



NEWSLETTER

JUNHO 2024

E.BEL

EM DESTAQUE

Grupo BEL assina memorando por um Planeta sustentável

sumário

BREVES Pequenas notícias sobre o mundo BEL	4.
EM DESTAQUE Grupo BEL assina memorando por um Planeta sustentável	6.
SUSTENTABILIDADE Amaral & Filhos Recebe Certificado de Consumo de Energia 100% Renovável	8.
GOVERNAÇÃO Prémio Tágides e Estatuto AST INOVADORA COTEC 2024	10.
RESPONSABILIDADE SOCIAL Código Ética e Conduta e PPR	12.
PORQUE TU FAZES PARTE À conversa com José Vaz Fontes	13.
DICAS Proteção solar com a chegada do verão	14.



Estamos
totalmente
alinhados
com a Agenda
2030 para o
Desenvolvimento
Sustentável

Parcerias no rumo do desenvolvimento sustentável

Assinámos este mês um memorando de entendimento com a Global Alliance for a Sustainable Planet, que simboliza mais um passo no caminho que estamos a percorrer rumo a um futuro mais verde. É, também, motivo de orgulho para nós acolher a visita de Satya Tripathi numa iniciativa conjunta com a Planetiers. O facto de termos entre nós alguém com mais de 40 anos de carreira dedicada às causas ambientais e um renomado agente de mudança nesta área é, igualmente, um sinal de que estamos no rumo certo, acompanhados pelos parceiros adequados e percebemos que o trabalho desenvolvido é reconhecido pelo valor que estamos a acrescentar à sociedade. O desafio que temos a nível global é demasiado complexo para ser enfrentado de forma isolada. No Grupo BEL, estamos totalmente alinhados com a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável e com metas definidas para responder aos ODS, em particular aqueles que mais se adequam às nossas áreas de atuação. Um desses objetivos, o 17, está diretamente ligado às Parcerias para a Implementação dos Objetivos. É com isso em mente que seguimos os principais agentes de mudança, procurando aprender com cada um dos nossos parceiros e aportando o conhecimento que temos, tornando estas parcerias frutuosas para todos e, de forma muito concreta, para o Ambiente e o Planeta.

Esta é mais uma entre várias parcerias que vimos assumindo nos últimos dois anos, consolidando diariamente nas nossas empresas algo que está na génese do Grupo e que hoje está presente na agenda mundial, a Sustentabilidade. Estamos focados na mais nobre das missões, tornar o futuro melhor e mais digno para as futuras gerações.

Tal como nos disse Satya Tripathi, “precisamos de todos nesta missão, porque o planeta não pode esperar e precisamos de encontrar soluções, isso passa por apoiar a investigação científica, colaborar em oportunidades de impacto ambiental e social”. É isso que estamos a fazer. É isso que vamos continuar a fazer. Começando dentro de portas, otimizando procedimentos nas nossas áreas de atuação e ambicionando servir de exemplo para que outros nos sigam, lado a lado, em parceria.

Raquel Santos
Diretora de Sustentabilidade do Grupo BEL

LANÇAMENTO DO NOVO LIVRO DA

TRIBUNA DA HISTÓRIA

A Tribuna da História lançou um novo livro intitulado “A GUERRA QUE AÍ VEM: A Ucrânia num Mundo em Mudança”, de António Telo e João Vieira Borges. Neste livro, Telo e Borges analisam de forma coe-rente e abrangente as mudanças profundas e multifacetadas do sistema internacional, impulsionadas pela invasão da Ucrânia pela Rússia. Eles exploram possíveis cenários futuros, destacando o risco de uma guerra de maiores dimensões na Europa e no Mundo, conforme mencionado por alguns líderes europeus. O livro oferece visões complementares, desde a análise da Guerra da Ucrânia no contexto global (Telo) até as Dez Lições da Guerra da Ucrânia (Borges). Inspirados pelas palavras de Churchill de 1940, quando ele defendia a liberdade contra as forças opressoras na Europa, os autores enfatizam a importância da luta pela liberdade. Este lançamento já ganhou destaque, sendo mencionado por Marques Mendes no Jornal da Noite da SIC. Não perca esta obra essencial para entender as complexidades do cenário internacional atual e os desafios futuros.

