



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
(UNIRIO) CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE (CCBS)
ESCOLA DE ENFERMAGEM ALFREDO PINTO (EEAP)

Discente: Diogo Pereira Damasio

Orientador(a): Andressa Teoli Nunciaroni Fernandes

Coorientador(a): Ellen Mayra Menezes Ayres

Trabalho final da disciplina de Seminário de Pesquisa II, apresentado ao Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO.

Título: O consumo de sal entre estudantes de enfermagem e nutrição de uma Universidade Pública

RIO DE JANEIRO
2024

Damasio, Diogo

D155 consumo de sal entre estudantes de enfermagem e nutrição de uma Universidade Pública / Diogo Damasio. -- Rio de Janeiro : UNIRIO, 2024.

14

Orientador: Andressa Teoli Nunciaroni Fernandes Ellen Mayra Menezes Ayres.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Graduação em Enfermagem, 2024.

1. Sódio na Dieta. 2. Enfermagem. 3. Dieta e Nutrição. I. Ellen Mayra Menezes Ayres, Andressa Teoli Nunciaroni Fernandes, orient. II. Título.



**O consumo de sal entre estudantes de enfermagem e nutrição de uma Universidade
Pública**

Diogo Pereira Damasio

Orientadora: Andressa Teoli Nunciaroni Fernandes

Co Orientador: Ellen Mayra Menezes Ayres

Rio de Janeiro

2024

RESUMO

Este trabalho avaliou o consumo de sal entre estudantes de enfermagem e nutrição de uma universidade pública no Brasil. Pesquisa quantitativa, transversal. Realizado com 58 participantes, o estudo utilizou instrumentos validados (Sal per capita e Questionário de frequência de consumo de alimentos com alto teor de sódio) e análise estatística descritiva para quantificar o consumo e identificar padrões alimentares. A ingestão média foi de 8,05 g/dia, excedendo o limite recomendado de 5 g/dia pela Organização Mundial da Saúde. A principal fonte identificada foi o sal adicionado durante o preparo e consumo dos alimentos. Constatou-se que a ingestão elevada de sal está associada a hábitos alimentares inadequados. Embora limitado pelo número de participantes, o estudo evidencia a necessidade de políticas públicas e intervenções educativas para promover a redução do consumo de sal entre futuros profissionais de saúde. Os resultados reforçam a importância de mudanças sustentáveis nos padrões alimentares para a prevenção de doenças cardiovasculares.

DESCRITORES: Sódio na Dieta; Cloreto de Sódio na Dieta; Enfermagem; Alimentos, Dieta e Nutrição

ABSTRACT

This study evaluated salt consumption among nursing and nutrition students at a public university in Brazil. Conducted with 58 participants, the study used validated instruments (Discretionary salt and high-sodium food frequency questionnaire) and descriptive statistical analysis to quantify intake and identify dietary patterns. The average intake was 8.05 g/day, exceeding the World Health Organization's recommended limit of 5 g/day. The primary source identified was salt added during food preparation and consumption. It was found that high salt consumption is associated with inadequate eating habits and taste adaptation, which perpetuate excessive intake. Although limited by the small sample size, the study highlights the need for public policies and educational interventions

to promote reduced salt consumption among future health professionals. The results underscore the importance of sustainable changes in dietary patterns to prevent cardiovascular diseases.

DESCRIPTORS: Dietary Sodium; Dietary Sodium Chloride; Nursing; Food, Diet, and Nutrition.

RESUMEN

Este estudio evaluó el consumo de sal entre estudiantes de enfermería y nutrición de una universidad pública en Brasil. Realizado con 58 participantes, el estudio utilizó instrumentos validados y análisis estadístico descriptivo para cuantificar la ingesta e identificar patrones alimentarios. La ingesta promedio fue de 8,05 g/día, superando el límite recomendado de 5 g/día por la Organización Mundial de la Salud. La principal fuente identificada fue la sal añadida durante la preparación y el consumo de alimentos. Se encontró que el consumo elevado de sal está asociado con hábitos alimenticios inadecuados y la adaptación del gusto, lo que perpetúa el consumo excesivo. Aunque limitado por el tamaño reducido de la muestra, el estudio resalta la necesidad de políticas públicas e intervenciones educativas para fomentar la reducción del consumo de sal entre futuros profesionales de la salud. Los resultados subrayan la importancia de cambios sostenibles en los patrones alimentarios para prevenir enfermedades cardiovasculares.

