

REVISTA

ctt

Nº 11_JUL_AGO_SET_21

Uma Árvore Pela Floresta 2021



05

EDITORIAL

Mensagem do Presidente Executivo

06

MOMENTOS

16

BANCO CTT

Banco CTT entra no investimento sustentável
Alargamento da oferta de Crédito Habitação com taxa mista

18

+ PREVENÇÃO

Segurança Rodoviária na europa até 2030

20

EVENTOS

Reunião do júri dos CTT e-Comerce awards
Loja CTT Palácio dos Correios tem novo conceito
Loja CTT Santarém tem novo conceito
Venturas e desventuras de um Rei de Portugal na feira do Livro de Lisboa

28

CULTURA

Dois meses, 27 cidades e 27 filmes depois

32

NEGÓCIOS

Serviços de Conveniência

34

MUNDO POSTAL

Mobilidade interna e melhoria contínua

38

ESTÁGIOS DE VERÃO

Estágios de verão

FICHA TÉCNICA

Diretor Miguel Salema Garção **Diretora Executiva** Adriana Eugénio **Redação** Elsa Duarte, Lucília Prates, Rosa Serôdio, Paulo Rui Teixeira e Rita Presas **Conceção Gráfica** Miguel Dantas e Samuel Trindade **Fotografia** Eduardo Pimenta, Pedro Cruz e Arquivo CTT
Produção Comunicação e Sustentabilidade **Propriedade** CTT Correios de Portugal, S.A. - Sociedade Aberta
Av. D. João II, nº 13, 1999-001 LISBOA Tel.: 210 470 300 **Pessoa coletiva** nº 500 077 568
PUBLICAÇÃO BIMESTRAL . DISTRIBUIÇÃO GRATUITA A revista CTT foi escrita ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.

40

CAPA

Porque uma árvore vale muito

44

PERSPETIVA

Estamos mais próximos de todos os clientes

46

PERFIL

Uma paixão ainda antes da primeira vista

48

SOU CTT

Novas parcerias

50

INOVAÇÃO

Pitch Day INOV+

Breves

56

DONA OFERTA

Propostas Dona Oferta

58

SAÚDE

Gripe: Sete medidas para se proteger a si e à sua família

60

DESPORTO

Patrícia Mamona, saltos para a história

62

LUGARES

Guarda, a cidade ,mais alta de Portugal

64

LOJA CTT

Loja online CTT

Conta Banco CTT

Uma conta que é mesmo a sua cara

**Feita por si e para si,
sem comissão de manutenção,
com montante mínimo
de abertura de 100€**



Selo atribuído em 2020 na categoria de Contas à Ordem pela DECO PROTESTE.
Este selo é da exclusiva responsabilidade da entidade que o atribuiu.

Saiba mais em
bancoctt.pt

Banco CTT, S.A.

bancocctt



EDITORIAL

DIA MUNDIAL DOS CORREIOS

MENSAGEM DO PRESIDENTE EXECUTIVO

João Bento
Presidente Executivo CTT

*ESTOU CERTO DE QUE
TEMOS A ESTRATÉGIA,
ESTAMOS A CONSTRUIR A
CULTURA, CONTINUAMOS
A APERFEIÇOAR
A ORGANIZAÇÃO
E, SOBRETUDO,
TEMOS E QUEREMOS
DESENVOLVER AS
PESSOAS CERTAS,
PARA CONQUISTAR OS
PRÓXIMOS 500 ANOS
DA NOSSA HISTÓRIA*

Meus caros e minhas caras colegas,

No dia 9 de outubro, celebrámos mais um Dia Mundial dos Correios. Este ano, a União Postal Universal elegeu o mote “Inovar para a retoma” para assinalar esta data. Um tema bastante adequado, após um ano particularmente difícil e desafiante.

A pandemia teve um enorme impacto na sociedade e na economia, mas permitiu aos CTT, com resiliência e sentido de compromisso, mostrar que é possível, de forma ágil, reagir perante as adversidades. Mantivemos as nossas operações de logística, distribuição de correio, expresso e encomendas, a rede de lojas e também o Banco CTT, sempre a trabalhar, apoiando os portugueses, as empresas e o país.

A juntar a isso, foi notável a nossa capacidade de inovar e de acelerar o processo de transformação já em curso nos CTT, colocando o digital como catalisador de apoio à economia e posicionando-nos como o grande promotor do comércio eletrónico em Portugal. Nesse contexto, ninguém trouxe tantas empresas para o digital e para o comércio eletrónico, nestes anos recentes, como os CTT.

É também sinal da nossa vitalidade e do progresso que temos feito a classificação no 22º lugar do Índice Integrado de Desenvolvimento Postal da União Postal Universal, da ONU, que voltámos a alcançar no relatório hoje mesmo publicado, relativo ao ano de 2020, tendo subido 49 posições desde 2018.

É por isso que, reconhecido e com muito orgulho no trabalho desenvolvido por todos, olho para o futuro com otimismo e muito entusiasmo, confiante e convicto de que reunimos o que é preciso para continuar o nosso trajeto de transformação e crescimento, de forma sólida e sustentável.

Estou certo de que temos a estratégia, estamos a construir a cultura, continuamos a aperfeiçoar a organização e, sobretudo, temos e queremos desenvolver as pessoas certas, para conquistar os próximos 500 anos da nossa história.

Que este dia sirva de motivação para todos; para abraçarmos, com profissionalismo, brio e sentido de compromisso, os desafios que temos pela frente.

Cabe-nos continuar a cumprir a nossa missão de ligar pessoas e empresas com entrega total.

Conto convosco!

João Bento

MUSEU DAS COMUNICAÇÕES

Situado em Lisboa, o Museu das Comunicações apresenta, na sua exposição permanente “Vencer a Distância”, uma viagem que percorre cinco séculos de História das Comunicações em Portugal



O espaço museológico exhibe também uma mostra dedicada aos “Cabos Submarinos”, que dá a conhecer os seus 150 anos de história, marcada por momentos críticos e essenciais para o nosso quotidiano, como o desenvolvimento dos cabos de fibra ótica, que suportam a quase totalidade da comunicação multimédia global e são responsáveis por tornar mais próximos os indivíduos, sociedades e nações, sem esquecer o papel determinante que Portugal desempenhou no desenvolvimento dos mesmos.

Com uma forte componente pedagógica, a visita a este museu será particularmente interessante para famílias com crianças, que conseguem assim visualizar e conhecer um

tempo diferente, em que não era possível estar à distância de um clique. É esse o caso do Núcleo Expositivo da Mala-Posta onde são recriadas situações à escala real associadas ao transporte de correio e de pessoas entre finais do século XVIII e início do século XIX.

Descontos e vantagens

Entrada gratuita para colaboradores e reformados.
10% - Código Bebê - Atividade para bebés dos 0 aos 36 meses. Todos os segundos sábados de cada mês.
10% desconto - Festas de Aniversário.

Na última quinta-feira do mês, o museu está aberto até às 22h. De 2ª a sábado, as visitas guiadas não marcadas decorrem às 16h e são sobre os seguintes temas:

2ª e 5ª feira: Correios
3ª e 6ª feira: Telecomunicações
4ª feira e sábado: Cabos Submarinos

Para marcações de visita em grupo (+ 3 pessoas) contactar: museu@fpc.pt ou tel.: 21393 50 00

Exposições disponíveis para visita guiada:
Vencer a Distância: Correios 45 min + Telecomunicações 45min
Correios: 1h 15m
Telecomunicações: 1h 15m
Cabos Submarinos: 1h 15m
Mala-Posta: 1h 15m. [ED](#)

MOVA-SE DE FORMA SUSTENTÁVEL. SEJA SAUDÁVEL!

Para assinalarmos a Semana Europeia da Mobilidade, que decorreu de 16 a 22 de setembro, lançámos um desafio a colaboradores/as para realizarem caminhadas, explorando a beleza da cidade, região ou local durante essa semana, tendo em vista o seu bem-estar físico e mental e respeitando o ambiente.

Foram oito os/as colaboradores/as que aderiram ao desafio, seis dos quais realizaram 15 caminhadas e percorreram um total de 112,93 km. Dois participantes realizaram 11 percursos de bicicleta, num total de 728,47 km. Contas feitas, durante a

Semana Europeia da Mobilidade foram percorridos 841 km. Um número que possibilita percorrer, por exemplo, a mítica Estrada Nacional 2 que atravessa o país de norte a sul e, ainda, fazer um pequeno desvio para visitar Guimarães, a cidade Berço da Nação. Aqui ficam os/as participantes que se destacaram e vão receber os merecidos prémios (vouchers Decathlon):

- Inês Filipa Antunes (46km)
1º lugar (voucher 350€)
- Susana Sofia Bento (23km)
2º lugar (voucher 200€)
- André Ferrão Machado (21km)
3º lugar (voucher 100€)



Parabéns às vencedoras e ao vencedor! [RS](#)

INAUGURÁMOS O **PRIMEIRO** CACIFO CTT REFRIGERADO

Em parceria com a Sogenave, lançámos, no dia 4 de agosto, o projeto-piloto do primeiro Cacifo CTT Refrigerado



Nos últimos meses, temos vindo a reforçar a nossa presença junto das populações, com a instalação de Cacifos CTT em locais estratégicos. A 4 de agosto, em parceria com a Sogenave, um dos maiores operadores nacionais na área da distribuição alimentar e não alimentar, lançámos um projeto-piloto de "click & collect" para os colaboradores desta empresa. Trata-se de um protótipo de Cacifo CTT Refrigerado, que tem a particularidade de suportar três temperaturas: ambiente, frio negativo e frio positivo, para os artigos que requeiram temperatura controlada. Com o Cacifo CTT Refrigerado, os colaboradores da Sogenave passam a usufruir de uma solução que permite a recolha das suas compras de forma totalmente independente, no horário de maior conveniência e com total garantia

de segurança e qualidade dos produtos. Atualmente, contamos já com uma oferta de mais de 100 Cacifos CTT, tanto em espaços públicos como privados, localizados em diversos pontos do país, nomeadamente em plataformas de transporte intermodais, centros comerciais, campus universitários, redes de retalho físico e empresas, entre outros. A curto prazo, ambicionamos ampliar a nossa rede de cacifos para 1000.

Quanto ao projeto-piloto de Cacifo CTT Refrigerado, a confirmar-se o sucesso esperado com este protótipo, é expectável a ampliação desta rede de cacifos específicos para outros contextos de crescimento. Assista ao vídeo de apresentação do Cacifo CTT Refrigerado. LP



VOLUNTARIADO DE MENTORING EPIS/CTT ENCERRA ANO LETIVO COM SUCESSO

Chegou ao fim o primeiro ano letivo da 3ª edição do Projeto de Voluntariado de Mentoring EPIS/CTT, com resultados muito positivos: 75% dos/as alunos/as concluíram o 9º ano de escolaridade.

O terceiro e último encontro do ano realizou-se no dia 18 de junho, em formato online, reunindo alunos/as, mentores/as, explicadores/as e representantes dos CTT e da EPIS.

Devido à pandemia, o acompanhamento destes jovens foi efetuado maioritariamente por via digital. Por isso, e de forma a promover os contactos entre mentores/as e alunos/as, foram lançados vários desafios mensais para resolução conjunta. O último desafio consistiu na produção de um vídeo por cada par de aluno/a e mentor/a, tendo sido eleitos dois vencedores.

Os autores dos vídeos distinguidos foram conhecidos no decurso do encontro, recebendo, cada um, uma entrada familiar no Aquário Vasco da Gama, gentilmente oferecida pelo Diretor do Aquário, Comandante Nuno Galhardo Leitão. Foram, ainda, distribuídos outros prémios e diplomas de participação pelos/as demais alunos/as, atribuídos pelos CTT.



Recordamos que este projeto já vai na 3ª edição e é desenvolvido em parceria com a EPIS - Empresários para a Inclusão Social, envolvendo voluntários/as dos CTT que ao longo de três anos letivos apoiam jovens em risco de insucesso escolar. Este projeto de inclusão social tem obtido resultados gratificantes para todos os intervenientes e um impacto positivo na vida pessoal e académica destes jovens. RS

GREEN *POSTAL* DAY

Celebrámos, pelo terceiro ano consecutivo, o Green Postal Day. Saiba quais as iniciativas que os CTT estão a desenvolver no âmbito da sustentabilidade ambiental



No dia 17 de setembro, celebrámos, com 15 outros operadores postais mundiais, o Green Postal Day, promovido pelo IPC (International Post Corporation).

Esta iniciativa, a que aderimos pelo terceiro ano consecutivo, pretende assinalar os resultados positivos do esforço coletivo que os operadores postais, a nível mundial, têm vindo a pôr em prática para enfrentar as alterações climáticas e reduzir as emissões carbónicas.

Até 2030, os operadores postais pretendem, em conjunto, ter 50% da sua frota composta por veículos movidos a combustíveis não convencionais (contra 22% em 2020) e 75% da sua energia consumida e gerada a partir de fontes renováveis (contra 33% em 2020).

No que respeita às embalagens utilizadas, os operadores postais alinham-se ainda para que, até 2030, 50% das embalagens vendidas sejam

recicláveis ou reutilizáveis.

No caso do e-commerce, que foi bastante impulsionado devido à pandemia de Covid-19, sendo previsível a continuação desta tendência, os operadores postais estão unidos no compromisso de reduzir ainda mais as emissões nas suas entregas.

Para assinalar a data, João Bento, Presidente Executivo dos CTT, deu a conhecer o desempenho da empresa nesta matéria. É de destacar que, «em 2020, aumentámos a nossa frota ecológica em 6,3%, percorrendo uma distância 29% superior ao ano anterior, mantivemos o consumo de eletricidade recorrendo exclusivamente a fontes renováveis e iniciámos um conjunto de projetos piloto, por exemplo, entrega de encomendas usando embalagens recicladas, reutilizáveis até 50 vezes e fabricadas elas próprias com materiais recicláveis».

«Com tudo isto, registámos uma redução de 25,4% nas nossas emissões desde 2013, ficando já muito perto do nosso objetivo de redução de 30% até 2025 e, por isso, estamos já a trabalhar muito ativamente no estabelecimento de um novo compromisso de redução ainda maior e mais significativo até 2030», revelou João Bento.

Veja aqui a mensagem do Presidente Executivo dos CTT.



No site do Green Postal Day, em www.ipc.be/greenpostalday, pode ver casos de estudo sobre os esforços dos operadores postais nesta matéria, bem como vídeos com iniciativas dos participantes.

CTT SUBSCREVEM **MANIFESTO** PARA A DEFESA DO AMBIENTE

Juntamente com outras 81 empresas, os CTT são signatários do manifesto “Rumo à COP26” do BCS – Business Council for Sustainable Development Portugal

O documento antecede a 26ª Conferência das Nações Unidas sobre Alterações Climáticas (COP26), que terá lugar em Glasgow, de 31 de outubro a 12 de novembro, e apresenta 11 objetivos para travar as alterações climáticas:

1. Setor energético

Assegurar a neutralidade carbónica global até 2050, usando como referência global a ambição expressa no Roteiro para a Neutralidade Carbónica (RNC2050), designadamente, a ambição de mais de 80% do mix energético ter origem em fontes renováveis até 2050.

2. Natureza

Alinhar agendas e reconhecer que os objetivos de mitigação e adaptação às alterações climáticas não podem ser concretizados sem a promoção eficaz de soluções baseadas na natureza (nomeadamente, valorizando os sumidouros naturais de carbono, como a floresta e os oceanos), o restauro, a conservação e a valorização dos recursos naturais.

3. Serviços de ecossistema

Adotar mecanismos de remuneração que permitam a valorização dos serviços que a natureza nos presta, geralmente não remunerados, para garantir que os seus benefícios, essenciais à economia, à regulação do clima e da diversidade biológica, e à nossa saúde, são assegurados no futuro.

4. Contribuições Nacionalmente Determinadas

Aumentar o número de países ativamente comprometidos em reduzir em 50% as emissões até 2030 e em atingir emissões net zero até 2050, tornando os seus compromissos juridicamente vinculativos. Paralelamente, garantir a finalização do Livro de Regras do Acordo de Paris e, no caso dos países da UE, assegurar (para não repetir) que as políticas nacionais acompanham as metas definidas.

5. Subsídios e mecanismos de mercado

Atribuir um preço de carbono, de modo a internalizar os seus impactes ambientais, e eliminar gradual e efetivamente subsídios injustificados ou incompatíveis com o objetivo de redução de emissões de Gases com Efeito de Estufa, através de instrumentos transparentes e robustos, de alcance global e equilibrados entre espaços económicos, de forma a evitar distorções concorrenciais que levem à exportação de emissões para geografias menos exigentes, ou à circulação de produtos que não cumpram os requisitos aplicáveis, assegurando a erradicação da pobreza energética, salvaguardando a segurança do abastecimento e contribuindo para a transformação do comportamento dos consumidores.

6. Mercados de carbono internacionais

Definir regras claras e robustas para o funcionamento do Artigo 6º do Acordo de Paris sobre mercados de carbono, que evitem a dupla contabilização de créditos de carbono, garantam uma redução global das emissões e contribuam para a construção de uma economia neutra em carbono.

7. Financiamento de países em desenvolvimento

Cumprir o compromisso, definido no Acordo de Paris, de apoio aos países em desenvolvimento, no valor de 100 mil milhões US\$ por ano, enquanto fator crítico na proteção contra os impactes climáticos e na aceleração da descarbonização a nível global, com regras e monitorização.

8. Finanças sustentáveis

Criar incentivos de mercado que direcionem o financiamento e o investimento para soluções de baixo carbono, nomeadamente, soluções de finanças sustentáveis, procurando assegurar normas universais de medição e reporte do risco e dos impactes climáticos.

9. Investigação, desenvolvimento e inovação

Apoiar o desenvolvimento de novas tecnologias e a alteração de métodos produtivos, através da colaboração entre empresas e academia, e da dinamização de parcerias público-privadas, em prol da neutralidade carbónica.

10. Transição justa

Criar mecanismos para qualificação e requalificação das pessoas mais afetadas pela transição, baseados no diálogo entre trabalhadores, empregadores, governos, comunidades e sociedade civil, para que ninguém fique para trás e se garanta que os custos e benefícios da ação climática são distribuídos de forma equitativa.

11. Planos de adaptação

Incentivar os países a desenvolverem estratégias de resiliência que acautelem os riscos climáticos físicos, nos locais chave das cadeias de valor globais e para as comunidades e populações locais.

O BCS Portugal, os CTT e as restantes empresas signatárias, consideram que estamos num momento decisivo para o cumprimento do Acordo de Paris sobre o clima, que prevê limitar o aquecimento da Terra a 1,5°C, atingir a meta de redução de emissões de carbono e acelerar o processo de descarbonização em todo o mundo.

LUCÍLIA PRATES

FECHAR 2021. *PREPARAR* 2022



Consciente do seu papel enquanto agente de mudança, determinada em “entregar já” e em preparar as equipas para uma realidade em que a Loja CTT é diferente daquilo que era há uns anos atrás, a equipa diretiva de Lojas Próprias reuniu-se, em Santarém, no dia 27 de setembro, para preparar o último trimestre de 2021 e o ano de 2022

Os clientes, a tipologia do negócio e as perspetivas de crescimento são hoje diferentes e constituem oportunidades a não perder. É, por isso, importante, saber interpretar bem os momentos, comunicar com eficácia e ser rigorosos na atuação. Só assim, o futuro estará garantido.

Na reunião, estiveram presentes o Diretor de Lojas Próprias, Pedro Cardoso Neves, os dois Coordenadores Comerciais - Norte, Henrique Torres, e Sul, Ana Filipa Mendes - os 24 Diretores Comerciais da Rede de Lojas, o Presidente Executivo, João Bento, o Administrador Executivo, António Pedro Silva, o CCO do Banco CTT, João Mello Franco, o Diretor da Gestão de Segmento B2C, Alexandre Guia, a Diretora de Pessoas e Cultura, Marisa Garrido, e o Diretor da Gestão de Produtos B2C e Wholesale, João Nuno Pinote.

O programa do encontro foi o seguinte:

- João Bento (CEO) – deu início à reunião;

- Pedro Neves (LP) – abordou o tema da liderança e gestão de equipas num contexto de transformação do nosso negócio;
 - Alexandre Guia (SB2C) – fez retrospectiva da evolução do negócio postal e financeiro da Rede em 2021 e apresentou os principais desafios e novidades para o último trimestre do ano;
 - João Mello Franco (Banco CTT) – partilhou o caminho percorrido pelo Banco até ao momento, a estratégia do banco e as principais prioridades comerciais para o que resta do ano;
 - António Pedro Silva – encerrou a sessão, desafiando a rede a entregar – em todos os negócios – os objetivos ambiciosos desta reta final de 2021.
- Durante o almoço e após este período, foram criados grupos de trabalho, que foram desafiados a discutir um tema para, posteriormente, apresentar e discuti-lo perante todos os presentes.

