



Especialistas em Alimentação

nº 45 | DEZEMBRO 2021



Mensagem da Administração

Resiliência foi a palavra que mais ouvimos, e utilizamos, durante este ano, e que não fazia convívio ao final do nosso vocabulário do dia a dia. E todos nos podemos orgulhar de termos conseguido, em mais um ano difícil e imprevisível, demonstrar o nosso profissionalismo e capacidade de ultrapassar os obstáculos.

Infelizmente, para 2022, perspectiva-se novamente um ano de Desafios e Incertezas. Teremos, por isso, de reforçar o nosso trabalho em Equipa e procurar soluções novas e criativas para as situações imprevistas com que diariamente nos confrontamos.

Mas vamos conseguir, tal como fizemos este ano, chegar ao fim orgulhosos do que atingimos.

Votos de Festas Felizes e um Excelente Ano de 2022 para toda a Equipa ITAU.

A Administração



ITAU'After

No início de novembro, aliado às comemorações de São Martinho, regressou o habitual convívio ao final da tarde, para reconhecimento da criatividade no ITAU, atividade que não era possível de concretizar desde inícios de 2020.

Foi, então, na quinta-feira, 11 de novembro, que se realizou mais um evento de reconhecimento de ideias, o ITAU'After, no auditório do Edifício Trivalor, na Maia. Neste dia, para além da degustação das tradicionais castanhas e jeropiga, foram apresentadas e reconhecidas as ideias dos colaboradores referentes ao 2º semestre de 2019, ao ano de 2020 e ao 1º semestre de 2021. Estes últimos tempos têm sido tempos muito atípicos, mas ainda assim recheados de criatividade.

É fundamental que se continue a estimular a criatividade e a partilha de ideias, para que juntos possamos continuar a construir um ITAU mais unido, criativo e competitivo.

Veja aqui mais algumas imagens: <https://bit.ly/3oUCeVv>



Semana Sénior

Este ano o ITAU dedicou a última semana do mês de outubro aos seus idosos, comemorando a Semana Sénior, que integrou a comemoração do Dia Mundial da Terceira Idade, celebrado a 28 de outubro. Esta iniciativa teve como objetivo proporcionar momentos dinâmicos e de convívio para os idosos, com atividades didáticas que envolvessem o tema da alimentação, mas também passar mais carinho aos nossos idosos, muitas vezes esquecidos pela sociedade e pela família.

Ao longo desta semana, os idosos puderam disfrutar de alguns dos seus pratos preferidos, que foram incluídos nas ementas, bem como de pratos típicos portugueses e receitas que incluíam alimentos tradicionais portugueses, para que os idosos pudessem reviver as suas experiências culinárias, em que os próprios foram incentivados a participar ativamente na confeção das receitas. Foram ainda dinamizadas outras atividades, como um jogo de bowling, uma prova cega de frutas e a degustação de águas aromatizadas, tendo em vista a sensibilização para a importância da hidratação e do consumo de fruta.

A celebração desta Semana Sénior teve um efeito muito positivo no humor dos participantes, tendo possibilitado que sássem da habitual rotina e se sentissem acarinhados pelos seus cuidadores.

Veja mais imagens aqui: <https://bit.ly/3pltt9s>



O ITAU a proporcionar momentos dinâmicos e de convívio para a população sénior.

3º Encontro dos Nutricionistas

Realizou-se, no passado dia 24 de novembro, o 3º Encontro de Nutricionistas do ITAU da zona Norte e Centro, sob a organização do Comité Técnico de Nutrição (CTN) do ITAU.

Este evento teve mais uma vez de ser realizado de forma totalmente online, dada a situação atual de precaução que todos vivemos, e teve como objetivos a comunicação e partilha do ponto de situação das iniciativas e projetos relacionados com a área da Alimentação e Nutrição, que contam com nutricionistas na coordenação e nas equipas de vários projetos. No total foram 10 as iniciativas / projetos partilhados que se encontram em curso no ITAU.

Foi também o momento de, após 2 anos, fazer a substituição da equipa coordenadora do CTN, da Dra. Ana Catarina Gonçalves, da Dra. Carmen Costa e da Dra. Manuela Barros, ao qual agradecemos todo o empenho e dedicação demonstrados desde novembro de 2019 até então, para a nova equipa coordenadora. A administração convidou novamente a Dra. Ana Catarina Gonçalves (que se manterá na coordenação como elemento que transita), a Dra. Beatriz Santos e pela Dra. Eulália Cardoso e toda a equipa de nutricionista desejou um excelente e próspero trabalho que contará, claro, com a colaboração e empenho de todos os elementos do CTN.

