

WYDEN - UNIFAVIP

Temas Tecnológicos em Raciocínio Lógico e Matemático

GASTOS MENSAIS COM ALIMENTOS

ADRIANA CAMPOS MESQUITA SILVA

**Curitiba – Paraná
2020**

1 INTRODUÇÃO

Neste trabalho pretendo relatar os gastos com alimentos durante os meses de outubro e novembro de 2020, relatando valores gastos e descrevendo o que foi gasto. Meu objetivo é consumir alimentos mais saudáveis e reduzir os gastos, estimo um gasto mensal no valor aproximado de 500 a 600 reais por mês, tendo como base que os gastos com alimentação durante os meses de janeiro a setembro de 2020 foram em média 755 reais. Os gastos com alimentação envolvem compras no mercado, delivery e sacolão.

A utilização de tecnologia neste trabalho ocorre por meio de uso de dados estatísticos através de amostragens usando gráfico de barras elaborados no Excel, software projetado para elaboração de planilhas e gráficos do pacote office da Microsoft.

Decidi executar este trabalho para poder ter um controle mais apurado de meus gastos mensais com alimentação pois este ano tive uma diminuição de minha renda e obtendo este tipo de controle vou poder organizar melhor minhas finanças.

2 GASTOS MENSAIS

Após coletas e análise de todos os gastos com alimentos durante os meses de outubro e novembro de 2020 devo confessar que a meta foi possivelmente atingida. Durante o mês de outubro o gasto total foi de R\$648,66 e no mês de novembro o gasto total foi de R\$628,54.

Considerando que o gasto médio dos meses de janeiro a setembro deste ano de 2020 foi de R\$755,00, e a média dos meses de outubro e novembro foi R\$639,00, pode-se considerar uma diminuição de aproximadamente R\$116,00 por mês. Sendo dois meses, podemos considerar uma diminuição de R\$238,00, o que é algo bem significativo e que me motivará a prosseguir com a organização de gastos, economizando e selecionando apenas os produtos mais adequados para consumo.

No próximo tópico detalho os gastos referentes aos meses de outubro e novembro de 2020 através de gráficos, análises estatísticas e de comparação.

2.1 Gastos no mês de Outubro

Durante o mês de outubro de 2020 o gasto total com alimentos foi de R\$648,66. Abaixo consta um gráfico que elaborei no Excel com os dados de cada tipo de alimento gasto e seus respectivos valores.

A relação dos tipos de alimentos foram: água, laticínios, doce, frutas e verduras, carne, cereais, higiene e limpeza. Os locais de compras foram: mercado, sacolão e delivery. E para computar os valores eu guardei e juntei todas as notas fiscais das compras realizadas e fui classificando e somando os valores de cada categoria.

Os valores exatos de cada categoria foram:

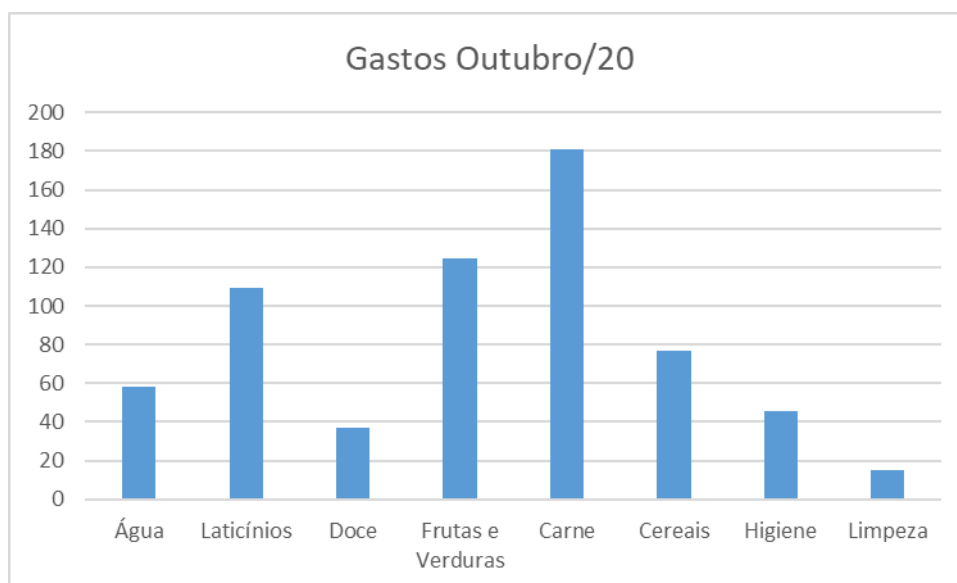
- 1) Água – R\$58,23
- 2) Laticínios (iogurtes, leite ninho e ovo) – R\$109,47
- 3) Doce (bolacha e doces de amendoim) – R\$37,32
- 4) Frutas e Verduras – R\$124,76
- 5) Carne – R\$180,97

