



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

Adriana Ribas Barcelos  
Tinaíara dos Santos Campos Rodrigues  
Adalberto de Araújo Trindade  
Gabriely Ramos Moroso  
Paulo Ricardo Rocha Nogueira

### Introdução

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.

### Objetivo

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.

### Metodologia

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.



### Resultados e Discussão

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.

### Referencias

1. ALBUQUERQUE P.C.; STOTZ, E.N. A educação popular na atenção básica à saúde no município: em busca da integralidade. *Interf. Comun. Saúde, Educ.* v. 8, n.15, p. 259-74, 2004.
2. Arantes, Ana Carolina et al. Efeito da Redução do Sal de Adição sobre a Pressão Arterial Central e Periférica. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* [online]. 2020, v. 114, n. 3 [Acessado 20 Maio 2022], pp. 554-561. Disponível em: <<https://doi.org/10.36660/abc.20180426>>. Epub 06 Abr 2020. ISSN 1678-4170. <https://doi.org/10.36660/abc.20180426>
3. Bisi Molina, Maria del Carmen et al. Hipertensão arterial e consumo de sal em população urbana. *Revista de Saúde Pública* [online]. 2003, v. 37, n. 6 [Acessado 20 Maio 2022], pp. 743-750. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102003000600009>>. Epub 25 Mar 2004. ISSN 1518-8787.
4. SALA DE ESPERA COMO FERRAMENTA PARA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ATENÇÃO BÁSICA <https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/21238> Canoas. Protocolo da Saúde da Mulher, 27 de setembro, 2021.