

*Concurso Escolas – O MAR NO PRATO – Escolhas sustentáveis  
Enquadramento Teórico*

**CONCURSO ESCOLAS**

**O MAR NO PRATO – ESCOLHAS SUSTENTÁVEIS**

***Dirigido a crianças e jovens da Educação Pré-Escolar e dos Ensinos***

***Básico (1º, 2º e 3º Ciclos) e Secundário/Profissional***

**ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

O Oceano cobre mais de 70% do nosso planeta, é o seu maior ecossistema. Atlântico, Índico, Pacífico, Ártico e Austral, estão interligados através de inúmeras correntes marinhas de superfície e em profundidade. O Oceano é único e é um dos mais desconhecidos e ameaçados ecossistemas da Terra. 800 milhões de pessoas dependem do peixe como fonte de nutrição e de rendimento para as suas famílias. Ainda assim, nos últimos 50 anos, a população marinha reduziu para metade.

Mas a sustentabilidade do Planeta está em risco. A sobrevivência do Homem depende da forma como trata a Natureza e o Oceano é o ecossistema onde se encontra a maior diversidade de vida na Terra.

Ele é fonte de alimento, de energia, de minerais, e essencial na indústria farmacêutica; regula o clima do Planeta e é um provedor indiscutível de serviços económicos e sociais para a humanidade. No entanto, 61% das espécies marinhas utilizadas para consumo já foram pescadas até ao seu limite, já não é possível voltar a consumi-las. E 31% do stock global de peixe está sobrepescado, segundo algumas fontes esta percentagem pode mesmo chegar aos 60%.

A literacia e a sensibilização para a vida marinha são das mais pertinentes temáticas da atualidade, pelo que é imprescindível desenvolver um pensamento crítico e reflexivo sobre a necessidade de adotar medidas urgentes para a proteção dos ecossistemas e da biodiversidade marinha. Para que o respeito pela Natureza se transforme num valor intrínseco, é importante que as práticas ambientais sejam parte de um projeto maior, mais presente na vida de cada um, para que se sintam e

## ***Concurso Escolas – O MAR NO PRATO – Escolhas sustentáveis Enquadramento Teórico***

sejam parte do processo de mudança pela conservação dos Oceanos. Trabalhar na relação entre as comunidades locais e escolares, como educação ambiental, é imperioso.

O lixo marinho ameaça não só a saúde dos mares e zonas costeiras, mas também a economia mundial e as comunidades. Mais de 8 milhões de toneladas de plástico chegam ao Oceano todos os anos e acumulam-se em gigantescas ilhas de plástico ou depositam-se para sempre no fundo oceânico. 80% dos detritos encontrados no ambiente marinho tem origem na atividade humana em terra. As alterações climáticas são ameaças silenciosas à vida nos Oceanos, responsáveis pela sua acidificação, enquanto a pesca excessiva e o lixo marinho, têm um impacto cada vez maior e destroem ecossistemas marinhos inteiros.

A sobre-exploração pesqueira tem levado à rutura de stocks de peixe ao longo dos anos. Apesar das medidas e legislação aplicadas, a pesca excessiva continua a levar aos mercados espécies no limiar da extinção e, atualmente, constitui a maior ameaça à vida nos Oceanos.

É evidente a necessidade urgente de mudanças no comportamento humano e uma maior consciência social. Portugal é o maior Estado costeiro da União Europeia, assumindo um papel de relevo, e de dimensão internacional na sustentabilidade dos Oceanos - mais de 90% do território português é composto por mar e este representa um conjunto de oportunidades e desafios nacionais, entre os quais a proteção dos ecossistemas e biodiversidade marinha, conforme compromisso internacional assumido por Portugal no contexto das Nações Unidas e da União Europeia.

Em defesa da biodiversidade, é necessário que cada um de nós assuma as suas escolhas e tenha consciência da sua repercussão, para que possa fazer as melhores escolhas no consumo de peixe e marisco e isso se reflita em resultados globais. Vencer a sobrepesca começa no prato de cada um, a cada refeição em casa, na escola, no emprego, no restaurante, onde quer que seja, diariamente.

Medidas eficientes como consumidor vão determinar a sustentabilidade do pescado. De forma muito prática: respeitar os tamanhos mínimos das espécies; recusar

***Concurso Escolas – O MAR NO PRATO – Escolhas sustentáveis  
Enquadramento Teórico***

comprar espécies que estejam já sobre exploradas, em risco de extinção; variar as espécies consumidas; e garantir a sustentabilidade da origem do pescado, ou seja, o método de captura ou de produção.

