A ROTULAGEM DE ALIMENTOS E A IMPORTÂNCIA DE LER RÓTULOS PARA O CONSUMIDOR

LETÍCIA DE CASTRO MENDES

RESUMO

A Rotulagem nutricional de alimentos é uma poderosa ferramenta que serve para auxiliar as pessoas na obtenção de produtos alimentícios nos locais de comercialização. Ela estimula a prática de escolhas mais saudáveis e adequadas às necessidades de cada indivíduo, promove à saúde e previne doenças, uma vez que informa ao consumidor seu conteúdo nutricional, em quantidades e descrição do componente. Além disso, o hábito de comprar alimentos sem ser basear na pesquisa de rótulos pode contribuir para a aquisição de produtos de qualidade nutricional inferior e ultraprocessados, com quantidades exacerbadas de aditivos industriais, substâncias que podem propiciar o surgimento de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, obesidade e câncer. Por essa razão, torna-se imprescindível a compreensão da informação contida nos rótulos de alimentos por parte do consumidor e o **objetivo** do estudo foi de realizar uma revisão bibliográfica acerca da rotulagem nutricional de alimentos, verificando sua compreensão pelo consumidor e demonstrando sua importância. Trata-se de uma revisão de literatura, onde foram utilizados 5 estudos, publicados em revistas eletrônicas e em bases de dados, publicados entre 2019-2022. Os **resultados** demonstraram que, em todos os estudos que avaliaram o comportamento dos consumidores acerca do rótulo nutricional, houve a dificuldade de compreensão desse pela maioria dos participantes. Além disso, foi demonstrado hábito deficiente de leitura, já que quando realizado, é feito de forma superficial, analisando apenas o prazo de validade ou outro componente básico. **Conclui-se** que, a rotulagem de alimentos ainda é algo que foge da compreensão de boa parte da população, apesar de que são necessários mais estudos de mercado para avaliar o entendimento da comunidade acerca da nova rotulagem de alimentos.

Palavras-chave: Nutrição; Alimentação; Indústria; Legislação; Anvisa.

1 INTRODUÇÃO

A rotulagem de alimentos possui como finalidade contribuir para o acesso dos consumidores às informações sobre a composição nutritiva do alimento, possibilitando a realização de escolhas mais adequadas e saudáveis para o consumo. Através dela é possível identificar os ingredientes de um produto, avisando se há a presença de algum ingrediente alergênico, aditivos industriais, o prazo de validade e data de fabricação, bem como, conhecer a composição nutricional destes, evidenciando as quantidades e porcentagens de cada nutriente presente no produto (DEIMLING et al., 2022). O conhecimento da composição alimentar de cada produto pode ser um instrumento poderoso para auxiliar dietas com restrição ou exclusão de componentes, como açúcares, gorduras, sódio, glúten, lactose, amendoim, soja, crustáceos, entre outros, e ainda contribuir para a redução de reações alérgicas por ingestão alimentar, melhorando a saúde da população e garantindo a segurança do consumidor (DA SILVA, 2019).

Em outubro de 2020, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) publicou

DOI: 10.51161/conasc/18836

novas normas acerca da rotulagem nutricional, no intuito de tornar mais evidente as informações presentes no produto e favorecer a compreensão do consumidor. A nova rotulagem conta com a obrigatoriedade de informar a quantidade de açúcares totais e adicionados, o valor energético e valores de nutrientes por 100 g ou ml, para ajudar na comparação de produtos. Ademais, a tabela nutricional deve estar próxima à lista de ingredientes ou em superfície contínua e deve conter linhas pretas e fundo branco, para melhor visualização do consumidor. Além disso, a maior inovação será na rotulagem frontal, um símbolo informativo em forma de lupa que irá expor, de forma clara e simples a presença de açúcares adicionados, gorduras saturadas e/ou sódio em excesso (ANVISA, 2022).

Outrossim, a informação disponibilizada na rotulagem frontal de alguns produtos, principalmente ultraprocessados, pode gerar má interpretação e também provocar no consumidor a sensação de estar adquirindo um alimento saudável e nutritivo, uma vez que, alguns rótulos além de não fornecerem uma informação clara e precisa acerca de aditivos alimentares presentes nestes produtos também possuem alegações nutricionais e de saúde, verbais e não-verbais, para convencer os consumidores de que são alimentos saudáveis e divertidos. Sendo assim, o estudo da tabela nutricional e da lista de ingredientes torna-se ainda mais relevante (AREVALO, SANCHES, 2022). Tal prática pode ser comprovada quando é descrito no rótulo de alimentos ultraprocessados informações como: “rico em fibras”, “com vitaminas e minerais”, “cereal integral”, e demais estratégias de marketing que sugerem se tratar de um alimento com elevado teor nutricional (IDEC, UNICEF, 2019).