Os temas foram:

1. Absentismo – como reduzir?
2. Expresso – como alavancar o ocasional e o empresarial?
3. Serviços Financeiros – como potenciar a diversificação da poupança nas Lojas CTT sem Banco CTT?
4. Retalho – como entregar “o jogo” no último trimestre de 2021?
5. Banco CTT – como elevar a produção de contas poupança para outro patamar?

Dos trabalhos efetuados e das mensagens passadas pelos diferentes oradores saíram ideias que importa, agora, estruturar da melhor forma. Pedro Cardoso Neves assegurou que «é isso que faremos nos próximos dias, sendo que convidarei alguns de vós para o processo. Por agora, vamos entrar nesta reta final de ano com toda a Energia para fecharmos 2021 em GRANDE».

LUCÍLIA PRATES

CONHEÇA OS PROJETOS AMBIENTAIS QUE VAMOS APOIAR



“Recuperação de animais selvagens” e “Prevenção da desflorestação” foram os projetos escolhidos

Já são conhecidos os dois projetos vencedores que vamos financiar para compensar as emissões diretas da oferta expresso nacional: “Portugal: Recuperação de Animais Selvagens” e “Brasil: Prevenção da desflorestação”. Ambos apresentam benefícios ambientais e sociais e foram escolhidos pelos colaboradores dos CTT e pelo público externo, através de uma votação online, que decorreu no nosso site, entre 9 de agosto e 17 de setembro.

Todos os anos, compensamos as emissões carbónicas das nossas atividades de Correio Verde e da oferta Expresso em território nacional, apoiando dois projetos, um em Portugal e outro no estrangeiro, que produzem um saldo positivo em termos de emissões. Este ano, foi a vez de selecionarmos os projetos para compensar as emissões carbónicas da Expresso em Portugal e, aos dois vencedores, serão alocadas 2.937 toneladas de CO₂, que dizem respeito às emissões resultantes da atividade direta deste serviço.

O projeto “Portugal: Recuperar Animais Selvagens” visa devolver a biodiversidade faunística às florestas nacionais, tornando-as mais resilientes e adaptadas às condições



climáticas previstas para o nosso país. Uma floresta com um ecossistema equilibrado é uma floresta mais resiliente aos eventos climáticos que surgem cada vez mais fortes e frequentes no nosso país. Este projeto leva a cabo a receção de animais selvagens debilitados, em centros de recuperação e a sua devolução ao meio natural. O projeto permite também a realização de estudos relativos à biologia das espécies, programas de reprodução em cativeiro, ações de educação ambiental e ações de formação, sempre que estas atividades não interfiram com o processo de recuperação dos animais. Já o “Brasil: Prevenção da desflorestação”, é um projeto que tem como objetivo promover a prevenção da desflorestação não planeada e ilegal da floresta nativa e o apoio à comunidade local na gestão



dos seus recursos florestais, numa área inserida no bioma amazónico de elevado valor de biodiversidade. Através de uma gestão sob a forma de “reserva privada”, o plano incluirá uma identificação e monitorização rigorosas das atividades desenvolvidas. As monitorizações contarão ativamente com a participação de moradores locais que serão formados em técnicas de gestão e de monitorização florestal (brigada de bombeiros). O objetivo, a médio prazo, é permitir que as florestas se autorregenerem, aumentando assim a quantidade de carbono sequestrado na floresta. Estima-se que este projeto evite a emissão de 30.000 ktCO₂ ao longo de 30 anos (2009 a 2039), compreendendo uma área de cerca de 72.000 hectares de floresta nativa.

LUCÍLIA PRATES

IP COMEMORATIVO JEAN MOULIN

No dia 27 de setembro, a Loja CTT do Chiado acolheu uma cerimónia de homenagem a Jean Moulin, herói da Resistência à ocupação alemã da França, que esteve em Lisboa em 1941, onde escreveu um histórico relato para De Gaulle e os ingleses. Moulin veio a ser preso e assassinado pelos alemães nazis em 1943.

O evento, a que compareceram vários convidados, contou com a presença do Administrador Executivo dos CTT, João Gaspar da Silva, da Embaixadora de França em Portugal, Florence Mangin, do Secretário de Estado dos Negócios Estrangeiros e Cooperação, Francisco André, de elementos do coletivo “Quinzena Jean Moulin em Lisboa”, composto por João Paulo Cotrim, João Soares, Jorge Silva, José Manuel Saraiva e Manuela Rêgo, e da sobrinha de Jean Moulin, Cécile Benoît.

«Jean Moulin esteve em Portugal dois meses, em 1941, e era aqui na Loja CTT do Chiado, já aberta em 1941,



que expedia as mensagens, sob a forma de telegramas para França, mas debaixo do pseudónimo Joseph Mercier. Foi também em Portugal que escreveu o que é considerado o mais importante memorando de estratégia

da Resistência, o chamado “Relatório de Lisboa”», explicou Raul Moreira, Diretor de Filatelia dos CTT. Veja aqui o vídeo da cerimónia. [ED](#)



CTT VENCEM PRÉMIO **TRANSFORMAÇÃO** COM OFERTA INOVADORA PARA O COMÉRCIO LOCAL

Vencemos o Prémio Transformação com o projeto “Apoio à Digitalização do Comércio Local em Portugal”, o nosso serviço digital que facilita a presença online dos comerciantes locais e dos pequenos produtores.

Os Investor Relations and Governance Awards (IRGAwards), uma iniciativa da consultora Deloitte, pretendem distinguir as organizações e pessoas que mais e melhor tenham contribuído para tornar o mercado de capitais mais eficiente, transparente, socialmente responsável e útil à economia e à sociedade portuguesa.

Com a aposta no CTT Comércio Local, reforçamos a nossa missão de apoiar a transição digital das empresas e produtores que, de outra forma, dificilmente teriam acesso a uma

plataforma online para a venda dos seus produtos.

João Bento recebeu o Prémio em nome dos CTT e afirmou: «é com muita satisfação que os CTT recebem este prémio, que ilustra da melhor forma o processo de transformação que atravessamos. Este é já o segundo ano de pandemia que vivemos e os CTT, desde o primeiro dia, encararam estes tempos adversos não como um obstáculo, mas sim como uma oportunidade, com a aposta em produtos e serviços digitais inovadores para as diferentes necessidades de todos os clientes, apoiando ao mesmo tempo a economia nacional». Conscientes do papel crítico que desempenhamos na manutenção das cadeias de comunicação e logística,



vitais para a economia e a sociedade portuguesa, papel reforçado no atual contexto, estamos de parabéns por mais esta conquista.



INAUGURAMOS **LOJAS CTT** DE MORA, PENEDONO, ÓBIDOS E DA LOJA DO CIDADÃO NO SEIXAL



Loja CTT de Penedono: Pedro Neves, Henrique Torres, Edgar Rodrigues, João Bento, Cristina Ferreira (Presidente da Câmara), Marli Anciães, Carlos Esteves (Presidente da Assembleia Municipal), Sónia Garcia e António Pedro Silva



Loja CTT de Mora: Marco Calhau (Presidente da Junta de Freguesia), João Bento, Luis Simão Matos (Presidente da Câmara), Eunice Pancada e António Pedro Silva



Loja CTT de Óbidos: Filipa Mendes, Leonel Rosa, Isabel Gomes, Pedro Neves e Luís Lopes



Loja CTT na Loja do Cidadão no Seixal: Susana Carneiro, Dulce Francisco, Sandra Duarte e Fernanda Santos

MOMENTO DE UNIÃO

Diariamente a Direção de Pequenas Empresas (DPE) acompanha mais de 10.000 clientes de norte a sul do país, sendo as pequenas e microempresas o principal target da sua atuação. A DPE conta com uma equipa de 27 colaboradores



Passados 17 meses de confinamento parcial/total, um período difícil para muitos, neste regresso às rotinas normais de trabalho, a Gestão entendeu ser uma altura privilegiada para unir a equipa em prol de objetivos comuns, essencialmente dos definidos para o último trimestre 2021, aproveitando a oportunidade para partilhar histórias e sentimentos ocorridos contra um inimigo comum, a Covid-19.

Chegar a Seia não foi um percurso fácil, e para alguns, foram mais de 5 horas viagem.

No entanto, aguardava-os um pequeno-almoço regional no Museu Eletricidade de Seia, que tiveram oportunidade de visitar, preparado pelo anfitrião senense, o gestor comercial, Pedro Martins, ao qual se agradece o empenho e a organização deste encontro.

Mais confortáveis, de mochila CTT às costas, repleta de produtos oferecidos pelos nossos clientes que, voluntariamente, quiseram unir-se ao encontro da DPE, percorreram durante 1 hora caminhos diferentes, vislumbraram paisagens únicas e voltaram aos abraços, ainda que algo contidos.

Respiraram o ar da montanha e do campo, mas essencialmente, o ar da liberdade. Os sorrisos e a boa disposição falaram por si. Antes de um almoço, no restaurante Taberna da Fonte, provaram as várias iguarias regionais e foram recebidos como verdadeiros amigos. Foram recebidos no Casa Cultura de Seia que, simpaticamente cedeu o auditório, onde alinharam a estratégia de ataque ao último trimestre de 2021 e tentaram antecipar o ano de 2022. Surpresa foi apresentação de dois

curtos filmes que os organizadores do festival "Cine Eco Seia" apresentaram sobre a temática ambiental, pela qual devemos lutar e alterar comportamentos.

De salientar, as oportunidades de negócio, às quais a DPE está atenta e a acompanhar afincadamente.

Antes de subir ao ponto mais alto de Portugal continental e tirar a fotografia do final do dia, pararam no Museu do Pão. Confirma-se, pela paisagem, que Portugal, além do mar, tem sítios únicos e maravilhosos que tantos países invejam.

Foi um dia diferente e especial, feito de pessoas para excelentes pessoas, trabalhadoras desta nossa casa - CTT.

LUCÍLIA PRATES



DIA MUNDIAL DOS **CORREIOS**

Este ano, as celebrações do Dia Mundial dos Correios decorreram a 11 de outubro, na Loja CTT de Sete Rios, e contaram com a presença da Comissão Executiva.

A data foi assinalada com a apresentação do livro “D. Manuel I, Venturas e Desventuras de Um Rei de Portugal”, de Paulo Drumond Braga, e o lançamento da emissão filatélica “Presença Portuguesa nos Mares Austrais – 500 anos, com evocação de João da Nova”.

Este livro assinala os 500 anos da morte de D. Manuel, que foi «o criador do correio-mor do reino, mas foi muito para além disso. Uma pessoa que não nasceu para ser rei e que acaba por sê-lo, devido a um conjunto de circunstâncias», disse Paulo Drumond Braga. «Foi um homem com muita sorte por tudo o que aconteceu no seu reinado. Daí, o título “Venturas e Desventuras”», acrescentou o autor, na apresentação da obra.

Este ano, a emissão de selos associada ao Dia Mundial dos Correios, «tem a ver com a presença portuguesa nos mares austrais, dos 500 anos dessa presença, evocando a figura de João da Nova, um navegador, um homem que deu a sua vida por Portugal», explicou Raul Moreira. O Diretor de Filatelia dos CTT revelou ainda que João da Nova descobriu ilhas no canal de Moçambique, a ilha de Santa Helena, a ilha da Ascensão, e foi o primeiro leitor da carta da famosa árvore de correio de Mossel Bay.

João Bento, Presidente Executivo dos CTT, recordou que o lema deste ano da UPU (União Postal Universal) para o Dia Mundial dos Correios foi “Inovar para a retoma”. Por isso, a celebração foi realizada numa Loja CTT com o novo conceito,



«que traduz uma das inovações que introduzimos na forma como nos relacionamos com os nossos clientes».

Na sua opinião, este evento conjugou duas dimensões:

«Juntamos uma dimensão histórica a uma dimensão de inovação, honrando o papel que o Correio representa e homenageando, através desta pequena cerimónia, os cerca de 13 mil colaboradores que tornam o nosso dia a dia tão valioso para a economia e para a sociedade portuguesa quanto é». ED



CTT E REDITUS **CELEBRAM** 10 ANOS DE PARCERIA

No dia 1 de agosto, passaram 10 anos do início do projeto CTT na Reditus. Para celebrar a data, dirigentes e equipas dos dois parceiros reuniram-se num evento que decorreu no dia 28 de setembro, na sede da Reditus, em Lisboa.

«São 10 anos de um projeto comum, que representa uma referência na gestão do contrato de prestação de serviços de contact center dos CTT e de todo o setor, quer pela sua longevidade, quer pela relação de confiança mútua que conseguimos construir, alicerçada em competência, capacidade e entrega de parte a parte. A prová-lo, estão os inúmeros prémios alcançados em conjunto, assim como os vários projetos do universo CTT desenvolvidos desde então», referem Cláudia Serra, Responsável pela Gestão do Contact Center dos CTT, e Vasco Barbosa, Diretor Geral da Reditus, que concluem: «Um sucesso que não seria possível sem o empenho, colaboração e determinação de todos quantos fizeram parte deste processo. Parabéns a toda a equipa Reditus e CTT, aos que cá estão e aos que estiveram, pelo esforço, dedicação e entrega na superação nos bons e maus momentos. Todos juntos conseguimos transformar as dificuldades em desafios superados». RS



BANCO CTT ENTRA NO *INVESTIMENTO* SUSTENTÁVEL

O Banco CTT alarga a sua oferta de Soluções de Investimento e disponibiliza um novo produto de investimento que acompanha as tendências da sociedade e aposta num futuro mais sustentável.

O Banco CTT Investimento Sustentável, é um seguro de vida, associado a um fundo de investimento autónomo que investe em ativos financeiros de empresas e instituições que prosseguem e promovem os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) consagrados pelas Nações Unidas e definidos como prioritários pelo Governo português na implementação da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Num contexto em que assistimos a uma crescente preocupação da sociedade com as questões de Sustentabilidade nas suas três vertentes: ambiental, social e de governance, o Banco CTT Investimento Sustentável permite ao investidor diversificar o seu investimento em ativos de empresas sustentáveis, bem como acompanhar o impacto que está a gerar para um mundo mais verde, equilibrado e sustentável, através de um relatório produzido pela MainStreet Partners, uma entidade independente. O produto é desenvolvido em parceria com a Zurich, e apresenta-se como uma Solução de Investimento para quem pretende alinhar as suas decisões financeiras aos seus propósitos e estilo de vida. Esta solução não tem comissão de subscrição, nem em encargos de resgate após o primeiro ano de contrato, permite

reforçar a poupança com entregas programadas a partir de 25€ por mês, e tem Benefícios Fiscais com condições favoráveis na tributação de rendimentos a partir do 5º ano do contrato, de acordo com a legislação em vigor. Associado à subscrição do Banco CTT Investimento Sustentável, parte da comissão de gestão do produto será para apoiar o projeto das Hortas Bio no Programa Eco-Escolas. Trata-se de um projeto desenvolvido em Portugal pela ABAE (Associação Bandeira Azul da Europa) que visa sensibilizar e educar as escolas e comunidades locais para o tema da sustentabilidade, nomeadamente em incentivar as escolas a criar e manter hortas escolares cultivadas de modo biológico, bem como no



aprofundamento de conhecimentos relacionados com as práticas de agricultura biológica, alimentação saudável e sustentável. Alinhado com as preocupações ambientais todos os materiais da campanha produzidos para as Lojas (cartazes e folhetos) foram impressos em papel reciclável, contribuindo também para a diminuição da pegada ecológica do planeta.



ALARGAMENTO DA OFERTA DE CRÉDITO HABITAÇÃO COM TAXA MISTA

O Banco CTT lança o Crédito Habitação Taxa Mista. Agora, no momento de compra de casa, os clientes têm a possibilidade de escolher entre um crédito com Taxa Variável ou Taxa Mista

Ao contratar um Crédito Habitação pode optar pela solução de taxa mista, em que escolhe fixar a prestação a 5, 10 ou 15 anos, permitindo que nos primeiros anos, haja alguma estabilidade no pagamento uma vez que a prestação mensal se mantém a mesma durante o período contratado, possibilitando gerir de forma mais tranquila o orçamento familiar. Terminado esse período, a taxa de juro passa a variável até ao final do prazo do empréstimo, ficando a prestação sujeita à Euribor em vigor. Por exemplo, um crédito à habitação a 30 anos pode ter uma taxa fixa durante os primeiros 5 anos e uma taxa variável, indexada à Euribor, nos restantes 25 anos. Quem optar pela Taxa Variável ficará sujeito às flutuações da Euribor, que varia ao longo do prazo do contrato. Assim, o montante da prestação pode aumentar ou diminuir consoante as



flutuações da Euribor. O financiamento a taxa de juro mista no Banco CTT é apenas aplicável ao regime geral de Crédito Habitação, para as finalidades de Aquisição, Obras e Construção, podendo-se destinar tanto a Habitação Própria Permanente, Habitação Própria Secundária ou Habitação para Arrendamento. Em Portugal, a maioria dos créditos habitação é contratado a taxa variável. Mas a escolha vai depender daquilo que cada cliente pretende. Ao optar pela taxa mista o cliente encontra maior

segurança sobre o orçamento familiar no período inicial de taxa fixa e fica sujeito às oscilações de mercado no período taxa variável. Recordamos que para qualquer processo de Crédito Habitação, o cliente tem disponível a App Casa Banco CTT que simplifica e permite acompanhar as diferentes fases do mesmo. Para mais informações consulte o site do banco ctt e faça uma simulação.

RITA PRESAS

SEGURANÇA RODOVIÁRIA NA **EUROPA** ATÉ 2030



Reduzir 50% dos feridos graves e do número de mortos na estrada, até 2030, constitui a estratégia global da União Europeia, juntamente com a visão zero e a abordagem de “sistema seguro”. Até 2023, estarão também definidas as metas de desempenho para a segurança no trânsito, que abrangem vários domínios. Aqui partilhamos alguns exemplos

A infraestrutura

O investimento na infraestrutura deve ser prioritário e traduz os maiores benefícios de segurança. Esta iniciativa já se encontra na próxima revisão do quadro da União Europeia (UE) para o desenvolvimento das Redes Transeuropeias de Transporte (RTE-T). Pretende-se, também, garantir que as ciclovias construídas durante a pandemia de Covid-19 se tornem permanentes, desenvolvendo, ao mesmo tempo, requisitos de qualidade para infraestruturas de caminhada e ciclismo. Pretende-se ainda a uniformização das checklists na UE, incluindo formação específica sobre as necessidades dos utilizadores vulneráveis da estrada, para auditores e inspetores.

Veículos autónomos

É proposto um novo quadro regulamentar para os automóveis autónomos, com o objetivo de garantir que os mesmos circulem

com segurança, em particular no que diz respeito à sua interação com os veículos convencionais e os utilizadores vulneráveis das estradas. Deverão ser avaliados os sistemas de assistência à condução, devido a preocupações com o excesso de confiança e distração do condutor.

Beber e conduzir

Os limites de concentração de álcool no sangue (CAS) para motoristas devem ser atualizados para refletir uma abordagem de tolerância zero. Ao mesmo tempo, a tolerância zero deve ser alargada ao consumo de drogas.

Excesso de velocidade

A Comissão Europeia deve propor um conjunto de limites de velocidade recomendados para encorajar os Estados membros a aplicar os limites mais seguros para os diferentes tipos de estrada. Em setembro, será votado em plenário pelo Parlamento Europeu



Rio Maior (2019)



Funchal (2019)



Ponta Delgada (2020)



Serpa (2020)

um relatório com estas e outras recomendações.

Dias de Segurança ROADPOL

Também, em setembro, a Europa celebra os Dias da Segurança Rodoviária, uma iniciativa das polícias europeias, realizada todos os anos entre os dias 16 e 22, coincidindo intencionalmente com a Semana da Mobilidade da Comissão Europeia. Estas duas campanhas complementam-se no objetivo comum da mobilidade sustentável e segura. A missão dos Dias de Segurança ROADPOL é reduzir o número de mortes na estrada na Europa, que atualmente são, em média, 70 por dia. O principal objetivo desta semana em particular é reduzir esse número para zero mortes,

em pelo menos um dia. Nestes dias são realizadas inúmeras atividades de fiscalização e sensibilização do tráfego rodoviário em toda a Europa. Instituições públicas e privadas, nacionais e internacionais, bem como ONG de segurança rodoviária e instituições educacionais são incentivadas a apoiar a campanha, através da organização de eventos para promover as suas mensagens junto do público em geral. Uma atividade fundamental é a promoção do “Compromisso dos Dias de Segurança ROADPOL”, pelo qual os utilizadores das estradas se comprometem a ter consideração pelos outros e a seguir as regras de trânsito, independentemente de serem

motoristas, motociclistas, ciclistas, scooters ou peões. Os CTT têm vindo a associar-se a esta iniciativa, com equipas de diversas áreas, na sua maioria da distribuição, a realizarem ações alusivas a este tema (ver fotos). De novo, na edição de 2021, convidamos todos os colegas das áreas operacionais a colaborar com esta iniciativa, promovendo ações de sensibilização interna e externa para os valores da Segurança Rodoviária e do respeito entre todos os que partilhamos as estradas. Não só nos Dias de Segurança ROADPOL, mas todos os outros dias do ano!

