

RESUMO EXPANDIDO ESTRUTURADO - SAÚDE GLOBAL E DIREITOS
HUMANOS - ABORDAGENS EM SAÚDE COMO DIREITO FUNDAMENTAL E
OS DESAFIOS GLOBAIS EM SAÚDE PÚBLICA.

**OS GATILHOS QUE A ROTULAGEM PODE CAUSAR EM PESSOAS COM
TRANSTORNO ALIMENTAR**

Cícera Juliana Alves Pereira (julianaalvespereira0624@gmail.com)

Ana Beatriz Andrade Ferreira (anabeatrizandraderferreira08@gmail.com)

Ana Beatriz Fonteles Beckman (annabya0311@gmail.com)

Diná Alves De Sousa (dinaalves601@gmail.com)

Jeanne Nascimento Silva (jane_anne82@yahoo.com.br)

INTRODUÇÃO: A rotulagem de alimentos representa um componente essencial nas estratégias de promoção da saúde pública, oferecendo ao consumidor informações claras sobre composição, valores nutricionais, alergênicos e alertas relevantes. Ao indicar valores calóricos, presença de açúcares, gorduras ou sódio, os rótulos buscam apoiar escolhas alimentares mais conscientes e seguras. Contudo, quando se analisa o impacto dessa prática em pessoas com transtornos alimentares — especialmente anorexia e bulimia nervosa — observa-se que a exposição a informações calóricas e nutricionais pode atuar como um gatilho emocional e comportamental, intensificando o controle obsessivo, a restrição alimentar e o sentimento de culpa. Assim, compreender como a rotulagem influencia tais indivíduos é fundamental para repensar políticas públicas e estratégias de comunicação alimentar mais sensíveis e inclusivas. **OBJETIVO:** O objetivo desta pesquisa é

discutir a importância da rotulagem correta e transparente, abordando aspectos como a identificação de alergênicos, informações nutricionais e regulamentação vigente, bem como investigar de que forma a exposição contínua a rótulos pode se tornar um gatilho em pessoas com transtornos alimentares, especialmente em indivíduos com anorexia e bulimia. Busca-se compreender como a busca pelo corpo ideal e a obsessão pelo consumo de calorias são reforçadas por meio das informações presentes nas embalagens dos alimentos. METODOLOGIA: Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, na qual foram identificados e analisados artigos científicos publicados em bases de dados nacionais e internacionais. Foram selecionados estudos que abordam a relação entre rotulagem de alimentos e transtornos alimentares, com foco na influência dos rótulos sobre o comportamento alimentar, percepção corporal e gatilhos psicológicos. Os resultados foram organizados de forma a fornecer uma visão ampla, crítica e concisa sobre a importância da rotulagem correta, destacando também seus possíveis efeitos adversos sobre populações vulneráveis.

RESULTADOS

Rotulagem e o controle do consumo calórico

Estudos recentes evidenciam que a presença de informações calóricas em rótulos e cardápios pode modificar o comportamento alimentar de pessoas com transtornos alimentares. De acordo com Roberto et al. (2017), mulheres diagnosticadas com anorexia ou bulimia optaram por refeições significativamente menos calóricas quando expostas a menus com informação nutricional, em comparação com menus sem esses dados. O estudo demonstra que a rotulagem atua como estímulo para a restrição alimentar, reforçando o medo de consumir alimentos considerados “altos em calorias”.

Outro estudo, publicado pelo International Journal of Eating Disorders, apontou que indivíduos com transtornos alimentares apresentam maior atenção aos valores calóricos e reagem emocionalmente a essas informações, com aumento de ansiedade, culpa e sentimentos de fracasso ao ultrapassar limites

autoimpostos (TROMPETER et al., 2025). Assim, a rotulagem calórica, embora benéfica para o público em geral, pode intensificar sintomas clínicos em pessoas com anorexia ou bulimia, funcionando como um gatilho que estimula a vigilância extrema sobre o que é ingerido.