DESCRIPTORES: Sodio en la Dieta; Cloruro de Sodio en la Dieta; Enfermería; Alimentos, Dieta y Nutrición.

INTRODUÇÃO

O elevado consumo de sal é uma preocupação global em relação à saúde pública devido ao seu impacto significativo nas condições cardiovasculares. Em todo o mundo, gera 46.000 mil mortes anualmente com o consumo excessivo de sal. Diretrizes de diferentes países recomendam uma ingestão de sal de até 5g/dia, enfatizando também a necessidade de redução do consumo de alimentos processados ricos em sódio, visando à diminuição dos valores da pressão arterial e do uso de medicamentos anti-hipertensivos com a adoção desta recomendação (Weber et al., 2014; Barroso et al., 2021; OMS, 2023).

No Brasil, o consumo de sal é, em média, quase o dobro do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que equivale a no máximo 5 gramas de sal por dia ou 2 g de sódio (Guedes et al., 2022). A dieta tradicional brasileira, que inclui muitos alimentos processados e condimentados, muitas vezes contribui para um alto consumo de sódio. Compreender essa realidade tanto em nível global quanto local é crucial para orientar intervenções e políticas de saúde voltadas para a redução do consumo de sal.

Diversos estudos epidemiológicos, clínicos e de revisão de literatura evidenciaram a associação positiva entre o consumo elevado de sal e a elevação da pressão arterial (McLean et al., 2019). Portanto, é fundamental conhecer o consumo de sal na população.

A principal fonte de sódio é o sal de cozinha (cloreto de sódio), mas outros condimentos, como o glutamato de sódio, também contêm sódio. O consumo frequente de alimentos ricos em sal pode levar a uma adaptação do paladar, resultando em uma tolerância maior ao sabor salgado. Esse fenômeno, conhecido como habituação, significa que indivíduos acostumados a altos níveis de sal podem encontrar outros alimentos com teores normais de sódio insípidos. Esse ajuste na percepção do sabor pode contribuir para a manutenção de padrões alimentares pouco saudáveis, perpetuando o ciclo do consumo excessivo de sal e seus riscos associados à saúde.

Estudos têm demonstrado que alimentos mais salgados tendem a ser mais palatáveis para muitas pessoas e, conseqüentemente, são consumidos em quantidades maiores. Isso sugere que o consumo excessivo de alimentos salgados pode contribuir para o aumento do consumo de sódio e, por sua vez, para o desenvolvimento de condições de saúde associadas, como hipertensão e outras doenças cardiovasculares (He & McGregor, 2009; Mattes & Donnelly, 1991; Mozzafarian et al., 2014; Bibbins-Domingo et al., 2010).

Estudos de intervenção também têm demonstrado que a redução do teor de sal nos alimentos pode levar a uma diminuição da ingestão de sódio e a melhorias na saúde cardiovascular, enfatizando ainda mais a importância dessa associação.

Dessa forma, compreender o consumo de sal é crucial pelos impactos diretos na saúde pública. Conhecer os hábitos alimentares, preferências e fatores que influenciam a palatabilidade ao sódio permite a formulação de estratégias mais eficazes de prevenção e controle de doenças relacionadas ao excesso de sal.

Além disso, ao compreender como o paladar se adapta ao consumo de sal, intervenções e programas de conscientização podem ser desenvolvidos de forma mais direcionada, visando não apenas reduzir a ingestão, mas também promover mudanças sustentáveis nos padrões alimentares, contribuindo para a promoção da saúde cardiovascular e geral da população.

Dessa forma, o objetivo do estudo foi quantificar o consumo de sal entre estudantes de enfermagem e nutrição vinculados a uma Universidade Pública Brasileira.

