



NEWSLETTER

JULHO 2023

**E.BEL**

**EM DESTAQUE**

O Melhor do Verão  
pela equipa BEL

**SUSTENTABILIDADE**

Grupo BEL assina  
Pacto Mais e Melhores  
Empregos para os  
Jovens

**RESPONSABILIDADE  
SOCIAL**

Poupança doa  
alimentos a voluntários  
das Jornadas Mundiais  
da Juventude

**PORQUE TU  
FAZES PARTE**

À conversa com  
João Alfredo

## SUMÁRIO

### 6. EM DESTAQUE

O Melhor do Verão pela equipa BEL

### 10. SUSTENTABILIDADE

Grupo BEL assina Pacto Mais e Melhores Empregos para os Jovens

### 16. RESPONSABILIDADE SOCIAL

Poupança doa alimentos a voluntários das Jornadas Mundiais da Juventude

### 17. PORQUE TU FAZES PARTE

À conversa com João Alfredo

**FICHA TÉCNICA** PROPRIEDADE: Grupo BEL REDAÇÃO: Dep. de Comunicação  
DESIGN E PAGINAÇÃO: Dep. de Marketing TIRAGEM: Digital CONTACTOS: comunicacao@grupobel.pt



*“À medida que crescemos na nossa atividade procuramos melhorar as condições de trabalho do nosso ativo humano ”*

# Mais e melhores empregos para os jovens, por um futuro melhor

Nesta edição de julho, o tema em destaque vem no alinhamento da estratégia ESG do Grupo BEL com a assinatura do “Pacto Mais e Melhores Empregos para os Jovens”. Uma iniciativa que pretende mobilizar o tecido empresarial português na preparação dos jovens de amanhã.

Foi com verdadeiro sentido de missão que o Grupo BEL assinou este Pacto, para ser um agente da mudança, assumindo o compromisso da contratação (sem termo) de jovens, de forma a atingir a meta de 20% de trabalhadores até aos 30 anos nos quadros da empresa, até 2024. Acreditamos no potencial das novas gerações e no papel que desempenham na construção de um futuro melhor. Um dos exemplos mais recentes de retenção de talento jovem é o João Alfredo, o protagonista deste mês da Entrevista “Tu Fazes Parte”, que foi admitido para um estágio de 9 meses e depois foi convidado a ficar connosco, tendo integrado os quadros da empresa em 2021, no Departamento de Contabilidade.

Como já dissemos anteriormente, o foco do Grupo BEL são as Pessoas. À medida que crescemos na nossa atividade procuramos melhorar as condições de trabalho do nosso ativo humano, para que todos se mantenham motivados e felizes. Uma das medidas que é disto exemplo, é o Plano de Benefícios “Tu Fazes Parte”, este mês com destaque para o “cartão de refeição Edenred” que tem muitas mais vantagens associadas.

E como estamos em tempo de férias, deixo os votos de Boas Férias. Aproveitem as dicas de Verão dos nossos colegas que estão também em destaque nesta edição, feita essencialmente com a contribuição de todos.

É assim a equipa do Grupo BEL, participativa e unida.

**Dina Ferreira**  
Diretora de Recursos Humanos

# Bem-Vindos à Família BEL

Continuamos numa rota de crescimento e de expansão nas empresas do Grupo, este mês damos as boas-vindas a 12 novos elementos que vêm integrar a equipa da Amaral & Filhos, na SDT temos a Mariana Ferreira, na ADR, o Edivaldo Tomás e no Grupo BEL, a Rita Matos, a Catarina Vieira e o Luís Miranda. Sejam todos bem-vindos e votos de muito sucesso.



## VASP ESTÁ NA PRAIA E LEVA-LHE O JORNAL E AMICIS

A partir de dia 14 de julho, a VASP voltou a estar nas principais praias do país, incluindo no arquipélago da Madeira, a vender os seus jornais e revistas preferidos. Para que não deixe de ficar a par das notícias da atualidade, e não perder nada da imprensa cor-de-rosa, durante este Verão, vai poder contar com a bicicleta-quiosque, um novo suporte de venda da distribuidora VASP. A marca AMICIS também estará presente, esteja atento! “Este conceito já não é novo, vai na 16ª edição, e como o feedback foi muito positivo decidiu-se manter a modalidade. Nesta altura do ano temos de estar onde o público está, por isso o foco são zonas de turismo e lazer, com grande concentração de potenciais leitores, e zonas com dificuldades de acesso à compra de jornais e revistas”, adiantou Rui Moura, Administrador-delegado do grupo VASP.

