



# A PERCEÇÃO DO ENFERMEIRO(A) SOBRE A ACEITABILIDADE DO SAL DE ERVAS: USO NA PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

*Carla Nazaré Miranda Sá Amorim<sup>1</sup>*

*Joyce Maria de Sousa Oliveira<sup>2</sup>*

*Geórgia Rosa Reis de Alencar<sup>3</sup>*

*Larysse Maira Cardoso Campos Verdes<sup>4</sup>*

*Andressa Viana Meneses<sup>5</sup>*

*Clélia de Moura Fé Campos<sup>6</sup>*

*Martha Teresa Siqueira Marques Melo<sup>7</sup>*

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento é acompanhado de diversas alterações, tornando o indivíduo mais suscetível às agressões que interferem diretamente na adaptação ao seu ambiente. Concomitante a essas alterações, há ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial, que é uma doença que diminui a qualidade e a expectativa de vida por ser um fator predisponente ao aparecimento de doenças cardiovasculares.

**OBJETIVOS:** Verificar a aceitabilidade da utilização do sal de ervas como opção de tempero na prevenção e controle da hipertensão arterial.

**METODOLOGIA:** Foram realizadas duas oficinas com abordagem teórica e prática para 35 pessoas (adultos e idosos) matriculadas na disciplina “Nutrição e Gastronomia” do projeto de extensão “Mediações Pedagógicas para a promoção de saúde da população adulta e idosa” do “Programa Terceira Idade em Ação”, no mês de agosto de 2013. Na abordagem teórica, foi explanado o conceito de hipertensão arterial, suas consequências e a importância da inclusão de hábitos de vida saudável com adoção de práticas alimentares envolvendo a redução do consumo do sal de cozinha por ser um ingrediente rico em sódio, que eleva os níveis pressóricos, sendo bastante utilizado na culinária. Na parte prática realizada no Laboratório de Técnica Dietética do Departamento de Nutrição, preparou-se o sal de ervas com baixo teor de sódio, composto de 80% de ervas desidratadas (salsa, manjericão, orégano e alecrim) e 20% de sal de cozinha, que foram processados no liquidificador e acondicionados em recipiente hermeticamente fechado. O referido sal foi utilizado posteriormente em diversas preparações (recheios, saladas e carnes), que foram degustadas para a realização de análise sensorial.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Após a degustação, os participantes da atividade enalteceram a importância do uso do sal de ervas na alimentação cotidiana, conforme os seguintes depoimentos: “O sal de ervas é bom, gostoso, tempero diferente e natural”; “É um sal que tem mais sabor e com a preparação, o sódio é diminuído, que é bom pra quem tem hipertensão”; e “As preparações são boas tanto na questão da apresentação quanto na degustação”, demonstrando, assim, a aceitação do sal de ervas, atingindo o objetivo da oficina.

**CONCLUSÃO:** O sal de ervas é uma opção interessante para o controle e prevenção da hipertensão arterial. É um ingrediente de fácil acesso e preparo, de baixo custo, que contribui na redução do consumo de sódio. Além disso, agrega qualidade nutricional e sensorial às preparações devido às ervas utilizadas cuja composição contém substâncias funcionais que promovem benefícios à saúde por conterem flavonoides, antioxidantes, Vitamina “C” e “A”, importantes no retardo das alterações decorrentes do processo do envelhecimento, bem como na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. O mesmo teve boa aceitação, comprovando que pode ser preparado e utilizado com frequência na alimentação.

1 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ - 2 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ - 3 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ - 4 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ - 5 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ - 6 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ - 7 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ.