



NEWSLETTER

FEVEREIRO 2025

E.BEL

**50**  
*ANOS*  
*em movimento*

EM DESTAQUE

VASP, meio século  
a promover a  
informação e  
cultura

# Sumário

<b>BREVES</b> Pequenas notícias sobre o mundo BEL	4.
<b>EM DESTAQUE</b> VASP, meio século a promover a informação e cultura	6.
<b>SUSTENTABILIDADE</b> Active Space Technologies distinguida com o Estatuto Inovadora Evolution 2024	10.
<b>GOVERNAÇÃO</b> GRUPO BEL, S.A. renova certificação ISO 9001:2015	12.
<b>RESPONSABILIDADE SOCIAL</b> Cientista inspira alunos em escola	13.
<b>RECOMENDAÇÕES LIVROS</b> Novidades VASP para todos os apaixonados por livros	14.
<b>DICAS</b> Pequenos hábitos para grandes resultados	16.
<b>PORQUE TU FAZES PARTE</b> À conversa com Carlos Sá	17.



*Esta foi e é uma missão difícil, que requer uma resiliência enorme*

## 50 anos em prol da difusão da língua e da cultura portuguesa

Assinalar o 50.º aniversário da VASP é celebrar um contributo intangível para a consolidação da democracia portuguesa, traduzido num trabalho incansável ao longo destas décadas para promover o acesso à informação em todo o território nacional.

A VASP presta serviço público, muitas vezes de forma pouco visível e reconhecida, com o compromisso de levar jornais e revistas aos pontos mais recônditos do país, garantido que onde houvesse um leitor a VASP chegaria. Esta foi e é uma missão difícil, que requer uma resiliência enorme, num mercado cada vez mais complexo e desafiante. Essa complexidade não nos deve esmorecer, mas sim dar ainda mais força para continuar a desempenhar uma tarefa única na difusão da língua portuguesa e da cultura.

Foi com esse espírito de missão que o Grupo BEL assumiu o controlo desta empresa. Estamos, mais do que nunca, apostados em gerar impacto positivo na sociedade, nas mais diversas áreas de atuação, em todas as comunidades em que estamos inseridos. Acreditamos no valor e no potencial da VASP e no que a experiência que temos na Logística e Distribuição pode acrescentar, potenciando sinergias entre as diferentes empresas do Grupo.

A integração no Grupo BEL permite ainda potenciar novas soluções, como os serviços Kios da VASP Expresso, que serão reforçados para trazer mais conveniência e confiança aos consumidores e às empresas. Apostamos diariamente na tecnologia e na procura de novas soluções. Projetos como o desenvolvimento de sistemas avançados de rastreamento e otimização de rotas, em parceria com a Active Space Technologies e o Test Bed Active+, demonstram esta visão inovadora e o valor que trazemos à VASP.

Seremos a grande referência nacional na área da Logística e, contamos com a VASP para alcançar esse objetivo. Olhamos para um futuro sustentável com responsabilidade e entusiasmo. Que os próximos 50 anos honrem o legado da empresa e continuem a fazer caminho, sempre em movimento.

**Marco Galinha**

Presidente do Conselho de Administração da VASP

# Bem-vindos à família BEL

Febrero traz novas caras e talentos para o Grupo BEL! Continuamos a crescer e a fortalecer as nossas equipas com profissionais que vêm acrescentar dinamismo e conhecimento às nossas empresas. Damos as boas-vindas a Shumaim Bungish, Jardo da Silva, Patrícia Barbosa, Daniel Vasco, Renato Gomes, Maria Almeida, Maria do Rosário, Bruno Ferreira e Maria Jorge, que se juntaram à Amaral&Filhos; António Cassiano e Nelma Jordão, agora na Comsoftweb; Alik Ilek, que integra a Atmosferas Urbanas; Carina Fernandes na BEL Distribuição; e Luís Redondo, Diogo Rodrigues e Francisco Marmelo, que reforçam a equipa da SDT-ADR. Que esta nova etapa seja marcada por colaboração, inovação e sucesso. Juntos, continuamos a fortalecer o Grupo BEL e alcançar novos objetivos!