Bem-vindos à família BEL



Damos as boas-vindas aos novos membros que se juntaram às nossas equipas em junho. Este mês saudamos Paulo Bento que passa a integrar a equipa da Amaral & Filhos, e Rúben Santos para a equipa da Bel Distribuição. No Grupo Bel, vamos também poder contar com Sandra da Silva, para a Mistério da Terra, a Joana Tereso e o André Ferreira. Para a equipa da SDT, passaram a integrar o Rafael Torezani, Gonçalo Pereira, Júlia Torezani, Mariana Xavier, Silviane Martins e David Fialho, e para a equipa da Traveltix, Filipe Simão. Desejamos a todos uma excelente integração e um futuro promissor aqui no Grupo BEL.

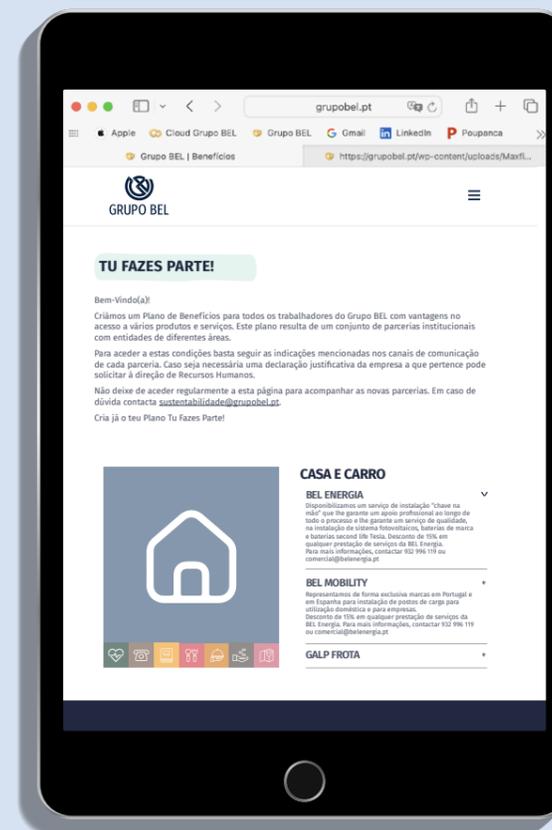
Novas Redes Sociais para a Active + e Bel Energia

Duas empresas do Grupo BEL lançam novas redes sociais: Active+ e Bel Energia.



A Active+ agora está no LinkedIn. Este consórcio, liderado pela Active Space Technologies, representa uma colaboração entre várias empresas do Grupo BEL e faz parte da iniciativa da Rede Nacional de Test Beds, integrante do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). A Active+ oferece infraestruturas de inovação essenciais para startups e PMEs enfrentarem os desafios financeiros e operacionais ao amadurecer os seus projetos. Siga-nos no LinkedIn para ficar por dentro das últimas novidades em inovação e desenvolvimento tecnológico: LinkedIn Active +.

A Bel Energia, dedicada a liderar a transição para uma energia limpa e sustentável, expandiu a sua presença nas redes sociais com perfis no LinkedIn, Instagram e Facebook. A nossa missão é garantir ferramentas para a transição energética, com uma visão de construir um futuro melhor para as próximas gerações. Oferecemos uma variedade de soluções, desde sistemas fotovoltaicos a comunidades de energia renovável e inovação em energia sustentável. Siga-nos nas redes sociais para se manter atualizado com as nossas iniciativas: LinkedIn Bel Energia, Instagram Bel Energia, Facebook Bel Energia.



PLANO DE BENEFÍCIOS Tu fazes parte!

