



**COLEGIADO DO CURSO DE NUTRIÇÃO  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE MONOGRAFIA  
ARTIGO CIENTÍFICO**

**AVALIAÇÃO DOS RÓTULOS DE *WHEY PROTEIN* COMERCIALIZADOS NO  
MUNICÍPIO DE ILHÉUS-BA**

**ILHÉUS – BAHIA**

**2022**

**LÍVIA DOS ANJOS SANTOS**

**AVALIAÇÃO DOS RÓTULOS DE *WHEY PROTEIN* COMERCIALIZADOS NO  
MUNICÍPIO DE ILHÉUS- BA**

Monografia - Artigo Científico – apresentado  
como pré-requisito para obtenção do título  
de nutricionista pela Faculdade de Ilhéus.

**Área de Concentração:** Vigilância Sanitária

**Orientador:** Prof. Me. Maykson de Jesus  
Costa

**ILHÉUS – BAHIA**

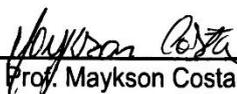
**2022**

**AVALIAÇÃO DOS RÓTULOS DE WHEY PROTEIN COMERCIALIZADOS NO  
MUNICÍPIO DE ILHÉUS-BA**

**LÍVIA DOS ANJOS SANTOS**

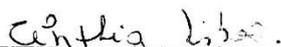
Aprovado em: 29/11/2022

**BANCA EXAMINADORA**



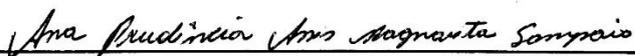
---

Prof. Maykson Costa de Jesus - Mestre  
Faculdade de Ilhéus - CESUPI  
Professor – orientador



---

Profª. Cinthia Soares Lisboa - Mestre  
Faculdade de Ilhéus- CESUPI  
(Avaliador 1)



---

Profª. Ana Prudência Assis Magnavita Sampaio - Mestre  
Faculdade de Ilhéus- CESUPI  
(Avaliador 2)

## **DEDICATÓRIA**

**DEDICO ESTE TRABALHO A MINHA AVÓ, A QUEM AGRADEÇO A BASE QUE DEU PARA ME TORNAR A PESSOA QUE SOU HOJE.**

## **AGRADECIMENTOS**

**Não poderia começar esses agradecimentos de forma diferente, pois devo a Deus minha eterna gratidão, não só pela força nos momentos difíceis, mas por toda a ajuda na realização dos meus sonhos. Que sem ele eu não teria conseguido completar essa jornada.**

**Agradeço a minha família, e amigos que estiveram ao meu lado ao longo do curso, que passaram por todas as situações e momentos difíceis comigo.**

**Gostaria de agradecer a todos os professores que com seus ensinamentos tornaram a minha formação acadêmica possível e em especial ao meu orientador que me guiou pelo caminho deste trabalho de conclusão de curso, obrigada pela dedicação e tempo despendido em meu auxílio na realização da pesquisa.**

“Nada é tão nosso quanto os nossos sonhos”

(BIANCA ANDRADE)

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Adequação dos rótulos do suplemento <i>whey protein</i> comercializados no município de Ilhéus-BA, de acordo com a Resolução 243/2018.	13
Quadro 2	Adequação dos rótulos dos suplementos de <i>whey protein</i> comercializados no município de Ilhéus-BA, de acordo com a resolução 259/2002.	14
Quadro 3	Adequação dos rótulos de do suplemento <i>whey protein</i> comercializados no município de Ilhéus-BA, de acordo com a resolução RDC nº 429/2020.	15
Quadro 4	Adequação dos rótulos do suplemento <i>whey protein</i> comercializados no município de Ilhéus-BA, de acordo com instrução normativa Lei nº 10.674/2003.	16
Quadro 5	Adequação dos rótulos de <i>whey protein</i> comercializados no município de Ilhéus-BA, de acordo com a lei nº 26/2015.	17

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>2 METODOLOGIA</b> .....	12
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	13
<b>4 CONCLUSÃO</b> .....	17
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	19

