

CESTA BÁSICA BRASILEIRA: COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL, COMPARATIVO COM A INGESTÃO DIETÉTICA DE REFERÊNCIA E SUA RELAÇÃO COM O SALÁRIO MÍNIMO NACIONAL

Mallú Pereira¹
Gabriela Koglin²

RESUMO

A Constituição do Brasil institui que a alimentação faz parte dos Direitos e Garantias Fundamentais, que o País compromete-se a garantir. O Decreto-Lei nº 399 de 1938, vigente até os dias atuais estabeleceu uma lista de provisões composta por 13 itens alimentícios e suas quantidades, julgadas suficientes para garantir o sustento e bem estar de um trabalhador adulto. Essa lista ficou conhecida como Cesta Básica de Alimentos e é uma das variáveis que compõem a fórmula para estipular o valor do salário mínimo. Esse estudo teve como objetivo analisar os valores nutricionais, verificar os preços e avaliar o impacto da Cesta Básica no orçamento doméstico dos cidadãos da cidade de Canoas/RS que recebem um salário mínimo. Para a análise nutricional, foram utilizadas tabelas de composição centesimal de alimentos e avaliados através de comparação com a Ingestão Dietética de Referência (DRI – Dietary Reference Intake). O valor energético total foi calculado em 3461 kcal, sendo 64,1% provenientes de carboidratos, 14,97% de proteínas e 20,9% de lipídios. Ferro, Cálcio e Fósforo atingiram 21,09 mg/dia, 580,18 mg/dia e 1897,46 mg/dia, respectivamente. A avaliação orçamentária foi realizada através de pesquisas de preço em 3 supermercados da cidade. O custo médio da Cesta Básica em Canoas foi apurado em R\$ 505,03, representando 48,33% do salário mínimo vigente. Os alimentos e quantidades sugeridas pelo Decreto-Lei nº 399/1938 não atinge todas as Ingestões Dietética de Referência, além de apresentar um excesso calórico para o atual perfil profissional e estilo de vida da população brasileira atual. Evidenciou-se a necessidade de revisão na legislação para adequar-se ao cenário econômico e de trabalho atual.

Palavras-chave: cesta básica; salário mínimo; composição nutricional; pesquisa de preços.

¹ Discente do curso de Nutrição na Universidade La Salle, matriculada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II. E-mail: mallu.pereira0140@unilasalle.edu.br

² Nutricionista e Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Docente do curso de Nutrição na Universidade La Salle. E-mail: gabriela.koglin@unilasalle.edu.br

INTRODUÇÃO

Em 10 de dezembro de 1948, a Organização das Nações Unidas (ONU) proclamou a Declaração Universal dos Direitos Humanos. Este documento estabeleceu, em seu artigo 25º, que toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para assegurar a si e à sua família a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação, vestuário, alojamento, assistência médica e os serviços sociais necessários¹.

A Constituição do Brasil², em seu artigo 6º institui que a alimentação, dentre outros, é um direito social que faz parte dos Direitos e Garantias Fundamentais, ou seja, faz parte dos direitos essenciais e inerentes à pessoa humana, que o País compromete-se a garantir.

Os primeiros instrumentos nacionais específicos de política social de alimentação e nutrição foram instituídos ao longo da Ditadura Vargas (1937 – 1945).³ No ano de 1940, o Decreto-Lei nº 2162 instituiu o salário mínimo, e foi precedido pelo Decreto-Lei nº 399⁴, de 30 de abril de 1938 e vigente até os dias atuais, onde ficou estabelecido que:

Art. 2º Denomina-se salário mínimo a remuneração mínima devida a todo trabalhador adulto, sem distinção de sexo, por dia normal de serviço e capaz de satisfazer, em determinada época, na região do país, as suas necessidades normais de alimentação, habitação, vestuário, higiene e transporte.

Art. 6º O salário mínimo será determinado pela fórmula $S_m = a + b + c + d + e$, em que a, b, c, d e e representam, respectivamente, o valor das despesas diárias com alimentação, habitação, vestuário, higiene e transporte necessários à vida de um trabalhador adulto.

§1º A parcela correspondente a alimentação terá um valor mínimo igual aos valores da lista de provisões, constantes dos quadros anexos, e necessárias à alimentação diária do trabalhador adulto.

A lista de provisões mínimas que trata o § 1º foi formulada pelas Comissões de Salário Mínimo, a partir dos dados obtidos em estudos censitários realizados na década de 1930 e ficou conhecida como Ração Essencial Mínima, posteriormente chamada Cesta Básica de Alimentos⁵. A lista é composta por treze alimentos (carne, leite, feijão, arroz, farinha, batata, tomate, pão, café, banana, açúcar, óleo e manteiga) em quantidades suficientes para garantir, durante um mês, o sustento e bem estar de um trabalhador em idade adulta. As quantidades foram diferenciadas por região do país⁶. Além da subsistência, a Cesta Básica Nacional também tinha como objetivo garantir quantidades balanceadas de calorias, proteínas, Ferro, Cálcio e Fósforo³. Desta forma, entende-se por Salário Mínimo o valor capaz de atender as necessidades essenciais de um indivíduo adulto saudável, incluindo os itens alimentares entendidos como Cesta Básica.