A rotulagem sendo uma importante ferramenta que visa auxiliar no processo de educação nutricional e melhorar as escolhas do consumidor na compra de alimentos, deve ser compreendida de forma satisfatória por este. Diante disso, o objetivo do estudo foi de realizar uma revisão bibliográfica acerca da rotulagem nutricional de alimentos, verificando sua compreensão pelo consumidor e demonstrando sua importância.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo em questão trata-se de uma revisão de literatura e foi realizado em Abril de 2023. Foram utilizados 5 artigos, publicados em revistas eletrônicas e em bases de dados, publicados entre 2019-2022.

Na busca pelos artigos foram utilizadas as seguintes bases de dados: PUBMED, LILACS e SciELO. Além disso, foram utilizados artigos de revistas eletrônicas, como: Revista Eletrônica Científica da UERGS e Vigilância Sanitária em debate.

Os critérios de exclusão dos trabalhos incluíram: data de publicação ter mais de 5 anos, outras abordagens ou enfoque principal que foge do tema.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

QUADRO 1. RESUMO DAS INFORMAÇÕES DOS ARTIGOS SELECIONADOS PARA O ESTUDO.

Autor/Data	Artigo	Tipo de Estudo	Objetivo	Conclusões
DEIMLING, GUERRA, SILVA, LEÃES, WEBER, 2022.	Percepções dos consumidores sobre a rotulagem nutricional para aquisição de alimentos em Boa Vista do Buricá/RS.	-	Avaliar o conhecimento dos consumidores sobre as informações presentes no rótulo, bem como estas contribuem para a	Mostrou que os consumidores leem pouco os rótulos dos alimentos que adquirem, o que pode acarretar em aquisição de alimentos

DOI: 10.51161/conasc/18836

			escolha dos alimentos a serem adquiridos no município de Boa Vista do Buricá – RS.	equivocados, e que podem provocar desequilíbrios em seus hábitos alimentares cotidianos.
SOUSA, 2022.	Preditores do comportamento dos consumidores brasileiros frente à rotulagem nutricional frontal dos alimentos e as Doenças Crônicas Não Transmissíveis.	Estudo transversal com abordagem quantitativa.	Desenvolver questionário baseado na Teoria do Comportamento Planejado; validar o conteúdo do questionário desenvolvido; e investigar os preditores de comportamento de consumidores brasileiros por meio da rotulagem de alimentos para as Doenças Crônicas Não Transmissíveis antes da vigência da nova rotulagem de alimentos no Brasil.	Os consumidores tiveram dificuldade de relacionar os alimentos e/ou nutrientes com alto teor de gordura saturada, sódio e açúcar adicionado, apesar disso, o conhecimento sobre rotulagem nutricional e risco de desenvolver DCNT foi considerado suficiente.
PROCÓPIO, da SILVA, CARNEIRO, 2021.	Compreensão de consumidores sobre a rotulagem nutricional: o modelo de alerta em triângulos.	Estudo transversal.	Analisar a compreensão de consumidores sobre o modelo de rotulagem nutricional de alerta em triângulos em comparação com o rótulo atualmente utilizado no Brasil.	Houve maior aceitação dos participantes da proposta de rotulagem nutricional de alerta em triângulos, quando comparada com o atual modelo de rótulo adotado no Brasil.
AVANZI, 2019.	Estudo da rotulagem de alimentos e compreensão do consumidor da	Pesquisa bibliográfica, com utilização de questionário.	Identificar se há dificuldades em compreender as informações presentes nos	O consumidor londrinense mostrou possuir dificuldades em compreender as

DOI: 10.51161/conasc/18836

	cidade de Londrina-PR.		rótulos de alimentos pelo consumidor londrinense, discorrendo sobre suas possíveis causas e traçando parâmetros para auxiliar no entendimento da rotulagem.	informações presentes nos rótulos alimentícios, indicando dentre outros problemas, como letra pequena, termos utilizados e falta de destaque.
Da SILVA, 2019.	Análise de mercado de rótulos alimentícios por consumidores de Goiânia.	squisa de campo.	Realizar uma análise de mercado referente à leitura de rótulos alimentícios, destacando as maiores dificuldades para a sua compreensão e quais informações influenciam o consumidor antes de efetuar a compra.	A leitura de rótulos se mostrou insuficiente, já que informações relacionadas à data de validade e teor de sódio compostos nestes se mostraram mais importantes para o consumidor do que as demais informações.

Fonte: Elaborado pela autora, 2023.

No estudo de Deimling *et al*. (2022) as principais razões que motivaram os consumidores de Buricá-RS a lerem os rótulos nutricionais foram a busca por uma alimentação saudável, redução de peso, ou ganho de peso, também foram citados motivos de controle de doenças como: diabetes, colesterol, alergias alimentares e intolerância à lactose. Já no estudo de da Silva *et al*. (2019), os principais motivos foram de avaliar o prazo de validade e o teor de sódio. Resultado semelhante pôde ser observado no estudo de Awanzi (2019), onde o prazo de validade se mostrou o principal motivo da realização da leitura do rótulo. Esses resultados tendem a demonstrar a ineficácia da avaliação que é realizada apenas de forma parcial dos rótulos alimentícios.

