

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
FACULDADE DE MEDICINA  
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

**GABRIEL ARAÚJO MACHADO**

**AVALIAÇÃO DA ROTULAGEM DE SUPLEMENTOS DE *WHEY PROTEIN* COMERCIALIZADOS EM LOJAS ESPECIALIZADAS DE PORTO ALEGRE – RS**

Porto Alegre

2025

GABRIEL ARAÚJO MACHADO

**AVALIAÇÃO DA ROTULAGEM DE SUPLEMENTOS DE *WHEY PROTEIN* COMERCIALIZADOS EM LOJAS ESPECIALIZADAS DE PORTO ALEGRE – RS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

**Orientadora: Profª. Drª. Carolina Guerini de Souza**

Porto Alegre

2025

## CIP - Catalogação na Publicação

Machado, Gabriel Araújo  
Avaliação da rotulagem de suplementos de whey protein comercializados em lojas especializadas de Porto Alegre-RS / Gabriel Araújo Machado. -- 2025.  
34 f.  
Orientadora: Carolina Guerini de Souza.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, BR-RS, 2025.

1. Suplementos Alimentares. 2. Rotulagem. 3. Proteínas. I. de Souza, Carolina Guerini, orient. II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

GABRIEL ARAÚJO MACHADO

**AVALIAÇÃO DA ROTULAGEM DE SUPLEMENTOS DE *WHEY PROTEIN* COMERCIALIZADOS EM LOJAS ESPECIALIZADAS DE PORTO ALEGRE – RS**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado a Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 06 de janeiro de 2025.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Carolina Guerini de Souza  
UFRGS

---

Prof. Dr<sup>a</sup>. Ana Lúcia Serafim  
UFRGS

---

Prof. Dr<sup>a</sup>. Janaína Guimarães Venzke  
UFRGS

## AGRADECIMENTOS

*Primeiramente, agradeço a Deus por iluminar meu caminho e me dar forças para superar os desafios ao longo dessa jornada acadêmica.*

*Ao meu pai, Antônio Vitor, por todo o apoio, amor e incentivo durante o meu trajeto no curso. Sua presença constante, dedicação e palavras de encorajamento foram meu porto seguro, acompanhando-me em cada etapa e me dando forças para seguir em frente.*

*À minha mãe, Francisca Marta, e à minha irmã, Rebeca, pelo amor incondicional, pelo carinho e por sempre acreditarem em mim, mesmo nos momentos em que eu duvidava de mim mesmo. Vocês são minha base, minha razão de seguir em frente com esperança e determinação.*

*À minha namorada, Nara Júlia, por estar ao meu lado em todos os momentos, compartilhando cada conquista e dificuldade. Obrigado por nunca desistir de nós, por acreditar no meu sonho e ser meu apoio constante.*

*Aos meus avós Maria do Carmo e Francisco Casado, que abriram suas portas e seus corações para mim durante uma etapa crucial do curso. O amor e apoio de vocês foram fundamentais para que eu pudesse continuar minha jornada. Minha avó, com sua ternura e cuidado incansável, sempre encontrou uma forma de me fazer sorrir, mesmo nos dias mais difíceis. Vocês são exemplos de amor e generosidade, e carrego cada gesto de carinho comigo.*

*À minha prima e nutricionista Ravenna, que não apenas agregou conhecimento valioso à minha formação, mas também me inspirou a enxergar novos horizontes na profissão. Sua dedicação e apoio foram fundamentais para moldar minha visão como futuro profissional.*

*Agradeço à minha orientadora, Carolina Guerini, que é uma verdadeira inspiração para mim. Obrigado por confiar em meu potencial, por cada palavra de encorajamento e pelas orientações valiosas que tanto contribuíram para minha formação acadêmica e profissional. Sua dedicação e paciência foram fundamentais nesta caminhada.*

*A todos os meus amigos, colegas e professores, que de alguma forma contribuíram para o meu crescimento pessoal e acadêmico, meu mais sincero obrigado. Vocês fizeram parte dessa jornada de forma inesquecível, com aprendizados, risadas e companheirismo.*

*Por fim, dedico este trabalho a todos que acreditaram em mim e tornaram possível a realização deste sonho. Minha gratidão é eterna.*

