CORREIO POPULAR
Publicado em 04/09/2022 - 05:53

# Para economizar, trabalhador adere à virtuosa marmita

Fotos: Gustavo Tilio

Alice Seriano Silva, filha de Ildenair (na foto abaixo), gosta de preparar o próprio alimento, porém, de vez em quando, sai de Barão Geraldo, onde trabalha, para almoçar na companhia da mãe no Centro de Campinas

## Na carestia, trabalhador adota a marmita

### Pesquisa ouviu 3.931 pessoas em julho e constatou que 65% dos entrevistados optam por levar a refeição pronta de casa

Thiago Rovêdo
thiago.rovedo@rac.com.br

A alta da inflação nos últimos tempos fez o brasileiro mudar o hábito na hora de almoçar durante o expediente. O número de pessoas que hoje preferem levar a própria refeição de casa quase dobrou em relação ao período anterior da pandemia de coronavírus, iniciada em março de 2020. Especialistas apontam a melhor forma de economizar na hora de preparar a quentinha e também como manter uma alimentação saudável, diversificando na escolha dos itens.

Segundo uma pesquisa realizada pela Sodexo Benefícios e Incentivos, que ouviu 3.931 pessoas em todo país entre os dias 13 e 15 de julho, 65% das pessoas adotaram a marmita caseira como forma de refeição na hora do almoço. O percentual quase dobrou quando o período é comparado com o anterior à pandemia, no qual 33,15% afirmaram terem o hábito de levar a comida pronta de casa por considerar ser essa uma refeição mais barata.

A nutricionista Ana Fedel, de 25 anos, contou que existe uma economia em relação a pedir a comida de restaurantes, mas por conta dos preços do supermercado, até mesmo fazer a própria comida já é uma tarefa árdua. "Com a alta no preço, até levar o alimento anda ficando difícil. Antes de 2020, eu economizava levando as marmitas no final de semana e era totalmente opcional. No meio da semana eu optava por almoçar em restaurantes, mas essa opção não existe mais. Comer fora foge da minha realidade", contou.

Apesar da economia, a nutricionista tenta montar um cardápio que seja o mais saudável possível. "Para uma maior qualidade de vida e preparando a comida em casa, consigo usar temperos mais saudáveis. Consigo preparar minha marmita com alimentos mais balanceados, seguindo uma reeducação alimentar saudável e nutritiva", disse.

Ana também deixa dicas para quem está optando cada vez mais para o uso de marmitas. "Faço de alimentos in natura ou minimamente processados a base da minha alimentação. Utilizo óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Me atento aos rótulos. Evito o consumo de alimentos extremamente processados", contou.

Além dos 65% que levam a própria refeição, outros 17,22% ainda costumam almoçar em restaurantes que oferecem o prato feito, seguido das que costumam comer em restaurante por quilo (14,68%) e em restaurantes à la carte (3%). A pesquisa mediu também com que frequência a opção da marmita é utilizada na semana. Para 51,72%, sempre; 20,63%, de duas a três vezes por semana; 20,27%, nunca e apenas 7,38%, uma vez por semana.

Ildenair Cristina Seriano Silva esquenta a marmita que leva diariamente ao seu local de trabalho: "Comer na rua todos os dias é muito caro"

Recepcionista de um consultório médico no Centro de Campinas, Ildenair Cristina Seriano Silva, de 49 anos, contou que está no local há cerca de 15 anos. No começo, ela sempre almoçava em restaurante, mas com o passar dos anos, passou a levar marmita, e depois da pandemia, leva a própria comida praticamente todos os dias.

"Comer na rua todos os dias é muito caro. Se eu for fazer isso, vou trabalhar só para pagar o almoço. Então aproveito que já faço em casa e trago para o trabalho mesmo. De vez em quando minhas amigas avisam de algo que gosto muito nos restaurantes aqui por perto e eu acabo comendo fora, mas normalmente é somente minha comida mesmo no almoço", disse.