**Seja responsável.
A segurança rodoviária depende de todos!**

+ **Prevenção**



REUNIÃO DO JÚRI DOS **CTT** E-COMMERCE AWARDS



Decorreu no dia 12 de outubro, a primeira reunião do júri dos CTT E-Commerce Awards 2021

A reunião teve lugar no 13º piso do edifício sede dos CTT e contou com a presença de Carlos Oliveira, presidente do júri, Sofia Santos, João Costa, Pedro Rocha Vieira, Carolina Afonso, Miguel Fontes, Vanda de Jesus e João Salazar Dias. Da parte dos CTT, estiveram presentes João Bento, João Sousa, Miguel Salema Garção e Alberto Pimenta.

As inscrições para os CTT E-Commerce Awards 2021 vão prolongar-se até ao próximo dia 1 de novembro. Poderão concorrer todas as empresas (pessoas coletivas) e empresários em nome individual, com sede fiscal em Portugal. O objetivo do concurso é valorizar e promover as melhores práticas do

comércio eletrónico e/ou ferramentas – por exemplo, marketing digital, logística, pagamentos – e modelos de negócio digitais que lhe estão subjacentes, com valor para as pessoas e para a comunidade, em Portugal.

As categorias a concurso são:

Site e-Commerce

Plataformas de venda online web, que se distingam nas várias vertentes, nomeadamente, design, responsivo aos vários dispositivos, canais de suporte, carrinho de compras, pagamentos.

App e-Commerce

Desenvolvimento de aplicações nativas vocacionadas para a venda online e criadas para

oferecer a melhor experiência mobile ou tablet possível.

Iniciativa e-Commerce PME

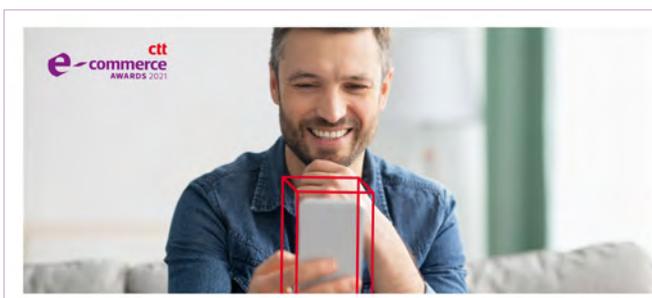
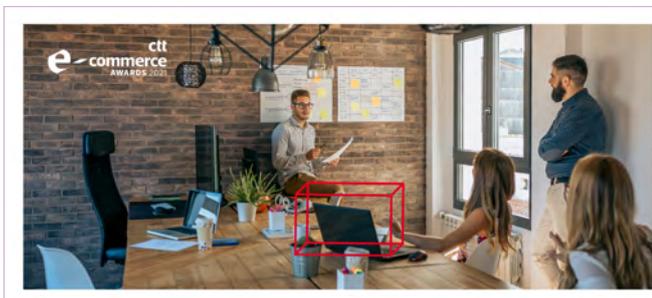
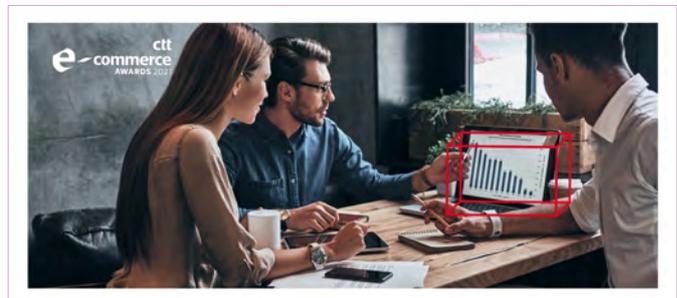
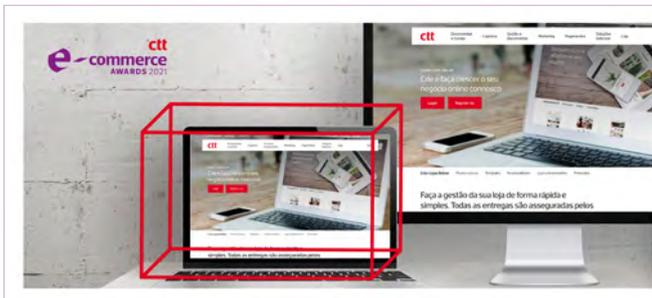
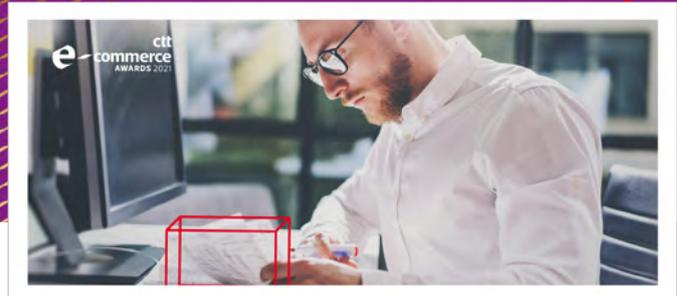
Projetos de e-Commerce desenvolvidos por pequenas e médias empresas.

Iniciativa Comércio Local

Projetos de e-Commerce desenvolvidos com o objetivo de promover pequenos negócios locais, permitindo alargar o seu espectro/ alcance a uma dimensão nacional/ internacional.

Iniciativa e-Commerce Green

Iniciativas de e-Commerce que se destaquem pelo seu posicionamento face à sustentabilidade, seja pela transformação da cadeia



produtiva/ distribuição, seja pela comercialização de produtos “verdes”.

Startup

Inovação em Marketing Digital no e-Commerce – projetos que se diferenciam pela utilização de ferramentas que permitam aumentar a notoriedade online dos seus produtos e consequentemente atrair mais consumidores (banners, links patrocinados, mobile marketing, social media marketing, e-mail marketing, entre outros).

Startup

Inovação em Logistics, Delivery and Returns no e-Commerce – projetos de desenvolvimento de ferramentas, mecanismos e tecnologias com impacto nas áreas de logística, distribuição e devolução de encomendas, na área do e-commerce.

Startup

Inovação em Pagamentos no e-Commerce – projetos disruptivos na área dos pagamentos, ancorados

nos meios digitais, assentes nas várias tecnologias de pagamento disponíveis (pagamentos mobile instantâneos, cartões, QR Code, wallets, entre outros).

As inscrições nos CTT E-Commerce Awards são submetidas online, no formulário de candidatura que está disponível em <https://www.ctt.pt/ecommerceawards>.

LUCÍLIA PRATES

LOJA CTT PALÁCIO DOS CORREIOS TEM **NOVO** CONCEITO



O novo conceito de atendimento ao cliente CTT já chegou à Loja Palácio dos Correios, no Porto. Venha conhecê-lo!

A Loja CTT Palácio do Porto abriu ao público com o novo conceito de Loja CTT. A inauguração, que decorreu no dia 30 de julho, contou com a presença do Presidente Executivo dos CTT, João Bento, dos Administradores Executivos dos CTT, António Pedro Silva e Guy Pacheco, do Presidente da Câmara do Porto, Rui Moreira, do Vereador da Economia da Câmara Municipal do Porto, Ricardo Valente, do Presidente da União de Freguesias do Centro Histórico do Porto, António Fonseca, do Presidente Turismo do Porto e Norte de Portugal, Luís Pedro Martins, do Vice-Presidente CCP (Confederação do Comércio e Serviços Portugal), Nuno Camilo, e do Presidente da Associação Comercial do Porto, Nuno Botelho.

Esta é uma das maiores Lojas CTT a nível nacional e a quarta a receber este novo conceito. Nas palavras de João Bento, Presidente Executivo dos CTT, «este é o sítio onde consagramos os ensinamentos deste novo conceito e da experiência que já tivemos. Fazemo-lo numa loja que é a nossa maior loja de novo conceito. No centro do Porto, numa zona extraordinária, e regressando ao Palácio do Porto». No novo espaço, os clientes são recebidos por uma embaixadora e dispõem de áreas em self-service e Cacifos CTT.

Nesta Loja é ainda possível entregar encomendas, de forma fácil e rápida, assim como concluir envios que foram iniciados digitalmente, ou em casa, através do conceito híbrido desenvolvido pelos CTT. Sem esquecer o espaço dedicado ao Banco CTT e uma área dedicada aos clientes empresariais. Para António Pedro Silva, este espaço apresenta um conceito muito focado na experiência do cliente. «Uma loja muito importante, uma oportunidade para os clientes

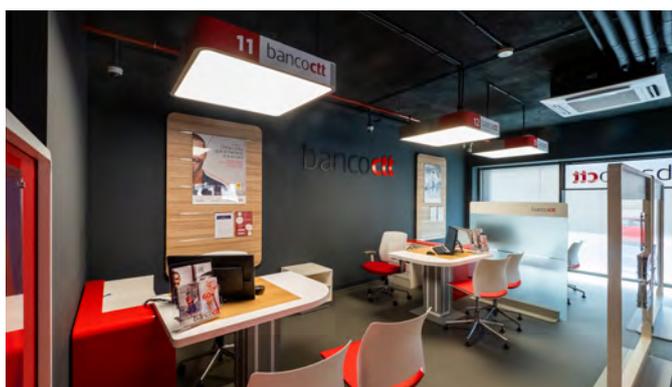


experimentarem novas oportunidades dentro deste universo dos CTT».

Para Nuno Pereira, Responsável pela Loja CTT Palácio do Porto, estamos no «caminho certo para criar laços ainda melhores com os clientes. O mundo está em alterações e o contacto com os clientes segue esse caminho. Este é um conceito que muda a perceção do cliente em loja».

O evento contou ainda com a cerimónia de obliteração do carimbo comemorativo da inauguração da Loja CTT Palácio dos Correios e foi transmitido em direto através da página de Facebook dos CTT. Veja o vídeo da inauguração.

ELSA DUARTE



INAUGURAÇÃO DA LOJA CTT DE SANTARÉM



O novo conceito de atendimento ao cliente CTT também já chegou a Santarém



A nova Loja CTT de Santarém foi inaugurada no dia 27 de setembro. É um espaço que promove a interação entre o cliente e os produtos, convidando-o a conhecer as diferentes valências do universo CTT.

A Loja tem uma zona de Cacifos CTT, um espaço dedicado aos envios em self-service, uma área Banco CTT e dezenas de produtos, desde livros a presentes, sem esquecer os jogos e a tecnologia. Sempre com a ajuda de uma embaixadora que recebe e orienta os clientes.

A inauguração contou com a presença do Administrador Executivo dos CTT, António Pedro Silva, de Pedro Cardoso Neves, Diretor de Gestão de Lojas Próprias, bem como de vários Diretores e Responsáveis da empresa, que tiveram a oportunidade de testemunhar as primeiras reações dos clientes.

Nas palavras de António Pedro Silva, esta loja é mais um exemplo do nosso posicionamento inovador, em que o self-service está muito presente. «Uma vez mais, inauguramos um espaço focado no nosso cliente, permitindo níveis de serviço muito importantes e agradáveis. Projetamos uma imagem também inovadora».

Para Pedro Cardoso Neves, este novo conceito pretende manter a presença e proximidade às populações, que nos caracterizam e diferenciam, e trazer mais modernidade. «É um espaço mais agradável, relacional e afetivo, que nos aproxima mais dos clientes. Passamos a estar junto dos nossos clientes, fazendo negócio com eles, numa lógica de mais modernidade, e trazendo mais conveniência».

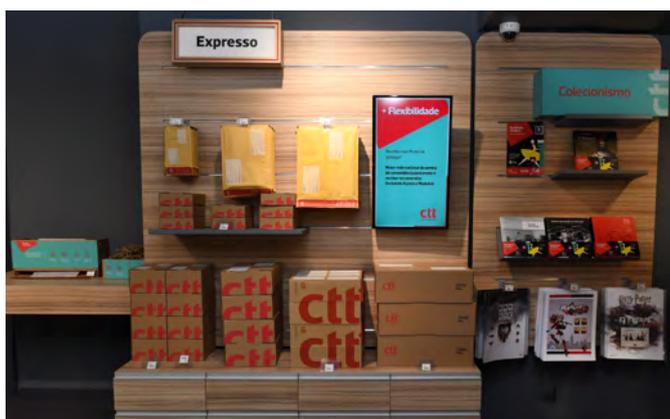


Luis Lopes, Pedro Neves, Rui Frazão, Francisco Basílio, Ana Filipa Mendes, Alexandre Antunes, Célia Henriques, Sofia Nunes, Carla Montês, Ana Barbosa, Ana Filipa Melo, Vitorino Jorge, Marília Fernandes e António Pedro Silva

Nas palavras de Alexandre Antunes, Responsável pela Loja CTT de Santarém, «os primeiros clientes que entraram na loja ficaram extremamente agradados com o espaço, porque é um espaço agradável, acolhedor, que convida o cliente a passear na loja, a conhecer os produtos e os serviços».

A nível nacional, esta é a quinta Loja CTT a receber o novo conceito, focado na experiência do cliente. Veja aqui o vídeo da inauguração.

ELSA DUARTE



VENTURAS E DESVENTURAS DE UM *REI DE PORTUGAL* NA FEIRA DO LIVRO DE LISBOA



O mais recente título do Clube do Colecionador dos CTT foi lançado na segunda maior edição de sempre da Feira do Livro de Lisboa. Trata-se da biografia de D. Manuel I, publicada no ano em que se assinalam os cinco séculos da sua morte



A 91ª edição da Feira do Livro de Lisboa decorreu, no Parque Eduardo VII, de 26 de agosto a 12 de setembro. A iniciativa, pelo segundo ano consecutivo em contexto de pandemia, contou com a participação de 131 expositores (24 novas presenças) distribuídos por 325 pavilhões, e mais de 700 marcas editoriais, fazendo desta a segunda maior edição da história da Feira, sendo apenas superada pela de 2019.

Mantendo a tradição iniciada há 23 anos atrás, voltámos a marcar presença na maior montra de livros do país. No nosso stand (A19), António de Sá e David Prada, como habitualmente ao longo de várias edições, receberam os visitantes que aí procuraram as novidades, os livros com descontos e o encontro com os autores preferidos, nas sete sessões de autógrafos realizadas.

Este ano, dando continuidade a uma outra tradição iniciada em 2018, reservámos o certame para o lançamento da obra "D. Manuel I, Venturas e Desventuras de um Rei de Portugal", da autoria de Paulo Drumond Braga, editada no ano em que se assinalam os 500 anos da morte do monarca. A cerimónia decorreu na tarde de domingo, 5 de setembro, no Auditório Sul da Feira, seguindo-se uma sessão de autógrafos.

O livro, com o valor de 40 euros e uma tiragem de 4000 exemplares, é uma edição bilingue e inclui a emissão homónima, composta por dois selos e um bloco filatélico. O design esteve a cargo do Atelier B2 Design.

Sónia Narciso, responsável pela área de Cliente da Filatelia,

abriu o evento, fazendo uma breve apresentação do autor. Paulo Drumond Braga é licenciado em História, Mestre em História da Idade Média e Doutor em História dos Descobrimentos e da Expansão pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa. Lecionou no ensino superior privado e participou em numerosos congressos científicos realizados em Portugal e no estrangeiro. Com mais de cem artigos publicados em revistas portuguesas, espanholas e brasileiras, é autor de mais de vinte livros sobre temas históricos. Dois estão editados pelos CTT e são alusivos a dois importantes monarcas para os serviços de correio em Portugal: D. Maria II e D. Manuel I, o título agora lançado.

D. Manuel I nasceu em Alcochete, em 1 de junho de 1469, filho do infante D. Fernando e sobrinho do rei D. Afonso V. «Nesse dia, ninguém poderia imaginar que anos mais tarde se tornaria rei de Portugal. Estava distante de qualquer possibilidade de vir a reinar», começou por referir Paulo Drumond Braga. Mas, por sucessivas mortes de familiares, tal vem a acontecer em 1495, sucedendo a D. João II. Casou três vezes, sempre com figuras ligadas à casa real de Castela e Aragão, com o objetivo de manter a paz na península ibérica. Foi pai de 13 filhos, entre eles, D. João III, o cardeal D. Henrique e a infanta Dona Maria.

Que D. Manuel I nos aparece neste livro?

«Prudente, discreto e dissimulado são traços da sua personalidade que saltam imediatamente à vista. Dócil e

«GOSTO BASTANTE DAS EDIÇÕES DOS CTT. MESMO ANTES DE SER UM AUTOR DOS CTT, JÁ AS CONHECIA E ACHAVA MUITO INTERESSANTES, PELAS TEMÁTICAS E QUALIDADE GRÁFICA».
PAULO DRUMOND BRAGA



clemente, como se pensa que um rei deve ser. Ao mesmo tempo, ele era um homem alegre, jovial, afável, adorava o luxo e o fausto. Há um cronista que dizia que, todos os dias, ele vestia uma peça nova de roupa. Gostava de caça e de passear no Tejo de barco, de assistir a corridas de cavalo, a touradas, ao jogo da pela. Era melômano, adorava a música, livros, nomeadamente de história», continuou o autor, traçando o perfil do monarca que promoveu o início de uma grande campanha de construção de edifícios civis e religiosos, dos quais o mais famoso é o Mosteiro dos Jerónimos. É, também, o único rei de Portugal cujo

nome está associado a um estilo arquitetónico: o manuelino. No seu reinado, decretou a expulsão dos judeus e dos mouros, criou as primeiras Misericórdias e estabeleceu o primeiro serviço de correio público em Portugal, atribuindo o cargo de correio-mor do reino, em 1520.

D. Manuel ficou, também, associado às grandes viagens dos Descobrimientos (Pedro Álvares Cabral descobriu o Brasil e Vasco da Gama alcançou a Índia por mar) e à construção do império português do Oriente: «Tinha em mente um projeto imperial, nunca concretizado, mas que acalentou até ao fim da sua vida, que tinha como objetivo último que os cristãos conquistassem Jerusalém e o poder muçulmano no mundo fosse totalmente destruído. A coroa de glória seria D. Manuel ser coroado Imperador do Oriente, em Jerusalém». Morre em 1521, ao fim de 26 anos de reinado, no auge e grandiosidade do seu prestígio, de forma inesperada, tendo sido o primeiro rei a ser sepultado no panteão dinástico, que ele próprio idealizou, no Mosteiro dos Jerónimos.

O seu principal cronista, Damião de Góis, deu-lhe o cognome de Felicíssimo. Venturoso é, também, outro nome que ficou



David Prada, Paulo Drumond Braga e António de Sá

para a história. E porquê? «Chegou a um trono que não lhe estava destinado, foi um homem feliz em termos familiares e viu nascer um império que, pela primeira vez na história da humanidade, se espalhou por três continentes, o que não é pouca coisa nem um dado irrelevante. Menos Venturoso e menos Felicíssimo: não conseguiu realizar o seu arrojadíssimo e utópico projeto imperial».

Durante a sessão de autógrafos, Paulo Drumond Braga afirmou ser «uma honra» o facto de os CTT terem escolhido a Feira para o lançamento do seu livro. «Gosto bastante das edições dos CTT. Mesmo antes de ser um autor dos CTT, já as conhecia e achava muito interessantes, pelas temáticas e qualidade gráfica, que não é muito comum noutras editoras comerciais. Por isto, gosto bastante de trabalhar com os CTT e dos resultados finais. Evidentemente, também gosto de trabalhar com as pessoas, que são sempre muito competentes, simpáticas, disponíveis, diligentes e que fazem tudo aquilo que podem para que o resultado final seja o melhor possível».

