

## CONSUMO CONSCIENTE, IMPACTO GLOBAL: SÓDIO, ULTRAPROCESSADOS E SUSTENTABILIDADE

Suzana Curtinhas da Cunha<sup>1</sup>; Flávia Alves da Costa<sup>2</sup>; Denise Ana Augusta dos Santos Oliveira<sup>3</sup>; Rodrigo Francisco de Jesus<sup>4</sup>

[suzana.cunha@unigranrio.edu.br](mailto:suzana.cunha@unigranrio.edu.br); [flaviaa.costa@unigranrio.edu.br](mailto:flaviaa.costa@unigranrio.edu.br); [denise.ana@unigranrio.edu.br](mailto:denise.ana@unigranrio.edu.br); [rjeseus.ssa@ftc.edu.br](mailto:rjeseus.ssa@ftc.edu.br)

<sup>1,2</sup>Mestrandas PPGECS/UNIGRANRIO(PQ); <sup>3,4</sup>Docentes do PPGECS/UNIGRANRIO (orientadores)

Palavras-Chave: Educação; Alimentos Ultraprocessados. Sódio; Sustentabilidade; Saúde.

### Introdução

A preocupação com o consumo excessivo de sódio é uma questão crítica de saúde pública global, com implicações significativas para a saúde cardiovascular. Estudos, como o de He e MacGregor (2009), destacam os efeitos negativos do alto consumo de sódio na pressão arterial e no risco de doenças cardiovasculares. No Brasil, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em sódio, contribui para essa tendência preocupante. Além de afetar a saúde, esse consumo exacerbado tem impactos ambientais, exacerbando a degradação dos ecossistemas e a escassez de recursos naturais. O objetivo é sensibilizar a comunidade acadêmica da Universidade do Grande Rio sobre os riscos associados ao consumo desenfreado de sódio e alimentos ultraprocessados, promovendo alternativas saudáveis e sustentáveis, como o uso do sal de ervas.

### Resultados e Discussão

O projeto de extensão "Consumo Consciente, Impacto Global: Conexão Entre Sódio, Ultraprocessados e Sustentabilidade" alcançou êxito ao conscientizar os participantes sobre os riscos do consumo excessivo de sódio e alimentos ultraprocessados. O workshop, conduzido por acadêmicos de Medicina da Unigranrio, atraiu alunos, professores e membros da comunidade acadêmica, gerando grande interesse e engajamento. Os resultados indicam um aumento significativo na compreensão dos participantes sobre os efeitos prejudiciais do sódio e dos alimentos equilibrada e práticas alimentares sustentáveis. O estudo utilizou uma ultraprocessados na saúde e no meio ambiente. A demonstração prática de preparar e utilizar sal de ervas foi bem recebida, com muitos expressando a intenção de adotar essa alternativa em suas rotinas. A iniciativa reflete estudos que destacam os impactos negativos do alto consumo de sódio e alimentos ultraprocessados na saúde e no meio ambiente.

Promover alternativas saudáveis, como o uso de sal de ervas, pode contribuir para uma dieta mais abordagem quantitativa ao longo do ano de 2023, envolvendo alunos, funcionários e frequentadores da Universidade do Grande Rio. Foram aplicados questionários de frequência alimentar e realizados exames médicos para avaliar a ingestão de sódio e condições de saúde. Análises estatísticas descritivas e inferenciais foram empregadas para identificar a relação entre o consumo de sódio e problemas de saúde. Além disso, a análise do ciclo de vida (ACV) dos alimentos ultraprocessados foi realizada para avaliar os impactos ambientais. Workshops e postagens informativas no Instagram foram as principais ferramentas educativas.

### Considerações Finais

O interesse dos participantes em disseminar o conhecimento adquirido foi notável, contribuindo para a formação de uma cultura alimentar mais consciente. Além disso, o projeto está alinhado com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 12 da ONU, ao promover práticas alimentares mais sustentáveis e saudáveis. Essa iniciativa, ao incentivar a redução do consumo de produtos ultraprocessados, tem o potencial de gerar um impacto positivo de longo alcance, tanto para a saúde individual quanto para a sustentabilidade ambiental.

### Agradecimentos

A Universidade do Grande Rio – Unigranrio/Afya pelo apoio e incentivo à pesquisa.

MONTEIRO, C. A. et al. Consumption of ultra-processed foods and noncommunicable diseases: a global ecological analysis. *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019; WORLD HEALTH ORGANIZATION. Geneva: WHO, 2021; 6. FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION. Rome: FAO, 2019.