Comprar apenas peixe e marisco identificado na peixaria ou secção de congelados com os selos\*:

1. CCL - Comprovativo de Compra em Lota;



É da lota. É de confiança.

2. MSC "Marine Stewardship Council",



### *Concurso Escolas – O MAR NO PRATO – Escolhas sustentáveis Enquadramento Teórico*

#### 3. ASC "Aquaculture Stewardship Council"



Esta é uma medida muito simples que todos os consumidores podem seguir quando compram produtos do mar. Estas certificações garantem a sustentabilidade tanto das espécies como do método de pesca ou forma de produção (aquacultura).

Evitar consumir as espécies mais vulneráveis como: o Goraz (*Pagellus bogaraveo*) e o Peixe-espada preto (*Aphanopus carbo*), ambos peixes de fundo com grande importância em Portugal; o Atum-patudo (*Thunnus obesus*) e o Atum-rabilho (*Thunnus thynnus*) que já estão em sobrepesca em águas portuguesas. O Bacalhau, o Carapau e a Sardinha abaixo do tamanho mínimo permitido, e o Salmão produzido em aquacultura intensiva, são mais exemplos a ter em conta no momento da compra.

É obrigatório que todo o peixe à venda, seja identificado não apenas com o nome e preço, mas também origem e método de captura/produção. Exigir estas informações permite escolher de forma consciente.

### ***Concurso Escolas – O MAR NO PRATO – Escolhas sustentáveis Enquadramento Teórico***

É também muito evidente perceber que quando no nosso prato está um peixe demasiado pequeno, o impacto sobre a sua população selvagem é muito negativo. Se não cresce, não se reproduz e a sua população vai diminuir, eventualmente até à sua extinção. Dizer “Não” à Sardinha com menos de 11 cm, à Dourada com menos de 19 cm, à Pescada com menos de 27 cm e ao Robalo com menos de 36 cm, entre tantos outros, é contribuir de forma direta para a manutenção das suas populações globais.

A escolha de produtos do mar para consumo - peixe e marisco -, tem impacto direto sobre a forma de subsistência das pessoas nos países em desenvolvimento e nos stocks das populações marinhas. Sabia que a Europa é o maior importador de peixe e marisco em todo o Mundo? Incrivelmente, cerca de metade das suas importações são de países em desenvolvimento.

É necessário garantir a sustentabilidade ambiental marinha e a sustentabilidade social das populações humanas que dela dependem. A sustentabilidade do Oceano começa em terra, no prato de cada um, a cada refeição.

Sendo a UE, o maior importador de pescado, temos a possibilidade/responsabilidade de promover de forma muito eficazes através das nossas escolhas e junto dos órgãos decisores europeus, de exigir e beneficiar práticas de pesca sustentáveis, as que vão proteger as espécies em risco de extinção, manter os stocks globais de produtos do mar e milhões de pessoas para as quais o peixe é a base tanto dos seus rendimentos como da sua alimentação.

Os Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, fixados em 2015, refletem no objetivo 14 exatamente esta preocupação e necessidade: “Conservar e usar de forma sustentável os oceanos, mares e recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável”. E o ponto 14.6 que inclui: proibir, até 2020, subsídios para formas de pesca que contribuem para a sobre-exploração pesqueira, eliminar os subsídios que contribuem para a pesca ilegal, não declarada e não regulamentada, entre outras medidas; assume agora maior relevância.

## **Concurso Escolas – O MAR NO PRATO – Escolhas sustentáveis Enquadramento Teórico**

É neste contexto que o Jardim Zoológico lança o concurso “O Mar no Prato – escolhas sustentáveis”, no âmbito da campanha *Which Fish* (campanha de conservação EAZA 2020/2022– Associação Europeia de Zoológicos e Aquários) e unindo-se à missão do projeto *Fish forward* (projeto WWF em parceria com a ANP e a EJP) por um consumo consciente de peixe e marisco. Estas ações pretendem promover decisões responsáveis, sobre o consumo de pescado e outros produtos do mar em Portugal e na Europa, de forma a obter resultados diretos na sustentabilidade da biodiversidade marinha global e na conservação dos oceanos.

Dirigido a alunos da educação pré-escolar, ensino básico, ensino secundário e profissional, o concurso pretende promover as escolhas sustentáveis na perspetiva do consumidor, no que diz respeito aos produtos do mar, tendo em vista a sustentabilidade do Oceano. Este ano, consideramos como trabalhos a concurso, iniciativas locais (ações de sensibilização) que deverão ser pensadas e construídas para incentivar escolhas sustentáveis no momento da compra de peixe e marisco. Os trabalhos deverão mobilizar a população local/internacional para a conservação do Oceano, incentivando à adoção de comportamentos que contribuam para a sustentabilidade do Planeta, num movimento global para a sustentabilidade da Terra através da mudança de hábitos no consumo de peixe e marisco. Porque na verdade, temos “O Mar no Prato”.