ROSA SERÓDIO

LIVRO

D. Manuel I

Venturas e Desventuras
de um Rei de Portugal



PVP: 40,00€

O livro D. Manuel I - Venturas e Desventuras de um Rei de Portugal, é uma edição bilingue que inclui a emissão homónima, composta por 2 selos e 1 bloco, no valor de 3,94€, tem uma edição limitada a 4000 exemplares numerados e o preço de venda de 40€ à venda nas Lojas CTT e em ctt.pt.

ctt.pt

Linha CTT 21047 16 16
Dias úteis das 8h30 às 19h30

a nossa entrega é total



CTT
Correios
de Portugal



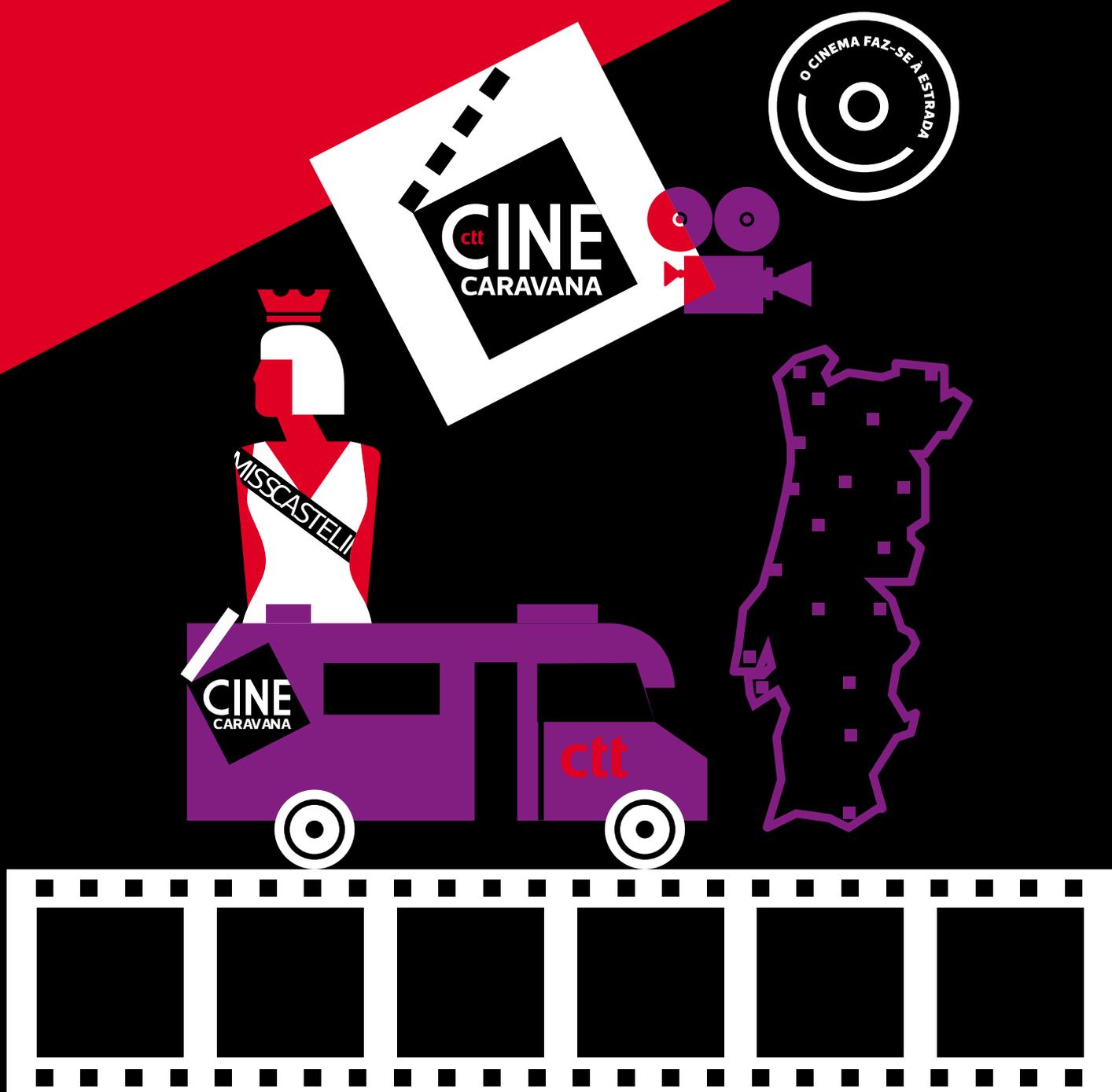
CTT
Correios
de Portugal



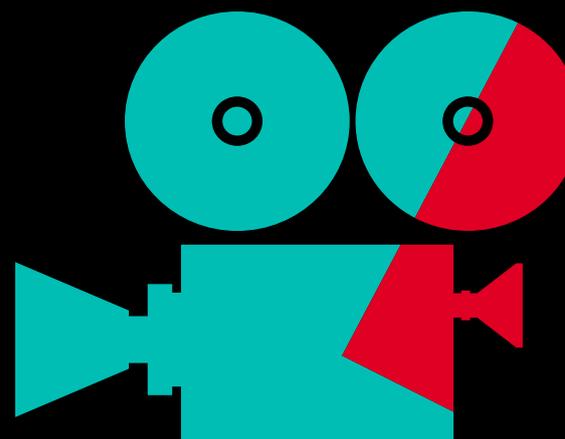
CTT
Filatelia



DOIS MESES, 27 CIDADES E 27 FILMES DEPOIS



A Cine-Caravana CTT iniciou o seu itinerário em Braga, a 28 de julho. A 11 de setembro, depois de ter percorrido mais de duas dezenas de cidades, exibiu em Portimão, o penúltimo filme. Dali, seguiu para a última paragem na capital, onde a 16 de setembro encerrou, com chave de ouro, a iniciativa que levou animação e cultura às praças e jardins de Portugal inteiro



O verão de 2021 ficou marcado pela Cine-Caravana CTT, que durante dois meses levou o cinema português ao ar livre aos espaços mais emblemáticos do país, reforçando a nossa proximidade às populações e encurtando distâncias. Este esforço de mantermos as pessoas e as empresas ligadas foi bem visível no último ano, através de todos os projetos que lançámos para manter a economia a funcionar, apoiando a transição digital dos negócios e o cumprimento do indispensável isolamento social. No contexto pandémico que impossibilita grandes concentrações

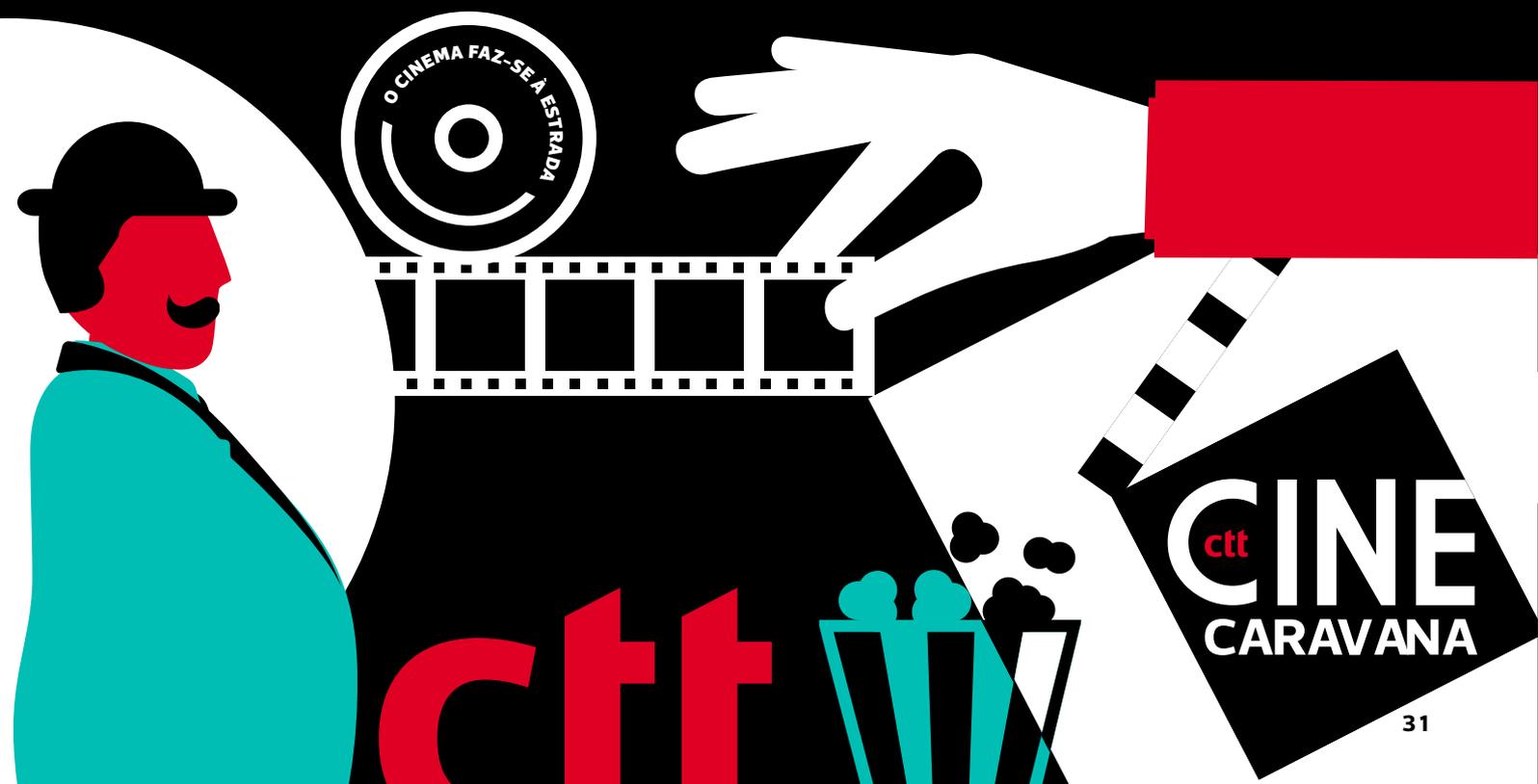
de público, este evento itinerante ao ar livre foi uma alternativa de dinamização cultural, tendo sido cumpridas as regras de combate à pandemia de Covid-19 definidas pelas autoridades competentes.

De 28 de julho a 16 de setembro, a Cine-Caravana passou por 18 distritos e 27 cidades para entregar 27 grandes sucessos do cinema português. Facilmente identificada com a imagem "CTT - Entregamos Cultura", a Cine-Caravana consistia numa sala de cinema móvel, que transportava um ecrã insuflável de cinco metros, projetor, sistema de som, que se instalava e

desinstalava em trinta minutos, em qualquer praça ou jardim, sem interferir com a organização dos espaços ou com o património. Desta forma, foi possível criar plateias pop up, até 200 pessoas sentadas, marcantes e celebrativas visualmente, garantindo a segurança, ainda necessária nos dias de hoje.

O projeto, patrocinado pelos CTT, contou com o envolvimento de 27 municípios e de outras entidades, entre elas, o Instituto do Cinema e Audiovisual, a Pixeladepo e a Goodstaff.

ROSA SERÔDIO





SESSÃO DE ENCERRAMENTO

A Cine-Caravana estacionou pela última vez no dia 16 de setembro, em Lisboa, no jardim do Museu Nacional de Arte Antiga.

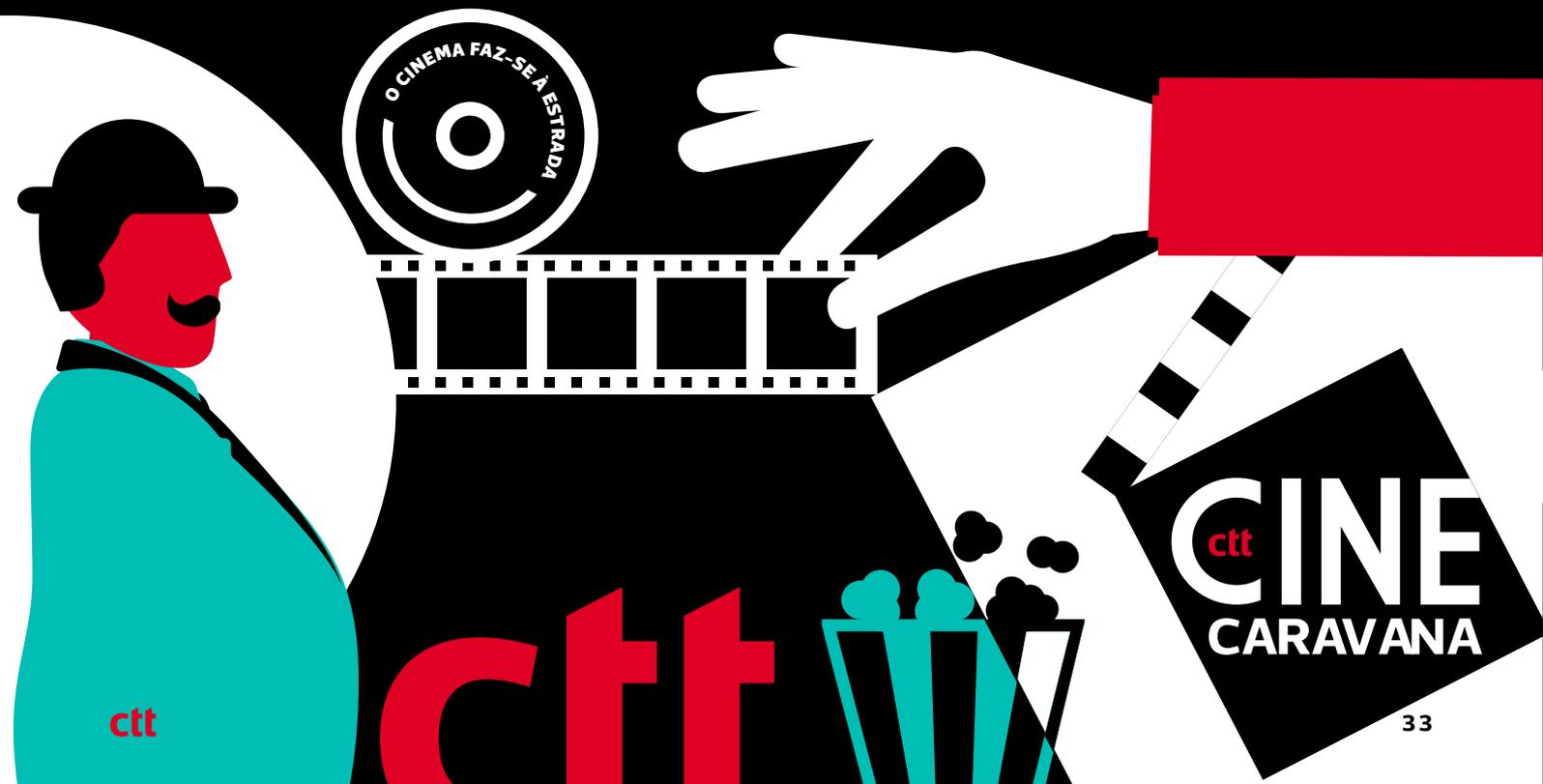
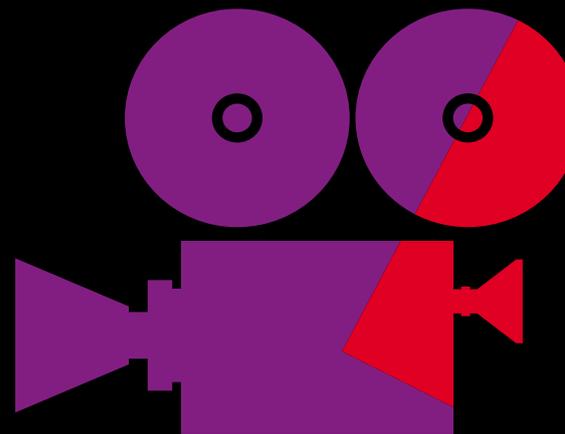
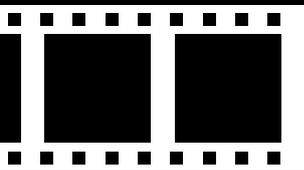
“Surdina”, de Rodrigo Areias, foi exibido com a presença de dezenas de pessoas que tiveram a oportunidade de assistir a um cine-concerto. No local, estava Tó Trips, da banda sonora do filme.

Para João Sousa, Administrador Executivo dos CTT, a Cine-Caravana é uma iniciativa «muito alinhada com aquilo que é a nossa missão de proximidade às populações. Este desafio de levar a cultura às populações, foi um desafio que nós aceitámos desde o primeiro dia e estamos bastante contentes».

«Uma iniciativa extraordinária. Ar livre, uma noite extraordinária e estou muito expectante para ver esta simbiose entre cinema e música», revelou Bruno Faneco, Administrador da Sogenave, que assistiu à sessão.

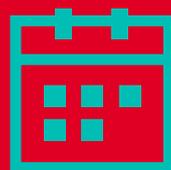
Para Sandra Faleiro, atriz e cara conhecida do panorama artístico português, esta «é uma belíssima iniciativa que devia continuar porque é uma forma de divulgar o cinema português e das pessoas perderem o preconceito em relação ao que se faz em Portugal e ao cinema português».

ELSA DUARTE



SERVIÇOS DE CONVENIÊNCIA

Receba quando como onde quiser



Já conhece os serviços de conveniência dos CTT?
Está ou vai estar ausente do seu domicílio ou escritório?
Para qualquer necessidade no apoio à receção do correio, temos para si a melhor solução.

Este é o mote da campanha que apresentámos ao mercado, no mês de agosto, referente aos serviços de conveniência, na ótica da Receção de Correio. A mensagem é simples e direta e assenta na mensagem “Receba quando, como, onde quiser”.

Esta ação pretendeu dar a conhecer as mais diversas soluções que os CTT disponibilizam aos seus clientes para flexibilizar a forma como recebem o seu correio e encomendas. Serviços que oferecem locais de entrega alternativos ou meios para gerir as entregas, quer por os clientes estarem de férias, em viagem

ou por terem mudado de morada. Nomeadamente os serviços de: Alterar Entrega, Apartados, Armazenagem de Encomendas, Cacifos, Posta Restante, Reexpedição de Correspondências, Representação Postal.

A aposta em comunicação visou, essencialmente, dar a conhecer estes serviços, aumentar a sua notoriedade conseguindo um nível de recordação imediata, e identificação da utilidade e vantagens de cada um deles.

Peças de comunicação

A proposta criativa reflete também a

preocupação em desenvolver peças de comunicação simples, e diretas e dissociadas da época do ano, de forma a dar mais força e visibilidade à mensagem e permitir a exposição no ponto de venda em diferentes momentos do ano.

Foram criadas peças específicas para o ponto de venda, no entanto, também se apostou no canal digital com comunicação no website, ações de email marketing, quer para o segmento B2B como B2C, presença nas redes sociais e conteúdos patrocinados.

Para qualquer necessidade no apoio à receção do correio, temos para si a melhor solução. Estes serviços oferecem-lhe locais de entrega alternativos ou meios para gerir todas as entregas, quer por estar de férias, em viagem, quer por ter mudado de morada.



Alterar Entrega

Recebeu um Aviso de Entrega dos CTT na sua caixa de correio? Não consegue levantar o seu correio na Loja CTT indicada?

Com o serviço **Alterar Entrega**, os CTT reencaminham o seu correio para outra Loja CTT ou morada mais conveniente.

Faça o pedido no site CTT, na app CTT, ou numa Loja ou Ponto CTT, num prazo máximo de 3 dias úteis após a data do Aviso de Entrega.



Posta Restante

Está, temporariamente, sem acesso ao seu domicílio ou não tem morada fixa?

Com o serviço **Posta Restante**, pode receber o seu correio numa Loja ou Ponto CTT aderente. Só tem de avisar os seus contactos para que utilizem a designação "Posta Restante", juntamente com a morada da Loja CTT no campo do destinatário.

Pode levantar o seu correio até ao último dia do mês seguinte ao da sua receção.



Apartados

Pretende maior flexibilidade e rapidez para receber o seu correio?

Com o serviço **Apartados**, pode aceder à sua correspondência de forma mais célere e ser avisado por sms ou email, sempre que tiver correio a receber.

Para aderir ao serviço, preencha um formulário próprio, disponível no site CTT, Loja ou Ponto CTT aderente.

Este serviço é válido até ao final do ano civil e a sua renovação deve ser pedida até ao último dia útil do mês de dezembro.



Reexpedição de Correspondências

Está a planear mudar de casa ou de escritório? Vai de férias?

Com o serviço de **Reexpedição de Correspondências**, reencaminhe o seu correio para que o possa receber onde estiver.

Adira ao serviço através do preenchimento de um formulário próprio, disponível no site CTT, Loja ou Ponto CTT aderente.

O período máximo de adesão são 12 meses, podendo ser renovado.



Armazenagem de Encomendas

Encontra-se ausente e não consegue levantar a encomenda dentro do prazo indicado?

Com o serviço **Armazenagem de Encomendas**, levante a sua encomenda numa Loja CTT, para além do prazo indicado no Aviso de Entrega, até um limite máximo de 30 dias.

A adesão pode ser realizada numa Loja CTT ou através da Linha CTT.



Representação Postal

Vai estar ausente ou não tem disponibilidade para levantar o seu correio na Loja CTT?

