

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE - FPS

GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

ANA IRACI LUCENA DE MELO ROCHA DE SÁ

**ADEQUAÇÃO DOS RÓTULOS DE SUPLEMENTOS DE CREATINA
COMERCIALIZADOS NA CIDADE DO RECIFE - PE FRENTE À LEGISLAÇÃO
VIGENTE**

RECIFE- PE

2022

ANA IRACI LUCENA DE MELO ROCHA DE SÁ

**ADEQUAÇÃO DOS RÓTULOS DE CREATINA COMERCIALIZADOS NA CIDADE
DO RECIFE - PE FRENTE À LEGISLAÇÃO VIGENTE**

**ADEQUACY OF CREATINE LABELS MARKETED IN THE CITY OF RECIFE - PE IN
FRONT OF THE CURRENT LEGISLATION**

Ana Iraci Lucena de Melo Rocha de Sá

Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS)

Estudante de Nutrição

Recife/PE – Brasil

E-mail: anarochadesa@gmail.com

Fabiana Lima de Melo

Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS)

Tutora de Nutrição

Recife/PE – Brasil

E-mail: fabianalimma@yahoo.com.br

RECIFE – PE

2022

RESUMO

A crescente procura por um estilo de vida mais saudável, melhora no desempenho de atividades físicas e aumento das exigências estéticas, impulsionaram também um crescimento na oferta de suplementos alimentares que prometem a conquista desses objetivos. Nesse contexto, a rotulagem adequada desses suplementos ganha maior relevância, uma vez que é o meio através do qual o fabricante deve passar aos seus usuários informações claras, precisas e confiáveis. Em razão do papel de destaque da creatina, um dos suplementos mais utilizados, o presente trabalho traz uma análise dos rótulos dos suplementos de creatina comercializados na cidade do Recife, Pernambuco à luz da Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 243 e da Instrução Normativa (IN) nº 28, ambas publicadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) em 26 de julho de 2018. Para tanto foram selecionadas aleatoriamente 14 amostras do suplemento creatina e, inicialmente, foram feitos registros fotográficos dos seus rótulos. Com base na legislação citada foram elaborados quesitos e os rótulos foram classificados em “conforme” ou “não conforme”, os dados foram tabulados no programa Excel for Windows e apresentados de forma descritiva, utilizando-se de frequência e percentual do nível de conformidade, sendo expressos em forma de tabela. Todos os rótulos analisados apresentaram algum tipo de inadequação com as legislações em vigor. Quanto aos requisitos previstos pela RDC nº 243/2018, 100% dos suplementos apresentaram alguma desconformidade, quando analisados à luz da IN nº 28/2018, apresentaram 64,28% de inadequação. Diante do exposto, torna-se necessária uma maior atuação por parte dos órgãos fiscalizatórios competentes para que o direito a uma comunicação clara entre fabricante e consumidor seja assegurado.

Palavras – chave: Suplemento alimentar. Creatina. Legislação. Rotulagem.

ABSTRACT

The growing demand for a healthier lifestyle, improved performance of physical activities and increased aesthetic requirements have also driven a growth in the supply of dietary supplements that promise to achieve these goals. In this context, the proper labeling of these supplements gains greater relevance, since it is the means by which the manufacturer must pass on to its users clear, accurate and reliable information. Due to the prominent role of creatine, one of the most used supplements, the present work brings an analysis of the labels of creatine supplements marketed in the city of Recife, Pernambuco in the light of Resolution of the Collegiate Board (RDC) nº 243 and Normative Instruction (IN) nº 28, both published by the National Health Surveillance Agency (ANVISA) on July 26, 2018. For this, 14 samples of the creatine supplement were randomly selected and, initially, photographic records of their labels were made. Based on the legislation cited, it was elaborated and the labels were classified as "compliant" or "non-compliant", the data were tabulated in the Excel for Windows program and presented descriptively, using frequency and percentage of the compliance level, being expressed as a table. All the labels analyzed presented some kind of inadequacy with the laws in force. Regarding the requirements provided for by RDC nº 243/2018, 100% of the supplements presented some non-conformity, when analyzed in the light of IN nº 28/2018, they presented 64.28% of inadequacy. In view of the foregoing, it is necessary to act more directly by the competent supervisory bodies in so that the right to clear communication between manufacturer and consumer is ensured.

