



NEWSLETTER

DEZEMBRO 2023

**E.BEL**

**BREVES**

Pequenas notícias  
sobre o mundo BEL

**EM DESTAQUE**

Festa de Natal  
junta mais de 500  
colaboradores

**SUSTENTABILIDADE**

Grupo BEL renova  
metas na COP28

**GOVERNAÇÃO**

Entrevista a  
Marco Galinha

**PORQUE TU  
FAZES PARTE**

À conversa com  
Diamantino  
Henriques

# sumário

## 4. BREVES

Pequenas notícias sobre o mundo BEL

## 6. EM DESTAQUE

Festa de Natal junta mais de 500 colaboradores

## 8. SUSTENTABILIDADE

Grupo BEL renova metas na COP28

## 10. GOVERNAÇÃO

Entrevista Marco Galinha: balanço 2023 e perspectivas 2024

## 12. RESPONSABILIDADE SOCIAL

Doações e Apoios

## 14. DICAS

Como fazer objetivos e resoluções tangíveis para o Ano Novo

## 17. PORQUE TU FAZES PARTE

À conversa com Diamantino Henriques

# Resoluções de Ano Novo

*“é comum formularmos desejos, ao bater das doze badaladas, com a intenção de com eles podermos crescer, melhorar, ser e estar com os outros de uma forma mais completa.”*

Nesta altura do ano, muitos pensam nas resoluções de Ano Novo. Em regra, essas resoluções são o resultado de uma reflexão sobre o que podemos fazer diferente para sermos melhores pessoas, pessoas mais felizes. Também é comum formularmos desejos, ao bater das doze badaladas, com a intenção de com eles podermos crescer, melhorar, ser e estar com os outros de uma forma mais completa.

É com esse mesmo espírito que a Comissão Executiva apresenta as suas 12 resoluções de desejos para o Ano Novo.

## REFORÇO DA BOA GOVERNANÇA

A governança é o coração da empresa e a sua marca de identidade. Remete-nos para uma atuação ética, íntegra, transparente, colaborativa. Queremos continuar a cuidar da Governança da empresa, com o princípio de que podemos sempre fazer melhor.

## SUSTENTABILIDADE

A sustentabilidade tem sido uma das principais preocupações. Queremos continuar a nossa jornada nesse caminho e contribuir cada vez mais para um impacto positivo na comunidade.

## RESPONSABILIDADE SOCIAL

A responsabilidade social integra a nossa cultura de sustentabilidade. Trata-se de uma responsabilidade centrada nas pessoas e para as pessoas. Para além do mecenato, desenvolveremos o nosso programa de voluntariado e estaremos atentos ao tema da saúde mental.

## CULTURA EMPRESARIAL

Fortalecer a cultura empresarial de um grupo em contínuo crescimento e com diversos sectores de atividade é um desafio que queremos continuar a abraçar.

## SATISFAÇÃO DOS COLABORADORES

Pretendemos promover o bem-estar dos nossos colaboradores, ampliando o programa de benefícios “Tu fazes parte” e garantindo as melhores condições de trabalho, com respeito pelos valores da inclusão e igualdade de género.

## DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS

Como parte da responsabilidade social estaremos focados em oferecer programas de formação adequados para capacitar os colaboradores e permitir o seu desenvolvimento profissional.

## EXPANSÃO DE NEGÓCIOS

Crescer faz parte do ADN do Grupo. Queremos manter a ambição de expandir o grupo através de projetos que acrescentem valor e permitam a criação de sinergias com as empresas que já o integram.

## SOLIDEZ FINANCEIRA

Temos uma clara noção das nossas responsabilidades e da instabilidade que tem afetado as economias desde os tempos da pandemia. A solidez financeira do Grupo não é um fim em si, mas um meio para conseguirmos alcançar os nossos objetivos e assegurar que as contingências externas não afetam a nossa performance.

## COMUNICAÇÃO

A comunicação é uma dimensão essencial. Uma comunicação aberta e transparente potencia a colaboração e permite a difusão da cultura institucional, criando oportunidades de aprendizagem e melhoria. Pretendemos estar ainda mais perto dos nossos e transmitir o que vem sendo feito nas nossas empresas.

## INOVAÇÃO CONTÍNUA

A inovação, abraçada com a sustentabilidade, tem sido uma das nossas marcas. O investimento em inovação e desenvolvimento com o objetivo de criar valor sustentável será uma das nossas prioridades.

## VISÃO COMUNITÁRIA

É importante termos uma visão comunitária da nossa atuação e da nossa responsabilidade. Esta visão abrange não só a satisfação do cliente, mas também os stakeholders, externos e internos. É importante prosseguir uma visão holística dos nossos negócios.

