



NEWSLETTER

ABRIL 2025

E.BEL



EM DESTAQUE

Digital mais  
seguro, inclusivo  
e sustentável

# sumário

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>BREVES</b>                                                        | <b>4.</b>  |
| Pequenas notícias sobre o mundo BEL                                  |            |
| <b>EM DESTAQUE</b>                                                   | <b>6.</b>  |
| Promover um ambiente digital mais seguro,<br>inclusivo e sustentável |            |
|                                                                      | <b>8.</b>  |
| <b>SUSTENTABILIDADE</b>                                              |            |
| Declaration of Commitment destaca a atuação<br>do Grupo BEL          |            |
|                                                                      | <b>10.</b> |
| <b>GOVERNAÇÃO</b>                                                    |            |
| Grupo BEL apoia jovens empreendedores no<br>“Cria o Teu Futuro”      |            |
|                                                                      | <b>11.</b> |
| <b>RESPONSABILIDADE SOCIAL</b>                                       |            |
| Apoio à Peregrinação da Paróquia de Belas                            |            |
|                                                                      | <b>12.</b> |
| <b>RECOMENDAÇÕES LIVROS</b>                                          |            |
| Novidades VASP para todos os apaixonados por livros                  |            |
|                                                                      | <b>14.</b> |
| <b>DICAS</b>                                                         |            |
| Redes Sociais e a Adolescência                                       |            |
|                                                                      | <b>15.</b> |
| <b>PORQUE TU FAZES PARTE</b>                                         |            |
| Rúben Vicente                                                        |            |



---

*“Damos início  
a um novo  
caminho, assente  
nas melhores  
práticas dos  
parceiros das  
Nações Unidas”*

---

# Um compromisso global para o futuro

Nesta edição da E.BEL trazemos em destaque a adesão do Grupo BEL à Plataforma *Global Digital Compact*. Com a assinatura deste pacto digital, damos início a um novo caminho, assente nas melhores práticas dos parceiros das Nações Unidas e que parte de um desafio lançado pelo Secretário-Geral, António Guterres, de assegurar que as tecnologias digitais sejam utilizadas de forma responsável e em benefício de todos, abordando a exclusão digital e promovendo um ambiente digital seguro e inclusivo.

Temos consciência de que estes temas estão cada vez mais na ordem do dia e, como não podia deixar de ser, o Grupo BEL pretende estar na linha da frente no que concerne a criar as condições para um futuro melhor. E é de futuro que aqui se fala, porque este pacto digital é uma das vertentes do Pacto para o Futuro, assumido em 2024 na Assembleia Geral das Nações Unidas por Chefes de Estado e de Governo.

Lembrando o discurso de António Guterres na citada Assembleia Geral, “O Pacto Digital Global baseia-se no princípio de que a tecnologia deve beneficiar a todos. **Ele inclui o primeiro acordo verdadeiramente universal sobre a governança internacional da Inteligência Artificial.** Ele compromete os governos a estabelecer um Painel Científico internacional independente sobre IA e a iniciar um diálogo global sobre sua governança no âmbito das Nações Unidas. O Pacto Digital Global representa o primeiro esforço coletivo para alcançar padrões de interoperabilidade acordados - essenciais para uma medição consistente. Além disso, apoia redes e parcerias para desenvolver a capacidade de IA nos países em desenvolvimento.”

O Grupo BEL segue empenhado em verter estas matérias no eixo da sua governação, procurando que a sua ação gere efetivamente um impacto positivo na comunidade, contribuindo para atingir objetivos a nível global.

# Bem-vindos ao Grupo BEL!

Abril assinala a entrada de novos profissionais que vêm contribuir para o crescimento e renovação das equipas do Grupo BEL. Ao longo do mês, várias empresas do grupo receberam reforços em diferentes áreas, reforçando a capacidade operacional e técnica de cada estrutura. Damos as boas-vindas a Célia João, João Custódio, Nelma Barjona, Tiago Paulo, Jacqueline Monteiro, João Felício e Helton Varela que se juntaram à Amaral & Filhos; Maria Amorim e Andreia dos Santos, agora no Grupo BEL; Ana Cristina de Almeida, Rita de Castro e Mariana Joaquim que integram o Lugar Especial; Luís Vaz na Naveprinter; António Pina que se junta às Atmosferas Urbanas; e Hugo Gaita, Sérgio Mendes, Dinis Baptista, Maria Moreira, Francisco dos Santos, Júlia Torezani e Jéssica Pereira que reforçam a equipa da SDT-ADR.

