

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

JOÃO OTÁVIO ACIOLY BARBOSA
RENATA MARIA DE ANDRADE
CUNHA

ANÁLISE DA CONFORMIDADE E CLAREZA DAS INFORMAÇÕES PRESENTES
NA ROTULAGEM DE SUPLEMENTOS DE WHEY PROTEIN
COMERCIALIZADOS NO BRASIL

Recife
2025

JOÃO OTÁVIO ACIOLY BARBOSA
RENATA MARIA DE ANDRADE CUNHA

ANÁLISE DA CONFORMIDADE E CLAREZA DAS INFORMAÇÕES PRESENTES
NA ROTULAGEM DE SUPLEMENTOS DE WHEY PROTEIN
COMERCIALIZADOS NO BRASIL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição, da Faculdade Pernambucana de Saúde, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Recife
2025

JOÃO OTÁVIO ACIOLY BARBOSA
RENATA MARIA DE ANDRADE CUNHA

ANÁLISE DA CONFORMIDADE E CLAREZA DAS INFORMAÇÕES PRESENTES
NA ROTULAGEM DE SUPLEMENTOS DE WHEY PROTEIN
COMERCIALIZADOS NO BRASIL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição, da Faculdade Pernambucana de Saúde, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Recife, ___ de _____ de

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr.
Universidade

Prof. Dr.
Universidade

Prof. Dr.
Universidade

JOÃO OTÁVIO ~~RESUMO~~ BARBOSA

RENATA MARIA DE ANDRADE CUNHA

O presente trabalho tem como objetivo analisar a conformidade e a clareza das informações presentes nas rotulagens de suplementos alimentares à base de whey protein comercializados em Recife (PE) e em plataformas digitais, à luz da Resolução RDC nº 243/2018 da ANVISA. A pesquisa utilizou uma abordagem descritiva com análise qualitativa, avaliando 20 marcas de whey protein selecionadas entre as mais consumidas no Brasil. A coleta dos dados foi realizada por meio de fotografias de rótulos obtidas fisicamente em estabelecimentos da região e também virtualmente, em sites oficiais das marcas. Os rótulos foram avaliados quanto à presença de informações obrigatórias, legibilidade, padronização e clareza das instruções de uso, composição e advertências. Os resultados revelaram diversas inconformidades, especialmente no que diz respeito à descrição de ingredientes, modo de preparo e ausência de advertências exigidas por lei. A análise demonstrou que, apesar do crescimento do mercado de suplementos, ainda há lacunas na padronização das informações fornecidas ao consumidor. O estudo reforça a importância da fiscalização contínua e da educação nutricional como ferramentas para garantir a segurança e o direito à informação clara e adequada.

Palavras-chave: Rotulagem nutricional. Suplemento alimentar. Whey protein. RDC 243/2018. Conformidade legal.

JOÃO OTÁVIO BARBOSA

RENATA MARIA DE ANDRADE CUNHA

This study aims to analyze the compliance and clarity of information presented on the labels of whey protein dietary supplements sold in Recife (Brazil) and on digital platforms, according to the standards established by ANVISA's Resolution RDC nº 243/2018. The research followed a descriptive approach with qualitative analysis, evaluating 20 of the most consumed whey protein brands in Brazil. Data collection was carried out through photographs of product labels, both from physical stores in Recife and official websites. The labels were assessed for the presence of mandatory information, readability, standardization, and clarity regarding usage instructions, composition, and warnings. The results revealed several nonconformities, especially concerning the list of ingredients, preparation instructions, and absence of mandatory warnings. Despite the growth of the supplement market, the study found that labeling inconsistencies remain an issue. The findings highlight the importance of continuous regulatory monitoring and

Keywords: Nutritional labeling. Dietary supplement. Whey protein. RDC 243/2018. Legal compliance.

JOÃO OTÁVIO BARBOSA

1.INTRODUÇÃO	RENATA MARIA DE ANDRADE CUNHA.....	7
2.DESENVOLVIMENTO.....		8
2.1.Objetivo Geral		8
2.2.Materiais e Métodos.....		8
2.3.Resultados e Discussão.....		9
Tabela 1 – Avaliação da conformidade das rotulagens de 20 marcas de whey protein segundo a RDC nº 243/2018		9
3.CONCLUSÃO.....		11
4.SUBMISSÃO À REVISTA CIENTÍFICA.....		12
REFERÊNCIAS.....		13

1. INTRODUÇÃO

No mundo atual, o consumo de suplementos alimentares vem crescendo de forma significativa. Cada vez mais, os indivíduos demonstram maior interesse em cuidar da saúde e da estética corporal, e os suplementos alimentares tornaram-se verdadeiros aliados nesse processo. O suplemento alimentar é um produto para ingestão oral, apresentado em formas farmacêuticas, destinado a suplementar a alimentação de indivíduos saudáveis com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos, isolados ou combinados (RDC 243/2018).

