



NEWSLETTER

MAIO 2025

E.BEL



EM DESTAQUE

**Grupo BEL
marca presença nos
Wellbeing Games**



NEWSLETTER

MAIO 2025

E.BEL

sumário

BREVES	4.
Pequenas notícias sobre o mundo BEL	
EM DESTAQUE	6.
Grupo BEL na 3ª edição dos Wellbeing Games	
Sustentabilidade	9.
VASP com Selo “Aterro Zero”	
GOVERNAÇÃO	10.
Marco Galinha em Almoço-Debate do International Club of Portugal	
RESPONSABILIDADE SOCIAL	11.
Apoio à Peregrinação da Paróquia de Belas	
RECOMENDAÇÕES LIVROS	12.
Novidades VASP para todos os apaixonados por livros	
DICAS	14.
Como ser mais ativo no dia a dia	
PORQUE TU FAZES PARTE	15.
À conversa com Nuno Ramos	

Bem-vindos ao Grupo BEL!

Em maio, damos as boas-vindas a 10 novos colaboradores nas empresas do Grupo. No Departamento de Contabilidade do Grupo BEL, damos as boas-vindas à Margarida Ferreira. Na Amaral & Filhos, o Mário Simões integrou a equipa da Plataforma Central de Trajouce, o Miguel Silva foi admitido na Loja Poupança de Leiria, em Massamá o Poupança foi reforçado pela Ana Raquel Martins, na Venda do Pinheiro a Nádia Lopes e no Poupança do MARL entrou a Inês Campos.

A SDT-ADR viu chegar três novos elementos este mês: Maria Manuela Lourenço, Lucas Verissimo e Pedro Rehentula. A fechar a lista de reforços do universo BEL, na Diagonal Potencial recebemos a Vitória Marets.

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



Nascimento de Filhos de Colaboradores

Maio continua a trazer boas novas. Este mês, anunciamos o nascimento do pequeno Vasco, filho da Raquel Santos, diretora de Sustentabilidade do Grupo BEL e da Bruna Fernandes, filha da Jéssica Valente e do Néilson Fernandes, colaboradores da Amaral & Filhos. Desejamos muitas felicidades ao Vasquinho e à Bruna!

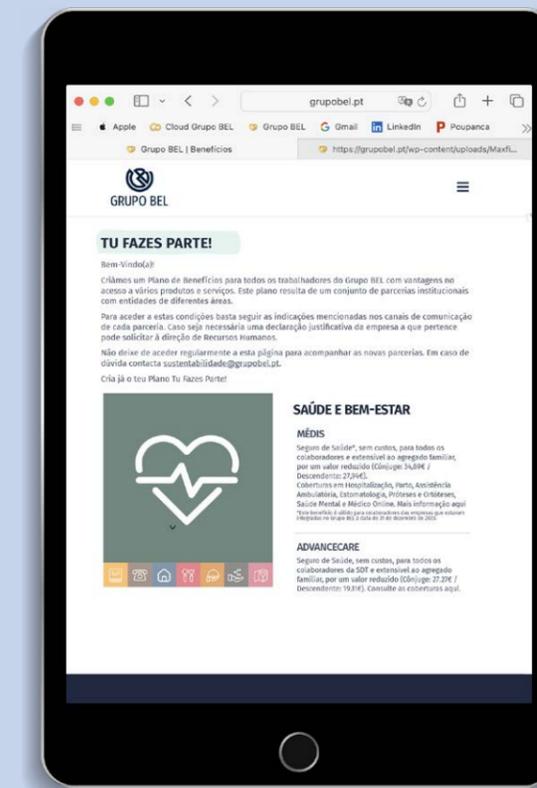


KIOS TV UMA MONTRA DIGITAL PARA DINAMIZAR NEGÓCIOS

A loja Poupança de Leiria já tem a funcionar a Kios TV, uma solução digital com conteúdos dinâmicos, atuais e informativos. A Kios TV é uma ferramenta da VASP, ao serviço de todo o tipo de lojas, em que podem ser publicitados diferentes tipos de documentos, como folhetos ou outras informações úteis.

