

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	2
1. CUIDADOS BÁSICOS DE SAÚDE	3
1.1 O Que são cuidados básicos de Saúde	3
1.2 Os nossos cuidados básicos de Saúde	4
1.3 O exercício físico e o enriquecimento cultural	6
1.4 O Lazer, o que há e como está disponível	7
1.5 A importância da higiene em casa	9
2. RISCOS E COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS	10
2.1 Higiene e Segurança Alimentar	10
2.2 Aplicação de sistemas de Higiene e Segurança Alimentar	13
2.3 Em que consiste o Sistema HACCP	14
3. SISTEMAS DE PROTECÇÃO SOCIAL - DIFERENÇAS	14
3.1 Diferenças Privado/Público	14
3.2 Sistema de Protecção Social para os Profissionais do Espectáculo	15
3.3 Sistema de Protecção Social para os Profissionais do Espectáculo nos em Portugal e na Europa	16
CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19
ANEXOS	21

INTRODUÇÃO

Neste trabalho desenvolvo os Cuidados Básicos de Saúde no contexto privado assim como os Riscos e Comportamentos Saudáveis em contexto profissional. Optei por apresentar os dois trabalhos de uma forma conjunta por entender que se conjugam de uma forma natural, tratando-se de um tema base para ambos os contextos, a saúde e comportamentos de saúde. Como a saúde é um bem social, também se inclui neste trabalho a análise às diferenças do sistema de protecção social. A pretensão deste trabalho é conseguir explorar os temas propostos nas áreas de Sociedade, Tecnologia e Ciência (STC), na Cultura, Língua e Comunicação (CLC) e na Cidadania e Profissionalidade (CP).

No tocante aos cuidados básicos em contexto privado desenvolvo a importância vital que os cuidados básicos têm no dia-a-dia, assim como a implicação do não cumprimento, sendo que tenho um cenário privado que me leva a ter cuidados especiais. Cuidados esses que são diversos, desde cuidados alimentares devido a possibilidade de existência de excesso de peso, a cuidados especiais de higiene e limpeza da casa, devido a problemas de saúde do foro respiratórios ligados a alergias. Exploro as diversas vertentes dos cuidados básicos já que entendo que nos cuidados básicos se devam incluir a higiene, alimentação, desporto e lazer.

No contexto profissional existe cada vez mais a necessidade de haver controlo e dedicação intensa aos riscos e comportamentos saudáveis. Isto porque no meu caso, a indústria Hoteleira, é por si só a imagem do esforço e empenhamento na aplicação de sistemas de controlo de qualidade, com o fim de atingir a excelência na prestação de serviço. Neste trabalho exploro e exemplifico a intensidade e importância que se esta a dar ao cumprimento dos parâmetros de higiene e segurança alimentar. É fundamental entender a importância da adopção de sistemas de controlo de forma a empenhar todos os intervenientes de uma forma natural e instintiva.

1. CUIDADOS BÁSICOS DE SAÚDE

1.1 O Que são cuidados básicos de Saúde

Por cuidados básicos de saúde deverá entender-se a necessidade de respeitar e implementar comportamentos preventivos de riscos de aparecimento de doenças. Nestes cuidados deverão estar incluídos os cuidados de:

- **Higiene**



- **Nutrição e/ou Alimentação**



- **Exercício físico.**



Tendo este princípio por base, temos implementado um vasto programa de cuidados básicos no nosso dia-a-dia, adequado a cada um de nós. Em termos de medicina preventiva, todos temos o nosso plano de vacinação devidamente actualizado e em dia. Fazemos visitas regulares ao dentista, de forma a proporcionar uma saúde e

higiene oral apropriada. Vamos também, com a devida frequência, às consultas do médico de família, de forma a manter nosso historial clínico actualizado e acessível a todos os intervenientes no Sistema Nacional de Saúde (SNS), para que os nossos dados clínicos possam ser acedidos sempre que assim for necessário. Em adição a estes princípios preventivos, temos também o cuidado de mantermos a higiene pessoal ao mais alto nível. Damos particular importância ao conforto e limpeza no interior da nossa casa, de forma a proporcionar o bem-estar e segurança, contra o frio e humidade, para evitar gripes, constipações e reacções alérgicas, quer seja devido à humidade quer por acumulação de ácaros, póis ou pólenes.

