



NEWSLETTER

MAIO 2026

E.BEL

DESTAQUE

Grupo BEL nos Wellbeing Games



NEWSLETTER

MAIO 2026

E.BEL

sumário

BREVES	4.
Pequenas notícias sobre o mundo BEL	
EM DESTAQUE	6.
Wellbeing Games 2026	
GOVERNAÇÃO	8.
1ª Conferência Cidadania Corporativa — Bombeiros Voluntários Benedita	
SUSTENTABILIDADE	10.
Acordo de Adesão iGen	
RESPONSABILIDADE SOCIAL	11.
Mexer Contra o Cancro	
RECOMENDAÇÕES LIVROS	12.
Sugestões VASP para todos os apaixonados por livros	
DICAS	14.
Como viver o desporto de forma saudável	
PORQUE TU FAZES PARTE	15.
À conversa com Gonçalo Ribeiro	

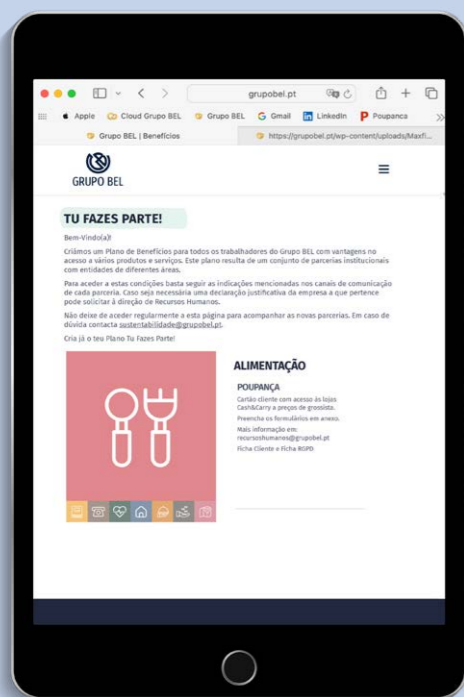
Novas entradas no Grupo BEL

Damos as boas-vindas a Eulália Oliveira, Filipa Franco, Catarina Rodrigues, Pedro Pozal, Hilton Manuel e Luís Filipe, na Amaral & Filhos; a Ana Paula da Silva e Pedro Miranda, na SDT-ADR; a Jorge Marreiros, Hugo Delgado e Murilo Vieira, na Grudisul; a Bruna Moraes e Rita Marques, no Grupo BEL; a Rodrigo Salvador, na Naveprinter; e a Micaela Domingos, na Bel Distribuição.



NOVA LOJA POUPANÇA EM PALMELA

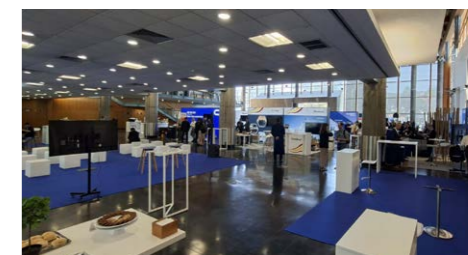
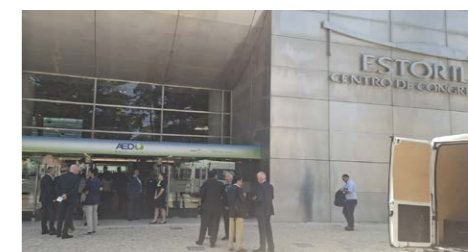
O Poupança – Cash & Carry passou a contar com uma nova loja em Palmela, no espaço anteriormente ocupado pela Central Cash, da Vales & Cordilheiras. Com esta integração no universo Poupança, os colaboradores do Grupo BEL passam agora a ter ainda mais opções e proximidade na hora de fazer as suas compras. A rede Poupança está agora presente em quatro distritos – Lisboa, Santarém, Leiria e Setúbal – tornando mais fácil o acesso às lojas e aos produtos disponíveis. Relembramos ainda que os colaboradores que ainda não têm o Cartão Cliente Poupança podem aderir através dos passos indicados na área de benefícios do Grupo BEL, usufruindo das vantagens disponíveis nas lojas da rede.



