

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA // FREE DISTRIBUTION // DISTRIBUTION GRATUITE

# CASAIS

## NEWS



### 2º Ciclo de Webinários Parcerias Sustentáveis

2<sup>nd</sup> Web conferencing  
Sustainable Partnership  
// 2<sup>ème</sup> Cycle de Webinaires  
Partenariats Durable **p.36**

Hassan  
Centenary  
Terraces  
Gibraltar



**WE  
BUILD  
YOUR  
VISION**

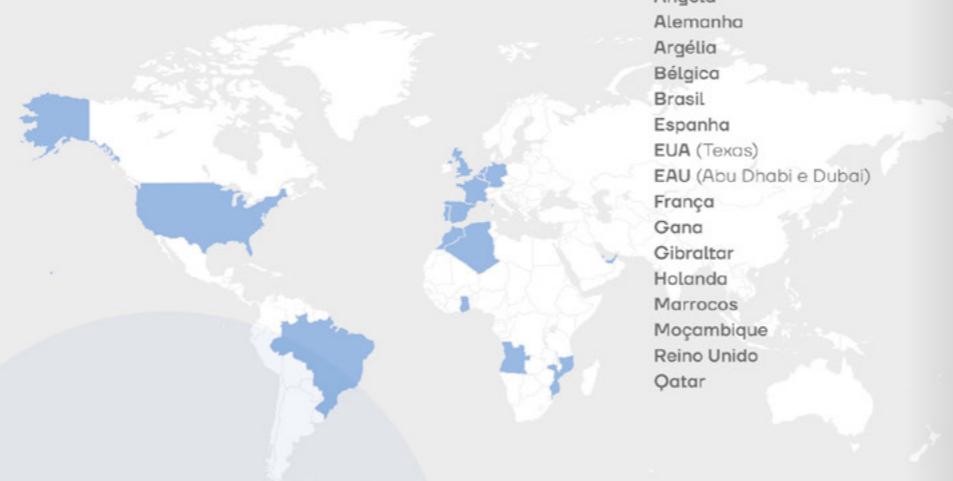
CONSTRUÍMOS  
A SUA VISÃO

#### PROJETOS EXIGENTES PROCURAM EQUIPAS COMPETENTES

Prémios do Imobiliário Expresso / SIC Notícias 2020 — Prémio Prestígio Bairro Alto Hotel

Prémios do Imobiliário Expresso / SIC Notícias 2020 — Prémio Reabilitação Bairro Alto Hotel

Salão Imobiliário de Portugal 2020  
— Prémio Reabilitação Urbana Bairro Alto Hotel



**4.360** COLABORADORES

1.595 Portugal

2.765 Internacional

1959 Locais

806 Expatriados



VOLUME  
DE NEGÓCIOS  
Agregado 2020

210 Nacional

310 Internacional

**520** MILHÕES €

**18.740**

HORAS DE FORMAÇÃO

**17** MERCADOS

Portugal  
Angola  
Alemanha  
Argélia  
Bélgica  
Brasil  
Espanha  
EUA (Texas)  
EAU (Abu Dhabi e Dubai)  
França  
Gana  
Gibraltar  
Holanda  
Marrocos  
Moçambique  
Reino Unido  
Qatar

# Destaques

Highlights // Faits Saillants



**34** // VIII Semana da Reabilitação Urbana



**36** // 2º Ciclo de Webinares Parcerias Sustentáveis



**18** // 1º Workshop Embaixadores de Segurança Casais

## Ficha Técnica

Credits // Fiche Technique

### CasaisInvest

Gestão de Participações Sociais, SGPS, S.A.

### Departamento de Marketing, Imagem e Comunicação

### Coordenação Editorial

Editorial Coordination // Coordination Éditoriale  
Raquel Silva + Bruna Ferreira  
+ Bruna Oliveira

**Design** Carlos Cruz + Tiago Lima

### Tradução

Translation // Traduction  
Elisabete Gonçalves (EN)  
+ Sofia Rodrigues (FR)

### Tiragem

Print Run // Tirage  
1.000 exemplares - copies

### Distribuição Gratuita

Free Distribution // Distribution Gratuite

## ÍNDICE // INDEX // INDEX

**04** // Editorial

Editorial // Éditorial

**06** // Engenharia e Construção

Engineering and Construction // Ingénierie et Construction

**10** // Inovação

Innovation

**11** // Especialidades e Indústria

Trades and Industry // Commerce et Industrie

**16** // Promoção e Gestão de Ativos

Real State and Asset Management // Promotion et Gestion D'Actifs

**18** // Prevenção e Segurança

Health and Safety // Prévention et Sécurité

**20** // CasaisCoach

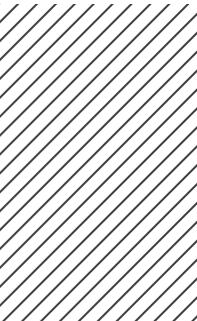
Training // Formation

**24** // Formação

Training // Formation

**30** // Sinais de Vida

Signs of Life // Signes de Vie



+  
Certificação  
FSC  
+

# EDITORIAL

## Editorial // Éditorial

António Carlos Fernandes Rodrigues // Presidente da Comissão Executiva · CEO



*“É cada vez mais visível o quanto frágil é o equilíbrio entre a economia, as pessoas e o planeta.”*

Na perspetiva do regresso à normalidade após esta pandemia dos tempos modernos, surgem agora outro tipo de preocupações. É cada vez mais visível o quanto frágil é o equilíbrio entre a economia, as pessoas e o planeta. Em 2050 estima-se que a população se aproximará dos 9,7 biliões, sendo este momento coincidente com o instante da história em que devemos ter conseguido atingir a meta da neutralidade das emissões de gases com efeito de estufa.

Não sabemos quais são as consequências não intencionais das ações do passado recente, cujos resultados estão ainda por se revelar, por isso a nossa capacidade de prever o futuro pode estar condicionada ao que sabemos hoje. É possível que o desafio se possa vir a revelar maior do que imaginamos.

9,7 biliões de vontades tanto podem produzir o cenário esperado, como podem resultar num efeito nulo se os esforços tiverem sentidos opostos.

O GreenDeal europeu é provavelmente o maior sinal para despertar uma ação conjunta.

O setor da construção é de difícil industrialização pela excessiva prototipagem e pelos constrangimentos de ordem regional, mas é provavelmente o último grande setor que continua a assentar a sua força nas relações entre humanos, tirando partido da capacidade de coordenação para criar uma união de esforços em prol de um objetivo comum.

Para construir a visão dos nossos clientes, posicionamo-nos cada vez mais ao seu lado, e fazemo-lo desde o início do processo criativo rodeados pela competência das nossas pessoas e dos nossos parceiros. É através deste processo colaborativo que maximizamos o alinhamento necessário para materializar os bens físicos que a sociedade necessita, cada vez mais conscientes de um mundo sustentável e equilibrado.

Na Casais tomamos a iniciativa, envolvemos a sociedade e patrocinamos ações junto de todos os stakeholders da fileira, criando desta forma um movimento de alinhamento de vontades e ideias. Ao percorrer as páginas desta edição, tenho a certeza que o leitor poderá constatar que as nossas ações são aquelas que conduzem à esperança de que podemos construir um amanhã melhor.

*“It is increasingly visible how fragile the balance between the economy, people and the planet is.”*

Outlooking the return to normality after this pandemic of modern times, another type of concern now arises. It is increasingly visible how fragile the balance between the economy, people and the planet is. In 2050 it is estimated that the population will approach 9.7 billion, and this moment concurs with the moment in history, when we must have managed to reach the goal of neutrality of greenhouse gas emissions.

We do not know what the unintended consequences of actions in the recent past are, the results of which are yet to be revealed, so our ability to predict the future may be conditioned on what we know today. It is possible that the challenge could turn out to be greater than we might have imagined.

9.7 billion willpowers can either produce the expected scenario or can result in a null effect if the efforts have opposite directions.

The European GreenDeal is probably the biggest warning to trigger joint action.

The construction sector is difficult to industrialize due to excessive prototyping and regional constraints, but it is probably the last major sector that continues to base its strength on human relations, taking advantage of the coordination capacity to create a joint effort in for a common goal.

In order to build the vision of our customers, we have positioned ourselves more and more by their side, and we do it from the start of the creative process, surrounded by the competence of our people and our partners. It is through this collaborative process that we maximize the alignment necessary to materialize the physical goods that society needs, increasingly aware of a sustainable and balanced world.

At Casais, we take the initiative, involve society and sponsor actions with all stakeholders in the sector, thus creating a movement of alignment of willpower and ideas. When browsing the pages of this edition, I am sure that the reader will be able to see that our actions are those that lead to the hope that we can build a better tomorrow.

*“Il est de plus en plus notoire à quel point l'équilibre entre l'économie, les personnes et la planète est fragile.”*

De retour à la normalité après cette pandémie des temps modernes, d'autres inquiétudes émergent. Il est de plus en plus notoire à quel point l'équilibre entre l'économie, les personnes et la planète est fragile. En 2050, on estime que la population mondiale devrait atteindre les 9,7 milliards d'habitants, année à laquelle nous devrions avoir atteint l'objectif de la neutralité carbone.

Nous ne savons pas quelles seront les conséquences involontaires des actions du passé récent, dont les résultats n'ont pas encore été révélés, par conséquent notre capacité à prédir l'avenir peut être conditionnée par ce que nous savons aujourd'hui. Il est probable que le défi s'avère plus grand que nous l'avions imaginé.

9,7 milliards de volontés individuelles peuvent soit nous amener au scénario espéré, soit nous amener un résultat nul si les efforts vont dans des directions opposées.

Le GreenDeal européen est certainement l'objectif qui permettra le plus de déclencher une action commune.

Le secteur de la construction est difficile à industrialiser en raison du prototypage excessif et des contraintes régionales, mais c'est certainement le dernier grand secteur qui continue de fonder sa force sur les relations humaines, basé sur la capacité de coordonner un effort commun en vue d'un objectif commun.

Afin de construire la vision de nos clients, nous sommes chaque fois plus près d'eux et ceci dès la phase de conception, forts de la compétence de nos collaborateurs et de nos partenaires. C'est grâce à ce processus collaboratif que nous maximisons l'alignement nécessaire pour matérialiser les biens matériels dont la société a besoin, de plus en plus consciente qu'il est nécessaire de cheminer vers un monde durable et équilibré.

Chez Casais, nous prenons des initiatives, nous impliquons la société et organisons des actions avec tous les intervenants du secteur, créant ainsi un mouvement d'alignement des volontés et des idées. En parcourant les pages de cette édition, j'ai la certitude que le lecteur pourra constater que nos actions sont celles qui mènent à l'espoir que nous pouvons construire un avenir meilleur.

# Novas adjudicações marcam o segundo trimestre do ano

O Grupo Casais no segundo trimestre do ano manteve a sua atividade nos quatro continentes onde marca presença e viu ainda adjudicadas às suas empresas novas obras.

Motivados numa construção mais sustentável de edifícios, e a fazer mais e melhor em prol das futuras gerações.

## New awards mark the beginning of the second quarter

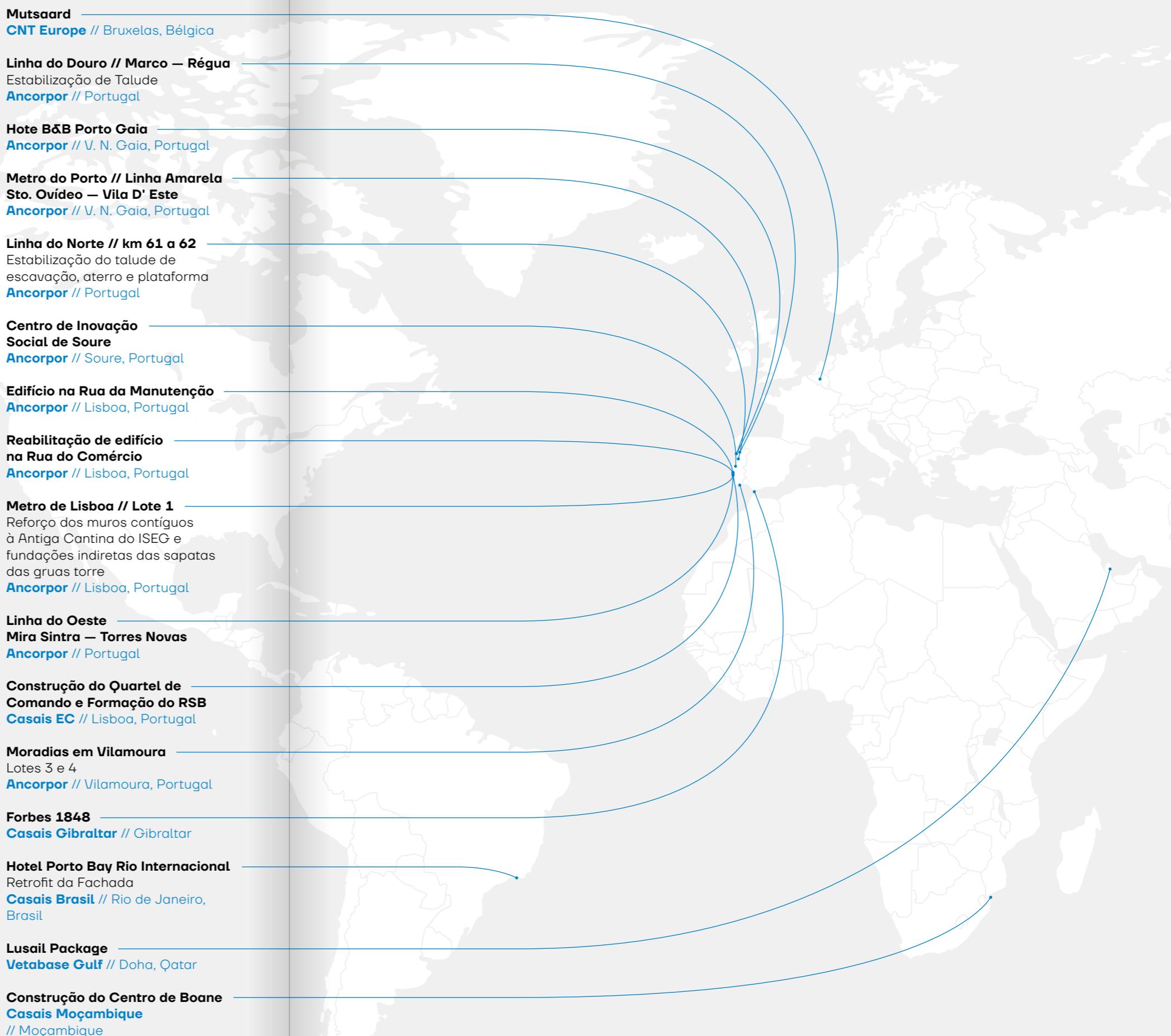
In the second quarter of the year, the Casais Group maintained its activity on the four continents where it is located, and new works were awarded to its companies.

Motivated to build more sustainable buildings, and to do more and better for future generations.

## Le deuxième trimestre est marqué par l'attribution de nouveaux contrats

Le Groupe Casais a maintenu, tout au long du deuxième trimestre de l'année, son activité sur les quatre continents où il est présent et ses entreprises se sont vues attribuer de nouveaux contrats, toujours avec la même motivation.

Celle de construire des bâtiments plus durables et faire plus et mieux pour les générations futures.





PORTUGAL



## Ancorpor conclui reforço estrutural de muro de suporte na linha do Douro

Em abril de 2021, a Ancorpor concluiu o reforço estrutural do muro de suporte ao km 119,080 da Linha do Douro, situado no Apeadeiro do Ferrão, no concelho de Sabrosa.

A intervenção assegura o incremento dos níveis de segurança, fiabilidade e disponibilidade da infraestrutura ferroviária num troço com fortes contrastes e escarpado, na margem do rio Douro.

