

REVISTA

ctt

Nº 3_MAR_ABR_20



ÍNDICE

05 EDITORIAL

Obrigado à Linha da Frente. Operações e Rede de Retalho

06 SOMOS CTT

Uma nova forma de comunicarmos

08 MOMENTOS

10 BANCO CTT

Reunião Geral Banco CTT

11 + PREVENÇÃO

Cumpra as regras e mantenha a calma. Muitos contam consigo!

12 MEMÓRIA CTT

Já participou? Então, do que está à espera?

14 PERFIL

O orgulho de ser Carteiro

16 EVENTOS

Entrega total para fazermos história

Ligar pessoas e empresas com entrega total

FICHA TÉCNICA

Diretor Miguel Salema Garção **Diretora Executiva** Adriana Eugénio **Redação** Elsa Duarte, Lucília Prates, Rosa Seródio, Paulo Rui Teixeira e Rita Presas **Conceção Gráfica** Miguel Dantas e Samuel Trindade **Fotografia** 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

Tiragem 21 000 exemplares. A revista CTT é impressa na Lidergraf - Artes Gráficas, S.A. Esta revista foi impressa em Royal Roto Silk de 115 gramas (miolo) e Magnum Satin de 250 gramas (capa). **Depósito Legal** 465461/19

PUBLICAÇÃO BIMESTRAL. DISTRIBUIÇÃO GRATUITA A revista CTT foi escrita ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.

Agradecimentos pela cedência de fotos A todos os Colaboradores dos CTT que partilharam fotos.

24 CAPA

Reflexão sobre uma nova realidade
Continuamos a ligar Portugal

28 INOVAÇÃO

Breves

30 SUSTENTABILIDADE

Vamos mais longe na sustentabilidade

34 FILATELIA

DC Comics chega à Filatelia

36 SAÚDE

Conheça os benefícios do mindfulness

38 NUTRIÇÃO

Sabe fazer compras inteligentes?

40 LOJAS CTT

Já conhece a Loja Online CTT?

42 SUGESTÕES

Sem sair do sofá

44 AGENDA CULTURAL

48 PASSATEMPOS

UMA CONTA SEM + CONTAS

Conta Banco CTT

SEM comissão de manutenção **SEM** custos nas transferências nos canais digitais **SEM** custo associado ao serviço MB WAY

A conta Banco CTT soma vantagens e facilidades para gerir o seu dia a dia.

Saiba mais em bancocctt.pt
ou numa **Loja Banco CTT**.

bancocctt



Miguel Salema Garção
**Diretor de Comunicação e
Sustentabilidade**

EDITORIAL

OBRIGADO À *LINHA DA FRENTE.* OPERAÇÕES E REDE DE RETALHO

Vivemos tempos excecionais que exigem um enorme esforço de adaptação a uma realidade, até aqui, inédita para as pessoas e empresas. A nossa história, prestes a celebrar 500 anos de atividade, sempre abraçou os desafios e dificuldades de mudança para se manter robusta e continuar a cumprir a sua missão, fossem quais fossem os contextos adversos que teve pela frente. E se no dia a dia, sempre soubemos qual a importância do nosso papel, hoje, mais do que nunca, sabemos que essa importância é ainda mais relevante para ligar pessoas e empresas e fazer com que Portugal continue a avançar. E das palavras, passámos rapidamente à ação. De imediato, arregaçámos as mangas para encontrar soluções que respondessem, efetivamente, às necessidades atuais. Fomos ainda mais longe para confirmar que somos uma marca presente em momentos difíceis e na qual o país e os portugueses podem continuar a confiar.

Alterámos serviços, adaptámo-nos, recriámos outros, lançámos soluções para dar resposta às necessidades dos clientes, reduzimos preços e apoiámos as empresas na implementação de modelos alternativos, como a digitalização dos seus negócios. Fizemos e fazemos tudo isto para ajudarmos a manter o país a funcionar e os portugueses a observar o inadiável isolamento social. Juntámo-nos a várias associações e entidades para desenvolvermos iniciativas pioneiras, como foi a primeira Feira Digital do Queijo

DOP, cujo objetivo é comum a todas as partes: servir a nossa sociedade e o nosso país em tempos extraordinários. Apoiámos, com soluções eficientes, quem mais necessita, nomeadamente com a parceria com a Associação Nacional de Farmácias, possibilitando a entrega de medicamentos em casa de quem mais precisa.

São ótimas notícias que esta edição, também ela inteiramente produzida pela primeira vez com as equipas em teletrabalho, nos orgulha de levar até si, a razão da nossa existência. E é também, por si, que lançámos uma nova identidade de comunicação interna, com a qual pretendemos, apesar da distância física, estar cada vez mais próximos uns dos outros.

Expressamos um profundo reconhecimento a todos/as os/as colaboradores/as que nesta conjuntura difícil dão o seu melhor contributo para o bem de todos. Um particular obrigado a todos os nossos colegas que, no terreno, em contacto direto com os clientes e, assim, com maior exposição ao risco de contágio, não se poupam a esforços para bem cumprir a missão de “entregar a carta a Garcia”. Nunca nos esquecemos que são eles que saem para a rua para que outros possam ficar em casa. Somos CTT e, cada vez mais, a nossa entrega é total!

SOMOSCTT

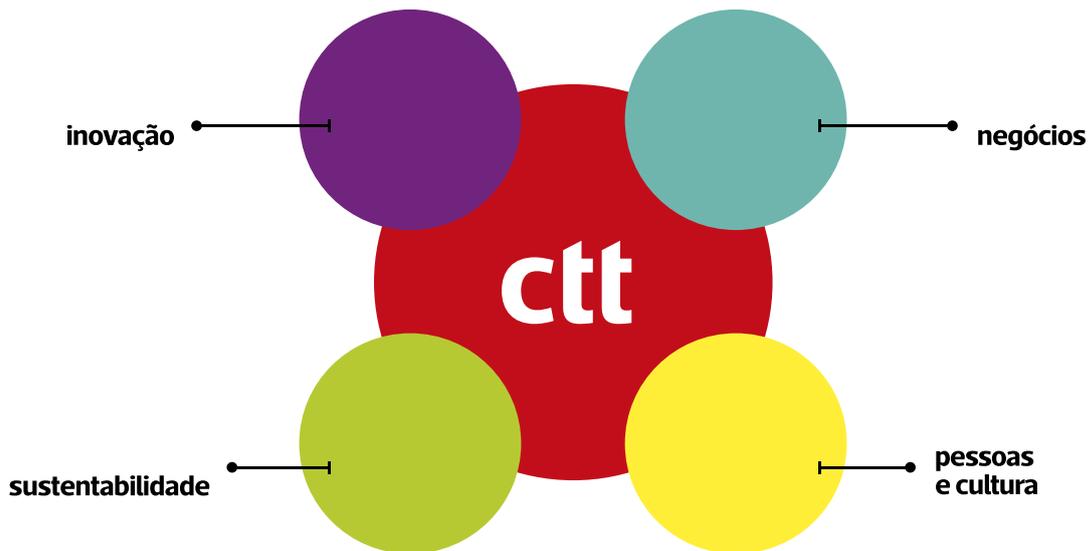
UMA NOVA **FORMA** DE COMUNICAR



#Quem Somos?

- Ligamos pessoas há 500 anos
- Somos marca de confiança
- Somos inovadores
- Somos uma equipa de mais de 12 mil
- Somos uma equipa de pessoas a trabalhar para pessoas
- Ligamos pessoas e empresas
- Estamos próximos dos portugueses
- E vamos estar cada vez mais próximos uns dos outros

somos ctt



Formato newsletter

Sim, somos ctt. Somos uma grande equipa, somos uma grande marca, com várias áreas de negócio e atuação ibérica. Por isso, concebemos uma nova abordagem de comunicação interna para todos os colaboradores do universo CTT. Tirando proveito do que de melhor a tecnologia oferece, vamos comunicar através de várias plataformas, e-mail e intranet. Lançámos agora um novo canal via sms, porque queremos estar próximos de todos, principalmente no atual contexto CoViD-19, em que vivemos. Uma nova forma de comunicar mais eficaz e, ainda, mais clara e transparente. Sobretudo, que contribua para a união e maior integração das pessoas das diversas áreas de negócio. Queremos transformar as várias equipas naquilo que realmente somos, uma única equipa de mais de 12 mil colaboradores. Vamos comunicar diariamente com

CASO AINDA NÃO RECEBA INFORMAÇÃO INTERNA DOS CTT NO SEU TELEMÓVEL, PODE REQUISITAR ESTE SERVIÇO PARA O E-MAIL SOMOSCTT@CTT.PT, ENVIANDO O SEU NOME, NÚMERO DE EMPREGADO E DE TELEMÓVEL E NIF.

todos os colaboradores para divulgar aspetos relevantes da atividade do universo CTT, que muito contribuem para o melhor desempenho da função de cada um de nós. Para melhor perceção, diferenciámos os assuntos por cores: vermelho para assuntos Institucionais, azul turquesa para temas relacionados com as Áreas de Negócio, roxo para a

Inovação, verde para a Sustentabilidade e amarelo para temáticas relativas às Pessoas e Cultura CTT. Em algumas áreas de negócio, deixa de fazer sentido a afixação habitual dos documentos informativos. A partir de agora, podemos receber informação no nosso telemóvel e continuar a consultar a intranet.ctt.pt. Caso ainda não receba comunicações internas dos CTT no seu telemóvel, pode requisitar este serviço para o e-mail somosctt@ctt.pt, enviando o seu nome, número de empregado e de telemóvel e NIF. Somos uma grande equipa de pessoas que trabalha para objetivos comuns e contribui para o resultado global, garantindo o sucesso e a sustentabilidade dos negócios, mesmo nesta fase difícil. Somos ctt, com confiança, paixão e compromisso. A nossa entrega é total!

CTT REABREM LOJAS DE REDONDO E PEDRÓGÃO GRANDE



Com estas reaberturas, os CTT continuam a cumprir o compromisso de dotar as sedes de concelho com Lojas próprias para reforçar a proximidade às populações

A 18 de fevereiro, a Loja CTT de Redondo, no distrito de Évora (foto acima), reabriu no mesmo local onde funcionava anteriormente, no Largo Novo Redondo, com horário de abertura das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30, nos dias úteis.

Já a Loja de Pedrógão Grande, no distrito de Leiria (fotos ao lado), reabriu no dia 30 de março, no local onde funcionava anteriormente o Posto de Correios, na Rua Dr. Manuel Rodrigues, também com horário das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30, de segunda a sexta-feira. Contudo, durante a fase de pandemia Covid-19, o seu horário de funcionamento é o estabelecido para todas as lojas próprias dos CTT, ou seja, entre as 9h00 e as 13h30, nos dias úteis. Atentos à problemática Covid-19 e empenhados em ligar pessoas e empresas nesta fase difícil, os CTT têm vindo a implementar as medidas

necessárias para manter a segurança de todos, clientes e colaboradores, de acordo com as recomendações das autoridades.

Assim, as reaberturas previstas de Lojas CTT ficarão suspensas durante a pandemia, salvo algumas exceções, como foi o caso de Pedrógão Grande em que, com o fim do contrato com o parceiro e a impossibilidade do alargamento do prazo, os CTT decidiram assegurar com uma Loja própria a presença neste concelho, garantindo à população o acesso a todos os serviços previstos no âmbito do serviço postal universal, incluindo o pagamento das pensões.

Às cinco lojas reabertas (Vila Flor, Alpiarça, Melgaço, Aljustrel e Manteigas), juntam-se agora Redondo e Pedrógão Grande, totalizando sete reaberturas, no âmbito do compromisso público de reabrir Lojas



únicas em sede de concelho e de não procederem a novos encerramentos, tendo em vista o reforço da elevada proximidade às populações e da capilaridade da rede CTT.

ROSA SERÔDIO

CTT E ELECTRÃO ASSINAM PROTOCOLO

Os CTT e o Electrão assinaram, no dia 10 de março, um protocolo com vista à colaboração num projeto de recolha de pilhas, baterias, carregadores e telemóveis, através das Lojas CTT. A ação abrange 127 Lojas CTT em Portugal continental, onde vão ser colocadas caixas para a recolha dos referidos resíduos. Depois de cheias, os CTT asseguram o transporte das mesmas até às instalações do Electrão que, por sua vez, assume a responsabilidade do encaminhamento dos resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos, de pilhas, acumuladores de calor e de embalagens, para o destino adequado.

Para João Sousa, Administrador Executivo dos CTT, esta parceria é o «exemplo perfeito do que queremos fazer. A gestão de serviço, da entrega e recolha de objetos, mas que, ainda por cima, está casado com todo o contexto de sustentabilidade e reciclagem, que é um dos nossos eixos, um dos nossos valores». Para Pedro Nazareth, Diretor do



Electrão, a parceria vai ao encontro da missão da empresa, uma vez que permite «profissionalizar e reforçar toda a sua rede logística, ao nível dos locais de recolha, para garantirmos uma maior conveniência destes locais para os cidadãos e para as empresas». O Electrão é um dos motores da reciclagem de resíduos em Portugal. Assume a gestão de resíduos de

equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE) e dos fluxos de resíduos de pilhas e acumuladores (RPA), bem como de embalagens (RE). «É uma ótima oportunidade para estarmos próximos, para que as pessoas tenham, junto delas, os recipientes adequados para poderem fazer a sua reciclagem», concluiu o Administrador Executivo António Pedro Silva. ED



VAMOS APOIAR A CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

Associámo-nos à Cruz Vermelha Portuguesa com o movimento #euajudoquemajuda, que pretende angariar fundos para a compra de equipamentos de proteção individual e de bens alimentares, através de postais personalizados.

Com esta parceria, por cada postal personalizado, feito em ctt.pt/dignodepostal ou através da App CTT, 0,50€ revertem para a Cruz Vermelha Portuguesa. Além de se poder fazer o upload de uma foto à nossa escolha, de forma simples e sem sair de casa, pode-se também optar por selecionar a coleção da Cruz Vermelha Portuguesa, que pretende agradecer a todos os que estão diariamente expostos e no terreno, na luta contra esta pandemia.

Encaramos com grande empenho o apoio às organizações parceiras na superação das dificuldades que possam existir, através da criação de possibilidades com vista a alterações positivas na sociedade. Vamos apoiar este movimento!

#euajudoquemajuda
#dignodepostal AE

REUNIÃO GERAL BANCO CTT

“Juntos valem mais”, foi o lema da 4ª Reunião Geral Banco CTT, que em fevereiro reuniu em Lisboa mais de 300 colaboradores do Grupo Banco CTT

No encontro anual estiveram presentes colaboradores do Banco CTT, Payshop, 321 Crédito e CTT, que vivenciaram uma manhã de convívio, onde se fez um balanço do ano decorrido e apresentação dos objetivos para 2020. A dinâmica da sessão de trabalho, assentou essencialmente no debate dos temas em agenda através de painéis de oradores e algumas exposições. Adicionalmente, os presentes assistiram ainda à intervenção da convidada Carla Carvalho Dias, speaker com experiência em culturas organizacionais com enfoque na cultura de serviço e serviço ao cliente. No final da sessão Luís Pereira Coutinho reforçou a mensagem de que passado quatro anos de existência, o Banco CTT conquistou o seu lugar no mercado, como atesta o elevado número de famílias Portuguesas que conta com o Banco CTT para o seu dia a dia financeiro. Salientou ainda que para manter este elevado ritmo de crescimento, o Banco terá que ter um desempenho de excelência em três grandes fatores críticos: capturar valor das relações criadas, continuar a imprimir um ritmo de empreendedorismo ímpar, e consolidar uma cultura de grupo Banco CTT, cultura essa que tem por base o mote da reunião: **Juntos Valem Mais**.

