A JORNADA DE
maré

OBSERVATÓRIO DA COSTA AMAZÔNICA

meros do Brasil

A JORNADA DE maré

Cartilha educativa

Autores:

Maria Clara Pinheiro de Souza

Elaine Simone da Cruz Silva Silva

Felipe Moreira de Souza

Deisiane Cravo Dias

Sury de Moura Monteiro

Belém do Pará, 2026

A jornada de Maré

Texto:
Maria Clara Pinheiro de Souza

Ilustração e Edição Gráfica:
Paulo Victor Magno

Revisão Técnica:
Elaine Simone da Cruz Silva Silva
Felipe Moreira de Souza
Deisiane Cravo Dias
Sury de Moura Monteiro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

J82j A jornada de maré : cartilha educativa / Maria Clara Pinheiro de Souza [*et al*.]. — Belém/Pa: UFPA; OCA; CNPQ, 2026.
31 f. : il. color.

Projeto Oca Social: monitoramento contínuo e participativo dos recursos pesqueiros na costa do Pará e Maranhão.
Modo de acesso: https://oca.eco.br/pt_br/divulgacao/
ISBN: 978-65-01-90087-2

1. Maré. 2. Cartilhas. I. Souza, Maria Clara Pinheiro de. II. Título.

CDD 551.464

Lúcia de Fátima Imbiriba de Sousa - CRB-2/652/O

Oi, eu sou a Maré!
Moro numa RESEX e cresci ouvindo as histórias sobre o mar e seus encantos.
Hoje, acordei com uma missão especial: cuidar dos peixes, das pessoas e de tudo o que faz deste lugar um lar.
Quero que você venha junto comigo para essa aventura com a oportunidade de ver, sentir e aprender como eu aprendi, como se meus olhos também fossem os seus.
E quando você virar a página, algo mágico acontece:
você continua essa jornada sendo eu, Maré, decidindo quais escolhas que vão guiar toda a aventura pela RESEX.
RESEX significa Reserva Extrativista!

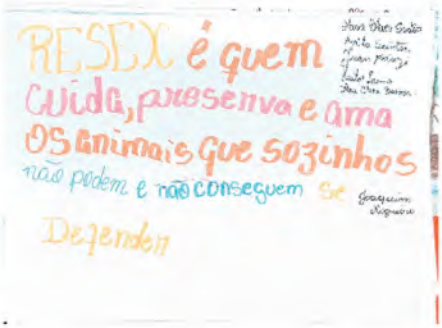
O INÍCIO DA MARÉ

Você é Maré, uma jovem moradora da RESEX.

Hoje é o primeiro dia em que vai pescar sozinha.
O sol nasce, o vento sopra e o rio parece te chamar.

Antes de sair, sua avó avisa:
"Lembra, menina, o rio é generoso, mas só com quem sabe cuidar."

Você pega sua rede e segue pro porto.
Dois amigos te esperam, cada um com uma ideia diferente.



O QUE VOCÊ DECIDE?

- Usar uma rede de malha pequena pra pegar mais peixe, vá para a Página 5.
- Usar a rede com a malha de tamanho adequado, vá para a Página 6.

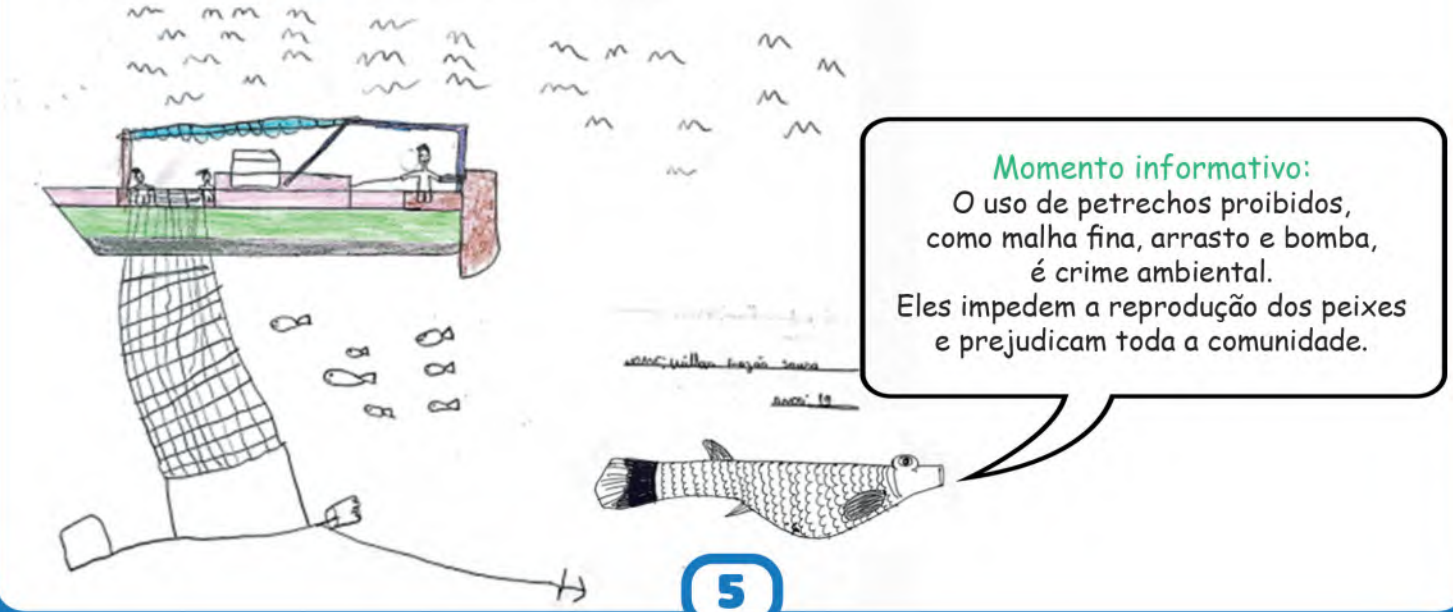
A PRESSA E A CONSEQUÊNCIA

A rede de malha fina traz muitos peixes — mas também peixinhos, fêmeas com ovos e até lixo. Logo, um pescador mais velho grita da beira:

"Menina! Rede de malha fina é proibida, destrói o rio e o futuro!"

