

REVISTA

ctt

Nº 12_OUT_NOV_DEZ_21



Pai Natal Solidário 2021



- 05 EDITORIAL
Mensagem de Natal
- 06 MOMENTOS
- 16 BANCO CTT
Teambuilding solidário da área comercial do Banco CTT
Banco CTT mais sustentável
- 18 + PREVENÇÃO
Chamada para a ação Visão Zero 2030
- 20 CAPA
Pai Natal Solidário 2021
- 22 EVENTOS
Transportes Norte vence CTT Drivers' Challenge 2021
CTT e-Commerce Awards 2021
Já começou a V edição do Programa Trainee CTT
- 36 EFICIÊNCIA
CPL-S Eficiência operacional e melhoria contínua

Diretor: Miguel Salema Garção **Diretora Executiva:** Adriana Eugénio **Redação:** Elsa Duarte, Lucília Prates, Rosa Serôdio, Paulo Rui Teixeira e Rita Presas
Conceção Gráfica: Miguel Dantas e Samuel Trindade **Fotografia:** Anabela Trindade, David Martins, Pedro Cruz e Arquivo CTT
Produção Comunicação: Propriedade CTT Correios de Portugal, S.A. - Sociedade Aberta
Av. D. João II, nº 13, 1999-001 LISBOA Tel.: 210 470 300 Pessoa coletiva nº 500 077 568
PUBLICAÇÃO BIMESTRAL - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA A revista CTT foi escrita ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.
Agradecimentos pela cedência de imagens: ao Aquário Vasco da Gama e a todos os Colaboradores dos CTT que partilharam fotos.

- 40 **SOU CTT**
Novas parcerias
- 42 **INOVAÇÃO**
Já estreou a nova temporada do INOV+
Breves
- 48 **DONA OFERTA**
Propostas Dona Oferta
- 52 **NATAL**
Receitas para o seu Natal
Lendas de Natal
- 56 **FILATELIA**
Portugal em Selos 2021
O Meu Álbum de Selos
- 58 **SAÚDE**
Gorduras boas ou más?
A importância da alimentação da pessoa com diabetes
- 62 **LUGARES**
Chaves beleza à beira do Tâmega
- 64 **DESPORTO**
Fernando Pimenta o canoísta sinónimo de medalhas

Banco CTT Investimento Sustentável

INVISTA EM SI E NUM MUNDO MAIS VERDE

Agora pode investir o seu dinheiro num seguro totalmente dedicado a pensar em si e num futuro melhor para todos. Com o **Banco CTT Investimento Sustentável** vai poder investir em ativos sustentáveis, para que possa atingir os seus objetivos sem esquecer o seu futuro e um mundo mais verde, equilibrado e sustentável.

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

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

Saiba mais em
bancocctt.pt

bancocctt



João Bento
Presidente Executivo | CEO

MENSAGEM DE **NATAL**

Aproxima-se o final de mais um ano. É o momento ideal para revisitarmos o desafiante percurso que nos trouxe até aqui e perspetivar o que temos pela frente encarando as experiências vividas como oportunidades de crescimento.

Começo por partilhar que as condições para a celebração de um novo contrato de concessão de serviço público de correio estão garantidas e apenas pendentes de tramitação política e administrativa. Devemos encarar este facto, com elevada responsabilidade, pois somos reinvestidos, em condições mais equilibradas, na prestação de um serviço público que bem conhecemos e que está intrinsecamente ligado à nossa história e à nossa razão de ser. Mas o ano que agora termina fica marcado por um conjunto alargado de concretizações de transformação, que são imprescindíveis para acompanharmos as rápidas mudanças da sociedade e da economia, mesmo que fortemente influenciadas pela fase pandémica que vivemos.

A digitalização e o seu impacto na quebra do uso de correio, tal como a globalização do mercado e dos negócios impõem o foco contínuo na eficiência operacional e na nossa capacidade de resiliência para enfrentarmos os desafios que daí resultam para as nossas atividades.

