



NEWSLETTER

MARÇO 2025

E.BEL



EM DESTAQUE

Porque tu
fazes parte!

Sumário

BREVES Pequenas notícias sobre o mundo BEL	4.
EM DESTAQUE Porque tu fazes parte!	6.
SUSTENTABILIDADE Em Março celebramos o ambiente e As 303 razões para celebrar o Dia do Pai no Grupo BEL	8.
GOVERNAÇÃO Conferência Criar Valor no Interior com participação de Marco Galinha	10.
RESPONSABILIDADE SOCIAL Consigna 1% do teu IRS	11.
RECOMENDAÇÕES LIVROS Novidades VASP para todos os apaixonados por livros	12.
DICAS Sustentabilidade Dentro de Casa e no Trabalho	14.
PORQUE TU FAZES PARTE Elenine Barros	15.



É todo um sentido de pertença que se cultiva entre os colaboradores

Um plano de benefícios que valoriza os nossos recursos

Este mês, o destaque da newsletter do Grupo BEL vai para o plano de benefícios que a empresa disponibiliza aos colaboradores de todas as empresas. Esta é uma preocupação constante que temos, de valorização dos nossos recursos, assente numa política que vai muito além dos salários. Cada vez mais, as pessoas procuram condições que não se limitam exclusivamente ao vencimento ao fim do mês. Através deste plano, integrado na política Tu Fazes Parte, desenvolvemos um conjunto alargado de parcerias e iniciativas com o objetivo de melhorar as condições de trabalho dos nossos colaboradores.

Para além de descontos e vantagens que negociamos com entidades externas, em que abrangemos várias áreas que impactam a vida de qualquer pessoa, como a Saúde, Educação, Alimentação, Telecomunicações, e muito mais, o plano de benefícios do Grupo BEL diferencia-se pela oferta que disponibiliza dentro das empresas do próprio Grupo, como o cartão de cliente Poupança, descontos na compra de livros através da VASP, condições únicas no acesso ao Farol Hotel, descontos na compra do Gin Amicis ou nos serviços da BEL Energia e BEL Mobility.

É todo um sentido de pertença que se cultiva entre os colaboradores, que simultaneamente usufruem de condições únicas no acesso a serviços enquanto contribuem para o sucesso das empresas do universo BEL. Exemplo máximo do reconhecimento que depositamos nesse contributo dos colaboradores pode ser lido nesta edição da E.BEL, com a atribuição de prémios no âmbito da iniciativa Colaborador Cliente Poupança.

Estamos igualmente conscientes da importância de desenvolver mecanismos que apoiem os nossos colaboradores na gestão da sua vida familiar. O Grupo BEL oferece 250 euros em cartão na data de nascimento dos filhos dos colaboradores e, no início do ano letivo, oferece ainda um valor em cartão para todos os filhos a frequentar a escolaridade obrigatória, minimizando os custos com a aquisição de material escolar que tanto sobrecarrega os orçamentos familiares. Seguimos este caminho de apostar naquilo que nos distingue: as nossas pessoas. Aqueles que diariamente vestem literalmente a camisola do Grupo BEL e colocam no terreno a missão e o propósito que nos move, de criar impacto positivo na sociedade e nas comunidades em que estamos inseridos.

Bem-vindos à família BEL

O mês de março traz novos talentos ao Grupo BEL! Com a chegada de mais profissionais, continuamos a fortalecer as nossas equipas e a acrescentar dinamismo às diferentes áreas de atuação. Damos as boas-vindas a Ricardo de Magalhães, Helvander Rita e Marco Passos, que se juntaram à Amaral & Filhos; Marco Gomes, agora na Comsoftweb; Rafael Cantão, que integra a TraveItix; e a Nélio Fernandes, Leandro Fonseca e Daniel Pinto na BEL Distribuição.

Esperamos que esta nova etapa traga desafios estimulantes e crescimento profissional. Com dedicação e trabalho de equipa, seguimos a construir um Grupo BEL ainda mais forte!



A ACTIVE SPACE TECHNOLOGIES CELEBRA 21 ANOS DE ATIVIDADE

A Active Space Technologies comemorou 21 anos de atividade com um encontro que reuniu todos os colaboradores. A sessão permitiu apresentar uma visão global da evolução da empresa, através da análise de várias métricas relevantes dos últimos anos, incluindo projetos desenvolvidos e expansão internacional, assim como os objetivos traçados para os próximos anos. Durante o evento, teve lugar uma atividade de team building centrada na colaboração e na resolução de desafios, incentivando o trabalho em equipa e a partilha de ideias entre as diferentes áreas da organização. O dia encerrou com o corte do bolo de aniversário, acompanhado pela abertura de champanhe feita pelo colaborador com mais anos de casa e pela mais recente entrada na equipa. Um gesto que marcou a passagem de mais um ano de atividade e a projeção do futuro da empresa.

