

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA // FREE DISTRIBUTION // DISTRIBUTION GRATUITE

CASAI NEWS

Casais Open Week 2019! p.38



60 ANOS DE ATIVIDADE
desde 1958



16 MERCADOS
+25 REGIÕES

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

CASAIS
MELHOR
CONSTRUTORA
PORTUGAL
PRÉMIOS CONSTRUIR 2018

CASAIS
PRÊMIO
INTERNACIONALIZAÇÃO
PRÉMIOS CONSTRUIR 2018

**We build
your vision**
CONSTRUÍMOS A SUA VISÃO

4.426

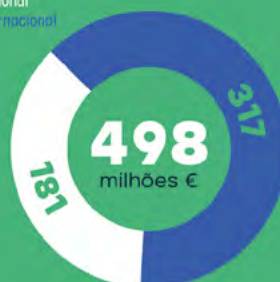
Nº DE COLABORADORES
dezembro 2018

1.121 Portugal
1.149 Expatriados
2.156 Locais

32.564
HORAS DE FORMAÇÃO

VOLUME DE NEGÓCIOS
Agregado 2018

Nacional
Internacional



PRÉMIOS E DISTINÇÕES
Competência reconhecida

- **Prémios Construir 2018**
Melhor Construtora Nacional // Casais - Engenharia e Construção
Prémio Internacionalização // Casais - Engenharia e Construção
- **Prémio de Melhor Advogado Ibérico**
Manuel Luís Gonçalves, Diretor Jurídico Grupo Casais, galardoado na categoria International Team - Focus África
- **Prémio "Torre de Belém - Nacional"**
atribuído pela Câmara de Comércio Luso-Belga-Luxemburguesa // Carpincasais Bélgica
- **International Expansion Award**
Embaixada Britânica - Department for International Trade (DIT)

#SOU CASAIS
#SOMOS CASAIS
...porque a Casais somos todos nós!

www.casais.pt

f
10.303
gostos

in
21.074
seguidores

▶
46.350
visualizações

Destques

Highlights // Faits Saillants



38 // Casais Open Week 2019



10 // CEO realiza visita às obras



22 // Carpinangola, Metalser e Socimorcasa Angola na 35ª FILDA

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 + Cláudia Barros

Design Carlos Cruz + Tiago Lima

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

Tiragem
Print Run // Tirage
1.250 exemplares - copies

Distribuição Gratuita
Free Distribution // Distribution Gratuite

ÍNDICE // INDEX // INDICE

- 04** // Editorial
Editorial // Editorial
- 06** // Engenharia e Construção
Engineering and Construction // Ingénierie et Construction
- 18** // Especialidades e Indústria
Trades and Industry // Commerce et Industrie
- 25** // Promoção e Gestão de Ativos
Real State and Asset Management // Promotion et Gestion D'Actifs
- 26** // CasaisCoach
- 30** // Formação
Training // Formation
- 38** // Sinais de Vida
Signs of Life // Signes de Vie

EDITORIAL

Editorial // Éditorial

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



“O desenvolvimento decorre a um ritmo impressionante e, por isso, somos constantemente desafiados a evoluir.”

Temos vindo a estimular e a solicitar mais das nossas pessoas, estando cada um de nós também num processo de *upgrade*. Somos constantemente expostos a desafios que envolvem o crescimento e desenvolvimento de competências.

Neste sentido, continuamos a apostar no incremento dos nossos programas de formação interna, dando também a conhecer o nosso funcionamento a potenciais interessados. Mais do que explicar como funcionamos, interessa-nos demonstrar o que nos motiva a ser os melhores. É nesta premissa, “construir uma melhor versão de cada um de nós”, que os nossos programas de formação estão focados.

Continuamos com um elevado nível de envolvimento na sociedade, mostrando de forma aberta o que fazemos. A participação ativa em visitas, exposições e seminários são um reflexo da nossa missão de partilha.

Temos um grande leque de obras em arranque, o que demonstra a confiança que os clientes e o mercado depositam em nós. Temos ainda, em igual medida, outras obras em fase de conclusão e inauguração. Este é um ciclo com um ritmo tão frenético quanto a nossa eficiência e eficácia para executar e cumprir os prazos.

Hoje, perante a incerteza do amanhã, os clientes querem, cada vez mais, a conclusão das obras num curto espaço de tempo. Contudo, o volume e capacidade instalada estão a atingir o limite.

No nosso caso temos capacidade para realizar muitas mais obras, pois estamos focados na eficiência e eficácia, traduzidas através da produtividade.

No entanto, esta produtividade não se verifica apenas porque trabalhamos mais. Verifica-se porque trabalhamos melhor e, para tal, estamos a dar preferência a obras que permitam, desde cedo, o início do nosso trabalho com o cliente e com os projetistas.

A industrialização da construção passa pela capacidade de “industrializar”, levando o nosso “saber fazer” ao projeto. Fazê-lo num processo tradicional em obra, ou a correr na fase de preparação, está ditado ao insucesso. A preparação deve ser colocada em prática no projeto, o que vulgarmente apelidamos de Pré-Construção.

“Development is proceeding at an impressive rate and so we are constantly challenged to evolve.”

We have been encouraging and soliciting more from our people, each of us also being upgraded. We are constantly exposed to challenges that involve skills growth and development.

In this sense, we continue to focus on increasing our internal training programs, as well as making our operations known to potential stakeholders. More than explaining how we work; we are interested in demonstrating what motivates us to be the best.

It is on this premise, “building a better version of each of us” that our training programs are focused.

We continue to have a high level of involvement in society by showing openly what we do. Active participation in visits, exhibitions and seminars reflects our sharing mission.

We have a wide range of start-up works, which demonstrates the trust that customers and the marketplace in us. We also have, in equal measure, other works in the phase of completion and opening. This is a cycle as fast as our efficiency and effectiveness to execute and meet deadlines.

Today, given the uncertainty of tomorrow, customers increasingly want the works to be completed in a short time. However, the volume and installed capacity are reaching the limit.

In our case we have the capacity to do many more works, because we are focused on efficiency and effectiveness, translated through productivity. However, this productivity is not just because we work harder. This is because we work better and, to that end, we are giving preference to works that allow us to start working with the client and the designers.

The industrialization of construction involves the ability to “industrialize”, leading our “know-how” to the project. Doing so in a traditional on-site process or in the process of preparation is bound to fail. Preparation should be put into practice in the project, which we commonly call Pre-Construction.

“Le développement avance à un rythme impressionnant et nous sommes, par conséquent, constamment mis au défi d'évoluer.”

Nous avons stimulé et demandé en plus à collaborateurs, car chacun de nous est également dans un processus d'*upgrade*. Nous sommes constamment exposés à des défis liés à la croissance et au développement des compétences.

Ceci étant, nous continuons de parier sur le développement de nos programmes de formation interne, et faisons connaître notre fonctionnement aux potentielles personnes intéressées. Bien plus que d'expliquer comment nous fonctionnons, nous souhaitons montrer ce qui nous motive à être les meilleurs. C'est sur le principe de « construire une meilleure version de chacun de nous » que nos programmes de formation s'axent.

Nous continuons à être très impliqués dans la société en montrant ouvertement ce que nous faisons. La participation active à des visites, expositions et séminaires est le reflet de notre mission de partage.

Nous avons un grand nombre de chantiers qui vont démarrer, ce qui reflète la confiance que nous accordent les clients et le marché. Nous avons également, à parts égales, d'autres chantiers en phase d'achèvement et d'inauguration. C'est un cycle avec un rythme aussi frénétique que celui de notre efficacité et efficacité à exécuter et à respecter les délais.

Aujourd'hui, face aux incertitudes de demain, les clients souhaitent de plus en plus que les travaux soient terminés dans un court espace de temps. Cependant, le volume et la capacité installée sont en train d'atteindre leur limite.

Dans notre cas, nous avons la capacité de réaliser beaucoup plus de travaux, car nous mettons l'accent sur l'efficacité et l'efficacité, qui se traduisent par la productivité.

Cependant, cette productivité n'est pas simplement due au fait que nous travaillons plus. Elle se doit au fait que nous travaillons mieux et pour cela nous privilégions les chantiers qui nous permettent, très tôt, de commencer à travailler avec le client et les concepteurs.

L'industrialisation de la construction implique la capacité à « industrialiser », en amenant notre « savoir-faire » au projet. Faire cela dans un processus traditionnel sur chantier, ou en cours de préparation est voué à l'échec. La préparation doit être mise en pratique en phase de projet, ce que nous nommons plus communément de Pré-Construction.



Terceiro trimestre arranca com novas adjudicações

Para além do vasto leque de obras em curso nos quatro continentes, durante o terceiro trimestre do ano, o Grupo Casais viu adjudicadas às suas empresas obras de grande dimensão e com relevo nacional e internacional. A organização continua assim a contribuir para o futuro das novas gerações através da construção de edifícios de saúde, ensino, habitação e comerciais.

Third quarter starts with new awards

In addition to the wide range of works underway on four continents, during the third quarter of the year, the Casais Group was awarded large national and international works. The organization thus continues to contribute to the future of new generations by building health, education, housing and commercial buildings.

Le troisième trimestre démontre avec de nouveaux contrats

Outre le large éventail de travaux en cours sur les quatre continents, le Groupe Casais s'est vu attribuer au cours du troisième trimestre de l'année des chantiers de grande envergure, tant au Portugal qu'à l'international. L'organisation continue ainsi de contribuer pour l'avenir des nouvelles générations en construisant des bâtiments destinés à la santé, à l'enseignement, au logement et aux commerces.

Novas Obras

**Nova Sede da Associação
de Paralisia Cerebral de Braga**
Casais EC // Amares, Portugal

**Nova Ala Pediátrica do Centro
Hospitalar Universitário de S. João**
Casais EC // Porto, Portugal

Hotel 5* — NAU Hotels
Casais EC // V. N. Gaia, Portugal

Residências de Estudantes Coimbra
Casais EC // Coimbra, Portugal

Quinta da Marinha Lote CT-4
Casais EC // Cascais, Portugal

Hotel Villa Rica
CNT + Casais EC // Lisboa, Portugal

Edifício na R. Barata Salgueiro 21
Casais EC // Lisboa, Portugal

Condomínio UPTOWN
CNT + Casais EC // Vilamoura, Portugal

Casa do Jimmy
Casais Gibraltar // Gibraltar

Kings Wharf Q27
Casais Gibraltar // Gibraltar

Casais constrói UPTOWN da Vilamoura World

Já iniciou a construção da primeira fase do empreendimento Uptown, promovido pela Vilamoura World, que contempla 31 moradias e apartamentos, dos quais 40% já estão comercializados. A construção está a cargo da Casais Engenharia e Construção e prevê-se que esteja terminada no último trimestre de 2020.

O projeto, concebido pelo arquiteto Jacques Ferrier, inspira-se na arquitetura tradicional portuguesa com linhas e traços limpos, quartos com muita luminosidade e jardins privados que rodeiam e interligam as moradias e apartamentos.



Casais builds UPTOWN of the Vilamoura World

Construction has begun on the first phase of the Uptown venture, promoted by Vilamoura World, which includes 31 villas and apartments, of which 40% are already commercialized. Construction is in charge of Casais Engenharia e Construção and is expected to be completed in the last quarter of 2020.

The project, designed by architect Jacques Ferrier, is inspired by traditional Portuguese architecture with clean lines and features, bright rooms and private gardens that surround and connect the villas and apartments.

Casais construit l'UPTOWN Vilamoura World

La construction de la première phase du projet Uptown, promu par Vilamoura World, qui comprend 31 villas et appartements, dont 40% sont déjà commercialisés, a déjà démarré. Casais Engenharia e Construção a à sa charge la construction, dont l'achèvement est prévu au cours du dernier trimestre de 2020.