Temos a ambição de ser exemplares no processo de transformação em curso. Para isso temos de continuar a ser inovadores e corajosos, dinâmicos e rigorosos, comprometidos e solidários, por forma a dotar a nossa capacidade de resposta às necessidades do mercado e dos nossos clientes. Queremos ser sempre a primeira escolha das empresas e das pessoas, quer se trate de comunicações físicas ou digitais, de necessidades de poupança ou de crédito, ou de apoio ao negócio através do nosso crescente portefólio de soluções empresariais, com especial ênfase nas que estão especialmente vocacionadas para dar apoio estrutural ao desenvolvimento do comércio eletrónico. Realizámos um esforço de investimentos em infraestruturas, tanto em Portugal como em Espanha – em particular de instalações e sistemas de tratamento e de apoio à distribuição – e em tecnologia, dotando as nossas operações de maior capacidade de resposta face aos desafios que temos pela frente e melhorando as condições de trabalho. O crescimento do comércio eletrónico é uma

oportunidade que temos de agarrar com todo o nosso engenho, sendo essencial como alavanca de crescimento em si mesmo, e no que induz para as nossas áreas de logística e expresso e encomendas. E é justamente nessas áreas de negócio, tão importantes para o nosso futuro, e em que nos batemos em concorrência plena num mercado muito competitivo, que nos queremos afirmar como operador de ibérico referência, de forma compatível com a nossa ambição de crescimento.

2021 é também o ano que vê cumprido o nosso compromisso voluntário de reabertura das 33 Lojas CTT nas sedes de concelho em que tínhamos passado a operar apenas através de Pontos CTT, reforçando a nossa capilaridade e alargando a nossa presença e proximidade. Progredimos na nossa aposta em tornar o Banco CTT cada vez mais a opção dos portugueses, com uma oferta simples, de valor e de conveniência, tal como prosseguimos no investimento com a expansão da PayShop, a nossa marca de pagamentos.

No quadro da fase de transformação profunda das nossas atividades em que nos encontramos, lançámos ou prosseguimos com iniciativas determinantes e muito ambiciosas. Entre elas destaco a aquisição da NewSpring que nos permite fortalecer ainda mais a nossa determinação em abordar o universo dos nossos clientes com uma oferta de soluções empresariais ampla e de qualidade. De igual modo realço a mais recente celebração de uma parceria com a YunExpress, numa iniciativa que visa acelerar a constituição de uma rede de cacifos para receber encomendas em Portugal e, mais tarde, Espanha.

Os tempos são de enorme exigência, mas também de grandes oportunidades. Sabemos que caminho trilhar, mas, em cada momento, temos de ser capazes de fazer acontecer e isto requer um continuado esforço conjunto de todos, pois somos nós, todos nós, que fazemos os CTT e determinamos, pela nossa ação e empenho, o seu presente, assegurando o seu futuro.

Já demos provas de que somos capazes e de que os nossos clientes podem contar com os CTT para ligar pessoas e empresas com entrega total!

Desejo a todos e respetivas famílias, com a prudência que o momento exige, um Feliz Natal e um Muito Bom Ano Novo!

CTT E REISSWOLF **PARCEIROS** NA DESTRUIÇÃO CONFIDENCIAL DE DOCUMENTOS COM A HOME OFFICE. BOX.

Os CTT e a REISSWOLF assinaram, no dia 17 de dezembro, uma parceria no âmbito do lançamento de um novo produto que visa responder aos desafios do teletrabalho: a HomeOffice. Box.



João Sousa, Administrador Executivo dos CTT afirma que «a gestão documental das empresas assume uma forte relevância e o contexto de teletrabalho traz alguns desafios na sua implementação. Os CTT, associando-se à REISSWOLF, visam apoiar os clientes na resolução destes desafios, posicionando-se mais uma vez como o parceiro de confiança em todas as áreas das empresas, incluindo na recolha dos seus documentos».

