

CALENDÁRIO da SAZONALIDADE do PESCADO

Consumo de pescado em Portugal

Portugal é o primeiro país da União Europeia, e um dos líderes mundiais, no consumo anual de pescado por pessoa. No entanto, o peixe não provém apenas do mar ou dos rios — também pode ser produzido através da aquicultura, uma prática que consiste na criação controlada de espécies aquáticas.

Por que é que os pescadores têm de conhecer os comportamentos dos peixes?

Sabia que a época de pesca de cada peixe é essencial para preservar as espécies? É verdade! E um bom pescador sabe qual a melhor época para a pesca de cada espécie, de forma a garantir a sua preservação. Respeitar estes períodos permite proteger os ciclos naturais dos peixes e assegurar a continuidade das espécies.

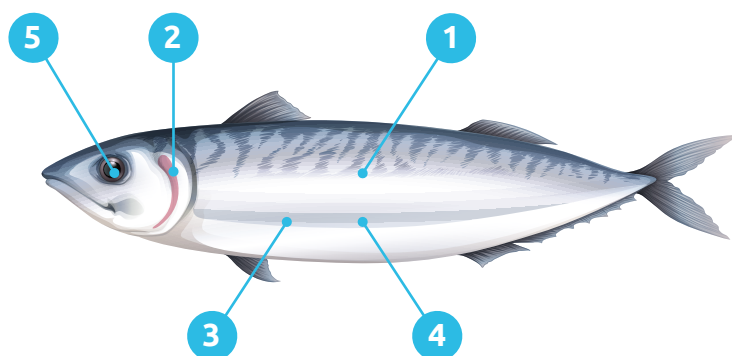
Os peixes dependem da temperatura da água para regular o seu organismo, o que influencia a sua alimentação, movimento e reprodução. Por isso, **cada espécie apresenta melhores períodos para captura**, que variam ao longo do ano. Além disso, muitas espécies realizam **migrações** em busca de alimento ou para se reproduzirem, o que também afeta a sua disponibilidade.

Durante a **reprodução**, os peixes concentram-se em determinados locais ou deslocam-se para zonas específicas, sendo importante evitar a sua captura nesses momentos, para proteger as populações.

Outros fatores influenciam a pesca, como as **marés**, que condicionam o comportamento dos peixes, ou as **fases da lua** que influenciam as marés e podem tornar os peixes mais ativos e próximos da superfície. Outro exemplo, são **dias nublados**, geralmente mais favoráveis, enquanto em dias muito quentes se recomenda pescar nas primeiras horas da manhã ou ao final do dia.

Como saber se o peixe é fresco?

É importante verificar o aspecto do pescado para avaliar a frescura e respeitar o prazo de validade no caso das conservas.



1. Pele com pigmentação brilhante, lisa, sem descoloração e sem muco. Escamas brilhantes, transparentes e presas à pele.
2. Guelras bem vermelhas (indicam boa oxigenação) e húmidas.
3. Odor suave a maresia. Desprezar cheiro intenso a amoníaco ou putrefação.
4. Carne firme e elástica, muito aderida às espinhas.
5. Olhos bem vivos e brilhantes.

Respeitar a Sazonalidade!

É imprescindível respeitar e cumprir a sazonalidade de cada uma das espécies. Deve evitar-se o consumo durante o período de reprodução e privilegiar-se o consumo nas fases de maturidade, assegurando um pescado mais sustentável.

A **qualidade nutricional** do peixe também **varia ao longo do ano**. Por exemplo, a sardinha apresenta maior valor nutricional entre maio e outubro, quando é mais rica em ómega-3 e vitaminas A e D.

Assim, todos estes fatores ajudam a explicar por que motivo a disponibilidade e a melhor época de captura variam de espécie para espécie. Por exemplo, em Portugal, espécies como a sardinha e o atum são mais capturadas na primavera e no verão, enquanto o sargo é mais comum junto à costa no inverno.

Se gostaria de saber mais acerca da época de cada espécie consulte o Calendário na próxima página e tente preencher a atividade abaixo!

[Calendário de Sazonalidade do Pescado não preenchido](#)



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

CALENDÁRIO da SAZONALIDADE do PESCADO

	INVERNO			PRIMAVERA			VERÃO			OUTONO			
	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	
DO MAR													
ATUM-RABILHO					●	●	●	●	●	●	●		
CARAPAU	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
CAVALA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
LULA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
PESCADA-BRANCA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
POLVO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
DOURADA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
ROBALO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
CHOCO		●	●	●	●	●	●						
CORVINA		●	●	●									
LINGUADO		●	●	●									
SARDINHA							●	●	●	●	●		
TAMBORIL	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
DO RIO													
LAMPREIA			●	●	●								
PERCA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
DA AQUICULTURA													
DOURADA	●										●	●	●
ROBALO	●	●	●	●								●	

Fontes: Aliança Contra a Fome e Má-nutrição Portugal (ACFMN); Associação Portuguesa de Nutrição (APN). Calendário de Produção Nacional (2021); Direção-Geral de Recursos Naturais, Segurança e Serviços Marítimos (DGRM); Food and Agriculture Organization (FAO)