Key words: Food supplement. Creatine. Legislation. Labeling.

1. INTRODUÇÃO

Em razão da crescente busca por um estilo de vida mais saudável, pela melhora do desempenho em atividades físicas e da estética corporal, houve um aumento na oferta de suplementos que prometem conquistar estes objetivos. Nesse contexto, o uso indiscriminado desses suplementos, tanto por praticantes de atividade física quanto por atletas, vem ocorrendo numa crescente, seja por indicação de um profissional habilitado ou não (MACEDO & FERNADES, 2018).

Os suplementos alimentares surgiram a partir da necessidade de pessoas que não conseguiam atingir as suas necessidades nutricionais através de uma dieta regular, assim, pode-se definir suplemento alimentar como qualquer substância ingerida de forma oral que componha a dieta. Suplementos esportivos ou ergogênicos também são chamados de suplementos nutricionais (CORRÊA & NAVARRO, 2014).

De acordo com a RDC nº 243, de 26 de julho de 2018, suplemento alimentar é definido como produto 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 (BRASIL, 2018).

As informações presentes nos rótulos dos produtos industrializados representam uma forma de auxiliar as escolhas alimentares, o que confere à rotulagem a característica de promotor da saúde, constituindo um meio de comunicação entre a indústria e os consumidores. No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é o órgão responsável por todas as informações presentes nos rótulos de alimentos (FIRMINO & TABAI, 2015).

Publicada em 2018 pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 243 dispõe sobre os requisitos para composição, qualidade, segurança e rotulagem dos suplementos alimentares e para atualização das listas de nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar destes produtos. Aplicada de forma complementar à RDC nº 243, a Instrução Normativa (IN) nº 28 de 26 de julho 2018 estabelece as listas de constituintes, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar dos suplementos alimentares. As citadas normas possuem como objetivo fornecer informações mais precisas sobre suplementos alimentares e diminuir a ocorrência de possíveis irregularidades (BRASIL, 2018).

Um dos suplementos mais utilizados é a creatina, tendo em vista o seu possível efeito ergogênico e a sua relação com o aumento de massa magra (MENDES, 2018). Trata-se de um composto nitrogenado não proteico que contém 3 aminoácidos (arginina, glicina e metionina), suas principais fontes são as carnes vermelhas e os frutos do mar. É armazenada principalmente no tecido muscular (95%), na forma de fosfocreatina, onde desempenha um papel importante no fornecimento de energia durante a contração muscular via sistema fosfogênico (ATP-CT). (NAVES, 2021).

Uma dieta normal pode fornecer aproximadamente metade das necessidades diárias de creatina. Por exemplo, meio quilo de carne de vaca crua e salmão fornecem cerca de 1–2 g de creatina. Nesse caso, os estoques de creatina muscular serão cerca de 60–80% saturados. Portanto, a suplementação dietética de creatina serve para aumentar a creatina muscular e a PCr em 20–40%. (KREIDER et al., 2017)

Aumentar os estoques de creatina intramuscular, seja pela carga de creatina ou pela suplementação diária, leva ao aumento das concentrações de creatina intramuscular e PCr. Aumentos nesses substratos estão associados a uma atenuação da degradação de

ATP, aumento da produção de ATP e aumento na produção de energia durante atividades que envolvem sessões curtas e intermitentes de alta intensidade (WAX et al., 2021).

Assim, diante da importância de informações confiáveis na rotulagem dos suplementos, da crescente procura por praticantes de atividade física, e, ainda, das implicações do uso desses suplementos de forma indiscriminada, o presente estudo tem como objetivo analisar a rotulagem de suplementos de creatina comercializados na cidade de Recife, Pernambuco, frente à legislação brasileira vigente.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho, do tipo transversal descritivo, foi realizado durante o período de junho a julho de 2022. Foram coletadas informações dos rótulos de 14 suplementos de creatina, disponíveis em três lojas físicas e duas farmácias situadas na cidade do Recife, Pernambuco.