Le projet, conçu par l'architecte Jacques Ferrier, s'inspire de l'architecture traditionnelle portugaise avec des lignes épurées, des chambres lumineuses et des jardins privés entourant et reliant les villas et les appartements.



Topping out ceremony in Cascais Atrium

On August 22, Casais Engenharia marked the Topping out ceremony in the Cascais Atrium project in Cascais. In this event, which promoted the interaction between the different players in the project, some elements of the company's Administration were present.

Pau de Fileira Cascais Atrium

No dia 22 de agosto, a Casais Engenharia assinalou o Pau de Fileira da obra Cascais Atrium, em Cascais. Neste evento, que promoveu o convívio entre os diferentes intervenientes no projeto, marcaram presença alguns elementos da Administração da empresa.

Fête de Fin de Structure sur le chantier Cascais Atrium

Le 22 août dernier, Casais Engenharia a signalé la fin de la structure du projet Cascais Atrium à Cascais. Certains membres de l'Administration de la société ont participé à cet événement qui a favorisé l'interaction entre les différents intervenants du projet.

Administração do Montepio e do Grupo Casais visitam obra

A obra das Residências Montepio de Entrecampos, Lisboa, recebeu recentemente uma visita das Administrações do Montepio e do Grupo Casais.



Administration of Montepio and Casais Group visit work

The work of the Montepio de Entrecampos Residences, Lisbon, recently received a visit from the Montepio Administrations and the Casais Group.

Visite de l'administration de Montepio et du Groupe Casais

Le chantier des Résidences Montepio de Entrecampos à Lisbonne a récemment reçu la visite de l'administration de Montepio et de celle du Groupe Casais.

CEO realiza visita às obras

A penúltima semana de agosto foi preenchida pela azáfama das visitas do CEO às obras da Casais. De norte a sul, António Carlos Rodrigues fez questão de contactar com as diversas frentes de trabalho, estabelecendo assim um contacto operacional, de modo a identificar boas práticas estabelecidas e oportunidades de melhoria.

Após as visitas, António Carlos Rodrigues salientou que “este é um excelente momento de contacto com a operação, onde recolhemos imenso feedback sobre diversos aspetos operacionais”. O CEO mostrou-se ainda satisfeito por verificar que, desde o início das visitas à obra, até ao momento, há uma clara evolução em diversos domínios.



CEO visits construction works

The penultimate week of August was filled with the hustle and bustle of CEO visits to the Casais works. From north to south, António Carlos Rodrigues made a point of contacting the various work fronts, thus establishing an operational contact in order to identify established good practices and improvement opportunities.

After the visits, António Carlos Rodrigues pointed out that “this is an excellent moment of contact with the operation, where we collected a lot of feedback on various operational aspects”. The CEO was also pleased to see that from the beginning of the site visits, so far, there has been a clear evolution in several areas.

Le CEO rend visite aux chantiers en cours

L'avant-dernière semaine du mois d'août a été marquée par le tumulte des visites du CEO aux chantiers de Casais. Du nord au sud, António Carlos Rodrigues a tenu à prendre contact avec les différents chantiers afin d'établir un contact opérationnel permettant d'identifier les bonnes pratiques établies et les possibilités d'amélioration.

Après les visites, António Carlos Rodrigues a souligné qu'«il s'agit d'un excellent moment de contact avec l'opération, où nous avons recueilli de nombreuses réactions sur différents aspects opérationnels». Le CEO s'est également réjoui de constater que, depuis le début des visites aux chantiers, une nette évolution a été observée dans plusieurs domaines.



Casais EC assina novos contratos de construção

Decorreu, no final do mês de agosto, a cerimónia pública de assinatura do contrato para a construção da ala pediátrica do Hospital São João. A cerimónia teve lugar na Aula Magna da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e contou com a presença da ministra da saúde, Marta Temido. A nova ala pediátrica deverá estar concluída em finais de 2021.

No dia 05 de setembro foi formalizada a assinatura do contrato de adjudicação da empreitada da nova sede da APCB - Associação de Paralisia Cerebral de Braga. A empreitada da nova sede, em Amares, terá uma duração de 16 meses e um custo de 4,3 milhões de euros.



Casais EC signs new building contracts

At the end of August, the public signing ceremony of the contract for the construction of the pediatric ward of Hospital São João took place. The ceremony took place at the Aula Magna of the Faculty of Medicine of the University of Porto and was attended by the minister of Health, Marta Temido. The new pediatric ward is expected to be completed by the end of 2021.

On September 5th, the signing of the contract awarding contract for the new headquarters of APCB - Braga Cerebral Palsy Association was formalized. The contract for the new headquarters in Amares will last 16 months and cost 4.3 million euros.

Casais CE signe de nouveaux contrats de construction

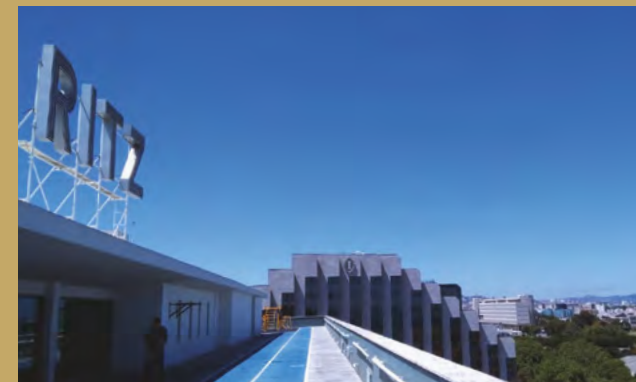
La signature officielle du contrat pour la construction de l'aile pédiatrique de l'Hôpital São João a eu lieu fin août. La cérémonie s'est tenue à l'Aula Magna de la Faculté de Médecine de l'Université de Porto et a compté avec la présence de la Ministre de la Santé, Marta Temido. La nouvelle aile pédiatrique devrait être achevée d'ici fin de 2021.

La signature du contrat du nouveau siège de l'APCB - Association de Paralysie Cérébrale de Braga a été officialisée le 5 septembre dernier. Le contrat pour le nouveau siège à Amares a un délai de 16 mois et un coût de 4,3 millions d'euros.

Opertec realiza trabalhos de manutenção em todo o país!



A empresa de facilities management viu o período de verão preenchido com os trabalhos de manutenção dos edifícios Ideia Atlântico e Accenture, em Braga, bem como, Makro Leiria e Hotel Ritz, em Lisboa.



Opertec carries out maintenance work all over the country!

The facilities management company saw the summer period filled with maintenance work on the Ideia Atlântico and Accenture buildings in Braga, as well as Makro Leiria and Hotel Ritz in Lisbon.



Opertec effectue des travaux de maintenance dans tout le pays!

La société de facilities management a consacré l'été aux travaux d'entretien des bâtiments Ideia Atlântico et Accenture à Braga, ainsi qu'à celui de Makro Leiria et de l'Hôtel Ritz à Lisbonne.

GIBRALTAR

Casais Gibraltar procede à inauguração da obra Children's Health Centre

No dia 16 de julho foi inaugurada uma das obras mais importantes para a comunidade de Gibraltar, o Children's Health Centre. A inauguração contou com a presença do Chief Minister, Fabian Picardo, e do Ministro da Saúde, Neil Costa. Durante a visita ao hospital, a Casais teve a oportunidade de mostrar e falar um pouco sobre o trabalho executado no país.

Casais Gibraltar procede à inauguração da obra Children's Health Centre

Casais Gibraltar inaugure le Children's Health Centre

On July 16th, one of the most important works for the community of Gibraltar was inaugurated, the Children's Health Center. The inauguration was attended by Chief Minister Fabian Picardo and Health Minister Neil Costa. During the visit to the hospital, Casais had the opportunity to show and talk a little about the work carried out in the country.

Le 16 juillet dernier, un des ouvrages les plus importants pour la communauté de Gibraltar, le Children's Health Centre, a été inauguré. Le Chief Minister, Fabian Picardo, et le Ministre de la Santé, Neil Costa, ont assisté à l'inauguration. Au cours de la visite à l'hôpital, Casais a eu l'occasion de montrer et de parler un peu du travail effectué dans le pays.



Casais Gibraltar instala ninhos de andorinha

Acreditando na importância de um mundo mais sustentável e apostando na preservação do ambiente a Casais Gibraltar instalou 106 ninhos de andorinha na obra Bayside and Westside Schools.

Casais Gibraltar install swallow nests

Believing in the importance of a more sustainable world and focusing on preserving the environment, Casais Gibraltar installed 106 swallow nests in Bayside and Westside Schools.

Casais Gibraltar installe des nids d'hirondelles

Convaincue de l'importance d'un monde plus durable et soucieuse de la préservation de l'environnement, Casais Gibraltar a installé 106 nids d'hirondelles sur le chantier Bayside and Westside Schools.



Chief Minister de Gibraltar visita obra Bayside and Westside Schools

Chief Minister of Gibraltar visits Bayside and Westside Schools

No dia 12 de agosto, a obra recebeu a visita de Fabian Picardo, Chief Minister de Gibraltar, de John Cortes, Minister for the Environment, Energy, Climate Change and Education, e de Hector Montado, Chief Technical Officer. A visita veio reafirmar a grande expectativa depositada nesta obra, que se espera vir a ser um marco para as gerações futuras como um símbolo de educação de alta qualidade.

On August 12, the work was visited by Fabian Picardo, Chief Minister of Gibraltar, John Cortes, Minister for the Environment, Energy, Climate Change and Education, and Hector Montado, Chief Technical Officer. The visit reaffirmed the great expectation placed on this work, which is expected to become a landmark for future generations as a symbol of high-quality education.

Le Chief Minister de Gibraltar rend visite au chantier Bayside and Westside Schools

Le 12 août dernier, le chantier a reçu la visite de Fabian Picardo, le Chief Minister de Gibraltar, John Cortes, Minister for the Environment, Energy, Climate Change and Education, et Hector Montado, Chief Technical Officer. La visite a réaffirmé le grand espoir placé dans cet ouvrage, qui devrait devenir un repère pour les générations futures en tant que symbole d'une éducation de haute qualité.

Casais Gibraltar concluí segunda Torre do Empreendimento Kings Wharf

Casais Gibraltar completed second Kings Wharf Enterprise Tower

A Casais Gibraltar concluiu os trabalhos no edifício Kings Wharf Quay 29. O edifício conta já com uma taxa de ocupação na ordem dos 40% e, por isso, este é mais um desafio concluído com sucesso.

Casais Gibraltar has completed work on the Kings Wharf Quay 29 building. The building already has an occupancy rate of around 40%, so this is another challenge successfully completed.

Casais Gibraltar achève la deuxième Tour du Projet Kings Wharf

Casais Gibraltar a achevé les travaux du bâtiment Kings Wharf Quay 29. Le taux d'occupation du bâtiment est déjà d'environ 40%, ce qui représente un défi de plus relevé avec succès.



Bayside and Westside Schools abre portas com o arranque do ano letivo e inauguração

Bayside and Westside Schools open doors with the start of the school year

No dia 16 de setembro, a obra Bayside and Westside Schools, a cargo da Casais Gibraltar, abriu as portas a 200 professores e a mais de 2800 alunos. Com início em maio de 2018, e descritas como notáveis pelo Chief Minister de Gibraltar, Fabian Picardo, as instalações contaram com o empenho de mais de 800 colaboradores durante os 15 meses de execução.

Já no dia 26 de setembro, e a convite do dono de obra, a Administração da Casais esteve presente na inauguração oficial da obra.