MÉTODO

Pesquisa descritiva, exploratória e quantitativa, realizada de forma online. Incluiu estudantes de graduação regularmente matriculados nos cursos de enfermagem e nutrição de uma Universidade Pública Federal localizada no Rio de Janeiro, com idade igual ou superior a 18 anos. Foram excluídos estudantes com hipertensão arterial diagnosticada ou com qualquer condição de saúde que exija dieta com restrição de sódio.

Para a coleta de dados foi elaborado um formulário eletrônico para quantificar o consumo de sal médio diário e as principais fontes de consumo de sódio. A mensuração do consumo de sal foi realizada por meio de instrumentos previamente validados: a) consumo de sal per capita; b) Questionário de Frequência Alimentar de alimentos com alto teor de Sódio (QFASó) (Ferreira SAE et al.,2009).

O formulário foi amplamente divulgado aos estudantes por meio de redes sociais e email, após aprovação do estudo pelo CEP-UNIRIO, com o seguinte convite:

“Gostaria de fazer um convite!

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada: O consumo de sal entre estudantes de enfermagem e nutrição de uma Universidade Pública. Se você concordar em fazer parte deste estudo, sua participação consistirá no preenchimento do questionário sobre o perfil sociodemográfico e oito questões para a quantificação do consumo de sal. A depender da facilidade de preenchimento do questionário de cada indivíduo, estima-se que o tempo médio previsto para sua resposta é de 10 minutos, de forma online pelo Google Forms.

Você foi convidado por pertencer a rede social do Discente de Enfermagem Diogo Pereira Damasio, estudante orientado pelas Professoras Andressa Nunciaroni e Ellen Ayres.

Mas antes pedimos, por favor, que leia o documento chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para entender mais sobre a pesquisa. É muito importante que você guarde uma via desse documento! O qual estará disponível em PDF para você fazer o download ao final deste link.

Obrigado! Sua participação é muito importante!”

Os dados foram analisados por estatística descritiva por meio do Software SPSS.

Aspectos éticos

A pesquisa foi apreciada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição proponente, sob Parecer nº 4.415.477. Foram respeitados todos os itens dispostos na Resolução 466/2012 e complementares e todos os participantes registraram seu consentimento por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os benefícios da participação no estudo foram diretos, pois ao responder sobre o consumo de sal no dia a dia, os participantes puderam refletir sobre este comportamento relacionado à saúde. Além disso, um dos instrumentos de coleta de dados é composto por uma lista de alimentos com alto teor de sódio, o que apoia o participante a identificar estes alimentos para escolher reduzir seu consumo na rotina. Fazendo parte deste estudo, o participante também contribui para a identificação do consumo de sal entre estudantes da área da saúde, o que ajudará a pensar em estratégias de ação voltadas para um consumo de sal mais saudável.

RESULTADOS

A amostra deste estudo foi composta por 58 participantes. A Tabela 1 descreve as características sociodemográficas. A maioria dos participantes era do sexo feminino, sem filhos (93,1%).

Tabela 1- Características sociodemográficas dos estudantes de enfermagem e nutrição participantes (n=58)

Variável		n (%)	Média (DP)
Sexo	Feminino	49 (84,5)	
	Masculino	8 (13,8)	
Estado civil	Solteiro	50 (86,2)	

	União consensual/ casados	8 (13,8)	
Situação de trabalho	Estudantes	33 (56,9)	
	Estuda + trabalha	23 (39,6)	
Com quem mora	Familiares	44 (75,8)	
	Cônjuge	9 (15,5)	
	Amigos	2 (3,45)	
	Sozinho	3 (5,17)	
Renda familiar (em reais)			4127,83 (1877,5)

A principal pessoa em casa responsável pelo preparo das refeições era o próprio participante (46,55%) ou a mãe (39,65%), seguidas do pai (3,45%), avó (3,45%), cônjuge (3,45%) ou empregada doméstica (3,45%).

As Figuras 1 e 2 apresentam, respectivamente, o consumo de refeições fora de casa e a frequência semanal de pedidos de comida por telefone ou aplicativo para comer em casa.