RITA PRESAS



Painel de Abertura: Cátia Simões, João Bento, João Moreira Rato, Luís Pereira Coutinho



Pedro Coimbra



Painel Estratégia Digital: Nuno Fórneas, Tiago Mota, Nuno Gama e João Manaças



Carla Carvalho Dias, convidada



Painel das Redes Comerciais: Luís Pereira Coutinho, António Pedro Silva, João Mello Franco, Luís Monteiro d'Aguiar

+PREVENÇÃO

CUMPRA AS REGRAS E **MANTENHA** A CALMA. MUITOS CONTAM CONSIGO!

A ansiedade e a tensão marcam estes dias, particularmente difíceis para quem necessita de sair do lar e meter-se à estrada.

A preocupação com a propagação do Covid-19 é uma constante e aumenta sempre que ouvimos as notícias ou vemos o olhar dos que nos são queridos.

O excesso de tensão desgasta o organismo e dificulta a atenção.

Assim, quando estiver ao volante:

- Cumpra as regras de segurança recomendadas, para se proteger a si e aos outros.
- Se sentir mais ansiedade, respire fundo, faça uma pausa ou fale com um amigo.
- Mantenha o foco no que pode fazer e sabe fazer bem.
- Mantenha-se atento à estrada.



JÁ PARTICIPOU?

ENTÃO, DO QUE ESTÁ À ESPERA?

No livro Memórias CTT, vamos querer contar a sua estória e mostrar que cada ponto de vista é único.

Uma atividade como a nossa, que celebra este ano 500 anos em Portugal, tem, certamente, muitas estórias para contar. Queremos distinguir esta data com uma ação muito especial - o lançamento de um livro das nossas memórias.

Conte-nos as suas peripécias com colegas e clientes, assim como as situações caricatas que mereçam um registo destacado e a partilha com todos nós.

Contamos consigo e o seu testemunho, por escrito, até ao dia 31 de maio de 2020. Envie a sua estória para o e-mail memoria@ctt.pt ou para a morada: Rua João Saraiva, 9 - Piso: 3, 1700-248 Lisboa. Antes de participar, leia o regulamento que disponibilizamos neste artigo. Participe! Conte-nos a sua estória e faça parte deste livro!

Regulamento

Regras de participação no livro "Memórias dos CTT"

Os CTT Correios de Portugal, S.A. - Sociedade Aberta ("CTT"), no âmbito da sua atividade filatélica, editam livros e outros produtos, onde pretendem ver espelhados a visão da Empresa e os seus valores, nomeadamente os objetivos do Código de Ética da Sociedade, bem como as suas preocupações com a responsabilidade social e o desenvolvimento sustentável.

Procuram, ainda, os CTT que os livros por si editados versem temas de grande interesse geral, centrados na cultura portuguesa "lato sensum", destinados a divulgação generalizada e, por isso, tratados de forma simples para uma maior atratividade pública das matérias, embora sempre com conteúdos cientificamente rigorosos.

Em 2020, assinalam-se os 500 anos de Correio em Portugal e os CTT, que contam com uma história de dedicação, empenho e profissionalismo para aproximar os portugueses e o mundo que merece ser divulgada publicamente, pretendem lançar um Livro de Memórias, onde gostariam de ver retratados episódios engraçados e marcantes vividos na Empresa, nomeadamente na Distribuição, Tratamento, Transportes e Atendimento. Para isso, apelam à participação de todos os seus atuais e antigos colaboradores, com testemunhos de episódios curiosos, que mereçam

ser partilhados e divulgados no Livro de Memórias dos CTT, que deverão basear-se numa estória:

- Verdadeira (admitindo-se alguma "liberdade poética");
- Observada em 1ª mão;
- Prestigante para a atividade postal nacional e para os CTT.

A seleção dos textos será realizada por um Conselho Editorial, composto por uma equipa multidisciplinar dos CTT, que exercerá as suas funções tendo em vista a seleção dos textos a publicar, de acordo com critérios de relevância histórica, alinhamento com os valores da empresa e criatividade. Competindo-lhe, de igual modo, proceder à validação de conteúdos e propor alterações de caráter editorial, caso se revele necessário.

Informa-se, ainda, que não serão publicados, por estarem afastados da Linha Editorial dos CTT, quaisquer textos:

- De cariz marcadamente elitista, discriminatório ou polémico, onde possam existir formas de discriminação, direta ou indireta, nomeadamente, de ascendência, idade, sexo, orientação sexual, identidade de género, estado civil, situação familiar, situação económica, instrução, origem, ou condição social, património

UMA ESTÓRIA PARA O NOSSO LIVRO DE MEMÓRIAS CTT



A encomenda aceite ao balcão do Estoril pelo chefe

Minha mãe vivia a 100 metros da estação dos CTT do Estoril. E o último correio-mor tinha casa de família situada mais para cima, no Estoril velho, mas ainda perto do mesmo local. O chefe da estação em causa tinha como exatora, a esposa.

Situação mais comum do que se poderia pensar naquele tempo.

Por exemplo, o Diretor de Serviços de Correio era casado com a chefe da estação de correios de Oeiras, e o Inspetor-Geral era casado com a chefe da estação da Amadora.

Voltando ao Estoril, o correio-mor passava por ser uma santa criatura, mas a sua mulher inglesa era difícil de aturar. E ciente da sua importância histórica reclamava por tudo e por nada.

O chefe da estação, alentejano de gema - chamava-lhe "a corréa", e tinha pavor de a ver entrar na estação.

Teve minha mãe o azar de se dirigir ao balcão pouco depois de ter saído "a corréa", na tentativa de expedir para o Fundão uns frascos de marmelada que tinha feito com os marmelos que as tias beirãs lhe tinham enviado na época dessa fruta.

E perguntava se "os frascos chegariam bem?"

O chefe da estação, ainda virado do avesso pela inconveniência da conversa da "inglesa", agarrou no pacote feito pela minha mãe com todo o cuidado, com enchimento de papel pardo, coberto pelo mesmo papel e atado em cruz com cordel (como era a regra) e disse-lhe:

- "Minha senhora, dê-me cá o pacote que já o deixo cair para o chão. Se não se partirem os frascos aqui é porque já não se partem no caminho".

E passou das palavras aos atos, tendo por consequência estilhaçar algum dos frascos da marmelada.

- "Está a ver a senhora? Estava mal embalado. Para a próxima já sabe como tem de fazer."

A minha mãe ficou sem lhe falar algumas semanas. Só transigiu porque a esposa passou lá por casa a pedir desculpa da atitude do "chefe".

genético, capacidade de trabalho reduzida, deficiência, doença crónica, nacionalidade, origem étnica, ou raça, território de origem, língua, religião, convicções políticas ou ideológicas e filiação sindical;

- Onde, de alguma forma, se faça a apologia da difamação, incitação ao furto, fraude, violência, terrorismo, sadismo, prostituição, pedofilia, bem como onde existam conteúdos de carácter obsceno, indecoroso ou pornográfico;
- Com acusações de carácter criminal, insultos, linguagem grosseira ou difamatória, violações da vida privada, incitações ao ódio ou à violência, ou que preconizem violações dos direitos humanos;
- Cujo conteúdo possa ser considerado ofensivo e/ou não reflita o objetivo deste projeto.

A participação neste Projeto pressupõe:

- O conhecimento e a aceitação integral e sem reservas das condições deste Regulamento;
- Que os textos enviados sejam "obra" própria, original e inédita e que não violam quaisquer direitos de terceiros incluindo, sem limitação, direitos de propriedade intelectual, assumindo os participantes qualquer responsabilidade associada ou relacionada com essa

eventual violação;

- A autorização expressa para os CTT poderem proceder à revisão de conteúdos e literária dos textos enviados;
- A autorização expressa para os CTT utilizarem, reproduzirem e divulgarem os textos enviados no âmbito do Livro Memórias dos CTT, bem como em quaisquer ações e meios promocionais ou publicitários, a qualquer altura e em qualquer meio de comunicação e divulgação, internos e externos, bem como em quaisquer canais online e/ou offline por si utilizados, renunciando expressamente o Participante a qualquer remuneração, compensação ou contrapartida decorrente da utilização dos textos da sua autoria.

Os textos, identificados com o nome do autor, contacto telefónico, e-mail ou morada, deverão ser enviados até 31 de maio de 2020 para:

- memoria@ctt.pt, ou
- Memória CTT, Rua João Saraiva, 9 - 3º
1700-248 LISBOA

O ORGULHO DE SER CARTEIRO



Rotary Club de Odivelas distingue Diamantino Pucarinhas como "Profissional do Ano 2019"

A excelência com que tem vindo a desenvolver a sua atividade profissional como carteiro no concelho de Odivelas, durante mais de três décadas, valeram a Diamantino Pucarinhas o reconhecimento da população, dos colegas, dos superiores e do Rotary Club de Odivelas, que o distinguiu como "Profissional do Ano 2019". O galardão foi-lhe entregue pelo Presidente desta associação, Fernando Bernardino, durante um jantar em sua homenagem, e que muito o sensibilizou por constatar que «apesar das novas tecnologias, o carteiro é visto como um profissional de proximidade, em quem a população confia».

«Tenho muito orgulho em ser carteiro e, por isso, recebi a notícia desta distinção com grande alegria, satisfação e senti-me bastante lisonjeado», afirma o carteiro que nunca teve «nenhuma reclamação, os clientes tratam-me com muito carinho e sempre dei o meu melhor à empresa».

Diamantino Pucarinhas nasceu no Alentejo, há 55 anos. Em 1982, ingressou nos CTT. Durante dez anos, no CDP de Odivelas, foi carteiro em giros apeados e motorizados, preferindo «os giros rurais, pois tinha uma maior proximidade com os clientes, era tratado por senhor carteiro e havia uma química entre nós», explica Diamantino Pucarinhas, que



«NOS PRIMEIROS DEZ ANOS DE CARREIRA FUI CARTEIRO EM GIROS APEADOS E MOTORIZADOS. NESTE PERÍODO, PREFERIA OS GIROS RURAIS POIS TINHA UMA MAIOR PROXIMIDADE COM OS CLIENTES, ERA TRATADO POR SENHOR CARTEIRO E HAVIA UMA QUÍMICA ENTRE NÓS».

DIAMANTINO PUCARINHAS

continua a partilhar alguns momentos do seu percurso de vida. Com o nascimento do primeiro filho, o Vasco, em 1992, mudou para o giro automóvel, passando a entregar os sacos dos carteiros em pontos estratégicos, assim como as encomendas volumosas. Em 1999, nasceu o segundo filho, o Tomás, e «ia gerindo o tempo da melhor forma possível, entre o trabalho, a família e os amigos, sempre a correr de um lado para o outro, ora entregando uma encomenda, ora indo buscar os miúdos à escola. Os anos foram passando, a vida foi correndo até que, em outubro de 2018, um tsunami arrasou a família.

Perdemos o nosso Tomás. Pela primeira vez na minha longa carreira de Correios, estive doze dias de baixa. Estava desesperado, só queria acordar deste pesadelo. Decidi voltar ao trabalho, tinha de tentar levar a minha vida, não sei muito bem para onde! Tive o apoio dos meus colegas, chefias e clientes, que agradeço do fundo do meu coração. A vida passou a ter um antes e um depois. Um antes, uma família normal e feliz, com todas as adversidades inerentes, e um depois, um reaprender a viver ou, melhor, a sobreviver».

Em dezembro de 2019, Diamantino Pucarinhas recebeu a insígnia de prata, com que os CTT marcaram os seus 36

anos de carreira, sempre ligado ao CDP de Odivelas. Representando uma profissão muito acarinhada pela população, deixa uma mensagem para os colegas de todo o país: «Façam o melhor possível no dia a dia de trabalho, mesmo com todas as adversidades inerentes ao quotidiano».

ROSA SERÔDIO

ENTREGA TOTAL PARA FAZERMOS HISTÓRIA



O Kick Off Comercial B2B decorreu no dia 26 de fevereiro em Leiria e, além das equipas comerciais, contou também com parceiros de negócio

“Entrega total para fazermos história” foi o mote da reunião que marcou, oficialmente, o início do ano para a força de vendas CTT, vocacionadas para o segmento B2B.

João Bento, Presidente Executivo dos CTT, deu início aos trabalhos, com uma intervenção centrada nas ambições e estratégia CTT.

«Queremos continuar a ser uma marca de confiança, reconhecida pela população portuguesa e espanhola, pelas comunidades locais. O esforço que estamos a fazer de reaproximação e reabertura de lojas tem que ver com uma preocupação simbólica de reaproximação. Isto é absolutamente decisivo», afirmou.

A estratégia B2B foi apresentada pelo Administrador Executivo, João Sousa, para quem os CTT têm de saber agarrar a digitalização e estar no novo ecossistema. Transformação e crescimento são as palavras de ordem para a estratégia.

«Eu gostava que esta fosse a melhor força de vendas B2B no mercado

e, para isso, temos de ter um varrimento nacional, estar em todos os segmentos», afirmou João Sousa.

De Operador Postal a Operador Total

Os CTT ainda são percecionados no mercado, e pelos clientes, como um operador postal, mas atualmente já são muito mais do que uma empresa de correio. Apesar do orgulho que tem na sua história, a empresa quer «acompanhar a transformação e ser vista, no mercado, não como um operador postal, mas como um operador total, global».

Foi desta forma que Miguel Salema Garção deu início à sua intervenção, centrada no reposicionamento da Marca CTT, «uma nova linha estratégica para nos acompanhar neste novo ciclo que se abre». Para fazer esta apresentação, o responsável pediu a Nuno Matos, Diretor de Digital, Transformação e Inovação,

para também subir ao palco.

O evento contou também com painéis de discussão centrados nas ambições de futuro, conhecimento do cliente e nos processos de transformação necessários.

Visão de Cliente, Produto 2020

O painel foi moderado por Ricardo Luz (Diretor de Gestão do Segmento B2B), e contou com a presença de Paula Pereira (Responsável pela Área de Correio Nacional), Pedro Faraústo (Responsável pela Gestão de Produtos Expresso, Carga e Logística) e Mário Sousa (Diretor da Gestão de Produtos Empresariais e Publicidade).

Paula Pereira acredita que a mitigação da queda natural do correio deve ser apoiada pela oferta de serviços complementares e de conveniência, que facilitem a vida ao cliente, como mais informação de entrega, mais serviços e funcionalidades.