ACTIVE SPACE TECHNOLOGIES PRESENTE NOS AED DAYS 2026



A Active Space Technologies marcou presença nos AED Days 2026, que decorreram entre 27 e 29 de maio, em Oeiras e Cascais. A empresa integrou a área de exposição dedicada ao setor espacial nos dias 27 e 28, juntamente com organizações nacionais e internacionais ligadas às áreas da aeronáutica, espaço e defesa. O evento reuniu empresas, instituições e stakeholders do setor, promovendo momentos de networking, partilha de conhecimento e contacto direto com tecnologias e capacidades que estão a marcar o panorama atual da indústria espacial europeia.



Kiosbooks reúne milhares de livros num só espaço online

Através do Kiosbooks, disponível no website da VASP, é possível encontrar uma vasta seleção de livros para todas as idades e gostos. Do romance à fantasia, passando pela literatura infantil, desenvolvimento pessoal, história ou banda desenhada, a plataforma reúne títulos distribuídos pela VASP num espaço simples e acessível.

O site conta regularmente com campanhas e promoções, além de portes gratuitos a partir de determinado valor de compra. Para além dos livros, os utilizadores podem também adquirir outros produtos disponíveis no universo VASP, como artigos de papelaria, bebidas, alimentação, gifts e produtos para o lar. Descubra mais em: www.vasp.pt/kiosbooks.





Grupo BEL nos Wellbeing Games

A equipa do Grupo BEL voltou a marcar presença e a brilhar em mais uma edição dos Wellbeing Games. Os jogos do bem-estar decorreram no dia 22 de maio no Estádio Universitário de Lisboa. Na classificação global, o Grupo BEL ficou na 10.^a posição em mais de 80 empresas, num evento que juntou mais de 3 mil pessoas.



+3000
participantes



+80
empresas



1 dia
de bem-estar



10^a
posição global

Cerca de 20 colaboradores das empresas do Grupo participaram nos torneios de Basketball, Jogos Sem Fronteiras e Badminton. E foi nesta última modalidade que, a honrar a tradição dos últimos anos, a taça do primeiro lugar veio para a nossa equipa. Um par de atletas da Active Space Technologies passearam classe e conquistaram o troféu mais desejado no Badminton.

Os Wellbeing Games são um evento focado na saúde mental dos colaboradores, oferecendo um dia de atividades de bem-estar com o objetivo de reduzir o stress e promover o equilíbrio emocional e fortalecer os laços sociais.

No balanço deste dia, lançámos o desafio aos nossos colaboradores para responder a um breve questionário. A maioria das respostas considera que a comunicação feita antes do evento foi “boa”, e quando questionados se sentem que receberam toda a informação necessária com antecedência, a resposta mais dada foi “sim”.

À pergunta “Sentiste espírito de equipa e integração com os colegas das empresas do Grupo BEL?”, a quase totalidade das respostas apontou no sentido “sim, bastante”. A terminar, os participantes deixaram algumas sugestões e ideias para a próxima participação do Grupo BEL nos Wellbeing Games.



TESTEMUNHOS

“Adoro e fica desde já o desejo de continuar a participar! Muito obrigado!”

Eugénia Varandas,
Amaral & Filhos

“Os Wellbeing Games são sempre uma experiência muito enriquecedora, não só pela oportunidade de representar o Grupo Bel, mas também pelo convívio e partilha com colegas do dia a dia e de diferentes geografias e realidades do Grupo. Tendo participado em todas as edições, foi mais uma vez fantástico viver este espírito de união, proximidade e boa disposição que o desporto tão bem proporciona!”

Paulo Carvalho,
Sede Grupo BEL

“Agradeço ao Grupo Bel por me aceitarem das 2 edições dos Wellbeing Games. Acho que os colegas que nunca participaram deviam aproveitar esta oportunidade para conhecer e socializar com os colegas das várias empresas. A experiência nos WG 26, senti o convívio, bem-estar e espírito de grupo entre colaboradores de diferentes empresas e áreas do grupo.”