Mensalmente, o Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE) realiza a Pesquisa Nacional da Cesta Básica de Alimentos (PNCBA) em 18 capitais para acompanhar a variação de preços de cada alimento e a evolução do poder aquisitivo do salário mínimo vigente⁴.

Tabela 1. Provisões mínimas estipuladas pelo Decreto-Lei nº 399

Alimentos	Região 1	Região 2	Região 3	Nacional
Carne	6 kg	4,5 kg	6,6 kg	6 kg
Leite	7,5 L	6 L	7,5 L	15 L
Feijão	4,5 kg	4,5 kg	4,5 kg	4,5 kg
Arroz	3 kg	3,6 kg	3 kg	3 kg
Farinha	1,5 kg	3 kg	1,5 kg	1,5 kg

Batata	6 kg	-	6 kg	6 kg
Tomate	9 kg	12 kg	9 kg	9 kg
Pão francês	6 kg	6 kg	6 kg	6 kg
Café em pó	600 g	300 g	600 g	600 g
Banana	90 un.	90 un.	90 un.	90 un.
Açúcar	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg
Óleo	750 g	750 g	900 g	1,5 kg
Manteiga	750 g	750 g	750 g	900 g

Fonte: DIEESE⁵ com base no Decreto Lei nº 399 de 1938. Quadro Anexo. Quantidades per capita mensais.

Região 1 – Espírito Santo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo, Goiás e Distrito Federal.

Região 2 – Alagoas, Bahia, Ceará, Maranhão, Paraíba, Pernambuco, Piauí, Rio Grande do Norte, Sergipe, Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Rondônia, Roraima e Tocantins.

Região 3 – Paraná, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Mato Grosso e Mato Grosso do Sul.

Nacional: cesta normal média para a massa trabalhadora em atividades diversas e para todo o território nacional.

A alimentação adequada e saudável é inerente e está intrinsecamente ligada ao direito à vida e à dignidade humana⁷. A expressão “Direito Humano à Alimentação Adequada” (DHAA) tem origem no Pacto Internacional dos Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (PIDESC)⁸. Ter direito humano à alimentação adequada significa ter uma alimentação saudável e estar livre da fome e da má nutrição. Portanto, é fundamental que as famílias tenham renda adequada para adquirir alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, culturalmente aceita e que tenham acesso à informação, para que possam realizar escolhas saudáveis⁹. O DHAA não deve ser interpretado em um sentido restritivo, ou seja, não pode ser entendido como “recomendações mínimas de energia ou nutrientes”. O termo “adequada” envolve diversos aspectos de justiça social e econômica, como mostra a Figura 1¹⁰. Nas últimas décadas, o Brasil passou por diversas transformações no modo de vida da população, incluindo mudanças importantes no padrão de saúde e consumo alimentar. O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável, proporcionando conhecimento e autonomia para as escolhas alimentares dos cidadãos¹¹.

Figura 1. Representação gráfica das dimensões da alimentação adequada



Fonte: LEÃO e RECINE, 2011¹⁰.

Diante da relevância da alimentação para a manutenção e promoção da qualidade de vida e da saúde da população, esse estudo teve como objetivo analisar os valores nutricionais,

verificar os preços dos treze itens considerados suficientes para alimentar um adulto, em quantidade e qualidade adequadas, e avaliar o impacto que representa a Cesta Básica no orçamento doméstico dos cidadãos canoenses, cidade pertencente à Região 3, que recebem um salário mínimo.

METODOLOGIA

Para a análise dos valores nutricionais, o estudo utilizou tabelas de composição centesimal de alimentos^{12 13 14}. Os alimentos e as quantidades descritas na coluna da Região 3 da Tabela 1 foram divididos por 30 dias, para que fosse possível avaliar o consumo diário e compará-los com a Ingestão Dietética de Referência (DRI, do inglês *Dietary Reference Intake*)¹⁵. Os valores de macronutrientes foram apresentados em percentuais e sua distribuição confrontada com os intervalos aceitáveis de distribuição de macronutrientes (*Acceptable Macronutrient Distribution Ranges*). Para análise dos micronutrientes, foi utilizada como padrão de referência a Necessidade Média Estimada (EAR, do inglês *Estimated Average Requirement*), considerada adequada por ser a mediana da necessidade de um nutriente para um determinado estágio de vida e gênero¹⁶. Os valores de fibras encontradas foram comparadas com a Ingestão Dietética Recomendada (RDA, do inglês *Recommended Dietary Allowances*).