Outra vantagem que Ildenair vê é a possibilidade de almoçar com a filha Alice Seriano Silva, de 22 anos. "Antes eu trabalhava no mesmo prédio que minha mãe, então trazia marmita e almoçava com ela todos os dias. Hoje estou em Barão Geraldo, mas sempre que posso venho pra cá e aproveito essa parte do dia para ficar um pouco com ela e também comer junto", disse a filha.

Trabalhador de uma bicicletaria na região do distrito do Ouro Verde, Thauan Tavares dos Santos, de 27 anos, explicou que optou por levar marmita feita em casa todos os dias há mais de um ano, por motivos econômicos, já que consegue utilizar o dinheiro que recebe para outros fins. "A vantagem de levar a comida é que quando faço em casa, além de ficar para a janta, consigo fazer marmita para mais de um dia. Acabo fazendo uma quantidade maior e gastando menos dinheiro, porque se eu pedisse nos restaurantes iria ficar mais caro", explicou Santos.

O vendedor explicou, porém, que não vê só vantagens nessa prática, já que cozinhar também demanda trabalho. "Você sai do trabalho e chega em casa cansado, então nem sempre estou disposto a fazer muita coisa diferente a apelo para o básico mesmo, com arroz, feijão e uma mistura simples. Sei que deveria ser mais completa, porque seria mais saudável", disse.

O economista e professor da Faculdade de Ciências Econômicas da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), Roberto Brito de Carvalho, avalia que as famílias estão fazendo uma ginástica no orçamento de uma forma geral para cobrir todos os gastos mensais e a opção de uma marmita caseira acaba sendo a mais óbvia neste momento.

"Quando a gente olha especificamente para a área de alimentação, a gente vê a média diária de refeição na casa de R$ 40 e o vale-refeição normalmente tem um valor muito menor, chegando em R$ 25. As pessoas acabam vendendo este vale para preparar a refeição em casa e completar a renda, por isso esse aumento que a pesquisa mostra", disse.

**Dualidade e dicas**

O analista econômico da Faculdade Arnaldo, Alexandre Miserani, avalia que até mesmo escolher entre levar a própria refeição ou comer em restaurantes não é uma tarefa fácil ao brasileiro. Segundo o especialista, a inflação, aumento do gás, combustível e até mesmo dos insumos tornam a vida do consumidor difícil até mesmo na residência. "Essa sensação de qual a melhor forma de economizar com certeza é percebida por quem prepara os alimentos em casa, uma vez que todos os itens aumentaram e ainda tem o reajuste do gás de cozinha. Por isso, nos últimos meses, decidir o que é mais vantajoso ficou mais difícil", afirmou.

Ele também analisa que a competição das ruas, com dezenas de restaurantes disputando clientes, pode trazer vantagens para quem opta por pedir uma marmitex ao invés de prepará-la em casa. Segundo Miserani, uma breve navegada em aplicativos de entrega já mostra uma gama enorme de promoções que atraem os trabalhadores.

"Tem as promoções gerais, tem aquelas na hora do almoço, tem a fidelização do cliente, enfim, esses são só alguns dos itens que podem ser atraentes aos consumidores. Eu entendo que se a pessoa está todos os dias longe de casa, preparar a própria comida fica mais barato, mas em situações de exceção, também dá para achar ótimas refeições com preços em conta", disse.

A nutricionista Erika Arruda explicou que é possível fazer uma refeição na própria casa para levar como marmita, mesmo com a limitação de espaço ou tempo na hora de se alimentar. Ela deu dicas de como montar uma quentinha da melhor forma para a saúde. "Eu diria para a pessoa priorizar na variação. Pode ser escolhendo diferentes carboidratos a cada dia, ou carnes vermelhas e peixes em dias diferentes. Há também um leque de legume cozido ou refogado possível de ser utilizado. Enfim, dá para preparar algo gostoso e saudável na mesma marmita", disse.

**Veículo:** Impresso -> Jornal -> Jornal Correio Popular - Campinas/SP

**Seção:** Cidades **Caderno:** A **Pagina:** 18

Copyright © Clipclap 2025.