# AVALIAÇÃO DOS RÓTULOS DE *WHEY PROTEIN* COMERCIALIZADOS NO MUNICÍPIO DE ILHÉUS-BA

Lívia dos Anjos Santos <sup>1</sup>  
Maykson costa de Jesus <sup>2</sup>

## RESUMO

O suplemento de *whey protein* vem sendo o mais consumido por indivíduos que buscam potencializar a sua ingestão proteica. Nesse sentido, a conformidade da rotulagem desse suplemento contribui para a orientação do consumidor para o uso correto. O presente estudo teve como objetivo avaliar a rotulagem das principais marcas de *whey protein* comercializados no município de Ilhéus-Ba. Foram analisados o grau de conformidade das informações da rotulagem de vinte suplementos de *whey pretein*. A análise das rotulagens foi realizada através de um checklist estruturado com base na RDC n° 243, de 26 de julho de 2018, RDC n° 259, de 20 de setembro de 2002, RDC n° 429 de outubro de 2020, Instrução normativa n° 10.674, de maio de 2003 e Lei n° 26, de 02 de julho de 2015. Os dados foram analisados por meio de percentual do nível de conformidade, sendo expressos em forma de tabela. As rotulagens de todas as marcas analisadas apresentaram inconformidades frente as legislações vigentes, portanto destaca-se a importância da inspeção constante dos rótulos dos suplementos do tipo *whey protein* pela legislação vigente, visando garantir que os compradores tenham as informações verdadeiras e precisas.

**Palavras- chave:** Órgãos reguladores. Proteína. Qualidade. Suplementos alimentares.

## ABSTRACT

The whey protein supplement has been the most consumed by individuals who seek to enhance their protein intake. In this sense, the compliance of the labeling of this supplement contributes to the orientation of the consumer for the correct use. The present study aims to evaluate the labeling of

---

1 Graduanda do Centro de ensino superior, Faculdade de Ilhéus, Curso de Nutrição, Ilhéus - BA.

2 Mestre do Centro de ensino superior, Faculdade de Ilhéus, Curso de Nutrição Ilhéus – BA.

the main brands of whey protein marketed in the city of Ilhéus-Ba. the degree of compliance of the information on the labeling of twenty whey protein supplements was analyzed. The labeling analysis was performed using a structured checklist based on RDC No. 243, of July 26, 2018, RDC No. 259, of September 20, 2002, RDC No. 429 of October 2020, Normative Instruction No. 10,674, of May 2003 and Law No. 26, of July 2, 2015. Data were analyzed by percentage of the level of compliance, being expressed in the form of a table. The labels of all brands analyzed showed non-compliance with current legislation, therefore, the importance of constant inspection of the whey protein supplements' rot by current legislation is highlighted, in order to ensure that buyers have true and accurate information.

**Keywords:** Regulatory bodies. Protein. Quality. Food supplements.

## 1 INTRODUÇÃO

O número de pessoas que buscam melhorar a qualidade de vida através da pratica de atividade física vem crescendo cada vez mais, não só com o objetivo de melhorar o condicionamento físico, mas também com o desejo de alcançar padrões estéticos. Com isso esses indivíduos fazem usos de suplementos alimentares para auxiliar no seu rendimento esportivo, no ganho de massa muscular, na diminuição da porcentagem de gordura corporal, e no aprimoramento da saúde em geral (SOUZA, 2021).

Os suplementos podem ser grandes colaboradores no desempenho dos atletas, e só podem ser consumidos com a prescrição de um nutricionista, uma vez que o uso inadequado pode causar vários danos à saúde dos consumidores como hipercalcúria, obesidade, sobrecarga renal e hepática e dano muscular (PINTO et al., 2017).