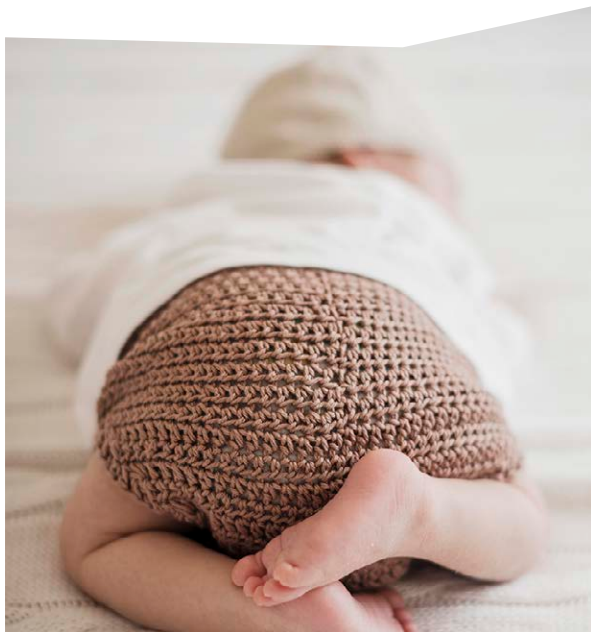
A todos, desejamos uma integração bem-sucedida e um percurso profissional cheio de contributos. É com o empenho de cada novo elemento que o Grupo BEL continua a crescer e a evoluir.



## Nascimento de Filhos dos Colaboradores

Em abril, felicitamos o Élio Goucha e o Cláudio Norte, ambos da Bel Distribuição, pelo nascimento das suas filhas. São duas meninas que vêm enriquecer a família BEL.

Alice Pereira Goucha é a filhota do Élio Goucha, e o Cláudio Norte viu chegar a pequena Caetana Norte. A ambas, desejamos as maiores felicidades e muita saúde.



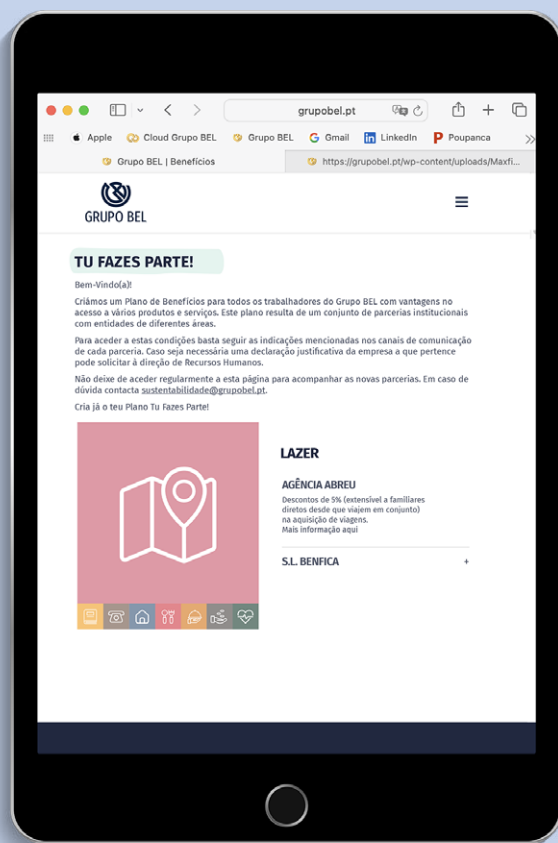
## 51 ANOS DE LIBERDADE E DE IMPRENSA

A madrugada de 25 de abril de 1974 marcou o fim da censura em Portugal e o início de uma nova era de liberdade de expressão e de imprensa. Com a Revolução dos Cravos, os portugueses passaram a ter acesso a uma imprensa livre, capaz de informar e refletir a diversidade de opiniões e acontecimentos no país e no mundo.

Foi neste contexto de liberdade recém-conquistada que, em 1975, surgiu a VASP — Distribuidora de Publicações, S.A., com a missão de levar jornais e revistas a todos os cantos de Portugal. Desde então, a VASP tem desempenhado um papel essencial na difusão da informação, da língua e da cultura portuguesas, garantindo que a imprensa escrita chegue atempadamente a todo o território nacional.

Ao longo de cinco décadas, a VASP adaptou-se às mudanças do mercado em que opera, e hoje é muito mais do que uma distribuidora de imprensa, continuando a ser um símbolo dos valores de abril.





