

Análise das práticas de rotulagem dos alimentos: impactos na transparência e decisões de consumo

Raiany Roberta de Sousa¹ – 0009-0001-1785-0795

Manuela Melo Peres² – 0009-0002-8352-0214

Israel Martins Francisco² – 0009-0007-3576-7171

Kamila de Oliveira Nascimento^{3*} – 0000-0001-8360-4827

1 – Discente do Curso de Nutrição – Bolsista de PIBIC (NUPE). UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ. Email: raianyrezende.nutri@gmail.com

2 – Discente do Curso de Nutrição. UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

3* - Docente do Curso de Nutrição. Professora responsável pelo PIBIC. UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ. kamila.nascimento@foa.org.br

RESUMO: A rotulagem correta dos alimentos é fundamental para garantir transparência e auxiliar o consumidor em escolhas alimentares conscientes. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar as práticas de rotulagem dos alimentos, identificando informações que podem comprometer a transparência e induzir o consumidor ao erro, além de avaliar seus impactos nas decisões de consumo. A pesquisa foi realizada por meio de análise comparativa entre produtos originais e suas versões similares, selecionados entre marcas líderes de mercado em supermercados da região de Volta Redonda-RJ, durante o período de março a maio de 2025. A coleta envolveu a análise detalhada dos rótulos e listas de ingredientes de diversos produtos, como leite em pó e composto lácteo, iogurte e bebida láctea, queijo cheddar e mistura sabor cheddar, suco integral e néctar, entre outros. Observou-se que os produtos similares apresentam composições mais complexas e com adição de ingredientes substitutos, como gordura vegetal e amidos, que podem comprometer a qualidade nutricional. Além disso, a semelhança visual entre as embalagens e o posicionamento próximo nas prateleiras dificultam a distinção pelo consumidor, favorecendo escolhas menos saudáveis. Foram identificadas práticas de rotulagem que podem induzir ao erro, incluindo alegações nutricionais imprecisas ou omissas. Para mitigar esses problemas, foram desenvolvidos materiais educativos, como um e-book e vídeos, com linguagem acessível para orientar os consumidores na interpretação crítica dos rótulos e na identificação de informações importantes sobre composição e excesso de nutrientes críticos. Conclui-se que o estudo reforça a importância da educação nutricional e da fiscalização para promover maior transparência na rotulagem, contribuindo para escolhas alimentares mais conscientes. Ademais, destaca-se que a melhoria nas práticas de rotulagem está alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, especialmente no que tange à segurança alimentar, saúde e consumo responsável.

Palavras-chave: Rotulagem nutricional, consumidor, legislação

INTRODUÇÃO

A legislação brasileira, a RDC nº 727/2022 da ANVISA e o Código de Defesa do Consumidor (Lei nº 8.078/1990), orientam que as informações devem ser claras e precisas para não induzir o consumidor a erro, principalmente sobre a composição, validade e origem dos alimentos. Além disso, práticas como a publicidade enganosa são proibidas (Brasil, 2022; Brasil, 1990).

Uma marca bem posicionada e alinhada às estratégias organizacionais traz diversos benefícios, como facilitar a identificação dos produtos, ser uma ferramenta eficaz de comunicação, construir uma imagem e reputação sólida, evitar confusão entre os consumidores, ser um ativo valioso e duradouro, atrair e reter funcionários e combater a concorrência desleal (Silva et al., 2022).

Desta forma, ao comparar e escolher um produto alimentício em um supermercado, o consumidor depende das informações presentes nos rótulos, que nem sempre fornecem dados suficientes ou claros. Isso resulta em duas vulnerabilidades: a técnica, pela falta de conhecimento sobre o produto, e a informacional, pela escassez de informações completas para orientar a decisão de compra. Esse cenário coloca o consumidor em uma posição de desvantagem, pois ele precisa confiar em rótulos para tomar decisões de consumo, muitas vezes sem a capacidade de avaliar a veracidade ou a relevância dos dados fornecidos (Batista; Alves, 2024).

O estudo das práticas de rotulagem que induzem o consumidor ao erro analisa como rótulos de alimentos podem ser projetados de forma confusa ou enganosa, utilizando vocabulários, ilustrações ou denominações que distorcem a natureza, qualidade ou composição do produto. A transparência nos rótulos, especialmente em produtos que alegam ser mais saudáveis, como bebidas açucaradas, é uma crescente preocupação. Uma vez que a população brasileira enfrenta dificuldades na interpretação desses rótulos, e a educação nutricional surge como uma estratégia fundamental para ajudar os consumidores a tomar decisões mais informadas.