On September 16, Bayside and Westside Schools, run by Casais Gibraltar, opened its doors to 200 teachers and more than 2,800 students. Beginning in May 2018, and described as notable by Gibraltarian Chief Minister Fabian Picardo, the facility was staffed by over 800 employees during the 15 months of implementation.

On September 26, and at the invitation of the developer, the Casais Administration was present at the official inauguration of the work.

Bayside and Westside Schools ouvre ses portes lors de la rentrée scolaire

Le 16 septembre dernier, l'ouvrage Bayside and Westside Schools, réalisé par Casais Gibraltar, a ouvert ses portes à 200 enseignants et à plus de 2 800 élèves. Démarré en mai 2018 et qualifié de remarquable par le Chief Minister de Gibraltar, Fabian Picardo, le chantier a compté avec plus de 800 collaborateurs au cours des 15 mois d'exécution.

Le 26 septembre dernier, à la demande du Maître d'Ouvrage, l'Administration Casais était présente lors de l'inauguration officielle de l'ouvrage.



MOÇAMBIQUE

Visita da Administração à Academia Aga Khan

A Administração do Grupo Casais viajou até Moçambique com o objetivo de realizar uma visita às obras em curso no país. A Academia Aga Khan é uma obra de relevo nacional que irá impactar de forma muito positiva todas as gerações.

Administration visits Aga Khan Academy

The Casais Group Management traveled to Mozambique to visit the ongoing works in the country. The Aga Khan Academy is a work of national importance that will have a very positive impact on all generations.

L'Administration rend visite à l'Académie Aga Khan

L'Administration du Groupe Casais s'est rendue au Mozambique pour visiter les travaux en cours dans le pays. L'Académie Aga Khan est un ouvrage d'importance nationale qui aura un impact très positif sur toutes les générations.



BRASIL

Visita da Administração às obras da Casais Brasil

Como já é habitual, a Administração do Grupo Casais viaja frequentemente entre mercados com o principal objetivo de acompanhar de perto a execução e conclusão das obras em curso. Esta visita ao Brasil teve como objetivo acompanhar os trabalhos na Catedral del Castillo.

Administration visits Casais Brasil works

As usual, Casais Group Management frequently travels between markets with the main objective of closely monitoring the execution and completion of works in progress. This visit to Brazil was intended to accompany the work at Catedral del Castillo.

L'Administration rend visite aux chantiers de Casais Brésil

Comme à son habitude, l'Administration du Groupe Casais se déplace fréquemment entre les différents pays dans le but principal d'accompagner de près la réalisation et l'achèvement des travaux en cours. Cette visite au Brésil a eu pour but d'accompagner les travaux de la Cathédrale del Castillo.



Constru by Grupo Casais divulga novos serviços

Para além do início de diversas obras e da conclusão da renovação de um apartamento duplex, em Telheiras, a empresa de construção e reabilitação divulgou duas landing pages. Os objetivos são a divulgação do showroom Construção Experience, no Porto, e o serviço de reabilitação/remodelação de cozinhas e casas de banho, em Lisboa!

Fique a par de todas as novidades em experience.constru.pt e cozinhaebanho.constru.pt.



Constru By Grupo Casais announces new services

In addition to the start of several works and the completion of the renovation of a duplex apartment in Telheiras, the construction and rehabilitation company released two landing pages. The objectives are to promote the Construção Experience showroom in Porto and the kitchen / bathroom rehabilitation / remodeling service in Lisbon!

Stay up of all our news experience.constru.pt and cozinhaebanho.constru.pt.

Constru By Grupo Casais annonce de nouveaux services

Outre le début de plusieurs travaux et l'achèvement de la rénovation d'un appartement duplex à Telheiras, la société de construction et de réhabilitation a publié deux landing pages. L'objectif a été de promouvoir le showroom Construção Experience à Porto et le service de réhabilitation / réaménagement de cuisines / salles de bains à Lisbonne!

Découvrez toutes les nouveautés experience.constru.pt et cozinhaebanho.constru.pt.

Ampere Energy Portugal com trimestre preenchido

São vários os projetos onde a Ampere marca presença. Desde a instalação de mais oito baterias e 24kW de fotovoltaico em Belas Clube de Campo assim como o upgrade para um cliente da Quinta do Conde, a empresa de baterias inteligentes acaba de lançar mais uma inovação! Já é possível personalizar as baterias Square S, Tower S e Tower M com as novas capas.

O cliente pode agora optar por uma de três soluções: o modelo básico, com acabamento tradicional; selecionar um conjunto de texturas que se adaptam a qualquer ambiente doméstico; ou, um modelo totalmente personalizado pelo utilizador tanto na expressão artística como na escala cromática.

Poderá seguir todas as novidades nos meios habituais assim como na mais recente social da empresa, o Instagram!



Ampere Energy Portugal with quarter completed

There are several projects where Ampere is present. From installing eight more 24kW photovoltaic batteries in Belas Clube de Campo as well as upgrading to a Quinta do Conde customer, the smart battery company has just launched another innovation! You can now customize Square S, Tower S and Tower M batteries with the new covers.

The customer can now opt for one of three solutions: the basic model with traditional finishing; Select a set of textures that adapt to any home environment; or, a template totally customized by the user in both artistic expression and chromatic scale.

You can follow all the news in the usual media as well as the latest social company, Instagram!

Trimestre bien rempli pour Ampere Energy Portugal

Ampere participe à plusieurs projets. De l'installation de huit autres batteries et 24 kW photovoltaïques à Belas Clube de Campo à l'upgrade pour un client de Quinta do Conde, l'entreprise de batteries intelligentes vient de lancer une nouvelle innovation ! Vous pouvez maintenant personnaliser les batteries Square S, Tower S et Tower M avec de nouvelles coques.

Le client peut désormais choisir l'une des trois solutions suivantes: le modèle de base avec une finition traditionnelle; sélectionnez un ensemble de textures qui s'adapte à n'importe quel environnement domestique; ou encore, un modèle totalement personnalisé par l'utilisateur tant au niveau du design que du choix de la couleur.

Vous pouvez suivre toute l'actualité sur les réseaux habituels ainsi que sur le dernier réseau social de l'entreprise, Instagram!



Quadrina instala quadros na JAC Products

A Quadrina esteve responsável pelo fornecimento de 14 quadros elétricos para a indústria de componentes automóveis, JAC Products!

Quadrina instals switchboards in JAC Products

Quadrina was responsible for supplying 14 electrical switchboards for the automotive component industry, JAC Products!

Quadrina installe des tableaux à JAC Products

Quadrina a fourni 14 tableaux électriques pour l'industrie de composants automobiles, JAC Products !



Socimorcasa desenvolve trabalhos no IPCA

A Socimorcasa forneceu e executou 700 m2 de pavimentos autonivelantes, em epóxi, na empreitada de remodelação dos espaços do restaurante e copa do edifício da cantina do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave.



Socimorcasa develops works at IPCA

Socimorcasa supplied and built 700 m2 of self-leveling epoxy floors in the remodeling of the restaurant and pantry spaces of the canteen building of the Cávado and Ave Polytechnic Institute.

Socimorcasa réalise des travaux à l'IPCA

Socimorcasa a fourni et posé 700 m2 de revêtements de sols époxy autonivelants, dans le cadre du réaménagement du restaurant et garde-manger de la cantine de l'Institut Polytechnique du Cávado et Ave.

Undel inicia novas obras

A Undel viu adjudicadas duas novas unidades de produção de autoconsumo, em Portugal e Gibraltar, no valor de 178kW e 92kWp, respetivamente. A empresa inicia assim a sua atividade nesta área de negócio!

Undel starts new works

Undel was awarded two new self-consumption production units, in Portugal and Gibraltar, worth 178kW and 92kWp, respectively. The company thus begins its activity in this business area!

Undel démarre de nouveaux chantiers

Undel s'est vu attribuer deux nouvelles unités de production d'autoconsommation, au Portugal et à Gibraltar, d'une valeur respective de 178 kW et 92 kW. L'entreprise démarre ainsi son activité dans ce domaine!



ANGOLA

Saioz participa no seminário "Estratégia Angola 2050"

A convite da Direção Nacional de Estudos e Planeamento do Ministério da Economia e Planeamento de Angola, no dia 5 de julho, a Saioz esteve presente no seminário "Estratégia de Desenvolvimento de Longo Prazo - Angola 2050".

Este seminário teve como objetivo recolher contributos para a elaboração da estratégia de longo prazo para Angola até 2050, substituindo a estratégia anterior Angola 2025, alargando assim o horizonte de longo prazo.

Saioz takes part in the workshop "Strategy Angola 2050"

At the invitation of the National Directorate of Studies and Planning of the Angolan Ministry of Economy and Planning, on July 5, Saioz attended the seminar "Long Term Development Strategy - Angola 2050".

This seminar aimed to gather input for the elaboration of Angola's long-term strategy by 2050, replacing the previous Angola 2025 strategy, thereby widening the long-term horizon.

Saioz participe au séminaire "Stratégie Angola 2050"

À l'invitation de la Direction Nationale des Etudes et de la Planification du Ministère Angolais de l'Economie et de la Planification, Saioz a participé au séminaire «Stratégie de Développement à Long Terme - Angola 2050».

Ce séminaire a eu pour objectif de recueillir des informations pour l'élaboration de la stratégie à long terme de l'Angola d'ici 2050, en remplacement de la stratégie précédente Angola 2025, élargissant ainsi l'horizon à long terme.

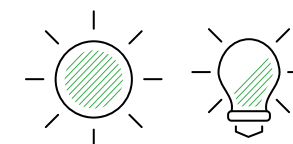


A bateria mais inteligente do mercado



Poupe
+ de 60%
na fatura de
eletricidade

Aproveite a
energia do sol
24h/dia



Interessado?
geral@ampereenergy.pt

808 200 090

Dias úteis | 9h00-13h00 e 14h00-19h00

Carpinangola, Metalser e Socimorcasa Angola marcam presença na

35ª FILDA

Entre os dias 09 e 13 de julho, as empresas do grupo marcaram presença na 35ª Feira Internacional de Luanda, na Zona Económica Especial. Subordinada ao tema “Dinamizar o Sector Privado e Promover o Crescimento Económico”, esta feira contou um espaço de 28000 m2 e com mais de 350 empresas em representação de 13 países.

A presença da Carpinangola, Metalser e Socimorcasa Angola teve como objetivos dar a conhecer as empresas assim como os seus produtos, serviços e novidades. De notar que todos os stands contaram com uma grande afluência tanto de particulares como de profissionais e, por isso, a presença foi considerada um sucesso, com grandes perspectivas de angariação de novos clientes.



Carpinangola, Metalser and Socimorcasa Angola were present at the 35th FILDA

From July 9 to 13, the group companies were present at the 35th Luanda International Fair, in the Special Economic Zone. Under the theme “Boosting the Private Sector and Promoting Economic Growth”, this fair counted on a space of 28000 m2 and with more than 350 companies representing 13 countries.

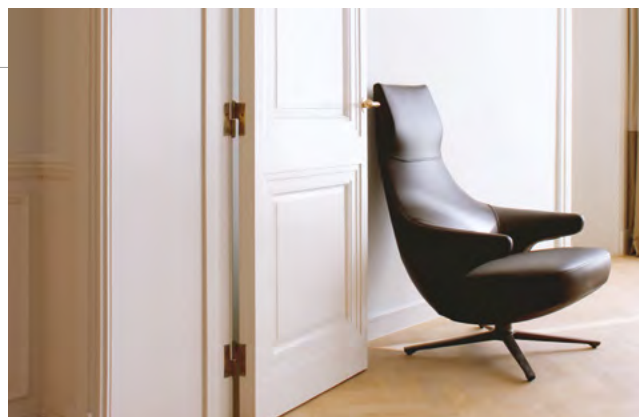
The presence of Carpinangola, Metalser and Socimorcasa Angola aimed to make known the companies as well as their products, services and news. It should be noted that all the stands had a large influx of both individuals and professionals and, therefore, the presence was considered a success, with great prospects of attracting new customers.

