**Informação do Conselho de Consumidores:**

**Conselho de Consumidores investiga o rótulo nutricional dos enlatados chamando atenção aos problemas relativos às calorias e ao alto sódio**

O Conselho de Consumidores (CC) levou a cabo uma investigação comparativa sobre o rótulo nutricional de 20 enlatados, que reflectiu a existência de altos teores de calorias e de sódio em vários enlatados, chamando, portanto, a atenção dos consumidores para ter cuidados com a composição nutricional constante no rótulo, de modo a criar bons hábitos alimentares. O relatório da dita investigação encontra-se publicado no boletim “O Consumidor” n.º 383, que apresenta ainda vários conselhos profissionais com vista a ajudar os consumidores a ter uma alimentação mais saudável.

**3 enlatados declaram conter gorduras trans no rótulo**

Geralmente, a produção de enlatados implica a adição de sal, açúcar ou outros condimentos. A fim de tornar os consumidores mais cientes da criação de hábitos alimentares saudáveis, o CC investigou um total de 20 enlatados à venda no mercado local, incluindo os de sardinha, de *Cirrhinus molitorella*, de cubos de carne de porco picantes, de carne de porco fatiada a estilo de Sichuan, de comida vegetariana e entre outros, tendo-lhes comparado os teores de calorias, açúcar e sódio. Os dados recolhidos na investigação mostram que os enlatados de *Cirrhinus molitorella* contêm teores de calorias e sódio relativamente mais elevados, enquanto os de sardinha têm menos sódio comparativamente a outros tipos de enlatados. Por outro lado, há 3 enlatados que indicam conter gorduras trans no rótulo.

**Cuidado com a quantidade de ingestão para não afectar a saúde**

A ingestão de calorias em excesso pode levar ao sobrepeso e à obesidade, bem como a de açúcar e sódio em excesso pode aumentar os riscos de doenças cardiovasculares. Aliás, as gorduras trans podem agravar os riscos de doença cardíaca. O CC alerta aos consumidores para verificar e comparar a composição nutricional no rótulo no momento de escolha de enlatados, comendo-os em quantidade moderada e evitando consumir todo o molho em enlatados de modo a reduzir a ingestão de sódio.

O relatório da investigação comparativa de rótulos nutricionais de 20 enlatados foi publicado detalhadamente no boletim “O Consumidor” n.º 383, para que os consumidores tomem por referência.

**Associação dos Merceeiros e Quinquilheiros de Macau ensina a escolha de enlatados através de observar a aparência**

No sentido de aprofundar o conhecimento dos consumidores em relação aos valores nutricionais de enlatados e aos pontos que merecem atenção na escolha e compra, o boletim “O Consumidor” fez uma entrevista à Associação dos Merceeiros e Quinquilheiros de Macau, que é uma entidade assessora do Centro de Mediação e de Arbitragem de Conflitos de Consumo de Macau, para dar conselhos profissionais e práticos aos consumidores, nomeadamente a observação da aparência do enlatado, a leitura da composição constante no rótulo e a verificação da existência ou não de aditivos alimentares.

**Método para tratar apropriadamente os medicamentos fora de validade**

A fim de proteger a saúde e a segurança dos consumidores, o CC alerta aos consumidores para tratar os medicamentos fora de validade de forma correcta. Esta edição do boletim “O Consumidor” apresenta o projecto de caixas colectoras de medicamentos do Instituto para a Supervisão e Administração Farmacêutica (ISAF).

A Chefe do Departamento de Licenciamento e Inspecção do ISAF, Cheang Im Hong, afirmou que a recolha e o tratamento centralizados de medicamentos podem prevenir a contaminação do meio ambiente pelo descarte impróprio dos mesmos, assim como evitar que sejam utilizados para fins ilícitos e que sejam tomados inadequadamente pelos cidadãos. O boletim “O Consumidor” listou as localizações das caixas colectoras de medicamentos em toda a cidade de Macau.

**Lançamento do jogo de perguntas e respostas sobre a “Loja Certificada” para trocar pontos por presentes**

A partir dos meados de Julho até ao fim do ano, o CC coloca um painel tridimensional a apresentar o Projecto de reconhecimento de Loja Certificada sucessivamente em vários bairros de Macau, bem como lançou o jogo de perguntas e respostas com prémios “Posto *pop-up* sobre Loja Certificada”, em que os participantes podem obter pontos do Programa de troca de pontos por recompensas e trocá-los por presentes, desde que respondam correctamente a uma pergunta. As datas e os locais de exposição encontram-se divulgados no boletim “O Consumidor” n.º 383.

Daqui a cerca de mês já iniciará o ano lectivo novo. Nesse sentido, esta edição do boletim “O Consumidor” apresenta uma guia de escolha para que os pais preparem sapatos e mochila escolar ergonómica aos seus filhos. Os consumidores são bem-vindos a aceder à página electrónica do CC (https://www.consumer.gov.mo) ou à sua conta de WeChat para visualizar variadas edições do boletim “O Consumidor”, consultando as informações sobre a defesa dos direitos, tais como os relatórios de teste e investigação divulgados pelo CC e as dicas de consumo.

Data: 30 de Julho de 2025