“No Verão, existe uma grande dificuldade por parte dos editores em implementar ações em zonas de praia”, explicou Rui Moura, explicando que este tipo de suporte permite um contacto mais próximo e mais direto com os potenciais leitores de cada publicação, além de ajudar os editores a promoverem as suas marcas. As bicicletas quiosque podem ser encontradas nos paredões e nos pontos de passagem e de circulação para as praias. O Global Media Group (Diário de Notícias, Jornal de Notícias ou Jogo), a Impresa (Expresso, Visão ou TV Mais) e a Cofina (Correio da Manhã, Record ou Jornal de Negócios) são os grandes grupos de comunicação, de um total de cerca de 12 editores, que aderiram ao novo conceito de distribuição, e que vai estar presente nas praias até ao final de agosto.



— PLANO DE —  
**BENEFÍCIOS**  
*Tu fazes parte!*



**Euroticket Refeição** edenred

**É MUITO MAIS QUE REFEIÇÕES!**

Este mês, e como estamos em clima de férias, o nosso destaque do Plano de Benefícios “Tu Fazes Parte” vai para o setor da Alimentação, mais precisamente para o nosso parceiro do Cartão Refeição — Euroticket Edenred. Ao contrário do que se possa imaginar, os benefícios do Cartão Refeição não se resu-

mem a pagamentos relacionados com a aquisição de bens alimentares. Este cartão oferece múltiplos benefícios nas mais diversas áreas, tal como nos postos de combustível Repsol, onde pode usufruir de um desconto de 9 cêntimos por litro. Na área alimentar, são mais de 38 mil lojas aderentes, mas também existe um

vasto programa de descontos e vantagens em áreas como: saúde e bem-estar, lazer, compras, mobilidade, tecnologia, seguros e muito mais. Descarregue a APP e fique a par de todos os benefícios a que tem direito ou clique neste link [www.edenred.pt](http://www.edenred.pt), onde encontra toda a informação ao pormenor.

SUGESTÕES DOS COLABORADORES DO GRUPO BEL

# À procura dos melhores SPOTS de verão

Nesta edição especial de férias de Verão, fomos ouvir os colegas das várias empresas do Grupo à procura de dicas sobre os melhores SPOTS de verão, destinos imperdíveis, restaurantes e sugestões de leitura. Obrigada a todos os que contribuíram para este artigo.



**RAQUEL SANTOS | GRUPO BEL**

**Qual a Praia ou lugar imperdível no verão?** Praia da Manta Rota, no Algarve. Desde sempre.

**Restaurante que nunca deixa de ir nas Férias?** A Fábrica, em Cacela Velha (Arroz de Lingueirão maravilhoso).

**A melhor leitura para estas férias?** Invisible Women, de Caroline Criado Perez.

**O que só faz nas férias?** Comer bolas de Berlim.

**Uma recomendação para aproveitar melhor os próximos meses?** Ler.



**JOÃO HENRIQUES | BEL DISTRIBUIÇÃO**

**Qual a Praia ou lugar imperdível no verão?** São Martinho do Porto.

**Restaurante que nunca deixa de ir nas férias?** Manel Vina.

**A melhor leitura para estas férias?** Nó cego, Carlos Vale Ferraz.

**O que só faz nas férias?** Comer umas belas bolas de Berlim na Praia.

**Uma recomendação para aproveitar melhor os próximos meses?** Estabeleçam metas e desafiem-se a alcançá-las. Vivam uma vida saudável e façam valer cada momento. Superem os obstáculos e concentrem-se no que é positivo.



**KHALID SAID | ADR**

**Qual a Praia ou lugar imperdível no verão?** Zanzibar, sem dúvida.

**Restaurante que nunca deixa de ir nas férias?** Caldas da rainha (Delhi Darbar).

**A melhor leitura para estas férias?** Alcorão (Livro sagrado do islão).

**O que só faz nas férias?** Ver Netflix, comer, beber e dormir.

**Uma recomendação para aproveitar melhor os próximos meses?** Descansar e fazer meditação.



**MARCO GALINHA | GRUPO BEL**

**Qual a Praia ou lugar imperdível no verão?** São Martinho do Porto, faz parte da minha infância e também me remete para as origens do Grupo BEL.

**Restaurante que nunca deixa de ir nas Férias?** Churrasqueira Solar do Sal, nas salinas em Rio Maior.

**A melhor leitura para estas férias?** Recomendo o "Liderança" do Henry

Kissinger que dá a conhecer a vida e obra de seis líderes hoje reconhecidos mundialmente e que marcaram a história e a vida em sociedade.

**O que só faz nas férias?** Nas férias aproveito para fazer BTT, uma das minhas grandes paixões. O desporto faz-me descansar ao mesmo tempo que me relembra a importância de termos objetivos e de nos superarmos a cada dia

**Uma recomendação para aproveitar melhor os próximos meses?** Superarmos a cada dia.

**CÉLIA RAMOS | AXIMAGE**

**Qual a Praia ou lugar imperdível no verão?**

O meu lugar de eleição é a Serra da Estrela, para fazer caminhadas ou frequentar as praias fluviais como Lapa dos Dinheiros, Loriga entre outras. Se falarmos de mar, as praias da ilha de Tavira.

