

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: A RELEVÂNCIA DA ROTULAGEM NUTRICIONAL E DO SELO DE ADVERTÊNCIA NA PRÁTICA

V. P. Bellé¹, C. Z. Bertin², S. S. Santos³, G. L. Nunes⁴, G. C. C. Weis⁵, C. C. B. Brasil⁶

1- Curso de Nutrição – Universidade Federal de Santa Maria – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS – Brasil, Telefone: 55 (55) 99716-7697 – e-mail: (vanessa.belle@acad.ufsm.br)

2- Curso de Nutrição – Universidade Federal de Santa Maria – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS – Brasil, Telefone: 55 (55) 99710-8972 – e-mail: (camila.bertin@acad.ufsm.br)

3 - Curso de Nutrição – Universidade Federal de Santa Maria – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS – Brasil, Telefone: 55 (55) 99163-0700– e-mail: (sabrina.schaf@acad.ufsm.br)

4 - Curso de Nutrição - Universidade Federal de Santa Maria – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS –Brasil, Telefone: 55 (62) 8119-7452 – e-mail: (graciele.nunes@ufsm.br)

5 - Curso Superior de Tecnologia em Alimentos – Universidade Federal de Santa Maria – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS – Brasil, Telefone: 55 (55) 99149-0248– e-mail: (razielle.weis@ufsm.br)

6- Curso de Nutrição - Universidade Federal de Santa Maria – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS –Brasil, Telefone: 55 (55) 9973-3165 – e-mail: (carla.brasil@ufsm.br)

RESUMO – Nos últimos anos, verificou-se uma mudança significativa nos padrões alimentares da população, caracterizada pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e pela baixa ingestão de alimentos *in natura*, ocasionando sérias consequências para a saúde geral. Nesse contexto, a rotulagem nutricional desempenha papel crucial na promoção da saúde pública, fornecendo informações relevantes para a escolha de alimentos adequados, contribuindo para o aumento do conhecimento e da autonomia dos consumidores. O objetivo desta ação foi conscientizar a população sobre a rotulagem nutricional frontal, estabelecida pela Instrução Normativa nº 75/2020. A iniciativa incentivou a reflexão sobre a quantidade de açúcar adicionado, gordura saturada e sódio contidos em produtos industrializados. A atividade foi realizada na 51ª Feira do Livro de Santa Maria-RS, com dinâmicas interativas e distribuição de *folders* educativos. A partir da ação desenvolvida, observou-se que a população possui pouco conhecimento sobre os níveis reais desses nutrientes nos alimentos embalados, ressaltando a importância da rotulagem nutricional para a promoção da saúde pública.

ABSTRACT – In recent years, there has been a significant change in the population's eating patterns, characterized by excessive consumption of ultra-processed foods and low intake of fresh foods, causing serious consequences for general health. In this context, nutritional labeling plays a crucial role in promoting public health, providing relevant information for choosing appropriate foods, contributing to increasing consumers' knowledge and autonomy. The objective of this action was to raise awareness among the population about frontal nutritional labeling, established by Normative Instruction No. 75/2020. The initiative



encouraged reflection on the amount of added sugar, saturated fat and sodium contained in industrialized products. The activity was carried out at the 51st Book Fair in Santa Maria-RS, with interactive dynamics and distribution of educational folders. From the action developed, it was observed that the population has little knowledge about the real levels of these nutrients in packaged foods, highlighting the importance of nutritional labeling for promoting public health.

PALAVRAS-CHAVE: rotulagem de alimentos; saúde; comportamento alimentar.

KEYWORDS: food labeling; health; feeding behavior.

1. INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos as modificações no padrão alimentar da população, evidenciadas pelo consumo excessivo de alimentos com alta densidade calórica, ricos em gordura saturada e com baixo teor de fibras, associadas à maior prevalência do sedentarismo têm levado ao aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes mellitus (Gimeno et al., 2011). As DCNT estão entre os principais problemas de saúde pública do Brasil e do mundo, sendo responsáveis, em 2019, por 41,8% do total de óbitos ocorridos prematuramente, ou seja, entre 30 e 69 anos de idade (Brasil, 2023).

Entre os fatores que contribuem para essas mudanças no padrão alimentar, destaca-se o crescente consumo de alimentos industrializados. A preferência por esses produtos pode ser associada a inúmeros fatores como a praticidade, o baixo custo, a alta palatabilidade e a relação com o estilo de vida moderno (Pereira et al., 2021). Os ultraprocessados são produtos alimentícios caracterizados pela presença de aditivos químicos e grandes quantidades de açúcares, sódio e gorduras, além de alto valor calórico e baixos teores de fibras (Brasil, 2014). Esse padrão alimentar contribui diretamente para o desenvolvimento das DCNT, reforçando a necessidade de políticas públicas voltadas à promoção de uma alimentação mais equilibrada e saudável.

