CAPÍTULO DO LIVRO – PRÁTICAS E PERSPECTIVAS DE PESQUISA EM SAÚDE – VOLUME 1
PUBLICADO POR: EDITORA MANUAL
ISBN: 978-65-83121-13-4 DOI DO LIVRO: 10.29327/5926123

CAPÍTULO 3

AVALIAÇÃO DO TEOR DE SÓDIO NA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS CONVENCIONAIS E VEGANOS

DOI DO CAPÍTULO: 10.29327/5926123.1-3

Manuela Melo Peres
http://lattes.cnpq.br/7870074287474847
Kamila de Oliveira do Nascimento
http://lattes.cnpq.br/2438758356560237

RESUMO

O teor de sódio em alimentos industrializados constitui um aspecto importante para a saúde, especialmente diante dos riscos associados à ingestão excessiva desse mineral. O objetivo foi avaliar e comparar o teor de sódio declarado na rotulagem nutricional de produtos industrializados convencionais e veganos. Realizou-se estudo descritivo, com abordagem predominantemente quantitativa, por meio da análise presencial de rótulos de alimentos industrializados disponíveis em estabelecimentos comerciais de Volta Redonda, Rio de Janeiro, selecionados por conveniência. Foram avaliadas as informações nutricionais, a presença de rotulagem nutricional frontal, conforme a RDC nº 429/2020 e a Instrução Normativa nº 75/2020, e a identificação de produtos veganos. Os resultados evidenciaram que a maioria dos produtos não apresentava advertência frontal para alto teor de sódio, embora alguns apresentassem quantidades elevadas desse mineral. Os produtos veganos apresentaram, em geral, teores de sódio semelhantes aos dos convencionais, e os macarrões instantâneos destacaram-se pela contribuição expressiva para a ingestão diária de sódio, apesar da ausência da advertência frontal nos produtos analisados. Conclui-se que a ausência da lupa não garante, isoladamente, baixo teor de sódio, reforçando a importância da leitura da tabela nutricional, da reformulação dos alimentos industrializados e do incentivo ao consumo de alimentos in natura ou minimamente processados.

Palavras-chave: Sódio. Rotulagem de Alimentos. Alimentos Industrializados. Alimentos Veganos. Ultraprocessados.

1 INTRODUÇÃO

O sódio é um mineral essencial para a manutenção da homeostase do organismo humano, desempenhando funções importantes em processos fisiológicos. Como não é produzido pelo organismo, deve ser obtido por meio da alimentação. Apesar de sua importância, a ingestão excessiva desse mineral apresenta relevância

PUBLICADO POR: EDITORA MANUAL
ISBN: 978-65-83121-13-4 DOI DO LIVRO: 10.29327/5926123

clínica, uma vez que está associada à fisiopatologia de diversas doenças (Bernal et al., 2023).

O consumo excessivo de sódio constitui um importante fator de risco para a elevação da pressão arterial (PA), contribuindo para o desenvolvimento da hipertensão arterial (HA) e de doenças cardiovasculares (DCV). No Brasil e em outros países, a ingestão desse mineral frequentemente ultrapassa os limites recomendados, correspondentes a 2 g de sódio por dia, equivalentes a aproximadamente 5 g de sal de cozinha. Parte significativa dessa ingestão está relacionada ao consumo de alimentos industrializados, cuja disponibilidade e presença na alimentação têm aumentado com a expansão da indústria alimentícia (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2025).

A ampla utilização do sódio pela indústria de alimentos está relacionada às funções tecnológicas que desempenha, especialmente na conservação dos produtos, no prolongamento da vida de prateleira e na intensificação do sabor. Entretanto, o processamento industrial pode modificar a composição nutricional dos alimentos, sobretudo quando envolve a adição de quantidades elevadas de sódio, açúcares e gorduras. Nesse contexto, destacam-se os alimentos processados e ultraprocessados, cuja classificação considera as características e a extensão dos processos de fabricação e a composição dos produtos (Brasil, 2014).