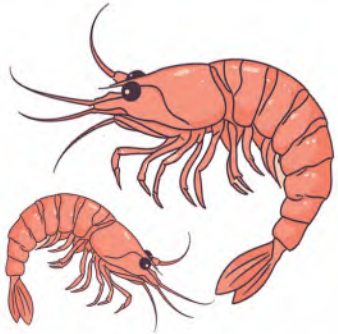
Você percebe que o que parecia vantagem pode virar um grande problema.

Volte para a Página 4 e escolha novamente.



Momento informativo:
O uso de petrechos proibidos, como malha fina, arrasto e bomba, é crime ambiental.
Eles impedem a reprodução dos peixes e prejudicam toda a comunidade.

A ESCOLHA CERTA



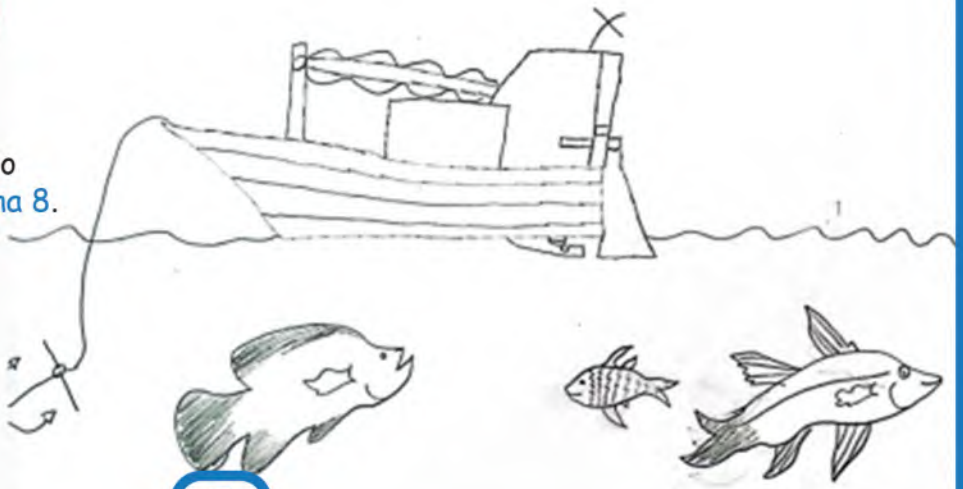
Você usa a rede com a malha adequada.
Alguns peixinhos escapam, mas você lembra:

"Melhor deixar crescer.
O rio sabe o tempo certo das coisas."

No meio da pescaria, você vê outros pescadores montando zangarias pra pegar camarão — mas fora da safra.

O QUE VOCÊ DECIDE?

- Se você decide ajudar, vá para a Página 7.
- Se decide respeitar o tempo da natureza, vá para a Página 8.



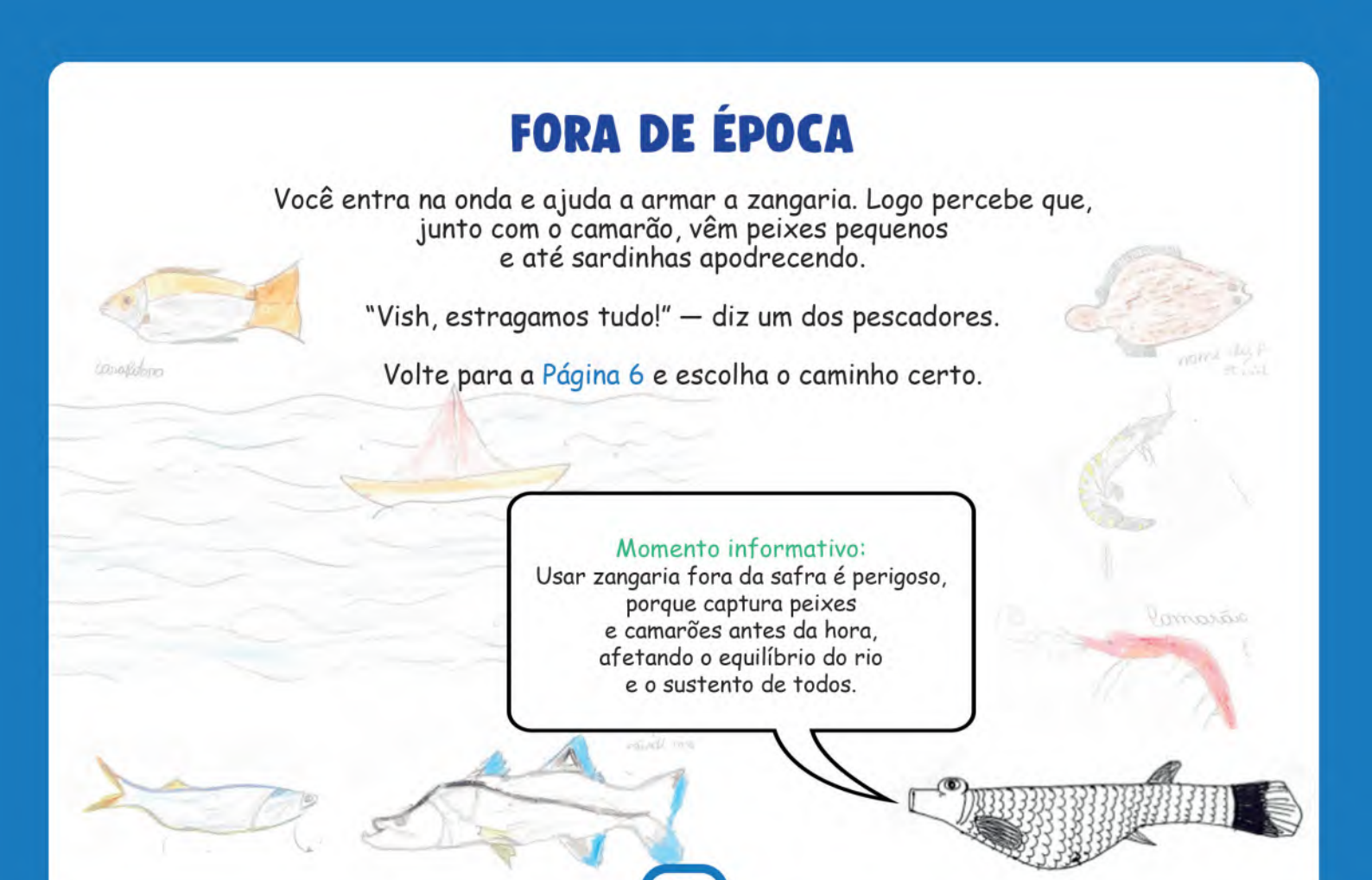
Desenhista : Reymerson

FORA DE ÉPOCA

Você entra na onda e ajuda a armar a zangaria. Logo percebe que, junto com o camarão, vêm peixes pequenos e até sardinhas apodrecendo.