## VIAJAR COM DESCONTO ATRAVÉS DA AGÊNCIA ABREU

Em tempo de preparação das férias relembramos que os colaboradores das empresas do Grupo podem usufruir de condições especiais na Agência Abreu, uma das maiores operadoras do país. Este protocolo permite um desconto direto de 5% sobre o valor base da programação turística (exceto taxas, suplementos e serviços não incluídos), extensível a familiares diretos, desde que viagem em conjunto e constem na mesma fatura-recibo. A parceria é aplicável em qualquer balcão Abreu a nível nacional e inclui ainda acesso a campanhas promocionais, feiras temáticas e ao programa de vantagens *VA Corporate*. Para usufruir das condições, basta apresentar um comprovativo de vínculo com o Grupo BEL no momento da reserva. Sem custos de adesão e com apoio especializado, esta é uma forma simples e vantajosa de planear férias com mais flexibilidade, confiança e poupança.

## ACTIVE SPACE TECHNOLOGIES PRESENTE NO IBF/25

De 23 a 25 de abril, a Active Space Technologies marcou presença no ITER Business Forum 2025 (IBF/25), em Marselha, França – um dos principais encontros internacionais dedicados à energia de fusão. O evento reuniu empresas, centros de investigação e entidades institucionais de todo o mundo que colaboram no projeto ITER, o maior e mais ambicioso programa global de desenvolvimento de energia limpa e sustentável.

A participação no IBF/25 veio consolidar o posicionamento da Active Space Technologies como parceira tecnológica de referência, fornecendo soluções eletromecânicas de alta precisão para setores exigentes como o espacial, aeronáutico e, naturalmente, o da fusão nuclear. Este encontro internacional foi mais uma etapa na afirmação da AST como agente ativo na transição energética e no avanço de tecnologias aplicadas a ambientes extremos.

## Golden Eagle: Primeira moradia concluída marca novo capítulo no projeto do Grupo BEL

Cinco anos após o arranque da reabilitação da histórica Quinta do Brinçal, em Rio Maior, o Golden Eagle, projeto promovido pelo Grupo BEL, atinge um marco importante com a conclusão da sua primeira moradia. Este momento representa o início de uma nova fase num projeto que aposta numa combinação entre habitação de elevada qualidade, sustentabilidade e plena integração com a paisagem envolvente.

Implantado numa área de 600 hectares, o Golden Eagle está a ser desenvolvido com base no conceito “*Smart Living in Nature*”, que inspira um estilo de vida mais equilibrado e consciente. O plano integra 206 lotes residenciais, hortas comunitárias, um campo de golfe de 18 buracos, um hotel de cinco estrelas, infraestruturas desportivas e diversas áreas comuns, desenhadas para promover a convivência e o bem-estar.

A conclusão da primeira moradia é a materialização de uma visão sustentável que alia modernidade, conforto e respeito pelo território, projetando o Golden Eagle como uma referência futura na região de Rio Maior.

Promover  
um ambiente  
digital mais  
seguro,  
inclusivo e  
sustentável.





O Grupo BEL aderiu à Plataforma *Global Digital Compact*, uma iniciativa que foi proposta pelo Secretário-Geral das Nações Unidas, António Guterres, com o objetivo de assegurar que as tecnologias digitais sejam utilizadas de forma responsável e em benefício de todos, abordando a exclusão digital e promovendo um ambiente digital seguro e inclusivo. A adesão foi concretizada no dia 10 de abril, na Gare Marítima da Rocha Conde de Óbidos, Lisboa, através da assinatura formal da Carta de Compromisso.

O *Global Digital Compact* é um dos dois anexos do Pacto para o Futuro, assumido em 2024 na Assembleia Geral das Nações Unidas por Chefes de Estado e de Governo, que representa um “compromisso global para enfrentar desafios sistémicos e interdependentes, com o objetivo de proteger o bem-estar das gerações presentes e futuras”. A *Global Compact* é um dos parceiros do Grupo BEL em sustentabilidade, tendo o grupo um representante no seu *board* contribuindo assim para a tomada de decisões desta organização em diversas matérias a nível nacional. A adesão a esta plataforma é mais um sinal que o Grupo BEL transmite em matéria de desenvolvimento e aplicação de políticas de ESG, Ambientais, Sociais e de Governança, eixo que está no centro da atuação da empresa.