Os alimentos ultraprocessados são desenvolvidos para oferecer praticidade, facilidade de transporte e rapidez no consumo, geralmente dispensando preparações prolongadas e, em muitos casos, o uso de pratos e talheres. Essas características favorecem sua utilização como substitutos de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Além disso, a combinação de ingredientes culinários, como açúcares, sal e gorduras, com aditivos alimentares pode conferir elevada palatabilidade a esses produtos, favorecendo seu consumo frequente e excessivo (Louzada, 2015).

A expansão da indústria alimentícia também ampliou a oferta de produtos destinados a pessoas que adotam padrões alimentares vegetarianos e veganos. Entre eles, encontram-se produtos industrializados elaborados exclusivamente com ingredientes de origem vegetal, que podem ampliar a variedade de opções disponíveis para esses consumidores. Entretanto, a utilização de ingredientes vegetais não significa, necessariamente, que esses produtos apresentem composição nutricional favorável ou menor grau de processamento. Assim, produtos veganos podem

ISBN: 978-65-83121-13-4 DOI DO LIVRO: 10.29327/5926123

apresentar características semelhantes às dos ultraprocessados convencionais, incluindo a presença de quantidades elevadas de sódio (Aquino et al., 2024).

O crescimento do interesse por padrões alimentares vegetarianos também contribuiu para ampliar a procura por produtos de origem vegetal. De acordo com a pesquisa de opinião sobre vegetarianismo divulgada pela Sociedade Vegetariana Brasileira (2018), com dados atribuídos ao Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), observou-se interesse por esse padrão alimentar e por produtos destinados a esse público. Nesse cenário, destaca-se o Selo Vegano da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), utilizado para identificar produtos que atendem aos critérios estabelecidos pela instituição. Contudo, a identificação de um produto como vegano não garante, por si só, que sua composição nutricional seja adequada, o que reforça a importância da avaliação das informações presentes nos rótulos.

Diante da necessidade de ampliar o acesso dos consumidores às informações nutricionais, a Instrução Normativa (IN) nº 75/2020 e a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 429/2020 estabeleceram requisitos para a rotulagem nutricional de alimentos embalados, incluindo a rotulagem nutricional frontal. A presença de símbolos de lupa na parte frontal das embalagens permite identificar produtos com alto teor de nutrientes específicos, como o sódio, contribuindo para facilitar a compreensão das informações nutricionais. Nesse sentido, Pires (2024) investigou os impactos da nova rotulagem nutricional na composição dos alimentos industrializados e nas escolhas alimentares dos consumidores brasileiros, considerando a influência dessa estratégia nas decisões de compra.

Diante desse contexto, avaliar o teor de sódio informado na rotulagem nutricional de produtos industrializados é importante para comparar diferentes categorias de alimentos e contribuir para escolhas alimentares mais conscientes. Essa análise torna-se particularmente relevante quando envolve produtos convencionais e veganos, uma vez que a origem vegetal dos ingredientes não assegura, isoladamente, menor teor desse mineral. Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar o teor de sódio declarado na rotulagem nutricional de produtos industrializados convencionais e veganos disponíveis no mercado.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

ISBN: 978-65-83121-13-4 DOI DO LIVRO: 10.29327/5926123

A alimentação tem um papel fundamental na manutenção da saúde e também em intervenções não medicamentosas em Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Um padrão alimentar definido por alimentos in natura e minimamente processados reflete favoravelmente na saúde. Em contrapartida, uma alimentação pautada em alimentos processados tem se mostrado como um fator para o desenvolvimento de DCNT. A expansão industrial no país tem proporcionado o aumento da exposição a esses produtos gerando o aumento da compra e consequentemente o crescimento do consumo de sódio, cujo excesso se mostra um fator de adoecimento da população (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2025).