"Vish, estragamos tudo!" — diz um dos pescadores.

Volte para a Página 6 e escolha o caminho certo.



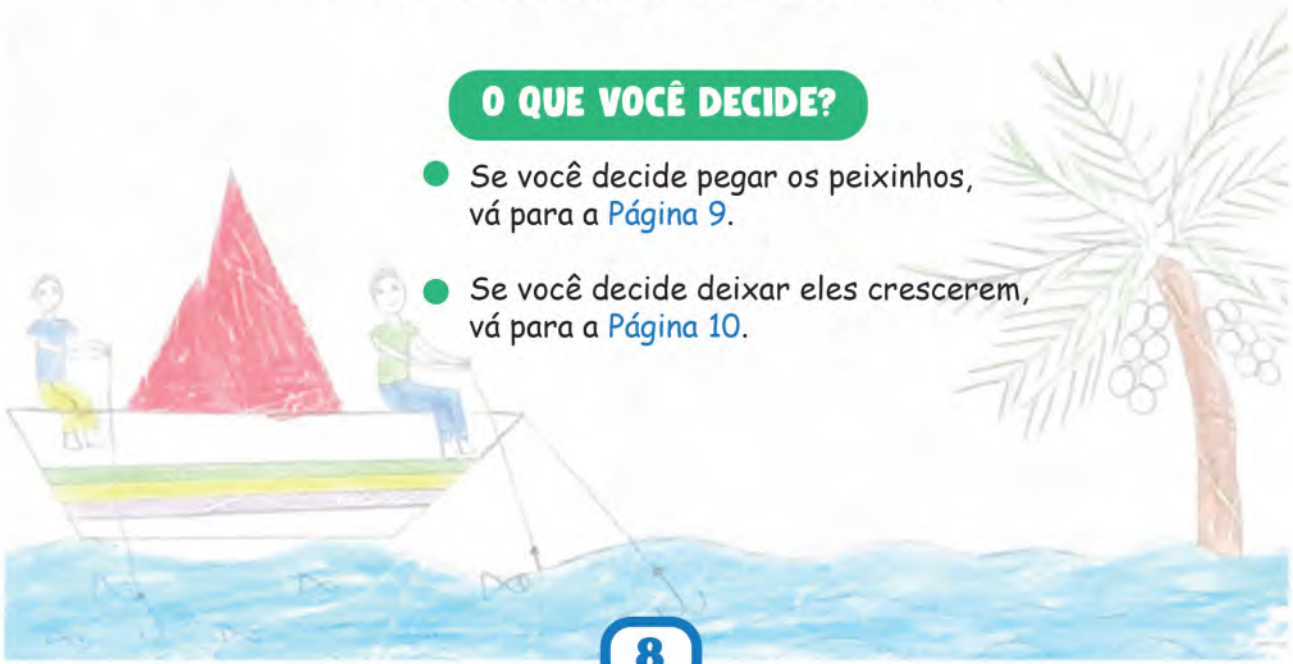
Momento informativo:
Usar zangaria fora da safra é perigoso, porque captura peixes e camarões antes da hora, afetando o equilíbrio do rio e o sustento de todos.

O TEMPO DA NATUREZA

Você lembra do que aprendeu: cada bicho tem seu tempo.

"Vou esperar a safra. O rio precisa descansar."

Enquanto rema, percebe vários peixinhos nadando perto da beira.
Eles são fáceis de pegar e daria pra vender rápido...



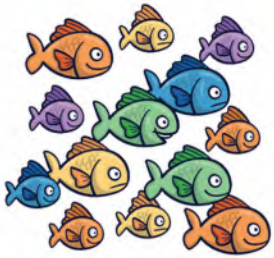
O QUE VOCÊ DECIDE?

- Se você decide pegar os peixinhos, vá para a Página 9.
- Se você decide deixar eles crescerem, vá para a Página 10.

O ERRO DA PRESSA

Você joga a rede e pega os peixes pequenos.
Eles são bonitos, mas ainda nem se reproduziram.
"Assim o rio não renova a vida", pensa você, tarde demais.

Volte para a Página 8 e pense no amanhã.



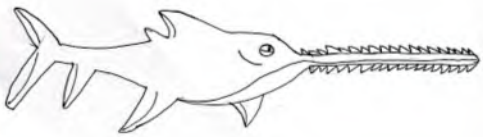
A PESCADORA CONSCIENTE

Você deixa os peixinhos escaparem e segue rio acima.
"Melhor um rio cheio de vida do que uma cesta cheia de culpa."

Mais à frente, você encontra pedaços de plástico boiando na maré.
O que fazer?

O QUE VOCÊ DECIDE?