Golden Eagle presente nas Tasquinhas de Rio Maior



O Golden Eagle marca presença na 39ª edição das Tasquinhas de Rio Maior, que decorre de 28 de março a 6 de abril de 2025, no Pavilhão Multiusos de Rio Maior. Este evento anual é uma celebração da gastronomia regional, atraindo cerca de 100 mil visitantes que procuram saborear pratos tradicionais preparados por associações locais.

As Tasquinhas de Rio Maior são reconhecidas como um ponto de encontro entre a tradição e inovação, onde se destaca a riqueza cultural e gastronómica do concelho. A presença do Golden Eagle neste certame sublinha o apoio e valorização de iniciativas locais que promovem o património regional.



Inquérito à Rede Nacional VASP HÁBITOS, DESAFIOS E OPORTUNIDADES

A VASP realizou recentemente um inquérito junto dos seus clientes da rede tradicional, incluindo tabacarias e papelarias, para compreender melhor as suas dinâmicas, identificar oportunidades de crescimento e recolher feedback sobre o serviço prestado. Os resultados revelam que os produtos mais relevantes para o negócio continuam a ser uma combinação de produtos tradicionais e de venda rápida, que garante um fluxo constante de clientes. No entanto, há uma clara abertura por parte dos pontos de venda a explorar novas áreas com potencial de crescimento. As raspadinhas con-

tinuam a surgir como uma oportunidade de vendas acrescida, seguida dos jornais e dos serviços financeiros, como transferências ou pagamentos. Esta diversificação aponta para uma visão prática e orientada para a conveniência dos clientes que frequentam os pontos de venda. Quanto ao perfil do cliente mais habitual, referem sobretudo famílias e pessoas da classe média, com destaque também para os jovens adultos. Este retrato indica a importância de manter uma oferta variada, capaz de responder a diferentes necessidades do quotidiano. A diversidade dos produtos continua

a ser o aspeto mais valorizado no serviço prestado pela VASP, a par da eficiência das entregas e da possibilidade de oferecer artigos exclusivos. Neste contexto, destaca-se a solução de gestão Kios Kube — um sistema informático que integra o *software* Sage e permite uma gestão eficaz das operações, facilitando a organização de vendas, *stocks* e comunicação com a VASP. Os resultados do inquérito revelam um setor atento às oportunidades e consciente da importância de se adaptar às necessidades dos seus clientes, com o apoio contínuo de soluções práticas e eficientes.

Dia Internacional da Mulher no Grupo BEL

No passado dia 8 de março, o Grupo BEL assinalou o Dia Internacional da Mulher com uma homenagem simbólica nas suas empresas, destacando a presença, o talento e o impacto das mulheres nas diferentes áreas de atuação. Em cada empresa, foi partilhada uma mensagem especial nas redes sociais, adaptadas à identidade e ao espírito de cada marca, como forma de valorização e reconhecimento.

De “Mulheres de valor e de valores” no Grupo BEL, a “Mulheres que sabem escolher o seu gin” na Amicis, passando por frases como “As nossas mulheres são a fonte de toda a energia” na BEL Energia ou “As nossas mulheres são de outro mundo” na Active Space Technologies, cada mensagem pro-

curou celebrar a diversidade, a força e a singularidade das mulheres que fazem parte do universo BEL. Um gesto simples, mas representativo da valorização contínua do papel das mulheres no crescimento e sucesso do Grupo.



Tu fazes parte!

Trabalhar no Grupo BEL é também beneficiar de um plano de benefícios e parcerias alargado, que contempla descontos ou condições exclusivas em diversas áreas.

Saúde e bem-estar, educação, créditos e seguros, alimentação, telecomunicações, lazer, restauração e alojamento, casa e carro são os segmentos em que a empresa desenvolveu acordos para usufruto dos colaboradores de todas as empresas do Grupo.

Em maior destaque falamos dos benefícios em empresas do Grupo BEL, como a VASP – Distribuição e Logística, SA, Poupança Cash & Carry, Amicis Gin, Farol Hotel, BEL Energia e BEL Mobility. Estes são os “nossos” parceiros privilegiados, resultado das sinergias entre as empresas e de fazermos parte de uma equipa maior.