## RESUMO

Nos últimos anos, o consumo de suplementos alimentares, especialmente o de *Whey Protein*, tem crescido significativamente no Brasil. Esse aumento é impulsionado por diversos fatores, como a busca por melhorias no desempenho físico, ganho de massa muscular e a incessante busca por uma estética corporal idealizada. Desse modo, a rotulagem, enquanto principal meio de comunicação entre fabricantes e consumidores, é essencial para fornecer informações claras sobre os ingredientes, modo de uso e advertências sobre possíveis riscos. Contudo, estudos indicam que a rotulagem de suplementos alimentares apresenta falhas significativas, o que pode levar a escolhas inadequadas e riscos à saúde, principalmente quando as informações são incorretas ou ausentes. Com o objetivo de minimizar esses riscos, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) publicou, em 2018, requisitos sanitários para suplementos alimentares, com o intuito de garantir maior segurança para os consumidores. Neste contexto, o presente estudo teve como objetivo principal avaliar a rotulagem de suplementos *Whey Protein*, com base nos requisitos sanitários vigentes para suplementos alimentares. A pesquisa, de caráter transversal e descritivo, analisou dez rótulos de diferentes marcas de *Whey Protein*, utilizando dois *checklists* estruturados conforme legislação vigente. Os resultados revelaram que todos os rótulos analisados apresentaram não conformidades em pelo menos um aspecto das normativas. As principais falhas encontradas estavam relacionadas à apresentação da designação do produto em negrito, designação do produto em cor contrastante com o fundo do rótulo, localização e legibilidade da designação "suplemento alimentar", tamanho da designação do produto equivalente a 1/3 (um terço) do tamanho da maior fonte utilizada na marca do produto, ausência de advertências obrigatórias para grupos vulneráveis, ausência de advertências essenciais, como cuidados com o armazenamento e conservação e a presença inadequada de alegações, como "Fonte de proteínas". Esses resultados ressaltam a necessidade de intensificar as ações dos órgãos reguladores, com uma fiscalização mais rigorosa, para garantir que os rótulos dos suplementos *Whey Protein* ofereçam informações claras, precisas e em conformidade com a legislação vigente, assegurando, assim, a saúde e segurança dos consumidores.

**Palavras-chave:** Suplementos Alimentares. Rotulagem. Proteínas do soro do leite. Legislação.

## ABSTRACT

In recent years, the consumption of dietary supplements, especially Whey Protein, has grown significantly in Brazil. This increase is stimulated by several factors, such as the search for improvements in physical performance, muscle mass gain and the incessant pursuit of an idealized body aesthetic. Therefore, labeling, as the main means of communication between manufacturers and consumers, is essential to provide clear information about ingredients, instructions for use and warnings about possible risks. However, studies indicate that the labeling of dietary supplements has significant flaws, which can lead to inappropriate choices and health risks, especially when the information is incorrect or absent. In order to minimize these risks, the National Health Surveillance Agency (Anvisa) published, in 2018, sanitary requirements for dietary supplements, with the aim of ensuring greater safety for consumers. In this context, the present study had as its main objective to evaluate the labeling of Whey Protein supplements, based on the current sanitary requirements for dietary supplements. The cross-sectional and descriptive study analyzed ten labels of different brands of Whey Protein, using two checklists structured in accordance with current legislation. The results revealed that all the labels analyzed presented non-compliance in at least one aspect of the regulations. The main flaws found were related to the presentation of the product name in bold, the product name in a color contrasting with the background of the label, the location and legibility of the name "dietary supplement", the size of the product name equivalent to 1/3 (one third) of the size of the largest font used in the product brand, the absence of mandatory warnings for vulnerable groups, the absence of essential warnings, such as precautions for storage and conservation, and the inadequate presence of claims, such as "Source of protein". These results highlight the need to intensify the actions of regulatory agencies, with more rigorous monitoring, to ensure that the labels of Whey Protein supplements offer clear, accurate information that complies with current legislation, thus ensuring the health and safety of consumers.