## PARCERIAS ESTRATÉGICAS

Temos contado com o conhecimento de muitos que têm acelerado o processo de crescimento e consolidação do Grupo. Acreditamos que para ir longe não podemos estar sozinhos e, por isso, queremos ter connosco parceiros com quem partilhemos este caminho.

Estes são alguns dos nossos propósitos. Propósitos que têm vindo a ser assumidos com o objetivo de honrar o nosso lema de “Criar Valor, com Valores”. Continuaremos, com a ajuda de todos, esse caminho, crescendo em cada dia, aprendendo com cada um.

Desejamos a todos um excelente Ano Novo,

**Comissão Executiva**

Marco Galinha, Ana Ferreira, João Pedro Rodrigues

# Bem-Vindos à Família BEL

Estamos a chegar ao fim de mais um ano, mantendo o bom ritmo de crescimento da Família BEL. Estamos muito gratos a todos os que fazem parte deste Grupo e que, diariamente, contribuem para o seu sucesso, mas também àqueles que entram agora para esta grande Equipa.

Juntos vamos conseguir trabalhar, crescer e contribuir para a construção de um mundo melhor.

Este mês damos as boas-vindas a 11 novos colegas: 9 novos elementos da equipa do cash & carry Poupança, da Amaral & Filhos; Cláudia Carrilho, na SDT; e Ana Patrícia Martins, no Grupo BEL. Sejam todos bem-vindos, esperamos que seja uma experiência enriquecedora e que se sintam bem nesta nova casa.



## GRUPO BEL MARCA PRESENÇA NA 3ª EDIÇÃO DO Prémio Tágides

O Grupo BEL marcou presença na Cerimónia Oficial de Entrega do Prémio Tágides 2023, uma iniciativa da associação não-governamental All4integrity, da qual o Grupo BEL é parceiro, e que foi criada com o objetivo de distinguir pessoas que nos inspirem no combate à corrupção, envolvendo a sociedade civil nesta missão.

De um total de 171 personalidades portuguesas nomeadas pela sociedade civil, foram selecionados pelo júri 45 nomes, e destes, 27 foram apurados finalistas.

Cada categoria teve o seu próprio júri, num total de 42 membros, distribuídos equitativamente pelas várias categorias. Trata-se de um conjunto de especialistas e “reconhe-

cidas figuras nacionais”, das mais diversas áreas da sociedade que, ao longo do tempo, se destacaram na prevenção e luta contra a corrupção.

### VENCEDORES DA EDIÇÃO DE 2023

Nas 7 categorias a concurso, foram distinguidos:

António Maia, que venceu na categoria Projeto de Investigação; Arlindo Consolado Marques, na categoria Projeto Sociedade Civil; Miguel Poaires Maduro, na categoria Iniciativa Política; Filipe Teles, na categoria Iniciativa Jovem; Whistleblower Software, na categoria Iniciativa Empresarial; João Crisóstomo, na categoria Portugal no Mundo; e, Carla Castelo, na categoria Iniciativa local.

# CONCURSO DE NATAL

Com o objetivo de promover práticas sustentáveis e fomentar a participação ativa das equipas, lançámos o desafio de criar Árvores de Natal recicladas em todas as lojas Poupança. A base deste desafio assentou na (re)utilização de folhetos antigos como matéria-prima principal.

Todas as lojas Poupança aderiram com entusiasmo e demonstraram um grande nível de empenho na construção das suas árvores de Natal. A originalidade, criatividade e diversidade na decoração das árvores foram surpreendentes, refletindo o compromisso das equipas em proporcionar uma experiência única aos nossos clientes durante esta época festiva.

Além de contribuir para um

ambiente festivo nas lojas, esta iniciativa reforçou a imagem de responsabilidade social da Amaral & Filhos.

A votação foi realizada através da conta oficial no Instagram Poupança, com um total de 1963 votos, resultando na vitória da equipa da loja Poupança da Moita. Fazem parte da equipa vencedora a Paula Pereira, Andreia Reis, Anabela Reis, Bruno Alves, Liliana Messias, Susana Vieira, Micael Fatia, José Nunes, Ana Isabel Ferreira, João Praxedes, Bruno Martins, Ana Cristina Palminha, Paulo Motta e Catarina Paulino.

Agradecemos a todos os envolvidos na execução e participação nesta iniciativa que refletiu o compromisso coletivo das equipas do Grupo BEL.