De referir que no último trimestre a Ancorpor recebeu a adjudicação de novas obras, destacando-se a Linha do Metro do Porto (prolongamento da Linha Amarela), a empreitada do Metro de Lisboa e a estabilização de talude de escavação e reabilitação da plataforma no IP3 - Penacova.

### Ancorpor completes structural reinforcement of the support wall located on the Douro line

In April 2021, Ancorpor completed the structural reinforcement of the support wall at km 119,080 of the Douro Line, located at Apeadeiro do Ferrão, in the municipality of Sabrosa.

The intervention ensures increased levels of safety, reliability and availability of the railway infrastructure in a section with strong contrasts and steepness, on the bank of the Douro River.

It should be noted that in the last quarter, Ancorpor was awarded with new works, to be highlighted the Porto Metro Line (extension of the Yellow Line), the Lisbon Metro contract and the stabilization of the excavation slope and rehabilitation of the platform at IP3 - Penacova.

### Ancorpor achieves structural reinforcement of the support wall located on the Douro line

En avril 2021, Ancorpor a achevé le renforcement structurel du mur de soutènement au km 119,080 de la ligne du Douro, situé à Apeadeiro do Ferrão, dans la municipalité de Sabrosa.

L'intervention a permis d'augmenter les niveaux de sécurité, de fiabilité et de disponibilité de l'infrastructure ferroviaire sur ce tronçon très escarpé et avec de forts reliefs, sur la rive du fleuve du Douro.

Notons également qu'Ancorpor a remporté, au cours du dernier trimestre, de nouveaux contrats, notamment la Ligne du Métro de Porto (extension de la Ligne Jaune), le contrat du Métro de Lisbonne et la stabilisation des talus d'excavation et la réhabilitation de la plate-forme IP3 - Penacova.



GIBRALTAR

## Casais Gibraltar recebe adjudicação de Supermercado Eroski

A Casais Gibraltar anunciou a adjudicação de mais um Supermercado EROSKI. Esta nova obra conta com 600 m<sup>2</sup> e insere-se no empreendimento Mons Calpe Mews, obra da Casais Gibraltar concluída em 2016. Com trabalhos de demolições e construção de uma zona técnica que acomoda condensadores de frio positivo/negativo, venda ao público, cozinha, padaria, armazém e escritórios, a obra terá um prazo de 12 semanas.

Para além disto, o excelente desempenho na construção de várias instalações da marca Eroski permitiu a adjudicação de uma nova unidade de 3000 m<sup>2</sup>.

### Casais Gibraltar is awarded the Eroski Supermarket

Casais Gibraltar announced the award of another EROSKI Supermarket. This new project has 600 m<sup>2</sup> and is part of the Mons Calpe Mews project, a project by Casais Gibraltar completed in 2016. With demolition works and construction of a technical area that accommodates positive/negative cold condensers, sale to the public, kitchen, bakery, warehouse and offices, the work is predicted to take 12 weeks.

In addition to this, the excellent performance in the construction of several facilities of the Eroski brand allowed the award of a new 3000 m<sup>2</sup> unit.

### Casais Gibraltar remporte un nouveau contrat du Supermarché Eroski

Casais Gibraltar a annoncé l'attribution d'un autre Supermarché EROSKI. Ce nouveau contrat de 600 m<sup>2</sup>, s'insère dans Mons Calpe Mews, un chantier achevé en 2016 par Casais Gibraltar. Le contrat qui comporte des travaux de démolition et la construction d'une zone technique qui accueille des condenseurs froid positif/négatif, une zone de vente au public, une cuisine, une boulangerie, un entrepôt et des bureaux, a un délai d'exécution prévu de 12 semaines.

En plus, l'excellente performance dans la construction de plusieurs installations de la marque Eroski a permis l'attribution d'une nouvelle unité de 3000 m<sup>2</sup>.



# Núcleo de Inovação promove sessão de “ideação guiada”

No dia 26 de maio, o Núcleo de Inovação da Casais promoveu mais uma sessão de “ideação guiada”, desta vez sobre o tema Mobilidade Sustentável. O objetivo destas sessões foi trazer peritos externos para dar exposição às tendências e conhecimentos “fronteira”, de onde pode nascer a inovação disruptiva.

O orador convidado foi Nicolas Beaumont, Vice-presidente do Desenvolvimento Sustentável e Mobilidade da Michelin, com uma experiência reconhecida neste ramo. Na apresentação procurou uma abordagem interativa com os presentes na sessão, lançando e promovendo a discussão e reflexão sobre os desafios associados à mobilidade, as tendências e a percepção da mobilidade no futuro. Foram abordadas questões como as necessidades associadas à mobilidade e a forma como a obtemos, a interligação entre a mobilidade e a progressão humana, o conceito de mobilidade sustentável, o papel dos governos e das empresas como fator crítico de futuro, o Acordo de Paris, entre outros.

## Innovation Centre promotes “guided ideation” session

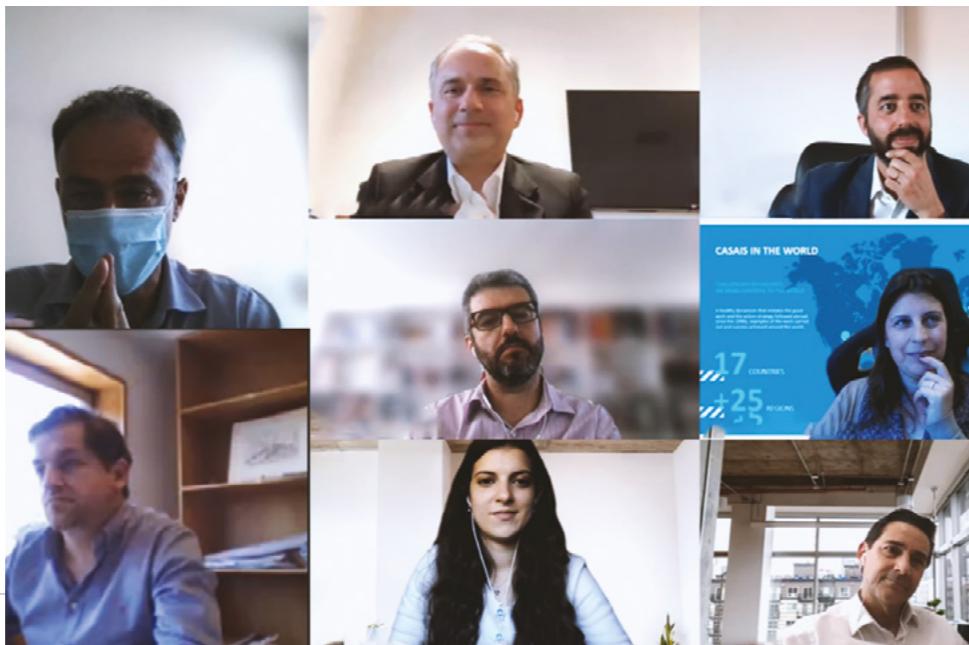
On May 26, the Casais Innovation Center promoted another “guided ideation” session, this time under the topic Sustainable Mobility. The aim of these sessions was to bring in external experts to give exposure to the “frontier” trends and knowledge where disruptive innovation can be born.

The guest speaker was Nicolas Beaumont, Michelin's Vice President of Sustainable Development and Mobility, with recognized experience in this field. In the presentation he sought an interactive approach with those present at the session, launching and promoting discussion and reflection on the challenges associated with mobility, trends and the perception of mobility in the future. Issues were addressed such as the needs associated with mobility and how we obtain it, the interconnection between mobility and human progression, the concept of sustainable mobility, the role of governments and companies as a critical factor for the future, the Paris Agreement, among others.

## Le Département d'Innovation a organisé une session “d'idéation guidée”

Le 26 mai dernier, le Département d'Innovation de Casais a organisé une nouvelle session « d'idéation guidée », cette fois-ci sur le thème de la Mobilité Durable. Le but de ces sessions est de faire intervenir des experts externes pour faire connaître les tendances et les frontières de la connaissance, là où l'innovation disruptive peut naître.

Le conférencier invité a été Nicolas Beaumont, Vice-Président du Développement Durable et de la Mobilité chez Michelin, avec une expérience reconnue dans ce domaine. Dans la présentation, il a recherché une approche interactive avec les personnes présentes à la session, en lançant et en promouvant la discussion et la réflexion sur les défis associés à la mobilité, les tendances et la perception de la mobilité à l'avenir. Plusieurs questions ont été abordées, notamment : les besoins associés à la mobilité et la manière dont nous les obtenons, l'interconnexion entre la mobilité et la progression humaine, le concept de mobilité durable, le rôle des gouvernements et des entreprises en tant que facteur critique pour l'avenir et l'Accord de Paris.



# HidroCNT é associada ANQIP

A HidroCNT aderiu à Associação Nacional para a Qualidade das Instalações Prediais (ANQIP) -uma associação técnico-científica da sociedade civil, sem fins lucrativos, que tem como objetivos gerais a promoção e a garantia da qualidade e da eficiência nas instalações prediais, com particular ênfase no ciclo predial da água e nas questões de sustentabilidade.

## HidroCNT is a ANQIP associate

HidroCNT joined the National Association for the Quality of Building Installations (ANQIP) - a non-profit, technical-scientific association of civil society, whose general objectives are to promote and guarantee quality and efficiency in building installations, in particular emphasis on the building water cycle and sustainability issues.

## HidroCNT est membre de l'ANQIP

HidroCNT a rejoint l'Association Nationale pour la Qualité des Installations techniques dans les Bâtiments (ANQIP) - une Association technique et scientifique à but non lucratif civile, qui a pour principaux objectifs de promouvoir et d'assurer la qualité et l'efficacité des installations techniques des bâtiments, en particulier au niveau du cycle de l'eau et de la durabilité



# Opertec recebe certificado NP 4492

No dia 2 de junho, a Opertec recebeu oficialmente o certificado NP 4492 - Requisitos para a Prestação de Serviços de Manutenção.



## Opertec receives NP 4492 certificate

On June 2, Opertec officially received the NP 4492 certificate - Requirements for the Provision of Maintenance Services.

## Opertec reçoit le certificat NP 4492

Le 2 juin dernier, Opertec a officiellement reçu le certificat NP 4492 - Exigences pour la fourniture de Services de Maintenance.

# Ampere Energy Portugal

## Instala nova bateria trifásica em Sintra

A Ampere Energy Portugal realizou mais uma instalação da sua nova bateria trifásica, em Belas Clube de Campo, Sintra. Através da instalação de uma bateria inteligente trifásica T-PRO, de 18 kWh de armazenamento e 7.2 kW de potência fotovoltaica para produção de energia, foi possível reforçar a sustentabilidade energética de mais uma moradia. Com a nova instalação, o cliente conseguirá ter uma independência da rede de aproximadamente 40%.

### Ampere installs new three-phase battery in Sintra

Ampere Energy Portugal carried out another installation of its new three-phase battery, in Belas Clube de Campo, Sintra. Through the installation of a T-PRO three-phase smart battery, with 18 kWh of storage and 7.2 kW of photovoltaic power for energy production, it was possible to reinforce the energy sustainability of another house. With the new installation, the customer will be able to have a network independence of approximately 40%.



## Realiza sessões de esclarecimento

Durante este trimestre a Ampere Energy proporcionou duas sessões de esclarecimento, que decorreram nos dias 1 de maio e 5 junho com o tema “Poupar com fotovoltaico: É o momento?”, com objetivo de esclarecer as vantagens do investimento numa bateria de armazenamento de energia.

### Ampere installs a new three-phase battery in Sintra

Ampere Energy Portugal réalise l'installation d'une nouvelle batterie triphasée, à Belas Clube de Campo, Sintra. Grâce à l'installation d'une batterie intelligente triphasée T-PRO, de 18 kWh de stockage et 7.2 kW de puissance photovoltaïque pour la production d'énergie, il a été possible de renforcer la durabilité énergétique d'une autre maison. Avec la nouvelle installation, le client pourra avoir une indépendance de réseau d'environ 40 %.

### Ampere Energy promotes information session

During this quarter, Ampere Energy provided two clarification sessions, which took place on May 1st and June 5<sup>th</sup> with the theme "Saving with photovoltaic: Is it the time?", aiming to clarify the advantages of investing in an energy storage battery.

### Ampere Energy Portugal organise une session d'éclaircissements

A cours de ce trimestre, Ampere Energy a assuré deux séances d'éclaircissement, qui se sont déroulées le 1er mai et 5 juin sur le thème « Économiser avec le photovoltaïque : est-ce le moment ? », visant à clarifier les avantages d'investir dans une batterie de stockage d'énergie.





## Quadrina apostava na inovação com Códigos QR

A Quadrina, focada em parcerias com marcas de referência, iniciou a aplicação de códigos QR nos quadros fabricados, possibilitando ao utilizador um acesso fácil e rápido a toda a informação e documentação do seu quadro elétrico.

Esta iniciativa enquadra-se na parceria com a Schneider Electric, líder global na transformação digital da gestão e automação da energia e na sua implementação do EcoStruxure Power Comission.

### Quadrina invests in innovation with QR Codes

Quadrina, focused on partnerships with leading brands, started the application of QR codes on manufactured panels, providing the user with easy and quick access to all the information and documentation of their electrical panel.

This initiative is part of the partnership with the Schneider Electric, a global leader in the digital transformation of energy management and automation and its implementation of the EcoStruxure Power Commission.

### Quadrina parie sur l'innovation avec les QR Code

Quadrina, qui privilégie les partenariats avec les plus grandes marques, a commencé à mettre en œuvre des QR codes sur les tableaux manufaturés, ce qui permet à l'utilisateur d'accéder facilement et rapidement à toutes les informations et la documentation de son tableau électrique.

Cette initiative s'inscrit dans le cadre du partenariat avec Schneider Electric, leader mondial de la transformation numérique de la gestion et de l'automatisation de l'énergie et de la mise en œuvre de l'EcoStruxure Power Comission.

FRANÇA

## RMCASAIIS termina projeto Origine

Após nove meses de execução, a obra Origine & Nouvelle Vague encontra-se terminada. A RMCasais foi responsável pelo fornecimento e aplicação de 1400m<sup>2</sup> de frentes sanitárias em madeira, revestidas a termolaminado, e todos os balcões de receção, executados em pedra acrílica.

### RMCASAIIS completes the Origine project

After nine months of execution, the work Origine & Nouvelle Vague is finished. RMCasais was responsible for the supply and application of 1400m<sup>2</sup> of wooden bathroom fronts, coated with fibered board, and all reception desks made of acrylic stone.

### RMCASAIIS achève le projet Origine

Après neuf mois d'exécution, le projet Origine & Nouvelle Vague s'est achevé. RMCasais a été en charge de la fourniture et pose de 1400m<sup>2</sup> de cloisons sanitaires en bois stratifié, et de tous les comptoirs d'accueil, réalisés en pierre acrylique.





# Monte Prado Minho Hotel & Spa reabre com novidades!

A reabertura do Monte Prado Minho Hotel & Spa em 12 de maio de 2021 proporcionou ótimas razões para uma estadia.

Reiteramos o convite para mil e uma aventuras num cenário de natureza idílico, destacando a nossa oferta de serviços e espaços físicos. De referir que todas as normas de segurança e higiene recomendadas pela Direção Geral de Saúde e Turismo de Portugal foram asseguradas com o selo Clean & Safe.

## **Novo website online**

O novo site permite ao utilizador uma experiência mais dinâmica e intuitiva com os serviços e produtos disponíveis. Fique a conhecer ao pormenor em: [www.hotelmonteprado.pt](http://www.hotelmonteprado.pt)



## **Monte Prado Minho Hotel & Spa reopens with updates!**

The reopening of the Monte Prado Minho Hotel & Spa on May 12, 2021 provides great reasons for a stay.

We reaffirm the invitation to a thousand and one adventures in an idyllic setting, highlighting our services and physical spaces. It should be noted that all safety and hygiene standards recommended by the General Directorate of Health and Tourism of Portugal are guaranteed with the Clean & Safe seal.

