

O SAL COM ERVAS COMO ALTERNATIVA NA DIMINUIÇÃO DO CONSUMO DE SÓDIO EM COMUNIDADES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SOCIAL

VII Encontro de Iniciação Acadêmica

Thalita Feitosa Inacio da Cruz, Gonçalinha Lima Batista da Silva, Luana Vieira Batista, Pedro Américo Cavalcante Oliveira, Louise Anne Beserra de Moura, Francisca Silvana de Sousa Monte

Profissionais da saúde alertam que o consumo excessivo de sódio a longo e curto prazo pode desencadear uma série de doenças cardiovasculares e renais. Em função disso, o Escritório Modelo de Assessoria Comunitária, projeto de extensão ligado ao Laboratório de Estudos de Políticas Públicas (LEPP/UFC), desenvolveu o projeto Sal Com Ervas que tem como objetivo a apresentação do sal com ervas como alternativa na diminuição do consumo de sódio em comunidades em situação de vulnerabilidade social. A proposta foi desenvolvida por meio de duas oficinas ministradas para um grupo de idosos, residentes na comunidade Alto da Paz, em Fortaleza. Nos dois encontros foram executadas as seguintes atividades: apresentação da forma de preparo do sal com ervas; produção de receitas acessíveis e saudáveis com a adição do sal proposto e aplicação de questionários socioeconômicos e de satisfação. Nas duas oficinas, as informações repassadas foram referentes às consequências do consumo excessivo do sódio e os benefícios da substituição do sal de cozinha pelo sal com ervas. As receitas culinárias apresentadas nas oficinas foram: omelete e crepioca, as duas tendo o ovo como elemento principal. Ao todo 34 pessoas participaram das oficinas, que obtiveram aprovação de 100% dos participantes. Após a primeira oficina 55% aderiu ao uso do sal com ervas junto de suas famílias. Por meio do Projeto Sal Com Ervas, o Escritório Modelo de Assessoria Comunitária alcançou vários feitos, entre eles, a sua efetiva colaboração visando o bem estar e saúde física de grupos em situação de vulnerabilidade social através do conhecimento repassado e da promoção da socialização entre os participantes.

Palavras-chave: Saúde. Sociedade. Ervas.