



## Especialistas em Alimentação

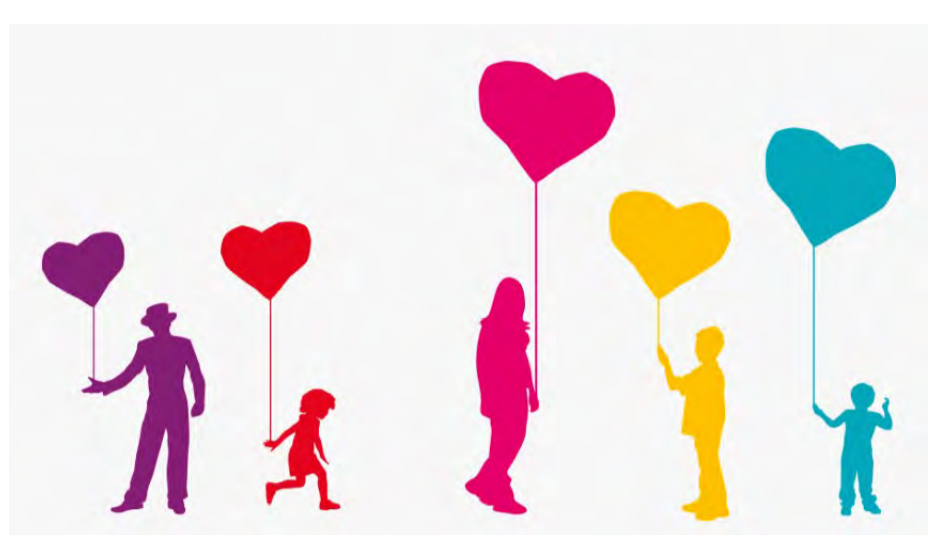
nº 49 | OUTUBRO 2022

### Mensagem da Administração

Vivemos tempos difíceis em que a união de Todos e a participação nos Projetos de Solidariedade em que estamos envolvidos só terão efeitos positivos se os reconhecemos como Nossos e parte da nossa responsabilidade social na Sociedade. Gostaria de relevar alguns como o Outubro Rosa, um apoio solidário para a Luta Contra o Câncer da Mama, e a Ronda da Legião da Boa Vontade, em que além de fornecerem as refeições uma vez por mês também muitos Voluntários do ITAU apoiam na sua distribuição a pessoas que precisam de apoio e carinho. Mas também internamente devemos participar em ações como a da Promoção da Saúde que está a decorrer porque só se estivermos fortes e saudáveis poderemos ser o apoio de quem mais necessita dele.

Um agradecimento, por isso, a todos os que já participam nestes projetos e um desafio aos outros que ainda não o fazem para que se juntem a Nós.

Força, melhores Tempos virão.



### Projeto BIOMA

Foi no passado dia 4 de julho que o ITAU foi anfitrião de mais um momento de partilha, promovendo a 4ª reunião plenária do projeto BIOMA - Soluções integradas de BIOeconomia para a Mobilização da cadeia Agroalimentar.

Estiveram presentes os representantes das mais de 20 entidades que compõem o consórcio, entre empresas do setor Agroalimentar (onde se inclui o ITAU) e Entidades Não Empresariais do Sistema de Inovação e Investigação, num total de mais de 60 pessoas.

Esta reunião foi um momento para tomada de decisões, assim como para fazer um ponto de situação dos desenvolvimentos realizados até ao momento em cada um dos temas e soluções em curso:

- **Sustentabilidade** – metodologia única de medição da sustentabilidade para a cadeia agroalimentar;
- **Desperdício alimentar** – plataforma para combate ao desperdício alimentar e soluções para o aumento do tempo de conservação dos produtos;
- **Valorização dos Subprodutos e Resíduos** – métodos de extração de substâncias ativas a nível industrial, com potencial para originar novos ingredientes funcionais;
- **Rastreabilidade** – plataforma digital integradora, interoperável e inviolável;
- **Ecossistema digital** – plataforma digital integradora e suportada em metodologias de campos abertos para a demonstração de soluções em ambiente real.