Este mês, trazemos grandes novidades nos benefícios exclusivos para os nossos colaboradores. Duas das mais recentes empresas do Grupo, a BEL Energia e BEL Mobility oferecem 15% de desconto em qualquer prestação de serviços. A BEL Energia disponibiliza um serviço de Instalação “chave na mão” que lhe garante um apoio profissional ao longo de todo o processo e também um serviço de qualidade, na instalação de sistemas fotovoltaicos, baterias de marca e baterias second life Tesla. A BEL Mobility representa de forma exclusiva marcas em Portugal e em Espanha para instalação de postos de carga para utilização doméstica e para empresas. Conheça estes e outros benefícios em www.grupobel.pt/beneficios

CAMPANHAS DO CASH & CARRY POUPANÇA: Contigo Portugal e Cliente do Mês

O Cash & Carry Poupança lança duas novas campanhas: Contigo Portugal e Cliente do Mês, para celebrar o Euro 2024



Cliente do Mês
RECEBE UMA TV SAMSUNG

e recompensar a fidelidade dos clientes. A campanha Contigo Portugal permite acumular pontos por cada múltiplo de 5€ em compras, sendo que a campanha é válida de 3 de junho a 15 de julho em todas as lojas Poupança Cash & Carry. Os pontos acumulados podem ser trocados por brindes exclusivos: cachecol (40 pontos), T-shirt (60 pontos), e bola (80 pontos), e podem ser acompanhados na fatura do cliente, sendo que o resgate dos pontos deve ser solicitado na caixa central da loja.



A campanha Cliente do Mês premiará o cliente com mais pontos acumulados no final de cada mês com uma TV Samsung, sendo que cada uma das 12 lojas loja atribuirá 2 TVs durante a campanha. Celebre o Euro 2024 com brindes e prémios exclusivos, participando nas campanhas Contigo Portugal e Cliente do Mês do Poupança!

GRUPO BEL ASSINA

Memorando por um Planeta sustentável

O Grupo BEL e a Global Alliance for a Sustainable Planet (GASP) assinaram um memorando de entendimento. O acordo foi assinado durante a visita de Satya Tripathi, secretário-geral do GASP ao nosso país, num momento promovido pela Planetiers e pelo Grupo BEL.



O memorando de entendimento prevê que as duas entidades colaborem para permitir que as comunidades melhorem a sua qualidade de vida sem comprometer a das gerações futuras, ligar a comunidade científica e de desenvolvimento mundial para partilhar as melhores práticas e lições aprendidas e facilitar o intercâmbio global entre a comunidade científica e os decisores políticos e os decisores políticos sobre práticas de desenvolvimento sustentável e de redução da pobreza.

Através desta parceria, o Grupo BEL e a GASP pretendem apoiar a investigação científica de elevada qualidade assente em práticas de investigação éticas numa diversos domínios, promover a incorporação da consulta e do envolvimento das populações indígenas e as comunidades vulneráveis na investigação pertinente, e integrar os conhecimentos locais relevantes no desenvolvimento de oportunidades de investimento e inovações políticas; colaborar em oportunidades transformadoras de impacto ambiental e social através do apoio a projetos para comunidades marginalizadas para colmatar o fosso entre o governo, o setor privado e as comunidades, coordenando as funções cruzadas para impacto social em larga escala e mudanças positivas.



GOLDEN EAGLE, UM PROJETO MODELO DE SUSTENTABILIDADE

A assinatura do memorando de entendimento foi um dos pontos da agenda da visita do Secretário-Geral da GASP ao nosso país. Satya Tripathi visitou o Golden Eagle, um projeto do Grupo Bel que está a nascer em Rio Maior, na companhia do CEO e fundador do Grupo, Marco Galinha, e do presidente da Câmara Municipal de Rio Maior, Filipe Santana Dias.