Diante deste cenário epidemiológico, a implementação da rotulagem nutricional de alimentos surgiu como um importante instrumento para a promoção da melhora da alimentação da população. A sua regulamentação proporcionou que os consumidores tivessem informações básicas da composição dos alimentos que consomem, podendo fazer melhores escolhas (Brasil, 2019).

Com o intuito de melhorar a interpretação das informações nutricionais, a Rotulagem Nutricional Frontal foi elaborada. As embalagens então começaram a ser apresentadas com a presença do novo rótulo frontal sendo explícito pelo símbolo de lupa nas embalagens indicando alto teor de açúcares adicionados, sódio e/ou gorduras saturadas (Bandeira et al., 2021).

A Instrução Normativa (IN) nº 75/2020 e a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 429/2020 dispõem sobre os requisitos técnicos para a rotulagem nutricional, viabilizando a melhor leitura dos rótulos. A advertência frontal estimula a população a fazer melhores escolhas alimentares diminuindo os riscos significativos à saúde (Pires, 2024).

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem predominantemente quantitativa, realizado por meio da análise da rotulagem nutricional de produtos industrializados convencionais e veganos. A coleta de dados foi realizada presencialmente em supermercados do município de Volta Redonda, Rio de Janeiro, nos meses de julho e agosto de 2026.

PUBLICADO POR: EDITORA MANUAL
ISBN: 978-65-83121-13-4 DOI DO LIVRO: 10.29327/5926123

Os produtos foram selecionados por conveniência, considerando sua disponibilidade nos estabelecimentos visitados. As informações foram obtidas diretamente das embalagens, por meio de registros fotográficos e posterior transcrição dos dados para uma planilha eletrônica.

Foram analisados 32 produtos industrializados, distribuídos em diferentes categorias alimentares, incluindo proteínas e substitutos, laticínios e alternativas vegetais, panificados e outros alimentos ultraprocessados. A amostra contemplou 13 produtos veganos e 19 convencionais. A seleção abrangeu diferentes tipos de produtos e marcas, com identificação numérica para distinguir produtos de marcas distintas. Foram incluídos produtos que apresentavam tabela de informação nutricional, sendo excluídos aqueles sem essa informação e os de fabricação artesanal.

As variáveis analisadas foram: nome do produto, marca, categoria alimentar, classificação como convencional ou vegano, porção indicada na embalagem, teor de sódio por porção, expresso em miligramas (mg), teor de sódio por 100 g ou 100 mL e presença ou ausência de rotulagem nutricional frontal com a indicação de alto teor de sódio. Para a identificação dos produtos veganos, foram consideradas a presença do Selo Vegano da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) ou outras alegações de que o produto era vegano, conforme as informações apresentadas nas embalagens.

Os dados foram organizados em planilha eletrônica do Microsoft Excel® e submetidos à análise descritiva, com cálculo de valores médios, mínimos e máximos de sódio, além da determinação de frequências absolutas e relativas para as variáveis categóricas. Foi realizada a comparação descritiva entre os produtos convencionais e veganos, considerando os teores de sódio por 100 g ou 100 mL, as porções indicadas nos rótulos, as categorias alimentares, as marcas e a presença do Selo Vegano da SVB.

A avaliação da rotulagem nutricional frontal foi realizada com base nos critérios estabelecidos pela Instrução Normativa (IN) nº 75/2020 e pela Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 429/2020, considerando os limites de sódio para alimentos sólidos ou semissólidos e líquidos. A análise também considerou os valores declarados por porção, para examinar a quantidade de sódio informada para o consumo do produto.

