

Preço médio do self-service por quilo chega a R\$ 86,86 em São Paulo

Pesquisa divulgada pelo Procon-SP mostra forte variação de preços em restaurantes do tipo self-service considerando as diferentes regiões da capital paulista

No sistema cobrado por quilo, o preço médio ficou em R\$ 86,86 em fevereiro. Os valores oscilam entre R\$ 79,49 e R\$ 94,36, respectivamente, nas zonas norte e oeste, com diferença de 18,7%.

Na modalidade de preço fixo, o valor médio ficou em R\$ 58,91. Na região norte, a média é de R\$ 36,74, enquanto na sul chega a R\$ 71,39 (variação de 94,3%). Com preço médio de R\$ 38,65, o prato feito do dia teve variação entre R\$ 32,47, na zona norte, e R\$ 44,85, na zona oeste, com diferença de 38,13%. Já o prato executivo de frango variou entre R\$ 35,11 e R\$ 51,31 (46,14%), com valor médio de R\$ 42,98.

O levantamento analisou 350 estabelecimentos distribuídos pelas cinco regiões do município, com dados coletados em fevereiro. A



O levantamento analisou 350 estabelecimentos distribuídos pelas cinco regiões do município.

pesquisa também indica que a maioria dos estabelecimentos oferece mais de um tipo de refeição, o que amplia as opções para o consumidor. O Procon-SP recomenda, no entanto, que é preciso ter atenção na comparação de preços e na escolha conforme o custo-benefício.

O Procon-SP explica que, no caso de self-service por quilo, foi possível fazer

comparações de preços entre aqueles estabelecimentos do município de São Paulo comuns a todos os levantamentos feitos desde 2020. Dessa forma, a amostra foi constituída por 51 estabelecimentos. Na série histórica, considerando os mesmos restaurantes ao longo do tempo, o preço médio do self-service por quilo chegou a R\$ 91,21 em fevereiro de 2026.

O valor representa um aumento de 2,37% em comparação a outubro de 2025, quando o preço médio era de R\$ 89,10. Em relação a janeiro de 2020, o preço médio teve variação positiva de 65,93%, acima do Índice Nacional de Preços ao Consumidor (INPC) do mesmo período (40,23%). O preço do prato feito também apresentou aumento médio.

Considerando estabelecimentos investigados nos três levantamentos (fevereiro de 2025, outubro de 2025 e fevereiro de 2026), é possível fazer a comparação dos preços em 198 estabelecimentos. Entre outubro de 2025 e fevereiro de 2026, o valor médio do prato feito teve variação positiva de 1,54%. No acumulado de 12 meses, o índice foi 5,77% maior, superando o percentual inflacionário do período (4,89%) - (ABR).

Energia cara exige inteligência, não apenas geração

Roberto De Luca (*)

O Brasil convive há anos com um paradoxo energético difícil de ignorar. Ao mesmo tempo em que possui uma das matrizes elétricas mais limpas do mundo, baseada majoritariamente em fontes renováveis, o país figura entre as grandes economias com maior custo de energia. Esse descompasso afeta diretamente a competitividade da indústria, o ambiente de negócios e, sobretudo, o orçamento das famílias.

Parte desse problema é estrutural. Segundo a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) em relatório recente sobre as perspectivas econômicas globais, que já considera os impactos da nova guerra no Oriente Médio e a pressão sobre os preços do petróleo, os efeitos desse choque varia entre países e até dentro deles, dependendo da intensidade do consumo de bens energéticos.

Hoje, a participação da energia na cesta de consumo das famílias chega a cerca de 11,7% no Brasil, quase o dobro dos 5,8% observados no Canadá, evidenciando não apenas diferenças de renda, mas também a forma como cada economia está estruturada em termos de consumo e dependência energética.

Encargos setoriais elevados, ineficiências operacionais e perdas no sistema fazem com que o preço final da energia se distancie cada vez mais do seu custo de geração. Contudo, paralelo a isso, há também um fator menos evidente e que precisa entrar no centro do debate, relacionado, principalmente, à forma como produzimos, distribuimos e consumimos energia.

Durante décadas, a discussão energética no Brasil esteve concentrada na expansão da oferta. Até então, gerar mais energia era a resposta para praticamente todos os desafios. Hoje, esse raciocínio já não se sustenta sozinho, pois com o avanço das fontes renováveis, especialmente a solar, passamos a enfrentar um novo tipo de desequilíbrio, onde há momentos de abundância de energia e outros de escassez ao longo do dia. Esse descompasso pressiona o sistema,

aumenta custos e evidencia a necessidade de soluções mais inteligentes.

É nesse contexto que o armazenamento de energia ganha protagonismo. Mais do que uma inovação tecnológica, trata-se de uma mudança de lógica. Baterias permitem armazenar energia nos momentos em que ela é mais abundante e acessível, para utilizá-la quando a demanda cresce e os custos são mais elevados. Na prática, isso reduz desperdícios, melhora a eficiência do sistema e oferece ao consumidor algo que historicamente esteve fora do seu alcance: o controle.

