

DESENVOLVIMENTO DE MATERIAL EDUCATIVO SOBRE O CONSUMO DE SAL DE ADIÇÃO NO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DA UFRJ

Anna Beatriz Silva Espindola¹, Renata Santos Pereira Machado², Gisele Ferreira Santos²,
Tatiana Schiavone², Julia Medeiros Ramalho²

1. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

2. Universidade Federal do Rio de Janeiro

INTRODUÇÃO

Em 2020, a Pesquisa de Orçamentos Familiares do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, constatou um consumo de sal próximo de 12g diários, ultrapassando o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2g de sódio diariamente, equivalente a 5g de sal. Nos Restaurantes Universitários (RU), a educação alimentar e nutricional (EAN) é uma das estratégias utilizadas na promoção da alimentação adequada e saudável, concordando com as políticas públicas de alimentação e nutrição. Este trabalho buscou analisar a produção de um material educativo para conscientização sobre os impactos na saúde acerca do hábito de consumir sal excessivamente, com a percepção do panorama diário do RU Central da UFRJ.

MÉTODO

Foi realizada a coleta de dados por observação direta referente à obtenção do sachê de sal pelos comensais. Por cinco dias, a distribuição do almoço no RU Central foi acompanhada

durante uma hora. Na análise da composição nutricional, foi utilizada a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, assim, 1 sachê de 0,8g de sal tem 0,319544g de sódio.

RESULTADOS

Em relação ao sal de adição, foram observados 2235 comensais, dos quais, 968 não obtiveram o sachê e 1267 obtiveram, variando de 1 a 5 sachês por pessoa. Na composição nutricional, esses dados resultaram em, aproximadamente, 0,52g de sódio provenientes de 1,31g de sal de adição. A partir da recomendação da OMS e do Programa Nacional de Alimentação Escolar de, no máximo, 1g de sal por refeição servida – o consumo de sal de adição observado pode ultrapassar a recomendação diária. A produção e divulgação de materiais educativos mostrou-se uma boa estratégia de conscientização para redução do sal de adição consumido no RU. O material tem uma linguagem acessível e positiva, fugindo da dicotomia entre proibido/permitido. Foi disponibilizado nos canais de comunicação do RU, alcançando quase 2000 perfis em dois dias.

CONCLUSÃO

Realizar uma atividade educativa a partir da realidade do território estudado mostrou-se uma boa estratégia para a promoção de saúde fazendo uso do amplo alcance comunicativo do RU. Outras estratégias que limitem o acesso ao sal de adição também devem ser pensadas para minimizar o risco à saúde dos comensais.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Consumo Alimentar; Programas de Assistência Alimentar.