Com vista à recuperação histórica e do património da propriedade, o Grupo BEL investiu no Golden Eagle – Golf & Residences, inserido na Quinta do Brinçal, Rio Maior, na construção de um condomínio de 600 hectares com a assinatura “Smart Living in Nature”. Direcionado para o mercado residencial com alto padrão de qualidade, o Golden Eagle aposta em serviços e equipamentos ligados a um conceito de ligação à natureza e de sustentabilidade, criando um estilo de vida próprio para todos os que visitam este espaço de múltiplas valências. Durante esta visita, Satya Tripathi teve a oportunidade de testemunhar em primeira mão o que o Grupo está a desenhar naquele espaço, com a construção de um projeto sustentável para as novas gerações.

UM PALESTRA ORIENTADA PARA O FUTURO

A visita do secretário-geral da GASP ao nosso país terminou com um encontro no Farol Hotel, em Cascais. Satya Tripathi discursou perante uma plateia de líderes focados na Sustentabilidade.

O encontro começou com as boas-vindas de Marco Galinha, que fez questão de agradecer a Satya Tripathi pela presença e interesse demonstrados no trabalho que a empresa desenvolve na área da Sustentabilidade, onde tem investido cada vez mais. A iniciativa conjunta entre Grupo BEL e Planetiers contou também com a intervenção de Sérgio Ribeiro, CEO e co-fundador.

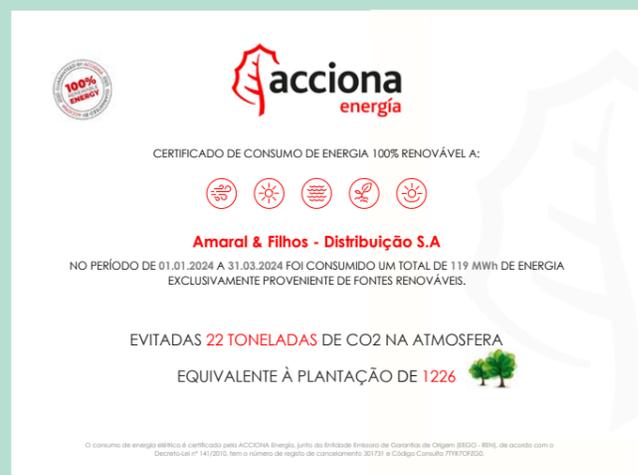
Num discurso forte e sentido, Satya Tripathi explicou o que o motiva nesta luta, dando exemplos de pequenas mudanças que cada um pode fazer na sua vida pessoal para melhorar o Planeta.

O acesso à alimentação é um problema para milhões de pessoas, e é muito por aí que o secretário-geral da GASP aponta para tornar o Planeta mais sustentável, porque mais de 40% da alimentação que se produz no Mundo é desperdiçada, considerando que se conseguirmos encontrar soluções inovadoras para aproveitar a comida que produzimos resolvemos um problema crítico para o futuro das novas gerações.

Amaral & Filhos Recebe Certificado de Consumo de Energia 100% Renovável

A Amaral & Filhos - Distribuição S.A foi reconhecida com o Certificado de Consumo de Energia 100% Renovável, emitido pela ACCIONA Energia. Durante o período de 1 de janeiro a 31 de março de 2024, consumimos um total de 119 MWh de energia exclusivamente proveniente de fontes renováveis. Este feito não só destaca o nosso compromisso com práticas sustentáveis, mas também demonstra um impacto ambiental positivo significativo. Graças a este consumo de energia limpa, conseguimos evitar a emissão de 22 toneladas de CO2 na atmosfera.

Para colocar em perspetiva, isso equivale à plantação de 1226 árvores, contribuindo assim para a redução da nossa pegada de carbono e para a melhoria da qualidade do ar que todos respiramos. Este reconhecimento reforça o nosso compromisso com a sustentabilidade e o cuidado com o meio ambiente, valores que são fundamentais para a nossa empresa. Na Amaral & Filhos, estamos dedicados a continuar a implementar práticas que promovam a sustentabilidade e protejam o nosso planeta para as futuras gerações.