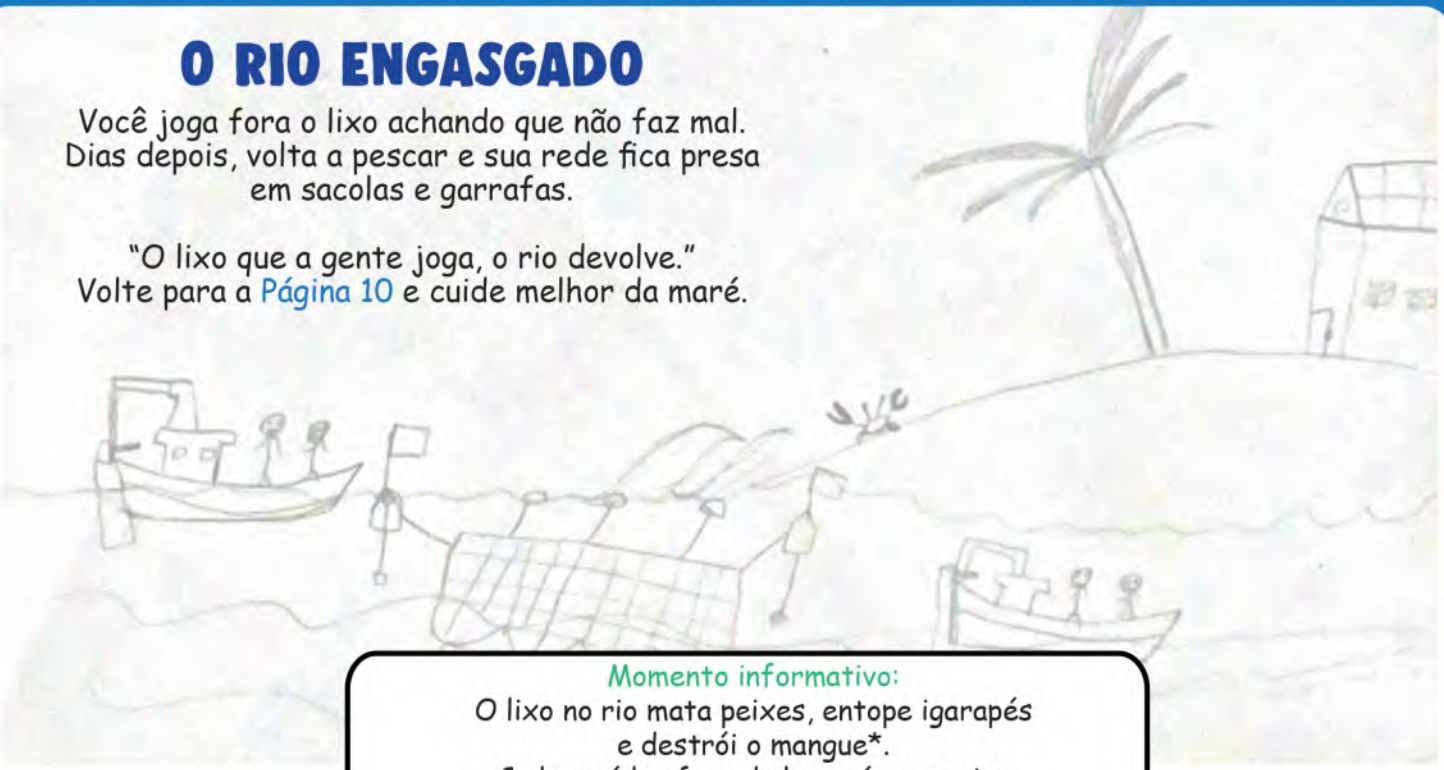
- Se você joga o lixo do barco no rio, vá para a Página 11.
- Se você recolhe o lixo pra levar de volta, vá para a Página 12.



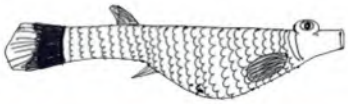
O RIO ENGASGADO

Você joga fora o lixo achando que não faz mal.
Dias depois, volta a pescar e sua rede fica presa em sacolas e garrafas.

"O lixo que a gente joga, o rio devolve."
Volte para a Página 10 e cuide melhor da maré.



Momento informativo:
O lixo no rio mata peixes, entope igarapés e destrói o mangue*.
Cada resíduo fora do lugar é um perigo para quem vive da pesca.



*Mangue é o tipo de vegetação que cresce na beira do mar, nos rios e nas áreas onde a água doce se mistura com a salgada.

MARÉ DO BEM

Você recolhe o lixo e leva para o descarte.
Outros pescadores te vêem e ajudam.
Logo, o rio brilha limpo sob o sol.
Enquanto segue, você ouve
o som de machados.

Um grupo está cortando árvores
do mangue para fazer lenha.

O QUE VOCÊ DECIDE?

- Se você ajuda a cortar,
  vá para a Página 13.

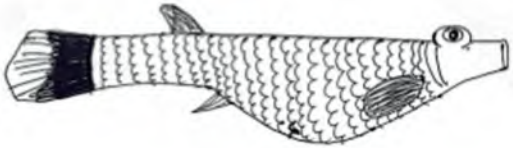
- Se você tenta convencê-los a parar,
  vá para a Página 14.

O MANGUE FERIDO

As árvores caem e o chão começa a ceder.
Sem as raízes, o solo se desmancha e os caranguejos fogem.
"O mangue sem árvore é um corpo sem coração", diz um velho pescador.

Volte para a Página 12 e escolha proteger o mangue.

Momento informativo:
As árvores do mangue* protegem o solo, abrigam animais e mantêm o rio saudável. Desmatar é acabar com a base da vida.



*As árvores do mangue têm raízes fortes e tortas, que ajudam a segurar a terra e abrigar muitos animais. Manguezal é o conjunto de todos os mangues, dos animais e das águas que vivem nesse lugar. É como uma grande casa onde caranguejos, peixes e aves encontram alimento e proteção.

A GUARDIÃ DO MANGUE

Você explica que as árvores são abrigo de aves e caranguejos.
Depois de conversar, o grupo entende e para o corte.

