

MANUAL DO ALUNO

DISCIPLINA TECNOLOGIA ALIMENTAR

Módulos 1, 1A, 2 e 2A

República Democrática de Timor-Leste
Ministério da Educação



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

MANUAL DO ALUNO - DISCIPLINA DE TECNOLOGIA ALIMENTAR
Módulos 1, 1A, 2 e 2A

AUTORA

EMÍLIA FLAMBÓ

COLABORAÇÃO DAS EQUIPAS TÉCNICAS TIMORENSES DA DISCIPLINA

COLABORAÇÃO TÉCNICA NA REVISÃO



DESIGN E PAGINAÇÃO

UNDESIGN - JOAO PAULO VILHENA
EVOLUA.PT

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Centro de Impressão do Ministério da Educação, Juventude e Desporto

ISBN

978 - 989 - 8547 - 70 - 5

TIRAGEM

50 EXEMPLARES

COORDENAÇÃO GERAL DO PROJETO

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO DE TIMOR-LESTE
2013



Índice

Alimentação Racional	7
Apresentação.....	8
Introdução	8
Objetivos gerais	8
Objetivos específicos	8
Âmbito de conteúdos	9
1. Alimentação Racional	10
1.1. Principais regras alimentares.....	10
1.2. A nova roda dos alimentos	12
1.3. Cálculo do peso ideal e do Índice de Massa Corporal	21
2. Constituintes alimentares	23
2.1. Identificação e função dos nutrientes	23
2.2. Aditivos alimentares	27
2.3. Produtos transformados.....	29
3. Análise alimentar.....	30
3.1. Análise e interpretação de rótulos de alimentos e bebidas	30
3.2. Cálculo calórico e nutricional dos alimentos	31
Atividades	32
Bibliografia.....	33
Segurança e Higiene	35
Apresentação.....	36
Introdução	36
Objetivos gerais	36
Objetivos específicos	37
Âmbito de conteúdos	37
2. Perigos e riscos de trabalho. Situações em diferentes atividades e casos concretos da restauração	38
3. Medidas preventivas e corretivas para situações identificadas.....	43
4. Medidas de prevenção, proteção e controlo de riscos.....	49
4.1. Medidas construtivas técnicas.....	49



4.2. Medidas organizacionais	51
4.3. Proteção individual (EPI).....	53
5. Sinalética de utilização de equipamento, de risco e emergência.....	54
6. Tipos de higiene.....	59
6.1. Higiene pessoal.....	59
6.2. Higiene das instalações e equipamentos.....	62
6.3. Materiais adequados	65
6.4. Limpeza e desinfeção.....	67
7. Higiene dos alimentos	70
7.1. Controlo de pragas	70
7.2. Fatores de desenvolvimento de bactérias, bolores e micróbios.....	70
7.3. Tipos de contaminações	71
7.4. Controlo de qualidade	72
7.5. Métodos de controlo de qualidade	72
7.6. Autocontrolo.....	72
7.7. HACCP.....	73
Atividades	74
Bibliografia	75
Informação Turística	77
Apresentação.....	78
Introdução	78
Objetivos gerais	78
Objetivos específicos.....	79
Âmbito de conteúdos	79
1. História do turismo	80
2. Recursos turísticos.....	83
3. Tipos de turismo	84
4. Empresas turísticas	93
5. Principais destinos nacionais	95
6. Impacto do turismo na economia e ambiente	98
7. Turismo sustentável.....	100
8. Análise estatística	101



9. Terminologia.....	102
Atividades	104
Bibliografia	105
Legislação Hoteleira.....	107
Apresentação.....	108
Objetivos da aprendizagem	108
Âmbito de conteúdos	108
Introdução.....	109
Presidente da República	109
Parlamento Nacional	109
Governo	109
Tribunais	110
Processo de elaboração de leis em Timor Leste	110
1. Caracterização geral do setor	111
1.1. Classificação dos estabelecimentos hoteleiros.....	112
Classificação dos estabelecimentos Similares	113
1.2. Órgãos de poder no Turismo	113
Órgãos nacionais	113
Órgãos internacionais.....	116
2. Licenciamento dos estabelecimentos hoteleiros e similares	119
2.1. Processo de licenciamento	119
2.2. Sinalética.....	128
3. Livro de reclamações	130
4. Legislação Laboral.....	131
4.1. Contrato de trabalho	131
4.2. Categorias profissionais.....	137
4.3. Direitos e Deveres.....	138
Atividades	141
Bibliografia	143







Alimentação Racional

Módulo 1

Apresentação

Pretende-se com este módulo que os alunos identifiquem as funções dos nutrientes e os alimentos que os contêm; os cuidados a ter com a alimentação; a sua importância para o organismo humano e as doenças associadas à alimentação. Estes aspetos revestem-se de grande importância para o profissional da restauração na elaboração de planos alimentares específicos para determinados grupos.

Introdução

A alimentação racional é de extrema importância na alimentação humana. Os produtos alimentares apresentam-se no mercado de diferentes maneiras e é fundamental assegurarmo-nos da sua qualidade. Igualmente, os cuidados com a alimentação por parte dos consumidores mudaram bastante, havendo quem dispense o máximo de cuidado com o que come e com as quantidades. Hoje, a alimentação racional está presente na formação dos profissionais de alimentação por ser vital o seu conhecimento e domínio.

Objetivos gerais

Desenvolver saberes técnicos de forma a reconhecer a alimentação racional e de qualidade, a composição dos alimentos e o valor nutricional dos mesmos, bem como os aditivos alimentares e os seus processos de transformação.

Objetivos específicos

- Identificar os diferentes nutrientes e as suas funções;
- Descrever e analisar a nova roda dos alimentos e a pirâmide alimentar;
- Reconhecer a importância de uma alimentação correta e equilibrada;
- Identificar as principais doenças associadas à alimentação;
- Calcular o peso ideal e o Índice de Massa Corporal do corpo humano;
- Calcular o valor nutricional e calórico de um alimento ou bebida;
- Elaborar planos alimentares específicos;



- Identificar métodos de transformação de alimentos e aditivos alimentares utilizados.

Âmbito de conteúdos

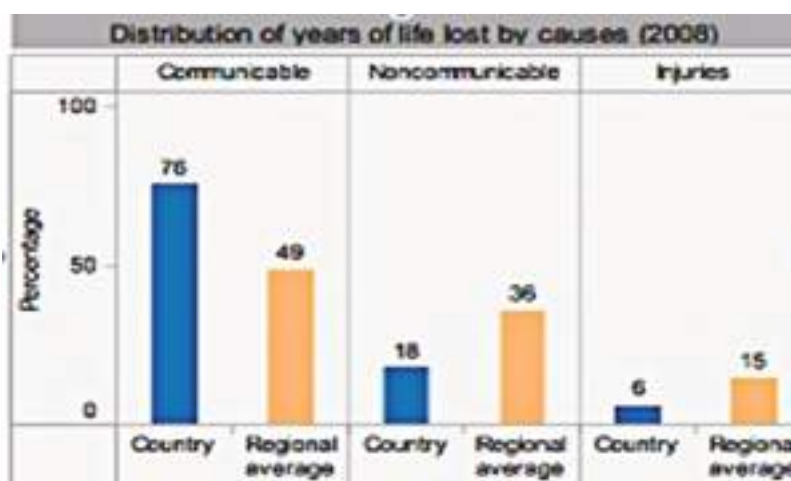
1. Alimentação Racional;
 - 1.1. Principais regras alimentares;
 - 1.2. A nova roda dos alimentos;
 - 1.3. Cálculo do peso ideal e Índice de Massa Corporal;
2. Constituintes alimentares;
 - 2.1. Identificação e função dos nutrientes;
 - 2.2. Aditivos alimentares;
 - 2.3. Produtos transformados;
3. Análise alimentar;
 - 3.1. Análise e interpretação de rótulos de alimentos e bebidas;
 - 3.2. Cálculo calórico e nutricional dos alimentos.



1. Alimentação Racional

1.1. Principais regras alimentares

A Organização Mundial de Saúde em Maio de 2004 lançou uma estratégia denominada “Global Strategy on diet, physical activity and health”. Esta tem por objetivo implementar estratégias tanto globais como individuais direcionadas a dois dos principais fatores de riscos de doenças não transmissíveis, nomeadamente dieta e atividade física. De destacar que relacionados com as doenças não transmissíveis estão riscos importantes como a tensão arterial alta (hipertensão), níveis de colesterol elevados, consumo inadequado de frutas e vegetais, excesso de peso ou obesidade, inatividade física e consumo de tabaco.



Fonte: Organização Mundial de Saúde: “Timor-Leste: Perfil de saúde”

Da análise do gráfico “Distribuição de anos de vida perdidos por causas (2008)” verificamos que as mortes causadas por doenças não transmissíveis têm uma prevalência de 36% na média regional e 18% no país. No seguimento dos resultados apontados como causas primordiais deste tipo de doenças, podemos constatar que estas mortes podem ser evitadas, considerando que é a alimentação e a falta de exercício físico que são indicadas como fatores principais.

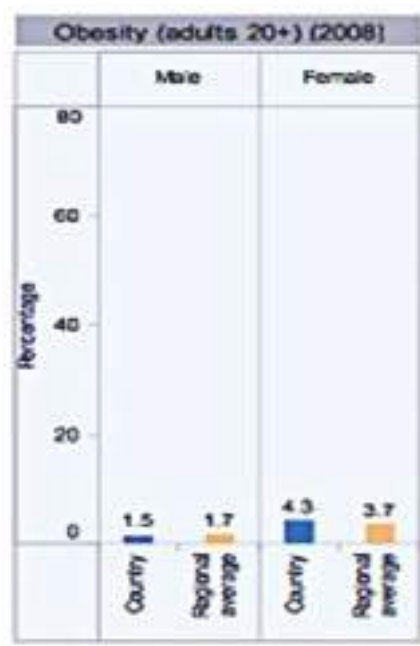
Os indicadores de obesidade em adultos com mais de 20 anos no ano de 2008 representam as mulheres com uma percentagem superior à dos homens. Esta superioridade atinge valores de 35% no país e 46% na média regional.



Os dados disponíveis indicam que os riscos de doenças não transmissíveis incluem uma alimentação com elevado consumo de energia densa, pobre em nutrientes, alimentos ricos em gorduras, açúcar e sal; associado a níveis de atividade física baixos.

As recomendações para uma alimentação saudável, quer para a população quer para os indivíduos, deve incluir o seguinte:

- Manutenção de um peso adequado e de um equilíbrio entre a ingestão alimentar e a atividade física;
- Limitar o consumo de energia, considerando-se as gorduras totais;
- Substituir o consumo de gorduras saturadas por gorduras insaturadas;
- Eliminação de ácidos gordos;
- Aumentar o consumo de frutas, verduras, legumes e grãos integrais;
- Limitar o consumo de açúcares livres;¹
- Limitar o consumo de sal (sódio) e todas as suas fontes e assegurar que o sal seja iodado.²
- Ingestão variada e fracionada em pelo menos cinco refeições diárias;
- Ingestão de uma primeira refeição equilibrada logo após o acordar.



Fonte: Organização Mundial de Saúde:
"Timor-Leste: Perfil de saúde"

Estas recomendações devem ser consideradas na elaboração das políticas nacionais e nas orientações dietéticas, tendo em conta a situação local. Melhorar os hábitos alimentares é uma questão da sociedade, não apenas um problema do indivíduo. Por isso exige uma base populacional, multissetorial, multidisciplinar e uma abordagem cultural.

¹ Refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados e outros doces são exemplos de alimentos especialmente ricos em açúcar. O consumo deste tipo de alimentos deve ser feito, preferencialmente, no final das refeições, e a sua ingestão não deve ser diária mas sim restrita a ocasiões festivas.

² A quantidade de sal ingerida por dia deve ser inferior a 5g. Deve ser moderado não só o consumo de produtos salgados (por ex. produtos de salsicharia/charcutaria, alimentos enlatados, batatas fritas, aperitivos, etc.) mas também a utilização de sal em natureza.



1.2. A nova roda dos alimentos

A nova Roda dos Alimentos transmite as orientações para uma alimentação saudável: uma alimentação completa, no sentido de comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente; uma alimentação equilibrada, no sentido de comer uma maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e uma menor quantidade dos que se encontram em grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado e fazer uma alimentação variada. Devem comer-se alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.



Fonte: Portal da Saúde

A Roda dos Alimentos **é uma imagem ou representação gráfica que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da** alimentação diária. É um símbolo em forma de círculo que se divide em segmentos de diferentes tamanhos que se designam por Grupos e que reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes. De salientar que a forma de círculo surge por associação a um prato e por outro lado não hierarquiza os alimentos, como acontece com a pirâmide, mas atribui-lhes igual importância.



A nova Roda dos Alimentos é composta por 7 grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária:



Cereais e derivados, tubérculos - 28%



Laticínios- 18%



Hortícolas - 23%



Fruta - 20 %



Carnes, pescado e ovos - 5 %





Leguminosas - 4%



Gorduras e óleos - 2%

Cada um dos grupos apresenta funções e características nutricionais específicas, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si.

Dentro de cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes, podendo e devendo ser regularmente substituídos uns pelos outros de modo a assegurar a necessária variedade.

A água, representada no centro do círculo, não possuindo um grupo próprio, está assim representada em todos eles, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Sendo a água imprescindível à vida, é fundamental que se beba em abundância diariamente. As necessidades podem variar entre 1, 5 e 3 litros.



Medidas utilizadas - porções por dia



Chávena almoçadeira



Colher de sopa
15 gramas



Colher de
sobremesa 10
gramas



Colher de chá
5 gramas



De salientar que o número de porções recomendado depende das necessidades energéticas individuais. As crianças entre 1 e 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens ativos e os rapazes adolescentes pelos limites superiores, sendo que a restante população se deve orientar pelos valores intermédios.

No quadro a seguir estão indicados, no lado esquerdo, diversos alimentos e, no lado direito, as porções diárias. De notar que as medidas usadas (e.g., “colher de sopa; colher de chá, chávena almoçadeira) vêm no seguimento da página imediatamente anterior.

Alimentos	Por dia
Cereais e derivados, tubérculos	4 a 11
1 pão (50g)	
1 fatia fina de broa (70g)	
1 e ½ batata - tamanho médio (125g)	
5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)	
6 bolachas tipo Maria/ água e sal (35g)	
6 colheres de sopa de arroz/massas crus (35g)	
4 colheres de sopa de arroz/ massa cozinhados (110g)	
Hortícolas	3 a 5
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)	
1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)	
Fruta	3 a 5
1 peça de fruta - tamanho médio (160g)	
Laticínios	2 a 3
1 chávena almoçadeira de leite (250ml)	
1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200g)	
2 fatias finas de queijo (40g)	
¼ de queijo fresco - tamanho médio (50g)	
Carnes, pescado e ovos	1,5 a 4,5
Carnes/pescado crus (30g)	
Carnes/pescado cozinhados (25g)	
1 ovo tamanho médio (55g)	
Leguminosas	1 a 2
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex. feijão, grão de bico) (25g)	
3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex. favas, ervilhas) (80g)	
3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)	
Gorduras e óleos	1 a 3
1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)	



1 colher de chá de banha (10g)
4 colheres de sopa de nata (30ml)
1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)

Exemplos de alimentação de acordo com a idade do indivíduo

“[Mas] saber de quantas calorias necessita não é assim tão fácil. Uma pessoa moderadamente ativa que pratica cerca de 30 minutos de exercício físico por dia necessita de 15 calorias de alimentos por cada quilo de peso corporal. Para perder meio quilo por semana, necessita de reduzir aproximadamente 500 calorias por dia tornando-se mais ativo e comendo menos.

A alimentação de uma criança é de vital importância, já que este é um período crucial para as fundações dos seus hábitos nutricionais. À medida que crescem, as crianças ganham maior liberdade e começam a alimentar-se fora de casa...

Dos 1 aos 4 anos

Considerações Nutricionais

Comida e nutrientes são as matérias-primas que nos permitem formar os dentes, ossos, músculos e tecidos e mantê-los saudáveis. Uma boa dieta alimentar também pode proteger de várias doenças.

A dieta de uma criança necessita de um planeamento especial - as necessidades de energia e nutrientes fundamentais são elevadas, mas o apetite é reduzido e os hábitos alimentares inconstantes. A alimentação das crianças deve ser constituída por refeições pequenas e frequentes, desde que ricas em nutrientes essenciais.

Os nutrientes particularmente importantes para crianças entre 1 e 4 anos são:

Ferro

A deficiência em ferro é bastante comum nesta faixa etária, já que os requerimentos em ferro são elevados, e a ingestão de alimentos reduzida, especialmente em peixe ou carne. Alimentos ricos em vitamina C, comidos em simultâneo, ajudam a absorção do ferro, por isso deve incluir um copo de sumo natural de laranja ao jantar, por exemplo.



Cálcio

Este mineral é vital para o crescimento de ossos e dentes, por isso é fundamental que a criança consuma leite e produtos derivados do leite em quantidade suficiente.

Vitaminas A, C e D

A vitamina A é necessária para uma pele saudável e desenvolvimento celular, podendo faltar muitas vezes na alimentação de crianças nestas faixas etárias.

A vitamina C é importante para o sistema imunitário e crescimento. Ajuda a absorção de ferro, em particular de fontes vegetais. As frutas e legumes são excelentes fontes de vitamina C.

A vitamina D é essencial para o metabolismo do cálcio e pode até ser sintetizada pela ação do sol através da pele. No Inverno, e se a sua criança está sempre coberta por roupas no exterior, assegure-se que inclui boas fontes de vitamina D, ou suplementos alimentares que contenham esta vitamina.

Alimentos adequados

Sabemos quais os nutrientes chave para estas idades, mas de que forma podemos converter em comida real? Os alimentos adequados estão divididos em quatro grupos principais e um quinto grupo “ocasional”.

Se a alimentação da sua criança se basear nestes grupos de alimentos, poderá ter a certeza que obtém todos os nutrientes importantes para a manter saudável.

1. Hidratos de Carbono Amiláceos, que incluem pão, arroz, massas, cereais e batatas, devem ser servidos em todas as refeições:
 - Utilize muitas batatas, incluindo puré de batata e batata-doce.
 - Experimente pão integral e de cereais alternativos, já que são por norma mais ricos em fibras que o clássico pão branco. Tente também dar à sua criança pães [étnicos], como chapata, nan ou pita.
 - As massas também são muito importantes - muitas crianças adoram esparguetes ou lasanhas servidas com tomate, queijo ou molho à bolonhesa.
 - Sirva pequenos-almoços fortificados de cereais.



2. Frutas e legumes devem ser consumidos com bastante regularidade, cerca de 4 ou 5 vezes ao dia.
 - Utilize fruta em pudins, bolos ou outros doces e sobremesas
 - Frutas e legumes enlatados ou congelados podem ser tão nutritivos como os frescos, saiba escolher.
 - Os legumes podem ser comidos crus ou cozinhados (se cozinhados, não exagere no tempo da confecção de modo a manterem o máximo de vitaminas e outros nutrientes).
 - Se a sua criança detesta legumes, tente disfarçá-los em sopas, molhos e pizzas.

3. O leite e seus derivados são fontes muito importantes de cálcio. Entre 500-600 ml por dia é a dose recomendada para estas idades.
 - Não tenha medo de dar à sua criança leite gordo. O leite meio-gordo pode ser dado a partir dos dois anos de idade, desde que a dieta geral contenha energia suficiente.
 - O leite pode ser usado em bebidas, cereais, pudins e molhos
 - Queijos curados, queijo fresco ou em creme e iogurtes podem ser excelentes substitutos do leite
 - Acrescente queijo ao puré de batatas, pudins flã, esparguete, pratos de ovos, etc.
 - Utilize queijo em torradas e tostas
 - Experimente dar à sua criança um iogurte como sobremesa ou snack entre as refeições

4. Carne, peixe e outras alternativas devem ser consumidos duas vezes por dia
 - Bifes de vaca, peru, galinha, carne de porco, empadas de carne, esparguete à bolonhesa ou almôndegas são boas opções.
 - Muitas crianças preferem que a carne seja macia e húmida, servida com um molho
 - Sardinhas, salmão ou atum esmagados, carnes frias ou patés, são muito bons em sanduíches.
 - O peixe num molho branco ou de queijo é muito nutritivo.



- Utilize ovos como acompanhamento, sejam cozidos, estrelados, mexidos ou omeletes.
 - Use leguminosas na dieta da criança, como lentilhas, ervilhas, feijão e grão.
5. Alimentos “gordos” e guloseimas incluem azeite, óleos vegetais, açúcar, biscoitos, bolos, chocolate, gelados e sumos. Estes alimentos não devem ser dados em demasia à criança, já que podem comprometer o apetite para outros alimentos mais nutritivos.

Complementarmente, alimentos doces podem contribuir significativamente para cáries dentárias e outros problemas relacionados.

Tente limitar a quantidade de doces que a sua criança come. Ofereça-lhe um doce no final das refeições como sobremesa em intervalos regulares de modo a satisfazer o desejo por açúcar.

Alimentação Saudável na idade Adulta

Para tornar-se ou manter-se saudável, o nosso corpo precisa de boa comida, e do tempo e energia para processá-la e usá-la no seu metabolismo. Uma boa nutrição fornece ao organismo nutrientes para produzir ou reparar tecidos, manter o sistema imunitário saudável e permite ao corpo executar tarefas diárias com facilidade.

A ligação entre a alimentação e as doenças está muito bem documentada, e existem várias provas que provam que o que comemos tem um impacto muito grande na forma como nos sentimos. Os nossos estilos de vida e hábitos alimentares mudaram dramaticamente nas últimas décadas. Hoje em dia, confiamos na conveniência da comida rápida, ou “fast-food” e em suplementos nutricionais do que propriamente em alimentos frescos. De facto, existe muita atenção mediática virada para o que não devemos comer, e pouca informação sobre o que devemos comer.