José Henrique, Administrador da REISSWOLF Portugal, esclarece: «A pandemia pelo novo coronavírus veio alterar o modelo de trabalho de muitas empresas, potenciando o teletrabalho. Esta mudança na forma de trabalhar traz riscos, nomeadamente a fuga de informação e violação de dados. Tal pode acontecer facilmente se os documentos forem simplesmente eliminados no lixo doméstico ou no circuito comum da reciclagem. Por isso, é importante garantir às empresas a segurança da sua informação e dos seus clientes produzida fora das suas instalações, através de um serviço de destruição confidencial para documentos obsoletos, que seja seguro, simples de utilizar e acessível a partir de qualquer lugar. Com este objetivo, a REISSWOLF oferece um

novo serviço em parceria com os CTT - a HomeOffice. Box. concebida para gerir com segurança, rapidez e inviolabilidade a informação que os clientes nos confiam».

A HomeOffice. Box. nasceu em pleno ambiente de pandemia e veio dar resposta aos desafios do teletrabalho, nomeadamente em relação à segurança da informação e proteção de dados. Com a HomeOffice. Box. os colaboradores em teletrabalho podem guardar os documentos que utilizam no seu dia a dia, como por exemplo, rascunhos, listagens, faturas, recibos, correspondência, contratos, ou outros dados com informações confidenciais e assegurar a destruição confidencial de todo o conteúdo, enviando para a REISSWOLF a HomeOffice. Box. Os CTT são responsáveis pela recolha da HomeOffice. Box., que pode ser efetuada ao domicílio ou num dos pontos elegíveis, sem qualquer custo associado. Esta parceria irá permitir que a HomeOffice. Box. chegue a casa dos portugueses em teletrabalho de forma rápida e cómoda e garantir que todas as informações contidas na mesma são destruídas de forma confidencial, evitando assim o acesso indevido por parte de terceiros.

Além disso, a HomeOffice. Box. será sempre, mesmo depois da pandemia, uma alternativa prática para quem trabalha remotamente, visto que permite garantir a segurança da informação a partir de qualquer lugar. Escritórios de advogados ou de contabilistas, consultórios médicos e todos os trabalhadores por conta própria com consciência da importância e necessidade em garantir a privacidade e confidencialidade são sempre potenciais clientes deste novo produto. O processo de destruição confidencial segue todas as normas legais em vigor e garante o cumprimento do Regulamento Geral da Proteção de Dados (RGPD) a que todas as empresas da União Europeia são obrigadas a seguir, em caso de manuseamento de dados pessoais. No fim do processo, é emitido pela REISSWOLF um certificado de destruição como comprovativo. Os resíduos resultantes da destruição são encaminhados na sua íntegra para valorização ambiental, contribuindo assim para a preservação do meio ambiente. A HomeOffice. Box. pode ser adquirida no website da REISSWOLF ou dos [CTT](#).

LUCÍLIA PRATES

REABERTURA DA LOJA DE GAVIÃO MARCADA POR AÇÃO DE SOLIDARIEDADE



Com a inauguração da Loja de Gavião ficou concluído o processo de reabertura de Lojas próprias em sedes de concelho. Para assinalarmos o feito e reforçarmos, ainda mais, a proximidade à população, concretizámos uma iniciativa solidária, entregando eletrodomésticos a duas instituições locais, mesmo a tempo de festejarem o Natal em melhores condições

No dia 25 de novembro, teve lugar a cerimónia de inauguração da Loja CTT de Gavião, no distrito de Portalegre, com a presença da Comissão Executiva dos CTT, do Presidente da Câmara Municipal de Gavião, José Pio, e do Presidente da União de Freguesias de Gavião e Atalaia, Germano Manuel Batista Porfírio, entre outros dirigentes da nossa empresa e de entidades locais.

A Loja CTT de Gavião abriu portas na mesma localização, na Avenida José Marcelino, Lote 1, R/C, funcionando todos os dias úteis, das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30.

Esta é a 33ª e última Loja a ser reaberta, no âmbito do compromisso de dotarmos todas as sedes de concelho com Lojas próprias, tendo em vista o reforço da elevada proximidade às populações e da

capilaridade da nossa rede.