Na área da Educação, via VASP os colaboradores podem adquirir livros do extenso catálogo de obras distribuídas por esta empresa. Os funcionários do Grupo BEL beneficiam de um desconto de 30% em cada compra.

Um dos benefícios de valor incalculável é a possibilidade de fazer o cartão de cliente Poupança, que dá acesso a qualquer das 12 lojas Cash & Carry da Amaral e Filhos, beneficiando de compras a preços de grossista.

LAZER E TRANSIÇÃO ENERGÉTICA

Num registo mais leve, para aqueles momentos de descontração e para um brinde à amizade, a marca de Gin do Grupo, o AMICIS, pode ser adquirido através da loja online beneficiando de um desconto de 30%.

Numa época em que os veículos elétricos vieram para ficar, a BEL Mobility, empresa especializada na instalação de postos de carga para utilização doméstica e para empresas disponibiliza um desconto de 15% em qualquer prestação de serviços. O mesmo desconto aplica-se aos colaboradores que recorram aos serviços da BEL Energia, na instalação de sistemas fotovoltaicos, baterias de marca e baterias second life Tesla, e muito mais.

Localizado em Cascais, junto ao mar, o Farol Hotel convida a uma estadia relaxante com uma vista arrebatadora, bem como a usufruir da excelência dos restaurantes The Mix e Sushi Moment. Os colaboradores do Grupo BEL podem aceder a estes espaços com um desconto de 15%, e ainda usufruir de condições exclusivas noutros serviços.



OUTROS APOIOS

Para além das condições especiais em serviços das empresas do universo BEL, o Grupo estabeleceu parcerias com prestadores de serviços de várias áreas. É o exemplo da Saúde e bem-estar, com Seguro de Saúde gratuito, descontos em farmácias ou ginásios, óticas e muito mais.

Voltando à Educação, parcerias com os conceituados Cambridge School e Wall Street Institute oferecem condições para colaboradores e familiares diretos. Créditos e Seguros entram no pacote, com acordos com bancos, seguradoras e mediadores de crédito. Na Alimentação, para além do já referido acesso à cadeia de lojas Poupança, cada colaborador recebe o cartão de refeição Edenred, que também ele abre portas a dezenas de descontos.

As principais operadoras de Telecomunicações oferecem todos os meses condições especiais para novas adesões, e nem as viagens ficam de fora, com um acordo com a Agência Abreu. A cadeia de restaurantes do Grupo Capricciosa disponibiliza descontos para rede, e os automobilistas podem utilizar o cartão de desconto da GALP, com descontos em combustíveis, lavagens ou garrafas de gás.

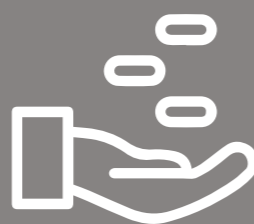
COMO ACEDER?

O plano de benefícios Tu Fazes Parte está disponível no site do Grupo BEL. Para aceder, os colaboradores devem solicitar a *password* de acesso ao departamento de Recursos Humanos.

Prémio Cliente Poupança do Grupo BEL

Durante o ano de 2024, o Grupo BEL decidiu premiar o colaborador mais assíduo nas lojas Poupança. No fim de contas, foram três os prémios atribuídos. Neuzza Leça, Elenine Barros e Evelise Tavares foram as colaboradoras que mais compras realizaram no Poupança. Neuzza é colaboradora da loja Poupança de Corroios, enquanto Elenine e Evelise trabalham na loja Poupança de Massamá. Receberam os vales de desconto das mãos do Fundador e CEO do Grupo BEL, Marco Galinha, que sublinhou “a dedicação que os colaboradores do Grupo BEL demonstram ao apoiar as empresas do Grupo fazendo as suas compras familiares no Poupança”.

Elenine explica que este prémio é um incentivo para continuar a fazer as suas compras na loja em que trabalha, e que é uma grande ajuda porque vive sozinha com os três filhos e as despesas são muitas. Também Evelise considera que a possibilidade de fazer compras no Poupança é uma grande ajuda à gestão do orçamento familiar e que este prémio é um estímulo muito grande. Os valores atribuídos representam uma percentagem do que consumiram em 2024. Neuzza Leça recebeu um voucher de €270, Elenine Barros recebeu um vale de €242 e Evelise Tavares no valor de €194.