João Bento



João Sousa

«EU GOSTAVA QUE ESTA FOSSE A MELHOR FORÇA DE VENDAS B2B NO MERCADO E, PARA ISSO, TEMOS DE TER UM VARRIMENTO NACIONAL, ESTAR EM TODOS OS SEGMENTOS».
JOÃO SOUSA



Painel Visão de Cliente, Produto 2020



O evento contou com um showroom em que participaram vários parceiros



Bruno Horta Soares, Futurescape Supply Chain 2020

Para Mário Sousa, os CTT devem ser o parceiro de referência e de transformação das empresas, aquele que as pode ajudar no seu crescimento. Isto deverá ser conseguido com mais portefólio e captação da confiança dos clientes, aproveitando a grande força comercial e a rede de distribuição a nível nacional.

Pedro Faraústo defende que, para a evolução e crescimento expresso, é preciso ter em conta a simplificação da oferta e transformar o volume de vendas numa rentabilidade mais forte. É ainda fundamental ter uma posição a nível ibérico e apresentar uma oferta internacional. O reforço da oferta de pontos CTT e de lockers públicos e corporativos também faz parte da estratégia

Payshop, Ecommerce, Dott

Moderado por Cátia Simões (Responsável pela Assessoria de Imprensa), o espaço de debate contou com Rosa Martins (Diretora do Desenvolvimento de Negócio da

Payshop), Alberto Pimenta (Diretor de E-commerce) e Filipe Themudo (Dott). A proximidade e capilaridade da Payshop, através da vasta rede de pagamentos com mais de sete mil pontos, são o principal ativo para o segmento B2B. Pensando na economia digital, a referência Payshop permite fazer compras online a fazer o pagamento presencial, sendo a Dott um bom exemplo disto.

Na opinião de Alberto Pimenta, os desafios com que o e-commerce se depara relacionam-se com o facto de esse ser um negócio global e, por isso, pedir soluções globais de logística e entrega, não apenas para o mercado doméstico, mas para o global. Em termos de logística e last mile, as exigências passam pelas entregas o mesmo dia, mais conveniência e opções. É ainda pretensão dos CTT continuar a liderar na área da logística e no ecossistema nacional de e-commerce. A nível regulatório, futuras alterações no regime de IVA vão levar a alterações de processos junto



Nuno Matos e Miguel Salema Garção

das alfândegas e à necessidade de adaptação por parte dos CTT. Para a Dott, a aspiração é ser a primeira escolha. É fundamental chegar às PME e microempresas, apresentando-se como um parceiro que as vai ajudar a conquistar mais exposição e alcance em termos de comunicação. É importante chegar a mais consumidores e tirar do fornecedor a necessidade da logística, bem como atrair mais vendedores internacionais.

Visão Operacional 2020

Também moderado por Ricardo Luz, o painel contou com a presença de Graça Oliveira (Diretora do Suporte Comercial



Painel Payshop, Ecommerce, Dott



Painel Visão Operacional 2020



Os Diretores Comerciais deram a conhecer as suas ambições para 2020 com mensagens de motivação e confiança às equipas



Os comerciais com melhores resultados foram premiados

B2B) e Sérgio Mesquita (Diretor de Operações e Soluções Empresariais). A Direção de Suporte Comercial foi criada para colocar o cliente no centro das atenções, servindo-o da melhor maneira. Tem como função medir e controlar os processos, no sentido da melhoria contínua da empresa como um todo. Trata, por exemplo, de processos de backoffice, faturação, assistência direta a clientes de maior valor, para que as equipas de vendas tenham mais disponibilidade para vender mais e melhor, explicou Graça Oliveira. Sérgio Mesquita revela que, no que respeita às soluções empresariais – printing e finishing, gestão documental, soluções de correio publicitário e salas de correio – é necessário apostar na reorganização da produção, numa maior capacitação tecnológica, bem como na melhoria das ferramentas de monitorização para dar mais resposta à crescente exigência e eficiência empresarial.

Mais próximos dos parceiros

E porque ter um ecossistema de parceiros que permita dar resposta

às várias solicitações dos clientes é fundamental para a estratégia CTT, para esta reunião foram convidados alguns parceiros, que deram a conhecer os seus produtos e soluções num showroom. Além disso, três deles subiram ao palco e falaram acerca dos seus produtos. Foram eles José Costa Rodrigues, Fundador da Forall Phones, que comercializa telemóveis recondicionados; Manuel Santana, CEO da Go Wifi, a empresa que aproveita a tecnologia wifi dos espaços públicos, criando uma comunidade de utilizadores, para impactar os clientes com publicidade e Tiago Branco, Diretor de Tecnologia da Omnicom, a empresa que criou uma plataforma que disponibiliza um conjunto de packs de média, comunicação que permite criar campanhas publicitárias. Antes do último painel, o orador motivacional Bruno Horta Soares, Futurescape Supply Chain 2020, falou acerca de como os CTT se devem transformar para melhor se preparem para o futuro e para a jornada digital, atendendo à necessidades do mercado B2B. Mais do que antecipar o futuro, os CTT devem imaginar o futuro.

O REPOSICIONAMENTO DA MARCA CTT É «UMA NOVA LINHA ESTRATÉGICA PARA NOS ACOMPANHAR NESTE NOVO CICLO QUE SE ABRE».

MIGUEL SALEMA GARÇÃO

A encerrar, foi a vez dos Diretores Comerciais Carla Cruz (Administração Pública) João Pedro Gonçalves (Grandes Empresas Sul), Victor Esteves (Grandes Empresas Norte), José Pedro Raimundo (Médias Empresas) e Rui Torres (Pequenas Empresas), partilharem as suas visões, compromissos e objetivos para 2020, com mensagens de motivação e confiança para as suas equipas. No final, os melhores comerciais de cada área foram convidados a subir ao palco para verem o seu trabalho reconhecido.

ELSA DUARTE

Museus Centenários de Portugal

Vol.2



PVP 42€
inclui 6.36€
em selos

No segundo volume do livro **Museus Centenários de Portugal**, a autora Cristina Cordeiro volta a conduzir-nos numa visita a 12 museus nacionais que abrem portas entre 1905 e 1918. Esta edição bilingue, com tiragem limitada a 4000 exemplares numerados, contém a emissão homónima, composta por 12 selos.

ctt.pt

Linha CTT 707 26 26 26

Dias úteis e sábados das 8h às 22h

 Filatelia CTT  CTT - Correios de Portugal



LIGAR PESSOAS E EMPRESAS COM *ENTREGA TOTAL*



Os CTT reorganizaram o seu portefólio, tornando-o mais simples e claro para o cliente. Algumas marcas de produtos desaparecem, sendo substituídas por descritivos mais simples e intuitivos do produto ou serviço, associados à sigla CTT

Na edição anterior da Revista CTT apresentámos-lhe o novo posicionamento da marca em Portugal e o rebranding feito em Espanha, bem como a nova assinatura, que é comum e reforça a visão de um operador global ibérico: a nossa entrega é total.

Com o novo posicionamento, nasceu também um novo sistema de quatro valores:

- **Compromisso** - um valor fundamental para uma marca que tem uma reputação a defender nas dimensões de serviço, performance/eficiência e informação. Uma marca que quer corresponder às expectativas.
- **Proximidade** - um valor que vai além do físico e que se enquadra aqui com a capacidade da marca em conhecer os seus clientes e as suas necessidades, que hoje estão permanentemente em mudança.
- **Simplicidade** - um valor que se torna num agente de transformação, bem como num agente de atitude. Tem de estar presente em todas as manifestações da marca.
- **Modernidade** - um valor que engloba

a contemporaneidade e inovação dos seus serviços e avanços tecnológicos. Um valor que se descobre nos serviços, na imagem e na forma de comunicar.

Reorganização do portefólio

Nesta edição damos-lhe a conhecer a nova organização do portefólio de produtos e serviços CTT.

O novo paradigma de mercado e clientes cada vez mais exigentes levaram à criação de ofertas integradas e globais, com base nas seguintes premissas:

- Mais orientada por tipologia de clientes - particulares ou empresas.
- Mais simples e perceptível.
- Mais descritiva e orientada para o universo digital.
- Mais coerente e alinhada para uma arquitetura de marca mais forte, dinâmica e robusta.

O objetivo dos CTT é, agora, transitar de um operador postal para um operador global.

Por isso, assumem-se como uma empresa orientada para o cliente e para as suas necessidades, com uma

oferta segmentada para particulares e empresas, com soluções que começam no envio de correio e expresso, que passam pelas melhores ofertas de poupanças, por um portefólio alargado de produtos de conveniência na sua rede de lojas e pela oferta de soluções de publicidade, logística, outsourcing de processos e de apoio à presença no mundo do comércio eletrónico, para apoiar as empresas no seu processo de digitalização e crescimento.

Os CTT alteraram, assim, a forma como se apresentam, comunicam com o mercado e querem ser reconhecidos: um parceiro de negócios de confiança, que liga pessoas e empresas, e com quem os seus clientes podem contar para os apoiar a aumentar a eficácia e eficiência das suas atividades, em alinhamento com os nossos valores de proximidade e a nossa capacidade de inovação.

Por isso, toda a nossa oferta foi analisada e redefinida, estando agora organizada do seguinte modo:

Oferta para Clientes Particulares

RECEBER	ENVIAR	GERIR	COMPRAR	COLECIONAR
Escolher Pontos de Entrega Cacifo 24H Morada Virtual Internacional Loja CTT Apartado CTT Via CTT Ponto CTT	Enviar Correio Correio Normal Correio Azul Correio Verde Correio Registado	CTT SERVIÇOS FINANCEIROS Poupar e Investir Títulos de Dívida Pública PPR Seguros de Capitalização	LOJA CTT Selo Personalizado Postal Personalizado Bilheteira ...	CTT FILATELIA
Reencaminhar Todas as Entregas Nova Morada Loja CTT	Enviar Encomendas Encomenda Base Expresso Expresso para Hoje Expresso para Amanhã Expresso 2 dias	Proteger Seguros		
Gerir Entrega Alterar a entrega Desalfandegar Nova Morada		Financiar Créditos Pessoais		
		Transferir Vales Postais WU		
		Payshop Pagamentos Carregamentos Compras My Payshop		

QUEREMOS TRANSITAR
DE UM OPERADOR
POSTAL PARA UM
OPERADOR GLOBAL



OFERTA PARA CLIENTES EMPRESARIAIS

RECEBER	ENVIAR	GERIR	COMUNICAR	COMPRAR
<p>Receber Correio e Encomendas Resposta Paga (RSF e remessa livre) Via CTT Apartado CTT</p> <p>Redirecionar Todas as Entregas Morada alternativa Loja CTT</p> <p>Gerir Entrega Alterar Entrega Desalfandegar Representação Postal</p>	<p>Enviar Correio Correio Normal Correio Azul Correio Verde Correio Registado</p> <p>Enviar Encomendas Encomenda Base Expresso Expresso E-commerce</p>	<p>CTT GESTÃO & TECNOLOGIA</p> <p>Produção e Digitalização Produção de documentos Impressão & Envelopagem Digitalização e tratamento de Documentos Recibos Online Via CTT MDDE</p> <p>Soluções de Gestão Gestão de contra ordenações Gestão de Arrendamentos Produção e cobrança de faturas</p> <p>CTT LOGÍSTICA Soluções de Logística</p> <p>CTT PAGAMENTOS</p>	<p>CTT MARKETING</p> <p>Publicidade DM Publicidade Não Endereçada Publicidade em Mão</p> <p>E-mail Marketing SMS Marketing Brindes Publicitários</p> <p>Soluções Geográficas Estudos Geográficos Tratamento de Moradas Fornecimento de Moradas</p> <p>Soluções de Proximidade Levantamento de Dados (inquéritos, leituras de qualidade das redes de telemóvel, etc.)</p>	<p>LOJA CTT</p>



**UM NOVO PARADIGMA
DE MERCADO E CLIENTES
MAIS EXIGENTES
LEVARAM À CRIAÇÃO DE
OFERTAS INTEGRADAS**

Foi, igualmente, realizada uma reorganização de todo o portefólio, tornando-o mais simples e claro para o cliente, fazendo desaparecer algumas marcas de produtos, por troca com descritivos mais simples e intuitivos do que é o produto ou serviço.

LUCÍLIA PRATES

DESIGNAÇÃO DOS PRODUTOS

NOME PRODUTO ATUAL		NOVO NAMING
Correio Editorial	▶	Correio Editorial
Via CTT	▶	Via CTT
Encomendas serviço universal	▶	Encomenda Base
CTT Expresso para Hoje	▶	Expresso para Hoje
CTT Now	▶	Expresso para Hoje
CTT Expresso para amanhã	▶	Expresso para Amanhã
CTT Expresso 2 dias	▶	Expresso 2 dias
		Expresso entre Empresas
CTT e-segue	▶	Expresso E-commerce
MDDE	▶	MDDE
Express2me	▶	Morada Virtual Internacional
CTT 24H	▶	Cacifo 24h
Representação Postal	▶	Representação Postal
meuselo	▶	Selo Personalizado
meupostal	▶	Postal Personalizado
Vale Postal	▶	Pagamento presencial em dinheiro
Contra Reembolso	▶	Envio à cobrança
Contra reembolso em numerário	▶	Envio à cobrança em dinheiro
Valor Declarado	▶	Envio de Valores
Aviso de Receção	▶	Aviso de Receção
Reexpedição	▶	Nova Morada
Retenção de Correio	▶	Retenção de Correio
Posta Restante	▶	Posta Restante
Apartados	▶	Apartados
RSF	▶	RSF
Remessa Livre	▶	Remessa Livre
SIGA	▶	Alterar a entrega
Processo Aduaneiro	▶	Desalfandegar
Bilheteira	▶	Bilheteira
Pick&Go	▶	Recolha de Correio
Click&Ship	▶	Enviar online sem sair de casa
		Recolha de Encomenda Expresso
Logística	▶	Soluções de Logística
CTT Ads	▶	Publicidade
Cttads.pt	▶	Criar online uma campanha
DM	▶	DM
Drop Mail	▶	Publicidade não endereçada
Sampling	▶	Publicidade em mão
E-mail	▶	E-mail marketing
SMS	▶	SMS marketing
Brindes Publicitários	▶	Brindes Publicitários
Geoindex	▶	Estudos Geográficos
		Tratamento de Moradas
		Fornecimento de Moradas

REFLEXÃO *SOBRE* UMA NOVA REALIDADE

Tudo mudou num ápice, menos a nossa vontade de continuar a fazer o que de melhor nos define: ligar pessoas e empresas



Passou pela cabeça de alguém que a nossa vida fosse mudar assim, do dia para a noite? Acho que não! Alguns de nós foram surpreendidos pela imposição rápida e drástica de várias medidas: abandono físico do local de trabalho e das escolas, uso de máscara, luvas e gel desinfetante e lavagem constante de mãos... enfim, uma alteração de comportamentos fora do comum. Mas esta realidade proporcionou novas oportunidades de fazermos parcerias e reforçarmos o negócio, físico e digital, com o foco nos serviços de conveniência para os nossos clientes particulares e empresariais.

