinhas protegidas e planos de manejo de pesca sustentável.

**Proteger e conservar os habitats marinhos**, como recifes de corais, manguezais e áreas de desova, que são essenciais para o ciclo de vida das espécies marinhas e para a saúde

dos ecossistemas marinhos como um todo.

**Promoção da pesca responsável** inclui educar os pescadores e a comunidade local sobre práticas de pesca responsáveis e sustentáveis, incentivando o uso de métodos de pesca seletivos, o descarte adequado de resíduos e a conservação dos recursos marinhos.

**Diversificar as atividades** de pesca reduz a pressão sobre determinadas espécies ou áreas de pesca, explorando oportunidades de pesca de espécies alternativas e utilizando métodos de pesca de baixo impacto.

**Promover o envolvimento das comunidades locais na gestão dos recursos pesqueiros** incentiva a participação em comitês de pesca, cooperativas de pescadores e iniciativas de desenvolvimento sustentável.

### *Gerenciamento de Resíduos*

O gerenciamento de resíduos é uma das práticas adotadas para minimizar os impactos ambientais causados pelo homem, contribuindo assim para a conservação do ecossistema e a proteção da biodiversidade marinha. Quando o assunto é gerenciamento de resíduos, muito se fala em redução de resíduos, separação de resíduos, reciclagem, reutilização, descarte adequado em locais apropriados, dentre outros assuntos.



Fonte: <https://horizonteambiental.com.br/wp-content/uploads/2019/09/Ideia-Ciclo.png>

É muito importante que todas estas práticas sejam adotadas, pois sabe-se atualmente que resíduos como o plástico por exemplo, podem afetar não só o meio ambiente, mas também a saúde humana. Micropartículas de plástico já foram encontradas em diversos alimentos, e os mais acometidos são peixes e frutos do mar (FOOD SAFETY; 2021), além de que o descarte indevido de lixo diretamente na natureza pode gerar a morte de diversas espécies.



Tartaruga marinha popularmente conhecida como Tartaruga Cabeçuda (espécie *Caretta caretta*), ameaçada de extinção, morta devido a ingestão de um apetrecho de pesca alojado em seu esôfago.

Fonte: Imagem autoral de Natielli Randael Veniali.

É muito importante que sejam adotadas todas estas boas práticas de gestão de resíduos, para que possamos conservar o ambiente e alcançar a sustentabilidade. Além de ser importante para a conservação ambiental, existem formas de aproveitamento do pescado, que reduzem o desperdício e geram renda. Podem ser produzidas peças artesanais a partir de escamas e couro, além da extração de óleos (UFRA, 2019; DONGO, MEI; 2023).

## **REGULAMENTAÇÕES E LEGISLAÇÕES**

### ***Legislação previdenciária***

Lei 8.212 de 1991, Lei 8.213 de 1991 e Decreto 3.048/99 são as normas reguladoras que asseguram: Auxílio-doença, Auxílio-acidentário, Auxílio-reclusão, Aposentadoria por idade, Aposentadoria Mista, Aposentadoria por invalidez, Majoração de 25% na aposentadoria por invalidez: para o Pescador que já recebe Aposentadoria por invalidez, mas que precisa de ajuda em período integral, Seguro-desemprego no período do Defeso.

## *Conservação de recursos pesqueiros*

Lei nº 11.959, de 29 de junho de 2009: Dispõe sobre a Política Nacional de Desenvolvimento Sustentável da Aquicultura e da Pesca, regula as atividades pesqueiras.

## **REFERÊNCIAS**

A SAÚDE DAS PESCADORAS ARTESANAIS - ATIVIDADES DE PESCA: RIOS, LAGOS E LAGOAS. Editora MS/CGDI. 2018.

Cartilha de Boas Práticas na Pesca Artesanal. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento – MAPA. Brasília. 2022.

CARTILHA DO PESCADOR SEGURO. Governo Federal. 2010.

DONGO, Dario; MEI, Alessandra. Aquicultura, redução e reaproveitamento de resíduos de peixes em proteínas, ômega-3 e micronutrientes. Great Italian Food Trade. 2023. Disponível em: <https://www.greatitalianfoodtrade.it/pt/innovazione/acquacoltura-riduzione-e-upcycling-degli-scatti-ittici-in-proteine-omega-3-e-micronutrienti/> Acesso em: 19/02/2024.