6) Cereais (granola, arroz, feijão e aveia) – R\$76,97

7) Higiene – R\$45,51

8) Limpeza – R\$15,43

E no gráfico elaborado no modelo de barras juntei todas as categorias para poder comparar a relação de valores gastos em cada uma delas:



De acordo com o gráfico podemos observar que o maior gasto foi da categoria carne e, considerando apenas os alimentos, o menor gasto foi com doce. Por estes dados coletados estimo certa desigualdade ainda no equilíbrio alimentar, pois uma alimentação saudável se baseia em uma base/consumo maior de alimentos mais naturais, tais como frutas e verduras e cereais. Considerei listar produtos de higiene e limpeza pois foram comprados no mercado também, o que os inclui nos gastos e fizeram parte do consumo mensal para higiene e limpeza da casa.

2.2 Gastos no mês de novembro

No mês de novembro de 2020 o gasto total com alimentos foi de R\$628,54. Abaixo consta um gráfico que elaborei no Excel com os dados de cada tipo de alimento gasto e seus respectivos valores também.

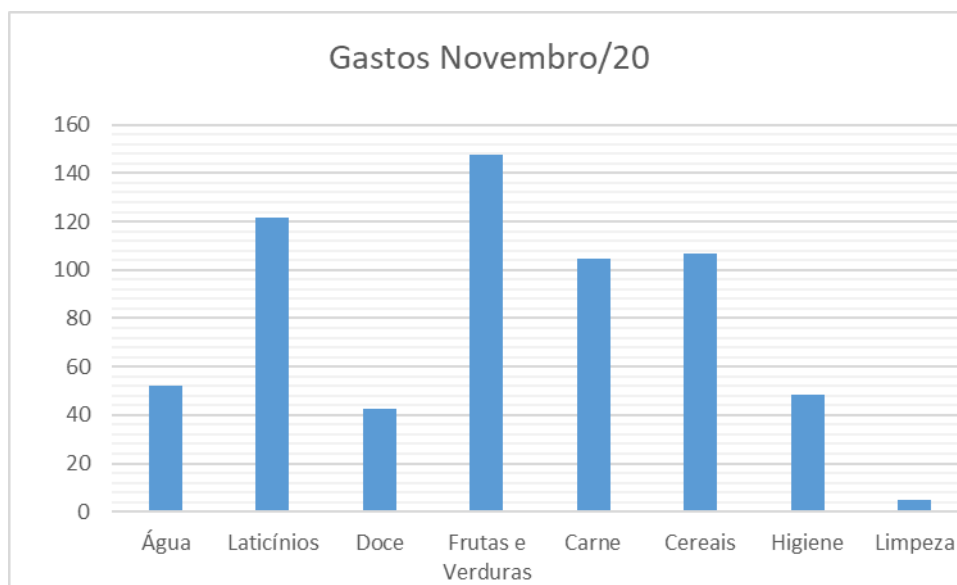
A relação dos tipos de alimentos foram: água, laticínios, doce, frutas e verduras, carne, cereais, higiene e limpeza. Os locais de compras foram: mercado,

sacolão e loja de produtos naturais. Para computar os valores eu guardei e juntei todas as notas fiscais das compras realizadas e fui classificando e somando os valores de cada categoria.

Os valores exatos de cada categoria foram:

- 1) Água – R\$51,98
- 2) Laticínios (iogurtes, leite e ovo) – R\$121,54
- 3) Doce (bolacha e doces de amendoim) – R\$42,65
- 4) Frutas e Verduras – R\$147,62
- 5) Carne – R\$104,75
- 6) Cereais (granola, arroz, aveia, feijão) – R\$106,55
- 7) Higiene – R\$48,37
- 8) Limpeza – R\$5,08

No gráfico elaborado no modelo de barras juntei todas as categorias para poder comparar a relação de valores gastos em cada uma delas:



De acordo com este gráfico podemos observar que o maior gasto foi da categoria frutas e verduras e, considerando apenas os alimentos, o menor gasto foi com doce. Já pela análise deste mês podemos observar um aumento no consumo de alimentos naturais, tais como frutas e verduras e cereais, houve um aumento no consumo de laticínios por conta de eu comprar mais latas de leite ninho para

consumir mingau de aveia todos os dias na janta, e se observarmos o consumo de carne diminuiu também. Deste modo, pela análise dos gastos consumidos dos meses de outubro a novembro pude atingir meu objetivo, que foi aumentar o consumo de alimentos naturais para manter uma alimentação saudável, reduzindo também o valor destes gastos mensais.