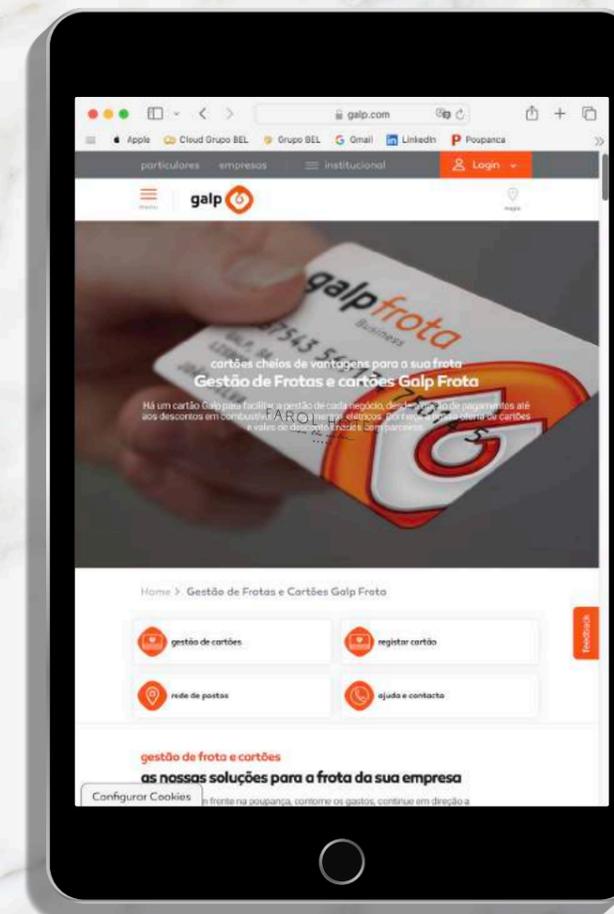
## PLANO DE BENEFÍCIOS Tu fazes parte!

Tendo em conta que se aproximam as festividades alusivas à Passagem de Ano, época naturalmente caracterizada por um maior volume de deslocações e viagens de longo curso, destacamos a parceria com a GALP FROTA, do Plano de Benefícios “Tu Fazes Parte”.

Por ser colaborador do Grupo BEL tem acesso a descontos imediatos em combustível como: desconto de 5 centavos/lit em combustíveis simples e GPL Auto ou

desconto de 8 centavos/lit em combustíveis Evologic 2.0. O desconto a aplicar em cada transação é calculado em função do abastecimento realizado.

Pode solicitar o seu cartão através do mail sustentabilidade@grupobel.pt. Asseguramos que o Grupo BEL apenas fará a gestão dos cartões solicitados, não tendo acesso a outros dados pessoais.



Festa de Natal

# Orquestra BEL reunida para celebrar o Natal

Eis que chegou o dia por que todos ansiavam, a grande Festa de Natal do Grupo BEL, um momento de convívio e de confraternização que junta todos os colaboradores de todas as empresas do Grupo para celebrar os desafios superados e o sucesso alcançado e a alegria de pertencer a esta grande equipa.

De um universo de mais de 50 empresas, de áreas de negócio tão distintas, estiveram reunidas mais de 5 centenas de pessoas. De Lisboa a Leiria, passando por Coimbra, todos rumaram a Rio Maior, local escolhido para esta grande festa, não fosse este o lugar onde está a nascer o novo projeto imobiliário do Grupo BEL – Golden Eagle – um hino à natureza, e que promete levar o conceito de smart living in nature a esta região.

O tema da festa deste ano – A Orquestra –, serve de alusão a uma expressão muito usada pelo CEO, que considera que nós, colaboradores, “somos todos instrumentos de uma mesma orquestra”.



## SESSÃO DE ABERTURA

Um cenário deslumbrante, com 600 hectares de perder a vista, deu palco ao vídeo de abertura, com um resumo dos momentos mais marcantes e dos negócios mais emblemáticos que assinalaram o ano de 2023. A abertura foi feita por Teresa Missionário e Mónica Paredes, em representação dos Departamentos de Marketing e de Comunicação, seguindo-se de uma intervenção do Fundador e CEO, Marco Galinha. “Sem este amor a Portugal e por aquilo que é nacional, o Grupo BEL não existiria, nem seria aquilo que é hoje”, justifica. Fazer pelas comunidades locais, como Rio Maior, que

tão bem acolheu este nosso projeto, deixa-me “extremamente agradecido e lisonjeado”. Tal como todos que aqui estão hoje connosco, “se não fossem vocês, nada disto existia”.

## VÁRIOS INSTRUMENTOS, UMA SÓ VOZ.

A Festa teve um momento musical inédito com um miniconcerto de João Gil e a apresentação de um hino que conta a história e o dia a dia das operações nas várias empresas do Grupo. O resultado não poderia ter sido melhor, uma música cheia de energia positiva, contagiante e que não deixou ninguém ficar parado. A animação ao ritmo da música de um DJ.