Este serviço é, também, uma forma de os comerciantes conseguirem um rendimento extra, anunciando marcas, produtos ou serviços de outros

negócios. Uma solução VASP, aqui a ser utilizada no Poupança, mas também disponível em muitos outros espaços comerciais do país.



SEGUROS DE SAÚDE PARA COLABORADORES

O acesso a cuidados de Saúde por parte dos colaboradores é uma preocupação e uma prioridade. Os colaboradores do Grupo BEL têm, sem qualquer custo, acesso ao Seguro de Saúde da Médis, que abrange coberturas em hospitalização, parto, assistência ambulatorial, estomatologia, próteses e ortóteses, saúde mental e médico online. Ao ingressar no Grupo, os colaboradores têm automaticamente este benefício, que dá ainda a possibilidade de ser extensível ao agregado familiar, por um valor reduzido.

Ainda no que diz respeito a seguros de saúde, os trabalhadores da SDT-ADR têm acesso à rede de prestadores de serviços da Advancecare, sem quaisquer custos para todos os colaboradores e, também aqui, extensível ao agregado familiar, por um valor reduzido.

Uma Loja com História em plena Almirante Reis

O número 4 da Avenida Almirante Reis, em Lisboa, guarda um pedaço de história da cidade. A Costa & Diogo é um dos raros estabelecimentos que mantém a matriz de uma zona que tem passado por muitas transformações ao longo dos anos.

Fundada em 1943, já vendeu de tudo um pouco. Nos primórdios, vendia essencialmente artigos de pesca e barcos, mas há muito que se transformou num estabelecimento de revenda de tabaco. Atualmente, faz parte do Grupo BEL e recebeu o selo da Câmara Municipal de Lisboa que assinala as Lojas com História. Uma remodelação recente teve por intenção alargar a oferta da loja. Como nos conta a funcionária mais antiga da Costa & Diogo, Cláudia Car-

valho, hoje a loja é frequentada pelos clientes mais regulares, os de revenda, por turistas e pelos trabalhadores de outros estabelecimentos locais. Com cerca de 26 anos destas lojas, está nesta desde 2003. Como a Costa & Diogo outras lojas do género estavam naquele espaço, mas atualmente é a única que resiste e que chama a atenção de quem por lá passa. Como explica outro dos colaboradores da loja, Hugo Abreu, muitas vezes quem lá entra é mais pela graça de ver uma montra diferente, onde saltam à vista as telhas pintadas à mão, caixas de fós-

foros antigas ou pedras da calçada com o desenho de um cravo ou da inevitável sardinha. Lá dentro, para além do tabaco, sabonetes, garrafas de vinho e outras lembranças fazem as delícias de quem por lá passa. Um ponto de paragem obrigatório, numa loja com história sediada numa zona histórica.



GRUPO BEL PROMOVE Bem-Estar em mais uma edição dos Wellbeing Games

No passado dia 23 de maio, o Grupo BEL voltou a dar cartas na terceira edição dos Wellbeing Games, o maior evento interempresas do país dedicado à promoção do bem-estar, da saúde e do espírito de equipa. Pelo terceiro ano consecutivo, marcámos presença neste evento, com colaboradores de várias empresas do Grupo.

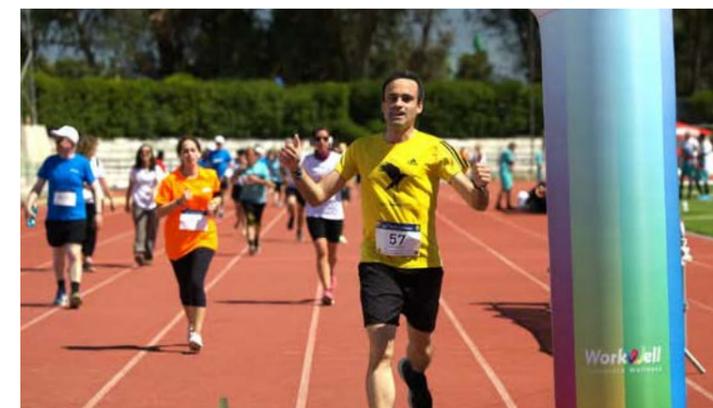
Com mais de 70 empresas participantes e cerca de 2700 colaboradores envolvidos, os Wellbeing Games 2025 foram um verdadeiro encontro de dinamismo e superação. E o Grupo BEL não ficou atrás!