Em 2019, com as Lojas de Vila Flor e Alpiarça, iniciámos o processo de reabertura das 33 Lojas encerradas anteriormente. Em 2020, reabrimos as Lojas de Melgaço, Redondo, Aljustrel, Manteigas, Pedrógão Grande, Ourique, Sousel, Alvaiázere, Portel, Mondim de Basto, Almodôvar, Vidigueira, Ribeira de Pena, Vila Velha de Ródão, Fronteira, Avis, Viana do Castelo, Cuba, Vila de Rei, Alcoutim, Arraiolos, Barrancos e Terras de Bouro. Já este ano, foram reabertas as Lojas de Fornos de Algodres, Alvito, Marvão, Armamar, Mora, Óbidos, Penedono e Gavião, ficando assim concluído o processo.

O evento de inauguração ficou marcado por uma iniciativa de solidariedade social. Em parceria com a Câmara

Municipal de Gavião, entregámos eletrodomésticos a duas instituições locais: uma máquina de lavar roupa e uma placa de fogão ao Centro Social Belverense e uma máquina de lavar roupa e duas placas de fogão à Santa Casa da Misericórdia de Gavião.

Com o Natal próximo, estas ofertas vão certamente permitir às duas instituições uma melhor resposta às necessidades de todos os que delas fazem parte. RS



Inauguração
Loja CTT Gavião



Ação Social Gavião

“O CAMINHO DO GUERREIRO” NA LOJA CTT DE VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ

A Loja CTT de Vila Nova de Santo André acolheu, no dia 15 de dezembro, uma sessão de autógrafos centrada no livro “O Caminho do Guerreiro”, da autoria de Liliana Rodrigues, uma escritora local. Para promover esta obra, que aborda a temática das artes marciais, foi feita uma demonstração de Aikido, uma arte marcial japonesa, promovida pelo mestre de Aikido, António Serra,

também habitante local. O livro está à venda nas Lojas CTT.

Na foto: José Saramago (aluno de Aikido), Liliana Rodrigues (autora), Sandra Paixão (Gerente Loja Vila Nova Santo André), António Serra (Mestre de Aikido) e David Gorgulho (Presidente da Junta de Freguesia de Vila Nova de Santo André).



CTT E YUNEXPRESS CELEBRAM PARCERIA



Celebrámos com a YunExpress, a unidade de negócios de logística da empresa chinesa Zongteng Group, um acordo de parceria para a criação de uma joint venture, que visa gerir o negócio de uma rede de cacifos para receber encomendas em Portugal e Espanha.

Os CTT têm uma participação maioritária de 66% na nova empresa, sendo a participação da YunExpress de 34%. Com esta parceria, que representa um investimento conjunto de cerca de oito milhões de euros, no prazo de três anos, pretendemos desenvolver a rede líder de cacifos para o e-commerce em Portugal, a qual será aberta a qualquer operador. Temos como ambição instalar 1000 cacifos, até ao final de 2022, ficando assim dotados da maior rede nacional de cacifos, que fará parte da atual rede de mais de 2000 Pontos de Entrega CTT, onde os clientes podem recolher as suas encomendas.

A YunExpress é nossa parceira e cliente, sendo um agregador de tráfego internacional proveniente da Ásia, com forte experiência de logística. A rede de cacifos será ainda suportada por um grupo de diferentes fornecedores nacionais, desde a metalomecânica ao software, o que permitirá uma maior autonomia e agilidade tecnológica. ED



REFEIÇÕES AO DOMICÍLIO EM PARCERIA COM A ZOMATO



Lançámos, em parceria com a Zomato, um novo serviço de delivery, entrega de refeições ao domicílio, em que a entrega é assegurada por nós.

Há centenas de espaços, em Lisboa e no Porto, que já aderiram à nova plataforma e passam a ter como solução o serviço de entregas dos CTT e da Zomato, prevenindo-se a expansão para novas localizações a médio e longo prazo. Para a Zomato, este novo serviço completa a experiência do utilizador a 100%, juntando a opção de delivery às outras funcionalidades que já oferece, sendo que, para isso, os utilizadores terão de fazer download de uma nova app para os pedidos de delivery e take away.