### Tamanhos mínimos de captura permitidos

<b>Nome espécie</b>	<b>Medida (cm)</b>
Amêijoia	4
Mexilhão	5
Lagostim	7
Gamba	9,4
Lagosta	9,5
Choco	10
Lula	10
Sardinha	11
Biqueirão	12
Sapateira	13
Safia	15

**Concurso Escolas – O MAR NO PRATO – Escolhas sustentáveis  
Enquadramento Teórico**

Sargo	15
Carapau	15
Faneca	17
Besugo	18
Salmonete	18
Dourada	19
Tainha	20
Sarda	20
Cavala	20
Pargo	20
Enguia	22
Choupa	23
Linguado	24
Goraz	25
Solha	27
Pescada	27
Robalo	36
Corvina	42
Raia	52
Salmão	55
Congro	58

Saber mais:

<https://sustainabledevelopment.un.org/sdg14>

<https://www.fishforward.eu/pt-pt/fish-forward-description/>

<http://www.fao.org/fishery/en>

**BIBLIOGRAFIA:**

Agência Portuguesa do Ambiente (APA) (2016) Estratégia Nacional de Educação Ambiental (ENEA)2020

[https://www.apambiente.pt/zdata/DESTAQUES/2016/ENEA\\_final.pdf](https://www.apambiente.pt/zdata/DESTAQUES/2016/ENEA_final.pdf)

Direção Geral de Educação (2018) *Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário*

[http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ECidadania/Educacao\\_Ambiental/documentos/reas\\_consulta\\_publica.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ECidadania/Educacao_Ambiental/documentos/reas_consulta_publica.pdf)

## **Concurso Escolas – O MAR NO PRATO – Escolhas sustentáveis Enquadramento Teórico**

Grupo de Trabalho de Educação para a Cidadania (GTEC) (2017) *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC)*

[http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos\\_Curriculares/Aprendizagens\\_Essenciais/es\\_trategia\\_cidadania\\_original.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos_Curriculares/Aprendizagens_Essenciais/es_trategia_cidadania_original.pdf)

Sites:

<https://www.unenvironment.org/explore-topics/oceans-seas>

<https://www.nationalgeographic.com/environment/habitats/ocean-threats/>

<http://www.noaa.gov/resource-collections/ocean-pollution>

<https://www.aplixomarinho.org>

[http://www.natureza-portugal.org/o\\_nosso\\_planeta/oceanos/\\_sustentar\\_os\\_nossos\\_oceanos/](http://www.natureza-portugal.org/o_nosso_planeta/oceanos/_sustentar_os_nossos_oceanos/)

<https://www.dgrm.mm.gov.pt/as-pem-lixo-marinho>

<https://www.nrdc.org/issues/ocean-threats>

<http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260721E.pdf>

<https://theterramarproject.org/>

<https://www.apambiente.pt/index.php?ref=17&subref=1249>

<https://www.dgpm.mam.gov.pt/enm>

<https://www.dgpm.mam.gov.pt/literacia-do-oceano>

<http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260721E.pdf>

<https://oceanliteracy.unesco.org/home/>

<https://www.eea.europa.eu/pt/sinais-da-aea/sinais-2014/em-analise/o-lixo-nos-nossos-mares>

<https://ira.abae.pt/plataforma/artigo/lixo-marinho-um-problema-sem-solucao/>

<https://ira.abae.pt/plataforma/artigo/as-consequencias-do-lixo-marinho-podem-irreversiveis/>

[https://ec.europa.eu/portugal/news/reduce-marine-litter\\_pt](https://ec.europa.eu/portugal/news/reduce-marine-litter_pt)

[https://ionline.sapo.pt/artigo/622232/a-ilha-de-plastico-do-pacifico-pode-ser-a-maior-mas-tambem-ha-plasticos-no-atl-ntico?seccao=Portugal\\_i](https://ionline.sapo.pt/artigo/622232/a-ilha-de-plastico-do-pacifico-pode-ser-a-maior-mas-tambem-ha-plasticos-no-atl-ntico?seccao=Portugal_i)

videos:

Sylvia Earle: How to protect the oceans (TED Prize winner!) -

<https://www.youtube.com/watch?v=43DuLcBFxoY>

TED Talk: A Way to Protect Our Oceans -

<https://www.youtube.com/watch?v=ClySKaQmjig>





***Concurso Escolas – O MAR NO PRATO – Escolhas sustentáveis  
Enquadramento Teórico***