

**ANP**  
ASSOCIAÇÃO  
NATUREZA  
PORTUGAL



ANP em associação com WWF

# GUIA DO **(NÃO)** CONSUMO DE TUBARÕES E RAIAS

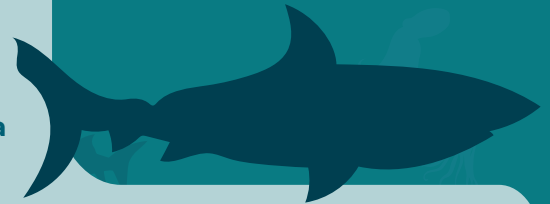
O que precisas de saber para  
proteger os guardiões  
dos oceanos

Projeto apoiado pelo Fundo  
para a Promoção dos Direitos dos Consumidores

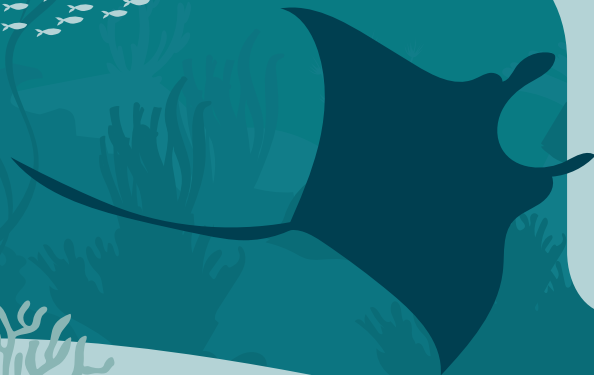
 **FC** | FUNDO  
DO CONSUMIDOR

# Sabias que estás a consumir tubarões e raias?

Nos últimos anos, **os produtos à base de tubarões e raias estão a ser incorporados um pouco por toda a parte**, seja na alimentação humana, cosmética, suplementação, entre muitos outros. Existe uma **grande dificuldade em perceber exatamente qual a extensão dos produtos que têm como fonte tubarão e raia** – e isto deve-se principalmente à falta de informação disponível ao consumidor.



Quando pensamos no consumo de tubarão, normalmente associamos a sua utilização na famosa sopa de barbatana, principalmente no contexto gastronómico do sudeste asiático. No entanto, **existem várias formas de consumir estas espécies e é bem provável que mesmo os consumidores mais atentos tenham já consumido ou venham a consumir não só raias, mas também tubarões, desconhecendo que o estão a fazer.**



A falta de regulamentação a nível das pescas e um comércio pouco transparente e complexo, está a contribuir para uma sobreexploração de tubarões e raias, tendo algumas populações diminuído mais de 90% como resultado!



Para clarificar e trazer alguma atenção a este assunto, a ANP|WWF promoveu um estudo de mercado, efetuado por uma empresa certificada, entre 22 de agosto e 2 de outubro de 2023, em Portugal Continental. Através de técnicas de auditoria e cliente-mistério, foram recolhidas uma grande variedade de dados relativos ao uso de espécies de tubarões e raias para consumo – assim como os seus sub-produtos. Foram auditados 61 pontos de venda de pescado, correspondentes a 186 bancas de atendimento em pontos de venda de pescado e analisados 20 840 produtos processados em grandes cadeias de supermercados, parafarmácias e lojas de produtos naturais.