Gonçalo Ribeiro,
Comsoftweb

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 Conferência de Cidadania Corporativa

O Fundador e CEO do Grupo BEL foi um dos oradores convidados para participar no evento, organizado pelos Bombeiros Voluntários da Benedita. A 1.ª Conferência de Cidadania Corporativa reuniu diferentes entidades com o objetivo de promover a partilha de conhecimento, fortalecer relações entre o setor empresarial e as instituições, e valorizar o papel das parcerias no apoio à comunidade.

Com fortes laços a esta região, Marco Galinha integrou o painel de oradores, contribuindo para a reflexão sobre o papel das empresas na sociedade e a importância de uma atuação próxima das comunidades.

O CEO e Fundador do Grupo BEL falou sobre as ações da empresa em matéria de responsabilidade corporativa, dando o exemplo da Política de Impacto e Responsabilidade Social como manual que orienta a atuação do Grupo nestas matérias, sempre com o objetivo de levar impacto positivo às comunidades locais.

Nova loja Poupança abre portas em Palmela

A 13.ª loja da cadeia de Cash & Carry do Grupo BEL é a primeira do Distrito de Setúbal. O novo espaço situa-se na Quinta do Anjo, em Palmela. Com esta abertura, o Poupança está agora presente nos Distritos de Lisboa, Leiria, Santarém e Setúbal. Com mais de 7 mil metros quadrados e 10 mil referências de artigos, o Poupança disponibiliza também nesta região do país produtos a preços competitivos para profissionais.

Com esta abertura, o Grupo BEL reforça a sua presença no setor grossista alimentar, ampliando a cobertura logística no território nacional. A nova loja Poupança de Palmela insere-se na estratégia de crescimento sustentável do Grupo BEL, que continua assim a reforçar a sua presença na distribuição e logística.

Família Belo Galinha apoia Bombeiros da Benedita

Marco Galinha, CEO e Fundador do Grupo BEL anunciou na Benedita que a família Belo Galinha vai apoiar os Bombeiros Voluntários da Benedita (BVB), suportando os custos da inscrição e quota aos colaboradores de empresas do Grupo que estão sediadas naquela região e que pretendam ser sócios da Associação dos Bombeiros Voluntários da Benedita. Apoiar esta associação é dar um contributo para valorizar a proteção da Benedita e quem se dedica, diariamente, a esta causa. Os sócios dos



BVB têm direito a participação nas atividades da associação, participação ativa na atividade institucional da associação, descontos em determinados serviços prestados, o reconhecimento de apoiar diretamente a segurança da sua comunidade e uma oferta de Kit Sócio com caixa de primeiros socorros. Com este apoio, a Família Belo Galinha dá mais um contributo a uma das mais importantes associações da Benedita, cidade em que a família tem fortes raízes.



GRUPO BEL ADERE AO IGEN FÓRUM ORGANIZAÇÕES PARA A IGUALDADE

O Grupo BEL aderiu ao iGen - Fórum Organizações para a Igualdade, assumindo o compromisso de integrar, nas suas estratégias e modelos de gestão, os princípios da igualdade entre mulheres e homens no trabalho e no emprego.

Criado em 2023 e promovido pela CITE, o iGen reúne organizações dos setores privado, público e da economia social, com o objetivo de promover a igualdade de género e a não discriminação no contexto laboral.

Esta adesão enquadra-se no trabalho que o Grupo BEL tem vindo a desenvolver nesta área, nomeadamente através do seu Plano para a Igualdade, assente em sete dimensões que abrangem o acesso ao emprego, a formação, as condições de trabalho,

a parentalidade, a conciliação entre vida profissional e pessoal e a prevenção do assédio.

Com a integração no iGen, o Grupo BEL passa a participar nas iniciativas e grupos de trabalho do Fórum, num contexto de partilha de práticas e acompanhamento de indicadores.



FÓRUM ORGANIZAÇÕES PARA A IGUALDADE



Grupo BEL associa-se à iniciativa “Mexer Contra o Cancro”



O Grupo BEL apoiou a iniciativa “Mexer Contra o Cancro”, promovida pela Liga Portuguesa Contra o Cancro e realizada no Complexo Desportivo do Jamor. A ação reuniu participantes de todas as idades num dia dedicado à atividade física, ao convívio e à sensibilização para a importância de estilos de vida saudáveis na prevenção da doença oncológica.