Inicialmente foram feitos registros fotográficos dos rótulos de suplementos de creatina. Posteriormente, os registros fotográficos foram analisados e os dados utilizados para preenchimento de um *check-list* elaborado com base nas legislações apresentadas abaixo:

- A RDC nº 243, de 26 de Julho de 2018, que dispõe sobre os requisitos para composição, qualidade, segurança e rotulagem dos suplementos alimentares e para atualização das listas de nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar destes produtos.
- A Instrução Normativa nº 28 de 26 de julho 2018, que estabelece as listas de constituintes, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar dos suplementos alimentares. Aplica-se de maneira complementar à Resolução RDC nº 243, de 26 de julho, de 2018.

Com base nas legislações mencionadas, foram elaborados quesitos e os rótulos foram classificados em “adequado” ou “inadequado”. Após a classificação das informações contidas nos rótulos, os dados foram tabulados no programa Excel for Windows (2007) e apresentados de forma descritiva, utilizando-se de frequência e percentual do nível de conformidade, sendo expressos em forma de tabela.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 14 rótulos de creatina comercializadas em lojas e farmácias da cidade do Recife, Pernambuco ou através de vendas *on-line* que entregam na referida região. Os produtos foram escolhidos aleatoriamente, de acordo com a disponibilidade nestes estabelecimentos. O índice de desconformidade da presente pesquisa foi de 100% quanto aos quesitos elaborados com base na RDC nº 243/2018 e de 64,28% no que tange à IN nº 28/2018, conforme demonstram os dados descritos na Tabela 1.

Tabela 1 – Adequação dos rótulos de suplementos de creatina comercializados na cidade do Recife, PE, 2022, diante das legislações brasileiras vigentes.

LEGISLAÇÃO	N (%)
RDC nº 243/2018	
Conforme	-
Não Conforme	14 (100%)
IN nº 28/2018	
Conforme	5 (35,71%)
Não conforme	9 (64,28%)

No que tange a RDC nº 243/2018, foram constatadas irregularidades nos rótulos de todas as amostras. Em trabalho que avaliou a rotulagem de suplementos proteicos comercializados na cidade do Recife por Brandão et al. (2021) os resultados também demonstraram que 100% (n=20) dos rótulos apresentaram não conformidade em pelo menos algum dos itens analisados que tinham por referência a citada RDC.

A tabela a seguir apresenta a frequência e o percentual de inadequações dos produtos quanto aos quesitos elaborados com base na legislação em tela.

Tabela 2 – Frequência e percentual de irregularidade dos rótulos dos suplementos alimentares de creatina quanto às disposições legais contidas na RDC nº 243/2018.

QUESITOS AVALIADOS	N (%) DE PRODUTOS COM INADEQUAÇÕES
Uso da designação "Suplemento Alimentar".	1 (7,14%)
Designação "Suplemento Alimentar" próxima à marca do produto.	8 (57,14%)
Designação "Suplemento Alimentar" com caracteres legíveis.	0 (0,00%)
Designação "Suplemento Alimentar" em negrito.	8 (57,14%)
Designação "Suplemento Alimentar" em caixa alta.	1 (7,14%)
Designação "Suplemento Alimentar" em cor de fonte contrastante com o fundo do rotulo.	2 (14,29%)
Designação "Suplemento Alimentar" com tamanho mínimo equivalente a um terço do tamanho da maior fonte utilizada na marca do produto.	4 (28,57%)
Recomendação de uso informando a quantidade e a frequência.	4 (25,57%)
Advertência em destaque e negrito "Este produto não é um medicamento".	2 (14,29%)
Advertências em destaque e negrito "Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem".	3 (21,43%)
Advertências em destaque e negrito "Mantenha fora do alcance de crianças".	2 (14,29%)
Apresentação das instruções de conservação, inclusive após a abertura da embalagem.	4 (28,57%)
Não apresentar palavras, marcas, imagem ou qualquer outra representação gráfica, inclusive em outros idiomas, que afirmem, sugiram ou impliquem, expressa ou implicitamente, que o produto possui finalidade medicamentosa ou terapêutica.	2 (14,29%)
Não apresentar palavras, marcas, imagem ou qualquer outra representação gráfica, inclusive em outros idiomas, que afirmem, sugiram ou impliquem, expressa ou implicitamente, que o produto contém substâncias não autorizadas ou proibidas.	1 (7,14%)
Não apresentar palavras, marcas, imagem ou qualquer outra representação gráfica, inclusive em outros idiomas, que afirmem, sugiram ou impliquem, expressa ou implicitamente, que a alimentação não é capaz de fornecer os componentes necessários à saúde.	0 (0,00%)
Não apresentar palavras, marcas, imagem ou qualquer outra representação gráfica, inclusive em outros idiomas, que afirmem, sugiram ou impliquem, expressa ou implicitamente, que o produto é comparável ou superior a alimentos convencionais.	3 (21,43%)