**Keywords:** Dietary Supplements. Labeling. Whey Protein. Legislation.

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - <i>Checklist</i> sobre as informações gerais de rotulagem dos suplementos alimentares, estruturado de acordo com a RDC n° 243, de 26 de julho de 2018 e suas alterações.....	23
Tabela 2 - <i>Checklist</i> sobre as informações específicas do conteúdo do produto, estruturado de acordo com a Instrução Normativa n° 28, de 26 de julho de 2018 e suas atualizações .....	25

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

Anvisa	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
Abenutri	Associação Brasileira de Empresas de Produtos Nutricionais
IN	Instrução Normativa
ISSN	Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva
RDC	Resolução da Diretoria Colegiada
SNVS	Sistema Nacional de Vigilância Sanitária

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>12</b>
2.1	SUPLEMENTOS ALIMENTARES.....	12
2.2	WHEY PROTEIN .....	12
2.3	ÓRGÃOS REGULAMENTADORES E LEGISLAÇÃO.....	14
2.4	RÓTULOS .....	16
<b>3</b>	<b>JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>18</b>
<b>4</b>	<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>19</b>
4.1	OBJETIVO GERAL .....	19
4.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	19
<b>5</b>	<b>MATERIAL E MÉTODOS .....</b>	<b>20</b>
5.1	DELINEAMENTO E AMOSTRA .....	20
5.2	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO .....	20
<b>6</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>22</b>
<b>7</b>	<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>28</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>29</b>
	<b>APÊNDICE A .....</b>	<b>32</b>
	<b>APÊNDICE B .....</b>	<b>33</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), suplementos alimentares são produtos para ingestão oral, apresentado em formas farmacêuticas, destinados a suplementar a alimentação de indivíduos saudáveis com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos, isolados ou combinados (BRASIL, 2018b). Os suplementos alimentares são facilmente encontrados e adquiridos em lojas e mercados, pois não precisam de receitas médicas para serem adquiridos, podendo qualquer pessoa realizar a sua compra (FERNANDES; MACHADO, 2016).

A quantidade de usuários que consomem suplementos alimentares, principalmente produtos proteicos, está aumentando exponencialmente no Brasil e em outros países, Entre 2011 e 2019, as vendas na indústria de fabricação de suplementos aumentaram 11%, alcançando um alto faturamento (OLIVEIRA; ALMEIDA; AMÂNCIO, 2021). Esse crescimento é motivado por fatores como: a promoção de um estilo de vida saudável, a busca incessante pelo “corpo perfeito”, a melhora no condicionamento físico e o aumento do desempenho de atletas de elite. Ademais, a aquisição facilitada em lojas virtuais e a forte influência exercida pelas mídias sociais estão entre os fatores de maior impacto (MOLIN et al., 2019).

Dentre os principais suplementos alimentares comercializados e utilizados, pode-se citar o *Whey Protein*, um suplemento proteico em pó, geralmente feito a base da proteína extraída do soro do leite gerada durante o processo de fabricação do queijo, que contribui com o ganho de massa muscular (HARAGUCHI; ABREU; PAULA, 2006). A proteína do soro do leite possui um alto valor biológico, devido a sua rápida digestibilidade, por apresentar um grande teor de aminoácidos essenciais e de cadeia ramificada, BCAAs, especialmente um elevado teor de leucina (11,8 mg/100g), e por estimular a síntese proteica muscular (DEVRIES; PHILLIPS, 2015; TANG; PHILLIPS, 2009). Dessa maneira, a partir do seu potencial ergogênico, os suplementos à base de proteínas são vistos como um excelente aliado para complementar a alimentação de quem deseja hipertrofia muscular (BOMBARDA; ROCHA, 2020).

A Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva (*International Society of Sports Nutrition - ISSN*) classifica um suplemento como aparentemente seguro e apoia a sua eficácia, quando se têm uma sólida base teórica com a maioria das pesquisas disponíveis em populações

relevantes usando regimes de dosagem apropriados, demonstrando sua eficácia e segurança (KERSICK et al., 2018). Outro ponto importante para garantir que o consumidor faça uma escolha consciente e segura é a presença da rotulagem nutricional que, segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), é toda declaração destinada a informar ao consumidor as propriedades nutricionais do alimento, compreendendo a tabela de informação nutricional, a rotulagem nutricional frontal e as alegações nutricionais (BRASIL, 2020c). Ademais, uma boa comunicação do leitor com o rótulo facilita o poder de decisão e a autonomia na hora da compra, preservando sua saúde e bem-estar (MORAIS et al., 2020).

