

## HIGIENIZAÇÃO: PESSOAL, DO AMBIENTE E DOS ALIMENTOS – EDUCAÇÃO SOBRE BONS HÁBITOS NA ESCOLA PADRE RAMBO, PELOTAS/RS, 2025

**SANTIAGO MURILLO ROMERO<sup>1</sup>; CINDY RODRIGUEZ CAMACHO<sup>2</sup>; GABRIELA DA SILVA SCHIRRMANN<sup>3</sup>; MANUELLE FARIAS DUTRA<sup>4</sup>; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA<sup>5</sup>; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES<sup>6</sup>; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO<sup>7</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – santiagomurillo2001@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – crodriguezc.00@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – gabischirrmann@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – Manuellefdutra@gmail.com*

<sup>5</sup>*Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com*

<sup>6</sup>*Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com*

<sup>7</sup>*Universidade Federal de Pelotas – tatianavra@hotmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A desnutrição é um problema de saúde pública que atinge um grande número de crianças ao redor do mundo, não obstante a desnutrição não é somente definida pela falta de alimentos, ela também inclui o sobrepeso e a obesidade as quais são caracterizadas por um alto consumo calórico e de alimentos de baixa qualidade nutricional (CHATTERJEE; NIRGUDE, 2024). As escolas têm se destacado por serem ambientes estratégicos para a promoção de bons hábitos alimentares e de higiene, tendo-se como resultado a prevenção de doenças crônicas e infecciosas ao longo da vida (SHARMA et al., 2024, MBEKAYA; LEE; LEE, 2019). Segundo Vierregger et al. (2015), atividades dinâmicas em escolas têm demonstrado resultados positivos em relação à aquisição de novos conhecimentos e hábitos saudáveis após intervenções educativas.

Baseado nisso este trabalho dá continuidade às atividades do projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?” cujo objetivo é incentivar crianças do ensino fundamental a terem hábitos saudáveis como a alimentação nutritiva e equilibrada, além de ter uma boa higienização de mãos prévio ao consumo dos alimentos, com a finalidade de garantir um crescimento saudável e ao mesmo tempo uma redução de doenças e toxo-infecções alimentares.

### 2. METODOLOGIA

Essa atividade foi realizada na Escola Estadual de Ensino Fundamental Padre Rambo, situada no bairro Fátima da cidade de Pelotas, com a participação de duas turmas de cada ano do ensino fundamental, do 1º ao 5º (turnos da manhã e tarde), totalizando dez turmas. A equipe responsável era composta por três professoras da área de Alimentos do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos, quatro estudantes dos Programas de Pós-graduação de Nutrição e Alimentos e Ciência e Tecnologia de Alimentos, além de estudantes de graduação dos cursos de Alimentos, Química de Alimentos e Nutrição.

No primeiro momento foi ministrada uma palestra, juntando algumas turmas nas instalações da biblioteca da escola. Utilizaram-se slides para apresentar conceitos sobre a importância da higienização pessoal, do ambiente e dos alimentos, foram abordadas temáticas de grande importância, como lavar bem as

mãos antes das refeições, manter superfícies limpas e higienizar corretamente frutas e verduras antes do consumo, essas informações foram apresentadas de maneira fácil e acessível para as crianças. Subsequentemente, foi realizada uma atividade prática com os alunos em que foram conduzidos ao banheiro da escola para praticar a técnica correta de lavagem das mãos. Em seguida cada criança preparou seu próprio sanduíche natural, podendo escolher entre diversos alimentos nutritivos como pão, requeijão, alface, tomate, cenoura ralada e frango desfiado.

Ao final das atividades realizadas na Escola, foi aplicado um questionário composto por 4 perguntas: 1- Você gostou da palestra sobre higiene pessoal, da cozinha e dos vegetais? 2- Você gostou de fazer e provar o sanduíche natural? 3- As atividades do projeto ajudaram você a fazer melhores escolhas de seus alimentos (comer alimentos mais saudáveis)? 4- Que nota você dá para a palestra sobre a higiene e atividades dos sanduíches naturais? As respostas foram contabilizadas a partir da manifestação dos alunos conforme a Figura 1.



Não      Mais ou Menos      Sim

**Figura 1** – Escala facial usada pelos alunos para avaliação da palestra.

### 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Durante o decorrer da atividade os alunos se mostraram tranquilos, animados e participativos, no meio da palestra ficaram bastante curiosos e começaram a fazer diversas perguntas, um dos alunos perguntou se era bom que os animais de estimação ficassem na cozinha, os esclarecimentos foram feitos, considerando que os animais podem carregar microrganismos em seu corpo que podem contaminar os alimentos.

Os alunos comentaram que não gostaram muito da atividade de higienização de mãos, isto por causa do contato com a água durante a baixa temperatura apresentada esse dia na cidade, contudo, os alunos demonstraram grande entusiasmo durante a preparação e consumo dos sanduíches naturais e saudáveis, vários alunos fizeram comentários positivos, elogiando o sabor e até mesmo querendo repetir o consumo (Figura 2).