De acordo com os 12° e 13° da RDC nº 243/2018, os rótulos devem trazer a designação "suplemento alimentar" próxima à marca do produto e com caracteres legíveis, em negrito, caixa alta, com cor de fonte contrastante com o fundo do rótulo e tamanho mínimo equivalente a um terço do tamanho da maior fonte utilizada na marca do produto.

Os resultados obtidos na presente pesquisa mostraram que apenas o quesito que prevê a designação "Suplemento Alimentar" em caracteres legíveis foi observado por todas, 100%, as marcas de suplementos analisadas. Todos os demais quesitos apresentaram alguma inadequação. Com destaque para os tópicos designação "Suplemento Alimentar" próxima à marca do produto e em negrito, que estavam inadequados em 8 dos 14 rótulos analisadas, o que representa 57,14% de inadequação.

Quatro rótulos (28,57%) não apresentaram a designação "Suplemento Alimentar" com tamanho mínimo equivalente a 1/3 (um terço) da maior fonte utilizada na marca do produto e 2 marcas (14,29%) não apresentaram a designação em cor de fonte contrastante com o fundo do rótulo.

No tocante à designação taxativa do termo "Suplemento Alimentar" apenas uma marca (7,14%) apresentou inadequação, trazendo em seu rótulo apenas a designação "Suplemento de Creatina". Apenas uma marca (7,14%) também não trouxe o referido termo em caixa alta e outras duas (14,29%) marcas não o trouxeram em negrito.

Estudo realizado por Mendes (2018) avaliou a rotulagem de suplementos de creatina em lojas do Plano Piloto, Brasília-DF e encontrou inconformidades em 49,3% dos rótulos analisados, sendo a ausência de destaque em negrito nas frases obrigatórias e a presença de imagens e expressões proibidas as inconformidades mais frequentes. Resultado semelhante foi obtido no trabalho realizado Cunha & Araújo (2019) que

analisou a conformidade dos suplementos de proteína vendidos na cidade do Recife em 2019, no qual apenas 5% das amostras estavam de acordo com a RDC nº 243/2018.

No que diz respeito às recomendações de uso informando a quantidade e a frequência de consumo para cada um dos grupos populacionais indicados no rótulo, 4 marcas (25,57%) apresentaram inadequação. Em três marcas não constava a frequência de consumo. Além disso, outra marca recomendava quantidade duas vezes maior que o máximo permitido por dia pela IN nº 28 de 2018. Em um trabalho que analisou a adequação de rótulos de suplementos de Ômega 3 à luz da RDC nº 243/2018, na cidade do Recife – PE, conduzido por França & Silva (2019), foram constatadas diversas inadequações relativas à quantidade e a frequência de consumo em 21 dos 24 rótulos analisados.

Ainda de acordo com as exigências contidas na RDC nº 243/2018, os rótulos devem apresentar as seguintes advertências em destaque e negrito: "Este produto não é um medicamento", "Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem" e "Mantenha fora do alcance de crianças". Investigando os rótulos foi constatado que 2 marcas (14,29%) apresentaram inadequações relativas às seguintes advertências "Mantenha fora do alcance de crianças" e "Este produto não é um medicamento", o que é preocupante em razão do constante e equivocado conceito que muitos apresentam acerca das "propriedades medicamentosas" dos suplementos. Quanto à advertência "Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem" 3 rótulos (21,43%) estavam em desacordo.