Lembre-se, não existem na realidade bons ou maus alimentos – moderação e equilíbrio na alimentação são as chaves para se manter saudável. A comida deve ser apreciada – é possível comer refeições deliciosas e bem preparadas que são simultaneamente saudáveis.

O objectivo de uma dieta saudável na idade adulta é assegurar que se mantém em forma, com vitalidade, dentes cuidados, um bom sistema imunitário, cabelo e pele



saudáveis, energia abundante e um peso ideal. A longo prazo, o objectivo é minimizar o risco de doenças crónicas como doenças cardiovasculares, enfartes, diabetes, cancro e osteoporose.

os essenciais...

Energia: como todas as máquinas, o corpo humano precisa de um fornecimento constante de energia (ou calorías). Sem esta energia, funções básicas do organismo tornam-se impossíveis ou muito problemáticas. Obtemos energia de nutrientes e alimentos, como hidratos de carbono, gorduras, proteínas e açúcares.

Proteínas: para além de fornecerem energia, as proteínas são vitais para o crescimento e regeneração.

Vitaminas e minerais: apesar de apenas serem necessárias em pequenas quantidades, são na verdade os pilares para uma boa saúde e essenciais em muitas funções do corpo. Sem elas, processos chave ao nível celular tornam-se impossíveis.

Fibras: funcionam como um “cobertor” para todos os alimentos não absorvidos que passam pelo trato digestivo. São vitais para ajudar a excretar resíduos regularmente, asseguram a absorção de nutrientes e que esta absorção ocorre de forma gradual e controlada.

Água: Não é um nutriente, mas tem um papel fundamental numa alimentação saudável. Sem fluidos, o corpo sobrevive apenas alguns dias. A água é necessária para lavar resquícios do corpo, para manter a pele, cabelos e órgãos saudáveis, para produzir enzimas digestivas, e para permitir ao corpo que retire todos os nutrientes essenciais dos alimentos e bebidas que consumimos. Muitas pessoas não bebem água suficiente – precisamos de cerca de 8 copos de fluidos por dia.

Alimentos a escolher:

Para uma melhor compreensão de como comer bem, é importante distinguir quais os alimentos que deve consumir e porquê. O seu corpo precisa de uma dieta equilibrada, com um bom fornecimento de hidratos de carbono, fibras, água, vitaminas, minerais e uma quantidade razoável de proteínas e gorduras. Em primeiro lugar, precisa conhecer os alimentos e ingredientes para basear a sua alimentação. Mais uma vez, é fundamental que baseie a alimentação nos cinco principais grupos alimentares:



- Hidratos de Carbono Amiláceos – pão, massa, arroz, cereais e batatas
- Frutas e legumes ou vegetais
- Leite e derivados
- Peixe, carne ou alternativas
- Alimentos que contenham açúcares ou gorduras”

Fonte: <http://www.minsaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/harvard/Nutrição/Manter+um+peso+saudável.htm>

Poderão ser consultados os sites indicados para complemento desta informação.

Peso & Medida - Obesidade e Comportamentos Associados (<http://static.publico.pt/pesoemedia/>)

Associação Portuguesa de Nutricionistas - APN

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (https://sigarra.up.pt/fcnaup/pt/web_page.inicial)

Ministério da Saúde - Portal da Saúde (<http://www.portaldasaude.pt/portal>)

ADEXO - Portal da Obesidade (<http://www.adexo.pt/>)

1.3. Cálculo do peso ideal e do Índice de Massa Corporal

Na população adulta, o Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida que permite avaliar a adequação entre peso e altura.

$$\text{Fórmula: IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{[\text{Altura (m)}]^2}$$

Exemplo: Um indivíduo que pesa 62kg e mede 1,70m. $\text{IMC} = 62 \div 1,70^2$. $\text{IMC} = 21,5$.

Índice de Massa Corporal (não aplicado a atletas, crianças e mulheres grávidas ou a amamentar):

	Baixo < 18,5
	Normal 18,5 a 24,9



	Pré-obeso 25,0 a 29,9
	Obeso Grau I 30,0 a 34,9
	Obeso Grau II 35,0 a 39,9
	Obeso Grau III <40,0

Para manter um peso saudável é necessário seguir as recomendações da nova Roda dos Alimentos e praticar atividade física moderada e regular. Um bom exemplo de atividade física moderada e regular é um passeio a pé com uma duração mínima de 30 minutos.



2. Constituintes alimentares

2.1. Identificação e função dos nutrientes

A uma alimentação saudável está subjacente o equilíbrio entre os nutrientes energéticos e os não energéticos. Importa também estar consciente das necessidades individuais de cada um, pois estas variam em função do sexo, idade, peso, clima e tipo de atividade desenvolvida. Quanto a esta última variável consideramos três tipos de atividade de acordo com a exigência física:

- Atividade reduzida - quando se permanece sentado a maior parte do tempo de trabalho, por exemplo os empregados administrativos, alguns rececionistas de serviços, advogados, taxistas, operadores de caixa entre outros;
- Atividade média - quando o trabalho exige o transporte ou manuseamento de objetos, por exemplo carteiros, mecânicos, repositores de produtos, etc.
- Atividade intensa - quando a atividade profissional exige ao trabalhador o manuseamento e transporte de objetos pesados ou atividade física intensa como por exemplo os construtores civis, camionistas de pesados, bailarinos, etc.

Tabela de vitaminas e sais minerais - função no organismo - e principais fontes:

Substância	Funções da substância	Onde se encontra ?
Vitaminas		
Vitamina A - termo genérico para designar um grupo de compostos que têm a mesma atividade biológica do Retinol	Fundamental para o desenvolvimento fetal, assegura a manutenção da visão, importante para o desenvolvimento dos ossos, a proteção da pele e das mucosas, responsável pela defesa do organismo (imunidade) a infecções	Fígado de bacalhau, de outros peixes e animais, gema de ovo, manteiga, nata, leite gordo, peixe gordo, vegetais folhosos de cor escura em frutas e legumes corados



Vitamina B1- também designada Tiamina	Importante na transformação de energia e na condução nervosa: importante para o bom funcionamento do cérebro, das células nervosas e do coração	Carne de porco magra, carnes magras, aves, gérmen de trigo, vísceras, levedura de cerveja, gema de ovo, legumes como ervilhas e feijão, nozes, avelãs e laranjas.
Vitamina B2- também designada Riboflavina	Transformação dos alimentos em energia-participa no metabolismo dos hidratos de carbono e das gorduras e é essencial ao crescimento	Leite e seus derivados, vísceras, carnes magras, ovos, vegetais verdes folhosos e farinha integral.
Vitamina B3- também designada Niacina	Obtenção da energia dos hidratos de carbono, gorduras e proteínas. Importante para a pele, os nervos e o aparelho digestivo	Carne magra, aves, peixes, amendoins , levedura de cerveja.
Vitamina B5- também designada ácido Pantoténico	Participa na obtenção de energia a partir dos hidratos de carbono e na degradação e metabolismo das gorduras. Participa na síntese do colesterol	Farinha integral, gema de ovo, o rim, o fígado, a levedura, nozes, brócolos.
Vitamina B6 - também designada Piridoxina	Interfere no metabolismo das proteínas e na formação da hemoglobina. Importante no bom funcionamento do cérebro, nomeadamente na formação das células nervosas	Levedura, gérmen de trigo, carne de porco, vísceras, cereais completos, batatas e bananas.
Vitamina B8- também designada Biotina	Está envolvida no crescimento. Importante para a síntese dos ácidos gordos, o metabolismo das proteínas e dos hidratos de carbono	Rim, fígado, gema de ovo, feijão de soja e levedura, peixe, leite, sintetizada pela flora bacteriana intestinal.



Vitamina B9- também designada ácido fólico	Favorece a formação de glóbulos vermelhos, fator importante na síntese do ADN celular. Em caso de carências pode causar anemias	Fígado, rim, feijão, vegetais de cor escura, espinafres, espargos, brócolos, carne de vaca magra, batatas, pão de trigo, clara de ovo
Vitamina B12- também designada Cianobalamina	Essencial para o funcionamento normal de todas as células sobretudo do trato gastrointestinal, medula óssea e tecido nervoso	Fígado, rim, leite, ovo, crustáceos e carne de vaca
Vitamina C- também designada ácido ascórbico	Antiescorbútica, contribui para a boa saúde dos capilares e dos dentes, para a fixação do ferro, o crescimento dos tecidos e sua cicatrização e bloqueia a produção de nitrosaminas	Vegetais, sobretudo ácidos, frescos e crus, espinafres, agriões. Alface, ervilhas, pimento, morango citrinos, abacate, morango
Vitamina D- também designada Calciferol	Exerce funções ao nível da imunidade, da reprodução, da secreção da insulina. Indispensável para a utilização do cálcio alimentar e para a formação dos ossos e dos dentes	Produtos lácteos, peixes gordos, óleo de fígado de bacalhau e outros peixes, fígado, manteiga- o organismo sintetiza a vitamina D pela exposição ao sol.
Vitamina E- também designada Tocoferol	Antioxidante, intervém na formação dos glóbulos vermelhos, contribui para a assimilação da vitamina K, ajuda a regularizar o funcionamento dos rins e do sistema respiratório	Óleos de sementes, produtos lácteos, germes de cereais, farinha integral, hortaliças de folhas verdes, manteiga
Vitamina K - também designada Filoquinona, menaquinona, menadiona	Favorece a coagulação do sangue	Vegetais de folha escura, em especial brócolos, couves, rama de nabo, alface, cereais, soja



Sais Minerais		
Cálcio	Correta formação de ossos e dentes, intervém na coagulação do sangue, transmissão nervosa e contração muscular e ajuda a regularizar a tensão	Leite e derivados, salmão e sardinhas com espinhas, vegetais de folhas verdes como couves, brócolos, espinafres
Cloro	Regulariza o movimento dos fluidos corporais, regulariza o pH do sangue	Sal de mesa, peixe
Cobalto	Importante na formação da hemoglobina do sangue, função vasodilatadora	Alface, carne, fígado, maçã, tomate e soja
Cobre	Formação dos glóbulos vermelhos, tem ação anti-inflamatória e anti-infecciosa	Fígado, rins, cacau, nozes, crustáceos, uvas, óleo de milho
Ferro	Formação dos glóbulos vermelhos	Fígado, rins, carne, cacau, nozes, crustáceos, cereais integrais, leite, levedura, beterraba, espargos, ananás
Flúor	Formação e conservação dos ossos e dentes	Chá, café, soja, carne, peies do mar, crustáceos
Fósforo	Formação de ossos e dentes, inúmeras funções importantes em todas as células do organismo	Leite, queijo, gema de ovo, grãos de cereais, alho, cenoura, cacau,
Magnésio	É ativador de muitas enzimas e participa em todos os processos químicos do organismo	Cereais completos, aveia, cacau, nozes, amêndoas, beterraba, peixe, soja, bananas, maçã, amoras, chocolate, leite, levedura
Potássio	Regulariza o ritmo cardíaco, a pressão sanguínea e a hidratação do organismo	Batatas, leite, bananas, maçã, ananás, laranjas, trigo, leguminosas secas, café, chá, cacau



Silício	Intervém no metabolismo do colesterol e ácidos biliares	Alho, espargos, cereais integrais, cogumelos, levedura, mel, cebola, maçã, uvas
Selénio	Antioxidante com ação complementar à vitamina E	Peixe, crustáceos, gema de ovo, cereais integrais, alho, cebola, tomate, frango
Sódio	Regulariza o teor de água do organismo, função de equilíbrio do organismo, para a circulação sanguínea e para a função renal.	Leite, queijos, sal de mesa, produtos de charcutaria, crustáceos e conservas de peixe
Zinco	Essencial ao crescimento	Ostras, marisco, arenque, fígado, legumes, leite, farelo de trigo

2.2. Aditivos alimentares

Os aditivos alimentares estão presentes na alimentação humana desde que o homem passou de nómada a sedentário e teve necessidade de conservar, por exemplo, as carnes recorrendo ao sal. Com o desenvolvimento da indústria alimentar na segunda metade do século XX, foram sendo introduzidos os denominados aditivos alimentares. Os aditivos alimentares são substâncias adicionadas aos alimentos com o propósito de conserva, de dar cor ou conferir sabor.

Importa salientar quanto a este tema que nem todos os aditivos são inofensivos, podendo alguns desencadear efeitos secundários que se manifestam por problemas digestivos, alterações na pele, entre outros.



Aditivos alimentares



Corantes (os E100) - São os aditivos que podemos dispensar pois, como o nome indica, destinam-se apenas a dar cor aos alimentos para os tornar mais apetecíveis ao consumidor.

A sua classificação é feita de acordo com as cores:

- E110 - amarelos e laranjas;
- E120 - vermelhos;
- E130 - azuis;
- E140 - verdes;
- E150 - cinzentos e negros;
- E160 - vermelhos alaranjados;
- E170 e E180 - corantes de superfície.

Conservantes (os E200) - São úteis, porque se destinam fundamentalmente a evitar contaminações por bactérias e bolores.

Antioxidantes (os E300) - São aditivos que servem para atrasar a oxidação. São utilizados, por exemplo, nas frutas para que não escureçam depois de descascadas. Os antioxidantes utilizados são a vitamina C, os derivados da vitamina E e o ácido cítrico.

Aditivos de textura (os E400, alguns E300 e E1400) - São aditivos que servem para dar consistência, estabilidade e boa apresentação.

- Emulsionantes - mantêm misturados ingredientes que dificilmente se manteriam;
- Espessantes e gelificantes - servem para dar viscosidade e consistência de gel ao alimento;
- Modificadores de gosto - Pertencem ao grupo dos dispensáveis. Estes aditivos fazem esquecer o sabor do alimento, tornam os sabores uniformes. Aqui encontramos os edulcorantes que dão o sabor doce e não têm calorias. Há também os acidificantes e o glutamato de sódio que retira o gosto.

Pelo facto de nem todos os aditivos alimentares serem inofensivos para a saúde humana, torna-se imperioso estar atento a certos aspetos na nossa alimentação. Assim, quanto mais colorido, transformado ou elaborado for o alimento, maior a probabilidade de conter aditivos. É o caso de produtos de confeitaria e pastelaria, charcutaria, molhos e condimentos, refeições preparadas, refrigerantes, bebidas alcoólicas, entre outros.



2.3. *Produtos transformados*

Antigamente, os produtos hortícolas eram consumidos de acordo com a época do ano em que era feita a colheita e das condições de cultura na região. Graças a técnicas como o cultivo em estufas, a refrigeração e congelação e a rapidez dos transportes, é possível dispor de produtos ao longo de todo o ano.

As carnes e os peixes que outrora eram submetidos à secagem ao sol, à salgadura ou fumeiro conheceram a liofilização - técnica de desidratação evoluída que permite que os produtos com grande teor de água sejam congelados, sob vácuo, a temperaturas extremamente baixas.

Refrigeração é a técnica de arrefecer num determinado espaço os alimentos a temperaturas controladas.

A congelação é a técnica que permite manter as características físicas e químicas dos alimentos evitando a proliferação de bactérias- por exemplo, as grandes companhias de pesca dispõem de equipamentos que lhes permite proceder à congelação dos alimentos ainda em alto-mar.

A pasteurização e esterilização do leite e produtos lácteos são técnicas vulgarmente disseminadas que consistem em submeter os produtos a altas temperaturas e logo de seguida proceder ao seu arrefecimento.



3. Análise alimentar

3.1. Análise e interpretação de rótulos de alimentos e bebidas

A leitura atenta dos rótulos é fundamental na seleção de alimentos com reduzido teor de sal e sódio. Nos rótulos surge a designação sódio isolado ou, por exemplo, cloreto de sódio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de g ou ml (medida caseira)		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	%VD(*)
Valor Energético	kcal e kJ	%
Carboídratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Gorduras Trans	g	-
Fibra Alimentar	g	%
Sódio	mg	%

Para além deste constituinte **é necessário** atentar nos aditivos alimentares pois é aconselhável variar a alimentação e preferir os alimentos simples e menos sujeitos a transformações industriais. Esta necessidade deve ser acentuada nas crianças pelo facto de terem um peso menor e portanto terem como consequência da má alimentação uma maior toxicidade para a mesma quantidade de alimento. Acresce ainda que as crianças são consumidoras descomedidas de alimentos embalados.



Criança a escolher alimentos num supermercado



A análise e interpretação dos rótulos dos alimentos são uma mais-valia para ter uma alimentação mais saudável na medida em que:

- Evitam ingredientes que não desejamos ou que podemos consumir;
- Ajudam a escolher o que pretendemos;
- Confirmam os dados sobre o produto;
- Evitam intoxicação alimentar;
- Ajudam a saber a origem do produto;
- Ajudam a preparar o produto, quando necessário;
- Ajudam a conhecer o modo de conservação após a compra;
- Permitem verificar a data de validade do produto.

3.2. Cálculo calórico e nutricional dos alimentos

O valor calórico dos alimentos é calculado com base nas quantidades de hidratos de carbono, proteínas e gorduras totais. As fibras alimentares e os micronutrientes como o cálcio, ferro, sódio e vitaminas não têm valor calórico.

No processo de transformação no organismo, os hidratos de carbono fornecem em média 4 Kcal/g, as proteínas 4 Kcal/g e as gorduras 9 kcal/g.

Exemplo de um cálculo aplicado a um pão:

- Hidratos de carbono: $25,0 \times 4 = 100$ kcal;
- Proteínas: $3,70 \times 4 = 14,8$ Kcal;
- Gorduras: $1,00 \times 9 = 9,0$ kcal;
- Valor calórico = 123,8 kcal.



Atividades

Por favor, das questões abaixo indicadas selecione cinco e dê respostas às que selecionou. O seu professor irá organizar algumas actividades e estas respostas vão ajudar bastante.

1. Explique o que entende por “alimentação saudável”.
2. Indique quatro regras para uma alimentação saudável.
3. Qual é o objetivo da “nova Roda dos Alimentos”?
4. Das afirmações seguintes, indique se são verdadeiras (V) ou falsas (F)

Todos os nutrientes alimentares são energéticos.

A atividade profissional do indivíduo deve ser considerada para a determinação de uma alimentação equilibrada.

O sexo e idade do indivíduo não têm que ser considerados para a determinação de uma alimentação equilibrada.

5. Indique os nutrientes que julga importantes para o crescimento humano.
6. Indique os nutrientes que julga importantes para a estrutura óssea e para os dentes.
7. O desenvolvimento da indústria alimentar trouxe à alimentação humana benefícios. No entanto, são também conhecidos perigos para a saúde. Estructure a sua resposta de modo a considerar os benefícios e os perigos atuais na alimentação humana.
8. Indique duas técnicas de conservação de alimentos.
9. Um indivíduo tem 35 anos, 1,65m de altura e 63,2kg. Proceda ao cálculo do seu IMC.
10. Qual a importância da informação nutricional nos rótulos dos alimentos?
11. Imagine que é o responsável pela elaboração, num dia, das refeições. Escolha os alimentos que irá confeccionar.



Bibliografia

- ABOIM, J. M. B., *Elementos Básicos de Económico*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação Turística, 1983.
- CARMO, I. do, *Alimentação saudável, alimentação segura*, Lisboa: Publicações Dom Quixote, 2004.
- CASTRO, A. G., *Alimentação e Saúde*. Lisboa: Instituto Piaget, 2001.
- CLAYMAN, C. B., *Dieta e Nutrição*. Porto: Civilização Editora, 1992.
- DIAS, N., *Veneno no seu prato? Utilidade e riscos dos aditivos alimentares*, Lisboa, Edideco, 2002.
- FERREIRA, A. J., *Estudos de Microbiologia Geral e de Imunologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1984.
- GONÇALVES, A.C., *Gestão em Restauração e Bebidas*, Lisboa, ITP, 2006.
- INSTITUTO DE CONSUMIDOR, *A Leitura do Rótulo*. Lisboa, Instituto do Consumidor, 2002.
- MOSER, F., *Manual de gestão de alimentação e bebidas*. Mem Martins, Edições CETOP, 2002.
- SMITH, T., *Dieta e Nutrição*. Círculo de Leitores, 1992.

Outros Recursos:

- Organização Mundial de Saúde (2012), “Global Strategy on diet, physical activity and health”. Página consultada em 1 de Maio de 2012, <http://www.who.int/countries/tls/en/>.
- Portal da Saúde (2012), “ A nova Roda dos Alimentos”. Página consultada em 30 de Abril de 2012, <<http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/alimentação/DGS+ANA.htm>>.
- Revistas e artigos de imprensa relacionados;
- Rótulos de alimentos e bebidas.







Segurança e Higiene

Módulo 1A

Apresentação

Pretende-se com este módulo que os alunos identifiquem e analisem alguns princípios de prevenção dos riscos profissionais associados à profissão de Técnico de Alimentação e Bebidas.

Através da análise da influência do mundo microbiano e da sua incidência nos alimentos frescos, transformados e confeccionados, pretende-se que os alunos identifiquem as principais causas de intoxicações alimentares, que adotem comportamentos de minimização do risco e que conheçam os modos de atuação em caso de intoxicação coletiva. Para tal, deverão ainda conhecer os princípios do HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point) e identificar os pontos críticos de controlo e as formas de atuação.

Introdução

A segurança e higiene constituem hoje uma preocupação fundamental por parte das empresas no sentido de evitar o máximo de acidentes e deste modo assegurar o bem-estar dos seus colaboradores e evitar o absentismo e a quebra da produtividade.

Objetivos gerais

- Reconhecer a importância da Segurança, Higiene e Saúde no trabalho como fator da promoção da qualidade de vida e de trabalho;
- Identificar as causas da sinistralidade em Timor;
- Tomar conhecimento da legislação Timorense, comunitária e da OIT no domínio da Higiene e Segurança no Trabalho;
- Seguir as normas em relação à saúde, higiene e segurança;
- Identificar os principais grupos de microrganismos e os fatores que influenciam o seu crescimento;
- Seguir regras de higiene para diminuir o risco de contaminações;
- Seguir as normas relativas à saúde e higiene alimentar;
- Identificar os princípios básicos da norma HACCP;
- Analisar e seguir um código de Boas Práticas de Higiene na Restauração.