1.2 Os nossos cuidados básicos de Saúde

Começando pelo elemento mais novo, a minha filha Carolina de 8 anos, temos de ter um cuidado especial em termos alimentares, já que ela engorda com muita facilidade. Não lhe faltando apetite, estamos constantemente a alerta-la no sentido de saber quais os riscos que ela corre se não tiver cuidado nos alimentos que ingere. Neste sentido tentamos, dentro do possível, que se tenha uma alimentação diversificada incluindo sopas, peixe, legumes, saladas e fruta. Tentamos respeitar a roda dos alimentos (ver anexo nº 1). Sempre que sinta vontade de comer algo entre as refeições, a opção é de escolher entre uma peça de fruta ou um iogurte. Em complemento ao cuidado na alimentação, a Carolina pratica desporto com regularidade. Felizmente ela gosta de praticar desporto, sendo uma nadadora bastante bem sucedida, andando já na pré-competição. É claro que o esforço físico implica um desgaste de energias e de calorías, aumentando a vontade de comer. É aqui também fundamental, que a alimentação disponível seja adequada (ver anexo nº 2 a 4). A título de exemplo, a alimentação diária da Carolina normalmente consiste num pequeno-almoço composto por cereais, leite e uma peça de fruta. Faz uma refeição a meio da manhã, constituída por um iogurte ou uma peça de fruta. Ao almoço, normalmente, inicia com uma sopa seguido de uma prato de peixe ou carne. A sobremesa habitualmente é uma peça de fruta. Ao meio da tarde o ATL encarrega-se de lhe dar um copo de leite e uma fatia de pão ou iogurte. Á hora do jantar toma uma refeição mais leve, seja uma sopa ou uma salada seguida de fruta.

O Ricardo, o filho mais velho de 11 anos, não tem qualquer necessidade em preocupar-se relativamente ao engordar. Por muito que coma, que é o que faz, não

engorda. No entanto não é por isso que descuidamos a qualidade na sua alimentação. Houve apenas uma situação que careceu de especial atenção, já que o Ricardo desenvolveu uma alergia respiratória aguda a um componente do leite, pelo que teve que ser retirado o leite e todos os seus derivados da alimentação dele, durante alguns anos. Actualmente, já está a ser introduzido o leite normal que, até ao momento, tem sido bem tolerado. Sendo ele praticante de natação de competição (iniciou há um mês e meio na competição) e um estudante, temos a preocupação de na alimentação dele incluir alimentos que contenham hidratos de carbono, vitaminas e fibras. Os hidratos de carbono são importantes para recuperar a energia perdida no esforço físico e podem ser encontrados nas massas e arroz. Sendo que ambos os meus filhos são estudantes aplicados, o intelecto está também, constantemente, a ser exercitado e ser posto à prova. O cérebro é um órgão que necessita de Glicose, Vitaminas C e E, Ácidos Gordos Ómega 3, Magnésio e Selénio, entre outros, para funcionar adequadamente. Convém que estudantes tenham estas necessidades em conta, quanto à sua alimentação. Os alimentos que fazem parte da dieta do Ricardo, vindo bem da família toda, são alimentos que contêm as vitaminas e compostos referidas, tais como o peixe, os vegetais, legumes verdes, a fruta e as saladas. Assim sendo tentamos sempre que haja pelo menos para a Carolina e o Ricardo, uma refeição equilibrada seguindo o tipo que mencionei anteriormente, quando me referi à Carolina.

A Cristina, minha esposa e mãe do Ricardo e da Carolina, tem um cuidado especial na sua alimentação por dois motivos principais. Um é porque à semelhança da Carolina, aumenta o peso com facilidade. O outro é porque tem predisposição para ter os níveis de colesterol elevados. Assim sendo, também aqui temos em atenção que, sempre que possível, se inclua bastantes vegetais e saladas na alimentação para evitar excesso de gorduras.

Como não podia deixar de ser, eu gosto muito de comer. Principalmente o que menos nos faz bem. Adoro tudo o que é enchidos, queijos, fumados, assados, grelhados, guisados, enfim, tudo o que souber bem, eu como. No entanto, tenho que cada vez mais ter cuidado com o que como. Assim aproveitamos, sempre que podemos, para comer em família respeitando o quadro alimentar já acima referido.

Em termos de preparação dos alimentos, fazemo-lo, sempre que possível, grelhados no carvão, estufados ou assados no forno. Regra geral compramos os alimentos frescos, como a carne e o peixe. Fazendo compras em quantidade 2 vezes por mês,

congelamos o peixe e a carne logo que devidamente limpos e doseados, para que seja fácil tirar do congelador, para serem confeccionados, sem excesso de matéria-prima descongelada. Quanto aos legumes e frutas, estes são consumidos e preparados frescos.