A respeito da prática de ler rótulos, o estudo de Sousa (2022), realizado antes da vigência da atual legislação de rotulagem brasileira, demonstrou que 74,4% afirmaram conseguir ler os rótulos antes de comprá-los. Apesar disso, 30,1% afirmaram que não conseguem identificar no rótulo dos alimentos a indicação de excesso de açúcares adicionados, sódio e gorduras saturadas. Resultado diferente do estudo de da Silva *et al*. (2019) que verificou que dos 300 participantes, apenas 39% possuem o hábito de realizar a leitura do rótulo e 37% responderam que "as vezes" realizam.

No estudo de Procópio, da Silva, Carneiro (2021), houve o melhor entendimento e preferência à proposta do modelo triangular de rotulagem em comparação com a antiga rotulagem, uma vez que 81,00% dos entrevistados compreenderam que o alerta frontal em triângulo indicava os componentes em excesso no alimento e 68,00% que o destaque em amarelo na tabela nutricional indicava excesso de ingrediente, isso pode se dar devido a maior facilidade de visualização do símbolo em posição frontal. Nestes, a informação encontra-se em destaque, dentro de um símbolo que pode significar alerta e promove a melhor visualização do leitor para o componente que se encontra em excesso.

DOI: 10.51161/conasc/18836



IMAGEM 1. MODELO DE ALERTA EM TRIÂNGULOS DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS.
Fonte: Veja Saúde, 2020.

No entanto, ao invés do modelo de alerta em triângulos, o modelo escolhido pela Anvisa foi o selo de alerta em forma de lupa, que possui o mesmo intuito do triângulo, de informar ao consumidor a presença exagerada de componentes prejudiciais à saúde, como gordura, sódio e/ou açúcar.



IMAGEM 2. MODELO DO SELO EM FORMA DE LUPA DA ATUAL ROTULAGEM DE ALIMENTOS.
Fonte: Anvisa, 2022.

Visto que uma alimentação rica nesses componentes pode trazer inúmeros riscos à saúde, incluindo o surgimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), o modelo aprovado pode contribuir para a maior conscientização, redução do consumo de tais componentes e prevenção de afecções (SOUSA, 2022).

4 CONCLUSÃO

Diante do exposto, concluiu-se que, a rotulagem de alimentos ainda é algo que foge da compreensão de boa parte da população, apesar de que são necessários mais estudos de mercado para avaliar o entendimento dessa acerca da nova rotulagem. Considerando seu relevante papel na promoção de práticas alimentares saudáveis, torna-se imprescindível a adoção de programas de conscientização para a comunidade brasileira, como folders, oficinas, seminários, panfletos, cartilhas educativas, criação de aplicativos ou plataformas na internet, entre outras atividades.

REFERÊNCIAS

ANVISA. Agência nacional de vigilância sanitária. Rotulagem nutricional: novas regras entram em vigor em 120 dias. 2022. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-

DOI: 10.51161/conasc/18836

br/assuntos/noticias-anvisa/2022/rotulagem-nutricional-novas-regras-entram-em-vigor-em-120-dias

AREVALO, R. C.; SANCHES, F. F. Z. Avaliação de rótulos de suplementos alimentares frente à legislação brasileira vigente. Brazilian Journal of Food Technology. 2022. https://doi.org/10.1590/1981-6723.12021

AVANZI, Bárbara Bertoncini. Estudo da Rotulagem de Alimentos e Compreensão do Consumidor da Cidade de Londrina-PR. 2019. 42f. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Alimentos) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Londrina, 2019.

da SILVA, F. S.; PEREIRA, T. C. de O.; do CARMO, Y. A. R.; de SOUZA, A. R. M. Análise de mercado de rótulos alimentícios por consumidores de Goiânia. Revista Desafios – v. 6, Especial, 2019. http://dx.doi.org/10.20873/uft.2359365220196Especialp71

DEIMLING, L. C. D.; GUERRA, D.; da SILVA, D. M.; LEÃES, F. L.; WEBER, F. H. Percepções dos consumidores sobre a rotulagem nutricional para aquisição de alimentos em Boa Vista do Buricá/RS. Revista Eletrônica Científica da UERGS. Rio Grande do Sul, v. 8, n. 01, p. 22-31, 2022. http://dx.doi.org/10.21674/2448-0479.81.22-31

IDEC, UNICEF. Influência dos rótulos de alimentos ultraprocessados na percepção, preferências e escolhas alimentares de crianças brasileiras. São Paulo, 2019.

PROCÓPIO, S. P. A.; da SILVA, C. L. A.; CARNEIRO, A. C. L. L. Compreensão de consumidores sobre a rotulagem nutricional: o modelo de alerta em triângulos. Vigilância Sanitária em debate. Minas Gerais, Brasil. 9(4):46-56. 2021. https://doi.org/10.22239/2317-269x.01434