

Influência da mudança da rotulagem nutricional no consumo de alimentos ultraprocessados para a população

Influence of Changes in Nutritional Labeling on the Consumption of Ultra-Processed Foods by the Population

Willian Henrique da Costa Skruchinski
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3636-1645> Graduando em Nutrição.
UniBrasil Centro Universitário, Curitiba, Paraná, Brasil.
E-mail: Willianskru@hotmail.com

Edilceia Domingues Do Amaral Ravazzani
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8611-6503> Mestre, Centro Universitário
Autônomo do Brasil-Unibrasil, Curitiba, Paraná, Brasil
E-mail: edilceiarav@hotmail.com

RESUMO

Nas últimas décadas, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados tem contribuído para o crescimento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil. Em 2022, novas normas de rotulagem nutricional foram implementadas com o objetivo de facilitar a escolha alimentar mais saudável por parte dos consumidores, destacando-se o símbolo de advertência em forma de “lupa”. Este estudo quantitativo, realizado por meio de questionário online, avaliou o conhecimento da população sobre o novo modelo de rotulagem e sua influência na decisão de compra. Foi possível observar que a maioria dos participantes possui bom nível de escolaridade e demonstra hábito de leitura dos rótulos, porém ainda há dificuldades na interpretação das informações nutricionais, especialmente relacionadas a termos técnicos e compreensão dos nutrientes. Aproximadamente 45% relataram evitar produtos com o símbolo de advertência, indicando impacto positivo da rotulagem frontal. Os resultados reforçam a importância da rotulagem como ferramenta educativa e a necessidade de estratégias contínuas de educação nutricional para ampliar o entendimento e promover escolhas alimentares conscientes, contribuindo para a saúde pública.

DESCRITORES: Rotulagem de Alimentos. Dieta Saudável. Comportamento do Consumidor. Educação Alimentar e Nutricional. Doenças não Transmissíveis.

ABSTRACT

In recent decades, the increased consumption of ultra-processed foods has contributed to the rise of chronic non-communicable diseases in Brazil. In 2022, new nutritional labeling regulations were implemented to facilitate healthier food choices by consumers, notably featuring a magnifying glass shaped. warning symbol. This quantitative study, conducted through an online questionnaire, assessed the population's knowledge of the new labeling model and its influence on purchasing decisions. The sample showed that most participants have a high educational level and habitually read labels, yet difficulties persist in interpreting nutritional information, particularly regarding technical terms and nutrient comprehension. Approximately 45% reported avoiding products bearing the warning symbol, indicating a positive impact of front-of-package labeling. The findings highlight the importance of labeling as an educational tool and the need for ongoing nutritional education strategies to enhance understanding and promote informed food choices, contributing to public health.

DESCRIPTORS: Food Labeling. Diet, Healthy. Consumer Behavior. Food and Nutrition Education. Noncommunicable Diseases.



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições, desde que o trabalho original seja corretamente citado.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, observou-se no Brasil, assim como em diversos países ao redor do mundo, um expressivo aumento no consumo de alimentos ultraprocessados¹. Esse fenômeno tem sido diretamente associado ao crescimento dos índices de sobrepeso e obesidade na população², os quais representam fatores de risco significativos para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como diabetes, hipertensão arterial e dislipidemias³.

Com o intuito de enfrentar um cenário preocupante relacionado à saúde pública, entraram em vigor, em 2022, novas normas de rotulagem nutricional no Brasil. Entre as alterações implementadas, destacam-se modificações na tabela de informações nutricionais, a introdução de novas alegações nutricionais e, principalmente, a adoção de um símbolo de advertência em forma de “lupa” na parte frontal das embalagens. Esse ícone tem a função de alertar sobre a presença de altos teores de sódio, gordura saturada e açúcar adicionado nos produtos⁴. A veiculação do símbolo da lupa é obrigatório sempre que os alimentos apresentarem níveis elevados desses nutrientes, conforme os seguintes critérios: no caso de açúcar adicionado, a exigência se aplica a produtos que contenham 15 gramas ou mais por 100 gramas de alimento sólido ou semissólido, ou 7,5 gramas ou mais por 100 mililitros de alimento líquido; para gordura saturada, o limite é de 6 gramas ou mais por 100 gramas de alimento sólido ou semissólido, ou 3 gramas ou mais por 100 mililitros de alimento líquido; já para o sódio, a rotulagem é obrigatória quando houver 600 miligramas ou mais por 100 gramas de alimento sólido ou semissólido, ou 300 miligramas ou mais por 100 mililitros de alimento líquido.

