



Especialistas em Alimentação

nº 47 | ABRIL 2021

Mensagem da Administração

Inovar, fazer diferente, fazer melhor.

Tem de ser o nosso Foco para termos a certeza de que o futuro será melhor de que o presente. Precisamos de apostar na criatividade de quem está no terreno, incentivando a partilha de ideias e sugestões, para em conjunto implementarmos as que poderão tornar o ITAU mais competitivo, mais sustentável e uma empresa que nos faz sentir felizes por fazer parte da sua história. Começamos agora a recuperar a possibilidade de voltarmos a estar próximos e sem barreiras. Isso pode ser o impulso certo para chegarmos aos nossos objetivos. Vamos todos partilhar as ideias que temos guardadas.

A Administração

Dia Mundial da Saúde

Aliado a uma alimentação variada e equilibrada, a atividade física é fundamental para manter um estilo de vida saudável. Assim sendo, no Dia Mundial da Saúde lançamos o desafio a todos de fazerem uma caminhada pela saúde e, quem sabe, tornar este hábito parte da sua rotina. Aproveitar quando está bom tempo e a hora do almoço fazer uma caminhada com os colegas de trabalho ou no final do dia caminhar com a sua família, são opções que pode ter em consideração.

A prática regular de atividade física tem inúmeros benefícios, nomeadamente:

- Alivia o stress
- Melhora a saúde mental (reduz os sintomas de ansiedade e depressão)
- Reduz a incidência de hipertensão e diabetes tipo II
- Melhora o funcionamento do sistema cardiovascular
- Contribui para o aumento da longevidade

Aliando esta iniciativa, com a celebração do fim das atividades promovidas no âmbito do Programa de Promoção de Estilos de Vida saudáveis, o ITAU está a organizar uma caminhada aberta a todos os colaboradores que se queiram juntar em prol de uma vida mais saudável. Esta caminhada tem sido adiada por motivos climáticos, mas será realizada em breve, em Leça da Palmeira (Matosinhos – Porto). Inscreva-se! Junte-se a nós, que ainda vai a tempo!



Encontro do Comité Técnico de Nutrição

No passado dia 10 de março, decorreu no auditório do edifício Trivalor, mais um encontro do Comité Técnico de Nutrição (CTN) do ITAU e de todos os nutricionistas da empresa a Norte.

Pela primeira vez, esta sessão ocorreu de forma híbrida, presencialmente e em livestreaming. Nesta sessão houve uma apresentação do ponto de situação dos projetos que se encontram em curso no ITAU, realçando-se todos os desenvolvimentos realizados desde a última reunião, para que todos possam acompanhar e contribuir com sugestões e novas ideias. Foram também apresentados os novos projetos para este ano de 2022, assim como as perspetivas do CTN para este ano, todas as novidades e algumas surpresas!

Para todos os que assistiram presencialmente, houve também um lanche convívio, com muita partilha de experiências entre os profissionais de saúde, que todos os dias lutam por um melhor serviço para todos os nossos clientes da área da saúde e social.

O ITAU sempre na vanguarda por uma alimentação mais saudável e sustentável!



Encontro dos Técnicos de Qualidade das Unidades de Alimentação

Realizou-se, no passado dia 24 de fevereiro, o 1.º Encontro de Técnicos de Qualidade de Unidade da área Sul, promovido pelo Direção de Qualidade, Ambiente e Segurança.

Este evento realizado em formato online, teve como objetivo principal a apresentação dos vários Técnicos de Qualidade nas Unidades através de um "pitch": partilhavam a sua área de formação, a unidade onde se encontravam e o que tinham como objetivos futuros dentro do ITAU.

Como desafio para o próximo encontro, foi-lhes solicitado 3 Iniciativas para Melhorar o Desempenho Diário das Equipas.

Estes encontros pretendem não ser só um momento especial de partilha de conhecimentos e de experiências, mas essencialmente o estimular o espírito de equipa entre os quadros técnicos, independentemente da sua zona geográfica.

Os Técnicos de Qualidade das Unidades são parte fundamental das equipas operacionais no contributo técnico para a satisfação dos nossos clientes da área da saúde e do social.

O ITAU a estimular o crescimento dentro das suas equipas!