Este foi mais um momento desafiante e de partilha de conhecimentos e 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, que exigem um grande acompanhamento e especialização por parte dos quadros técnicos existentes na empresa.

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



Festas mais sustentáveis

Nesta altura do ano é natural que se reúna com as pessoas que mais gosta para celebrar a felicidade! Mas pode fazer-lo de uma forma sustentável e assim juntar o útil ao agradável:



• **Evite comprar alimentos embalados em plástico descartável.** Compre a granel ou leve os seus próprios sacos reutilizáveis para colocar as suas compras, nomeadamente as frutas e os vegetais;

• **Faça os seus próprios pratos e evite alimentos pré-fabricados e embalagens.** Nunca tentou fazer uma sobremesa de Natal antes? Pode descobrir que tem talento para isso ou pelo menos conseguir uma boa história para contar na ceia de Natal.

• As festas são momentos de convívio, beber e divertir-se. Normalmente já conhece as pessoas, logo sabe mais ou menos que quantidades costumam comer e aquilo que realmente gostam. Por isso, com um pouco de planeamento consegue deixar todos satisfeitos e divertir-se, sem que a comida seja desperdiçada.

Agora que já tem todas as dicas necessárias, celebre esta época junto daqueles que mais gosta de uma forma sustentável! O ITAU deseja-lhe um Feliz Natal e um Feliz Ano Novo!



Ficha Técnica
ITAU - Informação trimestral | Propriedade ITAU | Reprodução interdita salvo autorização dada por escrito

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 Marlene Silva, 33 anos, natural de Vila Real. A Marlene é assistente de restauração coletiva, em cafeteria e refeitório, excelente profissional e uma pessoa humilde e genuína, que coloca amor e brio em tudo que faz. Acredita que um dia vai deixar memórias de que fez muita gente feliz... e nós também acreditamos!

Veja a entrevista completa em: <https://youtu.be/e6mXBqhmtkE>

Conheça a Alice, que faz parte da história do ITAU há 36 anos (da época do fundador do ITAU, o Dr. Júlio Roberto). Dona de uma força que nunca acaba, pronta para abraçar todos os desafios e dar luta a todas as dificuldades. Começou por lavar loiça escura e hoje é Chefe de cozinha.

Reconhecida e acarinhada por todos, revela que, na sua opinião, os principais ingredientes para se ser um bom profissional são o Amor, a Dedicção e a Responsabilidade.

Veja aqui a entrevista completa: <https://bit.ly/3qkKaaW>

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 sua responsabilidade social, enquanto empresa e querendo ajudar os seus colaboradores a conseguirem fazer mais pela sua saúde, o ITAU, em parceria com a Universidade do Porto, criou um programa próprio de promoção da saúde para os seus colaboradores. Este programa esteve em teste na zona Norte do país durante os meses de abril a novembro e contemplou aulas online de exercício físico, workshops e palestras sobre várias temáticas no âmbito da promoção de um estilo de vida saudável, com um médico, nutricionista e o nosso chef Hélio Loureiro.

No último fim de semana de novembro, excepcionalmente, e em género de festejos de encerramento, preparou-se novamente uma aula de exercício físico presencial nos escritórios do ITAU, no edifício Trivalor, na Maia, mantendo-se na mesma o formato online em simultâneo para todos aqueles que não se puderam deslocar. Confira o vídeo desta atividade em: <https://www.youtube.com/watch?v=eEed7pd59Q&t=2s>

Simultaneamente a este programa de promoção da saúde, está a decorrer

também um programa de promoção de estilos de vida saudáveis para colaboradores com obesidade que queiram perder peso e/ou colaboradores que tenham como objetivo deixar de fumar. Este é um projeto de maior duração, que terá continuidade para 2022 e, por isso, decidimos trazer-lhe mais um testemunho, na primeira pessoa.



Conheça a Paula Marçal, 55 anos, natural da zona do Porto e colaboradora do ITAU há 31 anos. Começou a fumar no tempo de escola, mas já há muito tempo queria fazer esta alteração na sua vida. O ITAU criou a oportunidade e a Paula tomou a decisão. O resultado são mais de 6 meses sem fumar. Veja aqui o seu testemunho: <https://www.youtube.com/watch?v=gDcIBmyw5gs>.