Com o serviço **Representação Postal**, pode nomear até duas pessoas para levantarem o seu correio numa Loja ou Ponto CTT.

Para aderir, é necessário preencher um formulário próprio disponível no site CTT, Loja ou Ponto CTT aderente.

O serviço é válido por 1 ano, podendo ser renovado.



Cacifos

Fez uma compra online e quer receber a sua encomenda num horário e local que lhe seja mais conveniente?

Com os **Cacifos CTT**, pode levantar as suas encomendas num horário alargado, todos os dias da semana e em diversos locais do país.

No momento da compra, ao escolher o local de entrega, deve seleccionar o cacifo preferencial para receber a sua encomenda. Caso a opção não esteja disponível, deve registar-se em ctt.pt/cacifos24h.

Será enviada uma notificação de entrega via sms e/ou e-mail, com o respetivo código para levantamento no cacifo.



Retenção de Correio

Vai ausentar-se temporariamente do seu escritório ou residência?

Com o serviço **Retenção de Correio**, o seu correio pode ficar retido numa Loja CTT ou num Centro de Distribuição Postal enquanto se encontrar ausente, evitando a acumulação de correspondência na sua caixa de correio.

A adesão é feita através do preenchimento de um formulário próprio disponível no site CTT, Loja ou Ponto CTT aderente.

O seu correio pode ficar retido, no máximo, até ao último dia do mês seguinte ao do início do pedido.

SALAS DE CORREIO DO PRIOR VELHO

MOBILIDADE INTERNA

E MELHORIA CONTÍNUA



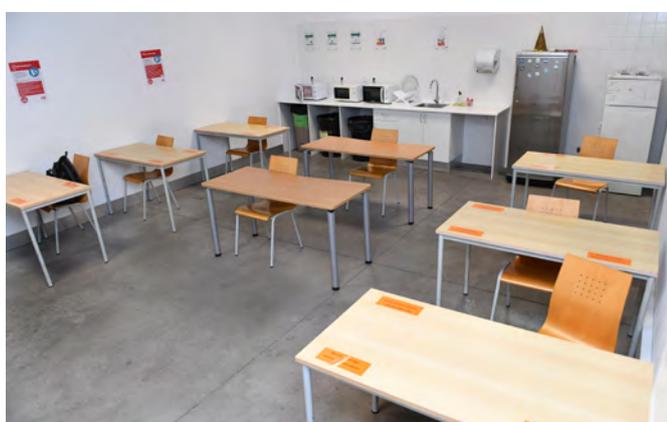
Concluiu-se em agosto o projeto de internalização da Salas de Correio do Prior Velho. A unidade operacional conta hoje com um total de 59 colaboradores, na grande maioria, oriundos de outras áreas da empresa, que apostaram na mobilidade interna e abraçaram um novo desafio. A equipa está de parabéns pelo trabalho desenvolvido

Integrado na Direção de Operações de Soluções Empresariais (OSE), o Centro de Produção Prior Velho assegura o tratamento do correio interno e externo para clientes empresariais, no segmento da Banca e Seguros.

Neste Centro de Produção todo o serviço tem de assegurado no próprio dia, numa operação que não permite a existência de saldos. Apesar de ter um número restrito de clientes, pela sua dimensão e importância estratégica para os CTT, esta unidade produtiva exige elevados níveis de serviço e de eficiência operacional,

fundamentais para assegurar os compromissos com os clientes. Até ao final de 2019, esta operação era assegurada por várias equipas de prestadores externos, tendo a empresa decidido substituir, progressivamente, os recursos externos por colaboradores dos CTT, apostando assim na requalificação das pessoas e na mobilidade interna. Para Sérgio Mesquita, Diretor de Operações de Soluções Empresariais, era fundamental que, durante a fase de transição, o nível de serviço prestado aos clientes fosse mantido.

E esse objetivo foi conseguido com sucesso. «Terminado o processo, eu diria que essa é a primeira satisfação que devemos ter todos: de ter feito este processo de transformação, salvaguardando os níveis de serviço e a relação que os clientes têm connosco». Opinião partilhada por Patrícia Carvalho, Gestora do Segmento de Clientes da Banca e Seguros, que revela que os clientes ficaram satisfeitos com a mudança. «Existiram, inclusive, comentários muito abonatórios de alguns clientes, que identificaram uma



melhoria sobre a operação».
 «Ao internalizarmos as equipas, ganhámos também, comercialmente, uma maior flexibilidade na adaptação dos valores que estavam contratualizados», acrescenta Patrícia Carvalho.
 A eficiência operacional é também, para Sérgio Mesquita, um ponto a destacar, dado que houve oportunidade de rever procedimentos e métodos de trabalho e tornar a operação mais ágil. A par disto, a internalização destas atividades, com uma aposta nos recursos humanos,

representou ainda uma poupança de custos relevante para a empresa.

Criação da nova equipa

Luís Caldas, Responsável pela Operação das Salas de Correio, e Rui Baji, Responsável pelo Centro de Produção do Prior Velho, implementaram, no terreno, o processo de alteração dos prestadores externos, identificando e selecionando os candidatos, dando formação e acompanhando, no local, os novos colaboradores. Explicam que o processo de

internalização foi feito de forma gradual, decorreu entre janeiro de 2020 e agosto de 2021, e teve um desafio extra, por ter coincidido com o período de pandemia. Para Luís Caldas, a estratégia estava bem definida. «Sabíamos o que queríamos e onde íamos ter dificuldades. O Covid apanhou-nos de surpresa, impactou grandemente o processo, mas não nos tirou clarividência».
 No total, foram integradas 59 pessoas, na sua maioria Carteiros, que desempenhavam funções noutras áreas da empresa, em centros de distribuição,



Patrícia Carvalho



Sérgio Mesquita



Rui Baji



Luís Caldas

em áreas de tratamento ou noutras áreas operacionais dos CTT. O facto de as pessoas sentirem que fazem parte do projeto, e estarem comprometidas com o mesmo, foi determinante para o sucesso da operação. Os conhecimentos prévios da realidade do correio terão ajudado à integração e à adaptação às novas funções, acreditam os responsáveis.

«Os Carteiros vieram encontrar aqui um tipo de tarefa que facilitou algumas debilidades decorrentes dos condicionalismos que possam ter», afirma Rui Baji, que destaca também o empenho de todos. «É importante realçar o papel das pessoas que trabalham aqui, que se adaptaram e têm um compromisso muito grande com o projeto. Sem eles, isto não tinha acontecido».

Melhoria contínua

Para Luís Caldas, o ciclo das internalizações está fechado, mas há mais para fazer, uma vez que, durante este período, houve também oportunidade para rever procedimentos e otimizar modelos de trabalho. «Fechamos o ciclo das internalizações, mas, obviamente, isto não acaba aqui. Vamos continuar a otimizar processos, sempre a querer fazer mais e melhor, sem beliscar a qualidade de serviço». No decorrer deste processo, a empresa executou um importante investimento para que os colaboradores pudessem ter melhores condições de trabalho. Foram desenvolvidas melhorias ao nível das instalações sanitárias, na zona dos vestiários, bem como a criação de uma copa e de uma nova sala de trabalho. Os responsáveis estão satisfeitos com a nova equipa e com a qualidade operacional que conseguiram atingir com o processo de mudança. Hoje, as Salas de Correio são diferentes do que eram há cerca de um ano e meio. As internalizações e os melhoramentos operacionais foram feitos sem comprometer a qualidade de serviço e, por isso, é preciso reconhecer o mérito de todos os envolvidos.



Um dos primeiros a integrar a equipa

Rui Madeira é um dos pioneiros do projeto. Desde sempre na área de Printing e Finishing (ex-Mailtec), integrou a equipa das Salas de Correio em dezembro de 2019. Devido a um acidente de trabalho, deixou de poder exercer as funções que tinha anteriormente. «Devido à dificuldade física, foi-me proposto a oportunidade de vir para o Prior Velho». Revela que está integrado e satisfeito no seu novo posto de trabalho.



Oportunidade para mudar de vida

José Pedro Pinto já está há mais de um ano a exercer as atuais funções. Veio da área de Printing e Finishing e o trabalho que está a desempenhar é diferente do que fazia. Diz-se satisfeito com a mudança. «Eu queria mudar a minha situação profissional e surgiu a oportunidade de vir para esta área».



Valorização dentro da empresa

Ana Cristina Silva está na empresa há 22 anos e, nesta área, desde março de 2020. Antes estava no CDP Cacém e

confessa ter saudades de mexer nas cartas e da atividade de distribuição, mas acredita que a mudança foi positiva. Sente que a empresa apostou em si, após um período prolongado de baixa médica. «Sinto-me valorizada na minha vida e nos Correios».



Reconhecer o valor das pessoas

Fernando Serras Cardina, entrou para os CTT em 1992 e também desempenhava funções de Carteiro no CDP Laranjeiro. Agora, já está no Prior Velho desde março de 2021 e revela que, com esta mudança, sentiu uma alteração muito positiva na sua saúde. Por isso, acredita que a «empresa reconhece o valor das pessoas». «Vim fazer outro tipo de trabalho, uma nova experiência, para melhorar a saúde, e receberam-me muito bem».



Trabalho diferente, mas adaptado à nova condição

Maria José Lima já está há cerca de um ano e meio no Prior Velho. Diz que é «Carteira com muito orgulho» e era esse o trabalho que gostava de fazer, mas neste momento não pode desempenhar as anteriores funções. Por isso, aceitou este desafio. «Este [trabalho] é mais fácil, não é pesado e gosto, embora seja mais preso», diz, recordando a liberdade associada à função de Carteira.

ELSA DUARTE

Linha Poupança CTT

Ligue mais às suas poupanças

Agora há uma linha telefónica, **211 949 420**,
onde pode aplicar as suas poupanças,
pedir informações sem sair de casa
ou marcar o seu atendimento em loja.
Ligue e comece já a poupar.

Linha Poupança CTT

211 949 420



Remind Me



Message



Decline



Accept

ctt.pt

Linha Poupança CTT 21 047 16 16
Dias úteis das 8h30 às 19h30



CTT
Correios
de Portugal



CTT
Correios
de Portugal



Esfera CTT
CTT Empresas

ctt
a nossa entrega é total

ESTÁGIOS DE VERÃO



No dia 3 de setembro, teve lugar o encerramento do programa de Estágios de Verão, através de uma sessão presencial, onde foram entregues os respetivos diplomas de participação

No verão, para lá das férias, os jovens universitários procuram desenvolver outros interesses, sendo um deles a experiência laboral. No dia 5 de julho, através de uma sessão online, demos início a mais um programa de estágios de verão

Os estágios de verão são uma excelente oportunidade para os jovens estabelecerem um primeiro contacto com o ambiente geral da empresa e, assim, enriquecerem e valorizarem o seu curriculum profissional ou, até mesmo, redesenharem o seu percurso académico.

Para os CTT, é uma excelente oportunidade de promoção da Marca Empregadora, pois permite dar a conhecer a nossa empresa e os seus múltiplos desafios, bem como iniciar o contacto com os jovens talentos. Os universitários são envolvidos em projetos, respondendo com entusiasmo e aportando valor para a organização. Os 25 jovens que fizeram parte

desta jornada de verão tinham de ter concluído, pelo menos, o 2.º ano da licenciatura ou, de preferência, estar a frequentar um mestrado, numa das seguintes áreas: Informática | Engenharia, Matemática | Analytics, Gestão | Economia, Comunicação | Digital e Recursos Humanos. Durante o estágio, com a duração de dois meses, os jovens selecionados tiveram a possibilidade de contactar com uma das áreas de negócio dos CTT, sempre acompanhados por um Tutor. Na Direção de Comunicação, na área de Comunicação Interna e Conteúdos, recebemos duas estagiárias, a Beatriz Cordeiro e a Beatriz Cabanilhas, que ficaram a conhecer algumas das

rotinas da equipa. Durante esse período, as Beatrizes (como carinhosamente lhe chamávamos) desempenharam um duplo papel: para lá da aprendizagem profissional, ajudaram-nos, também, a ter outra perspetiva sobre temas relacionados com a Comunicação Interna e as Redes Sociais, levando-nos a questionar o nosso modo de trabalhar e avançando novas formas de fazer. Podemos afirmar, que este foi um verão diferente no trabalho, tanto para elas, como para nós. Não deixe de ler os artigos sobre as experiências das Beatrizes, relatadas por cada uma delas.

UMA OUTRA VISÃO DOS CTT



Apesar do meu contacto com os CTT ser muito anterior ao meu Estágio de Verão, foi através deste último que surgiu a possibilidade de olhar para esta empresa com uma outra visão, muito mais ampla e completa do que a anterior. Sou, felizmente, uma das muitas pessoas que pode dizer que tem uma relação de proximidade e familiaridade com os CTT: devido ao meu pai e à minha avó (já reformada), esta organização tem vindo a marcar o seu território na minha memória. Foi, exatamente, no âmbito familiar que tomei conhecimento da Academia de Verão CTT, contando com o incentivo para me candidatar, mesmo depois de um ano de faculdade trabalhoso.

Estudo Ciências da Comunicação e, apesar do meu curso ser de uma abrasiva abrangência, estou muito certa do que quero fazer no futuro: comunicação estratégica. A comunicação estratégica pode ser traduzida em várias áreas quando olhamos para uma empresa. Nos CTT, tive a oportunidade de estagiar na Direção de Comunicação, no Departamento de Comunicação Interna e Conteúdos, o que me permitiu ver, "ao vivo e a cores", a teoria tornar-se na prática. Isto foi especialmente relevante para mim, pois tendo uma ideia mais ou menos clara da distinção entre as várias áreas da comunicação, é-me possível refletir, de forma mais informada, sobre uma futura especialização. Percebi, então, que os ramos da comunicação que mais me cativam são tanto a comunicação interna, como as artes gráficas e as redes sociais. O meu estágio de verão foi de curta duração: começou no dia 5 de julho e acabou a 3 de setembro. No entanto, foi refrescante contactar com o mundo do trabalho e com as suas vantagens e desvantagens. Posso dizer que me deixou ainda mais empolgada e motivada para terminar a licenciatura, que conto fazê-lo este ano, e começar a trabalhar, ao mesmo tempo que ingresso no mestrado. É, cada vez mais claro para mim, que estou no caminho certo e que este me levará onde pretendo. Nos dois meses em que estagiei nesta empresa, o que mais me surpreendeu foi a disponibilidade e amabilidade de todos os colaboradores que se cruzaram comigo. Senti-me mesmo muito bem acolhida por toda a gente. Embora o estágio tenha tido uma grande componente online, combinámos com as nossas tutoras encontrarmo-nos presencialmente à quarta-feira no Edifício CTT, o que fez toda a diferença. Assim, foi possível entrar no ambiente empresarial e profissional e criar laços pessoais com as pessoas que nos acompanharam. De resto, só tenho a agradecer aos CTT e a todos os que me integraram na empresa por esta oportunidade excepcional que, decerto, nunca esquecerei, fazendo um agradecimento especial à Adriana Eugénio e à Margarida Moita Santos, por terem sido umas tutoras impecáveis.

BEATRIZ CABANILHAS

ACABEI O CURSO E AGORA?



Ao fim de três anos de licenciatura, de muito estudo, de muita prática, com desafios diferentes, com pessoas únicas, chegou o fim de um ciclo e eu não sabia o que fazer. Mestrado? Pós-Graduação? Estágio? Não sabia, sentia-me um pouco perdida enquanto via amigos e colegas a entrarem em empregos, em estágios e comecei a sentir-me sem tempo e ansiosa sobre o futuro.

Até que um dia, enquanto fazia scroll pelo LinkedIn, apareceu-me um anúncio dos estágios de Verão dos CTT e procuravam estagiários na minha área de formação, a comunicação. E pensei, "Porque não?". Era uma grande oportunidade para mim ter a hipótese de adquirir mais experiência e aprender com pessoas que trabalham para uma empresa tão grande como os CTT, principalmente numa área bastante importante por ser transversal a todas as outras. Por isso, esperava ser um primeiro contacto gratificante.

De facto, passaram dois meses e todo este tempo superou as minhas expectativas. Fui recebida por uma equipa excepcional, que sempre nos deu apoio, mesmo em tempo de férias. Proporcionaram-nos desafios entusiasmantes e únicos, que possibilitaram não só o desenvolvimento de mais competências, como também testaram tudo o que tinha aprendido durante a minha formação académica. Confiaram em mim e nas minhas capacidades e, em troca, tiveram todo o meu empenho e dedicação, assim como ideias frescas de alguém acabado de sair do ensino superior.

Eu estava inserida na comunicação digital e interna dos CTT, e ao exercer funções nessa área fez crescer em mim um gosto especial por este tipo de comunicação. Por isso, pretendo especializar-me na mesma no meu futuro, através de uma pós-graduação, e poder contribuir para uma comunicação mais original que cause nas pessoas uma experiência única e positiva perante uma marca ou organização.

Foram dois meses que souberam a pouco, mas que levo para o resto da vida. Guardarei com um carinho especial tanto as aprendizagens, como as pessoas, que fizeram de mim uma profissional mais competente e uma pessoa melhor. Se o meu percurso o permitir, quem sabe se um dia não irei voltar?

BEATRIZ CORDEIRO

a nossa
entrega
é total

ctt

a nossa
entrega
é total

a nossa
entrega
é total

a nossa
entrega
é total

ctt



Uma Árvore Pela Floresta

PORQUE UMA ÁRVORE VALE MUITO

O projeto que permite reflorestar Portugal já vai na sua 8ª edição. Ao longo do tempo, conquistou vários prémios e viu a sua importância reconhecida e a popularidade aumentada. A campanha deste ano conta com duas embaixadoras que dão a cara por esta causa

Está a decorrer a 8ª edição da campanha “Uma Árvore pela Floresta”. Este projeto de cidadania participativa, fruto de uma parceria entre os CTT e a Quercus, permite que todas as pessoas possam contribuir para a reflorestação do nosso país, através da compra de um kit, que é convertido, posteriormente, numa árvore autóctone plantada.

O kit, que este ano tem a forma de uma Cerejeira-brava, tem o valor de 3,5 euros e pode ser adquirido na loja online CTT ou nas Lojas CTT por todo

o país.

O lançamento da edição deste ano teve lugar no Edifício CTT, no dia 28 de julho, Dia Mundial da Conservação da Natureza.

Durante o evento, João Bento, Presidente Executivo dos CTT, realçou as características deste projeto que definiu como «uma campanha de comunicação, de sensibilização a favor daquilo que tanto nos preocupa, que é a sustentabilidade do nosso planeta».

«Por um lado, ao contribuir para a reflorestação de Portugal, com

espécies nativas, melhoramos a nossa floresta e contribuimos para a captura de carbono, por outro, fazemo-lo através de uma forma que é já muito querida dos portugueses, com uma grande campanha, em parceria com a Quercus, vendendo os kits nas nossas lojas e, depois, mobilizando as pessoas que queiram fazê-lo a estarem presentes, mesmo de enxada na mão a plantá-las».

Para Paula Nunes da Silva, Coordenadora do projeto “Criar Bosques”, da Quercus, esta edição



Paula Nunes da Silva e João Bento

é mais uma oportunidade para dar ênfase à reflorestação de Portugal «que bem precisa, devido às nossas condições climáticas». A responsável explicou também a escolha da árvore representada este ano no kit. «Não só a Cerejeira, mas também outras espécies do género, com pequenos frutos, são muito importantes do ponto de vista da biodiversidade».