Objetivos específicos

- Aplicar as boas práticas de higiene e segurança no trabalho;
- Efetuar as tarefas profissionais de modo seguro não criando condições para o aparecimento de microrganismos e para os fatores que influenciam o seu crescimento;
- Aplicar as normas de HACCP;
- Aplicar no seu trabalho as boas práticas de Higiene na Restauração.

Âmbito de conteúdos

1. Perigos e riscos de trabalho. Situações em diferentes atividades e casos concretos da restauração;
2. Medidas preventivas e corretivas para situações identificadas;
3. Medidas de prevenção, proteção e controlo de riscos;
 - 3.1. Medidas construtivas técnicas;
 - 3.2. Medidas organizacionais;
 - 3.3. Proteção individual (EPI);
4. Sinalética de utilização de equipamento, de risco e emergência;
5. Tipos de higiene;
 - 5.1. Higiene pessoal;
 - 5.2. Higiene das instalações e equipamentos;
 - 5.3. Materiais adequados;
 - 5.4. Limpeza e **desinfecção**;
6. Higiene dos alimentos;



2. Perigos e riscos de trabalho. Situações em diferentes atividades e casos concretos da restauração

Perigos e riscos de trabalho **são entendidos como aqueles elementos a que os profissionais estão sujeitos no desenrolar da sua atividade profissional, que podem influenciar negativamente a sua saúde. As consequências de um acidente podem ser imediatas, a médio ou a longo prazo.**

Consideramos:

- Acidentes de trabalho - aqueles que afetam a integridade física dos trabalhadores.



Acidente - eletrocussão



Acidente - queimadura



Acidente - corte



Aos acidentes de trabalho estão associadas as seguintes causas:

- Físicas:
 - Causas relacionadas com o posto e local de trabalho;
 - Causas relacionadas com os equipamentos;
 - Causas relacionadas com a movimentação de cargas.
- Químicas;
- Biológica.

Este tipo de acidentes estão mais associados ao setor industrial (construção civil, extração petrolífera, etc.) e produtivo (agricultura, indústria alimentar, hotelaria e restauração, etc.). Eram até há pouco tempo a grande preocupação dos especialistas da segurança no trabalho, dando exclusividade a este tipo riscos nestes setores. Com as transformações das sociedades (modelos organizacionais, divisão intersocial do trabalho) foi identificado um novo conceito de riscos para os acidentes de trabalho, a fadiga industrial/ tensão mental, refletido nos problemas de absentismo e conseqüentemente problemas de produtividade. É fácil lembrar a figura de Charles Chaplin no filme "Tempos Modernos".

- Doenças profissionais - aquelas situações agressivas para o estado de saúde dos trabalhadores.

Estão associadas a estas doenças os seguintes riscos:

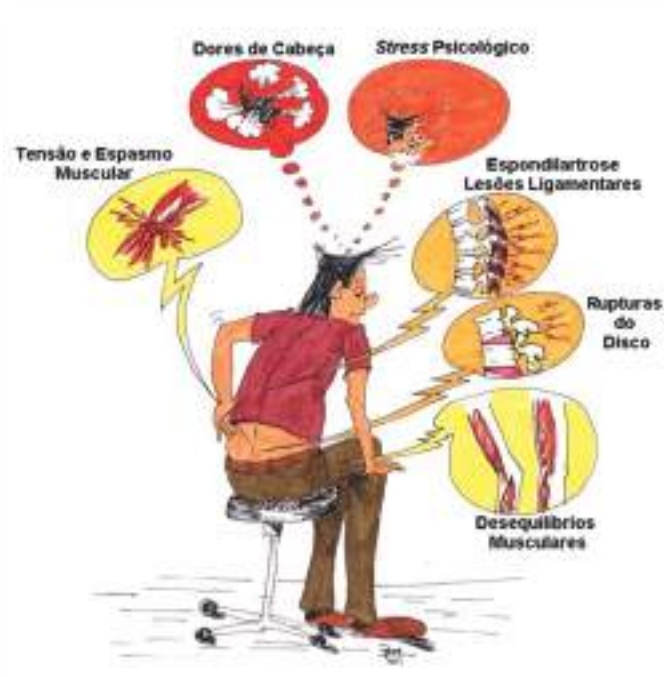
- Riscos ergonómicos;
- Riscos organizacionais;
- Riscos associados ao tempo de trabalho;
- Riscos psicossociais;
- Riscos pessoais.



Imagens do filme "Tempos Modernos" de Charles Chaplin



Com a denominada revolução tecnológica, os processos de trabalho foram substancialmente alterados e a interação prolongada, senão contínua com a máquina (o computador) trouxeram novos riscos profissionais.



Exemplos de doenças/riscos laborais

Tabela de riscos/perigos e conseqüências para o trabalhador:

RISCOS FÍSICOS	CONSEQUÊNCIAS
Calor	Taquicardia, aumento da pulsação, cansaço, irritação, choques térmicos, perturbações das funções digestivas, hipertensão.
Frio	Fenómenos vasculares periféricos, doenças do aparelho respiratório, queimaduras pelo frio.
Humidade	Doenças do aparelho respiratório, quedas, doenças de pele, doenças circulatórias.
Pressões anormais	Hiperbarismo - intoxicação por gases hipobarismo (mal das montanhas)
Radiações ionizantes	Alterações celulares, cancro, fadiga, problemas visuais.
Radiações não ionizantes	Queimaduras, lesões nos olhos, na pele e outros órgãos.



Ruídos	Cansaço, irritação, dores de cabeça, diminuição da audição, aumento da pressão arterial, problemas do aparelho digestivo, taquicardia e perigo de enfarte.
RISCOS QUÍMICOS	CONSEQUÊNCIAS
Poeiras minerais, por ex. sílica, carvão	Silicose (quartzo), asbestose (amianto) e pneumoconiose dos minerais do carvão
Poeiras vegetais, por exemplo algodão, bagaço de cana-de-açúcar	Bissinose (algodão), bagaçose (cana-de-açúcar).
Poeiras alcalinas	Doença pulmonar obstrutiva crônica e enfisema pulmonar.
Fumos metálicos	Doença pulmonar obstrutiva crônica, febre de fumos metálicos e intoxicação específica de acordo com o metal.
Névoas gases e vapores (substâncias compostas ou produtos químicas em geral)	<p>Irritantes-Irritação às vias aéreas superiores (ácido clorídrico, ácido sulfúrico, amoníaco, cloro entre outros.</p> <p>Asfixiantes-Dores de cabeça, náuseas, sonolência, convulsões, coma, morte, entre outros (hidrogênio, nitrogênio, metano, acetileno, dióxido e monóxido de carbono, etc.).</p> <p>Anestésicas- a maioria dos solventes orgânicos tendo ação depressiva sobre o sistema nervoso, podendo causar danos nos diversos órgãos e ao sistema sanguíneo</p>
RISCOS BIOLÓGICOS	CONSEQUÊNCIAS
Vírus, bactérias e protozoários	Doenças infecto-contagiosas (hepatite, cólera, amebíase, SIDA, tétano, etc.)
Fungos e bacilos	Infeções variadas externas (por exemplo na pele as dermatites) e internas (por exemplo pulmonares)
Parasitas	Infeções cutâneas ou sistêmicas podendo causar contágios



RISCOS ERGONÓMICOS	CONSEQUÊNCIAS
Esforço físico Levantamento e transporte manual de pesos Exigências de posturas	Cansaço, dores musculares, fraquezas, hipertensão arterial, diabetes, úlcera, doenças nervosas, problemas de coluna
Ritmos excessivos Trabalho de turnos e noturno Monotonia e repetitividade Horas diárias excessivas Controle rígido da produtividade Situações de conflito, ansiedade e responsabilidade	Cansaço, dores musculares, fraquezas, alterações de sono, da libido e da vida social com consequências na saúde e no comportamento, hipertensão arterial, taquicardia, cardiopatia, asma, doenças nervosas, doenças do aparelho digestivo, tensão, ansiedade, medo e comportamentos estereotipados.
RISCOS MECÂNICOS	CONSEQUÊNCIAS
Postura física inadequada	Acidentes e desgaste físico
Máquinas sem proteção	Acidentes graves
Iluminação deficiente	Fadiga, problemas visuais e acidentes de trabalho
Ligações elétricas incorretas	Curto-circuito, choques elétricos, incêndios, queimaduras e acidentes fatais
Armazenamento inadequado	Acidentes por armazenamento de matérias sem respeito pelas normas de segurança
Ferramentas defeituosas ou inapropriadas	Acidentes (principalmente nos membros superiores)
Equipamento de proteção individual inadequado ou ausência do mesmo	Acidentes e doenças profissionais



3. Medidas preventivas e corretivas para situações identificadas

As medidas preventivas consistem num conjunto de ações adoptadas destinadas a prevenir que a segurança do trabalhador possa ser colocada em risco durante a realização do seu trabalho, isto é, evitar os acidentes de trabalho e as doenças profissionais. As medidas preventivas e corretivas variam de acordo com o tipo de atividade profissional exercida, o ambiente de trabalho e as tecnologias utilizadas.

No entanto, para que um plano preventivo seja implementado é necessário que tanto empregadores como trabalhadores tomem consciência dos riscos inerentes à atividade exercida, consciencialização que passa necessariamente pela formação.



Proteção de acordo com a atividade exercida



Consciencialização e conhecimento através de Formação





Medidas indicadas para evitar riscos associados a agentes biológicos:

- A rigorosa higiene do local de trabalho;
- A rigorosa higiene dos trabalhadores;
- Destruição dos agentes biológicos por processos de elevação da temperatura ou uso de cloro;
- Uso de equipamentos individuais de proteção para evitar contacto direto com os microrganismos;
- Ventilação permanente e adequada;
- Manutenção e limpeza dos sistemas de ventilação;
- Manutenção e limpeza dos equipamentos de trabalho;
- Controlo médico constante;
- Formação e informação dos trabalhadores;
- Sinalização de segurança;
- Entre outros.

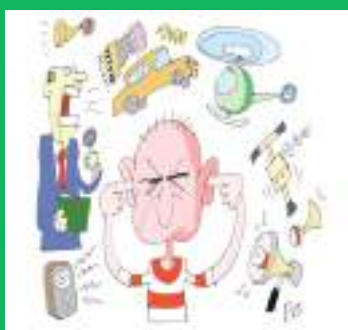


Medidas indicadas para evitar riscos associados a agentes químicos:

- Uso de equipamentos individuais de proteção para evitar contacto direto com os agentes químicos;
- Organização da vigilância física;



- Organização da vigilância médica;
- Organização e manutenção de processos;
- Organização e manutenção de registos;
- Sinalização de segurança;
- Limitação da duração e da intensidade de exposição;
- Planificação da eliminação e armazenamento dos resíduos radioativos;
- Entre outros.



Medidas indicadas para evitar riscos associados a ruídos:

- Utilização de protetores de ouvidos;
- Montagem de elementos absorventes do som;
- Encapsulamento de máquinas;
- Barreiras acústicas;
- Organização da rotatividade de mudança de postos de trabalho;
- Limitação da duração do trabalho em ambientes muito ruidosos;
- Vigilância médica e audiométrica da função auditiva dos trabalhadores expostos;
- Sinalização e limitação de acesso às zonas muito ruidosas;
- Formação e informação dos trabalhadores;
- Entre outros.



Medidas indicadas para evitar riscos associados às vibrações:



- Organização da rotatividade e mudança de postos de trabalho que permitam a redução da exposição a vibrações mecânicas;
- Conceção e disposição ajustada dos locais de trabalho;
- Conceção e disposição ajustada dos postos de trabalho;
- Utilização de equipamento de trabalho adequado;
- Limitação da duração e da intensidade da exposição;
- Horário de trabalho adequado com pausas frequentes;
- Formação e informação dos trabalhadores.
- Entre outros.



Medidas indicadas para evitar riscos associados ao ambiente térmico:

- Limitação da duração e da intensidade da exposição a ambientes hostis;
- Dieta alimentar de modo a proteger o organismo;
- Adoção de medidas de proteção individual como por exemplo luvas, coletes e calças;
- Formação e informação dos trabalhadores;
- Entre outros.



Medidas indicadas para evitar riscos associados a radiações ionizantes:

“Assegurar que todas as atividades que envolvam exposição a radiações ionizantes sejam previamente justificadas pelas eventuais vantagens que proporcionam, sendo que toda



a exposição ou contaminação desnecessária de pessoas e do meio ambiente deve ser evitada”:

- Aplicação de medidas em função do grau de risco;
- Limitação da exposição às radiações;
- Organização da vigilância física e médica;
- Organização e manutenção de processos e registos adequados;
- Implementação de sinalização de segurança;
- Planificação da eliminação e armazenamento dos resíduos radioativos;
- Formação e informação dos trabalhadores;
- Entre outros.



Medidas indicadas para evitar riscos associados ao posto e local de trabalho:

- Manutenção técnica dos locais de trabalho;
- Manutenção técnica das instalações;
- Manutenção técnica de dispositivos e equipamentos;
- Eliminação de defeitos detetados;
- Desobstrução das vias normais, de forma a permitir a boa execução das tarefas, atendendo ao esforço físico exigido e aos métodos de trabalho.



Medidas indicadas para evitar riscos associados ao posto e local de trabalho:
(continuação)



- Limpeza periódica dos locais de trabalho;
- Limpeza periódica das instalações;
- Limpeza periódica dos dispositivos de segurança;
- Limpeza periódica dos balneários e instalações sanitárias;
- Adequação da temperatura e humidade dos locais de trabalho ao organismo humano tendo em conta os métodos de trabalho e o esforço físico despendido pelo trabalhador;
- Adequação da iluminação ao local de trabalho, de forma a permitir ao trabalhador a execução segura das suas tarefas;
- Formação e informação dos trabalhadores;
- Entre outros.



4. Medidas de prevenção, proteção e controlo de riscos

4.1. Medidas construtivas técnicas

As medidas construtivas técnicas deverão ser o primeiro método implementado ao nível da proteção, no caso de construção de projetos. No caso de a empresa já estar em funcionamento, deverão ser eliminados os perigos identificados ou reduzi-los a um nível adequado e aceitável. Neste processo o envolvimento de todos os trabalhadores fornece, normalmente, indicadores que devem ser considerados na avaliação de riscos laborais. De salientar ainda a importância de avaliações regulares que permitem monitorizar as medidas adotadas e identificar eventuais atualizações às medidas em curso.

Exemplo de aspetos a considerar na fase de projeto



- Arquitetura;
- Água;
- Eletricidade;
- Planificação e orientação dos espaços;
- Pré-instalação para uso de energias renováveis;
- Área das frações;
- Área dos envidraçados.

Exemplo de uma claraboia (luz natural):



- Isolamento térmico;
- Calafetagem de portas e janelas;
- Vidros duplos e caixilharia em PVC com corte térmico;
- Dispositivos de proteção solar (sombreamento);
- Fachadas envidraçadas e claraboias- iluminação natural.





Recurso a janelas/ portas envidraçadas - com corte térmico.



- Promover a iluminação natural;
- Usar iluminação adequada às necessidades do local e tipologia de utilização;
- Instalação de lâmpadas energeticamente eficientes;
- Instalação de balastos eletrónicos;
- Instalação de sensores de presença.



- Orientação do edifício (pelas de sombreamento);
- Soluções solares passivas na construção do edifício;
- Instalação de caldeiras a biomassa;
- Instalação de chão radiante (solução solar térmica);
- Instalação sistemas de ar condicionado.

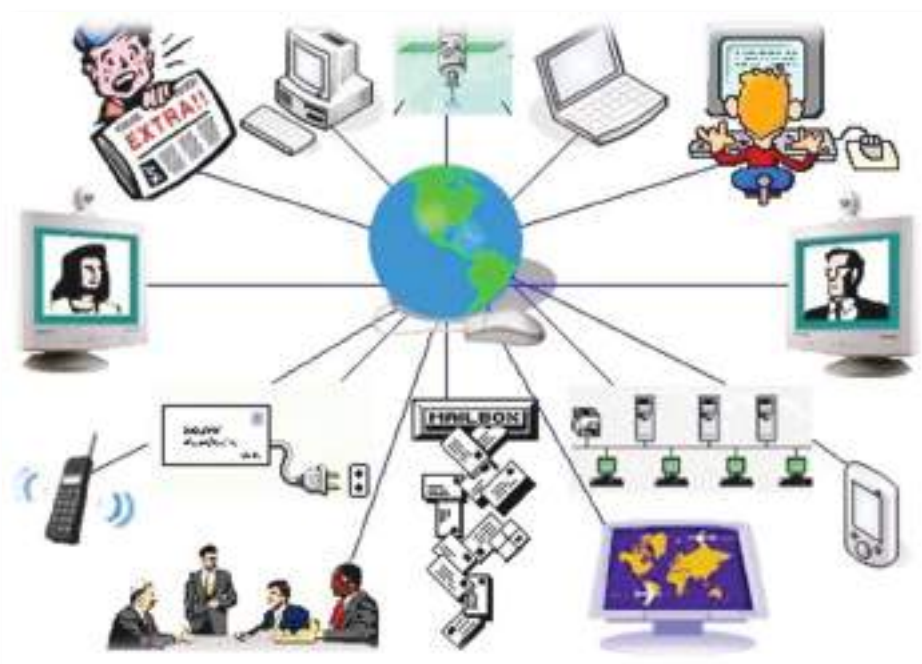




Trabalho repetitivo

4.2. Medidas organizacionais

Os fatores de risco organizacionais estão subjacentes à maioria dos setores da atividade da empresa. Com esta realidade multissetorial, são também várias as medidas organizacionais que devem ser contempladas para evitar, ou pelo menos diminuir, os riscos organizacionais.



O trabalho monótono, repetitivo e aliado à sobrecarga de trabalho leva à insatisfação e desmotivação do trabalhador que poderá ser uma das causas para aumento dos níveis absentismo, aumento de defeitos, aumento de acidentes de trabalho e baixa produtividade. Para contrariar este risco a empresa pode, por exemplo considerar a organização de trabalho mais flexível e a diminuição do horário de trabalho. Esta



diminuição está associada a uma maior rapidez na execução das tarefas e motivação do trabalhador.

Nos novos modelos organizativos do trabalho são presença constante as denominadas novas tecnologias. Estes novos modelos aportam ao trabalhador novas condicionantes que por vezes se tornam em focos de riscos organizacionais. Podemos citar alguns exemplos:

- Novas profissões e desaparecimento de outras;
- Insegurança;
- Redimensionamento das empresas;
- Grau de controlo sobre o trabalho.



Para estas situações, as medidas apontadas passam pelo envolvimento dos trabalhadores nas condições de trabalho e mudanças organizacionais, formação profissional e informação aos trabalhadores, entre outras.

Nas organizações voltadas para o cliente, como é o caso da hotelaria e da restauração, os trabalhadores estão sujeitos a vários tipos de riscos organizacionais como a violência física (por vezes tomam proporções extremas em que a integridade do trabalhador é posta em causa), violência sexual e violência racial (estas últimas assumem a forma de insultos ou piadas que afetam a dignidade do trabalhador). Para estes riscos podem ser consideradas como medidas organizacionais:

- Retirar dinheiro com regularidade do estabelecimento;
- Gerir adequadamente as filas de espera;
- Verificar a identificação dos clientes (quando permitido legalmente);
- Evitar trabalhadores isolados no estabelecimento;
- Instalação de sistemas de videovigilância;
- Ações de sensibilização/esclarecimento sobre a Igualdade de Oportunidades e de Género;
- Entre outras.



5. Sinalética de utilização de equipamento, de risco e emergência

A sinalética de utilização de equipamento, de risco e emergência tem como objetivo informar o indivíduo sobre o melhor procedimento a tomar perante situações específicas que podem comprometer a segurança ou a saúde do próprio, de outros e do ambiente.

A importância das cores:

Cor	Significado	Indicações
Vermelho	Sinal de Proibição	Atitudes perigosas
	Perigo- Alarme	STOP, pausa, dispositivos de corte de emergência
	Material e equipamento de combate a incêndios	Indicação e localização
Amarelo	Sinal de Aviso	Atenção, precaução, verificação
Azul	Sinal de Obrigação	Comportamento ou ação específica, obrigação de utilização de EPI's
Verde	Situação de Segurança	Retorno à normalidade

A organização deve manter os sinais de segurança em boas condições dado que os seus objetivos são os seguintes:

- Atrair a atenção de forma rápida e inteligível;
- Ser clara e sem ambiguidades;
- Informar a conduta a seguir;
- Informação atualizada.

Como ilustrado nas imagens seguintes, a sinalética de utilização de equipamento, de risco e emergência pode assumir variações, quer isoladamente, quer em conjunto:

- Placas;
- Cores;
- Luz;



- Som;
- Comunicação verbal;
- Comunicação gestual.