Atividade física é todo movimento corporal feito pela musculatura esquelética que produz um gasto energético maior que os níveis de repouso. A pratica do exercício físico é essencial em todas as idades, pois melhora a saúde e qualidade de vida dos indivíduos (FREIRE et al.,2014). A eficácia já está comprovada em relação a melhora de comorbidades e totalidades de óbitos, seus benefícios não é só para as pessoas portadoras de doenças degenerativas e crônicas, também são necessárias para as pessoas saudáveis que tem hábitos que contribuem para os indícios de agravos a sua saúde, por exemplo sedentarismo, alcoolismo, tabagismo, má alimentação, ansiedade entre outros (OLIVEIRA; ANDRADE, 2013).

Uma alimentação individualizada e adequada prescrita por um nutricionista é essencial para o desempenho e resultados dos exercícios físicos, porém a maioria desses indivíduos acabam indo em busca do corpo perfeito e não tem interesse pelo corpo saudável, fazem uso de suplementos alimentares buscando o resultado imediato e utilizam doses mais altas da quantidade recomendada sem a orientação de um profissional (SOARES et al., 2019).

O *whey protein* é uma proteína de alto valor biológico pois possui em sua composição aminoácidos essenciais e aminoácidos de cadeia ramificada que estimulam a manutenção e crescimento das células musculares (SAUDADES et al., 2017).

Este suplemento é o mais consumido no Brasil, é um produto extraído do soro de leite, que passa por etapas de filtrações para o resultado final ser um pó concentrado ou isolado da matéria prima (LEÃO, 2021).

O suplemento modifica de acordo com o seu valor biológico e a sua concentração, o *whey protein* é dividido em três classificações, sendo troca iônica para o *whey* concentrado, hidrolização para *whey* hidrolisado, e a microfiltração para o *whey protein* isolado que é a forma mais pura já que 90% da sua composição é proteína, apresentando um teor baixíssimo de gorduras e lactose devido ao processo de microfiltração (SALVEGO; SILVA, 2015).

Quando o uso tem a orientação correta, os suplementos podem melhorar a performance dos indivíduos, reduzir a fadiga muscular e ampliar a resistência, propiciar maior disposição, aumentar a força, reduzir a massa gorda, mobilizar substratos para os músculos, e diminuir riscos de enfermidades (GOMES; FIGUEIREDO; SOUZA, 2018).

Até o ano de 2018 não existia legislação sanitária que regulamentasse a categoria dos suplementos alimentares de modo específico no Brasil, o que dificultava o controle sanitário dos mesmos e colocava em risco a saúde dos consumidores (BRASIL, 2018).

As informações presentes nos rótulos dos suplementos são extremamente importantes para que o consumidor seja informado e orientado de forma clara sobre o produto, contendo as informações verdadeiras, que não o induza ao erro, falsas vantagens ou aos riscos que a sua consumação inadequada possa causar (ABE-MATSSUMOTO et al., 2018).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária divulgou algumas normas referente as rotulagens de produtos industrializados, e os suplementos alimentares também estão mencionados, destacam-se a RDC N° 243 de 26 de julho de 2018, que dispõe os requisitos sanitários dos suplementos alimentares (BRASIL, 2018). A RDC N° 259, de 20 de setembro de 2002, que aprova o regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados, e dispõe as informações obrigatórias que o rótulo deve conter (BRASIL, 2002). A lei n° 26, de julho de 2015, dispõe sobre os requisitos para rotulagem obrigatória dos alimentos que causam alergias alimentares (BRASIL, 2015).

A Lei N° 10.674, de 16 de maio de 2003, que obriga que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida protetiva de controle da doença celíaca (BRASIL, 2003).

A RDC n° 429, de 08 de outubro de 2020, aprova o regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados, tornando obrigatória as informações da tabela nutricional (BRASIL, 2020).