Representantes de várias empresas do Grupo estiveram presentes, incluindo a Active Space Technologies (Taveiro), a Comsoftweb (Pombal), a BEL Distribuição (Bidoeira de Cima), a Amaral & Filhos (Abrunheira), o Grupo BEL, S.A. (Carnaxide) e a VASP – Distribuição e Logística (Aigualva-Cacém).

As nossas equipas competiram com empenho em várias modalidades: Corrida, Caminhada, Basquetebol, Padel e os sempre entusiasmantes Jogos Sem Fronteiras. A prestação foi notável: uma das equipas dos Jogos Sem Fronteiras conquistou o 2.º lugar entre todas as equipas da modalidade, a equipa de Padel Iniciados da BEL Distribuição teve uma excelente performance, bem como no basquetebol, e posicionámo-nos muito bem também na corrida. No total, o Grupo BEL terminou o dia em 12.º lugar na classificação geral. Mais importante do que os resultados foi o que vivemos ao longo do dia: cumplicidade, superação e um verdadeiro espírito de equipa.

“No passado dia 23 de Maio, a equipa do Grupo BEL, constituída por elementos das empresas... participou pela 3ª vez numa atividade de team building ao ar livre WellBeing Games, com dinâmicas colaborativas e desafios criativos que fortaleceram a confiança e a comunicação entre todos no grupo. É sempre um dia divertido e produtivo, que nos permite conhecermo-nos melhor. Ver o Grupo BEL representado no meio de tantas empresas de renome nacional é motivador. Venham os próximos, em Lisboa e no Porto!”

“Os Wellbeing Games são uma excelente forma de potenciar o trabalho em equipa e reforçar a ligação dos colaboradores ao Grupo. Promovem a integração de quem está há menos tempo na empresa, incentivando o espírito de pertença e a vontade de ‘vestir a camisola’.”



“Grande espírito de equipa e companheirismo na partilha de momentos fantásticos que ajudam a crescer individualmente, profissionalmente e ajudam na transformação do nosso grupo numa verdadeira família que se quer saudável e extremamente competitiva. Somos Grupo BEL”



A sustentabilidade começa em cada um de nós

AS 318 RAZÕES PARA CELEBRAR O DIA DA MÃE NO GRUPO BEL

Ao longo do dia, além das competições, os participantes tiveram acesso a uma série de atividades complementares: aulas de HIIT, yoga, pilates, massagens, concertos de taças tibetanas e até clínicas de pickleball. Um programa pensado para promover o equilíbrio entre corpo e mente, acessível a todos, mesmo a quem não competia. Este dia não se resumiu à vertente desportiva. Foi também uma oportunidade de envolvimento e promoção da qualidade de vida no contexto profissional. Ver colegas de diferentes áreas e localizações a colaborar em conjunto traduz de forma clara a cultura do Grupo BEL, marcada por uma postura ativa e centrada nas pessoas. A iniciativa anual decorre no âmbito do eixo BEL Being que promove ações ao nível do bem estar e saúde dos colaboradores. O nosso agradecimento a todos os que participaram com espírito desportivo, boa disposição e vontade de cooperar. Que a próxima edição traga ainda mais movimento, saúde e camisolas BEL em campo.

“À semelhança das outras duas edições em que também participei foi mais uma grande experiência. Os Wellbeing Games desafiam as nossas capacidades e são sempre uma motivação para quem quer competir, mas o que mais me deixa feliz é viver este espírito com colegas próximos e também de outras empresas do universo do Grupo BEL, significando que muito mais é aquilo que nos une do que nos separa. Agradeço ao Grupo BEL pela oportunidade que nos deu e aos meus colegas pela camaradagem, esperando continuar a participar e a ver crescer o número de participantes do Grupo BEL nos próximos eventos. Aproveito ainda para incentivar a todos que procurem uma rotina em que pratiquem atividade física e desportiva e se desafiem a si próprios, são hábitos que nos fazem evoluir como pessoas e nos tornam mais fortes perante os nossos compromissos do dia-a-dia.”