1.3 O exercício físico e o enriquecimento cultural

Mas não só de cuidados alimentares se fazem os cuidados básicos de saúde. Também o exercício físico tem de ser tido em conta. Hoje em dia o sedentarismo é um fenómeno cada vez mais presente. No nosso caso específico está bastante presente. A minha esposa é Escriturária e eu sou Chefe de Recepção, ambas profissões que, a nível de esforço físico, pouco exigem. Sendo que trabalhamos pelo menos cerca de 8 a 9 horas por dia, dormimos 7 e perdemos cerca de 2 horas em transportes, sobram-nos apenas 6 horas para fazer tudo o resto. Tratar dos filhos, da casa, fazer comida, fazer as pesquisas e os trabalhos para o RVCC... resumindo, sobra muito pouco tempo para dedicar ao desporto ou exercício físico. Este tipo de situação é bastante frequente na população em geral. Nesse sentido optámos por adquirir uma bicicleta de ginásio e uma bicicleta elíptica, para que possamos praticar algum tipo de exercício dentro de casa, sempre que possível. Gosto também de praticar Ténis, sempre que o tempo disponível me permita.

O exercício feito em casa nas nossas bicicletas dá-nos a possibilidade de passarmos mais tempo em família, já que quando o fazemos, fazemos junto. Este facto é vantajoso, uma vez que nestas ocasiões conversamos bastante sobre os benefícios do exercício físico, para os adultos e para as crianças, trocamos ideias sobre como melhorar o nosso desempenho na escola, no trabalho e na vida em geral. Também temos por hábito ouvir música ou ver televisão enquanto fazemos nosso exercício, podendo assim “cultivar-nos” e ficarmos a par das últimas notícias e obter outro tipo de informações. A vantagem desta prática é o facto de promover a vivência familiar no lar já que este tipo de exercício físico é praticado em casa. A desvantagem é que o contacto com outras pessoas não é promovido desta forma e o esforço físico é contido.

Já quando pratico ténis, o relacionamento com outras pessoas é evidente. Há pessoas de diversas nacionalidades, culturas e estratos sociais dialogando e convivendo. Gosto muito deste tipo de relacionamento já que promove de uma forma natural e fluida o intercâmbio de saberes e costumes de culturas diferentes. A desvantagem que

advém desta prática desportiva é o facto de o ténis ser um desporto bastante violento e requerer bastante prática e empenho. Para que seja praticado de uma forma contínua é necessário haver tempo.

Mas também há outra vertente na qual temos oportunidade de assistir, contribuir e receber formação de nível cultural quando acompanhamos nossos filhos nos treinos de natação. Isto porque para além de haver muitos pais, amigos e público em geral a assistir aos treinos e eventos desportivos, são também utilizados outros meios de divulgação. O evento é promovido nos Média tais como a rádio e os jornais. É também promovido pelas próprias pessoas utilizando o “boca-a-boca”. É feita a projecção das provas em ecrãs para que todos possam assistir quer às provas, quer à cerimónia de abertura, entrega de prémios e encerramento. Depois há o intercâmbio de diversas informações e opiniões na convivência das pessoas no apoio de bar. Este tipo de convívio é, por si só, um excelente veículo de propagação de cultura a vários níveis.

1.4 O Lazer, o que há e como está disponível

Neste âmbito insere-se também um leque diversificado de actividades de lazer que poderão contribuir para os cuidados básicos de saúde. Mencionarei alguns, juntando em anexo os respectivos folhetos. Estes folhetos são um meio de divulgação muito utilizado para promover este tipo de actividades junto às unidades Hoteleiras. Para além de serem baratos, porque as tiragens são de muitos milhares, estes folhetos chegam facilmente ao público-alvo, que são os clientes. No caso dos folhetos a linguagem utilizada é informativa e apelativa, sendo que o emissor é a empresa promotora das actividades, e o receptor é o leitor do folheto, e o contexto ou mensagem é destinada ao público em geral, promovendo a venda do serviço oferecido.

Temos como exemplo passeios organizados de BTT ou de caminhada (ver anexo nº 5, *que esta em língua Inglesa*). Aqui o exercício físico é parte integrante do programa de lazer proposto.

O Buggy Safari (ver anexo nº 6) convida a uma actividade mais radical na exploração do Algarve em busca das facetas mais desconhecidas. Este folheto assenta na linguagem visual, já que o texto utilizado é muito reduzido, no entanto bastante apelativo. A aposta aqui é feita no visual da possibilidade da exploração e utilização dos Buggies.