No Brasil, até 2018, não existia uma regulamentação sanitária específica para a categoria de suplementos alimentares. Esses produtos eram enquadrados entre as categorias de alimentos e medicamentos, o que dificultava seu controle sanitário e aumentava os riscos à saúde dos consumidores (SILVA et al., 2022a). Porém, em 2018, entrou em vigor a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 243, que define os requisitos sanitários aplicáveis aos suplementos alimentares, juntamente com a Instrução Normativa (IN) nº 28, que especifica as listas de constituintes permitidos, os limites de uso e as regras para rotulagem desses produtos (BRASIL, 2018a,b).

Apesar da Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 243/2018 estipular um prazo de até 60 meses para adequação dos produtos que se encontram regularizados junto ao Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS), desde a data da sua publicação (BRASIL, 2018b), observa-se que alguns produtos ainda não estão em conformidade com a regulamentação da legislação sanitária vigente, evidenciado por (AREVALO; SANCHES, 2022; SILVA et al., 2022a) que constataram não conformidades nos parâmetros referentes à formatação da disposição e ao aspecto de caracteres da designação do produto e inadequações em relação à designação e às advertências obrigatórias exigidas pela atual legislação, respectivamente. Desse modo, há uma significativa preocupação em assegurar que os alimentos sejam devidamente rotulados, atendendo tanto às necessidades dos consumidores quanto às dos produtores e distribuidores (NOLLET; TOLDRÁ, 2016).

Partindo dessa premissa, este trabalho objetivou avaliar a rotulagem de suplementos *Whey Protein*, com base nos requisitos sanitários vigentes para suplementos alimentares, a fim de averiguar sua adequação à legislação em vigor.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Os suplementos nutricionais são classificados como alimentos destinados a complementar as necessidades diárias de calorias e nutrientes de indivíduos saudáveis, especialmente quando essas demandas não são plenamente atendidas pela alimentação habitual ou quando a dieta exige suplementação específica (MARINI; FERRAZ; FERREIRA, 2018). Esses produtos podem ser disponibilizados em diversas formas, como comprimidos, cápsulas, cápsulas gelatinosas, pós ou líquidos (NABUCO; RODRIGUES; RAVAGNANI, 2016).

O aumento do uso de suplementos alimentares reflete tendências globais relacionadas ao estilo de vida e à saúde. No Brasil, o mercado de suplementos movimentou mais de dois bilhões de reais em 2022, com um crescimento anual superior a 12% (ABENUTRI, 2022). Esse aumento do consumo de suplementos é especialmente notável entre indivíduos que praticam atividades físicas, visto que com a prática de exercícios físicos, observa-se uma crescente preocupação das pessoas em aprimorar sua alimentação, seja para alcançar um corpo mais estético, auxiliar no manejo de doenças ou promover um envelhecimento mais saudável (MOLIN et al., 2019).

Dentre os suplementos, os de origem proteica estão entre os mais utilizados, principalmente pelos praticantes de atividade física, tendo como objetivo o ganho de massa muscular, peso corporal, além do aumento da resistência física (COSTA et al., 2021). Este crescente número de consumo de suplementos proteicos no Brasil, está relacionado ao aumento do número de academias espalhadas por todo o território nacional. Um levantamento feito pelo *International Health, Racquet & Sports Club Association (IHRSA)*, aponta que há cerca de 32 mil academias no Brasil, que recebem aproximadamente 8 milhões de alunos por ano. Essa significativa quantidade faz do país o segundo no mundo com maior número de academias, ficando atrás somente dos Estados Unidos da América.

### 2.2 WHEY PROTEIN

Dentre os suplementos mais vendidos e divulgados pela indústria da suplementação, está o *Whey Protein*, que é rico em proteínas de alto valor biológico, obtidas do soro do leite durante o processo de fabricação do queijo. Sua composição inclui aminoácidos essenciais, destacando-se os de cadeia ramificada (BCAA), como leucina, isoleucina e valina, que representam cerca de 21,2% do total proteico (TIPTON; WOLFE, 2004).