Figura 1- Frequência de consumo de refeições fora de casa autorrelatado pelos participantes (n=58)

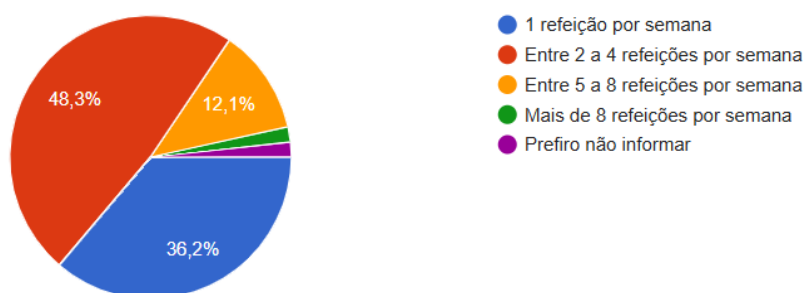
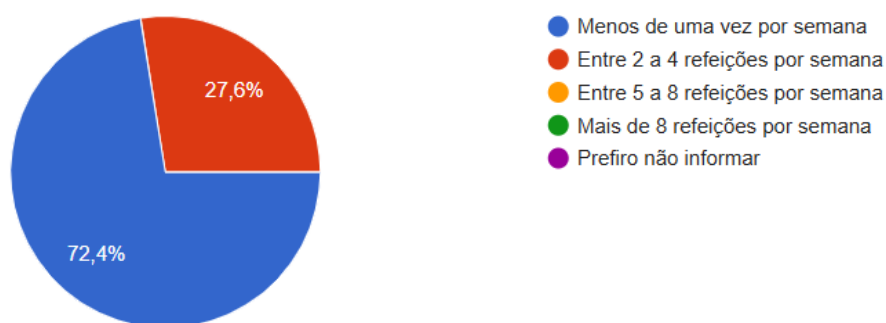


Figura 2- Frequência semanal de pedidos de comida por telefone ou aplicativo para comer em casa. (n=58)



No que se refere ao consumo de sal, a Tabela 2 apresenta os resultados entre os estudantes participantes deste estudo.

Tabela 2- Caracterização do consumo de sal (em gramas/dias) segundo as medidas de autorrelato (n=58)

Variáveis	Média (DP)	Mediana	Varição
Sal per capita	6,84 (4,09)	5,55	0,95 - 33,3
QFASó	1,56 (1,18)	0,98	0 - 7,61
Sal total	8,05 (4,32)	6,10	0,29 - 36,86

DISCUSSÃO

Este estudo avaliou o consumo de sal entre estudantes de enfermagem e nutrição de uma Universidade pública brasileira. Observou-se que o consumo de sal está elevado entre os participantes, especialmente quando se considera o limite recomendado de 5g por dia. Identificou-se, também, que o sal adicionado durante e após o preparo dos alimentos é a principal fonte de consumo.

Um outro estudo avaliou os hábitos alimentares de 718 universitários de diferentes áreas acadêmicas da Universidade Federal de Sergipe, Brasil (Feitosa et.al., 2010). Identificou-se inadequação no consumo de frutas (67,7%) e verduras e legumes (84,4%), contrastando com os padrões alimentares recomendados. Diferenças entre os gêneros foram evidenciadas: as mulheres apresentaram maior consumo de frituras, embutidos e doces, além de maior tendência em substituir refeições principais por lanches; homens investigaram menor preocupação com a retirada de gordura das carnes e maior consumo de bebidas alcoólicas. A pesquisa destaca a necessidade de estratégias de promoção de saúde adaptadas a cada gênero, melhorando os hábitos alimentares e prevenindo doenças crônicas (FEITOSA, Prado Elaine et.al., 2010).

A pesquisa de Sinigaglia et al. (2024) analisou as mudanças nos hábitos alimentares e estado nutricional de 68 universitários durante o primeiro ano acadêmico. Observou-se uma redução no consumo de alimentos saudáveis, como frutas, verduras e carnes, e um aumento no consumo de fast food. Os estudantes mantiveram níveis de sedentarismo elevados. Houve aumento médio de peso, índice de massa corporal (IMC) e especificações da cintura. Apesar do conhecimento em saúde, os estudantes apresentaram dificuldades em manter um estilo de vida saudável, o que implica a necessidade de políticas de promoção de saúde nas universidades.