O Circuito da Natureza (ver anexo nº 7) promove um passeio de barco pelo Parque Natural da Ria Formosa. Também este programa, embora a partida possa não parecer, contribui para os cuidados básicos de saúde, já que proporciona momentos de lazer, descanso e aprendizagem em ambiente descontraído. Desta forma potenciamos o relaxamento e descontração do espírito e da mente.

O Roma Golf Park (ver anexo nº 8) é um parque de diversão que pretende promover a pratica do Minigolf em ambiente descontraído e levando à partilha de experiências entre grupos de pessoas.

Em termos pessoais, fazemos parte de um grupo de amigos que se dedicam ao “Geo Caching”. Um jogo, a nível mundial, que consiste em encontrar uma caixa (chamada “cache”) que se encontra escondida em alguma parte do globo terrestre, que contem objectos deixados por outros grupos que já lá estiveram, utilizando pistas e coordenadas obtidas no site www.geocaching.com. Estas “caches” encontram-se espalhadas por todo o mundo e ocultados em todo o tipo de sítios, desde junto a monumentos, zonas protegidas, campo aberto, dunas junto ao mar, enfim num sem fim de locais únicos e fantásticos. Neste caso específico é utilizado como meio de comunicação primário o computador, através da vertente internet. Foi através do computador e/ou internet que soubemos da existência deste jogo. Após termos obtido e retirado a localização e coordenadas das “caches”, que nos propomos encontrar, iremos utilizar outros meios de comunicação, assim como o telemóvel, o computador portátil e rádios. Todos estes meios de comunicação são utilizados para manter o contacto com todos os elementos do grupo. Uma ferramenta bastante importante que utilizamos é o GPS, que ajuda na localização mais específica do local onde a “cache” se encontra ocultada. Para além de proporcionar momentos de lazer e relaxamento, esta pratica promove também o convívio entre pessoas. Indo em busca das “caches” em diversos locais do país, até ao momento temo-nos restringido pelo nosso país e região, proporciona o conhecimento de diversos locais com hábitos e tradições diversas, promovendo o desenvolvimento cultural. Também contribui largamente para o exercício físico já que grande parte das “caches” se encontram em zonas que não são acessíveis de carro, tendo que percorrer algumas distâncias a pé.

1.5 A importância da higiene em casa

A par do exercício físico vem a higiene. É muito importante a higiene pessoal, assim como a higiene e limpeza em nossas casas. Tomando um banho por dia, lavar os dentes pelo menos 2 vezes ao dia, lavar as mãos sempre que se vai e vem da casa de banho, lavar as mãos sempre de se tosse ou espirra, lavar as mãos antes de preparar alimentos, enfim, um sem fim de cuidados de higiene básicos e fáceis, que visam diminuir o risco de propagação de micróbios e ou elementos infecto-contagiosos, assim como eliminam o contacto com reagentes alérgicos tais como o pó, os ácaros e os pólenes. Neste capítulo posso falar por experiência própria já que o meu filho tem níveis de alergia ao pó e aos ácaros bastante elevados. Eu também tenho mas sou extremamente alérgico às Gramíneas, tudo o que é plantas de folhas verdes, ervas e relva sendo que a higiene e limpeza são fundamentais para minimizar o aparecimento de sintomas em complemento à medicação.

2. RISCOS E COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS

2.1 *Higiene e Segurança Alimentar*

No âmbito da minha profissão na indústria Hoteleira, há um controlo bastante apertado no que respeita a higiene e segurança alimentar. Pode-se pensar que esta situação diga apenas respeito a quem esta em contacto com os alimentos, tais como os cozinheiros, empregados de mesa e economato. No entanto não são só estes funcionários que têm de ter em conta os princípios fundamentais de higiene e segurança alimentar. Foi neste sentido que optamos por dar formação a todos os elementos do hotel nessa área (ver anexo nº 9 e 16). Sendo que pertença aos quadros de chefias do Hotel, cabe-nos a tarefa, aos chefes de secção, assegurar-se de que todos os procedimentos de higiene e segurança alimentar e pessoal sejam entendidos e cumpridos. Nesse sentido temos implementado várias regras ou metodologias como por exemplo:

- É fundamental que as pessoas se apresentem ao serviço de forma limpa e cuidada.
- Afixação de sinalética de forma a reforçar o cumprimento de princípios básicos de higiene, como lavar as mãos sempre que se vai à casa de banho, não fumar em locais fechados, etc.(ver anexo nº 10)
- Sinalética identificativa de postos de lavagem de mãos espalhados em vários pontos-chave de zonas de serviço do Hotel. (ver anexo nº11)
- Sinalética informativa de obrigatoriedade de uso de vestuário protector sempre que haja a necessidade de entrar na cozinha.