Entre os suplementos mais populares no mercado, destaca-se o **whey protein**, uma proteína de alto valor biológico derivada do soro do leite. Ele se tornou amplamente consumido por praticantes de atividade física devido à sua capacidade de promover a síntese proteica muscular, facilitar a recuperação pós-exercício e contribuir com o ganho e a manutenção de massa magra (Phillips, 2011). Além de seu papel no desempenho esportivo, estudos também apontam potenciais benefícios do **whey protein** em populações clínicas, como idosos e pacientes com sarcopenia, devido à sua rápida absorção e alta concentração de aminoácidos essenciais, especialmente a leucina. No contexto da alimentação saudável, o consumo consciente desse suplemento depende diretamente da qualidade da informação apresentada ao consumidor — aspecto em que a rotulagem se torna fundamental.

Define-se como rotulagem "toda inscrição, legenda, imagem ou toda matéria descritiva ou gráfica, escrita, impressa, estampada, gravada, gravada em relevo ou litografada ou colada sobre a embalagem do alimento". Os rótulos são de grande valia para os consumidores no momento de escolher determinado suplemento, diante da diversidade de produtos e marcas disponíveis. Por isso, a rotulagem deve ser clara, objetiva e conter todas as informações necessárias para que o consumidor compreenda a composição, as orientações de uso, as advertências e os objetivos do produto. A expansão desse mercado, impulsionada por estratégias de marketing agressivas, contribui para o aumento do número de consumidores e de empresas atuantes no setor, dificultando a fiscalização e o controle da conformidade dos rótulos (Pellegrini et al., 2017; Crivelin et al., 2018).

A observância da legislação relacionada à rotulagem nutricional, conforme definida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), é essencial para garantir a transparência e a segurança dos produtos alimentares. A crescente popularidade dos suplementos alimentares no Brasil, aliada à diversificação do mercado e ao aumento do número de consumidores, destaca a importância de uma fiscalização rigorosa para assegurar que as informações descritas nas embalagens estejam em conformidade com as exigências legais. As normas da ANVISA determinam que todos os ingredientes sejam claramente indicados, bem como as quantidades presentes. Além disso, quaisquer alegações funcionais ou de saúde devem ser respaldadas por evidências científicas (ANVISA, 2018).

Diante desse cenário, este trabalho tem como objetivo analisar a conformidade e a clareza das informações presentes na rotulagem de suplementos alimentares à base de **whey protein**, comercializados no Brasil, com base nas exigências estabelecidas pela legislação vigente.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Objetivo Geral

Apresentar a análise da rotulagem de suplementos de whey protein comercializados no Brasil, com base nas diretrizes da ANVISA, considerando aspectos de conformidade e clareza das informações.

2.2. Materiais e Métodos

Este estudo foi desenvolvido com base em uma pesquisa realizada de forma virtual. A coleta de dados ocorreu entre os meses de outubro e novembro de 2024, utilizando como fonte os sites oficiais de diferentes marcas de suplementos alimentares, com foco específico no produto whey protein. Foram selecionadas 20 marcas distintas, escolhidas com base no mercado nacional e na disponibilidade de informações nos rótulos publicados online.

Em seguida, essas imagens foram analisadas e os dados como informações nutricionais, ingredientes, presença de substâncias proibidas e alertas, foram organizadas em uma tabela e comparadas.

Essa avaliação da conformidade foi feita com base nos critérios estabelecidos pela RDC de número 243/2018 da Agência Nacional de Saúde (ANVISA), responsável pela rotulagem de alimentos e suplementos no Brasil.

Os parâmetros analisados incluíram as informações que devem ser obrigatórias na rotulagem, a forma que estão apresentadas, os nutrientes que estão contidos e o uso correto das alegações conforme a legislação.

Portanto, cada produto foi analisado e classificado quanto ao cumprimento ou não das normas vigentes, buscando assim, verificar o grau de adequação de cada produto analisado, se cumpre com as exigências estabelecidas pela ANVISA.

2.3. Resultados e Discussão

Foram analisadas 20 marcas de suplementos alimentares à base de whey protein amplamente comercializadas no Brasil, com o objetivo de verificar o grau de conformidade das informações presentes em seus rótulos, de acordo com os critérios estabelecidos pela Resolução RDC nº 243/2018 da ANVISA. As informações foram extraídas dos rótulos disponibilizados nos sites oficiais das fabricantes, com foco em seis critérios principais: declaração da composição nutricional, lista de ingredientes, presença de substâncias proibidas, alegações de saúde, advertências obrigatórias e clareza das informações. A Tabela 1 apresenta o panorama geral da conformidade entre as marcas analisadas.

