Relatos de Experiência

https://doi.org/10.12662/interagir.v21.6059

Estratégias de substituição do sal: experiência de ação educativa com trabalhadores/as de uma unidade de saúde da família

RESUMO

O presente trabalho relata a experiência de uma ação educativa sobre estratégias de substituição do sal desenvolvida com trabalhadores/as de uma Unidade de Saúde da Família. Inicialmente, os estudantes envolvidos na atividade realizaram uma capacitação ministrada por uma docente nutricionista do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), e, posteriormente, foi realizada uma ação prática em campo. A programação contou com um momento expositivo sobre os impactos do sódio na saúde, seguido da prática de produção do sal de ervas, em que, nessa última etapa, os/as participantes puderam escolher os ingredientes da sua preferência. A ação teve duração de uma hora, e foram utilizados os seguintes materiais: ervas e plantas desidratadas, sal e materiais descartáveis. Participaram da atividade 14 trabalhadores/as. No momento expositivo da ação, eles/elas demonstraram interesse em compreender a relação entre o uso excessivo de sódio e o desenvolvimento de DCNT, bem como as formas de reduzir esse consumo. Ao longo da atividade, os mediadores incentivaram a participação e a interação, o que permitiu identificar que a oficina propiciou um momento de aprendizado e atingiu o objetivo proposto. A experiência relatada evidenciou a relevância das ações educativas em saúde como ferramenta de promoção da qualidade de vida e prevenção de DCNT.

Palavras-chave: saúde; alimentação; doenças crônicas não transmissíveis.

1 INTRODUÇÃO

Uma alimentação rica em sódio está entre os fatores responsáveis pelo desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Logo, são relevantes a implementação de estratégias intersetoriais voltadas à prevenção e ao controle desses agravos por meio de ampliação do acesso a alimentos saudáveis, a promoção de ações educativas em saúde, bem como a regulação e o monitoramento dos acordos firmados com a indústria alimentícia (Mill *et al.*, 2021).

O sal de ervas, elaborado a partir de combinações de ervas aromáticas e plantas condimentares, apresenta-se como uma alternativa ao sal refinado, podendo ser empregado em dietas com restrição de sódio para melhorar a

Tainara Conceição Santos
Discente do Curso de Medicina (UFRB).
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4590-3257.
E-mail: tainaracsan@aluno.ufrb.edu.br

Mateus Sousa Nunes
Discente do Curso de Nutrição (UFRB).
ORCID: https://orcid.org/0009-0000-8128-1147.
E-mail: mateusnunes@aluno.ufrb.edu.br

Maria Milena Sales Rangel
Discente do Curso de Nutrição (UFRB).
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-5748-9365.
E-mail: mariamilenasa@aluno.ufrb.edu.br

Marclébia Quesado Borges
Discente do Curso de Medicina (UFRB).
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9669-3021.
E-mail: marclebia@aluno.ufrb.edu.br

Ana Paula Santos de Jesus
Docente do Curso de Enfermagem (UFRB).
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0455-4943.
E-mail:ana_paula@ufrb.edu.br

Karina Zanoti Fonseca
Docente do Curso de Nutrição (UFRB).
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8183-663X.
E-mail: karinaufrb@ufrb.edu.br

Autor correspondente:
Karina Zanoti Fonseca
E-mail: Karinaufrb@ufrb.edu.br

Submetido em: 01/10/2025
Aprovado em: 16/10/2025
Publicado em: 26/10/2026

Como citar este artigo:
SANTOS, Tainara Conceição; NUNES, Mateus Sousa; RANGEL, Maria Milena Sales; BORGES, Marclébia Quesado; JESUS, Ana Paula Santos de; FONSECA, Karina Zanoti. Estratégias de substituição do sal: experiência de ação educativa com trabalhadores/as de uma unidade de saúde da família. **Revista Interagir**, Fortaleza, v. 21, p. 1-3, 2026. DOI: https://doi.org/10.12662/interagir.v21.6059

Licença: Este artigo é publicado sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0) – https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR. © Os autores, 2026.

palatabilidade dos alimentos, além de oferecer uma fonte relevante de compostos nutricionais e bioativos (Souza *et al*., 2022).

O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de uma ação educativa sobre estratégias de substituição do sal desenvolvida com trabalhadores/as de uma Unidade de Saúde da Família (USF).

2 RELATO DO CASO

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que descreve uma ação educativa desenvolvida com trabalhadores/as de uma USF, localizada em um município do Recôncavo Baiano, como atividade do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde – Equidade), e realizada por discentes da área da saúde, acompanhados pelas preceptoras, pela tutora e pela coordenadora.

A atividade teve como tema 'Estratégias de substituição do sal' e incluiu, de forma prática, a produção do sal de ervas, destacando essa prática como alternativa ao uso excessivo do sal refinado nas preparações alimentares e como estratégia na prevenção de DCNT. Aprovação CEP, Parecer n°5.386.865.

Os discentes realizaram uma capacitação sobre a temática a ser trabalhada em campo, ministrada por uma docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, momento esse que contou com leitura e discussão de artigo científico, produção do sal de ervas, degustação e, por fim, estruturação da atividade em campo.

