



NEWSLETTER

OUTUBRO 2025

E.BEL



DESTAQUE

24 anos,
Consolidação e
Crescimento



NEWSLETTER

OUTUBRO 2025

E.BEL

sumário

BREVES Pequenas notícias sobre o mundo BEL	4.
EM DESTAQUE 24 anos Grupo BEL	6.
GOVERNAÇÃO Pensar Poupança — Presente e Futuro	8.
SUSTENTABILIDADE Dia Nacional da Sustentabilidade e Saúde Mental no Grupo BEL	10.
RESPONSABILIDADE SOCIAL Um Investimento Social	11.
RECOMENDAÇÕES LIVROS Novidades VASP para todos os apaixonados por livros	12.
DICAS Compromisso com o bem-estar mental	14.
PORQUE TU FAZES PARTE À conversa com Bruno Nascimento	15.

Novas integrações no Grupo BEL

Durante o mês de outubro, novas entradas vieram reforçar as equipas de diferentes empresas do Grupo BEL, contribuindo para o crescimento e dinamismo das operações.

Damos as boas-vindas a Narendra Laigi, Rui da Silva e Vítor Guerreiro, que se juntaram à Amaral & Filhos; a Artur Basto, Dora Casares, Rúben Ferreira e Leandro Martins, na SDT-ADR; e a André da Conceição, que passou a integrar a equipa da Grudisul. Desejamos a todos um excelente início de percurso profissional nas suas novas funções.



MEO MAIS PERTO DOS COLABORADORES BEL

Durante o mês de outubro, a MEO dinamizou ações presenciais em várias empresas do Grupo BEL, dando a conhecer as condições especiais disponíveis através do protocolo existente. Num formato de stand informativo, os colaboradores puderam esclarecer dúvidas e conhecer as vantagens aplicáveis aos serviços de internet, televisão, telemóvel e planos combinados.

Esta iniciativa facilitou o acesso a soluções ajustadas às necessidades individuais, mantendo-se as condições especiais ativas para todos os colaboradores do Grupo. Esta e outras parcerias com marcas de referência estão disponíveis na área de benefícios do Grupo BEL: <https://grupobel.pt/beneficios/>.

Novo curso de Engenharia Aeroespacial com participação da Active Space Technologies

A Universidade de Coimbra vai abrir um novo curso de Engenharia Aeroespacial já no ano letivo 2026/2027. A formação foi pensada para dar resposta às necessidades reais do setor, com um plano de estudos que cruza várias áreas, da física à mecânica, da eletrotécnica à informática, e que conta com a colaboração direta das empresas da área espacial com presença na região. A Active Space Technologies acompanhou de perto a criação deste curso, fazendo parte do painel de suporte na definição do plano curricular e com a perspetiva de quem trabalha diariamente no setor. A participação continuará ao longo da implementação do curso, com contributos técnicos nas áreas onde a AST tem maior experiência, em articulação com a universidade.

ACTIVE SPACE TECHNOLOGIES E ACTIVE+ EM EVENTOS DEDICADOS À INOVAÇÃO E CIÊNCIA

Em outubro, a Active Space Technologies participou na 5ª edição do Inovação@UC, promovido pela Universidade de Coimbra. O evento reuniu projetos e iniciativas ligadas a áreas como Espaço, Computação Quântica, Materiais Avançados e Sustentabilidade, evidenciando o papel da investigação aplicada na transformação tecnológica e social. A presença da AST refletiu o seu envolvimento em ecossistemas de inovação científica com origem em Coimbra.

Na mesma linha, a Active+ e a Active Space Technologies marcaram também presença nos NASA Space Apps Challenge Days, onde participaram como membros do júri. Durante 48 horas, mais de 85 participantes desenvolveram soluções criativas ligadas à exploração espacial, observação da Terra e análise de dados de satélite. O evento contou com 17 equipas (presenciais e online), e a equipa vencedora representará agora Portugal na final global promovida pela NASA. A Active+ integrou o painel de avaliação e a AST disponibilizou estúdios de verão para 2026 aos participantes, reforçando o apoio à nova geração de talentos em ciência e tecnologia.