Carpinangola, Metalser et Socimorcasa Angola participent à la 35ème FILDA

Entre les 9 et 13 juillet derniers, les sociétés du groupe ont participé à la 35ème Foire Internationale de Luanda, dans la Zone Economique Spéciale. Sous le thème «Stimuler le Secteur Privé et Promouvoir la Croissance Economique», ce salon a compté avec un espace de 28 000 m2 et plus de 350 entreprises représentant 13 pays.

La présence de Carpinangola, Metalser et Socimorcasa Angola a eu pour objectif de faire connaître les sociétés ainsi que leurs produits, services et nouveautés. Les stands ont eu grand succès et ont attiré un grand nombre d'amateurs et de professionnels, ce qui présage une bonne perspective dans l'obtention de nouveaux clients.

Carpin Bélgica intervém no Maison Delune — Consulado e Embaixada Dos Emirados Árabes Unidos



Foi concluída com sucesso a participação da Carpin Bélgica na obra para a Embaixada dos Emirados Árabes Unidos, em Bruxelas. O projeto da autoria do gabinete de Arquitetura Ma2 consistiu na reabilitação de um antigo edifício, nas proximidades do Bois de la Cambre. O edifício pré-existente faz agora parte de um complexo ao qual foram acrescentados um novo edifício e um pavilhão de apoio ao jardim, unidos entre si através do subsolo. A intervenção da Carpin Bélgica consistiu no fornecimento e aplicação de vários armários, estantes, secretárias, cozinhas, portas, móveis wc, molduras e apainelados de janelas.

Carpin Belgium takes at Maison Delune — Consulate and Embassy of United Arab Emirates

Carpin Belgium's participation in the work for the United Arab Emirates Embassy in Brussels was successfully completed. The project by the architecture firm Ma2 consisted of the rehabilitation of an old building near Bois de la Cambre. The pre-existing building is now part of a complex to which a new building and garden support pavilion have been added, joined together through the basement. Carpin Belgium's intervention consisted in the supply and application of various cabinets, shelves, desks, kitchens, doors, wc furniture, window frames and panelling.

Carpin Belgique intervient à la Maison Delune — Consulat et Ambassade des Emirats Arabes Unis

La participation de Carpin Belgique aux travaux de l'Ambassade des Émirats Arabes Unis à Bruxelles s'est achevée avec succès. Le projet du bureau d'Architecture Ma2 a consisté à réhabiliter un ancien bâtiment situé près du Bois de la Cambre. Le bâtiment préexistant fait maintenant partie d'un complexe auquel ont été ajoutés un nouveau bâtiment et un pavillon d'appui au jardin, reliés entre eux par le sous-sol. L'intervention de Carpin Belgique a consisté à fournir et à poser plusieurs armoires, étagères, bureaux, cuisines, portes, meubles wc, châssis de fenêtres et boiseries.



Monte Prado Minho em alta durante o verão!

Com novos serviços e com a piscina exterior e espaços adjacentes renovados, o hotel deu as boas-vindas à época balnear da melhor forma!

Durante o mês de julho a equipa recebeu os estágios das equipas de alta competição, Gil Vicente e Desportivo de Chaves. O hotel proporcionou ainda uma série de eventos ao longo do mês de agosto, nomeadamente, o primeiro Sunset Pool Party, um jantar havaiano e um Sunset Noite Branca.

No fecho de trimestre, o Monte Prado Minho apresentou ainda um novo conjunto de serviços de relaxamento assim como a sua proposta para o Réveillon 2019.

Monte Prado Minho high during the summer!

With new services and the renovated outdoor pool and adjacent spaces, the hotel welcomed the bathing season in the best way!

During July the team received the internships of the high competition teams, Gil Vicente and Desportivo de Chaves. The hotel also hosted a series of events throughout the month of August, including the first Sunset Pool Party, a Hawaiian dinner and a Sunset White Night.

At the end of the quarter, Monte Prado Minho also presented a new set of relaxation services as well as its proposal for New Year 2019.

Monte Prado Minho a eu le vent en poupe pendant l'été!

Avec de nouveaux services, et la piscine extérieure et ses espaces adjacents rénovés, l'hôtel a ouvert la saison balnéaire de la meilleure des manières!

En juillet, l'hôtel a reçu les stages d'entraînement des équipes de haute compétition, Gil Vicente et Desportivo de Chaves. L'hôtel a également organisé plusieurs événements tout au long du mois d'août, notamment la première Sunset Pool Party, un dîner hawaïen et un Sunset Nuit Blanche.

À la fin du trimestre, Monte Prado Minho a également présenté un nouvel ensemble de services de relaxation ainsi que son offre pour le Réveillon 2019.





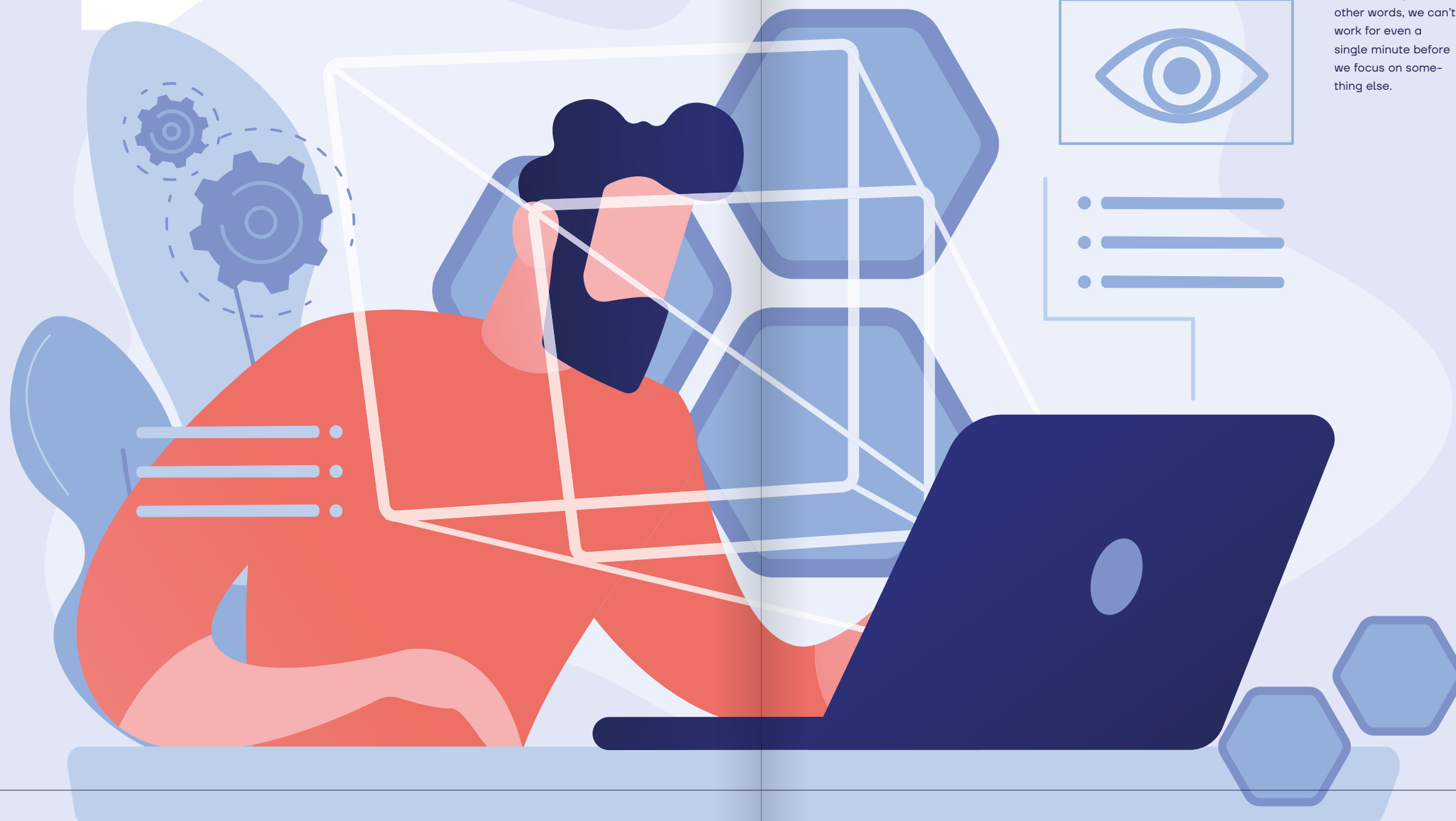
4 ESTRATÉGIAS PARA SUPERAR A DISTRAÇÃO

4 STRATEGIES FOR OVERCOMING DISTRACTION // 4 STRATÉGIES POUR FAIRE FACE À LA DISTRACTION

Na enxurrada de estatísticas que se fazem em torno da produtividade pessoal, há uma que eu considero particularmente alarmante: em média, as pessoas são distraídas ou interrompidas a cada 40 segundos quando estão a trabalhar em frente ao computador. Por outras palavras, não nos conseguimos concentrar numa tarefa sem antes estarmos a fazer outra. Claro que algumas vezes é fácil dar continuidade ao trabalho.

In the flurry of statistics that exist around personal productivity, there's one I find especially alarming: The average person is distracted or interrupted every 40 seconds when working in front of their computer. In other words, we can't work for even a single minute before we focus on something else.

Parmi les nombreuses statistiques sur la productivité personnelle, il y en a une que je trouve particulièrement alarmante: en moyenne, les gens sont distraits ou interrompus toutes les 40 secondes lorsqu'ils sont en train de travailler devant leur ordinateur. En d'autres termes, nous ne pouvons pas nous concentrer sur une tâche sans en faire d'abord une autre. Bien sûr, parfois il est facile de continuer le travail que nous étions en train de faire.



Texto adaptado do artigo da autoria de **Chris Bailey** publicado a 30 de agosto de 2018, no website da Harvard Business Review (<https://hbr.org/2018/08/4-strategies-for-overcoming-distraction>).

De acordo com estudos realizados, quando a nossa atenção descarrilha, precisamos de mais de 20 minutos para nos focarmos no que estamos a fazer.

E porquê? Os humanos estão conectados à distração. O sistema de atenção do nosso cérebro está preparado para responder a qualquer coisa que seja agradável, ameaçadora ou inovadora. Nós somos detentores de um viés de novidade que inunda o nosso cérebro de um químico apetecível, a dopamina, sempre que nos centramos em algo novo.

Se pensarmos na evolução humana, isto faz sentido. Em vez de se concentrarem apenas em, por exemplo, iniciar uma fogueira, os nossos antepassados também se deixavam distrair por novidades – um tigre dente de sabre, por exemplo – e lutavam para sobreviver mais um dia.

A nossa situação pode ser ligeiramente diferente, eu pessoalmente não encontro muitos tigres de dente de sabre na minha vida diária. As distrações que são novidade, agradáveis ou ameaçadoras, já não permitem a minha sobrevivência – pelo contrário, elas rebocam a nossa atenção daquilo que é produtivo e significativo. O *Facebook* será sempre mais atraente do que uma folha de cálculo Excel; ver o email será sempre uma melhor fonte de dopamina do que o relatório que temos de escrever.