## NASCIMENTO DE FILHOS DOS COLABORADORES

Este mês, continuamos a dar as boas novas do nascimento dos filhos dos colaboradores do Grupo. A família BEL ficou mais rica em fevereiro, com o nascimento do pequeno Luca de Melo Fernandes no dia 20 de fevereiro e da Mariana no dia 26 de fevereiro. O Luca é filho do Tiago Fernandes, diretor do Departamento de Informática e Tecnológico do Grupo BEL. A pequena Mariana é filha da Catarina Rocha, do Departamento de Contabilidade do Grupo BEL.

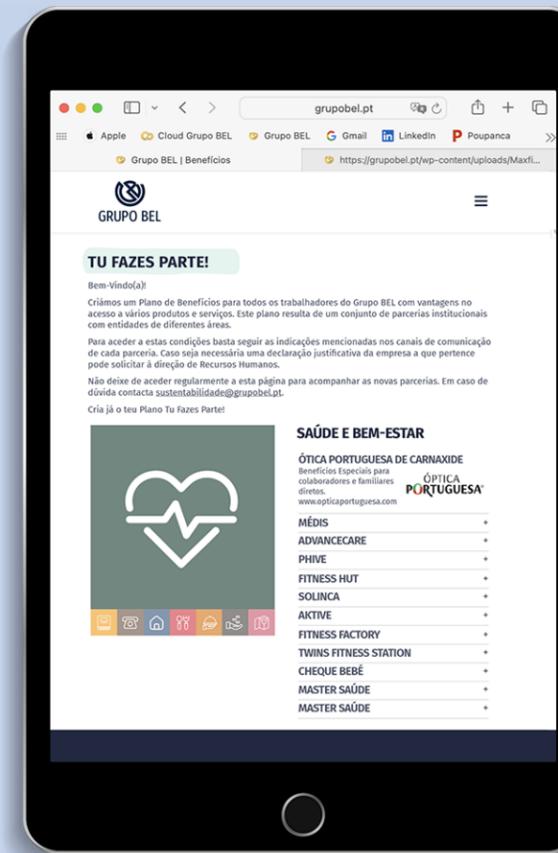


## DPS ENTRE AS TOP 5 MELHORES PME DE PORTUGAL EM 2024

A DPS — Digital Printing Services, Lda, integrante do Grupo VASP, foi recentemente distinguida como uma das TOP 5% Melhores PME de Portugal na edição de 2024. Esta certificação, atribuída pela SCORING, reconhece a excelência da gestão económico-financeira da empresa, refletindo a confiança depositada por clientes, colaboradores e parceiros. Especializada em soluções integradas de impressão, a empresa abrange quatro segmentos de mercado: material editorial, material publicitário, material de embalagem/expositores e documentos transacionais. A certificação “TOP 5% Melhores PME de Portugal” é restrita a

menos de 5% das PME nacionais. Para serem elegíveis, as empresas passam por uma avaliação rigorosa baseada na análise da Informação Empresarial Simplificada (IES), utilizando o método Score PME desenvolvido pela SCORING. Este processo assegura que apenas as empresas com um Índice de Desempenho e Solidez Financeira superior a 80% e notação “5 — Excelente” sejam distinguidas. A SCORING, responsável por esta certificação, é reconhecida por prestar serviços de certificação financeira e consultoria em gestão estratégica. O seu método de avaliação é auditado por entidades externas, como a SGS e a Bureau Veritas, garantindo a isenção e a

fidelidade do processo. Além disso, o método ScorePME foi validado cientificamente por docentes doutorados em Gestão, reforçando a credibilidade da certificação. Este reconhecimento motiva a DPS a continuar a evoluir, apostando na excelência dos seus serviços e na inovação para oferecer soluções cada vez mais eficazes aos seus clientes.