A legislação refere que a Cesta Básica foi definida para suprir as necessidades de um trabalhador adulto saudável, sem distinguir idade ou sexo. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), na região Sul, no 4º trimestre do ano de 2019, mais de 60% das pessoas em idade de trabalhar estão entre 25 a 59 anos¹⁷. Desta forma, foram avaliados a quantidade de carboidratos, proteínas, lipídios, ferro, cálcio, fósforo e fibras e comparadas com a EAR para homens e mulheres abrangidos por esta faixa etária.

O valor calórico total foi comparado com uma dieta de 2000 kcal, baseado no valor aplicado à Rotulagem Nutricional Obrigatória Brasileira e nos parâmetros nutricionais estabelecidos no Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT)¹⁸, pois as necessidades de energia são determinadas de acordo com as características individuais de sexo, estágio de vida, atividade física e medidas corporais. Portanto, estimar uma única necessidade energética para todos os sujeitos de uma determinada região torna-se inviável na prática¹⁹.

Tabela 2. Quantidade de alimentos per capita para consumo diário da população brasileira da Região 3, conforme Cesta Básica.

Alimentos	Quantidade mensal	Quantidade diária
Carne	6,6 kg	220 g
Leite	7,5 L	250 ml
Feijão	4,5 kg	150 g
Arroz	3 kg	100 g
Farinha	1,5 kg	50 g
Batata	6 kg	200 g
Tomate	9 kg	300 g
Pão francês	6 kg	200 g
Café em pó	600 g	20 g
Banana	90 un.	3 un.
Açúcar	3 kg	100 g

Óleo	900 g	30 g
Manteiga	750 g	25 g

ml – mililitros; g – gramas; kg – quilograma; L – litro; un. – unidade.

Fonte: autoria própria

Para verificar os preços dos treze itens e avaliar o impacto que representa a Cesta Básica no orçamento doméstico da região de Canoas, realizou-se uma pesquisa de preços em três estabelecimentos presentes em Canoas que foram citados na categoria ‘supermercado’ da pesquisa espontânea de lembrança de marcas Top of Mind 2019 - As Marcas do Rio Grande, do Grupo Amanhã²⁰. A coleta dos preços foi realizada em 22 de abril de 2020.

Diante da diversidade de produtos possíveis de encontrar em grandes estabelecimentos comerciais, estabeleceu-se um padrão a seguir para cada item a ser pesquisado, sendo:

- **carne:** coxão mole, coxão duro e patinho.
- **leite:** integral, UHT, embalagem longa vida.
- **feijão:** preto, tipo 1.
- **arroz:** branco, polido, tipo 1.
- **farinha:** de trigo, tipo 1, enriquecida com ferro e ácido fólico.
- **batata:** inglesa, branca.
- **tomate:** longa vida.
- **pão francês:** ingredientes farinha, sal, água e fermento.
- **café em pó:** tradicional, torrado, moído.
- **banana:** prata.
- **açúcar:** refinado.
- **óleo:** de soja, 100% vegetal, filtrado, refinado.
- **manteiga:** sem sal.

No caso de produtos onde a embalagem ou a unidade de venda não corresponde à medida indicada na coluna ‘quantidade mensal’ da Tabela 2, por exemplo, o feijão é vendido em embalagens de 1 kg, mas na tabela a quantidade indicada é 4,5 kg, anotou-se detalhadamente a medida apresentada e fez-se a conversão em regra de três. Já para a banana, que é vendida por peso e a tabela indica em unidades, pesou-se e registrou-se o preço de três bananas, quantidade indicada na tabela 02.

Para os alimentos leite, feijão, arroz, farinha, café em pó, açúcar, óleo e manteiga, foram registrados os preços de 3 marcas encontradas em cada supermercado, procurando, sempre que possível, registrar a marca mais cara, a mais barata e outra com valor intermediário. Para o item carne, observou-se o preço de 3 cortes diferentes. Para os perecíveis batata, tomate, pão francês e banana foram registrados apenas um preço praticado em cada local. Em seguida, fez-se uma média aritmética de todos os preços coletados. Por fim, realizou-se a soma do preço médio de cada produto para se estimar o custo mensal da Cesta Básica em Canoas e o percentual que ela representa no salário mínimo nacional vigente.

RESULTADOS

A Tabela 3 mostra os valores de carboidratos, proteínas, lipídios, Ferro, Cálcio, Fósforo e fibras, para um dia de consumo de um indivíduo adulto da Região 3, a partir dos dados da Cesta Básica Nacional. Foram utilizadas 3 tabelas de composição de alimentos, pois não foi possível encontrar todas as informações e todos os alimentos em uma única tabela.

No tocante aos macronutrientes, a Cesta Básica está constituída de 64,1% de carboidratos, 14,97% de proteínas e 20,9% de lipídios. Os carboidratos resultaram o total de 554,63 gramas, fornecendo 2218,52 kcal. As proteínas equivalem a 129,55 gramas, gerando 518,2 kcal. Já os lipídios somam 80,51 gramas, correspondendo a 724,59 kcal. O valor energético total provido pela Cesta Básica avaliada foi calculado em 3461,31 kcal.