Então, como poderemos manter o controlo? Depois de ler centenas de estudos, entrevistar dezenas de peritos, realizar uma série de autoexperiências (incluindo retiros de meditação e trabalhar arduamente durante meses a fio em tédio autoinduzido), aprendi que há um sem número de estratégias que nos podem ajudar a mitigar a distração. Aqui ficam os meus quatro preferidos.

Criar um ritual de distração // Com a quantidade de distrações com que nos deparamos, temos de as controlar antecipadamente. Um modo livre de distração – o meio ideal para nos dedicarmos e focarmos no que é importante, tarefas complexas – pode ajudar. Para o meu modo livre de distrações, eu coloquei um bloqueador de distrações no meu computador (utilizo uma app, a *Freedom*), coloco os meus *headphones*, deixo o meu telemóvel e o meu *tablet* numa outra sala, pego numa chávena de café, e limito aquilo que pretendo alcançar. Depois de estar concentrado 45 minutos, eu permito-me 10 minutos de total distração.

Eu normalmente trabalho a partir de casa; aqueles que trabalham num *open space* provavelmente precisam mesmo de sair do local onde estão para o momento de distração livre. Afinal de contas, os momentos de distração acontecem 64% mais frequentemente num *open space*, e somos interrompidos com mais frequência em tais espaços.

Estabelecer três objetivos diários // Quando trabalhamos com uma forte disposição, nós focamo-nos naquilo que é verdadeiramente importante. Para alcançar isto, eu tenho um ritual preferido, que se chama a Regra dos Três. A primeira coisa que faço de manhã, pergunto-me a mim mesmo: Quais são as três coisas que pretendo fazer até ao final do dia de hoje? Coloque as outras coisas menos importantes numa to-do list à parte. O que torna esta regra tão poderosa, é em parte, o

facto de estas três coisas concentrarem a nossa atenção, e priorizar estas situações permite que estas tarefas assumam mais importância que outras tarefas menores.

Por exemplo, hoje defini três objetivos: terminar o rascunho deste artigo, divertir-me com duas entrevistas que já estão marcadas, e terminar uma apresentação a ser feita na próxima semana. Claro, que ao longo do dia vou lidar com mais situações, mas estas três são as mais importantes e nas quais me vou focar.

Trabalhar nas coisas difíceis e fazer mais disso // De uma maneira geral o nosso trabalho ocupa o tempo que temos para o completar, e todo o tempo que sobra é ocupado com distrações. Em produção, este fenómeno é denominado da lei de Parkinson. Algumas distrações são de natureza interna e externa, mas algumas vezes também acontecem porque não nos sentimos desafiados pelo nosso trabalho. Avalie o grau de ocupação do seu trabalho. Se for elevado, então é porque tem a capacidade de lidar com mais projetos desafiantes, e provavelmente mais trabalho.

Eu reparei nesta situação quando comecei a ter mais trabalho depois de submeter o manuscrito do meu livro; eu dedicava-me aos media, emails, apps sem sentido mais do que o normal. Foi aí que percebi que o meu trabalho cabia no tempo que tinha dedicado para ele. Nesta altura, aceitei mais projetos e trabalhos mais desafiadores. A distração era um sinal de que havia espaço para ela.

Estabelecer um prazo fictício para um projeto // Depende de nós introduzir novidades ou ameaças num projeto de longa duração, que não é urgente. Temos uma tarde inteira para redigir um relatório? E que tal se apenas tivermos 50 minutos? Tornar uma tarefa num jogo, força-nos a dedicar mais atenção e energia aos projetos pois não pode ocupar horas do nosso tempo.

Eu pessoalmente faço isto para a maioria dos artigos que escrevo. Em vez de me dedicar uma tarde inteira a escrever este artigo, apenas me permiti 60 minutos. O facto de me ter permitido um curto espaço de tempo, acabei por ter de me concentrar nisto – em vez de me dedicar a algo mais aprazível, ameaçador ou que me distraísse.

Não podemos impedir que a nossa mente almeje por distração. Mas aquilo que podemos fazer é adotar, antecipadamente, estratégias que bloqueiam a distração, trabalhar com mais intenção e reconquistar a nossa atenção de uma vez por todas.

Sure, sometimes it's easy to get back on track. But when our attention is completely derailed, research shows, it can take more than 20 minutes to refocus.

Why? Humans are hardwired for distraction. Our brain's attentional system is programmed to respond to anything that's pleasurable, threatening, or novel. We even have a novelty bias, wherein our brain is flooded with a pleasure chemical, dopamine, whenever we focus on something new.

In terms of our evolutionary history, this makes sense. Instead of focusing exclusively on, say, starting a fire, our ancient ancestors were distracted by novel threats – an approaching saber-toothed tiger, for example – and survived to see another day because of it.

While your situation may vary, I personally no longer face too many saber-toothed tigers in my daily life. The distractions that are novel, pleasurable, and threatening no longer aid our survival – instead, they tug our attention from what's productive and meaningful. Facebook will forever be a more attractive object of attention than an Excel spreadsheet; checking email will always offer a bigger dopamine hit than the report we're writing.

So how can you gain back control? After reading hundreds of studies, interviewing dozens of experts, and running the gamut of self-experiments (including attending meditation retreats and slogging through a monthlong period of self-induced boredom), I learned that countless strategies can help us mitigate distraction. Here are four of my favorites.

Create a distraction-free ritual // With so many distractions competing for our attention, we need to tame as many as we can in advance. A distraction-free mode – an ideal environment in which to hunker down and focus on your most important, complex tasks – will help. For my distraction-free mode, I enable a distractions blocker on my computer (I use an app named Freedom),

put on noise-canceling headphones, leave my phone and tablet in another room, grab a coffee, and set an intention for what I want to accomplish. After focusing for 45 minutes, I treat myself to a 10-minute all-you-can-eat distraction buffet.

I tend to work from home; those who work in an open office may need to literally get up for a change of scenery for their distraction-free mode. After all, distractions happen 64% more often in an open office, and we're interrupted by others more often in that environment as well.

Set three daily intentions // When you work with greater intent, you focus on what's actually important. To accomplish this, I have a favorite ritual called the Rule of Three. First thing in the morning, ask yourself: What three things will I want to accomplish by day's end? Put your other, less important tasks

on a separate to-do list. Part of what makes this rule so powerful is that three things fit comfortably within our attention at once, and prioritizing them ensures that these tasks stand out from a laundry list of other, less important things.

For example, today I set three intentions: finish a draft of this article, have fun in two media interviews that have been scheduled, and finalize a slide deck for a talk next week. I'll tackle other things over the course of the day, but these are easily the three most important ones I'll focus on.

Work on hard stuff, and do more of it // Our work tends to expand to fill the time we have available for its completion, and any excess time remaining is usually filled with distractions. In productivity circles, this phenomenon is known as Parkinson's law. Sometimes distractions come from internal and external factors, but other times they happen because we're not being challenged enough by our work. Assess your busywork level. If it's high, that's usually a sign that you have the capacity to take on more-challenging projects, and perhaps even more work in general.

I noticed this phenomenon firsthand when I began to do significantly more busywork after submitting my previous book manuscript; I tended to social media, email, and mindless apps on my smartphone way more often than usual. That's when I realized that my work was simply expanding to fit how much time I had available for it. At this point, I took on more-challenging work and more projects in general. The distraction was a sign I had room for it.

Set an artificial project deadline // It's up to you to introduce a novel and threatening factor to long-term projects lacking urgency. Have an entire afternoon to write a monotonous report? Give yourself 50 minutes. Making a task into a game forces you to spend more attention and energy on that project because it can no longer occupy hours of your time.

I personally do this for most articles I write. Instead of giving myself an entire afternoon to write this piece, for example, I set a timer and gave myself 60 minutes. Because I gave myself such a limited amount of time, I trapped myself into focusing on it – instead of focusing on the more pleasurable, threatening, and novel distractions that are available to me.

We can't help that our minds crave distraction. But what we can do is set ourselves up for success by adopting strategies to block distractions ahead of time, work with greater intention, and reclaim our attention, once and for all.

Selon des études réalisées, lorsque notre attention retombe, nous avons besoin de plus de 20 minutes pour nous concentrer à nouveau sur ce que nous étions en train de faire.

Et pourquoi? Parce que les humains sont connectés à la distraction. Le système d'attention de notre cerveau est prêt à réagir à tout ce qui est agréable, menaçant ou novateur. Nous avons un biais de nouveauté qui inonde notre cerveau d'un produit chimique appétissant, la dopamine, chaque fois que nous nous concentrons sur quelque chose de nouveau.

Si nous pensons à l'évolution humaine, cela a du sens. Plutôt que de se concentrer sur, par exemple, l'allumage d'un feu, nos ancêtres ont également été distraits par les nouveautés - un tigre à dents de sabre, par exemple - et se sont battus pour survivre un jour de plus.

Notre situation peut être légèrement différente, personnellement, je ne rencontre pas beaucoup de tigres à dents de sabre dans ma vie quotidienne. Les nouvelles distractions, agréables ou menaçantes, ne me permettent plus de survivre - au contraire, elles attirent notre attention sur ce qui est productif et significatif. Facebook sera toujours plus attrayant qu'une feuille Excel; consulter sa boîte mail sera toujours une meilleure source de dopamine que le rapport que nous devons rédiger.

Alors, comment pouvons-nous garder le contrôle? Après avoir lu des centaines d'études, interrogé des dizaines d'experts, mené une série d'auto-expériences (y compris des retraites de méditation et travaillé durement pendant des mois sur l'ennui auto-provoqué), j'ai appris qu'un certain nombre de stratégies pouvaient nous aider à atténuer la distraction. Voici mes quatre favorites.

Créer un rituel de distraction // Avec la quantité de distraction à laquelle nous sommes confrontés, nous devons les contrôler à l'avance. Un mode sans distraction - le moyen idéal pour se dédier et se concentrer sur ce qui est important, des tâches complexes - peut aider. Pour mon mode sans distraction, je mets un bloqueur de distraction sur mon ordinateur (j'utilise une application, Freedom), je mets mes écouteurs, laisse mon téléphone et ma tablette dans une autre pièce, je prends une tasse de café et je délimite ce que je veux réaliser. Après avoir été concentré pendant 45 minutes, je me permets 10 minutes de distraction totale.

Je travaille habituellement à la maison; ceux qui travaillent dans un open space doivent probablement vraiment quitter leur poste de travail pour leur moment de distraction. Après tout, les moments de distraction se produisent 64% plus souvent dans un open space et nous sommes interrompus plus souvent dans ce type d'espace.

Se fixer trois objectifs par jour // Lorsque nous travaillons avec une forte disposition, nous nous concentrons sur ce qui est vraiment important. Pour y parvenir, j'ai un rituel préféré appelé la Règle des Trois. La première chose que je fais le matin et de me demander : quelles sont les trois choses que je compte

faire d'ici la fin de la journée? Mettez les autres choses moins importantes sur une to-do list à part. Ce qui rend cette règle si puissante, c'est en partie que ces trois choses attirent notre attention. La hiérarchisation de ces situations permet à ces tâches de prendre plus d'importance que d'autres tâches moins importantes.

Par exemple, aujourd'hui, je me suis fixé trois objectifs : terminer le brouillon de cet article, m'amuser avec deux entretiens déjà programmés et terminer une présentation qui doit être rendue la semaine prochaine. Bien sûr, au cours de la journée, je vais devoir traiter d'autres sujets, mais ce sont les trois plus importants sur lesquels je vais me concentrer.