Diante do exposto, torna-se importante o presente estudo, uma vez que é relevante avaliar a adequação das informações contidas nas rotulagens de suplementos proteicos, frente a legislação brasileira vigente, a fim de verificar se os consumidores estão tendo informações verdadeiras dos suplementos. Desta forma, a presente pesquisa teve como objetivo avaliar a rotulagem das principais marcas de *whey protein* comercializados em Ilhéus- Ba.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo, é do tipo transversal- descritivo, foi realizado em um estabelecimento especializado em suplementos alimentares localizado no município do sul da Bahia, o que foi avaliado o grau de conformidade das informações presentes nas rotulagens de vinte suplementos do tipo *whey protein*. De marcas nacionais e importadas. Foi solicitado ao estabelecimento permissão para a análise dos rótulos, explicando o objetivo da pesquisa. Durante a realização da pesquisa as amostras foram identificadas por códigos aleatórios mantendo o anonimato das marcas.

As conformidades das rotulagens dos suplementos *whey protein* foram avaliadas através de um preenchimento de checklist que possuía 33 perguntas se baseando nas legislações da agencia nacional de vigilância sanitária (ANVISA) que regulamentam a rotulagem dos alimentos.

O checklist analisava particularidades como nomes de cada nutrientes presentes na tabela nutricional, quantidade e frequência de consumo indicada na embalagem, designação do produto, era analisado se havia a nomeação “suplemento alimentar” se a mesma estava em letra legível, caixa alta, negrito, cor contratante com o fundo do rotulo, prazo de validade, instrução sobre o preparo e uso do produto.

O checklist também abrangia tais observações como este produto não é um medicamento, manter fora do alcance das crianças, contém ou não contém glúten, informações sobre os alimentos alergênicos em caixa alta, em negrito cor contratante do fundo do rotulo e altura mínima de 2mm e nunca inferior à altura de letra utilizada na lista de ingredientes.

O primeiro item analisado referia-se na RDC N° 243, de 26 de julho de 2018 que dispõe sobre os requisitos para composição, qualidade, segurança, e rotulagem dos suplementos alimentares.

Em seguida a RDC n° 259 de 2002, que dispõem sobre o que os rótulos não devem apresentar, além disso identificação de lote, conteúdo liquido, identificação de origem.

Alguns itens foram fundamentados nas recomendações da RDC N° 429, de 08 de outubro de 2020 obriga que os rótulos tenham as informações nutricionais sobre porção e medida caseira, valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibra alimentar.

A Lei N° 26, de julho de 2015 que dispõe sobre os requisitos para rotulagem obrigatória dos alimentos que causam alergias alimentares, e a Lei N° 10.674, de 16 de maio de 2003 impõe que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida preventiva e de controle da doença celíaca.

Por não envolver seres humanos, o trabalho foi dispensado da aprovação por comitê de ética em pesquisa. O checklist foi preenchido com as intitulações (C) para o item conforme e (NC) para o item não conforme. Todos os dados coletados foram analisados por meio do cálculo de regra de três e tabulados no programa Microsoft Excel, por meio de percentual do nível de inconformidade, além disso, foram elaborados quadros para a apresentação e comparação dos dados coletados.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados são apresentados em quadros, separados por legislação. O quadro 01 traz a análise de acordo com as especificações da Resolução nº 243 de 2018.

**Quadro 01.** Adequação dos rótulos do suplemento *whey protein* comercializados no município de Ilhéus-BA, de acordo com a Resolução 243/2018

Segundo a RDC nº243/2018	Conforme nº	Não conforme nº
Apresentar a designação "Suplemento alimentar"	19	1
Apresentar a designação "suplemento alimentar em caixa alta "	18	2
Apresentar a designação "suplemento alimentar em negrito; apresentar a designação 'suplemento alimentar" com tamanho mínimo equivalente 1/3 (um terço) do tamanho da maior fonte utilizada na marca do produto.	19	1
Apresentar a recomendação de uso (quantidade e a frequência de consumo para cada um dos grupos populacionais indicados no rótulo).	19	1
Apresentar a advertência em destaque e negrito "este produto não é um medicamento " .	10	10
Apresentar a advertência em destaque e negrito "não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem".	11	9
Apresentar a advertência em destaque e negrito "mantenha fora do alcance de crianças".	10	10
Não deve apresentar imagem ou frase que induza o produto a conter substância não autorizada ou proibida.	19	1
Não deve apresentar imagem ou frase que induza que a alimentação não é capaz de fornecer os componentes necessários a saúde a uma substância não autorizada ou proibida.	19	1
Não deve apresentar imagem ou frase que induza que o produto é comparável ou superior aos alimentos convencionais.	19	1

Segundo as análises realizadas com as rotulagens de suplementos alimentares de *whey protein*, é permitido afirmar que os resultados encontrados comprovam alguns tipos de inconformidades de acordo com as legislações, a primeira análise foi realizada considerando a RDC 243/2018.