Assim, a análise das práticas de rotulagem contribui para a construção de um sistema alimentar mais justo, sustentável e saudável, refletindo diretamente na saúde pública e na educação nutricional torna-se essencial. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar as práticas de rotulagem dos alimentos, identificando informações que podem comprometer a transparência e induzir o consumidor ao erro, além de avaliar seus impactos nas decisões de consumo.

METODOLOGIA

O estudo foi do tipo observacional e descritivo. Os produtos avaliados conforme as exigências da RDC nº 727/2022 (Art. 4º, inciso I), que proíbe informações falsas, incorretas ou que possam induzir o consumidor a erro quanto à natureza, composição, procedência, validade, entre outros aspectos (Brasil, 2022). Foram consultadas bases de dados como *Web of Science*, *SciELO*, *Google Acadêmico*, *PubMed* e Periódicos CAPES, com descritores em português e inglês (“rotulagem nutricional”, “consumidor”, “desenvolvimento de produtos”, “indústria alimentícia” e “embalagens”), combinados com operadores booleanos para refinar a busca (AND; OR). A pesquisa bibliográfica incluiu leis, artigos científicos e publicações entre 1990 e 2024.

Foram selecionadas marcas líderes de mercado em supermercados de Volta Redonda-RJ, e a coleta de dados ocorreu entre maio e junho de 2025. Foram comparados produtos originais e similares de diversas categorias, como leite em pó, iogurte, queijo cheddar, requeijão, sucos, azeite e extrato de tomate. Foram analisados rótulos, ingredientes, clareza das informações e possíveis alegações enganosas. As práticas identificadas foram sistematizadas e resultaram na criação de materiais educativos, incluindo e-book e vídeos, para ajudar os consumidores a interpretar rótulos e distinguir produtos genuínos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1, está apresentado um comparativo entre produtos considerados originais e suas respectivas versões similares, destacando as principais variações na composição e na denominação de venda.

Tabela 1- Comparativo entre os produtos originais e “imitações”

Produtos	Produto Original	Produtos Similares
Azeite de Oliva x Óleo Composto	Azeite de oliva extra virgem	Óleo de Soja Geneticamente Modificada (Agrobacterium tumefaciens e Bacillus thuringiensis), Azeite de Oliva Virgem.
Leite em pó x Composto Lácteo em pó	Leite desnatado, minerais [cálcio (carbonato de cálcio), magnésio (carbonato de magnésio) e ferro (pirofosfato férrico)] e vitaminas [vitamina C (L-ascorbato de sódio), vitamina B3 (nicotinamida), vitamina B5 (D-pantotenato de cálcio), vitamina B1 (mononitrato de tiamina), vitamina B6 (cloridrato de piridoxina), vitamina A (acetato de retinila), vitamina D (colecalciferol), vitamina B7 (D-biotina), vitamina B12 (cianocobalamina)].	Leite semidesnatado, fibras (polidextrose), soro de leite pasteurizado e/ou soro de leite em pó reconstituído, minerais [cálcio (carbonato de cálcio), magnésio (carbonato de magnésio) e ferro (pirofosfato férrico)], vitaminas [vitamina C (L-ascorbato de sódio), vitamina B3 (nicotinamida), vitamina B5 (D-pantotenato de cálcio), vitamina B1 (mononitrato de tiamina), vitamina B6 (cloridrato de piridoxina), vitamina A (acetato de retinila), vitamina D (colecalciferol), vitamina B7 (D-biotina) e vitamina B12 (cianocobalamina)] e emulsificante lecitina.
Creme de leite x Mistura de creme de leite	Creme de leite, soro de leite e estabilizantes goma xantana, goma jataí, goma guar, carragena, fosfato dissódico e citrato de sódio.	Leite integral, creme de leite, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, coagulante, fermento lácteo, emulsificantes (INS 450iii, INS 452i, INS451i, INS450v e INS 451ii), regulador de acidez ácido láctico, conservadores sorbato de potássio e nisina.
Leite Condensado x Mistura láctea condensada	Leite Integral, açúcar e lactose.	Soro de leite e/ou soro de leite em pó reconstituído, leite desnatado e/ou leite desnatado em pó reconstituído, açúcar, gordura vegetal e lactose.
Requeijão cremoso x Mistura sabor requeijão	Leite integral, creme de leite, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, coagulante, fermento lácteo, emulsificantes (INS 450iii, INS 452i, INS451i, INS450v e INS 451ii), regulador de acidez ácido láctico, conservadores sorbato de potássio e nisina.	Massa láctica (leite integral, ácido-láctico e coalho), creme de leite, amido modificado, soro de leite em pó, cloreto de potássio, sais emulsionantes (fosfato trissódico e polifosfato de sódio), regulador de acidez ácido láctico e conservador sorbato de potássio.
Logurte parcialmente desnatado de morango x Bebida Láctea com preparo de morango	Leite e/ou leite reconstituído parcialmente desnatado, xarope de açúcar, soro de leite reconstituído, preparado de fruta (frutose, água, polpa de morango, amido modificado, vitamina D, aromatizantes, corante natural carmim, conservador sorbato de potássio, acidulante ácido cítrico e espessante goma xantana), amido modificado, fermento lácteo e estabilizante gelatina.	Soro de leite pasteurizado e/ou soro de leite em pó reconstituído, leite desnatado pasteurizado e/ou leite em pó desnatado reconstituído, açúcar, preparado de morango (água, açúcar, polpa de morango, amido modificado, acidulante ácido cítrico, conservador sorbato de potássio, aroma idêntico ao natural de morango, espessante goma xantana e corante carmins), creme de leite, amido modificado, fermento lácteo e mix de espessantes (sacarose, goma guar, gelatina e goma gelana).