**MOMENTOS QUE FICAM NA HISTÓRIA**

A festa teve várias dinâmicas de entretenimento e de partilha, desde o mural de pinturas “Porque Tu fazes Parte, Deixa Aqui a tua nota!”, onde cada pessoa era convidada a deixar a sua mensagem, passando pelo Photo booth e pelo vídeo booth 360, o Bar Amicis e a exposição das capas da E.BEL a publicação do Grupo.



# GRUPO BEL MARCOU PRESENÇA NA Cimeira do clima das Nações Unidas



A COP28 decorreu entre 30 de novembro e 12 de dezembro nos Emirados Árabes Unidos, e contou com a presença do Grupo BEL, representado pela Diretora de Sustentabilidade, Raquel Santos, e pela Presidente da Comissão ESG, Mónica Paredes.

A grande conferência sobre Mudanças Climáticas de 2023, organizada pelas Nações Unidas, juntou delegações de 195 países para discutir o tema do momento. O encontro, deste ano, reveste-se de contornos históricos, ao ver aprovado pela primeira vez um acordo que menciona o princípio do fim dos combustíveis fósseis.

Existe um alinhamento total entre a agenda da COP e os compromissos assumidos pelo Grupo BEL. É o que defende Raquel Santos, que destaca “desde logo o tema das alterações climáticas, um dos principais compromissos do Grupo, pela natureza da nossa atividade *core*, que é a logística”. A responsável pela Sustentabilidade da empresa lembra o “grande investimento financeiro que temos feito para assegurar uma transição mais justa”, almejando a redução da pegada de carbono e aumento do recurso a energias renováveis.

Para a Presidente da Comissão ESG do Grupo BEL, o principal balanço deste encontro “é o efeito catalisador e acelerador que o debate e a discussão destes temas trazem para cada organização”. Mónica Paredes salienta a forma como “a definição de compromissos e metas é transversal a todos e em todas as partes do mundo”, salientando a forma como a inovação e tecnologia podem “estar ao serviço do ambiente e como o desenvolvimento tecnológico facilita as sinergias entre diversas áreas”, o que dá às empresas ferramentas para medir o impacto da sua atuação e acelerar o cumprimento de metas.

## PONTO DE ENCONTRO E CONVERGÊNCIA COM PARCEIROS

A edição de 2023 da cimeira ficou também marcada por ser a primeira vez que Portugal marcou presença com um pavilhão em nome próprio. O Grupo BEL esteve presente em diversas sessões promovidas pela UN Global Compact Network Portugal tendo assegurado também a participação no programa de entrevistas desta organização.

A COP28 foi um espaço privilegiado de partilha de contactos e experiências que teve uma mobilização global. Fator que leva a Diretora de Sustentabilidade do Grupo BEL a falar num sentimento de esperança na hora de fazer o balanço do evento. “Não podemos falar de desenvolvimento das sociedades, nem de crescimento económico dos países, sem falar de sustentabilidade. Tivemos contacto com exemplos e ações de vários países, em todas as áreas ESG, e isso faz-nos acreditar que estamos num caminho longo, mas que segue a direção certa”, explica.

A Presidente da Comissão ESG também vê na participação de todos nesta cruzada global o único caminho a seguir, considerando que “este é um desígnio maior que só se pode mesmo fazer em conjunto. É fundamental o envolvimento de todos, enquanto indivíduos e, particularmente, das organizações privadas, na tomada de decisão e na implementação de ações em parceria que possam ser geradoras da mudança necessária”.

ENTREVISTA MARCO GALINHA

# Foco no trabalho e uma equipa oleada para o futuro

Marco Galinha, fundador e CEO do Grupo BEL, tem dedicado a sua carreira profissional à criação e gestão de empresas, com o propósito de criar valor, económico e sustentável, para a sociedade.

Na última newsletter do ano fomos ouvir o balanço que o responsável máximo do Grupo faz de 2023 e como perspetiva 2024, um ano que antevê “mais complexo”, mas em que conta com “uma equipa muito oleada para superar os desafios”.

## O que destaca na atividade do Grupo BEL em 2023?

Foi um ano de forte crescimento, de muitas dificuldades e muitos desafios superados. Acima de tudo, investimos bastante no Governance, no Compliance e na Sustentabilidade do Grupo, diria que foi um ano mais forte nessas três vertentes.