## NOVA PARCERIA Ótica Portuguesa de Carnaxide

O plano de benefícios do Grupo BEL continua a crescer, proporcionando mais vantagens aos colaboradores e suas famílias. Este mês, destacamos a nova parceria com a Ótica Portuguesa de Carnaxide, que oferece condições especiais na compra de óculos, lentes e consultas de optometria. Os trabalhadores do Grupo BEL, bem como os seus familiares diretos e aposentados, podem usufruir de descontos de 25% em óculos de sol, armações e lentes oftálmicas, além de 30% de desconto em lentes de contacto e consumíveis. Adicionalmente, estão disponíveis consultas de optometria gratuitas e adaptação ao uso de lentes de contacto sem custos. Esta parceria vem acrescentar novas vantagens ao pacote de benefícios já existente, garantindo um acesso mais acessível a cuidados visuais de qualidade. Para mais informações sobre este e outros protocolos, consulte a página interna de benefícios BEL em [www.grupobel.pt/beneficios](http://www.grupobel.pt/beneficios).

## Active Space Technologies participa no IRIS<sup>2</sup> Industry Info Day 2025

A Active Space Technologies marcou presença no IRIS<sup>2</sup> Industry Info Day 2025, um evento promovido pelo consórcio SpaceRISE, composto pela SES, Eutelsat e Hispasat. O encontro teve como objetivo atualizar a indústria e potenciais subcontratantes sobre o progresso do projeto IRIS<sup>2</sup> e apresentar oportunidades de colaboração no programa. O IRIS<sup>2</sup> (*Infrastructure for Resilience, Interconnectivity and Security by Satellite*) é uma iniciativa da União Europeia destinada a desen-

volver uma constelação multiorbital de satélites, combinando órbitas baixa (LEO) e média (MEO). Com um investimento estimado em €10,6 mil milhões, o projeto visa fornecer serviços de comunicação seguros e resilientes para os Estados-membros da UE, além de conectividade de banda larga para cidadãos e empresas europeias. Espera-se que o sistema esteja operacional até 2030, contribuindo para a autonomia estratégica da Europa no domínio das comunicações espaciais.

O consórcio SpaceRISE está a desenvolver o IRIS<sup>2</sup> através de uma parceria público-privada, combinando investimentos públicos e privados para impulsionar soluções inovadoras no setor espacial. O projeto pretende envolver ativamente o ecossistema *New Space*, incluindo *startups* e PME, promovendo a inovação e a competitividade europeia no setor de comunicações seguras via satélite. Além disso, a União Europeia estabeleceu diretrizes para garantir a infraestrutura do IRIS<sup>2</sup> forneça cobertura global, segurança reforçada e tecnologias avançadas para aplicações governamentais e comerciais.



# Meio século a promover a informação e cultura

A 19 de fevereiro de 1975 nascia a segunda distribuidora pós 25 de abril, com o objeto social de operar no “comércio e transporte de publicações e sua distribuição ou quaisquer outras atividades para as quais não seja necessária autorização especial”.

**50**  
**ANOS**  
*em movimento*

Uma das mais recentes empresas do universo BEL, a VASP, veio reforçar a área core do Grupo, a da Logística e Distribuição. Foi isso mesmo que o CEO e Fundador do Grupo BEL e Presidente do Conselho de Administração da VASP sublinhou no discurso de abertura. Marco Galinha lembrou que, por ano, “as nossas viaturas percorrem cerca de 10 milhões e 300 mil quilómetros”, o que corresponde a mais de 13 viagens de ida e volta à Lua.

O responsável máximo da empresa destacou o “papel essencial da VASP na difusão da informação e cultura portuguesas”, enaltecendo o “compromisso da empresa com a sociedade e a democracia portuguesa”.