A sustentabilidade começa em cada um de nós

EM MARÇO CELEBRAMOS O AMBIENTE

O mês de março comemora diversas datas ambientais, como o Dia da Eficiência Energética (5/03), o Dia da Floresta e da Árvore (21/03), o Dia Mundial da Água (22/03) e o Dia do Resíduo Zero (30/03). Estas efemérides convidam à reflexão e à ação, e foi neste contexto que o Grupo BEL lançou um inquérito interno com o objetivo de perceber as práticas ambientais já adotadas pelos seus colaboradores, os temas que consideram mais urgentes e as áreas onde gostariam de ver a empresa atuar com maior impacto.

Este exercício de escuta ativa reforça a importância de envolver todos os colaboradores na construção de uma cultura ambiental sólida e participativa. Os dados recolhidos serão utilizados como base para desenhar futuras ações alinhadas com os princípios ESG que orientam a atuação do Grupo BEL, promovendo práticas com impacto positivo real.

RESULTADOS DO INQUÉRITO DE PRÁTICAS AMBIENTAIS
No que respeita às práticas ambientais na rotina pessoal, os dados revelam os hábitos

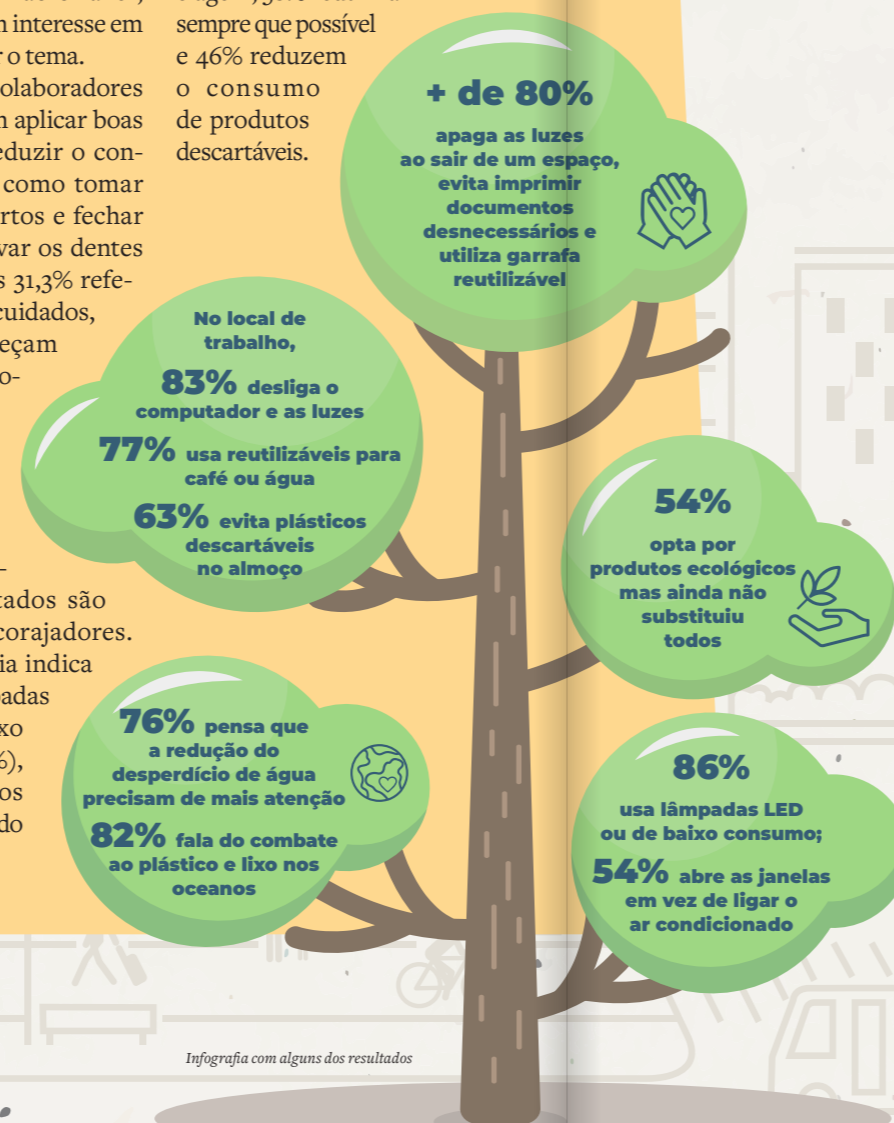
consolidados entre os colaboradores. As ações mais comuns incluem apagar as luzes ao sair de um espaço (89,3%), evitar a impressão de documentos desnecessários (87%) e usar garrafas reutilizáveis (83,2%). Para além destas, surgem também comportamentos como o reaproveitamento da água do banho, a redução do consumo de bens de origem animal e a prática de compostagem doméstica.