Através da plataforma CTT Now de entregas imediatas, seremos responsáveis pelo processo de distribuição das refeições, com uma operação dedicada ao projeto-piloto e com uma rede de estafetas estabelecida para o efeito. Faça já download da app da Zomato e utilize o nosso serviço de entregas. ED

CACIFOS CTT UMA REDE EM EXPANSÃO



A rede de Cacifos CTT conta já com mais de 180 cacifos por todo o país, tanto públicos como corporativos, localizados em diversos locais do país, nomeadamente em plataformas de transporte intermodais, centros comerciais, campus universitários, redes de retalho físico, hospitais ou, no caso dos corporativos, em empresas. Os Cacifos CTT são uma solução de enorme conveniência, quer para quem vende, quer para quem compra online. Os destinatários decidem, quando estão a comprar online, se pretendem receber num Cacifo, identificando o que lhes é mais conveniente e, depois do objeto depositado, decidem quando o vão levantar. A interface com o destinatário é extremamente simples e baseada no envio via SMS e email do código secreto que lhes permite interagir com o Cacifo e receber a sua encomenda.

Nos últimos meses, foram instalados Cacifos CTT em diversos locais, tais como: Mercado Empresarial de Torres Vedras, Centro Empresarial Lionesa, Postos de Abastecimento Alves Bandeira, El Corte Inglés de Gaia, Centros Comerciais geridos pela CBRE, Radio Popular de Sintra, Setúbal, Maia e Gaia, Supermercado Apolónia, em Lagoa, bem como nos hospitais de São José, D. Estefânea, Curry Cabral, Capuchos e Maternidade Alfredo da Costa.

Os CTT encontram-se ativamente a aumentar esta rede cacifos, contando ampliá-la para 1000 em 2022, com o propósito de tornar mais simples e eficaz o processo de entrega de encomendas aos seus clientes, tanto em espaços de grande influência, como redes de retalhistas, com os quais os CTT estabelecem e reforçam parcerias, como em clientes corporativos que



queiram proporcionar aos seus colaboradores uma solução inovadora para receção de encomendas e-commerce. Até 6 de janeiro, pode escolher o melhor cacifo para receber as suas encomendas, sem qualquer custo. Saiba mais [aqui](#). ED

PDRH ENCERRA 13ª EDIÇÃO

De 25 a 29 de outubro, decorreu, em formato online, mais uma edição do Programa de Desenvolvimento de Recursos Humanos - PDRH, que contou com 110 participantes, oriundos de oito países: Angola, Brasil, Cabo Verde, Cuba, Macau, Moçambique, Panamá e Portugal.

Ao longo das 13 edições, o programa tornou-se num marco da formação dos CTT. Por ele já passaram 427 formandos, de 27 países, e foi distinguido pela World Mail Awards com um diploma de mérito, em 2013 e



2016. A multiculturalidade, agregando formandos de vários continentes, é única a nível mundial e constitui o principal elemento diferenciador do curso.

Este programa de formação remonta a 2007 e é organizado pelo Gabinete de Relações Institucionais (GRI) e pela Direcção de Pessoas e Cultura (PA). Em 2022, o PDRH estará de volta! RS

200 ANOS DAS RELAÇÕES *DIPLOMÁTICAS* ENTRE PORTUGAL E ARGENTINA

Os dois séculos de relações bilaterais entre Portugal e Argentina ficam assinalados pelo lançamento de um inteiro postal.

Desde o tempo de Fernão de Magalhães, pelo menos, que os portugueses conheceram e viveram no território que é hoje a República da Argentina. Mais tarde, em 1821, Portugal reconheceu a Argentina como Estado soberano, tendo sido o segundo país do mundo a fazê-lo, embora o curso da história lhe dê hoje a primazia, já que o único país que se havia adiantado - o Havai - deixou, entretanto, de sê-lo.