Assim, nas nossas lojas, estamos a comercializar máscaras cirúrgicas com certificação ASM nível 2, bem como gel desinfetante com 70% de álcool, de modo a que os cidadãos se desloquem o menos possível para a compra destes bens essenciais. Para os clientes empresariais, facilitamos a aquisição de vários materiais

de proteção, como: máscaras cirúrgicas, óculos e viseiras de proteção, proteções em acrílico para o ponto de venda, protetores faciais e sistemas de medição de febre fixos e portáteis. Também, nestas frentes, ficou confirmado o nosso foco na satisfação do cliente. Ao nível da responsabilidade social, fizemos várias parcerias que garantem um apoio a pessoas e PME que, nesta conjuntura, são fundamentais. No artigo, disponível nesta edição, "Continuamos a ligar Portugal", falamos de todas essas ações que se mostraram muito importantes, tanto para nós como para os envolvidos. Referimos, também, a recente iniciativa conjunta com a Hovione para a oferta de uma solução antisséptica a bombeiros, lares, IPSS e outras instituições. A nossa empresa está a atuar e a tentar minimizar toda esta crise junto dos seus clientes e colaboradores. Mas isto só é possível graças a um vasto conjunto de pessoas que encaram a sua função como

uma missão. É muito difícil trabalhar neste contexto, sentir a responsabilidade de ser a linha da frente, estar exposto ao risco e voltar para casa, todos os dias, com cuidados acrescidos para não contaminar a casa e a família. No final do dia, são estes os verdadeiros heróis e heroínas! São estes homens e estas mulheres que permitem que outros também façam a sua parte, que é ficar em casa, para que a pandemia não alastre e chegue a nós e às nossas famílias.

Na página seguinte, partilhamos alguns gestos solidários de entidades que dão muita importância à função dos/as nossos/as carteiros/as. Temos recebido inúmeras manifestações de pessoas e entidades a mostrar o quanto somos importantes e imprescindíveis para a sociedade. Também, publicamente, isso aconteceu com o Nuno e o Pedro Markl, que dedicaram um vídeo ao seu carteiro, que inundou as redes sociais. O nosso obrigado também a eles.

Estamos a aprender a viver num contexto novo, muito diferente do que estávamos habituados e, por isso, é importante manter a calma, respeitarmo-nos mutuamente, praticar tudo o que beneficia o nosso corpo e mente, para sairmos ilesos desta situação. Nesta edição, pode encontrar várias sugestões que o/a ajudam a conseguir estes objetivos.

Estamos a reaprender a viver e a refletir sobre muitas coisas, como a importância de parar, ponderar, de estar presente e fazer o que é realmente importante para o aqui e o agora. Quanto às certezas do amanhã, ninguém tem, ninguém sabe. Mas, afinal, também nunca ninguém soube, supúnhamos que sim. E você, o que vai fazer hoje?

ADRIANA EUGÉNIO

GESTOS *SOLIDÁRIOS*

A luta contra o Covid-19 tem gerado uma onda de solidariedade na sociedade, em geral, e, em particular, entre os nossos clientes e parceiros, que reconhecem o valor da nossa missão neste difícil contexto. São exemplos como os que aqui deixamos que incentivam, ainda mais, os nossos colaboradores a bem cumprirem as suas funções. A todos, o nosso muito obrigado

Cliente de Macau envia máscaras cirúrgicas

“Pretendo efetuar um elogio. Cheguei ao meu conhecimento que os senhores estão a fazer um excelente trabalho, ao darem o corpo às balas para entregar as diversas encomendas que chegam de todo o mundo com ajuda”. Começa assim a mensagem que, no final de março, chegou ao Call Center dos CTT, enviada de Macau, por Henrique Marques, para logo manifestar a sua intenção de enviar “uma encomenda com doação de 500 máscaras cirúrgicas para os vossos profissionais”. Adiantando que já vinham a caminho outras encomendas para familiares de alto risco e doações para centros de saúde e hospitais, terminou: “Tenho a certeza de que chegarão a bom porto. Obrigado pelo vosso trabalho!”.

Cientes de Porto Santo oferecem viseiras e gel desinfetante

Um casal de Porto Santo, Ana Paula Lourenço e Nuno Miguel Camacho, surpreendeu o CDP 9400 com a oferta de sete viseiras de proteção, para que os

carteiros possam efetuar a distribuição na ilha com mais segurança. Também a diretora do Grupo Pestana, Ângela Quintal, fez questão de oferecer à equipa do CDP dois litros de gel desinfetante. Estas demonstrações de entreatajuda confirmam a importância dos nossos carteiros, ainda mais evidente na situação adversa que estamos a viver, e dão-lhes uma motivação acrescida para satisfazer as necessidades dos clientes.

L'Oréal oferece produtos de higiene pessoal e beleza

Outro gesto solidário foi protagonizado pela L'Oréal ao associar-se aos milhares de profissionais que dão o seu melhor para garantir o funcionamento do país e da economia e o acesso a bens essenciais. Aos CTT, enquanto parceiro logístico, a L'Oréal doou alguns milhares de produtos de higiene pessoal e beleza (essencialmente champôs, amaciadores e cremes de rosto), que foram distribuídos aos colaboradores das Lojas. Apesar de pequenos, estes presentes simbolizam a grandeza da gratidão pelo esforço dos



Filipe Neves, CDP de Porto Santo

colaboradores na linha da frente. Miguel Monteiro, diretor da L'Oréal, adiantou ainda que, durante o mês de abril, iria enviar-nos uma nova oferta de 2500 unidades de 100ml de gel hidra-alcoólico, “que estão a ser produzidas pelas nossas fábricas em linhas adaptadas para o efeito. É um pequeno gesto que sabemos que não poderá suprir as necessidades de todos, mas fazemo-lo com todo o gosto. Aos CTT e a todos os seus colaboradores o nosso sentido OBRIGADO pelo serviço que estão a prestar ao país neste momento tão complicado”.

ROSA SERÔDIO

ctt

a nossa entrega é total

OBRIGADO, *SRS. CARTEIROS*

Exmos. Srs., Não posso deixar de tecer um rasgado elogio aos Srs. Carteiros da zona de Odivelas, mais propriamente daqueles que fazem entregas na Rua Alfredo Keil (Urb. da Quinta Nova). Nesta altura em que nos vemos confinados e obrigados a recorrer a serviços online, os Srs. Carteiros têm sido incansáveis. A nossa campanha avariou durante esta pandemia e, nem por isso, deixei de receber todas as minhas encomendas. Os Srs. Carteiros têm sempre o cuidado de ligar, ainda que sem essa obrigação. Hoje perdi a chamada e ainda assim o Sr. Carteiro [Diogo Neves] disponibilizou-se a que fôssemos ao seu encontro para a recolher, por forma a evitar termos que nos deslocar ao balcão (com os riscos associados). Não posso deixar de assinalar a simpatia com que nos têm vindo a brindar, mesmo nestes tempos difíceis. O meu sincero muito obrigada pelo excelente trabalho prestado, apesar das adversidades, que permite que estejamos em segurança em casa e com um pouco mais de conforto. Bem hajam e fiquem em segurança. Com os melhores cumprimentos. Pertra Garcia

CONTINUAMOS A **LIGAR** PORTUGAL

Em tempo de pandemia, a nossa Empresa não para. Respondendo aos enormes desafios associados a esta crise, lançámos um conjunto de iniciativas e serviços digitais para apoiar as empresas, na manutenção dos seus negócios, e também os portugueses, para que possam manter o isolamento social recomendado



Parceria com Associação Nacional das Farmácias

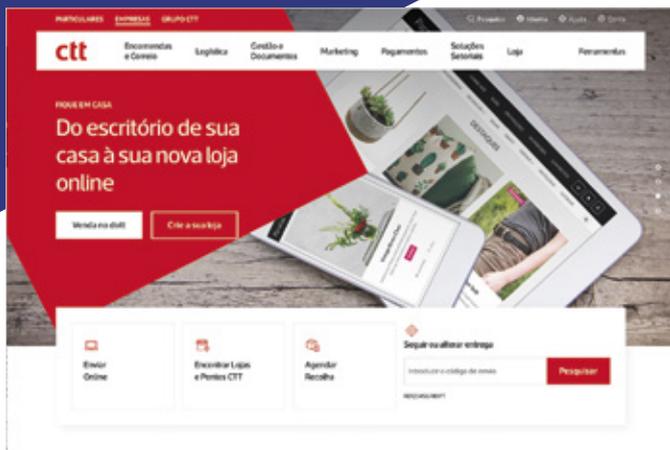
Conscientes do papel crítico que desempenhamos na manutenção de cadeias de comunicação e logística, vitais para a economia e a sociedade, temos vindo a adaptar a nossa oferta comercial para manter Portugal a funcionar. Para que as empresas possam continuar ativas, através da implementação de modelos de negócio alternativos, disponibilizámos um conjunto de produtos e serviços digitais a que estas podem aderir, beneficiando de vários descontos e condições especiais, até 30 de abril. São eles: Soluções de Logística e de Publicidade, Nova Morada (reexpedição de correspondência), Cacifos 24H (ponto de entrega ou recolha), Produção Online de Correio (impressão e envelopagem de correspondência), ViaCTT (gestão do correio digital, envio de faturas eletrónicas e receção de pagamentos), Criar Lojas Online (venda de produtos) e marketplace Dott. No âmbito da parceria que estabelecemos com a Uber, no início de abril, o serviço Expresso para Hoje (entregas rápidas no próprio dia, até 2 horas, em Lisboa, Porto e Braga), foi alargado a Aveiro, Coimbra, Évora, região do Algarve e Funchal.

Também os clientes particulares têm ao seu dispor soluções digitais que lhes permitem cumprir as regras de distanciamento social, para impedir a propagação do novo coronavírus, acedendo, ao mesmo tempo, a bens e serviços necessários para o seu dia a dia. Assim, podem enviar e receber correspondência e encomendas, sem saírem de casa, e a preços reduzidos, até final de abril: Envios online (ibéricos e internacionais, com recolha no domicílio), Expresso para Hoje (distribuição no próprio dia, até 2 horas, em Lisboa, Porto, Braga, Aveiro, Coimbra, Évora, região do Algarve e Funchal), Alterar morada (reexpedição nacional de correio), Alterar a entrega (antigo SIGA), Cacifos 24H (ponto de recolha e entrega) e Loja online CTT. Durante março e abril, estabelecemos parcerias com várias entidades, como são os casos da CCP – Confederação do Comércio e Serviços de Portugal e da CEVAL – Confederação Empresarial do Alto Minho, Governo Regional da Região Autónoma da Madeira e Associação Comercial e Industrial de Vila do Conde, entre outros, para apoio às PME suas associadas, no acesso às nossas soluções digitais, em particular, à

plataforma Criar Lojas Online, com vista à digitalização célere dos respetivos negócios.

Parcerias para vencer a crise

Esta oferta permite às empresas ligadas ao retalho ou venda de bens físicos criarem lojas online, com grande facilidade, para a venda dos seus produtos. No espaço de três semanas, foram criadas mais de 700 lojas online. Estas empresas, que são dos mais variados setores de atividade e não tinham presença digital, encontraram assim uma nova forma de fazerem o seu negócio e aumentarem o mercado potencial, pois deixaram de estar restritas à sua zona de influência. Os produtos mais vendidos são, por ordem decrescente, vestuário e calçado, produtos casa e decoração, produtos alimentares, equipamento eletrónico e informático, livros e filmes, higiene e cosmética. Igualmente, no final de março, firmámos uma parceria com a ANF – Associação Nacional das Farmácias para o lançamento de um novo serviço que permite, aos portugueses, receber medicamentos em casa. Para encomendas feitas até às 16 horas, garantimos a entrega no dia útil seguinte.



Criar Lojas Online



Dott



Parceria com UBER



Feira Digital do Queijo DOP

Esta é uma aposta com um balanço muito positivo, contando com a adesão de mais de 1300 farmácias, no espaço de duas semanas.

Efetuámos, também, a recolha e o transporte de cerca de 500 metros cúbicos de material de proteção médica, vindo da China (máscaras, luvas e batas) e importado pela empresa Oasipor – Medicalwear. Esta carga, transportada em oito camiões TIR, chegou rapidamente às autoridades competentes e aos hospitais, de forma a acautelar situações de emergência nacional. Para salvaguardar a segurança e bem-estar dos pensionistas portugueses, em articulação com as entidades oficiais, reorganizámos as operações com as lojas e os postos, de modo a antecipar a emissão e pagamento dos vales, em alguns dias úteis, e fasear a distribuição, durante um período mais alargado. O serviço de pagamento de Vales ao Domicílio pelo carteiro foi, também, reforçado. Das 370 mil pensões pagas todos os meses

LEVAMOS AOS PORTUGUESES SOLUÇÕES DIGITAIS PARA QUE POSSAM CUMPRIR AS REGRAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL E, AO MESMO TEMPO, ACEDER A BENS E SERVIÇOS NECESSÁRIOS PARA O SEU DIA A DIA

pelos CTT, 100 mil foram entregues diretamente aos pensionistas, nas suas casas.

A parceria que estabelecemos com o marketplace Dott e a Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra, para a concretização da Feira Digital do Queijo DOP, é outro exemplo do nosso apoio à economia e ao funcionamento global da sociedade. Conjugando a tradição com a tecnologia, a Feira do Queijo DOP (Denominação de Origem Protegida) assumiu, pela primeira vez, o formato de montra digital, onde os pequenos produtores de queijo podem, de 11 de abril a 15 de maio, expor e vender os seus produtos, com condições promocionais. A logística e entrega em casa dos clientes foi assegurada

pelos CTT. A iniciativa pioneira teve direito a inauguração (transmitida em livestreaming), no dia 15 de abril, pela Ministra da Agricultura, que se deslocou a Oliveira do Hospital, e na qual também participaram, via telemática, o Presidente Executivo dos CTT, João Bento, e o CEO do Dott, Gaspar d'Orey.

Recentemente, concretizámos novas parcerias (Well's, Perfumes & Companhia e Forall Phones) que tornam mais fácil o cumprimento do isolamento social e ajudam as empresas a manterem a sua atividade. São exemplos destes que, em momentos adversos, redobram o nosso orgulho e nos instam a reafirmar: somos CTT e a nossa entrega é total!

ROSA SERÓDIO

SERVIÇO POSTAL NORTE-AMERICANO PATENTEIA TECNOLOGIA ANTI FALSIFICAÇÃO DE SELOS

A falsificação de selos postais continua a ser um problema em todo o mundo e o Serviço Postal Norte-Americano (USPS) tem vindo a trabalhar em formas de os proteger com tecnologias de autenticação

de energia eletromagnética.

A patente abrange também a utilização das etiquetas no substrato do selo, como o papel ou a tinta utilizados na sua impressão.

Tanto a USPS como o Serviço de Inspeção Postal dos EUA, não publicam dados sobre a dimensão da fraude na utilização de selos nos EUA, mas o investimento no desenvolvimento de soluções para este fim e a mais recente atribuição desta patente sugerem que não se trata de um problema marginal.

Fonte: Securing Industry

Fruto de um trabalho continuado, acaba de ser concedida à USPS uma patente - n.º 10.535.211 - relativa a uma abordagem com base na aplicação de um adesivo que incorpora marcadores luminescentes em resposta a um sinal, como uma luz específica ou uma fonte



Governo quer usar reconhecimento facial para acesso à Chave Móvel Digital

A Agência para a Modernização Administrativa (AMA) lançou recentemente um concurso para criar um sistema de autenticação por reconhecimento da imagem do rosto na Chave Móvel Digital.



A Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPd) já veio alertar para os riscos deste tipo de autenticação. Em vez da utilização do atual código numérico (PIN), o Governo português quer que os cidadãos possam usar o reconhecimento facial para se autenticarem no serviço Chave Móvel Digital, de utilização obrigatória no acesso ao portal do Serviço Nacional de Saúde (SNS) e que pode também ser usado para aceder a vários outros serviços públicos, como a Autoridade Tributária e Aduaneira, e também para assinar documentos eletrónicos.

Fonte: Sapo TEK

Exoesqueleto permite a tetraplégicos voltar a andar

O Centro de Investigação Clinatéc e a Universidade de Grenoble, em França, estão a desenvolver um exoesqueleto, ou seja, uma estrutura robótica, que é acoplada ao corpo, com o objetivo permitir a tetraplégicos voltar a andar.



Este exoesqueleto é controlado através de eléctrodos que são colocados na cabeça do paciente, para captar as intenções de movimento de quem o está a utilizar.

Até ao momento, foi criado e testado um protótipo que permitiu a um tetraplégico voltar a movimentar os braços e as pernas. As fases seguintes de desenvolvimento vão incidir sobre a capacidade de agarrar um objeto e melhorar o equilíbrio do exoesqueleto.

O Código QR ao lado permite visualizar um vídeo demonstrativo do conceito.

Fonte: Super Toast by Fabernovel





Aeroporto de Lisboa tem “e-gates” de reconhecimento facial para acelerar controlo de passageiros

O Serviço de Estrangeiros e Fronteiras ativou sete equipamentos eletrónicos que fazem o reconhecimento facial dos passageiros.

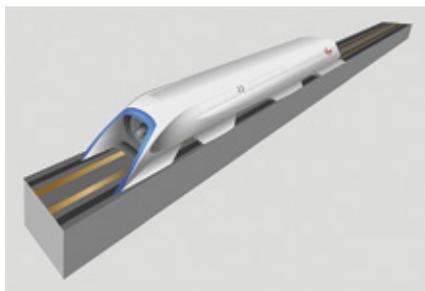
A mesma entidade inaugurou, em fevereiro último, uma nova área de controlo no aeroporto de Lisboa para processar voos oriundos, sobretudo, do Reino Unido, Estados Unidos, Canadá, Croácia e outros países fora do Espaço Schengen.

Estima-se que o novo sistema permita processar 700 passageiros por hora e cerca de 30 voos por dia.

Para já, são sete os pórticos de controlo eletrónico (e-gates) instalados em Lisboa, dos 49 adquiridos pelo SEF, também para outros aeroportos (Faro, Porto e Madeira) que visam reduzir filas de espera, através de um processamento mais rápido na chegada de passageiros, “num esforço de modernização do sistema de controlo de fronteira automatizado já existente nos aeroportos nacionais desde 2007”, referiu fonte do SEF.

A estreia ocorreu com um voo oriundo do Reino Unido.

Fonte: Sapo TEK



Hardt – um Hyperloop “made in Europe”

A Hardt é uma startup dos Países Baixos que foi fundada em 2017, pelo grupo de alunos que venceu a 1ª edição da competição para o desenvolvimento de tecnologia para o hyperloop, lançada pelo CEO da Tesla, Elon Musk, que foi quem originalmente idealizou o conceito, em 2013.

O conceito hyperloop diz respeito à tecnologia para um sistema de transporte terrestre de alta velocidade, em que os passageiros e a carga são transportados a mais de 1.000 Km/h, através de uma infraestrutura tubular que liga cidades e países.

A Hardt planeia iniciar os primeiros testes em 2022, no European Hyperloop Centre, um percurso de três quilómetros. Ambiciona ter as primeiras linhas de transporte operacionais em meados de 2028.

O vídeo com o código QR ao lado mostra uma breve apresentação do desenvolvimento do projeto.

Fonte: Super Toast by Fabernovel



Robots ajudam o mundo na luta contra a pandemia de COVID-19

Segundo especialistas, o mundo da robótica apresenta um desenvolvimento quase sem precedentes, na situação atual de pandemia. Seja em hospitais, nas ruas, em supermercados ou em lares de idosos, os robots conseguem ajudar a evitar o surgimento de mais casos de infeção.

Por exemplo, na Tailândia, uma equipa de investigadores da Chulalongkorn University desenvolveu autómatos com ligação 5G para serem utilizados por médicos na linha da frente do combate à COVID-19. Os “Ninja-robots”, como foram apelidados, permitem monitorizar os sintomas dos pacientes e reduzir a probabilidade de os profissionais contraírem a doença.

Na Bélgica, a empresa Zorabots, pôs uma frota de 60 robots de companhia em lares do país, para permitir aproximar os idosos das famílias através de videochamadas.

Os robots da dinamarquesa Blue Ocean Robotics asseguram a desinfecção de espaços públicos e estão também a ser utilizados para ajudar os profissionais de saúde a trabalhar em espaços limpos.

Fonte: Sapo TEK

e-Estónia – a sociedade digital mais avançada do planeta

Nomeada, por muitos, como a sociedade digital mais avançada do mundo, os estonianos construíram um ecossistema eficiente, seguro e transparente, onde os “Unicórnios” (empresas com valorizações superiores a mil milhões de dólares) encontram um terreno sólido para crescer.

A Estónia é pioneira em iniciativas digitais. A estratégia de Inteligência Artificial, iniciada pelo governo, conta



com mais de 20 soluções com base em tecnologia de “machine learning”

implementadas no setor público. Na Estónia, os cidadãos são sempre os proprietários dos seus próprios dados. O país ocupa o primeiro lugar na lista dos países amigos das startups, de acordo com o Index Venture 2018. Na Estónia existem quatro Unicórnios (Skype, Transferwise, Taxify e Playtech), 987 startups e 5,9% do número total de trabalhadores estão no setor das TIC.

Fonte: Interesting Engineering

VAMOS MAIS **LONGE** NA SUSTENTABILIDADE



No ano em que celebram 500 anos de correio em Portugal, os CTT reafirmam, com entusiasmo e determinação, o compromisso de servir bem a população com produtos, serviços, qualidade e inovação, continuando a ser uma marca em que os portugueses e portuguesas confiam



Os CTT publicaram o Relatório Integrado 2019, divulgando a todos os stakeholders informação financeira e não financeira, incluindo o seu desempenho e empenho na promoção da proteção ambiental e integração social.

Vamos mais longe no desempenho anual

- Em 2019, os CTT voltaram a atingir os objetivos assumidos perante o mercado, em termos de evolução das receitas (+4,6%) e do EBITDA (+12,2%), com resultados superiores a 2018.
- Verificou-se um crescimento significativo nas áreas de Expresso & Encomendas, mais 2,4% que no ano anterior, alavancado pelo crescimento do e-commerce e pelo lançamento do DOTT, em parceria com a Sonae e com o objetivo de se tornar o principal marketplace online português.
- O Banco CTT continuou a crescer a um ritmo elevado (os

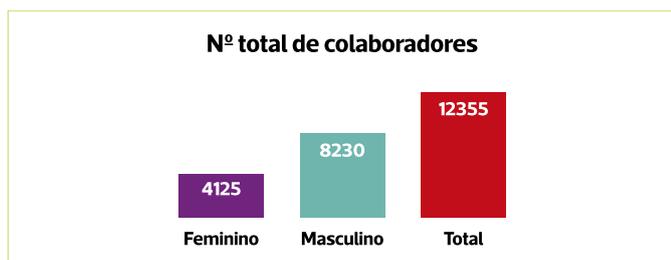
depósitos excederam os mil M€) na sua carteira de clientes (+32,6%), nos recursos angariados e no crédito concedido, assumindo uma presença relevante no mercado português bancário, particularmente forte no segmento dos clientes mais jovens e “digitais”.

- Houve um investimento significativo na automatização das instalações de produção e distribuição – crucial para adaptar os CTT à nova realidade do mercado de correio e encomendas – e também o reforço da Rede de Lojas, incrementando a proximidade com os clientes.
- Os resultados de inquéritos de satisfação, efetuados a clientes, indicaram que:
 - 79,1% percebem a qualidade global dos CTT como boa ou muito boa.
 - 91,8% manifestam opinião favorável sobre a qualidade do atendimento, considerando a competência (93,8%) e simpatia (93,7%) dos/as atendedores/as.
 - 81,5% têm opinião favorável relativamente à qualidade da distribuição.
- Entre outros prémios, os CTT foram distinguidos, pela 16ª vez, como Marca de Confiança dos portugueses, no estudo realizado pela revista Seleções Reader’s Digest.
- Foram galardoados nos prémios Human Resources Portugal 2019, na categoria “Diversidade e Inclusão”, que reconhece as boas práticas de diversidade e inclusão laboral.

Vamos mais longe na valorização profissional e satisfação dos recursos humanos

A gestão de recursos humanos é uma das prioridades dos CTT. Nesse sentido, e de forma a poder responder à evolução e aos desafios do mercado, investem na valorização, otimização, motivação, reconhecimento e envolvimento dos seus colaboradores e colaboradoras.

- O número de colaboradores/as (efetivos do quadro e

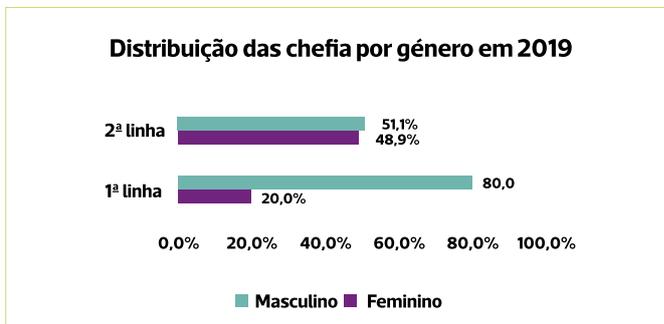


contratados a termo) nos CTT, no final de 2019, era de 12 355 (33% mulheres e 67% homens), mais 258 (+2,1%) do que em igual período de 2018. Para este crescimento é de referir a aquisição da empresa 321 Crédito, contribuindo com mais 122 pessoas.

- Procedeu-se à revisão das remunerações base mensais e valores para progressões salariais traduzindo-se em aumentos salariais entre 0,8% e 1,2%, consoante as remunerações, com um aumento mínimo de 10€. Idêntico aumento foi aplicado no âmbito das empresas subsidiárias, de forma a assegurar uma equidade global.
- No que se refere à diversidade, o Conselho de Administração integra três mulheres (21,4% do total), vogais Não Executivas, cumprindo os órgãos de administração e fiscalização dos CTT os limiares legais, relativamente à presença de cada

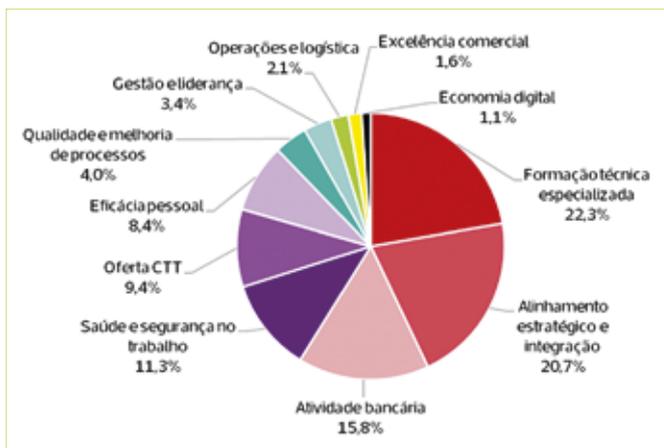
género até 2019.

- O gráfico seguinte representa a percentagem de chefias de 1ª e 2ª linhas, por género:



- No âmbito da promoção de igualdade e diversidade, os CTT:
 - Renovaram o acordo de adesão ao Fórum Empresas para a Igualdade de Género (iGen), de que são membros fundadores, promovido pela CITE – Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego, assumindo compromissos para 2020 em matéria de diferenças salariais.
 - Acolheram uma jovem moçambicana no âmbito do apoio à Girl Move Foundation.
 - Mantiveram o protocolo com a CERCILisboa, proporcionando a integração laboral de 13 jovens adultos com deficiência.

- O plano de saúde dos CTT, que assegura benefícios aos colaboradores efetivos no ativo, aposentados/reformados e familiares em certas condições, desde que tenham aderido ao regime, tinha no final do ano, 38 787 beneficiários/as, sendo 19 447 titulares (9 310 no ativo), 19 340 familiares (dos quais 13 145 no ativo) e 788 rescisões especiais (titulares e familiares). Os colaboradores/as das subsidiárias dos CTT usufruem, regra geral, de um seguro de saúde que permite a cobertura dos membros do agregado familiar.
- Em 2019, 88% dos/as colaboradores/as participaram em ações de formação, num total de cerca de 251 mil horas, com uma realização média de 20 horas per capita, sendo a taxa de formação de 1,1%. A distribuição de horas de formação pelos 11 programas que estruturam o Plano de Formação consta do gráfico abaixo.



- Pelos ganhos de eficiência que gera, merece ser referida a formação à distância que atingiu mais de 18 mil

SUSTENTABILIDADE

participações, representando 38% do total de horas de formação realizadas.

- Em termos corporativos, a ênfase vai para a difusão do programa formativo associado ao Código de Boa Conduta na Prevenção e Combate ao Assédio no Trabalho, que envolveu 1180 participações e um volume de 6 612 horas.
- Ao abrigo do programa de Segurança Rodoviária, que contou com mais de 27 000 participações, os CTT diminuíram a sinistralidade laboral com causa rodoviária em 7,2%, face a 2018. Foram promovidas ações de formação e sensibilização para a Prevenção Rodoviária junto dos/as colaboradores/as.
- Durante o ano, ocorreram 1080 acidentes e incidentes laborais, mais 6,2% do que em 2018, incluindo um acidente fatal. No entanto, os dias perdidos diminuíram em 13,8% em resultado do reforço da prevenção e da adoção de comportamentos mais cautelosos por parte de todos/as.

	Nº de acidentes	Nº de lesões	Nº dias perdidos	Nº doenças profissionais
Feminino	284	177	5512	7
Masculino	796	556	18 808	5
Total	1080	733	24 320	12

- Em termos globais, os motivos que mais contribuíram para a ocorrência de acidentes nos CTT, foram a sinistralidade rodoviária (33,9%), em que se incluem acidentes de viação e atropelamentos, os escorregamentos/tropeções (14,7%) e o movimento em falso (13,2%).
- A taxa global de ausências no Grupo CTT diminuiu para 6,6% (-0,1 p.p.), relativamente a 2018. Os motivos que mais contribuíram para as ausências foram: doença (4%); sinistralidade (1%); atividade sindical (0,5%); maternidade/paternidade (0,5%). De referir que a taxa de ausências, excluindo a maternidade/paternidade, ausências por luto ou de horas para estudo, foi de 4,8%, menos 0,3 p.p. do que no ano anterior.
- Incentivaram-se os/as colaboradores/as a participar em concursos internos sobre os valores da empresa e apostou-se na conciliação com a vida pessoal e familiar.
- Prosseguiu-se a dinamização do programa “Sou CTT”, estabelecendo-se um conjunto de parcerias, com várias entidades, que oferecem preços preferenciais e oportunidades lúdicas para colaboradores/as e suas famílias.
- Ofereceram-se entradas para a Kidzania, Fundação Serralves, Oceanário, Corridas, Maratonas, estreias de cinema e outras iniciativas desportivas, ambientais e culturais, patrocinadas pela empresa.