## **New website online**

The new website allows the user to have a more dynamic and intuitive experience with the services and products available. Get to know in detail at: [www.hotelmonteprado.pt](http://www.hotelmonteprado.pt)

## **Monte Prado Minho Hotel & Spa rouvre ses portes avec des nouveautés!**

La réouverture de l'hôtel Monte Prado Minho Hotel & Spa le 12 mai 2021 offre de bonnes raisons d'y séjourner.

Nous vous réinvitions aux mille et une aventures dans un cadre idyllique où nous vous attendons avec une vaste gamme de services et d'espaces physiques. Il convient de noter que toutes les normes de sécurité et d'hygiène recommandées par la Direction Générale de la Santé et du Tourisme du Portugal sont garanties avec le label Clean & Safe.

## **Nouveau site internet en ligne**

Le nouveau site permet à l'utilisateur d'avoir une expérience plus dynamique et intuitive grâce aux services et produits disponibles. Découvrez le plus en détail sur: [www.hotelmonteprado.pt](http://www.hotelmonteprado.pt)



# Descubra Wine & Delicatessen e Retiro de Bem-estar

Wine & Delicatessen é uma nova aposta do Monte Prado Minho Hotel & Spa que permitirá aos produtores locais divulgarem o seu produto e aos clientes conhecerem o que de melhor se faz em Melgaço.

Este cantinho vírico contém Alvarinhos de excelência que podem ser um ótimo souvenir para levar para casa. Além dos vinhos, contamos com queijos e enchidos da vila mais a norte de Portugal e a tão icónica água de Melgaço, conhecida pelas suas propriedades especiais (gasocarbónica natural de reconhecida qualidade).

Os produtos podem ser adquiridos na loja online, que se encontra otimizada para qualquer dispositivo móvel.

Paralelamente, criamos um pacote pensado inteiramente para o relaxamento e o reencontro com o equilíbrio do corpo e mente. Experimente o Retiro de Bem-estar com aula de yoga.

## **Discover Wine & Delicatessen and Wellness Retreat**

Wine & Delicatessen is a new bet of Monte Prado Minho Hotel & Spa that will allow local producers to promote their product and customers to discover the best that is made in Melgaço.

This wine corner contains excellent Alvarinhos that can be a great souvenir to take home. In addition to wines, we have cheeses and sausages from the northernmost village of Portugal and the iconic Melgaço water, known for its special properties (natural carbon dioxide of recognized quality).

Products can be purchased from the online store, which is optimized for any mobile device.

At the same time, we created a package designed entirely for relaxation and rediscovering the balance of body and mind. Experience the Wellness Retreat with a yoga class.

## **Découvrez Wine & Delicatessen et un Séjour de Bien-Être**

Wine & Delicatessen est un nouveau pari de l'hôtel Monte Prado Minho Hotel & Spa qui permettra aux producteurs locaux de faire connaître leurs produits et aux clients de découvrir ce que l'on produit de mieux à Melgaço.

Ce petit bar à vin contient des Alvarinhos d'excellence qui peuvent être un excellent souvenir à ramener à la maison. En plus des vins, on peut y trouver du fromage et de la charcuterie du

village, le plus au nord du Portugal, et l'emblématique eau de Melgaço, connue pour ses propriétés particulières (dioxyde de carbone naturel de qualité reconnue).

Les produits peuvent être achetés dans la boutique en ligne, adaptée à tout appareil mobile.

En parallèle, nous avons créé un pack entièrement conçu pour se détendre et retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit. Venez expérimenter un séjour de bien-être avec un cours de yoga.

# 1º Workshop Embaixadores de Segurança Casais

O projeto Embaixadores de Segurança consiste numa iniciativa interna, desenvolvida por colaboradores CASAIS, e tem como principal finalidade difundir uma cultura de segurança por toda a organização, independentemente da geografia, intervindo sempre que necessário de forma a minimizar e eliminar riscos e potenciais acidentes.

O primeiro workshop realizou-se no dia 26 de maio com o objetivo de dinamizar a máxima “segurança é de todos, por todos e para todos.”

A missão do Embaixador de Segurança consiste fundamentalmente em:

- Divulgar e promover a política QASRS da organização CASAIS;
- Promover as condições de segurança na sua área de intervenção;
- Colaborar na identificação de riscos e implementação de medidas preventivas;
- Incentivar novos colaboradores e parceiros no cumprimento das normas de prevenção e segurança;
- Ter conhecimento da regulamentação de segurança da sua atividade e área de intervenção;
- Reportar situações de risco.



## 1<sup>st</sup> Workshop CASAIS Security Ambassadors

The Safety Ambassadors project is an internal initiative, developed by CASAIS employees, and its main purpose is to spread a safety culture throughout the organization, regardless of geography, intervening whenever necessary in order to minimize and eliminate risks and potential accidents.

The first workshop took place on May 26 with the aim of boosting the quote “safety belongs to everyone, by everyone and for everyone.”

The Security Ambassador's mission consists fundamentally of:

- Disseminate and promote the QASRS policy of the CASAIS organization;
- Promote security conditions in its area of intervention;
- Collaborate in the identification of risks and implementation of preventive measures;
- Encourage new employees and partners to comply with prevention and safety standards;
- Be aware of the safety regulations of its activity and area of intervention;
- Reporting risk situations.

## 1<sup>º</sup> Workshop Ambassadeurs Sécurité CASAIS

Le projet Ambassadeurs de Sécurité est une initiative interne, assurée par les collaborateurs de CASAIS, dont l'objectif principal est de diffuser une culture de sécurité dans toute l'organisation, quelle que soit la géographie, en intervenant chaque fois que nécessaire afin de minimiser et d'éliminer les risques et les accidents potentiels.

Le premier atelier a eu lieu le 26 mai dans le but de booster la citation “la sécurité appartient à tous, par tous et pour tous”.

La mission de l'Ambassadeur Sécurité consiste fondamentalement à:

- Divulguer et promouvoir la politique QASRS de l'organisation CASAIS;
- Promouvoir les conditions de sécurité dans sa zone d'intervention;
- Collaborer à l'identification des risques et à la mise en œuvre de mesures de prévention;
- Inciter les nouveaux collaborateurs et partenaires à se conformer aux normes de prévention et de sécurité;
- Connaître les règles de sécurité de son activité et de sa zone d'intervention;
- Signalement des situations à risque.



# CINCO ERROS QUE COMETEMOS QUANDO ESTAMOS SOBRECARREGADOS



Texto adaptado do artigo da autoria de **Alice Boyes**, na edição da revista da HBR da edição de abril de 2021, e disponível em <https://bit.ly/3xNKETS>.

## FIVE MISTAKES WE MAKE WHEN WE'RE OVERWHELMED // CINQ ERREURS QUE NOUS COMMETTONS LORSQUE NOUS SOMMES SURMENÉS

Quando está sobrecarregado, pode ter reações que nem sempre ajudam na situação em que se encontra, em alguns casos pode até piorar. Pode até estar alheio a estes padrões, ou então sabe o que são e luta para não fazer nada quando a isso.

A seguir encontra cinco erros comuns que as pessoas tendem a cometer. Há soluções práticas para cada um, que o podem ajudar a sentir que está em cima do acontecimento e, portanto, melhorar o seu trabalho e realizar as tarefas mais importantes e resolver problemas.

When you feel overwhelmed, you may react in ways that not only don't help the situation, but that even make it worse. Maybe you're oblivious to these patterns, or you know what they are but struggle to do anything about them.

The following are five common self-sabotaging mistakes overwhelmed people tend to make. There are practical solutions for each that will help you feel like you're on top of things and do a better job of navigating your most important tasks and solving problems.

Lorsque vous êtes submergé, vous pouvez avoir des réactions qui n'aident pas toujours dans la situation dans laquelle vous vous trouvez, dans certains cas, cela peut même l'empirer. Vous pouvez même être inconscient de ces schémas, ou vous pouvez les connaître mais ne rien faire à ce sujet.

Voici cinq erreurs courantes que les gens ont tendance à commettre. Il existe des solutions pratiques pour tout le monde, qui peuvent vous aider à sentir que vous avez la situation en main et qui par conséquent peuvent améliorer votre travail et vous aider à accomplir les tâches les plus importantes et à résoudre les problèmes.

### 1. Pensa que não tem tempo para fazer aquilo que o pode ajudar.

Por vezes, as pessoas têm grandes ideias que os ajudariam a sentir-se melhor e a ter maior controlo, por exemplo, contratar alguém para ajudar em casa, cuidar-se, consultar um terapeuta, tirar umas férias, organizar um jogo com uns amigos. Porém, acabam por desistir pois pensam que não têm tempo ou que esta não é a altura certa e aguardam o momento certo para essas atividades, que normalmente acaba por nunca chegar.

Em vez de pensar no que seria o ideal, escolha a melhor opção que dispõe no momento. Talvez não tenha tempo para saber quem são os melhores terapeutas mesmo que entreviste múltiplos candidatos, mas tem tempo para escolher alguém que preencha alguns dos seus critérios e tentar algumas sessões com ele.

Quando se tem boas ideias, mas não se atua sobre elas, pode gerar um sentimento de incapacidade ou incompetência. Também pode ter conjuntos intermináveis de "deveres" e desperdiçar tempo e energia a ter os mesmos pensamentos vezes sem conta. Ainda por cima, quando não há reação, perde os benefícios que poderia acumular se tentasse as suas próprias ideias. Ao agir tentando ajudar-se, vai praticar encontrando soluções exequíveis, sentir mais autoeficácia e colher os benefícios mais depressa.

### 2. Não utilizamos muito o subconsciente

Estar focado não é a única forma de conseguir fazer as coisas. O nosso subconsciente é uma grande ferramenta de resolução de problemas.

Quando faço uma caminhada, a minha mente perde-se. Não pretendo caminhar muito concentrado, pelo contrário, deixo que o meu pensamento vá para onde quiser ir. Quando faço isto, invariavelmente, o meu pensamento vai para o trabalho, mas não de uma forma desagradável. As soluções para os problemas emergem, como por magia, e as minhas prioridades tornam-se mais claras e sem grande esforço.

Apesar de saber isto, por vezes é-me difícil fazer uma caminhada durante os dias de trabalho (antes de as temperaturas ficarem muito elevadas). O que é interessante é que quando faço uma caminhada antes de trabalhar, a minha ansiedade para com o trabalho que tenho de começar rapidamente, acalma. Porém, isto não me permite ter percepções sobre os meus problemas e prioridades. Mas ambos podem acontecer.

O nosso inconsciente, a nossa mente errante é uma ferramenta de resolução de problemas e pensamento crítico, tão ou mais poderosa do que a nossa mente focada. Utilizar a mente errante, vai ajudar-nos a fazer as coisas mais importantes, sem pressão de estar sempre focado e concentrado, o que poderá ser uma expectativa injustificada.



As pessoas que estão assoberbadas muitas vezes tentam bloquear pensamentos relacionados com o trabalho enquanto ouvem música, um podcast, ou outra forma de entretenimento. Mas isso pode-lhe tirar algum potencial de produtividade da mente errante. Procure identificar as atividades que, naturalmente, a sua mente vagueia de forma útil e de maneira que possa resolver problemas. Para mim, isto inclui fazer recados (conduzir), fazer exercício, tomar um duche e relaxar ao sol.

### 3. A ideia de estar sobrecarregado é vista como uma fraqueza

Muitas vezes, sentimo-nos sobrecarregados simplesmente porque temos de realizar uma tarefa que não nos é familiar, ou porque a tarefa implica altos riscos e queremos ter um excelente desempenho. Só por si, isto não é um problema. Podemos trabalhar na tarefa, apesar desses sentimentos de esgotamento.

Porém, muitas vezes, somos duros connosco com o facto de estarmos sobrecarregados. Pensamos: "Não me deveria deixar afetar só por isto. Não é assim tão difícil. Eu deveria ser capaz de lidar com a situação sem ficar stressado." Quando se autocritica, é mais fácil procrastinar, não só porque a tarefa ativa o sentimento de estar sobrecarregado, mas também porque ativa a vergonha ou a ansiedade de se sentir assim.

Algumas pessoas reagem a esta ansiedade e vergonha de outra forma. Podem abordar a tarefa com perfeccionismo extra, ou podem ficar mais relutantes a pedir ajuda e conselhos aos outros. É importante que substitua a sua autocritica com conversa mais benevolente, para a qual já forneci estratégias específicas.

### 4. Segue as suas abordagens e defesas dominantes.

Quando se está mais stressado, ficamos um pouco mais rígidos. Nestas alturas, temos menos disponibilidade emocional e cognitiva para ponderar as diferentes opções, tornamo-nos menos flexíveis no que diz respeito a adaptação a novas exigências e seguimos as formas tradicionais de lidar com as coisas.

Todos temos valores, mas nem sempre os usamos como vantagem. Por exemplo, a ponderação pode-se transformar em pensar demasiado, autoconfiança pode ser vista como microgestão ou fazer tudo sozinho, manter elevados níveis de desempe-

#### 1. You think you don't have time for actions that would help you.

People often have great ideas about things that would help them feel better and more in control — for example, hiring someone to help around the house, practicing self-care, seeing a therapist, taking a vacation, or organizing a game night with friends. However, they dismiss them because they think they're too busy or that it's not the right time, waiting to take those actions until a more ideal moment that typically never arrives.

Instead of thinking about what would be ideal, choose the best option that's easily available to you now. Perhaps you don't have time to research the best therapists by interviewing multiple candidates, but you do have time to pick someone who meets a few of your criteria and try a couple of sessions with them.

When you have good ideas but don't act on them, it can lead to a sense of powerlessness or incompetence. You may also have endless open loops of "shoulds" and waste time and energy thinking the same thoughts over and over again. Plus, when you don't act, you miss out on the benefits you'd accrue from trying your ideas. By acting to help yourself, you'll get practice finding doable solutions, feel more self-efficacy, and reap those benefits sooner.

#### 2. You don't utilize your unconscious mind enough.

Focus isn't the only way to get things done. Your unconscious mind is great at problem-solving, too.

When I go for a walk, my mind wanders. I don't aim to walk mindfully; rather, I let my mind drift without directing it too much. When I do this, it invariably meanders to work, but not in an unpleasant way. Solutions to problems magically emerge, and what I should prioritize becomes clearer without effort.

Even knowing this, it's hard to allow myself to take a walk early in the workday (before temperatures where I live get too hot). What's fascinating is that when I walk before work, my anxiety about the work I need to start once I get home creeps up. However, this doesn't get in the way of me having insights into my problems and priorities. Both can occur together.

Your unconscious, wandering mind is as valuable a tool for solving problems and creative thinking as your focused mind. Utilizing your wandering mind will help you get important things done, without so much pressure to be focused and undistracted all the time, which can be an unreasonable expectation.

nho pode ser visto como ser picuinhas ou perfeccionista e engenho pode levá-lo a fazer as coisas de um modo, desnecessariamente, complicado ou pouco convencional.

Quando estamos com muito trabalho, devemos tentar ao máximo fazer correspondência entre os nossos valores e a exigência da situação. A tarefa ou o problema precisam de \_\_\_\_? (colocar o valor dominante, tal como ponderação ou autoconfiança). Ou uma abordagem diferente seria adequada à circunstância?

### 5. Os benefícios do apoio.

Se está sobrecarregado, provavelmente a sua energia emocional está limitada. Isto pode levar a alterações importantes no seu comportamento e na disponibilidade emocional. Estes comportamentos são subtils; normalmente dá um abraço forte aos seus filhos quando eles vêm ter consigo, mas nas alturas de mais trabalho, quase que só os aperta enquanto pensa noutras coisas e regressa ao que estava a fazer.

Está-se a boicotar. Está a perder oportunidades de preencher a parte emocional quando mais precisa, e arrisca a que os seus mais queridos percebam isso e façam de tudo para chamar a sua atenção (por exemplo, uma criança pode pintar na parede, ou o companheiro tentar arranjar uma discussão sobre algo pouco importante).