**TREMELGA**

---

0,314KG 7,00€/KG

**CALDEIRADA**

---

0,251KG 7,48€/KG

**ASAS DE RAIÁ**

---

0,290KG 7,69€/KG

**POSTAS  
DE TINTUREIRA**

---

0,276KG 5,99€/KG

**PATA-ROXA**

---

0,421KG 7,00€/KG

**ZARRO**

---

0,210KG 10,00€/KG

**CAÇÃO SI/PELE  
POSTA CONGELADO**

---

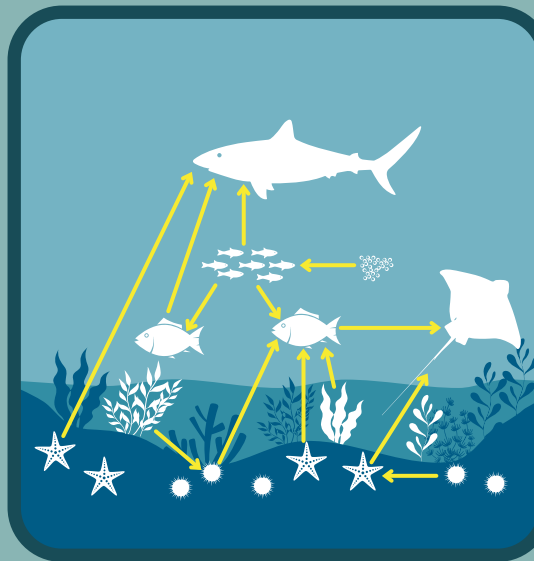
0,309KG 9,99€/KG

## Porquê reduzir o consumo?

Os tubarões e as raias existem há mais de 400 milhões de anos no Oceano! São mais de 1200 espécies diferentes, que vivem perto da costa, em mar alto, ou em grandes profundidades.

**São um dos grupos de animais mais ameaçados do nosso planeta, com mais de 1/3 das espécies ameaçadas.**

Apesar da sua fama de vilões, **os tubarões e raias são verdadeiros guardiões do oceano:**



Promovem o equilíbrio da cadeia alimentar, a conservação de ecossistemas marinhos-chave e são agentes ativos no combate às alterações climáticas

Conectam habitats e ecossistemas, promovendo o crescimento do fitoplâncton

Aumentam habitat e alimento disponível para outras espécies marinhas

Beneficiam indiretamente as comunidades piscatórias

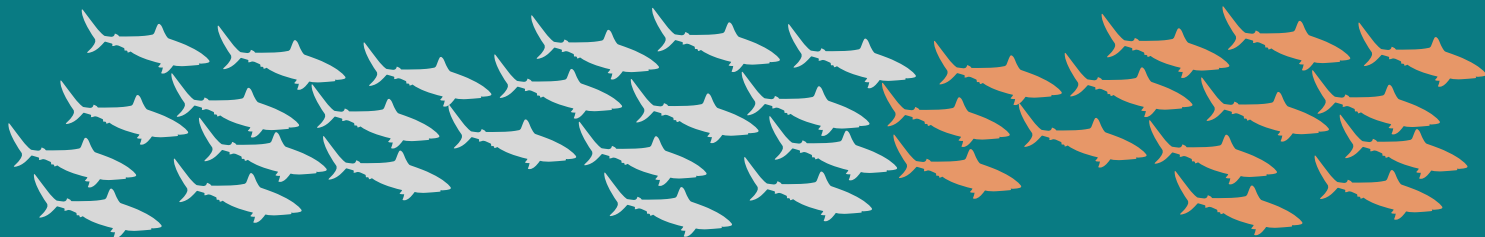
As características biológicas dos tubarões e raias **são mais parecidas com um mamífero do que com um peixe: crescem lentamente, uma gestação longa e poucas crias.** Por isso, **são muito sensíveis à pesca excessiva, que é considerada a principal ameaça à conservação destes animais, mas não a única fonte de perigo:** enfrentam ameaças que advêm direta ou indiretamente das atividades humanas, como a poluição, perda de habitat e alimento, alterações climáticas, entre outros impactos humanos no oceano.

**Depois de pescados, estes animais entram num mercado global que envolve mais de 190 países.**

Este comércio é especialmente opaco e difícil de seguir desde o momento em que são pescados até chegarem ao consumidor, passando por muitos diferentes países e etapas de transformação. Além de haver poucos estudos dedicados ao tema, os atuais mecanismos de registo de comércio não têm dados detalhados e as espécies são por vezes mal identificadas ou agregadas em grupos genéricos, como é o caso de Raias ou Esqualos.

**Esta falta de transparência dificulta bastante aos consumidores saber a origem dos produtos à base de tubarão ou raia e evitar o seu consumo.**

**36%** DAS MAIS DE 1200 ESPÉCIES  
CONHECIDAS DE TUBARÕES E RAIAS  
**ESTÃO AMEAÇADAS DE EXTINÇÃO**



# Tubarões e raias em Portugal

Portugal tem uma responsabilidade muito grande no comércio e na conservação dos tubarões e raias.