Vamos mais longe na competitividade e inovação

Não é possível falar de competitividade sem falar de inovação e essa é outra grande aposta dos CTT. As transformações digitais obrigam a empresa a adaptar a sua atividade a novos paradigmas.

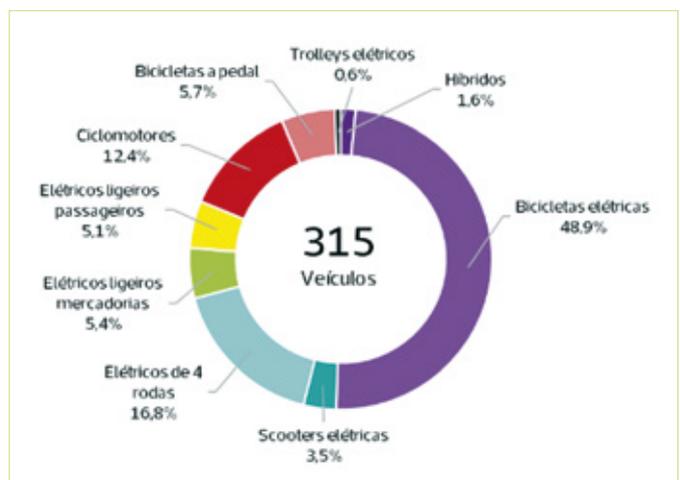
- O investimento dos CTT situou-se em 45,4 M€, +48,2% (+14,8M€) do que o realizado em 2018.

- Lançou-se uma rede de Parcel Lockers, cacifos automáticos para entrega de encomendas, que inclui o CTT24H, serviço de morada virtual.
- Lançou-se a plataforma de correio eletrónico Dott (e*Marketplace CTT / SONAE), para dinamização do comércio eletrónico, tendo atingido, no final do ano, 663 e-sellers e mais de 1,5 milhões de produtos.
- Iniciou-se a comercialização online de embalagens personalizadas em Portugal, em parceria com a start-up polaca Packhelp.
- Os CTT partilham regularmente notícias sobre sustentabilidade através da sua página no Facebook – Esfera CTT, que conta atualmente com mais de 44 mil fãs. Estão, também, presentes nas redes sociais LinkedIn e Instagram, contando com mais de 49 mil seguidores.
- Realizaram-se seis sessões de Inovação Exploratória para divulgar o previsível impacto na atividade da empresa, das principais tendências tecnológicas/ sociais/culturais observadas.
- Realizou-se a 2ª edição do Innovation Tank, que visa um acompanhamento de resultados concretos, resultantes de ideias aprovadas nos ciclos da plataforma INOV + by CTT e de startups de interesse para a organização.
- Submissão das candidaturas CTT e Banco CTT ao programa SIFIDE (Sistema de Incentivos Fiscais à I&D Empresarial), ao abrigo do qual a empresa já arrecadou mais de 7 M€ de crédito fiscal, desde 2006, testemunho evidente do respetivo esforço/investimento em I&D.

Vamos mais longe na proteção do ambiente

Com um papel ativo e consciente na defesa do ambiente, os CTT têm implementado as suas políticas de Qualidade, Ambiente, Segurança e Saúde no Trabalho, de Gestão Energética, Carbónica e de Alterações Climáticas e a política de Compras Responsáveis.

- Os CTT possuem a maior frota de transporte e distribuição do país, com 315 veículos menos poluentes.



- A procura de soluções economicamente eficientes e amigas do ambiente tem levado à aquisição de veículos alternativos, principalmente veículos elétricos, que correspondem atualmente a 9% da frota global dos CTT.
- Os CTT aderiram novamente à Semana Europeia da

Mobilidade, promovendo um conjunto de ações de sensibilização, como a exposição de veículos elétricos e a realização de test-drives de veículos elétricos de passageiros, de norte a sul do país. Convidaram todos os/as colaboradores/as a refletir sobre os seus hábitos de mobilidade e a encontrar soluções mais responsáveis, como os transportes alternativos e/ou a partilha de boleias.

- Toda a energia elétrica consumida provém de fontes 100% renováveis e, em 2019, os CTT reduziram em 8,8% o consumo anual de eletricidade. Reduzir o consumo energético é essencial para os CTT, que gastam anualmente cerca de 7 milhões de euros de eletricidade.
- Os consumos energéticos globais (eletricidade, gás e combustíveis) representam uma fatura energética de cerca de 14,7 M€.
- Em 2019, verificou-se um aumento (3,5%) nas emissões carbónicas totais em relação ao ano anterior, resultantes da atividade dos CTT (atividade própria e subcontratada), derivado maioritariamente do aumento da atividade subcontratada para transporte de objetos por via terrestre e aérea.
- O valor global de investimento ambiental, em 2019, foi cerca de 2,3 M€.
- Pelo 6º ano consecutivo foi lançada a campanha anual “Uma Árvore pela Floresta”, no âmbito da parceria entre os CTT e a Quercus, para proteção da área florestal nacional e recuperação das áreas ardidas. Desde o seu lançamento, foram vendidos cerca de 90 mil kits, possibilitando a plantação de espécies autóctones, em igual número, na floresta nacional. Os kits estiveram também disponíveis na Loja Online dos CTT. Em 2019, foi lançado um novo passatempo “Uma Árvore pela Floresta 2019” no Instagram, que teve um alcance superior a 62 mil utilizadores com mais de 100 participações.
- Os CTT voltaram a colocar a seleção dos projetos para compensação carbónica da oferta Expresso à votação do público, através do website CTT, permitindo a participação ativa de toda a população no processo de decisão. Os projetos vencedores foram: o projeto nacional “Conservação dos organismos fluviais”, que visa a preservação de algumas espécies de peixes de água doce, e o projeto internacional “Bandeira e Capelli”, de Alagoas, Brasil, que promove a utilização de biomassa renovável para a produção de tijolos, telhas e produtos cerâmicos.

Vamos mais longe na proximidade com os clientes e a comunidade

A atividade dos CTT tem um impacto social positivo nas comunidades locais, uma vez que a empresa promove um serviço de proximidade, com qualidade, a todos os cidadãos, em qualquer ponto do território.

- Com cerca de 78 mil clientes/dia nas Lojas CTT, a empresa disponibiliza a maior rede de contacto a nível nacional com 2 370 pontos de acesso, integrando 539 Lojas CTT, 1 831 Postos de Correios, e ainda 4 660 percursos de carteiros, que garantem a disponibilidade e acessibilidade do serviço do atendimento e distribuição, afirmando-se como uma plataforma de conveniência e multisserviço.

- No domínio da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência física, cerca de 95 % do total das lojas apresentam atualmente condições de acessibilidade melhorada.
- Prosseguiu-se a aposta no Voluntariado, com a organização de 22 iniciativas que envolveram diversos parceiros de referência e contou com a participação de 358 voluntários/as e familiares, perfazendo um total de 1 548 horas.
- Entregaram-se cerca de duas toneladas de donativos à associação juvenil “Nasce e Renasce”, resultantes do programa interno de recolha de donativos junto dos colaboradores, e três toneladas de artigos provenientes de refugos postais à Entrajuda.
- Os CTT responderam à catástrofe provocada pelo ciclone Idai, que atingiu Moçambique, com a campanha “Feito de Esperança”, tendo recolhido e enviado 70 toneladas de roupa recolhida junto dos seus colaboradores/as e da população do território nacional.
- A Quercus divulgou informação, a todas as pessoas que em 2018 adquiriram e registaram o kit “Uma Árvore pela Floresta”, sobre os bosques que estas estão a ajudar a plantar e convidou-as a participar nas ações de plantação. Os CTT também participaram com um grupo de voluntários numa ação de plantação no Pinhal de Leiria.
- Deu-se continuidade à 2ª edição do programa de



- Voluntariado Mentoring EPIS/CTT, em que oito mentores/as CTT apoiam oito jovens em risco de insucesso escolar, em regime de continuidade. Uma equipa de 8 jovens trainees CTT prestou, voluntariamente, apoio pedagógico a estes jovens através de explicações regulares. O êxito da 1ª edição deste projeto trienal refletiu-se nos resultados, que foram gratificantes e impactaram positivamente na vida pessoal e académica dos alunos, tendo 80% completado o 3º ciclo.
- Organizou-se a ação Pai Natal Solidário pelo 10º ano consecutivo, tendo-se angariado “padrinhos” para crianças em situação socialmente desfavorecida. Foram recebidas 1 388 cartas de crianças que escreveram ao Pai Natal e os presentes foram encaminhados gratuitamente para a maioria delas.
 - No âmbito da política de mecenato social e ambiental e de patrocínios CTT, apoiaram-se dezenas de iniciativas de biodiversidade, solidariedade social e de ajuda a grupos carenciados ou de risco, com um investimento de 1 milhão de euros.

Consulte o Relatório Integrado 2019, em www.ctt.pt, e fique a saber mais sobre a visão e a missão dos CTT e as iniciativas realizadas.

DC COMICS *CHEGA* À FILATELIA

Personagens dos filmes da DC Comics apresentadas em coleção filatélica.
Harley Quinn e Joker já estão à venda



DC and all related characters and elements
© 2019 DC Comics. All Rights Reserved. TM & © 2019 DC



Os CTT lançaram uma coleção filatélica alusiva aos filmes da DC Comics, uma das maiores editoras norte-americanas, que conta com algumas das personagens mais famosas do mundo. A série inclui selos personalizados das personagens Harley Quinn, Joker, Flash, Super-homem, Wonder Woman e Batman.

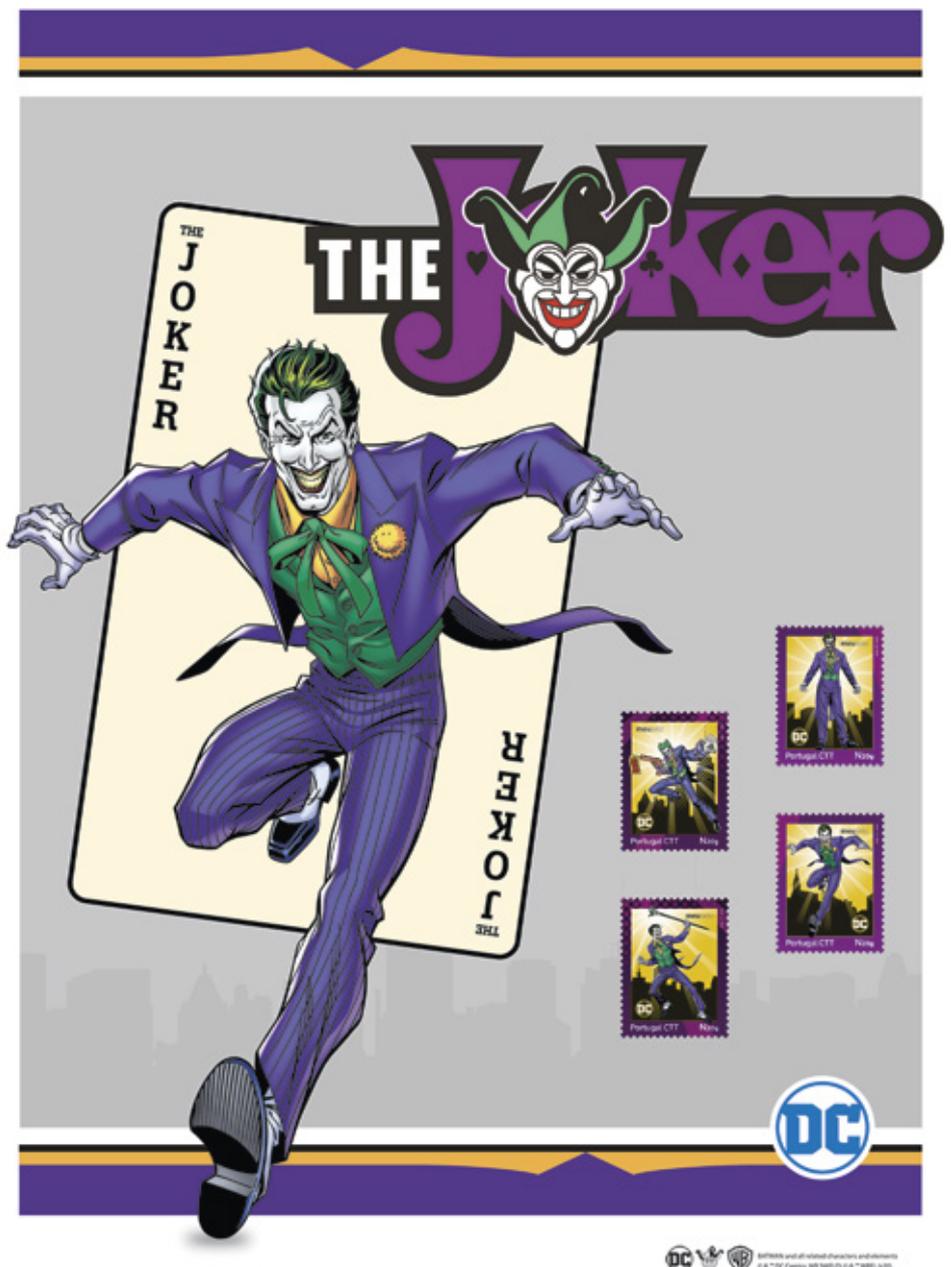
No dia 28 de fevereiro, foi lançada a primeira personagem, Harley Quinn, que geralmente aparece como inimiga do super-herói Batman, no universo DC Comics. A 31 de março, foi a vez de Joker, conhecido como o vilão excêntrico e imprevisível, arqui-inimigo de Batman, chegar à filatelia.

A cada personagem é dedicada uma Folha do Colecionador, no formato 30x60cm, e um Booklet com 4 selos personalizados para envio nacional até 20g. Os Booklets têm o custo de 2,12€ e as Folhas de Colecionador são vendidas por 7,50€.

Não é a primeira vez que a filatelia representa estes temas. Já em novembro de 2019, foi lançada uma emissão dedicada ao universo Harry Potter, em parceria com a Warner Bros. Consumer Products e, em 2017, em parceria com a The Walt Disney Company Portugal, uma coleção centrada na saga Star Wars.

Os novos selos da DC Comics podem ser adquiridos em ctt.pt.

ELSA DUARTE



DC, Warner Bros. Consumer Products and all related characters and elements
© & TM DC Comics. ISBN 978-972-0-1677-9

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DO MINDFULNESS



Conheça os princípios do mindfulness, em que consiste esta técnica e como a praticar, assim como os seus principais benefícios para a saúde da mente e corpo

Também conhecido por atenção plena, o mindfulness é uma filosofia cujos princípios permitem recentrar o foco através de uma melhor gestão dos nossos recursos internos, permitindo viver de forma mais sã.

Num contexto em que os hábitos e rotinas têm vindo a ser afetados pela pandemia causada pelo COVID-19, os nossos níveis de stress, ansiedade, medo e preocupação relativamente ao nosso bem-estar e de todos aqueles que nos são próximos têm também vindo a ser impactados.