A rotulagem nutricional dos alimentos é toda declaração destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento, compreendendo a tabela de informação nutricional, a rotulagem nutricional frontal e as alegações nutricionais (Granja, 2023). Sendo assim, é uma importante estratégia de saúde pública, proporcionando à

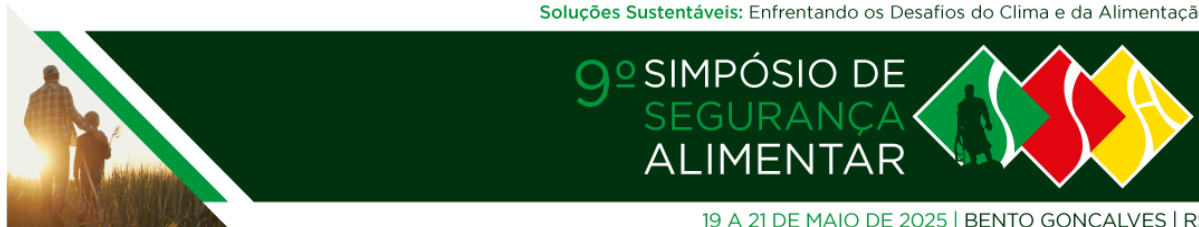


população a escolha de alimentos mais saudáveis, contribuindo para seu conhecimento e autonomia, por meio da apresentação de informações precisas e objetivas (Brasil, 2024).

A nova rotulagem frontal e a tabela nutricional, instituídas pela Instrução Normativa nº 75 de 2020 (Brasil, 2020), visam informar o consumidor, de forma clara e simples, sobre o conteúdo de nutrientes com relevância para a saúde. Desse modo, a tabela nutricional traz as informações nutricionais na quantidade de 100 g ou 100 mL, além da porção, e a inclusão de advertências de alto teor em três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio. A advertência é localizada na parte frontal da embalagem de alimentos embalados, por ser uma área de fácil captura pelo olhar.

Cada advertência alerta sobre o excesso de algum desses ingredientes. A advertência de “alto em açúcar adicionado” indica a presença de 15 g ou mais de açúcar em 100 g de alimento sólido, ou 7,5 g ou mais por 100 ml de alimento líquido, a advertência de “alto em sódio” indica a presença de 600 mg ou mais de sódio em 100 g de alimento sólido ou 300 mg ou mais por 100 ml de alimento líquido, enquanto que a advertência de “alto em gordura saturada” indica a presença de 6 g ou mais de gordura saturada em 100 g de alimento sólido ou 3 g ou mais por 100 ml de alimento líquido (Brasil, 2020).

Nesse contexto, as atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são fundamentais na promoção da saúde pública, auxiliando os consumidores a compreenderem e aplicarem informações nutricionais em suas escolhas alimentares. A nova rotulagem frontal, com selos de advertência sobre o alto teor de açúcar adicionado, sódio e gorduras saturadas, apoia as ações de EAN ao fornecer informações claras e acessíveis no momento da compra (Brasil, 2020). A utilização de símbolos visuais simples, como o design de lupa adotado no Brasil, facilita a identificação de produtos menos saudáveis, contribuindo para escolhas alimentares conscientes e para a redução do consumo de alimentos ultraprocessados, associados ao aumento das DCNT (Khandpur et al., 2018; Machado et al., 2020). Assim, a integração entre a rotulagem nutricional e as ações educativas reforçam a autonomia dos consumidores e fortalecem políticas de promoção da alimentação saudável. Desta forma, estas atividades tiveram como objetivo conscientizar a população sobre a rotulagem nutricional frontal, que foi implementada pela Instrução Normativa nº 75/2020 (Brasil, 2020).



2. MATERIAL E MÉTODOS

A ação de extensão foi realizada na tarde do dia inaugural da 51ª Feira do Livro de Santa Maria-RS, conduzida por acadêmicas e docentes do curso de Nutrição e Tecnologia de Alimentos da Universidade Federal de Santa Maria. Durante o evento, foram demonstradas as quantidades de sódio, gordura saturada e açúcar adicionado presentes em três diferentes alimentos. Durante a ação, houve uma atividade interativa em que os participantes interessados no tema eram desafiados a adivinhar a quantidade dos ingredientes mencionados nos alimentos selecionados, os quais foram refrigerante tipo cola, *cookies* e biscoito salgado. Utilizando colheres de diferentes tamanhos - sopa, sobremesa e café - eles podiam adicionar sal e açúcar em uma cremeira para estimar a quantidade presente nos alimentos. Após a atividade prática, foram reveladas as medidas exatas de cada produto, junto com uma explicação sobre o motivo pelo qual esses alimentos apresentavam a advertência frontal. Ao final da tarde foi possível contabilizar em média 30 pessoas, que ao longo do dia, passaram na banca que estava ocorrendo a ação.