No Grupo BEL, maio é também o mês para celebrar as 318 mães que fazem parte das nossas empresas. Mulheres que, todos os dias, conciliam desafios profissionais com o cuidado, a educação e o afeto das suas famílias, deixando a sua marca dentro e fora da organização.

Ao longo de 2024, foram entregues 16 cheques-bebé às colaboradoras que deram as boas-vindas a novos membros nas suas famílias, reforçando o apoio numa fase especial da vida. Paralelamente, o Grupo BEL atribuiu 114 cheques de apoio escolar, num valor global de 5700€, ajudando a preparar o regresso às aulas dos filhos dos colaboradores.

Estes apoios criam um ambiente de trabalho mais próximo, consciente das necessidades das famílias e comprometido a valorizar as pessoas em todas as suas dimensões - como profissionais, como mães, como cuidadoras e como agentes de mudança.

VASP COM SELO “ATERRO ZERO”

No mês que se celebra o Dia Mundial da Reciclagem, a VASP destaca o caminho que tem vindo a percorrer na gestão eficiente dos seus resíduos. Desde 2021, a empresa é distinguida com o selo “De Resíduos a Recursos – Aterro Zero”, um reconhecimento atribuído pela TUV SUD, com acompanhamento da Saica Natur, que certifica que mais de 95% dos resíduos gerados nas operações da VASP são valorizados e não têm como destino o aterro.

Este feito evidencia o empenho da VASP em adotar práticas circulares e sustentáveis, integrando a valorização de resíduos como parte essencial dos seus processos operacionais. O selo “De Resíduos a

Recursos – Aterro Zero” distingue as empresas que aplicam procedimentos rigorosos de separação, reciclagem e valorização, assegurando que os resíduos gerados são convertidos em novos recursos.

A obtenção desta certificação é fruto de um trabalho consistente, que envolve colaboradores, parceiros e fornecedores, consolidando o papel da VASP na promoção de uma economia mais eficiente na gestão de recursos e com menor impacto ambiental.



Certificação de resíduos
ATERRO ZERO



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 em Almoço-Debate do International Club of Portugal

O CEO do Grupo BEL participou num Almoço-Debate subordinado ao tema: “Empreendedorismo Mundial: onde estávamos, onde estamos e para onde vamos. O evento teve lugar no Sheraton Lisboa Hotel & Spa, a 27 de maio, e foi promovido pelo International Club of Portugal.

Este é um tema particularmente caro a Marco Galinha, que cedo iniciou a sua atividade empresarial ao criar a Bel Network Solutions, empresa especializada em desenvolvimento de software, com apenas 20 anos de idade. A matriz de empreendedorismo responsável que sempre norteou a sua postura empresarial leva-o a projetar o futuro do Grupo a longo prazo, diversificando as áreas de atuação e construindo um património imobiliário de grande valor, o que torna o CEO do Grupo um orador com trabalho reconhecido na temática em discussão.



Banca e Setor Financeiro em destaque na Money Conference

A 8.ª edição da Money Conference foi dedicada ao tema “A Banca e o Setor Financeiro na era da incerteza (Riscos Geopolíticos; Inteligência Artificial; Regulação e ESG). A conferência organizada pelo Diário de Notícias e o Dinheiro Vivo, títulos pertencentes ao Grupo BEL, e contou ainda com o apoio da empresa. O evento decorreu a 26 de maio, no Ritz Four Seasons, em Lisboa.

Marco Galinha, CEO do Grupo BEL, marcou presença ao participar na mesa-redonda “A Banca e as Empresas”, moderada por Margarida Vaqueiro Lopes, editora executiva do DN. Para além do fundador do Grupo BEL, participaram na mesa-redonda Avelino Gaspar, Presidente da Lusiaves, Juliana Oliveira, CEO da Olimec e Nuno Marques, CEO do Grupo Visabeira.

Grupo BEL apoia Liga Portuguesa contra o Cancro

O Grupo BEL apoiou mais uma edição do Mexer Contra o Cancro, a iniciativa da Liga Portuguesa Contra o Cancro que decorreu no Complexo Desportivo do Jamor no passado dia 10 de maio. O apoio do Grupo foi efetuado através da compra de 50 pulseiras solidárias. Para além desta compra, os colaboradores da sede ainda contribuíram financeiramente com um valor que será agora doado à Liga.