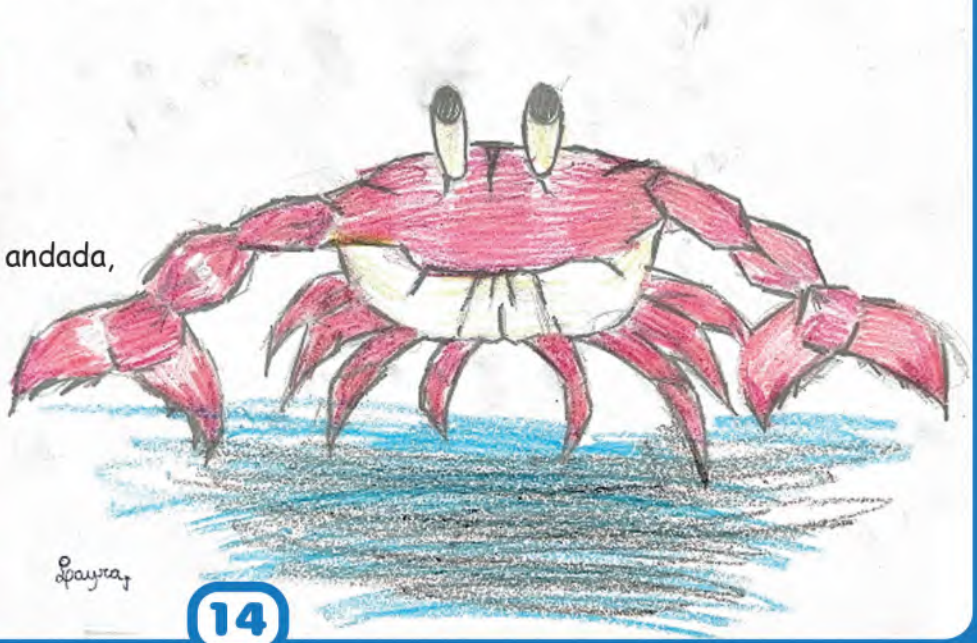
"Cuidar da raiz é cuidar da vida."

Na maré seguinte, é tempo de andada, os caranguejos saem dos buracos para se reproduzir.
Alguns vizinhos aproveitam para capturar, mesmo sendo proibido.

O QUE VOCÊ DECIDE?

- Se você pega também,
  vá para a Página 15.

- Se você respeita o tempo da andada,
  vá para a Página 16.

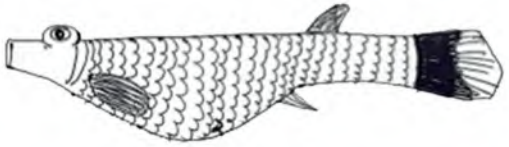


O AMOR INTERROMPIDO

Você pega os caranguejos durante a andada.
Mas, depois percebe que as tocas
ficaram vazias e o mangue silencioso.
"Sem amor no tempo certo, o mangue não renasce."

Volte para a Página 14 e respeite o ciclo da natureza.

Momento informativo:
Durante a andada é proibido capturar caranguejos. Esse é o tempo de reprodução da espécie.

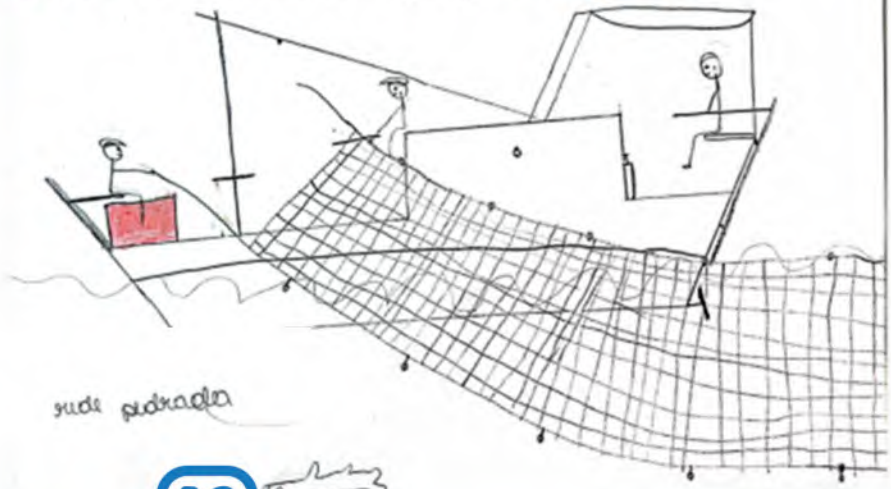


O TEMPO DO AMOR

Você observa os caranguejos andando e sorri.
"Que eles façam seu caminho. Assim, o mangue segue vivo."
De repente, sua rede prende um peixe cheio de ovas.

O QUE VOCÊ DECIDE?

- Se você o leva pra casa, vá para a Página 17.
- Se você o devolve ao rio, vá para a Página 18.

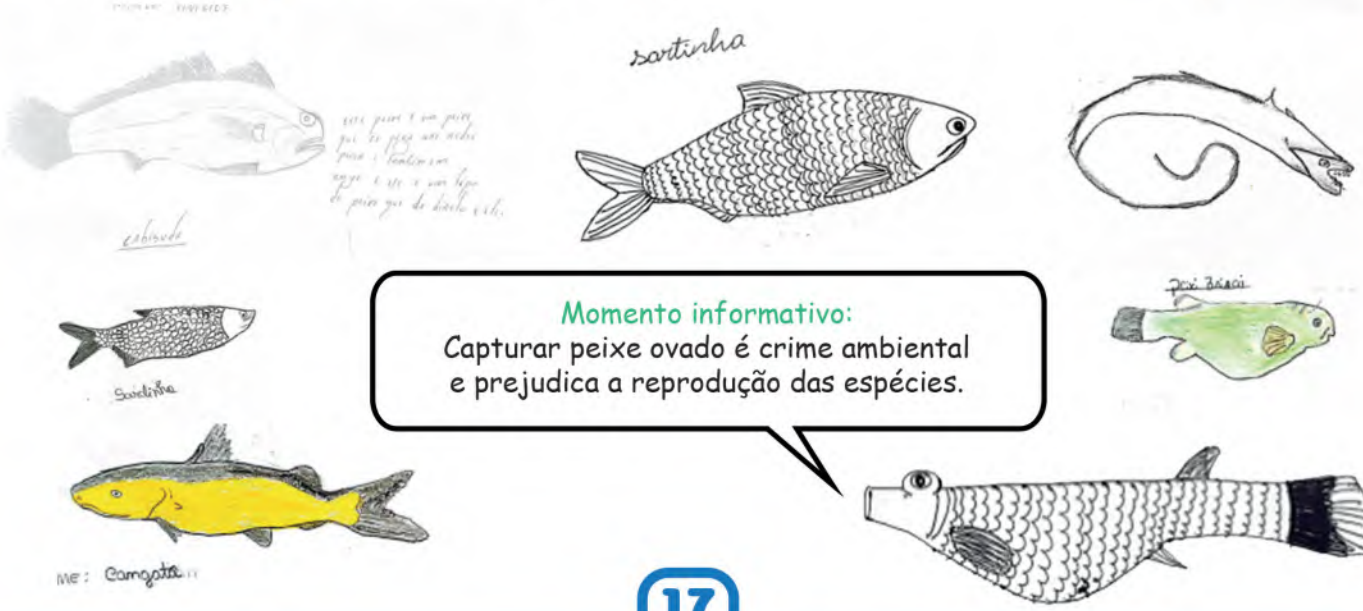


O ERRO DA GANÂNCIA

Você leva o peixe ovado achando que é só um.
Mas aquele peixe carregava milhares de novas vidas.