GRUPO MAIS “VERDE” com BEL Energia e BEL Mobility

O Grupo BEL reforçou a sua presença na área de soluções sustentáveis, com a criação de duas novas empresas: a BEL Energia e a BEL Mobility. As duas empresas chegam com o saber e a experiência adquiridos da Fusion Concept, que agora inseridas no universo BEL vão permitir à empresa aumentar a sua resposta em termos de energia solar e carregadores elétricos. A Bel Energia nasceu para liderar a transição para uma energia mais limpa e amiga

do ambiente. Esta empresa especializou-se na instalação de sistemas fotovoltaicos com e sem bateria, para empresas ou particulares e na comercialização de baterias de marca e baterias second life Tesla. Para além destes serviços, apresenta soluções inteligentes de inovação fotovoltaica, adaptadas aos espaços comerciais ou residenciais dos nossos clientes e desenvolve plataformas de auto-monitorização dos seus consumos.

A BEL Mobility disponibiliza as melhores soluções de carregamento elétrico para postos de carga, públicos e privados. Representa de forma exclusiva marcas em Portugal e em Espanha para a instalação de postos de carga para utilização doméstica ou postos de carga para empresas, e desenvolve novos produtos e soluções inovadoras para promover a mobilidade elétrica e tornar mais acessível o caminho para a transição energética.



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.

Grupo BEL patrocina o Prémio Tágides 2024

O Grupo BEL patrocina pelo segundo ano consecutivo a 4ª edição do Prémio Tágides, uma iniciativa da All4Integrity que reconhece e premeia personalidades e projetos que se destacam na promoção da integridade e na prevenção e luta contra a corrupção em Portugal. Esta parceria reflete o nosso compromisso contínuo com os valores éticos e a transparência em todas as nossas atividades.

O Prémio Tágides, lançado em 2021, desafia cidadãos a nomearem indivíduos inspiradores nas categorias de Iniciativa Empresarial, Iniciativa Jovem, Iniciativa Política, Iniciativa Portugal no Mundo, Projeto de Investigação e Projeto da Sociedade Civil. Sob a direção de Ângela Malheiro, esta edição procura não apenas reconhecer feitos notáveis, mas também inspirar uma participação ativa da sociedade na construção de um Portugal mais ético e transparente.

Convidamos todos a participar ativamente, nomeando aqueles que são exemplos de integridade e compromisso cívico, em www.all4integrity.org/premio-tagides/nomear-candidatos. A fase de nomeações, que decorre de 10 de junho a 23 de agosto, representa uma oportunidade para destacar e celebrar aqueles que fazem a diferença no combate à corrupção e na promoção de uma cultura de integridade no nosso país.

Junte-se a nós nesta importante iniciativa para reconhecer e valorizar quem trabalha continuamente pelo bem comum e pela ética em todas as esferas da sociedade.

Active Space Technologies recebe o Estatuto INOVADORA COTEC 2024

A Active Space Technologies obteve o estatuto INOVADORA COTEC 2024, um reconhecimento significativo pelo seu desempenho excecional e compromisso com a inovação. Esta conquista reflete o nosso compromisso contínuo com a inovação, a excelência operacional e a gestão eficaz.

Fruto de uma parceria abrangente com o setor financeiro, o estatuto Inovadora COTEC traz novas vantagens para empresas que demonstram um potencial significativo de crescimento rentável e robustez financeira. Entre as 2242 empresas candidatas, apenas 1446 foram distinguidas, sendo 93% delas PMEs. Este reconhecimento não só valida a nossa posição como líderes em inovação no setor de consultoria e atividades científicas em Coimbra, mas também destaca a importância estratégica desta região no panorama nacional.