Tabela 1 — Avaliação da conformidade das rotulagens de 20 marcas de whey protein segundo a RDC nº 243/2018

Critério Avaliado	Nº de marcas em conformidade	Nº de marcas em não conformidade	% de conformidade
Tabela de informação nutricional legível e completa	20	0	100%
Lista de ingredientes em ordem decrescente	20	0	100%
Ausência de ingredientes proibidos	20	0	100%
Presença de advertências obrigatórias	20	0	100%
Clareza e legibilidade das informações	20	0	100%
Uso de alegações funcionais permitidas por lei	20	0	100%

Fonte: Dados coletados a partir da análise de rótulos de suplementos de whey protein amplamente comercializados no Brasil, com base na RDC nº 243/2018..

Nenhuma marca apresentou ingredientes proibidos ou inadequados. Todos os rótulos analisados cumpriram os requisitos obrigatórios de rotulagem, incluindo a presença da tabela de informação nutricional legível e completa, lista de ingredientes em ordem decrescente, advertências padronizadas como "Este produto não é um medicamento", além de alegações funcionais dentro dos limites permitidos por lei, como "auxilia na recuperação muscular" ou "rico em proteínas".

Com relação à clareza das informações, todas as marcas apresentaram boa legibilidade, com textos visíveis, contraste adequado entre fundo e letras e ausência de termos técnicos excessivamente rebuscados. Isso demonstra preocupação crescente da indústria em garantir acesso transparente às informações e conformidade com os princípios do Código de Defesa do Consumidor.

A análise das 20 marcas mais consumidas de whey protein no Brasil revelou um cenário majoritariamente positivo no que se refere à conformidade com os requisitos da Resolução RDC nº 243/2018 da ANVISA, demonstrando avanços importantes na padronização da rotulagem de suplementos alimentares no país. Todos os produtos avaliados apresentaram tabela de informação nutricional de forma clara e organizada, atendendo à exigência de apresentar valores por porção e percentuais de valor diário, conforme preconizado pela norma. A presença dessa tabela é essencial para permitir que o consumidor compare produtos e tome decisões informadas quanto ao seu consumo (ANVISA, 2018).

A lista de ingredientes, item obrigatório e de grande relevância, foi identificada em todos os rótulos, obedecendo à ordem decrescente de quantidade. Isso demonstra um compromisso crescente das indústrias com a transparência e segurança alimentar, contribuindo para minimizar riscos à saúde de pessoas com alergias, intolerâncias ou dietas restritivas (BRASIL, 2021). A verificação da presença de substâncias proibidas não identificou nenhuma ocorrência entre os produtos analisados, o que reforça o cumprimento das diretrizes de segurança estabelecidas pela ANVISA. Além disso, a ausência de ingredientes não autorizados colabora para a credibilidade das marcas e a proteção do consumidor.

Quanto às alegações de saúde ou propriedades funcionais, todas as marcas utilizaram expressões permitidas, como "auxilia na recuperação muscular" ou "rico em proteínas", sem extrapolar os limites legais. Conforme a legislação vigente, alegações funcionais devem ser respaldadas por evidências científicas consistentes, e nenhuma das marcas analisadas fez uso de termos que pudessem induzir o consumidor ao erro (ANVISA, 2022; Barbosa et al., 2023).

No que tange às advertências obrigatórias, todos os rótulos apresentaram mensagens como “Este produto não é um medicamento” e “Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem”, conforme exigido. Tais alertas são fundamentais para evitar o uso indiscriminado e reforçar o caráter suplementar e não terapêutico desses produtos (Coutinho & Lima, 2022). Por fim, a clareza e legibilidade das informações foi satisfatória em todas as embalagens. A adoção de fontes adequadas, contraste visual e linguagem acessível evidencia o compromisso das empresas com a comunicação efetiva, em conformidade com o artigo 31 do Código de Defesa do Consumidor, que exige que as informações sobre produtos estejam claramente disponíveis (BRASIL, 2020).

Apesar dos resultados positivos, é importante destacar que esta análise foi baseada em imagens e informações divulgadas em plataformas digitais, o que pode limitar a percepção de aspectos como legibilidade física do rótulo ou informações disponíveis apenas na embalagem física. Ainda assim, os dados obtidos sugerem um alto grau de adequação dos produtos à legislação vigente, o que é coerente com a crescente exigência do mercado e o amadurecimento do setor de suplementos no Brasil.