O evento contou com a presença de centenas de pessoas, que ao longo de todo o dia realizaram uma série de atividades desportivas. Mexer Contra o Cancro é um evento organizado pela Liga Portuguesa Contra o Cancro e tem como objetivo promover

a prática de exercício físico enquanto pilar de um estilo de vida saudável, tão importante na prevenção do cancro, como angariar fundos para apoiar projetos de investigação científica em Portugal. Quem não teve oportunidade de participar, pode sempre apoiar esta causa visitando o site da Liga Portuguesa contra o Cancro e fazendo um donativo.

Peregrinação a Fátima

Anualmente, milhares de pessoas deslocam-se a pé a Fátima por ocasião do 13 de maio. O Grupo BEL apoiou novamente a peregrinação da Paróquia de Belas, cedendo uma carrinha que serviu de carro de apoio e com bens cedidos pelo Poupança.

POUPANÇA DE LEIRIA APOIA CONFERÊNCIA DE GESTÃO

No âmbito da política de responsabilidade social da Amaral & Filhos, a loja Poupança de Leiria apoiou a realização da conferência “Leiria e Oeste no Mundo: dos desafios globais à competitividade regional”. A XXIX Conferência de Gestão da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Leiria decorreu no dia 27 de maio. O encontro teve dois momentos: uma mesa-redonda dedicada ao tema Ecosistema: Leiria e Oeste e um debate subordinado à temática Competitividade em tempos de instabilidade global. Com este apoio do Poupança de Leiria, o Grupo prossegue a sua política de patrocínios e responsabilidade social, apoiando as comunidades em que está inserido.

Histórias para os mais pequenos

Neste mês antecipamos o Dia da Criança com uma seleção especial de livros dedicados aos leitores mais novos. Porque ler desde cedo é abrir espaço para a imaginação, ajudar a nomear emoções e alimentar a curiosidade natural das crianças. Nesta edição da E.BEL celebramos o poder das histórias que crescem com quem as lê – livros que ensinam, fazem rir, acolhem dúvidas e despertam ideias. E como sempre, os colaboradores do Grupo BEL têm 30% de desconto em todas as sugestões do mês. Boas leituras em família!



À DESCOBERTA DOS DIREITOS DAS CRIANÇAS

INFANTIL / EDUCAÇÃO

“À Descoberta dos Direitos das Crianças”, de Odete Severino, apresenta os direitos fundamentais das crianças de forma simples, acessível e cativante. Através de ilustrações e linguagem adequada aos mais novos, este livro promove o respeito, a igualdade e a consciência cívica desde cedo. Uma ferramenta educativa essencial para pais e educadores, que ajuda as crianças a conhecerem e valorizarem os seus direitos.



O PRINCIPEZINHO

INFANTIL / FILOSÓFICO

“O Príncipezinho”, de Antoine de Saint-Exupéry, é um clássico intemporal que encanta leitores de todas as idades. Através da viagem de um pequeno príncipe vindo de outro planeta, o livro aborda temas como a amizade, a solidão, o amor e o sentido da vida, com uma delicadeza única. Com palavras simples e profundas, esta história relembra-nos que o essencial é invisível aos olhos - mas inesquecível para o coração.



O FRASCO DAS PREOCUPAÇÕES

INFANTIL / EMOÇÕES

“O Frasco das Preocupações”, de Lou John, é uma história sensível que ajuda as crianças a lidar com as suas preocupações. A narrativa acompanha Frida, uma menina que se preocupa constantemente, até que a sua avó lhe ensina uma forma prática de gerir essas emoções: guardar as preocupações num frasco especial. O livro oferece uma ferramenta para pais e educadores abordarem o bem-estar emocional com os mais pequenos.

A MENINA QUE NÃO QUERIA LIVROS

INFANTIL / HUMOR

“A Menina que Não Queria Livros”, de Luísa Ducla Soares, conta a história de Leonor, uma menina que torcia o nariz sempre que recebia um livro de presente. O seu pai, determinado a despertar-lhe o gosto pela leitura, oferece-lhe um livro todos os dias. Leonor, no entanto, inventa mil e uma formas de dar uso aos livros sem os ler. Com humor e criatividade, esta história mostra como, por vezes, basta um momento certo para descobrir o prazer da leitura.