Recomendações gerais sobre a sinalética:

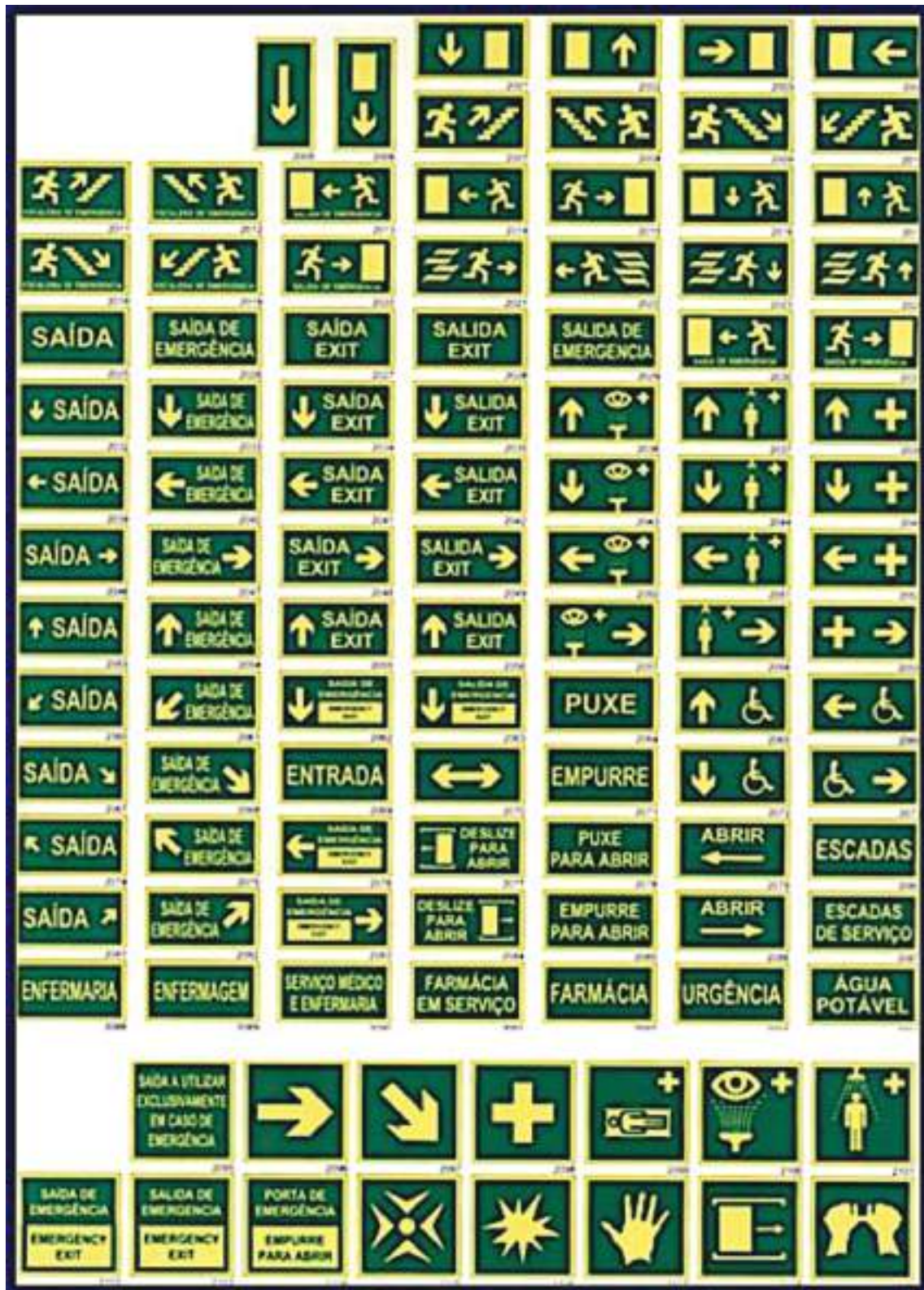
- Os sinais devem ser instalados em local bem iluminado, a altura e em posição apropriadas;
- Em caso de iluminação deficiente devem usar-se cores fosforescentes, materiais refletivos ou iluminação artificial na sinalização de segurança;
- Os sinais devem ser retirados sempre que a situação que os justificava deixar de se verificar;
- Os meios e os dispositivos de sinalização devem ser regularmente limpos, conservados, verificados e, se necessário, reparados ou substituídos;
- O número e a localização dos meios ou dispositivos de sinalização dependem da importância dos riscos, dos perigos e da extensão da zona a cobrir;
- No caso de dispositivos de sinalização que funcionem mediante uma fonte de energia deve ser assegurada uma alimentação alternativa de emergência, exceto se o risco sinalizado desaparecer com o corte daquela energia;
- Sinal luminoso ou acústico, que indique o início de uma determinada ação, deve prolongar-se durante o tempo que a situação o exigir;
- Sinal luminoso ou acústico deve ser rearmado imediatamente após cada utilização.

De notar ainda que existe sinalética de carácter permanente e sinalização de carácter accidental.









6. Tipos de higiene

6.1. Higiene pessoal

O conceito de higiene pessoal refere-se ao estado geral de limpeza do corpo e da roupa/uniforme das pessoas que manipulam os alimentos.

A entidade empregadora tem o dever de informar convenientemente cada colaborador de todas as regras e instruções de trabalho, dando-lhe a conhecer a respetiva documentação, que deverá ser elaborada e organizada por técnicos habilitados. Cada colaborador deve ser treinado após o recrutamento e tantas vezes quantas as necessárias, para que a higiene seja entendida como uma forma de estar e não apenas como um conjunto de regras e obrigações.

Qualquer que seja a tarefa de um manipulador de alimentos, este pode ser responsabilizado pelo não cumprimento das regras de higiene pessoal.



- Banho diário;
- Higiene oral após cada refeição;
- Escovagem do cabelo;
- Unhas limpas e curtas.

A primeira medida a tomar para minimizar os riscos de contaminação por parte dos trabalhadores é a sua educação/formação em práticas de higiene pessoal. A unidade tem de consciencializar os trabalhadores e zelar para que respeitem as regras de higiene, segurança e saúde implementadas. Estas regras devem estar expostas em locais estratégicos da unidade tais como vestiários, instalações sanitárias, junto aos lavatórios e zonas de preparação de alimentos.



Lavagem das mãos



Os manipuladores de alimentos devem manter as mãos limpas e sem fissuras onde os microrganismos se possam alojar e desenvolver, sem verniz e é proibido o uso de unhas postiças (porcelana, acrílico, gel).

A lavagem das mãos deve ser frequente e de forma correta. Deve ser realizada num lavatório de uso exclusivo para esse fim, com comando não manual ou sensores.

Junto a este deverá estar disponível um sabonete líquido bactericida (ou um sabonete líquido e um desinfetante), assim como toalhas de papel descartáveis (o uso de secadores elétricos de mãos em áreas onde se preparam alimentos deve ser evitado). O lavatório deverá ser provido de água quente e fria. Cada funcionário deverá possuir a sua escova de unhas para que as possa lavar de forma conveniente.



Quando lavar as mãos?

- Sempre que iniciar o trabalho;
- Sempre que se apresentarem sujas;
- Sempre que mudar de tarefa;
- Depois de manipular alimentos crus;
- Sempre que tossir ou espirrar;
- Sempre que utilizar as instalações sanitárias;



- Depois de mexer no cabelo, olhos, boca, ouvidos e nariz;
- Depois de comer;
- Depois de fumar;
- Depois de manipular e/ou transportar lixo;
- Depois de manipular produtos químicos (limpeza e desinfecção).

O uso de adornos

O uso de adornos (ganchos, anéis, colares, pulseiras, relógios, etc.) é proibido, sendo que a única exceção na legislação de alguns países é o uso da aliança. **Mas, caso a use, deve retirá-la** quando lava as mãos e desinfetá-la igualmente, pois acumula muita sujeira sendo uma fonte de contaminação. A aliança não deve estar larga, para que não se solte e seja incorporada num alimento.



Os trabalhadores devem entender que podem incorporar nos alimentos objetos físicos que podem causar asfixia, danos nos dentes e cortes no aparelho digestivo assim como transmitir-lhes odores que não lhes são característicos.

Deve-se evitar o uso de maquiagem, cremes e perfumes de odor intenso.





A roupa e outro material de uso pessoal utilizado fora do local de trabalho devem ser deixados no vestiário. Durante o período de trabalho apenas se podem usar peças de roupa do fardamento, não devendo usar-se roupas por cima da farda (como casacos e camisolas) que não sejam de uso exclusivo no trabalho.

6.2. Higiene das instalações e equipamentos

Os funcionários tendem a agir em conformidade com o ambiente existente na empresa: instalações limpas incentivam as práticas de limpeza por parte de todos os que nela trabalham. A higiene das instalações compreende toda a área de produção, armazéns e as áreas de circulação quer de trabalhadores, quer de clientes. De salientar que a higiene das instalações e equipamentos não significa apenas a limpeza e higienização mas também a arrumação dos mesmos.

Áreas e equipamentos a considerar:

- Áreas exteriores contíguas ao estabelecimento;
- Dentro do estabelecimento:
 - Tetos;
 - Pavimentos;
 - Paredes;
 - Portas;
 - Janelas;
 - Escadas;



- Ventiladores;
- Tubagens;
- Depósitos de água e esgotos;
- Iluminação;
- Protetores de lâmpadas;
- Eletrocutores de insetos;
- Instalações sanitárias e vestiários;
- Armazéns e economatos;
- Instalações frigoríficas;
- Áreas de circulação de trabalhadores e clientes.

A ser efetuado por equipas técnicas especializadas

Com a implementação de métodos de higiene das instalações e equipamentos pretende-se adotar comportamentos que ajudem no combate à contaminação e propagação microbiana.



Deste modo deve ser assegurado que no exterior do estabelecimento não deve existir lixo, ervas e outros materiais acumulados. As paredes do próprio estabelecimento devem apresentar-se nas melhores condições higiénicas (não podem existir zonas propícias a roedores ou insetos) e de conservação.

Os materiais usados para a construção dos tetos devem ser lisos e impermeáveis de modo a evitar a acumulação de sujidade, reduzir a condensação, o desenvolvimento de bolores e evitar o desprendimento de partículas. Os tetos devem ser limpos regularmente.





Os pavimentos devem ser resistentes, impermeáveis, antiderrapantes, não tóxicos e de fácil lavagem e desinfecção. Nas áreas em que se utilize escoamento de águas, nos ralos de ligação ao sistema de esgotos devem ser colocados sifões com grelhas de proteção presas por parafusos para evitar a entrada de roedores.

Os pavimentos devem ser limpos com regularidade e, no caso de derrame de líquidos ou queda de outros produtos, devem ser prontamente limpos para evitar acidentes. No caso de limpezas a seco, não se devem usar vassouras pois levantam pó que pousará em bancadas de trabalho ou em produtos alimentares.



As paredes devem ser construídas com materiais impermeáveis, não tóxicos, de superfície lisa, facilmente lavável e resistentes às fontes de calor e humidade. As paredes têm de ser limpas regularmente e sempre que apresentarem sujidade.

É obrigatório existirem espaços de armazenamento separados para:

- Matérias-primas e mercadorias;
- Produtos acabados;
- Materiais de embalagem;
- Materiais e produtos de limpeza;
- Produtos químicos e tóxicos.



Todas estas áreas devem encontrar-se sempre limpas e organizadas. Nenhum produto alimentar deverá estar em contacto com o chão e paredes, devendo ser colocado em estrados de material lavável, impermeável, imputrescível e distar do chão e paredes no mínimo de 20 cm.



As prateleiras devem ser de material liso, lavável e impermeável. Não devendo por isso ser de madeira. Devem ser lavadas e desinfetadas com regularidade e devem estar colocadas de modo a facilitar o acesso a todos os produtos.

6.3. Materiais adequados

Tendo em consideração as propriedades específicas os detergentes podem ser classificados:

- Alcalinos inorgânicos;
- Ácidos (orgânicos e inorgânicos);
- Agentes de superfície (iónicos, não-iónicos , catiónicos e anfotéricos);
- Agentes sequestrantes (orgânicos e inorgânicos).

Detergente	Características	
Alcalinos inorgânicos	Excelentes propriedades de dissolução Soporífero Bactericida	Corrosivo para metais/alumínio Pode causar queimaduras na pele Requer equipamento especial



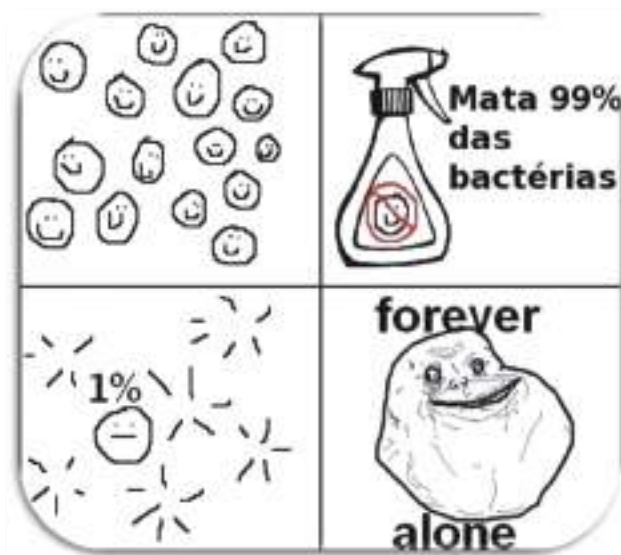
Ácidos	Alternativo à limpeza de tanques e outros equipamentos Facilita a eliminação de odores indesejados	Corrosivo Não é versátil como agente de limpeza Pode ser perigoso
Agentes de superfície	O sabão é um agente de superfície tradicional Excelente emulsionador Não corrosivo Removível com água	

Agentes de superfície	O sabão é um agente de superfície tradicional Excelente emulsionador Não corrosivo Removível com água	
Agentes sequestrantes	Inorgânico	São bons emulsionantes, com propriedades de dissolução e dispersão. Geralmente facilitam o processo de enxaguamento
	Orgânico	São frequentemente usados na formulação de detergentes líquidos por serem muito solúveis

Algumas considerações na escolha dos detergentes:

- Ser solúvel na água a diferentes temperaturas;
- Não ser corrosivo;
- Não ser tóxico;
- Sem odor;
- Ser biodegradável;
- Ser facilmente enxaguado;
- Manterem-se estáveis durante uma armazenagem prolongada;
- Serem eficazes com todo o tipo de sujidade;
- Verificar a relação preço-doses.





Atenção: Nem todos os detergentes são bactericidas pelo que por vezes se torna necessária a combinação de vários detergentes para uma limpeza adequada.

6.4. Limpeza e desinfeção

Algumas regras básicas:

- Estes produtos devem estar armazenados separadamente dos produtos alimentares, evitando qualquer contacto para que não ocorra a contaminação química dos alimentos;
- Após manipulação destes produtos não se deve tocar nos alimentos sem antes efetuar uma correta higienização das mãos.
- O uniforme utilizado durante a manipulação destes produtos tem que ser diferente do utilizado quando se manipulam alimentos.



Antes de se proceder à limpeza há certas considerações a ter em conta, nomeadamente:

- A natureza da sujidade a ser removida;
- O tipo de superfície a ser limpa;
- O grau de limpeza necessário;
- Métodos, equipamentos e produtos adequados.

Distinção entre limpeza física e limpeza química:



Limpeza física:

- Remove as impurezas visíveis nas superfícies;
- Utilização de escovas, esponjas, papel descartável;
- Entre outros.

Limpeza química:

- Remove e destrói as impurezas não visíveis ;
- Inclui lixo sólido e flora contaminada;
- Detergentes e produtos químicos.



Nota: Os níveis desejados de limpeza são obtidos com a combinação da limpeza física com a limpeza química.

Exemplos de métodos de limpeza:



Limpeza a seco:

- Remoção;
- Aspiração e escovagem da sujidade .



Limpeza por pressão:

São aplicados entre 25 e 120 bar.



Limpeza a vapor:

As temperaturas atingem os 140 graus centígrados.

Podem ser adicionados produtos especiais.

Quadro geral do processo de limpeza e desinfecção:

- Remoção da sujidade maior;
- Remoção da sujidade residual com detergente;
- Enxaguamento com água;
- Aplicação do agente desinfetante;
- Tempo de espera indicado;
- Enxaguamento com água;
- Secagem.

Nota: É obrigatória a leitura dos rótulos.



7. Higiene dos alimentos

7.1. Controlo de pragas

Deve efetuar-se o controlo dos insetos e roedores nas áreas onde se manipula, confeciona, conserva, armazena, expõe e comercializa os alimentos. Os roedores e os insetos são portadores de microrganismos patogénicos e podem contaminar os alimentos.



Este controlo começa na fase de projeto do estabelecimento, onde a escolha das janelas e portas devem ser construídas de modo a evitar a acumulação da sujidade e devem ser de limpeza fácil.

Quando as portas e janelas estão abertas devem ser colocadas redes de proteção contra insetos (Ver outras medidas no ponto 5.2 deste manual).

7.2. Fatores de desenvolvimento de bactérias, bolores e micróbios

Os alimentos possuem uma composição bastante complexa, ou seja, possuem um número muito grande de componentes e entre eles estão a água, em maior quantidade, lípidos, proteínas, sais minerais e vitaminas.



Micróbios:

- organismos vivos com quem partilhamos o nosso quotidiano.;
- Existem os inofensivos e os ofensivos;
- Ex. Bactérias, fungos, vírus;
- Não são visíveis a olho nu.



Os alimentos possuem a capacidade de aproveitar estes componentes e torná-los num veículo de proliferação de bactérias que podem ser deteriorantes quando causam alterações no alimento como o odor, a cor, a textura ou o sabor ou ser patogênicas quando causam doenças.

Os fungos filamentosos ou bolores produzem microtoxinas que quando ingeridas pelo ser humano, acumulam-se no seu organismo e podem causar lesões no fígado e alguns tipos de cancro.



7.3. Tipos de contaminações

As contaminações alimentares podem ser causadas por micróbios, agentes químicos ou agentes físicos. Estas três causas podem estar presente no alimento ou ter condições favoráveis à sua ocorrência.

As contaminações podem causar danos à saúde.

Perigos associados aos alimentos		
Microbiológicos	Químicos	Físicos
Bactérias (Salmonela) Toxinas (Microtoxinas) Vírus(hepatite A)	Agentes de limpeza e desinfecção	Caroços
	Óleos	Cabelo, pelos
	Antibióticos	Espinhas, ossos
	Metais pesados	Vidro
Jóias		
Metal		



7.4. Controlo de qualidade

O controlo da qualidade é um processo sistemático de recolha de informação sobre os potenciais perigos associados ao alimento, que possam ser significativos no plano HACCP.



Medidor de temperatura de frio - frigoríficos, arcas, por exemplo.

7.5. Métodos de controlo de qualidade

Ao longo dos tempos foram sendo desenvolvidas ferramentas de auxílio ao controlo da gestão da qualidade.

Destacamos:

- BPF - Boas Práticas de Fabricação;
- PPHO - Procedimentos Padrão de Higiene Operacional;
- Sistema APPCC - Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controlo;
- Gestão da Qualidade - as denominadas ISO;
- PCC - Ponto Crítico de Controlo.

7.6. Autocontrolo

O autocontrolo resulta da aplicação do bom senso a princípios técnicos e científicos através de uma reflexão sobre diversas questões, como:

- O que é o meu produto?
- Que perigos estão associados ao meu processo?
- Em que etapas do processo podem ocorrer?



- Qual a probabilidade destes perigos constituírem um risco para os consumidores/clientes?
- Como devo prevenir ou controlar esses perigos por forma a garantir a segurança dos consumidores/clientes?

7.7. HACCP

A sigla HACCP é a abreviatura de Hazard Analysis and Critical Control Point que se traduz por Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos. É um sistema preventivo de controlo da segurança alimentar que tem por objetivo identificar os perigos específicos e as medidas preventivas para o seu controlo em todas as etapas da produção. Baseia-se num tratamento sistemático, documentado e verificável.



Atividades

1. Faça a distinção entre “Medidas preventivas” e “ Medidas corretivas”.
2. Indique três ferramentas de auxílio ao controlo da gestão da qualidade.
3. Indique três tipos de limpeza. Explique o método de cada um.
4. Indique o tipo de riscos associados aos alimentos. Exemplifique-os.



Bibliografia

ARAÚJO, M., *Segurança Alimentar - Os perigos para a saúde através dos alimentos*.

Lisboa: Meribérica/Líder - Editores, Lda., 1997.

BREDA, J., *Fundamentos de Higiene Alimentar e Nutrição*. Coimbra: Printipo - Indústrias

Gráficas, Lda., 1996.

DECO, *Veneno no seu prato?* Lisboa, 2002.

ESTEVES, P.; Macedo, S.; Luz, C.; Soares, P.; Vaz de Almeida, M. D., *Manual de Higiene e Segurança Alimentar*. INATEL, 2003.

FERREIRA, A. J., *Estudos de Microbiologia Geral e de Imunologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1984.

UNISHNOR - União das Associações de Hotelaria e Restauração do Norte de Portugal, *Código de Boas Práticas para a Restauração*, Porto: Instituto UNISHOR, 2001.

Outros Recursos:

Fichas técnicas de detergentes e desinfetantes;

Legislação relacionada com o tema.







Informação Turística

Módulo 2

Apresentação

Neste módulo, é feita uma breve abordagem à história do turismo a nível mundial, estabelecendo-se «pontes» com a atualidade, mencionando os principais recursos turísticos ao nosso dispor.

Neste contexto, identificam-se as principais formas de turismo e descrevem-se as funções dos intervenientes nesta atividade, públicos ou privados.

A análise dos principais dados estatísticos relacionados com o turismo permitirá aos alunos avaliar, não só a importância do turismo na sociedade e na economia, como também a importância da qualidade e sustentabilidade do turismo em Timor e no estrangeiro.

Introdução

A **informação turística** constitui um domínio de conhecimento transversal no setor da hotelaria e turismo, pretendendo sensibilizar o aluno para a importância do turismo e da informação que deve ter.

Objetivos gerais

- Identificar os principais marcos históricos da história do turismo em Timor e no mundo;
- Identificar os diferentes recursos turísticos e formas de usufruir dos mesmos sem prejudicá-los;
- Classificar os diferentes tipos de turismo a nível mundial, realçando os mais importantes e estratégicos para o nosso país;
- Descrever as funções das empresas relacionadas com a atividade, tais como agências de viagens, operadores turísticos, postos de informação, empresas de animação, etc.
- Identificar os principais destinos turísticos a nível nacional e internacional;
- Descrever os impactos do turismo na economia e no ambiente;



- Descrever a importância da sustentabilidade do turismo, de forma que garanta a sua qualidade futura;
- Interpretar dados estatísticos relacionados com o turismo;
- Identificar a terminologia de turismo e viagens utilizada universalmente.

