



**Especialistas  
em Alimentação**

nº 39 | DEZEMBRO 2020



## Mensagem da administração

A dimensão e severidade da 2ª vaga da Pandemia veio, uma vez mais, exigir um enorme esforço às equipas do ITAU.

Somos um elemento essencial ao funcionamento do sistema de Saúde e Social, presentes em mais de 70 Hospitais e 130 Lares na linha da frente do combate à COVID-19.

As prioridades absolutas da nossa estratégia face à Pandemia são a segurança das nossas pessoas e a continuidade dos serviços a quem deles necessita.

Acima de tudo, este ano o sucesso mede-se pelo reduzido número de infeções no seio das nossas equipas e por mantermos, dia após dia, o orgulho de nenhuma refeição ter ficado por servir.

É previsível que a difícil realidade que enfrentamos perdure pelo início do próximo ano, mas não podíamos encerrar 2020 sem uma palavra de sincero agradecimento e profundo orgulho nas pessoas que são o cerne da organização que temos a honra de gerir.

O nosso Muito Obrigado.

## ITAU junta-se ao Movimento Unidos Contra o Desperdício

O Movimento Unidos Contra o Desperdício nasce da vontade de juntar vontades, dando palco a todas as iniciativas que já se fazem e motivando a criação de novas iniciativas, Contra o Desperdício.

Trata-se de um Movimento cívico e de sustentabilidade que pretende tornar habitual o aproveitamento de excedentes, alertar para as perdas e desperdícios, incentivar e facilitar a doação de sobras, promover o consumo responsável e, assim, construir uma verdadeira economia circular. Sem substituir nenhum ator, dando palco a todos quantos lutam ativamente contra o desperdício alimentar e partilhando boas práticas nesta matéria.

Visite o site do Movimento Unidos Contra o Desperdício para mais informações e para ter acesso à adesão online (particular ou empresa) através do link: <https://unidoscontraodesperdicio.pt/>.

E não se esqueça: hoje, 1/3 dos alimentos do mundo são desperdiçados. Só juntos podemos reduzir esta realidade absurda e injusta em termos ambientais, sociais e económicos. A falha está no desperdício e orgulhamo-nos de querer ajudar a corrigir este erro!



## Rubrica: Quem faz as empresas são as pessoas e estas são as nossas pessoas

Conheça a Raquel Pereira, Técnica de Nutrição e Qualidade na área Hospitalar, desde junho de 2016. Fez o seu estágio curricular no ITAU, empresa que lhe deu depois a oportunidade para o seu primeiro emprego. Considera o ITAU uma empresa sólida e acredita que pode crescer não só na empresa como dentro do grupo do qual faz parte (Grupo Trivalor).

É uma pessoa que gosta de desafios e que sente que constrói em equipa, todos os dias, algo que tem um grande impacto na sociedade: servir refeições a pessoas que dela necessitam!

Veja toda a entrevista em: <https://youtu.be/tp4AqrSs-GY>



## Conselhos ITAU para compras em tempos de pandemia

De acordo com o panorama atual, existem alguns aspetos que deve ter em consideração nas suas compras alimentares. O Itau aconselha:

- Verifique e cumpra a lista de compras;
- Opte por alimentos com prazo de validade mais longo;
- Prefira alimentos de elevado valor nutricional e não alimentos com elevada densidade energética;
- Assegure a compra de produtos frescos;
- Garanta todas as precauções para minimizar o risco de infeção para si e para os outros.

O ITAU salienta a importância de uma alimentação saudável e lembre-se de ler os rótulos!



## ITAU Vence Food & Nutrition Awards na categoria de Sustentabilidade Alimentar

Foi no dia 18 de novembro que decorreu a 10ª edição da cerimónia de entrega dos prémios Food & Nutrition Awards, numa cerimónia realizada inteiramente em formato digital. O ITAU apresentou uma candidatura, denominada "ITAU + Sustentável", na categoria de **Sustentabilidade Alimentar**.

Esta candidatura espelhou um conjunto de boas práticas enquadradas na temática "+ sustentabilidade" com "- plástico", "- desperdício (alimentar e não alimentar)" e "- proteína de origem animal", que o ITAU tem em preparação e já implementadas.

É com enorme gosto e orgulho que partilhamos que o **ITAU foi o VENCEDOR** desta categoria!

A edição deste ano foi organizada pelo Jornal Económico com o apoio Institucional do Governo, poderá conhecer todos os vencedores do evento aqui: <https://jornaleconomico.sapo.pt/noticias/food-nutrition-awards-2019-conheca-hoje-os-vencedores-665490>.

Pelo terceiro ano consecutivo o ITAU vê as suas iniciativas reconhecidas neste evento, o Food & Nutrition Awards, o que deixa a equipa muito orgulhosa de todo o trabalho que tem sido desenvolvido.