Em referência aos micronutrientes averiguados, o Ferro totalizou 21,09 mg/dia, o Cálcio atingiu o montante de 580,18 mg/dia e o Fósforo perpez 1897,46 mg/dia. Foi apurada a presença diária de 61,79 gramas de fibras alimentares.

Tabela 3. Composição nutricional da Cesta Básica Nacional da Região 3.

	Quant.	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Ferro (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Fibras (g)
Carne ^a	220g	0	47,79	9,93	3,92	7,25	374,81	0
Leite ^b	250g	11,3	8,05	8,13	0,08	282,63	227,6	0
Feijão ^a	150g	88,13	32,02	1,86	9,69	166,35	706,73	32,75
Arroz ^a	100g	78,76	7,16	0,34	0,68	4,41	104,21	1,64
Farinha ^a	50g	37,55	4,9	0,68	0,48	8,93	57,37	1,17
Batata ^a	200g	29,38	3,54	0	0,72	7,1	77,07	2,33
Tomate ^a	300g	9,42	3,29	0,52	0,71	20,82	60,58	3,52
Pão francês ^a	200g	117,29	15,91	6,21	2	31,51	189,48	4,61
Café ^a	20g	13,15	2,94	2,39	1,63	21,38	33,9	10,25
Banana ^a	270g	70,08	3,42	0,18	1,03	20,42	59,93	5,52
Açúcar ^a	100g	99,54	0,32	0	0,11	3,5	0	0
Óleo ^c	30g	0	0	30	0	0,01	0,08	0
Manteiga ^c	25g	0,02	0,21	20,27	0,04	5,88	5,7	0
TOTAL		554,63	129,55	80,51	21,09	580,18	1897,46	61,79
kcal	3461,31	2218,52	518,2	724,59				
%	100	64,1	14,97	20,9				

Tabelas de Referência: (a) TACO¹² (b) IBGE¹³ (c) TUCUNDUVA¹⁴

g – gramas; mg – miligrama.

Fonte: autoria própria

A Tabela 4 demonstra um paralelo entre as características nutricionais da Cesta Básica e a Ingestão Dietética de Referência. Carboidratos, proteínas e lipídios resultaram em percentuais dentro dos intervalos aceitáveis de distribuição de macronutrientes. Ressalta-se que o valor de carboidratos encontra-se próximo do limite máximo, enquanto que os lipídios apresentaram-se perto do percentual mínimo recomendado.

A DRI recomenda a quantidade mínima de 800 mg de Cálcio por dia para todos os homens entre 19 e 70 anos e para mulheres entre 19 a 50 anos de idade. Já para mulheres na faixa etária dos 51 aos 70 anos a quantidade mínima é 1000 mg/dia. Observa-se que a Cesta Básica Nacional fornece 580,18 mg de Cálcio diários, estando, portanto, aquém da recomendação mínima em qualquer estágio da vida adulta para ambos os sexos.

Tabela 4. Comparativo da Cesta Básica da Região 3 com a Ingestão Dietética de Referência

IDADE	HOMEM		MULHER		CESTA		
	19 - 50	51 - 70	19 - 50	51 - 70	Quantidade	kcal	%
CARBOIDRATOS (g/d)	45% a 65% *		45% a 65% *		554,63	2218,52	64,1
PROTEÍNAS (g/d)	10% a 35% *		10% a 35% *		129,55	518,2	14,97
LIPÍDIOS (g/d)	20% a 35% *		20% a 35% *		80,51	724,59	20,93
FERRO (mg/d)	6 **	6 **	8,1 **	5 **	21,09	0	-
CÁLCIO (mg/d)	800 **	800 **	800 **	1000 **	580,18	0	-
FÓSFORO (mg/d)	580 **	580 **	580 **	580 **	1897,46	0	-
FIBRAS (g/d)	38 ***	30 ***	25 ***	21 ***	61,79	0	-
ENERGIA (kcal)	2000		2000		3461,31		

g/d – gramas por dia; mg/d – miligrama por dia; kcal – quilocaloria.

* Intervalos aceitáveis de distribuição de macronutrientes ** EAR *** RDA

Fonte: autoria própria

A Tabela 5 foi organizada com os valores unitários dos produtos da cesta básica conforme cada estabelecimento pesquisado. Através destas informações, foi feito o levantamento do preço médio de cada produto e, em seguida, calculado o custo médio da Cesta Básica no município de Canoas, seguindo quantidades definidas para a Região 3, conforme demonstra a tabela 6.