O QUE FAZER COM UMA IDEIA?

INFANTIL / DESENVOLVIMENTO PESSOAL

“O Que Fazer com uma Ideia?”, de Kobi Yamada, é uma história inspiradora sobre a importância de valorizar e nutrir as nossas ideias, por mais diferentes ou desafiadoras que pareçam. A narrativa acompanha um menino que, inicialmente, hesita em aceitar a sua ideia, mas à medida que ganha confiança, permite que ela cresça e se transforme. Com ilustrações de Mae Besom, este livro encoraja crianças e adultos a acreditarem no poder transformador das suas ideias.

MOVIMENTOS SEM COMPLICAÇÕES

Como ser mais ativo no dia a dia

 Os Wellbeing Games trouxeram ao Grupo BEL um lembrete importante: o movimento faz bem ao corpo, à mente e à energia no trabalho. Mesmo quem não participou diretamente nos jogos pode aproveitar este espírito como inspiração para introduzir pequenas mudanças ativas no dia a dia. Afinal, não é preciso estar num evento ou num ginásio para ser mais ativo — basta ajustar alguns hábitos diários que, ao longo do tempo, têm um grande impacto no bem-estar.

MICRO-MOVIMENTOS CONTAM (E MUITO!)

Estudo mostram que o corpo humano foi feito para o movimento constante, e não para longos períodos sentados. Pequenos movimentos distribuídos ao longo do dia podem melhorar a circulação, reduzir o stress muscular e aumentar a energia. A recomendação é levantar-se a cada 50 minutos para se alongar, caminhar até à impressora ou dar uma volta pelo armazém. Estes momentos são importantes não só para o corpo, mas também para dar uma “pausa” ao cérebro, aumentando o foco e a produtividade ao regressar às tarefas.

ATIVIDADES EM EQUIPA

Propor pequenos desafios entre colegas, como ver quem faz mais passos num dia ou organizar caminhadas durante a hora de almoço, é uma forma simples de manter o corpo em movimento e reforçar o bem-estar emocional. O movimento em equipa promove a motivação e cria momentos de partilha, tornando a atividade física mais divertida e menos individualista.

EXPERIMENTAR NOVAS MODALIDADES (E DIVERTIR-SE!)

Para muitos, a maior barreira ao exercício é a monotonia. A solução? Explorar atividades diferentes e fora da rotina. Desportos como o padel, pickleball, corridas urbanas, aulas de yoga em grupo, zumba ou até dança urbana estão em alta – e são perfeitos para quem procura algo novo, descontraído e com uma forte componente social.

Além de estimular o corpo, experimentar novas modalidades ajuda a sair da rotina, a reduzir o stress e a criar memórias positivas associadas ao movimento.

MOVIMENTO FUNCIONAL NO DIA A DIA

Muitas atividades do quotidiano podem ser oportunidades de incorporar movimento. Subir as escadas em vez de usar o elevador, caminhar para pequenas deslocações, aproveitar o tempo de espera para fazer alongamentos ou até colocar música enquanto faz tarefas domésticas são formas simples e eficazes de mexer o corpo sem alterar muito a rotina. Pequenos gestos diários acumulam benefícios importantes a longo prazo.

CELEBRAR AS PEQUENAS VITÓRIAS

Adotar hábitos mais ativos é uma mudança de mentalidade, não uma corrida contra o tempo. Reconhecer e valorizar cada pequena conquista – seja uma caminhada extra, uma aula nova ou simplesmente ter escolhido mover-se em vez de estar sentado – reforça a motivação e ajuda a criar um hábito mais consistente. O importante não é a quantidade, mas a regularidade e a leveza com que o movimento se integra na rotina.



Nuno Ramos

DIREÇÃO DE MARKETING DE EDITORES, VASP – DISTRIBUIÇÃO & LOGÍSTICA

O Nuno integra a Direção de Marketing de Editores da VASP e traz consigo uma longa experiência ligada ao mundo da leitura, dos media e da distribuição.