38 RAIAS

Total espécies: **110** Espécies de Tubarões e Raias (71 tubarões / 38 Raias) → **90%** das espécies que existem em águas europeias

71 TUBARÕES

Em Portugal: **43%** das espécies de tubarões e raias estão ameaçadas e, destas, há 11 espécies a um passo da extinção

**3.º PAÍS** da União Europeia com mais capturas de tubarão

**2.º PAÍS** do Mundo com maior exportação de carne de tubarão

**6.º PAÍS** do Mundo com mais importação de carne de raia

**62** espécies de tubarões e raias são capturadas pela pesca em Portugal



# Alimentação Humana

QUANDO FORES AO SUPERMERCADO, OU MERCADO,  
OU A UMA PEIXARIA, PROCURA FAZER ESCOLHAS  
RESPONSÁVEIS DO PEIXE QUE VAIS CONSUMIR



## LEMBRA-TE QUE:

- “Cação” é o nome comercial usado para muitas espécies de tubarões
- Em produtos congelados e processados, “peixe branco” ou “peixe do oceano” são também formas de designar os tubarões
- Há informação incompleta nos rótulos de pescado em cerca de metade dos tubarões e raias à venda, omitindo o nome científico e a zona de captura.
- As espécies de tubarão mais vendidas são pata-roxas e cações não identificados e as de raia são a raia-lenga, tremelgas e outros tipos de raias não identificadas

## Porque importam os rótulos?

Quando compramos peixe fresco e congelado, devemos **consultar os rótulos e evitar comprar uma espécie ameaçada** ou que foi pescada no outro lado do mundo. **Se o rótulo estiver incompleto ou pouco claro, evita a compra também.** Para fazermos escolhas responsáveis precisamos de informação completa e clara.



Consulta a nossa lista de espécies para conseguires identificar o que estás realmente a comer.

→ Segundo a legislação da União Europeia a que Portugal está sujeito, os rótulos/etiquetas têm de ter:



**EVITA CONSUMIR ESPÉCIES AMEAÇADAS OU QUE TÊM AS SUAS POPULAÇÕES A DIMINUIR. EVITA TAMBÉM ANIMAIS NÃO IDENTIFICADOS. PROCURA ESTAR SEMPRE SEMPRE CONSCIENTE DO QUE CONSOMES!**



# Conhece as espécies que trazes para casa

ZONAS COSTEIRAS

Ironicamente, os tubarões e raias estão a ser cada vez mais **incorporados em produtos de beleza, suplementos alimentares, comida para animais domésticos, coadjuvantes em medicamentos, além de preparados de peixe de produtos congelados.**

**RAIA LENGA (RAIA)**

*Raja clavata*



**RAIA PONTVADA**

*Raja brachyura*



Usado na alimentação humana, pela sua carne

ZONA COSTEIRA  
A MAR PROFUNDO

**RAIA DE S. PEDRO; RAIA**

*Leucoraja circularis*



**TREMELGAS; TREMEDEIRA**

*Torpedo torpedo*  
e *Torpedo marmorata*



**PATA ROXA DENISA**

*Scyliorhinus stellaris*



Usado na alimentação humana, pela sua carne

**TINTUREIRA, TUBARÃO,  
QUELHA, QUELHA**

*Prionace glauca*



**TUBARÃO ANEQUIM, TUBARÃO,  
RINGUIM, ANEQUIM, MARRACHO**

*Isurus oxyrinchus*



Usado na alimentação humana, pela sua carne e barbatanas

MAR ALTO

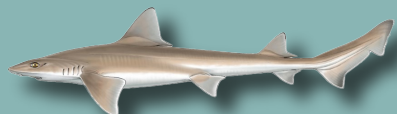
## Estado de Conservação

### Legenda:

-  Não ameaçado; População estável
-  Ameaçado; população a diminuir
-  Quase ameaçado; população a diminuir
-  Criticamente ameaçado; em forte declínio