Suco integral de uva x Néctar de uva	Suco de uva tinto integral e antioxidante INS 220.	Água, açúcar, suco concentrado de uva, suco concentrado de maçã, vitamina C, aromatizante, regulador de acidez ácido cítrico e estabilizante goma xantana.
Extrato de tomate x Molho de tomate	Tomate, açúcar e sal.	Tomate, açúcar, amido modificado, cebola, sal, salsa, extrato de levedura, conservador sorbato de potássio, realçador de sabor glutamato monossódico e aromatizantes.
Queijo Cheddar x Mistura de gordura vegetal e queijos sabor cheddar	Leite de vaca pasteurizado, coalho e fermentos lácteos, sal. Obs: Pode conter: corante natural urucum para dar a coloração amarela/alaranjada.	Leite desnatado reconstituído, gordura de palma, amido, queijos (leite parcialmente desnatado, cloreto de sódio, coalho, cloreto de potássio, coagulante enzimático, fermento láctico, corantes naturais cúrcuma e urucum), sal, cloreto de sódio, regulador de acidez (citato de sódio), estabilizantes (carragena, goma guar e goma xantana), aroma idêntico ao natural de queijo, espessante goma de celulose, proteína concentrada do soro de leite, sal de fundente (fosfato de sódio), manteiga, proteína do leite, corantes naturais cúrcuma e urucum, acidulante ácido láctico, antioxidante extrato de alecrim, conservador sorbato de potássio.

Fonte: (Autores, 2025).

Observa-se que os produtos originais apresentam composições mais simples e menor número de ingredientes, enquanto os produtos similares, que buscam imitar os tradicionais, possuem fórmulas distintas e uma extensa lista de componentes, incluindo aditivos que alteram sabor, textura e cor. Essas versões frequentemente têm preços equivalentes aos originais e são expostas lado a lado nas prateleiras, dificultando a identificação pelo consumidor e podendo levá-lo a escolhas menos saudáveis sem que perceba.

A comparação entre originais e similares revela diferenças significativas em composição, qualidade nutricional e apresentação, fatores que podem induzir o consumidor ao erro, especialmente pela semelhança nos nomes, embalagens e posicionamento nos pontos de venda, além de alegações e imagens que sugerem equivalência com os produtos tradicionais. Os similares geralmente substituem ingredientes principais por alternativas mais econômicas, como gordura vegetal no lugar da gordura láctea, amido em vez de sólidos do leite, ou soro de leite no lugar do leite integral, reduzindo o valor nutricional. Em bebidas,

a troca do suco integral por néctar, que contém água, açúcar e suco concentrado, diminui a densidade de nutrientes e eleva os açúcares adicionados. Exemplos como a mistura láctea condensada que substitui leite integral por soro de leite e gordura vegetal e o óleo composto combinação de azeite de oliva com óleo de soja, ilustram essa prática.

Embora estejam em conformidade com a lei, esses produtos simulam visualmente e nominalmente os originais, mantendo preços similares, o que dificulta a percepção das diferenças pelo consumidor. Essa estratégia pode ser considerada indução ao erro, sobretudo quando a rotulagem não é clara ou o consumidor carece de conhecimento técnico para interpretar os rótulos criticamente.

Além de comprometer a escolha consciente, tais práticas impactam a saúde pública ao incentivar o consumo de alimentos com menor valor nutricional, maior teor de sódio, gorduras saturadas, açúcares adicionados e ingredientes ultraprocessados. Nesse cenário, a educação nutricional é fundamental para capacitar os consumidores a identificar essas diferenças e optar por escolhas mais saudáveis, reforçando também a necessidade de políticas públicas que promovam maior transparência e padronização na rotulagem dos alimentos.