No supermercado 1, foram encontradas apenas 2 marcas de açúcar e 1 marca de óleo de soja. O supermercado 3 não comercializa gêneros de padaria, portanto não foi registrado nenhum valor para o pão francês. Nos três estabelecimentos, a banana é comercializada por quilo. Para a conversão em unidades, foi pesado um cacho com 3 bananas prata, que apresentou peso de 492 g. Esse valor foi dividido por três e chegou-se a conclusão que o peso de cada banana é de 164 g, então, 90 unidades de banana correspondem a 14,76 kg. Para computar o preço médio da carne, primeiramente foi avaliado o preço médio de cada corte e então, foi calculada a média simples entre eles.

O Art. 1º da Medida Provisória nº 919/2020²¹ estabeleceu que, a partir de 1º de fevereiro de 2020, o valor do salário mínimo brasileiro é de R\$ 1.045,00 (mil e quarenta e cinco reais). O custo médio da Cesta Básica em Canoas foi apurado em R\$ 505,03 (quinhentos e cinco reais e três centavos). Logo, os canoenses que recebem um salário mínimo comprometem 48,33% da sua renda com a alimentação básica.

Tabela 5. Resultados obtidos na pesquisa de preços realizada em 22/04/2020.

SUPERMERCADO 1					SUPERMERCADO 2					SUPERMERCADO 3					
ALIMENTO	UNID. DE VENDA	MARCA 1	MARCA 2	MARCA 3	ALIMENTO	UNID. DE VENDA	MARCA 1	MARCA 2	MARCA 3	ALIMENTO	UNID. DE VENDA	MARCA 1	MARCA 2	MARCA 3	
CARNE	COXÃO MOLE	1 kg	R\$ 26,90		CARNE	COXÃO MOLE	1 kg	R\$ 27,98		CARNE	COXÃO MOLE	1 kg	R\$ 17,90		
	COXÃO DURO	1 kg	R\$ 24,90			COXÃO DURO	1 kg	R\$ 29,99			COXÃO DURO	1 kg	R\$ 23,90		
	PATINHO	1 kg	R\$ 25,90			PATINHO	1 kg	R\$ 26,39			PATINHO	1 kg	R\$ 21,90		
LEITE	1 L	R\$ 2,79	R\$ 2,99	R\$ 3,09	LEITE	1 L	R\$ 2,79	R\$ 2,89	R\$ 3,09	LEITE	1 L	R\$ 2,94	R\$ 2,99	R\$ 2,99	
FEIJÃO	1 kg	R\$ 5,98	R\$ 5,98	R\$ 6,49	FEIJÃO	1 kg	R\$ 4,59	R\$ 5,29	R\$ 5,29	FEIJÃO	1 kg	R\$ 4,69	R\$ 4,99	R\$ 5,39	
ARROZ	1 kg	R\$ 2,59	R\$ 2,89	R\$ 3,98	ARROZ	1 kg	R\$ 2,79	R\$ 2,99	R\$ 3,09	ARROZ	1 kg	R\$ 2,89	R\$ 3,19	R\$ 3,99	
FARINHA	1 kg	R\$ 1,99	R\$ 2,09	R\$ 2,75	FARINHA	1 kg	R\$ 2,39	R\$ 2,79	R\$ 2,99	FARINHA	1 kg	R\$ 2,49	R\$ 2,99	R\$ 3,09	
BATATA	1 kg	R\$ 2,49			BATATA	1 kg	R\$ 4,69			BATATA	1 kg	R\$ 4,19			
TOMATE	1 kg	R\$ 8,98			TOMATE	1 kg	R\$ 6,49			TOMATE	1 kg	R\$ 5,29			
PÃO FRANCÊS	1 kg	R\$ 8,98			PÃO FRANCÊS	1 kg	R\$ 9,89			PÃO FRANCÊS	1 kg	NÃO ENCONTRADO			
CAFÉ	500 g	R\$ 6,99	R\$ 7,98	R\$ 8,97	CAFÉ	500 g	R\$ 7,69	R\$ 7,99	R\$ 8,49	CAFÉ	500 g	R\$ 6,89	R\$ 7,29	R\$ 7,89	
BANANA	1 kg	R\$ 7,87			BANANA	1 kg	R\$ 5,59			BANANA	1 kg	R\$ 4,49			
AÇÚCAR	1 kg	R\$ 2,09	R\$ 2,65	-	AÇÚCAR	1 kg	R\$ 2,09	R\$ 2,29	R\$ 2,49	AÇÚCAR	1 kg	R\$ 2,34	R\$ 2,48	R\$ 2,58	
ÓLEO	900 ml	R\$ 3,59	-	-	ÓLEO	900 ml	R\$ 4,29	R\$ 4,29	R\$ 4,49	ÓLEO	900 ml	R\$ 3,65	R\$ 3,75	R\$ 3,79	
MANTEIGA	200 g	R\$ 7,99	R\$ 8,29	R\$ 8,99	MANTEIGA	200 g	R\$ 5,19	R\$ 9,39	R\$ 9,59	MANTEIGA	200 g	R\$ 6,69	R\$ 6,99	R\$ 6,99	