### CAÇÃO LISO; CAÇÃO, CANEJA

*Mustelus mustelus*

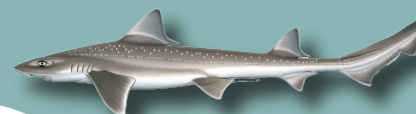


habita em zonas costeiras e profundidade

Usado na alimentação humana, pela sua carne e barbatanas

### CAÇÃO PINTADO; CAÇÃO

*Mustelus asterias*



habita em zonas costeiras e em mal alto

### PERNA DE MOÇA

*Galeorhinus galeus*



Usado na alimentação humana, pela sua carnes e barbatanas

### LEITÃO

*Galeus melastomus*



### GATA; GATA LIXA

*Dalatias licha*



Usado pelo seu fígado para produtos cosmética, suplementos, entre outros

### CAROCHO, TUBARÃO, XARA PRETA

*Centroscymnus coelolepis*



### LIXA; TUBARÃO, XARA, XARA BRANCA

*Centrophorus squamosus*



### BARROSO, TUBARÃO, XARA BRANCA, RAMUDO, TUBARÃO LUSITANO

*Centrophorus granulosus\**



Usado pelo seu fígado para produtos cosmética, suplementos, entre outros

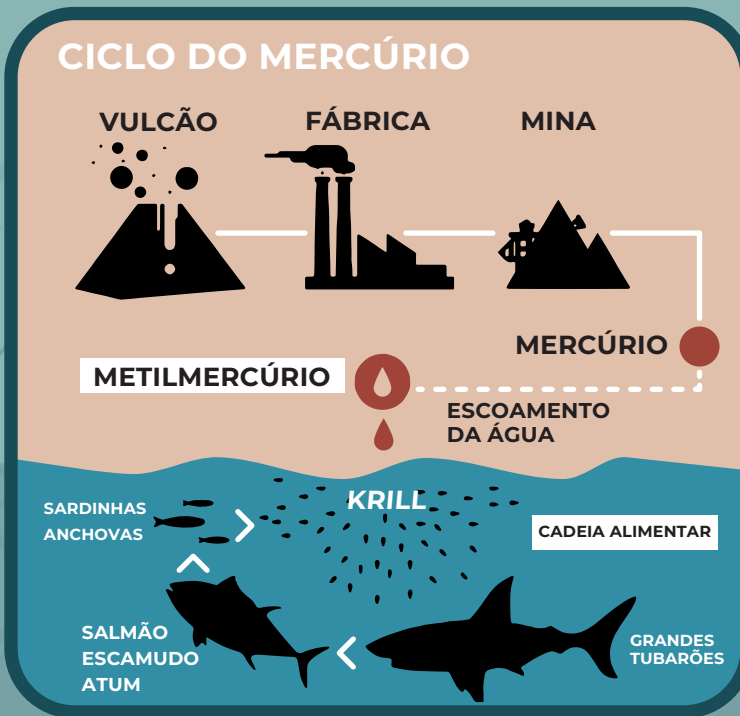
(\**Centrophorus lusitanicus* é a mesma espécie, mas era relativo aos juvenis)

ZONAS COSTEIRAS

ZONA COSTEIRA  
A MAR PROFUNDO

GRANDES PROFUNDIDADES

## Mas há problema em comer carne de tubarão?



O consumo regular de espécies do topo da cadeia alimentar, particularmente algumas espécies de tubarões, pode ter implicações para a saúde humana e é inclusive desaconselhado. Os níveis detetados de poluentes orgânicos persistentes (POP) e especialmente de metais pesados como o mercúrio, são superiores aos limites definidos para consumo humano.

# Para além da Alimentação Humana

## Supermercados, Parafarmácias, Lojas de produtos naturais

Atualmente, não existe obrigatoriedade legal de estar identificado, neste tipo de produtos, quais são as espécies que estão a ser consumidas. Por isso, é **importante saber identificar os ingredientes e alguns dos produtos onde estes estão presentes.**

### LEMBRA-TE QUE:

- As indústrias da **Cosmética, Farmacêutica e Suplementos Alimentares** são as que têm mais ingredientes à base de tubarões e raias
- Alguns ingredientes como a glucosamina, a condroitina e a cartilagem podem ter origem de tubarões. **O esqualeno (ou squalene) é quase sempre extraído dos fígados dos tubarões e portanto esse é o ingrediente principal a evitar**
- O ácido hialurónico e colagénio parecem não ter origem em tubarões ou raias na maior parte dos casos, mas são ainda necessários estudos mais aprofundados, como análises genéticas, para que se possa confirmar esta informação