### 50 ANOS EM MOVIMENTO

No CCB, foram vários os testemunhos que atestam a relevância do serviço público prestado pela empresa. Desde logo, na intervenção do Deputado Sérgio Sousa Pinto, dedicada ao tema “A VASP é um dos rostos da construção da democracia portuguesa”.



Antes, representantes de pontos de venda, editores e grupos de comunicação social deram o seu testemunho, alinhando pelo mesmo mote e colocando rostos no impacto que a VASP tem nos seus clientes e parceiros. O encerramento da conferência esteve a cargo do Ministro dos Assuntos Parlamentares, Pedro Duarte. Das comemorações de meio século ficam também múltiplos relatos de superação em momentos desafiantes. Desde a transição de uma empresa familiar para um conceito mais empresarial, passando pela diversificação de áreas de atuação e com a inevitável mudança no mercado da comunicação social, em particular da imprensa escrita.

É com essa capacidade de adaptação que a VASP demonstrou ao longo destes anos, com a energia renovada pela entrada no universo do Grupo BEL, que se olha agora para o futuro com uma grande aposta na VASP Expresso, na expansão da rede Kios e numa aposta crescente na distribuição de livros num cada vez maior número de locais. A VASP continuará assim o seu percurso, sempre em movimento.



# Grupo BEL participa no lançamento do CSO Circle promovido pelo BCSD Portugal

O BCSD Portugal lançou o CSO Circle, a primeira iniciativa nacional dedicada a reunir *Chief Sustainability Officers (CSO)* e diretores de Sustentabilidade. O objetivo é criar um espaço para *networking*, troca de experiências e discussão de desafios, permitindo que os responsáveis pela sustentabilidade nas empresas explorem novas formas de integrar as políticas ESG (Ambiental, Social e *Governance*) nas suas operações.

Este projeto distingue-se ainda pela sua dimensão internacional, ao promover a interação com especialistas estrangeiros, trazendo perspetivas globais para um contexto onde a sustentabilidade empresarial ainda dá os primeiros passos em Portugal. A troca de conhecimento com líderes internacionais será essencial para acelerar a adoção e práticas inovadoras e adaptadas à realidade das empresas portuguesas.

O Grupo BEL, enquanto parceiro do BCSD Portugal, esteve presente no evento de lançamento através da sua Diretora de Sustentabilidade, Raquel Santos. O Grupo integra o grupo de empresas pioneiras em Portugal a ter um departamento exclusivo para a Sustentabilidade incorporando esta dimen-

são em todas as suas operações, consolidando uma visão empresarial que alia inovação e responsabilidade social. A criação desta rede marca um passo importante para o setor empresarial português, promovendo uma abordagem colaborativa e estruturada à sustentabilidade.



# Active Space Technologies distinguida com o Estatuto Inovadora *Evolution* 2024

A Active Space Technologies foi distinguida com o Estatuto Inovadora *Evolution* 2024, atribuído pela COTEC Portugal, uma organização de referência na promoção da inovação empresarial, em parceria com instituições do setor bancário. Este reconhecimento destaca empresas que integram práticas inovadoras e sustentáveis, contribuindo para a transformação da economia nacional e o aumento da sua competitividade.

A atribuição deste estatuto reflete o compromisso da Active Space Technologies com a inovação e a sustentabilidade, elementos centrais da sua estratégia de desenvolvimento. No âmbito da candidatura submetida, a empresa demonstrou um desempenho sólido nos critérios ambientais, sociais e de *governance* (ESG), apresentando iniciativas relevantes na gestão de energia e emissões, na economia circular e no bem-estar dos seus colaboradores. Destacaram-se a otimização do consumo energético, a monitorização das emissões de gases com efeito de estufa e a implementação de práticas que favorecem a reciclagem de resíduos e a eficiência na utilização de recursos.