Identifique meios que ainda gosta para se conectar ao seu apoio, mesmo quando está com a energia emocional limitada. Por exemplo, gosto de desenhar com o meu filho de cinco anos, durante as minhas pausas, ou construir algo com os seus legos. Também gostamos de nos abraçar na cama enquanto estamos a olhar para os nossos ecrãs. Se tentar que estas atividades façam parte da sua rotina, elas acabam por caber no seu dia-a-dia ou na sua semana, por exemplo, se calhar consegue fazer um bolo com o seu filho ao sábado de manhã.

Ao estar consciente dos cinco padrões aqui explanados, consegue ultrapassar fases mais difíceis e desafiantes, mais facilmente, e com os outros por perto. São ideias exequíveis de pôr em prática e não uma simples razão para se autocriticar. Saiba quais são armadilhas e torne-as mais fáceis de ultrapassar.

People who are feeling overwhelmed sometimes try to block out work thoughts during their personal time by listening to music, a podcast, or other entertainment. But that can rob you of some of the productivity potential of your drifting mind. Try identifying the activities during which your mind naturally drifts in helpful ways and solves problems for you. For me, these include running errands (driving), exercising, taking showers, and lounging in the sun.

#### 3. You interpret feeling overwhelmed as a weakness.

Lots of times, we feel overwhelmed simply because we need to do a task we're not very familiar with, or because a task is high stakes and we want to do a superb job of it. By itself, this isn't necessarily a problem. We can often work through the task despite those overwhelmed feelings.

However, sometimes we get self-critical about the very fact that we feel overwhelmed. We think: "I shouldn't feel overwhelmed by this. It's not that hard. I should be able to handle it without it stressing out." When you're self-critical, you become more likely to procrastinate, because not only does the task trigger feelings of overwhelm, it also triggers shame or anxiety about having those feelings.

Some people react to this shame and anxiety in other ways. They might approach the task with extra perfectionism, or they might become more reluctant to ask for tips and advice from others. It's important to replace your self-criticism with compassionate self-talk, which I've provided specific strategies for previously.

#### 4. You default to your dominant approaches and defenses.

When we get stressed out, we tend to get a bit more rigid. Because we have less cognitive and emotional bandwidth to consider other options, we become less flexible about adapting to the demands of the situation and default to our dominant ways of handling things.

We all have values, but we don't always use them to our advantage. For example, thoughtfulness can turn into overthinking, self-reliance can morph into micromanaging or doing everything yourself, having high standards can lead to being picky or perfectionistic, and resourcefulness can steer you toward doing things in unnecessarily complicated or unconventional ways.

When you're overwhelmed, make sure you're matching your values to the demands of the situation. Does the particular task or problem need \_\_\_\_? (Insert your dominant value, such as thoughtfulness or self-reliance.) Or would a different approach be better suited to the circumstances?

### 5. You withdraw from your supports.

If you feel overwhelmed, you've probably got limited emotional energy. This can lead to important changes in your behavior and emotional availability. They can be subtle — maybe you usually give your child a long hug when they come to you, but instead, you now give them a quick perfunctory squeeze while still thinking about other things, then get back to whatever you were doing.

This is self-sabotaging. You're missing opportunities to fill up your emotional cup when you need it most, and you risk your loved ones noticing the differences and acting out to get your attention (for example, a child drawing on a wall, or a spouse picking an argument about something unimportant).

Identify ways you still enjoy connecting with your supports even when you've got limited emotional energy. For example, I like to draw alongside my five-year-old during my breaks,

**1. Vous pensez que vous n'avez pas le temps de faire ce qui peut vous aider**  
Parfois, les gens ont de bonnes idées qui les aideraient à se sentir mieux et à avoir plus de contrôle, par exemple, embaucher quelqu'un pour aider à la maison, prendre soin d'eux-mêmes, voir un thérapeute, prendre des vacances, organiser un jeu avec des amis. Cependant, ils finissent par abandonner ces idées parce qu'ils pensent qu'ils n'ont pas le temps ou que ce n'est pas le bon moment et ils attendent le bon moment pour ces activités, qui finit généralement par ne jamais arriver.

Au lieu de penser à ce qui serait idéal, choisissez la meilleure option dont vous disposez sur le moment. Vous n'avez peut-être pas le temps de savoir qui sont les meilleurs thérapeutes, même si vous interviewez plusieurs candidats, mais vous avez le temps de choisir quelqu'un qui répond à certains de vos critères et d'essayer quelques séances avec lui.

Lorsque l'on a de bonnes idées mais que nous ne les concrétisons pas, cela peut générer un sentiment d'inadéquation ou d'incompétence. Vous pouvez également avoir d'interminables "obligations" et perdre du temps et de l'énergie à y penser sans cesse. De plus, lorsqu'il n'y a pas de réaction, vous perdez les bénéfices que vous pourriez accumuler si vous tentiez vos propres idées. Lorsque vous agissez en essayant de vous aider, vous vous entraînerez à trouver des solutions viables, vous vous sentirez plus efficace et en récolterez les bénéfices plus rapidement.

#### 2. Nous n'utilisons pas assez notre subconscient

Être concentré n'est pas le seul moyen de faire avancer les choses. Notre subconscient est un excellent outil de résolution de problèmes.

Quand je me promène, mon esprit est perdu. Je n'ai pas l'intention de marcher très concentré, au contraire, je laisse mes pensées aller où elles veulent. Quand je fais cela, inévitablement mes pensées vont au travail, mais pas de manière désagréable. Des solutions aux problèmes émergent, comme par magie, et mes priorités deviennent plus claires et sans effort.

Malgré cela, il m'est parfois difficile de me promener pendant les jours de travail (avant que les températures ne deviennent trop élevées). Ce qui est intéressant, c'est que lorsque je me promène avant le travail, mon anxiété à propos du travail que je dois commencer rapidement se calme. Cependant, cela ne me permet pas d'avoir une idée de mes problèmes et de mes priorités. Mais les deux peuvent arriver.

Notre inconscient, notre esprit vagabond est un outil de résolution de problèmes et de pensée critique, tout aussi ou plus puissant que notre esprit concentré. Utiliser l'esprit vagabond nous aidera à faire les choses les plus importantes, sans la pression d'être toujours concentré, ce qui peut être une attente injustifiée.

Les personnes débordées essaient souvent de bloquer les pensées liées au travail tout en écoutant de la musique, un podcast ou une autre forme de divertissement. Mais cela peut leur retirer un certain potentiel de productivité de l'esprit vagabond. Essayez d'identifier les activités que naturellement votre esprit vagabond d'une manière utile et d'une manière qui vous permet de résoudre des problèmes. Pour moi, cela inclut faire des courses (conduire), faire de l'exercice, prendre une douche et se détendre au soleil.

#### 3. L'idée d'être submerso é é vista como uma fraqueza

Nous nous sentons souvent dépassés simplement parce que nous devons effectuer une tâche qui ne nous est pas familière, ou parce que la tâche comporte des risques élevés et que nous voulons avoir une excellente performance. En soi, ce n'est pas un problème. Nous pouvons travailler sur la tâche malgré ces sentiments d'épuisement.

Cependant, nous sommes souvent durs avec nous-mêmes avec le fait que nous sommes surchargés. Nous pensons : « Je ne devrais pas me laisser affecter juste à cause de ça. Ce n'est pas si dur. Je devrais être capable de gérer la situation sans stresser. Lorsque l'on s'autocritique, il est plus facile de remettre à plus tard, non seulement parce que la tâche

déclenche le sentiment d'être submerso, mais aussi parce qu'elle déclenche la honte ou l'anxiété de se sentir ainsi.

Certaines personnes réagissent à cette anxiété et à cette honte d'une autre manière. Ils peuvent aborder la tâche avec un perfectionnisme supplémentaire, ou ils peuvent être plus réticents à demander de l'aide et des conseils aux autres. Il est important que vous remplacez votre autocritique par une conversation plus bienveillante, pour laquelle j'ai déjà fourni des stratégies spécifiques.

or construct something out of blocks and shapes with her. We also like to cuddle in bed while watching our own individual screens. If you struggle to get around to these activities, create routines for them so they fit into your day or week in specific places — for example, maybe you always bake with your child on Saturday mornings.

By being aware of the five patterns outlined here, you can make getting through busy and challenging times easier on yourself and those around you. They're understandable patterns to fall into — and not a reason for you to be self-critical. Know what the traps are and make easy, small changes to overcome them.

#### 4. Vous suivez vos approches et défenses dominantes.

Lorsque nous sommes un peu plus stressés, nous devenons un peu plus rigides. À ces moments-là, nous avons moins de disponibilité émotionnelle et cognitive pour considérer les différentes options, nous devenons moins flexibles lorsqu'il s'agit de nous adapter aux nouvelles exigences et nous suivons les façons traditionnelles de traiter les choses.

Nous avons tous des valeurs, mais nous ne les utilisons pas toujours à notre avantage. Par exemple, réfléchir peut se transformer en réflexion excessive, la confiance en soi peut être considérée comme une micro gestion ou faire tout, tout seul, maintenir des niveaux de performance élevés peut être perçu comme être trop pointilleux ou perfectionniste, et l'ingéniosité peut vous amener à faire les choses dans un sens, inutilement compliqué ou peu conventionnel.

#### 5. Les avantages du soutien.

Si vous êtes submergé, votre énergie émotionnelle est probablement limitée. Cela peut entraîner des changements majeurs dans votre comportement et votre disponibilité émotionnelle. Ces comportements sont subtils ; vous embrassez habituellement très fort vos enfants lorsqu'ils viennent vers vous, mais lors des périodes où vous avez plus de travail, vous les prenez tout juste dans vos bras pendant que vous pensez à autre chose et revenez à ce que vous faisiez.

Vous êtes en train de vous boycotter. Vous manquez des occasions de combler la partie émotionnelle lorsque vous en avez le plus besoin, et vous risquez que vos proches le remarquent et fassent tout pour attirer votre attention (par exemple, un enfant pourrait peindre sur le mur, ou le partenaire essayera d'arranger une discussion sur quelque chose sans importance).

Identifiez les façons dont vous aimez vous connecter avec votre soutien, même lorsque votre énergie émotionnelle est limitée. Par exemple, j'aime dessiner avec mon fils de cinq ans pendant mes pauses, ou construire quelque chose avec ses legos. On aime aussi se blottir au lit en regardant nos écrans. Si vous essayez d'intégrer ces activités à votre routine, elles finissent par s'intégrer à votre quotidien ou à votre semaine, par exemple, vous pouvez peut-être préparer un gâteau avec votre enfant le samedi matin.

En étant conscient des cinq modèles expliqués ici, vous pouvez surmonter des étapes plus difficiles et stimulantes, plus facilement et avec les autres. Ce sont des idées réalisables à mettre en pratique et pas une simple raison de se critiquer. Sachez quels sont les pièges et rendez-les plus faciles à surmonter.



# FORMAÇÃO CONTÍNUA

CONTINUOUS TRAINING // FORMATION CONTINUE

## Ciclo de Webinários Soluções de Sustentabilidade

Tendo em conta a importância crescente em contribuir para um desenvolvimento sustentável, com consciência em satisfazer as necessidades do presente sem comprometer a capacidade de satisfazer as necessidades do futuro, a Academia Casais promoveu um Ciclo de Webinários com o tema Soluções de Sustentabilidade.

### Webinar Cycle Sustainability Solutions

Considering the growing importance of contributing to sustainable development, with awareness of meeting the needs of the present without compromising the capacity to meet the needs of the future, Academia Casais promoted a set of Webinars with the theme Sustainability Solutions.

### Cycle de Webinaires Solutions de Durabilité

Tenant compte de l'importance croissante de contribuer au développement durable, avec la conscience de répondre aux besoins du présent sans compromettre la capacité de répondre aux besoins de l'avenir, l'Academie Casais a organisé un Cycle de Webinaires sur le thème des Solutions de Durabilité.



20 de abril

#### Eletrificação do Aquecimento

Objetivo: dar a conhecer as diferentes soluções desenvolvidas pela Trane que visam sempre obter como resultado uma redução da pegada ecológica do cliente.

#### Heating Electrification

Target: to raise awareness of the different solutions developed by Trane that has always aimed to achieve a reduction in the customer's ecological footprint as a result.

#### Electrification du Chauffage

Objectif: faire connaître les différentes solutions développées par Trane qui ont toujours pour objectif la réduction de l'empreinte écologique du client.



22 de abril

#### Soluções para a Eficiência Energética e Hídrica

Objetivo: dar a conhecer as diferentes soluções desenvolvidas pela Uponor.

#### Solutions for Energy and Water Efficiency

Target: to raise awareness about the different solutions developed by Uponor.

#### Solutions pour l'Efficacité Énergétique et Hydrique

Objectif: faire connaître les différentes solutions développées par Uponor.



29 de abril

#### Sistema de avaliação e classificação de eficiência hídrica de edifícios – AQUA+

Objetivo: apresentar a classificação da eficiência hídrica de edifícios AQUA+, o modelo de funcionamento e a metodologia de avaliação e classificação.

#### Building water efficiency assessment and rating system – AQUA+

Target: show the classification of the water efficiency of AQUA+ buildings, the operating model and the evaluation and classification methodology.

#### Système d'évaluation et de classification de l'efficacité hydrique des bâtiments – AQUA+

Objectif: présenter la classification de l'efficacité hydrique des bâtiments AQUA+, le modèle de fonctionnement et la méthodologie d'évaluation et de classification.



07 de maio

#### Introdução à Certificação BREEAM

Objetivos: apresentar o conceito geral BREEAM; os requisitos para a garantia da sustentabilidade dos edifícios em fase de projeto, construção e exploração; e o BREEAM em fase de projeto e desenvolvimento, no decurso da Obra e na utilização do edifício.

#### Introduction to BREEAM certification

Target: to show the general BREEAM concept; the requirements for ensuring the sustainability of buildings in the design, construction and operation phases; and BREEAM in the design and development phase, during the Work and in the use of the building.

#### Introduction à la Certification BREEAM

Objectifs: présenter le concept général BREEAM ; les exigences pour garantir la durabilité des bâtiments dans les phases de conception, de construction et d'exploitation ; et BREEAM en phase de conception et de développement, pendant les Travaux et dans l'utilisation du bâtiment.



## Casais Angola realiza Reunião Geral de Encarregados

No dia 15 de maio, a Casais Angola realizou a Reunião Geral de Encarregados, promovida pelo Departamento Produção, nas instalações da Oficina da Mecânica, destinada aos Encarregados da Casais Angola e colaboradores do Pós-Venda.

O encontro contou com a presença de vários elementos da Direção, tendo cada um deles abordado temas distintos, relacionados com as suas respectivas áreas de atuação, tais como:

- Boas práticas de construção civil;
- Uso, manutenção e report de avarias de máquinas, equipamentos e viaturas;
- Cultura de segurança em contexto de obra;
- Sensibilização no âmbito COVID19;
- Processo de certificação da Casais Angola.

### Casais Angola holds General Supervisors' Meeting

On the 15<sup>th</sup> of May, Casais Angola held the General Supervisors Meeting, promoted by the Production Department, at the Mecânica Workshop, aimed at Casais Angola Supervisors and After-Sales employees.

The meeting was attended by several elements of the Board, each of which addressed different themes, related to their areas of expertise, such as:

- Good civil construction practices;
- Use, maintenance and reporting of damage to machinery, equipment and vehicles;
- Safety culture in the work context;
- Awareness raising within COVID19;
- Casais Angola certification process.

