



Homem é preso com crack

Um homem, 22, foi preso com 19 pedras de crack no início da madrugada de ontem. Ele foi pego durante patrulhamento da Polícia Militar na Rua Vitorino Braga.

Ao revistar o autor, os militares encontraram também um aparelho de celular e R\$ 3, que foram apreendidos. Depois de prestar depoimento na Delegacia de Santa Terezinha, o homem foi encaminhado para o Ceresp.

Ladrão fere aposentado

Um aposentado, de 76 anos, ficou machucado, após ser empurrado por um assaltante, 36. Ele estava num ponto de ônibus da Avenida Rio Branco, Centro, quando o autor o golpeou nas costas para pegar seu celular, que estava no bolso de trás da calça.

Ao tentar fugir, o ladrão foi pego por um rapaz que o segurou até a chegada da PM. Até o final desta edição, o autor prestava depoimento na 1ª DRPC.

Tentativa de assalto frustrada

Um homem, de 31 anos, foi preso ontem, depois de tentar assaltar um autônomo, 49, que dormia dentro de seu carro. Ele agrediu a vítima para roubar o aparelho de CD do veículo. O caso ocorreu no Bairro Mariano Procópio.

O filho da autônomo, 21, chegou na hora e conseguiu dominar o assaltante até a chegada da PM. Depois de prestar depoimento na 1ª DRPC, o autor foi levado para o Ceresp.

Restaurantes populares ganham força em JF

• Preços baratos, cardápios variados e praticidades são alguns dos atrativos

Ramon Vitral

ramon.vital@jfhoje.com.br

Os gastos da família brasileira com alimentação equivalem a 27,49% de todas as despesas mensais. Mas, de acordo com especialistas, essa porcentagem - divulgada na mais recente "Pesquisa sobre Orçamentos Familiares" da Fundação Getúlio Vargas (FGV) e Instituto Brasileiro de Economia (Ibre) - pode ter variações drásticas, dependendo da forma como a população administra as despesas com alimentos.

ATRATIVOS

Preços baixos, cardápios variados e praticidades são alguns dos atrativos que levam milhares de pessoas diariamente a restaurantes populares que chegam a cobrar R\$ 4 por pessoa por um prato de almoço.

— As causas são simples. Uma vez que a pessoa trabalha no Centro da cidade, mora longe e precisa voltar rapidamente para o serviço, esses restaurantes são opção lógica. Existem muitas variáveis que determinam o comportamento do consumidor, mas tempo e dinheiro estão entre os principais parâmetros — revela o professor de Análise e Investimento do curso de Economia do Instituto Vianna Júnior, Júlio Cândido de Meirelles.

Mas não são somente os economistas que constataram



• Lógica do 'bom e barato': público é diversificado, mas fiel

as necessidades da população em dinamizar o tempo destinado ao almoço e também de economizar durante a refeição. Dono de um restaurante popular desde 1999, Marinaldo Ferreira da Silva soube aproveitar uma demanda crescente e, após dez anos, é o responsável por uma franquia de cinco estabelecimentos que chega a servir, diariamente, 600 pessoas por filial.

— O que o nosso público busca é preço baixo e comida caseira. Se não tem a oportunidade de se alimentar em casa, as pessoas vão buscar o que mais se assemelha a isso — explica.

Segundo o comerciante, a lógica do "bom e barato" se faz valer para um público diversificado, mas fiel, que vai de estudantes a empregados de lojas nas redondezas do restaurante. Concorrente de Marinaldo, Denise Aparecida Tolomeli também se surpreende com o perfil variado que frequenta seu restaurante, a princípio pensado para ser voltado a alunos de ensino médio e universitários.

OFERTA

— São duas passagens de ônibus, por R\$ 1,70, para ir e

voltar, mais o tempo que se gasta nesse percurso. O que temos para oferecer é comida caseira de qualidade. Temos um retorno de 400 pessoas por dia e acho que isso pode ser interpretado como um saldo bastante positivo — avalia Denise.

COORDENAÇÃO

Também especialista na área de economia doméstica, Júlio Cândido de Meirelles expõe que as contas que norteiam a administração dos gerentes de restaurante também deviam guiar as decisões de toda população.

— É uma questão de coordenação entre receitas e gastos. Se a pessoa trabalha e mora só ou é casada com alguém que também possui uma profissão pode ser vantajoso comer fora de casa. Mas esses mesmos cidadãos podem economizar bastante se estiverem conscientes de boas ofertas e bons preços oferecidos no mercado — enfatiza.

De acordo com o professor, pesquisas coordenadas por ele apontam que a compra e o uso de produtos vendidos em feiras, além de providenciarem condições para uma alimentação balanceada, podem levar à economia de até R\$ 350 por mês.

Perigos da praticidade

Apesar de necessário e muitas vezes inevitável, o hábito de comer fora de casa pode trazer malefícios quando praticado sem planejamento. De acordo com nutricionistas, os efeitos negativos vão além de gastos desnecessários.

— O mundo está numa correria cada vez maior e não é muito fácil lutar contra isso. Mas se a pessoa não souber se alimentar de forma correta, nesse contexto ela vai ter a saúde afetada — alerta a nutricionista Raphaela Pires.

Dentre as doenças consequentes de uma refeição apressada, Raphaela cita gastrite, refluxo e má digestão. Outro ponto para o qual a especialista chama atenção é a necessidade de uma alimentação diária adequada às exigências do organismo.

EQUILÍBRIO

— Comer fora de casa não deve ser sinônimo de comer mal. Antes de começar a servir, tem que olhar o que é oferecido. O ideal é evitar fritura, equilibrar o consumo de carboidrato (massa, arroz e batatas por exemplo) e consumir folhas e legumes coloridos — expõe.

Mas, no que diz respeito ao consumo de refeições saudáveis, a população de Juiz de Fora parece estar se adequando àquilo que Raphaela afirma ser o ideal. Denise Aparecida oferece em seu cardápio, há cinco anos, o "Prato Light", considerado um sucesso de vendas.

— É composto somente por legumes, frutas e um grelhado que muita gente pede. Entrou para o cardápio como uma possibilidade para clientes que estivessem em regime, mas hoje representa quase 30% do que vendemos diariamente.