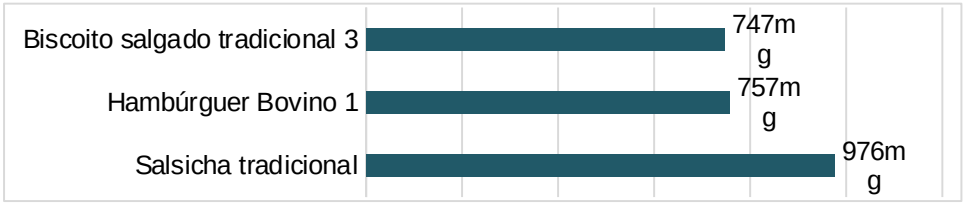
CAPÍTULO DO LIVRO – PRÁTICAS E PERSPECTIVAS DE PESQUISA EM SAÚDE – VOLUME 1
PUBLICADO POR: EDITORA MANUAL
ISBN: 978-65-83121-13-4 DOI DO LIVRO: 10.29327/5926123

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 32 produtos analisados apresentaram declaração do teor de sódio na rotulagem nutricional, conforme exigido pela legislação brasileira (Brasil, 2020a). Entretanto, a presença dessa informação não significa que todos os produtos apresentem alto teor desse mineral. A RDC nº 429/2020, complementada pela IN nº 75/2020, estabeleceu a rotulagem nutricional frontal, representada pelo símbolo de lupa, para identificar alimentos com alto teor de sódio, açúcares adicionados e gordura saturada (Brasil, 2020a, 2020b). Essa informação permite ao consumidor identificar mais facilmente produtos que ultrapassam os limites estabelecidos pela legislação.

A Figura 1 e a Figura 2 apresentam os produtos que continham grandes teores de sódio por 100 g, permitindo visualizar aqueles com maiores concentrações desse mineral.

Figura 1 – Produtos com sódio acima de 600 mg em 100 g (mg)

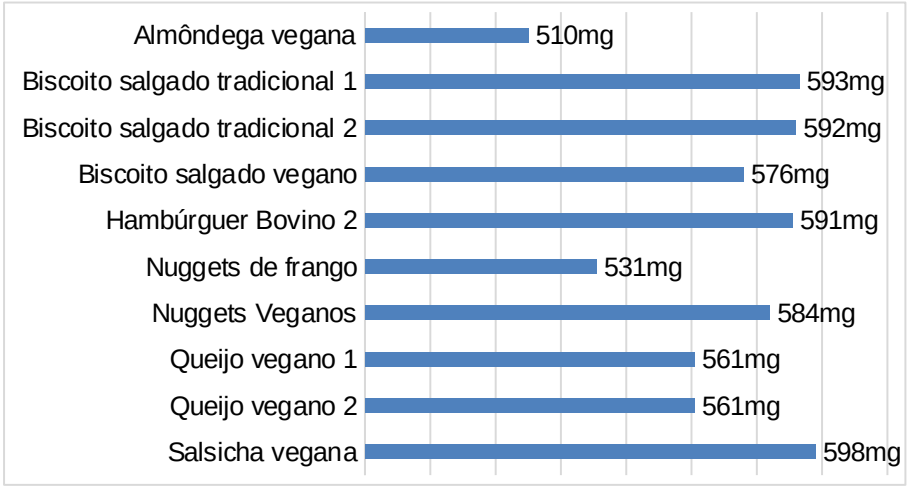


Fonte: Autoras (2026).

No presente estudo, 9% dos produtos analisados (n=3) apresentaram rotulagem nutricional frontal com a indicação de alto teor de sódio, sendo todos convencionais: biscoito salgado, hambúrguer e salsicha. De acordo com a IN nº 75/2020, o limite para a aplicação dessa advertência é de 600 mg de sódio por 100 g para alimentos sólidos ou semissólidos (Brasil, 2020a).