Estamos a pouco mais de 1 ano de término do projeto! E para o ITAU foi um orgulho poder acolher este encontro "em sua casa".

Veja toda a informação deste projeto inovador em: <https://projctobioma.pt/>



### Comité Técnico de Nutrição

O Comité Técnico de Nutrição (CTN) continua com as suas atividades. Foi no passado dia 6 de julho que organizou o seu 5º encontro, que ficou marcado por uma atividade de yoga, com o prof. Marco Silva, no âmbito do tema Saúde e Bem-estar Mental. Os presentes tiveram oportunidade de aprender técnicas de correção postural, relaxamento, respiração e meditação.

No final da sessão, houve tempo e espaço para esclarecimento de dúvidas ou questões sobre esta temática escolhida pelo CTN para desenvolver durante o ano de 2022. Houve, ainda, oportunidade para um pequeno lanche e convívio entre todos os colegas.

Veja aqui todas as fotografias: [https://lnkd.in/g/r\\_MPBs](https://lnkd.in/g/r_MPBs)



### Dia Mundial da Alimentação 16 de outubro de 2022

Todos os anos, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) comemora o Dia Mundial da Alimentação, este ano com o tema: "Leave No One Behind: Better production, better nutrition, a better environment and a better life" (Não deixe ninguém para trás: melhor produção, melhor nutrição, um ambiente melhor e uma vida melhor).

Quando alguém é deixado para trás, isso impacta não só a vida dessa pessoa, mas também a nossa. Partindo deste mote, e tendo em conta as crises globais que enfrentamos (pandemia, conflitos, alterações climáticas, aumento dos preços e tensões internacionais), torna-se imprescindível encontrar soluções sustentáveis e que considerem o desenvolvimento a longo prazo, o crescimento económico inclusivo e uma maior resiliência.

Desta forma, como podemos agir?

- Mantenha-se informado sobre as ameaças globais à segurança alimentar e as soluções disponíveis;
- Apele aos decisores locais para que tomem medidas para apoiar os mais vulneráveis;
- Doe tempo, dinheiro e recursos para organizações e causas humanitárias;
- Compre apenas o necessário e evite o desperdício alimentar;
- Apoie a economia local, dê preferência a alimentos provenientes de produção responsável e evite os produtos intensivos, privilegiando sempre a sazonalidade.



### “Juntos pelo Planeta”

Porque a sustentabilidade é um tema cada vez mais essencial no nosso dia-a-dia, o ITAU adquiriu uma garrafa de água reutilizável, para cada um dos seus colaboradores, contribuindo para a redução do consumo de plásticos PET. Além do desafio lançado aos seus colaboradores, com a iniciativa "Juntos pelo Planeta", esperamos a redução de centenas de milhares de garrafas plásticas de uso único a curto prazo e bilhões a longo prazo, pelo consumo de água dos nossos colaboradores.

O nosso planeta agradece! E o ITAU também.

Veja as fotos desta iniciativa aqui: <https://www.itau.pt/wp-content/uploads/2022/10/GarrafasReutilizaveis.pdf>