Entende-se que vários princípios deverão já fazer parte dos cuidados básicos de saúde, nunca é demais reforçar e relembrar o conhecimento adquirido, fazendo reciclagem de formação nesta área, apontando a importância na adopção de práticas preventivas. É neste sentido que mantenho reuniões frequentes com todo o meu staff de forma a discutir e escutar opiniões e sugestões de como melhorar e reforçar os cuidados a ter no dia-a-dia. Os resultados obtidos nestas reuniões (ver anexo nº 16), são posteriormente apresentados e discutidos com todos os chefes de secção para que se possa definir estratégias e colocá-las em prática.

No campo alimentar deve-se saber o que são alimentos de alto risco. Saber que são aqueles que facilitam a multiplicação das bactérias e que se destinam a ser consumidos sem tratamento posterior que destrua essas bactérias (Carnes cozinhadas, produtos lácteos, peixes e marisco cozinhado, arroz cozinhado, molhos, maioneses, entre outros). Sabendo identificar os alimentos de risco e sabendo que a temperatura ideal para a multiplicação das bactérias se situa entre os 20°C e 50°C, sabe-se que deve haver um cuidado especial na sua conservação e utilização. Tem de se saber como aparecem e como prevenir as intoxicações alimentares, como são feitas as contaminações bacterianas, a implicação da higiene pessoal na prevenção, como fazer a limpeza e desinfecção adequada e saber manipular os alimentos de forma correcta. A par dos cuidados directos no manuseamento dos alimentos, há mais um factor muito importante a ter em atenção, o controlo de pragas (formigas, baratas, ratos, etc.). (ver anexo nº 12)

Por fim, e após obtido o consenso resolvemos implementar as seguintes princípios e rotinas:

❖ **Limpeza:**

- Evitar que haja produtos de limpeza na zona de preparação de alimentos
- Evitar que panos e outros materiais de limpeza estejam em zona de preparação de alimentos
- Desinfectar zonas de processamento de comida e utensílios (nomeadamente os usados em carne e peixe)
- Monitorizar as limpezas das instalações (método e frequência)

❖ **Higiene**

- Assegurar que haja uma zona de limpeza dos funcionários
- Lavagem das mãos constante (nomeadamente depois de usar a casa de banho, depois de manipular alimentos crus, antes de manipular alimentos processados)
- Roupa adequada (Atenção à temperatura na cozinha)
- Usar protecção se necessário (luvas, protecção de cabeça e pés)
- Evitar fumar, cuspir, mascar, comer, fungar, tossir em zona de processamento de alimentos
- Não usar jóias, relógio, piercings, etc. em zonas de processamento de alimentos

❖ **Saúde**

- Os colaboradores doentes não podem entrar em contacto com os alimentos
- Ir ao médico em caso de febre, vómitos, diarreia, lesões, irritação de mucosas
- Manter registo sanitário do pessoal

❖ **Formação**

- Todos os colaboradores devem receber formação adequada às suas funções
- A formação em higiene alimentar deve cobrir a natureza dos alimentos e a sua contaminação, embalagem, processamento e condições de armazenagem
- A formação deve ser monitorizada

❖ **Alimentos adquiridos**

- Assegurar a origem (livre dos principais contaminantes) – inspeccionar
- Não circular com eles na zona de alimentos processados
- Não os armazenar com alimentos processados
- Assegurar que se conheça a data efectiva de compra (colocar a data no saco ou embalagem)
- Armazenar protegido (se necessário)
- Assegurar o FIFO (first in first out)
- Armazenar por tempo limitado (controlado)
- Armazenar nas condições adequadas (temperatura)

❖ **Alimentos processados**

- Processados em zonas limpas e desinfectadas
- Colaboradores com elevada higiene
- Utensílios desinfectados
- Sem contacto com alimentos não processados
- Armazenar isolados (recipientes fechados – película)
- Armazenar por tempo e condições definidas (colocar data de entrada em armazém e/ou validade)

❖ **Controlos**

- Controlar as temperaturas das arcas frigoríficas
- Controlar as temperaturas e humidade da cozinha
- Controlar a temperatura de algumas confecções (HACCP)

- Controlar a frequência da desinfecção dos espaços

❖ **Rotulagem**

- Manter a rotulagem adequada (datas de validade)
- Identificar sempre que necessários (alimentos processados ou sem rotulagem)