"Cada fêmea que some é um futuro que acaba."

Volte para a Página 16 e escolha a preservação.



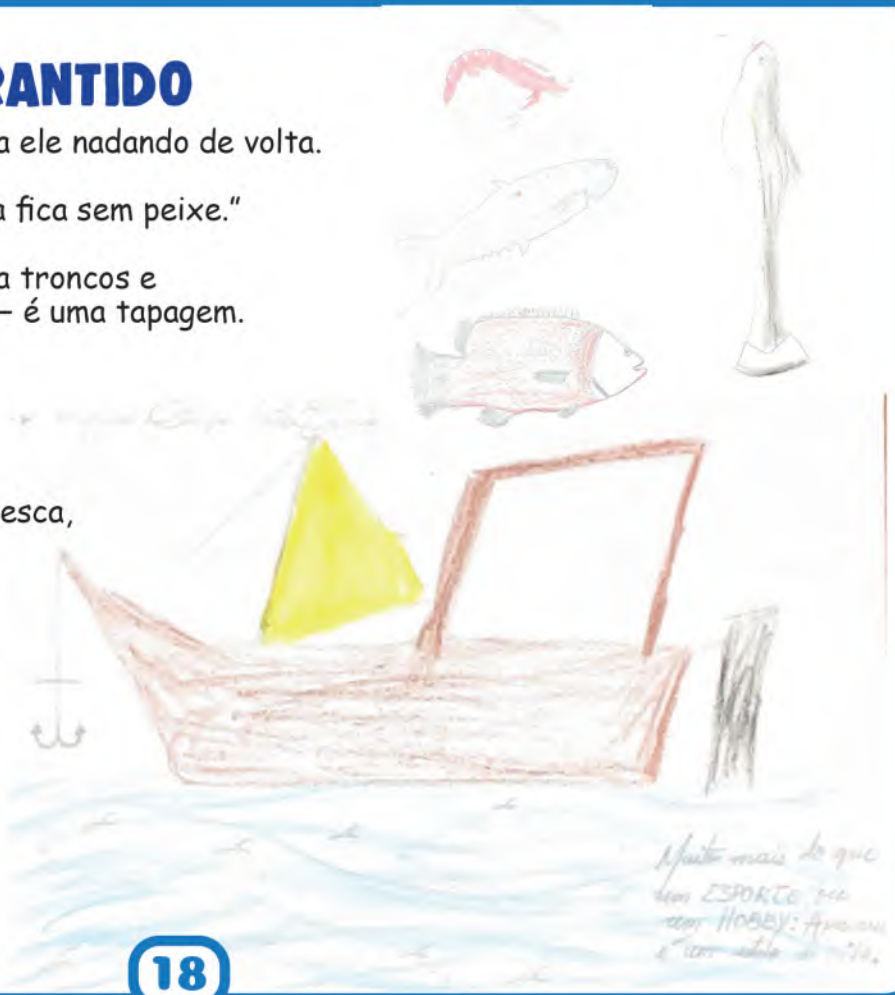
Momento informativo:
Capturar peixe ovado é crime ambiental e prejudica a reprodução das espécies.

O FUTURO GARANTIDO

Você solta o peixe ovado e observa ele nadando de volta.

"Quem respeita a vida, nunca fica sem peixe."

Logo adiante, você nota troncos e redes bloqueando o igarapé — é uma tapagem.



O QUE VOCÊ DECIDE?

- Se você participa desse tipo de pesca, vá para a Página 19.
- Se você avisa a comunidade, vá para a Página 20.

O RIO SUFOCADO

A tapagem impede a passagem dos peixes e da água.
O igarapé vira um poço sujo e parado.

"Quando o rio para, a vida para com ele."

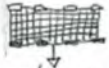
Volte para a Página 18 e deixe o rio respirar.

Esse peixe é pego por rede e corrão. exemplos.

rede

corrão

Esse peixe é pego por rede malhão, c

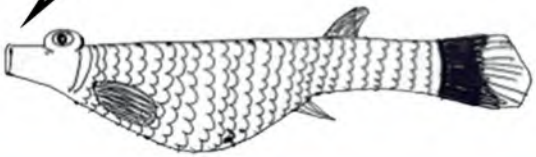


rede malhão

bagau

corrão

Momento informativo:
Tapagens bloqueiam o curso da água,
causam assoreamento
e matam os peixes juvenis nas cabeceiras, por isso,
é proibida.



ÁGUA LIVRE, VIDA LIVRE

Você chama os vizinhos e desfaz a tapagem. A corrente volta a correr e os peixes reaparecem.

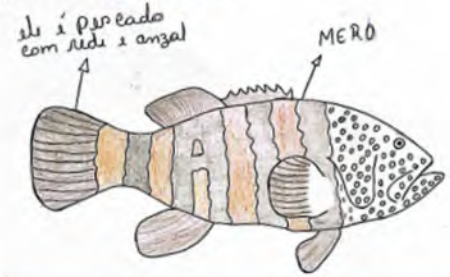
"Quando o rio flui, o povo prospera."

De longe, você avista um peixe enorme e brilhante nadando devagar. Um pescador diz:

"É o mero! Vale bom dinheiro!"

O QUE VOCÊ DECIDE?

- Se você tenta capturar o peixe, vá para a Página 21.
- Se você o deixa seguir, vá para a Página 22.