Mudanças nos hábitos alimentares de estudantes universitários e os impactos na saúde também foram analisados por outro estudo (Garbaccio et al., 2019). Realizado em uma universidade privada de Betim (MG), em 2014, abrangeu 500 estudantes de cursos das áreas de humanas, biológicas e exatas. As mudanças na rotina e maior autonomia foram associadas ao aumento da exposição a fatores de risco, como alimentação consumida e sedentarismo.

Para além dos comportamentos alimentares gerais, o consumo de sal entre estudantes universitários tem sido identificado como elevado em universidades do Paraguai (Campagnoli et al., 2012), Bangladesh (Biswas et al., 2020); Turquia (Gokman et al., 2024), Lahore (Zafar et al., 2023).

As nossas evidências, portanto, se alinham com estudos que demonstram elevado consumo de sal entre estudantes universitários em diferentes regiões do mundo que, mesmo tendo conhecimento sobre os riscos desse consumo, não necessariamente conseguem ingerir a quantidade limite recomendada de 5g por dia.

Apesar das evidências e da robustez metodológica, este estudo possui limitações. Destacam-se as relacionadas ao número pequeno de participantes, que pode ser explicado pelo recrutamento ocorrido durante o período de greve na Universidade. Outra limitação é associada à assiduidade para as respostas, causada pela dificuldade em obtê-las de forma online ou cansaço devido ao elevado número de pesquisas com abordagem não presencial. Limitações vinculadas à interpretação dos resultados devem ser apresentadas. Por se tratar de instrumentos que identificam o consumo de sal no dia a dia, a complexidade dos instrumentos poderia gerar dúvidas entre os participantes do estudo.

Embora com limitações, o estudo fornece dados sobre os hábitos alimentares de futuros profissionais de saúde, enfermagem e nutrição, destacando o consumo de sal como um fator de risco para condições como hipertensão e doenças cardiovasculares. Essas informações podem subsidiar ações de promoção da saúde direcionadas aos trabalhadores da saúde, que frequentemente enfrentam rotinas exaustivas e ambientes de trabalho estressantes.

Promover hábitos saudáveis a partir da formação acadêmica pode contribuir para prevenir doenças ocupacionais relacionadas ao estilo de vida, aumentando o bem-estar e a produtividade dos profissionais.

A pesquisa evidencia a necessidade de conscientizar os estudantes e a população em geral sobre o impacto do consumo elevado de sal na saúde. Isso reforça o papel do enfermeiro como educador em saúde, especialmente em intervenções preventivas e programas comunitários.

Ao incluir estratégias para redução do consumo de alimentos ricos em sódio, o estudo identifica o consumo de sal e apresenta resultados que podem incentivar mudanças sustentáveis nos padrões alimentares, promovendo a saúde cardiovascular e geral. Por isso dialoga com os objetivos de desenvolvimento(ODS) 10 (Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles), 2 (Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável) e 3 (Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades).

Essas contribuições demonstram como dados sobre o consumo alimentar, obtidos em leis específicas, podem diretrizes fundamentais que impactam tanto a saúde individual quanto coletiva, além de fortalecer as bases para políticas e práticas alinhadas aos objetivos globais de saúde e sustentabilidade.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o consumo de sal entre os estudantes de enfermagem e nutrição está elevado, principalmente devido ao sal adicionado ao preparo e durante as refeições.

A identificação de padrões alimentares e possíveis desigualdades no acesso a alimentos saudáveis entre estudantes pode orientar políticas públicas voltadas para a redução das disparidades em saúde. Embora o foco seja o consumo de sal, o estudo ressalta a importância de dietas mais equilibradas e menos processadas, alinhadas à promoção da segurança alimentar e nutricional.

REFERÊNCIAS

Barroso WKS, Rodrigues CIS, Bortolotto LA et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Arquivos Brasileiros De Cardiologia, 2021;116(3),516–658.

<https://doi.org/10.36660/abc.20201238>

Bibbins-Domingo K, Chertow GM, Coxson PG, et al. Efeito da redução de sódio na dieta em desfechos de doenças cardiovasculares. N Engl J Med. 2010;363:2127-2135.