Objetivos específicos

Ser capaz de aplicar na sua profissão as bases importantes da informação turística.

Ser capaz de aplicar nas suas opções a importância dos diferentes tipos de turismo para o mercado do setor turístico.

Âmbito de conteúdos

1. História do turismo
2. Recursos turísticos
3. Tipos de turismo
4. Empresas turísticas
5. Principais destinos nacionais e internacionais
6. Impacto do turismo na economia e ambiente
7. Turismo sustentável
8. Análise estatística
9. Terminologia



1. História do turismo

A História do turismo pode ser, de acordo com alguns especialistas, dividida em três épocas:

- Idade Clássica - Nesta época salienta-se o facto de as viagens serem individuais e de se realizarem por objetivos comerciais, religiosos e de saúde ou por objetivos políticos e de Estado.

Primeiras civilizações  Primeira metade do século XVIII

Acontecimentos a registar na Idade Clássica

Descoberta da roda - levou aos primeiros meios de transporte, que na altura eram as carruagens;

Construção de vias de transporte terrestre - grande contributo dos Romanos;

Organização de viagens no rio Nilo - Egito - para visita de templos;

A elaboração do primeiro guia turístico que indicava, pormenorizadamente, os locais e atividades de maior interesse na Grécia como as competições desportivas, as peças de teatro, as estâncias termais, etc.;

O principal motivo que movia as pessoas eram as viagens com objetivo religioso, as peregrinações ;

As grandes viagens iniciam-se com Marco Polo no século XIII, percorreu o Oriente até à China;

As grandes expedições marítimas iniciadas pelos portugueses percorrem toda a costa de África e Mar Vermelho, chegam à Índia, Tailândia, China e Japão, estabelecem-se em Malaca e em Timor e descobrem o Brasil; e seguidas pelos espanhóis que chegam às Caraíbas, às Antilhas e América Central e do Sul e os ingleses que descobrem a América do Norte.

- Idade Moderna - Nesta época, as formas e os motivos das viagens mantiveram as mesmas características e os mesmos traços, não se distinguindo claramente as duas épocas.



Antiguidade



Idade Média

Acontecimentos a registar na Idade Moderna

A Revolução Industrial no final do século XVIII origina progressos sentidos nas áreas da tecnologia, economia, social e cultural;

As classes com maiores recursos começam a realizar as viagens de recreio com o objetivo de alargar os conhecimentos, realizar experiências;

Os diplomatas, estudantes e as famílias ricas inglesas que viviam na ociosidade faziam a Grand Tour viajando pela Europa, passando a ser moda visitar Paris, Florença, Roma ou Veneza o que influenciou o desenvolvimento dos transportes, hotelaria e restauração;

Com a Grand Tour nasce o conceito de turismo e, pela primeira vez, começam a designar-se as pessoas que viajam por turistas havendo necessidade de guias turísticos, os quais surgem em grande quantidade e temos por exemplo os Guide des Voyageurs e Le Guide d`Espanhe et Portugal;

Em 1864, Thomas Cook organizou a primeira excursão no regime «tudo incluído» para 500 turistas - destino Suíça. Seguindo-se, um ano depois, uma viagem no mesmo regime de Londres para os EUA. Três anos depois, a agência de viagens Thomas Cook & Son emite o Voucher. Thomas Cook abre escritórios por todo o mundo continuando a sua agência a ser uma das maiores organizações turísticas do mundo;

A descoberta do telégrafo, do telefone e o alargamento da rede de caminhos de ferro promovem a transferência da força económica da Europa para a América;

A racionalização do trabalho e as reivindicações sindicais promovem sociedades mais democratas onde a diminuição das horas de trabalho aumenta o tempo livre, o tempo de lazer;

O turismo transforma-se num fenómeno na sociedade com dimensões sociais e económicas sem precedentes. A Organização Internacional de Trabalho (OIT) estabelece as férias pagas, direito posteriormente reconhecido pela Declaração Universal dos Direitos do Homem, e, em 1936, uma lei de 20 de Junho, institui em França as férias pagas, acontecimento que vai marcar profundamente o futuro do turismo.



Idade Contemporânea - Época caracterizada por uma atividade económica importante

Início do século XX  Dias atuais

Acontecimentos a registar na Idade Contemporânea

Transportes mais sofisticados, mais confortáveis e mais rápidos e com maior capacidade de passageiros;

Reconhecimento do direito a férias pagas aos trabalhadores;

A criação de organizações internacionais destinadas a promover o turismo;

Após a II Guerra Mundial, o desenvolvimento do turismo foi preponderante como consequência dos Gloriosos Anos Trinta, caracterizados como anos de grande desenvolvimento económico e progresso mundial;

A motivação para férias passa por fatores diferentes como o fugir ao stress diário, conhecer locais distintos (novas paisagens, diferente oferta cultural, prática de atividades novas, entre outros);

Os meios de comunicação também têm um papel importante neste desenvolvimento uma vez que dão a conhecer, através de meios diversos de comunicação, destinos que até então eram do conhecimento de muito poucos.



2. Recursos turísticos

Os recursos turísticos compreendem o conjunto de bens e serviços que, por meio da dinamismo humano, tornam possível a atividade turística e satisfazem as necessidades da procura, i.e., o equilíbrio entre a oferta e a procura.



Os recursos turísticos são constituídos pelo património turístico que, mediante uma intervenção do homem, se transformam em património utilizável



Tal como são oferecidos pela natureza, os recursos naturais são insuficientes para garantir a permanência dos viajantes cuja deslocação originam. Neste exemplo devem ser criadas infraestruturas de apoio ao mergulho.

Sem estes equipamentos não existirá atividade turística embora possam existir deslocações.



Torna-se necessária a construção de equipamentos que, por um lado, permitam a deslocação (transportes, organização de viagens) e, por outro, assegurem aquela permanência (alojamento, restaurantes).

Os recursos turísticos são importantes porque são eles os elementos fundamentais para motivar a deslocação de pessoas, isto é, os elementos de ordem natural, cultural ou simples animação recreativa capazes de mobilizar os turistas.

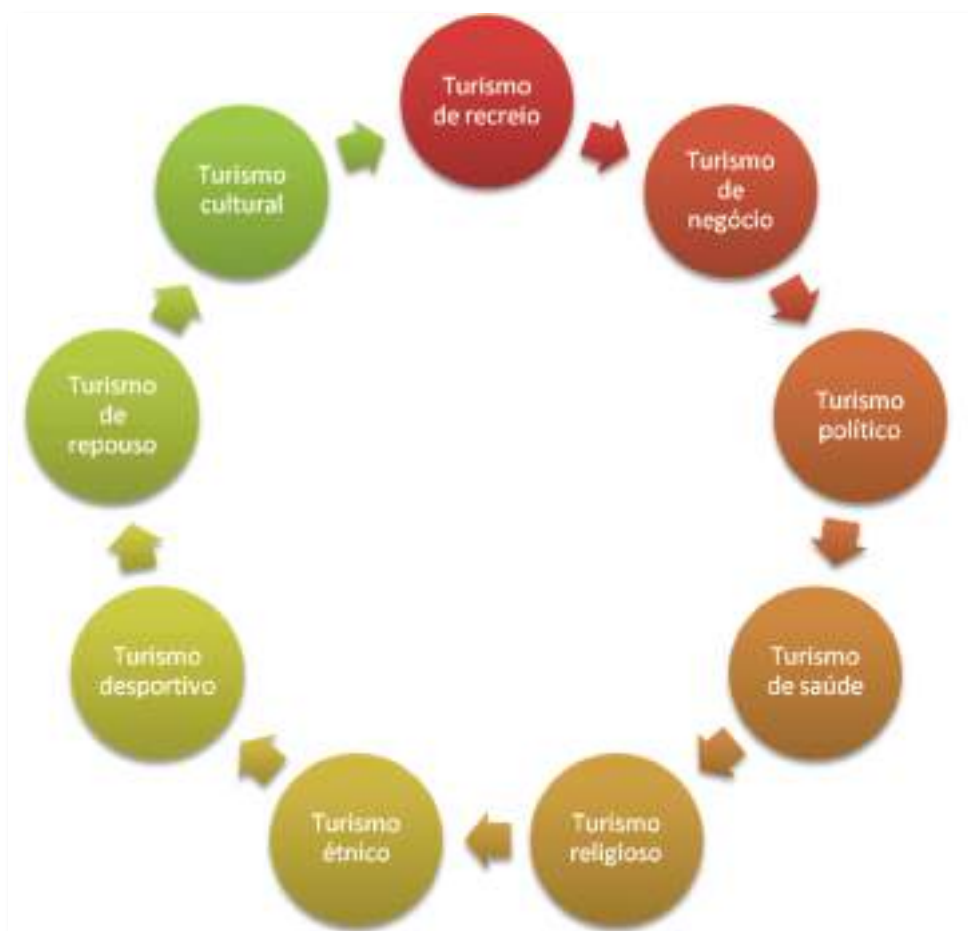


3. Tipos de turismo

A diversidade de motivações turísticas traduz-se por uma diversidade de tipos de turismo. Como as regiões e os países de destino apresentam também uma grande diversidade de atrativos, a identificação dos vários tipos de turismo permite avaliar a adequação da oferta existente ou a desenvolver às motivações da procura.

Embora as razões que levam os homens a viajar sejam extremamente variadas e, muitas vezes, se misturem na mesma pessoa, é possível distinguir certos tipos de turismo e agrupando por afinidades os motivos de viagens, podem destacar-se os tipos a seguir enumerados que, porém, não esgotam todos os que se podem identificar nem estabelecem uma barreira entre eles.

Tipos de Turismo





Timor-Leste - Ilha de Jaco

Turismo de recreio

Este é praticado por aqueles que pretendem mudar de ares, por curiosidade, disfrutar de belas paisagens ou da animação que as grandes cidades ou centros turísticos oferecem.

Este tipo de turismo é bastante heterogéneo porque a noção de prazer é subjetiva a cada indivíduo

Turismo de repouso

Estes turistas pretendem obter um relaxamento físico e mental, para obterem benefícios psicofísicos, resultado do desgaste provocado pelo «stress», consequência do ritmo de trabalho da vida moderna.

Estes turistas procuram locais calmos, grande contacto com a natureza e serviços especializados para cuidado do corpo e da mente.



Timor-Leste - Praia de Batugadé

Turismo cultural

Estes turistas têm o desejo de ver coisas novas, de aumentar os conhecimentos, de conhecer as particularidades e os hábitos doutras populações, de conhecer civilizações e culturas diferentes, de participar em manifestações singulares.

Os centros culturais, os museus, os locais onde se desenvolveram no passado as grandes civilização do mundo, os monumentos, os grandes centros de peregrinação ou os fenómenos naturais ou geográficos constituem a preferência destes turistas. Também se incluem neste grupo, as viagens de estudo com objetivo de aprender línguas.





Turismo desportivo

Hoje as motivações desportivas respeitam a camadas cada vez mais vastas das populações, quer ao nível da idade, quer ao nível da classe social, quer se trate de assumir perante as

atividades desportivas uma atitude passiva, quer ativa. No primeiro caso, o objetivo da viagem é o de assistir às manifestações desportivas como os jogos olímpicos, os campeonatos de futebol, os jogos de inverno; no segundo, o objetivo centra-se nas práticas de atividades desportivas como a caça, a pesca, os desportos náuticos, o alpinismo, o *ski*, o ténis, o golfe, etc.

As modernas tendências da procura, em que a preferência pelas férias ativas assume uma importância cada vez maior, obrigam a que o desenvolvimento de qualquer centro turístico deva ser equipado com os meios mais apropriados à prática dos desportos tendo em consideração as capacidades de cada local.

Turismo de negócios

As profissões e os negócios têm como consequência movimentos turísticos importantes e de grande significado económico, hoje extraordinariamente desenvolvido pelo crescente



grau de internacionalização das economias e das empresas, pelo aumento das reuniões científicas e pela proliferação de manifestações de divulgação de produtos, como as feiras, as exposições, os congressos, os seminários, os colóquios, workshops, entre outros.

Do mesmo modo, constituem frequentemente ocasiões para viajar as visitas aos grandes complexos industriais ou técnicos e às explorações agrícolas ou pecuárias.



Incluem-se neste grupo as deslocações organizadas pelas empresas para os seus colaboradores, quer como prémio, quer para participarem em reuniões de contacto com outros que trabalham em locais ou países diferentes: as chamadas «viagens de incentivo».

Este tipo de turismo assume um elevado significado para os locais ou países visitados na medida em que, regra geral, as viagens são organizadas fora das épocas de férias e pagas pela empresa, ou pela instituição a que os viajantes pertencem.

Implica, contudo, a existência de equipamentos e serviços adequados, tais como salas de reuniões, centros de congressos, espaços para exposições e facilidades de contactos internacionais.

Muitos teóricos e sociólogos consideram que uma viagem de negócios não pode ser considerada como uma verdadeira viagem turística porque dela está ausente a voluntariedade que caracteriza o turismo. Segundo eles, tratam-se de viagens profissionais que não permitem ao viajante a escolha do destino nem o tempo da sua deslocação: a noção de liberdade do indivíduo, fundamental no turismo, é inexistente nestas viagens.

No entanto, não só a multiplicidade de situações que originam as viagens de negócios e a ligação que frequentemente se estabelece entre estas e o aproveitamento do tempo disponível ou o seu alongamento para atividades lúdicas, mas, também, a utilização, imposta pela viagem, de equipamentos e serviços turísticos levam a esbater as diferenças entre o turismo de negócios e o de qualquer outro tipo.

Importa salientar neste tipo de turismo as vantagens para o país de acolhimento.

Vejamos:

- Grande rentabilidade - os seus participantes são geralmente membros de classes sociais mais favorecidas;
- Distribuição ao longo do ano - permite combater a sazonalidade uma vez que as deslocações ocorrem fora da época alta do turismo de lazer, permitindo manter ocupados os vários serviços turísticos ao longo do ano;
- O impacto ambiental das viagens de negócios é menos reduzido, de uma maneira geral, do que o provocado por outros tipos de deslocações. Os seus



- participantes, embora visitem a região, para fazer compras, para a conhecer ou para se divertirem, passam a maior parte do tempo em salas de reuniões;
- As oportunidades promocionais levam a que a maior parte dos países desejem captar este tipo de turistas, desejando que eles levem uma boa imagem do local visitado, dada a capacidade que têm de influenciar outros visitantes. Além disso, muitos dos acontecimentos relacionados com o mundo dos negócios são objeto de cobertura mediática o que, promove, necessariamente, a zona recetora muitas vezes em termos internacionais. As autoridades locais demonstram, por isso um empenhamento, por vezes muito grande na captação destes turistas, através de uma participação ativa no evento ou através de uma ação facilitadora da sua realização.

Devido às vantagens para o país ou local de acolhimento de receber turistas com a possibilidade de despenderem montantes mais elevados e que, simultaneamente, não perturbam muito a vida da comunidade local, a competição para captar este tipo de visitantes é muito intensa, sobretudo no setor das reuniões, feiras e incentivos, em que os seus organizadores podem escolher o local onde o querem realizar. Já o turismo de negócios propriamente dito, devido à rigidez das suas opções, não é captável através da promoção.



Turismo político

A participação em acontecimentos ou reuniões políticas provocam uma movimentação significativa de pessoas, quer se trate de ocasiões esporádicas, quer de reuniões ou acontecimentos regulares.

São exemplos das primeiras as comemorações do duplo centenário da Revolução Francesa, em Paris, os funerais do Imperador do Japão, ou, mais distante, a coroação da Rainha de Inglaterra; são exemplos das segundas as reuniões originadas pelos trabalhos da União Europeia em Bruxelas, ou pelo Parlamento Europeu em Estrasburgo. São, porém, casos específicos que não traduzem a realidade dos movimentos das pessoas por razões políticas já que, diariamente, eles se verificam com maior ou menor intensidade, quer interna, quer internacionalmente.



Tem características e efeitos semelhantes ao turismo de negócios e exige ainda condições idênticas, necessariamente acrescidas de uma organização mais cuidada por razões diplomáticas e de segurança.

Turismo de saúde

O exemplo do termalismo - praticado desde, pelo menos, os tempos da ocupação romana na Europa. As qualidades terapêuticas das águas foram desde então utilizadas, tendo atingido, a nível europeu o seu maior desenvolvimento, nos séculos XVIII e XIX.



A permanência, durante um certo período de tempo, nas termas, oferece a imagem tranquilizadora de cuidados sérios com a saúde, fazendo, atualmente, as termas um esforço para se adaptarem às novas exigências científicas e tecnológicas da nossa época.

Paralelamente a este esforço de modernização assiste-se ao aparecimento de novos produtos designados “Fitness” ou “Manter a Forma”, que complementam os tradicionais produtos para clientes que buscam a cura de um determinado tipo de doença.

Os clientes dos produtos “Fitness” desejam encontrar o equilíbrio mais intensivo, uma vez que engloba aspetos físicos, psicológicos e sociológicos. Trata-se de um bem estar que se liga a sentimentos de reequilíbrio e de vitalidade, ou seja, manter a unidade do corpo e do espírito, para além das adversidades da vida.

Os novos produtos no turismo de saúde resulta de:

- Um recurso cada vez maior a tratamentos de saúde múltiplos, incluindo a hemoterapia e outros medicamentos e procedimentos naturais;
- A recusa da erosão do corpo. O envelhecimento é retardado o mais possível;
- A duração das férias que tendem a ser mais frequentes, por menos tempo e a preço pouco elevado;
- Crescimento da população urbana e a sua vida desgastante;
- O envelhecimento global da população;



- A sofisticação dos tratamentos derivados das tecnologias mais recentes;
- A tomada de consciência da necessidade de prever os riscos da doença.



O exemplo da Talassoterapia

Os centros de talassoterapia atraem cada vez mais clientes, quer por motivos de saúde (curativos ou preventivos), quer para consumo de produtos “manter a forma”.

Neste setor do turismo de saúde é uma espécie de porta estandarte. Quais as

razões do seu sucesso? A água do mar, acima de tudo, mas também a imagem de luxo, a tecnicidade das instalações, a duração e os conteúdos dos produtos propostos, os cuidados, a necessidade de recuperar do stress do dia a dia, sem esquecer os meios de comunicação social que lhe imprime um carácter idílico, acentuando este aspeto do sonho.

A talassoterapia, quer dizer a exploração, com fins terapêuticos das virtudes combinadas da água do mar, do clima, e da atmosfera marítimas, adaptam-se perfeitamente aos males do século, e no entanto, esta não é uma atividade recente.

Ao longo dos tempos as águas do mar foram utilizadas para fins terapêuticos. Em 1899, o primeiro centro de talassoterapia foi criado em Roscoff. Os tratamentos incluíam, apenas, fins curativos.

O produto talassoterapia evoluiu do produto medicinal para produto “manter a forma”. Esta mudança deve-se, por um lado, às características da nova procura e, por outro, às incertezas quanto à manutenção de subsídios da segurança social para este tipo de tratamentos. Não deixa, contudo, de ser verdade que a melhor maneira de evitar a doença é precisamente manter a forma, prevenindo assim o seu aparecimento.



Turismo religioso

De forma a simplificar podemos afirmar que existem duas grandes correntes religiosas:

As religiões para as quais a peregrinação faz parte integrante da prática religiosa (católicos, muçulmanos e budistas). Estas religiões, em particular a católica, criaram organizações para encorajar e facilitar a sua prática.

As religiões para as quais a peregrinação não existe mas cujos crentes, praticam pelo menos uma forma de turismo ligada à religião - os Judeus e os Protestantes visitam locais que guardam as marcas dos seus correligionários: lugares de memória que são em geral, lugares de peregrinação.

Tem, normalmente, três tipos de abordagem:

A abordagem espiritual - o turismo é um meio do indivíduo se aproximar de Deus. O participante encara a peregrinação como parte integrante da sua prática religiosa. Aquele que realiza esta viagem pode, a qualquer instante, tocado pela emoção do lugar ou pelo espírito que o habita, converter-se a esta fé.

A abordagem sociológica - o turismo religioso é um meio para o crente/investigador conhecer melhor a história do grupo a que pertence ou pretende investigar.

A abordagem cultural - a visita a lugares de culto e a santuários é um modo do indivíduo, crente ou não, compreender as religiões, que influenciam as nossas sociedades, no plano histórico, sociológico e simbólico.

O aumento da procura dos locais religiosos está ligado, à motivação cultural e aos projetos de valorização cultural e turística do património religioso.

Tipologia dos turistas em meio religioso:

O Peregrino - que se situa completamente fora do turismo, para viver uma experiência totalmente religiosa, mesmo transcendente;

O Praticante Tradicionalista - que é, em regra, um visitante que viaja em grupo, acompanhado pela família, com guia ou assistente espiritual;

O Praticante Liberal - que tem como objetivo estimular a sua espiritualidade, relembrar os mistérios da salvação e a procura da santidade;

O Apreciador de Arte e Cultura - que encara a sua experiência do ponto de vista das ciências sociais.



Turismo étnico e de carácter social

Incluem-se neste grupo as viagens realizadas para visitar amigos, parentes e organizações, para participar na vida em comum com as populações locais, as viagens de núpcias ou por razões de prestígio social.



4. Empresas turísticas

As empresas turísticas resultam num conjunto de facilidades necessárias para acomodar, manter e ocupar os tempos livres dos turistas:

Alojamento turístico;

- Agências de viagens;
- Operadores turísticos;
- Restauração;
- Animação;
- Centros de congressos;
- Comércio;
- Entre outros.