O *Whey Protein* é amplamente reconhecido por sua elevada biodisponibilidade e rápida digestão, características que permitem uma absorção eficiente no trato gastrointestinal e aumentam rapidamente as concentrações plasmáticas de aminoácidos essenciais, especialmente leucina. Esses fatores contribuem para a ativação da via mTOR, promovendo a síntese proteica muscular e a recuperação tecidual (CHURCHWARD-VENNE et al., 2020; MORTON et al., 2018). No contexto do pós-exercício, sua suplementação é particularmente eficaz, favorecendo o reparo de microlesões musculares induzidas pelo treino e promovendo o aumento de força e hipertrofia muscular (PHILLIPS; VAN LOON, 2013). Além disso, em situações de estresse metabólico, como trauma, queimaduras ou cirurgias, o *Whey Protein* auxilia na preservação da massa magra e na recuperação dos tecidos, desempenhando um papel crucial na melhoria dos desfechos clínicos (DEUTZ et al., 2019). Essas propriedades consolidam o *Whey Protein* como um recurso valioso tanto na prática esportiva quanto na nutrição clínica.

O principal mecanismo de ação do *Whey Protein* está relacionado à ativação da via mTOR (Target of Rapamycin), essencial na regulação da síntese proteica. Nesse processo, a leucina desempenha um papel fundamental, sinalizando a hipertrofia muscular e promovendo a recuperação após exercícios físicos (MORTON et al., 2018). Estudos também indicam que os aminoácidos e peptídeos derivados da proteína do soro do leite apresentam potencial modulador na regulação da ingestão alimentar, promovendo a liberação de hormônios intestinais, como a colecistocinina (CCK) e o peptídeo semelhante ao glucagon-1 (GLP-1). Além disso, essas biomoléculas atuam na redução da expressão do neuropeptídeo Y (NPY), associado à promoção do apetite, e no incremento da sinalização do proopiomelanocortina (POMC), um neuropeptídeo relacionado à saciedade, no nível hipotalâmico (AMIRANI et al., 2020).

As recomendações de ingestão de *Whey Protein* variam conforme o perfil metabólico e os objetivos específicos de cada indivíduo. Para atletas de força, a ingestão de proteína é frequentemente recomendada na faixa de 1,4 a 2,0 g por quilograma de peso corporal por dia, sendo o *Whey Protein* uma alternativa eficiente para suplementação proteica devido à sua rápida absorção e alta biodisponibilidade (JÄGER et al., 2017). Já para idosos cronicamente doentes ou desnutridos, especialmente aqueles com sarcopenia, recomenda-se uma abordagem nutricional hiperproteica, essa estratégia envolve a ingestão diária de proteínas de alto valor biológico na faixa de 1,2 a 1,5 g por kg de peso corporal, distribuídas por refeição, com cerca de 10 g de aminoácidos essenciais e 3 a 4 gramas de leucina, visando promover a recuperação muscular e efeitos anticatabólicos. Ressalta-se que essa recomendação não se aplica a pacientes com doença renal crônica em tratamento conservador (VALENZUELA et al., 2013).

Embora os suplementos alimentares à base de soro do leite ofereçam diversos

benefícios, há uma preocupação significativa com possíveis adulterações, que podem comprometer a saúde dos consumidores. Esse problema é intensificado pelo uso excessivo e inadequado desses produtos, pela falta de educação sanitária entre os consumidores e pelo impacto do intenso apelo publicitário (SILVA et al., 2022b). Essa prática não apenas prejudica o consumidor, mas também compromete a credibilidade do mercado de suplementação, resultando em perdas econômicas para fabricantes que seguem as regulamentações e em desconfiança generalizada por parte dos consumidores. O fortalecimento da fiscalização e a transparência na rotulagem são essenciais para garantir a segurança e a eficácia desses produtos, especialmente considerando o crescente consumo entre esportistas não profissionais e indivíduos em busca de melhor desempenho físico (ROIFFÉ, et al. 2019).