2.3 Plano de ação de melhorias

De acordo com as análises realizadas dos gastos nos meses de outubro e novembro podemos observar que houve uma diminuição de aproximadamente R\$20,00 do mês de outubro para o mês de novembro nos gastos totais mensal. Esse fator contribui para o objetivo proposto. Também pode-se observar um aumento no consumo de alimentos naturais e integrais e diminuição de alimentos processados, colaborando para manter uma alimentação mais saudável.

Porém temos que levar em consideração alguns fatores, tais como: o fato dos gastos serem realizados para apenas uma pessoa, a situação econômica do país no qual houve aumento de preço de alguns alimentos devido à crise por que o país está passando, e também pelo fato de que a preocupação foi mais em manter boa alimentação saudável do que economizar, ou seja, não reduzi a quantidade de alimentos consumido por mês, a intenção não foi fazer dieta e sim, melhorar a qualidade consumida. Sendo assim, se não houvesse estes fatores, seria viável a hipótese de existir uma maior redução dos valores gastos por mês.

Poderia ter listado o preço de cada alimento gasto nos dias, mas achei melhor não entrar em detalhes para que não seja um projeto maçante, pois análises mais detalhadas seriam mais apropriadas à uma pesquisa mais aprofundada e o objetivo aqui é expor os fatos para determinado tema apenas.

3. CONCLUSÃO

Bom, para finalizar, confesso que não tive dificuldades em elaborar este projeto, pois há anos costumo manter um controle dos meus gastos anotando dia-a-dia tudo que gasto, as entradas e saídas.

Tenho também uma alimentação balanceada e rotineira, ou seja, todos os dias costumo manter uma alimentação equilibrada, por exemplo, no café da manhã como iorgute com granola, mamão, banana, morangos e café; no almoço arroz integral, feijão, ovo, carne, salada e laranja; à tarde frutas e doce; e jantar, no último mês foi mingau de aveia com canela e banana, claro que houveram momentos em que desejei comer uma pizza e muito chocolate, mas mantive a proposta e fui firme. Acho que de vez em quando comer um fast food faz parte, mas desde que não prejudique a rotina e que a manutenção de uma boa educação alimentar seja mantida.

O que não tinha o costume de fazer era guardar as notas fiscais das compras do mercado, apenas anotava os valores em minha planilha mensal e jogava fora as notas, mas como a proposta desse projeto foi listar os preços dos alimentos por categoria e detectar os gastos em cada uma delas para uma análise mais apurada, achei melhor guardar todas as notas, o que ajudou e colaborou para o controle, e desta forma pude ter uma noção mais apurada dos meus gastos.

Sendo assim fico feliz de poder ter finalizado este projeto e pretendo seguir meus estudos de análise investigando novos temas e possibilidades, através do uso de tecnologia e outras áreas do conhecimento.

4 BIBLIOGRAFIA

ALBERTIN, Alberto Luiz; ALBERTIN, Rosa Maria de Moura. *Tecnologia de Informação e Desempenho Empresarial: as Dimensões de Seu Uso e Sua Relação com os Benefícios de Negócio*. São Paulo: Atlas, 2005.

BAUDRILLARD, J. *Sociedade de consumo*. São Paulo, Elfos, 1995.

DIRCE Maria Lobo Marchioni, BARTIRA Mendes Gorgulho, JOSIANE Steluti. *Consumo alimentar : guia para avaliação* - 1. ed. - Barueri [SP] : Manole, 2019.

LEVINE, David M. *Estatística: teoria e aplicações usando microsoft excel em português*. LTC, 2014.

SEVERINO, Antonio J. *Metodologia do trabalho científico*. 21 ed. São Paulo: Cortez, 2000.

SPIEGEL, Murray R. *Estatística*. São Paulo: Pearson, 2009.