**Restaurante que nunca deixa de ir nas férias?** Noélia, em Cabanas de Tavira.

**A melhor leitura para estas férias?** VERITY de Colleen Hoover, um livro de romance, thriller, suspense. Reviravoltas e suspense na história, até à última página.

**O que só faz nas férias?** Viajar para conhecer um lugar novo, na companhia da família. Aproveitar a liberdade horária e procuro nunca utilizar o computador.

**Uma recomendação para aproveitar melhor os próximos meses?** Portugal tem o privilégio de ter um sol maravilhoso. Nos meses de verão há que aproveitá-lo ao máximo, fazendo atividades exteriores, jantar numa esplanada, aproveitar os espetáculos ao ar livre que Portugal inteiro realiza nesta época do ano.



**ANDRÉ LUZ | ACTIVE SPACE AUTOMATION****Qual a Praia ou lugar imperdível no verão?**

Praia dos Três Irmãos.

**Restaurante que nunca deixa de ir nas férias?**

Sardinhada algures no Barlavento Algarvio.

**A melhor leitura para estas férias?** Slow

Qualquer livro de suspense ou mistério.

**O que só faz nas férias?** Ver concertos e eventos culturais ao ar livre.**LUÍS SANTOS | FUTURETE****Qual a Praia ou lugar imperdível no verão?** Nazaré e Manta Rota.**Restaurante que nunca deixa de ir nas Férias?** Casa o Santos —

Melhor berbigão de Portugal, na Nazaré, Wow Sushi Bar, em Monte Gordo.

**A melhor leitura para estas férias?**Normalmente algo *soft* como Dan

Brow ou qualquer coisa do tipo! para este ano está a minha espera “O que o Dinheiro Não Pode Comprar” de Michael J. Sandel.

**O que só faz nas férias?** Os dias inteiros na praia com a família, até ao anoitecer!**Uma recomendação para aproveitar melhor os próximos meses?** 2 ou 3 cafés por dia nem sabe o bem que lhe fazia!**SARA DAMÁSIO | GRUPO BEL****Qual a Praia ou lugar imperdível no verão?** Praia dos Coelhoos ou um mergulho à saída da gruta de Santa Margarida na Serra da Arrábida,

equiparável a muitas das paisagens Tailandesas.

**Restaurante que nunca deixa de ir nas férias?** D’uportinho para uma mariscada ou peixinho à beira-mar.**A melhor leitura para estas férias?** Slow Living Yoga de Jean Pierre de Oliveira.**O que só faz nas Férias?** Conhecer outras culturas.**Uma recomendação para aproveitar melhor os próximos meses?**

“Desligar” ecrãs o máximo possível.

**DIOGO COSTA | GRUPO BEL****Qual a Praia ou lugar imperdível no verão?**

Fonte da Telha, caminhando em direção a Sul, até à Lagoa de Albufeira. Entre a natureza e naturistas, vão encontrar o local ideal para pousar a toalha e relaxar longe de qualquer grupo musical, equipa de futebol, etc.

**Restaurante que nunca deixa de ir nas férias?** O Pôr-do-sol no Bar do Guincho na Praia do Abano, não tem comparação, ou qualquer tasquita com peixe grelhado. Mas de madrugada há sempre um McDonalds à nossa espera.**A melhor leitura para estas férias?** O manual de utilizador da *Cloud* do GrupoBel.**Uma recomendação para aproveitar melhor os próximos meses?** Nas férias tento não fazer nada, mesmo nada, por tanto, se pouparem para ter umas férias de Rei, sejam-no! Paguem e desfrutem, até o vosso reinado terminar.**Patrícia Duarte | Grupo BEL****Qual a Praia ou lugar imperdível no verão?** Onde haja sol e calor está ótimo! Gostei muito de Pedras D’ El Rey, no Algarve.**Restaurante que nunca deixa de ir nas férias?** Não sou muito de restaurantes, mas recomendo A Charrete, em Monchique, onde podem degustar a boa cozinha tradicional, feita à moda antiga, com um toque muito familiar.**A melhor leitura para estas férias?** Tenho em lista de espera “O Mito do Capitalismo” e mais uns quantos da Colleen Hoover.**O que só faz nas férias?** Desfrutar da minha família.**Uma recomendação para aproveitar melhor os próximos meses?** Abrandar o ritmo e relativizar o que não tem remédio.**ANA DO Ó | POUPANÇA****Qual a Praia ou lugar imperdível no verão?** Todo o ano a Ericeira,

no verão Praia da Altura Algarve.

**Restaurante que nunca deixa de ir nas férias?** Restaurante o Delfim – Sertã Castelo Branco.**A melhor leitura para estas férias?** “Ninho Vazio” de Elyse Fitzpatrick.**O que só faz nas férias?**

Nas férias não tenho horário.

Deixo o dia acontecer sem qualquer compromisso.