Travailler sur les choses difficiles et en faire plus // De manière générale, notre travail prend le temps nécessaire pour le terminer et tout le temps qui reste est occupé par des distractions. En production, ce phénomène s'appelle la loi de Parkinson. Certaines distractions sont de nature interne et externe, mais parfois, elles se produisent également parce que notre travail ne nous stimule pas assez. Évaluez le degré d'occupation de votre travail. S'il est élevé, c'est parce que vous êtes capable de gérer des projets plus ambitieux et probablement plus de travail.

J'ai remarqué cette situation lorsque j'ai commencé à avoir plus de travail après avoir soumis le manuscrit de mon livre. Je me consacrais aux médias, aux emails, et aux apps absurdes plus que d'habitude. C'est alors que j'ai réalisé que mon travail correspondait au temps que je lui avais consacré. C'est alors que j'ai accepté plus de projets et de travaux plus stimulants. La distraction était un signe qu'il y avait de la place pour elle.

Établir un délai fictif pour un projet // Il nous appartient d'introduire des nouveautés ou des menaces dans un projet à long terme qui n'est pas urgent. Nous avons un après-midi entier pour rédiger un rapport? Et si nous n'avions que 50 minutes? Transformer une tâche en jeu nous oblige à consacrer plus d'attention et d'énergie aux projets parce qu'il ne peut pas occuper des heures de notre temps.

Personnellement, je le fais pour la plupart des articles que je rédige. Au lieu de passer tout un après-midi à écrire cet article, je ne me suis laissé que 60 minutes. Le fait de ne m'avoir autorisé qu'un court laps de temps, m'a obligé à me concentrer davantage sur celui-ci - au lieu de me concentrer sur quelque chose de plus agréable, menaçant ou distrayant.

Nous ne pouvons pas empêcher notre esprit de désirer de la distraction. Mais ce que nous pouvons faire c'est adopter, à l'avance, des stratégies qui bloquent la distraction, travailler avec plus d'intention et reconquérir notre attention une fois pour toutes.



FORMAÇÃO CONTÍNUA

CONTINUOUS TRAINING //
FORMATION CONTINUE



Academia Casais promove primeiras sessões



Nos dias 10 e 11 de julho, em Braga, realizaram-se as primeiras sessões de esclarecimento sobre a Academia Casais, destinadas aos formadores internos identificados e que já possuíam Certificado de Competências Pedagógicas. O objetivo é que todos os formadores internos possam integrar o projeto da Academia Casais, partilhando conhecimento com os restantes colaboradores.

Casais Academy promotes first sessions

On July 10th and 11th, in Braga, the first clarification sessions about the Casais Academy were held, aimed at the internal trainers identified and who already had a Certificate of Pedagogical Competence. The goal is that all internal trainers can integrate the project of Academia Casais, sharing knowledge with the other collaborators.

L'Académie Casais lance ses premières sessions

Les premières séances d'éclaircissements de l'Académie Casais, destinées aux formateurs internes identifiés et disposant déjà d'un Certificat de Compétences Pédagogiques se sont réalisées les 10 et 11 juillet derniers, à Braga. L'objectif est que tous les formateurs internes puissent intégrer le projet de l'Académie Casais, en partageant leurs connaissances avec les autres collaborateurs.



Jornadas Técnicas Portugal 2019

No dia 18 de setembro realizaram-se as habituais Jornadas Técnicas em Portugal. Este ano foram abordados temas como Patologias Térmicas, Manuais de Manutenção assim como Soluções de Reforço Estrutural, abordando, neste sentido, o estudo de caso da obra Cascais Atrium e a Industrialização.



Technical Workshops in Portugal 2019

On September 18 the usual Technical Days were held in Portugal. This year, topics such as Thermal Pathologies, Maintenance Manuals as well as Structural Reinforcement Solutions were approached, discussing, in this sense, the case study of Cascais Atrium and Industrialization.

Journées Techniques Portugal 2019

Les habituelles Journées Techniques ont eu lieu au Portugal, le 18 septembre dernier. Cette année, des sujets tels que les Pathologies Thermiques, les Manuels de Maintenance ainsi que des Solutions de Renfort Structurel ont été abordés, en se basant sur l'étude de cas du chantier Cascais Atrium et l'Industrialisation.



Já realizamos 26 ações de formação sobre o Fieldwire!

We have already conducted 26 training sessions on Fieldwire!

Between October 2018 and July 2019, 26 training sessions were held on the digital project management platform. The training sessions took place in places such as Braga, Porto, Lisbon and Gibraltar and are mainly addressed to Managers, Preparers and Project Directors.

In total, 155 employees have already attended the training, making up a training volume of 560 hours.

26 séances de formation sur Fieldwire ont déjà été réalisées!

Entre octobre 2018 et juillet 2019, 26 séances de formation ont été organisées sur la plateforme numérique de gestion de projets. Ses actions de formation se sont tenues à Braga, Porto, Lisbonne et Gibraltar et se sont adressées principalement aux Chefs de Chantiers, Préparateurs et Directeurs de travaux.

Au total, 155 collaborateurs ont déjà suivi la formation, ce qui représente un volume de formation de 560 heures.



RMCAS AIS participa em ação de Prevenção e Segurança

No âmbito do Programa “Mestre Casais” realizou-se, no dia 28 de setembro, mais uma ação de Prevenção e Segurança. Esta ação foi precedida por uma visita conjunta de dois dias a todas as instalações sociais e aos principais projetos em curso.

RMCAS AIS participates in Prevention and Safety action

As part of the “Mestre Casais” Program, another Prevention and Security action took place on September 28th. This was preceded by a two-day joint visit to all social facilities and major ongoing projects.

RMCAS AIS participe aux actions de Prévention et de Sécurité

Dans le cadre du Programme «Mestre Casais», une autre action de Prévention et de Sécurité s'est tenue le 28 septembre dernier. Cette action a été précédée d'une visite de deux jours à toutes les installations sociales et aux principaux chantiers en cours.

PROGRAMA ARTE E ENGENHO

O encerramento da 10ª edição do Programa Arte e Engenho terminou com a participação de todos os trainees, respetivos tutores, responsáveis pelos trabalhos desenvolvidos ao longo do programa, elementos do DRH e Administração.

The closing of the 10th edition of the Arte e Engenho Program ended with the participation of all trainees, their tutors, responsible for the work developed throughout the program, elements of the HRD and Administration.

La clôture de la 10^{ème} édition du Programme Art et Ingénierie s'est achevée avec la participation de tous les stagiaires, de leurs tuteurs, des responsables des travaux développés tout au long du programme, des éléments du DRH et de l'Administration.



No final de julho, o Grupo Casais deu as boas-vindas aos trainees da nova edição do Programa Arte e Engenho. A 11ª edição conta sete novos trainees e com algumas novidades ao nível dos procedimentos internos.

Bem-vindos e bom trabalho!

In late July, the Casais Group welcomed the trainees of the new edition of the Arte e Engenho Program. The 11th edition features seven new trainees and some new internal procedures.

Welcome and good work!

Fin juillet, le Groupe Casais a accueilli les stagiaires de la nouvelle édition du Programme Art et Ingénierie. La 11^{ème} édition compte avec sept nouveaux stagiaires et des nouveautés au niveau des procédures internes.

Bienvenus et bon travail!





FORMAÇÃO // TRAINING

11 jun. // Angola // 16 horas
IVA



09 jul. // Braga, Portugal // 2 horas
FORMAÇÃO OFFICE 365



13 – 20 jul. // Angola // 8 horas
EXCEL AVANÇADO



17 jul. // Angola // 29 horas
PRIMEIROS SOCORROS I, II, III



30 jul. // Gibraltar // 2 horas
FORMAÇÃO OFFICE 365



22 – 31 jul. // Angola // 20 horas
TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO



22 – 23 jul. // Angola // 32 horas
EXCEL INTERMÉDIO



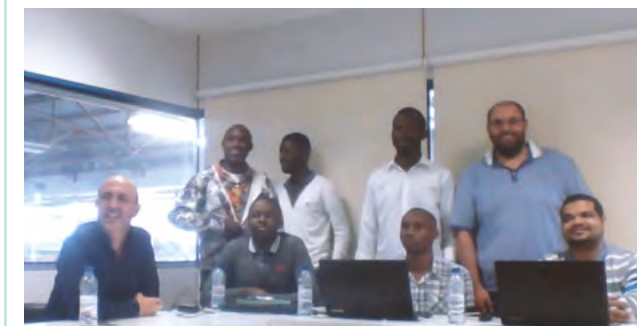
18 – 19 jul. // Angola // 8 horas
CONTROLO DE CUSTOS



08 ago. // Brasil // 2 horas
FORMAÇÃO OFFICE 365



20 ago. // Angola // 3,5 horas
FORMAÇÃO OFFICE 365



26 ago. // Lisboa, Portugal // 8 horas
MOVIMENTAÇÃO, MANOBRA, E OPERAÇÃO GRUA TORRE

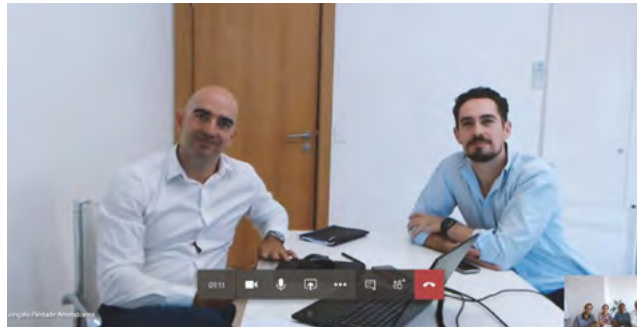


03 set. // Gibraltar // 3 horas
FORMAÇÃO OFFICE 365





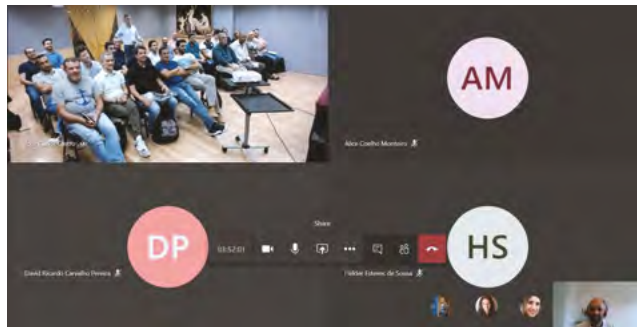
09 set. // Angola // 3 horas

FORMAÇÃO OFFICE 365

09 set. // Lisboa, Portugal // 3 horas

FORMAÇÃO OFFICE 365

09 set. // Braga, Portugal // 3 horas

FORMAÇÃO OFFICE 365

05 set. // Maximinos, Portugal // 3 horas

FORMAÇÃO OFFICE 365

14 set. // Angola // 4 horas

ELETROBOMBAS E SUAS FUNCIONALIDADES

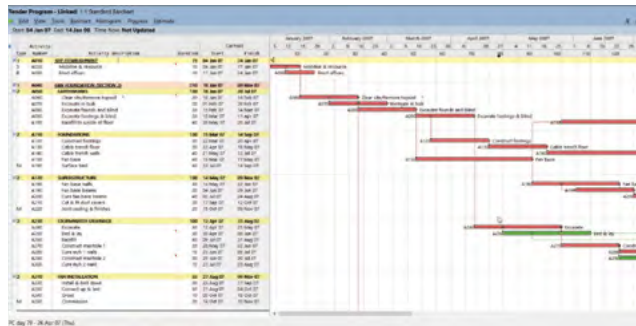
18 set. // Lisboa, Portugal // 2 horas

FORMAÇÃO OFFICE 365

19 set. // Angola // 4 horas

FORMAÇÃO OFFICE 365

20 set. // Braga, Portugal // 7 horas

CCS CANDY

24 - 26 set. // Lisboa, Portugal // 12 horas

CURSO EUROPEU DE PRIMEIROS SOCORROS

23 set. // Braga, Portugal // 1 hora

SESSÃO ESCLARECIMENTO JURÍDICO - ALTERAÇÕES CÓDIGO TRABALHO E CCT

25 set. // Angola // 32 horas

PRIMEIROS SOCORROS I E II

20 set. // Braga, Portugal // 3 horas

CÁLCULO DE RI CONVENCIONAIS

26 - 27 set. // Braga, Portugal // 14 horas

FORMAÇÃO BÁSICA DE SEGURANÇA

26 set. // Lisboa, Portugal // 7 horas

CCS CANDY

27 set. // Braga, Portugal // 3 horas

CÁLCULO DE RI SPRINKLERS

CASAIS OPEN WEEK²⁰¹⁹

28^{SET} — 04^{OUT}

— Entre os dias 30 de setembro e 04 de outubro estivemos de portas abertas à comunidade estudantil do país, com a terceira edição da Casais Open Week.