«Com o lançamento deste postal, decidimos celebrar os fortes vínculos e de grande amizade entre os dois países, que vai decerto sensibilizar ainda mais todos os nossos cidadãos para a questão do relacionamento entre os nossos dois povos e reforçar a saudável convivência que tem, desde sempre, servido de base aos fortes laços entre os dois países», salientou João Bento, Presidente Executivo dos CTT, na cerimónia que decorreu no dia 5 de novembro, no Edifício



CTT, em Lisboa, que contou com a presença de Rodolfo Gil, Embaixador da República da Argentina em Portugal, e de Raul Moreira, Diretor de Filatelia dos CTT. *RS*

INTEIRO POSTAL *CELEBRA* 30 ANOS DA CMVM



Com o lançamento de um inteiro postal, associámo-nos à celebração dos 30 anos de atividade da Comissão do Mercado de Valores Mobiliários (CMVM), uma instituição que, desde a sua fundação, prossegue a nobre missão de supervisionar e regular os mercados financeiros e proteger os investidores.

«Ao longo de mais de 500 anos de existência, o serviço postal em Portugal tem vindo a sublinhar inúmeros factos importantes da vida nacional e personalidades que deixaram a sua marca na história do nosso país, através da emissão de valores filatélicos. Assim sendo, os CTT não podiam deixar de celebrar esta efeméride através da emissão deste inteiro postal», referiu João Bento, Presidente Executivo dos CTT, durante a cerimónia que decorreu na noite de 4 de novembro, no Pátio da Galé, em Lisboa, e na qual também participaram Gabriela Figueiredo Dias, Presidente da CMVM, e Raul Moreira, Diretor de Filatelia dos CTT. *RS*

NEWSPRING SERVICES *PREMIADA COM* PRÉMIOS GOLD E BRONZE



No passado dia 24 de novembro, realizou-se a 18ª Conferência Internacional de Contact Centers da APCC (Associação Portuguesa de Contact Centers) onde foram atribuídos os Troféus APCC Best Awards.

A Newspring Services ganhou dois troféus:

- Gold pelo serviço Multicare
- Bronze pelo serviço Fidelidade

Os troféus APCC Best Awards têm como principal objetivo distinguir as organizações que mais se destacam, pela implementação e adoção de Boas Práticas Organizacionais na atividade de Contact Centers em Portugal – quer ao nível da gestão estratégica, operacional, tecnológica, quer ao nível do capital humano e contribuição para o reconhecimento e valorização do setor em geral.

RAUL MOREIRA *DISTINGUIDO* COM MEDALHA DE MÉRITO AERONÁUTICO



Numa cerimónia que decorreu a 6 de dezembro, nas instalações da Força Aérea, na Amadora, e contou com a presença do Administrador Executivo, António Pedro Silva, o Chefe de Estado Maior da Força Aérea Portuguesa, General Joaquim Manuel Nunes Borrego, outorgou ao Diretor de Filatelia dos CTT, Raul Moreira, a medalha de Mérito Aeronáutico de 1ª Classe. Desta forma, é sublinhada a sua contribuição para o prestígio da Força Aérea e para a divulgação dos feitos dos seus militares, através de inúmeras emissões de Valores Postais da República, que



levaram a milhões de portugueses e estrangeiros, por todo o mundo, imagens dos nossos aviões e das suas tripulações.

A Medalha de Mérito Aeronáutico é uma medalha militar portuguesa, criada a 11 de outubro de 1985, para galardoar os militares e civis, nacionais ou estrangeiros, que, no âmbito técnico-profissional, revelem elevada competência, extraordinário desempenho e relevantes qualidades pessoais, contribuindo significativamente para a eficiência, prestígio e cumprimento da missão da Força Aérea Portuguesa. O nosso Diretor de Filatelia está de parabéns por mais esta distinção! **RS**

CONTACT CENTER DOS CTT *CONQUISTA* DOIS TROFÉUS NA 18ª CONFERÊNCIA INTERNACIONAL APCC

O Contact Center dos CTT, em parceria com a Reditus, foi agraciado com duas distinções na 18ª Conferência Internacional APCC - Contact Centers 2021, subordinada ao tema "Contact Centers Portugal: From Important to Indispensable", que se realizou a 24 de novembro.