Essas mudanças têm como objetivo facilitar a compreensão das informações nutricionais pelos consumidores no momento da escolha dos alimentos, incentivando decisões mais conscientes e saudáveis, e, conseqüentemente, contribuindo para a redução dos casos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs)⁵.

A rotulagem nutricional, portanto, não se limita a um papel informativo, mas atua também como uma ferramenta educativa de grande relevância na promoção da saúde pública. Estudos apontam que, embora a leitura dos rótulos seja uma prática relativamente comum, muitos consumidores ainda enfrentam dificuldades em interpretar corretamente as informações nutricionais, o que limita o uso efetivo desses

dados na escolha de alimentos mais saudáveis. A linguagem técnica e a forma de apresentação das informações são barreiras recorrentes, especialmente entre grupos com menor escolaridade. Assim, torna-se fundamental que as informações veiculadas nos rótulos sejam claras, acessíveis e visualmente compreensíveis, garantindo que todos os consumidores, inclusive aqueles com necessidades alimentares específicas, possam exercer sua autonomia de maneira informada e segura⁶.

Diante desse novo cenário regulatório, torna-se essencial compreender o impacto real dessas mudanças no comportamento do consumidor, especialmente no que diz respeito à leitura e à interpretação dos rótulos. Esta pesquisa tem como objetivo geral identificar o nível de conhecimento da população sobre o novo modelo de rotulagem nutricional e analisar a influência dessas informações no momento da compra. Além disso, busca-se verificar se há variações na compreensão dos rótulos conforme variáveis sociodemográficas, como faixa etária e escolaridade.

A relevância deste estudo está no seu potencial de contribuir para o aprimoramento das políticas públicas voltadas à promoção da alimentação saudável. Ao avaliar a efetividade das novas diretrizes de rotulagem em fornecer informações claras e acessíveis ao consumidor, também se torna possível entender os impactos dessas medidas sobre a indústria alimentícia, que precisa adaptar seus processos de produção e rotulagem às novas exigências. Assim, o estudo propõe-se a lançar luz sobre os desafios e avanços no caminho para uma alimentação mais informada e consciente no Brasil.

MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa e descritiva, realizada por meio de um questionário online. A abordagem quantitativa possibilitou a análise estatística dos dados coletados, permitindo a identificação de padrões e tendências no conhecimento da população sobre as mudanças na rotulagem nutricional. O projeto foi inicialmente encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Autônomo do Brasil, instituição de vinculação dos pesquisadores, e foi aprovado sob o número do parecer 7.483.527. A coleta de dados teve início somente após a aprovação pelo referido comitê de ética.

O estudo utilizou a técnica de amostragem *Snowball* (bola de neve) como estratégia de coleta de dados, combinada com um questionário online, para atingir o

objetivo proposto. A técnica *Snowball* é uma abordagem não probabilística, caracterizada pela indicação de participantes adicionais a partir de uma amostra inicial, promovendo a expansão gradual da rede de entrevistados à medida que os participantes recomendaram outros que atendiam aos critérios de inclusão da pesquisa.

A amostra foi composta por participantes que atenderam aos critérios específicos definidos para o estudo. A amostra inicial foi selecionada por conveniência, tendo iniciado com 20 indivíduos aleatoriamente escolhidos entre aqueles que faziam parte da rede social dos pesquisadores. Esses participantes iniciais foram convidados a indicar outros potenciais participantes que também atendessem aos critérios da pesquisa.

O questionário foi elaborado utilizando uma plataforma de coleta de dados online (*Google Forms*). Foi estruturado com perguntas objetivas e subjetivas, abordando aspectos específicos como informações pessoais, conhecimento sobre rótulos, rotulagem frontal com lupa e informação nutricional, formuladas de maneira clara e objetiva para facilitar a compreensão e a resposta dos participantes.

A coleta de dados foi realizada em duas etapas: Na primeira etapa foi feito o envio para a Amostra Inicial: Um convite foi enviado a um grupo de participantes iniciais selecionados conforme os critérios de inclusão, e sua participação foi voluntária. Nesse convite, os participantes foram informados sobre o objetivo da pesquisa, o processo de coleta de dados e a importância de sua participação. Havendo interesse, o participante respondia um pequeno questionário para verificar se atendiam aos critérios de inclusão. Caso atendessem, era direcionado ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde podia expressar o desejo ou não de participar. Os que desejaram participar assinalaram “aceito” e, após a confirmação, foram direcionados ao questionário, que foi adaptado de outros dois estudos^{7,8}, para resposta. Eles também foram instruídos a compartilhar o link da pesquisa, com o TCLE e o questionário, com outros indivíduos que atendessem aos critérios estabelecidos, dando início ao processo de amostragem *Snowball*. Aqueles que não aceitaram ou não atenderam aos critérios de inclusão assinalaram “não aceito” e foram direcionados a uma página de agradecimento.