CABAZES DE NATAL 2025 COM A MARCA DO GRUPO BEL

Este Natal, o Grupo BEL volta a disponibilizar cabazes natalícios cuidadosamente selecionados, com produtos vendidos pelo Poupança – Cash & Carry. Com cinco versões – Essencial, Tradicional, Sabor e Conforto, Festa e Prestígio –, os cabazes foram pensados para diferentes perfis e orçamentos, mantendo em comum a atenção ao detalhe e à qualidade dos produtos incluídos. A distribuição será assegurada pelas três empresas do grupo dedicadas à logística e distribuição: BEL Distribuição, VASP e SDT-ADR, num esforço conjunto que alia a seleção cuidada de produtos à capacidade operacional interna. Uma tradição de Natal que junta várias áreas do Grupo BEL num mesmo gesto de partilha.

24 anos de Grupo BEL, um ano de consolidação.

Assinalou-se a 8 de outubro o 24.º aniversário do Grupo BEL, com os colaboradores das empresas a juntarem-se para o já tradicional momento de cantar os parabéns. Este ano foi de crescimento em número de empresas e em pessoas e também de consolidação de um rumo a caminho de uma cada vez maior interligação entre as diferentes empresas e áreas de negócio. A Logística e Distribuição assumiu ainda mais um papel central na atuação do Grupo BEL. Assim, a aquisição da posição maioritária da VASP, seguida das aquisições do Central Cash, em Palmela, e de quatro empresas na Região Sul: Grudisul, Alcigarve, Tabacaria L. Lisboa e Sobral & Renato, representa a consolidação de uma área em que o Grupo se apresenta cada vez mais como líder a nível nacional e em que expande o seu raio de atuação a mais regiões. Na base de todas estas decisões estratégicas está uma intenção de estarmos mais próximos dos clientes, das comunidades e de levar a inovação e sustentabilidade que geramos a mais pessoas, gerando o impacto positivo que colocámos como mote na Estratégia 2030.

DE OLHOS POSTOS NO FUTURO

É também de impacto que falamos quando damos nota do projeto que está a ser desenvolvido no Golden Eagle, em Rio Maior. Uma das mais significativas e acarinhadas iniciativas do Grupo, o Golden Eagle continua a desenvolver-se e este ano o espaço acolheu eventos de grande envergadura, como o 1º Encontro Nacional de Pontos de Venda de Imprensa da VASP, que juntou mais de 800 pessoas numa celebração dos 50 anos da VASP. A entrar no ano em que assinala um quarto de século, o olhar do Grupo BEL está no futuro. Os próximos anos serão de consolidação de áreas estratégicas, nomeadamente Logística, Energia e Distribuição, mas também de criação de novos modelos de negócio. O investimento em novas áreas, em tecnologia e Sustentabilidade, com foco nas pessoas e na eficiência, será seguramente o motor que fará mover a empresa no próximo ano bem como nos seguintes.

GOLDEN EAGLE



GRUPO BEL



BEL DISTRIBUIÇÃO



SDT-ADR



GRUDISUL



AXIMAGE



SDT-ADR CHAMUSCA



COMSOFTWEB



ALCIGARVE



NUTRIVA



ACTICE SPACE TECHNOLOGIES



NAVEPRINTER



POUPANÇA



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.

Pensar Poupança

Um dia para refletir o presente e projetar o futuro

No passado dia 17 de outubro, o Poupança reuniu na Abrunheira o Conselho de Administração, composto por Marco Galinha, Hernâni Fernandes e Bruna Alves, os Diretores Gerais, responsáveis de departamentos e os gerentes de loja para um dia inteiramente dedicado à reflexão estratégica, análise de resultados e planeamento do futuro. Sob o mote “Pensar Poupança”, a iniciativa procurou reforçar o espírito de equipa e consolidar o foco no crescimento sustentável e na eficiência operacional que distinguem a marca.



Uma Jornada de Crescimento

A sessão iniciou com a apresentação da visão para 2025/2026 e dos grandes projetos em curso, que representam os pilares de desenvolvimento para os próximos dois anos. Uma jornada de crescimento que terá inevitavelmente de ser consolidada passo a passo, sustentada na melhoria contínua, na inovação e na proximidade com as equipas e os clientes. Seguiram-se intervenções de várias áreas-chave da organização.

A área Administrativa e Financeira, destacou o crescimento de 4,9% face ao ano anterior, traçando como meta o aumento de 7% nas vendas em cada loja até 2026, acompanhado de um reforço da monitorização de stocks.

No que diz respeito à área Comercial e Compras, ficou bem sublinhada a importância da melhoria contínua dos processos e da eficiência nas transferências de mercadoria entre lojas.