Posteriormente, a execução da atividade foi realizada na USF em dois turnos. A programação contou com um momento expositivo sobre os impactos do sódio na saúde, seguido da prática de produção do sal de ervas, em que, nessa última etapa, as participantes puderam escolher as ervas e as plantas condimentares de sua preferência.

A ação teve duração de 1 hora, e foram utilizados os seguintes materiais: ervas desidratadas (alecrim, manjericão, salsa, hortelã e orégano), páprica, pimenta-do-reino, açafrão da terra alho, cebola, colorau e sal marinho, colheres e copos descartáveis para a manipulação dos ingredientes, saquinhos plásticos para armazenamento e toucas e jalecos descartáveis.

A atividade promoveu um ambiente participativo, com reflexões e aprendizados. Participaram da atividade 14 trabalhadores/as, entre eles agentes comunitários de saúde, técnicas de enfermagem, enfermeira, auxiliar de farmácia, recepcionista, auxiliar de serviços gerais e auxiliar de saúde bucal.

No momento expositivo da ação, os/as participantes demonstraram interesse em compreender a relação entre o uso excessivo de sódio e o desenvolvimento de DCNT, assim como as formas de reduzir esse consumo. Além disso, foram compartilhados hábitos alimentares, o que revelou a utilização do sal de maneira excessiva no dia a dia por muitos profissionais e o desconhecimento de alternativas como o sal de ervas.

No momento prático em que ocorreu a produção do sal de ervas, houve boa aceitabilidade e integração entre os trabalhadores e a equipe executora. A possibilidade de escolher os ingredientes de acordo com suas preferências permitiu, além de autonomia, curiosidade sobre as diferentes combinações. Os/as trabalhadores/as manifestaram intenção de aplicar o sal de ervas em suas rotinas e em compartilhar o conhecimento.

Nesse sentido, a preparação doméstica do sal adicionado de ervas é uma estratégia econômica e simples que diminui o consumo diário de cloreto de sódio, comumente utiliza uma menor quantidade de sal para uma grande quantidade de ervas. Dessa forma, utilizando o sal de ervas na mesma proporção que se utilizaria o cloreto de sódio puro, ocorre diminuição do teor de sódio nas preparações, compensando-se a redução da percepção de salinidade pelo sabor das ervas.

Ao fim da atividade, foi realizada uma avaliação a partir da exposição verbal dos profissionais. Além disso, houve destaque para a relevância do tema abordado e o caráter prático da oficina.

3 DISCUSSÃO

Mota *et al*., (2021) consideraram que a alimentação saudável é importante para o desenvolvimento do paladar por alimentos saudáveis, devendo ser iniciada desde a idade precoce, de modo a evitar o aparecimento de hipertensão e doenças cardiovasculares.

Barbosa (2020) relatou que o uso de ervas aromáticas proporciona uma melhora na qualidade nutricional dos alimentos, principalmente devido à presença de compostos fenólicos e substâncias

com atividades antioxidantes preventivas às DCNT.

O sal de ervas pode oferecer propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e digestivas, contribuindo para uma alimentação mais saudável (Souza *et al.*, 2022).

A Organização Mundial da Saúde (2025) recomenda que o consumo de sal deve ser menor que 5g por dia. Entretanto, estima-se que o consumo diário de sal da população brasileira seja mais que o dobro do recomendado, e esse excesso colabora para a morbidade nas mais de 46 mil mortes anuais por doenças cardiovasculares, segundo o Brasil (2022).

A experiência relatada evidenciou a relevância das ações educativas em saúde como ferramenta de promoção da qualidade de vida e prevenção de DCNT. A atividade realizada na USF possibilitou reflexões críticas sobre o consumo excessivo de sódio e suas consequências para a saúde, além de estimular práticas alimentares mais saudáveis, acessíveis e sustentáveis.

A vivência na USF estimulou a possibilidade da produção do sal de ervas em ambiente doméstico, e seu uso é uma estratégia econômica e simples que diminui o consumo diário de cloreto de sódio e, assim, de sódio, combatendo um dos fatores de risco associados à ocorrência e a complicações de DCNT.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, J. **Formulação de sal de ervas como promotor da redução de sódio em hambúrguer**: avaliação sensorial e efeitos na formação de óxidos de colesterol. 2020. 96 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

MILL, J. G. *et al.* Fatores associados ao consumo de sal na população adulta brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 555-567. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.37492020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Semana Mundial de Conscientização sobre o Sal 2025**. 2025. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/12-a-18-5-semana-mundial-de-conscientizacao-sobre-o-sal-2025/. Acesso em: 29 jul. 2025.

MOTA, I. *et al.* Intervenções para a redução do sal em cantinas. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 25, p. 70-75, p. 70, 2021. DOI: https://doi.org/10.21011/apn.2021.2513.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Sodium reduction**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 7 fev. 2025. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sodium-reduction. Acesso em: 22 jul. 2025.

SOUZA, A. C. C. *et al.* Herbal salt, an alternative to refined salt in hyposodic diets for patients of a Municipal Hospital in São Paulo: Experience report. **Research, Society and Development**, [*s. l.*], v. 11, n. 6, p. e57311629647, 2022. DOI: https://doi.org /10.33448/rsd-v11i6.29647.