Promovida pelo Núcleo Regional do Sul da Liga Portuguesa Contra o Cancro, esta iniciativa tem também um objetivo solidário: angariar fundos para apoiar Bolsas de Investigação em Oncologia em Portugal. Ao longo do dia decorreram várias atividades desportivas e de lazer, desde caminhadas e aulas de grupo e modalidades adaptadas a diferentes faixas etárias,

incentivando a participação de famílias, empresas e comunidade em geral. A associação do Grupo BEL a esta iniciativa enquadra-se nas ações de responsabilidade social ligadas à promoção da saúde e do bem-estar, associando-se a uma causa que une prevenção, investigação científica e envolvimento comunitário.



Ler também faz parte do equilíbrio

O bem-estar faz-se de muitas formas: movimento, descanso, motivação, equilíbrio e até das histórias que escolhemos ler. Inspirada pela participação do Grupo BEL nos Wellbeing Games, a seleção deste mês reúne livros ligados ao desporto, à superação, à saúde e ao bem-estar físico e emocional. Entre percursos de atletas, reflexões sobre equilíbrio pessoal e leituras dedicadas ao corpo e à mente, estas sugestões lembram-nos que cuidar de nós também pode começar numa página. E como sempre, os colaboradores do Grupo BEL têm 30% de desconto em todas as sugestões do mês.



AYRTON SENNA DO BRASIL

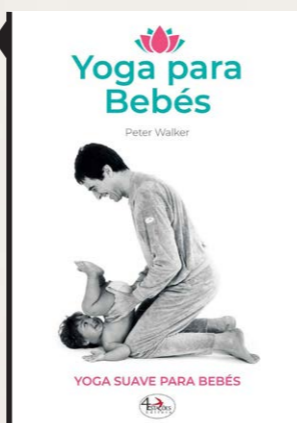
Biografia/Desporto

“Ayrton Senna do Brasil”, de Richard Williams, retrata a vida e a carreira de um dos pilotos mais icónicos na história da Fórmula 1. O livro acompanha o percurso de Ayrton Senna desde os primeiros passos no automobilismo até aos títulos mundiais e à admiração conquistada dentro e fora das pistas. Entre talento, competitividade e determinação, a obra revela também o lado humano de uma figura que continua a marcar gerações de fãs do desporto motorizado.

YOGA PARA BEBÉS

Bem-Estar/Parentalidade

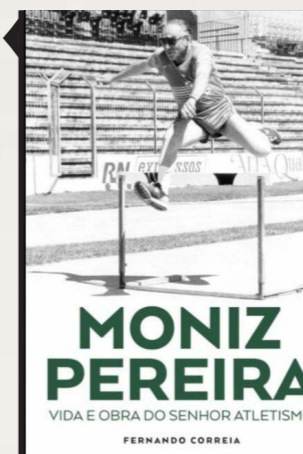
“Yoga para Bebés”, de Peter Walker, apresenta exercícios simples e técnicas inspiradas no yoga pensadas para fortalecer a ligação entre pais e bebés. Através de movimentos suaves, massagens e momentos de interação, o livro promove o relaxamento, a confiança e o bem-estar físico e emocional dos mais pequenos. Uma abordagem prática e acessível para introduzir rotinas de calma e proximidade desde os primeiros meses de vida.



MONIZ PEREIRA VIDA E OBRA DO SENHOR ATLETISMO

Biografia/Desporto

“Moniz Pereira – Vida e Obra do Senhor Atletismo”, de Fernando Correia, revisita a vida de uma das figuras mais marcantes do desporto português. Conhecido como o “Senhor Atletismo”, Moniz Pereira teve um papel decisivo na formação de atletas e no desenvolvimento do atletismo em Portugal, deixando um legado que ultrapassa gerações. O livro percorre a sua carreira, os bastidores do treino e a relação próxima com nomes históricos do desporto nacional.