Além do reconhecimento público do compromisso da empresa com a inovação e a sustentabilidade, o Estatuto Inovadora *Evolution* 2024 permite também o acesso a instrumentos financeiros exclusivos destinados a impulsionar projetos inovadores. A distinção obtida reforça a posição da Active Space Technologies enquanto referência no setor e reafirma a importância da integração de critérios ESG na estratégia empresarial, alinhando a inovação tecnológica com práticas responsáveis e sustentáveis.



**Nesta rubrica da e.bel divulgamos e acompanhamos as medidas da área da governação que nos envolvem a todos, prosseguindo o dever de transparência e de reporte que pauta a nossa atuação.**

## GRUPO BEL, S.A. renova certificação ISO 9001:2015

O Grupo BEL, S.A. renovou a certificação do seu Sistema de Gestão da Qualidade segundo a norma ISO 9001:2015, reafirmando a aposta na excelência, melhoria contínua e na satisfação dos clientes e parceiros.

Este reconhecimento resulta do empenho diário das equipas e da forte estrutura organizacional que garante a qualidade em áreas estratégicas como Gestão Estratégica, Recursos Humanos, Contabilidade, Comunicação e Marketing, Infraestruturas, Tecnologia e Gestão de Clientes. A certificação reforça a eficiência dos processos internos e a capacidade de inovação do Grupo, assegurando um serviço de excelência em todas as operações.

A renovação desta certificação valida a robustez dos nossos processos internos, o foco na inovação e a procura constante por soluções que acrescentem valor aos nossos clientes e parceiros. Mais do que um reconhecimento externo, este é um testemunho do nosso compromisso com a qualidade, a sustentabilidade e a responsabilidade social, pilares fundamentais que norteiam as atividades do Grupo BEL, S.A.

Agradecemos a todos os colaboradores, clientes e parceiros que, diariamente, contribuem para este sucesso. Continuamos juntos, a evoluir e a criar valor com qualidade!

*Grupo BEL, S.A.*

## CIENTISTA INSPIRA ALUNOS EM VIZELA Uma parceria entre a Active Space Technologies e a Native Scientists



No passado dia 30 de janeiro, a Escola Básica Maria de Lurdes, em Vizela, recebeu uma visita especial que aproximou ciência e educação. Sara Freitas, engenheira eletrotécnica na Active Space Technologies, dinamizou a oficina “À Descoberta do Espaço” e partilhou connosco a sua experiência.

“Olá, chamo-me Sara e sou responsável pelo departamento de *Product Assurance* da Active Space Technologies. Desde que fui abordada para participar no programa Cientista Regressa à Escola, que senti um grande entusiasmo não só por regressar a casa como também inspirar os mais novos naquilo que podem ser um dia.

Para mim, regressar a Casa e às minhas origens é e será sempre um privilégio e uma honra.

No passado dia 30 de janeiro, em parceria com a Native Scientists, decorreram duas oficinas nas Escolas Básicas da Freguesia de Santo Adrião de Vizela, concelho de Vizela. Desde que fui abordada para participar no programa Cien-

tista Regressa à Escola, que idealizei falar sobre o Espaço e as suas curiosidades.

Sendo as turmas do 4º ano do ensino Básico, foi necessário preparar as oficinas de maneira que as crianças fossem cativadas, não só pelo assunto, mas também por aquilo que poderiam vir a ser quando crescessem.

Numa primeira fase da oficina preparei uma carta para que as crianças escrevessem o que queriam ser quando fossem grandes e o intuito era que essa carta fosse aberta daqui a 10 anos, para que eles percebessem que nem sempre o que idealizamos é aquilo que acontece.

Foi muito giro perceber que algumas das crianças já tinham escolhido o seu próprio percurso.

Após essa dinâmica foi tempo de iniciar a oficina “À descoberta do espaço” em que o ponto alto foi a apresentação da ISS (International Space Station), em que foi possível ver em tempo real as câmaras que se encontram na ISS e a sua localização.

