

## XIX MOSTRA CIENTÍFICA DO CURSO DE FARMÁCIA

### A IMPORTÂNCIA DOS ROTULOS ALIMENTÍCIOS E SUA INFLUÊNCIA NA ALIMENTAÇÃO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

**THAÍS SOUZA DE OLIVEIRA**

Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: tsouzadeoliveira1@gmail.com

**CINARA VIDAL PESSOA**

Docente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: cinarapessoa@unicatolicaquixada.edu

## RESUMO

Com o advento da secularização e globalização, juntamente com o avanço tecnológico e rotinas diárias cada vez mais aceleradas, o homem tem buscado alternativas mais práticas e de rápido preparo para suas refeições, preferindo alimentos ultra processados, comumente ricos em açúcares, gorduras e carboidratos. Para garantir que o consumidor esteja ciente dessas composições, a rotulagem dos alimentos tornou-se obrigatória no Brasil desde 2001, sendo regularizada pela Agência de Vigilância Sanitária e garantida pelas RDCs 359/03 e 360/03 que contemplam as porções e valores energéticos contidas em tais alimentos. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo revisar na literatura científica a importância dos rótulos alimentícios e sua influência na alimentação da população brasileira. Trata-se de um estudo bibliográfico de caráter exploratório-descritivo. Realizou-se um levantamento de 18 artigos publicados nos períodos de 2008 a 2020 nas bases de dados Medline, PubMed, BVS e Scielo. Dos artigos examinados, 8 foram utilizados como referência. O rótulo nutricional é um instrumento fundamental no momento da compra dos alimentos, uma vez que representa um elo de comunicação entre o consumidor e o produto, e, se o rótulo é bem compreendido, permite escolhas alimentares mais criteriosas. Deve estar presente no rótulo: denominação do alimento, lista de ingredientes, conteúdos líquidos, identificação da origem, nome ou razão social e endereço do importador, no caso de alimentos importados, identificação do lote, prazo de validade, instruções sobre o preparo, informação nutricional e uso do alimento, quando necessário. Sempre que o alimento apresentar em sua composição um ingrediente ou nutriente específico, ou característica que representar um risco à população em geral, como ovo, soja, trigo, glúten, lactose, deverá constar no rótulo uma advertência para o consumidor, conforme a legislação. A leitura dos rótulos dos alimentos ajuda a ter consciência sobre seu consumo e manter uma alimentação saudável, pois permite fazer boas escolhas desde o momento da compra até a hora do consumo, durante as refeições. Porém, a linguagem técnica e a falta de destaque do rótulo se apresentam entre os maiores obstáculos para o interesse e entendimento daqueles que o leem, o que leva entre 52 a 68% dos consumidores consultados a considerarem a informação nutricional contida nos rótulos não importante e desnecessária. Consequentemente, apenas uma pequena parte das informações dispostas são de fato utilizadas no momento da compra e pouco levadas em consideração. Portanto, é necessário que as medidas de facilitação da linguagem dos rótulos que tem sido tomada pela Anvisa desde 2019 sejam continuadas, assim como a disseminação da leitura dos rótulos com campanhas educacionais ou através dos profissionais de saúde, a fim de mudar a relação da população com a comida e combater doenças crônico-degenerativas causadas pela má alimentação a longo prazo.

**Palavras-chave:** Alimentação. Interpretação de rótulos. Rotulagem de alimentos.