Fonte: autoria própria

Tabela 6. Custo médio da cesta básica em Canoas/RS

ALIMENTO	UNID. DE VENDA	PREÇO MÉDIO	QUANT. REGIÃO 3	PREÇO DA CESTA
CARNE	1 kg	R\$ 25,08	6,6 kg	R\$ 165,53
LEITE	1 L	R\$ 2,95	7,5 L	R\$ 22,13
FEIJÃO	1 kg	R\$ 5,41	4,5 kg	R\$ 24,35
ARROZ	1 kg	R\$ 3,16	3 kg	R\$ 9,48
FARINHA	1 kg	R\$ 2,62	1,5 kg	R\$ 3,93
BATATA	1 kg	R\$ 3,79	6 kg	R\$ 22,74
TOMATE	1 kg	R\$ 6,92	9 kg	R\$ 62,28
PÃO FRANCÊS	1 kg	R\$ 9,44	6 kg	R\$ 56,64
CAFÉ	500 g	R\$ 7,80	600 g	R\$ 9,36
BANANA	1 kg	R\$ 5,98	90 un.	R\$ 88,26
AÇÚCAR	1 kg	R\$ 2,38	3 kg	R\$ 7,14
ÓLEO	900 ml	R\$ 3,98	900 g	R\$ 3,98
MANTEIGA	200 g	R\$ 7,79	750 g	R\$ 29,21
CUSTO MÉDIO DA CESTA BÁSICA DA REGIÃO 3 EM CANOAS:				R\$ 505,03

Fonte: autoria própria

DISCUSSÃO

O Decreto Lei nº 399/1938 denominou “salário mínimo” a remuneração mínima do trabalhador, para atender as suas necessidades de alimentação, habitação, vestuário, higiene e transporte. Para o cálculo do quesito alimentação, foi estabelecida uma lista de 13 alimentos, conhecida como Cesta Básica. Portanto, trata-se de uma legislação vigente há 82 anos, que em tempo algum passou por revisão ou atualização, apesar de toda a mudança no perfil de trabalho e nos padrões de consumo brasileiros.

A Cesta Básica também é utilizada como medida do poder de compra do salário mínimo. Ficou demonstrado que para adquirir estes alimentos, nestas quantidades, o trabalhador da cidade de Canoas desembolsa cerca de 48% do salário mínimo nacional atual, que é de R\$ 1.045,00 (mil e quarenta e cinco reais). Entretanto, esse valor corresponde ao salário mínimo bruto, onde incide 7,5% da contribuição previdenciária obrigatória ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Excetuando outros possíveis descontos que podem incidir sobre o salário mínimo, o que de fato o cidadão terá à sua disposição para a sobrevivência e para a realização de seus direitos humanos são R\$ 966,63 (novecentos e sessenta e seis reais e sessenta e três centavos). Assim, a compra da Cesta Básica para alimentar uma única pessoa em um mês implica, em média, 52,25% do salário mínimo líquido dos canoenses. Restando menos da metade do valor para a aquisição de produtos de higiene pessoal, limpeza doméstica, vestuário, transporte, educação e lazer.

Os direitos humanos são interdependentes e inter-relacionados, ou seja, um direito não pode ser realizado sem a existência dos demais. Entretanto, o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) está distante da realidade de muitos brasileiros. Para os cidadãos que empregam uma parte significativa do seu orçamento para adquirir comida para si e para a sua família, as variações de preços podem gerar insegurança alimentar, pois se o preço dos alimentos aumenta muito e a renda não acompanha esse aumento, possivelmente, eles diminuirão a quantidade e/ou a qualidade dos alimentos adquiridos⁸. Se a diferença de preço for acompanhada por publicidade excessiva de alimentos industrializados, o risco pode se intensificar.

Os alimentos e quantidades que compõem a Cesta Básica permanecem os mesmos desde 1938, quando os brasileiros exerciam atividades predominantemente braçais. Contudo, a substituição do trabalho de força por tecnologias automatizadas junto com diversas mudanças sociais, econômicas, demográficas, tecnológicas e culturais implicaram na diminuição do esforço físico de alto gasto calórico, trazendo modificações no perfil profissional e no estilo de vida da população brasileira em geral. Se relacionarmos essa transição no perfil nutricional ao fato dos indivíduos permanecerem com a mesma base alimentar há mais de 8 décadas, é possível explicar, em parte, a transição que ocorreu dos problemas relacionados à desnutrição para o aumento das doenças crônicas devido ao sobrepeso e a obesidade no Brasil. Vale analisar que a estrutura da Cesta Básica da Região 3 definida pelo Decreto Lei nº 399/1938 fornece em torno de 3461 kcal/dia, valor 73,07% acima se comparado a uma dieta padrão de 2000 kcal.