### Rubrica: Quem faz as empresas são as pessoas

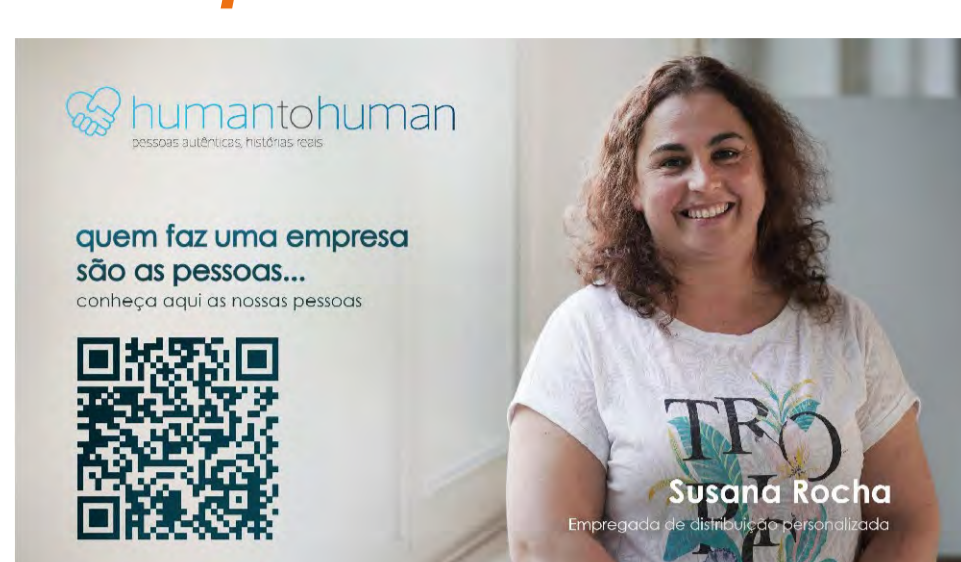
Porque quem faz uma empresa são as pessoas e estas são as nossas pessoas. Dedicadas e profissionais.

Conheça a Susana Rocha, 46 anos, natural de Melres, a trabalhar no ITAU há cerca de 30 anos. Começou com 16 anos a trabalhar no Hospital da Prelada e é aí, que ainda trabalha atualmente. Pessoa humilde, alegre e muito genuína, espera um dia ser recordada como uma boa pessoa. Conheça melhor esta nossa colaboradora do Norte, veja a entrevista completa em: <https://youtu.be/dE2-aPI0wJA>

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 da Saúde

O Programa de Promoção da Saúde (PPS), que tem sido acompanhado por si nas edições anteriores, é um projeto que está neste momento em fase de finalização do piloto. Em breve arrancará para a sua versão definitiva do Programa que esteve em teste e que passará para a sua nova versão que passará a abranger todos os nossos trabalhadores do ITAU, de Norte a Sul do país.

Se é colaborador do ITAU, pedimos a sua atenção para as nossas ofertas, pois pretendemos disponibilizar consultas de nutrição e aulas de exercício físico online gratuitas assim como acesso a um tratamento antibiótico com elevada taxa de sucesso. Para já podemos adiantar que, quaisquer atividades vão ajudá-lo(a) a criar hábitos saudáveis com consequências muito positivas para o seu bem-estar. Este PPS inclui ainda a realização de uma caminhada anual onde irá ser possível conviver com a equipa ITAU, relaxar e desfrutar do ambiente.

Esperamos que este PPS tenha um impacto positivo no seu dia a dia e nas suas semanas de trabalho, pois estamos focados no seu bem-estar e em criar um ambiente de trabalho saudável para os nossos trabalhadores.

O ITAU a promover a saúde nos seus colaboradores.



### Criatividade no ITAU



A capacidade inovadora do ITAU está diretamente relacionada com a colaboração e criatividade de todos os nossos profissionais e, por isso, queremos "dar voz" a todos aqueles que querem contribuir para um ITAU mais unido, criativo e competitivo.

Sabemos que a criatividade é a capacidade de gerar ideias para resolver, de formas diferentes, os problemas do dia-a-dia. Por isso, continuamos com a 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.

Inaugurou-se um novo quadro da criatividade no Hospital da Prelada, a 28 de setembro de 2022, dia em que foi também lançado o primeiro desafio 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. Bem vida equipa do Hospital da Prelada a esta iniciativa de sucesso!

Desta vez partilhamos também uma foto da nossa primeira colaboradora a desmontar os pontos atribuídos pelas várias ideias que foi dando ao longo de mais de 6 meses! Esta iniciativa iniciou-se em 2021 e durante o ano de 2022 algumas destas ideias já foram implementadas e outras estão em curso para implementação.