Semelhante pesquisa realizada na região metropolitana do Recife, PE por Nascimento & Costa (2019), ao analisarem os rótulos de suplementos veganos, também encontrou alta incidência de irregularidades, tais como 100% de ausência da advertência "Este produto não é um medicamento" e 90,5% das amostras não traziam a frase

“Mantenha fora do alcance das crianças”, o que reforça a necessidade de fiscalização atuante e ativa das autoridades responsáveis.

Sobre as instruções de conservação, inclusive após a abertura da embalagem, foi observado que 4 (28,57%) dos rótulos não cumpriram as determinações da legislação regente. Em recente estudo realizado por Silvia et al. (2022) que analisou a adequação dos rótulos de suplementos alimentares whey protein comercializados em Fortaleza, Ceará, foi observado que quase metade (45%) dos produtos analisados não apresentaram informações sobre a conservação do alimento após a abertura da embalagem, corroborando com os achados do presente estudo.

Além disso, os rótulos não podem apresentar palavras, marcas, imagem ou qualquer outra representação gráfica, inclusive em outros idiomas, que afirmem, sugiram ou impliquem, expressa ou implicitamente, que: o produto possui finalidade medicamentosa ou terapêutica; o produto contém substâncias não autorizadas ou proibidas; a alimentação não é capaz de fornecer os componentes necessários à saúde; o produto é comparável ou superior a alimentos convencionais.

Apenas o quesito que proíbe qualquer menção sobre a alimentação não ser capaz de fornecer os componentes necessários à saúde foi respeitado por todos os rótulos. Um dos rótulos trouxe termos em língua estrangeira sugerindo que o produto possuía algo proibido, escondido: “*#weareunderground*”. E outra marca expôs em seu rótulo a expressão estrangeira “*real food*”, que sugere ser o seu suplemento de creatina uma comida de verdade, em a clara afronta a legislação vigente. No trabalho realizado por Santos et al. (2020) também foram encontrados erros no uso de denominações, símbolos, emblemas e ilustrações que causam equívoco, erro, confusão ou engano no consumidor, levando a interpretações errôneas quanto à composição e os ingredientes contidos nos suplementos. Ao analisar rótulos de suplementos alimentares

a base de ômega 3 comercializados em Recife - PE, França & Silva (2019) identificaram informação presente no rótulo que induzia o consumidor a crer que o produto é comparável ou superior a alimentos convencionais à semelhança da irregularidade encontrada na presente pesquisa.

Com relação à Instrução Normativa nº 28/2018, que estabelece as listas de constituintes, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar dos suplementos alimentares, a Tabela 3, abaixo, descreve as inconformidades identificadas no presente estudo.

Tabela 3 - Frequência e percentual de irregularidades dos rótulos dos suplementos alimentares de creatina de acordo com as características de rotulagem apresentadas na IN nº 28/2018.

QUESITOS AVALIADOS	N (%) DE PRODUTOS COM INADEQUAÇÕES
Anexo I - Constituintes autorizados para suplemento de creatina: "Creatina monohidratada"	0 (0%)
Anexo III - Limites mínimos de nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos que devem ser fornecidos pelos suplementos de creatina na recomendação diária de consumo e por grupo populacional indicado pelo fabricante: 3.000 mg.	2 (14,29%)
Anexo IV - Limite máximo de nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos que não podem ser ultrapassados pelos suplementos alimentares na recomendação diária de consumo e por grupo populacional indicado pelo fabricante: 3.000 mg.	1 (7,14%)
Anexo V - Alegações autorizadas para uso na rotulagem dos suplementos de creatina: "A creatina auxilia no aumento do desempenho físico durante exercícios repetidos de curta duração e alta intensidade."	7 (50%)
Anexo VI - Advertência que deve constar o rótulo do produto: "Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes e crianças"	3 (21,43%)

No que tange às exigências de rotulagem trazidas pela Instrução Normativa 28/2018 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que estabelece as listas de constituintes, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar dos suplementos alimentares, o grau de conformidade foi um pouco melhor, entretanto ainda foram encontradas inadequações que reforçam a necessidade de uma maior fiscalização dos órgãos responsáveis.

No que concerne à lista de constituintes autorizados para uso em suplementos de creatina, conforme determinado no Anexo I, todas as marcas avaliadas estavam de acordo, apresentando tão somente o constituinte “Creatina Monohidratada”.