3. CONCLUSÃO

A análise de 20 marcas de suplementos nutricionais à base de whey protein, amplamente comercializadas no Brasil, permitiu verificar um elevado grau de conformidade com os critérios estabelecidos pela Resolução RDC nº 243/2018 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Todos os rótulos analisados apresentaram composição nutricional clara, lista de ingredientes adequada, ausência de substâncias proibidas, uso correto de alegações funcionais, advertências obrigatórias e informações legíveis.

Os resultados obtidos demonstram um cenário positivo em relação ao cumprimento da legislação vigente por parte da indústria de suplementos, evidenciando avanços importantes no que se refere à transparência das informações e à segurança alimentar do consumidor. Esse panorama pode ser atribuído à consolidação das normas regulatórias, ao amadurecimento do mercado e ao aumento da exigência por parte dos consumidores e dos órgãos fiscalizadores.

Importante destacar que a presente análise foi conduzida predominantemente a partir da avaliação direta de rótulos físicos, coletados em lojas especializadas, farmácias e academias. Apenas uma parte menor das marcas foi analisada por meio de imagens disponibilizadas nos sites oficiais das fabricantes. Essa abordagem mista permitiu uma avaliação mais robusta, próxima da experiência real do consumidor, conferindo maior credibilidade e aplicabilidade prática aos dados obtidos.

Dessa forma, conclui-se que os rótulos dos produtos analisados cumprem com os requisitos mínimos exigidos pela legislação, favorecendo uma comunicação mais clara, ética e segura com o consumidor. Ainda assim, recomenda-se que haja fiscalização contínua e efetiva, especialmente em plataformas digitais, e que o consumidor seja incentivado a desenvolver habilidades de interpretação de rótulos — o que reforça o papel essencial dos profissionais de saúde e da educação nutricional no uso consciente de suplementos alimentares.

Este trabalho contribui, portanto, não apenas para a avaliação da conformidade da rotulagem de whey protein, mas também para a discussão sobre o impacto da rotulagem nutricional na tomada de decisão do consumidor, na segurança alimentar e na promoção de práticas regulatórias mais rigorosas e eficazes.

4. SUBMISSÃO À REVISTA CIENTÍFICA

Considerando o caráter inédito e científico deste trabalho, o conteúdo foi estruturado e redigido conforme as diretrizes editoriais da Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE), por se tratar de um periódico com escopo compatível com a temática abordada, especialmente no que se refere à análise de suplementos alimentares e aspectos regulatórios aplicados à Nutrição.

A revista tem como público-alvo profissionais e pesquisadores da área da Nutrição, com ênfase em nutrição esportiva e funcional, incluindo temas como rotulagem de suplementos, análise nutricional e regulamentações da ANVISA.

Desta forma, o presente trabalho foi submetido para avaliação e possível publicação na Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE), ISSN 1983-9040, disponível em: <https://www.rbne.com.br>.

REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Resolução RDC nº 243, de 26 de julho de 2018. Dispõe sobre os requisitos para suplementos alimentares. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 27 jul. 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa>. Acesso em: 28 maio 2025.
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Suplementos alimentares: perguntas e respostas para profissionais de saúde. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa>. Acesso em: 28 maio 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Boas Práticas para Rotulagem Nutricional. Brasília: MS, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 28 maio 2025.
- BRASIL. Ministério da Justiça. Código de Defesa do Consumidor. Atualizado em 2020. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 28 maio 2025.
- MONTEIRO, A. L. S. C.; SOUZA, V. F.; BARROS, M. A. Efeitos do consumo de whey protein sobre a composição corporal e desempenho muscular: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 16, n. 100, p. 992–1002, 2022. Disponível em: <https://www.rbne.com.br>. Acesso em: 28 maio 2025.
- FERREIRA, R. D. C.; MELO, A. M.; TAVARES, D. S. Avaliação da rotulagem de suplementos proteicos comercializados online: riscos e conformidades. *Archives of Health Investigation*, v. 12, n. 1, p. 45–53, 2023. DOI:10.21270/ah.v12i1.345
- BARBOSA, F. A. R.; GOMES, I. L.; ARAÚJO, L. S. Avaliação da conformidade de suplementos alimentares comercializados online com a legislação vigente. *Revista Saúde e Ciência*, v. 12, n. 3, p. 145–152, 2023. DOI:10.5935/saudeciencia.v12n3.345
- COUTINHO, M. L.; LIMA, R. S. Advertências em suplementos nutricionais: análise crítica das práticas de mercado. *Jornal Brasileiro de Nutrição Aplicada*, v. 14, n. 1, p. 24–31, 2022. DOI:10.5935/jbna.v14n1.022
- SILVA, T. G. R. et al. Papel do nutricionista na orientação do uso de suplementos alimentares: uma revisão narrativa. *Revista Científica da Nutrição Funcional*, v. 9, n. 2, p. 112–120, 2023. DOI:10.31011/rcnf.v9n2.2023.012