Relativamente à área de Sustentabilidade e Qualidade, esta sessão foi o momento para reforçar que ao respeitar a qualidade, toda a cadeia de valor do Poupança está a garantir segurança alimentar, o que torna cada vez mais essencial o papel do cumprimento rigoroso das normas e regulamentos. Foi ainda lembrada a importância da prevenção de riscos e incêndios, com um apelo à atenção permanente ao cumprimento da sinalética de segurança.

Teambuilding e Motivação

Marco Galinha, Presidente do Conselho de Administração da Amaral & Filhos e do Grupo BEL, fez questão de marcar presença com uma mensagem de reconhecimento e inspiração: “A empresa está a crescer e o fundamental continua a ser as Pessoas. As pessoas não são números e a satisfação dos clientes é essencial. Estamos a apostar na melhoria contínua da experiência em loja e na eficiência dos nossos processos. Agradeço a todos pela dedicação e pelo trabalho desenvolvido.”

Já Bruna Alves, Administradora da Amaral & Filhos, reforçou a importância do contributo coletivo: “A empresa cresce graças a cada um de vocês, que tem uma função específica. Temos todos um objetivo comum e é isso que me move.”

A tarde ficou marcada por um momento de team building, dinamizado pela 5P, que desafiou os participantes a “caminhar sobre balões”, simbolizando a superação de obstáculos através da cooperação, da confiança e do espírito de equipa.

O Pensar Poupança foi, assim, um dia de partilha, alinhamento e motivação, reafirmando o compromisso de todos com o futuro de um projeto que continua a crescer — passo a passo, com ambição e determinação.

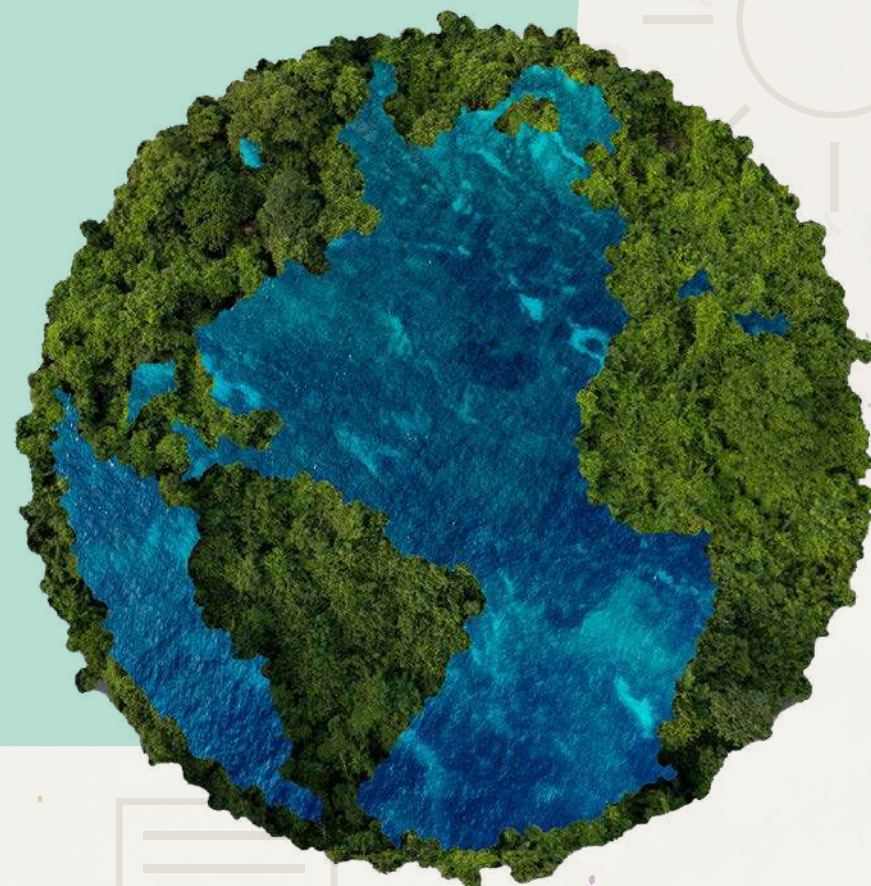
SINALÉTICA ASSINALA DIA NACIONAL DA SUSTENTABILIDADE

No mês em que se assinala o Dia Nacional da Sustentabilidade, instalámos nos edifícios da Sede do Grupo BEL uma sinalética renovada. Esta ação do Departamento de Sustentabilidade, surge no momentos em que decorre um processo de Certificação Ambiental dos dois edifícios da Sede, que tem como medidas obrigatórias, entre outras, a implementação desta sinalética.