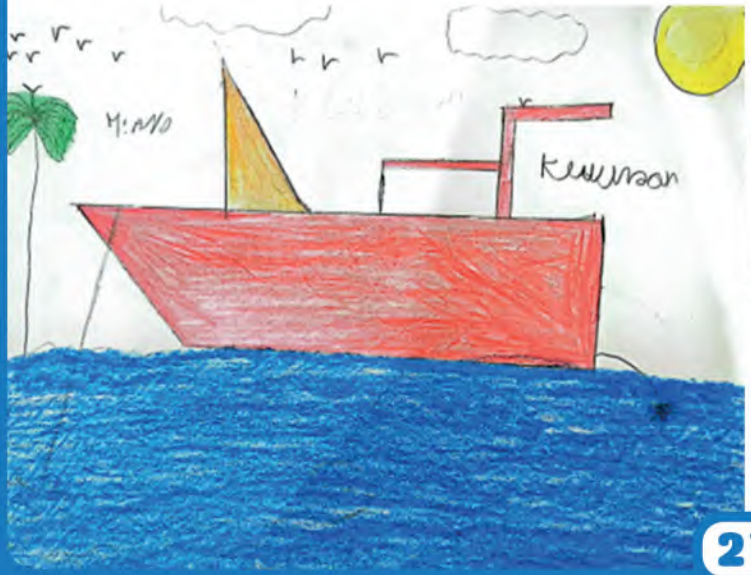


A ESCOLHA ERRADA

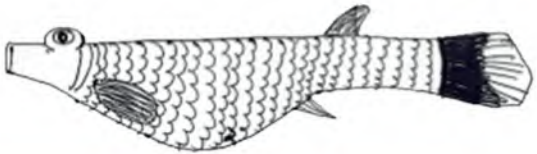
Você joga a rede e consegue capturar o peixe, mas logo descobre que é um mero, espécie proibida. O animal se debate machucado.

"Pescar o que é proibido é ferir o coração do mar."

Volte para a Página 20 e escolha o respeito.



Momento informativo:
O peixe mero é uma espécie ameaçada de extinção. Sua pesca foi proibida desde 2002 por portaria federal e segue protegida pela Portaria MMA Nº 148.



A ESCOLHA SÁBIA

Você observa o peixe nadando livre e decide não arriscar.
Mais tarde, descobre que o mero é
símbolo da conservação marinha.

"Tem coisa que vale mais que dinheiro: vale o futuro."

Alguns meses depois, você é convidada a conhecer
outras RESEX para compartilhar suas experiências.

Vá para a Página 23.

Jeovana Victória Souza Dias 9º
Data: 22/05/2025

NOVAS MARÉS

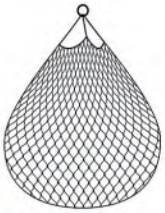
Maré viaja pelo Pará e Maranhão conhecendo outras RESEX.
Em Soure, aprende sobre o manejo do caranguejo.
Na Baía do Tubarão, ouve as mulheres marisqueiras contar suas histórias.
Em Arapiranga-Tromaí, fala para jovens sobre cuidar da natureza.
Em Itapetininga, aprende com os pescadores sobre o tempo do defeso e o respeito aos peixes.
Em Mocapajuba, visita a Ilha de São Miguel e conhece pescadores que vivem em harmonia com o rio e o mar, mantendo viva a tradição da pesca artesanal.

"Cada RESEX tem seu ritmo, mas o coração é o mesmo: viver com respeito."
A comunidade te entrega uma medalha feita de concha:
"Seja bem-vinda, Guardiã das Marés!"

Viver na RESEX é equilibrar saber, tradição e cuidado.
Toda escolha importa — e cada ação ajuda o mar a continuar vivo.

O IMPACTO DOS PETRECHOS NA NATUREZA

Por que alguns são proibidos?



REDE DE MALHA MUITO PEQUENA
Pega peixes que ainda estão crescendo. Assim, o rio pode ficar sem novos peixes adultos.

FUZACA/RABIOLA/FUZACÃO
Capturam muitos peixes sem escolha. Não dá chance de fuga. Só utilizar nas safras dos peixes.

ESPINHEL/LATIRADEIRA COM MUITOS ANZÓIS
Pega muito peixe de uma vez, o que pode esgotar o estoque de peixes dos rios.

TAPAGEM DE CANAL/IGARAPÉ/CABECEIRA
Fazer tapagem é errado porque bloqueia a passagem da água e dos peixes, atrapalhando todo o ciclo da natureza. Quando o rio é fechado, os peixes não conseguem subir pra desovar, a água fica parada, suja e sem oxigênio. Com o tempo, o lugar perde vida e quem depende do rio também sai prejudicado.

REDE APOITADA/ESCORA

Porque atrapalha o caminho dos peixes e espanta eles do rio. Além disso, esse tipo de rede causa assoreamento e deixa a água mais suja. Os peixes ajudam a manter o rio limpo e vivo, quando a rede impede a passagem deles, todo o ambiente sofre. Pesque com cuidado e respeito: o rio agradece!

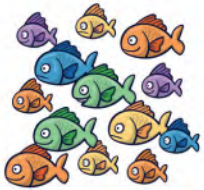
ZANGARIA

É usada para pescar camarão, logo, apresenta alta seletividade e deve ser colocada somente no período certo da safra. Fora de época, ela acaba capturando peixes pequenos e outros animais que ainda estão crescendo. Quando usada na época da sardinha, por exemplo, muitos peixes acabam se perdendo e estragando, causando prejuízo para quem pesca e para o rio.

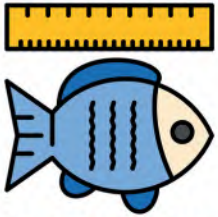
TIMBÓ E VENENO

Por que é proibido?
Mata peixes, sapos, plantas e polui a água.

REGRAS SOBRE OS PEIXES



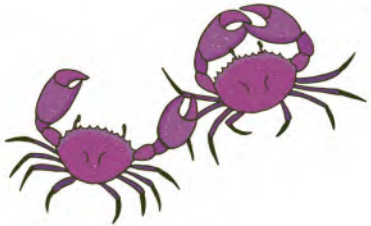
NÃO PESCAR PEIXES PEQUENOS DEMAIS
Eles ainda vão crescer e se reproduzir.
Pescar cedo demais é um desperdício.