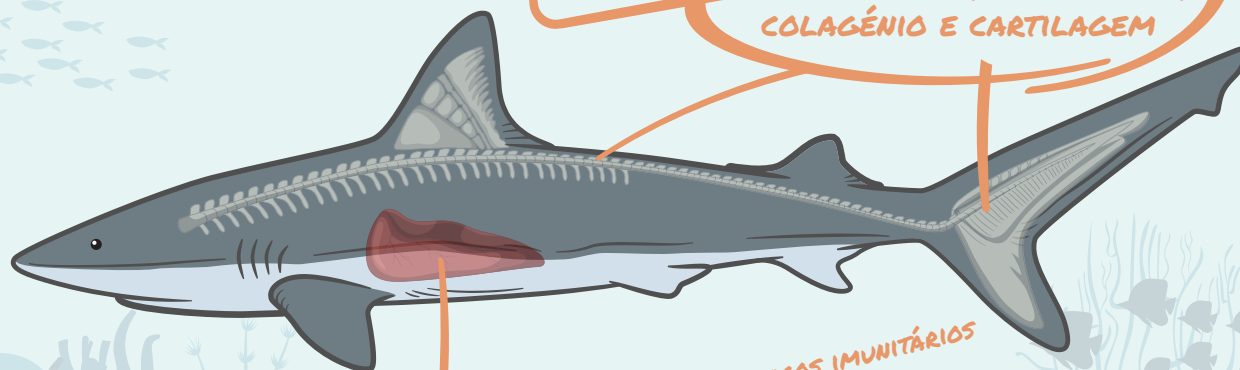
## A PROCURA DE ESQUALENO E ÓLEO DE FÍGADO DE TUBARÃO ESTÁ A LEVAR OS TUBARÕES DE PROFUNDIDADE À EXTINÇÃO

Depois das barbatanas e da carne, **o óleo de fígado de tubarão e o esqualeno está entre os subprodutos de tubarão mais utilizados**, ultrapassando em alguns países o valor das exportações de carne de tubarão. Nos últimos 10 anos, **o número de espécies de tubarões e raias de profundidade ameaçados por extinção duplicou** – e metade das espécies de tubarões de profundidade que são usados pelo óleo do seu fígado e extração do esqualeno enfrentam agora um forte risco de extinção.

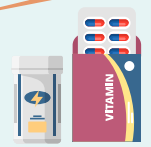
**A expansão das frotas de pesca, a globalização do comércio e a diversificação da utilização do óleo de fígado de tubarão para outros setores aumentou a pesca direcionada e a retenção das capturas acidentais para muitos tubarões de profundidade.**

Apesar de tanto os tubarões costeiros como os de águas profundas serem utilizados para extração do óleo de fígado, os fígados dos tubarões de profundidade como o carochão (*Centroscymnus coelolepis*), a lixa (*Centrophorus squamosus*) ou o barroso (*Centrophorus granulosus*) são preferidos devido ao elevado teor de esqualeno. Como habitam as zonas profundas do oceano, são ainda mais sensíveis à pesca excessiva, demorando várias décadas para se reproduzirem e têm um número muito baixo de descendentes.

# Os ingredientes e os produtos que podem ter tubarão



SUPLEMENTOS ARTICULAÇÕES/ CABELO/PELE



RAÇÃO ANIMAL



GLUCOSAMINA, CONDROITINA, COLAGÉNIO E CARTILAGEM

COSMÉTICOS



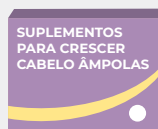
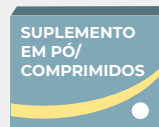
ESQUALENO / ÓLEO DE FÍGADO

FARMACÊUTICOS IMUNITÁRIOS E POMADAS



# SUPER

## Dicas



ÓLEO CORPORAL  
CREME PARA O ROSTO



PREPARADO  
PARA CALDEIRADA  
DE PEIXE CONGELADO



### DICA-EXTRA:

Nas situações em que não se consegue evitar o consumo de tubarões ou raias, devemos escolher os produtos com a indicação **“EM CONFORMIDADE COM A CONVENÇÃO DE CITES”** para termos a certeza que não estamos a consumir espécies ameaçadas de extinção.