Quadro exemplificativo de empresas turísticas

Tipos	Subtipos
Alojamento	Hotéis, aparthotéis, motéis, pousadas, pensões, albergue, colónia de férias, imóveis de aluguer, entre outros.
Alimentação	Restaurantes, cervejarias, cafés, padarias, casas de chá, entre outros.
Agência de viagens	Agências de viagens recetoras e emissoras.
Transportes turísticos	Aéreo, rodoviário, ferroviário e marítimo



Aluguer de veículos e equipamentos	Carros, motos, bicicletas, embarcações, equipamentos desportivos.
Eventos	Organizadores de eventos, fornecedores de produtos e serviços
Espaço de eventos	Centro de convenções, buffets, centro de férias, áreas de exposição e eventos culturais, entre outros.
Entretenimento	Bares, boîtes, discotecas, clubes, casas de espetáculo, cinemas, teatro, parque de diversões, parques temáticos, campos de golfe, hipódromos, autódromos, marinas, entre outros.
Informação turística	Guias, mapas, postos de informação turística, jornais e revistas especializadas.
Passeios	Cavalo, helicóptero, barco, autocarro, entre outros.
Comércio turístico	Lojas de recordações, joalharias, artesanato, produtos típicos, entre outros.



5. Principais destinos nacionais



Praia de Metinaro



Arrozais de Baucau

Praia de Tutuala



Cristo Rei- Díli - Timor-Leste



*Arquivo Museu da Resistência
Timorense- Díli - Timor-Leste*



“Uma “montanha” de surpresas

Alguém disse um dia que Timor-Leste é como “uma grande montanha”. De facto, para onde quer que se vá, é necessário escalar encostas ou descer montes e vales. Quem parte de Díli em direção a Maubisse tem de subir, ziguezagueando por uma estrada entalada entre um abismo e as elevações escarpadas da cadeia montanhosa que separa o Norte do Sul do país. É no distrito de Ainaro, porém, a partir da vila de Hato Bulico, que se chega ao topo do Tata Mai Lau, o ponto mais alto da cordilheira do Ramelau (2960 metros).

O mais mágico dos lugares

O verde escuro dos mangais dá lugar ao azul das águas transparentes da praia de Metinaro, a cerca de 30 km da capital. Mais adiante, surgem os arrozais de Baucau e, ao longe, centenas de palmeiras. Uma paisagem de grande beleza apenas ultrapassada pelo oásis de areia branca que se esconde na ponta mais oriental de Timor, no distrito de Lautém. Tutuala é uma praia encantada, escondida na vegetação, e um porto de abrigo banhado por águas cristalinas, de onde partem os barcos dos pescadores para o ilhéu deserto de Jaco, uma reserva de tartarugas. Os timorenses acreditam que se trata de um lugar mágico e, por isso, mantêm a minúscula ilha intocada.



Praia dos Portugueses

Praias, quentes e boas

Praias: são muitas, quentes e boas. Estendem-se pelas costas Norte e Sul. São recantos escondidos de areia dourada ou quilómetros e quilómetros de areia preta.

Como a praia de Liquiçá, a uma hora de Díli, ou de Betano, na costa do mar de Timor.



Mas, tal como já aqui foi dito – nunca é demais repeti-lo –, o verdadeiro paraíso está a Leste: na ilha deserta de Jaco e na praia de areia branca de Tutuala.

Para os praticantes de snorkelling e de mergulho recreativo, reservam-se outros segredos, na costa do enclave de Oecussi, na Ilha de Ataúro e nos arredores de Díli, em direção a Baucau.



Estamos nas nuvens

Uma viagem aérea entre o enclave de Oecussi e Díli é uma oportunidade única para novas e surpreendentes revelações. Lá do alto, o litoral ganha um recorte ainda mais acentuado, o mar afunda-se e ganha novas tonalidades. Outras sensações terá quem optar por uma viagem por terra, da capital para Baucau. Ao longo da costa, a paisagem transforma-se continuamente: alteram-se os relevos, multiplicam-se as formas, intensificam-se as cores e definem-se os contornos. E, assim, a Natureza vai pintando um quadro que nos deixa nas nuvens, à medida que o vamos descobrindo, lentamente, sem pressas, por estradas sinuosas”.



Texto retirado da página da revista on-line “Rotas & Destinos”, disponível em <http://www.rotas.xl.pt/0204/100.shtml>, acedida a 16 de janeiro de 2013.



6. Impacto do turismo na economia e ambiente

Para perceber a importância do turismo na economia e ambiente de um país, vejamos o seguinte documento:

“Preâmbulo Introdução Prioridades a Curto Prazo Linhas Programáticas do Governo

I. Crescimento Económico

“Sendo Timor-Leste um País com imensos atractivos turísticos dos quais salientamos as suas praias e montanhas, é expectável que venha a ser um dos destinos prováveis dos turistas de todo o Mundo. O desenvolvimento do turismo é um factor importante para o desenvolvimento económico do País, não só pelas receitas que gera, absorção de mão-de-obra, como também pelo desenvolvimento que lhe está associado: restaurantes, hotéis, entretenimento, aeroportos de Díli e Baucau, transportes e outras infra-estruturas variadas.

Promoveremos uma política de promoção turística que passará por:

- Operacionalizar o Plano Nacional Estratégico de Turismo, como principal instrumento na delimitação e execução das políticas nacionais para o setor;
- Incentivar a criação de legislação específica para dinamizar o setor do Turismo;
- Criar zonas protegidas, especialmente vocacionadas para o turismo;
- Criar um Centro Nacional de Turismo, com delegações nos treze distritos;
- Iniciar um concurso nacional de desenvolvimento turístico, promovendo a iniciativa privada;
- Promover exposições/feiras de turismo nacionais, regionais e internacionais;
- Promover o desenvolvimento de produtos nacionais, vocacionados para o mercado turístico;
- Promover acções de formação na área do Turismo, para capacitar recursos humanos nesta área;
- Proteger a vida marítima, e especialmente os corais, de forma a evitar a sua destruição para os tornar no futuro, centros de atracção turística;



- Capitalizar o carácter inexplorado de Timor-Leste, concentrando a atenção no eco turismo;
- Expandir a indústria turística em estreita colaboração com as comunidades, para que o envolvimento comunitário assegure que o povo timorense seja parceiro e beneficiário neste processo;
- Promover o turismo interno para que os próprios timorenses desfrutem das actividades proporcionadas pelo desenvolvimento turístico, beneficiando de um ambiente recreativo e cultural, reforçando desta forma a identidade nacional;
- Promover o intercâmbio entre as várias agências turísticas a nível comunitário, visando a partilha de experiências e de boas práticas, para que o turismo em Timor-Leste assuma uma dimensão nacional;
- Promover o investimento estrangeiro na área do turismo mas assegurando a ocupação de mão-de-obra nacional e a transferência de conhecimentos para os timorenses”.

Retirado, via website governamental, do PROGRAMA DO IV GOVERNO CONSTITUCIONAL [2007-2012] REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DE TIMOR-LESTE PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS



7. Turismo sustentável

Os princípios da sustentabilidade referem-se aos aspetos ambientais, económicos e socioculturais do desenvolvimento turístico, devendo estabelecer-se um equilíbrio adequado entre essas três dimensões para garantir a sua sustentabilidade a longo prazo.



Assim, o desenvolvimento turístico assente nos princípios da sustentabilidade deverá:

- Dar um uso ótimo aos recursos ambientais;
- Respeitar a autenticidade sociocultural das comunidades anfitriãs;
- Assegurar uma atividade económica viável a longo prazo, oferecendo benefícios socioeconómicos a todos os agentes.

As políticas de acolhimento turístico deverão integrar ações práticas que incidam sobre os elementos mais abrangentes da região turística e se insiram de forma coerente numa política geral de auxílio e gestão do ambiente. Estas ações devem estar relacionadas com a proteção do património natural e cultural, a integração do desenvolvimento de infraestruturas turísticas nos planos urbanísticos, recolha de resíduos sólidos, entre outras.

Exige ainda a participação informada de todos os agentes relevantes, sendo um processo contínuo que requer a constante monitorização dos impactos, devendo igualmente manter um elevado nível de satisfação dos turistas.



8. Análise estatística

Organização Mundial do Turismo- adesão de Timor-Leste em 2005.

Regional Information em Timor-Leste

H.E. Mr. Gil da Costa Alves Ministry of Tourism, Trade and Industry Edifício

do Fomento - Rua Dom Aleixo Corte-Real DILI Tel: (670) 3317376 Fax:

(670) 3317377 Email: mtci.gov.tl@gmail.com

A zona Sudeste Asiático está composta por um conjunto de países que partilha muito mais do que o território, pois os países que o confinam estão unidos culturalmente e são os seguintes: Brunei, Camboja, Filipinas, Indonésia, Laos, Malásia, Myanmar, Singapura, Timor e Vietname onde o turismo tem tido um crescimento exponencial.

A confirmar estão os dados facultados num encontro com embaixadores da região da Ásia e Pacífico, em Março de 2012, que afirmam que atualmente a segunda região mais forte em termos de receitas de turistas internacionais com um número de “chegada de turistas”, em 2011, de 216 milhões, um aumento de 6% relativamente ao ano de 2011. Ainda no decorrer deste encontro, as projeções para 2012, avançam com um aumento situado entre os 4 a 6%.

Localmente, tal como ao nível global, as viagens representam das principais indústrias com potencial para gerar milhões de empregos, fomentar o crescimento económico e para a diversificação e a promoção do desenvolvimento regional. É também, segundo os especialistas reunidos, um mecanismo forte de combate à pobreza e ao desenvolvimento das zonas mais pobres do mundo.



9. Terminologia

Procura Turística - constitui o sujeito de todo o sistema, tem origem no subsistema constituído pelas zonas emissoras.

Oferta Turística - constitui o objeto do qual fazem parte os centros recetores (os destinos), os meios de deslocação que ligam procura à oferta (transportes), as entidades que produzem bens e serviços (empresas), as entidades que garantem os mecanismos de funcionamento e administração (as organizações) e os meios que orientam e influenciam a procura (a promoção).

Consumo turístico - é um agregado, expresso em termos monetários, resultante das despesas derivadas da procura de bens e serviços turísticos, podendo ser definido como o valor do conjunto dos bens e serviços consumidos pelos turistas durante a sua deslocação e permanência ou com vista à sua deslocação, bem como os serviços prestados pelos organismos que concorrem diretamente para o desenvolvimento turístico.

Destinos - constituídos pelas localidades turísticas que dispõem de atrações suscetíveis de originarem a deslocação das pessoas.

Transportes - são a componente do sistema que garante a ligação entre a residência e o local do destino; constitui um subsistema complexo que integra as vias e meios de transporte, instalações dos locais de partida e chegada e a organização dos mesmos.

Informação e Promoção: conjunto de atividades, iniciativas e ações que influenciam as pessoas a tomar decisões sobre as viagens mas, também, lhes dão conhecimentos sobre as mesmas.

Empresas e Serviços Turísticos: correspondem à parte mais importante do sistema, pelo menos do ponto de vista económico: prestação de alojamento, alimentação, distribuição, diversões, animação e outros serviços.



Organizações: tem responsabilidade ao nível de garantir o funcionamento do sistema; são formadas pelos serviços do Estado, autarquias, organismos públicos locais e associações profissionais.

Turista - Deste modo, na aceção moderna, a expressão turista refere-se às pessoas que se deslocam para fora da sua residência habitual.

Os excursionistas - visitantes temporários que permaneçam menos de 24 horas no país visitado (incluindo os viajantes em cruzeiros).

Recursos turísticos - formam um conjunto de elementos naturais, culturais, artísticos, históricos ou tecnológicos que geram uma atracção turística e fortalecem o produto e o acolhimento turísticos, capazes de motivar a deslocação de pessoa e ocupar os seus tempos livres.



Atividades

1. Indique quatro tipos de turismo.
2. Dos tipos de turismo abordados, indique aquele(s) mais recentes. Justifique a resposta.
3. Elabore um texto, com seis linhas, referindo as mais-valias do turismo para a economia de um país.
4. Mencione três tipos de empresas turísticas.



Bibliografia

BAPTISTA, M., *Turismo, Competitividade Sustentável*. Lisboa: Verbo, 1997.

BAPTISTA, M., *Turismo, Gestão Estratégica*. Lisboa: Verbo, 2003.

CUNHA, L., *Introdução ao Turismo*. Lisboa: McGraw-Hill, 1997.

EUROSTAT, *Eurostat Year book 2005. The statistical guide to Europe*, 2005.

GONÇALVES, A.C., *Gestão em Restauração e Bebidas - Instituto de Turismo de Portugal*, Lisboa, ITP, 2006.

LAGE, B. H. G.; MILONE, P. C., *Turismo: Teoria e Prática*. 1.^a Edição. São Paulo: Editora Atlas, 2000.

MOSER, F., *Manual de gestão de alimentação e bebidas*. Mem Martins, Edições CETOP, 2002.

Outros recursos:

Vídeos promocionais de destinos turísticos, companhias de aviação, etc.;

Brochuras promocionais de destinos turísticos e outra documentação relacionada;

Revistas de viagens e lazer;

Estatística de turismo.







Legislação Hoteleira

Módulo 2A

Apresentação

No módulo de Legislação hoteleira apresentam-se as principais leis relacionadas com o setor da hotelaria e restauração, nomeadamente a classificação, funcionamento e licenciamento dos estabelecimentos hoteleiros, legislação laboral, entre outros. Pretende-se, deste modo, que a interpretação de documentos legais seja feita de forma correta com consequências úteis para o futuro profissional.

Objetivos da aprendizagem

Caracterizar o setor hoteleiro, descrevendo as principais características das diferentes unidades de alojamento e serviço de refeições e bebidas;

Identificar a documentação relacionada com o licenciamento de estabelecimentos hoteleiros;

Identificar a sinalética relacionada com a atividade hoteleira, quer seja de classificação, segurança ou informação;

Explicar o processo legal das reclamações dos estabelecimentos;

Identificar a legislação relacionada com o contrato de trabalho e respetivos direitos e deveres de ambas as partes - trabalhador e entidade patronal

Âmbito de conteúdos

1. Caracterização legal do setor
 - 1.1. Classificação dos estabelecimentos hoteleiros e similares
 - 1.2. Órgãos de poder no turismo
2. Licenciamento dos estabelecimentos hoteleiros e similares
 - 2.1. Processo de licenciamento
 - 2.2. Sinalética
3. Livro de reclamações
4. Legislação laboral
 - 4.1. Contratos de trabalho
 - 4.2. Categorias profissionais
 - 4.3. Direitos e deveres



Introdução

O sistema de poder em Timor onde assenta a lei, esta assim organizado:

- Presidente da República;
- Parlamento Nacional;
- Governo;
- Tribunais.

A formação, a composição, a competência e o funcionamento dos órgãos de soberania são os definidos na Constituição.

Presidente da República

As suas funções constitucionais são fundamentalmente as de representação da República Timorense, de garante da independência nacional, da unidade do Estado e do regular funcionamento das instituições.

O Presidente da República é eleito pelos cidadãos, por sufrágio direto e universal.

Parlamento Nacional

Em Timor Leste, o Parlamento Nacional é a assembleia representativa de todos os cidadãos timorenses.

É o segundo órgão de soberania de uma República Constitucional

O Parlamento Nacional tem uma competência legislativa e política geral.

Governo

O governo é a organização, que é a autoridade governante de uma unidade política, o poder de reger uma sociedade política, e o aparato pelo qual o corpo governante funciona e exerce autoridade.



O governo é usualmente utilizado para designar a instância máxima de administração executiva, geralmente reconhecida como a liderança de um Estado ou uma nação.

Normalmente chama-se o “governo” ou “gabinete” ao conjunto dos dirigentes executivos do Estado, ou ministros (por isso, também se chama Conselho de Ministros). Porém, existem países como o Reino Unido que tem Chefe de Estado e Chefe de Governo respectivamente a Rainha Elizabeth II e o Primeiro Ministro. Neste caso a rainha é chefe de Estado de diversos países membros da Commonwealth.

A forma ou regime de governo pode ser República ou Monarquia, e o sistema de governo pode ser Parlamentarismo, Presidencialismo, Constitucionalismo ou Absolutismo. Uma nação sem Governo é classificada como anárquica. A forma de regime em Timor Leste é a República.

Tribunais

Um tribunal (do latim tribunal, tribunalis; “dos tribunos”) é o local em que é administrada a justiça, onde os juízes exercitam o seu ofício. São órgãos colegiados com variadas jurisdições (federais, estaduais, provinciais etc.) e competência (civil, penal, militar etc.) o sistema de aplicação de justiça em Timor Leste cabe aos tribunais que são órgãos independentes do poder político.

Processo de elaboração de leis em Timor Leste

De um modo geral, com as adaptações necessárias normalmente é: um ministro toma a iniciativa (redige-a ou pede a peritos para a redigirem). Envia-a à Presidência do Conselho de Ministros, que verifica se é adequada, oportuna e correta, fazendo-se os acertos necessários entre o Ministro proponente e a Presidência do Conselho de Ministros. Depois, é enviada aos outros Ministros que a analisam, designadamente recorrendo aos seus auxiliares diretos ou aos seus serviços. A opinião do Ministro é transmitida ao Secretário de Estado que representa o Ministério na reunião de Secretários de Estado.



1. Caracterização geral do setor

Tendo em conta as circunstâncias de Timor Leste ser um país independente há poucos anos, o Governo tem definido uma aposta bastante exaustiva no seu Plano Estratégico, onde naturalmente o Turismo está contemplado. Nessas circunstâncias, as bases legislativas para este setor estão em discussão e/ou planeamento. Assim, a abordagem ao setor de hotelaria, consagra os princípios internacionalmente aceites com as adaptações que cada estado deseja apresentar. Nesse sentido, qualquer unidade ou estabelecimento que deseje implantar-se na República de Timor Leste, deve ser sempre passível de consulta no Ministério respetivo por forma a assegurar-se da legislação aplicável.

Empreendimentos turísticos

Noção e tipologias

Noção de empreendimentos turísticos

1. Consideram-se empreendimentos turísticos os estabelecimentos que se destinam a prestar serviços de alojamento, mediante remuneração, dispondo, para o seu funcionamento, de um adequado conjunto de estruturas, equipamentos e serviços complementares.
2. Não se consideram empreendimentos turísticos para efeitos do presente decreto-lei:
 - a. As instalações ou os estabelecimentos que, embora destinados a proporcionar alojamento, sejam explorados sem intuito lucrativo ou para fins exclusivamente de solidariedade social e cuja frequência seja restrita a grupos limitados;
 - b. As instalações ou os estabelecimentos que, embora destinados a proporcionar alojamento temporário com fins lucrativos, revistam natureza de alojamento local nos termos do artigo seguinte.

Alojamento local

1. Consideram-se estabelecimentos de alojamento local as moradias, apartamentos e estabelecimentos de hospedagem que, dispondo de autorização de utilização,



prestem serviços de alojamento temporário, mediante remuneração, mas não reúnam os requisitos para serem considerados empreendimentos turísticos.

2. Os estabelecimentos de alojamento local devem respeitar os requisitos mínimos de segurança e higiene definidos por portaria conjunta dos membros do Governo responsáveis pelas áreas do Turismo e da Administração Local.

Tipologias de empreendimentos turísticos

- a. Os empreendimentos turísticos podem ser integrados num dos seguintes tipos:
- b. Estabelecimentos hoteleiros;
- c. Aldeamentos turísticos;
- d. Apartamentos turísticos;
- e. Conjuntos turísticos (resorts);
- f. Empreendimentos de turismo de habitação;
- g. Empreendimentos de turismo no espaço rural;
- h. Parques de campismo e de caravanismo;
- i. Empreendimentos de turismo da natureza.
- j. Os requisitos específicos da instalação, classificação e funcionamento de cada tipo de empreendimento turístico referido no número anterior são definidos:

Estabelecimentos hoteleiros

No mercado atuam diferentes tipos de hotéis, a classificação dos hotéis vai de 1 a 5 estrelas e cabe ao Governo a sua aprovação.

Noção de estabelecimento hoteleiro

São estabelecimentos hoteleiros os empreendimentos turísticos destinados a proporcionar alojamento temporário e outros serviços acessórios ou de apoio, com ou sem fornecimento de refeições, e vocacionados a uma locação diária.

1.1. Classificação dos estabelecimentos hoteleiros

Os estabelecimentos hoteleiros podem ser classificados nos seguintes grupos:

- a. Hotéis;



- b. Hotéis-apartamentos (aparthotéis), quando a maioria das unidades de alojamento é constituída por apartamentos e pensões;
- c. Pousadas,

Condições de instalação

Os estabelecimentos hoteleiros podem ocupar uma parte independente de um edifício, constituída por pisos completos e contíguos, ou a totalidade de um ou mais edifícios que constituam um conjunto harmónico e articulado entre si, inserido num conjunto de espaços contíguos, apresentando expressão arquitectónica e características funcionais coerentes. Num mesmo edifício podem ser instalados estabelecimentos hoteleiros de diferentes categorias.

Classificação dos estabelecimentos Similares

São similares da hotelaria, a industria de restaurantes, e que está integrada neste curso de alimentação e bebidas, que envolve a área de cozinha e mesa/bar, regulada em Timor Leste a partir de legislação específica, como se indica:

1.2. Órgãos de poder no Turismo

Órgãos nacionais

Organização do setor público do turismo em Timor Leste

“Ministério do Turismo comércio e indústria

DECRETO LEI GOVERNO 17/2008

ORGÂNICA DO MINISTÉRIO DO TURISMO, COMÉRCIO E INDÚSTRIA

O Programa do IV Governo Constitucional prevê uma política de desenvolvimento das actividades turística, comercial e industrial, como mecanismo de capital importância na redução da pobreza e no combate ao desemprego, contribuindo inequivocamente para a estabilidade social e política do país.