A iniciativa pretende assim promover boas práticas em atividades diárias que realizamos no local de trabalho, com impacto direto no meio ambiente ou na saúde de cada um.

Gestos simples, como reciclar, separando os resíduos no contentor correto, ou apagar uma luz quando saímos de uma divisão são pequenos contributos que, quando somados por todas as pessoas que passam por estes espaços se tornam em grandes resultados de poupança.

Mais do que uma mudança de sinalética, foi um momento simbólico que só terá efeito se for uma missão abraçada por todos.



PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO GRUPO BEL

A saúde mental é parte integrante de uma vida plena e de um ambiente de trabalho saudável. O Grupo BEL, como signatário do Pacto para a Promoção da Saúde Mental nos Ambientes de Trabalho, da Universidade Católica Portuguesa, participa ativamente em iniciativas que promovem o equilíbrio e o apoio mútuo no dia a dia.

No âmbito deste Pacto, o Grupo BEL integrou, juntamente com outras empresas do setor público e privado, durante 3 anos, um grupo de trabalho que teve como resultado a publicação do Roadmap para a Saúde Mental nas Organizações. Uma ferramenta prática que oferece um caminho estruturado para integrar a saúde mental na estratégia das organizações.

Paralelamente foi criado e lançado já no ano passado o Manual de Saúde Mental com o principal objetivo de aumentar a literacia em saúde entre todos os colaboradores, fornecendo o conhecimento necessário para identificar e compreender melhor os problemas de saúde mental. Relembramos também que o seguro de saúde Médis inclui cobertura na área da saúde mental.

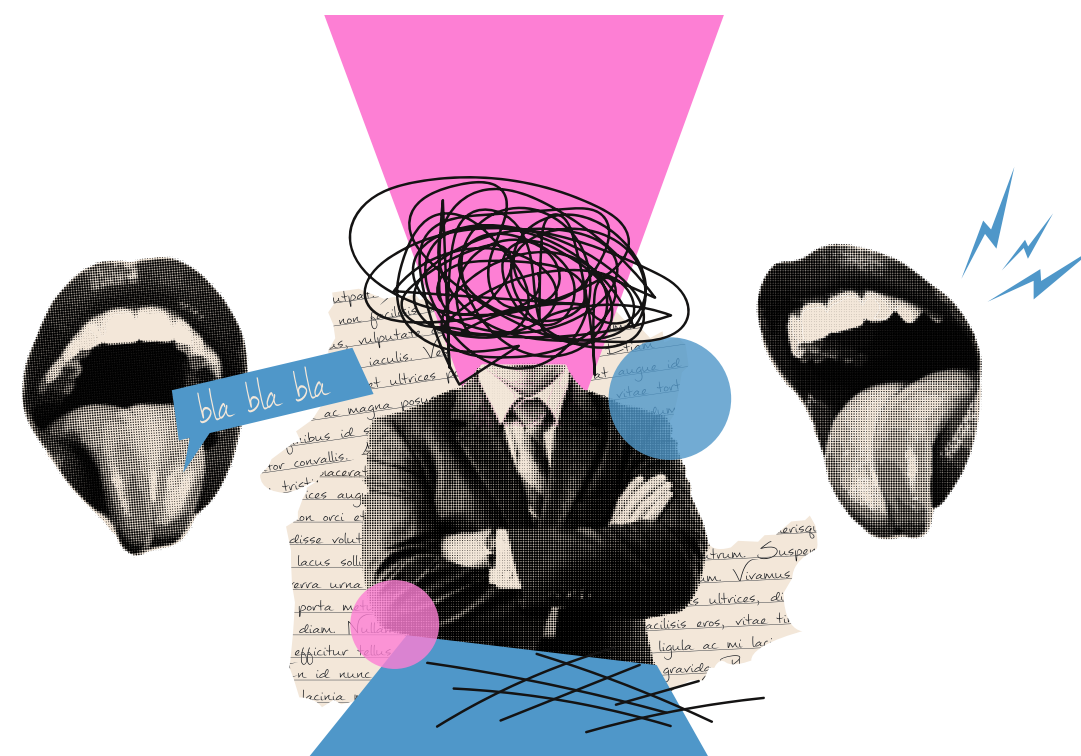
Um investimento Social

O Grupo BEL apoia o Projeto Horizonte, uma comunidade de desenvolvimento humano criada para combater a solidão e a vulnerabilidade emocional. O Grupo BEL associa-se a este projeto como Investidor Social, contribuindo com impacto positivo para o desenvolvimento de uma área tão importante como a da Saúde Mental.