Dos itens que compõem a Cesta Básica Nacional, a carne é a maior fonte de proteínas, mas também é o item de maior custo. A quantidade de carne da Cesta Básica (220 g/dia) pode estar superestimada, pois os indivíduos com renda de até um salário mínimo restringem o consumo de carne vermelha devido ao seu preço. Costumeiramente, a carne de gado é substituída pela carne de frango, por ter custo menor.

O feijão foi o alimento que mais forneceu Ferro (não heme), Fósforo e Fibras. No entanto, a preparação mais comum no Brasil contém caldo (relação de 3:1, dependendo da espessura do caldo desejado)²² e se for levado em consideração o fator de cocção, o feijão tem rendimento de aproximadamente três vezes²³, resultando em torno de 450g de feijão cozido, quantidade pouco provável de ser consumida diariamente por uma pessoa.

Avaliando os itens presentes no desjejum de muitos brasileiros, o leite figura como a principal fonte de Cálcio, o pão francês é o alimento que mais fornece carboidratos, a manteiga representa a segunda maior provisão de lipídios e o café em pó, segundo a tabela TACO¹² (Café, pó, torrado) aparece como a segunda maior fonte de Fibras, no entanto, o pó de café não é ingerido, apenas o líquido resultado da preparação coada, que não contém Fibras.

A Organização Mundial de Saúde (OMS)²⁴ recomenda, tanto para adultos como para crianças, que a ingestão de açúcares livres seja equivalente a menos de 10% da ingestão calórica total. Ou seja, a recomendação é que os açúcares livres correspondam a, no máximo, 50 g ou 200 kcal/dia em uma dieta de 2000 kcal/dia. A Cesta Básica Nacional da Região 3 sugere o consumo de 100 g/dia de açúcar, equivalente a 400 kcal, o dobro da recomendação da OMS.

Os alimentos da cesta básica são descritos em sua forma de comercialização comum ou *in natura*, mas existem diversas formas de preparo e utilização de cada um deles, de forma a consumir a quantidade proposta. Como, por exemplo, o tomate, que pode ser consumido como salada, em preparações de molhos, seco, recheado, ou mesmo em sucos. A banana também pode ser consumida frita, como ingrediente de bolos, vitaminas, farofas e doces.

Outro fator a se discutir são as 900 g de óleo prevista para o mês. Para a análise nutricional exata deveria ser levada em conta a forma de utilização deste item. Por exemplo, embora o alimento absorva uma parte, o óleo utilizado para frituras não é consumido em sua totalidade.

Na comparação entre as recomendações dietéticas de referência e a disponibilidade de nutrientes na Cesta Básica, foram obtidos valores satisfatórios na distribuição de macronutrientes, mas verificou-se que o valor de carboidratos coloca-se perto do limite máximo, enquanto os lipídios apresentaram-se perto do mínimo recomendado. Em relação aos micronutrientes analisados, o Cálcio, um dos componentes dietéticos de grande importância na manutenção da massa óssea, encontra-se aquém das recomendações mínimas. Na fase adulta, o corpo perde Cálcio em quantidades consideráveis e essa perda deve ser compensada pela alimentação para a prevenção da osteoporose.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da análise nutricional foi possível conhecer algumas deficiências da Cesta Básica Nacional. A lista de alimentos e quantidades sugeridas pelo Decreto Lei nº 399 de 1938 não atinge todas as Ingestões Dietéticas de Referência, o que pode representar prejuízos para a saúde do indivíduo, especialmente no que diz respeito ao excesso calórico e ao aporte de um importante nutriente como o Cálcio, que apresentou valores inferiores aos ideais, mas é de grande importância para o organismo. Demonstra-se, então, a necessidade de aprofundar a análise nutricional, abrangendo outras vitaminas e minerais, diante da importância da relação entre o salário mínimo e a cesta básica para uma grande parte da população brasileira.

Existem vários fatores que determinam o preço dos produtos alimentícios, como os tributos de cada Estado, o clima, a relação entre demanda e oferta, a logística de distribuição e as margens de lucros aplicadas pelos comerciantes. Além disso, como limitação deste estudo, é possível citar o fato de que a pesquisa de preços foi realizada em abril de 2020, momento em que o mundo passava por uma pandemia de COVID-19, doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2. Entre muitos impactos causados pelo enfrentamento dessa pandemia, o confinamento social adotado a partir da segunda quinzena do mês de março levou ao aumento da alimentação em domicílio e a procura por estocagem de alimentos, o que contribuiu para a elevação dos preços da Cesta Básica em todas as capitais, segundo a Pesquisa Nacional da Cesta Básica de Alimentos (PNCBA) do DIEESE referente ao mês de abril²⁵.