O avanço recente de soluções integradas de armazenamento residencial mostra que essa transformação já começou. Equipamentos que combinam bateria de lítio, inversor e sistemas de gestão em um único produto tornam a tecnologia mais acessível e viável para o uso cotidiano. Com isso, o consumidor deixa de ser apenas um receptor passivo e passa a gerenciar a energia de forma ativa, com mais previsibilidade e autonomia.

Esse movimento não resolve sozinho o problema estrutural do custo da energia no Brasil, mas aponta um caminho consistente, já que reduzir despesas energéticas não dependerá apenas de gerar mais, mas de usar melhor. Isso passa por modernizar o modelo do setor elétrico, incorporar o armazenamento como elemento estratégico e incentivar soluções que aproximem geração e consumo.

A transição energética em curso não será definida apenas pela substituição de fontes fósseis por renováveis. Ela será marcada, sobretudo, pela inteligência na gestão da energia. E, nesse cenário, o armazenamento deixa de ser uma promessa para se tornar uma peça central, sobretudo em um país onde a energia custa tanto. No fim das contas, dar ao consumidor ferramentas para consumir melhor não é apenas inovação, é uma necessidade.

(*) - É Gerente de Engenharia de Produtos, Relacionamento e Parcerias de Desenvolvimento na UCB Power (www.ucbpower.com.br).

MEC disponibiliza aplicativo gratuito com oito mil livros

O Ministério da Educação (MEC) disponibilizou para download o aplicativo MEC Livros com quase oito mil obras literárias disponíveis para leitura de forma gratuita. O aplicativo funciona como uma biblioteca pública online, com empréstimos de livros autorais, como lançamentos e os mais vendidos. Também serão disponibilizadas obras em domínio público para download no formato ePub.

Entre os autores estão obras de brasileiros como Clarice Lispector e Ariano Suassuna e estrangeiros como José Saramago e Gabriel García Márquez.

Além da leitura, o aplicativo também oferece experiências complementares ao usuário, como personalização, com opções de ajuste de fonte e contraste, uso de elementos de jogos na leitura e ainda notificações automatizadas. Dúvidas também poderão ser

consultadas com um agente de inteligência artificial (IA).

O aplicativo está disponível para Android: (<https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.mec.meclivros&pli=1>). Também será lançado em breve o aplicativo MEC Idiomas, com a oferta de 800 aulas de inglês e espanhol, para aprendizagem bilíngue em formato autoinstrutivo.

Com a nova ferramenta, o estudante poderá percorrer seis níveis de aprendizado nos idiomas, do básico ao avançado. Nesse caso, as experiências serão melhoradas com o apoio do agente de inteligência artificial para prática de conversação, teste de proficiência, notificações e aulas de reforço. "O objetivo é ser o primeiro ponto de contato digital entre o estudante de línguas iniciante e o idioma de sua escolha, acompanhando seu aprendizado até níveis mais avançados", informou o MEC, por meio de nota (ABR).

Isenção da taxa de inscrição no Enem começa no dia 13

Os interessados em pedir a isenção de pagamento da taxa de inscrição do Exame Nacional do Ensino Médio de 2026 deverão acessar a Página do Participante do Enem para fazer a solicitação no período de 13 a 24 de abril. O acesso deve ser feito com o login único da plataforma de serviços digitais do governo federal, o Gov.br.

O prazo também vale para os candidatos que precisam justificar a ausência na edição do ano passado para participar do Enem 2026 gratuitamente. As regras e os prazos estão descritos em edital publicado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) no último dia 1º. O período oficial de inscrições do Enem 2026 ainda será divulgado pelo Ministério da Educação (MEC).

O Inep prevê a gratuidade na inscrição do exame para os

seguintes solicitantes: Matrículas no 3º ano do ensino médio em escola pública, em 2026; estudantes que cursaram todo o ensino médio em escola pública ou como bolsistas integrais em escola privada e que possuam renda igual ou inferior a um salário mínimo e meio; pessoas de baixa renda com registro nos programas Sociais do governo federal (CadÚnico); beneficiários do programa Pé-de-Meia, do MEC.

As pessoas que se enquadram nesses perfis devem solicitar a dispensa do pagamento da taxa, pois a isenção não é automática. O Inep destaca que o participante que integra uma família inscrita no CadÚnico precisa estar com a situação cadastral regular para solicitar a isenção da inscrição no Enem. A falta de atualização pode levar ao indeferimento do pedido para fazer as provas de graça (ABR).