**Uma recomendação para aproveitar melhor os próximos meses?**

Recomendo descobrir a Vila de Sintra envolta nos seus mistérios, lendas, castelos e toda a magia que nela existe.

**BRUNO MATEUS | GLOBAL MEDIA****Qual a Praia ou lugar imperdível no verão?**

As praias da Ilha da Armona, Algarve (é um segredo que fica só entre nós, porque deixa de ser um paraíso

quando toda a gente ruma para lá).

**Restaurante que nunca deixa de ir nas férias?** Casa da Igreja, em Vila Nova de Cacela (este já não é segredo, por isso convém marcar).**A melhor leitura para estas férias?** O Diário de Notícias, sempre. E um livro será “O Primeiro Homem de Roma”, de Colleen McCullough, o primeiro da série Os Senhores de Roma, que conta a história da queda do Império Romano.**Uma recomendação para aproveitar melhor os próximos meses?** Beber um bom copo de vinho à beira da piscina. A Rota dos Vinhos da Península de Setúbal, em Palmela, oferece boas sugestões de vinhos da região, de queijos e de doces típicos, além de promover visitas às adegas, com direito a provas.

GRUPO BEL ASSINA

# Pacto Mais e Melhores Empregos para os Jovens

O Pacto para Mais e Melhores Empregos para os Jovens, assinado em janeiro por 50 empresas, contou este mês com a adesão de 51 novas organizações, entre as quais o Grupo BEL, que preveem aumentar a contratação de jovens no país em 13% até 2026.

O Grupo BEL assinou, no passado dia 10 de julho, o “Pacto Para Mais e Melhores Empregos para os Jovens” uma iniciativa promovida pela Fundação José Neves e com o Alto Patrocínio de Sua Excelência, o Presidente da República, que tem como objetivo promover uma mudança real no atual contexto de vulnerabilidade associado ao emprego dos jovens.

“Reconhecemos a importância da mobilização do tecido empresarial na promoção de mais e melhor emprego. Com a assinatura do Pacto, o Grupo BEL compromete-se a assumir como regra a contratação sem termo para os jovens de forma a atingir 20% de trabalhadores até aos 30 anos nos seus quadros até 2024”, refere Marco Galinha, fundador e CEO do Grupo BEL.

GRUPO BEL JUNTA-SE A 100 EMPRESAS NACIONAIS

A partir de agora, passam a ser 101 as empresas portuguesas signatárias do Pato, com um volume de negócios de 78.000 milhões de euros e que dão

emprego a cerca de 260.000 pessoas.

As empresas associadas estimam um “aumento de 13% dos jovens contratados”, bem como um crescimento em 9% dos jovens com contrato sem termo em 2026.

Preveem ainda um aumento de 7% dos jovens com ensino superior com salários acima dos 1.320 euros em 2026 e uma subida de 3% dos jovens com ensino superior a trabalharem em funções adequadas ao seu nível de escolaridade.

Outro dos objetivos, de acordo com a Fundação, é o “aumento de 7% dos jovens que permaneceram nas empresas dois anos consecutivos em 2026”.

UMA INICIATIVA DA FUNDAÇÃO JOSÉ NEVES

“As empresas signatárias do pacto reconhecem a urgência em atuar de forma estratégica e em unir esforços no sentido de promover o emprego dos jovens e de criar condições de emprego mais atrativas para estes, alinhadas com as expec-

tativas individuais e nacionais”, conforme explicou a Fundação José Neves.

Carlos Oliveira, Presidente Executivo da Fundação sublinhou, ainda, que o Pacto “é um acordo muito importante para o país, que une as empresas e entidades públicas para responder a uma realidade com que o país se debate há demasiados anos: a vulnerabilidade do emprego dos jovens, mesmo dos mais qualificados. A nossa expectativa é que deste compromisso resulte a criação de soluções para uma mudança estrutural que contrarie o atual estado das coisas, e que promova uma resposta às necessidades e aos anseios dos jovens portugueses que querem encontrar no nosso país as condições que ambicionam para uma progressão profissional e dignidade pessoal.” Recorde-se que O “Pacto Mais e Melhores Empregos para os Jovens” surge na sequência do lançamento do Livro Branco “Mais e melhores empregos para os jovens”, em dezembro de 2022, que fez um diagnóstico sobre o emprego dos jovens em Portugal e a sua vulnerabilidade, e aponta várias áreas de intervenção prioritárias para a criação de mais e melhores empregos para os jovens.



GOVERNANCE

## Grupo BEL estabelece Política de Segurança de Informação

O Conselho de Administração aprovou a Política de Segurança de Informação apresentada pelos Departamentos de IT, Qualidade, Compliance e Segurança. A Política de Segurança da Informação, do Grupo BEL, é uma base comum a todos os departamentos e contém diretrizes, princípios, responsabilidades e orientações relacionadas com a segurança organizacional, bem como, procedimentos de tratamento de informação e recursos tecnológicos, mitigando assim o eventual impacto de incidentes que comprometem a infraestrutura da empresa. Esta política será divulgada em breve a todos os colaboradores.