O ITAU a promover a saúde e a solidariedade nos seus colaboradores.



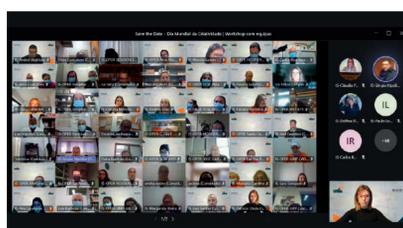
Criatividade no ITAU

A criatividade é a capacidade de gerar ideias para resolver, de formas diferentes, os problemas do dia-a-dia. Sabemos que a capacidade inovadora do ITAU está diretamente relacionada com o envolvimento de todos os seus colaboradores e com a sua capacidade colaborativa e criativa. Assim sendo, e em jeito de comemoração do Dia Mundial da Criatividade, que se realizou no dia 17 de novembro, lançou-se no mês passado várias novidades e iniciativas de promoção da criatividade e geração de ideias nas suas equipas.

Uma das novidades é um curto vídeo que apresenta o sistema de Criatividade do ITAU. Aceda ao nosso site e assista ao vídeo para saber todas as informações, incluindo como pode submeter uma ideia, sendo interno ou externo à empresa: <https://bit.ly/30TUKaF>

A outra novidade é o Programa de Recompensas no sistema de criatividade. Todas as ideias valem pontos e as boas ideias valem ainda mais pontos! Os pontos que acumular pode trocar depois por Tickets (Oferta, Restaurante, etc.) ou Experiências (como bilhetes para o Oceanário ou refeições no Casino de Lisboa). Saiba mais em: <https://bit.ly/3F7c0bd>

No dia 16 de novembro arrancou a 1ª Inauguração do "Cantinho da Criatividade" numa das nossas unidades de alimentação. A unidade escolhida foi a da equipa do Hospital de Braga. Este "Cantinho da criatividade" funcionará como um ponto de reflexão e recolha de ideias



IJUP Empresas

Integrado no programa de iniciação de investigação da Universidade do Porto, o IJUP-Empresas conta com o apoio de algumas das mais importantes empresas portuguesas, entre as quais o ITAU.



Nesta iniciativa contamos com a colaboração dos mais jovens investigadores da Universidade do Porto que propuseram projetos relacionados com as nossas áreas de atividades. De entre os projetos propostos e ITAU selecionou o projeto **NOBEL - Sénior Meals Towards High Nutrient Bioaccessibility** (Refeições para idosos com elevada biodisponibilidade nutricional) proposto pela Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto. A execução deste projeto será financiada pelo ITAU e tem como objetivos a caracterização dos macro e dos micronutrientes de refeições do ITAU, servidas a um público sénior, comprovando a qualidade e eficácia nutricional das refeições por nós servidas destinadas a este público-alvo.

Este protocolo de colaboração, na área da inovação tecnológica e desenvolvimento de projetos com a Universidade do Porto, visa aproximar o meio universitário das necessidades e realidade empresarial, para conseguirmos melhorar continuamente o serviço por nós prestado e acrescentar valor à formação dos nossos estudantes universitários. Esteja atento aos resultados deste projeto de investigação e desenvolvimento durante o ano de 2022.

O ITAU a apoiar a investigação e desenvolvimento em Portugal.



Sericaia com Ameixa de Elvas



Ingredientes:

- Gema de ovo 16 unidades
- Clara de ovo 16 unidades
- Açúcar de 600 gramas
- Farinha de trigo 150 gramas
- Leite 1 litro
- Canela em pau 1 unidade
- Raspas de Limão a gosto
- Canela em pó a gosto

Como fazer:

- Bata as gemas com o açúcar até obter um creme fofo. À parte, dissolva a farinha com o leite previamente fervido com a casca de limão e o pau de canela.
- Junte ao leite o creme de gemas e açúcar.
- Mexa sempre muito bem. Leve ao lume para engrossar, mexendo sempre para não pegar, deixe engrossar até se ver o fundo do tacho. Em seguida bata as claras em castelo e junte cuidadosamente ao preparado anterior.
- Deixe esfriar ligeiramente.
- Coloque dentro de um prato de barro, polvilhe com canela em pó e leve a cozer em forno muito quente até o doce abrir gretas.
- Tradicionalmente é servido com ameixas regionais e a respetiva calda.



Autora: **Ana Venâncio**, Encarregada das unidades: Liga Combatentes, Cerçi Estremoz e CMC Elvas