## Que momento ou decisão marcou o ano para a empresa?

Vender a Global Media, com um sentimento de missão cumprida. Fizemos a melhor gestão possível tendo em conta o cenário muito difícil que encontramos. Com muito trabalho as nossas equipas recuperaram aquele grupo e saio com a consciência de que foi uma missão de uma grande ajuda que nós demos ao país, pelo trabalho que fizemos com um sentido de responsabilidade futura, de zelar pelo

arquivo e por projetos que são extremamente relevantes para os media e para a democracia.

## O Grupo cresceu exponencialmente em número de colaboradores e de empresas. Quais os maiores desafios que essa mudança de paradigma representam para si?

Dá-nos mais responsabilidade, é esse o maior desafio. Responsabilidade a todos os níveis, para assegurar uma boa gestão, quer a nível financeiro, quer a nível das regras atuais. Às vezes temos de ir um pouco mais além daquilo que são as exigências na parte da Sustentabilidade e de Governance. O nosso grupo é um grupo extremamente atento a tudo o que rodeia essas áreas no que respeita ao caminho por onde vamos e à forma como o fazemos.

## Estamos no rescaldo da COP28. Como CEO de um grupo atento a todas as questões ESG e de transição energética, como vê o compromisso que sai desta cimeira de preparar o fim do recurso a combustíveis fósseis?

Antes de ir a essa questão importa explicar que há dois tipos de capital: o capital financeiro e o capital bom, que é o capital que transmitimos à sociedade. Este compromisso tem a ver com esse capital bom que prevê que além do lucro, o capital esteja ao serviço da sociedade. Não se trata apenas de ganhar dinheiro, mas sim de fazermos também parte da mudança. Penso que o fim do recurso a combustíveis fósseis não vai acontecer tão depressa, mas é inevitável dar passos nessa direção, porque se não o fizermos metemos em questão o nosso futuro com tudo o que se está a passar.

## Os resultados do primeiro trimestre de 2023 atestam a saúde financeira da empresa. Como é que o Grupo vai fechar o ano neste capítulo e quais são as previsões para o próximo ano?

Este foi um ano verdadeiramente difícil. Embora na dimensão das nossas vendas seja ainda um valor abaixo do pretendíamos estamos a falar de resultados bastante positivos, que resultam de um enorme esforço de uma grande equipa que é o Grupo BEL. Queremos sempre mais e melhor e é para isso que trabalhamos.

## 2024 começa com muita turbulência a nível nacional e sobretudo internacional. Como antevê o novo ano para o Grupo BEL?

Vai ser um ano mais complexo do que 2023 mas temos uma equipa muito oleada para superar os desafios. Acredito que vai ser um ano verdadeiramente mais difícil porque os custos vão aumentar muito. Como gestor, não sou contra os custos, sou a favor da subida do Ordenado Mínimo, mas receio que as empresas não estejam preparadas para absorver este enorme choque e há uma enorme preocupação em tornar as empresas viáveis. Essa é a minha grande preocupação, ter o Grupo com a solidez devida porque quanto melhor for a estrutura de capital menos fica refém de tudo o que o rodeia, seja do sistema financeiro, seja dos concorrentes, e esse é o objetivo.

## A empresa está envolvida em áreas muito diversificadas. Há alguma que será alvo de um foco mais personalizado no futuro próximo?

O Grupo tem áreas diversificadas até para garantir que se tivermos alguma área que seja mais problemática, poderemos superar e manter a subsistência de todo o Grupo. Dou-lhe um exemplo, com a saída dos Media vamos focarmo-nos mais na parte Logística, de tudo o que é distribuição, toda a área alimentar e numa área de distribuição como



operador logístico, muito baseado no Software.

## Prevê alargar a participação do Grupo a novas oportunidades de negócio?

Nesta fase não está nos nossos planos. O objetivo neste momento passa essencialmente por consolidar as áreas em que já estamos envolvidos.

## Um dos projetos mais emblemáticos em desenvolvimento é o do Golden Eagle, em Rio Maior. O que nos pode adiantar do que vai nascer neste espaço?

O Golden Eagle é uma mini cidade. Tal como diz o lema, “smart living in nature”, é uma mini cidade que tende a acompanhar os sonhos de uma sociedade ideal para todos nós vivermos um dia. É um projeto que está a ser feito com muita cautela e muito carinho nessa direção. O objetivo é que seja um sítio perfeito para viver, não há melhor ambição

que essa e é nisso que estamos a trabalhar, a desenvolver um projeto ambicioso e que acreditamos que será verdadeiramente especial.

## Tivemos recentemente a Festa de Natal, com uma grande presença de colaboradores que vieram de vários pontos do país. Como viu essa adesão e que mensagem gostaria de deixar a todos aqueles que compõem esta grande família?