TAMANHO CERTO
Peixes muito pequenos ou grandes
demais precisam ficar no rio.

PESCAR SÓ QUE VAI USAR
Pescar mais do que precisa é desperdício
e prejudica os outros.

Durante a andada do caranguejo, por exemplo,
os animais saem do buraco para se reproduzir;
É tempo de deixar eles em paz!
Respeitar esse momento é garantir que sempre
tenha caranguejo e peixe para o futuro.



RESPEITAR O DEFESO

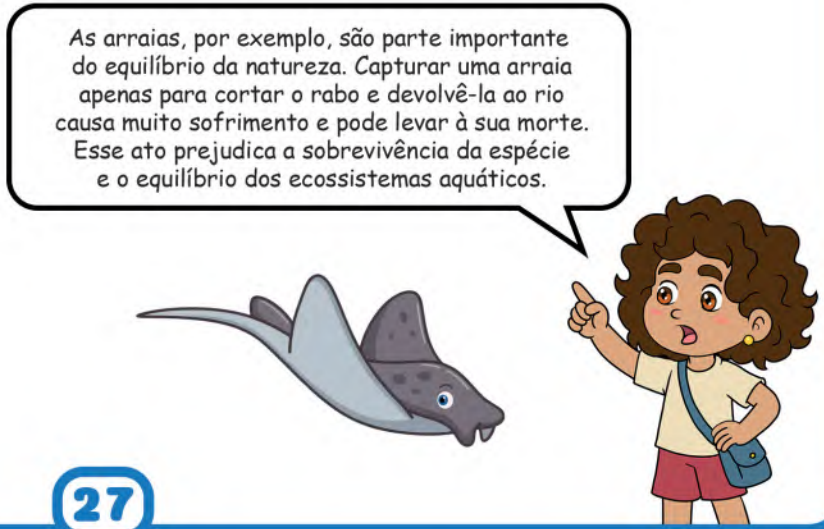
Esse período é importante para garantir que novas vidas cresçam e o peixe não falte no futuro. Por isso, é essencial ter fiscalização e cuidado de todos, para que as regras sejam cumpridas e o rio continue cheio de vida.

NÃO PEGAR BICHO POR DIVERSÃO

Respeite a vida no mangue e no rio — pescar é coisa séria.

ESPÉCIES PROIBIDAS

Espécies ameaçados como o peixe-boi, boto e mero não podem ser pescadas.



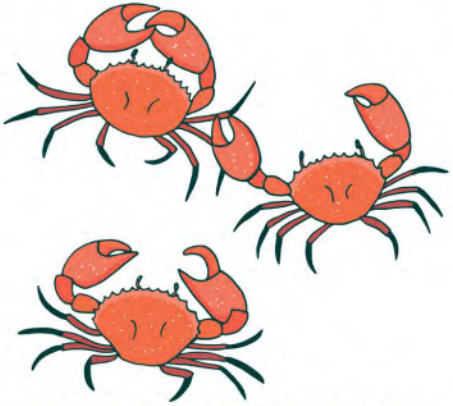
CUIDANDO DA RESEX

CONSTRUÇÃO DE CASAS SÓ COM AUTORIZAÇÃO

Pra não desmatar sem necessidade e manter o equilíbrio do lugar.

REGRAS DECIDIDAS EM CONJUNTO

Na RESEX, todos têm voz. O Conselho Deliberativo decide junto com a comunidade. Você conhece os conselheiros da sua RESEX?



COLETA DE CARANGUEJO TEM REGRAS

Durante a andada é proibido pegar! É o tempo do amor dos caranguejos. Respeitar esse momento é pensar no coletivo — deixar que a mãe natureza siga seu ciclo é garantir caranguejo, vida e sustento para todos.

MANGUE EM PÉ, VIDA DE PÉ

Eles protegem o solo, dão abrigo pros bichos e mantêm o mangue vivo. Quando há desmatamento, como na Praia da Sardinha (MA), as aves perdem seus lugares de morar e o ambiente fica desequilibrado. Cuidar das árvores é cuidar da casa de todos nós.

NADA DE LIXO NO MANGUE

Lixo mata animais, polui a água e destrói a beleza do lugar.

As RESEX existem para garantir que cada comunidade tenha seus próprios recursos. Quem não mora na área não deve retirar peixes, caranguejos ou outros recursos dali. Quando alguém invade a RESEX do outro, tira o sustento de quem depende daquele espaço. Se cada um cuidar bem da sua área, não vai faltar peixe nem vida nos rios e mangues.

Cuidar da RESEX é cuidar do futuro.
Quem protege a natureza protege a si mesmo.
Siga as regras, ensine os outros e continue sendo parte dessa história linda de amor pela terra e pelas águas.

ENCONTRE AS PALAURAS

S	I	Z	T	Y	V	A	B	Q	D	C	P	P
X	L	G	F	C	H	R	M	K	A	Y	E	E
U	C	L	J	A	P	R	A	C	L	F	I	N
K	O	J	V	R	E	A	N	E	V	R	X	F
G	M	U	C	A	S	I	G	S	W	I	E	D
T	U	V	M	N	C	A	U	M	P	Z	Z	L
H	N	E	A	G	A	O	E	T	E	D	Y	D
O	I	O	R	U	D	Z	Z	V	T	X	Z	G
W	D	Z	É	E	O	W	A	V	D	B	R	O
A	A	Y	A	J	R	N	L	C	A	N	O	A
I	D	Y	C	O	P	U	Z	A	H	X	F	G
S	E	T	T	W	A	R	E	S	E	X	H	Q
J	P	R	E	S	E	R	V	A	Ç	Ã	O	Q

RESEX
MARÉ
PESCADOR
PRESERUAÇÃO
MANGUEZAL
ARRAIA
CANOA
CARANGUEJO
PEIXE
COMUNIDADE

Projeto Oca Social: monitoramento contínuo e participativo dos recursos pesqueiros na costa do Pará e Maranhão apoiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), (Processo nº 409719/2022-6)

ISBN: 978-65-01-90087-2