Este ano tornamos as visitas mais práticas e mostramos mais obra. As empresas de especialidades também abriram as suas portas e receberam os estudantes no Pólo de Maximinos.

O balanço desta ação não podia ter sido mais positivo! Houve muita partilha de histórias profissionais e de percursos no Grupo Casais assim como partilha de conhecimentos técnicos entre os nossos colaboradores, os estudantes e os professores.

Esta é mais uma oportunidade do Grupo Casais se dar a conhecer, conhecer os talentos que estão a ser formados e reforçar a marca CASAIS junto da comunidade estudantil.

— Between September 30th and October 4th, we were open to the student community in the country, with the third edition of Casais Open Week.

This year we make the visits more practical and show more work. Specialty companies also opened their doors and welcomed students at the Maximinos Center.

The balance of this action could not have been more positive! There was a lot of sharing of professional stories and pathways in the Casais Group as well as sharing of technical knowledge among our staff, students and teachers.

This is another opportunity for Casais Group to make themselves known, to know the talents that are being formed and to reinforce the CASAIS brand among the student community.

— Du 30 septembre au 4 octobre, nous avons ouvert nos portes à la communauté étudiante avec la troisième édition de la Casais Open Week.

Cette année, nous avons rendu nos visites plus pratiques et montré plus de travail. Les entreprises spécialisées ont également ouvert leurs portes et accueilli des étudiants du Pôle de Maximinos.

Le bilan de cette action n'aurait pas pu être plus positif! Il y a eu beaucoup d'échanges d'histoires et de parcours professionnels au sein du Groupe Casais, ainsi que de connaissances techniques entre nos collaborateurs, les étudiants et les enseignants.

C'est une nouvelle occasion pour le Groupe Casais de se faire connaître, de connaître les talents qui sont en train d'être formés et de renforcer la marque CASAIS auprès de la communauté étudiante.

18

Escolas
Schools
Écoles

15

Cursos
Courses
Cours

393

Alunos
Students
Étudiants

4

Localizações
Locations
Emplacements

7

Empresas envolvidas
Companies involved
Sociétés impliquées

60

Colaboradores envolvidos
Employees involved
Collaborateurs impliqués



Dia da Independência da Moldávia

No dia 24 de agosto assinalou-se, com um jantar convívio na base de Vida de Camarate, o Dia da Independência da Moldávia. O jantar reuniu todos os colaboradores e, durante o mesmo, foram degustadas algumas das especialidades da gastronomia moldava.

O jantar contou ainda com a presença do Diretor do Centro Cultural Moldavo de Oeiras, Oleg Boghenko, e da sua esposa, Nádia Boghenko.

Moldova Independence Day

On August 24, a get-together dinner at the Camarate Life Base marked the Independence Day of Moldova. The dinner gathered all the collaborators and, during the dinner, some of the specialties of Moldovan gastronomy were tasted.

The dinner was also attended by the Director of the Moldovan Oeiras Cultural Center, Oleg Boghenko, and his wife, Nádia Boghenko.



Jour de l'Indépendance de la Moldavie

Le 24 août dernier, un dîner convivial à la base de Vie de Camarate a marqué le Jour de l'Indépendance de la Moldavie. Le dîner a rassemblé tous les collaborateurs et a permis de déguster certaines spécialités de la gastronomie moldave.

Le Directeur du Centre Culturel Moldave de Oeiras, Oleg Boghenko, et son épouse, Nádia Boghenko, ont également été conviés au dîner.

Casais Gibraltar organiza jantar de comemoração do Prémio Mestre Casais

No dia 06 de julho, a equipa da obra Bayside and Westside Schools reuniu-se num jantar para comemorar o prémio recebido na Iniciativa Mestre Casais, do Programa de Reconhecimento e Mérito Organizacional. O jantar contou com a participação do Diretor de Mercado, o Diretor de Produção e restantes Diretores de Departamento bem como com a presença do administrador António da Silva Fernandes.

Casais Gibraltar organizes Mestre Casais Award Celebration Dinner

On July 6, the Bayside and Westside Schools team met at a dinner party to celebrate the award received at the Mestre Casais Initiative of the Organizational Recognition and Merit Program. The dinner was attended by the Market Director, the Production Director and other Department Directors as well as the presence of the administrator António da Silva Fernandes.

Casais Gibraltar organise un dîner pour commémorer le Prix Mestre Casais

Le 6 juillet dernier, l'équipe du chantier Bayside and Westside Schools s'est réunie lors d'un dîner pour célébrer le prix reçu dans le cadre de l'Initiative Mestre Casais du Programme de Reconnaissance et de Mérite au sein de l'organisation. Le dîner a compté avec la participation du Directeur du Pays, le Directeur de la Production et les autres Directeurs des Départements, ainsi qu'avec la présence de l'Administrateur António da Silva Fernandes.



Casais Argélia e Casais Moçambique organizam jantares de confraternização

A equipa de colaboradores expatriados na Argélia organizou um jantar de confraternização. Também os colaboradores da Casais Moçambique se juntaram para um almoço de confraternização com as respetivas famílias. Ambos os convívios contaram com a presença do Administrador Paulo Carapuça.

Casais Algeria and Casais Mozambique organize celebration dinners

The team of expatriate collaborators in Algeria organized a get-together dinner. The employees of Casais Moçambique also gathered for a get-together lunch with their families. Both meetings were attended by Administrator Paulo Carapuça.

Casais Algérie et Casais Mozambique ont organisé des dîners conviviaux

L'équipe de collaborateurs expatriés en Algérie a organisé un dîner convivial. Les collaborateurs de Casais Mozambique se sont également réunis autour d'un déjeuner convivial avec leurs familles. Les deux dîners ont compté avec la présence de l'Administrateur, Paulo Carapuça.



Lanche comemorativo do término da obra John Snow House

No dia 26 de junho, a equipa da obra John Snow House foi convidada para um lanche oferecido por Richard Labrador (Safety Services) na sua residência, como forma de agradecimento por todo o esforço e comprometimento demonstrado no decorrer da sua obra. Não há maior recompensa do que aquela demonstrada pelos nossos clientes!

Commemorative snack at the end of the work John Snow House

On June 26, the John Snow House team was invited to a snack offered by Richard Labrador (Safety Services) at their home as an appreciation for all the effort and commitment shown throughout their work. There is no greater reward than the one shown by our customers!

Goûter en commémoration de la fin du chantier John Snow House

Le 26 juin dernier, l'équipe du chantier John Snow House a été conviée à un goûter offert par Richard Labrador (Safety Services) à sa résidence en guise de remerciement pour tous les efforts et l'engagement fournis tout au long des travaux. Il n'y a pas de plus grande récompense que celle démontrée par nos clients!



2ª Reunião de Comunicação Semestral

Decorreu, no dia 02 de setembro, na sede do Grupo Casais, em Braga, a 2ª reunião de comunicação semestral. A reunião teve como principal objetivo realizar um ponto de situação acerca dos trabalhos em carteira e dos objetivos e meta-chave estabelecidos no início do ano.

2nd Semester Communication Meeting

The 2nd semester communication meeting took place on September 2nd at the Casais Group headquarters in Braga. The main objective of the meeting was to take state of play of the portfolio work and key goals and targets set at the beginning of the year.

2^{ème} Réunion de Communication Semestrielle

La 2^{ème} réunion de communication semestrielle a eu lieu le 2 septembre dernier au siège du Groupe Casais à Braga. L'objectif principal de la réunion a été de faire le point sur les contrats remportés et sur les principaux objectifs fixés en début d'année.



CASAIS



Já são conhecidos os finalistas do Torneio de Futebol Interdepartamental!

Com início em maio, a final da 4ª edição do Torneio de Futebol Interdepartamental teve lugar no dia 28 de julho, no Campo de Futebol Escola Portuguesa de Luanda. Este ano, o pódio é ocupado pelas equipas da Operangola, Electro Ideal Angola e Produção. Houve ainda atribuição de prémios para o Melhor Marcador, Melhor Guarda-Redes, Melhor Claque e Fair-play.

The finalists of the Interdepartmental Football Tournament are already known!

Beginning in May, the final of the 4th edition of the Interdepartmental Football Tournament took place on July 28, at the Escola Portuguesa de Luanda Football Field. This year, the podium is occupied by the teams of Operangola, Electro Ideal Angola and Production. There were also awards for Best Scorer, Best Goalkeeper, Best Cheerleader and Fair Play.

Les finalistes du Tournoi de Football Interdépartemental ont été révélés!

Démarrée au mois de mai, la finale de la 4ème édition du Tournoi de Football Interdépartemental s'est déroulée le 28 juillet dernier sur le Terrain de Football de l'Ecole Portugaise de Luanda. Cette année, le podium est occupé par les équipes d'Operangola, Electro Ideal Angola et celle de la Production. Des récompenses ont également été attribuées au Meilleur Buteur, au Meilleur Gardien de but, aux Meilleurs supporters et au Fair-play.

ACGC assinalou Semana da Mobilidade com Passeio de Bicicleta

De modo a assinalar a Semana Europeia da Mobilidade, a ACGC organizou, no dia 18 de setembro, um passeio de bicicletas e uma caminhada.

ACGC marked Mobility Week with a Bike Ride

To mark European Mobility Week, ACGC organized a bike ride and a walk on 18 September.

L'ACGC a commémoré la Semaine de la Mobilité avec une Balade à Vélo

De façon à signaler la Semaine Européenne de la Mobilité, l'ACGC a organisé une balade à vélo et une promenade à pied le 18 septembre dernier.

FORADE

CASA >>>>>>>>>>



Além de ser patrocinadora do evento Lisbon CES 2019 - Civil Engineering Summit, a Casais esteve representada no Congresso pelo seu CEO, António Carlos Rodrigues, e pelo Diretor Coordenador Internacional, Benedito Lemos, sendo estes oradores convidados do evento.

Convidado a refletir sobre a Reabilitação Urbana e respetivos desafios e dificuldades, António Carlos Rodrigues destacou que "ainda temos muitas décadas de trabalho, mesmo mantendo o ritmo atual, para conseguir reabilitar as cidades."

Casais attend Civil Engineering Summit 2019

Besides sponsoring the Lisbon CES 2019 - Civil Engineering Summit event, Casais was represented at the Congress by its CEO, António Carlos Rodrigues, and by the International Coordinating Director, Benedito Lemos.

Invited to reflect on Urban Rehabilitation and its challenges and difficulties, António Carlos Rodrigues stressed that "we still have many decades of work, even keeping the current pace, to rehabilitate the cities."

