

## **FALANDO SOBRE O CLORETO DE SÓDIO: EDUCAÇÃO EM SAÚDE EM UMA UBS**

Danielle do Socorro Pinto da Silva<sup>1</sup>; David Américo de Assunção Júnior<sup>1</sup>; Roberta Santos Souza Margalho do Vale<sup>1</sup>; Maria Benedita Pinheiro Santos<sup>2</sup>; Marcieni Ataíde de Andrade<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicos de Nutrição; <sup>2</sup>Farmacêutica Bioquímica; <sup>3</sup>Doutora em Ciências Farmacêuticas

danielle.pinto.silva@hotmail.com

Universidade Federal do Pará (UFPA); Unidade Básica de Saúde do Guamá

**Introdução:** O consumo excessivo de cloreto de sódio associa-se fortemente à elevação da pressão arterial. O brasileiro consome cerca de 9 a 12 g de sal por dia, segundo estimativa do Ministério da Saúde, o consumo diário ultrapassa o dobro da recomendação preconizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que indica que um adulto deve consumir menos de 2,0 g de sódio por dia, o que corresponde a 5,0 g de sal de cozinha (cloreto de sódio). Estima-se também que a hipertensão arterial acomete cerca de um terço dos indivíduos adultos, sendo uma de suas consequências à ingestão em excesso de sal. Uma dieta com conteúdo reduzido de teores de cloreto de sódio para 3,0 g diários pode diminuir em 50% o número anual de novos casos de doenças cardiovasculares e morte por outras causas. Diante deste fato, a conscientização se torna algo fundamental para reversão deste quadro, resultando em benefícios a saúde pública.

**Objetivos:** Executar ações educativas sobre o consumo de sal (cloreto de sódio) e prevenção de hipertensão arterial sistêmica pelos petianos com usuários de uma Unidade Municipal de Saúde (UMS). **Descrição da experiência:** Foram realizadas ações educativas sobre o consumo de sal e prevenção de hipertensão arterial, com auxílio de álbum seriado ilustrativo, onde explanou-se sobre a sobrecarga de cloreto de sódio na alimentação do brasileiro, foram apresentados os alimentos industrializados com maiores teores de sódio, dicas para escolher alimentos com menores teores do mesmo e para reduzir o consumo e adição de sal nas preparações, substituindo por temperos naturais. Assim como, a tabela nutricional, recomendação do consumo diário de sal e sódio, de acordo com o guia alimentar para a população brasileira (MS), sendo apresentadas medidas caseiras para medir a quantidade de sal adicionada no preparo das refeições. As ações foram realizadas na sala de espera de uma Unidade Básica de Saúde com os usuários idosos em sua maioria. As orientações foram realizadas por acadêmicos de nutrição, os quais reforçaram a importância da alimentação saudável contribuindo para a melhoria da saúde da comunidade. **Resultados:** Foram realizadas três ações, com um total de 53 participantes. Observou-se interação, receptividade e interesse por parte dos participantes. **Conclusão:** A educação em saúde é um recurso vital para a prevenção de doenças e promoção da saúde, é uma atividade ímpar durante a formação profissional dos acadêmicos voltada a atuação na saúde pública.

### **Referências:**

TADDEI, J. A.; LANG, R. M. F.; SILVA, G. L.; TOLONI, M. H. A. Nutrição em Saúde Pública. Rio de Janeiro: Rubio, 2011. 299 e 300 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.