A prática de mindfulness poderá ser uma importante ferramenta a considerar, promovendo o foco no momento presente e tendo, consequentemente, um papel importante ao nível da gestão

do stress e de todas as emoções causadas pela incerteza e alterações que esta situação tem despoletado. Neste artigo explicamos-lhe os princípios desta técnica e como, de acordo com a ciência, a mesma pode ser decisiva na melhoria da saúde do seu corpo e mente.

O que é o mindfulness?

O conceito deriva da antiga meditação budista. Tem como filosofia viver plenamente cada momento presente de forma consciente e sem qualquer autojulgamento. Tal permite uma relação mais saudável com o que está a acontecer nas nossas vidas, com intenção e propósito.

Quais os seus princípios?

O mindfulness assenta no princípio de uma atenção profunda na respiração. É através desta atenção que se consegue uma maior concentração no momento. A partir daqui evolui para o foco em pensamentos, sentimentos e sensações associados ao presente, sem julgamentos. Dessa forma, desenvolve-se uma maior capacidade de aceitação e gestão das emoções. Orienta-se para um comportamento mais assertivo e equilibrado, rejeitando um registo reativo, desadequado, em género “piloto automático”.

Oito benefícios do Mindfulness

Ao trabalhar a consciência metacognitiva, o mindfulness permite alcançar um conjunto de estratégias que levam a um maior equilíbrio físico e emocional. Eis o que a ciência já provou nesse campo:

1. Torna o pensamento mais positivo

Alguns estudos provaram que a prática do mindfulness ajuda a contrariar a perpetuação de pensamentos negativos e estados depressivos.

2. Reduz o stress e a ansiedade

De acordo com algumas pesquisas, terapias com base no mindfulness podem ser úteis na alteração de processos afetivos e cognitivos que fundamentam problemas clínicos como o stress e a ansiedade.

3. Reforça a capacidade de memória

O hábito da meditação e mindfulness exercita positivamente a capacidade de memória.

4. Potencia o foco

A prática da atenção plena está diretamente correlacionada com a flexibilidade cognitiva e o funcionamento assertivo da atenção.

5. Aumenta a ponderação

Um estudo concluiu que o mindfulness pode diminuir a reatividade emocional e ajuda a libertar de imagens emocionalmente perturbadoras, permitindo uma melhor capacidade cognitiva.

6. Cresce a flexibilidade cognitiva

Uma pesquisa sublinhou que os praticantes de atenção plena

desenvolvem a habilidade de auto-observação. Esta capacidade contribui para uma maior relevância do momento presente.

7. Contribui para fortalecer as relações

Praticar mindfulness aumenta a consciencialização interpessoal e ajuda a ultrapassar e a reagir melhor ao stress dos relacionamentos e a comunicar melhor as emoções com o parceiro.

8. Protege o organismo

O hábito de seguir o mindfulness ajuda a equilibrar a pressão arterial, a reduzir o nível de açúcar no sangue e a proteger a saúde cardíaca.

Como praticar mindfulness

Ainda que se trate de um exercício relativamente simples, o segredo do sucesso do mindfulness está na disciplina e dedicação com que se realiza. Se se está a iniciar nesta filosofia, deixamos-lhe algumas estratégias de exercício:

1. Escolha um local calmo

É essencial praticar mindfulness num espaço que seja sinónimo de tranquilidade.

2. Determine um tempo de exercício

Se está a começar, não exceda os 5 ou 10 minutos de prática. Com a experiência, pode ir aumentando a duração do exercício.

3. Observe seu corpo

Escolha uma posição que lhe seja confortável, seja, por exemplo, sentado numa cadeira ou no chão, e observe-se.

4. Sinta sua respiração

Deixe-se levar pela cadência da respiração durante os movimentos de expiração e inspiração.

5. Deixe a sua mente fluir

Enquanto se deixa absorver pelos movimentos respiratórios, foque a sua atenção inteiramente em todo esse exercício. Enquanto isso acontece, deixe a mente fluir e concentre-se nos seus pensamentos sem qualquer tipo de autojulgamento. Lembre-se: aquilo que realmente interessa é (re)concentrar-se no momento presente.

MÉDIC

ACHA QUE SABE LAVAR AS MÃOS?

Saiba como fazer este gesto essencial para a sua saúde e por que razão é tão importante fazê-lo.

PREVINE INFEÇÕES

Está provado que uma boa higiene das mãos é a melhor forma de prevenir infeções e outras doenças bacterianas.

MENOS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Ao lavar as mãos reduz o número de doenças respiratórias em 21%.



QUANDO DEVE LAVAR AS MÃOS?

- ✓ Antes e depois de comer.
- ✓ Sempre que mexer em alimentos crus.
- ✓ Antes e depois de ir à casa de banho ou se estiver em contacto com fluidos corporais.
- ✓ Depois de se assoar, tossir ou espirrar.
- ✓ Antes de estar em contacto com pessoas com sistemas imunitários frágeis, como os idosos, crianças e pessoas doentes.
- ✓ Antes e depois de visitar algum doente num hospital.
- ✓ Depois de apertar a mão a outra pessoa.
- ✓ Depois de estar em contacto com animais.
- ✓ Depois de mexer no lixo.
- ✓ Depois de mexer em feridas.

COMO DEVE LAVAR AS MÃOS?



1 Molhe bem as mãos com água.



2 Aplique sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos.



3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra.



4 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa.



5 Palma com palma com os dedos entrelaçados.



6 Parte de trás com os dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados.



7 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa.



8 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa.



9 Enxague as mãos com água.



10 Seque as mãos com uma toalha limpa ou deixe secar ao ar.



11 Utilize a toalha ou toalhete de papel para fechar a torneira se esta for de comando manual.

95% das pessoas não lava as mãos corretamente.

SABÃO

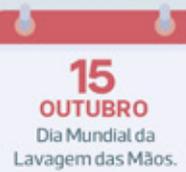
É o mais indicado para lavar as mãos no dia a dia, tanto em casa, como na escola ou no trabalho. Os sabonetes antibacterianos são mais indicados em clínicas e hospitais ou em caso de tratamento de alguma ferida.

40-60 SEGUNDOS

A maioria das pessoas lava as mãos em 6 segundos quando deveria demorar no mínimo 40 segundos.

REDUZ A MORTALIDADE

Em 1846, o médico obstetra Ignaz Semmelweis descobriu a relação entre a mortalidade infantil e as mãos sujas, instituindo a lavagem das mãos na clínica.



SABIA QUE

Há 10 vezes mais bactérias que causam doenças num telemóvel do que na tampa de uma sanita?



NUTRIÇÃO

SABE FAZER COMPRAS INTELIGENTES?

Patrícia Abreu
Nutricionista do Go Fit Olivais

A fase que vivemos desafia e obriga a encarar tarefas habituais com atitude renovada. Ao comprar, deve olhar, unicamente, ao que está na sua lista, a prazos de validade, ao valor nutricional, a produtos frescos e, ao mesmo tempo, tomar todas as precauções para minimizar o risco de infeção para si e para os outros



A relação entre a doença por SARS-CoV-2 (COVID-19) e a alimentação ainda carece de alguma investigação científica. Segundo a Direção-Geral da Saúde, “um estado nutricional e de hidratação adequados contribuem, de um modo geral, para um sistema imunitário otimizado e para uma melhor recuperação dos indivíduos em situação de doença”.

As medidas adotadas para a prevenção da propagação da COVID-19, nomeadamente o isolamento preventivo (profilático), podem contribuir para diversas alterações no padrão de compra e de consumo. Durante este período, é fundamental otimizar as idas ao supermercado para evitar deslocações frequentes e

garantir a disponibilidade de alimentos que assegurem as necessidades nutricionais por um período mais longo. Porém, é necessário ter um comportamento de compra responsável, nas quantidades adequadas e sem exageros, para permitir uma boa gestão de stocks por parte dos supermercados. O açambarcamento de produtos alimentares pode ser um estímulo ao consumo alimentar excessivo e de má qualidade nutricional, num período em que estão presentes outros fatores de risco, como o sedentarismo e o stress emocional.

Antes de ir às compras é essencial fazer um planeamento adequado, nomeadamente através de uma lista



de compras organizada. Para isso, deve confirmar os alimentos que ainda tem disponíveis em casa, verificar a capacidade de armazenamento à temperatura de refrigeração e congelamento e planejar as diferentes refeições. No momento da compra, deve verificar e cumprir a lista de compras, optar por alimentos que tenham um prazo de validade mais longo, preferir alimentos de elevado valor nutricional, assegurar a compra de produtos frescos e tomar todas as precauções para minimizar o risco de infecção para si e para os outros (cumprir as distâncias de segurança, evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos, higienizar as mãos antes e depois da ida às compras e adotar as medidas

gerais de etiqueta respiratória). A escolha dos alimentos deve ter em consideração a capacidade de armazenamento e as preferências pessoais:

- cereais e derivados e tubérculos – cereais de pequeno-almoço (cereais sem adição de açúcar ou flocos de aveia) e pão;
- hortícolas (cenoura, cebola, curgete, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão-verde e outros hortícolas congelados) e fruta (maçã, pera, laranja e tangerina);
- carne, pescado e ovos – ovos, conservas de pescado, pescado congelado, pescado fresco, carne fresca e carne congelada;
- leguminosas (conservas ou secas);

- laticínios (leite, iogurte e queijo);
- frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, caju e avelãs);
- outros (café e compotas sem adição de açúcar).

A água da rede pública é adequada para consumo e, por isso, pode ser um produto a economizar neste carrinho de compras.

Referências bibliográficas
 1. Direção-Geral da Saúde. (2020). COVID-19 – Alimentação. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/Alimentação-e-COVID-19.pdf>.

JÁ CONHECE A LOJA ONLINE CTT?

Em tempo de recolhimento, conheça a oferta da Loja Online, em ctt.pt. Há produtos de correio e filatelia, mas também livros, jogos, tecnologia, sabores...



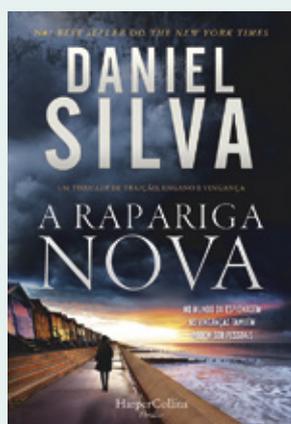
Chocotelegram

Preço: entre 12,45€ e 29,45€

Há várias mensagens: umas românticas, outras temáticas, sem esquecer a mensagem de esperança para estes tempos "Vai ficar tudo bem".

Saudades: 12,45€

Vai ficar tudo bem: 20,75€



Preço: 17,91€ (com 10% de desconto)

A Rapariga Nova

Daniel Silva

HarperCollins

Ora a vê, ora não a vê. A rapariga nova, um thriller novo, em que o engano, a traição e a vingança andam de mão dada. Num elitista colégio particular suíço, o mistério rodeia a identidade de uma rapariga de cabelo preto que chega todas as manhãs acompanhada por uma escolta digna de um chefe de Estado. Na verdade, o seu pai é Khalid bin Mohammed, o difamado príncipe herdeiro da Arábia Saudita. E, quando a sua única filha é sequestrada, recorre ao único homem capaz de a encontrar antes que seja tarde demais. O que está feito, não pode ser desfeito...



Preço: 16,92€ (desconto de 10%)

O Céu é Nosso

Luke Allnutt

Suma de Letras

Quando tudo está perdido, o que resta é o amor. Rob Coates não acredita na sua sorte. Tem Anna, a sua incrível mulher e, o mais precioso de tudo, Jack, o filho, que faz de todos os dias uma aventura extraordinária. Até ao dia em que tudo muda, quando Anna se apercebe de que há algo errado com Jack. É então que o mundo de Rob começa a desmoronar-se. E quando parece que toda a esperança está perdida, Rob embarca na mais inesquecível das jornadas para encontrar o caminho de volta à vida e ao perdão.



Preço: 15,12€ (desconto de 20%)

Estava Tudo Ótimo!

Teresa Rebelo

Matéria Prima

Para receber bem não basta saber cozinhar. É preciso usar todo o talento, cuidado e criatividade nos mais pequenos detalhes, para que os convidados digam «Estava Tudo Ótimo!». Este é um livro surpreendente que alia mais de 70 receitas a 11 ocasiões para receber e conviver. Do petisco do fim de tarde, ao tradicional lanche, passando pelo brunch ou pelo piquenique, não faltam aqui motivos para cozinhar, surpreender e celebrar!



Preço: 11,04€
(desconto de 20%)

Mães de Coração

Vanessa Oliveira
Matéria Prima

Esta é a história de uma família unida em que uma avó, uma mãe, uma tia e uma irmã sempre souberam reconhecer o que era verdadeiramente importante. Uma homenagem às mulheres que são mães, mesmo quando não deram à luz. Um tributo ao amor.



Computador portátil HP EliteBook x360 1030 G4 7KP71EA

Preço: 2.825,30€

HP EliteBook x360 1030 G4 7KP71EA HP EliteBook x360 1030 G4, Ecrã 13.3" FHD(1920x1080) UWVA anti-reflexo Touch com HP SureView, 1000 nits, Intel® Core i7-8565U, 16GB, 512GB.PCie SSD, Intel® WiFi 6 (ax) (2x2) e Bluetooth 5, HP.Rechargeable Pen G3, Windows 10 Pro 64-bit



Fábrica de Slime – Brilha no Escuro

Preço: 7,99€ (com 20% de desconto)

Descobre como:

- Criar um peixe pegajoso que brilha no escuro
 - Fazer uma divertida bola saltitona que brilha no escuro
 - Preparar divertidos slimes que brilham no escuro
- Todos os slimes Science4you são seguros e testados em laboratórios especializados.



Playmobil Starter Pack Consultório Pediátrico

Preço: 14,99€

O consultório médico está equipado com uma marquesa regulável e uma régua de altura infantil ajustável.



Elite H5 Multiplatform

Preço: 44,99€

Auscultadores de PC
Compatíveis com PS3 - PS4 -
XBOX 360 - XBOX ONE
Stereo Sound 2.0



Folha do Colecionador DC Comics

Preço: 7,50€

Harley Quinn e Joker, personagens do universo DC Comics, já chegaram à filatelia.