Este estatuto reforça o nosso compromisso em continuar a investir em inovação e desenvolvimento tecnológico, fortalecendo assim a nossa posição na vanguarda da economia da inovação em Portugal. Agradecemos à COTEC Portugal e aos parceiros do setor financeiro pelo reconhecimento do nosso desempenho excecional e pela confiança depositada em nossa capacidade de impulsionar o setor aeroespacial para novos patamares.



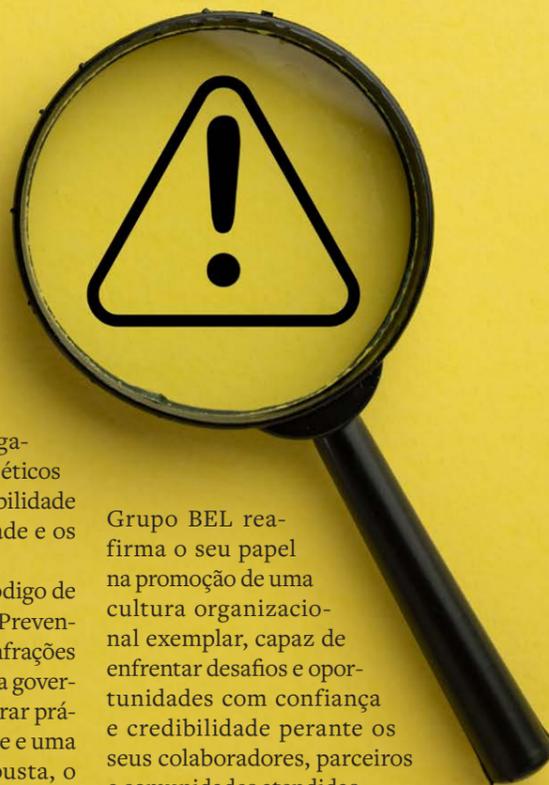
ACTIVE SPACE TECHNOLOGIES

Plano de Prevenção de Riscos de Corrupção e Infrações Conexas

O Plano de Prevenção de Riscos de Corrupção e Infrações Conexas (PPR) do Grupo BEL foi aprimorado para identificar de forma precisa as áreas críticas suscetíveis a riscos de corrupção e violações legais. Este plano detalha medidas preventivas e corretivas robustas para mitigar a probabilidade de ocorrência e o impacto desses riscos nas operações da empresa. Abrangendo todas as áreas funcionais, desde administração e gestão até operações e suporte, o PPR visa prevenir, detetar e punir práticas ilícitas dentro ou envolvendo entidades do Grupo BEL. Como parte integrante da estratégia de gestão de conformidade, o PPR é aplicável tanto às empresas maioritariamente detidas pelo Grupo quanto às participadas que não possuam um programa de

cumprimento normativo próprio. Destina-se a membros dos órgãos de administração, gestores, titulares de cargos de direção, trabalhadores e colaboradores, independentemente do vínculo jurídico, reforçando a cultura organizacional baseada em valores éticos fundamentados e na responsabilidade corporativa perante a sociedade e os *stakeholders*.

As recentes atualizações do Código de Ética e Conduta e do Plano de Prevenção de Riscos de Corrupção e Infrações Conexas marcam um avanço na governança do Grupo BEL. Ao integrar práticas rigorosas de conformidade e uma estrutura de governança robusta, o



Grupo BEL reafirma o seu papel na promoção de uma cultura organizacional exemplar, capaz de enfrentar desafios e oportunidades com confiança e credibilidade perante os seus colaboradores, parceiros e comunidades atendidas.