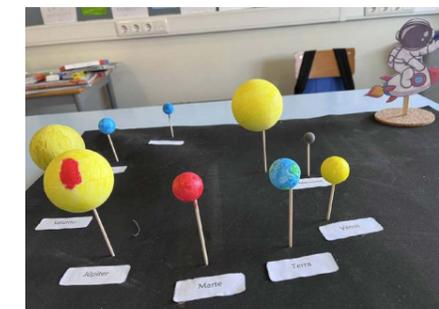
Para muitas daquelas crianças foi a primeira vez que ouviram falar nesse assunto e o espanto e curiosidade deles foi muito gratificante.

Culminámos a oficina com um jogo sobre o sistema solar, que no final culminou numa maquete feita pelos alunos.

Após a oficina foi tempo de almoçar naquela que foi a minha primeira escola, Escola Básica Maria de Lurdes Sampaio Melo. Almoçar junto das crianças, visitar a escola e reviver as memórias foi muito gratificante, como se voltasse ao início de tudo.

Foi muito compensador a nível pessoal, voltar às minhas origens e dar o meu testemunho a muitas crianças e levá-las a refletir que “Podemos ser o que quisermos”.

Sobre voltar a Casa, à minha aldeia, à minha escola... Não há nada como estar em Casa!”



## INÊS OLIVEIRA BRILHA NOS EMIRADOS ÁRABES UNIDOS COM MEDALHA DE PRATA

A jovem karateca Inês Oliveira, apoiada pelo Grupo BEL, continua a destacar-se no panorama internacional. Desta vez, a atleta conquistou a medalha de prata no Karate1 Youth League Fujairah 2025, uma das competições mais prestigiadas do circuito mundial juvenil. Esta conquista reforça o talento e a dedicação da Inês, que tem vindo a somar pódios em torneios de alto nível, levando o seu nome e o do Karaté português além-fronteiras.



READ

# Livros para nos fazer viajar!

Nada como um bom livro para nos fazer viajar sem sair do lugar! Na rubrica de recomendações literárias da E.BEL, trazemos todos os meses uma seleção de novidades para inspirar, emocionar e desafiar o pensamento. Desde grandes histórias de ficção a títulos que nos ajudam a ver o mundo com outros olhos, há sempre uma leitura à sua espera. E o melhor? Os colaboradores do Grupo BEL têm 30% de desconto em todas as sugestões!



## KLARA E O SOL FICÇÃO CIENTÍFICA/DISTOPIA

“Klara e o Sol”, de Kazuo Ishiguro, vencedor do Prémio Nobel da Literatura em 2017, é um romance que nos transporta para um futuro onde inteligências artificiais convivem com os humanos. Klara, uma Amiga Artificial, observa o mundo à espera de ser escolhida por uma criança. Com uma visão única sobre as emoções e os dilemas humanos, este livro questiona o que significa amar e ser amado, numa reflexão profunda sobre a humanidade e a tecnologia.

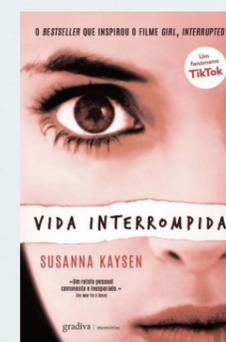
## RECUPERE A SUA MENTE, RECONQUISTE A SUA VIDA AUTOAJUDA/PSICOLOGIA

“Recupere a Sua Mente, Reconquiste a Sua Vida”, de Marian Rojas Estapé, aborda os desafios de manter a atenção num mundo repleto de distrações e hiperconectividade. A autora explora como a exposição constante a estímulos digitais afeta a nossa capacidade de concentração e bem-estar emocional. Oferece estratégias práticas para resgatar o foco, gerir o stress e cultivar relações saudáveis, promovendo uma vida mais equilibrada e consciente.