Quando questionados sobre os temas ambientais que consideram mais urgentes, destacaram-se o combate do plástico e lixo nos oceanos (82,4%), a redução do desperdício de água (76,3%) e a luta contra a desflorestação e poluição do ar (63,4%). Para além destas prioridades, os colaboradores demonstraram também sensibilidade para temas como a criação intensiva de gado bovino, o desperdício alimentar e a indústria de *fast fashion*, revelando uma visão abrangente dos principais desafios ambientais da atualidade.

Sobre o uso de produtos ecológicos no dia a dia, 55% dos colaboradores afirmaram que já os utilizam, embora ainda não de forma total. Outros 29% garantem fazê-lo sempre que possível, enquanto 12,2% admitem ainda não o fazer, mas demonstram interesse em conhecer melhor o tema.

A maioria dos colaboradores afirmou também aplicar boas práticas para reduzir o consumo de água, como tomar duchas mais curtas e fechar a torneira ao lavar os dentes (66,4%). Outros 31,3% referem ter alguns cuidados, embora reconheçam que podem melhorar, e apenas 2,3% afirmam não pensar no assunto. Em relação à energia elétrica, os resultados são igualmente encorajadores. A grande maioria indica que utiliza lâmpadas LED ou de baixo consumo (86,3%), desliga aparelhos eletrónicos quando

não estão a ser usados (72,5%) e opta por ventilar os espaços em vez de usar ar condicionado (54,2%). Quanto à gestão de resíduos, 74% dos colaboradores referiram que separam corretamente o lixo para a reciclagem, 58% reutilizam sempre que possível e 46% reduzem o consumo de produtos descartáveis.



Infografia com alguns dos resultados

AS 303 RAZÕES PARA CELEBRAR O DIA DO PAI NO GRUPO BEL

No mês em que se celebra o Dia do Pai, o Grupo BEL assinalou a data com a partilha de algumas estatísticas que refletem a dimensão humana da organização. Atualmente, trabalham no grupo 303 pais, que, todos os dias se dedicam com empenho e responsabilidade a fazer a diferença nas suas funções, conciliando a papel profissional com a parentalidade.

Ao longo do último ano, o Grupo BEL reforçou o seu apoio às famílias, atribuindo um total

de 6100€ em cartão para o regresso às aulas, beneficiando os filhos dos colaboradores. Esta medida integra a estratégia social do grupo, que reconhece a importância de criar um ambiente de trabalho que valorize não só o talento, mas também as pessoas e os seus contextos familiares. Celebrar o Dia do Pai é, por isso, mais do que assinalar uma data: é reconhecer, com ações concretas, a importância da parentalidade no seio da organização.

CONSELHOS AMBIENTAIS DOS COLABORADORES

Na pergunta “Se pudesses dar um conselho para reduzir o impacto ambiental, qual seria?”, a maioria dos conselhos centrou-se em minimizar o desperdício, seja de água, energia ou resíduos, e em adotar hábitos mais sustentáveis no quotidiano. Separar corretamente os resíduos, reduzir o consumo de produtos descartáveis, reutilizar sempre que possível e consumir de forma mais consciente foram algumas das sugestões mais frequentes.

Outro tema fortemente presente nas respostas foi a mobilidade dos transportes públicos e o incentivo à utilização de alternativas menos poluentes, como veículos elétricos ou transportes coletivos. O trabalho híbrido

ou remoto foi mencionado como uma solução eficaz para reduzir deslocações, consumo de recursos nas instalações e emissão de gases poluentes. Também houve sugestões práticas, como aproveitar mais a luz natural, evitar o desperdício de água e optar por equipamentos energeticamente eficientes.

Na pergunta “Que práticas ambientais gostarias de ver implementadas na tua empresa?”, surgiram várias propostas que apontam para oportunidades concretas de melhoria. Muitos colaboradores sugeriram a melhoria da separação de resíduos, com a instalação de ecopontos visíveis e bem identificados, bem como a redução do consumo

de papel, através da digitalização de documentos e envio de faturas por email. A substituição de copos descartáveis por soluções reutilizáveis e a criação de campanhas de sensibilização também foram destacadas como medidas relevantes e exequíveis.

A nível estratégico, surgiram ainda sugestões relacionadas com a eficiência energética e o investimento em fontes de energia renovável. A instalação de painéis solares, o incentivo à mobilidade elétrica, a renovação de equipamentos para versões mais eficientes e a criação de programas de incentivo às boas práticas ambientais foram outras ideias valorizadas.