Reforça-se assim, o compromisso do ITAU com a Sustentabilidade e Inovação.



## Programa KaITAU – Pela Melhor Continuidade do Serviço



O programa KaITAU foi lançado em 2018 nos Departamentos Centrais do ITAU Norte e Sul e em 2019 arrancou o programa nas unidades de alimentação, tendo sido muito bem acolhido.

Agradece-se a todos os envolvidos que permitem melhorar o nosso serviço dia-a-dia.

A primeira unidade a iniciar a Sul foi o Hospital Lusíadas Cascais, Dr. José de Almeida, e a Norte, o Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia e Espinho – Unidade 1.

O ano de 2020 trouxe ainda mais desafios nesta caminhada. A pandemia veio impor o distanciamento, alterando o formato das reuniões de equipa, já que não podiam ocorrer de igual forma para garantir a segurança de todos.

Passados alguns meses, e com a pandemia a tornar-se uma realidade, teve-se de olhar em frente e aceitar o desafio de continuar com a atividade

da melhor forma que se conseguisse.

Com as adaptações necessárias, os serviços centrais mantiveram durante todo este período as suas reuniões, sendo que foram adaptadas para reuniões em forma digital. Também nas unidades de alimentação houve por exemplo: o Hospital dos Lusíadas de Lisboa, tem pela primeira vez o seu "Quadro KaITAU" em andamento. Sara Sampaio, responsável de unidade, partilha: "O quadro está a ser utilizado como uma ferramenta de trabalho focada para se conseguir chegar aos objetivos propostos. Muito obrigado a todos pela persistência, somos e estamos onde estamos pela vossa dedicação." Veja aqui o seu testemunho: <https://youtu.be/wa1z7fLioaw>

O ITAU também agradece a todos a dedicação na implementação deste programa. Muitos Parabéns!

## Aposta nas formações Online

A formação e-learning é uma tendência tornada realidade! A digitalização de processo, como a formação, mais do que uma opção, é uma necessidade nos dias de hoje. E são reconhecidos os seus benefícios a vários níveis.

Mas será que este tipo de formações substituem as formações presenciais? O ITAU acredita que sim e os seus colaboradores, que integraram já as formações e-learning como parte da sua rotina habitual, também.

Confira aqui os testemunhos de Manuel Fernandes, colaboradora na Trivalor desde 1999 (há 21 anos) e da Eduarda Matos, colaboradora no ITAU desde 2008 (há 12 anos).

### Formações Online

Testemunho Manuela Fernandes • <https://youtu.be/2osOJ236cJw>

Testemunho Eduarda Matos • [https://youtu.be/Eo6v2TFpP\\_4](https://youtu.be/Eo6v2TFpP_4)



## Natal Sustentável



O ITAU Partilha consigo 5 dicas para um Natal mais sustentável:

- 1. Consumo consciente:** esteja atento e não se deixe enfeitiçar pela publicidade e/ou falsas promoções. Faça uma lista dos presentes que pretende oferecer, prefira opções mais ecológicas e com o menor impacto ambiental possível e privilegie o comércio local e produtos nacionais.
- 2. Árvore e Luzes de Natal:** se preferir um pinheiro natural, pode alugar um com o Pinheiro-Bombeiro e apoiar uma causa solidária e, depois do Natal, plantá-lo em casa. Contudo, as árvores artificiais são sempre uma escolha mais duradoura. Quanto a luzes, poupe a carteira e o planeta, preferindo lâmpadas mais eficientes e de menor consumo energético.
- 3. Presentes de Natal:** prefira sempre presentes úteis e duradouros. Procure alternativas de menor impacto ambiental, como produtos de higiene pessoal, cosmética e higiene da casa à base de ingredientes naturais e embalagens feitas de vidro ou provenientes de materiais reciclados. Outra opção é fazer você mesmo: frascos de vidro com mistura para granolas caseiras ou chocolate quente, compotas ou bolachinhas.
- 4. Embrulhos:** o que acontece aos papéis depois de abrir um presente? Exato: Lixo ou reciclagem. Este ano comece a reutilizar o que tem em casa: sobras de jornais, tecido, revistas, folhetos de supermercados, sacos de algodão e tudo o mais que encontrar ao seu redor, contribuindo assim para um Natal com menos lixo e mais sustentável. Se houver crianças em casa, faça dos embrulhos uma atividade divertida e estimule a criatividade dos mais pequenos. Uma coisa é certa: ninguém terá embrulhos iguais aos seus!
- 5. Reciclagem:** acondicione o óleo alimentar resultante dos famosos fritos de Natal num recipiente fechado e deposite-o no Oleão mais próximo de si. Sabia que 1 litro de óleo alimentar usado pode poluir 1 milhão de litros de água?

**O ITAU deseja-lhe umas Santas e Boas Festas!**