Ao verificar os fatores exigidos pela legislação, 5% das marcas não apresentavam a designação "suplemento alimentar", com tamanho mínimo equivalente a um terço do tamanho maior da fonte, 5% não mostravam a quantidade e a frequência de uso do produto, 5% apresentavam imagens ou frases que induz o produto a conter substância não autorizada ou proibida, e imagem ou frase que induza que a alimentação não é capaz de fornecer os componentes

necessários a saúde a uma substância não autorizada ou proibida, e 5% contém imagem ou frase que induza que o produto é comparável ou superior aos alimentos convencionais.

50% mostraram irregularidades nas divergências em destaque e negrito “este produto não é um medicamento” e 50% não tinha a informação “mantenha fora do alcance das crianças”. 45 % não continham a designação em destaque e negrito não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem e 10% não apresentavam a designação suplemento alimentar em caixa alta.

Os rótulos alimentares executam uma fonte de comunicação importante entre os compradores e fabricantes, sendo capazes de conduzir informações sobre o produto alimentício e contribuir para escolhas mais saudáveis. Portanto, devem conter informações fidedignas e legíveis sobre a compra, para que o consumidor tenha ciência do que está consumindo (MOREIRA et al., 2013).

De fato, são informações bastante importantes, das quais não deveria ter sido encontradas inconformidades, sabe-se dá importância de que o consumidor esteja bem informado. Bem como, a censura da impossibilidade de ultrapassar a quantidade diária, colocando em risco a saúde do indivíduo, podendo causar sobrecarga renal, hepática, e as disfunções no metabolismo. Além de não ter vantagens em relação ao anabolismo muscular pelo consumo exagerado, exercendo, inclusive, efeito reverso ao desejado, como de sobrepeso, já que o excesso pode ser armazenado na forma de triglicerídeos no tecido adiposo (ALVES et al., 2012).

**Quadro 02.** Adequação dos rótulos dos suplementos de *whey protein* comercializados no município de Ilhéus-BA, de acordo com a resolução 259/2002.

Segundo a RDC nº259/2002- informações obrigatórias.	Conforme nº	Não conforme nº
Denominação de venda	20	
Conteúdo líquido	20	
Identificação de origem	20	
Nome ou razão social e endereço do importador, no caso de alimentos importados	20	
Identificação do lote	20	
Prazo de validade	20	
Instrução sobre o preparo e uso do alimento	19	1

Conforme quadro 02, os resultados adquiridos foram relacionados aos itens necessários segundo a RDC 259/2002. Diante desta resolução 95% das marcas apresentam-se em conformidade, porém 5% apresentaram não conformidade na ausência da instrução sobre o preparo e uso do alimento.

Assim como o presente estudo de Cunha e Araújo (2019), também foram encontrados inadequação devido à ausência de informações de preparo, uso do alimento, e conteúdo líquido do produto.

O uso de suplementação sem orientação pode ser prejudicial ao fígado e rins, podendo ser apto de sobrecarregar tais órgãos devido a metabolização de aminoácidos e a excreção ocorrerem nesses órgãos mutualmente (ALVES et al., 2012).

**Quadro 03.** Adequação dos rótulos de do suplemento *whey protein* comercializados no município de Ilhéus-BA, de acordo com a resolução RDC nº 429/2020.