### Casais Angola organise une Réunion Générale des Chefs de Chantiers

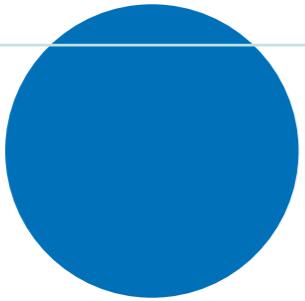
Le 15 mai dernier, le Département de Production de Casais Angola a organisé la Réunion Générale des Chefs de Chantier dans les locaux de l'Atelier de Mécanique, destinée aux Chefs de Chantiers de Casais Angola et aux collaborateurs du Service Après-Vente.

La réunion a réuni plusieurs éléments de la Direction, qui ont chacun abordé un thème différent, lié à leurs domaines d'expertise respectifs, tels que :

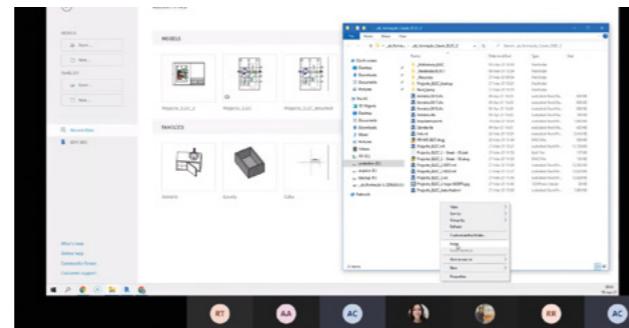
- Bonnes pratiques de construction civile;
- Utilisation, entretien et report des pannes de machines, d'équipement et de voitures;
- Culture de sécurité sur le chantier;
- Sensibilisation au COVID19;
- Processus de certification Casais Angola.



# FORMAÇÃO // TRAINING // FORMATION



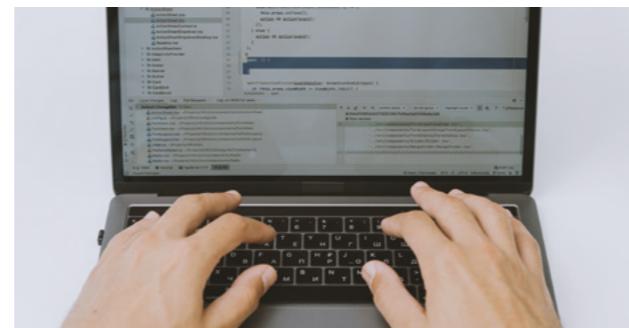
05 mar. – 10 abr. // Online // 31 horas  
**AUTODESK REVIT - PROJETO ELÉTRICO**



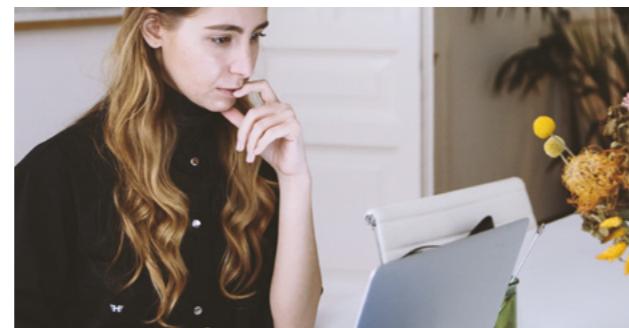
13 mar. – 10 abr. // Angola // 20 horas  
**REBOBINAGEM DE MOTORES ELÉTRICOS**



24 mar. // Online // 1 hora  
**SAP - TRANSAÇÕES DIRETORES DE OBRA**



02 – 03 abr. // Online // 14 horas  
**RESPIRA, INSPIRA E NÃO PIRA!**



16 abr. – 17 mai. // Online // 16 horas  
**LIDERANÇA E GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS**



**Cinésica**



15 abr. – 13 mai. // Online // 32 horas  
**LIDERANÇA E GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS – 2 AÇÕES**



08 – 30 abr. // Online // 32 horas  
**LIDERANÇA E GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS – 2 AÇÕES**



07, 08 e 15 abr. // Angola // 14 horas  
**FUNDAMENTOS DE controlo interno**



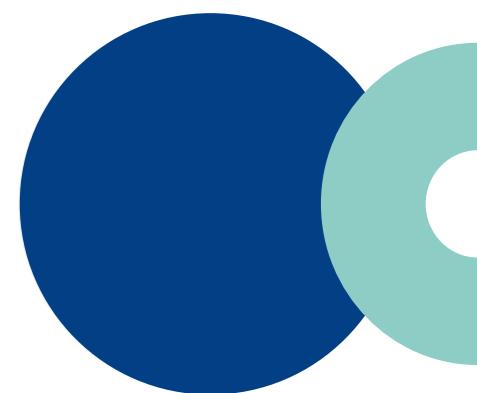
27 – 28 abr. // Online // 6 horas  
**GESTÃO DE CONFLITOS | AÇÃO 1**



03 mai. // Online // 2 horas  
**NOÇÕES BÁSICAS DE SEGURANÇA**



04 – 05 mai. // Online // 6 horas  
**GESTÃO DE CONFLITOS | AÇÃO 2**





13 mai. // Obra Escola Superior Artística do Porto, Portugal // 8 horas  
**PLATAFORMAS ELEVATÓRIAS – TESOURA E ARTICULADAS**



11, 12 e 14 mai. // Online // 9 horas

#### **COMUNICAÇÃO ASSERTIVA | AÇÃO 1**



04 – 11 mai. // Online // 8 horas

#### **CCS CANDY – ORÇAMENTAÇÃO, ORDENS DE ALTERAÇÃO E AUTOS**



14 – 21 mai. // Porto Business School, Portugal // 16 horas  
**COMUNICAR COM IMPACTO**



18 – 28 mai. // Online // 18 horas

#### **COMUNICAÇÃO ASSERTIVA | AÇÃO 2 E AÇÃO 3**



20 e 21 mai. // Braga, Portugal // 14 horas

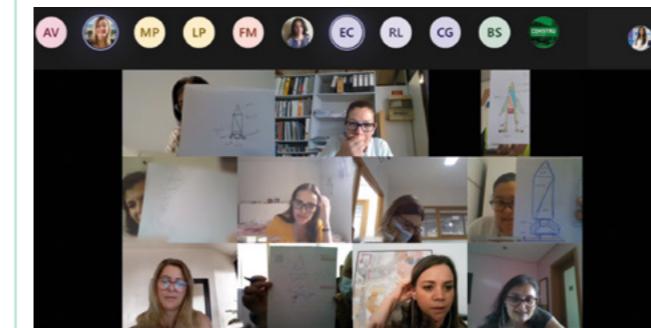
#### **TRABALHOS EM ALTURA E RESGATE – BAIXA TENSÃO**



21 mai. // Socimorcasal // 2 horas  
**SEGURANÇA NO TRABALHO**



14, 16, 21 e 23 jun. // Online // 12 horas  
**TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO**



07, 08, 09 e 17 jun. // Online // 9 horas

#### **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**



28 mai. // Angola // 3 horas

#### **TRANSFORMADORES DE ISOLAMENTO E CPI, CORREÇÃO DO FATOR DE POTÊNCIA E REDE DE TERRAS E SISTEMAS DE PROTEÇÃO CONTRA DESCARGAS ATMOSFÉRICAS**



27 e 28 mai. e 02 – 11 jun. // Online // 16 horas  
**LIDERANÇA E GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS**



16 jun. // Online // 1:30 hora  
**PRINCIPAIS ALTERAÇÕES AO CCP – 2021**



16, 17 e 18 jun. // Porto Palácio Congress Hotel & SPA // 20 horas

#### **SEMINÁRIO DE NEGOCIAÇÃO**



# Grupo Casais promove cuidados com a saúde

## Casais Group promotes health care

In the first week of April, two special dates were celebrated: the World Day of Physical Activity (April, 6<sup>th</sup>) and the World Health Day (April, 7<sup>th</sup>).

With Casais employees in mind, a special LIVE class was programmed on labor gymnastics, with exercises that provided muscle relaxation and increased productivity.

On May 27, in partnership with VivaMais, took place an awareness-raising session on one of the themes of the Heart Month, Hypertension, as part of the celebrations for the 63rd anniversary of Casais.



Na primeira semana de abril celebraram-se duas datas especiais: o Dia Mundial da Atividade Física (06/abril) e o Dia Mundial da Saúde (07/abril).

A pensar nos colaboradores Casais, programou-se uma aula especial, em LIVE, de ginástica laboral, com exercícios que proporcionaram relaxamento muscular e aumento de produtividade.

No dia 27 de maio, em parceria com a VivaMais, realizou uma sessão de sensibilização sobre uma das temáticas do Mês do Coração, a Hipertensão, inserida nas comemorações do 63º aniversário da Casais.

## Le Groupe Casais organise des soins de santé

A cours de la première semaine d'avril, deux dates spéciales ont été célébrées : la Journée Mondiale de l'Activité Physique (06/avril) et la Journée Mondiale de la Santé (07/avril).

Un cours spécial, en LIVE, de gymnastique du travail a été programmé en pensant tout particulièrement aux collaborateurs Casais, avec des exercices qui ont permis de détendre les muscles et d'augmenter la productivité.

Le 27 mai, en partenariat avec VivaMais, une séance de sensibilisation sur l'un des thèmes du Mois du cœur : l'Hypertension a été tenue lors des célébrations du 63ème anniversaire de Casais.



ANGOLA

# Carpinangola entrega Diplomas de Fim de Curso a novos Engenheiros

No âmbito do protocolo assinado em 2019 com ISPTEC (Instituto Superior Politécnico de Tecnologia e Ciência), no dia 30 de abril, a Carpinangola entregou Diplomas de Fim de Curso a novos Engenheiros.

Este protocolo, que visa o acolhimento de estagiários do curso de Engenharia de Produção Industrial, culminou na integração dos mesmos nos quadros da empresa devido à dedicação e trabalho demonstrado ao longo do período de estágio.



**Carpinangola delivers diplomas to new engineers**

Under the protocol signed in 2019 with ISPTEC (Higher Polytechnic Institute of Technology and Science), on April 30, Carpinangola delivered Graduation Certificates to new Engineers.

This protocol, which aims to welcome interns from the Industrial Production Engineering course, culminated in their integration into the company's staff due to the dedication and work demonstrated throughout the internship period.

**Carpinangola participe à la remise de Diplômes de fin d'Etudes à de nouveaux Ingénieurs**

Dans le cadre du protocole signé en 2019 avec l'ISPTEC (Institut Polytechnique Supérieur de Technologie et des Sciences), Carpinangola a délivré le 30 avril des Diplômes de Fin d'Etudes à de nouveaux Ingénieurs.

Ce protocole, qui vise à accueillir les stagiaires en Ingénierie de Production Industrielle, a abouti à leur intégration au sein du personnel de l'entreprise grâce au dévouement et au travail démontré tout au long de la période de stage.

# Casais Angola acolhe estagiários

A Casais Angola, no âmbito da sua política interna de Atração de Talentos, abriu as suas portas a quatro jovens finalistas do curso de Engenharia Civil, do Instituto Politécnico de Tecnologias e Ciências (ISPTEC), para a realização do percurso de estágio curricular.

Com duração de 155 horas, esta iniciativa visa captar novos atentos esperando que, num futuro próximo, eles possam tornar-se colaboradores Casais.



**Casais Angola hosts interns**

Casais Angola, within the scope of its internal Talent Attraction policy, opened its doors to four young seniors in the Civil Engineering course, from the Polytechnic Institute of Technologies and Sciences (ISPTEC), for the completion of the curricular internship course.

Lasting 155 hours, this initiative aims to attract new people, hoping that, soon, they can become Casais' employees.

**Casais Angola accueille des stagiaires**

Casais Angola, dans le cadre de sa politique interne d'Attraction de Talents, a ouvert ses portes à quatre jeunes finalistes en Génie Civil, de l'Institut Polytechnique des Technologies et des Sciences (ISPTEC), pour la réalisation de leur stage en entreprise.

Avec une durée de 155 heures, cette initiative vise à attirer de nouveaux talents, en espérant qu'ils pourront, dans un futur proche, devenir des collaborateurs Casais.

# Refeições Solidárias em Braga, Lisboa e Vilamoura

A iniciativa Refeições Solidárias em Braga, Lisboa e Vilamoura realizou-se a 19 de junho.

## Solidary Meals in Braga, Lisbon and Vilamoura

The Solidarity Meals initiative in Braga, Lisbon and Vilamoura took place on 19 June.

## Repas solidaires à Braga, Lisbonne et Vilamoura

L'initiative Repas solidaires à Braga, Lisbonne et Vilamoura a eu lieu le 19 juin.



# Casais Gibraltar faz doação de 2000 Libras a instituição

No âmbito do concurso interno “Desenho do Postal de Boas Festas”, a Casais Gibraltar doou um valor total de 2000 Libras para a Instituição Cancer Relief.

Parabéns às vencedoras Francisca Campos e à Maria Inês Silva. Fazer o bem é fundamental e faz muito bem.

## Casais Gibraltar donates 2000 pounds to an institution

Within the scope of the internal competition “Designing the Happy Holidays Postcard”, Casais Gibraltar donated a total amount of 2000 pounds to the Cancer Relief Institution.

Congratulations to the winners Francisca Campos and Maria Inês Silva. Doing good is crucial and it makes you feel good.



## Casais Gibraltar fait don de 2000 livres à une institution

Dans le cadre du concours interne "Dessine une Carte de Vœux", Casais Gibraltar a fait don d'un montant total de 2000 livres à l'institution Cancer Relief.

Félicitations aux gagnantes Francisca Campos et Maria Inês Silva. Faire le bien est essentiel et ça fait beaucoup de bien.

# Casais Angola faz doação a centro de vacinação Covid-19

No dia 17 de junho, o Grupo Casais em Angola dinamizou uma doação de consumíveis de biossegurança e salubridade, alimentares e materiais didáticos a um dos centros de vacinação Covid19, localizado em Luanda.

O enquadramento do apoio dado aos centros de vacinação covid-19 justifica-se pela antecipação que a Casais Angola e empresas parceiras têm conseguido fazer em matéria de vacinação dos seus ativos, fruto das relações estabelecidas com a organização dos centros de vacinação. A cooperação passa não só pela doação de bens e consumíveis necessários ao funcionamento dos serviços, mas também pelo apoio de um dos Coordenadores do Departamento Prevenção e Segurança - Gabriela Santana - tem assumido, junto da operação, colaborando, intrincadamente, com a operação no dia a dia dos centros de vacinação.

A entrega foi realizada na presença da Dra. Felismina Neto, responsável pela organização de vacinação do centro Paz Flôr, Gabriela Santana (DPS) e Cláudia Silva (Recursos Humanos).

## Casais Angola donates to Covid-19 vaccination center

On June 17<sup>th</sup>, Casais Group in Angola organized a donation of biosafety and health consumables, food and educational materials to one of the Covid19 vaccination centers located in Luanda.

The framework for the support given to the covid-19 vaccination centers is justified by the anticipation that Casais Angola and partner companies have been able to make in terms of the vaccination of their assets, as a result of the relations established with the organization of the vaccination centers. The cooperation involves not only the donation of goods and consumables necessary for the operation of the services, but also the support of one of the Coordinators of the Prevention and Safety Department - Gabriela Santana – who has assumed collaborating with the operation on the day of vaccination centers.

The delivery took place in the presence of Dr. Felismina Neto, responsible for organizing the vaccination at the Paz Flôr center, Gabriela Santana (DPS) and Cláudia Silva (Human Resources).



## Casais Angola fait un don au centre de vaccination Covid-19

Le 17 juin dernier, le Groupe Casais en Angola a organisé un don de consommables de biosécurité et de santé, alimentaires et de matériel pédagogique à l'un des centres de vaccination Covid-19 situés à Luanda.

Ce soutien aux centres de vaccination covid-19 a été possible grâce à l'anticipation que Casais Angola et les entreprises partenaires ont pu faire en matière de vaccination de leurs actifs, grâce aux relations établies avec l'organisation des centres de vaccination. La coopération passe non seulement par le don de biens et de consommables nécessaires au fonctionnement des services, mais également par le soutien apporté par l'un des Coordinateurs du Département de Prévention et de Sécurité - Gabriela Santana – au quotidien aux centres de vaccination.

