

DESMISTIFICANDO A HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA RESIDENTE NA CONDUÇÃO DE UMA AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM UMA COMUNIDADE

Higienização de alimentos; Mulheres; Autonomia; Hábitos saudáveis; Promoção da saúde; Saúde coletiva

Introdução

A higienização dos alimentos é uma etapa essencial para a promoção da alimentação segura e prevenção de doenças transmitidas por alimentos. Apesar de sua importância, ainda persistem dúvidas e informações equivocadas acerca dos procedimentos adequados de limpeza, desinfecção e armazenamento. Nesse contexto, as ações de educação em saúde configuram-se como estratégias relevantes para disseminar informações qualificadas, fortalecer a autonomia dos indivíduos e incentivar práticas alimentares seguras.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência realizado em maio de 2026 por residentes de um Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva, em uma comunidade do estado do Ceará. Participaram da ação 10 mulheres com idades entre 20 e 80 anos. A atividade consistiu em uma roda de conversa sobre higienização de alimentos, contemplando orientações teóricas, demonstração prática da correta higienização de frutas e esclarecimento de dúvidas sobre limpeza, desinfecção e armazenamento. Foram abordadas orientações sobre a diluição adequada da solução clorada e o tempo recomendado para desinfecção dos alimentos. Ao final, as frutas previamente higienizadas foram utilizadas na preparação coletiva de uma salada de frutas, compartilhada entre as participantes como forma de reforçar os conhecimentos adquiridos e estimular hábitos alimentares saudáveis. Os registros da experiência foram realizados por meio de diário de campo, fotografias e vídeos.

Resultados / Discussão

A participação ativa das mulheres evidenciou interesse pela temática e favoreceu a troca de experiências relacionadas às práticas alimentares cotidianas. Durante a atividade, foram identificados mitos e informações equivocadas sobre higienização dos alimentos. A ação possibilitou o esclarecimento de dúvidas e a construção compartilhada de conhecimentos, fortalecendo a autonomia das participantes na adoção de práticas alimentares seguras. A atividade prática e a preparação coletiva da salada de frutas favoreceram maior envolvimento do grupo, permitindo a aplicação imediata dos conhecimentos discutidos. Além disso, as participantes demonstraram interesse na realização de novas ações voltadas à alimentação e promoção da saúde. A experiência reforçou a importância da integração entre residentes e comunidade na construção de práticas de cuidado participativas.

Considerações Finais

A ação educativa mostrou-se uma estratégia eficaz para promover saúde e fortalecer a autonomia das participantes quanto aos cuidados com a alimentação. A associação entre orientações teóricas e atividade prática favoreceu a compreensão dos conteúdos abordados, estimulando práticas seguras e hábitos saudáveis. Além disso, a experiência destacou a importância de ações contínuas de educação em saúde para ampliar o acesso à informação e promover qualidade de vida.

Referência Bibliográfica

[1] EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES (EBSERH). Hospital Universitário Ana Bezerra. POP STHH 027: Higienização e desinfecção de hortifrúts e frutas. Versão 2. Santa Cruz: HUAB/UFRN/EBSERH, 2025. [2] BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre o Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. [3] HYGIBRAS. RDC 216: guia completo de limpeza e higienização. [S. l.], 2024.