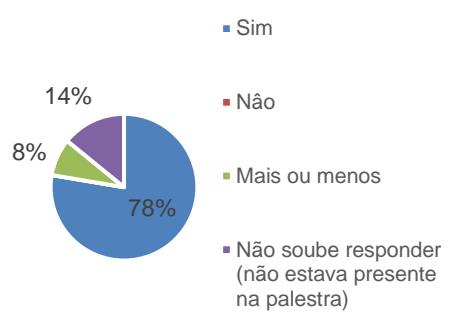




**Figura 2 - Imagens das atividades realizadas com as turmas do 1º, 3º, 4º e 5º ano do ensino fundamental da escola estadual de ensino fundamental Padre Rambo, Pelotas/RS.**

Os resultados obtidos pelo questionário feito ao final da atividade são apresentados na Figura 3.

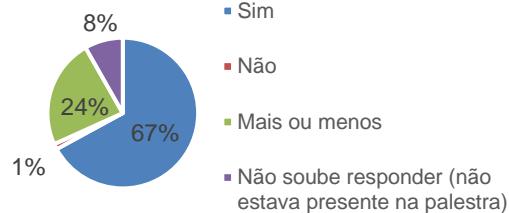
1- Você gostou da palestra sobre higiene pessoal, da cozinha e dos vegetais?



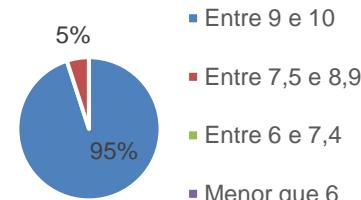
2- Você gostou de fazer e provar o sanduíche natural?



3- As atividades do projeto ajudaram você a fazer melhores escolhas de seus alimentos (comer alimentos mais saudáveis)?



4- Que nota você dá para a palestra sobre a higiene e atividades dos sanduíches naturais?



**Figura 3 – Dados da avaliação das atividades realizadas para as turmas do 1º ao 5º ano do ensino fundamental da Escola Estadual de Ensino Fundamental Padre Rambo, Pelotas/RS.**

O questionário mostrou resultados positivos, baseado na primeira pergunta sobre se eles tinham gostado da palestra, 78% dos alunos responderam pela opção “Sim” e somente 8% selecionou a opção “Mais ou menos” isso comprova uma alta aceitabilidade das informações educativas oferecidas.

Em seguida foi perguntado se eles tinham gostado de fazer e provar o sanduíche natural, obtendo-se um resultado de 78% na opção “Sim” e somente o 1% foi para a opção “Não”, os valores restantes foram distribuídos nas outras opções, especificamente 7% em “Mais ou menos” e 14% em “Não soube responder” (não estava presente na palestra), o alto índice de aprovação evidencia o grande envolvimento e interesse dos alunos nesse tipo de práticas.

Por outro lado, 67% responderam que as atividades ajudaram a fazer escolhas de alimentos mais saudáveis, isto demonstra como a realização de atividades dinâmicas pode influenciar na compreensão e adesão de novos hábitos saudáveis.

Finalmente os alunos avaliaram a atividade em uma escala “entre 9-10”, “entre 7-8” ou “menos de 5”, e 95% dos alunos escolheu a opção “entre 9-10”.

#### **4. CONSIDERAÇÕES**

Considera-se de grande importância que escolas promovam ações motivadoras ao desenvolvimento de hábitos saudáveis, de forma contínua, já que os resultados apresentados tiveram um impacto positivo nos alunos, isso demonstra a relevância de dar continuidade com este projeto de extensão.

Cabe destacar a importância do papel da professora Coordenadora (Ângela Corrêa), que se emprenhou no desenvolvimento de atividades diversificadas e motivadoras para os discentes, buscando o apoio deste projeto através do Programa Andorinha.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- CHATTERJEE, P., NIRGUDE, A. A systematic review of school-based nutrition interventions for promoting healthy dietary practices and lifestyle among school children and adolescents. **Cureus**, v. 16, n. 1, 2024.
- SHARMA, S. V., SENN, M., ZIEBA, A., TANG, M., CHUANG, R. J., BYRD-WILLIAMS, C., RANJIT, N. Design, protocol and baseline data of Nurturing Healthy Teachers, a cluster non-randomized controlled trial to improve the health, well-being, and food security of preschool and elementary school teachers in Houston, Texas. **Preventive Medicine Reports**, v. 40, p.102674, 2024.
- MBAKAYA, B. C., LEE, P., LEE, R. L. T. Effect of a school-based hand hygiene program for Malawian children: A cluster randomized controlled trial. **American Journal of Infection Control**, v. 47, n. 12, p. 1460-1464, 2019.
- VIERREGGER, A., HALL, J., SEHI, N., ABBOTT, M., WOBIG, K., ALBRECHT, J. A., KOSZEWSKI, W. M. Growing Healthy Kids: a school enrichment nutrition education program to promote healthy behaviors for children. **The Journal of Extension**, v. 53, n. 5, p.21, 2015.