Segundo a RDC nº 429/2020- Informação nutricional	Conforme nº	Não conforme nº
Porção (g) e em medida caseira	20	
Valor energético (kcal) ou (KJ)	20	
Carboidratos (g)	20	
Proteína (g)	20	
Gorduras totais (g)	20	
Gorduras saturadas (g)	19	1
Gorduras trans (g)	12	8
Fibra alimentar (g)	13	7
Sódio (mg)	20	

Quanto a RDC nº 429/2020, como mostrado no quadro 03, que consiste em propiciar as informações nutricionais, foram identificados inconformidade de 5% das marcas nas informações de gorduras saturadas, 40% de divergências nas informações de gorduras trans, e 35% não estavam conforme nas informações de fibra alimentar. Assim como o presente estudo de Salem et al., (2021) encontraram 5% de divergência nas informações de fibra alimentar, gorduras saturadas, valor energético, carboidratos, gorduras totais, sódio, das marcas de suplemento de *whey protein* analisadas. Sendo que a ausência de tais informações não é adequada, pois as informações nutricionais são fundamentais em um produto de uso alimentício, para que o consumidor possa ter as informações de todos os nutrientes que estão presentes nos produtos, e se tratando de um suplemento proteico a tabela nutricional pode ajudar o cliente na hora da escolha, podendo comparar as marcas e escolher a opção mais saudável e com o melhor custo benefício.

**Quadro 04.** adequação dos rótulos do suplemento *whey protein* comercializados no município de Ilhéus-BA, de acordo com instrução normativa Lei nº 10.674/2003.

Segundo a Lei nº 10.674/2003	Conforme nº	Não conforme nº
Informação “contem ou não contem glúten” em destaque	20	
Informação “contem ou não contem glúten” nítida	20	
Informação “contem ou não contem glúten” de fácil leitura	20	

Na análise da Lei Nº 10.674, de 16 de maio de 2003, foi observada no quadro 04, que 100% das marcas avaliadas estavam em conformidade de acordo com a legislação.

Silva e Souza (2016), analisaram a qualidade dos suplementos proteicos, na cidade de Belo Horizonte e Minas Gerais. Examinaram a composição e a rotulagem de dez marcas de suplementos do tipo *whey protein*, sendo nacionais e importados, 100% das marcas estavam em conformidade com a normativa, tendo as informações contém ou não contém glúten em destaque, nítido e de fácil leitura.

A doença celíaca é uma enteropatia presente em indivíduos geneticamente predispostos, que se caracteriza pela intolerância permanente ao glúten, fração proteica, cereais como cevada, centeio, trigo e malte (ARAUJO, 2012).

Tornou-se frequente encontrar nos mercados produtos industrializados que tradicionalmente não teriam glúten, mas que durante o processo de fabricação se contaminam em razão do uso de uma linha comum de produtos que contem glúten. Ainda existe a possibilidade de contaminação durante o processo de plantação, ou, colheita, armazenagem, embalagem e o transporte (SILVA et al., 2013).

A problemática da insegurança alimentar e nutricional enfrentada pelo indivíduo portador de doença celíaca está na dificuldade de acesso e na disponibilidade de produtos sem glúten, em razão da pequena oferta e alto custo as classes sociais menos favorecidas, prováveis contaminações de produtos por traços de glúten (CIACCI, 2015).

O consumo do glúten nos indivíduos com doenças crônicas pode causar sintomas gastrointestinais de má absorção como, diarreia, perda de peso, deficiência de nutrientes e vitaminas, distensão abdominal, diminuição da musculatura glútea, incluindo também manifestações como dermatite, alterações no esmalte dentário, osteoporose, atraso puberal, infertilidade, anemia por deficiência de ferro, deficiência de ácido fólico e vitamina B12 (LIU et al., 2022).

É importante que a rotulagem tenha as informações, verídicas e apropriadas, já que o consumidor não possui conhecimentos técnicos e distintivo sobre a fabricação do produto que vai consumir. E no caso dos portadores da doença celíaca os cuidados devem ser ainda maiores no que diz respeito as informações claras, e precisa, quanto a presença ou sobre a mínima possibilidade de existência, direta ou indireta do glúten em sua composição (CALVANCANTI; HURST, 2021).

