

CAPACITAÇÃO SOBRE ROTULAGEM DE ALIMENTOS: OS RÓTULOS COMO INSTRUMENTOS DE PROMOÇÃO DE SAÚDE

V. P. Bellé¹, C. Z. Bertin², S. S. Santos³, G. C. C. Weis⁴, C.C.B. Brasil⁵, G. L. Nunes⁶

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

5 - 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)

6 - 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)

RESUMO - A rotulagem de alimentos é uma ferramenta essencial para a comunicação entre a indústria alimentícia e os consumidores, permitindo escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis. Assim, este trabalho descreve a capacitação realizada com estudantes de Enfermagem e Direito da Universidade Federal de Santa Maria, envolvidos no Projeto Rondon. A atividade, conduzida por estudantes de Nutrição, abordou elementos essenciais da rotulagem, como a tabela nutricional e a rotulagem frontal, destacando as principais alterações trazidas pelas novas legislações vigentes. Como resultado, os participantes puderam compreender melhor a importância da rotulagem de alimentos, tanto a título nutricional como para a ingestão de alimentos seguros, sendo um importante instrumento de promoção de saúde. Dessa forma, a partir dessa capacitação, as participantes puderam compartilhar o conhecimento com a comunidade de Ministro Andreazza, em Rondônia, contribuindo para a disseminação de informações sobre alimentação saudável, fortalecendo a autonomia dos consumidores e promovendo a saúde pública.

ABSTRACT - Food labeling is an essential tool for communication between the food industry and consumers, allowing for more conscious and healthy food choices. Thus, this work describes the training carried out with Nursing and Law students from the Federal University of Santa Maria, involved in the Rondon Project. The activity, led by Nutrition students, addressed essential elements of labeling, such as the nutritional table and front labeling, highlighting the main changes brought about by the new legislation in force. As a result, participants were able to better understand the importance of labeling, both nutritionally and for the intake of safe foods, being an important health promotion tool. Thus,



based on this training, the participants were able to share their knowledge with the community of Ministro Andreazza, in Rondônia, contributing to the dissemination of information about healthy eating, strengthening consumer autonomy and promoting public health.

PALAVRAS-CHAVE: educação alimentar e nutricional; consumo consciente; saúde pública.

KEYWORDS: food and nutrition education; conscious consumption; public health.

1. INTRODUÇÃO

A rotulagem dos alimentos desempenha um papel fundamental na comunicação entre os consumidores e a indústria alimentícia. A rotulagem dos alimentos fornece informações essenciais sobre o produto, sendo toda declaração destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento, compreendendo a tabela de informação nutricional, a rotulagem nutricional frontal, as alegações nutricionais, entre outros (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).

Dessa forma, ao proporcionar acesso a essas informações, a rotulagem dos alimentos contribui para que ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) ocorram na comunidade. As ações de 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, são exemplos de inovações que apoiam as ações de EAN, pois fornecem informações claras e acessíveis no momento da compra (BRASIL, 2020). A utilização de símbolos visuais, como o design de lupa adotado no país, facilita a identificação de produtos com excesso de alguns nutrientes que podem acarretar em problemas de saúde na população. Isso contribui para que os indivíduos façam escolhas alimentares mais conscientes e para a redução do consumo de alimentos ultraprocessados, que está associados ao aumento das Doenças Crônicas não Transmissíveis, como obesidade,



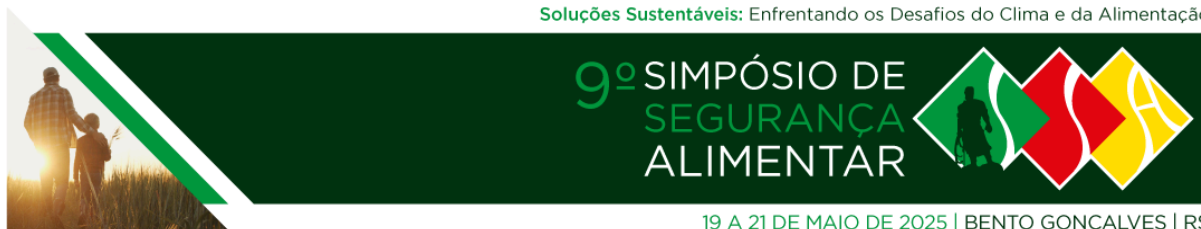
diabetes e hipertensão (Machado et al., 2020; Khandpur et al., 2018). Assim, a integração entre a rotulagem nutricional e as ações educativas reforça a autonomia dos consumidores e fortalece políticas de promoção da alimentação saudável.

A capacitação teve como objetivo compartilhar informações e conhecimento sobre a rotulagem dos alimentos com estudantes dos cursos de Enfermagem e Direito da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) nos campi de Palmeira das Missões e Santa Maria, que estavam envolvidos no Projeto Rondon “Operação Sentinelas Avançadas II - 2024”. O Projeto Rondon é uma ação interministerial de cunho político e estratégico do Governo Federal, coordenada pelo Ministério da Defesa, com o objetivo de contribuir com o desenvolvimento da cidadania nos estudantes universitários, empregando soluções sustentáveis para a inclusão social e a redução de desigualdades regionais, além do fortalecimento da Soberania Nacional (BRASIL, 2020).