#### A TECNOLOGIA COMO BENEFÍCIO PARA A HUMANIDADE

Na carta de compromisso assinada lê-se que “o *Global Digital Compact* estabelece objetivos, princípios, compromissos e ações que reforçam a necessidade de promover um futuro digital aberto, seguro e protegido”. Para isso, são destacadas prioridades como estabelecer um Painel Científico internacional independente sobre Inteligência Artificial; promover um diálogo global sobre a governação digital no âmbito das Nações Unidas; assegurar que as tecnologias digitais contribuam para um futuro mais inclusivo e sustentável.

Na prática, esta ferramenta será aplicada por governos, sector privado, sociedade civil, comunidade técnica, meio académico e organizações internacionais e regionais, consoante as suas funções e responsabilidades. No Grupo BEL estamos cada vez mais comprometidos com a digitalização e com o desenvolvimento de novas soluções tecnológicas que contribuam para a adoção de procedimentos e processos mais eficientes.

A Plataforma do *Global Digital Compact*, em Portugal, é uma iniciativa da Associação Portuguesa do Pacto Global, a associação que suporta a rede portuguesa do UN Global Compact com o propósito de elaboração e incentivo a políticas digitais nacionais, nomeadamente aplicáveis à AI, cooperação neste domínio e representação de interesses junto de organismos nacionais e internacionais.

# A sustentabilidade começa em cada um de nós

## CELEBRAR A LEITURA, JUNTOS

O Dia Mundial do Livro, assinalado a 23 de abril, é uma ocasião especial para celebrar a leitura, os autores e o acesso ao conhecimento. No Grupo BEL, esta data é também um convite para reforçar o valor das iniciativas que promovem o gosto pelos livros e incentivam a partilha de histórias no ambiente de trabalho.

Entre essas iniciativas, destaca-se o desconto de 30% em títulos selecionados do catálogo de livros distribuídos pela VASP, disponível na página de benefícios do Grupo. Uma oportunidade para descobrir novas leituras e, ao mesmo tempo, preparar presentes com significado para o Dia da Mãe e o Dia da Criança.

Com uma ligação especial ao Grupo BEL, a editora Tribuna da História continua a marcar presença no panorama editorial português, através da publicação de

obras que valorizam o património histórico nacional e internacional. As suas novidades estão acessíveis na loja online: [editoratribunadahistoria.pt](http://editoratribunadahistoria.pt). Também o Clube de Leitura, criado em 2023 em várias empresas do Grupo, contribui para a construção de uma cultura de partilha e conhecimento. Através de uma estante partilhada, todos os colaboradores podem requisitar livros, deixar as suas opiniões ou doar exemplares, bastando registá-los no livro de registo disponível no espaço.

Promover a leitura é, acima de tudo, estimular o pensamento crítico, a criatividade e a ligação entre pessoas. Neste Dia Mundial do Livro, o Grupo BEL continua a valorizar este hábito como um caminho coletivo para o crescimento pessoal e profissional.



## DECLARATION OF COMMITMENT DESTACA A ATUAÇÃO DO GRUPO BEL

No passado dia 10 de abril de 2025, o Grupo BEL foi distinguido com a *Declaration of Commitment* (DoC) no âmbito das comemorações do 25.º Aniversário da United Nations Global Compact Network Portugal (UN GCNP). A cerimónia decorreu na Gare Marítima da Rocha do Conde de Óbidos, em Lisboa, e reuniu representantes de empresas, instituições públicas, especialistas nacionais e internacionais e sociedade civil.

Este reconhecimento institucional destaca o alinhamento do Grupo BEL com os Dez Princípios do Pacto Global e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), reafirmando a integração de práticas responsáveis no centro da sua atuação. O momento marcou o encerramento de um dia de reflexão sobre temas prioritários como direitos humanos, ação climática, sustentabilidade nas PME, desflorestação, inovação alimentar e mecanismos anticorrupção, temas essenciais para o futuro das organizações e da sociedade.

Desde a sua adesão ao UN GCNP, em janeiro de 2021, o Grupo BEL tem vindo a incorporar os princípios da sustentabilidade, dos direitos humanos e da boa governação nas suas estratégias e operações. Esta distinção simboliza não apenas o percurso já trilhado, mas também o compromisso em continuar a evoluir numa trajetória empresarial assente em valores éticos, inclusivos e sustentáveis.