FOOD SAFETY BRAZIL. Microplásticos e nanoplásticos em alimentos: como o apoio à ciência auxilia profissionais a avaliar um novo perigo. 2021. Disponível em: <https://foodsafetybrazil.org/microplasticos-e-nanoplasticos-em-alimentos-como-o-apoio-a-ciencia-auxilia-profissionais-a-avaliar-um-novo-perigo/> Acessado em: 19/02/2024.

Fred, Bernardes Filho, et al. SAÚDE DA PELE DO PESCADOR. Texto & CIA Comunicação. 2016.

GOIABEIRA, Fernanda dos Santos Lima. Riscos ocupacionais e medidas de proteção na pesca artesanal: Características da atividade de mariscagem. 2012. 121 p. PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE, AMBIENTE E TRABALHO (Dissertação). Bahia. Universidade Federal da Bahia. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020. O que significa ter saúde?. Acessado em: 05/02/2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude> Acessado em: 08/02/2024

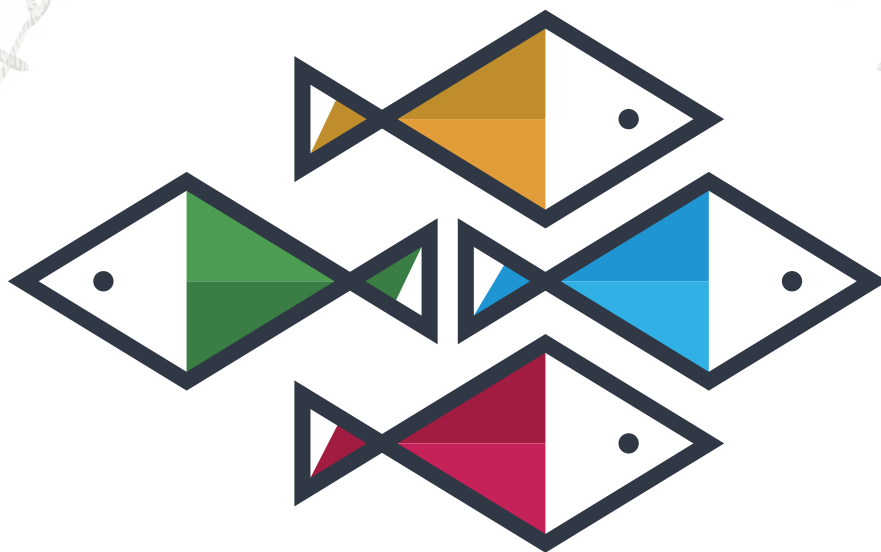
Portal da Câmara dos Deputados. LEI Nº 9. Disponível em: [https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop\\_mostrarintegra?codteor=1713636#:~:text=LEI%20N%C2%BA%2011.959%2C%20DE%2019,1967%2C%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%AAs&text=Art](https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=1713636#:~:text=LEI%20N%C2%BA%2011.959%2C%20DE%2019,1967%2C%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%AAs&text=Art). Acesso em: 19/02/2024.

UFRA. Projeto capacita mulheres para o reaproveitamento de resíduos de peixe. 2019. Disponível em: [https://novo.ufra.edu.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2192:projeto-da-ufra-capacita-mulheres-para-o-reaproveitamento-de-residuos-de-peixe&catid=17&Itemid=121](https://novo.ufra.edu.br/index.php?option=com_content&view=article&id=2192:projeto-da-ufra-capacita-mulheres-para-o-reaproveitamento-de-residuos-de-peixe&catid=17&Itemid=121) Acessado em: 19/02/2024.

VICENZI, Celso Elias; VICENZI, Liliane de Abreu. SEGURANÇA NO TRABALHO DA PESCA. Curitiba- PR. Instituto Federal do Paraná. 2012.

Ilustração da capa produzida por Freepik, disponível em: <https://storyset.com/>.





USO SUSTENTÁVEL DOS  
**SISTEMAS**  
LAGUNARES



REALIZAÇÃO:

PARCERIA:

