



O IMPACTO DO ALTO CONSUMO DE SÓDIO EM DOENÇAS RENAIIS

Annelyse Ferreira Costa de Oliveira
Universidade do Oeste Paulista - Unoeste
annecosta2020@gmail.com

Abiana Santos da Cruz
abianasanros.as@gmail.com
UNICEUMA

Paulo André Rabelo Fernandes
andrerrabelo1015@gmail.com
Afya Bragança

Maria Rita Pimentel Valente Lima
mariaritapvl@gmail.com
Afya Palmas

Carolina Gasparin Pagnussat
carolinagasparin7@gmail.com
Centro Universitário São Lucas Porto Velho

Leonardo Marinho Monte Vieira
Leommvieira98@gmail.com
Afya Santa Inês

Gabriela Hildenbrandt Diniz
gabihdiniz2@gmail.com
Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas

Maria Júlia Oliveira Ataíde
majuataide410@gmail.com
Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi

Introdução: O consumo excessivo de sódio é uma preocupação crescente em saúde pública, devido ao seu impacto significativo na incidência de doenças crônicas, como a hipertensão arterial e as doenças renais. Essa substância, amplamente presente em alimentos processados e em temperos prontos, é consumida em quantidades muito superiores às recomendadas, o que pode sobrecarregar órgãos vitais, especialmente os rins, responsáveis por sua regulação no organismo. Entender as consequências dessa prática alimentar é fundamental para a



elaboração de estratégias preventivas e educativas que promovam hábitos mais saudáveis.

Objetivo: analisar os impactos do consumo elevado de sódio sobre a saúde renal, destacando as consequências para o funcionamento dos rins e o desenvolvimento de doenças associadas

Metodologia: A presente revisão de literatura teve como objetivo analisar o impacto do alto consumo de sódio em doenças renais. As buscas foram realizadas nas bases de dados LILACS, PUBMED, LATINDEX e SCIELO, utilizando os descritores “alto consumo de sódio”, “doenças renais” e “efeitos do sódio nos rins”. Foram incluídos artigos completos, gratuitos, publicados entre 2020 e 2024, em inglês, espanhol ou português. A estratégia PICO foi: P indivíduos com consumo elevado de sódio, I efeitos do excesso de sódio sobre a função renal, C indivíduos com consumo adequado de sódio, O impacto no desenvolvimento de doenças renais, como hipertensão e insuficiência renal. Foram selecionados estudos que investigaram a relação entre o consumo de sódio e o funcionamento renal, além das consequências para a saúde renal a longo prazo. Artigos que não abordavam diretamente os efeitos do excesso de sódio nas doenças renais foram excluídos. Ao final, 12 artigos foram selecionados para análise detalhada, destacando as evidências científicas sobre os danos do consumo excessivo de sódio aos rins e o papel das estratégias de prevenção na redução dos riscos associados. **Resultados:** O consumo excessivo de sódio, amplamente presente em alimentos industrializados e temperos prontos, está fortemente associado ao desenvolvimento de doenças renais e outros problemas de saúde. Quando ingerido em quantidades acima do necessário, o sódio pode causar retenção de líquidos no organismo, sobrecarregando o sistema cardiovascular e os rins. Essa sobrecarga dificulta a eliminação do excesso de sódio, contribuindo para o aumento da pressão arterial e agravando condições crônicas. Além disso, o sal em excesso também está relacionado ao surgimento de problemas como cálculos renais e disfunções mais graves, que podem comprometer o funcionamento dos rins ao longo do tempo. A redução do consumo de sódio é essencial para evitar complicações, sendo importante adotar práticas alimentares mais saudáveis, priorizando alimentos frescos e naturais, enquanto se limita o uso de sal e produtos ultraprocessados no dia a dia. **Considerações finais:** O consumo exagerado de sódio representa um fator de risco importante para a saúde renal, contribuindo para condições como hipertensão e insuficiência renal. A adoção de práticas alimentares saudáveis e a redução da ingestão de sal são medidas essenciais para prevenir complicações e promover o bem-estar. Assim, políticas públicas,



ações educativas e a conscientização da população são indispensáveis para minimizar os impactos do consumo excessivo de sódio e melhorar a qualidade de vida.

Palavras-Chave: Sódio, Bem-Estar, Doenças Renais

REFERÊNCIAS:

DOS SANTOS AGUIAR, Millena; DE SOUSA BERNARDO, Eliane Duarte; COSTA, Flávia Nunes. Alto consumo de sódio: impacto na saúde da população brasileira adulta. **Research, Society and development**, v. 10, n. 14, p. e440101422132-e440101422132, 2021.

VASCONCELOS, Mayra Solange Lopes de. Percepção acerca do consumo de sal e o hábito de substituir refeições por lanches em brasileiros com doença renal crônica: pesquisa nacional de saúde, 2019. 2023.

DE ALBUQUERQUE, Graciene Lucas et al. Abordagem dietética na fase de diálise em pacientes com doença renal crônica (DRC) avançada. **Editora Licuri**, p. 116-129, 2024.