**NESTA RUBRICA DA E.BEL DIVULGAMOS E ACOMPANHAMOS AS MEDIDAS DA ÁREA DA GOVERNAÇÃO QUE NOS ENVOLVEM A TODOS, PROSEGUINDO O DEVER DE TRANSPARÊNCIA E DE REPORTE QUE PAUTA A NOSSA ATUAÇÃO.**

## Grupo BEL apoia jovens empreendedores no “Cria o Teu Futuro”

O Grupo BEL marcou presença na mais recente edição do concurso “Cria o Teu Futuro”, em Torres Vedras, numa celebração da inovação, talento jovem e espírito empreendedor. O nosso CEO, Marco Galinha, foi um dos oradores convidados e partilhou a sua experiência no mundo empresarial. Falou sobre os desafios enfrentados, os erros que impulsionam o crescimento e as qualidades que considera essenciais em quem deseja empreender.

No evento, alunos do Ensino Secundário apresentaram projetos originais, com grande potencial de impacto. Foram distinguidos nas categorias de Inovação, Impacto, Desenvolvimento e Exequibilidade, destacando-se pela criatividade, consciência social e visão prática.

A participação do Grupo BEL neste tipo de iniciativas é reflexo de uma cultura organizacional que valoriza ideias, incentiva o talento e acredita nas novas gerações como motor de transformação. Como afirmou Marco Galinha: “Os desejos se podem tornar realidade se nos prepararmos e os quisermos de facto concretizar.”

Parabéns a todos os jovens que aceitaram o desafio e às escolas que continuam a cultivar o espírito de iniciativa. É com iniciativas como esta que se constrói um futuro mais audaz e com propósito.

## Desafio Active+: da ideia à inovação

Entre fevereiro e março, os colaboradores do Grupo BEL foram convidados a identificar obstáculos reais nas suas rotinas diárias laborais através do Desafio Active+. O objetivo era claro: transformar esses desafios em oportunidades de inovação, ligando-os a soluções tecnológicas emergentes.

Recebemos 11 propostas, provenientes de diferentes empresas do grupo, evidenciando uma capacidade interna para reconhecer e partilhar oportunidades de melhoria. Após análise técnica, 4 desafios foram selecionados para avançar como projetos-piloto, com foco em Inteligência Artificial e análise de dados aplicadas à logística. Estas ideias passam agora para a fase seguinte, onde a equipa da Active+ irá explorar, em articulação com o ecossistema de inovação, startups e tecnologias que possam dar resposta a cada necessidade concreta.

O Desafio Active+ sublinha a importância de escutar quem vive os processos no terreno e de dar espaço a ideias com aplicação prática. Quando todos têm oportunidade de contribuir, surgem soluções mais eficazes, relevantes e ajustadas à realidade das equipas. Este foi apenas o ponto de partida. Continuamos a construir um ambiente onde cada colaborador é agente de mudança, porque, por vezes, tudo começa com uma pergunta simples: E se pudesse ser feito de forma diferente?

# Apoio à Peregrinação da Paróquia de Belas

Todos os anos, desde 1999, a Paróquia de Belas organiza uma peregrinação a pé até ao Santuário de Fátima, reunindo mais de uma centena de peregrinos, entre os quais, muitos jovens do movimento juvenil paroquial. A edição deste ano conta com a participação e organização de João Nicolau, colaborador da SDT-ADR, que além de caminhar, apoia ativamente a logística da iniciativa.

O Grupo BEL associa-se a esta ação através do Poupança, ao ceder uma viatura para transporte das mochilas dos peregrinos, assim como as águas e sumos para hidratar o grupo ao longo do percurso.

Esta contribuição responde a um pedido de ajuda feito pela organização, que procura todos os anos garantir que nenhum participante é impedido de viver esta experiência por motivos financeiros.

O espírito da peregrinação é, acima de tudo, o de partilha, interioridade e superação pessoal, valores com os quais o Grupo BEL se identifica e procura promover nas suas ações de responsabilidade social.



## INÊS OLIVEIRA CONQUISTA O BRONZE NA KARATE<sup>1</sup> YOUTH LEAGUE GUADALAJARA 2025

A jovem atleta Inês Oliveira voltou a brilhar no circuito internacional de karaté ao conquistar a medalha de bronze na categoria de kata júnior na Karate<sup>1</sup> Youth League Guadalajara 2025. A prova decorreu entre os dias 3 e 6 de abril, em Espanha, e contou com a participação de 2645 atletas de 72 países, sendo este um verdadeiro palco global para os talentos emergentes desta modalidade.

Entre os 189 atletas portugueses presentes na competição, a Inês destacou-se com uma prestação marcada pela precisão técnica e pela maturidade competitiva. A jovem karateca, apoiada pelo Grupo BEL, garantiu assim mais um pódio internacional, fortificando o seu

lugar entre os grandes nomes da nova geração do karaté português.