❖ **Controlo de pestes**

- Assegurar que não haja entrada de insectos ou outros organismos
- Tapar buracos e esgotos
- Tapar/fechar janelas (rede) portas e ventiladores
- Colocar armadilhas (provar que não há contaminação!) – as armadilhas não podem ser fontes de contaminação

❖ **Lixo**

- Controlar o lixo (remover diariamente) (ver anexo nº 13 e 14)

2.2 Aplicação de sistemas de Higiene e Segurança Alimentar

Desde o dia 1 de Janeiro de 2006, e segundo o Regulamento (CE) 852/04 de 29 de Abril, todos os estabelecimentos do ramo alimentar, na qual se inclui a área da Hotelaria, são obrigados a implementar um sistema de segurança alimentar, onde se estabelece a aplicação do sistema HACCP (*Hazard Analysis Critical Control Points*, ou seja, Sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controlo), harmonizando as normas gerais de higiene aplicadas aos géneros alimentícios em todas as fases:

- Preparação
- Transformação
- Fabrico
- Embalagem
- Armazenagem
- Distribuição
- Manuseamento e venda ou colocação à disposição do consumidor final.

2.3 Em que consiste o Sistema HACCP

É um método baseado na aplicação de princípios técnicos e científicos de prevenção, que tem por finalidade garantir a inocuidade dos processos de produção, manipulação, transporte, distribuição e consumo dos alimentos.

O HACCP é um conceito de segurança, controlando todos os tipos de factores de risco ou perigos potenciais capazes de prejudicar a qualidade dos alimentos no que se refere a contaminações químicas, físicas ou biológicas.

Este sistema prevê uma avaliação técnica minuciosa do produto e do método de produção para detectar possíveis pontos de contaminação e controlá-los.

3. SISTEMAS DE PROTECÇÃO SOCIAL - DIFERENÇAS

3.1 Diferenças Privado/Público

Em Portugal existem muitas diferenças nos sistemas de protecção Social. Não estando muito à vontade para falar neste assunto, porque desconheço grande parte da realidade do sistema de protecção social existente, tentarei apresentar algumas diferenças das quais tive conhecimento quando cumpri o meu serviço militar. Os militares têm um sistema de protecção social próprio, com benefícios bem distintos dos do regime geral, ou seja da segurança social. Passo a exemplificar:

- Enquanto no regime geral do sistema de protecção social, ou seja, no privado, para que se possa ter direito a uma reforma de valor mínimo, tem de se ter pelo menos 65 anos de idade e um mínimo de 15 anos civis, seguidos ou interpolados, com registo de remunerações. Os militares têm de ter apenas 55 anos de idade e 36 anos de serviço militar para que tenha direito a uma reforma de valor igual ao salário.
- Enquanto no regime geral dependemos directamente do Serviço Nacional de Saúde e temos de recorrer ao médico de família, que é um médico de clínica geral, para poder requerer exames, testes e análises para que sejam comparticipados, os militares dispõem de um sistema de saúde próprio que lhes garante, e aos familiares, assistência médica imediata e especializada,

conforme necessário. No regime geral temos de saber com alguma antecedência que vamos necessitar de fazer uma visita ao médico para que possa ser possível a marcação de consulta com o médico de família. Se por ventura a doença não estiver ao alcance de um médico de clínica geral, mas sim necessitar de um especialista, lá vamos ter de esperar que o médico de família passe a credencial para poder marcar a consulta no especialista. Com alguma sorte poderá obter-se consulta num prazo curto, ou seja, menos de um mês. Se não houver possibilidade de recorrer a um médico particular (que é o caso na grande maioria da população Portuguesa), pode-se desesperar por encontrar cura para as mazelas que afligem.

Ele há efectivamente mais diferenças mas na minha opinião são o direito à pensão por velhice e o direito à saúde que são demonstrativos das grandes diferenças entre os diferentes regimes existentes no nosso país.