O Horizonte apresenta-se como um “projeto diferente”, porque oferece uma solução transformadora através das Comunidades de Desenvolvimento Humano, que proporcionam um espaço seguro e colaborativo para que pessoas maiores de 18 anos possam reconectar-se consigo mesmas e com os outros.

Estas comunidades promovem relações humanas autênticas, fundamentadas em valores humanistas como respeito, confidencialidade, dignidade, solidariedade, paz, liberdade e igualdade, contribuindo para um bem-estar psicoemocional significativo e um empoderamento estruturado.

Este projeto funciona na região de Leiria e os participantes podem ser identificados por entidades como o Hospital de Leiria, Politécnico de Leiria, União das Freguesias de Marrazes e Barosa, Câmara Municipal de Leiria e Centro de Saúde Arnaldo Sampaio.



READ

Pensar melhor. Sentir melhor. Viver melhor.

Nesta edição da E.BEL, sugerimos livros que nos ajudam a refletir sobre o funcionamento da mente, o poder das emoções, o impacto da linguagem e o valor do pensamento crítico. Leituras que nos desafiam a olhar para dentro e para fora com mais clareza. Como habitualmente, incluímos também uma obra da Tribuna da História, editora do Grupo BEL, que nos convida a revisitar momentos-chave do passado. E como sempre, os colaboradores têm 30% de desconto em todas as sugestões do mês.

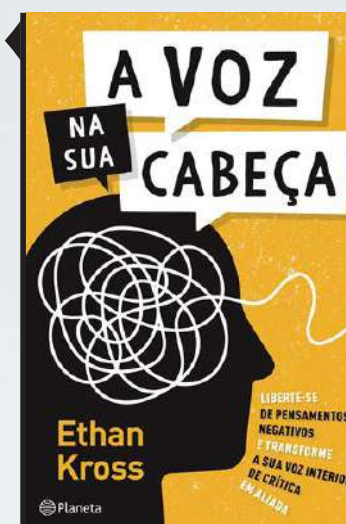


CUIDE DO SEU CÉREBRO NEUROCIÊNCIA / BEM-ESTAR

“Cuide do Seu Cérebro”, de Álvaro Bilbao, é um guia prático que alia neurociência ao dia a dia. Com uma linguagem acessível e orientações concretas, o autor, neuropsicólogo e especialista em reabilitação cerebral, mostra como os hábitos simples podem ter um impacto profundo na saúde mental, na memória e no bem-estar. Do sono à alimentação, da gestão de stress ao exercício, esta obra propõe estratégias para manter o cérebro ativo e saudável em todas as fases da vida.

A VOZ NA SUA CABEÇA AUTOAJUDA / PSICOLOGIA

“A voz na sua Cabeça”, de Ethan Kross, explora o fenómeno da voz interior, aquela conversa silenciosa que todos travamos connosco próprios, e analisa como ela pode tanto impulsionar como sabotar o nosso bem-estar. Com base em investigação científica, casos reais e exemplos de quotidiano, o autor mostra que não se trata de eliminar esse diálogo interno, mas de aprender a distanciá-lo, a observarmos-lo e a usá-lo de forma construtiva.



Anthony Pompliano Autor do “The Pomp Podcast” +50 Milhões de ouvintes COMO VIVER UMA VIDA EXTRAORDINÁRIA

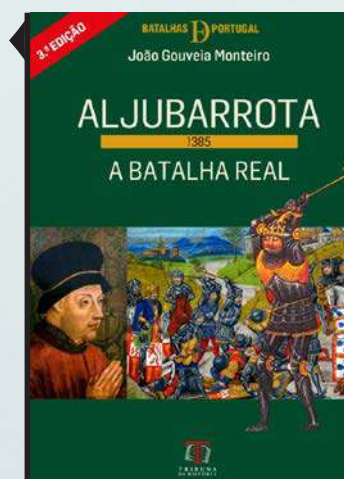
65 lições de vida sobre negócios, dinheiro e relações humanas, pontilhadas por uma das vozes mais influentes da nova geração de empreendedores.