Acerca da adequação aos limites mínimos e máximos de nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos que devem ser fornecidos pelos suplementos de creatina na recomendação diária de consumo e por grupo populacional, 2 marcas (14,29%) recomendam valores em desacordo com os limites mínimo e máximo de 3.000mg. Uma das marcas recomenda o uso de 2 doses de 3.000 mg ao dia, ou seja, duas vezes o limite máximo. Em clara inadequação aos limites a serem informados nos rótulos de acordo com a atual legislação brasileira, o que pode comprometer o objetivo final com o uso do suplemento, que é fornecer quantidades adequadas de constituintes sem apresentar riscos à saúde do consumidor. Trabalho realizado por França & Silva (2019) também se deparou com irregularidades em 8,32% das suas amostras, sendo que 4,16% delas apresentavam limites de dosagem acima do permitido.

Quanto às alegações autorizadas para uso na rotulagem dos suplementos alimentares de creatina, 7 dos 14 rótulos (50%) demonstraram inadequação. Conforme anexo V a alegação que deve estar presente nos rótulos de creatina é a seguinte: “*A creatina auxilia no aumento do desempenho físico durante exercícios repetidos de curta duração e alta intensidade*”, não sendo permitida variação textual, conforme disposto no

parágrafo 2º, inciso II, artigo 16 da RDC nº 243 de 2018. Entretanto, o que se encontrou na presente pesquisa foi uma considerável incidência de variação textual e informações que excedem o estabelecido legalmente. Em trabalho cujo objetivo foi avaliar a conformidade da rotulagem de suplementos alimentares nacionais comercializados online frente à legislação brasileira vigente na cidade de Campo Grande-MS, realizado por Arevalo & Sanches (2022), foi identificado que um dos produtos apresentou inconformidade relacionada às alegações autorizadas para uso em suplementos disposta no Anexo V da IN nº 18 de 2018.

Por fim, foi analisado se os requisitos de rotulagem complementar dos suplementos alimentares estavam de acordo com o disposto no Anexo VI, como resultado obtivemos 3 rótulos (21,43%) com inadequações. As irregularidades incluíam grupos diversos do estabelecido, como: “portadores de enfermidades” e “idosos”, e excluindo obrigatórios como lactentes, o que demonstra rótulo em desatualização com a legislação brasileira vigente. Nesse sentido a pesquisa de Santos et al. (2020), que avaliou a adequação de rotulagem em suplementos disponíveis no comércio varejista de Uberlândia, MG também encontrou ausência da advertência obrigatória disposta no anexo VI da IN nº 18/2018, “Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes e crianças”, em três dos rótulos analisados em seu trabalho.

Corroborando com a frequente presença de irregularidades, a pesquisa desenvolvida por Vilela & Silva (2018), também em Brasília, que avaliou a conformidade dos rótulos de cretina à luz da legislação vigente à época, também se deparou com inadequações em 100% dos produtos selecionados.

4. CONCLUSÃO

Diante do exposto, constatou-se que todas as amostras apresentaram ao menos uma inconformidade perante a legislação vigente. Observou-se ainda que as inconformidades mais frequentes violaram os preceitos da RDC nº 243/2018, com destaque para o uso da designação “Suplemento Alimentar” próxima à marca do produto e em negrito. Apenas os quesitos relativos a “Suplemento Alimentar” com caracteres legíveis e a vedação de palavras, marcas ou imagens que afirmassem, sugerissem que a alimentação não é capaz de fornecer os componentes necessários à saúde foram observados por todos os produtos avaliados. No tocante à IN nº 18/2018, a maioria dos produtos divergiram dos preceitos normativos vigentes.

Conclui-se que o compromisso ético da indústria de suplementos e a observância às normas em vigor apresentam fragilidades, o que compromete seriamente o direito do consumidor de ter acesso a informações claras nos rótulos dos suplementos expostos a venda, frise-se que o rótulo é o principal meio de comunicação entre fabricante e o consumidor. Assim, diante da crescente demanda e oferta de suplementos destinados a praticantes de atividades físicas, a maior fiscalização dos órgãos responsáveis torna-se indispensável, a fim de que sejam sanadas ou ao menos minimizadas as inconformidades ainda tão presentes nos rótulos dos suplementos.