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.

Marco Galinha participa em Conferência sobre valorização do Interior

O Caramulo Experience Center foi o local escolhido para o evento, que juntou o Fundador e CEO do Grupo BEL a Nuno Sebastião, co-fundador e CEO da Feedzai e Fernando Daniel Nunes, Administrador do Grupo Visabeira para falar sobre “Criar Valor no Interior”.

Marco Galinha falou sobre o recente investimento do Grupo BEL em empresas do Interior, como a Comsoftweb da região de Pombal ou a Nutriva, de Vila Nova de Poiares, explicando a responsabilidade de apostar em empresas que empregam percentagens muito grandes das populações que vivem nestas regiões.

A Conferência foi organizada com o apoio de empresas do Grupo BEL ou participadas, como a Comsoftweb, Nutriva e VASP, e teve como *media partners* o Diário de Notícias e o Dinheiro Vivo. O encerramento ficou a cabo de Pedro Reis, Ministro da Economia.

Active+ promove webinar para divulgar desafio

A Active+ é um TEST BED de referência em inovação, situado em Portugal, dedicado à validação e escalabilidade de novos materiais, produtos e processos para a Indústria Transformadora, Aeronáutica, Nuclear, Espacial, Smart Cities e Energia. Composto por uma série de empresas que fazem parte do Grupo BEL, este consórcio lançou um desafio aos colaboradores para que estes pudessem identificar um problema/obstáculo que afete a eficiência do seu dia-a-dia no trabalho ou apresentar uma ideia para o melhor funcionamento da sua empresa.

Para melhor divulgação junto dos colaboradores, a Active+ promoveu um *webinar* junto das chefias, onde foi explicado exatamente de que forma este consórcio pode ser colocado ao serviço das necessidades específicas de cada empresa.

A Active+, enquanto *hub* de inovação, mapeia, seleciona e intermedia a ligação com *startups* e tecnologias disruptivas capazes de apresentar uma solução para diferentes desafios e, com este desafio, optou por começar por apoiar as empresas do grupo. Brevemente traremos novidades sobre os desafios apresentados.

Consigna 1% do teu IRS

Com a chegada do mês de abril, chega também uma das obrigações fiscais, a entrega da declaração de IRS. Este momento pode ser muito mais do que uma obrigação e tornar-se um ato de solidariedade, ao consignar 1% do IRS a uma instituição de solidariedade social, sem custos para os contribuintes. Este ano, o Grupo BEL associa-se ao GRACE — Empresas Responsáveis, no apelo à consignação a uma entidade de economia social. O GRACE tem a decorrer uma campanha de sensibilização, “reforçando a importância de entregar a uma entidade de economia social 1% do IRS, que iria diretamente para o Estado”.

Este mecanismo ao dispor dos contribuintes portugueses, permite a cada cidadão doar uma parte do imposto que paga, depois de descontadas as deduções à coleta, em vez de o entregar na totalidade ao estado. A Autoridade Tributária disponibiliza uma lista de entidades beneficiárias que podes apoiar, sem quaisquer custos. Entre as entidades, contam-se instituições religiosas, instituições particulares de solidariedade social, pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais e instituições culturais com estatuto de utilidade pública.

O processo é simples, no preenchimento do IRS Automático ou na declaração de rendimentos (Modelo 3, folha de rosto, quadro 11), indicas que tipo de entidade pretendes apoiar, o número de identificação fiscal da entidade e o tipo de consignação, IRS ou IVA ou as duas. Segue o conselho do GRACE: a consignação subiu para 1%, a solidariedade tem de subir para 100!



Mulheres que escrevem a história

READ

Março é o mês em que celebramos o Dia Internacional da Mulher, e nesta edição da E.BEL damos destaque a autoras que marcaram – e continuam a marcar – a literatura, o pensamento e a história. De clássicos intemporais a novas vozes femininas, esta seleção convida à descoberta de mundos criados, vividos e sentidos por mulheres. Como sempre, os colaboradores do Grupo BEL têm **30% de desconto** em todos os livros presentes no catálogo VASP. Boas leituras!