Campanha Poupe Sangue, Salve Vidas

Recentemente o ITAU colaborou com um Campanha de Awareness denominada "Poupe Sangue, Salve Vidas" que visa sensibilizar os profissionais de saúde para esta temática tão importante.

Esta ação incluiu a colocação de toalhetes nos tabuleiros existentes nos refeitórios de centenas de pessoas em vários hospitais em todo o país.



Rubrica: Quem faz as empresas são as pessoas

Porque quem faz uma empresa são as pessoas e estas são as nossas pessoas. Dedicadas e profissionais.

Conheça a Manuela Barros, de Penafiel, mas a residir na Maia, faz parte da família ITAU há cerca de 13 anos. A Manuela é nutricionista especialista em Alimentação Coletiva e Restauração e desde há uns anos assume funções como responsável de unidade também. Pessoa dinâmica, tenta ser sempre justa e dar o melhor de si em tudo que faz. Veja a entrevista completa em: <https://www.youtube.com/watch?v=b0LZuCeKIDQ>

Obrigada por fazerem parte da família ITAU.

Se dúvidas havia que, mesmo longe, conseguimos estar junto de todas as nossas equipas, veja estas conversas e esteja atento às novidades.

Acompanhe o projeto #humantohuman.



Programa de Promoção de Estilos de Vida Saudáveis

Conscientes da responsabilidade social enquanto empresa e com o objetivo de ajudar os colaboradores a conseguirem fazer mais pela sua saúde, o ITAU criou um programa próprio de Promoção de Estilos de Vida Saudáveis para colaboradores com obesidade que queiram perder peso e/ou colaboradores que queiram deixar de fumar. Numa fase quase final do projeto, decidimos trazer-lhe mais um testemunho, na primeira pessoa.



Conheça o Eduardo Silva, 39 anos, natural da zona do Porto, colaborador da Trivalor há 12 anos, atualmente a trabalhar no ITAU. Começou a fumar por brincadeira aos 15 anos, já tinha tentado deixar de fumar antes e viu no projeto promovido pelo ITAU a oportunidade de voltar a tentar. Confessa que esta 3ª tentativa está a ser a que menos lhe tem custado e que acredita que será o real ponto de viragem para nunca mais voltar a fumar. Neste momento está quase há 1 ano sem fumar.

Veja aqui o seu testemunho: <https://lnkd.in/d/P6Egq6>.

O ITAU a promover a saúde nos seus colaboradores.

Criatividade no ITAU

Sabemos que a criatividade é a capacidade de gerar ideias para resolver, de forma diferente, os problemas do dia-a-dia. Por isso, demos continuidade à iniciativa do "Cantinho da criatividade" nas unidades de alimentação, que visa funcionar como um ponto de reflexão e recolha de ideias dos colaboradores nas nossas unidades, auxiliados pela figura do "embaixador da criatividade" como facilitador do processo.

Inauguraram-se vários novos quadros da criatividade no Hospital de Viana do Castelo e no Hospital de Vila Real, em fevereiro, no Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia e Espinho – Unidade 1, em março, e no Hospital da Figueira da Foz este mês de abril.



Como habitual, nestes dias de inauguração das atividades foram lançados os primeiros desafios de criatividade a toda a equipa, isto é, um tema específico sobre a qual toda a equipa iria refletir e sugerir individualmente as mais diversas ideias. São várias já as ideias recolhidas nas várias unidades no âmbito desta iniciativa, que pretende promover a cultura de inovação por toda a empresa e dar uma voz ativa a todos os nossos colaboradores aqueles que pretendem contribuir para um ITAU mais unido, criativo e competitivo.

Mas como tão importante como dar ideias é transformá-las em realidade... esteja atento às próximas novidades.

Incentivo à conclusão do ensino secundário

No grupo Trivalor existe um programa que pretende ajudar todos os seus colaboradores a Reconhecer, Validar e Certificar as suas Competências (RVCC), ajudando todos os que assim o quiserem a terminar 9º ano ou o 12º ano. Conscientes da importância de incentivar os nossos colaboradores a melhorarem as suas competências, o ITAU apóia e incentiva todos os que queiram participar, como foi o caso da Leonor Costa, coordenadora operacional.