Para começarmos, conta-nos um pouco sobre ti.

Sou natural de Lisboa, moro desde sempre na Margem Sul, sou casado com a mulher da minha vida e tenho 4 filhos fantásticos! Comecei como professor de Educação Física, passei pela área de compras da Renault, até que surgiu um desafio no mundo dos livros e da gestão ligado ao Círculo de Leitores, onde estive 13 anos. Durante este tempo acompanhei a aquisição da Bertrand pelo grupo alemão que detinha o Círculo de Leitores, e que mais tarde foi integrado pelo Grupo Porto Editora. Após formação em gestão e especialização em logística e distribuição, segui um novo caminho ligado à cultura e leitura, desta vez no setor dos media. Aceitei um desafio da Notícias Direct, do grupo Controlinveste, mais tarde Global Media Group, onde desempenhei funções de gestão nas áreas de circulação, produção e assinaturas de publicações como o Diário de Notícias, Jornal de Notícias, O Jogo, Volta ao Mundo, Men's Health, Women's Health, JN História e Circulação. Durante esse período, mantive uma relação diária e direta com a VASP. Em representação do Global Media Group também desempenhei funções de direção na APCT (Associação Portuguesa para o

Controlo de Tiragem e Circulação) e na Administração da Gráfica Funchalense. Da relação diária com a VASPagora também no universo do Grupo BEL, surgiu o convite para este novo projeto, que tem sido uma consequência natural do meu percurso. Não podia estar mais satisfeito com a minha decisão, pois a VASP é uma referência na distribuição em Portugal.

Qual é o teu papel na Direção de Marketing de Editores e o que mais te motiva no dia a dia?

O que mais me motiva é trabalhar com uma equipa fantástica, que me ajuda e desafia diariamente. Na DCME, acompanhamos os editores de imprensa e de livros, gerindo a relação entre os produtos editados e os pontos de venda e livrarias. Facilitamos todos os processos de venda e asseguramos a boa gestão dos mesmos.

No mundo da distribuição de imprensa e dos livros, não existem dias iguais, e a nossa capacidade de antecipar e reagir aos desafios torna tudo mais exigente e, ao mesmo tempo, muito apaixonante. O mundo da distribuição e da logística fascinam-me, e juntarmos imprensa e livros à equação... é um mundo quase perfeito!

Participaste nos Wellbeing Games do Grupo BEL. O que te motivou a envolver-te nesta iniciativa?

Sempre estive ligado ao desporto, em especial ao Andebol, por isso acredito que o convívio e a prática desportiva, em grupo, melhoram o bem-estar e o relacionamento das pessoas nas organizações. Acreditando bastante nisto, quis conhecer pessoas de outras empresas do Grupo BEL e tratou-se de uma experiência muito positiva. O resultado social foi 5 estrelas, o resultado desportivo precisa de mais uns treinos, mas ainda assim uma derrota inicial e duas vitórias demonstram uma melhoria gradual assinalável.

Qual é a importância de iniciativas como os Wellbeing Games dentro de um grupo empresarial?

Este tipo de iniciativas apresenta muitas vantagens e está provado que as organizações que cuidam das pessoas apresentam maiores índices de sucesso. As vantagens são muitas: melhoria de relacionamentos e da comunicação, aumento da motivação e da moral, alinhamento com objetivos comuns e redução de conflitos.

E fora do trabalho, como gostas de passar o teu tempo?

Atividades e programas em família, ler e Jogar Andebol.

E sabias que...

QUE PESSOA VIVA MAIS ADMIRAS?

A minha companheira de jornada a quem devo muitas horas de qualidade que nunca vou conseguir pagar.

QUE EXPRESSÃO UTILIZAS USAS EXCESSIVAMENTE?

“Em bom rigor...”

QUAL O TEU LEMA DE VIDA?

Fazer acontecer o que depende de mim.

QUAL O TEU BEM MAIS VALIOSO?

Sem dúvida a minha família!

UMA CARACTERÍSTICA QUE TE DISTINGUE?

Doses enormes de paciência e disponibilidade para ajudar quem me rodeia e muita resiliência!