O Decreto-Lei N.º 7/2007 de 5 de Setembro de 2007, que estabelece a Estrutura Orgânica do IV Governo Constitucional da República Democrática de Timor-Leste determina, no



seu artigo 37.º, a elaboração ou alteração das respectivas leis orgânicas dos Ministérios. O presente Decreto-Lei estabelece a estrutura dos órgãos e serviços que compõem o Ministério do Turismo, Comércio e Indústria, dotando-os das competências necessárias à prossecução das políticas do Governo para essas áreas, em conformidade com o disposto no n.º 2 do artigo 29º do citado diploma.

Assim,

O Governo decreta, nos termos do no. 3 do artigo 115º da Constituição da República para valer como lei, o seguinte:

Na prossecução da sua missão, são atribuições do MTCI:

- a. Propôr as políticas e elaborar os projectos de regulamentação necessários às suas áreas de tutela;*
- b. Conceber, executar e avaliar a política do comércio;*
- c. Contribuir para a dinamização da actividade económica comercial, inclusive no que toca à competitividade interna e internacional;*
- d. Analisar a actividade comercial e propôr medidas e políticas públicas relevantes para o desenvolvimento empresarial e das trocas internacionais;*
- e. Apoiar as actividades dos agentes económicos do setor comercial e industrial, promovendo as diligências necessárias à valorização de soluções que tornem mais simples e célere a tramitação processual administrativa, limitando-a ao indispensável;*
- f. Dar parecer sobre pedidos de informação prévia para o estabelecimento de empresas comerciais, bem como para adquirirem o estatuto de investidores;*
- g. Apreciar e licenciar projectos de instalações e de funcionamento de empreendimentos turísticos, comerciais e industriais;*
- h. Apoiar as actividades comerciais, incluindo a edificação de mercados, visando a dignificação das condições dos mesmos;*
- i. Inspeccionar e fiscalizar as actividades económicas da sua tutela, nos termos da lei;*
- j. Conceber, executar e avaliar as políticas do setor industrial;*
- k. Manter e administrar um centro de informação e documentação sobre empresas e actividades do setor industrial;*
- l. Propôr a revogação ou a suspensão da licença do exercício das actividades industriais, quando for o caso;*



- m. Propôr a qualificação e a classificação dos empreendimentos industriais, em especial, e das actividades económicas em geral;*
- n. Organizar e administrar o registo da propriedade industrial;*
- o. Promover as regras internas e internacionais de normalização, metrologia e controlo de qualidade, padrões de medida de unidades e de magnitude física;*
- p. Conceber, executar e avaliar a política nacional do turismo, nela incluindo as vertentes de lazer, diversão e ecoturismo;*
- q. Elaborar o plano anual de actividades promocionais para o desenvolvimento do turismo com respectiva estimativa de custos;*
- r. Implementar e executar a legislação relativa à instalação, licenciamento, classificação e verificação das condições de funcionamento dos equipamentos turísticos;*
- s. Estabelecer mecanismos de colaboração com outros serviços e organismos governamentais com tutela sobre áreas conexas, nomeadamente os serviços competentes pelo ordenamento e desenvolvimento físico do território, com vistas à promoção de zonas estratégicas de desenvolvimento turístico nacional;*
- t. Colaborar, com organismos e institutos públicos competentes, nacionais e internacionais, na promoção e divulgação de Timor-Leste, junto a investidores e operadores turísticos;*
- u. Regulamentar o associativismo organizado das actividades e profissões dos setores turístico, comercial e industrial, de forma racional e integrada, preferencialmente sob uma única estrutura representativa.*
- v. Regulamentar e inspeccionar as actividades turísticas, comerciais e industriais, em especial as de acesso condicionado e, ou reservado, sujeitas a licenciamento ou concessão pública, em colaboração com as entidades relacionadas e com as políticas definidas pelo Governo;*
- w. Analisar e propor ao Conselho de Ministros a constituição de parcerias internacionais de actividades tuteladas pelo MTCI, em função dos custos-benefícios para o País.*
- x. Gerir as suas dotações orçamentais, aprovisionamento e finanças internas, nos termos da lei”.*

Direcção Nacional de Turismo

Atua no âmbito da política de turismo sob a gestão do Ministério.



Órgãos internacionais

A OMT - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DO TURISMO

História: principais etapas

- 1925: 1º congresso internacional, em Haia. É criada a International Union of Official Tourist Publicity Organization;
- 1934: em Haia, é criada a International Union of Official Travel Organizations;
- 1947: renomeada International Union of Official Travel Organizations (IUOTO).

Nos anos 60 e 70, com o *boom* do Turismo, os membros da IUOTO sentem que há uma lacuna internacional a nível das organizações. Sentem necessidade de representar os Estados a nível intergovernamental, pois assim teriam maior força. Pretende-se articular com as Nações Unidas.

- 1967: Ano Internacional do Turismo - revela a importância crescente do Turismo nos anos 60;
- 1970: os membros da IUOTO aprovam a fundação de uma organização intergovernamental e os seus estatutos (OMT);
- 1974: ratificação da OMT por Estados-Membros. Por esta altura, estava sediada em Genebra, na Suíça;
- 1975: Renomeação da IUOTO em Organização Mundial do Turismo;
- 1976: a sede desta organização é mudada para Madrid. Ainda neste ano, a OMT torna-se agência executante das Nações Unidas;
- 1979: foi criado o Dia Mundial do Turismo a 27 de Setembro. A escolha deste dia esta diretamente ligada à aprovação dos estatutos da OMT;
- 1980: Declaração de Manila;
- 1985: Código do Turismo;
- 1999: Código Mundial da Ética do Turismo.

Membros

A OMT é uma organização intergovernamental. Oficialmente estados independentes.

Representa Membros de pleno direito

São mais de 140 Estados soberanos, que se associam de livre vontade. São estes que constituem o núcleo desta organização.



Membros associados

São territórios que não são responsáveis pelas suas relações externas, não são completamente independentes, mas que têm autorização (do Estado) e alguma autonomia para se associarem. Ex.: Hong Kong, Macau (China); Madeira (Portugal); Antilhas Holandesas, Porto Rico, Comunidade Flamengo da Bélgica.

Membros Observadores

- Palestina (observador especial) - não é um Estado independente
- Santa Sé (observador permanente)

Membros Filiados - são mais de 300.

São organizações que representam associações hoteleiras, restauração, companhias de aviação, instituições de ensino, etc.

Financiamento

Todos os membros têm que contribuir financeiramente. Para isso, pagam uma quota, que é fundamental para a sobrevivência da Organização.

Os membros de pleno direito pagam uma quota de acordo como seu poder económico e da importância e peso do Turismo na economia desse país. Os membros associados e os membros filiados pagam quotas fixas.

A OMT também se auto financia através da realização e venda de estudos e publicações.

Órgãos

A Organização Mundial do Turismo é constituída por:

Assembleia-Geral - em que votam os membros pleno direito e os membros associados. Os restantes membros (observadores e filiados não votam - são apenas convidados a participar). Reúnem de dois em dois anos e de quadro em quatro anos elegem o Secretário-geral - é o representante da OMT.

Conselho Executivo - é eleito apenas pelos membros de pleno direito e representa os Estados - membros. Assegura o cumprimento do programa e do orçamento. Tem um representante dos associados e um dos filiados.



Comissões Regionais - participam os membros de pleno direito e os membros associados. Devido à difícil coordenação a nível central, a partir de Madrid, a OMT dividiu o mundo em 6 grandes regiões turísticas. Cada comissão regional, sediada em cada uma das regiões, representa a OMT.

Atividades da OMT:

- A cooperação para o desenvolvimento, que passa pela assistência aos governos no que se refere ao desenvolvimento turístico sustentável, investimento em tecnologia, marketing e promoção;
- A educação e a formação, cujo programa tem como finalidade principal a qualificação profissional;
- As estatísticas e estudos de mercado, no sentido de promover a uniformização de conceitos e critérios de elaboração de relatórios, medir o impacto do turismo nas economias e ainda publicar documentos com resultados, tendências e previsões;
- A qualidade dos serviços turísticos, cujas finalidades incluem a defesa da qualidade em contextos equilibrados; a melhoria da competitividade dos destinos, sobretudo nos países em desenvolvimento; e o zelo pela segurança e pela proteção quer dos consumidores, quer das comunidades de acolhimento;
- As publicações, que pretendem satisfazer as necessidades de informação dos públicos, tanto no âmbito interno, como externo.



2. Licenciamento dos estabelecimentos hoteleiros e similares

Os estabelecimentos hoteleiros são licenciados segundo as normas aplicáveis em Timor Leste e devem ser apresentados na Direção Nacional de Turismo para efeito de apreciação.

2.1. Processo de licenciamento

Tendo em conta que o enquadramento deste módulo se aplica à área dos similares de hotelaria, vamos solicitar que consultem a legislação aplicável em Timor Leste para os similares.

“DESPACHO MINISTERIAL N.º 1/2008 de 6 de Fevereiro

Sobre os princípios de licenciamento prévio das atividades de turismo, comércio e indústria e respectivos estabelecimentos

No quadro legal sucessivamente estabelecido através da Lei das Sociedades e do Regime do Notariado, aprovados em 2004 e do Código do Registo Comercial em 2006, resulta clara a necessidade de atualizar e compatibilizar os atuais processos de registo e de licenciamento das atividades tuteladas pelo Ministério do Turismo, Comércio e Indústria. Após a entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 7/2006, que aprovou o Código do Registo Comercial, ficou estabelecido que o registo das sociedades e dos demais tipos legais de empresas e, bem assim, os atos constitutivos, modificativos e outros relevantes, carecem de inscrição na Conservatória do Registo Comercial, tutelada pelo Ministério da Justiça. Desde o início, a atividade empresarial depende desse requisito prévio. Sem ele não pode fazer valer os seus direitos em plenitude, incluindo o licenciamento do exercício das atividades e o respectivo licenciamento dos estabelecimentos turísticos, comerciais e industriais. Nem, tão pouco, obter estatutos específicos, como o de investidor, incluindo os incentivos inerentes.



A definição legal e simples de eleger um único critério de autorização e tipo de licenciamento de tão diversificados setores económicos não é naturalmente viável. Mesmo dentro de cada subsetor de actividade, as exigências não podem, nem devem, seguir um único escalão e critério. Importa, assim, construir todo um edifício jurídico de enquadramento, a começar pela classificação económica das actividades, seguida da regulamentação das mesmas, como acontece em todos os países. Esta realidade relativamente à exigência prévia do registo comercial para posteriores licenciamentos não impede que se inicie desde já a simplificação dos procedimentos de licenciamento prévio ou condicional, de modo a não o obstaculizar a actividade económica. É isso que se estabelece no Programa do IV Governo e na supra referida legislação, incluindo a comunicação permanente “on line” entre os Serviços que tutelam o registo e os que autorizam e licenciam as actividades empresariais. Essa é a aspiração comum da Administração e dos agentes económicos, até que seja técnica e humanamente possível inaugurar o desejado “one stop shop” ou agência única, onde fisicamente convergirão os procedimentos de licenciamento e de registo, abrangendo as necessidades dos Serviços públicos tutelares das actividades empresariais, das finanças, da justiça, das relações laborais e do próprio notariado.

Assim:

O Governo manda, pelo Ministro do Turismo, Comércio e Indústria, ao abrigo das disposições legais acima identificadas, publicar o seguinte diploma:

Capítulo I

Licenciamento provisório para efeitos de exercício de actividade e para estabelecimentos

Secção I

Natureza e âmbito das licenças provisórias para o exercício de actividades

Artigo 1

Natureza das licenças provisórias

1. A emissão da licença provisória para o exercício de actividades económicas, abreviadamente LPA, prevista no presente diploma, tem natureza declarativa



instrumental, com vista a não criar obstáculo ao início das actividades empresariais.

2. Para efeitos do disposto no número anterior, a obtenção da LPA não confere aos titulares quaisquer direitos adquiridos ou expectativas de autorização ou de licenciamento definitivos das respectivas actividades económicas tuteladas.

3. A LPA outorgada ao abrigo do presente diploma não equivale nem se confunde com o licenciamento definitivo das actividades dos titulares, o qual constitui um processo autónomo, sujeito às devidas regras, requisitos, vistorias, certificações e qualificações exigidas por lei ou regulamento.

Artigo 2

Condição e efeitos do licenciamento provisório

1. Os titulares dos comprovativos de pedidos de inscrição na Conservatória do Registo Comercial, ficam desde logo habilitados a requerer o licenciamento provisório da actividade (LPA) no Ministério do Turismo, Comércio e Indústria (MTCI).

2. Os requerentes que obtenham estes licenciamentos provisórios ficam cientes e notificados da diferente natureza, autonomia e valor desta fase preliminar, face ao licenciamento definitivo, constando dos formulários tal aviso.

3. Em casos devidamente fundamentados, nomeadamente de falsas declarações ou por ilegalidade posteriormente detectada, a LPA pode ser revogada pelo MTCI ou em quem ele delegar, comunicando-se tal eventualidade às demais tutelas.

Secção II

Natureza e âmbito do licenciamento provisório de estabelecimentos

Artigo 3

Natureza jurídica

1. A emissão da licença provisória para estabelecimentos, abreviadamente LPE, prevista no presente diploma, tem natureza declarativa instrumental, com vista a não protelar o início das actividades empresariais.

2. É aplicável à LPE o regime estabelecido nos artigos 1 e 2.



Artigo 4

Requisitos mínimos

Não poderão ser emitidas LPE sem apresentação e entrega do comprovativo de entrada e pendência de processo de inscrição na Conservatória do registo Comercial e sem que haja auto de vistoria sumária, além dos documentos exigíveis no presente Diploma.

Secção II

Classificação das actividades económicas

Artigo 5

Nomenclatura

1. A nomenclatura das classes de actividades empresarias, designada de Classificação das Actividades Económicas constará de diploma próprio do Governo.
2. Os pedidos de licenciamento para as actividades de seguros ou financeiras não serão aceites pelo MTCI, sendo imediatamente reencaminhados para a Autoridade Bancária de Pagamentos/Banco Central.
3. Os pedidos de licenciamento referentes às actividades turísticas, comerciais ou industriais de ensino, transportes rodoviário, aéreo e marítimo, comunicações e telecomunicações, desporto e todas as que sejam também tuteladas por outros Ministérios ou Secretarias de Estado, não serão aceites pelo MTCI, sem que seja apresentado o parecer prévio das respectivas tutelas.

Artigo 6

Concurso de actividades similares ou complementares

Quando pelo mesmo requerente sejam exercidas actividades correspondentes a mais de uma classe, aquele deve satisfazer cumulativamente os requisitos exigidos para cada classe, com as necessárias adaptações, devendo a licença atribuída ser unitária e corresponder à determinada pela actividade principal.



Artigo 7

Base de dados e arquivo documental

1. Independentemente e sem prejuízo das competências técnicas próprias das respectivas Direções Nacionais das áreas do turismo, do comércio e da indústria, todos os requerimentos para LPA e LPE dão entrada na Direção Nacional de Administração e Finanças, onde são tratados informaticamente em base de dados central e específica do MTCI.
2. Os períodos mínimos de manutenção dos requerimentos, impressos, decisões e demais arquivo documental são os mesmos fixados no Código do Registo Comercial, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 7/2006.

Capítulo II

Procedimento administrativo

Secção I

Documentos e outros comprovativos exigíveis

Artigo 8

Requerimento inicial

1. As pessoas singulares ou colectivas que pretendam requerer uma das licenças provisórias, LPA ou LPE, devem-se dirigir ao MTCI.
2. Sob pena de não ser aceite, o requerimento deve mencionar, pelo menos:
 - a) Identificação do requerente pelo nome, estado, profissão, residência ou sede;
 - b) Número de contribuinte fiscal (TIN);
 - c) Estatutos certificados por notário, tratando-se de sociedades ou outras pessoas colectivas;
 - d) Localização do estabelecimento, se já existir ou previsão da localização;
 - e) Indicação da actividade a explorar e da classificação pretendida;
 - f) Denominação pretendida (firma);
 - g) Ser assinado pelo requerente ou em seu nome, caso em que deverá ser apresentada identidade e, ou procuração do representante ou declarante



Artigo 9

Outros documentos exigíveis - Remissão

Por razões de harmonização e de simplificação, os documentos a apresentar nos Serviços do MTCI, para efeitos de obtenção da LPA ou LPE, são os mesmos exigíveis pela Conservatória do Registo Comercial e estabelecidos no Decreto-Lei n.º 7/ 2006 ou respectivos duplicados ou fotocópias certificadas.

Artigo 10

Aperfeiçoamento do pedido de LPA ou LPE (Deficiências na instrução do pedido)

1. Verificada a existência de deficiências na instrução do pedido, a Direção Nacional autorizadora deve solicitar ao interessado a respectiva correção, fixando-lhe para tanto prazo máximo indicativo, nunca inferior a 5 dias nem superior a 30 dias.
2. Decorrido o prazo fixado sem que as deficiências tenham sido corrigidas, o pedido é indeferido, sem direito a qualquer reembolso pelo pagamento de taxas ou impressos.

Artigo 11

Facilitação de impressos e auxílio

1. Os Serviços do MTCI mantêm e disponibilizam os impressos necessários aos interessados e, dentro das possibilidades, dos exigíveis pelas demais tutelas legais.
2. Dentro das disponibilidades do MTCI, será prestado o auxílio necessário ao preenchimento dos formulários por parte dos requerentes que, manifestamente tenham dificuldade em fazê-lo.

Secção II

Prazos de referência

Artigo 12

Prazos para decisão e emissão da LPA e da LPE

1. Os prazos referenciais para a análise e decisão devidamente fundamentada, sobre os pedidos de LPA ou LPE, seja aquela favorável ou desfavorável, são os seguintes:
 - a) De até 5 dias úteis, para pedidos de empresas que vão iniciar a actividade, sem estabelecimento;



- b) De até 10 dias úteis, para pedidos de empresas que vão iniciar a actividade, mas já possuem estabelecimento e respectivo título de propriedade ou arrendamento, de forma a permitir uma vistoria sumária e eventuais recomendações;
 - c) De até 15 dias úteis, para pedidos de empresas em situação irregular mas que já iniciaram actividade e possuem estabelecimento e respectivo título de propriedade ou arrendamento, de forma a permitir uma vistoria sumária e eventuais recomendações e comunicações;
3. As certidões de concessão de LPA e LPE são válidas por um ano, contados da data da sua emissão.

Artigo 13

Comunicação das decisões

O prazo referencial para comunicar ao requerente a decisão devidamente fundamentada, sobre os pedidos de APR, seja aquela favorável ou desfavorável, é de 2 dias úteis sobre a data do despacho decisório.

Artigo 14

Emissão de certidões e de fotocópias autenticadas

Os prazos referenciais sobre os pedidos de emissão de comprovativos da APR, por quem de direito e legitimado para os requerer, são os seguintes:

- a) De até 5 dias úteis para certidões;
- b) Em condições normais, imediatamente ou até 24 horas, para autenticação de fotocópias.

Artigo 15

Prova da apresentação do pedido de registo

Sem prejuízo do direito do interessado solicitar os comprovativos a que se refere o número anterior, o duplicado do pedido de LPA ou LPE é devolvido ao requerente devidamente carimbado e com anotação do respectivo número, data e hora, servindo como prova da sua apresentação.



Artigo 16

Entrada em vigor

O presente diploma entra em vigor 30 dias após a data da sua publicação no Jornal da República, a fim de permitir organizar os Serviços e garantir os impressos simplificados aos utentes.

Díli, 01 de Fevereiro de 2008


O Ministro do Turismo, Comércio e Indústria,

Dr. Gil da Costa A. N. Alves



Modelo de pedido

Processo N.º _____



Modelo
A
 L.P.A.

REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DE TIMOR-LESTE
MINISTÉRIO DO TURISMO, COMÉRCIO E INDÚSTRIA

- Modelo A -
Pedido de licença provisória para o exercício de actividades económicas - LPA
(Artigos 1 e 2)

Exmo. Senhor Director Nacional do Comércio Doméstico

Nome / Firma _____, com sede em (Rua,
 Suco, Cidade + Distrito) _____

N.º ID: (ID nacional – Passaporte – Outro)

N.º TIN:

- Estabelecimento comercial, industrial ou de hotelaria: Não tem.
- Início de actividade: Espera Registo na Conservatória e licença provisória.

Actividade económica (business): _____

Telefone/ telemóvel/ e-mail: _____, tendo iniciado o
 processo de inscrição na conservatória do Registo Comercial, conforme comprovativo
 junto, vem requerer de V. Exa. seja emitido título de licença provisória para o exercício
 de actividades económicas – LPA.