MARIAN  
ROJAS  
ESTAPÉ

RECUPERA  
TU MENTE,  
RECONQUISTA  
TU VIDA

ESPASA



## VIDA INTERROMPIDA MEMÓRIAS/BIOGRAFIA

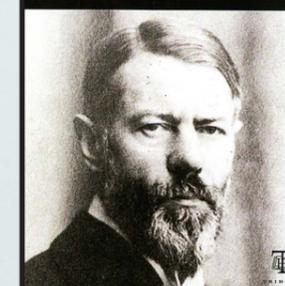
“Vida Interrompida”, de Susanna Kaysen, é um relato autobiográfico sobre os anos que a autora passou internada numa instituição psiquiátrica nos anos 60. Diagnosticada com transtorno de personalidade limítrofe, Kaysen descreve, com sensibilidade e ironia, o quotidiano dentro do hospital e as jovens mulheres que conheceu. Um olhar cru e impactante sobre a saúde mental e o conceito de normalidade, que inspirou o filme de mesmo nome.

## TRÊS TIPOS DE PODER, E OUTROS ESCRITOS FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

“Três Tipos de Poder, e outros escritos”, de Max Weber, é uma coletânea que reúne textos fundamentais do sociólogo alemão sobre as formas de dominação legítima nas sociedades. Weber identifica três tipos ideais de dominação: legal, baseada em normas e leis; tradicional, fundamentada em costumes e tradições; e carismática, derivada da influência pessoal de líderes carismáticos. Esta obra oferece uma compreensão profunda das estruturas de poder e autoridade que moldam as relações sociais e políticas.

MAX WEBER

Três Tipos de Poder  
e outros Escritos



## CADA MACACO NO SEU GALHO INFANTIL

“Cada Macaco no seu Galho”, de Luísa Ducla Soares, com ilustrações de Carolina Branco, é uma coletânea de rimas, lengalengas e provérbios tradicionais portugueses. Este livro oferece às crianças uma divertida introdução ao rico património oral, estimulando a memória e a musicalidade através de versos lúdicos e ilustrações vibrantes. Uma obra que promete entreter e educar, celebrando a cultura popular.

# PEQUENOS HÁBITOS PARA GRANDES RESULTADOS

Criar uma rotina eficiente não significa viver em piloto automático. Pelo contrário, uma boa rotina ajuda a organizar o dia, aumentar a produtividade e reduzir o stress, permitindo mais tempo para o que realmente importa. O segredo não está em fazer tudo da mesma maneira todos os dias, mas sim em encontrar um equilíbrio entre consistência e flexibilidade.

Tal como a VASP, que celebra 50 anos de crescimento contínuo, cada um de nós pode alcançar grandes resultados ao longo do tempo com pequenas ações diárias. Aqui ficam algumas estratégias úteis para tirar o máximo proveito da rotina.

## 1. CRIAR UMA “ÂNCORA” PARA O DIA

Todos temos momentos em que nos sentimos sobrecarregados ou distraídos. Uma estratégia eficaz para manter o foco é criar uma “âncora”, ou seja, uma atividade fixa que marca um ponto de referência no dia. Pode ser um café a meio da manhã para reorganizar prioridades, uma caminhada curta depois do almoço para refrescar

as ideias ou cinco minutos de planeamento antes de sair do trabalho. Este pequeno hábito pode ajudar a recenrar a atenção e evitar a sensação de estar a correr sem direção.

## 2. CRIAR “MINI TRANSIÇÕES” ENTRE TAREFAS

Mudar de uma atividade para outra sem uma transição clara pode ser desgastante e diminuir a produtividade. Para evitar isso, incluir pequenas “marcas” entre tarefas pode ajudar o cérebro a mudar de contexto sem esforço. Pode ser algo tão simples como levantar-se e beber um copo de água antes de responder a e-mails ou escrever uma nota rápida sobre o que foi concluído antes de passar para uma nova tarefa. Estas transições reduzem a fadiga mental e ajudam a manter o ritmo.