La remise a eu lieu en présence de Felismina Neto, responsable de l'organisation de la vaccination au centre Paz Flôr, Gabriela Santana (DPS) et Cláudia Silva (Ressources humaines).



# FORA DE CASA >>>

## VIII Semana da Reabilitação Urbana

No âmbito do programa da VIII Semana da Reabilitação Urbana, o Grupo Casais promoveu no dia 11 de maio a sessão "Descarbonização, Economia Circular e Sustentabilidade na Reabilitação Urbana".

Este webinar contou com a moderação de António Gil Machado, da Vida Imobiliária, e com a participação de Paulo Carapuça, Administrador Executivo do Grupo Casais, João Wengorovius Meneses, Secretário Geral do BCSD Portugal, José Cardoso Botelho, CEO da Vanguard Properties, Pedro Vicente, Administrador da Habitat Invest, Miguel Saraiva, CEO da Saraiva + Associados, e Vasco Appleton, Diretor da A2P Consult - Estudos e Projectos.

### VIII Urban Rehabilitation Week

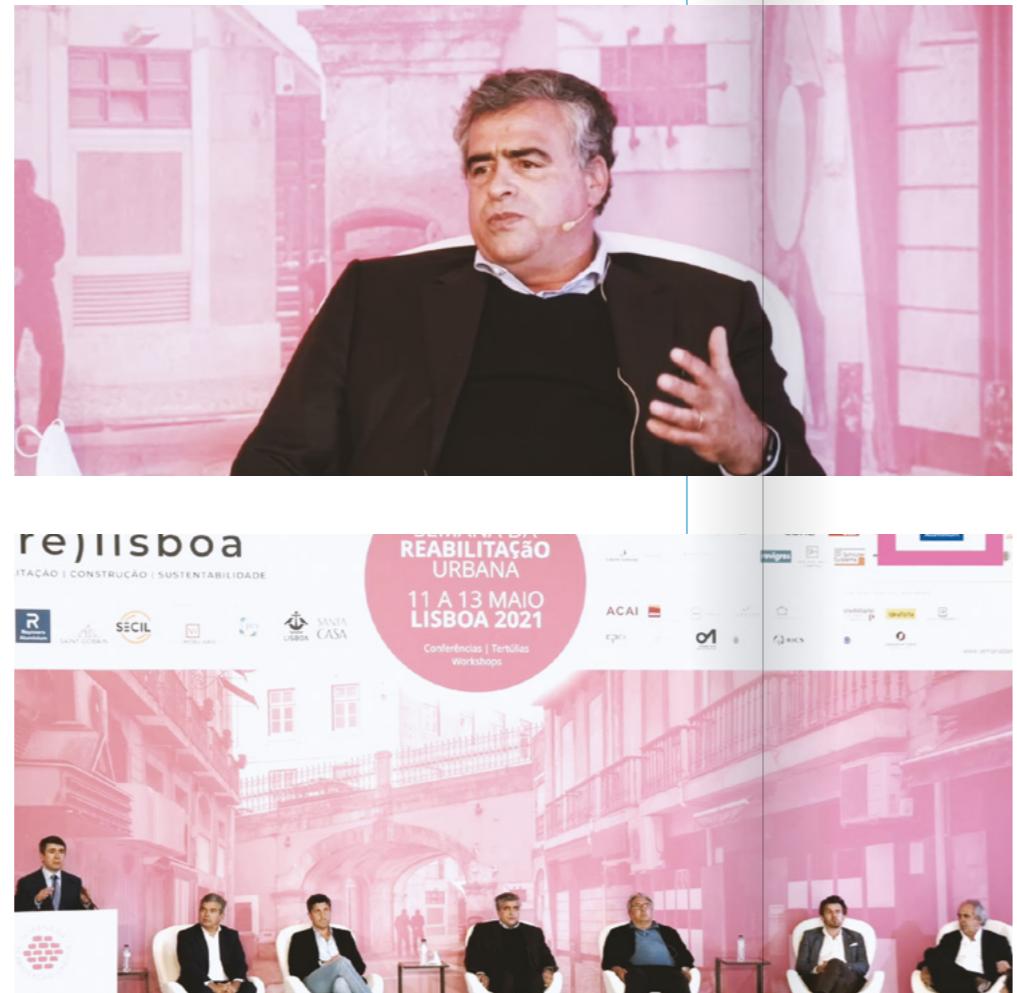
As part of the program of the VIII Urban Rehabilitation Week, the Casais Group promoted on May 11<sup>th</sup> the session "Decarbonization, Circular Economy and Sustainability in Urban Rehabilitation".

This webinar was moderated by António Gil Machado, from Vida Imobiliária, and with the participation of Paulo Carapuça, Executive Director of Casais Group, João Wengorovius Meneses, General Secretary of BCSD Portugal, José Cardoso Botelho, CEO of Vanguard Properties, Pedro Vicente, Director of Habitat Invest, Miguel Saraiva, CEO of Saraiva + Associados, and Vasco Appleton, Director of A2P Consult - Estudos e Projectos.

### VIII Semaine de la Réhabilitation Urbaine

Dans le cadre du programme de la VIII<sup>ème</sup> Semaine de la Réhabilitation Urbaine, le Groupe Casais a promu le 11 mai la session "Décarbonisation, Économie Circulaire et Durabilité dans la Réhabilitation Urbaine".

Ce webinaire a été modéré par António Gil Machado, de Vida Imobiliária, et a compté avec la participation de Paulo Carapuça, Administrateur Exécutif du Groupe Casais, João Wengorovius Meneses, Secrétaire Général de BCSD Portugal, José Cardoso Botelho, CEO de Vanguard Properties, Pedro Vicente, Administrateur d'Habitat Invest, Miguel Saraiva, CEO de Saraiva + Associados, et Vasco Appleton, Directeur d'A2P Consult - Estudos e Projectos.



## Grupo Casais participa no GreenFest Braga

De 28 a 30 de maio, o Grupo Casais marcou presença no GreenFest Braga, o maior movimento de sustentabilidade do país, que, este ano, realizou-se em formato online e com algumas intervenções a partir do Mosteiro de Tibães.

Através de um stand na exposição online das empresas, e do painel powered by Casais "Construção Natural, Sustentável e Saudável Powered by Casais" marcamos, mais uma vez, a nossa posição no importante tema da sustentabilidade.

### Casais Group takes part in GreenFest Braga

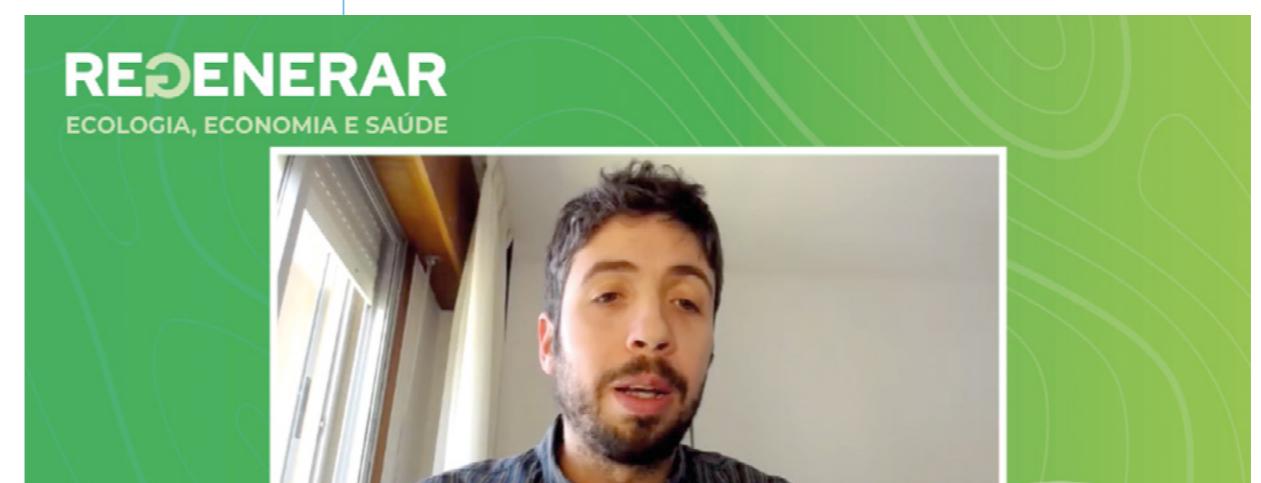
From the 28<sup>th</sup> to the 30<sup>th</sup> of May, Casais Group was present at GreenFest Braga, the largest sustainability movement in the country, which, this year, took place in an online format and with some interventions from the Monastery of Tibães.

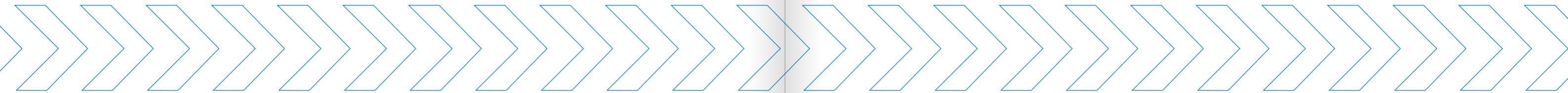
Through a stand at the companies' online exhibition, and the panel powered by Casais "Natural, Sustainable and Healthy Construction Powered by Casais" we once again marked our position on the important issue of sustainability.

### Le Groupe Casais participe au GreenFest Braga

Le Groupe Casais a participé au GreenFest Braga, le plus grand mouvement de développement durable du pays, qui, cette année, qui s'est tenu du 28 au 30 mai et s'est déroulé en format en ligne, avec quelques interventions à partir du Monastère de Tibães.

Grâce à sa présence sur un stand au salon en ligne des entreprises et son panel Powered by Casais sur le thème "Construction Naturelle, Durable et Saine ", Casais a une fois de plus marqué sa position dans l'importante théme qu'est la durabilité.





## 2º Ciclo de Webinaires Parcerias Sustentáveis

No âmbito da sua estratégia de negócio, o Grupo Casais promoveu um ciclo de webinários por quadrimestre para parcerias sustentáveis, destinado exclusivamente à sua rede de parceiros.

Estes momentos de partilha decorreram às quartas-feiras, online, via Teams, às 17h00, com uma duração máxima prevista de uma hora. De notar que todos os webinários são gratuitos, embora sujeitos a inscrição prévia.

O balanço deste ciclo de webinários não podia ter sido mais positivo! Contamos com a presença de 200 participantes.

### 2<sup>nd</sup> Web conferencing Sustainable Partnership

As part of its business strategy, Casais Group promoted a cycle of webinars per quarter for sustainable partnerships, exclusively for its network of partners.

These sharing moments took place on Wednesdays, online, via Teams, at 5 pm, with a maximum length of one hour. Please note that all webinars are free, although subject to prior registration.

The balance of this cycle of webinars could not have been more positive! We have had 200 participants.

### 2<sup>ème</sup> Cycle de Webinaires Partenariats Durables

Dans le cadre de sa stratégie commerciale, le Groupe Casais a organisé un cycle de webinaires par trimestre pour des partenariats durables, destiné exclusivement à son réseau de partenaires.

Ces moments de partage ont eu lieu les mercredis, en ligne, via Teams, à 17h, avec une durée maximale d'une heure. Veuillez noter que tous les webinaires sont gratuits, bien que soumis à une inscription préalable.

Le bilan de ce cycle de webinaires n'aurait pas pu être plus positif! Nous avons compté avec la présence de 200 participants.

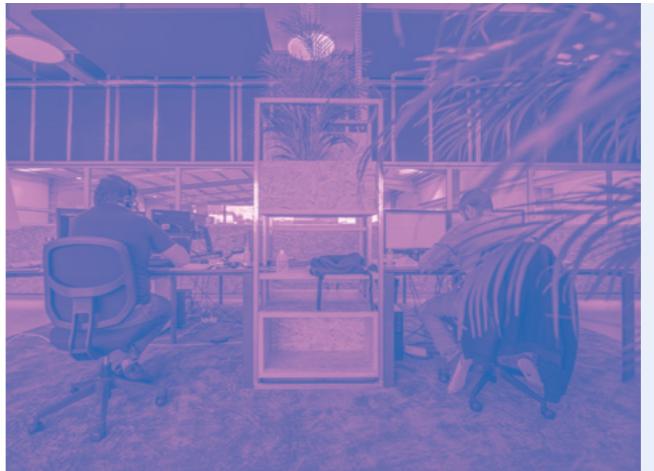


16 de junho

#### E-Commerce & Marketplace

Objetivo: Apresentar a store e os produtos existentes e promover parcerias para o desenvolvimento de novos produtos ou para disponibilização de produtos existentes.

**E-Commerce & Marketplace** Target: to show the store and existing products and promote partnerships for the development of new products or for making existing products available. // **E-Commerce & Marketplace** Objectif: Présenter la store et les produits existants et favoriser les partenariats pour le développement de nouveaux produits ou pour la mise à disposition de produits existants.



17 de junho

#### Construção Sustentável (Qualidade do Ar Interior e Construção Híbrida)

Objetivo: Dar a conhecer produtos existentes no mercado e soluções para tornar espaços mais saudáveis.

**Sustainable Construction (Indoor Air Quality and Hybrid Construction)** Target: Showcase existing products on the market and solutions to make spaces healthier. // **Construction Durable (Qualité de l'Air Intérieur et Construction Hybride)** Objectif: Faire connaître les produits qui existent sur le marché et des solutions qui permettent de rendre les espaces plus sains.

23 de junho

#### Construção Sustentável (Qualidade do Ar Interior e Construção Híbrida)

Objetivo: Dar a conhecer produtos existentes no mercado e soluções para tornar espaços mais saudáveis.

**Sustainable Construction (Indoor Air Quality and Hybrid Construction) - Designer** Target: Showcase existing products on the market and solutions to make spaces healthier. // **Construction Durable (Qualité de l'Air Intérieur et Construction Hybride) - Projeteurs** Objectif: Faire connaître les produits qui existent sur le marché et des solutions qui permettent de rendre les espaces plus sains.



30 de junho

#### Certificação para Construções Sustentáveis

Objetivo: Dar a conhecer as certificações e classificações de edifícios.

**Certification for Sustainable Constructions** Target: Raise awareness for building certifications and ratings. // **Certification pour les Constructions Durables** Objectif: Faire connaître les certifications et les classifications des bâtiments



14 de julho

#### Industrialização e Construção Off-Site

Objetivo: Apresentar o conceito off-site e case study com cliente.

**Industrialization and Off-line Construction** Target: Show off-site concept and case studies with client. // **Industrialisation et Construction hors site** Objectif: Présenter le concept off-site et une étude de cas avec un client.



28 de julho

#### Soluções e Produtos Covid-Apto

Objetivo: Apresentar a gama de produtos que podem ser considerados como solução para tornar os espaços, infraestruturas e edifícios mais saudáveis.

**Covid-Apto solutions and Products**

Target: Show the range of products that can be considered as a solution to make healthier spaces, infrastructures and buildings.

// **Solutions et Produits Covid-Apte** Objectif: Présenter la gamme de produits pouvant être considérée comme une solution pour rendre les espaces, les infrastructures et les bâtiments plus sains.



## CEO do Grupo Casais participa como orador em eventos

### CEO of Casais Group participates in events as a speaker

Dia 26 de maio, o CEO do Grupo Casais, António Carlos Rodrigues, participou como orador no seminário online "Pacto Ecológico - Desafios para a Indústria de Madeira", onde abordou a importância do Pacto Ecológico e a perspetiva da Comissão Europeia na vertente da utilização de produtos à base de madeira na construção.

Como empresa focada na implementação de projetos que visam o desenvolvimento sustentável, a utilização da madeira, uma matéria-prima natural e renovável, vai totalmente ao encontro da nossa visão de futuro. Desta forma, eventos como este proporcionam o aceleração do processo de mudança necessário ao setor da construção.