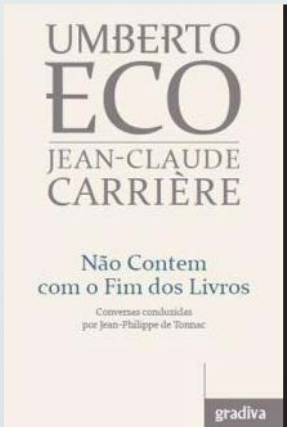
Este bronze assinala o encerramento da sua passagem pelo escalão júnior, etapa que termina com chave de ouro. Em breve, a Inês dará início à sua jornada no escalão U21, enfrentando novos desafios com a mesma garra e ambição que a têm distinguido até aqui. O Grupo BEL continua a acompanhar com orgulho o percurso da Inês Oliveira, apoiando não só o seu talento, mas também o seu exemplo de disciplina, foco e superação. Que esta medalha seja apenas mais uma etapa de muitas vitórias que ainda estão por vir.

# Histórias reais que pedem para ser lidas



READ

O Dia Mundial do Livro lembra-nos do valor das histórias que atravessam o tempo e nos ligam ao que é real. Neste mês, celebramos os livros como testemunhos de vidas, ideias e momentos que marcaram o mundo. Ler é conhecer outras perspectivas e encontrar sentido nas experiências dos outros. E como sempre, os colaboradores do Grupo BEL têm 30% de desconto em todas as sugestões do mês.



UMBERTO  
ECO  
JEAN-CLAUDE  
CARRIÈRE

Não Contem  
com o Fim dos Livros

Conversas conduzidas  
por Jean-Philippe de Tonnac

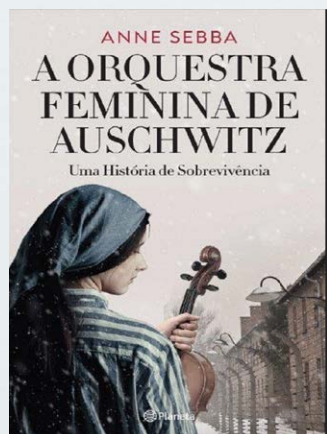
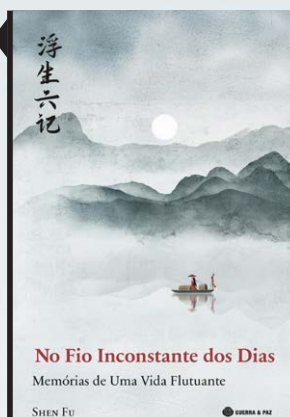
gradiva

**NÃO CONTEM COM O FIM DOS LIVROS**  
ENSAIO / FILOSOFIA

“Não Contem com o Fim dos Livros”, de Umberto Eco e Jean-Claude Carrière, é uma conversa entre dois apaixonados pelo saber, pela leitura e pelos objetos que guardam conhecimento: os livros. Com humor, inteligência e muitas histórias, discutem o passado, o presente e o futuro da leitura, das bibliotecas e da cultura escrita. Uma homenagem apaixonada aos livros, e um lembrete de que ainda têm muito para contar.

**NO FIO INCONSTANTE DOS DIAS**  
CLÁSSICO / FICÇÃO  
AUTOBIOGRÁFICA

“No Fio Inconstante dos Dias”, de Shen Fu, é um clássico da literatura chinesa do século XIX que narra, com delicadeza e introspecção, a vida do autor e o seu profundo amor por Yun, sua esposa. A obra entrelaça memórias de amor, amizade, natureza e arte, revelando uma existência marcada por alegrias e sofrimentos. Uma narrativa poética que oferece um olhar íntimo sobre a cultura e os sentimentos.

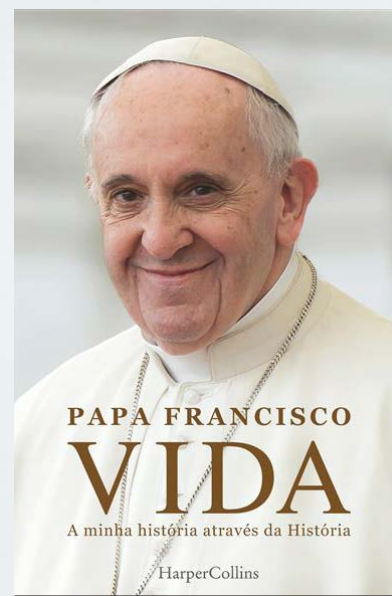
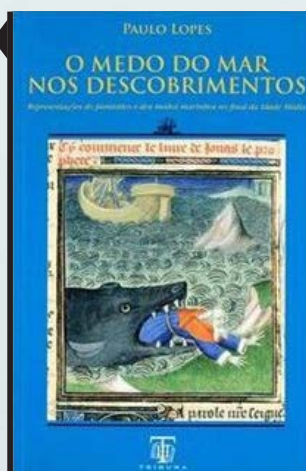


