**NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS COLABORADORES DO UNINTA-ITAPIPOCA ACERCA DO ALTO CONSUMO DE SÓDIO ASSOCIADO A HIPERTENSÃO ARTERIAL**

**Eixo Temático: II Mostra de Extensão**

**Martinilsa Rodrigues Araújo**

Discente em Medicina. Centro Universitário UNINTA – ITAPIPOCA.

Itapipoca – CE. E-mail: martinilsarodrigues247@gmail.com

**Barbarah de Oliveira Siqueira Campos**

Discente em Medicina. Centro Universitário UNINTA – ITAPIPOCA.

Itapipoca – CE.

E-mail: barbarah\_siqueira@hotmail.com

**Lucas Maia Dias**

Discente em Medicina. Centro Universitário UNINTA – ITAPIPOCA.

Itapipoca – CE.

E-mail: Lucasmaiadias12345@outlook.com

**Cícero José Pinto Filho**

Discente em Medicina. Centro Universitário UNINTA – ITAPIPOCA.

Itapipoca – CE.

E-mail: cicerofilho.cj@gmail.com

**Hiago de Sousa Ximenes**

Discente em Medicina. Centro Universitário UNINTA – ITAPIPOCA.

Itapipoca – CE.

E-mail: hiagoximenes120@gmail.com

**Drª Marília de Holanda Cavalcanti Maciel**

Docente em Medicina. Centro Universitário UNINTA – ITAPIPOCA.

Itapipoca – CE.

E-mail: marilia.holanda@uninta.edu.br

**Introdução:** O sódio é um dos minerais essenciais para o bom funcionamento do corpo, atuando na transmissão de informações dos neurônios, auxiliando na contração muscular e no equilíbrio de fluidos no organismo. O alto consumo de sódio é considerado um dos principais fatores para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial, sendo considerado um problema de saúde pública. O mineral, por possibilitar maior conservação e realce do sabor, é bastante utilizado na fabricação de alimentos industrializados e ultraprocessados. Diante deste cenário, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão de sódio inferior a 3 gramas por dia (g/dia), sendo equivalente a 5g/dia de sal (cloreto de sódio). Em vista da necessidade de maior conhecimento da população acerca dos riscos de saúde atrelados ao alto consumo de sódio, tornam-se essencial a realização de ações e práticas de educação em saúde sobre esta temática. **Objetivo:** Comparar o conhecimento prévio e pós intervenção com os colaboradores do Centro Universitário Inta - UNINTA, Campus Itapipoca, acerca do alto consumo de sódio e sua relação com a hipertensão arterial. **Método:** Foi distribuído um questionário contendo cinco perguntas de múltipla escolha para os 22 colaboradores, com o objetivo de avaliar o conhecimento sobre o impacto do consumo de sódio na hipertensão arterial antes e depois da apresentação feita pelos estudantes do curso de Medicina. Durante a apresentação os estudantes orientaram os colaboradores sobre a importância de uma alimentação e hábitos saudáveis na prevenção e combate a hipertensão arterial. Para facilitar o processo, utilizou-se um banner informativo demostrando a quantidade de açúcar e sódio presentes em alguns alimentos processados e ultraprocessados. No questionário aplicado foram avaliados os seguintes quesitos: (1) média de consumo de sal dos brasileiros, (2) quantidade de sal recomendada pela OMS; (3) principais fatores de riscos para desenvolvimento da hipertensão; (4) quanto representa 1 g de sal de cozinha e (5) seleção de alimento com maior teor de sódio. **Resultados:** Observou-se que todas as perguntas do questionário apresentaram maior número de acertos após a intervenção realizada. A 4ª pergunta apresentou maior resultado expressivo, pré-apresentação 27,27% e pós-apresentação 95,45% de acertos, seguido da 2ª questão, pré 31,81% e pós 54,54%. **Conclusão**: A ação de extensão demostrou-se eficaz para aprendizagem dos colaboradores referente ao consumo excessivo do sódio, sendo uma prática essencial para contribuir com o processo educativo, prevenção e promoção da saúde dos trabalhadores.

**Descritores:** Sódio; Hipertensão; Educação em Saúde.

**Referências**

AGUIAR, M.S. et al. Alto consumo de sódio: impacto na saúde da população brasileira adulta. **Research, Society and development**, v. 10, n. 14, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Redução do sódio em alimentos processados e ultraprocessados no Brasil. Brasília, 2022.

SILVA, A.L.S. et al. Um referencial teórico acerca do íon sódio e seu sal de principal ocorrência cotidiana – o cloreto de sódio – potencialmente contributivo ao ensino de química. **DI@ LOGUS**, v. 9, n. 2, p. 41-56, 2020.