No dia 12 de junho, o CEO participou também no evento online STEVE, o primeiro evento internacional de Engenharia e Tecnologia, organizado pela EPIC Júnior – Júnior Empresa de Engenharia da Universidade do Minho.

Este evento proporcionou momentos de networking e interação entre os presentes através da discussão de temas atuais e inovadores.

### Le CEO du Groupe Casais participe en tant que conférencier à plusieurs événements

On 26<sup>th</sup> May, the CEO of Casais Group, António Carlos Rodrigues, participated as a speaker in the online seminar "Ecological Pact - Challenges for the Wood Industry", where he addressed the importance of the Ecological Pact and the perspective of the European Commission in terms of use of wood-based products in construction.

As a company focused on implementing projects aimed at sustainable development, the use of wood, a natural and renewable raw material, fully meets our vision of the future. This way, events like this provide the acceleration of the process of change needed in the construction sector.

The session, organized by the National Civil Engineering Laboratory, was held in online format and had around 75 participants.

On June 12<sup>th</sup>, António Carlos Rodrigues, CEO of Casais Group, participated in the STEVE online event, the first international event in Engineering and Technology, organized by EPIC Júnior – Junior Engineering Company of the University of Minho.

The event provided moments of networking and interaction between those present through the discussion of current and innovative topics.

L'événement a facilité aux participants des moments de networking et d'interaction grâce au débat de sujets actuels et innovants.



## Grupo Casais participa no Webinar "Cidades pela Neutralidade Carbónica 2030 - Desafios e Soluções em Rede"

No dia 15 de abril, o Diretor Coordenador de Especialidades, Fernando Ramos, representou o Grupo Casais no webinar "Cidades pela Neutralidade Carbónica 2030 - Desafios e Soluções em Rede", organizado em parceria pelo BCSD Portugal e Deloitte, tendo realizado uma apresentação sobre Edifícios híbridos, flexíveis, inteligentes e em comunidade de energia: uma visão do Grupo Casais".



### Casais Group participates in the Webinar "Cities for Carbon Neutrality 2030 - Network Challenges and Solutions"

On April 15<sup>th</sup>, the Specialties Coordinating Director, Fernando Ramos, represented the Casais Group in the webinar "Cities for Carbon Neutrality 2030 - Network Challenges and Solutions", organized in partnership by BCSD Portugal and Deloitte, with a presentation on "Hybrid, flexible, intelligent Buildings in the energy community: a vision of the Casais Group".

### Le Groupe Casais participe au Webinar "Villes pour la Neutralité de Carbone 2030 – Défis et Solutions en Réseau"

Le 15 avril dernier, le Directeur Coordination des Lots Techniques, Fernando Ramos, a représenté le Groupe Casais dans le webinaire « Villes pour la Neutralité de Carbone 2030 – Défis et Solutions en Réseau », organisé en partenariat par BCSD Portugal et Deloitte, avec une présentation sur "Bâtiments hybrides, flexibles, intelligents et en communauté d'énergie : une vision du Groupe Casais".

## Ancorpor participa em webinar temático da SPG

A 6<sup>a</sup> sessão de Webinars temáticos da Sociedade Portuguesa de Geotecnica (SPG) decorreu no dia 21 de abril e contou com a participação de Filipe Morais Ferreira e Francisco Nunes da Ancorpor. O tema em debate foi "Contenções em Infraestruturas Rodoviárias e Ferroviárias".

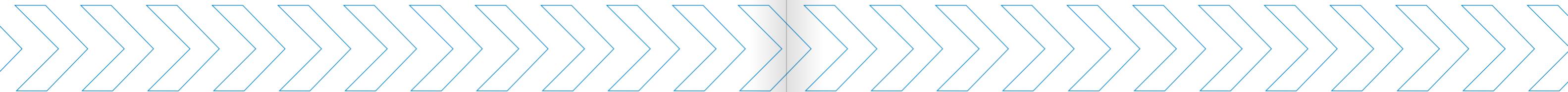
### Ancorpor takes part in theme webinar of SPG

The 6<sup>th</sup> session of thematic Webinars of the Portuguese Society of Geotechnics (SPG) took place on April 21 and had the participation of Filipe Morais Ferreira and Francisco Nunes from Ancorpor. The topic under discussion was "Containment in Road and Railway Infrastructures".

### Ancorpor participe au webinaire thématique de la SPG

La 6<sup>ème</sup> session de webinaires thématiques de la Société Portugaise de Géotechnique (SPG) a eu lieu le 21 avril et a compté avec la participation de Filipe Morais Ferreira et de Francisco Nunes d'Ancorpor. Le thème débattu a été "Travaux de soutènement dans les infrastructures routières et ferroviaires".





## Departamento Corporativo de Recursos Humanos participa em eventos

### III Semana da Empregabilidade do Politécnico de Leiria

Nos dias 19 e 23 de abril, o Politécnico de Leiria promoveu a III Semana da Empregabilidade, onde o Grupo Casais marcou presença neste evento com o objetivo de divulgar as vagas e oportunidades de carreira aos jovens recém-licenciados, bem como manter ativa a relação com o meio académico.

### III Employability Week of the Polytechnic of Leiria

On April 19 and 23, the Polytechnic of Leiria promoted the III Employability Week, where Casais Group was present aiming to publicize vacancies and career opportunities for young graduates, as well as keeping the relationship, with the academic environment, active.

### III Semaine de l'emploi de l'Ecole Polytechnique de Leiria

Les 19 et 23 avril derniers, l'Ecole Polytechnique de Leiria a organisé la III Semaine de l'emploi, à laquelle le Groupe Casais a participé dans le but de faire connaître les offres d'emploi et les opportunités de carrière aux jeunes diplômés, ainsi que de maintenir la relation avec l'environnement académique.

#### FINDE.U

Estivemos presentes de 26 a 30 de abril, em mais um evento que estabelece uma ponte direta entre os estudantes e diplomados e o mercado de trabalho, desta vez com a FINDE.U - Feira de Emprego e Carreira da Universidade do Porto.

Mais uma oportunidade para identificar os melhores talentos "made in" U.Porto.

#### FINDE.U

We were present from April 26th to 30th, in another event that establishes a direct bridge between students and graduates and the labor market, this time with FINDE.U - University of Porto Employment and Career Fair.

Another opportunity to identify the best "made in" U.Porto talents.

#### FINDE.U

Nous avons également participé du 26 au 30 avril, à un événement qui établit un pont direct entre les étudiants et les diplômés et le marché du travail, cette fois avec FINDE.U - Salon de l'Emploi et de la Carrière de l'Université de Porto.

Une autre occasion d'identifier les meilleurs talents "made in" U.Porto.



### Pitch de apresentação de Empresas

O Grupo Casais associou-se, mais uma vez, ao Politécnico do Porto para um Pitch de apresentação de Empresas. Aproveitamos a oportunidade para promover o Programa + Futuro, o novo Programa Trainee para a área da Construção Civil.

#### Company Presentation Pitch

The Casais Group joined, once again, along with the Polytechnic of Porto for a Pitch for the presentation of Companies. We took the opportunity to promote Programa + Futuro, the new Trainee Program for the Civil Construction area.

### Pitch de présentation des Entreprises

Le Groupe Casais s'est de nouveau associé à l'Ecole Polytechnique de Porto pour un Pitch de présentation des Entreprises. Nous avons profité de l'occasion pour promouvoir le Programme + Futuro [+ de Future], le nouveau Programme de Trainee dans le domaine de la Construction Civile.

### 33ª Edição da JOBSHOP no Instituto Superior Técnico de Lisboa

António Carlos Rodrigues, CEO do Grupo Casais participou como orador no debate sobre "Sustentabilidade Empresarial", inserido na 33ª Edição da JOBSHOP no Instituto Superior Técnico de Lisboa, que decorreu entre os dias 4 e 6 de maio. Esta sessão foi uma ótima oportunidade para dar a conhecer às futuras gerações de profissionais o trabalho que o Grupo Casais tem vindo a desenvolver não só no campo da inovação, mas também o caminho que tem vindo a percorrer para alcançar a sustentabilidade.

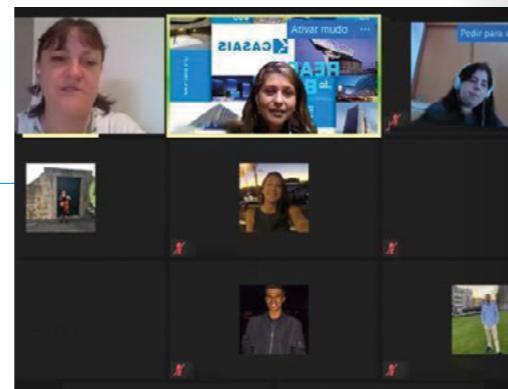
### 33rd Edition of JOBSHOP at Instituto Superior Técnico de Lisboa

The CEO, Eng. António Carlos Rodrigues, participated as a speaker in the debate on "Corporate Sustainability", in the 33rd Edition of JOBSHOP at Instituto Superior Técnico in Lisbon, which took place from 4th to 6th May. This session was a great opportunity to inform future generations of professionals about the work that the Casais Group has been developing not only in the field of innovation, but also the path it has been taking to achieve sustainability.

### 33ème Edition de JOBSHOP à l'Institut Supérieur Technique de Lisbonne

Le CEO, l'ingénieur António Carlos Rodrigues, a participé en tant que conférencier au débat sur la "Durabilité des Entreprises", à la 33ème Edition de la JOBSHOP à l'Institut Supérieur Technique de Lisbonne, qui s'est tenue du 4 au 6 mai.

Cette session a été une excellente occasion de faire connaître aux futurs professionnels non seulement ce que le Groupe Casais a développé dans le domaine de l'innovation, mais aussi du chemin qu'il a parcouru pour atteindre la durabilité.



## Corporate Department of Human Resources takes part in events

### 33ª Edição da JOBSHOP no Instituto Superior Técnico de Lisboa

António Carlos Rodrigues, CEO do Grupo Casais participou como orador no debate sobre "Sustentabilidade Empresarial", inserido na 33ª Edição da JOBSHOP no Instituto Superior Técnico de Lisboa, que decorreu entre os dias 4 e 6 de maio.

Esta sessão foi uma ótima oportunidade para dar a conhecer às futuras gerações de profissionais o trabalho que o Grupo Casais tem vindo a desenvolver não só no campo da inovação, mas também o caminho que tem vindo a percorrer para alcançar a sustentabilidade.

### 33rd Edition of JOBSHOP at Instituto Superior Técnico de Lisboa

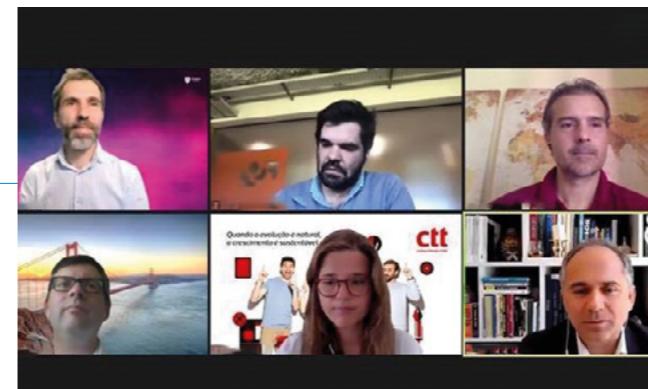
The CEO, Eng. António Carlos Rodrigues, participated as a speaker in the debate on "Corporate Sustainability", in the 33rd Edition of JOBSHOP at Instituto Superior Técnico in Lisbon, which took place from 4th to 6th May.

This session was a great opportunity to inform future generations of professionals about the work that the Casais Group has been developing not only in the field of innovation, but also the path it has been taking to achieve sustainability.

### 33ème Edition de JOBSHOP à l'Institut Supérieur Technique de Lisbonne

Le CEO, l'ingénieur António Carlos Rodrigues, a participé en tant que conférencier au débat sur la "Durabilité des Entreprises", à la 33ème Edition de la JOBSHOP à l'Institut Supérieur Technique de Lisbonne, qui s'est tenue du 4 au 6 mai.

Cette session a été une excellente occasion de faire connaître aux futurs professionnels non seulement ce que le Groupe Casais a développé dans le domaine de l'innovation, mais aussi du chemin qu'il a parcouru pour atteindre la durabilité.



## Le Département Corporatif des Ressources Humaines a participé à plusieurs évènements

### Civil Talks

A equipa de Atração de Talento do Grupo Casais iniciou um ciclo de Talk's em colaboração com o Núcleo de Civil da Universidade Nova de Lisboa, com o objetivo de manter viva a ligação junto das universidades e trabalhar o employer Branding. A primeira conversa deste ciclo foi com o João Botelho, Diretor de Unidade de Negócio da CONSTRU, seguindo-se Daniel Granjo, Diretor de Negócio da CNT que deram a conhecer algumas unidades de negócio que integram o Grupo.

### Civil Talks

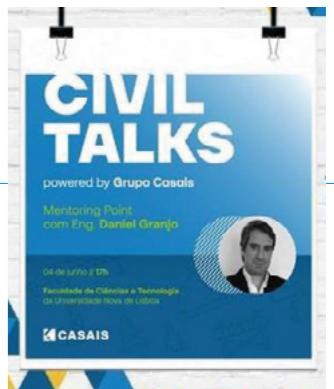
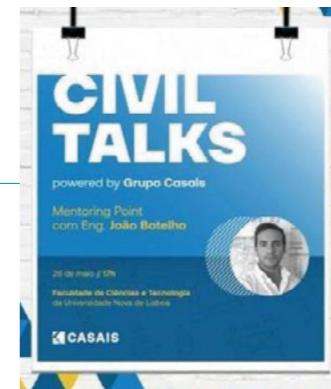
The Casais Group's Talent Attracting team started a cycle of Talks in collaboration with the Civil Nucleus of Universidade Nova de Lisboa, aiming to keep alive the connection with universities and working with employer Branding.

The first talk of this cycle was with João Botelho, CONSTRU's Business Unit Director, followed by Daniel Granjo, CNT's Business Director, who introduced some of the business units that make up the Group.

### Civil Talks

L'équipe d'Attraction de Talent du Groupe Casais a lancé un cycle de Talk's en collaboration avec le Département Civil de l'Université Nouvelle de Lisbonne, dans le but de maintenir le lien avec les universités et de travailler l'employer Branding.

La première conversation de ce cycle a compté avec la participation de João Botelho, Directeur de l'Unité d'Affaires de CONSTRU, et celle de Daniel Granjo, Directeur d'Affaires de CNT, qui ont fait connaître certaines unités d'affaires qui composent le Groupe.



## Webinar Investimento em sustentabilidade no imobiliário português

O Coordenador de Inovação e Desenvolvimento do Grupo Casais, Pedro Lopes, no dia 20 de abril participou com uma apresentação subordinada ao tema “Construção sustentável e utilização da madeira” no webinar organizado pelo Diário Imobiliário e Green Media.

Como serão geridos e para quem serão dirigidos os 620 milhões de euros destinados a melhorar a eficiência energética de edifícios destinados pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) representam o mote inicial do webinar “Investimento em Sustentabilidade no Imobiliário Português”, que desperta, ainda, outras questões relacionadas com os desafios do mercado imobiliário.

### Webinar Investment in sustainability in the Portuguese real estate

On April 20<sup>th</sup>, Casais Group's Innovation and Development Coordinator, Pedro Lopes, participated with a presentation on the theme "Sustainable construction and use of wood" in the webinar organized by Diário Imobiliário and Green Media.

