

Preço do self-service sobe e muda rotina de consumidores

Alta nos preços leva clientes a reduzirem refeições fora de casa

Marcelo Camargo/Agência Brasil

Por Agatha Amorim

Almoçar fora de casa, um hábito comum para quem enfrenta a rotina de trabalho em Volta Redonda, tem se tornado cada vez mais caro. A praticidade dos restaurantes por quilo ainda atrai clientes, mas os preços já fazem muitos consumidores repensarem a escolha.

Levantamento realizado pelo Correio Sul Fluminense em restaurantes dos bairros Atarrado, Amaral Peixoto e Retiro mostra que o valor do self-service por quilo varia entre R\$ 45 e R\$ 99,90 durante a semana. Em alguns casos, a presença de churrasco e cortes de carne mais nobres influencia diretamente no valor final da refeição. Já restaurantes com opções mais simples tendem a manter preços mais acessíveis, ainda que também tenham registrado aumento nos últimos meses.

Além do modelo por peso, muitos estabelecimentos oferecem alternativas voltadas para quem busca economia. As refeições sem balança foram encontradas com valores entre R\$ 18,90 e R\$ 27, funcionando como uma opção mais previsível para o consumidor, que já sabe quanto vai pagar antes mesmo de montar o prato.

O prato feito (PF), bastante popular entre trabalhadores, também apresenta variação significativa de preço. Durante o levanta-



Levantamento aponta diferença de preços entre bairros da cidade

mento, os valores ficaram entre R\$ 19 e R\$ 53, dependendo principalmente da proteína escolhida. Pratos com omelete aparecem entre os mais baratos, seguidos pelas opções com frango. Já as refeições com carne bovina ou peixe costumam ter custo mais elevado, sendo o peixe, na maioria das vezes, a alternativa mais cara do cardápio.

Mudança de hábitos

Os preços observados consideram dias úteis, período de

maior movimento nos restaurantes das regiões analisadas. Ainda assim, o impacto no orçamento já é sentido por quem depende dessas refeições ao longo da semana, especialmente trabalhadores que almoçam fora diariamente.

Diante desse cenário, mudanças de hábito têm se tornado cada vez mais comuns. Reduzir a frequência nos restaurantes, escolher opções mais simples ou até substituir completamente as refeições fora de casa são algumas das estra-

tégias adotadas para equilibrar as contas no fim do mês.

Levar marmita, por exemplo, voltou a fazer parte da rotina de muitos trabalhadores, seja como alternativa fixa ou como forma de intercalar os dias em que se come fora. A prática, além de mais econômica, também permite maior controle sobre a alimentação e planejamento dos gastos.

É o caso do funcionário público Felipe Augusto, que decidiu rever seus hábitos diante do

aumento dos preços.

“Eu costumava almoçar na rua com frequência, principalmente por questão de praticidade no dia a dia de trabalho. Só que, com o tempo, ficou difícil manter esse hábito. Os preços dos restaurantes aumentaram bastante, e isso acaba pesando no orçamento no fim do mês”, relatou.

Segundo ele, a mudança para a marmita foi uma decisão necessária para manter o equilíbrio financeiro.

“Hoje, levar marmita passou a ser uma alternativa muito mais viável. Quando você coloca na ponta do lápis, percebe que cozinhar em casa sai bem mais em conta. Além disso, no meu caso, que sou casado, essa economia faz ainda mais diferença, porque é uma organização que beneficia nós dois”, afirmou.

Felipe destaca ainda que a adaptação exigiu planejamento, mas trouxe resultados positivos no dia a dia, tanto no controle dos gastos quanto na qualidade da alimentação.

“Acaba sendo também uma questão de organização. A gente se programa, faz as compras e prepara a comida durante a noite. Assim, conseguimos ter mais controle sobre os gastos e também sobre a alimentação. No fim, além de ser mais econômico, também pode ser mais prático no dia a dia”, concluiu.

Expo Agulhas Negras segue até sábado

Divulgação/PMR

A 1ª Expo Agulhas Negras começou nesta quarta-feira (8) e segue até sábado (11), em Resende, reunindo empresas, instituições e profissionais de diversos setores no Parque de Exposições. Com entrada gratuita, o evento acontece das 14h às 22h e ocupa uma área de 10 mil metros quadrados, com foco na geração de negócios, qualificação e integração econômica no Médio Paraíba.

Considerada uma feira multissetorial, a programação reúne representantes da indústria, comércio, serviços, gastronomia e agronegócio, além de palestras, painéis e atividades práticas. A iniciativa é do Sebrae Rio, com patrocínio do Governo do Estado do Rio de Janeiro, por meio das secretarias de Desenvolvimento Econômico e de Turismo, e apoio das prefeituras de Resende, Itaiaia e Quatis.

A proposta é ampliar conexões entre empresas, investidores e instituições, além de atrair



Evento gratuito reúne indústria, comércio e serviços locais

investimentos para a região. A abertura contou com foco no potencial turístico regional e deu início ao ciclo de palestras com o especialista em educação financeira Thiago Godoy.

Entre os destaques da programação desta quinta-feira (9) está o Fórum de Desenvolvimento de Fornecedores da Cadeia Auto-

motiva, com debates sobre atração de investimentos e tendências do setor. Ao longo do dia, também estão previstas palestras voltadas a vendas, marketing e empreendedorismo, além de atividades no Espaço Influenciador, com temas como precificação, engajamento nas redes sociais e produção de conteúdo digital.

O Senac RJ participa com a Cápsula – Centro de Inovação, espaço voltado à cocriação e experimentação, conectando formação técnica às demandas do mercado. Já a Secretaria de Estado de Turismo mantém um estande institucional, promovendo destinos fluminenses e iniciativas ligadas à gastronomia e ao turis-

mo de experiência.

Na sexta-feira (10), a programação inclui o Fórum Gov em Movimento, com debates sobre inovação no setor público, cidades inteligentes e reforma tributária, além de sessões de negócios voltadas a soluções tecnológicas para a gestão pública. Também estão previstas palestras com especialistas em empreendedorismo, gestão e transformação digital.

O sábado (11) será dedicado a temas ligados ao mercado de trabalho, empregabilidade e inovação, com painéis sobre exportação, uso de inteligência artificial, estratégias digitais e orientação para jovens que buscam inserção profissional.

Além do conteúdo técnico, a Expo também inclui programação gastronômica com chefs convidados, oficinas abertas ao público e atividades interativas, como campeonatos de jogos eletrônicos, distribuídas ao longo dos dias de evento.