

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



A professora Auta Sol, 57 anos, prefere fazer compras em feiras e tem o hábito de pesquisar bastante os preços

» RENATA NAGASHIMA

Com a elevação do preço dos combustíveis, os itens tradicionais da mesa do brasileiro, como carne, frutas, legumes e hortaliças também sofreram aumento. E como diminuir o impacto no bolso do consumidor? Qual é a melhor estratégia para realizar as compras do mês? Um levantamento feito pelo Correio apontou que os preços das feiras podem ser até 40% mais baratos que os dos supermercados.

Verduras e legumes apresentaram maior variação. O preço médio do tomate, que teve alta de 15% nesta semana, chega a custar R\$ 5,99 na Feira Permanente do Cruzeiro, quase R\$ 2 mais barato do que no mercado. Já o quilo da abóbora custa R\$ 6 nos supermercados, enquanto que nas feiras o valor médio é de R\$3,60.

O nutricionista e analista de regulação do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) Rafael Arantes destaca que produtos orgânicos e agroecológicos são mais caros em supermercados por questões variadas, que vão desde os custos com a certificação destes alimentos até a taxa de lucro aplicada pelos estabelecimentos.

“Uma dica é procurar locais como a Ceasa, onde a variedade é muito grande. Nessas feiras, há espaços de agricultura familiar, um mercado exclusivamente orgânico. No centro de distribuição tem de tudo, desde hortaliças até alimentos a granel, sendo possível, inclusive, fazer uma pesquisa de preços. Você poupa tempo e gastos de locomoção. Economizar nesse período que estamos vivendo é muito importante, e além disso você gera renda para outras famílias, que vivem da agricultura”, acrescenta.

Segundo o especialista, os preços variam de acordo com o produto, mas em feiras são comercializados, preferencialmente, produtos para uma alimentação saudável. “No mercado, a oferta é mais ampla, com produtos industrializados e ultraprocessados.

Às vezes, involuntariamente, o consumidor acaba colocando esses produtos no carrinho de compras e ele toma lugar dos produtos saudáveis e sustentáveis”, afirmou.

Amanda Azevedo, 24, é feirante há sete anos. Ela conta que nesse período de seca, é normal que o preço de alguns produtos aumente, como o do tomate, que subiu cerca de 30%. “Apesar da alta no preço das folhagens e de algumas verduras, produtos da estação tiveram queda”, afirma. A feirante aconselhou que os consumidores apostem em frutas como morango, abacaxi, acerola, banana-prata e manga. No caso das verduras e legumes, os produtos em alta na estação são o brócolis, cebolinha, couve-flor, abóbora, batata-doce e cenoura.

A professora Auta Sol, 57 anos, prefere feira ao supermercado. Ela tem o hábito de pesquisar bastante, mas afirma não ver mais tanta diferença nos preços. “Está tudo muito caro. Toda vez que vou ao supermercado é um susto. Nas feiras, pelo menos os produtos são mais frescos e saudáveis.” Auta tinha o hábito de

fazer compra do mês, mas agora mudou de hábito. “Não dá para comprar tudo de uma vez. Está tudo tão caro que acaba ficando pesado. Por isso, compro aos poucos. Eu pesquiso cada item. E aí, tem que comprar tudo separado: frutas e legumes nas feiras, produtos de limpeza em um mercado e os demais itens em outro. A gente perde muito tempo, mas se não for assim, não dá”, conta.

Feiras orgânicas

O Mapa de Feiras Orgânicas é uma ferramenta de busca, desenvolvida pelo Idec, para estimular a alimentação saudável em todo o Brasil. Na plataforma, é possível localizar feiras de acordo com a localização do consumidor. Acesse: feirasorganicas.org.br.

Consumo em alta

De acordo com os últimos dados divulgados pelo Índice Nacional de Consumo das Famílias, da Associação Brasileira de Supermercados (Abrás), mesmo com a alta dos preços, o consumo das famílias brasilei-

PREÇO MÉDIO POR KG

Feira

Banana	R\$ 3,50
Maçã	R\$ 5,31
Laranja	R\$ 2,94
Batata	R\$ 2,25
Alface	R\$ 1,49
Tomate	R\$ 5,99
Abóbora	R\$ 3,60
Carne (acém)	R\$ 31,99

Supermercado

Banana	R\$ 4,24
Maçã	R\$ 5,24
Laranja	R\$ 3,99
Batata	R\$ 4,49
Alface	R\$ 2,54
Tomate	R\$ 6,48
Abóbora	R\$ 6
Carne (acém)	R\$ 27,99

ras aumentou 4,84%. O custo da cesta básica, com os 35 produtos mais vendidos em supermercados, manteve a tendência de alta, fechando o mês em R\$ 668,55, acréscimo de 0,96% em relação ao mês de junho. “O movimento de preços não está acontecendo somente no Brasil, mas no mundo. Nos últimos 12 meses, identificamos aumento em função da exportação de alguns produtos com maior procura, e em função do câmbio, que foi bastante favorável”, disse Márcio Milan, vice-presidente institucional da Abrás.

Os produtos com maiores altas nos preços foram: açúcar, ovo, carne dianteiro, café, frango congelado, carne traseiro, leite longa vida e feijão. No mesmo período, os preços do arroz, do pernil e do óleo de soja tiveram queda. A Abrás aconselha que o consumidor realize sempre uma pesquisa de preços.

A açougueira Amanda Guimarães, 27, conta que, geralmente, as pessoas procuram o supermercado para comprar carnes por causa do preço, cerca de 14% mais barato. No entanto, devido às altas frequentes nos preços, a clientela diminuiu. “A movimentação caiu bastante. As pessoas estão buscando outras alternativas para a carne”, relata.

O BARATO DA FEIRA

Levantamento feito pelo Correio aponta que frutas e legumes podem custar até 40% menos, em comparação aos preços dos supermercados

TRAGA SEU IMÓVEL PARA
A DALL'OCA E APROVEITE A
INÉDITA ANTECIPAÇÃO DE
ALUGUEL COM REDUÇÃO NO
IMPOSTO DE RENDA.*

>>>>

Agora você pode antecipar até 1 ano dos seus recebíveis para usar como quiser. Dall'Oca, a imobiliária de Brasília.



Dall'Oca
Imóveis

Entre em contato:

(61) 3245-9200

(61) 98354-0007

ALUGUELANTECIPADO.DALLOCA.COM.BR

*CONSULTE CONDIÇÕES

CRECI CJ4883