5. REFERÊNCIAS

1. Arevalo, R. C., & Sanches, F. F. Z. Avaliação de rótulos de suplementos alimentares frente à legislação brasileira vigente. 2022. **Brazilian Journal of Food Technology**, n. 25, 2022.

2. Brandão, H. F. C., Galdino, L. S., Filizola, L. R. S. & Cavalcanti, S. D. M. (2021). Avaliação da rotulagem de suplementos proteicos comercializados na cidade do Recife-PE. **RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 93, p. 281-289.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA (2018, julho 26). Aprova a Instrução Normativa que estabelece as listas de constituintes, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar dos suplementos alimentares (Instrução Normativa (IN) nº 28 de 2018). **Diário Oficial da União**, nº 144, de 27 de julho de 2018.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. (2018, julho 27). Aprova a Resolução da Diretoria Colegiada - Dispõe Sobre Requisitos Sanitários dos Suplementos Alimentares (Resolução - RDC nº 243, de 26 de julho de 2018). **Diário Oficial da União**, Brasília, 27 de julho de 2018.
5. CORRÊA, D. B., & NAVARRO, A. C. Distribuição de respostas dos praticantes de atividade física com relação à utilização de suplementos alimentares e o acompanhamento nutricional numa academia de Natal-RN. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 8, n. 43. p.35-51, 2014.
6. CUNHA, E. F. & ARAÚJO, V. R. E. **Avaliação dos rótulos de whey protein comercializados no município de Recife, Pernambuco**. Repositório Institucional Faculdade Pernambucana de Saúde, 2019.

7. FIRMINO, I. C. & TABAI, K. C. Suplementos alimentares: averiguação da adequação da rotulagem frente à legislação brasileira vigente. **Faz Ciência**. v. 17, n. 26, p. 96- 116, 2015.
8. FRANÇA, D. S. & SILVA, L. G. V. **Análise de rótulos de ômega 3 sob a luz da legislação vigente**. Repositório Institucional Faculdade Pernambucana de Saúde, 2019.
9. WAX, B., KERKSICK, C. M., JAGIM, A. R., MAYO, J. J., LYONS, B. C. KREIDER, R. B. Creatine for Exercise and Sports Performance, with Recovery Considerations for Healthy Populations. **Nutrients**, 2021.
10. KREIDER, R. B., KALMAN, D. S., ANTONIO J., ZIEGENFUSS T. N., WILDMAN R., COLLINS R., CANDOW D. G., KLEINER, S.M., ALMADA, A. L. & LOPEZ, H. L. Segurança e eficácia da suplementação de creatina no exercício , esporte e medicina. **Jornal da Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva**, volume 14 , n. 18, 2017.
11. Macedo, T. S., de Sousa, A. L., & Fernandez, N. C. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. **RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 68, p. 974-985, 2018.
12. Mendes, R. S. Avaliação da rotulagem de suplementos de creatina. **Biblioteca Digital de Produção Intelectual Discente**, 2018.

13. NASCIMENTO, J. V. M., & COSTA, M. E. V. **Análise da adequação das rotulagens de suplementos proteicos veganos comercializados na região metropolitana do Recife, PE.** Repositório Institucional Faculdade Pernambucana de Saúde, 2019.

14. NAVES A. **Tratado de Nutrição Esportiva Funcional.** 2ª edição - São Paulo: Editora Guanabara Koonga, 2021.

15. SANTOS, M. S., SANTOS, H. M., MELO, I. M., SANTOS, E. N. F., SANTOS, C. R., TEIXEIRA, E. M. B., BONNAS, D. S. & JARDIM, F. B. B. Análise críticas dos rótulos de suplementos alimentares comercializados em Uberaba, MG. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 12, p. 95046-95061, 2020.

16. SILVA, C. C., CARIOCA A. A. F.; NASCIMENTO, B. P. & ADRIANO, L. S. Avaliação da adequação da rotulagem de suplementos alimentares whey protein. **Brazilian Journal of Food Technology**, v, 25, 2022.

17. VILELA, C. S. & SILVIA, M. C. **Análise da composição nutricional de diferentes marcas de suplemento creatina.** Repositório Centro Universitário de Brasília. 2018.