RUI SOUSA O SONHO É O PRINCÍPIO DA CONQUISTA

Biografia/Desporto

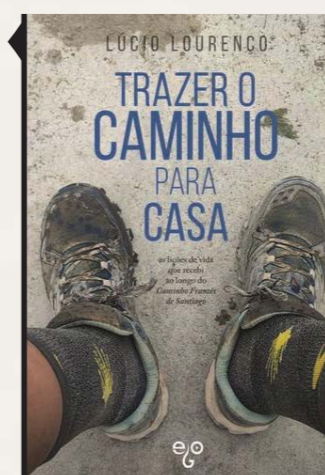
“Rui Sousa – O Sonho é o Princípio da Conquista”, de Fernando Lebre e Paulo Rocha, retrata o percurso do ciclista português Rui Sousa, desde os primeiros passos no desporto até aos momentos mais marcantes da sua carreira. Entre desafios, vitórias e sacrifícios, o livro revela a dedicação e perseverança necessárias para competir ao mais alto nível. Uma história inspiradora sobre disciplina, superação e paixão pelo ciclismo.



TRAZER O CAMINHO PARA CASA

Bem-Estar/Desenvolvimento Pessoal

“Trazer o Caminho para Casa”, de Lúcio Lourenço, propõe uma reflexão sobre equilíbrio, presença e ligação ao que realmente importa no quotidiano. Através de experiências pessoais, observações e momentos de introspeção, o autor convida o leitor a desacelerar e a reencontrar o seu próprio caminho, valorizando o bem-estar emocional e a consciência do presente.



HELENA BENTO E JOANA PEREIRA BASTOS

QUE VOZ É ESTA?

AS DOENÇAS MENTAIS CONTADAS POR QUEM AS VIVE E POR QUEM AS TRATA

PREFÁCIO DE JOSÉ MIGUEL CALDAS DE ALMEIDA

QUE VOZ É ESTA?

Saúde/Bem-Estar

“Que Voz é Esta?”, de Helena Bento e Joana Pereira Bastos, explora a relação entre a voz, o corpo e as emoções, mostrando como a forma como falamos pode refletir estados físicos e emocionais. Com uma abordagem acessível e informativa, as autoras abordam temas ligados à comunicação, respiração e saúde vocal, propondo exercícios e estratégias para cuidar melhor da voz no dia a dia. Uma leitura útil para quem quer compreender e valorizar uma das ferramentas mais presentes na vida quotidiana.

Como viver o desporto de forma saudável?



Albert Camus dizia que “foi no Desporto que aprendi tudo o que sei sobre ética”. Vivido de forma construtiva, na prática ou no apoio a partir de casa ou das bancadas, o Desporto pode ser uma escola de valores para levar para a vida. No mês em que se celebra o Dia Mundial do Fair Play, data instituída pelas Nações Unidas que celebra os valores do respeito, da ética e do comportamento positivo no desporto, e com o Mundial de Futebol aí à porta, deixamos algumas dicas para o viver da forma mais saudável.



ESTAR ENVOLVIDO NA PRÁTICA DESPORTIVA DOS FILHOS

Um envolvimento positivo dos pais influencia a satisfação dos filhos na prática desportiva. Este papel tem um duplo retorno, poder acompanhar a evolução de um filho ao aprender novas habilidades e atingir novos objetivos, enquanto participa de forma construtiva numa importante atividade da sua vida.



APOIAR O TEU CLUBE DE FORMA POSITIVA

Na bancada, em frente à televisão ou junto a uma linha lateral a ver um jogo de miúdos, apoia a tua equipa de forma construtiva e com respeito. Lembra-te que, no fim de contas e como dizia um conhecido treinador de futebol, essa modalidade ou outro desporto são apenas a coisa mais importante das coisas menos importantes da vida.



FOCA-TE NOS ASPETOS QUE IMPORTAM

Ninguém gosta de perder ou ver a sua equipa ter maus resultados. O que o desporto tem de bom, é que nos dá sempre uma nova oportunidade de voltar a tentar. Leva para a vida aspetos como a cultura de respeito, integridade e inclusão, dentro e fora das competições.