ORGULHO E PRECONCEITO

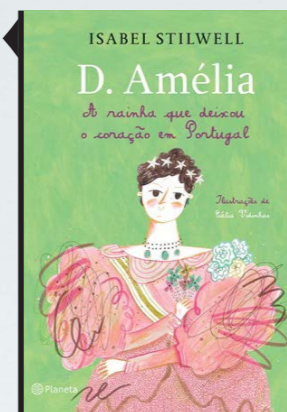
ROMANCE / CLÁSSICO

“Orgulho e Preconceito”, de Jane Austen, é uma das obras mais emblemáticas da literatura inglesa. A história acompanha Elizabeth Bennet, uma jovem inteligente e independente, e o reservado Sr. Darcy, enquanto enfrentam mal-entendidos, convenções sociais e os próprios preconceitos. Com humor e crítica social, Austen explora o amor, o casamento e o papel da mulher na sociedade do século XIX. Um clássico intemporal escrito por uma das grandes vozes femininas da literatura.

D. AMÉLIA – A RAINHA EXILADA QUE DEIXOU O CORAÇÃO EM PORTUGAL

ROMANCE HISTÓRICO

“D. Amélia – A Rainha Exilada que Deixou o Coração em Portugal”, de Isabel Stilwell, retrata a vida de D. Amélia de Orleães e Bragança, a última rainha de Portugal. A narrativa acompanha a sua chegada a Portugal, o casamento com D. Carlos, os desafios pessoais e políticos que enfrentou, incluindo o regicídio de 1908, e o exílio após a implantação da República. Uma obra que oferece uma perspectiva íntima sobre uma figura marcante da história portuguesa.



E DIZÊ-LO CANTANDO A TODA A GENTE

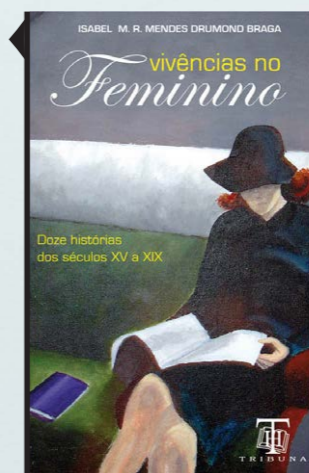
POESIA / CLÁSSICO

“E dizê-lo Cantando a Toda a Gente”, de Florbela Espanca, é uma antologia que reúne os sonetos publicados em vida pela autora, incluindo as obras “Livro de Mágoas”, “Livro de Sóror Saudade”, “Charneca em flor” e “Reliquiae”. Esta coletânea destaca a profundidade emocional e a mestria poética de Florbela, abordando temas como o amor, a dor e a busca pela identidade. Uma obra essencial para compreender a sensibilidade e o talento desta emblemática poetisa portuguesa.

VIVÊNCIAS NO FEMININO

HISTÓRIA / SOCIOLOGIA

“Vivências no Feminino”, de Isabel Drumond Braga, é uma obra que explora o papel das mulheres entre os séculos XV e XIX, destacando as suas experiências de poder, violência e marginalidade. A autora analisa como as mulheres navegaram pelas estruturas sociais da época, enfrentando desafios e afirmando a sua presença em contextos muitas vezes adversos. Este estudo oferece uma perspectiva aprofundada sobre a história feminina, revelando as nuances das vivências das mulheres ao longo desses séculos.



A VILA DOS TECIDOS

ROMANCE HISTÓRICO

“A Vila dos Tecidos”, de Anne Jacobs, é o primeiro volume de uma saga familiar ambientada na Alemanha de 1913. A história centra-se em Marie, uma jovem órfã que começa a trabalhar como criada na imponente mansão da família Melzer, proprietária de uma fábrica têxtil. Enquanto Marie procura desvendar os mistérios do seu passado, desenvolve uma ligação inesperada com Paul Melzer, o herdeiro da família. Entre segredos, intrigas e desafios sociais, o romance explora temas de amor, lealdade e luta por um lugar no mundo.

SUSTENTABILIDADE DENTRO DE CASA E NO TRABALHO

Quando falamos de sustentabilidade, muitas vezes pensamos em grandes ações ao ar livre – plantar árvores, limpar praias, reduzir a poluição. Mas a verdade é que a mudança pode começar dentro de portas. Em casa e nos espaços de trabalho, pequenas atitudes podem fazer uma grande diferença para o ambiente, ajudando a reduzir o consumo de recursos e a tornar o dia a dia mais sustentável. Aqui ficam algumas dicas fáceis de implementar.

1. ILUMINAÇÃO EFICIENTE: MAIS LUZ, MENOS CONSUMO

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 recentrar a atenção e evitar a sensação de estar a correr sem direção.

2. REDUZIR O CONSUMO DE ENERGIA SEM ESFORÇO

Muitos aparelhos eletrónicos continuam a consumir energia mesmo quando não estão a ser usados. Este “consumo fantasma” pode ser evitado desligando carregadores, televisões e computadores da tomada quando não estão em uso. O uso de régua de tomadas com interruptor pode facilitar este processo. Outra opção é configurar os dispositivos para entram em modo de poupança de energia sempre que possível.