GOVERNANCE

## Comissão de Ética do Grupo BEL reforçada

A Comissão de Ética foi reforçada com a nomeação de Nina Bento para integrar a sua composição. A Comissão de Ética regula o conjunto de princípios e valores em matéria de ética profissio-

nal que norteiam a atuação do Grupo BEL e dos seus colaboradores, bem como as responsabilidades de e para com os nossos colaboradores, clientes, parceiros, investidores e comunidade.

## Dicas de Verão

Para usufruir do verão e da praia sem quaisquer percalços e de forma mais descontraída, há que tomar algumas decisões importantes à priori: o que é essencial levar para a praia, onde deixar o seu animal de estimação durante as férias e quais os melhores petiscos de verão.

Ainda deixamos algumas dicas sobre mindfulness, uma prática de relaxamento muito apreciada, para que o regresso ao trabalho seja bem tranquilo e agradável.

Deixamos-vos uma pequena lista com sugestões para todas as necessidades e todos os gostos. Desfrutem!

## ONDE DEIXAR O SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO

Com a chegada do verão, aproxima-se também a altura de as famílias irem de férias, mas nem sempre é possível levar os animais de estimação. Para que possa tomar a melhor decisão sobre onde deixar o cão ou o gato durante a sua ausência, deixamos-lhe sugestões de locais onde deixar o seu fiel amigo.

### Quinta de Quires

Neste espaço perto da Maia, espaço verde é algo que não falta para o seu amigo de quatro patas correr e brincar livremente.

A quinta dispõe de um hotel canino e outro para gatos. Para além da estadia, estão disponíveis serviços como higienização e um espaço de recuperação.

O valor por dia para a estadia de cães e gatos é de 15€, sendo que está incluído o local onde dormem, a alimentação, os passeios e brincadeiras e a higiene diária.

### Zoowish | [www.zoowish.com](http://www.zoowish.com)

O conceito por detrás da Zoowish é que vá de férias sem deixar o seu fiel amigo numa box, encontrando alguém que se disponibilize para receber o seu animal em casa ou para ir a sua casa garantir que tudo corre bem durante as suas férias.

Qualquer pessoa pode inscrever-se como zoowi (há sempre, contudo, a verificação por parte da organização). É através dos comentários e das experiências partilhadas por quem já usufruiu do serviço que deverá selecionar o seu petsitter.

### Cãoprensão | [www.caoprensao.com](http://www.caoprensao.com)

Este é outro dos locais onde pode deixar o animal de estimação. Esta empresa existe para dar

resposta às necessidades do seu cão em diferentes contextos e, no que toca a férias, dispõe de um serviço chamado Estadia Familiar.

Neste espaço, o cão fica em casa de um dos colaboradores para que possa ser acompanhado durante 24 horas, e ser parte integrante da família.

Todo o dia é preenchido com brincadeiras, passeios e doses extra de mimo, muita atenção e conforto.

Antes de deixar o seu animal na casa do colaborador há uma visita a sua casa, para que se realize uma consulta de avaliação em que o responsável fica com toda a informação necessária quanto a hábitos e rotinas do dia a dia do animal para que tudo seja mantido.

O serviço de petsitting também está disponível.

### Jardim Zoológico de Lisboa | [www.zoo.pt/pt/viver/pet-hotel](http://www.zoo.pt/pt/viver/pet-hotel)

O Jardim Zoológico de Lisboa pode ser também uma opção para deixar o seu fiel amigo durante as suas férias.

Se acha que aqui só há lugar para tigres, zebras e girafas, está muito enganado. Fique a saber que existe um Pet Hotel que recebe o seu cão, gato, roedor, réptil ou ave. O mesmo é um verdadeiro hotel para as férias dos seus animais.

Na primeira estadia o animal recebe como oferta um welcome kit composto por uma manta, um brinquedo e um snack. Se a estadia se prolongar por mais de sete dias há ainda um banho gratuito no dia da saída. Os valores da estadia vão dos 5,50€ aos 20€.

**Nunca abandone o seu animal, pois ele nunca o abandonará.**



## O QUE NÃO PODE FALTAR NA PRAIA

O verão é a altura do ano em que os programas de praia são mais comuns, e tão bom que é apanhar sol e dar aquele mergulho refrescante naquela praia que adoras!

A temperatura aumenta e com isso o nosso cuidado com o sol deve aumentar também. Deixamos-lhe algumas recomendações para que nada lhe falte na praia:

- Protetor solar para o teu tipo de pele;
- Óculos escuros;
- Chapéu de sol;
- Escova de cabelo e creme para o cabelo;
- Garrafa de água;
- Toalha;
- Refeições ligeiras;
- Dinheiro trocado (para o gelado ou para comprar uma garrafa de água);
- Pó de talco, ajuda a tirar a areia aos bebés e crianças.

