

## DESMISTIFICANDO A “REGRA DOS CINCO SEGUNDOS” PROMOVENDO HÁBITOS SAUDÁVEIS NAS ESCOLAS

Mariana Bitencorte de Moraes Salermo, Irene Souza da Conceição, Kaylane Vitória Delminda de Araújo Andrade, Giovanna Evelyn Nepomuceno Ferreira, Luana Chagas Corrêa de Almeida e Daisy Ellen, Sara Spinola Clemente, Bruna Karoline Lima Piazero

*Centro Universitário de Barra Mansa – [piazero@ubm.br](mailto:piazero@ubm.br)*

**Resumo:** A ideia de que alimentos não são contaminados se retirados do piso dentro de um prazo estipulado já ganhou notoriedade como um hábito comum e atualmente é difícil encontrar alguém que não conheça essa regra. Apesar de parecer sem importância, o assunto é tema de diversos artigos científicos e é uma dúvida recorrente entre as pessoas. A verdade é que, de acordo com estudos de Microbiologia, um segundo é suficiente para contaminar algo que caiu no chão. Além do tempo, fatores como tipo de alimento, superfície e temperatura também influenciam no contágio. Todo alimento que entra em contato com alguma superfície, como o chão, a bancada da cozinha ou a tábua de cortar, por exemplo, será contaminado por bactérias e outros microrganismos presentes no local. A sujeira não se trata apenas de poeira ou fios de cabelo que podem ser vistos de longe, mas de microrganismos invisíveis a olho nu. O objetivo do presente trabalho foi desmistificar essa informação com crianças do Ensino Fundamental. Elaborou-se um vídeo demonstrando que alimentos quando jogados no chão e semeados em meio de cultura apresentam crescimento de várias colônias bacterianas. O vídeo foi apresentado em conjunto com uma palestra realizada para alunos do ensino fundamental de um Colégio Municipal de Barra Mansa. A apresentação abordou os conceitos de contaminação alimentar, microrganismos e a falsa ideia da regra dos 5 segundos. Foram realizadas perguntas relacionadas ao tema para professores e alunos, com base nisso concluiu-se que a ação teve impacto positivo nos estudantes, demonstrando que eles entenderam que a regra dos 5 segundos não é válida e segura.

**Palavras-chave:** Contaminação, Segurança Alimentar, Boas Práticas Alimentares.