A Cerejeira-brava, *Prunus avium*, é uma espécie emblemática, comum em toda a Europa e que surge de forma espontânea na região mediterrânica. Em Portugal distribui-se pelo Norte e nas montanhas do centro continental. Pode alcançar os 20-25 metros de altura e a sua longevidade é de 100 a 120 anos. A sua madeira é valiosa e de muito boa qualidade, escurecendo com o tempo até adquirir uma coloração avermelhada. É apreciada no mobiliário, tornearia, instrumentos musicais e escultura. A

beleza da sua floração e a coloração outonal das suas folhas são também características desta espécie. Este ano, há algumas inovações, entre elas o lançamento do kit digital para empresas, que pode ser adquirido através da gestão de vendas dedicada dos CTT, uma vez que estas aderem, cada vez mais, à campanha. Por outro lado, a edição de 2021 conta também com duas embaixadoras, duas caras conhecidas da televisão portuguesa, Sandra Córias e Joana Teles, que realçam a importância da iniciativa e apelam à adesão a esta causa. «É muito importante. Especialmente num país que é assolado pelos fogos, tanta falta fazem as árvores. E esperemos que haja cada vez um maior número de pessoas a contribuírem para termos um país mais verde», disse Sandra Córias no evento de lançamento do projeto. Para Joana Teles, já não há desculpas. «É só ir a uma Loja CTT, que estão

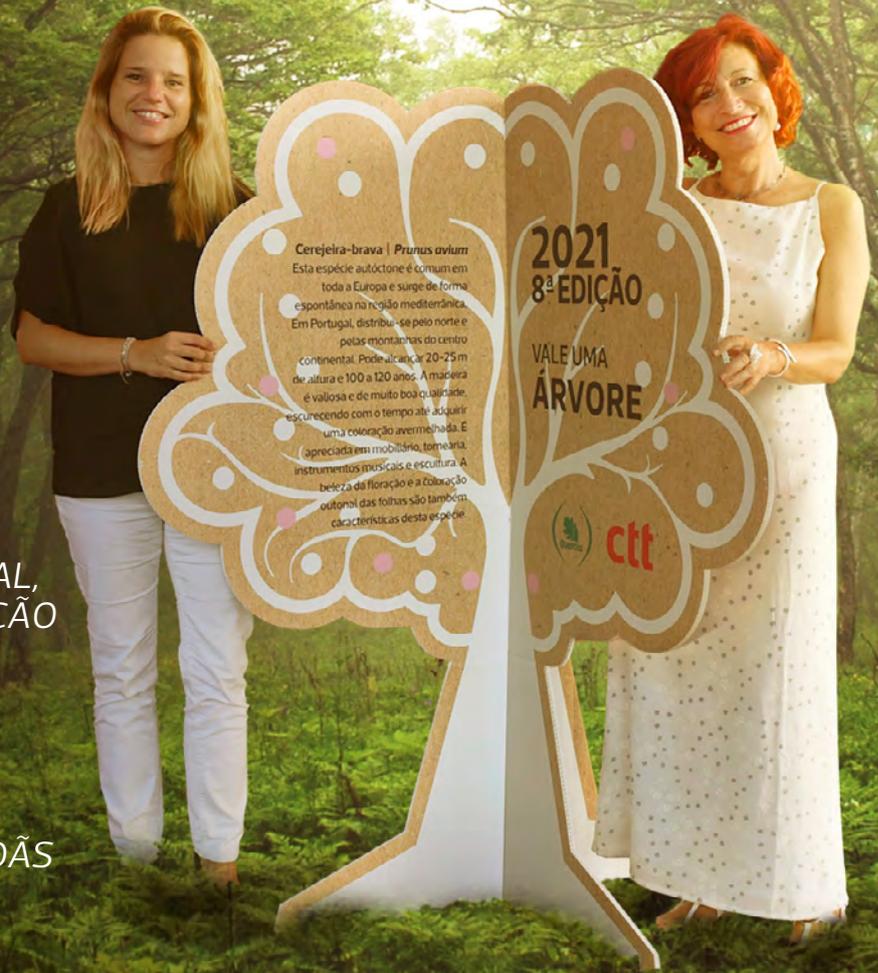
espalhadas pelo país, com 3,5 euros, um valor simbólico, leva uma Cerejeira-brava, que é uma planta lindíssima e depois sabem que a sua árvore será plantada posteriormente». Quem adquire o kit é convidado a participar na ação de plantação, que decorre, normalmente no outono/inverno até à primavera. O QR code, que integra o kit, permite acompanhar a “sua” árvore, saber a espécie e o local onde vai ser plantada.

A reflorestar Portugal desde 2014

O projeto “Uma Árvore pela Floresta” teve início em 2014. Surgiu a partir de um convite da Quercus aos CTT, por nos considerar uma empresa de confiança. A ideia foi, desde logo, aceite pela empresa, dado o seu carácter inovador e de responsabilidade social. Tem como objetivos contribuir para a reflorestação do país, com a plantação de árvores mais resistentes

«ESTE É UM PROJETO ESPECIAL, POIS PERMITE A SENSIBILIZAÇÃO DA POPULAÇÃO PARA A IMPORTÂNCIA DA FLORESTA AUTÓCTONE E, SIMULTANEAMENTE, A PARTICIPAÇÃO EFETIVA DE TODOS OS CIDADÃOS E CIDADÃS NAS PLANTAÇÕES».

MARIA JOSÉ REBELO



Maria José Rebelo e Leonor Pereira

aos fogos, e chamar a população a participar na plantação, envolvendo-a e sensibilizando-a para a necessidade de proteger a floresta nacional. Nas palavras de Maria José Rebelo, Responsável pela Sustentabilidade dos CTT, «este é um projeto especial, pois permite a sensibilização da população para a importância da floresta autóctone e, simultaneamente, a participação efetiva de todos os cidadãos e cidadãs nas plantações. A vertente de cidadania participativa associada ao projeto reforça as características dos CTT de proximidade e envolvimento com os seus clientes, os colaboradores/as, com a comunidade e demais partes interessadas, fruto de uma longa estratégia de desenvolvimento sustentável dos CTT».

Nas palavras de Paula Nunes da Silva, a importância desde projeto «é enorme, não apenas porque já vai na sua 8ª edição, mas também pela mensagem de sensibilização para a importância

da preservação e regeneração da nossa floresta autóctone que tem sido consistentemente transmitida a centenas de milhares de pessoas, famílias e empresas».

Metas ambientais alcançadas

Na edição de 2020, o projeto “Uma Árvore pela Floresta” atingiu o marco das 100 mil árvores plantadas, o que representa a retirada da atmosfera de cerca de 35 mil toneladas de CO₂. Esta poupança equivale a mais de 8 mil voltas em torno da terra em automóvel.

As plantações têm sido realizadas por voluntários/as em diversas zonas do país, maioritariamente em Áreas Protegidas e Zonas Classificadas, em particular as mais afetadas pelos fogos florestais.

Ao longo dos anos, para estas ações, foram selecionadas mais de 30 espécies arbóreas/arbustivas autóctones para reproduzir e plantar,

sendo parte delas raras ou ameaçadas de extinção, com vista à valorização das nossas espécies e à conservação e recuperação da biodiversidade. Já foram plantados sobreiros, azinheiras, teixos, freixos, pinheiros-bravos e pinheiros-mansos, castanheiros, medronheiros, azevinhos, carvalho negral, sabugueiros, borrazeiras, loureiros, lentiscos, bidoeiros, entre outras espécies autóctones. De acordo com a legislação em vigor, as plantas de determinadas espécies são reproduzidas através da germinação de sementes certificadas pelo ICNF e recolhidas no âmbito do projeto “Criar Bosques”, da Quercus.

Projeto premiado

Atendendo ao seu carácter inovador e de envolvimento da sociedade, o projeto “Uma Árvore pela Floresta” foi distinguido, em 2015, no Green



Joana Teles e Sandra Córias, embaixadoras da 8ª edição do projeto "Uma Árvore pela Floresta"



O PROJETO ATINGIU O MARCO DAS 100 MIL ÁRVORES PLANTADAS, O QUE REPRESENTA A RETIRADA DA ATMOSFERA DE CERCA DE 35 MIL TONELADAS DE CO₂, ESTA POUPANÇA EQUIVALE A MAIS DE 8 MIL VOLTAS EM TORNO DA TERRA EM AUTOMÓVEL

Project Awards, como Iniciativa de Mobilização. No ano seguinte, venceu o Prémio CSR Coups de Coeur, na categoria Ambiente, da PostEurop. Em 2021, recebeu uma Menção Honrosa do Prémio Nacional de Sustentabilidade. Distinções que enchem de orgulho os responsáveis pelo projeto e atestam a sua importância. Nas palavras de Leonor Pereira, Coordenadora do Projeto por parte dos CTT, o futuro passa por «continuar a divulgar e a dinamizar o projeto e os seus objetivos junto da sociedade, do tecido empresarial e institucional, pois quantos mais kits vendermos, maior a mancha verde de árvores plantadas, o que resulta em benefícios diretos para o planeta e para todos nós». É também preciso passar a mensagem de que as espécies de árvores autóctones, dado serem mais resistentes aos fogos, são as melhores para amenizar o clima, proteger a nossa paisagem, a água e

os solos. A adesão e participação de todos/as é fundamental para o sucesso do projeto e para que o mesmo possa ganhar voz, dentro e fora do país. Compre o seu kit em ctt.pt ou numa Loja CTT. Saiba mais em <https://umaarvorepelaforesta.quercus.pt/>. Participe. Porque uma árvore vale muito. Por um ambiente mais sustentável, a nossa entrega é total. ELSA DUARTE

Veja aqui o vídeo do lançamento da 8ª edição do projeto "Uma Árvore pela Floresta".

ESTAMOS MAIS PRÓXIMOS DE TODOS OS CLIENTES



Queremos estabelecer uma relação cada vez mais próxima com todos os clientes, independentemente da forma como nos contactam, respondendo às suas solicitações de forma simples, personalizada e imediata. O projeto piloto de Apoio ao Cliente nas nossas páginas de Facebook e Instagram nasceu para cumprir este objetivo

No âmbito do projeto piloto de Apoio ao Cliente nas nossas Redes Sociais, foi lançado um novo modelo de Gestão de Redes Sociais dos CTT, através da implementação de uma ferramenta que auxilia as diferentes equipas envolvidas, nas suas áreas de operação. Assim, conseguimos realizar uma estratégia de apoio ao cliente digital, clara e integrada, onde os canais sociais são geridos através de uma única interface, a plataforma Sprinklr.

O Facebook e o Instagram CTT Correios de Portugal disponibilizam agora um canal de mensagem privada, onde os clientes experimentam um atendimento mais personalizado, ao serem recebidos por uma mensagem de boas-vindas. Foi criada uma equipa especializada para prestar Apoio ao Cliente através destes canais, que é responsável por todos os casos que sejam identificados pela plataforma Sprinklr, como um Pedido

de informação ou uma reclamação. Constituída por cinco elementos, que aqui lhe damos a conhecer, esta equipa recebeu formação específica, estando preparada para a gestão de comentários nas páginas das redes sociais e mensagens privadas.

Desta forma, estamos a cumprir um dos principais objetivos do projeto, que é contribuir para melhorar a experiência dos clientes que nos contactam por esta via, que assim veem as suas questões rapidamente solucionadas.

«Apesar de ser bastante recente, o canal Redes Sociais, começa a aumentar cada vez mais a sua representatividade, perspetivando-se um maior crescimento após a divulgação oficial do mesmo», referem Margarida Moita Santos e Ana Sílvia Santos, que integram a área de Redes Sociais, da Direção de Comunicação. «Sendo um canal digital, acreditamos que este

possa vir a ser uma via privilegiada de entrada dos contactos dos nossos clientes e que atinja bastante expressividade, pois o Apoio ao Cliente do futuro passará, cada vez mais, pelos canais interativos e digitais».

Clientes satisfeitos

É já possível fazer um balanço muito positivo deste projeto, com o número de contactos a refletirem um aumento significativo mês após mês, como se vê pela média de casos resolvidos por semana: 122 (maio), 273 (junho), 277 (julho) e 488 (agosto).

As questões colocadas são, sobretudo, as da atualidade. «Neste momento, chegam-nos perguntas e dúvidas relativas ao processo de desalfandegamento, sendo que os temas principais estão relacionados com o estado dos envios nacionais e internacionais, registando-se um

PRESENÇA MAIS **ATIVA** NAS REDES SOCIAIS

Faz todo o sentido que os CTT tenham uma presença mais ativa nas redes sociais. Com apenas um clique, conseguimos prestar um atendimento mais célere e personalizado, refletindo-se numa maior satisfação do cliente.

A informalidade no atendimento é um grande diferencial, dando ao cliente a sensação de que não está a falar com um robô, além de conseguirmos expressar mais empatia, face a alguma situação problemática.

Estar nas redes sociais significa proximidade a todas as faixas etárias, mas, principalmente, permite acompanharmos uma geração que procura respostas

rápidas. A possibilidade de tratarmos de um processo end-to-end garante uma maior fluidez no tratamento, por não existir dispersão da informação, otimizando assim a resolução.

Com a implementação deste projeto, podemos comparar-nos com outras empresas que utilizam as redes sociais no âmbito do apoio ao cliente, o que nos enche de orgulho. A nossa participação no projeto, desde o início, permitiu-nos contribuir com os nossos inputs, tornando a experiência muito gratificante e enriquecedora.

EQUIPA DE APOIO AO CLIENTE NAS REDES SOCIAIS



João Patrício



Carolina Bonito



Tânia Jordão



Pablo Coelho



Dânya Mendes



Ana Sílvia Santos e Margarida Moita Santos

crescimento de questões sobre portagens, bem como sobre produtos e serviços disponibilizados pelos CTT». Também o feedback dos clientes tem sido muito bom, com uma taxa de resolução de casos muito positiva. «De um modo geral, os clientes estão satisfeitos com o apoio que recebem nas nossas Redes Sociais, confirmado pela tendência crescente do número de contactos e no facto de regressarem por este canal, quando têm alguma dúvida adicional».

Os próximos passos a serem concretizados passam por expandir o atendimento para outros canais como o LinkedIn, Twitter e WhatsApp. Enquanto embaixadores da marca, cabe a cada um de nós informar os nossos familiares e amigos deste novo canal de apoio ao cliente, nas nossas páginas de Facebook e Instagram, que está disponível das 08h30 às 19h30, todos os dias úteis.

Onde está o cliente, estamos lá para o apoiar!

ROSA SERÓDIO

UMA PAIXÃO AINDA ANTES DA PRIMEIRA VISTA

Há quatro anos atrás, Izidro Sousa rendeu-se ao Toastmasters, encetando um percurso muito ativo. Em 2021, alcançou o título de campeão europeu e foi o primeiro português finalista no campeonato mundial do International Speech Contest. Ficou entre os oito melhores, de um conjunto de mais de 30 mil concorrentes



Izidro Sousa nasceu em São Tomé e Príncipe e vive em Portugal desde 1990. Licenciado em Informática de Gestão pela Universidade do Minho, voltou a estudar para ganhar novas competências, tendo concluído um Executive MBA pelo INDEG-ISCTE-IUL, em 2015 e, em 2016, um Mestrado em Gestão pelo ISCTE Business School, com a tese em Gestão da Inovação e Desenvolvimento de Novos Serviços. A classificação de 18 valores, valeu-lhe o Diploma de Mérito da instituição. Com um percurso de 25 anos como profissional na área da informática e das novas tecnologias, chegou ao grupo CTT, em 2007, pela porta da então DSTS, mais tarde, Mailtec Consultoria, na sequência da resposta a um anúncio. Entrou como Gestor de Projetos, função que manteve até 2013, altura em que foi nomeado Diretor de Sistemas e Suporte a Produção. Com a extinção da Mailtec Consultoria e a integração plena nos CTT, mantém-se como o responsável da agora Área de Sistemas e Suporte a Produção na estrutura OP/ OSE/PEF, que, como esclarece, «é a área responsável pela transformação da informação dos clientes do Printing & Finishing em documentos que são expedidos pelos mais variados

canais e propósitos: o físico, através da distribuição postal; ou digital, como a Via CTT, Arquivo Digital, e-mails, SMS, etc.». Em 2017, através de um amigo, descobriu aquela a que chama «a paixão ainda antes da primeira vista». E explica: «Falar em público é uma dificuldade de muitos, e eu não era uma exceção. Quando andava a tirar o MBA, aconselhei-me com três professores, em momentos distintos, sobre como perder o medo de falar para uma grande audiência. A resposta, que em nada me ajudava, foi a mesma: falar mais

vezes em público. Quando conheci o Toastmasters e o conceito subjacente, soube logo que era precisamente aquilo que precisava».

Em setembro desse ano, tornou-se membro do Lisbon MBA Toastmasters Club, onde, desde então, é um membro ativo, tendo sido Vice-Presidente e Presidente, mandato que cessou em junho passado.

Fundada em 1924, nos Estados Unidos da América, o Toastmasters é uma organização internacional de cariz educativo e sem fins lucrativos, que

ensina, entre outras, competências de comunicação em público e liderança, através de uma rede de clubes em todo o mundo, disponibilizando uma oferta educativa composta por 11 "caminhos" distintos no programa Pathways. Atualmente, a organização está presente em 145 países, com mais de 364 000 membros repartidos por 16 200 clubes, 44 dos quais em Portugal (24 na região de Lisboa e Vale do Tejo). Os Toastmasters organizam vários concursos de "public speaking" sendo a prova-rainha o "International Speech Contest", em inglês. É uma competição com várias etapas, de acordo com a divisão administrativa dos Toastmasters International, que começa a nível dos clubes, continua através da área, divisão, distrito até à região, no caso, a Europa, onde o concurso se realiza através da avaliação dos vídeos dos vários vencedores distritais.

Feitos inéditos

Seguem-se as semifinais mundiais e a final mundial. «É um título que grangeia algum prestígio ao vencedor (até mesmo ao 2º e 3º classificados), sobretudo nos Estados Unidos, onde muitos fazem depois uma grande carreira como palestrantes, mentores, etc. Na Europa, não há grande referência, pois a última vez que alguém venceu, representando um clube europeu, foi em 1985».

Izidro Sousa estreou-se na competição em 2019, tendo vencido todas as etapas até ao distrito, sagrando-se campeão ibérico, o que voltou a acontecer em 2020 e 2021, alcançando o feito inédito de se tornar tricampeão ibérico. Mas 2021 trouxe-lhe também o título regional de campeão europeu, com direito a representar a Europa nas semifinais mundiais, que decorreram de 23 a 28 de agosto, durante a Convenção Virtual de Toastmasters International 2021, através de uma plataforma online. E foi o que aconteceu: participou numa das quatro semifinais, cada uma com sete concorrentes. De novo, conseguiu um outro feito: passou para a final, que, pela primeira vez, contou com um português. Mas os três primeiros lugares foram para a África do Sul, Austrália e Canadá. Apesar de «ter chegado tão longe, ficando no top oito, entre mais de 30 mil concorrentes, das várias etapas, deixa-me um sentimento agridoce,

«SABER COMUNICAR EM DETERMINADAS SITUAÇÕES, SABER SER IMPACTANTE NAQUILO QUE QUEREMOS TRANSMITIR PODE FAZER TODA A DIFERENÇA».
IZIDRO SOUSA

faltou-me um bocadinho...».

Izidro Sousa revela a forma como prepara os seus discursos: «Tudo começa com uma ideia ou mensagem que quero passar e vou construindo o discurso mentalmente, pois assim consigo ser mais criativo e fica consolidado na memória. Só no final é que faço a transcrição para o computador». Se os discursos normais para as sessões já o deixam à vontade, tentando cumprir os objetivos do discurso/projeto e praticando algumas vezes, já os de concursos internacionais exigem outro tipo de preparação. «Muita repetição, várias vezes ao dia, ouvir, gravar, filmar, rever, afinar, ouvir feedbacks de colegas em vários clubes, etc. Dá muito, muito trabalho!».

O interesse por esta atividade tem-lhe trazido muitos reflexos positivos, como é o caso da melhoria da sua fluência em inglês. «Lido com clientes, fornecedores e até auditores estrangeiros e sinto-me muito mais à vontade quando tenho de me expressar em inglês».

Considera o Toastmasters «uma escola de softskills. Muitas vezes, valorizamos erradamente apenas as hardskills. Para mim, foi e tem sido muito importante. Saber comunicar em determinadas situações, saber ser impactante naquilo que queremos transmitir pode fazer toda a diferença. A componente da liderança também é aqui trabalhada e todos precisamos disso. Quanto mais não seja, para também sabermos ser liderados».

Ciente dos benefícios que o Toastmasters traz aos participantes, como o fazer novos amigos, o networking nacional e internacional e o desenvolvimento pessoal, Izidro Sousa deixa um convite aos colegas para assistirem a uma sessão, num dos muitos clubes já existentes, quer seja em português ou em inglês: «Venham daí! Vão ver que vale a pena!».

ROSA SERÔDIO



Saiba mais sobre o Toastmasters :
<https://www.toastmasters.org/about/all-about-toastmasters>

Veja o vídeo da sua primeira vitória ibérica em 2019, no Palácio da Advocacia em Barcelona



NOVAS PARCERIAS

Giovanni Galli, Amazfit, Miniso, Yeelight e Locarent aderiram recentemente ao "Sou CTT". Consulte a Intranet e conheça as condições especiais que estes e outros parceiros oferecem aos colaboradores dos CTT.



O programa de parcerias "Sou CTT" continua a atrair a atenção de empresas de várias áreas de atividade. Todos os meses, há novas adesões, o que significa mais descontos para os colaboradores dos CTT.

Para si



A Giovanni Galli dedica-se ao vestuário masculino, tem capital 100% português e está presente em diversos centros comerciais por todo o país. A marca oferece 10% de desconto em todas as compras realizadas na loja online www.GiovanniGalliOnline.com. Para usufruir do desconto basta introduzir o código CTT2021GG no processo de check-out.