Data (dd/mm/ano): ... de de 2008

Assinatura _____

x _____

: : : : : : : : : : Espaço Reservado Direcção Nacional do Comércio Doméstico : : : : : : : : : :

Parecer Técnico: _____

Assinatura do técnico e data	Decisão/assinatura/data

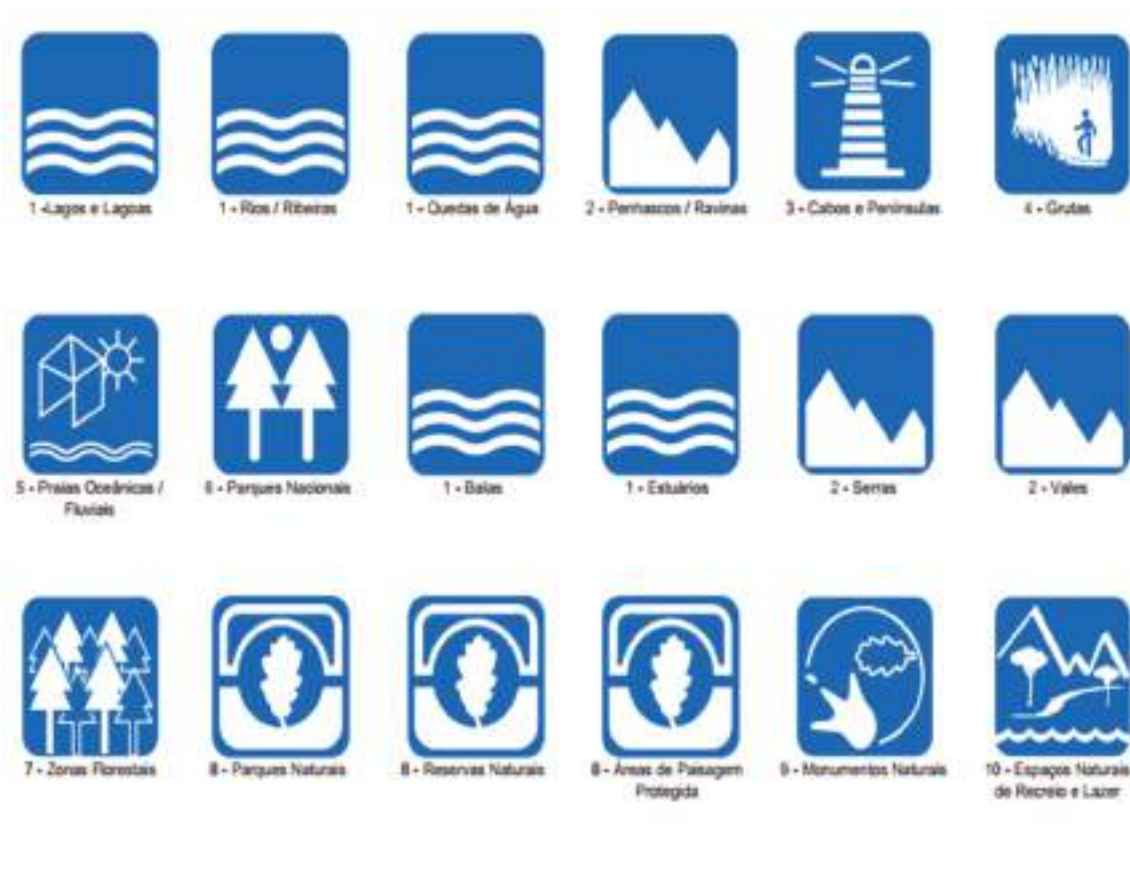


2.2. Sinalética

De uma maneira geral pode dizer-se que a sinalética ajuda a orientar o turista e normalmente é normalizada, segundo os sinais que se juntam a título de exemplo:



Outra sinalética





9 - Terminais Rodoviários



100 - Cruzeiros



101 - Terminais Fluviais



102 - Aeroportos / Aeródromos / Pistas



11 - Estações Arqueológicas



12 - Catedrais / Basílicas



13 - Igrejas / Capelas / Ermidas



12 - Conventos / Mesquitas



14 - Castelos / Fortes



15 - Palácios / Solares



16 - Fontes / Chafarizes / Obelecos



17 - Património Mundial



14 - Locais Históricos



14 - Torres



15 - Casas Típicas Históricas



14 - Monumentos



18 - Caves



19 - Fontes / Chafarizes / Aquedutos



20 - Museus



21 - Arte Sacra



22 - Pintura



23 - Esculturas



24 - Ourivesaria



25 - Coleccionismo



26 - Tábua



27 - Azulejaria



28 - Mobilário



29 - Jogos



85 - Estâncias Termas



86 - Renta-Car



87 - Alojamento Particular



88 - Parques de Campismo e Caravanismo



89 - Estabelecimentos Hoteleiros



91 - Agências de Viagens



92 - Restaurantes



93 - Discotecas e Bares



94 - Cafés, Casas de Chá, Gelatarias



95 - Pousadas da Juventude



3. Livro de reclamações



O livro de reclamações”: que não vigora ainda em Limor-Leste, serve para os clientes registarem eventuais reclamações que pretendam fazer do estabelecimento. Este livro é numerado e normalmente em triplicado. Um para o cliente, outro para o hotel e outro para enviar para o ministério respetivo



4. Legislação Laboral

Em Timor Leste a LEI N.º 4 /2012 de 21 de Fevereiro Lei do Trabalho, regula os direitos e deveres das partes. Para esta matéria é solicitado que procedam à consulta dos Artigos que julga pertinentes na Legislação Laboral.

4.1. *Contrato de trabalho*

PARTE II

RELAÇÕES INDIVIDUAIS DE TRABALHO

CAPÍTULO I

CONTRATO DE TRABALHO

SECÇÃO I

REGRAS DO CONTRATO DE TRABALHO

Artigo 9.º

Contrato de Trabalho

1. O contrato de trabalho é o acordo pelo qual uma pessoa singular, o trabalhador, se obriga a prestar a sua actividade a outra pessoa, o empregador, sob a autoridade e direção deste, mediante o pagamento de remuneração.
2. As cláusulas constantes do contrato de trabalho que contrariem disposições imperativas desta lei ou demais legislação aplicável são nulas.
3. A invalidade parcial do contrato de trabalho não determina a invalidade de todo o contrato, salvo quando se mostre que o contrato não teria sido celebrado sem a parte afetada pela invalidade.
4. As cláusulas nulas consideram-se substituídas pelas disposições correspondentes previstas na legislação aplicável.



Artigo 10.º

Forma e requisitos

1. O contrato de trabalho deve ser celebrado por escrito, numa das línguas oficiais, e assinado por ambas as partes devendo conter, no mínimo, as seguintes cláusulas:
 - a) A identificação do empregador e do trabalhador;
 - b) O cargo e a atividade a serem desempenhados pelo trabalhador;
 - c) O local de trabalho;
 - d) O horário normal de trabalho e os períodos de descanso;
 - e) O valor, forma e a periodicidade da remuneração;
 - f) A categoria profissional do trabalhador;
 - g) A data da celebração do contrato e a data de início de execução, caso esta seja diferente;
 - h) A duração do período probatório;
 - i) A duração do contrato e respetiva justificação, caso se trate de contrato de trabalho por tempo determinado;
 - j) O acordo coletivo de trabalho aplicável, caso exista.
2. Sem prejuízo do disposto no n.º 1, a falta de forma escrita não afeta a validade do contrato de trabalho nem os direitos e deveres do trabalhador e do empregador, designadamente os previstos nos artigos 20.º e 21.º, presumindo-se que a sua falta é imputável ao empregador o qual fica automaticamente sujeito a todas as suas consequências legais.
3. Nada sendo dito quanto à data de início da execução do contrato, presume-se que o contrato de trabalho vigora desde a data da sua celebração.

Artigo 11.º

Duração do contrato de trabalho

1. O contrato de trabalho pode ser celebrado:
 - a) Por tempo indeterminado, ou
 - b) Por tempo determinado.
2. O contrato de trabalho que não adote a forma escrita é sempre considerado contrato de trabalho por tempo indeterminado.



3. Presume-se por tempo indeterminado o contrato de trabalho que não estabeleça o respetivo prazo de duração, podendo o empregador ilidir essa presunção mediante a prova da temporalidade ou transitoriedade das atividades que constituem o objeto do contrato de trabalho.
4. O contrato de trabalho por tempo determinado não pode, incluindo renovações, exceder o período de três anos.

Artigo 12.º

Contrato de trabalho por tempo determinado

1. O contrato de trabalho por tempo determinado só pode ser celebrado para atender a necessidades temporárias do empregador, nomeadamente:
 - a) Substituição do trabalhador ausente ou que, por qualquer razão, se encontre impedido de prestar trabalho;
 - b) Atividades sazonais;
 - c) Trabalho em obra, projeto ou outra atividade determinada e temporária.
2. O contrato por tempo determinado deve estabelecer de forma clara o motivo justificativo para a sua celebração, bem como a relação entre a justificação invocada e o prazo estipulado, sob pena de a justificação ser considerada nula e o contrato de trabalho considerado como contrato de trabalho por tempo indeterminado.
3. Sem prejuízo do disposto no número 1, podem ainda ser celebrados, por tempo determinado, contratos de aprendizagem.
4. Considera-se por tempo indeterminado o contrato de trabalho por tempo determinado celebrado com base no mesmo motivo justificativo e com o mesmo trabalhador com o qual haja sido celebrado anteriormente contrato de trabalho por tempo determinado, antes de decorridos 90 dias entre o fim do primeiro contrato e o início do segundo contrato.
5. Considera-se igualmente por tempo indeterminado o contrato de trabalho celebrado inicialmente por tempo determinado que ultrapasse o período máximo de duração.
6. O contrato de aprendizagem celebrado com participantes dos programas de formação ou qualificação profissionais não pode exceder seis meses.
7. Caso um contrato por tempo determinado seja declarado como por tempo indeterminado, a antiguidade do trabalhador conta-se desde o início da prestação de trabalho.



Artigo 13.º

Renovação do contrato

1. O contrato de trabalho por tempo determinado, nos casos previstos no n.º 1 do artigo anterior, pode ser renovado, por acordo escrito entre as partes, desde que se mantenham os factos que justificaram a sua celebração inicial, não podendo exceder o período máximo estabelecido no número 4 do artigo 11.º.
2. O contrato de trabalho por tempo determinado caduca quando decorrido o prazo nele estipulado, exceto se as partes acordarem a sua renovação.
3. Considera-se como um único contrato de trabalho o contrato de trabalho determinado e a respetiva renovação.

Artigo 14.º

Período probatório

1. Os contratos de trabalho estão sujeitos a um período probatório, durante o qual qualquer das partes pode rescindir o contrato sem aviso prévio nem invocação de justa causa, não havendo direito a indemnização, salvo acordo por escrito em contrário.
2. Nos contratos de trabalho por tempo indeterminado a duração do período probatório pode ser de até 1 mês, salvo em relação a trabalhadores que exerçam cargos de elevada complexidade técnica ou responsabilidade, ou que desempenhem funções de confiança, em que o período probatório pode ser fixado até 3 meses.
3. Nos contratos de trabalho por tempo determinado cuja duração seja:
 - a) Igual ou inferior a 6 meses, o período probatório não pode exceder 8 dias;
 - b) Superior a 6 meses o período probatório não pode exceder 15 dias.
4. A antiguidade do trabalhador conta-se desde o início do período probatório.

Artigo 15.º

Suspensão do contrato ou redução do período normal de trabalho

1. O empregador pode suspender, temporariamente, os contratos de trabalho ou reduzir o período normal de trabalho, por motivos de mercado, tecnológicos, estruturais, desastres ou outras ocorrências alheias à sua vontade, que tenham afetado gravemente a atividade normal da empresa, sempre que tais medidas se mostrem indispensáveis para assegurar a viabilidade da empresa e a manutenção dos contratos de trabalho.



2. A suspensão dos contratos de trabalho não pode ser superior a 2 meses.
3. A redução temporária do período de trabalho não pode ser superior a 40 por cento do período normal de trabalho, nem ser superior a 3 meses de duração.
4. O empregador deve comunicar, por escrito, aos trabalhadores a abranger pela suspensão ou pela redução dos períodos normais de trabalho, ao sindicato que os represente e ao Serviço de Mediação e Conciliação, a sua intenção de adotar alguma das medidas referidas nos números anteriores e as razões justificativas da sua adoção, com a antecedência mínima de 15 dias em relação à data prevista para o início da suspensão ou redução temporária.
5. Durante os períodos de suspensão ou redução do período normal de trabalho, mantêm-se em vigor os direitos e deveres dos trabalhadores e dos empregadores que não pressuponham a efetiva prestação de trabalho.
6. O período de suspensão ou redução conta para efeitos de antiguidade e não afeta o vencimento e a duração do período de férias.
7. Durante o período de suspensão do contrato de trabalho, o trabalhador tem direito a receber metade da respectiva remuneração.
8. Durante o período de redução do contrato de trabalho, o trabalhador tem direito a receber um valor proporcional ao número de horas prestadas.
9. Findo o período de suspensão do contrato de trabalho, o empregador e o trabalhador podem acordar a cessação do contrato de trabalho, tendo o trabalhador direito ao pagamento da indemnização prevista no artigo 55.º.

SECÇÃO II

ALTERAÇÃO DO CONTRATO DE TRABALHO

Artigo 16.º

Alteração do objeto do contrato de trabalho

1. O trabalhador deve exercer as atividades concernentes ao cargo para o qual foi contratado ou promovido, não podendo ser colocado em categoria inferior ou despromovido, exceto se tal mudança for imposta por necessidades imperativas da empresa ou por estrita necessidade do trabalhador e por este aceite.



2. Sem prejuízo do disposto no número anterior, o empregador pode, em caso de força maior ou de necessidades imprevisíveis e prementes da empresa, atribuir ao trabalhador, pelo tempo necessário, atividades não compreendidas no objecto do contrato, desde que tal não acarrete diminuição da remuneração ou de quaisquer outros direitos e garantias do trabalhador.

3. O trabalhador pode, por tempo determinado, exercer atividades concernentes a cargo superior àquele para o qual foi contrato devendo, por esse facto, ser remunerado de acordo com o valor e as regalias atribuídos a esse cargo.

Artigo 17.º

Transferência do trabalhador para outro local de trabalho

1. O trabalhador exerce as suas funções no local de trabalho estabelecido no contrato de trabalho, salvo o disposto nos números seguintes.

2. Salvo disposição em contrário prevista no contrato de trabalho, o empregador pode transferir o trabalhador para outro local de trabalho desde que haja necessidade comprovada da empresa, que o trabalho não possa ser desempenhado por outro trabalhador e que a transferência não cause prejuízo ao trabalhador.

3. Caso se verifique prejuízo, o trabalhador pode rescindir o contrato, com direito a indemnização, nos termos previstos no artigo 55.º

4. Os custos com a transferência do trabalhador, definitiva ou temporária, são da exclusiva responsabilidade do empregador, não podendo, de forma alguma, ser suportados pelo trabalhador.

5. O empregador deve observar o disposto no artigo anterior sempre que a transferência do trabalhador para outro local de trabalho implique a alteração do objeto do contrato.

Artigo 18.º

Transmissão da Empresa ou Estabelecimento

1. A mudança de titularidade da empresa ou estabelecimento não implica a rescisão dos contratos de trabalho, transferindo-se para o novo titular os direitos e deveres do anterior empregador estabelecidos nos contratos de trabalho dos respetivos trabalhadores.



2. O novo titular é solidariamente responsável pelas obrigações do trabalho vencidas até os dois meses anteriores à transmissão, ainda que sejam obrigações respeitantes a trabalhadores cujo contrato de trabalho já tenha cessado.

4.2. *Categorias profissionais*

Categorias profissionais são as funções desempenhadas no estabelecimento pelo trabalhador, e que podem ser:

Cozinha:

Chefe de Cozinha

Subchefe de cozinha

Cozinheiro de 1ª

Cozinheiro de 2ª

Cozinheiro de 3ª

Aprendiz

Restaurante

Diretor do Restaurante

Chefe de Mesa

Subchefe de Mesa

Escanção

Empregado Mesa de 1ª

Empregado de Mesa de 2ª

Empregado de Mesa de 3ª

Aprendiz

Estas categorias permitem ao estabelecimento articulando entre si um serviço complementar de alimentos e bebidas



4.3. *Direitos e Deveres*

CAPÍTULO II PRESTAÇÃO DO TRABALHO

SECÇÃO I DIREITOS E DEVERES DAS PARTES

Artigo 19.º

Deveres mútuos

1. Os empregadores e os trabalhadores devem respeitar e fazer respeitar as leis e os acordos coletivos que lhes sejam aplicáveis e colaborar para a obtenção de níveis elevados de produtividade da empresa e na promoção humana e social do trabalhador.
2. A parte que, culposamente, desrespeitar os seus deveres é responsável pelo prejuízo que causar à outra parte.

Artigo 20.º

Deveres do empregador

Sem prejuízo de outras obrigações previstas na lei, no acordo coletivo ou no contrato de trabalho, o empregador deve:

- a) Proporcionar ao trabalhador boas condições de trabalho, tanto do ponto de vista físico como moral, em particular, no que respeita à saúde, higiene e segurança no trabalho;
- b) Contribuir para a elevação do nível de produtividade do trabalhador, proporcionando-lhe, na empresa ou fora dela, oportunidade de formação profissional adequada ao posto de trabalho;
- c) Pagar pontualmente uma remuneração justa em função da quantidade e qualidade do trabalho prestado;
- d) Permitir ao trabalhador o exercício de cargos de representação em organizações de trabalhadores e da actividade sindical, não o prejudicando por esse exercício;
- e) Prevenir riscos de doenças e acidentes profissionais, fornecendo ao trabalhador a informação e os equipamentos necessários à prevenção;



- f) Manter permanentemente atualizado o registo de pessoal ao serviço da empresa com indicação dos nomes, data de admissão, tipo do contrato de trabalho, cargo, remuneração, férias e faltas justificadas e não justificadas;
- g) Tratar o trabalhador com respeito e justiça, não atentando contra a sua honra, bom nome, imagem pública, vida privada e dignidade.

Artigo 21.º

Deveres do trabalhador

Sem prejuízo de outras obrigações previstas na lei, no acordo coletivo ou no contrato de trabalho, o trabalhador deve:

- a) Comparecer ao trabalho com pontualidade e assiduidade e prestar o trabalho com zelo e diligência;
- b) Cumprir as ordens e instruções do empregador, ou de seu representante, em tudo o que diz respeito à execução e disciplina no trabalho, salvo se forem contrárias aos seus direitos e garantias;
- c) Participar nas ações de formação profissional que lhe sejam proporcionadas pelo empregador, salvo se existir motivo relevante impeditivo;
- d) Guardar lealdade ao empregador não negociando, por conta própria ou alheia, em concorrência com ele, nem divulgando informações referentes à sua organização, métodos de produção ou negócios;
- e) Zelar pela conservação e boa utilização dos instrumentos de trabalho que lhe forem confiados pelo empregador;
- f) Promover e executar todos os atos tendentes a melhorar a produtividade da empresa;
- g) Cooperar com a melhoria do sistema de segurança, higiene e saúde no trabalho implementado pela empresa e respeitar as prescrições estabelecidas, na lei ou no acordo coletivo, e as ordens do empregador nesta matéria;
- h) Tratar o empregador, os superiores hierárquicos e os colegas de trabalho com respeito, não atentando contra a sua honra, bom nome, imagem pública, vida privada e dignidade.



Artigo 22.º

Garantias do trabalhador

Sem prejuízo de outras garantias previstas na lei, no acordo coletivo ou no contrato de trabalho, é proibido ao empregador:

- a) Opor-se, por qualquer forma, a que o trabalhador exerça os seus direitos, rescindindo o seu contrato, aplicando outras sanções, ou tratando-o desfavoravelmente por causa desse exercício;
- b) Impedir, injustificadamente, a prestação efetiva do trabalho;
- c) Diminuir a remuneração, salvo nos casos previstos na lei ou no acordo coletivo;
- d) Baixar a categoria do trabalhador, salvo nos casos previstos na lei ou no acordo coletivo;
- e) Obrigar o trabalhador a adquirir bens ou serviços fornecidos pelo empregador ou por pessoas por ele indicadas



Atividades

1. Os empreendimentos turísticos podem ser integrados em vários tipos. Indique quais:

Coloque por favor em () V=Verdadeiro ou F= Falso

- () **São estabelecimentos hoteleiros** os empreendimentos similares de atividade turística destinados a proporcionar alojamento temporário e outros serviços acessórios ou de apoio, com ou sem fornecimento de refeições, e vocacionados a uma locação diária.
- () **Os estabelecimentos hoteleiros podem ser classificados nos seguintes grupos:**
- a) Hotéis;
- b) Hotéis -apartamentos (aparthotéis), quando a maioria das unidades de alojamento é constituída por apartamentos e pensões;
- c) Pousadas,
- () O Decreto-Lei N.º 37/2007 de 5 de Setembro de 2007, que estabelece a Estrutura Orgânica do IV Governo Constitucional da República Democrática de Timor-Leste determina, no seu artigo 1.º, a elaboração ou alteração das respectivas leis orgânicas dos Ministérios. O presente Decreto-Lei estabelece



a estrutura dos órgãos e serviços que compõem o Ministério do Turismo, Comércio e Indústria, dotando-os das competências necessárias à prossecução das políticas do Governo para essas áreas, em conformidade com o disposto no n.º 2 do artigo 29º do citado diploma.

- () Os pedidos de licenciamento referentes às atividades turísticas, comerciais ou industriais de ensino, transportes rodoviário, aéreo e marítimo, comunicações e telecomunicações, desporto e todas as que sejam também tuteladas por outros Ministérios ou Secretarias de Estado, serão aceites pelo MTCI, sem ser necessário o parecer prévio das respetivas tutelas.
- () De uma maneira geral pode dizer-se que a sinalética ajuda a orientar o turista e normalmente é normalizada, segundo os sinais que se juntam a título de exemplo:
 - () a LEI N.º 42 /2011 de 21 de Fevereiro é a Lei do Trabalho?
 - () **O contrato de trabalho** é o acordo pelo qual uma pessoa singular, o trabalhador, se obriga a prestar a sua atividade a outra pessoa, o empregador, sob a autoridade e direção deste, mediante o pagamento de remuneração
 - () O contrato de trabalho deve ser celebrado por escrito, numa das línguas oficiais, e assinado por ambas as partes
 - () **O quadro de pessoal da Cozinha, é**
 - Chefe de Cozinha
 - Subchefe de cozinha
 - Cozinheiro de 1ª
 - Cozinheiro de 2ª
 - Cozinheiro de 3ª
 - Aprendiz



Bibliografia

Gonçalves, F. Alves, M.J., Código de Trabalho, 2006, Livraria Almedina

Rocha, I., Pimenta, G., Trabalho 2005, 3ª Edição, Porto Editora

DECRETO-LEI N.º 7/2009 de 15 de Janeiro

DESPACHO MINISTERIAL N.º 1/2008 de 6 de Fevereiro

LEI N.º 4 /2012 de 21 de Fevereiro