Já na segunda etapa foi feita a expansão da amostra: Após o preenchimento do questionário pelos primeiros participantes, eles foram incentivados a compartilhar o link com seus contatos que pudessem ter conhecimento relevante sobre o tema.

Esse processo de indicação foi repetido até que se atingisse um número satisfatório de respostas ou até que os dados se tornassem saturados, ou seja, não se obtivessem mais informações substanciais com a inclusão de novos participantes.

Os dados obtidos foram organizados em planilhas de Excel e, após analisados, foram apresentados por meio de estatística simples.

O público-alvo da pesquisa foi composto por indivíduos maiores de 18 anos, de ambos os sexos, independentemente de sua formação acadêmica ou área de atuação, visto que a rotulagem nutricional impacta toda a população.

Os benefícios da pesquisa incluíram a contribuição para o avanço do conhecimento sobre o tema, proporcionando uma compreensão mais aprofundada das percepções, práticas ou comportamentos dos participantes. Os resultados obtidos também geraram informações importantes que poderão subsidiar estratégias educacionais ou práticas profissionais, oportunizando soluções ou recomendações para melhorar aspectos identificados como críticos na área de estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi constituída por 71 respostas válidas. Os resultados apresentados na tabela 1 permitem traçar um panorama importante sobre o perfil sociodemográfico.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico de consumidores de produtos ultraprocessados, 2025.

Variáveis	n (%)
Sexo	
Masculino	24 (33,8)
Feminino	47 (66,2)
Faixa etária	
18-19	3 (4,2)
20-59	67 (94,4)
60+	1 (1,4)
Escolaridade	
Ensino fundamental	2 (2,8)
Ensino médio	13 (18,3)
Ensino superior (completo ou incompleto)	56 (78,9)

Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

A amostra é composta em maior parte pelo público feminino (66,2%), dado esse que pode estar atrelado ao fato de mulheres dedicarem mais tempo que os homens em afazeres domésticos, segundo o IBGE⁹. O estudo de Renk et al. evidencia que a função de cuidadora familiar, que inclui práticas como a escolha, preparo e administração de alimentos, é vivenciada por mulheres como uma manifestação da “ética do cuidado”, visto como um valor moral e socialmente esperado¹⁰. Nesse sentido, a maior frequência de leitura da rotulagem nutricional entre mulheres pode estar relacionada não apenas ao seu nível de escolaridade ou acesso à informação, mas também ao compromisso afetivo com o bem-estar da família.

A faixa etária na sua maioria entre 20 e 59 anos (94,4%) e alto nível de escolaridade, sendo que 78,9% possuem ensino superior completo ou incompleto. Esse perfil pode influenciar no maior interesse e capacidade de compreender as informações nutricionais contidas nas embalagens. O presente estudo reitera dados de outra pesquisa que evidenciou que mulheres, jovens e com curso superior têm maior hábito de leitura da rotulagem¹¹.

Tabela 2. Conhecimentos sobre rotulagem de consumidores de produtos ultraprocessados, 2025

Questões	n (%)
Costuma ler o rótulo nutricional	
Sim	47 (66,2)
Não	24 (33,8)
As informações do rótulo interferem na decisão de compra	
Sim	47 (66,2)
Não	11 (15,5)
Não lê os rótulos	13 (18,3)
Conhece as mudanças na rotulagem	
Sim	36 (50,7)
Não	35 (49,3)
Deixou de comprar algum produto por ele possuir a lupa	
Sim	32 (45,1)
Não	39 (54,9)
Deixou de consumir algum produto que costumava comprar depois que ele passou a ter a rotulagem frontal	
Não	45 (63,4)
Sim	26 (36,6)
Notou as mudanças na tabela de informação nutricional que fica na parte posterior do rótulo	
Sim	39 (54,9)
Não	32 (45,1)
Tem dificuldades para interpretar as informações da tabela de informação nutricional	
Não	49 (69)
Sim	22 (31)

Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

Em relação aos hábitos de leitura dos rótulos, observou-se que 66,2% dos participantes afirmaram ler o rótulo nutricional, o que pode indicar um bom nível de atenção às informações alimentares por parte da maioria. No entanto, ainda existe uma parcela significativa (33,8%) que não realiza essa leitura, o que pode comprometer escolhas alimentares mais saudáveis.