CÓDIGO DE Ética e Conduta

O Código de Ética e Conduta do Grupo BEL foi reforçado para definir um conjunto abrangente de princípios éticos, valores organizacionais e diretrizes de comportamento para todos os colaboradores, incluindo dirigentes e trabalhadores. Este documento não apenas delinea padrões rigorosos de conduta ética, mas também integra disposições para a conformidade com normas penais relacionadas à corrupção e infrações correlatas. Como parte do Programa de Cumprimento Normativo (PCN), o CEC incorpora um Canal de Denúncia Interna para relatos confidenciais de condutas

impróprias, um Programa de Formação para a capacitação dos colaboradores e a designação de um Responsável pelo Cumprimento Normativo (RCN) para supervisão e implementação eficaz das políticas éticas. A estrutura de governança, composta pelos Conselhos de Administração e Conselho Consultivo, Comissão Executiva, Comissão de ESG (*Environmental, Social and Governance*), Comissão de Ética e departamento de Compliance, é vital para orientar estrategicamente e executar as políticas que regem as empresas do Grupo.

Atualização dos documentos de governança do Grupo BEL

O Grupo BEL atualizou o Código de Ética e Conduta (CEC) e o Plano de Prevenção de Riscos de Corrupção e Infrações Conexas (PPR), documentos fundamentais de governança. Estes documentos estão agora disponíveis para consulta no nosso *website*, refletindo o nosso compromisso contínuo com a integridade, transparência e responsabilidade em todas as nossas operações.



José Fontes

BEL ENERGIA & BEL MOBILITY

É o rosto das duas mais recentes empresas do Grupo, a BEL Energia e a BEL Mobility. Um confesso apaixonado por tudo o que envolve as energias renováveis conta-nos um pouco sobre o seu percurso profissional.

Fala-nos um pouco sobre ti, quem é o José Fontes e qual o teu percurso profissional?

Estive ligado a grandes grupos como a Brisa, Agriloja, Lusiaves, sempre na área das Infraestruturas, da Gestão e da Sustentabilidade e da Transição Energética. A minha formação base é Engenharia, tenho uma pós-graduação em Energia, foi uma área que sempre me atraiu muito.

Como se proporcionou trabalhar nesta área das energias renováveis?

Sempre me motivou muito trabalhar na área da Transição Energética, da Economia Circular e redução das emissões. Trabalhar por um planeta mais verde porque a cada ano que passa temos de lidar com o aquecimento global e todo o mundo está a ser afetado por isso. Temos de encontrar fontes de energias que sejam mais sustentáveis.

Depois aparece o Grupo BEL. Como surge esta possibilidade de integrar o Grupo?

Quando saí da Lusiaves abri uma empresa, a Fusionconcept, que se dedicava a todas as áreas da transição energética, desde o fotovoltaico, a baterias, postos de carregamento e eólicas. Chegamos ao Grupo BEL porque temos um mindset muito semelhante, começámos a trabalhar em conjunto, estamos alinhados nas nossas diretrizes e houve sinergias que permitiram que nos juntássemos. Já estamos a trabalhar de perto com outra empresa do Grupo, a Active Space Technologies, e é esse o grande potencial de fazer parte do universo BEL.

O que pode esta parceria acrescentar à BEL Energia e Bel Mobility.

Acho que juntando sinergias é muito mais fácil para ambas as entidades, conseguimos chegar mais rápido e mais longe do que se formos separados. É facilitador e positivo para os dois.

Como projetas o futuro das empresas?

Espero que sejam duas empresas que ainda vão dar muito que falar. Temos uma administração totalmente comprometida com os objetivos e penso que vamos atingir rapidamente aquilo a que nos propusemos.

E sabias que...

QUE PESSOA VIVA MAIS ADMIRAS?
Ursula von der Leyen.

QUE EXPRESSÃO USAS EXCESSIVAMENTE?
Não deixes para amanhã o que podes fazer hoje.

QUE TALENTO MAIS GOSTAVAS DE TER?
Prever o futuro.

QUAL O TEU LEMA DE VIDA?
Não abduques dos teus sonhos, segue o teu caminho.

QUAL O TEU BEM MAIS VALIOSO?
A Família, a Saúde e os Amigos.

QUAL É A CARACTERÍSTICA QUE TE DISTINGUE?
Reto, honesto e sincero.

