



USO EXCESSIVO DE SÓDIO: CONSEQUÊNCIAS PARA O ORGANISMO E O PAPEL DO ENFERMEIRO NA PREVENÇÃO E CONTROLE DE DOENÇAS ASSOCIADAS

Beatriz Silva Teixeira dos Santos¹, Geovanna dos Santos Reis¹, Victória Suel Rabelo Almeida de Brito¹, Wanessa Karine da Silva Lima²

¹Graduanda em Enfermagem (FAMAM), biasantos01b1@gmail.com; geovannareis127@gmail.com; vsuel258@gmail.com; ²Mestre em Microbiologia Agrícola (UFRB), FAMAM, wanessakarinenutri@outlook.com.

O sódio é um mineral que está relacionado diretamente às funções vitais no organismo humano, como a regulação do volume plasmático, a condução dos impulsos nervosos e a contração muscular. No entanto, o uso excessivo do sal está diretamente ligado ao aumento do risco de doenças, como as doenças cardiovasculares e as complicações durante a gestação. Esse estudo teve como objetivo realizar uma revisão sobre as consequências do uso excessivo de sódio para a saúde e a importância do enfermeiro na atenção e cuidado de pessoas que fazem ingestão exagerada desse mineral. Para atingir o objetivo proposto, utilizou-se os seguintes descritores para a busca de artigos, alta ingestão de sódio; influência do sódio para o organismo; malefícios do sódio; as bases de dados utilizadas foram a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), no mês de setembro de 2019. Onde houve uma seleção dos artigos e a categorização das informações consolidadas em três categorias, a saber: A importância do sódio para o organismo; Aumento na ingestão de sódio; Efeitos e consequências do uso excessivo de sódio para a saúde. Os resultados obtidos com a pesquisa sinalizam que o sódio é de extrema importância para organismo humano, no entanto, o consumo exagerado está relacionado ao aumento no risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças renais, entre outras. Foi observado também que o papel global do enfermeiro como cuidador e promotor de saúde é fundamental para dirigir aos indivíduos o auto cuidado, instruindo-o sobre os malefícios do uso excessivo de sódio para a saúde, a maneira de seguir o tratamento proposto no caso de pacientes com doenças associadas ao sódio, promovendo redução dos índices de abandono ao tratamento assim como também no desenvolvimento de estratégias de educação alimentar e promoção de saúde junto com outros profissionais, visando a melhoria na qualidade de vida dos seus pacientes. Dessa forma, foi possível considerar que as bases de dados indexadas disponibilizam de artigos atualizados que retratam a importância do sódio para o organismo, mas ressaltam os riscos e consequências do aumento de sua ingestão para a saúde.

Palavras-chave: Sódio. Hipertensão. Saúde. Enfermagem.