## 2.3 ÓRGÃOS REGULAMENTADORES E LEGISLAÇÃO

Os órgãos regulamentadores, são instituições criadas pelo governo, com a responsabilidade de fiscalizar e regular os estabelecimentos e/ou produtos de determinado setor, objetivando promover a proteção da saúde da população, por meio do controle sanitário da produção e consumo de produtos e serviços. De acordo com a Lei nº 9.782, de 26 de janeiro de 1999, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é definida como uma autarquia de regime especial vinculada ao Ministério da Saúde, com a finalidade de promover a proteção da saúde da população por meio do controle sanitário de produtos e serviços que envolvam riscos à saúde pública (BRASIL, 1999).

Os suplementos alimentares, no Brasil, são regulamentados por legislações específicas que asseguram a qualidade, segurança e conformidade desses produtos, sendo a Anvisa o principal órgão responsável por sua regulamentação. Dessa maneira, a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 243, de 26 de julho de 2018, representa o principal marco regulatório para suplementos alimentares no Brasil (BRASIL, 2018b). Essa resolução dispõe sobre os requisitos sanitários relacionados à composição, rotulagem, segurança e qualidade dos suplementos alimentares e os define como produtos para ingestão oral, apresentado em formas farmacêuticas, destinado a suplementar a alimentação de indivíduos saudáveis com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos, isolados ou combinados.

Entre as normativas mais relevantes da RDC nº 243/2018 estão a obrigatoriedade de informações claras e objetivas nos rótulos, incluindo quantidade de nutrientes, substâncias bioativas, advertências e recomendações de uso. Também proíbe alegações terapêuticas e informações que induzem o consumidor a erro sobre os efeitos do produto (BRASIL, 2018b).

Complementarmente, a Instrução Normativa nº 28, também de 26 de julho de 2018, detalha aspectos técnicos essenciais para a padronização dos suplementos alimentares. Essa normativa especifica listas de constituintes autorizados, limites de uso e alegações permitidas nos rótulos, além de estabelecer requisitos de rotulagem complementar. Destaca-se, por exemplo, a obrigatoriedade de incluir advertências específicas para grupos populacionais vulneráveis, como gestantes, lactantes e crianças. Essas regulamentações desempenham papel fundamental para garantir a transparência e a padronização das informações fornecidas pelos fabricantes, protegendo os consumidores de práticas enganosas e assegurando a conformidade dos produtos disponíveis no mercado (BRASIL, 2018a).

Posteriormente, a Anvisa publicou a RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020, que dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados e altera a RDC nº 243/2018, revogando, no inciso X do seu artigo 49, os incisos I, II e III do artigo 15 da RDC nº 243, de 2018, que passam a vigorar seguindo o disposto na RDC nº 429/2020 e na Instrução Normativa (IN) nº 75, de 8 de outubro de 2020, que estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados (BRASIL, 2018b; BRASIL, 2020a,c). Essa última regulamentação, por sua vez, modifica os termos autorizados para declaração de alegações nutricionais, os critérios de composição e de rotulagem que devem ser atendidos para declaração de alegações nutricionais, além do perfil de aminoácidos para declaração de alegações nutricionais de proteína, nos seus anexos XIX, XX e XXI, respectivamente. Também, vale ressaltar, que veda a declaração da rotulagem frontal para os suplementos alimentares, assim como para outros grupos de alimentos (BRASIL, 2020a).

Outra importante regulamentação para os suplementos alimentares, é a Instrução Normativa (IN) nº 76, de 5 de novembro de 2020, que dispõe sobre a atualização das listas de constituintes, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar dos suplementos alimentares, presentes na IN nº 28, de 26 de julho de 2018 (BRASIL, 2020b). Desse modo, atualiza: a lista de constituintes autorizados para uso em suplementos alimentares, exceto para os suplementos alimentares indicados para lactentes (0 a 12 meses) ou crianças de primeira infância (1 a 3 anos), a lista de constituintes autorizados para uso em suplementos alimentares indicados para lactentes (0 a 12 meses) ou crianças de primeira infância (1 a 3 anos), a lista de limites mínimos e máximos de nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos que devem ser fornecidos pelos suplementos alimentares, na recomendação diária de consumo e por grupo populacional indicado pelo fabricante, a lista de alegações autorizadas para uso na rotulagem dos suplementos alimentares e os respectivos requisitos de composição e de rotulagem e a lista de requisitos de rotulagem complementar dos suplementos alimentares.