Casais participe au Civil Engineering Summit 2019

En plus d'être le sponsor de l'évènement Lisbon CES 2019 - Civil Engineering Summit, Casais a été représentée au Congrès par son CEO, António Carlos Rodrigues, et par le Directeur Coordinateur International, Benedito Lemos, qui ont participé à l'évènement en tant que conférenciers.

Invité à réfléchir sur la Réhabilitation Urbaine, ses défis et ses difficultés, António Carlos Rodrigues a souligné qu'«il nous reste encore plusieurs décennies de travail, même en maintenant le rythme actuel, pour réhabiliter les villes.»

Casais Gibraltar apoia Island Games

A Casais Gibraltar aceitou o convite para ser patrocinadora do evento multidesportivo internacional "Island Games", que decorreu na primeira semana de julho, e, juntou inúmeros atletas e visitantes em torno do desporto.

De referir que a obra Residências Universitárias - Short Time Rental Accomodations, a cargo da empresa, foi entregue ao Governo na última semana de maio, tendo sido inaugurada na semana dos Jogos, albergando atletas e respetivas comitivas.

Casais Gibraltar Supports Island Games

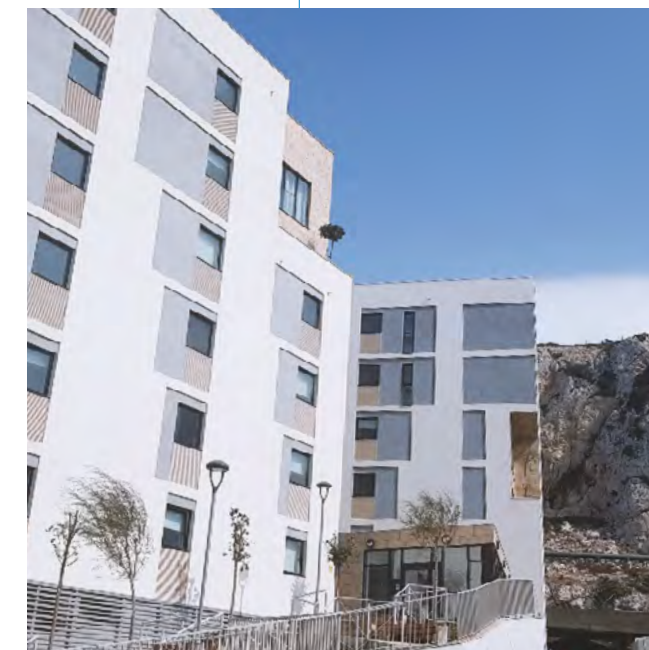
Casas Gibraltar has accepted the invitation to sponsor the international multi-sport event "Island Games", which took place in the first week of July, and brought together numerous athletes and visitors within the sport.

It should be noted that the University Residences - Short Time Rental Accommodations project, by the company, was delivered to the Government in the last week of May, and was inaugurated on the week of the Games, housing athletes and their Delegation.

Casais Gibraltar soutient les Island Games

Casais Gibraltar a accepté l'invitation pour devenir le sponsor de l'événement multisportif international «Island Games», qui s'est déroulé au cours de la première semaine de juillet et a rassemblé de nombreux athlètes et visiteurs au tour du sport.

Le chantier Résidences Universitaires - Short Time Rental Accommodations, réalisé par la société, a été livré au Gouvernement au cours de la dernière semaine de mai et a été inauguré pendant la semaine des Jeux, accueillant les athlètes et leurs comités.



Casais Gibraltar renova apoio ao Clube Lynx Football Club

📍 Gibraltar

A Casais Gibraltar renovou o patrocínio ao clube Lynx Football Club nas modalidades de futsal e futebol de 11. Apesar de ter sido fundado apenas em 2007, este é já um dos principais clubes do País, sendo campeões pelo 5º ano consecutivo no campeonato na primeira liga de futsal do país.

Casais Gibraltar renews support for Lynx Football Club

Casais Gibraltar has renewed its sponsorship of club Lynx Football Club in the 11-a-side futsal and soccer. Although it was founded only in 2007, it is already one of the top clubs in the country, being champions for the fifth consecutive year in the first league.



Casais Gibraltar renouvelle son soutien au Club Lynx Football Club

Casais Gibraltar a renouvelé son partenariat avec le club Lynx Football Club dans les modalités de futsal et de football à 11. Malgré qu'il n'est été fondé qu'en 2007, il est déjà l'un des principaux clubs du Pays, en remportant pour la cinquième année consécutive le titre de champion dans la première ligue de futsal dans le pays.

MIC participa em Congresso Nacional de Marketing

📍 Porto Business Teams, Porto



VHPH reúne-se com Diretor do Centro Cultural Moldavo

📍 Centro Cultural Moldavo, Oeiras

A empresa de recrutamento reuniu-se, no dia 06 de agosto, com Oleg Boghenko, Diretor do Centro Cultural Moldavo, em Oeiras. Este encontro teve como principal objetivo estreitar e fortalecer ligações com os representantes do país de origem dos nossos colaboradores moldavos.

VHPH meets with Director of Moldovan Cultural Center

The recruitment company met on August 6 with Oleg Boghenko, Director of the Moldavian Cultural Center in Oeiras. The main objective of this meeting was to strengthen and strengthen links with representatives of the country of origin of our Moldovan collaborators.

VHPH rencontre le Directeur du Centre Culturel Moldave

Le 6 août dernier, la société de recrutement a rencontré Oleg Boghenko, le Directeur du Centre Culturel Moldave d'Oeiras. Cette rencontre a eu pour objectif principal de renforcer les liens avec les représentants du pays d'origine de nos collaborateurs moldaves.



MIC participates in the Marketing National Congress

No dia 03 de julho, o departamento de Marketing, Imagem e Comunicação marcou presença no 20º Congresso Nacional de Marketing, no Porto. O evento, subordinado ao tema "Purpose is the new digital", contou com a organização da APPM – Associação Portuguesa de Profissionais de Marketing.

De notar que a responsável do departamento, Raquel Silva, foi uma das oradoras do evento, participando na mesa redonda "Future is Female".

On July 3rd, the Marketing, Image and Communication department was present at the 20th National Marketing Congress, in Porto. The event, under the theme "Purpose is the new digital", was organized by APPM - Portuguese Association of Marketing Professionals.

Note that the head of the department, Raquel Silva, was one of the speakers of the event, participating in the round table "Future is Female".

MIC participe au Congrès National de Marketing

Le 3 juillet dernier, le département de Marketing, Image et Communication a participé au 20ème Congrès National de Marketing, à Porto. L'événement, qui avait pour thème "Purpose is the new digital", a été organisé par l'organisation APPM - Association Portugaise des Professionnels du Marketing.

La responsable du département, Raquel Silva, a été l'une des intervenantes au cours de l'événement, en participant à la table ronde "Future is Female".

Visita oficial do Presidente da República à Alemanha

◆ Alemanha



No dia 07 de agosto, o Grupo Casais participou na receção de Sua Excelência, o Presidente da República Portuguesa, Marcelo Rebelo de Sousa, em honra da Comunidade Portuguesa na Alemanha.

Official visit of the President of the Republic to Germany

On August 7, the Casais Group participated in the reception of His Excellency, the President of the Portuguese Republic, Marcelo Rebelo de Sousa, in honor of the Portuguese Community in Germany.

Visite officielle du Président de la République en Allemagne

Le 7 août dernier, le Groupe Casais a participé à la réception de Son Excellence, le Président de la République Portugaise, Marcelo Rebelo de Sousa, en l'honneur de la Communauté Portugaise en Allemagne.

Visita do Grupo Casais ao CERN

◆ CERN, Suíça

Nos dias 3 e 4 de setembro, o CERN, abriu as portas às empresas portuguesas, incluindo o Grupo Casais, para uma série de visitas, apresentações e reuniões no campus localizado na cidade de Genebra, na Suíça.

Este evento esteve enquadrado na visita do Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior de Portugal, tendo sido uma excelente oportunidade para o Grupo Casais conhecer um dos meios técnico-científicos mais avançados do mundo.

Casais Group visits CERN

On September 3 and 4, CERN opened its doors to Portuguese companies, including the Casais Group, for a series of visits, presentations and meetings at the campus located in Geneva, Switzerland.

This event was part of the visit of the Minister of Science, Technology and Higher Education of Portugal, and was an excellent opportunity for the Casais Group to know one of the most advanced technical-scientific means in the world.

Visite de Groupe Casais au CERN

Les 3 et 4 septembre derniers, le CERN a ouvert ses portes aux entreprises portugaises, y compris au Groupe Casais, pour une série de visites, de présentations et de réunions sur le campus de Genève, en Suisse.

Cet événement a fait partie de la visite du Ministre des Sciences, de la Technologie et de l'Enseignement Supérieur du Portugal et a été une excellente occasion pour le Groupe Casais de connaître l'un des moyens technico-scientifiques les plus avancés au monde.





CASAI SNEWS ÁLBUM

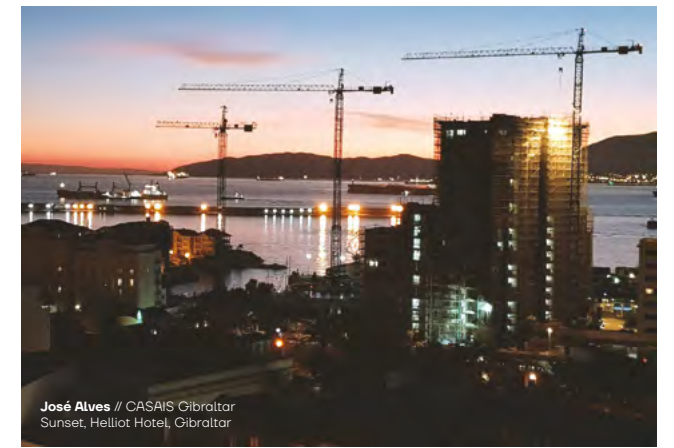
Partilhe connosco as suas
fotografias preferidas!

Share with us your favorite
photos! // Partagez avec
nous vos photos préférées!

Artur Esteves // CASAI S Portugal
Las Medulas, Espanha



António Carlos Rodrigues // Administração
Port Douglas, Austrália



José Alves // CASAI S Gibraltar
Sunset, Helliot Hotel, Gibraltar



António Carlos Rodrigues // Administração
Uluru, Austrália



Oscar Manuel // EIA
Angola



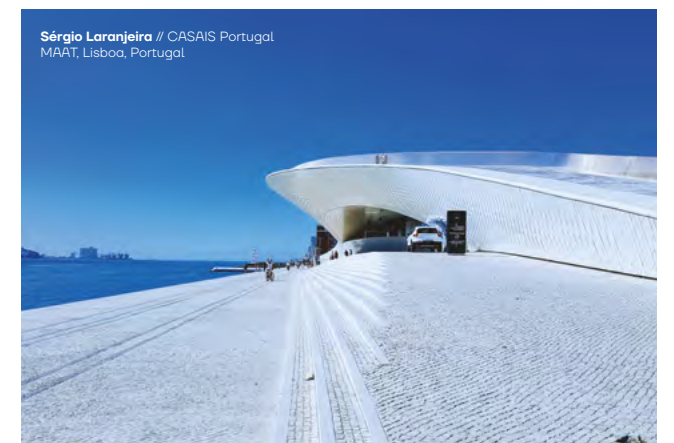
Paulo Carapuça // Administração
Chicago, EUA



Rita Antunes // CASAI S Portugal
Castelo dos Mouros, Sintra, Portugal



Elwell Torre // CASAI S Gibraltar
Ria de Aveiro, Aveiro, Portugal



Sérgio Laranjeira // CASAI S Portugal
MAAT, Lisboa, Portugal

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