ISBN: 978-65-83121-13-4 DOI DO LIVRO: 10.29327/5926123

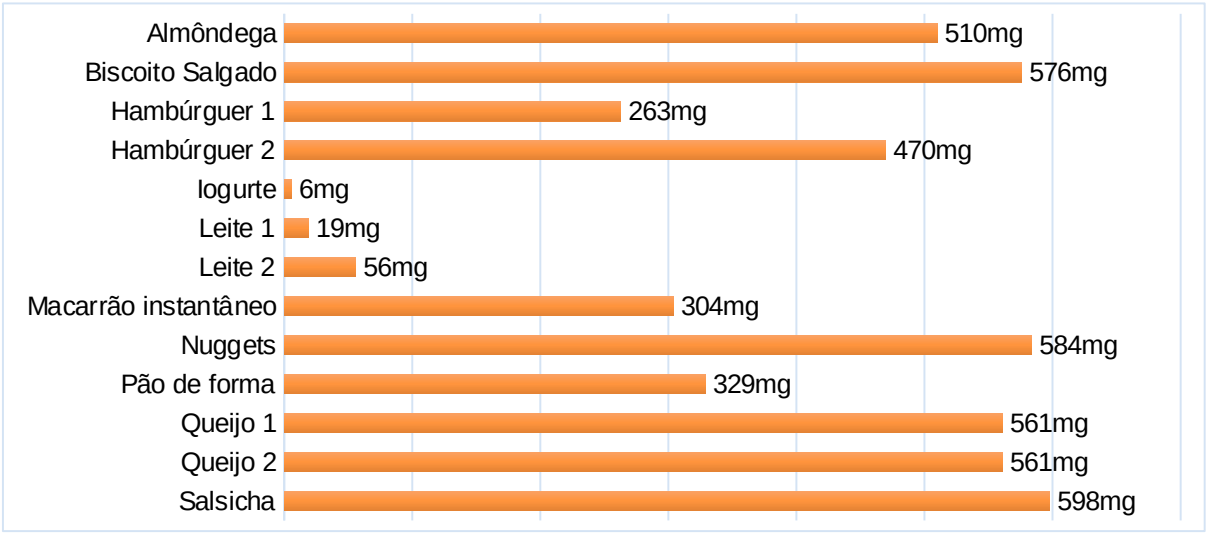
Figura 2 – Produtos com sódio entre 500 e 600 mg em 100 g (mg)



Fonte: Autoras (2026).

Além disso, 31% dos produtos (n=10) apresentaram teores de sódio entre 500 e 600 mg por 100 g, valores próximos ao limite estabelecido para a rotulagem frontal. Entre esses produtos, estavam alimentos tradicionais e veganos. Esses resultados demonstram que tanto produtos convencionais quanto veganos podem apresentar concentrações elevadas de sódio, reforçando a importância da avaliação da composição nutricional para além da origem dos ingredientes.

Figura 3 – Valores de sódio em 100 g (mg) em produtos veganos



Fonte: Autoras (2026).

Dos 13 produtos veganos analisados, oito (62%) apresentavam o Selo Vegano da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). Essa certificação é concedida a produtos

ISBN: 978-65-83121-13-4 DOI DO LIVRO: 10.29327/5926123

que atendem aos critérios estabelecidos pela instituição, permitindo ao consumidor identificar opções certificadas como veganas (Sociedade Vegetariana Brasileira, 2013).

Na comparação entre os produtos veganos e os convencionais correspondentes, apenas três (23%) dos produtos veganos apresentaram teor de sódio pelo menos 100 mg inferior por 100 g. Esse resultado indica que, na maioria das comparações realizadas, os produtos veganos não apresentaram uma redução expressiva no teor desse mineral em relação às alternativas convencionais. Portanto, a origem exclusivamente vegetal não garante, por si só, menor teor de sódio ou uma composição nutricional mais favorável, aspecto também discutido por Aquino et al. (2024).

Entre os leites e seus substitutos vegetais, quatro produtos (13% do total analisado) apresentaram teores inferiores a 70 mg de sódio por 100 mL. Embora esses valores sejam relativamente baixos, a comparação com os limites para a rotulagem nutricional frontal deve considerar o critério específico para alimentos líquidos, estabelecido em 300 mg de sódio por 100 mL. Já entre os iogurtes e suas alternativas vegetais, quatro produtos (13% do total analisado) apresentaram teores inferiores a 150 mg por 100 g, indicando concentrações abaixo do limite de 600 mg por 100 g estabelecido para a aplicação da lupa em alimentos sólidos ou semissólidos.