Disponível em:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20089957>

Biswas J, Haque MM, Mahbub MN, et al. Conhecimento, atitude e práticas sobre a ingestão de sal na dieta entre estudantes universitários. J XYM Med Xiangya.:
<https://jxym.ame.org/ar/v/636/pdf>.

Campagnoli et al. Salt intake and blood pressure in the University of Asuncion-Paraguay youths: a preliminary study. Braz. J. Nephrol. 34 (4) • Dec 2012

<https://doi.org/10.5935/0101-2800.20120026>

Ferreira-Sae, M. C., Gallani, M. C., Nadruz, W., Rodrigues, R. C., Franchini, K. G., Cabral, P. C., & Sales, M. L. (2009). Reliability and validity of a semi-quantitative FFQ for sodium intake in low-income and low-literacy Brazilian hypertensive subjects. Public health nutrition, 12(11), 2168–2173. <https://doi.org/10.1017/S1368980009005825>

FEITOSA, Eline Prado Santos; DANTAS, Camila Andrade de Oliveira; ANDRADE-WARTHA, Elma Regina Silva; MARCELLINI, Paulo Sérgio; MENDES-NETTO, Raquel Simões. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alimentos e Nutrição*, Araraquara, v. 2, pág. 225-230, abr./jun. 2010

GARBACCIO, Juliana Ladeira; OLIVEIRA, Tatiana Resende Prado Rangel de. Hábitos alimentares de estudantes de diferentes áreas no ensino superior. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, João Pessoa, v. 2, pág. 239-250, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.22478/ufpb.2317-6032.2019v23n2.33868>

Guedes LFF, Felisbino-Mendes MS, Vegi ASF, et al. Impactos na saúde causados pelo consumo excessivo de sódio no Brasil: resultados do estudo GBD 2019. *Rev Soc Bras Med Trop*. 2022;55(suplemento 1) :e0266. <https://doi.org/10.1017/S0034-7332.2021000000000000>

Gökmen E, Aktaş N. Consumo de sal e impactos na saúde. *Mutiara Medika: J Kedokteran Kesehatan*.: <http://j.um.ac.id/indíce.php/milímetros>

He FJ, MacGregor GA. A comprehensive review on salt and health and current experience of worldwide salt reduction programmes. *Journal of Human Hypertension*. 2009; 23(6):363-84.

Mattes RD, Donnelly D. Contribuição da ingestão de sódio na dieta para a ingestão geral de sódio. *J Am Coll Nutr.* 1991;10(4):317-326. doi:10.1080/07315724.1991.10718033. <https://doi.org/10.1080/0/07315724.1991.10718033>.

McLean RM, Petersen KS, Arcand J et al. Science of Salt: A regularly updated systematic review of salt and health outcomes studies (April to October 2018). *J Clin Hypertens (Greenwich).* 2019 Aug;21(8):1030-1042. doi: 10.1111/jch.13611

Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, et al. Consumo global de sódio e resultados de saúde. *N Engl J Med.* 2011;373:10-12.: <https://www.nejm.org/doi/complete/10/NEJMp1106903>

SINIGAGLIA, Ana Caroline; SILVA, Leonardo Tyr da; ALVES, Cláudia Cristina. Adaptação ao ambiente universitário impacta o consumo alimentar e estado nutricional dos estudantes ingressantes. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 113, pág. 285-299, mar./abr. 2024. Disponível em : <http://www.rbone.com.br>.

Weber MA, Schiffrin EL, White WB et al. Clinical practice guidelines for the management of hypertension in the community: a statement by the American Society of Hypertension and the International Society of Hypertension. *Journal of clinical hypertension (Greenwich, Conn.)*, 2014;16(1), 14–26. <https://doi.org/10.1111/jch.12237>

WHO global report on sodium intake reduction. Geneva: World Health Organization; 2023.

Zafar A, Rizwan B, Jaffar HM, et al. Conhecimento, atitude e práticas sobre ingestão de sal na dieta entre estudantes universitários. *J Nutr Food.* 2023;4(1):17. <https://www.die.com.pk/índice.php//dietafa>