Consideramos esta oportunidade uma mais valia para todos os que dela quiserem fazer parte, mas melhor do que a nossa opinião é podermos dar voz a quem dela já fez parte e pode "falar na 1ª pessoa"...

Testemunho da Leonor Costa:

Olá, eu sou a Leonor Costa, e tenho 57 anos!

Sou colaboradora do ITAU desde 1981, e estou aqui para deixar o meu testemunho sobre o RVCC!!

Quando recebi o e-mail da Trivalor sobre a oportunidade de concluir o 9º ou 12º ano, através do RVCC, não posso dizer que fiquei de imediato interessada. Achava que já não tinha idade para isso, que não tinha tempo, enfim... arranjei todas as desculpas (para mim própria) para justificar a minha desmotivação sobre este assunto.

No entanto, este e-mail não me saía da cabeça, e pensei que não perderia nada em responder... e respondi e em boa hora o fiz!!!

Após ter respondido ao e-mail, foi marcada uma sessão de esclarecimento e aí sim, comeci a perceber que era possível eu entrar neste processo que é o RVCC!!!

Sendo online já é uma vantagem e fiquei muito interessada a reparar na facilidade com que a sessão fluiu... Arrisquei e entrei no processo!!

Se me perguntarem se dá trabalho, para ser justa, terei de dizer que sim, dá trabalho!! Mas é um trabalho que nos faz sentir bem, que nos levanta o ego e a nossa autoestima!!

Houve alturas em que terminava a formação, mas eu estava tão empolgada no meu portefólio, que continuava a trabalhar e quando olhava

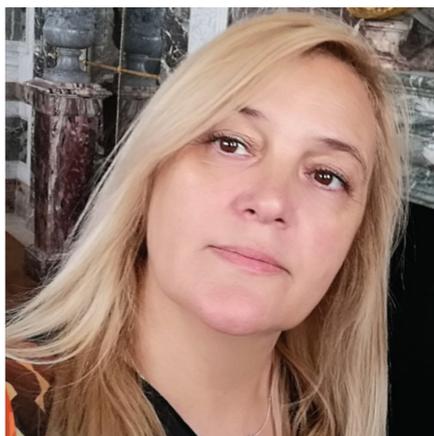
para o relógio passava da 1 h da manhã!! Ai, obrigava-me a desligar o computador, porque acordo muito cedo para ir trabalhar.

Encontrei pessoas incríveis, a nível de colegas houve sempre um grande espírito de ajuda, a nível de formadores, agradeço por toda a partilha e disponibilidade que tiveram.

Para a **Dr.ª. Cecília Vieira** e a **Dr.ª. Inês Vieira**, um enorme bem-haja, por fazerem parecer tão fácil este processo, que é de tamanha importância...

Concluir o 12ºano, com o processo RVCC, foi uma realização pessoal, mas também profissional...

Eu mereço, mas o ITAU também merece que eu tenha concluído o 12º ano!



Batatas recheadas com frango, molho de iogurte e coentros

Ingredientes:

- 300g de peito de frango
- 100g de tomate maduro
- 100g de cebola
- 50g de polpa de tomate
- 2 batatas médias cozidas com a pele (com 80g cada)
- 1 dente de alho
- 100g de tomate maduro
- Sal q.b.
- Coentros q.b.
- Pimenta moída q.b.

Para o molho:

- 50g de batata cozida
- 4 dentes de alho
- 1 iogurte natural grego
- 2 colheres de sopa de azeite
- colheres de sopa de coentros picados

Preparação:

1. Pele as batatas e com uma colher faça uma concavidade;
2. Leve ao lume o azeite com o alho e a cebola picadas, o tomate em cubos, acrescente o frango em cubos e deixe cozinhar um pouco. Depois acrescente o que sobrou das batatas e deixe estufar;
3. Tempere de pimentas e coentros picados e recheie as batatas;
4. No fundo o molho de restantes estufado e, por cima, a batata recheada e o molho de iogurte.

Para o molho:

1. Com ajuda de uma varinha mágica bata os dentes de alho, o iogurte, a batata cozida e o azeite;
2. Envolve os coentros picados.



Receita do Chef Hélio Loureiro