## MINDFULNESS NAS FÉRIAS

As férias existem também para descansarmos e dedicarmos tempo, a nós e a quem mais gostamos. Por isso, já que desaceleramos da nossa rotina e do nosso ritmo que anda sempre “a mil”, porque não aproveitarmos também para descansar a mente?

Meditar é o balão de oxigénio para a cabeça turbulenta refém de pensamentos acelerados e das nossas preocupações. Com tantos estímulos externos que nos invadem (internet, telemóvel, trabalho, finanças e exigência, muitas vezes imposta por nós próprios) temos e devemos tirar um tempo para limpar a nossa mente e nos reequilibrarmos do stress do dia a dia.

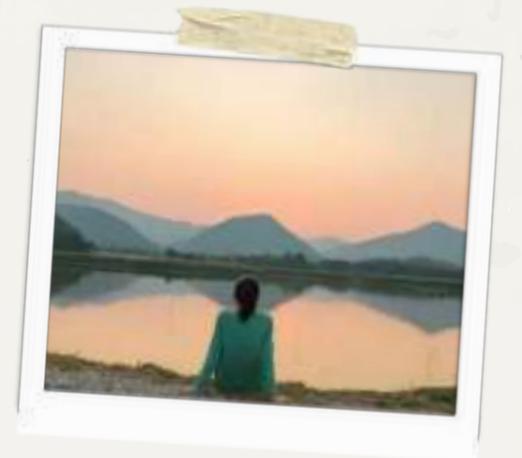
O que para mim é meditar não tem de ser o mesmo que é para ti. Podes meditar estando em silêncio e somente contigo próprio, ou se calhar para ti, meditar é praticares aquele desporto que sentes que te faz bem à alma, ou até pode mesmo ser usufruir de tempo de qualidade com o teu filho. Só tem de ser algo que te transmita paz, tranquilidade e sobretudo te traga a sensação de calma.

Mindfulness é o treino da mente para benefício do nosso equilíbrio, gestão de emoções e treino da paz mental.

Propriedades do Mindfulness:

- Treina a Aceitação
- Traz Empatia
- Trabalha a Compaixão
- Treina o Não julgamento
- Treina a Paciência
- Fornece Resiliência

Atualmente há muitos sítios onde fazer esta prática, procura o que mais te agrada e quem sabe levas esta prática para os próximos meses de trabalho.



## OS NOSSOS PETISCOS

Demos espaço aos Petiscos Portugueses de Verão para o ajudar a usufruir o melhor possível desta estação com receitas para a confeção de deliciosos petiscos.



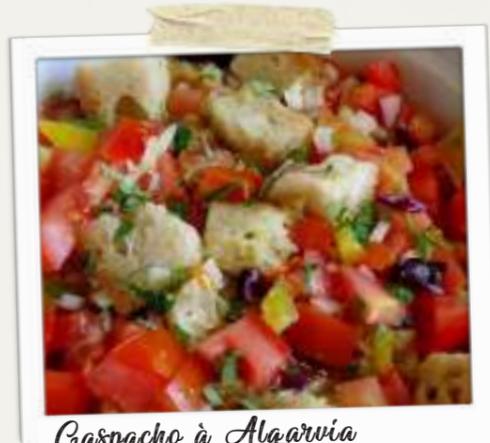
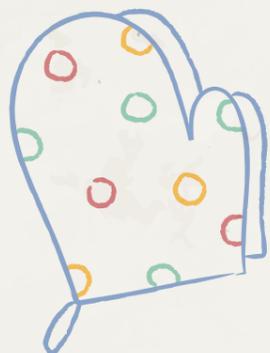
*Amêijoas à Bulhão Pato*

### INGREDIENTES

- 1,5 kg de Amêijoas (de preferência a amêijoia rainha)
- Azeite q.b.
- 4 dentes de Alho
- 1 ramo de Coentros
- Limão
- Sal
- Pimenta

### PREPARAÇÃO

Ponha as amêijoas de molho em água e sal durante um dia para largar a areia e depois lave-as bem. Põe-se ao lume uma frigideira com azeite e alouram-se os alhos. Colocam-se depois as amêijoas e os coentros finamente picados e tempera-se com sal e pimenta. A frigideira tem de ser mexida de vez em quando para ir abrindo as cascas. No final, quem quiser pode deitar gotas de sumo de limão.



*Gaspacho à Algarvia*

### INGREDIENTES

- 4 tomates maduros
- 0,5 Kg de pão duro
- 5 dentes de alho
- 5 colheres (sopa) de vinagre
- 1 dl de azeite
- 2 pimentos verdes
- 1 pepino
- orégãos
- sal e pimenta preta

### PREPARAÇÃO

Descasque os alhos e esmague-os bem com o sal. Coloque-os numa terrina e junte-lhe os tomates em puré e um

copo de água bem gelada. Descasque o pepino e limpe os pimentos do pé e das sementes, cortando tudo em cubinhos pequenos. Adicione os orégãos, o pepino e os pimentos, misturando muito bem e temperando de azeite, vinagre e um pouco de pimenta preta. Por fim junte o pão cortado em pedaços e suficiente água fria para empapar o pão e permitir uma boa mistura final.