Por outro lado, seis produtos (19% do total analisado) apresentaram teores de sódio superiores a 575 mg por 100 g, sem apresentar rotulagem nutricional frontal, sendo todos ultraprocessados. Os valores encontrados estavam próximos do limite de 600 mg por 100 g previsto para a declaração de alto teor de sódio em alimentos sólidos ou semissólidos. Além disso, a comparação entre diferentes marcas e entre produtos convencionais e seus substitutos revelou diferenças de aproximadamente 100 mg ou mais de sódio por 100 g em alguns casos, evidenciando a variabilidade da composição nutricional entre produtos semelhantes.

Entre os macarrões instantâneos, quatro produtos (13% do total analisado) apresentaram teores de sódio entre 220 mg e 320 mg por 100 g. Ao considerar a quantidade de sódio por porção individual, três desses produtos (9% do total analisado) forneciam acima de 70% do limite diário de ingestão de 2.000 mg de sódio, recomendado pela Organização Mundial da Saúde e adotado como referência na regulamentação brasileira (Brasil, 2020a). Esse resultado evidencia que uma única

ISBN: 978-65-83121-13-4 DOI DO LIVRO: 10.29327/5926123

porção pode contribuir substancialmente para a ingestão diária desse mineral. Contudo, nenhum deles apresentou rotulagem frontal.

A interpretação desses resultados exige distinguir o teor de sódio por 100 g da quantidade total presente na porção consumida. No caso dos macarrões instantâneos, a adição de água durante o preparo aumenta o peso do alimento pronto e pode reduzir a concentração de sódio por 100 g, mas não elimina o sódio presente no produto. Assim, mesmo quando a concentração utilizada para a avaliação da rotulagem frontal não atinge o limite regulamentar, a quantidade total ingerida em uma porção pode representar uma parcela expressiva da ingestão diária recomendada.

O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda evitar o consumo de alimentos ultraprocessados e priorizar alimentos *in natura* ou minimamente processados. Essa recomendação considera que os ultraprocessados frequentemente apresentam elevados teores de sódio, açúcares e gorduras, além de características que favorecem seu consumo frequente, como praticidade, conveniência e elevada palatabilidade. Consequentemente, o consumo constante desses produtos pode contribuir para uma ingestão excessiva de sódio (Brasil, 2014).

Nesse contexto, o consumo de mais de uma porção desses produtos pode aumentar ainda mais a ingestão diária de sódio, ultrapassando o limite recomendado de 2.000 mg por dia, o que pode ocasionar aumento da pressão arterial e maior risco de hipertensão arterial e doenças cardiovasculares (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os resultados obtidos, observou-se que os alimentos industrializados analisados, tanto veganos quanto convencionais, apresentaram teores de sódio que merecem atenção, mesmo quando não havia advertência frontal indicando alto teor desse mineral. Os resultados demonstraram que a ausência da lupa não significa, necessariamente, que o produto tenha baixo teor de sódio, especialmente quando se considera o consumo de porções maiores ou de mais de uma porção ao longo do dia.

Verificou-se, ainda, que os produtos com maiores teores de sódio eram ultraprocessados, independentemente de serem veganos ou convencionais. De modo

ISBN: 978-65-83121-13-4 DOI DO LIVRO: 10.29327/5926123

geral, os alimentos veganos apresentaram teores de sódio semelhantes aos de suas versões convencionais, não sendo possível considerar a substituição por produtos veganos, por si só, uma estratégia para reduzir a ingestão desse mineral. Os macarrões instantâneos também se destacaram como motivo de atenção, pois podem contribuir expressivamente para a ingestão diária de sódio, embora não apresentassem a advertência frontal nas condições observadas.