A grande mensagem que posso deixar é que se foquem no seu trabalho. No seu posto de trabalho façam o melhor que sabem, que essa é a grande motivação para o Grupo continuar a crescer, estar sólido e assim continuar. Que cada um esteja focado naquilo que faz, que sejam bons naquilo que fazem e tenham uma atitude como eu tenho todos os dias, que é uma atitude de gratidão por tudo o que temos superado, com a consciência de que aquilo que temos hoje é uma grande conquista.



## Colaboradores do Grupo BEL doam alimentos para a Mercearia Social da Penha de França

Por ocasião da Festa de Natal do Grupo BEL, e à semelhança do que já aconteceu em anos anteriores, promoveu-se uma campanha de angariação de bens alimentares para associações de carácter social que, nesta altura do ano, procuram levar algum conforto às populações mais desfavorecidas.

Assim, convocámos todos os convidados da Festa a participar nesta iniciativa, porque o Natal é uma época de partilha e de amor ao próximo, onde devemos contribuir para que todos consigam celebrar esta quadra de forma digna e mais reconfortada. Como sempre, as pessoas abraçaram esta causa com um verdadeiro espí-

rito de Missão e, graças à sua generosidade, conseguimos reunir muitos donativos que serão convertidos em cabazes de Natal para alimentar várias famílias.

O resultado desta recolha vai reverter a favor da Mercearia Social da Penha de França, cuja responsável é a Dona Capitolina, um ser humano fantástico, com um coração enorme onde procura ter lugar para todos. Explicou-nos que “este ano tivemos um acréscimo significativo de pedidos de ajuda, há cada vez mais famílias em situação de carência, muitos imigrantes e pessoas a viver em condições desumanas. Com o nosso trabalho procuramos levar-lhes algum

conforto, apoiamos regularmente mais de 200 famílias, algumas muito numerosas, mas também temos os casos de isolamento social, muitos idosos que vivem sozinhos, sem qualquer tipo de suporte familiar”. “É com a ajuda dos nossos voluntários e das empresas que gentilmente nos têm vindo a apoiar que este projeto tem conseguido dar resposta aos inúmeros pedidos de apoio”, conclui a Dona Capitolina, em jeito de agradecimento.

Bem-haja a todos os que contribuíram para alegrar e levar conforto a estas famílias.

## POUPANÇA “Alimenta” o Natal da Fundação LIGA

A loja Poupança de Trajouce, da cadeia Cash & Carry do Grupo Amarel & Filhos, doou 100 Cabazes de Natal com produtos alimentares, numa iniciativa de responsabilidade social em parceria com a Fundação Liga com vista a proporcionar um Natal com maior conforto a famílias carenciadas que já fazem parte do universo de beneficiários do serviço social prestado por esta Fundação.

Flávia Correia, em representação da Fundação, mostrou-se muito agradecida por este donativo, pelo impacto positivo que vai ter no Natal de muitas famílias. “Tudo o que fazemos é por devoção a esta causa, fazer o bem aos outros, proporcionar-lhes conforto de todas as formas que conseguirmos e o envolvimento das empresas e da comunidade são determinantes para cumprir esta missão”. A Fundação Liga é uma instituição particular de solidariedade social que há 67 anos promove a inclusão social de públicos (crianças, jovens e adultos) em situação de desfavorecimento por condicionamentos relacionados com a sua funcionalidade física e intelectual (doenças crónicas incapacitantes, deficiência física ou motora...) e que as colocam em situação de desvantagem social e económica.

Atualmente, a Fundação Liga presta apoio a um total de 600 pessoas, com programas e serviços abrangentes em diversas áreas de intervenção, incluindo programas dirigidos ao desenvolvimento de capacidades complementares essenciais ao pleno desenvolvimento humano, nas áreas da Acessibilidade e Vida Autónoma, do Desporto, da Recreação, da Arte e da Cultura.

Foi com grande entusiasmo que o Grupo Amarel & Filhos aceitou associar-se a este evento, cujos valores e princípios estão plenamente alinhados com os da empresa: “a Responsabilidade Social, o espírito de partilha, solidariedade e o compromisso com as comunidades, faz parte da essência das lojas Poupança e da nossa forma de estar ao serviço dos outros”, conclui o responsável pela loja de Trajouce, Nuno Caldas.

## Grupo BEL doa brinquedos às crianças do CENTRO SOCIAL 6 DE MAIO

O Grupo BEL organizou uma campanha de recolha de brinquedos solidária nas várias empresas do Grupo, dirigida às crianças, dos 0 aos 3 anos, do Centro Social 6 de maio.