**A ORQUESTRA FEMININA DE AUSCHWITZ**  
HISTÓRIA / BIOGRAFIA

“A Orquestra Feminina de Auschwitz”, de Anne Sebba, conta a poderosa e comovente história real de um grupo de prisioneiras que formou uma orquestra no campo de concentração nazi. Lideradas por Alma Rosé, sobrinha de Gustav Mahler, estas mulheres usaram a música como forma de sobrevivência num dos cenários mais desumanos da História. Uma narrativa de coragem, arte e resistência feminina perante o horror.

**O MEDO DO MAR NOS DESCOBRIMENTOS**  
HISTÓRIA / CULTURA MARÍTIMA

“O Medo do Mar nos Descobrimentos”, de Paulo Lopes, explora a dimensão psicológica e simbólica das grandes navegações portuguesas. O autor analisa como os navegadores da Idade Média e do Renascimento enfrentaram o desconhecido, lidando com temores ancestrais, lendas de monstros marinhos e o imaginário coletivo sobre o oceano. Uma obra que revela a face menos heroica, mas profundamente humana, dos Descobrimentos.



**VIDA: A MINHA HISTÓRIA ATRAVÉS DA HISTÓRIA**  
AUTOBIOGRAFIA /  
ESPIRITUALIDADE

“Vida: A Minha História Através da História”, de Papa Francisco, é uma autobiografia que entrelaça a sua vida pessoal com os grandes acontecimentos históricos que testemunhou. Numa altura em que o mundo ainda lamenta a sua recente partida, esta obra oferece uma reflexão profunda sobre fé, humanidade e os desafios do nosso tempo, revelando o legado espiritual e humano de um dos líderes mais influentes do século XXI.

# REDES SOCIAIS E A ADOLESCÊNCIA

## Como acompanhar sem invadir

As redes sociais moldam o dia a dia dos adolescentes: influenciam a forma como se veem, como falam e até o que pensam. A série *Adolescência*, da Netflix, mostra o impacto real que o mundo digital tem na saúde mental dos jovens. Entre vídeos virais, *influencers* controversos e *emojis* com significados escondidos, navegar este universo pode parecer um enigma para os adultos. Mas não precisa de ser. Aqui ficam algumas dicas práticas para pais e educadores acompanharem com atenção, sem invadir.

### 1. INTERESSE GENUÍNO: ABRIR ESPAÇO PARA O DIÁLOGO

Um dos aspetos mais tocantes da série é a dificuldade que muitos adolescentes têm em falar com os pais. Mostrar interesse sem julgamentos é o primeiro passo. Em vez de fazer perguntas de controlo, experimente algo como: “Costumas ver vídeos no TikTok? Que tipo de vídeos gostas de ver?” A ideia não é vigiar, mas entender o universo digital deles com curiosidade e respeito. Mostrar interesse real pode gerar cumplicidade e abrir espaço para conversas mais sérias.

### 2. ENTENDER O PAPEL DOS “INFLUENCERS”

A série aborda como certos *influencers* conquistam audiências jovens com discursos polarizantes, muitas vezes mascarados de “motivação”. O problema? Ideias associadas à violência, ao sexismo e ao desprezo pelas emoções são muitas vezes apresentadas como “força” ou “liderança”. Falar abertamente sobre quem são estas figuras e o que dizem, sem gozar ou minimizar pode abrir caminho para uma conversa crítica sobre masculinidade tóxica e a importância de filtrar o que se consome *online*.

### 3. ESTAR ATENTO À LINGUAGEM

Na série surgem expressões e gírias como *incel* (abreviatura de “involuntariamente celibatário”), usadas em comunidades *online* que promovem discursos de ódio, especialmente contra mulheres. Outros exemplos incluem *simp* (alguém que é “demasiado simpático” com uma rapariga e, por isso, gozado), *based* (alguém que diz o que pensa sem se importar com críticas, usado tanto de forma positiva como para validar opiniões controversas) e *red pill* (inspirado no filme *Matrix*, mas usado muitas vezes para descrever quem “despertou” para uma visão do mundo normalmente ligada a ideias misóginas). Estes termos circulam em

fóruns e redes sociais, e embora nem todos representem automaticamente perigo, o seu uso frequente pode indicar o contacto com comunidades *online* tóxicas ou extremistas.