COMO VIVER UMA VIDA EXTRAORDINÁRIA DESENVOLVIMENTO PESSOAL

“Como Viver uma Vida Extraordinária”, de Anthony Pompliano, reúne 65 cartas escritas pelo autor aos seus filhos, cheias de lições que ele sintetizou ao longo da vida, desde a superação de adversidades, à construção de resiliência e à descoberta do que realmente importa. Com uma linguagem acessível e direta, o livro propõe não apenas prosperar financeiramente, mas também viver de forma equilibrada entre a ambição, as relações pessoais e o bem-estar interior.

ALJUBARROTA 1385 – A BATALHA REAL HISTÓRIA

“Aljubarrota 1385 – A Batalha Real”, de João Gouveia Monteiro reconstitui com rigor histórico e clareza narrativa um dos momentos mais marcantes da história de Portugal. Esta 3ª edição atualizada aprofunda a análise militar, política e simbólica da Batalha de Aljubarrota, destacando o papel decisivo deste confronto na consolidação da independência nacional.



DA ONTOLOGIA À POÉTICA FILOSOFIA

“Da Ontologia à Poética”, de Mafalda de Faria Blanc, é uma reflexão sobre a forma como pensamos o mundo, o tempo e a linguagem. A autora parte da tradição técnico-científica que moldou a cultura ocidental e propõe uma alternativa inspirada na filosofia de Martin Heidegger, que vê a linguagem não apenas como ferramenta, mas como espaço onde o sentido das coisas se revela.

PARA O DIA-A-DIA

Um compromisso diário com o bem-estar mental

Outubro é o mês em que se assinala o Dia Mundial de Saúde Mental, um tema que, felizmente, tem vindo a ganhar mais visibilidade nas empresas e na sociedade. A saúde mental não é apenas a ausência de doença, é a nossa capacidade de lidar com o dia a dia, manter relações equilibradas, trabalhar com clareza e reagir com flexibilidade aos desafios. No Grupo BEL, sabemos que o bem-estar emocional é tão importante quanto físico. Por isso, disponibilizamos um manual de saúde mental com informação útil e prática, e oferecemos descontos em consultas de psicologia e psiquiatria através do nosso seguro de saúde.

RECONHECER OS SINAIS É O PRIMEIRO PASSO

Ansiedade constante, cansaço extremo, irritabilidade, dificuldades de concentração, insónias, desmotivação. Todos estes sinais podem indicar que é hora de parar, repensar e pedir ajuda. Não são fraquezas, são alertas do corpo e da mente. Quanto mais cedo forem ouvidos, mais eficaz será a recuperação.

O BURNOUT NÃO ACONTECE DE UM DIA PARA O OUTRO
O esgotamento emocional (burnout) resulta de um desgaste acumulado. Normalmente começa com excesso de exigência e a sensação de que nunca se faz o suficiente. Se as pausas deixam de ser eficazes e os fins de semana já não servem para descansar, é importante reavaliar rotinas, limites e prioridades.

EQUILÍBRIO NÃO É PERFEIÇÃO, É GESTÃO
Nem sempre é possível “desligar” totalmente do trabalho, mas é importante marcar limites claros. Estabelecer horários realistas respeitar pausas e evitar levar trabalho para casa todos os dias são gestos que fazem diferença. O equilíbrio não é uma linha reta, mas sim uma gestão contínua entre o que é urgente e o que é importante.

PEQUENOS HÁBITOS, GRANDES EFEITOS
A saúde mental constrói-se também nos detalhes: dormir bem, manter uma alimentação equilibrada, fazer alguma atividade física (mesmo que seja caminhar), e reduzir o tempo passado em frente a ecrãs fora do horário laboral. Respirar fundo, desligar notificações e procurar momentos de silêncio ou prazer no dia são formas simples de cuidar da mente.

PROCURAR AJUDA É SINAL DE FORÇA, NÃO DE FRAQUEZA
Falar com alguém de confiança, procurar apoio profissional ou simplesmente partilhar o que se sente pode ser o ponto de viragem. O Grupo BEL disponibiliza descontos em consultas de saúde mental através do seguro de saúde. Se sentir que precisa, informe-se. Cuidar de si é um ato de responsabilidade.