Para complementar o seu look, a Amazfit oferece várias séries de pulseiras e relógios inteligentes para uso diário ou ao ar livre, bem como hardware inteligente relacionado com desportos e saúde. O design e habilidade dos smartwatch da Amazfit já foram vencedores de vários prémios, como



o German iF Industrial Design Award e o Red Dot Design Award. A marca oferece 10% de desconto nas compras realizadas online, em www.amazfit.pt, utilizando o código COLABCTT.

Para a sua casa



A Miniso é uma marca de design japonês, líder mundial de produtos lifestyle com qualidade e preços acessíveis. Tem mais de 4200 lojas em todo o mundo e oferece 10% de desconto aos colaboradores que façam compras nas lojas físicas, no Arrábida Shopping ou Póvoa de Varzim, e na loja online, em www.miniso.pt, através do código COLABCTT.

Por seu lado, a Yeelight é líder mundial em iluminação inteligente, estando presente em mais de 100 países. Os produtos Yeelight são reconhecidos



internacionalmente e já ganharam prémios como o iF Design Award, o Red Dot Design Award, o iF Gold Design Award, o Good Design Award e o IDEA Design Award.

Os colaboradores dos CTT têm 10% de desconto na aquisição dos produtos Yeelight, na loja online www.yeelight.pt, utilizando o código COLABCTT.

Para a sua mobilidade



Se pretende alugar um automóvel, a Locarent, companhia portuguesa de aluguer de viaturas, garante condições mais competitivas e um pacote de vantagens que inclui: Oferta de Crédito Locarent no valor de 500€ (IVA incluído), Bonificação de 0,5% na componente de juro de renda, solução renting extensível ao agregado familiar e condições de seguro mais vantajosas. Saiba tudo na intranet, na área "Sou CTT".

Vencedora do passatempo NOS

A NOS, parceira do Sou CTT de longa data, lançou um passatempo no dia 28 de junho. O prémio era um smartphone Xiaomi Redmi Note 9T 5G 64GB desbloqueado.

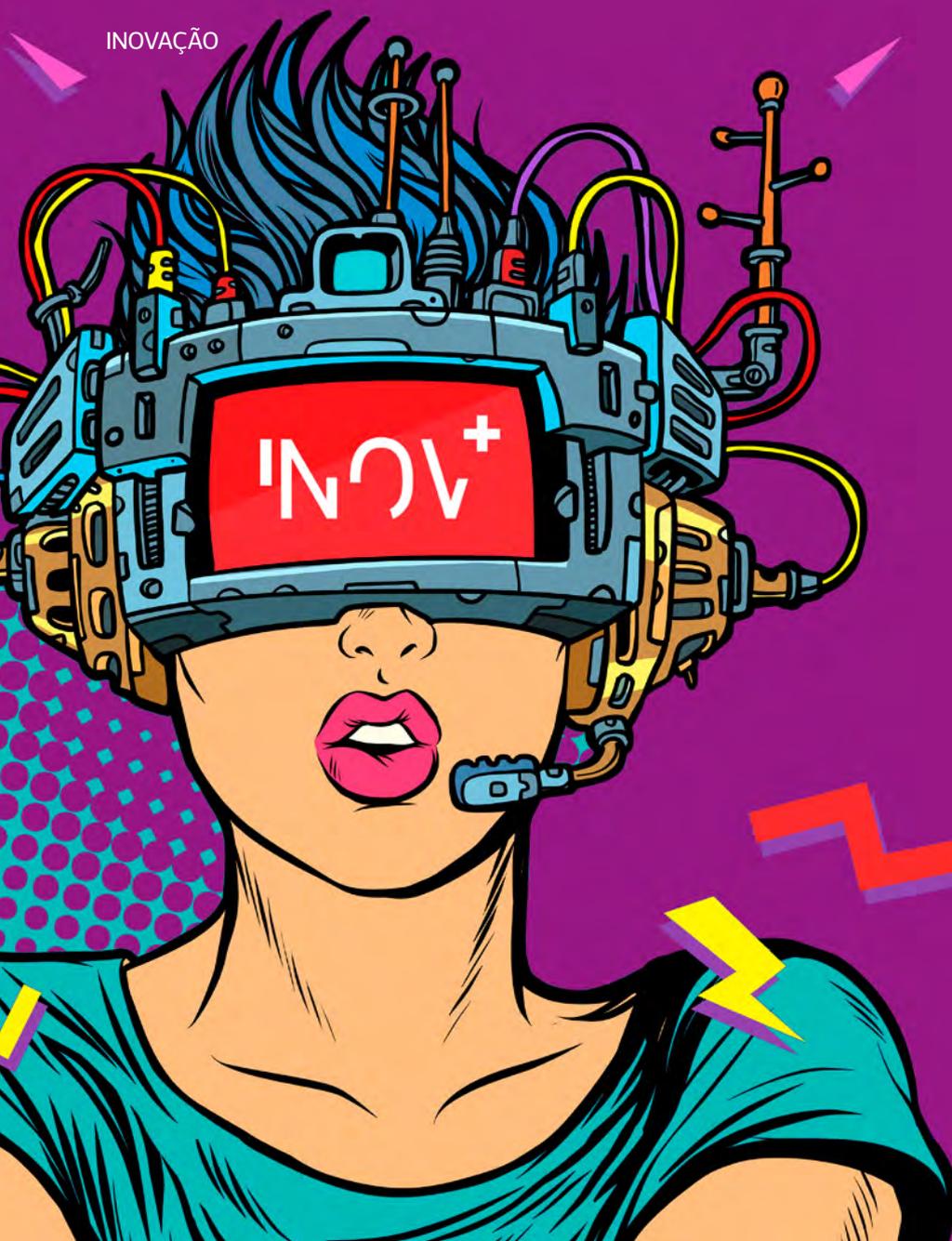
O vencedor, sorteado entre os participantes, foi Hélder Moreira, que não perdeu a oportunidade de registar o momento em que recebeu o prémio. Parabéns ao vencedor!



Passatempo Fisiogaspar

No final de julho, a Fisiogaspar promoveu um passatempo em que oferecia uma "Massagem Pure Aroma Relax", com a assinatura Medical Spa by Fisiogaspar. A vencedora, Maria do Rosário Caldeira, já recebeu o voucher relativo ao prémio.





PITCH DAY INOV+

“MB Way nos PDA + Pay and Go”, de Tiago Crespo Lopes e Jorge Gonçalves Marques, “CTT Expresso pré ativo”, de Pedro Cruz Martins, “Dia de aniversário do colaborador”, de Paulo Jorge Ferreira, João Sequeira Fernandes e Mónica Sofia Dias, e “Cliente Banco CTT com descontos nos CTT”, de Fátima Rafaela Bessa, foram as ideias vencedoras do 2º Pitch Day INOV+

No final do 10º ciclo de desafios no INOV+ by CTT realizou-se mais um Pitch Day para eleger a melhor ideia proposta para cada um dos quatro desafios lançados.

A sessão decorreu online, no dia 14 de setembro, e foi moderada por Nuno Matos, Diretor de Digital, Transformação e Inovação. Contou com a participação dos elementos da Comissão Executiva dos CTT, dos Diretores que promoveram os quatro desafios deste ciclo e de cerca de uma

centena e meia de colaboradores, que assistiram em direto à 2ª edição do Pitch Day INOV+.

O Presidente Executivo dos CTT, João Bento, procedeu à abertura da sessão referindo que «é com grande satisfação que verificamos uma resposta cada vez mais entusiasmante aos desafios que lançamos. Não há sucesso sem crescimento e crescimento sem inovação. E isto é especialmente relevante para uma empresa que tem que se transformar,

como é o caso dos CTT».

Seguidamente, João Melo, Responsável pela Gestão de Inovação, fez um overview da iniciativa INOV+, um dos pilares do Programa +Inovação by CTT. «De 2016 a 2021 já tivemos 10 ciclos e 37 desafios ativos, com várias dezenas de ideias submetidas pelos colaboradores e cerca de 25 ideias implementadas. Neste 10º ciclo tivemos 44 ideias apresentadas e, hoje, vamos ouvir os autores de oito ideias, duas por desafio».

Inovadores ao palco

Tomaram então a palavra os grandes protagonistas da sessão, os autores das ideias selecionadas para pitch pelas Direções promotoras dos desafios, que procederam a uma breve apresentação das mesmas.

«DEIXO A NOTA DE COMPROMISSO DA NOSSA EQUIPA DE PEGAR NAS OITO IDEIAS APRESENTADAS HOJE, COM O OBJETIVO DE PODEREM “VER A LUZ DO DIA”».
NUNO MATOS

DESAFIO 1 QUE INOVAÇÕES PODERIAM SER IMPLEMENTADAS PARA FACILITAR O DIA A DIA DOS COLABORADORES CTT NA LINHA DA FRENTE?

- **Ideia “MB Way nos PDA + Pay and Go”, de Tiago Crespo Lopes, do Planeamento e Desenvolvimento das Operações, e de Jorge Gonçalves Marques, das Operações Expresso, Carga e Logística:** utilizar o MB Way ou um terminal de pagamento sem contacto (Pay and Go) para permitir a liquidação de objetos à cobrança.
- **Ideia “GMP – aceitação”, de Isabel Antunes Ferreira e Fernando Santos Jorge, da Loja CTT Leiria Plaza:** no final da aceitação da Guia Multiprodutos em Nave, emitir uma vinheta eletrónica com toda a informação necessária (substituindo a guia atual, que é manuscrita). O comercial apenas terá de rubricar a vinheta.



DESAFIO 2 COMO PODEMOS POTENCIAR MAIS A VENDA DO PORTEFÓLIO DE EXPRESSO NAS LOJAS CTT?

- **Ideia “CTT Expresso pré ativo”, de Pedro Cruz Martins, das Pequenas Empresas:** possibilidade das Lojas CTT poderem comercializar uma tipologia de contrato pré ativo CTT Expresso, à semelhança do que já acontece com os contratos postais.
- **Ideia “BOX – Comércio Local, envie os seus produtos”, de Joaquim Manuel Mendes, das Empresas Norte:** criação de uma box, mais rígida e cor de laranja (para fácil deteção), para utilização por parte dos pequenos produtores ou comerciantes, para o envio de produtos perecíveis (enchidos, doçaria, frutas e legumes, artesanato, etc.). O padrão de entrega seria D+1.



«É MUITO IMPORTANTE TER UM PROGRAMA DE GERAÇÃO DE IDEIAS, PENSAR SOBRE ELAS E RECONHECÊ-LAS».
JOÃO BENTO

DESAFIO 3

QUE INICIATIVAS PODEM SER IMPLEMENTADAS PARA A MELHORIA DA EXPERIÊNCIA DOS NOSSOS COLABORADORES?

- **Ideia “Os Correios cá dentro”, de Artur Jorge Castro, das Operações de Transportes e Distribuição:** criar uma rubrica de comunicação interna em vídeo para dar a conhecer a todos os colaboradores o que as várias áreas fazem, como se relacionam com as outras áreas, quais os seus principais desafios e as formas de os ultrapassar, envolvendo as pessoas que efetivamente trabalham na área.
- **Ideia “Dia de aniversário do colaborador”, de Paulo Jorge Ferreira, dos Recursos Físicos e Segurança, João Sequeira Fernandes, da Loja CTT Aveiro, e Mónica Sofia Dias, das Compras e Logística:** oferecer dispensa aos colaboradores no dia do seu aniversário (quando se concretize em dia útil), para que possam celebrar esta data da forma e junto de quem mais gostam.



DESAFIO 4

QUE OPORTUNIDADES PARA AUMENTAR O NEGÓCIO BANCÁRIO E DE SERVIÇOS FINANCEIROS, TIRANDO PARTIDO DO NEGÓCIO POSTAL E DO FLUXO ÀS LOJAS CTT?

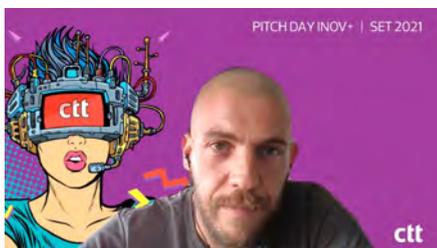
- **Ideia “Contas com vales postais”, de Tiago Crespo Lopes, do Planeamento e Desenvolvimento das Operações:** possibilitar a abertura de conta no Banco CTT com a utilização do valor de vales postais.
- **Ideia “Cliente Banco CTT com descontos nos CTT”, de Fátima Rafaela Bessa, da Loja CTT Valongo:** proporcionar vantagens aos clientes CTT no Banco CTT e vice-versa, de modo a angariar novos clientes para ambas as organizações. Por exemplo, a subscrição de um crédito no Banco CTT podia gerar vales de desconto a utilizar nos Lojas CTT.



Os vencedores

Após as apresentações, os elementos da Comissão Executiva votaram na que consideraram ser a melhor ideia para cada desafio e a sua votação teve um peso de 50%. Os colaboradores que assistiram à sessão fizeram também a sua eleição, com o mesmo peso. Os vencedores foram anunciados pelos Diretores responsáveis pela Direção promotora de cada um dos desafios, Paulo Alexandre Silva, do Planeamento e Desenvolvimento das Operações, Alexandre Guia, da Gestão de Segmento B2C, Marisa Garrido, das Pessoas e Cultura, e Vishal Dilip, do Marketing e Comunicação do Banco CTT. E os resultados finais foram os seguintes:

Desafio 1 - Que inovações poderiam ser implementadas para facilitar o dia a dia dos colaboradores CTT



na linha da frente?

“MB Way nos PDA + Pay and Go”, de Tiago Crespo Lopes, do Planeamento e Desenvolvimento das Operações (Lisboa), e de Jorge Gonçalves Marques, das Operações Expresso, Carga e Logística (Loures).

Desafio 2 - Como podemos potenciar mais a venda do portfólio de expresso nas Lojas CTT?



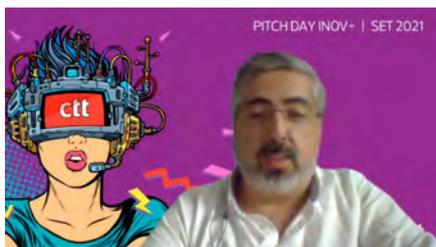
“CTT Expresso pré ativo”, de Pedro Cruz Martins, das Pequenas Empresas (Seia).

ctt



«NESTE 10º CICLO TIVEMOS 44 IDEIAS APRESENTADAS».
JOÃO MELO

Desafio 3 - Que iniciativas podem ser implementadas para a melhoria da experiência dos nossos colaboradores?



“Dia de aniversário do colaborador”, de Paulo Jorge Ferreira, dos Recursos Físicos e Segurança (Vila Nova de Gaia), João Sequeira Fernandes, da Loja CTT Aveiro, e Mónica Sofia Dias, das Compras e Logística (Lisboa).

Desafio 4 - Que oportunidades para aumentar o negócio bancário e de serviços financeiros, tirando partido do negócio postal e do fluxo às Lojas CTT?



“Cliente Banco CTT com descontos nos CTT”, de Fátima Rafaela Bessa, da Loja CTT Valongo.

Os vencedores receberam 100 pontos que podem ser trocados por vouchers Dott no valor global de 100€. Mas o prémio maior será, com certeza, verem as suas ideias implementadas nos CTT.

Novo ciclo em breve

No final, Nuno Matos agradeceu a participação de todos e afirmou que «para nós, que trabalhamos o INOV+, este é um evento sempre muito especial, porque é um momento de comunhão entre as pessoas que responderam aos desafios e submeteram ideias e nós, que estamos aqui a ver e a ouvir, com o objetivo de identificar ideias que possam realmente ser implementadas. Por isso, deixo a nota de compromisso da nossa equipa de pegar nas oito ideias apresentadas hoje, com o objetivo poderem “ver a luz do dia”».

João Bento encerrou a sessão agradecendo a todos os que participaram em mais este ciclo de desafios no INOV+. Destacou ainda a importância da inovação para os CTT: «é muito importante ter um programa de geração de ideias, pensar sobre elas e reconhecê-las. Todos podemos ser agentes de mobilização de inovação, que é uma das formas de mudança e crescimento».

O INOV+ volta brevemente para mais um ciclo de desafios.

Fique atento e participe com as suas ideias. Contribua também para a transformação e desenvolvimento dos CTT.

LUCÍLIA PRATES



USPS IMPLEMENTA VISÃO POR INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E EDGE COMPUTING PARA LOCALIZAR CORREIO PERDIDO

O Serviço Postal Norte-Americano (USPS) processa anualmente mais de 7,3 mil milhões de objetos postais, a uma cadência aproximada de 231 por segundo

O operador anunciou, recentemente, que está a lançar ferramentas de inteligência artificial, em 195 dos seus centros de tratamento, para dar maior visibilidade aos terabytes de dados que já capta diariamente dos objetos recebidos. A USPS utiliza algoritmos de inteligência artificial para categorizar os objetos postais e para resolver anomalias na sua rede de distribuição, sendo também utilizados para reduzir o tempo de localização de objetos perdidos ou em

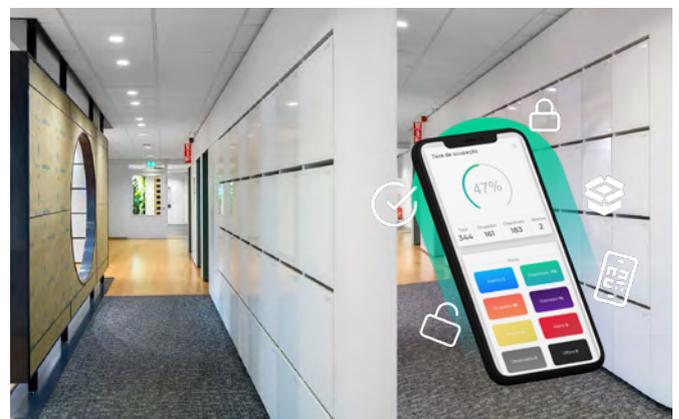
falta, de vários dias para algumas horas. Todd Schimmel, responsável da USPS pela área de tecnologia de correio, supervisionou a parceria entre o operador e a NVIDIA para reforçar o seu Edge Computing Infrastructure Program (ECIP). Cada um dos quatro servidores que fazem parte do programa lida com 20 terabytes de imagens de pacotes. «Isto tem um grande benefício para nós e para os nossos clientes, permitindo-nos saber onde está um objeto específico. Não é a solução final, mas vem preencher uma lacuna e impulsionar o nosso desempenho», disse Schimmel.

Fonte: Federal News Network



Cloud e inteligência artificial chegam a armários e cacifos inteligentes pela portuguesa LOKK

A LOKK - Development of Things é uma startup portuguesa de Vila do Conde, com quase dois anos de existência, que desenvolve soluções inovadoras de armários e cacifos inteligentes e atua já em vários setores de mercado, com destaque para hospitais, escritórios, hotéis e escolas. Os cacifos da LOKK inovaram, acrescentando funcionalidades como resposta à pandemia, entre as quais o recurso a inteligência artificial para interpretação automática de uso e bloqueio do cacifo até à sua desinfeção, entre outras capacidades autónomas de interpretação de informação e correção instantânea de possíveis erros humanos. No retalho, a entrega e a recolha de encomendas das compras online, sem necessidade de contacto, é possível através do uso de smartphone, ficando o cacifo bloqueado após o uso, até nova desinfeção.



A empresa disponibiliza, ainda, outras soluções para entrega e conservação de bens alimentares e medicamentos em temperaturas controladas, frio ou quente.

Fonte: Grande Consumo | LOKK



Leo: uma solução portuguesa para automação dos departamentos financeiros

O LEO- Accounting Assistant é uma solução desenvolvida pela empresa portuguesa Xpandit, suportada em Power Automate e em Microsoft Teams, com o objetivo de ajudar a automatizar e digitalizar rotinas diárias do departamento financeiro como, por exemplo, o processamento de faturas. O LEO está preparado para integrar as operações das equipas financeiras e permite-lhes libertar tempo precioso para que se consigam dedicar, com mais tranquilidade, a outras decisões estratégicas, tantas vezes adiadas pelo enorme volume de documentação e processamento rotineiros destes departamentos.

Adicionalmente, as equipas de contabilidade passam a poder contar com o LEO enquanto chatbot, com capacidade para responder autonomamente a uma série de perguntas relacionadas com as faturas aprovadas e fornecer dados e insights sobre faturas rejeitadas, entre muitas outras funções.

Fonte: Jornal Económico | Xpandit



Cientistas portugueses descomplicam a Internet das Coisas através de uma plataforma unificadora

Um grupo de cientistas da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra desenvolveu uma plataforma que permite a gestão unificada de dispositivos Internet das Coisas (ou Internet of Things – IoT em inglês) em ambientes heterogéneos. Segundo os seus autores, a IoT permite atualmente a ligação à internet de diferentes tipos de sensores e ambientes, responsáveis por gerar uma grande quantidade de dados e que exigem um sistema que permita a gestão dessa informação.

