



Vamos Aprender Mais Sobre: Resíduos de Pesticidas

No cultivo de fruta e de legumes, é usual serem pulverizados com pesticidas, sendo natural a presença de resíduos quando os adquirimos.

Como é que podemos removê-los?

O modo mais eficaz é lavá-los bem antes de os consumirmos.



市政署
INSTITUTO PARA OS
ASSUNTOS MUNICIPAIS



食安專線
Linha aberta sobre Segurança Alimentar · Food Safety Hotline
2833 8181

◆ O que são pesticidas?

São substâncias que impedem, destroem, repelem, reduzem ou controlam o crescimento de organismos prejudiciais, a fim de proteger as culturas e aumentar a sua produtividade.

Os pesticidas são absolutamente necessários para a agricultura?

- ◆ Sem o uso de pesticidas, seria difícil manter a qualidade e o rendimento dos produtos agrícolas, o que, por sua vez, pode levar ao suprimento insuficiente e resultar num aumento significativo dos preços.

Quais são os efeitos dos pesticidas na saúde humana?

- ◆ Existem muitos tipos de pesticidas, e os seus efeitos na saúde humana variam, dependendo da sua toxicidade, níveis de resíduos presentes nos alimentos e duração do período de ingestão pelos seres humanos. Tudo isso precisa ser levado em conta para se determinar, de forma sistemática, a extensão dos seus impactos na saúde humana. Mas, graças a estudos científicos mais avançados, são hoje proibidos para uso agrícola muitos pesticidas que apresentam um risco maior para a saúde ou que não são facilmente metabolizados e por isso tendem a acumular-se no corpo humano ao longo do tempo. Portanto, os consumidores não devem preocupar-se excessivamente com os resíduos de pesticidas nos alimentos.

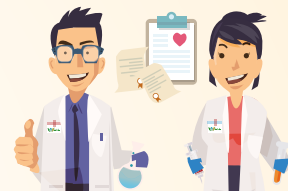


◆ Como reduzir a nossa exposição aos pesticidas?

Segundo pesquisas científicas, a limpeza e lavagem adequadas de frutas e legumes podem reduzir significativamente os resíduos de pesticidas que contêm. Por isso é sempre aconselhável lavar bem todas as frutas e legumes antes de os consumir, com casca ou não.

◆ Que medidas foram tomadas pelas autoridades de Macau para controlar e monitorar a qualidade das frutas e legumes?

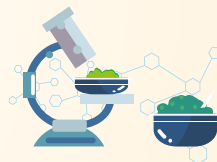
De acordo com as leis e regulamentos existentes e em conformidade com o regime de importação de Macau, os importadores de frutas e legumes devem solicitar ao Instituto para os Assuntos Municipais (IAM) uma licença de importação e todas as frutas e legumes importadas estão sujeitas a inspeção obrigatória antes de serem comercializados. No caso de frutas e vegetais importados do Interior da China, todos são provenientes das “Quintas de Vegetais e Frutas para Exportação para Hong Kong e Macau”. Cabe às autoridades competentes da China supervisionar estritamente os procedimentos de cultivo, produção e processamento nessas quintas. Além disso, o IAM realiza periodicamente inspeções e análises aleatórias a frutas e legumes que se encontram à venda em Macau, para garantir a segurança dos alimentos através da fiscalização do mercado.



Existem limites de resíduos estabelecidos para pesticidas

◆ em alimentos?

Relativamente aos resíduos de pesticidas, foram estabelecidas em Macau as normas relativas aos “Limites máximos de resíduos de pesticidas em géneros alimentícios”*, as quais abrangem os limites máximos de resíduos e os limites máximos de resíduos exógenos (pesticidas ou contaminantes originais provenientes do solo), e um total de mais de 5500 indicadores para esses limites, o que constitui a base da fiscalização efectuada pelos serviços competentes, satisfazendo os requisitos de fiscalização de Macau no âmbito da manutenção da segurança alimentar e as necessidades do mercado.



*Regulamento Administrativo n.º 11/2020 “Limites máximos de resíduos de pesticidas em géneros alimentícios”

(Com as alterações introduzidas pelo Regulamento Administrativo n.º 2/2023)



Conselhos para cozinhar vegetais:

- * Como as vagens dos feijões, lentilhas, feijões vermelhos e feijões brancos contêm lectinas, devem ser bem cozinhadas antes do consumo, para que estas sejam destruídas pelo calor durante a cozedura.
- * Os rebentos de bambu e mandiocas contêm glicosídeos cianogénicos. Por isso devem ser cortados em pedaços pequenos, seguidos de imersão e fervura em água até que estejam completamente cozinhados a fim de reduzir o seu teor de cianeto.
- * Nunca escolha batatas que tenham brotado, de cor verde ou apodrecidas e guarde-as sempre num local escuro e bem ventilado.



Como Reduzir a Nossa Exposição a Pesticidas? Dicas para Bem Limpar e Lavar Frutas e Legumes



1
Remova as camadas ou folhas externas não comestíveis e estragadas



2
Lave a sujidade visível com água corrente



3
Limpe as frutas e legumes mais duros, esfregando-os com uma escova de cerdas macias e limpas, destinada a esse fim



4
Limpe e lave muito bem os vegetais antes de os cortar, para evitar a perda de nutrientes

Dicas para o Dia a Dia



A água usada para lavar frutas e legumes pode ser reutilizada para regar plantas, lavar vasos sanitários, mas nunca para beber ou consumo alimentar.



Não é aconselhável limpar frutas e legumes com detergente destinado para o efeito, pois podem deixar resíduos se não forem completamente enxaguados.



Descarte a água usada na cozedura de vegetais, pois pode conter resíduos de pesticidas.