Além disso, foi elaborado e distribuído, em média, 30 *folders* informativos intitulado “Guia Prático para Rotulagem de Alimentos”, com o objetivo de fornecer um material simples e acessível, que permita à população obter informações precisas quando necessário. Este material aborda questões relevantes, como a rotulagem nutricional frontal e os critérios para a presença da lupa em relação a cada nutriente, além de ensinar como interpretar corretamente a lista de ingredientes, alertando sobre a presença de aditivos alimentares e destacando a importância da rotulagem nos alimentos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A atividade interativa realizada na 51ª Feira do Livro de Santa Maria permitiu que as alunas e as docentes do projeto observassem o impacto das ações de EAN na compreensão e aprendizagem da população sobre a rotulagem nutricional frontal. A dinâmica prática, que desafiava os participantes a estimar as quantidades de sódio, gordura saturada e açúcar, revelou que a maioria subestimava os valores reais presentes nos alimentos avaliados. Após a explicação e a demonstração, os participantes expressaram surpresa ao descobrir a quantidade real de sódio, açúcar e gordura saturada presente em alimentos que, de certa forma, estão presentes na dieta de muitos brasileiros.



Embora muitos já tivessem notado os novos selos de advertência frontal, não tinham plena consciência da quantidade desses ingredientes nos produtos consumidos diariamente. Além disso, a distribuição de *folders* educativos complementou a atividade prática, fornecendo aos participantes um recurso didático de fácil compreensão para consulta. A abordagem interativa, aliada ao material informativo, mostrou-se uma estratégia eficaz na promoção da compreensão da rotulagem nutricional e no incentivo a escolhas alimentares mais saudáveis.

Esses resultados enfatizam o papel fundamental da rotulagem como uma ferramenta de saúde pública, em consonância com as diretrizes da Instrução Normativa nº 75/2020, que implementou a rotulagem nutricional frontal no Brasil.

4. CONCLUSÕES

Assim, após a realização da atividade durante a 51ª Feira do Livro, concluiu-se que uma abordagem interativa e prática é eficaz na ilustração clara e objetiva da quantidade de sódio, açúcar e gordura saturada presente nos alimentos do dia a dia. Além disso, essa metodologia demonstra de maneira contundente o verdadeiro significado das advertências nutricionais frontais que acompanham esses produtos. O uso de ferramentas, como simulações de quantidades de ingredientes em medidas caseiras e a distribuição de *folders* educativos, proporciona aos consumidores uma compreensão mais aprofundada, incentivando escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis. Essa abordagem também ressalta a importância da rotulagem nutricional como uma estratégia essencial para a promoção da saúde pública. Portanto, é fundamental que mais ações sejam realizadas nessa linha, visando conscientizar os consumidores sobre os produtos que consomem, para que possam adquirir autonomia e tomar decisões mais conscientes e responsáveis.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Justiça. Código de Defesa do Consumidor (CDC). Lei nº 8.078/90, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Instrução Normativa nº 75, de 08 de outubro de 2020.



BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). *Resolução RDC n° 429, de 8 de outubro de 2020*. Brasília, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Cenário das Doenças Crônicas Não Transmissíveis*, de 24 de julho de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira*, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde alerta para a importância da rotulagem nutricional nos alimentos. Brasília, 2024.

GIMENO, S. G. A.; MONDINI, L.; MORAES, S. A.; FREITAS, I. C. M. Padrões de consumo de alimentos e fatores associados em adultos de Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil: Projeto OBEDIARP. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 3, p. 533-545, 2011.

GRANJA, I. P. T.; MESQUITA, M. C. C.; OLIVEIRA, A. C. F.; SILVA, G. G.; CARNEIRO, V. C. P.; LOURENÇÃO, L. F. P.; DALA-PAULA, B. M. *Nova Rotulagem de Alimentos Embalados*. Universidade Federal de Alfenas, 2023.

KHANDPUR, N. SATO, P. M.; MAIS, L. M.; MARTINS, A. P. B.; SPINILLO, C. G. S.; GARCIA, M. T.; ROJAS, C. F. U.; JAIME, P. C. *Are front-of-package warnings more effective at communicating nutrition information than traffic-light labels?*. *Appetite*, v. 125, p. 238-252, 2018.

MAGALHÃES, E. *A compreensão do tempo e a formação de novos hábitos alimentares: reveses e possibilidades*. Universidade de Brasília (UnB), Brasília, 2016.

MACHADO, P. P.; Y. SHI, J. SHEN, T. BULLARD, G. LIU, Q. YANG, N. CHEN, AND L. CAO. *Impact of front-of-pack nutrition labeling on food purchases: A systematic review*. *Nutrients*, v. 12, n. 6, p. 1738, 2020.

PEREIRA, M.; ASSUMPCÃO, D.; BARROS, M. B. A.; ZANGIROLANI, L. T. O. *Consumo de alimentos ultraprocessados e fatores associados em adultos: evidências do Inquérito ISACamp 2008-2009*. *Ciência e Saúde Coletiva*, 2021.