(BRASIL, 2020b).

Ademais, a Instrução Normativa (IN) nº 76, de 2020, atualiza outros pontos importantes da IN nº 28, de 2018, em seus artigos 8º e 9º, que incluem, respectivamente, na lista de alegações autorizadas para uso na rotulagem dos suplementos alimentares e os respectivos requisitos de composição e de rotulagem, as alegações e os respectivos requisitos de composição relacionados em seu Anexo V, e na lista de requisitos de rotulagem complementar dos suplementos alimentares, os requisitos de rotulagem complementar relacionados ao Anexo VI desta Instrução (BRASIL, 2018a; BRASIL, 2020b). Dessa forma, a normativa proporciona diretrizes detalhadas tanto para as alegações permitidas quanto para os aspectos adicionais a serem observados na rotulagem, promovendo maior transparência e conformidade com as regulamentações (BRASIL, 2020b).

Dentre as regulamentações mais recentes sobre a rotulagem de alimentos, vale ressaltar a RDC nº 727, de 2022, que é uma resolução da Anvisa, que dispõe sobre a rotulagem de alimentos embalados, unificando e detalhando os critérios sobre composição, qualidade, segurança, rotulagem e publicidade desses produtos, com o objetivo de garantir informações claras e precisas aos consumidores, além de assegurar que os suplementos cumpram os padrões regulatórios. Essa RDC também harmoniza a legislação nacional com as práticas internacionais, promovendo maior controle e segurança no mercado de suplementos alimentares (BRASIL, 2022).

## 2.4 RÓTULOS

Segundo a RDC nº 727, de 1 de julho de 2022, a rotulagem é toda inscrição, legenda, imagem ou matéria descritiva ou gráfica, escrita impressa, estampada, gravada, gravada em relevo, litografada ou colada sobre a embalagem do alimento (BRASIL, 2022). Os rótulos desempenham um papel fundamental na escolha dos consumidores por um suplemento específico, pois fornecem uma variedade de informações relevantes sobre o produto, considerando a ampla oferta disponível no mercado. Por esse motivo, é essencial que a rotulagem seja clara, de fácil entendimento e apresente dados completos sobre a qualidade do suplemento (CRIVELIN et al., 2018; PELLEGRINI; NOGIRI; BARBOSA, 2017).

O rótulo desempenha um papel essencial ao informar os consumidores sobre os componentes dos alimentos, a quantidade presente no produto, a presença de ingredientes alergênicos, o prazo de validade e, em alguns casos, a rastreabilidade de sua origem. Essas informações ajudam os consumidores a fazer escolhas alimentares mais conscientes. Além

disso, os rótulos fornecem dados sobre o valor nutricional do alimento, contribuindo para decisões mais saudáveis no momento do consumo (FEITOZA et al., 2017).

### 3 JUSTIFICATIVA

O crescente uso de suplementos *Whey Protein* tem ganhado relevância no campo da suplementação nutricional. Contudo, o rápido aumento na demanda por esses produtos também levanta preocupações sobre a qualidade e autenticidade das informações fornecidas aos consumidores. Nesse cenário, a rotulagem assume um papel fundamental como canal de comunicação entre fabricante e consumidor, sendo imprescindível que ofereça informações claras, transparentes e seguras.

Nesse contexto, investigar e avaliar se as marcas fabricantes estão em conformidade com as normas de regulamentação estabelecidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é essencial para garantir a proteção do consumidor, promover a saúde pública, prevenir práticas enganosas e contribuir para a construção de um mercado de suplementos confiável e regulamentado.

## 4 OBJETIVOS

### 4.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar a rotulagem de suplementos *Whey Protein* com base nos requisitos sanitários vigentes para suplementos alimentares.

### 4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar a clareza e a legibilidade das informações nos rótulos dos suplementos *Whey Protein*;
- Analisar a presença de alegações de saúde, nutricionais e de *marketing* nos rótulos dos suplementos *Whey Protein*.