

Modalidade do trabalho: Trabalho de Pesquisa (de 02 a 05 páginas)
Eixo Temático: Vida e Saúde

SAL, SAÚDE E DOENÇA.¹

Lúcia Nita Libardoni², Vinícios Schwiderke Boenemann³, Jonas Reis Becker⁴; Eduarda Carpe Kinn⁵; Davi da Silva Bilharva⁶; José Carlos Gobbo Londero⁷

¹ Trabalho de pesquisa realizado pelos alunos do nono ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel na disciplina de Ciências.

² Professora/orientadora do trabalho de pesquisa dos alunos da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel realizado na disciplina de Ciências.

³ Aluno do nono ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

⁴ Aluno do nono ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

⁵ Aluno do nono ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

⁶ Aluno do nono ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

⁷ Aluno do nono ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

Trabalho de pesquisa realizado pelos alunos do nono ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel na disciplina de Ciências.

RESUMO

O Projeto foi elaborado e desenvolvido na disciplina de Ciências de modo a fortalecer o processo de ensino aprendizagem, pois a pesquisa faz com que o ser humano tenha interesse em descobrir, explorar assuntos do nosso dia a dia. O sal de cozinha está presente na mesa de todos os brasileiros, sendo um nutriente essencial na nossa alimentação, pois é responsável por controlar a quantidade de líquidos que ficam dentro e fora das células, além de equilibrar o ritmo cardíaco e contração muscular, mas o uso exagerado causa problemas à saúde. As pessoas consomem muito sal ao adicioná-lo aos pratos já preparados ou devido ao alto consumo dos produtos industrializados. Os alimentos industrializados possuem grande quantidade de sódio devido ser preparados com altas concentrações de sais na intenção de conferir sabor e durabilidade, visto que o sódio é o elemento que confere sabor aos alimentos. E esses alimentos são os mais consumidos principalmente por crianças e adolescentes favorecendo o aparecimento de doenças causadas pelo consumo em excesso.

Palavras chave: Cloreto de sódio, alimentação, vida, benefícios e malefícios.

INTRODUÇÃO

Vivemos numa época em que somos bombardeados com alimentos riquíssimos em sódio, principal componente do sal de cozinha e essa alimentação não saudável pode desencadear sérios danos à saúde de uma pessoa. Apesar de ser importante para o nosso organismo, o sódio está relacionado com problemas cardiovasculares e renais, principalmente.

Modalidade do trabalho: Trabalho de Pesquisa (de 02 a 05 páginas)

Eixo Temático: Vida e Saúde

Os brasileiros consomem mais sal que o recomendado. A Organização Mundial de Saúde preconiza um consumo diário de apenas 5 (cinco) gramas por pessoa. Porém, no Brasil a população consome 12 (doze) gramas.

O cloreto de sódio (NaCl), conhecido popularmente como sal de cozinha, é um composto iônico cuja constituição é de aproximadamente 40% cloro e 60% sódio. Esse mineral está presente em tudo, do nosso sangue aos oceanos, e possui quase 14 mil usos conhecidos. É uma substância essencial muito utilizada na nossa sociedade como condimento e como técnica para preservar alimentos. No sal de cozinha está adicionado o iodo, porque a deficiência desse elemento no organismo pode levar ao bócio e a vários problemas no desenvolvimento do feto durante a gestação. Este projeto tem como objetivo geral conhecer a importância do sal de cozinha para o bom funcionamento do organismo e os prejuízos que esse mineral causa à saúde em virtude do consumo em excesso.

Devido ao alto consumo dos produtos industrializados, este trabalho teve como finalidade enfatizar o uso racional do sal, bem como, conhecer os malefícios do uso incorreto do sal e suas adversidades. Enfatizando o quanto pode ser nocivo o consumo de produtos industrializados como salgadinhos, biscoitos, batata frita, caldos em tabletes, macarrão instantâneo, embutidos (salsichas, linguiças, mortadelas, bacon, etc), produtos enlatados, azeitonas e muitos outros, podemos consumir excesso de sal sem perceber. Além disso, o sódio está presente em diversos alimentos “não salgados” como: refrigerantes, bolos de caixinha e até adoçantes.

A metodologia de trabalho foi proposta em três momentos: no primeiro momento, estudo do tema proposto, revisão de literatura sobre o assunto e pesquisas na Internet. No segundo momento, escrita geral do projeto. No terceiro momento, participação em eventos técnico-científicos, apresentação à comunidade escolar e análise dos resultados alcançados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos são satisfatórios, superaram as expectativas do grupo e o projeto foi bem elogiado pela comunidade escolar, o objetivo foi alcançado, pois todos os envolvidos entenderam a importância de cuidarmos de nossa alimentação.

Percebemos que os efeitos do sal no organismo não são imediatos e as pessoas podem demorar anos para apresentar sintomas. O sódio está associado a uma série de doenças crônicas, como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, problemas renais e cânceres.

O sódio ligado a outros sais vem sendo utilizados de forma exagerada pelas indústrias alimentícias, pois são usados como conservantes, fazendo com que muitas pessoas consumam sem ao menos perceberem seu consumo.

Nesse sentido aponta-se para uma campanha educativa, através do ensino de ciências, considerando todos os aspectos que envolvem o uso do sal na alimentação diária, buscando mostrar para a comunidade escolar a importância de não consumir o nutriente em excesso. Utilizando formas alternativas como: vigiar o rótulo dos alimentos processados, consumir alimentos frescos como frutas e saladas e utilizar novas variedades de sal.

Conhecer a Pirâmide Alimentar também é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável, e uma das ferramentas de educação nutricional mais utilizada na prática clínica e nas aulas de ciências.

Modalidade do trabalho: Trabalho de Pesquisa (de 02 a 05 páginas)
Eixo Temático: Vida e Saúde

CONCLUSÕES

Percebemos o quanto esse projeto uniu o grupo e aprimorou as habilidades de seus componentes. Aprendemos muitas lições que levaremos para a vida toda, como saber dividir tarefas, valorizar o auxílio dos coordenadores, entender o quanto é importante realizarmos pesquisas para aprimorarmos nossos conhecimentos.

Descobrimos que o baixo consumo de alimentos saudáveis, contendo frutas e verduras, e o alto índice no consumo de alimentos industrializados, resultam numa alimentação muito pobre prejudicando a qualidade de vida. Sendo assim, se faz necessária uma conscientização sobre os cuidados com a alimentação, pois a maior parte dos problemas na fase adulta poderia ser evitada se tivéssemos um cuidado com a alimentação na infância e juventude.

Manter uma alimentação saudável ao longo da vida é essencial para prevenir problemas de saúde em todas as idades.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MOTA, João Felipe; ROSSI, Gisele. Pirâmide alimentar e contagem de carboidratos. Contando carboidratos. Disponível em: <http://www.tribunamt.com.br/2008/10/piramide-alimentar-econtagem-de-carboidratos/>. Acesso em: 11 jul. 2017.

PUFF, Jefferson. Brasileiro consome mais que o dobro do sal recomendado pela OMS. Disponível em: http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2014/08/140812_reducao_sodio_jf_kb. Acesso em: 10 jul. 2017.

UNIVERSIDADE DE AVEIRO. O sal e seus substitutos na alimentação. Disponível em: http://www.sal.spq.pt/docs/O_Sal_e_seus_substitutos_na_alimentacao.pdf. Acesso em: 05 jul. 2017.