Diante desse cenário, a legislação consumerista reconhece a importância de garantir o direito à informação clara e adequada, especialmente no que se refere à rotulagem de alimentos. A rotulagem adequada é essencial para a proteção da saúde dos consumidores, uma vez que a falta de informações precisas pode representar riscos e danos. Por meio dos rótulos, é possível assegurar os direitos básicos, como a informação clara e a preservação da saúde, permitindo um consumo mais consciente. Dessa forma, ao fornecer informações precisas sobre os alimentos, os rótulos cumprem um papel fundamental no respeito aos direitos dos consumidores, reforçando a efetividade das normas do Código de Defesa do Consumidor (Burgardt, 2020).

Com base nessas análises e com o objetivo de promover a educação nutricional, foram desenvolvidos materiais educativos digitais, como um e-book ilustrado. Na Figura 1, estão apresentados a capa do e-book “De olho no rótulo” e trechos dos vídeos educativos, que

trazem chamadas de conscientização como “Você sabe o que está comprando?”, com o objetivo de alertar o público sobre práticas enganosas na rotulagem e incentivar escolhas alimentares mais informadas.

Figura 1 – E-book de olho no rótulo e Vídeos educativos



Fonte: (Autores, 2025).

Está apresentado no *e-book*, de forma didática, a importância da correta interpretação dos rótulos de produtos alimentícios (Figura 1), abordando conceitos essenciais sobre rotulagem e oferecendo um guia prático para a leitura crítica. O material orienta o consumidor a identificar ingredientes, alegações nutricionais e sinais de excesso de açúcar, sódio e gorduras, além de trazer exemplos reais de produtos similares, como iogurte e bebida láctea, ou suco integral e néctar, que ilustram práticas comuns de rotulagem imprecisa e potencialmente enganosa. Complementando o *e-book*, os vídeos educativos, gravados em ambiente de supermercado, demonstram na prática as diferenças entre produtos autênticos e suas versões similares.

Neste contexto, uma rotulagem correta garante que o consumidor tenha acesso a informações claras e confiáveis sobre os alimentos. Além disso, esse cuidado contribui para objetivos maiores, como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU. Dessa forma, cabe destacar que este estudo está ligado especialmente ao ODS 2, que busca garantir segurança alimentar e alimentos de qualidade; ao ODS 3, que incentiva escolhas saudáveis para prevenir doenças; e ao ODS 12, que promove o consumo consciente e a sustentabilidade na produção de alimentos.

CONCLUSÕES

Este estudo evidenciou que as práticas de rotulagem são essenciais para garantir transparência e influenciam diretamente as decisões de compra e a saúde do consumidor. A comparação entre produtos originais e similares mostrou diferenças importantes em composição, qualidade nutricional e apresentação, que podem levar ao erro, especialmente quando a rotulagem é confusa ou incompleta. Foram identificadas estratégias que dificultam a distinção entre produtos genuínos e versões mais econômicas, evidenciando a necessidade de maior fiscalização e clareza nas informações. Também ficou evidente o papel fundamental da educação nutricional e da criação de materiais informativos para ajudar o consumidor a interpretar os rótulos criticamente e fazer escolhas mais conscientes. Por fim, conclui-se que aprimorar a rotulagem é uma forma de contribuir para metas globais de saúde pública e sustentabilidade, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) relacionados à segurança alimentar, saúde e consumo responsável.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Núcleo de Pesquisa (NUPE) da Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação do UniFOA, pelo apoio institucional, concessão da bolsa de pesquisa PIBIC-PIBIT e suporte ao longo da execução deste projeto, conforme o edital 2025.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA, L.P.A.; ALVES, F.G. Direito à informação e à saúde do consumidor na rotulagem de alimentos. **Observatório de la Economía Latinoamericana**, v.22, n.8, p.e6132, 2024.

BRASIL. **Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 727, de 1º de julho de 2022.** Dispõe sobre a rotulagem dos alimentos embalados. DOU nº 126, de 6 de julho de 2022. Disponível em: https://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_727_2022_.pdf. Acesso em: 30 nov. 2024.

BRASIL. **Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990.** Código de Defesa do Consumidor. Diário Oficial da União, Brasília, 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8078.htm. Acesso em: 30 nov. 2024.

BURGARDT, B. C. Direito fundamental da defesa do consumidor e a falta de informações adequadas nos rótulos dos alimentos sob a perspectiva da proteção à saúde. **Revista da ESMESC**, v.27, n.33, p.195–229, 2020.

SILVA, D.S. et al. Políticas públicas vinculadas às marcas de certificação: a importância na rotulagem de alimentos. In: **Open Science Research VII**. Editora Científica Digital, 2022. p. 822-834.