



ALIMENTOS BEM CUIDADOS, SAÚDE GARANTIDA: PRÁTICAS DE HIGIENIZAÇÃO E CONSERVAÇÃO PARA PROLONGAR A VIDA ÚTIL DOS ALIMENTOS

Gabriel Silva Gonçalves¹

Gabrielle Santos Bessa¹

Isadora Trindade Quintino¹

Mayara Larissa Duarte de Oliveira¹

Sarah de Oliveira Weber¹

Victor Augusto Reis¹

Marina Pereira Rocha²

Thiago Luiz Queiroz Ferreira³

INTRODUÇÃO: A segurança alimentar constitui um desafio relevante em comunidades em situação de vulnerabilidade social, nas quais práticas inadequadas de higienização e conservação dos alimentos favorecem o desperdício doméstico e aumentam o risco de Doenças Transmitidas por Alimentos. Nesse contexto, a educação em saúde baseada em princípios da Bromatologia torna-se uma estratégia fundamental para a promoção do bem-estar e da prevenção de agravos. O projeto extensionista “Alimentos bem cuidados, saúde garantida” foi desenvolvido com o objetivo de disseminar conhecimentos práticos e acessíveis sobre higiene e conservação dos alimentos, fortalecendo hábitos saudáveis no cotidiano das famílias atendidas.

MATERIAL E MÉTODOS: Trata-se de uma ação de extensão universitária desenvolvida em 2025 por alunos do curso de Biomedicina da PUC Minas do Campus Contagem, no âmbito da disciplina de Bromatologia, junto à comunidade da Vila Esperança, em Nova Contagem. A atividade foi realizada na forma de oficina prática e participativa. As ações incluíram demonstração da correta lavagem das mãos, higienização de frutas, verduras e legumes com solução clorada, orientações sobre organização segura da geladeira, prevenção da contaminação cruzada e conservação adequada dos alimentos. Foram utilizados materiais educativos impressos, demonstrações práticas e momentos de diálogo, valorizando a troca de

¹ Discente do curso de Biomedicina da PUC Minas, Campus Contagem.

² Professora do curso de Biomedicina da PUC Minas, Campus Contagem.

³ Professor do curso de Medicina da PUC Minas, Campus Contagem.

experiências entre extensionistas e participantes. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Observou-se participação ativa e engajada da comunidade durante todas as etapas da oficina. Os participantes demonstraram maior compreensão sobre a importância da higienização adequada dos alimentos, do uso correto da solução clorada e das técnicas de armazenamento seguro. Houve relatos de ampliação da percepção sobre os riscos associados às práticas inadequadas de manipulação de alimentos, bem como intenção de aplicação dos conhecimentos adquiridos na rotina doméstica. Os resultados evidenciam o potencial das ações extensionistas como ferramenta de educação em saúde, promoção da segurança alimentar e prevenção de agravos. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O projeto evidenciou que estratégias educativas práticas, contextualizadas e participativas contribuem significativamente para o fortalecimento da autonomia das famílias no cuidado com os alimentos. Além do impacto social positivo, a experiência proporcionou importante formação acadêmica aos discentes, ao integrar teoria e prática e reforçar o compromisso social da universidade. A ação reafirma o papel da extensão universitária como instrumento de transformação social, alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030, especialmente no que se refere à saúde, ao consumo responsável e à redução do desperdício alimentar.

Palavras-chave: Extensão universitária. Alimentos. Higienização. Conservação. Saúde.

Keywords: University extension. Food. Hygiene. Preservation. Health.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Cartilha: **Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. Brasília: ANVISA, 2004. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf>. Acesso em: 13 set. 2025.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Manual de Referência Técnica para a Higiene das Mãos**. Brasília: ANVISA, 2009. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/servicosdesaude/prevencao-e-controle-de-infeccao-e-resistencia-microbiana/ManualdeReferenciaTcnica.pdf>. Acesso em: 13 set. 2025.

CONSUMER ELECTRICAL AGENTS. Como organizar a geladeira: passo a passo. Facilita – Consul. Postado em 28 ago. 2018. Disponível em: <https://www.consul.com.br/facilita-consul/simples-assim/como-organizar-geladeira/>. Acesso em: 13 set. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Como escolher, higienizar e armazenar frutas, verduras e legumes. Eu quero me alimentar melhor – Saúde Brasil, 24 maio 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/como-escolher-higienizar-e-armazenar-frutas-verduras-e-legumes>. Acesso em: 13 set. 2025.