FAZER DESPORTO EM FAMÍLIA

O bem-estar físico e emocional da tua família agradece. Aliar os benefícios para a tua saúde e dos teus familiares a momentos de diversão em família é um excelente benefício para a coesão familiar e respetiva qualidade de vida.



Gonçalo Ribeiro

COMSOFTWEB

Desde 2019 na empresa, Gonçalo Ribeiro, 44 anos, integra a equipa de sistemas da Comsoftweb. Falou-nos sobre hobbies, interesses e deu o testemunho da participação nos Wellbeing Games.

Fala-nos sobre o teu percurso até chegares à Comsoftweb.

O meu percurso é marcado por uma grande curiosidade e vontade de aprender. Concluí o 12.º ano em Humanidades em 1999 e, desde cedo, estive ligado à música: trabalhei durante cerca de 10 anos como DJ, algo que me deu uma noção muito prática de organização, gestão de momentos e relação com as pessoas.

Em paralelo, sempre fui muito atraído pela tecnologia. Em 2003 entrei para uma loja de informática, onde fui crescendo de forma autodidata: atendimento ao público, gestão e vendas, reparação e instalação de equipamentos. Fiz esse percurso durante 14 anos, acumulando uma experiência bastante abrangente na área.

Em 2019 ingressei na Comsoftweb, onde fiz formação em EticaData para desempenhar funções de helpdesk de primeira linha e gestão de tickets. Em 2024, com a evolução natural da empresa, surgiu a oportunidade de transitar para a equipa de sistemas, uma área onde a minha experiência prévia com hardware e software se revelou uma mais-valia.

Quais são os teus hobbies e interesses?

Sou uma pessoa muito ligada à família e aos amigos, praticamente todos os fins de semana há um convívio, e é nesses momentos que me sinto verdadeiramente em casa. A música é, e sempre foi, uma paixão. Embora a vida de DJ tenha ficado mais adormecida desde que me tornei pai, o “bicho” continua bem vivo.

Tenho imaginação para produção musical e esse é um sonho que não abandono. Se um dia puder juntar uma cabine DJ a um convívio de família, fica completo! Sou também alguém que gosta de aprender sempre algo novo e de ser autossuficiente. Não gosto de depender dos outros quando posso resolver as coisas por mim. No fundo, o que me faz verdadeiramente feliz é ver as pessoas à minha volta bem.

Como foi a experiência nos Wellbeing Games?

Este ano a experiência foi muito boa. Já conhecia parte dos colegas de edições anteriores, o que me deixou mais à vontade desde o início. Sou uma pessoa sociável por natureza e tentei, à minha maneira, contribuir para a boa disposição do grupo, espero não ter exagerado! Foi muito gratificante rever colegas e conhecer caras novas. São momentos que ficam.

Em que modalidade participaste?

Particpei nos Jogos Sem Fronteiras, uma modalidade que achei muito divertida e que obriga a uma boa dose de trabalho de equipa e boa disposição.

O que desejas para os próximos anos a nível profissional?

A nível profissional, estou neste momento a frequentar uma formação de nível 4 em Informática em regime pós-laboral, com o objetivo de formalizar e certificar aquilo que já pratico há cerca de 20 anos. A médio prazo, quero continuar a crescer na área de sistemas e aprofundar os meus conhecimentos técnicos. E quem sabe, um dia, voltar também à música (DJ). Esse é um sonho que nunca deixou de me acompanhar.

E sabias que...

QUE PESSOA VIVA MAIS ADMIRAS?
Os meus pais.

QUE EXPRESSÃO USAS EXCESSIVAMENTE?
“Meke malta!”.

UMA CARACTERÍSTICA QUE TE DISTINGUE?
Ser animador nato.

QUE TALENTO GOSTARIAS DE TER?
Ter um talento que pudesse melhorar o mundo.

QUAL O TEU LEMA DE VIDA?
Vive cada momento com alegria, hoje e sempre, ao lado de quem te faz feliz.”.

O TEU BEM MAIS VALIOSO?
A minha Chiquilin e o meu filho Gustavo.

25 ANOS
Crecimiento.
Inovación.
Propósito.

 **GRUPO BEL**
EMPRESAS DE VALOR, COM VALORES