*Salada de Polvo*

### INGREDIENTES

- 1kg de Polvo
- 2 Cebolas (uma inteira e outra picada)
- 1 Ovo
- Azeite q.b.
- Vinagre q.b.
- Salsa
- Sal
- Pimenta

### PREPARAÇÃO

O polvo, mesmo comprado fresco deve ser congelado e posteriormente

descongelado antes de ser cozinhado. Com isto, o polvo sairá tenro. Enquanto se coze o polvo durante uma hora dentro de uma panela de pressão com água, sal e uma cebola inteira, vai-se picando a outra cebola, a salsa e o ovo cozido, reservando. Corta-se depois o polvo em pedaços pequenos, mistura-se com o anterior preparado e rega-se com o azeite, o vinagre e põe-se pimenta. O vinagrete é a gosto.



*Ovos Verdes*

### INGREDIENTES

- 8 ovos cozidos
- 1 colher de sopa de margarina
- Salsa picada
- Farinha
- Óleo
- Sal
- Pimenta

### PREPARAÇÃO

Partem-se os ovos cozidos ao meio no sentido do comprimento. Com uma colher retiram-se



*Peixinhos da Horta*

### INGREDIENTES

- 500 gr. de feijão verde
- Para o polme:
- 100 gr. de farinha
- 4 ovos
- Azeite
- Sal
- Pimenta

### PREPARAÇÃO

Lave e arranje o feijão verde, tirando-lhe os fios e as pontas, cozendo-os de seguida em água já temperada com sal, tendo o cuidado de os deixar ficar rijinhos. Parta-os ao meio e

reserve. Para fazer o polme, misturamos a farinha com os ovos até conseguirmos uma massa homogénea. Se por acaso ela ficar um pouco mais espessa, podemos retificar com um pouco de água morna. Temperamos o polme com sal e pimenta e depois de o azeite estar bem quente, deitamos os feijões no polme e vamos fritando dois a dois até ficarem dourados. Devem ser escorridos em papel absorvente.

cautelosamente as gemas sem partir as claras. Com um garfo, misturam-se as gemas cozidas com a salsa e a margarina. Tempera-se com sal e pimenta e enchem-se as claras com esta massa. Passam-se estes ovos já recheados pela farinha e depois por um ovo batido e temperado com sal. Fritam-se em óleo bem quente. Para acompanhamento fica sempre bem uma salada.

## DONATIVOS DO GRUPO

A RESPONSABILIDADE SOCIAL CONTINUA A SER UM DOS VETORES PRIORITÁRIOS DO GRUPO BEL, NA NOSSA ATIVIDADE EMPRESARIAL, PROCURAMOS DEIXAR UM IMPACTO POSITIVO NA COMUNIDADE QUE NOS RODEIA. ESTE MÊS, DUAS EMPRESAS DO GRUPO ASSOCIARAM-SE A DUAS CAUSAS SOCIAIS DISTINTAS, MAS IGUALMENTE NOBRES.

## Poupança apoia

# JORNADA MUNDIAL DA JUVENTUDE

O Cash&Carry Poupança, do Grupo Amaral & Filhos, vai apoiar a receção dos jovens voluntários que vão estar ao serviço do megaevento da Jornada Mundial da Juventude (JMJ) com a oferta de produtos alimentares.

É com grande satisfação que o Grupo Amaral & Filhos se associa a este evento, contribuindo para a sua organização com a doação de bebidas (água, leite e refrigerantes) e snacks (batatas fritas e bolachas).

Esta iniciativa surgiu no seguimento de um apelo, feito pela Paróquia da Freguesia de Algueirão-Mem Martins e Mercês, que está a colaborar no acolhimento dos voluntários que vêm de outros países e na mobilização dos jovens da comunidade para participar neste evento. “Vamos receber cerca de

6000 peregrinos na nossa paróquia, com uma equipa de 300 voluntários. Temos muita coisa para coordenar: 12 espaços de alojamento, assegurar todas as manhãs a distribuição dos pequenos-almoços, do pão, temos de assegurar a limpeza das escolas para quando os peregrinos regressarem



José Borges, Nuno Caldas, Bruna Alves, Roberto, Alexandra e Ariana

estar tudo nas devidas condições. Sobretudo, salvaguardar que nada corre mal nestas Jornadas”, explicou Alexandra, do Comité Organizador da Paróquia de Algueirão-Mem Martins e Mercês.