O resultado não podia ter sido mais extraordinário, a forma entusiástica como os colaboradores abraçaram esta causa, o espírito de equipa e de solidariedade com que se entregaram a esta missão, fez dela um grande sucesso de Natal.

Esta iniciativa, de carácter social, tinha como principal objetivo tornar o



Natal das crianças utentes deste Centro um pouco mais especial. Mas o seu propósito não se encerra aqui, pois enquanto contribui para a economia do ponto de vista solidário, também tem um impacto positivo do ponto de vista da sustentabilidade, ao promover a circularidade dos brinquedos, dando-lhes uma segunda vida e uma segunda casa.

Muito obrigado a todos que, de alguma forma, contribuíram para o sucesso desta campanha. Doar brinquedos é receber sorrisos!

# Objetivos e resoluções

PARA O ANO NOVO

**A** cada virar de ano, muitos fazem promessas, ao dizer: “Este ano, eu vou...”. No entanto, ao final do ano, este ciclo repete-se. Estudos indicam que 80% das resoluções de Ano Novo falham no início de fevereiro. Porquê? Porque as resoluções de Ano Novo frequentemente carecem de passos concretos e são motivadas por influências externas, baseadas numa data arbitrária. Este ano, convidamo-lo a adotar uma abordagem mais estratégica, substituindo as típicas resoluções por metas.

**A diferença reside na precisão e eficácia. Enquanto as resoluções muitas vezes desvanecem ao longo do tempo, as metas oferecem uma estrutura sólida para o sucesso. Este ano, desafiamos a abordagem convencional, incentivando a definição de metas SMART, proporcionando clareza, foco e uma trajetória concreta para o sucesso duradouro. Vamos além das promessas e abracemos a transformação sustentável.**

## 1. DEFINA METAS SMART

Escreva as suas metas SMART para as áreas da sua vida em que está determinado a mudar. Seja específico (specific), mensurável (measurable), alcançável (attainable), relevante (relevant) e defina um prazo (time-bound) para cada meta.

Defina as suas metas SMART para as diversas áreas da sua vida em que está determinado a implementar mudanças significativas. Por exemplo, em vez de estabelecer uma resolução vaga como “melhorar as finanças pessoais”, adote uma abordagem SMART, como “poupar €100 por mês durante seis meses para criar um fundo de emergência”. Esta meta é específica ao indicar a quantia exata a ser poupada, mensurável ao definir um montante específico, alcançável ao considerar o contexto financeiro individual, relevante ao criar segurança financeira e time-bound ao estabelecer um período específico para atingir o objetivo.

## 2. PLANEIE A CONTINUIDADE DAS METAS

A resolução de uma meta nunca deve ser encarada como apenas mais uma tarefa a ser cumprida. No início, o entusiasmo e a novidade em torno do objetivo podem proporcionar uma motivação intensa, levando a reservar tempo e energia para sua consecução. Contudo, à medida que o tempo avança, a novidade tende a dissipar-se, e o entusiasmo inicial pode diminuir. Para evitar que a resolução se torne um fardo ou uma obrigação tediosa, é essencial planejar com antecedência. Criar um orçamento mensal detalhado, se o objetivo estiver relacionado com finanças, ou agendar uma semana de treinos a cada domingo, se o foco for a atividade física, são estratégias eficazes para eliminar a incerteza e garantir a consistência ao longo do tempo.

## 3. TORNE AS SUAS METAS PÚBLICAS

Partilhar abertamente as suas metas representa uma estratégia para aumentar significativamente as probabilidades de alcançar os seus objetivos. Ao comunicar as suas aspirações a amigos próximos, estabelece-se uma rede de responsabilidade que desempenha um papel crucial no processo de conquista. A exposição pública das suas metas impulsiona uma maior dedicação, uma vez que há uma perceção de responsabilidade partilhada.

## 4. FAÇA UMA META À ESCALA

Em vez de criar uma resolução grande demais, concentrar-se em objetivos específicos proporciona uma abordagem mais pragmática e viável para o sucesso a longo prazo. Muitas vezes, é tentador abraçar uma lista extensa de resoluções abrangentes, como gastar menos dinheiro, exercitar mais e ser promovido. Embora estas aspirações sejam, sem dúvida, louváveis, é crucial reconhecer que a amplitude destas metas pode resultar em desafios significativos. Estabelecer metas específicas e alcançáveis não apenas aumenta a probabilidade de sucesso, mas também reduz a probabilidade de se sentir sobrecarregado ou desmotivado.