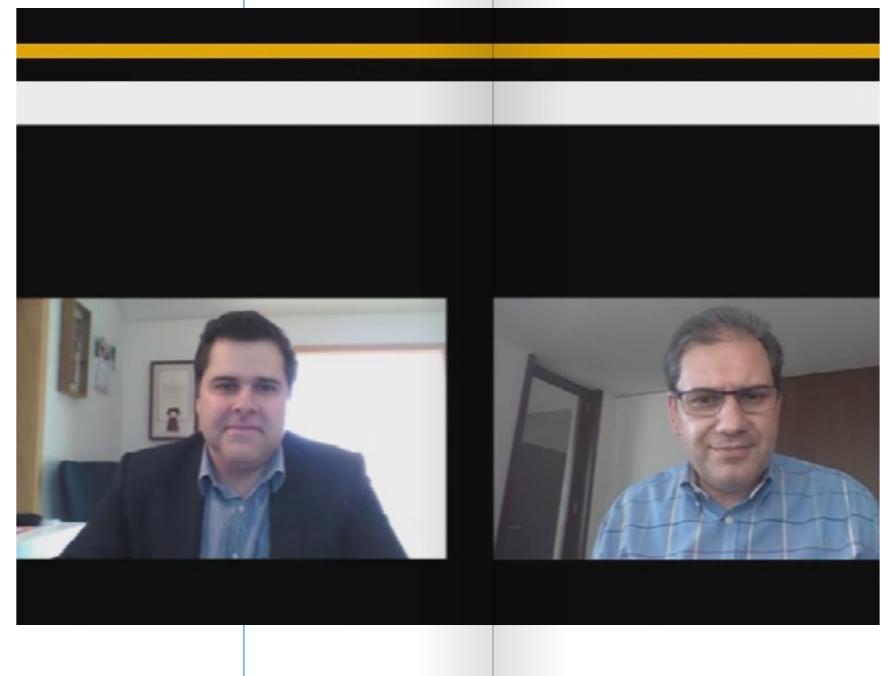
How will the 620 million euros aimed at improving the energy efficiency of buildings targeted by the Recovery and Resilience Plan (PRR) be managed and to whom will it be directed" represents the initial motto of the webinar "Investment in Sustainability in Portuguese Real Estate", which evokes, still, other issues related to the challenges of the real estate market.



### Webinaire Investissement dans la durabilité dans l'immobilier portugais

Le Coordinateur de l'Innovation et du Développement du Groupe Casais, Pedro Lopes, a participé, le 20 avril dernier, au webinaire organisé par le Diário Imobiliário et Green Media avec une présentation sur le thème de la "Construction durable et l'utilisation du bois".

Comment seront gérés et à qui seront adressés les 620 millions d'euros destinés à améliorer l'efficacité énergétique des bâtiments destinés au Plan de Récupération et de Résilience (PRR) a été le thème central du webinaire "Investissement dans la durabilité dans l'immobilier portugais" et a suscité de nombreuses autres questions liées aux enjeux du marché immobilier.



## Grupo Casais participa em webinar organizado pela SAP Portugal

No dia 4 de maio, Guilherme Teixeira, Diretor do Departamento de Sistemas Informação, participou na sessão virtual “Estratégias de implementação de projetos colaborativos”, promovida pela SAP Portugal.

Com o mote a “Gestão Colaborativa de Projetos Técnicos”, neste evento foram abordadas as vantagens de integrar uma estratégia de gestão de ativos baseada na metodologia BIM (Building Information Modelling).

### Casais Group takes part in webinar organized by SAP Portugal

On May 4<sup>th</sup>, Guilherme Teixeira, Director of the Information Systems Department, participated in the virtual session "Stratégies de mise en œuvre de projets collaboratifs", organised by SAP Portugal.

With the motto "Collaborative Management of Technical Projects", at this event, the advantages of integrating an asset management strategy based on the BIM (Building Information Modeling) methodology were discussed.

### Le Groupe Casais participe au webinaire organisé par SAP Portugal

Le 4 mai, Guilherme Teixeira, Directeur du Département des Systèmes d'Information, a participé à la session virtuelle "Stratégies de mise en œuvre de projets collaboratifs", organisée par SAP Portugal.

Sous le thème "Gestion Collaborative de Projets Techniques", il a été possible lors de cet événement d'aborder les avantages d'intégrer une stratégie de gestion d'actifs basée sur la méthodologie BIM (Building Information Modeling).



## Alunos do ISPTEC visitam Hospital Materno Infantil de Camama

No âmbito da parceria existente entre o Grupo Casais em Angola e o Instituto Politécnico de Tecnologias e Ciências (ISPTEC), no dia 9 e 12 de abril, a obra do Hospital Materno Infantil de Camama recebeu a visita de dois grupos de estudantes finalistas do Curso de Eng<sup>a</sup> Civil e da respectiva Coordenadora – Prof<sup>a</sup> Antónia Norman.

### Students from ISPTEC visit the Materno Infantil de Camama Hospital

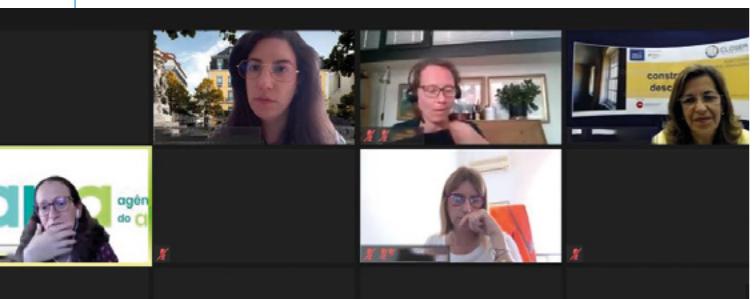
Within the scope of the existing partnership between Casais Group in Angola and the Polytechnic Institute of Technologies and Sciences (ISPTEC), on April 9th and 12th, the work of the Materno Infantil de Camama Hospital was visited by two groups of senior students of Civil Engineering and the respective Coordinator – Prof. Antónia Norman.

### Les étudiants de l'ISPTEC visitent l'Hôpital Maternel et Infantile de Camama

Dans le cadre du partenariat entre le Groupe Casais en Angola et l'Institut Polytechnique des Technologies et des Sciences (ISPTEC), deux groupes d'étudiants de dernière année de Génie Civil et leur Coordinateur - Prof. Antónia Norman ont visité, les 9 et 12 avril, le chantier de l'Hôpital Maternel et Infantile de Camama.



## Grupo Casais participa em webinar "Construir a desconstrução"



No dia 21 de junho, Maria Ramalho, Técnica de Qualidade e Ambiente do Grupo Casais participou na mesa redonda “Aumentar a conscientização para a demolição responsável dos edifícios”, inserida no primeiro webinar do Projeto CLOSER.

O Projeto CLOSER tem como finalidade a elaboração de um guia nacional para a realização de auditorias preliminares à demolição e renovação de edifícios e apresentar soluções de recuperação dos materiais presentes.

A sessão, organizada pelo Laboratório Nacional de Engenharia Civil em parceria com a Agência Portuguesa do Ambiente (APA) e o Instituto dos Mercados Públicos, do Imobiliário e da Construção (IMPIC) foi transmitida em live streaming e contou com cerca de 155 participantes.

### Casais Group takes part in the webinar "Building deconstruction"

On June 21<sup>st</sup>, Maria Ramalho, Quality and Environment Technician of Casais Group participated in the roundtable “Raising awareness for responsible demolition of buildings”, included in the first webinar of the CLOSER Project.

The CLOSER Project aims to prepare a national guide for conducting preliminary audits for the demolition and renovation of buildings and to present solutions for recovering the materials present.

The session, organized by the National Civil Engineering Laboratory in partnership with the Portuguese Environment Agency (APA) and the Institute of Public Markets, Real Estate and Construction (IMPIC) was broadcast in live streaming and had around 155 participants.

### Le Groupe Casais participe au webinaire "Construire la déconstruction"

Le 21 juin, Maria Ramalho, Responsable Qualité et Environnement de Groupe Casais a participé à la table ronde sur le thème de la « Sensibilisation à la démolition responsable des bâtiments », intégrée dans le premier webinaire du Projet CLOSER.

Le Projet CLOSER a pour but d'élaborer un guide national pour la conduite des audits préalables à la démolition et à la rénovation des bâtiments et de présenter des solutions pour récupérer les matériaux présents.

La session, organisée par le Laboratoire National de Génie Civil en partenariat avec l'Agence Portugaise de l'Environnement (APA) et l'Institut des Marchés Publics, de l'Immobilier et la Construction (IMPIC) a été diffusé en live streaming et a compté avec 155 participants.

## Casais Angola participa em encontro promovido pelo Consulado Geral de Portugal

Grupo Casais em Angola esteve presente, no dia 20 de abril, num encontro promovido pelo Consulado Geral de Portugal em Luanda, no auditório da Escola Portuguesa de Luanda, a convite da Secretaria de Estado das Comunidades, Berta Nunes.

Este encontro surge no âmbito da visita oficial da Secretaria de Estado de Angola, tendo como objetivo estar mais próxima das autoridades locais e representantes da comunidade portuguesa e auscultar as preocupações vividas, enquanto cidadãos, no estrangeiro.

### Casais Angola takes part in a get together promoted by General Consulate of Portugal

The Casais Group in Angola was present, on April 20th, at a meeting promoted by the General Consulate of Portugal in Luanda, in the auditorium of the Portuguese School of Luanda, at the invitation of the Secretary of State for Communities, Berta Nunes.

This meeting is part of the official visit of the Secretary of State of Angola, with the objective of being closer to local authorities and representatives of the Portuguese community and listening to the concerns experienced by foreign citizens.

### Casais Angola participe à un rassemblement organisé par le Consulat Général du Portugal

Le Groupe Casais en Angola a participé, le 20 avril, à un rassemblement organisé par le Consulat Général du Portugal à Luanda, dans l'auditorium de l'École Portugaise de Luanda, suivie à l'invitation de la Secrétaire d'État aux Communautés, Berta Nunes.



## Grupo Casais participa em Green Talk EU-Africa

Rabat, le 15 avril 2021, 11h00-12h30 GMT  
Efficacité énergétique dans le logement social et les bâtiments publics: opportunités et défis

Anne-Marie Dias Borges Présentatrice télé et Productrice Moderator	S.E. Bernardo Fuchs Pereira Ambassadeur du Portugal au Maroc	Claudia Wieley Ambassadeur de l'UE au Maroc	Anna Barone Représentante de la BEI au Maroc	
João Galamba Secrétaire d'Etat à l'Energie Portugal	Saïd Mouline Directeur Général de l'Agence Marocaine pour l'Efficacité Energétique	Badre Kanouni Président du Directoire du Moudawia Al Omraha	Jorge Humberto Balsas Directeur Général	Paola Méndez Ingenieur - Division Efficacité

O Diretor de Mercado de Marrocos, Jorge Balsas, representou o Grupo Casais na Green Talk EU-Africa, um evento sobre soluções de desenvolvimento sustentável em Marrocos e em África, eficiência energética no setor da habitação social e edifícios públicos, bem como os desafios e as oportunidades ligados à utilização de mecanismos financeiros, de legislação e de políticas apropriadas para promover a energia renovável.

### Casais Group takes part in Green Talk EU-Africa

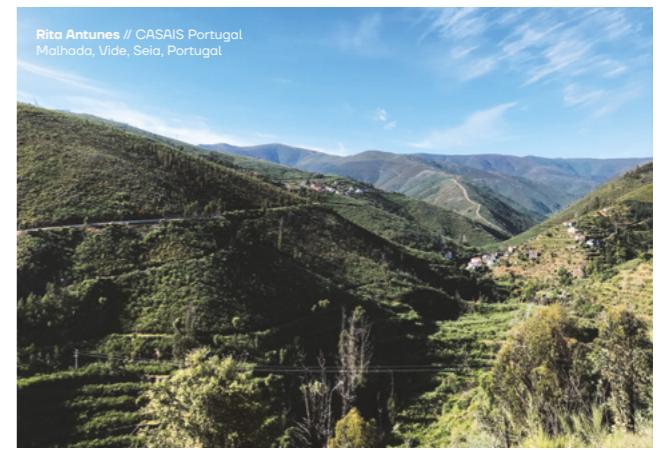
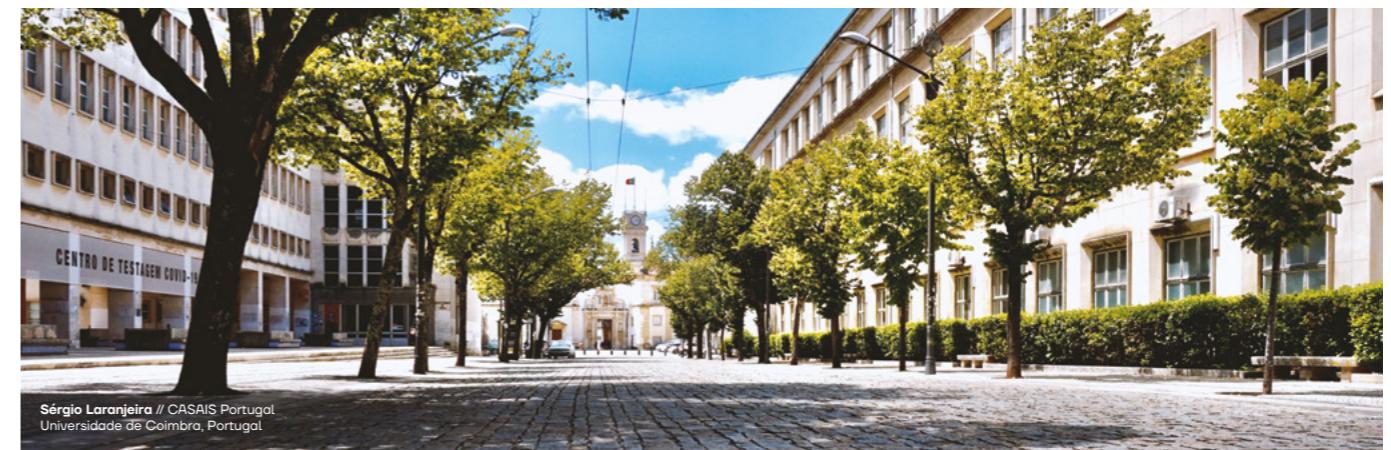
The Market Director of Morocco, Jorge Balsas, represented Casais Group at Green Talk EU-Africa, an event on sustainable development solutions in Morocco and Africa, energy efficiency in the social housing and public buildings sector, as well as the challenges and the opportunities associated with using appropriate financial mechanisms, legislation and policies to promote renewable energy.

### Le Groupe Casais participe au Green Talk EU-Africa

Le Directeur du Maroc, Jorge Balsas, a représenté le Groupe Casais lors de la Green Talk EU-Africa, un événement sur les solutions de développement durable au Maroc et en Afrique, l'efficacité énergétique dans le secteur du logement social et des bâtiments publics, ainsi que les défis et les opportunités associés à l'utilisation de mécanismes financiers, de la législation et des politiques appropriées pour promouvoir les énergies renouvelables.



Orlando Lopes // CASAIS Portugal  
Picos da Europa, Asturias, Espanha



-  [facebook.com/grupocasais](https://facebook.com/grupocasais)
-  [linkedin.com/company/grupo-casais](https://linkedin.com/company/grupo-casais)
-  [youtube.com/grupocasais](https://youtube.com/grupocasais)
-  [instagram.com/grupocasais](https://instagram.com/grupocasais)

**SEDE**

Rua do Anjo, 27, Apartado 2702  
Mire de Tibães  
4700-565 Braga · Portugal

**T** (+351) 253 305 400  
**F** (+351) 253 305 499

**DELEGAÇÃO DE LISBOA**

Rua do Pólo Norte, Nº 14  
Escritório 1.1  
1990-266 Lisboa · Portugal

**T** (+351) 218 959 014 / 5  
**F** (+351) 218 959 016

# Engenharia e Construção

Engineering and Construction // Ingénierie et Construction



# Especialidades e Indústria

Trades and Industry // Lots Techniques et Industrie

# Promoção e Gestão de Ativos

Real State and Asset Management // Promotion et Gestion D'Actifs