### 4. CRIAR REGRAS E ROTINAS DIGITAIS EM CONJUNTO

Impor limites raramente funciona. Uma alternativa mais eficaz é construir, em conjunto com os adolescentes, regras claras sobre o uso de redes: horários, espaços livres de ecrãs (como à mesa ou no quarto) e tempo de descanso digital. Ao incluí-los nas decisões, ganham sentido de responsabilidade e percebem que não se trata de controlo, mas de equilíbrio.





# Rúben Vicente

DEPARTAMENTO DE IT  
DO GRUPO BEL

Um adepto da tecnologia e da Natureza.  
Há 8 anos no Grupo, Rúben Vicente trabalha  
no IT, o “motor silencioso” da empresa.

## Há quantos anos estás no Grupo BEL e como é que surgiu a oportunidade de vires para a empresa?

Estou no Grupo BEL há 8 anos, tendo iniciado o meu percurso na Bel Distribuição, integrando depois o Grupo BEL. Soube que estavam à procura de um técnico de informática e, desde logo, o desafio despertou o meu interesse. A proposta pareceu-me alinhada com aquilo que procurava na altura: um projeto com potencial de crescimento, num grupo dinâmico e em constante evolução.

## Fala-nos um pouco das funções que desempenhaste ao longo destes anos?

Antes de integrar o Grupo BEL, trabalhei durante 14 anos numa pequena empresa de informática, onde prestava apoio técnico e assistência a software de gestão. Já no Grupo BEL, desempenhei funções como técnico de informática e de suporte aos ERP. Este percurso tem sido fundamental para o meu crescimento profissional, permitindo-me colaborar com diferentes equipas, aprender continuamente e ganhar uma visão mais alargada do grupo e da sua diversidade de negócios.

## Recentemente mudaste de funções, como está a ser esta experiência?

A mudança tem sido muito positiva! Encaro-a como um verdadeiro voto de confiança, que estou totalmente empenhado em honrar. Sair da zona de conforto traz sempre desafios, mas também muitas aprendizagens. Esta nova fase tem-me tornado mais ponderado nas decisões e permitido conhecer outras dinâmicas dentro do grupo. Sinto que estou a crescer e a acrescentar valor de formas diferentes.

## O que te motiva para trabalhar num grupo com estas características, com tantas empresas e desafios distintos?

A diversidade de áreas de negócio e a constante inovação são grandes motores de motivação para mim. Não há monotonia. Cada dia traz algo novo. Os desafios surgem de forma natural e, com eles, vêm também oportunidades de crescer, de resolver problemas e de contribuir com soluções criativas que fazem a diferença.

## O IT é uma área indispensável em qualquer setor. Qual o contributo que esta área pode dar às várias empresas?

O IT é o motor silencioso (às vezes) que faz tudo funcionar. Desde a eficiência dos processos internos até à experiência do utilizador, a tecnologia tem um papel fundamental. Um bom suporte IT traduz-se em agilidade, segurança e capacidade de adaptação. Pilares essenciais para o crescimento sustentável de qualquer empresa.

## Como é o Rúben fora do Grupo BEL, o que gostas de fazer nos teus tempos livres?

O Rúben fora do Grupo BEL adora café e gin. Se for no Amicis, ainda melhor! Nos tempos livres, gosto de estar com quem me é próximo, correr, fazer BTT e viajar. Valorizo o equilíbrio entre a tecnologia, que me fascina, e a natureza, que me ajuda a desligar e recarregar energias.

## E sabias que...

### SE TE PEDISSE PARA DESCREVER O GRUPO BEL NUMA PALAVRA, QUAL SERIA?

Visionário.

### QUE EXPRESSÃO USAS EXCESSIVAMENTE?

Há ticket?

### QUE TALENTO GOSTARIAS DE TER?

Gostava de ter o talento de falar várias línguas fluentemente. Sempre admirei quem consegue comunicar com qualquer pessoa no mundo, sem barreiras.

### QUAL O TEU LEMA DE VIDA?

Faz com paixão ou não faças.

### QUAL O TEU BEM MAIS VALIOSO?

A minha liberdade: de pensamento, de expressão e de escolha.

### UMA CARACTERÍSTICA QUE TE DISTINGUE?

A capacidade de adaptar-me rapidamente e manter o foco mesmo em contextos de mudança ou pressão.

