



O CONSUMO EXCESSIVO DE SAL EM SALA DE ESPERA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Adriana Ribas Barcelos¹
Tinaíara dos Santos Campos Rodrigues²
Adalberto de Araújo Trindade³
Gabriely Ramos Moroso⁴
Paulo Ricardo Rocha Nogueira⁵

Este artigo trata de um relato de experiência sobre um trabalho desenvolvido em sala de espera por profissionais do Programa da Residência Multiprofissional em Saúde Comunitária da ULBRA/Canoas a qual está inserida no município de Canoas, no Rio Grande do Sul. O objetivo deste trabalho na atenção primária é de prevenção e orientação à população aos riscos do consumo elevado de sal e opção da substituição pelo sal de ervas na dieta. Estudo de uma revisão sistemática da literatura sobre os efeitos do consumo de sódio atuando com a educação em saúde na atenção básica. Material e Métodos: Trata-se de um relato de experiência onde foram realizadas atividades abordando os temas: Hipertensão, a prevenção de doenças associadas ao uso excessivo de sal na dieta e opção de substituição. Em muitos artigos publicados sobre a importância da diminuição na ingestão de sal determinou-se que a elevação da pressão arterial é um dos principais agravos encontrados nas unidades de saúde. Muitos estudos demonstraram os resultados benéficos da restrição moderada de sódio da dieta associados ou não a outras mudanças de hábitos. A mudança do tempero padrão na dieta, por novas opções são necessárias para a substituição do sal como a confecção do sal de ervas. Nos serviços de saúde é comum os usuários questionarem a espera prolongada, entretanto, quando o serviço unifica uma função dupla com qualidade deste tempo de espera com informações que são benéficas para a saúde de todos os presentes torna-se agradável este período dentro deste espaço da equipe com a comunidade.

Palavras-chave: Hipertensão; Educação em Saúde; Sala de espera; Sódio; Sal de ervas.

¹Aluna de Pós-Graduação, adri.barcelos@rede.ulbra.br.

²Aluna de Pós-Graduação, tinaiarasantos@rede.ulbra.br.

³Aluno de Pós-Graduação, adalbertoat@rede.ulbra.br.

⁴Aluna de Pós-Graduação, gabriely.moroso@rede.ulbra.br

⁵Orientador, Enfermeiro, Preceptor de Campo da Fundação Municipal de Saúde de Canoas e Mestrando em Saúde da Família pela UFRGS/FIOCRUZ, paulo.nogueira@fmsc.rs.gov.br