## 3. TORNAR OS MOMENTOS DE ESPERA PRODUTIVOS

Quantas vezes ficamos presos em filas, tempos de espera ou períodos de inatividade? Em vez de encarar esses momentos como tempo perdido, transformá-los em oportunidades

pode fazer toda a diferença. Ouvir um *podcast* curto, fazer um alongamento rápido ou rever a lista de tarefas pode tornar esses minutos mais úteis sem esforço extra.

## 4. APLICAR A “REGRA DOS DOIS MINUTOS”

Uma rotina eficaz também significa evitar o acúmulo de pequenas tarefas que se tornam grandes distrações. A “regra dos dois minutos” sugere que, se algo pode ser feito em menos de dois minutos — responder a um e-mail simples, organizar um documento ou anotar uma ideia — deve ser feito imediatamente. Isto evita acumular tarefas desnecessárias e melhora a fluidez do dia.

## 5. CRIAR UM “ENCERRAMENTO DO DIA”

Muitas pessoas preocupam-se com o início da rotina, mas esquecem-se de que a forma como terminamos o dia é igualmente importante. Criar um pequeno ritual de encerramento, como escrever um resumo do que foi feito, organizar o espaço de trabalho ou preparar o dia seguinte, ajuda a separar o tempo de trabalho do tempo pessoal, reduzindo o stress e melhorando a qualidade do descanso.



# Carlos Sá

VASP

Carlos Sá, 62 anos, Chefe de Serviço de Expedição, é um dos colaboradores com mais anos ao serviço da VASP. Começou a trabalhar na expedição do Expresso e do Tempo, assistiu a muitas transformações e conhece como poucos a empresa.

## Há quanto tempo está na VASP?

Desde junho de 1978. Vai fazer 47 anos.

## Fale-nos um pouco sobre as funções que foi desempenhando.

Comecei na Expedição de jornais, com o Tempo e o Expresso. Mais tarde trabalhei também com o Correio da Manhã, e aos 21 anos de idade passei a chefe de expedição deste jornal. Em 1992, fui convidado a substituir uma pessoa que teve de sair por doença. Era uma época de muito movimento, em que tínhamos de organizar três rotas, uma de jornais, uma de revistas à noite e ainda tínhamos os jornais vespertinos, como a Capital. Fiquei nessas funções até 2003, quando mudou a administração e quem entrou fez mudanças e introduziu na altura os chefes de departamento.

## O que faz atualmente?

Agora estou a fazer o turno das 6h da manhã às 14h. Chego todos os dias às 4h30, sou responsável do armazém, temos toda a logística de carregar e descarregar camiões para todo o país, que transportam não só jornais e revistas, mas também a VASP Expresso.

## Quais as grandes diferenças que foi vendo ao longo do tempo?

Aquilo que mais mudou foi naturalmente a introdução das máquinas que vieram substituir em grande parte o trabalho manual. Isso teve obviamente os seus aspetos positivos, mas também acabou por deixar para trás algumas pessoas que ainda são válidas.

## O que gostaria de desejar para o futuro da empresa?

Que durasse muitos anos, é essa a minha preocupação. Gostava mesmo que a VASP durasse muitos anos, que valorizasse as pessoas que fazem a empresa. Acho que a forma de evoluir passa muito por apostar em outros mercados, como Espanha ou França. Há muitas transportadoras no mercado, a concorrência é muita e temos de apostar mais nesses países.

## E sabias que...

### QUE PESSOA VIVA MAIS ADMIRAS?

A minha mulher e o meu filho.

### QUE EXPRESSÃO USAS EXCESSIVAMENTE?

Temos que ter fé.

### QUE TALENTO GOSTAVAS DE TER?

Gostava de curar as pessoas, há por aí muito sofrimento.

### QUAL O TEU LEMA DE VIDA?

Trabalhar até quando puder.

### QUAL O TEU BEM MAIS VALIOSO?

A minha família.

### QUAL A CARACTERÍSTICA QUE TE DISTINGUE?

Sou muito trabalhador, chego sempre hora e meia antes do meu horário e nunca faltei.

**50**  
**ANOS**  
*em movimento*