Metade dos participantes (50,7%) afirmou estar ciente das mudanças na rotulagem, e 54,9% relataram ter notado alterações na tabela de informações nutricionais localizada na parte posterior das embalagens. Esses dados podem sugerir que a campanha de divulgação sobre a nova rotulagem alcançou uma parte da população, mas ainda há um espaço considerável para melhorias, levando em conta que cerca de 49,3% não conhecem essas mudanças.

Outro ponto relevante é o impacto da rotulagem frontal nas decisões de consumo. Aproximadamente 45% dos entrevistados deixaram de comprar algum produto por ele conter a lupa de advertência, o que indica que a ferramenta tem potencial de influenciar o comportamento do consumidor. Ainda assim, a maioria (54,9%) não alterou suas decisões de compra, o que pode estar relacionado a hábitos alimentares indesejáveis ou à falta de clareza na comunicação das informações.

Quanto à compreensão da tabela nutricional, 31% dos entrevistados relataram dificuldades de interpretação, resultado que vai de encontro com outra pesquisa feita com adolescentes¹². Isso mostra que, apesar das mudanças na rotulagem nutricional, ainda existem barreiras para a compreensão plena das informações fornecidas, mesmo em uma amostra com alto nível educacional. Portanto, ações educativas contínuas e estratégias visuais mais acessíveis são fundamentais para ampliar o entendimento da população em geral.

Em relação às respostas dos participantes quando questionados sobre quais dificuldades eles tinham no que se refere às informações contidas na tabela nutricional se revela uma variedade de dificuldades relacionadas principalmente à compressão sobre os nutrientes, qual a quantidade ideal de consumo e seus efeitos na sua saúde. Outra dificuldade recorrente foi em relação aos termos técnicos e uma linguagem complexa que dificultam a compreensão pois a população geral não tem familiaridade com alguns termos da área de nutrição.

Quadro 1. Respostas dos participantes referentes as dificuldades em relação a tabela nutricional

- *“Não entender o número que seria “melhor” ou pior, alto ou baixo de tal composição.”*
- *“Não sei fazer a relação de nível de açúcar X quantidade ideal que posso ingerir diariamente.”*
- *“Em entender qual o efeito disso no corpo e qual a quantidade correta pra consumo.”*
- *“Compreender a influência de cada informação na saúde, compreender o que é cada item descrito.”*
- *“Na hora de comprar fico em dúvida se devo levar o que tem menos sódio, açúcar ou caloria.”*
- *“Termos técnicos demais.”*
- *“Minha maior dificuldade é entender a diferença entre açúcares totais, açúcares adicionados e entre gorduras totais e gorduras saturadas (isso quando não há mais do que apenas essas duas indicadas no rótulo.”*

Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

Apesar do perfil da amostra, majoritariamente composto por indivíduos com ensino superior e atentos à leitura de rótulos, ainda foram relatadas dificuldades expressivas quanto à interpretação de informações nutricionais, à compreensão de termos técnicos e à relação entre nutrientes e saúde. Isso indica que, mesmo com avanços regulatórios, há necessidade de ajustes na forma como os dados são apresentados ao público, para garantir maior clareza, acessibilidade e aplicabilidade prática no cotidiano.

De forma geral, os dados reforçam que a rotulagem nutricional possui grande potencial para influenciar positivamente as escolhas alimentares, especialmente quando associada a ações de educação nutricional. O Guia Alimentar para a População Brasileira destaca que as escolhas alimentares impactam profundamente a saúde, podendo tanto promover quanto comprometer o bem-estar individual e coletivo¹³. Nesse contexto, a rotulagem se apresenta como uma ferramenta estratégica ao fornecer informações essenciais, como valor energético, teores de açúcares, gorduras e sódio, que permitem a comparação entre produtos e a seleção de opções mais adequadas às necessidades de cada indivíduo. Além de orientar o

consumidor, ela também exerce pressão sobre a indústria alimentícia, incentivando a reformulação de produtos com menor teor de componentes prejudiciais à saúde. No entanto, persistem desafios importantes, especialmente no que diz respeito à clareza das informações e à capacidade de comunicação eficaz com todos os segmentos da população.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos, conclui-se que a maioria dos participantes apresenta um bom nível de conhecimento sobre o novo modelo de rotulagem nutricional, especialmente aqueles com maior escolaridade, o que pode demonstrar a influência do nível educacional na compreensão das informações.