Os sensores podem ser reais, virtuais (a partir de software) e sociais, designados por sensores humanos, ou seja, informação extraída das pessoas em redes sociais.

A plataforma permite o controlo e monitorização dos dados, independentemente do tipo de sensor. Os primeiros resultados demonstram que a mesma é eficaz e representa um passo em frente na evolução da IoT.

Fonte: SapoTEK



TypingDNA: um inovador e seguro método de autenticação

Sabia que a forma como teclamos em dispositivos eletrónicos, sejam eles smartphones, tablets ou computadores, é tão única quanto a nossa impressão digital?

Assente neste princípio, um dos ramos da ciência conhecida como biometria comportamental, a TypingDNA, uma startup romena, desenvolveu um método de autenticação online que permite verificar a identidade de quem está a tentar fazer login com uma precisão de 99%, prevenindo a possibilidade de fraude.

A TypingDNA aprende e reconhece o estilo de escrita no teclado de cada pessoa, com recurso a algoritmos de inteligência artificial.

O serviço encontra-se já a ser usado em múltiplas indústrias, mas as suas características apresentam vantagens principalmente para bancos e fintechs, como mecanismo de segurança complementar – autenticação de dois fatores ou 2FA de two factor authentication, em inglês.

Um exemplo é a app de mobile banking do BBVA, que usa esta tecnologia. Veja um vídeo de demonstração:



Fonte: supertoast.pt | TypingDNA



“FuelPay” converte energia de condução em criptomoedas para combustível

O dispositivo “FuelPay” é uma solução inteligente para condutores de veículos a gasolina, diesel ou eletricidade, que lhes permite minerar criptomoeda enquanto conduzem. O sistema funciona simplesmente ao ser ligado à tomada de 12V no habitáculo do automóvel e conectado a um smartphone através de Bluetooth. O dispositivo funciona retirando energia do veículo enquanto se conduz, para se abastecer de energia para a mineração da criptomoeda.

Isto pode, depois, ser convertido em dinheiro para pagar o combustível, a fim de reduzir as quantias que os condutores gastam em combustível ou eletricidade. O sistema “FuelPay” foi desenvolvido por Pål Lokøen e funciona com o cartão de débito Visa que o acompanha, para permitir aos utilizadores acederem aos seus fundos no posto de abastecimento.

Fonte: Trendhunter

PROPOSTAS DONA OFERTA

A Dona Oferta apresenta-lhe um conjunto de produtos com desconto exclusivo para colaboradores dos CTT (no ativo e aposentados). Só tem de ir a uma Loja CTT e dizer o seu número de colaborador



Os preços indicados já incluem o desconto



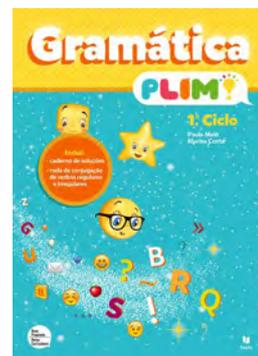
Caderno - Hoje vai ser um dia maravilhoso

Preço: 6,26 €



O meu primeiro Dicionário Escolar

Preço: 4,91 €



PLIM! Gramática

Preço: 10,71 €



Conjunto de 4 esferográficas BIC

Preço: 2,12 €



Espregedor

Preço: 8,99 €



Sanduicheira

Preço: 10,79 €

Da Filatelia à Cultura

A nossa entrega é total



Por cada livro vendido,
os CTT vão **doar 5€**
ao Centro Nacional
de Cultura*



*Campanha válida até 31 de dezembro de 2021.

ctt.pt

Linha CTT 210471616
Dias úteis das 8h30 às 19h30



CTT
Correios
de Portugal



CTT
Correios
de Portugal



CTT
Filatelia



GRIFE: *SETE MEDIDAS* PARA SE PROTEGER A SI E À SUA FAMÍLIA



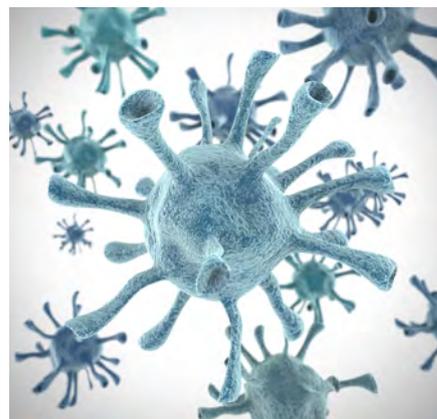
A gripe sazonal é muito comum nas estações mais frias e espalha-se muito facilmente de pessoa para pessoa. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a gripe sazonal pode afetar pessoas de qualquer faixa etária

Apesar de ser comum com a chegada do inverno, pode ser prevenida com algumas medidas simples que o irão proteger a si, à sua família e à sua comunidade.

O vírus da gripe

A gripe é uma doença contagiosa que resulta da infeção pelo vírus influenza. Este vírus infeta o trato respiratório (nariz, seios nasais, garganta, pulmões e ouvidos).

O quadro de infeção por vírus da gripe costuma ser de curta duração, com sintomas que podem ser ligeiros ou moderados. Em condições normais, há uma recuperação completa num período máximo de duas semanas, exceto em doentes crónicos, pessoas idosas ou que tenham outras patologias associadas. Nestes casos, a vigilância médica é essencial, já que existe o risco



de complicações. Vários autores têm estudado a evolução do vírus, mas todos os estudos e análises afirmam que, todos os anos, os vírus da gripe sazonal continuam a causar epidemias por todo o mundo. O vírus da gripe é transmitido através de partículas de saliva de pessoas

contaminadas. Tosse e espirros são os principais veículos transmissores, assim como o contacto direto com superfícies e partes do corpo contaminadas.

Sintomas



O vírus da gripe pode causar diversos sintomas, que vão desde uma ligeira dor de garganta até manifestações mais graves que exigem cuidados médicos e vigilância.

Geralmente, manifesta-se através dos seguintes sintomas:

- febre
- tosse
- dor de garganta
- congestão nasal
- dores musculares ou corporais
- dores de cabeça
- fadiga
- vômitos e diarreia (mais comum em crianças do que em adultos)

Como prevenir o contágio?

O contágio dá-se de forma rápida, de pessoa a pessoa e pode afetar muitas pessoas.

Lugares de grande concentração de pessoas, como escolas ou locais de trabalho, apresentam maior risco. Por exemplo, num ambiente de trabalho há que ter atenção a objetos partilhados como telefones, secretárias, ratos e teclados de computador. Deve, também, ter cuidado com as maçanetas de portas, que são possíveis focos de infeção.



Para evitar o contágio, tenha os seguintes cuidados:

1. Lavar as mãos várias vezes ao dia;
2. Não tossir nem espirrar para as mãos, devendo fazê-lo para um lenço descartável ou para o antebraço;
3. Reduzir, na medida do possível, o contacto com outras pessoas;
4. Manter hábitos saudáveis: coma e durma bem e faça exercício;
5. Arejar bem os locais de utilização comum com as pessoas infetadas;
6. Vigiar de perto a saúde das crianças e estar atento a sintomas como febre e prostração;
7. Vacinação.

De acordo com a Direção-Geral da Saúde, a gripe é a doença mais frequente nos adultos e pode ser prevenida pela vacinação. A vacina contra a gripe é a forma mais eficaz de proteção e destina-se, essencialmente, a pessoas mais vulneráveis.

Assim, a vacinação, que tem início geralmente em outubro e se prolonga até ao final do ano, destina-se a:

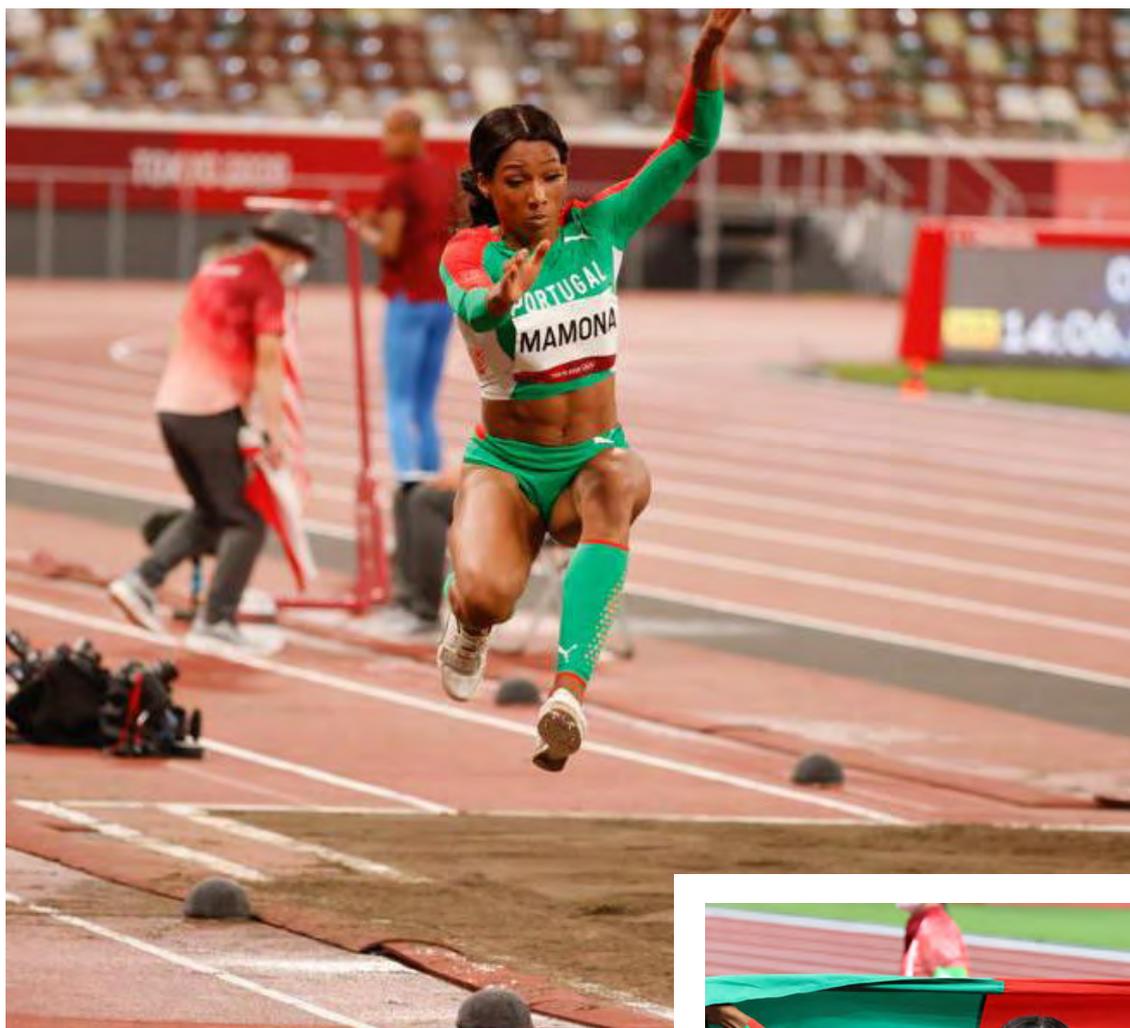
- pessoas com 65 anos ou mais;
- doentes crónicos e imunodeprimidos;
- grávidas;
- profissionais de saúde;
- pessoas incluídas nos grupos de maior risco clínico, independentemente da idade, como os Bombeiros.

MÉDIS



PATRÍCIA MAMONA *SALTOS* PARA A HISTÓRIA

Patrícia Mamona é uma das nossas melhores e mais tituladas atletas, cujo sucesso ficará perpetuado na história do desporto português



Patricia Mamona nasceu em Lisboa, em 1988, filha de pais angolanos, residindo no Cacém até à adolescência. Foi nesta zona que o treinador José Uva, então ligado à Juventude Operária de Monte Abraão, a descobriu como atleta e a levou para o seu clube. Aos 12 anos, começou a escrever a sua história de sucesso, alcançando sucessivos triunfos no Olímpico Jovem. Em 2008, ganhou uma bolsa de estudos e foi tirar o curso de Ciências Médicas para os Estados Unidos, na Universidade Clemson, na Carolina do Sul, entrando para o circuito universitário desportivo americano. Aqui conquistou o segundo lugar nas Universíadas e o campeonato universitário americano (2011). No ano seguinte, alcançou a medalha de ouro no Europeu de Ar Livre, em triplo salto, já em representação do Sporting Clube de Portugal. Subiu a parada em 2016, no Campeonato Europeu de Atletismo, em Amsterdão, com um salto de 14,58 metros, conquistando a medalha de ouro e batendo o recorde nacional de triplo salto feminino. A título de curiosidade, esta medalha foi ganha no mesmo dia em que a Seleção Nacional de Futebol venceu o Euro 2016. Umas semanas mais tarde, classificou-se em 6º lugar nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro. Esta foi a melhor classificação de sempre de uma atleta feminina portuguesa no triplo salto. Merecem referência, nesta carreira que já é ímpar, as

quatro medalhas de ouro e as duas medalhas de prata em Europeus, bem como a medalha de ouro e as duas de bronze nos Jogos da Lusofonia. E, claro, há poucas semanas, nos Jogos Olímpicos de 2020 (realizados em 2021, devido à pandemia de Covid 19), Patricia Mamona saltou para a história e conquistou a medalha de prata no triplo salto, com um recorde nacional de 15,01 metros. Com tanto já conquistado e uma carreira ainda com muitos anos pela frente, Patricia Mamona é, sem dúvida, um autêntico orgulho nacional!

GUARDA

A CIDADE **MAIS ALTA** DE PORTUGAL



Forte, farta, fria, fiel e formosa são outros adjetivos que lhe são atribuídos, sendo também conhecida como o berço da língua portuguesa. Venha confirmar tudo isto numa visita imperdível pelos caminhos outrora trilhados por Viriato



Guarda, capital do distrito com o mesmo nome, situa-se ligeiramente a nordeste da Serra da Estrela e é considerada a cidade mais alta de Portugal, atingindo a altitude máxima de 1056 metros. Foi nesta zona que habitaram os lusitanos, povo bravo, cujo líder Viriato é um dos ícones da História de Portugal, e que resistiram durante dois séculos aos romanos. Após o período romano, seguiu-se, à semelhança de diversas partes da Península Ibérica, a ocupação pelos visigodos e, posteriormente, pelos muçulmanos. Depois da Reconquista Cristã, foi atribuído foral à Guarda, por D. Sancho I, em 1199, dada a sua importância estratégica e em termos de recursos naturais. A Guarda é conhecida como a cidade dos cinco "F": Forte, pela presença de

fortificações; Farta, pela riqueza natural; Fria, pela proximidade à Serra da Estrela; Fiel, por nunca ter caído durante a guerra dinástica de 1383-85; e Formosa, pela sua beleza. É, igualmente, considerada por muitos como o berço da língua portuguesa, acreditando-se que o primeiro texto literário em português, a Cantiga da Ribeirinha, foi aqui escrito. Poderá encontrar na Guarda diversos motivos de interesse. O primeiro apontamento deve ser para o da Torre de Menagem, implantada a 1056 m de altitude. Esta construção data do século XIII e era parte integrante do primitivo castelo. Além da beleza arquitetónica, é deste ponto que podemos ter uma fantástica vista da cidade e de toda a região envolvente. Mais ao centro, temos a Sé Catedral,



construída por influência de D. Sancho I. A sua edificação apenas teve início no final do século XIV, sendo terminada já no reinado de D. Manuel I, quase cento e cinquenta anos depois. A conceção é gótica e deve observar com atenção o retábulo do altar de cabeceira, esculpido em pedra de ançã, com representação icónica da vida de Cristo. É considerado um dos melhores monumentos arquitetónicos do nosso país.

Pelas ruas da cidade

Prosseguindo no contexto de património edificado, lembre-se o “F” de Forte. Merecem referência a Porta d’el Rei, situada na antiga muralha e que é um exemplo fenomenal do que se construía em termos de sistemas defensivos nas nossas cidades medievais, bem como a Porta e Torre dos Ferreiros e a Porta da Erva. Seguindo para a praça principal da cidade, a Praça Luís de Camões, encontra aqui o espaço mais concorrido da cidade. É aqui que se localiza a Sé Catedral, bem como demais edifícios de grande valor e beleza arquitetónica, como o Solar dos Póvoas ou o Edifício dos Balcões, e, claro, os antigos Paços do Concelho, datados de cerca de 1570 e que marcam a entrada da arquitetura do Renascimento na cidade da Guarda.



Um lindo edifício, com um majestoso pórtico, desenvolvido em arcadas assentes sobre uns, também magníficos, pilares. No segundo piso, pode ver três janelas de sacada a ladearem o Brasão da Cidade e o Brasão do Reino, bem como uma cornija onde estão presentes gárgulas de canhão.

Poderá estender o passeio ao antigo Bairro Judaico, centro comercial da cidade medieval, datado do século XIII, onde se localizava a Sinagoga. Ou aproveitar o puro ar livre e passear no Parque Municipal, que possui um lindo lago, ou no Jardim José de Lemos, um dos mais antigos da Guarda. Aconselha-se, ainda, a visita ao Museu de Tecelagem dos Meios, fundado em



1954. Aqui encontra um acervo de artigos ligados ao tema da pastorícia. Poderá ir, também, ao Teatro Municipal, aberto em 2005, e um dos mais importantes espaços culturais desta região. E como um dos “F” se dedica a “Farta”, recomendamos que se delicie com a gastronomia local: o caldo de grão, o bacalhau à Conde da Guarda, a sopa de castanha, o requeijão com doce de abóbora ou o famoso queijo da serra. Como vê, motivos não faltam para (re)visitar esta formosa cidade altaneira!

LOJA **ONLINE** CTT

A Loja Online CTT tem cada vez mais produtos. Conheça as novidades em ctt.pt



10% desconto

Caixa de Correio Branca
Preço: 22,50 €



Caixa de Correio Cinza
Preço: 22,50 €



Pack de 5 Envelopes de Correio Verde C5 - Nacional
Preço: 6,50 €



Pack de 50 Selos de Correio Normal Nacional
Preço: 27 €



Pack de 2 Caixas L de Correio Verde Nacional
Preço: 9,30 €



Pack de 2 Saquetas de Correio Verde Almofadadas L - Nacional
Preço: 9,50 €



Pack de 35 Caixas M de Correio Normal
Preço: 43,05 €



Pack de 10 Saquetas Almofadadas S Correio Normal
Preço: 8,61 €



Selos Personalizados Game Of Thrones

Preço: 4,32 €



Inteiro Postal INEM - 40 Anos

Preço: 0,54 €



Agenda 21/22 Vista semanal Aqui começam...

Preço: 16,95 €



Portes Grátis

Uma Árvore pela Floresta

Pack 5 unidades

Preço: 17,50 €



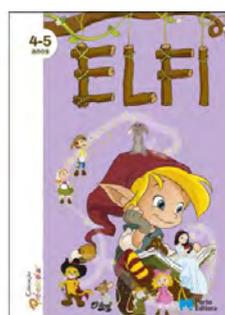
Portugal em Selos 2020

Preço: 109,40 €



Portátil Primux IOX IOXBOOK 1404F

Preço: 349,99 €



10% desconto

ELFI Educação Pré-Escolar 4/5 anos

Preço: 8,91 €

Banco CTT Investimento Sustentável

INVISTA EM SI E NUM MUNDO MAIS VERDE

Subscreva um seguro financeiro
dedicado a pensar no seu dinheiro
e num futuro melhor.

BCTT/PROD/SUSTENTAVEL/EL/2021-09/5

Não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.

O Banco CTT Investimento Sustentável é um seguro de vida ligado a fundos de investimento (unit linked) da Zurich – Companhia de Seguros Vida, S.A., comercializado através do Banco CTT, S.A., na sua qualidade de agente de seguros. O Documento de Informação Fundamental (DIF) deste produto encontra-se disponível no site da Zurich – Companhia de Seguros Vida, S.A. em www.zurich.com.pt. O Banco CTT, S.A., sociedade anónima, com sede em Lisboa, na Avenida D. João II, n.º 13, Edifício Báltico, Piso 11.º, matriculado na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa sob o número único de matrícula e de pessoa coletiva 513412417, com o capital social de 296.400.000,00 Euros, registado na Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões sob o n.º 417448775 e autorizado a exercer a atividade de mediação de seguros, na qualidade de Agente de Seguros, nos Ramos Vida e Não Vida. Os dados do registo estão disponíveis em www.asf.com.pt. O Banco CTT, S.A., enquanto agente de seguros, **não assume a cobertura dos riscos**, nem está autorizado a celebrar contratos de seguro em nome do Segurador, nem a receber prémios de seguro.

Saiba mais em
bancocctt.pt

bancocctt