3.2 Sistema de Protecção Social para os Profissionais do Espectáculo

Entende-se que devam existir regimes de segurança social específicos para diferentes profissões. Os profissionais do espectáculo são um grupo de profissionais que deveriam gozar de um regime de segurança social próprio, assim como de um estatuto diferenciado. A lei existente que regulamenta o trabalho dos profissionais de espectáculo; o Decreto-Lei n.º 38/87, de 26 de Janeiro que revoga parte do Decreto-Lei n.º 43181 e do Decreto-Lei n.º 43190, ambos de 23 de Setembro de 1960; é já bastante antiga, pelo que o governo elaborou a Proposta de Lei 263/2007 que visa regulamentar esta actividade (ver anexo nº 15), que está actualmente a ser discutida na Assembleia da Republica. De acordo com esta proposta, são consideradas actividades artísticas as actividades de actor, artista circense ou de variedades, bailarino, cantor, coreógrafo, encenador, figurante, músico ou toureiro, entre outras, desde que exercidas com regularidade. No entanto actualmente o cenário ainda é muito negro no nosso país. Sendo que têm um tipo de modalidade diferente de regime de contrato de trabalho, que pode variar de contrato por tempo indeterminado, contrato a termo resolutivo, certo ou incerto, ou contrato de trabalho intermitente, já que este tipo de contrato depende do tipo de espectáculo, podendo variar, relacionado com a duração dos espectáculos, dependendo a durabilidade e continuidade, da criação artística individual de cada um. A sobrevivência depende directamente da criação

artística e da constante inovação, de forma a despertar interesse para que se assista cada vez mais aos eventos a que estão ligados e dos quais dependem. Quando aplaudimos a sua presença em palco ou no ecrã, raramente imaginamos que a actividade destes profissionais não se resume ao tempo consagrado aos ensaios e aos espectáculos, que podem variar entre uns poucos dias a uns meses, mas também à formação, à procura de novos trabalhos, à gestação de novos projectos, à experimentação e à pesquisa. Foi no sentido de regulamentar esta actividade que foi elaborada a proposta de Lei acima referida.

3.3 Sistema de Protecção Social para os Profissionais do Espectáculo nos em Portugal e na Europa

Como vivem, então, os profissionais do espectáculo quando não têm um vínculo estável a uma empresa ou companhia produtora deste género de oferta cultural? Que tipo de protecção social, traduzida nomeadamente em subsídios de intermitência ou em regimes fiscais de excepção, é concedida aos trabalhadores da área artística, em Portugal e na Europa, para fazerem face ao desemprego conjuntural que marca a sua actividade?

O único país que parece dar uma resposta concreta a este problema parece ser a França, cujo modelo de apoio aos profissionais intermitentes da área do espectáculo é, possivelmente, o mais regulamentado e o que maior número de benefícios oferece no espaço europeu. De acordo com o actual modelo, os profissionais das artes do espectáculo têm de conseguir um número mínimo de horas de trabalho num período de 11 meses, para beneficiarem de um apoio financeiro, calculado em função dos rendimentos obtidos ao longo desse período, cuja remuneração é composta por 60% do salário habitual e por 40% de um subsídio de intermitência.

Em Espanha também existe apoio legislado na área do espectáculo, traduzindo-se numa quotização social dos profissionais do espectáculo que representa o dobro do desconto normal dos restantes trabalhadores. Ao longo de um ano, por cada dia de trabalho descontam o equivalente a dois, permitindo que, se no ano seguinte o artista apenas trabalhar meio ano, ele possa beneficiar de três meses de subsídio de intermitência.

No Reino Unido não existe estatuto definido, a nível nacional, para os trabalhadores das artes do espectáculo. Este varia de acordo com a legislação de cada território, sendo que o governo britânico pretende brevemente rever o estatuto laboral

estendendo-se ao sistema de pensões. Neste momento, no tocante à reforma, os profissionais do espectáculo podem optar entre um fundo de pensão público ou um fundo de pensão privado.

O país mais conhecido e referido como exemplo no apoio à criatividade artística é a Áustria. Neste país existe um regime através do qual o Estado retém 23% do salário anual, destinado a cobrir o seguro para a saúde, pensão e acidentes pessoais. No entanto, não há qualquer subsídio destinado à paragem temporária da actividade.

Em Portugal é urgente avançar definitivamente com um estatuto do artista. Mas é também igualmente importante adequar a actual legislação fiscal às diferentes categorias, já que esta não prevê a existência de áreas profissionais específicas e não contempla as várias áreas de contacto entre as diferentes artes. O estabelecimento de um estatuto dos Profissionais das artes é urgente e fundamental correndo-se o sério risco de degradar a já de si difícil situação das artes do palco em Portugal e a prolongar a indefinição entre o estatuto amador e o profissional. Por exemplo, a esmagadora maioria dos jovens actores portugueses pagos a recibo verde não efectua descontos para a segurança social porque o sistema prevê pagamentos mensais para profissões em que não há rendimentos mensais. Nessa medida, a maior parte não tem meios financeiros para assegurar esse compromisso com o Estado, para além de os descontos efectuados não garantirem o direito ao subsídio de desemprego sendo que foram estabelecidos mínimos mensais de contribuição. Neste contexto é urgente estabelecer um sistema ajustado à realidade profissional que reconheça a intermitência da profissão, ou, no mínimo, um regime de segurança social excepcional para estes trabalhadores.

