



SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA
E ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA



RELATÓRIO DA PESQUISA DE HORTIFRUTI EM GOIÂNIA

Foram pesquisados pelos técnicos do PROCON Goiás, nos dias 15 a 23 de março de 2017, preços de 50 (cinquenta) itens de hortifruti como verduras, frutas e hortaliças em 11 (onze) supermercados que comercializam esses produtos na cidade de Goiânia.

Os Supermercados pesquisados foram:

1	TATICO	AVENIDA CONTORNO, Nº 325, QD 102 – SETOR CENTRAL
2	PRÓ-BRAZILIAN	AVENIDA ANHANGUERA, Nº 5898 – SETOR AEROPORTO
3	WAL MART	AV. INDEPENDÊNCIA Q 02 LT 1/3/4/5 ST CENTRAL
4	BRETAS	AV ENGº FUAD RASSI, Nº 796 – ST. VILA JARAGUA
5	LEVE	AV ANHANGUERA, 3261 – ST LESTE UNIVERSITÁRIO
6	BARÃO	AV. SÃO FRANCISCO QD 40 LT 114 STª GENOVEVA
7	EXTRA	AVENIDA D – SETOR OESTE
8	ATACADÃO	AV. GOIÁS Nº6505 FAZ. CRIMEIA
9	CARREFOUR	AV. JAMEL CECILIO, Nº 3900 – JD GOIÁS
10	HIPER MOREIRA	AVENIDA PERIMETRAL, Nº 2982 – SETOR COIMBRA
11	REDE STORE	R RIO BRANCO Nº 787 ST. URIAS MAGALHÃES

METODOLOGIA:

A metodologia adotada pelo órgão é a coleta de preços em estabelecimentos da capital da seção de hortifruti, sendo selecionados para a coleta os produtos mais procurados pelos consumidores, abrangendo verduras e frutas que estão ou não na estação. Com acompanhamento do responsável pelo estabelecimento e assinatura atestando a veracidade das informações coletadas.



SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA
E ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA



**PRINCIPAIS VARIAÇÕES ENCONTRADAS
ENTRE O MENOR E O MAIOR PREÇO
EM DIAS HABITUAIS**

Batata inglesa - kg		576,27%
Menor Preço	R\$ 0,59	Pró-Brazilian
Maior Preço	R\$ 3,99	Hiper Moreira

Jiló - kg		570,59%
Menor Preço	R\$ 1,19	Leve
Maior Preço	R\$ 7,98	Tático

Quiabo - kg		292,89%
Menor Preço	R\$ 2,39	Leve
Maior Preço	R\$ 9,39	Carrefour

Berinjela - kg		286,43%
Menor Preço	R\$ 1,99	Rede Store
Maior Preço	R\$ 7,69	Carrefour

Vargem - kg		431,77%
Menor Preço	R\$ 2,99	Barão
Maior Preço	R\$ 15,90	Tático

Chuchu - kg		265,82%
Menor Preço	R\$ 0,79	Pró-Brazilian
Maior Preço	R\$ 2,89	Carrefour

Pepino comum - kg		290,50%
Menor Preço	R\$ 1,79	Leve
Maior Preço	R\$ 6,99	Carrefour



SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA
E ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA



Couve – flor UN		298,80%
Menor Preço	R\$ 4,99	Barão Rede Store
Maior Preço	R\$ 19,90	Pró-Brazilian

Cara - kg		504,10%
Menor Preço	R\$ 1,95	Leve
Maior Preço	R\$ 11,78	Wall mart

Abacaxi - UN		126,77%
Menor Preço	R\$ 1,98	Wal mart
Maior Preço	R\$ 4,49	Carrefour

Kiwi - kg		174,54%
Menor Preço	R\$ 6,99	Rede Store
Maior Preço	R\$ 19,19	Leve

A recomendação é que o consumidor faça uma lista completa dos itens que precisa, antes de ir ao supermercado. Isso ajuda a evitar que o consumidor esqueça algum produto e tenha que recorrer a outros estabelecimentos que possuem maiores preços.

COMO CONSERVAR FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES:

Para conservar por mais tempo, deixe-as de molho numa tigela com água e sal. Além de lavar, o sal desinfeta naturalmente. Depois as seque e coloque na gaveta da geladeira, forrada com papel toalha. Faça isso com as verduras e legumes também.



SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA
E ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA



- ✓ **Verduras:** Não se deve usar bicarbonato de sódio na hora de cozinhar verduras. Ele elimina parte das vitaminas e altera o sabor. Substitua-o por uma pitada de açúcar.
- ✓ **Alface, espinafre e folhas verdes em geral:** Observar se as folhas estão bem verdes e viçosas. Se já estiverem amareladas e com manchas pretas, evite a compra.

COMO ESCOLHER FRUTAS E VERDURAS:

- ✓ Nas feiras e nos mercados, escolha sempre as hortaliças que pareçam mais rústicas e pequenas. No caso da hortaliça orgânica, lembre-se de que as suas dimensões também são grandes.
- ✓ Não se deixe enganar pelo tamanho. Uma cenoura grande, por exemplo, geralmente está inchada de adubo e água, significando, na realidade, “água a preço de cenoura”. As cenouras pequenas são menos aguadas e mais saborosas.
- ✓ Não exclua, a priori, verduras com sinais de ataques de insetos. Atente para o fato de que as verduras que já foram mordiscadas pelos insetos, geralmente, estão sem inseticidas, o que significa uma procedência ambientalmente menos impactante.
- ✓ Saiba que ao comprar frutas de outros países, estes já foram pulverizados pelo menos uma vez para serem transportados por milhares de quilômetros.
- ✓ Muito cuidado com a higiene. Nunca se esqueça de lavar muito bem, com jato forte de torneira e com o auxílio de uma escovinha, todas as frutas e verduras que serão consumidas, mesmo as que vão ser cozidas. Se for o caso, descasque-as, preferencialmente, raspando sua superfície. Mergulhe verduras e legumes lavados em água com vinagre antes de fazer a salada ou o prato de sua preferência.
- ✓ Prefira as frutas e verduras mais baratas. Os produtos mais baratos, geralmente, são da época e da região e, portanto, mais frescos e saudáveis.
- ✓ Evite as verduras mais procuradas. Produtos como a alface e o tomate, em razão da grande demanda, estão geralmente muito “protegidos”, concentrando elevadas dosagens de produtos químicos.



SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA
E ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA



- ✓ Esteja atento ao prazo de validade dos produtos. Evite consumir legumes, frutas e verduras que esteja há mais de uma semana ou dez dias na geladeira.

- ✓ Visite dois ou três estabelecimentos e escolha aquele que oferece melhores condições. É claro que para supermercados distantes de sua casa é necessário ver se o gasto com a gasolina vai compensar.

- ✓ Não faça compras com pressa. Você pode levar produtos inúteis, novidades desnecessárias e esquecer o indispensável.

- ✓ Durante as compras, habitue-se a usar a máquina de calcular. Isso ajuda a controlar os gastos e não comprar além do que pode.

- ✓ Faça suas compras de preferência sem a companhia das crianças, que fatalmente terminam por acrescentar alguns itens extras no seu carrinho.

Goiânia-GO, 24 de Março de 2017.

GLEIDSON TOMAZ FERNANDES
GERENTE DE PESQUISA E CÁLCULO

DARLENE COSTA AZEVEDO ARAÚJO
SUPERINTENDENTE

CRISTIANE FERNANDES
JÉSSICA PAULA
AUXILIARES TÉCNICOS