Recorde-se que a Jornada Mundial da Juventude (JMJ) é um encontro dos jovens de todo o mundo com o Papa. É um convite a uma geração determinada em construir um mundo mais justo e solidário. Este evento internacional constitui o maior encontro de jovens no mundo.

## MLI DOA TORNEIRAS ZENITH À

# Associação REMAR

O Grupo BEL, no âmbito da sua política de responsabilidade social, respondeu ao pedido de apoio da Associação Remar Portuguesa para o fornecimento de torneiras misturadoras de w.c. destinadas às instalações da comunidade de acolhimento desta Associação, em Coruche.

Foi com grande satisfação que o Grupo BEL, através da MLI, contribuiu para mais um projeto desta Associação, que desenvolve a sua atividade diária em prol do bem-estar da comunidade mais vulnerável. É uma missão muito nobre com a qual temos o enorme gosto de nos associar. Não podemos deixar de partilhar as fotos do resultado desta contribuição e agradecer as amáveis palavras de gratidão da Associação Remar ao nosso donativo:

“Graças à vossa ajuda, pudemos expandir os nossos programas e projetos, impactando positivamente a vida de inúmeras pessoas que se encontram acolhidas nas nossas casas de acolhimento. Seja proporcionando o acesso à educação, cuidados de saúde, alimentação, ou apoio emocional, é somente com apoios como o da vossa empresa, que é possível transformar vidas e construir um futuro melhor”.

Para que possam conhecer melhor o trabalho realizado por esta Instituição, convidamos-vos a visitar o seu site em [www.remar.pt](http://www.remar.pt) ou [www.remar.org](http://www.remar.org).

## À CONVERSA COM...

# João Alfredo

22 ANOS, A CONTRATAÇÃO MAIS JOVEM QUE O GRUPO BEL JÁ FEZ!

João entrou timidamente no Grupo BEL em 2021, para integrar um programa de estágio de 9 meses no Departamento de Contabilidade, mas ficámos tão satisfeitos com a sua performance e simpatia, que não o quisemos deixar fugir. O João Alfredo é um dos novos jovens talentos e foi integrado nos quadros do Grupo BEL, passando a fazer parte desta grande Família.



**João, fala-nos um pouco sobre o teu percurso antes de vires para o Grupo BEL. Onde estudaste? O que te apaixona nos números?**

O meu percurso não foi muito grande antes de vir para aqui. Estudei na universidade de Évora, mais perto de casa, não saí muito da minha zona de conforto. Fui para Gestão e, a partir do momento em que comecei a tirar gestão, comecei a perceber que era aquilo que eu gostava, dessa área dos números, da matemática. A teoria, as letras e o marketing, não eram para mim.

**Como se processou a tua vinda para cá? Como tomaste conhecimento deste Estágio? Já tinhas ouvido falar do grupo BEL?**

Quando acabei o curso tentei procurar trabalho na área da gestão financeira, na parte da contabilidade e depois, através da internet, acabei por encontrar um anúncio para um estágio na área financeira, não para o Grupo BEL, mas para a Global Media. Entretanto fui a uma primeira entrevista na Global e a uma segunda no Grupo BEL, e foi quando me informaram de que viria para aqui. Na altura foi um pouco confuso, porque a Global tinha mais nome do que o Grupo, mas acho que foi o melhor que aconteceu.

**O que é que mais valorizas nesta empresa?**

A equipa que temos na contabilidade, a união que temos, tanto no trabalho como fora dele, e a forma como trabalhamos em equipa, estamos todos em sintonia. A chave para o sucesso é termos uma boa equipa e esta equipa de contabilidade trabalha muito para ter o sucesso e os resultados que tem.

**Ao nível das aprendizagens que tens alcançado, como está a ser a tua experiência aqui na empresa?**

É uma diferença enorme, desde que entrei aqui até agora, tanto como pessoa como profissional. Foi crescer de adolescente para adulto e, como profissional, foi aprender tudo aquilo que era necessário. Os meus colegas passaram todo o conhecimento que têm para mim, isso é muito importante.

**Quais são as tuas perspetivas de futuro? O que desejavas ainda poder fazer e realizar?**

Ainda tenho a ideia de ir tirar o mestrado na área financeira. Só me falta ganhar a coragem para me inscrever. Ao mesmo tempo também gostava de me manter aqui, porque sinto-me aqui bem. É um projeto que dá muito trabalho, tenho de ganhar coragem.

### Esabias que...

**QUE PESSOA VIVA MAIS ADMIRAS?**

Os meus pais.

**QUAL É O TEU LEMA DE VIDA?**

Se procurarmos a perfeição, atingimos a excelência.

**QUAL É O TEU BEM MAIS VALIOSO?**

A família.

**QUAL É A CARACTERÍSTICA QUE MAIS TE DISTINGUE?**

A calma e a paciência são a chave para aquilo que eu sou atualmente. É o meu dom.



**GRUPO BEL**

EMPRESAS DE VALOR, COM VALORES