CONCLUSÃO

Os temas que compõem este trabalho revelaram-se ser bastante exigentes e interessantes. Sendo que a apresentação dos cuidados básicos de saúde no contexto privado implicou um reavivar e intensificar dos comportamentos que tínhamos adoptado inicialmente, conforme mencionei ao longo do trabalho. No entanto no decorrer do tempo, e a falta do mesmo, levaram-nos a abrir mão de alguns princípios básicos, principalmente a realização de exercício físico, que vieram a reentrar na realidade do nosso dia-a-dia. A realização deste trabalho serviu para reforçar e ancorar o sentimento preventivo.

A apresentação feita dos riscos e comportamentos saudáveis em contexto profissional também se revelou muito oportuna. Isto porque estamos a reestruturar departamentos no Hotel que estão directamente relacionados com este tema. Esta reestruturação roubou-me imenso tempo tanto para dedicar à família como a este trabalho, no entanto veio dar uma ajuda na reapreciação da temática apresentada.

A maior dificuldade que tive foi de conseguir reunir informação sobre as diferenças dos sistemas de protecção social e acabei por fazer uma reflexão sobre uma temática que me despertou curiosidade quando cumpri o meu serviço militar. Quanto ao sistema social, ou a inexistência de um, para os artistas em geral, este foi um tema que foi bastante interessante. Não é que me considere artista, longe disso, mas como gosto muito de música e particularmente gosto de tocar guitarra sempre que me é dada oportunidade, em tempos já ponderei a hipótese de me dedicar ao meu espírito criativo e dedicar-me à música e à escrita. Após o que aprendi com este trabalho, fiquei de alguma forma satisfeito por ter seguido o rumo que tomei.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- kaskaedeskaska. (2007), *Dia Mundial da Alimentação*, Artigo de Opinião do Prof. Manuel Gouveia, Acedido em 03 de Janeiro de 2008, em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Arquitectura>
- O Mundo da Corrida. (2007), *Tabela de Exercícios Físicos e Calorias*, Acedido em 03 de Janeiro de 2008, em <http://www.omundodacorrida.com>
- SCC Natação. (2007), *Alimentação do Atleta*, Acedido em 03 de Janeiro 2008 em <http://sccnatacao.blog.com>
- Artigos de Medicina e Saúde (2007), *Cuide da Sua Alimentação*, artigo de opinião pela Dr^a Maria Paes de Vasconcelos, Acedido em 20 de Dezembro de 2007, em <http://jasfarma.com/artigo.php?publicação=ms&numero=119&artigo=16>
- Gastronomia Alternativa (2007), *Gastronomia Alternativa – Alimentos*, Acedido em 18 de Dezembro 2007, em <http://leclubzen.com/alimentos.htm>
- Cérebro e Memória (2007), *Preservar a memória é tão simples quanto alimentar o cérebro*, Acedido em 18 de Dezembro de 2007, em http://www.enetural/detalhe_artigo.aspx?artigo=Preservar-a-mem%C3%ria-#C...
- Caderno informativo do Ministério da Saúde (2006), *Princípios para uma Alimentação Saudável*,
- Médicos de Portugal (2006), *Os 10 Mandamentos da Alimentação Saudável*, Acedido em 18 de Dezembro 2007, em http://www.medicosdeportugal.iol.pt/action/2/cnt_id/743/
- Portal da Saúde (2007), *Alimentação Saudável na Infância*, acedido em 18 de Dezembro de 2007, em <http://www.portaldasaude.pt/Portal/printversion?ContentGUID={7C7CA9F4-72C0-4...>
- DQA – HACCP (2007), *Questões sobre Segurança Alimentar*, acedido em 18 de Dezembro 2007, em <http://www.dqa.pt/002.aspx?dqa=0:0:0:22:42:29;42:-1>
- Manual de Noções de Higiene (2004), *Introdução à higiene alimentar*, autoria Richard A. Sprenger

- HACCP (2006), *HACCP e AUTOCONTROLO*, acedido em 3 de Janeiro de 2008, em <http://www.alimenarium.org/haccp.html>
- Informações sobre Actividades Económicas na Área Alimentar, *Segurança Alimentar*, acedido em 3 de Janeiro 2008, em <http://www.asae.pt>

ANEXOS