

NEWSLETTER

Consumo e nutrição se conectam na construção de escolhas mais seguras, transparentes e alinhadas à ciência



Alertas & Monitoramento

O CADE aprovou o aumento da participação da United na Azul, mas condicionou a decisão ao cumprimento rigoroso de compromissos de governança e independência concorrencial.

Segundo Juliana Pereira, presidente do IPSConsumo, a autorização está vinculada ao cenário apresentado e pode ser revista caso haja mudanças relevantes ou descumprimento das condições estabelecidas.



Decisão de compra

Ao ler o rótulo, observe os ingredientes listados. Os primeiros são os que estão em maior proporção no produto. Se açúcar, farinha ou gordura aparecem no topo da lista, eles compõem a base da fórmula. Essa ordem ajuda a entender melhor o que você realmente está comprando.



Pergunta do público

Preciso fazer detox depois de exagerar?

Não. O corpo já possui fígado e rins que fazem naturalmente a eliminação de substâncias. Desconfortos após excessos costumam estar ligados à quebra de rotina, sono e hidratação. Retomar horários, beber água e manter alimentação regular ajuda mais do que dietas ou produtos "detox".



ipsconsumo.com.br



vivanutricaoamericas.com



Panorama do mês

Quando o ambiente muda, a alimentação muda também? Ambientes de exceção alteram decisões alimentares

O Carnaval passou, mas a reflexão permanece: em períodos de exceção, o ambiente altera decisões alimentares e relações de consumo. Mudanças de rotina, contexto e estímulos reduzem critérios de escolha e ampliam riscos. Mas direitos continuam vigentes.

Entenda como proteger sua saúde e seu consumo quando o padrão habitual se rompe.

[Leia mais IPS Consumo](#) ➔

[Leia mais Instituto Viva](#) ➔

Promessas rápidas resolvem ou ampliam riscos? Urgência reduz crítica e amplia vulnerabilidade

Períodos de ruptura de rotina costumam abrir espaço para soluções imediatas, dietas restritivas e promessas de "detox". Quando o desconforto gera urgência, a leitura crítica diminui.

IPS Consumo e Instituto Viva Nutrição explicam por que atalhos podem ampliar riscos e por que a retomada gradual protege mais do que compensações extremas.

[Leia mais IPS Consumo](#) ➔

[Leia mais Instituto Viva](#) ➔

O que diz a regulação: publicidade de suplementos tem regra

A Anvisa determinou a apreensão de suplementos com alegações terapêuticas como controle de glicose e "detox". Pela norma, suplementos são alimentos e não podem prometer tratamento ou cura. Alegações médicas são exclusivas de medicamentos.

Quando a promessa é ampla e vaga, o risco é transferido ao consumidor. A regulação delimita o que pode ser comunicado e reforça que informação clara é parte essencial da proteção em relações de consumo.

[Leia mais...](#) ➔

NO RADAR NACIONAL



A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) mantém aberta, até 9 de março de 2026, consulta pública para atualizar as normas de rotulagem de alimentos embalados.

As propostas, reunidas nas Consultas nº 1.357/2025 e nº 1.358/2025, integram a Agenda Regulatória 2024-2025 e discutem mudanças na forma de apresentação das informações obrigatórias e nos parâmetros da rotulagem nutricional.

A revisão pode impactar diretamente a forma como o consumidor interpreta ingredientes, açúcares e aditivos.



Entre os pontos debatidos estão maior clareza na identificação de açúcares adicionados, melhor visibilidade da lista de ingredientes e possíveis ajustes na apresentação da tabela nutricional.

A consulta pública permite que consumidores, especialistas e entidades enviem contribuições antes da definição final das regras.

A atualização das normas pode representar avanço na transparência e na compreensão das informações obrigatórias, fortalecendo a capacidade de decisão do consumidor diante da diversidade de produtos disponíveis no mercado.

NO RADAR INTERNACIONAL



A **Consumers International** definiu como tema do **Dia Mundial dos Direitos do Consumidor de 2026**, em 15 de março, "Safe Products, Confident Consumers" (Produtos seguros, consumidores confiantes). A campanha global reforça a segurança de produtos como direito fundamental e destaca a importância de sistemas eficazes de fiscalização e informação clara. A organização promoverá diálogos internacionais para debater como fortalecer a proteção e ampliar a confiança dos consumidores nos mercados.

<https://es.consumersinternational.org/what-we-do/world-consumer-rights-day/safe-products-confident-consumers-2026/>



AGENDA & PARTICIPAÇÕES

MARÇO

O **2º Congresso Internacional do PROCON de Santa Catarina** será no dia 12/03 e reunirá autoridades, juristas, profissionais de defesa do consumidor e representantes internacionais em Florianópolis para debater temas centrais da proteção ao consumidor. O evento terá painéis sobre comunicação estratégica dos órgãos de defesa, desafios atuais nas relações de mercado e perspectivas de articulação entre instituições públicas e sociedade civil.

<https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/seus-direitos/consumidor/educacao-para-o-consumo/encd>

A **Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG)** realiza, em 17 de março, a etapa final do Fórum Técnico de Direito do Consumidor. O encontro encerra uma série de debates preparatórios voltados ao aprimoramento de políticas públicas, com destaque para temas como superendividamento e atualização do Código de Defesa do Consumidor (CDC). A iniciativa reúne representantes do poder público, especialistas e sociedade civil.

<https://www.almg.gov.br/participacao/eventos/2025/forum-tecnico-direito-do-consumidor/programacao/etapa-final/>

LINKS ÚTEIS

• Secretaria Nacional do Consumidor (Senacon/MJ)
<https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/seus-direitos/consumidor>

O **IPS Consumo e o Instituto Viva** atuam pela transparência, pela ciência baseada em evidências e pela integração entre consumo e nutrição, contribuindo para escolhas mais seguras, responsáveis e alinhadas ao interesse público.