## TEM TUBARÃO!

### Comprimidos para as articulações

Ácido Hialurónico  
Cartilagem  
Cartilagem de tubarão  
Colagénio  
Condroitina  
Glucosamina  
Óleo de peixe

### Âmpolas de rejuvenescimento

Esqualeno  
Colagénio

### Suplementos em pó/comprimidos

Gelatina  
Óleo de fígado de bacalhau  
Óleo de fígado de tubarão  
Óleo de peixe

### Creme para o rosto

Ácido Hialurónico  
Colagénio  
Condroitina  
Esqualeno

### Preparados de peixe congelado

Cação  
Tintureira  
Raia



## PODE TER TUBARÃO!

### Alimento húmido para animais

Condroitina  
Glucosamina  
Óleo de peixe  
Peixe branco  
Peixe do oceano  
Peixe e derivados de peixe  
Peixe e subprodutos de peixe

### Refeições de peixes congelados

Óleo de peixe  
Peixe branco  
Surimi/ Delícias do Mar

### Maquilhagem

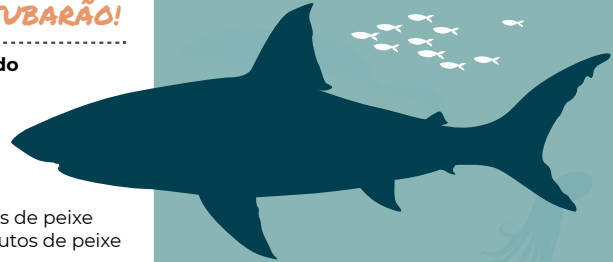
Ácido Hialurónico  
Colagénio

### Controlo de peso/drenantes

Ácido Hialurónico  
Colagénio  
Condroitina  
Glucosamina  
Óleo de peixe

### Alimentos desportivos

Ácido Hialurónico  
Colagénio  
Condroitina



## NÃO TEM TUBARÃO!

### Creme Vegan

Fitoesqualeno  
Esqualeno sintético ou  
de azeitona  
Colagénio vegan  
Condroitina sintética



# Resumindo...

## PARA CONSUMIDORES

### **NUNCA**

- consumas se não tiveres informação suficiente para uma escolha consciente e informada
- consumas barbatanas e carne de tubarão de espécies ameaçadas

### **EVITA**

- produtos processados que tenham ingredientes à base de tubarões e raias, pelo seu elevado valor ecológico e razões de saúde humana
- os produtos congelados e processados que não tenham a designação da fonte do ingrediente

### **PROCURA**

- informações mais detalhadas sobre os peixes que estamos a comprar: espécies, proveniência de captura e tipo de arte utilizada
- a palavra tubarão nos rótulos e lista de ingredientes, normalmente cartilagem de tubarão, óleo de fígado de tubarão – e evita consumir estes produtos
- connosco a implementação de métodos de rastreabilidade e controlo em todos os produtos vindos do mar
- por produtos veganos, ou que têm como alternativa:
  - ✓ fitoesqualeno, fitoesqualano, phytosqualene ou phytosqualane
  - ✓ colagénio vegano ou de origem bovina
  - ✓ ácido hialurónico vegano, de origem bacteriano
  - ✓ glucosamina originária de fungos ou de processos de fermentação
  - ✓ condroitina feita a partir de fungos, processos de fermentação – ingrediente: “phytodroitin”

# Resumindo...

## PARA VENDEDORES

### **FORNECER**

- informação mais detalhada sobre os produtos à base de tubarões e raias, incluindo a colocação de designação de “tubarão” ou “raia” nos produtos colocados à venda
- produtos alternativos e livres de tubarões e raias para que os consumidores tenham mais opções e promovam assim o seu não-consumo, protegendo estas espécies

### **EXIGIR**

- adoção de métodos de identificação genética (ADN) por parte dos fornecedores e cadeias de distribuição, ao longo da cadeia de valor, para o combate à fraude alimentar e mercado de espécies proibidas e ameaçadas.
- que os tubarões e raias provenham de pescarias comprovadamente sustentáveis, transparentes e rastreáveis



## FICHA TÉCNICA:

**Autoria:** Ana Catarina Henriques e Sérgio Pedroso

**Revisão Técnica:** Rita Sá & Ana Aresta

**Design:** 22 Design e Comunicação | [www.vinteedois.pt](http://www.vinteedois.pt)

Projeto apoiado pelo Fundo  
para a Promoção dos Direitos dos Consumidores

