

Estratégia educativa de conscientização sobre o consumo de sódio na Comunidade Quilombola Buieié em Viçosa, Minas Gerais – Relato de experiência

Karoline Freitas Lopes, Ceres Mattos Della Lucia (Orientadora), Ana Félix de Magalhães, Jullia Cotta Vieira

Dimensões Sociais: ODS3 – Saúde e bem-estar

Extensão

Introdução

A Comunidade Quilombola Buieié, localizada na zona rural de Viçosa (MG) e reconhecida pela Fundação Palmares, preserva práticas culturais próprias, mas enfrenta dificuldades no acesso a serviços básicos. Observa-se, entre os moradores, elevado consumo de alimentos ultraprocessados, frequentemente associados a lazer e novidade durante visitas à cidade. Esse padrão alimentar, aliado ao limitado conhecimento sobre hipertensão e hábitos saudáveis, contribui para a alta prevalência de doenças cardiovasculares na comunidade. Dessa forma, evidencia-se a necessidade de estratégias educativas e ações de promoção da saúde voltadas à prevenção e manejo dessas condições crônicas.



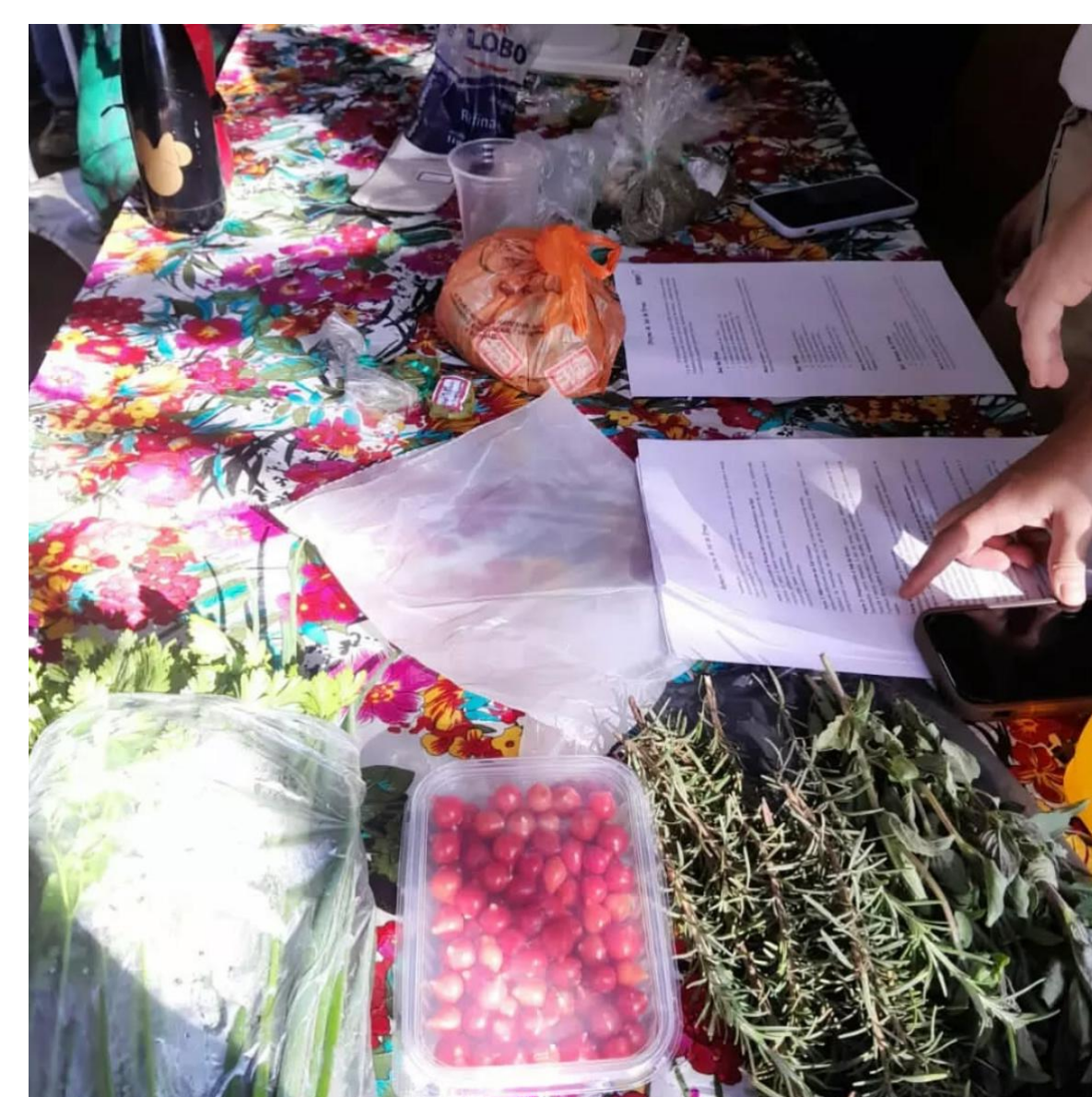
Objetivos

Executar uma oficina focada na realização de uma dinâmica para ensinar a produzir sal de ervas.

Metodologia

A Comunidade Quilombola Buieié conta com hortas cheias de ervas que dão sabor às refeições, ajudam a reduzir o sal no dia a dia e valorizam o que a própria terra oferece. Para fortalecer esse hábito, no dia 10 de julho de 2024, aconteceu uma oficina em parceria com a EMATER-MG. A atividade foi conduzida pelos alunos do PET Nutrição da UFV, que levaram informação prática e troca de saberes para a comunidade.

Apoio Financeiro



Ações Desenvolvidas

- Roda de conversa para **interação**;
- **Riscos do excesso** de sal: hipertensão e doenças cardiovasculares;
- **Alternativas** apresentadas: sal de ervas, sal verde e sal grosso de ervas;
- **Demonstração**: preparo do sal de ervas (sal + salsinha, orégano, manjericao e alecrim desidratados);
- **Participação**: preparo, degustação e discussão de usos no dia a dia;
- **Mensagem** central: reduzir sódio = mais saúde.



Conclusões

Oficinas como esta mostram o quanto a universidade pode aprender e ensinar junto à comunidade. Além de aproximar diferentes saberes, incentivam escolhas mais saudáveis e reforçam o compromisso social da instituição.

Bibliografia

Pereira, C. A. C., Costa, B. L., Veridiano, C., Silva, J. K. N., & Santos, S. (2024). **Memórias, agricultura e ancestralidade quilombola: caminhos da feira agroecológica do Buieié**. Cadernos de Agroecologia, 19(1). <https://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/article/view/7999>