**Quadro 05.** adequação dos rótulos de *whey protein* comercializados no município de Ilhéus-BA, de acordo com a lei nº 26/2015.

Segundo a Lei nº 26/2015- descrição dos alergênicos alimentares.	Conforme nº	Não conforme nº
Informação em caixa alta	20	
Informação em negrito	18	2
Informação em cor contrastante com fundo do rotulo	20	
Informação em altura mínima de 2mm e nunca inferior à altura de letra utilizada na lista de ingredientes.	20	

Em relação a lei nº 26/2015, das 20 marcas avaliadas 10% apresentaram não conformidade em relação ao item em negrito, e 100% das marcas apresentaram conformidade em relação as informações em caixa alta, cor contrastante com o fundo do rotulo, e altura mínima de 2mm e nunca inferior à altura de letra utilizada na lista de ingrediente. De acordo com o quadro 05.

Alergias alimentares são respostas adversas desencadeadas por uma reação imunológica específica que ocorrem de forma reprodutível em pessoas sensíveis após o consumo de um determinado alimento. Essas reações retratam variações na sua gravidade e intervalo de manifestação, podendo afetar os sistemas cutâneo, digestivo, respiratório e cardiovascular (ANVISA, 2016).

Indivíduos com alergias alimentares podem desenvolver reações adversas graves a alimentos que são consumidos de forma segura pela maior parte da população, mesmo quando consumidos em pequenas quantidades. A restrição de alimentos alergênicos é a única forma de prevenir o aparecimento de complicações clínicas, as informações verdadeiras sobre a presença desses constituintes nos alimentos são fundamentais para proteger a saúde do cidadão com alergias alimentares (ANVISA, 2016).

As informações presentes nas rotulagens dos suplementos são de suma importância para que o consumidor tenha todas as informações necessárias e verdadeiras do produto. Quando o uso tem a orientação correta, os suplementos podem melhorar a performance dos indivíduos, reduzir a fadiga muscular, ampliar a resistência, propiciar maior disposição, aumentar a força, reduzir a massa gorda, mobilizar substratos para os músculos (GOMES; FIGUEIREDO; SOUZA, 2018).

O consumo inadequado dos suplementos pode acarretar problemas para a saúde dos indivíduos, podendo sobrecarregar o fígado, provocar doenças cardiovasculares, neurológicas, problemas renais, e outros (GALVÃO et al., 2017).

## 4 CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos a partir do estudo dos rótulos dos suplementos de *whey protein* comercializados no município do sul da Bahia, todas

as marcas analisadas apresentaram irregularidades frente as legislações vigentes. Essa apuração ressalta a importância da fiscalização incessante e rigorosa das rotulagens dos suplementos alimentares pelos órgãos competentes para garantir que os compradores tenham acesso as informações verdadeiras e precisas sobre os suplementos proteicos.

## REFERÊNCIAS

ABE-MATSSUMOTO, L. T. A. SAMPAIO, G.R.S. BASTOS. D.H.M.B. Rótulos de suplementos vitamínicos e minerais comercializados na cidade de São Paulo: Atendem as normas sanitárias brasileiras? **Rev visa em debate** v. 29-06, 2018.

ALVES, T.O. MATOS, P.E. BARBOSA, K. V.S. CARDOSO, F.T. SOUZA, G. G. estimativa do consumo de proteínas e suplementos por praticantes de musculação em uma academia da baixada fluminense. **corpus et Scientia**, v.8, n.1, p.1-10, 2012.

ANVISA. **Perguntas e Respostas sobre Rotulagem de Alimentos Alergênicos, Gerência-Geral de Alimentos**. 2016.

BRASIL. Ministério da saúde. Agencia nacional de vigilância sanitária. **Resolução RDC N° 259, de 20 de setembro de 2002**. Regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados. Diário oficial da união, Brasília, 23 de setembro de 2002.

BRASIL. Congresso Nacional. **Lei n.10.674, de 16 de maio de 2003**. Obriga que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten. Diário oficial da república federativa do Brasil. 2003.