Este estudo se desenvolveu em torno de treze alimentos estabelecidos a partir de estudos realizados na década de 1930, período em que o Brasil era um País essencialmente agrícola, e a minoria de brasileiros que viviam nas zonas urbanas trabalhavam em fábricas ou no comércio, exercendo atividades de grande demanda energética. Fica evidente a necessidade de uma revisão nesta legislação, para adequar-se ao cenário de trabalho atual, onde a força física é constantemente substituída pelo trabalho intelectual, por maquinários e outras tecnologias.

REFERÊNCIAS

- ¹ DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS. Assembleia Geral das Nações Unidas em Paris. 10 dez. 1948. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/wp-content/uploads/2018/10/DUDH.pdf> . Acesso em: 11 mar. 2020.
- ² BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.
- ³ VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. Combate à fome no Brasil: uma análise histórica de Vargas a Lula. *Rev Nutr* 2007; 18(4):439-457.
- ⁴ BRASIL. Decreto Lei nº 399, de 30 de outubro de 1938. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Poder Executivo, Brasília, DF, 30 out. 1938.
- ⁵ DIEESE. Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos. Metodologia da Pesquisa Nacional da Cesta Básica de Alimentos. 2016. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/metodologia/metodologiaCestaBasica2016.pdf>. Acesso em 09 mar. 2020.
- ⁶ TEIXEIRA, Luciana da Silva; Palos, Luciola Calderari da Silveira e; Simões, Walter. Cesta Básica. 2019. Disponível em: <http://bd.camara.gov.br/bd/handle/bdcamara/37787>. Acesso em 09 mar. 2020.
- ⁷ BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. A Exigibilidade do Direito Humano à Alimentação Adequada, Ampliando a Democracia no SISAN. Brasília, CAISAN, 2017.
- ⁸ ONU. Pacto Internacional de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais. ONU, New York, 1966.
- ⁹ BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação e nutrição para as famílias do programa bolsa família: manual para os agentes comunitários de saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção em Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. 36 p.
- ¹⁰ LEÃO, M. M.; RECINE, E. O direito humano à alimentação adequada. In: TADDEI, J. A.; LANG, R. M. F.; LONGOSILVA, G.; TOLONI, M. H. A. Nutrição em Saúde Pública. São Paulo: Rubio, 2011.
- ¹¹ BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

¹² UNICAMP. Universidade Estadual de Campinas. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). 4ª ed. Campinas: Unicamp; 2011.

¹³ INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa de orçamentos Familiares. Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50002.pdf>. Acesso em 14 abr. 2020.

¹⁴ PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. 2ª ed. São Paulo: Coronário, 2013.

¹⁵ INSTITUTE OF MEDICINE (US). Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium. In: Ross AC, Taylor CL, Yaktine AL, Del Valle HB, editors. Dietary Reference Intakes for Calcium and vitamin D. Washington: National Academies Press (US); 2011.

¹⁶ ILSI. International Life Science Institute. Usos e aplicações das Dietary Reference Intakes - DRIs. São Paulo: ILSI/SBAN; 2001. Disponível em <http://www.sban.com.br/educ/pesq/LIVRO-DRI-ILSI.pdf>. Acesso em 14 abr. 2020.

¹⁷ INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Trimestral, 4º Trimestre/2019. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/tabela/4094>. Acesso em 14 abr. 2020.

¹⁸ BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Portaria nº 3, de 01 de março de 2002. Baixa instruções sobre a execução do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). DOU, Brasília, 01 mar. 2002. Disponível em: http://trabalho.gov.br/pat/legislacao-pat/item/download/9866_ce3a76b5ee1e3f60764c685d31794228. Acesso em 12 mai. 2020.

¹⁹ BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação às indústrias de Alimentos – 2ª Versão. Brasília : Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005. 44p.

²⁰ AMANHÃ. Publicação especial Top of Mind RS 2019. Disponível em: http://www.topofmindamanha.com.br/caderno_top_2019.pdf. Acesso em 19 mar. 2020.

²¹ BRASIL. Medida Provisória nº 919, de 30 de janeiro de 2020. Dispõe sobre o valor do salário mínimo a vigorar a partir de 1º de fevereiro de 2020. DOU, Brasília, 31 jan. 2020. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2020/Mpv/mpv919.htm. Acesso em 24 abr. 2020.

²² ORNELAS, Lieselotte Hoeschl - Técnica Dietética, seleção e preparo dos alimentos, 8ª edição rev. e ampliada, Ed Atheneu, SP.

²³ SILVA, Patrícia Chaves E. Et Al. Análise Do Fator De Cocção De Alimentos. VII Connepi - Congresso Norte Nordeste De Pesquisa E Inovação. 2012.

²⁴ World Health Organization (WHO). Guideline: sugars intake for adults and children, 2015. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf?sequence=1. Acesso em 17 mai 2020.

²⁵ DIEESE. Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos. Pesquisa Nacional da Cesta Básica de Alimentos Tomada especial de preços de abril de 2020. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/analisecestabasica/2020/202004cestabasica.pdf>. Acesso em 24 mai. 2020.