## 5. EMPILHE OS SEUS HÁBITOS

Ao vincular os seus objetivos a atividades diárias já consolidadas, utilizando a estratégia do empilhamento de hábitos, torna-se consideravelmente mais fácil a implementação de uma nova meta na sua rotina. Por exemplo, se o objetivo é incorporar a leitura na vossa vida quotidiana, pode planejar uma sessão de leitura logo após o seu regresso a casa do trabalho. Ao associar a nova meta a um comportamento rotineiro, como chegar a casa, está a capitalizar sobre um hábito já existente para facilitar a adoção de um novo.

# Diamantino Henriques

GOLDEN EAGLE

**D**iamantino, 72 anos, é natural da Asseiceira, Rio Maior, e faz parte da “móbil” do Golden Eagle desde tenra idade. Em 1963, com apenas 12 anos, tornou-se presença assídua deste espaço, enquanto ainda pertencia ao Sr. Cardoso, no tempo do Dr. Oliveira Salazar, um dos clientes mais notáveis da Quinta. Recorda o passado com muita nostalgia, mas tem o coração cheio de gratidão e esperança de que tudo voltará a ser como antes.

## Há quanto tempo está no Grupo BEL e quais as funções que desempenha?

Estou cá há quase 3 anos. Fui contratado como vigilante da Quinta e depois foram surgindo outros trabalhos, aquilo que a Quinta precisa é o que eu faço. Fui contratado pelo Sr. João Pascoal porque eles queriam um órgão de polícia criminal, GNR ou PSP, que estivesse na reforma. E assim, vim para cá com 69 anos.

## Pode falar-nos um pouco sobre a sua ligação ao Golden Eagle? Sabemos que conhece este espaço há muitos anos, que memórias tem?

Com 12 anos comecei a andar aqui pela quinta, porque no meu tempo, a vida era mais difícil, e nós fomos criados com a sopa, ao almoço e ao jantar. Se quiséssemos comer carne, tínhamos de caçar e se queríamos peixe, tínhamos de o pescar.

Como isto aqui era muito bonito, comecei a vir para cá e a andar por aqui. Como era miúdo, ninguém implicava comigo. Antigamente aqui era só agricultura. Dedicavam-se à parte florestal, à parte vinícola, havia muita vinha, alguns 50 hectares. Exatamente por isso recuperaram a zona da adega que...tomara muitos armazéns de vinho ter estas condições. Havia também gado bovino e cavalos, razão pela qual também recuperaram as cavalariças. E isto era muito rico em caça. Naquele tempo era proibido caçar e pescar aqui. A rentabilidade da quinta era o vinho e o gado. Toda a

Quinta era agrícola, depois, mais tarde, o filho do dono, o Ricardo, pensou em fazer aqui também loteamentos, um campo de Golfê e um Restaurante. Entretanto as coisas começaram a correr mal, por má gestão, e em 1999 este projeto já estava na ruína, tendo entrado numa situação de insolvência por dívidas bancárias. Em 2003 também houve aqui um grande incêndio, que destruiu grande parte do espaço e mais tarde, em 2022, voltou a haver outro, que acabou com o resto.

## Estamos a construir um novo conceito no Golden Eagle. O que vai ser este espaço daqui a uns anos?

O aparecimento do Grupo BEL foi uma lufada de ar fresco e o que eu desejo, sinceramente, é ver isto a funcionar em pleno, como eu via em 1993, nos tempos áureos deste espaço, em que havia aqui congressos, casamentos, muito eventos festivos.



## O Almoço de Natal do Grupo está a acontecer, pela 1ª vez, no Golden Eagle. Como foi enfrentar o desafio de preparar este espaço em tempo recorde?

Foi por amor à camisola, com grande esforço, dedicação e muito empenho. Todos juntos conseguimos fazer numa semana aquilo que levava duas ou três.

## Para si, o que representou a entrada do Marco Galinha neste projeto? Sente que era isto que fazia falta para relançar este espaço?

O que eu gostaria de dizer é que tomara muitos empregados terem patrões como o Sr. Marco Galinha. Não só ele, mas a família dele toda, são pessoas para quem não há exclusão social, tanto cumprimenta o indivíduo que anda com a enxada na mão, como cumprimenta o arquiteto ou o engenheiro. E para mim, isto tem muito valor.

## E sabia que...

**Que pessoa viva mais admira?**  
Durão Barroso.

**Que expressão usa excessivamente?**  
Obrigado.

**Que talento mais gostaria de ter?**  
Talento para conseguir acabar com a guerra.

**Qual é o teu lema de vida?**  
Viver para a família e amigos.

**Qual é o seu bem mais valioso?**  
A saúde.

**Qual é a característica que o distingue?**  
A bondade.