A Ana Rosa é colaboradora do ITAU a trabalhar no Hospital da Guarda e foi a primeira pessoa a solicitar um vale ticket refeição no valor dos pontos que já tinha acumulado na sequência das ideias dadas no "Cantinho da Criatividade" do Hospital da Guarda.

O ITAU, a apoiar a criatividade entre os seus colaboradores!

### ERASMUS +

No passado dia 23 de junho, terminou mais um estágio ERASMUS + no Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa.

O ITAU tem nos últimos anos mantido a parceria com a Euroyouth no acolhimento de estágios de jovens. O Programa Erasmus+ promove projetos de mobilidade europeia, para a partilha de boas práticas na área da cozinha e da pastelaria, bem como na promoção e participação em redes e projetos europeus de Educação, Formação e Aprendizagem ao Longo da Vida.

A Vanesa Andrés é de Espanha, de Puente de la Reina, Navarra. Tem 20 anos e frequenta o curso profissional na área de técnico na preparação de alimentos. Durante sete meses esteve a trabalhar como ajudante de cozinha numa das nossas cozinhas do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa.

O ITAU sempre a apoiar o desenvolvimento de profissionais na área da Alimentação Coletiva!



### Outubro Rosa



entre outros assuntos, os meios de prevenção e os meios de diagnóstico precoce. Porque Prevenir é a maior arma contra o cancro da mama, esperamos que tire o maior proveito dos nossos webinars e que transmita a mensagem a outras pessoas.

O ITAU a promover o acesso a informação e à saúde nos seus colaboradores.

Veja as fotos aqui: [https://www.itau.pt/wp-content/uploads/2022/10/OutubroRosa\\_Colagem.pdf](https://www.itau.pt/wp-content/uploads/2022/10/OutubroRosa_Colagem.pdf)

### Projeto S.E.R. (Social, Emergência, Responsabilidade)

É com grande orgulho que partilhamos a foto da formalização do contrato com o Fábio Pereira. Esta formalização surge da parceria com a Fundação Liga.

O Fábio ao abrigo do acesso de medidas de emprego de pessoas e da formação profissional, especificamente destinadas a pessoas com deficiência e incapacidade, desenvolveu o seu estágio na função de auxiliar do Secretário de Administração e o Departamento de Controlo de Custos.

A sua função prende-se com a responsabilidade nas diversas tarefas administrativas necessárias ao correto funcionamento da empresa, nomeadamente: registar e distribuir o correio de cada departamento; auxiliar na entrada e saída de correspondência (registada, arquivo, etc.); auxiliar na documentação de apoio às diferentes unidades de alimentação (lançamento de notas de despesas, passes, ...); registar a formação na nossa plataforma de registo de formação, etc..

Parabéns, Fábio Pereira e bem-vindo à família ITAU!!



### Receita do Chef Hélio Loureiro Alimentação saudável

#### Couve de Bruxelas com maçãs, grão-de-bico e amêndoas

- Ingredientes:**
- 2 colheres de sobremesa de azeite
  - 300g de couve de Bruxelas cozidas
  - 250g de grão-de-bico cozido
  - 50g de amêndoas torradas
  - 8 chalotas
  - 2 maçãs golden
  - 1 colher de sopa de molho de soja
  - 1 colher de sobremesa de mel
  - rúcula q.b.
  - pimenta q.b.

- Preparação:**
1. Leve ao lume o azeite, as chalotas, uma colher de mel e deixe caramelizar;
  2. Acrescente a maçã aos gomos e as couves-de-Bruxelas cozidas, molho de soja, retire do lume misture as amêndoas torradas e reserve;
  3. Esmague o grão-de-bico cozido e coloque no fundo de um prato;
  4. Por cima, o molho e o salteado de maçãs e couve-de-Bruxelas;
  5. Regue com o molho que ficou no sauté e decore por cima com folhas de rúcula temperadas.