Diante desses achados, destaca-se a importância de ampliar a compreensão dos consumidores sobre a leitura da rotulagem nutricional, considerando não apenas a presença da lupa, mas também o teor de sódio informado na tabela nutricional e a quantidade efetivamente consumida. Além disso, são necessárias estratégias que incentivem a reformulação dos alimentos industrializados para reduzir o teor de sódio e que promovam o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Essas medidas podem contribuir para escolhas alimentares mais conscientes e para a prevenção de agravos associados à ingestão excessiva de sódio.

REFERÊNCIAS

AQUINO, J. M.; REIS, M. A. G. dos; CINTRA, P.; MASSULO, A.; SOUZA, I. da R. Veganos e consumo de ultraprocessados: uma reflexão crítico-construtiva. **Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 1-14, 11 out. 2024. DOI: https://doi.org/10.56166/remici.2023.6.v2n4.5.37. Disponível em: https://remici.com.br/index.php/revista/article/view/46. Acesso em: 16 set. 2026.

BANDEIRA, L. M.; PEDROSO, J.; TORAL, N.; GUBERT, M. B. Desempenho e percepção sobre modelos de rotulagem nutricional frontal no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 55, p. 19, 2021.

BERNAL, A.; ZAFRA, M. A.; SIMÓN, M. J.; MAHÍA, J. Sodium homeostasis, a balance necessary for life. **Nutrients**, [S. l.], v. 15, n. 2, art. 395, 12 jan. 2023. DOI: https://doi.org/10.3390/nu15020395. Disponível em: https://www.mdpi.com/2072-6643/15/2/395. Acesso em: 5 ago. 2026.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Relatório de Análise de Impacto Regulatório sobre Rotulagem Nutricional**. Brasília: Anvisa, 2019. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/regulamentacao/air/analises-de-impacto-regulatorio/2019/relatorio-de-analise-de-impacto-regulatorio-sobre-rotulagem-nutricional.pdf/@@display-file/file. Acesso em: 5 ago. 2026.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Instrução Normativa nº 75, de 8 de outubro de 2020. **Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional dos alimentos embalados**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 195, p. 113, 9 out. 2020a. Disponível em: https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-in-n-75-de-8-de-outubro-de-2020-282071143. Acesso em: 5 ago. 2026.

ISBN: 978-65-83121-13-4 DOI DO LIVRO: 10.29327/5926123

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada nº 429, de 8 de outubro de 2020. **Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 195, p. 106, 9 out. 2020b. Disponível em: https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-de-diretoria-colegiada-rdc-n-429-de-8-de-outubro-de-2020-282070599. Acesso em: 5 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

LOUZADA, M. L. da C. **Nutrição e saúde: o papel do ultraprocessamento de alimentos**. 2015. 179 f. Tese (Doutorado em Nutrição) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015. Disponível em: https://teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-14122015-102426/. Acesso em: 5 ago. 2026.

PIRES, I. G. **Avaliação do impacto da nova rotulagem nutricional na composição de alimentos industrializados e nas escolhas alimentares de consumidores brasileiros**. 2024. 66 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Alimentos) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2024. Disponível em: https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/45242. Acesso em: 7 ago. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 122, n. 9, e20250624, 2025. Disponível em: https://abccardiol.org/wp-content/uploads/articles_xml/0066-782X-abc-122-09-e20250624/0066-782X-abc-122-09-e20250624.x66747.pdf. Acesso em: 16 set. 2026.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Pesquisa de opinião sobre vegetarianismo: relatório de tabelas**. São Paulo: SVB, 2018. Disponível em: https://svb.org.br/wp-content/uploads/2026/07/JOB_0416_VEGETARIANISMO-Relatorio-de-tabelas.pdf. Acesso em: 16 set. 2026.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Selo Vegano**. São Paulo: SVB, 2013. Disponível em: https://svb.org.br/selovegano/. Acesso em: 16 set. 2026.