A SAÚDE MENTAL NÃO SE RESOLVE COM FRASES FEITAS. CUIDA-SE COM TEMPO, ATENÇÃO E APOIO.

Bruno Nascimento

GRUPO BEL

O Bruno Nascimento tem 32 anos, é um apaixonado por desporto e conhece o Grupo como poucos. No Tu Fazes Parte, fomos conhecê-lo um pouco melhor.

Bruno, fala-nos um pouco sobre ti, idade, há quanto tempo estás no Grupo BEL?

Tenho 32 anos, cresci e resido na Damaia, Amadora. Desde criança que pratico desporto e estou ligado ao mesmo. Já fui treinador de futebol de crianças durante cerca de 5 anos no Damaiense. Também trabalhei alguns anos em atendimento ao público na Media Markt, no serviço pós-venda, que considero que me tenha dado uma boa experiência. Fruto de um bom atendimento que prestei com um cliente, acabei por fazer esse contacto, que acabou por me trazer até ao Grupo BEL, onde trabalho desde meados de 2018.

Quais são as tuas funções atualmente?

Atualmente, estou a dar assistência à parte Administrativa do Departamento Jurídico e faço o controlo das cobranças de dívidas a devedores das nossas empresas. Faço a gestão das contraordenações rodoviárias, trato da correspondência recebida e entregue de todas as empresas do Grupo. Dou também um apoio ao Departamento de Compliance, na comunicação de transações imobiliárias.

Como viste o crescimento que o Grupo teve e quais as principais diferenças que vês desde que entraste?

Vi o Grupo a crescer, de ano para ano, constantemente. Empresas a serem adquiridas, nº de funcionários a aumentar, etc. Uma das principais diferenças que vejo é na ligação entre os colegas.

Antigamente, por estarmos todos no mesmo piso, a ligação era mais forte. Hoje em dia não tanto, mas temos de ver o lado positivo, é fruto do grande crescimento do Grupo.

Foste das primeiras pessoas na Sede, mas trabalhaste noutras empresas do Grupo. Fala-nos sobre essas experiências?

Sim, penso que me afixei na sede só em 2020. Quando entrei no Grupo, trabalhei quase 1 ano na SDT, no Milharado, pouco tempo depois de o Grupo ter adquirido a empresa. Aprendi um pouco sobre o negócio de vending de tabaco e fiquei com umas luzes do sistema PHC. Passado uns meses, comecei a dar apoio na tesouraria, na preparação as voltas dos comerciais. Entretanto, o Grupo adquiriu a Francisco Soares da Silva, era necessário alguém para ajudar na Fábrica nas Amoreiras, e aceitei mudar para lá. Inicialmente tentei ajudar na parte da produção e aprender alguma da técnica, mas rápido percebi que as minhas mãos não se ajeitavam com linhas e fios.

Posteriormente o vendedor da fábrica saiu, e fiquei como vendedor, onde finalizava e preparava encomendas, fazia contactos com clientes e visitas comerciais às retosarias. Passado cerca de 1 ano de estar na FSS, começou a fazer falta alguém para tratar da correspondência na sede do Grupo, e os Recursos Humanos propuseram-me tal função. Que aceitei com agrado, e assim começou a minha jornada na sede do Grupo BEL.

E quem é o Bruno fora da empresa, hobbies, interesses?

É um rapaz simples. Gosta de fazer desporto, ler, ver umas séries ou documentários. E dá muito valor ao tempo passado com os amigos e família.

Como vês o teu futuro profissional? O que desejas para os próximos anos do Grupo BEL?

Espero continuar a evoluir e aprender mais coisas novas, tal como tenho feito nos últimos anos. Para o Grupo, desejo que também continue a crescer com qualidade, e que se mantenha uma referência no setor empresarial.

E sabias que...

QUE PESSOA VIVA MAIS ADMIRAS?
Os meus pais.

QUE EXPRESSÃO USAS EXCESSIVAMENTE?
Não tenho.

UMA CARACTERÍSTICA QUE TE DISTINGUE?
Pontualidade.

QUE TALENTO GOSTARIAS DE TER?
Perceber e falar todas as línguas.

QUAL O TEU LEMA DE VIDA?
Aproveita-la!

O TEU BEM MAIS VALIOSO?
A minha família.