Rotulagem fora de casa e impacto social

A implementação de políticas de rotulagem em restaurantes e redes de fast food, embora tenha o objetivo de combater a obesidade, mostrou-se problemática para pessoas com transtornos alimentares. Uma revisão sistemática realizada pela University College London (2025) identificou que indivíduos com anorexia e bulimia relataram aumento de ansiedade e evitação de ambientes sociais após a introdução de rótulos calóricos em cardápios. Muitos afirmaram que preferem não sair para comer a fim de evitar o confronto com informações numéricas, o que agrava o isolamento social e dificulta a recuperação.

Os temas emergentes dessa revisão incluem: “atração pelas calorias”, “facilitação do transtorno alimentar”, “reassurance” (busca de segurança), e “frustração” (PUBMED, 2025). Essa relação paradoxal — entre necessidade de informação e sofrimento psicológico — mostra que a rotulagem deve ser reformulada em ambientes públicos, considerando impactos emocionais de grupos vulneráveis.

A regulamentação e o desafio ético da rotulagem

A rotulagem correta é exigida por lei e orientada por normas da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), visando à transparência e proteção do consumidor. No entanto, ainda há lacunas quando se trata do impacto psicológico dessa informação. De acordo com a BMJ Public Health (2025), políticas de rotulagem, embora bem-intencionadas, podem agravar sintomas de transtornos restritivos, caso não sejam acompanhadas de estratégias educativas e suporte psicológico.

É necessário, portanto, repensar o formato de apresentação das informações. Alguns países já estudam modelos de rotulagem personalizada, onde o consumidor pode optar por visualizar ou ocultar o valor calórico, preservando o direito à informação sem causar desconforto a pessoas em tratamento para transtornos alimentares.

Dessa forma, a discussão transcende o aspecto técnico da rotulagem e alcança dimensões éticas e psicológicas, desafiando nutricionistas, psicólogos e legisladores a adotarem uma abordagem mais empática e inclusiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo revelou que, embora a rotulagem de alimentos tenha papel crucial na educação alimentar e na saúde pública, ela também pode atuar como gatilho psicológico para pessoas com transtornos alimentares. A exposição constante a valores calóricos e informações nutricionais detalhadas reforça comportamentos de restrição, medo de comer e comparação obsessiva, especialmente em indivíduos com anorexia e bulimia.

Constatou-se que pessoas com esses transtornos prestam mais atenção aos rótulos, fazem escolhas alimentares mais restritas e relatam sentimentos de culpa e ansiedade diante de informações calóricas. Em ambientes sociais, a presença de rotulagem pode aumentar o isolamento, dificultando a recuperação e o convívio.

Em contrapartida, a rotulagem é indispensável para garantir transparência e segurança alimentar, especialmente na identificação de alergênicos e ingredientes críticos. O desafio, portanto, está em equilibrar a informação com a sensibilidade psicológica, promovendo formatos que informem sem gerar sofrimento.

Recomenda-se que políticas públicas futuras considerem alternativas como:

Opção de esconder valores calóricos em cardápios;

Campanhas de conscientização sobre transtornos alimentares;

Parcerias entre órgãos de saúde, universidades e associações de pacientes;

Formação de nutricionistas com enfoque humanizado e interdisciplinar.

Para finalizar, a evolução da rotulagem correta e transparente deve ser vista não apenas como uma obrigação legal, mas como um imperativo de comunicação ética e inclusiva, transformando a embalagem em uma ferramenta de saúde pública que respeita as necessidades de todos os consumidores; essa mudança exige a superação do marketing enganoso e a adoção de formatos acessíveis que garantam o entendimento universal (como a rotulagem frontal), sendo fundamental o cuidado especial com a linguagem e o foco na qualidade nutricional para evitar o reforço de obsessões e gatilhos para aqueles que enfrentam desafios complexos de saúde mental e alimentar.

Palavras-chave: rotulagem de alimentos; transtornos alimentares; anorexia nervosa; bulimia nervosa; calorias; controle alimentar.