NEGÓCIOS

em

PAUTA

lobato@netjen.com.br

A - Programa de Estágio

A Galderma, empresa especializada em produtos para cuidados com a pele, anuncia a abertura das inscrições para seu Programa de Estágio para 2026. As vagas são destinadas ao escritório da companhia em São Paulo, e oferecem uma oportunidade para estudantes universitários que desejam ingressar no mercado de trabalho. Para se candidatar, é necessário estar cursando a partir do quarto semestre de graduação do ensino superior, com previsão de conclusão entre dezembro de 2027 e julho de 2028. Os interessados devem se inscrever por meio do site: (<https://www.ciadeestagios.com.br/vagas/galderma/>).

B - Qualificação Profissional

Acompanhando as tendências do mercado, o Governo de São Paulo disponibiliza o Trampolim, uma plataforma gratuita que reúne cursos de qualificação, vagas de emprego e muito mais. Em um ambiente digital simples e acessível, o Trampolim permite a inscrição em cursos presenciais e online, além de receber recomendações personalizadas com base no seu currículo e a possibilidade de simular entrevista com IA. A proposta é facilitar o acesso à qualificação e aproximar trabalhadores das oportunidades de emprego. As inscrições devem ser realizadas pelo site (www.trampolim.sp.gov.br), com login via conta gov.br.

C - Óleo e Gás

A Infis Consultoria promove, nos próximos dias 15 e 16, o Seminário de Tributação em Óleo e Gás, uma das principais referências para o mercado de energia. O seminário reúne autoridades fiscais, executivos

e especialistas para debater os impactos da nova realidade tributária sobre a competitividade e os investimentos na indústria de petróleo, gás e combustíveis. Na sede da Firjan, no Centro do Rio, serão debatidos os efeitos das recentes mudanças fiscais no cenário global de óleo e gás. É voltado para sindicatos associados da federação, empresas e profissionais do mercado, advogados tributaristas, contadores e interessados no tema. Inscrições: (<https://forms.office.com/r/3UKAZkian4>).

D - Valor das Empresas

A retomada do mercado de fusões e aquisições ganha contornos mais estruturais, com investidores mais seletivos, valuations mais realistas e maior influência do cenário global sobre decisões de alocação de capital. É nesse contexto que a Auddas realiza, nesta quinta-feira (9), às 19h, um webinar para discutir como essas mudanças impactam o valor das empresas e a preparação para operações de M&A. O encontro, intitulado 'Panorama de M&A e Mercado 2026: o que muda no jogo e como isso impacta o valor da sua empresa', tem inscrições gratuitas em: (https://pages.auddas.com/webinar-mea-2026?utm_source=ig&utm_medium=social&utm_content=link_in_bio#inscricao).

E - Melhor Revenda

A GWM Brasil celebra mais uma importante conquista no mercado brasileiro: o GWM ORA 03 foi eleito o vencedor do prêmio Melhor Revenda da revista Quatro Rodas na categoria de veículos elétricos até R\$ 300 mil. A premiação reconhece os modelos com menor desvalorização nos últimos 12 meses e é um dos principais indicadores de valor de mercado atualmente. O reconhecimento reforça o ORA 03 como uma das opções

mais competitivas do segmento, combinando tecnologia avançada, eficiência energética e forte aceitação no mercado nacional.

F - Aplicação à Vida Real

O Método CIS, treinamento de inteligência emocional, chega a Minas Gerais. Entre os próximos dias 16 e 18, o Exponinas BH será palco da 249ª edição do evento. Promovido pela Febracis, escola de transformação pessoal e profissional, o curso tem a meta de reunir cinco mil pessoas e alcançar a marca de nove mil espectadores na transmissão ao vivo. Oferecendo mais de 50 horas de imersão ao longo de três dias, o Método CIS é um processo estruturado de desenvolvimento humano que combina fundamentos da neurociência, psicologia positiva e ciência do comportamento com aplicação prática. Informações: (<https://febracissaopaulo.com.br/metodo-cis-vsl/>).

G - Lançamentos e Tendências

O Grupo Eletrolar All Connected realiza, de 22 a 25 de junho, no Distrito Anhembi, em São Paulo, a 19ª edição da Eletrolar Show All Connected, o maior encontro multissetorial de bens de consumo da América Latina. O evento reúne indústria, varejo e fornecedores globais em um ambiente voltado à apresentação de lançamentos, tendências e soluções que redesenham o setor no Brasil e no exterior. O público reúne decisores de compras de redes de varejo, atacadistas e distribuidores, além de construtoras, engenheiros, arquitetos, designers, instaladores e gestores de manutenção. Saiba mais: (<https://eletrolarshow.com.br/>).

H - Plataformas Digitais

Análise da Fundação Seade aponta que, em 2025, 39% da população do estado de São Paulo acessou serviços eletrônicos do governo paulista pela internet, indicando a consolidação do uso das plataformas digitais entre os residentes do estado. Entre os serviços online ofertados pelo governo paulista destacam-se a emissão de RG, emissão e renovação da Carteira Nacional de Habilitação, licenciamento ou transferência de veículos, agendamento de procedimentos de saúde e matrícula na rede pública de ensino.