Proteção Solar com a chegada do Verão

Com a chegada do verão, a exposição ao sol torna-se mais frequente, seja em atividades ao ar livre, idas à praia ou momentos de lazer no parque.

A exposição excessiva ao sol sem a devida proteção pode causar danos significativos à pele, incluindo queimaduras, envelhecimento precoce e aumento do risco de cancro da pele. No entanto, a exposição moderada ao sol é uma das melhores fontes de vitamina D, essencial para a saúde dos ossos, fortalecimento do sistema imunológico e melhoria do humor. A vitamina D ajuda na absorção

de cálcio, prevenindo doenças como a osteoporose, e desempenha um papel vital na regulação do sistema imunológico. Portanto, é fundamental adotar medidas de proteção solar eficazes para garantir que possa aproveitar dos dias ensolarados de forma segura e consciente. Aqui estão algumas dicas essenciais para se proteger dos efeitos nocivos do sol durante o verão:

Sabia que...

O FPS é um multiplicador do tempo que uma pessoa pode ficar exposta ao sol sem sofrer queimaduras em comparação com a pele desprotegida? Por exemplo, se uma pessoa começa a queimar após 10 minutos ao sol sem proteção, um protetor solar com FPS 30 teoricamente permitiria que essa pessoa ficasse exposta 30 vezes mais tempo, antes de começar a queimar.



USE PROTETOR SOLAR DIARIAMENTE

Mesmo que deseje bronzear, é possível fazê-lo ao utilizar protetor solar. Escolha um protetor solar de amplo espectro (protege contra raios UVA e UVB) com FPS 30 ou superior. Aplique generosamente 15 a 30 minutos antes da exposição solar e reaplique a cada duas horas ou após nadar e transpirar. Não se esqueça de aplicar protetor solar nas áreas mais sensíveis, como os lábios, orelhas, pés e outras áreas frequentemente esquecidas. E não se esqueça de verificar a validade. Nas lojas Poupança pode encontrar uma variada gama de protetores solares da linha Garnier Ambre Solaire, capazes de oferecer a proteção necessária para qualquer ocasião.

PROTEJA-SE COM ROUPAS APROPRIADAS

Quando se tem calor, tem-se tendência a despir as camadas que se tem vestidas, no entanto, ao estar diretamente sob o sol, vai criar ainda mais calor. Utilize camadas finas de roupa para proteção do sol. Opte por roupas leves de manga comprida, chapéus de abas largas e óculos de sol com proteção UV para complementar a proteção do protetor solar.

TENHA ATENÇÃO AOS RAIOS ULTRAVIOLETA (UV)

Mesmo em dias nublados, os raios UV podem penetrar as nuvens e causar queimaduras na pele. Verifique o índice de UV na sua aplicação de meteorologia para avaliar o nível de radiação solar e adotar as medidas de proteção necessárias. Índices UV altos exigem proteção adicional, como o uso de roupas protetoras e aplicação mais frequente do protetor solar.

EVITE A EXPOSIÇÃO SOLAR DIRETA NAS HORAS DE PICO

Entre as 10h e 16h, os raios solares são mais intensos e prejudiciais. Durante essas horas, a radiação UV atinge o seu pico, aumentando o risco de queimaduras e danos à pele. Sempre que possível, procure ficar na sombra ou em ambientes protegidos. Se precisar de estar ao ar livre, utilize barracas, guarda-sóis ou outras formas de abrigo para reduzir a exposição direta ao sol. Lembre-se de que a sombra é sua aliada durante os períodos de maior intensidade solar.

MANTENHA-SE HIDRATADO

A hidratação é fundamental, especialmente durante o verão. Beba bastante água ao longo do dia para evitar a desidratação, que pode ser agravada pela exposição solar. Além disso, aplique regularmente hidratante na pele para manter a barreira natural de proteção, prevenindo ressecamento e irritações. A hidratação adequada ajuda a manter a pele saudável e mais resistente aos danos causados pelo sol.





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