Os dados apresentados evidenciam que as mudanças na rotulagem nutricional, especialmente a introdução da lupa de advertência, têm potencial para influenciar positivamente o comportamento do consumidor, como demonstrado pelo fato de que parte da amostra deixou de adquirir produtos ao identificar o símbolo de advertência. No entanto, os resultados também apontam para limitações importantes, especialmente no que se refere à compreensão da tabela nutricional localizada na parte posterior das embalagens.

Dessa forma, as mudanças implantadas podem demonstrar fazer diferença nas decisões de compra dos consumidores. Contudo, para que esse impacto seja ampliado e atinja todos os grupos populacionais, é essencial investir em melhorias na apresentação das informações nutricionais, especialmente na tabela nutricional, e, sobretudo, em estratégias contínuas de educação nutricional. Quanto mais capacitada estiver a população para interpretar essas informações, maior será seu poder de escolha, contribuindo para decisões alimentares mais conscientes e, consequentemente, para a promoção da saúde individual e coletiva.

REFERÊNCIAS

1. Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obes Ver* [Internet]. 2013 Nov;14 Suppl 2:21-8. doi:[10.1111/obr.12107](https://doi.org/10.1111/obr.12107).
2. Silva JDL, Milhomens LM, Luquine Junior CD, Domene FM, Araújo BC, Silva LALB, et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e risco de sobrepeso e obesidade [Internet]. Brasília (DF): Fiocruz Brasília; 2021. doi: [10.13140/RG.2.2.11510.68167](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11510.68167)
3. Silva VS, Petroski EL, Souza I, Silva DAS. Prevalência e fatores associados ao excesso de peso em adultos do Brasil: um estudo de base populacional em todo território nacional. *Rev Bras Cienc Esporte* [Internet]. 2012;34(3):713-26. doi:[10.1590/S0101-32892012000300013](https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000300013).
4. Crosbie E, Gomes FS, Olvera J, Rincón-Gallardo Patiño S, Hoepfer S, Carriedo A. A policy study on front-of-pack nutrition labeling in the Americas: emerging developments and outcomes. *Lancet Reg Health Am* [Internet]. 2023;18:100400. doi: [10.1016/j.lana.2022.100400](https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100400)
5. Brasil. Principais mudanças e modelos [Internet]. Brasília (DF): Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2022 [citado 2025 Mar 15]. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem/principais-mudancas-e-modelos>
6. Copetti Lдав, Moniz AMH. Rotulagem de alimentos e sua importância para a saúde pública: uma revisão bibliográfica. *Cuad Ed Desarr* [Internet]. 2025 fev 25 [citado 2025 jun 8];17(2):e7627. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/7627>
7. Rubio IG. Rotulagem nutricional de alimentos: importância e um novo olhar frente à nova legislação [Trabalho de Conclusão de Curso] [Internet]. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará; 2022. 46 p. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/67564>
8. Cruz VC. Avaliação do conhecimento sobre a nova rotulagem de alimentos e sua influência na compra e no consumo de produtos [Trabalho de Conclusão de Curso] [Internet]. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará; 2023. 71 p. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/75857>
9. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Em 2022, mulheres dedicaram 9,6 horas por semana a mais do que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2023 ago 11 [citado 2025 jun 12]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37621-em-2022-mulheres-dedicaram-9-6-horas-por-semana-a-mais-do-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas>

10. Renk AG, Buziquia SP, Bordini GS. Mulheres cuidadoras em ambiente familiar: a internalização da ética do cuidado. Rev Estud Fem [Internet]. 2022;30(1):e74117. doi:[10.1590/1806-9584-2022v30n174117](https://doi.org/10.1590/1806-9584-2022v30n174117)
11. Cavada GDS, Paiva FF, Helbig E, Borges LR. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? Braz J Food Technol [Internet]. 2012;15(spe):84–8. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjft/a/N9jx4GpQXGfbcRb5r6fp5XQ/>
12. Souza RBM, Valente EQ, Silva FM. Compreensão de adolescentes sobre as informações nutricionais e suas formas de apresentação em rótulos de alimentos. R Assoc Bras Nutr [Internet]. 2022 mar 31 [citado 2025 jun 17];12(4):154-70. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/1698>
13. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira [Internet]. 2. ed. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2014. Disponível em : https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

RECEBIDO: 01/10/2025
APROVADO: 03/03/2026