BRASIL. Ministério da saúde. Agencia nacional de vigilância sanitária. **Resolução RDC N° 26,2 de julho de 2015**. Dispõe sobre os requisitos para rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares. Diário oficial da união, Brasília, 3 de julho de 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agencia Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC N° 243, de 26 de julho de 2018**. Dispõe sobre requisitos sanitários dos suplementos alimentares. Diário oficial da união, Brasília, 27 de julho de 2018.

BRASIL. Ministério da saúde, agencia vigilância sanitária. **Resolução RDC N° 429, de 08 de outubro de 2020**. Aprova regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. Diário oficial da união, Brasília, 09 de outubro de 2020.

CALVANCANTI, T.N.C. C. HURST, T, L, H. Direito fundamental a informação na rotulagem de produtos: Um meio de proteção a doença celíaca. **Revista direito e justiça: reflexões sociojurídicas**, v.21, n.40, p.175-193, 2021.

CUNHA, E.F.C. ARAÚJO, V.R.E.A, avaliação dos rótulos de whey protein comercializados no município de Recife, Pernambuco. **Fpsrepo**, 2019.

GALVÃO, F.E.R. SANTOS, A.K.M. BESERRA, T.L. BRITO, C.L. LEITE, P.K.V. ARAUJO, J.E.R. BRAGA, F.C.B. MORI, E. Importância do nutricionista na prescrição de suplementos na prática de atividade física. **rev e-ciência** v. 5, 2017

GOMES, A, C, G. FIGUEIREDO, S. M. F. SOUZA, A. A. S. **Avaliação do consumo de suplementos por praticantes de musculação em academias de Ouro Preto-MG**. 2018. 939 f. fundação Oswaldo Cruz, Belo horizonte, universidade federal de

ouro preto, escola de nutrição, departamento de alimentos, Ouro Preto, MG, Brasil, 2018.

MOREIRA,S.S.P. CARDOSO, F.T. SOUZA, G.G. SILVA, E.B. Avaliação da adequação da rotulagem de suplementos esportivos. **Corpus et scientia**, v. 9, n.2, p. 45-55, 2013.

LEÃO, G. F. P. L, identificação do teor proteico em rótulos de suplemento tipo whey prontein. **Repositorio puc Goiás**. p 15-06, 2021

LIU, S, M, L. RESENDE, P. V. G. R. BAHIA, M. B. PENNA, J. P. FERREIRA, A. R. F. LIU, P. M. F.L. NETO, A. S. A. N. SANTOS, L. R. A. S. ELIAZAR, G. C. E. JUNIOR, M. A. F. A. J. Doença celíaca. **revista medica de minas gerais**. v 24. 2016.

SAUDADES, J. O. S. et al. Consumo de proteínas do soro do leite entre estudantes de Porto Alegre. **Rev Bras Med Esporte**. v.23, 4, p 07-09, 2017.

SALEM, A, C, A, S. HERNANDES, D, A, H. NOUGUEIRA, F, C, V, N. FERRARI, A. F. FELIPE, D, F, F. Rotulagem de suplementos alimentares do tipo whey protein: analise de conformidade de acordo com as legislações brasileiras. **Enciclopédia biosfera, centro científico conhecer- jandaia-GO, v. 18 n.38. 2021.**

SALVEGO, K.A.S, SILVA, M. P. S, Produção de whey protein. **Ceep curitiba**. 12, 2015.

SILVA, L. V; SOUZA, S.V. C. Qualidade de suplemento proteicos: avaliação da composição da composição e rotulagem. **Revista do instituto Adolfo Lutz**, v.75, n.1703, p.1-17, 2016.

PINTO, A. F. C.P, PINTO, H. A. D. P. SILVA, J, A, A, S. REIS, S. J.R. ROCHA, A, O, B, R. o perigo do uso indiscriminado dos suplementos nutricionais em atletas. **Revista campo do saber**. v. 3, n 3, p 17, nov/dez. 2017.