SEM SAIR DO SOFÁ

Mesmo em casa, mantenha os hábitos culturais e de lazer. Só tem de seguir as nossas sugestões

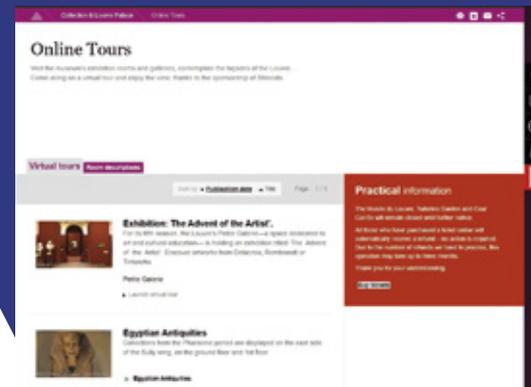
Numa altura complicada para todos, em que o confinamento às nossas residências é uma realidade do dia a dia, importa não perder os bons hábitos culturais e de lazer. As instituições adaptaram-se e lançaram um conjunto de iniciativas extremamente interessantes. Pode iniciar o seu percurso cultural com a visita a museus de todo o mundo. Não precisa de apanhar um avião, nem outro tipo de transporte. Basta aceder às páginas de museus como o Louvre, o Prado ou o Museu de História Natural, em Londres, e aproveitar para se deleitar com as mais famosas obras. Visite a Mona Lisa e demais obras primas sem sair do conforto do seu sofá. Em Portugal, pode visitar, entre outros, o Museu dos Coches, o Mosteiro dos Jerónimos ou o Palácio Nacional de Sintra. Tudo isto sem precisar de se deslocar pelo nosso país. Se o seu gosto pessoal se inclina

mais para a música, pode assistir a diversos concertos, promovidos pelos mais variados artistas nacionais e internacionais, nas respetivas redes sociais. No Instagram das rádios portuguesas, por exemplo, encontrará múltiplas iniciativas, com a música sempre em destaque. Numa vertente mais clássica, a página do Teatro Nacional de São Carlos criou uma programação online sobre a ópera e a sua história. Para que não perca o hábito de ir ao teatro, a representação tem uma alternativa especial nesta fase de isolamento, com as companhias nacionais a criarem programas online. São os casos do Teatro Aberto e do Teatro do Noroeste, que transmitem em streaming diversas peças, fazendo as delícias de todas as famílias. E o cinema não está esquecido! A Cinemateca Portuguesa disponibiliza, todas as semanas, o melhor do cinema

nacional no seu site. Por outro lado, a Medeia Filmes oferece, na sua plataforma digital, a visualização de três filmes por semana dirigidos a todas as idades. No que toca à literatura, não deixe de aproveitar as vantagens concedidas online pelas editoras. Por exemplo, a Imprensa Nacional - Casa da Moeda, respeitando as suas tarefas de serviço público, disponibilizou 100 das mais importantes obras da literatura portuguesa e mundial para leitura digital, sem qualquer custo. Navegue e contacte com as obras de grandes escritores. Para entretenimento das crianças, recomendamos a visita ao Jardim Zoológico virtual. Todas as semanas, são colocados conteúdos nas plataformas digitais referentes ao maravilhoso mundo animal, com vídeos educativos e explicações sobre a conservação da biodiversidade. Pode, inclusive, “mergulhar” com os animais marinhos



Cinemateca Portuguesa



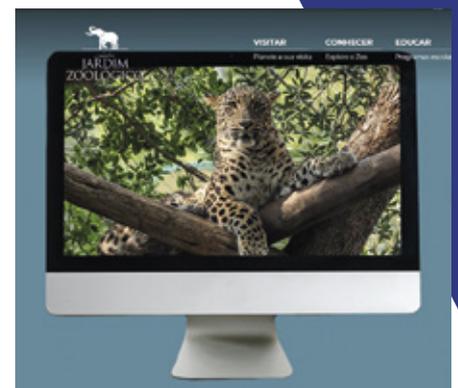
Teatro Nacional de São Carlos



e assistir ao nascimento de uma tartaruga. Para fechar o dia da sua criança em beleza, nada como assistir todas as noites, pelas 21h, às canções de embalar de Miguel Araújo, em direto no Instagram do cantor. Vista o pijama às crianças, desligue as luzes e relaxe. Fique em casa, cuide de si e dos seus. Aproveite as nossas sugestões e tire partido do isolamento!

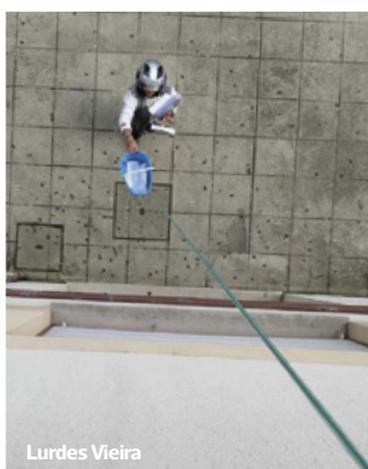


Jardim Zoológico de Lisboa



OLHA EU AQUI!

Durante este contexto COVID-19, que alterou por completo a nossa forma de trabalhar e de viver, começámos a receber fotos e partilhas de colegas que, de alguma forma, queriam mostrar "Estamos aqui e vamos continuar em força!". Para dar ainda mais corpo a este movimento, lançámos uma comunicação interna, no dia 20 de abril por SMS e e-mail, com o objetivo de agradecer as partilhas e desafiar quem quisesse mostrar o seu compromisso. As páginas que se seguem enchem-nos de orgulho e são poucas para todas as partilhas que recebemos na redação até ao fecho desta edição. A todos e todas, o nosso muito Obrigado!





César Simões



CDP 8400



Hernâni Gois, Soure



José A. C. Agostinho



CDP 8400



CDP 8400



Antonino Barbosa, Ponte de Lima



CDP 8400



António José Almeida



Fábio Mendes, Vila Real



António Viegas, Tondela



Antonino Barbosa, Ponte de Lima

OLHA EU AQUI!!





Hélder Silva Coelho



Hélder Silva Coelho



Loja CTT Horta



Paulo Alexandre Silva



Paulo Gouveia



Edimar Júnior



Equipa de CDP



Egídio Duarte Moutinho



Joaquim Luis



Joel Teixeira

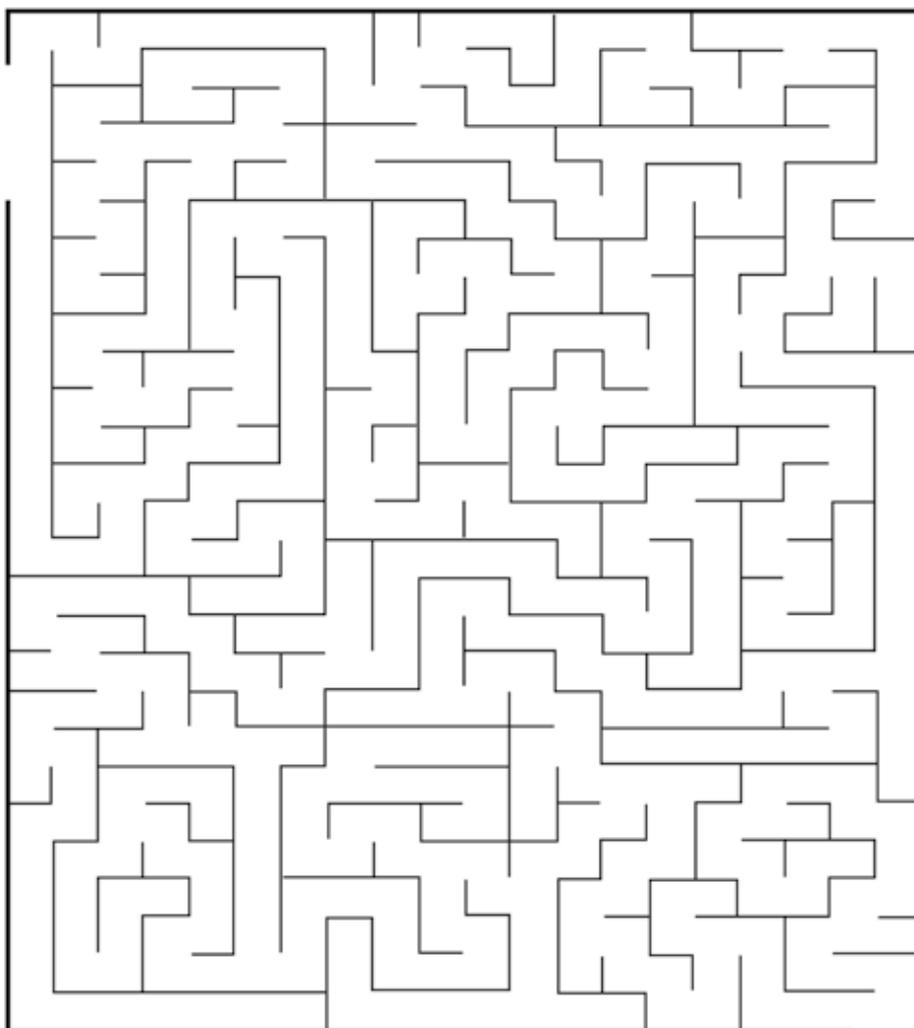
Queremos agradecer:

Às pessoas
 Às equipas
 Aos que saem todos os dias de casa para trabalhar
 Aos que trabalham a partir de casa
 Aos que sorriem
 E aos que dão ouvidos aos nossos clientes
 Aos que fazem as nossas contas
 E aos que negociam as nossas compras
 Aos que vendem
 Aos que comunicam
 Aos que transportam e aos que distribuem
 A todos nós
 Um brinde!

SOMOS CTT



Ajuda o carteiro a entregar as suas cartas.



Faz as contas e pinta com a cor correspondente.

- | | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|
| 15 |  | 12 |  | 9 |  |
| 14 |  | 11 |  | | |
| 13 |  | 10 |  | | |



VAMOS
COLORIR





Giro do carteiro

Ajuda o João a receber a sua encomenda, pois a nossa entrega é total!

Escolhe o caminho mais curto, sem te esqueceres de passar na Loja CTT, no CLD e de pistolar o o objeto.



Sopa de letras

U L C N B C G L G D F V B R M
 C C U R G E T E R V I L H A S
 A K B L I N U N G R A O T Y C
 I L A R R O Z T G A G R I A O
 M S T L B U H I Y B T Z R A U
 A W A S E R A L F A C E Y G V
 S R T E R A B H M N C D F R E
 S E A S I U H A F E I J A O J
 A T T F N R D S S T C V B G T
 Y O U N G M J G R E L O S B G
 V M C X E E S P I N A F R E S
 N A B O L I H R C I N A F O K
 K T L P A G U A B F A V A S E
 R E S P A R G O S F G A N H U
 Y T G H N I B R O C O L O S Y

PALAVRAS PARA ENCONTRARES

- | | |
|-----------|------------|
| CURGETE | BATATA |
| COUVE | FEIJÃO |
| RABANETE | GRÃO |
| AGRIÃO | LENTILHAS |
| TOMATE | NABO |
| ALFACE | BRÓCOLOS |
| BERINGELA | ERVILHAS |
| CENOURA | ESPINAFRES |
| ÁGUA | FAVAS |
| MASSA | ESPARGOS |
| ARROZ | GRELOS |

CRUZADAS

HORIZONTAIS: 1. O Metropolitano de Lisboa (...) 60 anos, os CTT assinalaram a efeméride com um Inteiro Postal. 2. Naquele lugar. 3. Pedaço de pão, migalha. Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de novo. 4. Bondosa. Rádio Televisão Portuguesa (sigla). 5. Prefixo indicativo de movimento, direção, junção. Cacifos eletrónicos em parceria com o Lidl – cinco supermercados Lidl, em Portugal, vão ser os primeiros a (...) uma nova oferta: a possibilidade de levantar as suas encomendas enquanto faz as compras. 6. Possuir. Parte inferior de vale fluvial, total ou parcialmente invadido pelas águas do mar. 7. Substância gordá, de composição análoga à do éter e à do álcool. Indica lugar, tempo, modo, causa, fim e outras relações (prep.). 8. Variante enclítica do pron. pess. compl. a. Contr. da prep. em com o art. def. o. Designa dor, admiração, repugnância (interj.). 9. Vesícula que contém a bÍlis. 10. Designa intensidade, separação, oposição (pref.). Paulo "speedy" Gonçalves, uma figura marcante do desporto motorizado em Portugal, um ícone do (...) Dakar, que para sempre ficará na nossa memória. 11. Animal recém-nascido, animal de mama. 12. A ti. Os CTT colocaram uma nova (...) a assegurar um serviço importante para muitas instituições financeiras: o seu correio interno. 13. Cheiro agradável. Indivíduo contra quem se intenta processo judicial.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									

VERTICAIS: 1. Na frente do (...) às alterações climáticas – os CTT reafirmam o seu compromisso com metas ambientais muito exigentes, ao assinalarem a sua presença no conjunto de empresas que fará parte do programa da Capital Verde Europeia 2020, título que a cidade de Lisboa ostentará este ano. Acontecimento. 2. Designação atual do i semiconsoante, elemento de ditongo, décima letra do alfabeto hebraico correspondente ao i e ao j. Cão próprio para a caça das lebres. 3. Represa de água em ribeiro, onde se afoga o linho a curar. Por oposição a nominal, diz-se quando se considera as próprias coisas e não os termos que as exprimem. 4. Flexão feminina de ele. Vassourar o forno, depois de aquecido. 5. Exprime a ideia de dois, duas vezes (pref.). CTT: um novo posicionamento sem perder de vista (...) da marca. 6. Tulha subterrânea ou construção agrícola impermeável, para a conservação de cereais e de forragens verdes. Ócio. 7. CTT reforçam (...) de produção documental. Art. def. árabe, presente no início de muitas palavras portuguesas. Mover-se de um sítio para outro. 8. Suf. diminutivo. A entidade, a personalidade da pessoa que fala. Parte inferior ou terminal dos membros inferiores. 9. Banco CTT vence pelo 2º ano consecutivo o (...) cinco estrelas 2020. Que causa mal, prejuízo, incómodo ou doença.

SUDOKU

Complete com números de 1 a 9.

					9	4		7
						8	1	
1					7		2	5
		4		5				
	6	9	1		3	7	8	
				6		5		
2	5		6					8
	4	8						
6		1	2					

GRAU DE DIFICULDADE: ★★★★★

9	7	4	8	2	1	5	6
6	5	2	1	7	3	8	4
8	7	1	5	6	3	4	2
4	1	2	9	6	8	5	3
5	6	2	1	4	3	7	8
1	8	4	3	7	9	2	5
8	3	4	7	5	2	6	9
1	8	4	3	7	9	2	5
4	9	7	5	2	6	8	1
3	2	5	8	1	9	4	6

SOLUÇÕES:
PALAVRAS CRUZADAS:
 HORIZONTAIS: 1 - Celebrou 2 - Ail 3 - Miga Neo 4 - Boa RTP 5 - Ad Testar 6 - Ter Ria 7 - Etal Em 8 - La No Li 9 - Fel 10 - Ab, Raly 11 - Cra 12 - Te Equipa 13 - Olor, Réu
 VERTICAIS: 1 - Combar, Facto 2 - Jode, Lebel 3 - Laga, Real 4 - Ela, Rael 5 - Bl, Herança 6 - Silo, Leu 7 - Oferta, Al, Ir 8 - Ora, Eu, Pé 9 - Preenio, Mau
DIFERENÇAS: 1 - Reflexo na viseira 2 - Cor no colete 3 - Bolsa do colete 4 - Botão da camisa 5 - Logotipo do empilhador 6 - Cor do empilhador 7 - Cor da fita na caixa de cartão central 8 - Caixa de cartão empilhador 9 - Logotipo de caixa de cartão lado direito 10 - Fita amarela caixas de cartão lado direito
LABIRINTO: O caminho certo é o 3.

DIFERENÇAS

Procure as dez diferenças entre os desenhos.



Samuel Trindade / ATG / CS