3. TORNEIRAS E AUTOCLISMOS: EVITAR O DESPERDÍCIO INVISÍVEL

A água é um recurso essencial e, muitas vezes, desperdiçamo-la sem perceber. Pequenos ajustes podem reduzir significativamente o consumo, como instalar redutores de caudal nas torneiras e optar por autoclismos de dupla descarga. Além disso, fechar a torneira enquanto se lava os dentes ou enquanto se ensaboa as mãos pode parecer um detalhe, mas ao longo do tempo faz uma grande diferença.

4. ESCOLHAS INTELIGENTES NA CLIMATIZAÇÃO

O aquecimento e o ar condicionado representam grande parte do consumo energético. Manter uma temperatura equilibrada sem desperdícios passa por pequenas práticas como garantir o isolamento correto das janelas, usar cortinas térmicas para reduzir a perda de calor no inverno e aproveitar a ventilação cruzada para refrescar os espaços no verão. Um termostato programável também pode ajudar a otimizar o consumo de energia.

5. PLANTAS: PURIFICADORAS NATURAIS DE AR

Ter plantas em casa ou no local de trabalho não só melhora a decoração como também contribui para um ar mais limpo e saudável. Algumas plantas, como a espada-de-são-jorge, o lírio-da-paz e a hera, ajudam a filtrar toxinas do ar e a aumentar os níveis de oxigénio. Além disso, criar um pequeno espaço verde pode tornar o ambiente mais agradável e relaxante.

6. PRODUTOS DE LIMPEZA AMIGOS DO AMBIENTE

Muito produto de limpeza contém substâncias químicas prejudiciais tanto para o ambiente como para a saúde. Alternativas mais ecológicas, como vinagre, bicarbonato de sódio e limão, são eficazes e menos agressivas. Outra dica é escolher detergentes biodegradáveis e concentrados, que reduzem o consumo de plástico e minimizam o impacto ambiental.



Elenine Barros

POUPANÇA DE MASSAMÁ

A Mãe de armas que sonha ser mecânica de motos, Elenine Barros é colaboradora do Poupança de Massamá. Mãe de três filhos, de sorriso fácil e contagiante, foi uma das colaboradoras do Grupo BEL que mais compras realizou em 2024 nas lojas Poupança e conta-nos um pouco sobre si.

Há quanto estás no Poupança e quais as tuas funções?

Estou no Poupança desde 1 de setembro de 2023. Trabalho na parte de faturação e tenho também a função da reposição em loja, que é a parte que faço mais.

Foste uma das colaboradoras que recebeu o Prémio de colaborador do ano, o que representa para ti?

É muito importante receber este Prémio, para mim é um grande incentivo. Eu já tinha de fazer as compras na loja, tenho uma grande família, sou sozinha com três crianças em casa. Além das compras que fazemos com o nosso dinheiro, ainda temos o cartão refeição, com mais este prémio é uma grande, grande ajuda.

Como é trabalhar no Poupança?

É bom! Eu acho bom (risos). É um salário que temos, que sabemos como hoje em dia a vida está difícil, e ainda há estes prémios. Eu gosto! Gosto dos meus colegas, da convivência com os clientes, estamos sempre a aprender uma coisa nova. Gosto muito de trabalhar com o público e aqui consigo fazer o que gosto.

Fora do trabalho, o que gostas de fazer?

Não sei... andar de moto, mas sempre sonhei mexer e trabalhar como mecânica de motos. A minha vida depois do trabalho é dedicada a cuidar das crianças. Saio do trabalho, vou buscar as crianças à escola, cuido deles, é assim que ocupo o meu tempo.

E projetos para o futuro?

Construir a minha casa. Ter uma casa, é o que eu mais sonho. Construir uma casa para mim e para os meus filhos, seria uma grande estabilidade e é a minha maior prioridade.

E sabias que...

QUE PESSOA VIVA MAIS ADMIRAS?
O meu filho mais velho.

QUE EXPRESSÃO USAS EXCESSIVAMENTE?
Fogo!

QUE TALENTO GOSTARIAS DE TER?
Não sei porquê...mas gostaria de ser mecânica de motos.

QUAL O TEU LEMA DE VIDA?
Ser forte.

QUAL O TEU BEM MAIS VALIOSO?
Os meus filhos.

UMA CARACTERÍSTICA QUE TE DISTINGUE?
Sou brincalhona.