2. MATERIAL E MÉTODOS

A capacitação foi desenvolvida e ministrada por duas estudantes do Curso de Nutrição, bolsistas de projeto de extensão na área, sendo realizada por meio da plataforma Google Meet e incluiu uma apresentação expositiva sobre os principais componentes da rotulagem de alimentos, abordando a Resolução de Diretoria Colegiada nº 429/2020 e a Instrução Normativa nº 75/2020. Nesta atividade, foram abordados os itens que compõem os rótulos, como: 1) lista de ingredientes, 2) tabela nutricional, 3) rotulagem nutricional frontal, 4) instruções de uso e armazenamento, 5) identificação de origem, entre outros, além de alguns parâmetros do Capítulo 2 - A Escolha dos Alimentos do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), exemplificando a classificação dos alimentos apresentada pelo Guia e seus recomendações de consumo.

Para facilitar a compreensão das informações, durante a capacitação, foram propostas atividades interativas com rótulos de alimentos para que os participantes fossem identificando na prática os itens que faziam parte da rotulagem.



3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A capacitação contou com a participação de cinco estudantes, a professora coordenadora do Projeto Rondon e as professoras orientadoras do projeto de extensão na sala virtual.

Previamente ao início da capacitação, solicitou-se para as participantes que separassem alguns rótulos de alimentos de produtos diversos. Após o início da atividade, no momento que solicitou-se para que cada uma mostrasse o rótulo do seu produto alimentício, observou-se que as mesmas haviam selecionado exclusivamente a tabela nutricional dos produtos. Tal fato evidenciou que, mesmo a maioria das participantes sendo estudantes da área da saúde, ainda há muito desconhecimento sobre a rotulagem de alimentos, ficando a sua importância limitada à rotulagem nutricional.

Figura 1 - Início da capacitação



Durante a capacitação, reforçou-se os elementos obrigatórios que compõem a rotulagem de alimentos, desde a identificação de origem, conteúdo líquido, lista de ingredientes, advertência de alergênicos, até o significado do valor diário de referência, entre outros. Além disso, essa atividade provou o quanto necessário é que ações de EAN com foco em rotulagem de alimentos sejam realizadas para a população geral, para que os indivíduos tenham maior conhecimento e autonomia acerca das suas escolhas alimentares.

Dessa forma, a partir disso, foi possível informar e orientar, de maneira prática e didática, indivíduos de outras áreas de conhecimento, sobre os principais componentes da rotulagem dos alimentos, a importância que a mesma exerce na saúde da população, e como



podemos fazer escolhas mais conscientes à nível individual para obtermos melhor opções. A partir dessa ação, as integrantes do Projeto Rondon puderam compartilhar com a população da cidade de Ministro Andreazza, no Estado de Rondônia, as informações acerca da rotulagem de alimentos e a importância desta, permitindo que os conhecimentos chegassem até ao norte do Brasil, visando promover assim escolhas mais saudáveis para o consumo alimentar, promovendo a autonomia e destacando o papel da extensão na promoção da saúde.

4. CONCLUSÕES

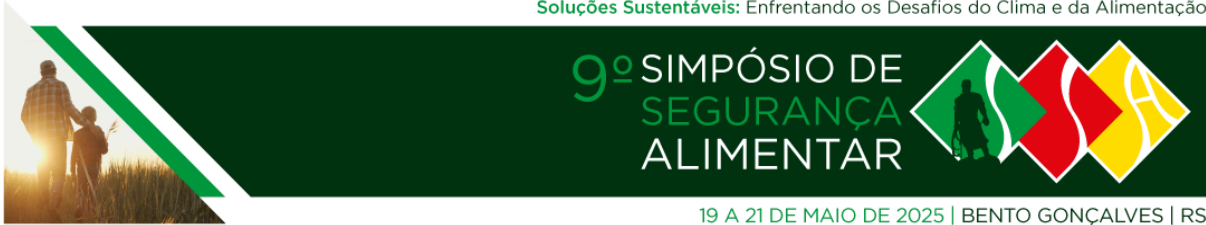
A capacitação sobre rotulagem de alimentos revelou-se uma ferramenta eficaz na promoção da saúde e na disseminação de informações nutricionais. O conhecimento sobre a rotulagem de alimentos possibilita aos consumidores avaliarem a qualidade dos alimentos e fazerem escolhas mais conscientes, contribuindo para a boa saúde geral. A interação entre estudantes e comunidade desempenhou um papel fundamental na ampliação do conhecimento sobre escolhas alimentares saudáveis, contribuindo para melhores hábitos alimentares, além de que, os participantes puderam compreender melhor aspectos como a identificação de aditivos, valores diários recomendados, modo de armazenamento, entre outros. Dessa forma, a capacitação possibilitou que os indivíduos desenvolvessem um olhar crítico e informado no momento de suas compras, através da leitura correta dos rótulos, promovendo um consumo mais responsável.

Além disso, a ação reforçou o papel dos projetos de extensão, evidenciando o impacto positivo da extensão universitária no compartilhamento do conhecimento acadêmico com a população, possibilitando a difusão de informações fundamentadas, trazendo proximidade da academia com a sociedade. Com isso, a capacitação demonstrou-se ser uma excelente estratégia para a promoção da saúde pública, possibilitando hábitos alimentares mais conscientes e adequados.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Defesa. O que é o Projeto Rondon, de 31 de dezembro de 2020.

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



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

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

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.

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.