Ganhámos os troféus Silver e Bronze, com a Linha CTT e com a Linha CTT Empresas, respetivamente, na categoria Distribuição e Logística. Estes troféus têm particular relevância no atual contexto de pandemia Covid-19, que colocou em evidência a importância do contact center, como um pilar da experiência dos clientes. Durante o pico da crise, os nossos Contact Centers tornaram-se numa importante via de contato entre os



CTT e os clientes, tendo revelado uma incrível capacidade de adaptação e de resposta às múltiplas solicitações. A Conferência Internacional APCC é o evento anual mais importante no setor,

agregando representantes de grande parte das mais importantes empresas portuguesas e internacionais. **LP**

DIREÇÕES DE OPERAÇÕES **CERTIFICAM** SISTEMAS DE GESTÃO INTEGRADOS EM MÚLTIPLOS REFERENCIAIS

De 11 a 15 de outubro, decorreu, com sucesso, a auditoria externa de acompanhamento ao Sistema de Gestão Integrado das Direções de Operações, num ano ainda fortemente condicionado pelos impactos da pandemia e particularmente exigente e desafiante na gestão de uma agenda de transformação nas Operações, de que se destacam a entrada em vigor das novas regras do comércio extracomunitário, a entrada em funcionamento do COI (Centro de Operações Internacional), em Famões, e o desenvolvimento e implementação nos Centros Operacionais de projetos LEAN.

As Direções de Operações apresentam agora o seu Sistema de Gestão certificado nos seguintes referenciais:

Ambiente (ISO 14001) e Segurança e Saúde no Trabalho (ISO 45001)

- Gestão de Objetos Postais nas seguintes Operações: Produção de Correio (N/S); Transportes (N/C/S); Gestão Aduaneira e Entrepasto Postal Aéreo (EPA). Balcão de Aceitação (N/C/S). Gestão Documental nas Soluções Empresariais: Printing e Finishing e Maimanager e Gestão Documental (C/S).



Qualidade (ISO 9001)

- Gestão de Objetos Postais nas seguintes Operações: Produção de Correio (N/S); Transportes (N/C/S); Gestão Aduaneira e Entrepasto Postal Aéreo (EPA). Balcão de Aceitação (N/C/S). Gestão Aduaneira no edifício de Famões. Gestão Documental nas Soluções Empresariais: Printing e Finishing e Maimanager e Gestão Documental (C/S).

Segurança da Informação (ISO 27001)

- Gestão Documental nas Soluções Empresariais: Printing e Finishing (PEF).
- A auditoria, realizada pela SGS, decorreu nos edifícios de Cabo Ruivo, Maia, Taveiro, Entrepasto Postal Aéreo e Edifício de Famões, confirmando que o Sistema de Gestão Integrado cumpre os requisitos deste múltiplo referencial. Foram, contudo, identificados três Pedidos de Ação Corretiva Menores e nove Observações, que irão ser devidamente corrigidos.

Estão de parabéns todas as equipas envolvidas nos Processos de Certificação, bem como as áreas transversais de suporte, nomeadamente as Direções envolvidas na Certificação Corporativa. **RS**

400 PONTOS CTT JÁ ESTÃO CERTIFICADOS

Ao longo de cinco dias, de 18 a 22 de outubro, a Bureau Veritas realizou a auditoria externa de Certificação de Serviços em Pontos CTT. O processo envolveu a auditoria presencial às atividades centrais de suporte e a visita a 21 Pontos CTT, representativos do universo em certificação. O resultado obtido foi excelente, não tendo sido identificadas quaisquer “Não Conformidades” e “Oportunidades de Melhoria”, o que demonstra o envolvimento e esforço de todos os intervenientes, quer ao nível operacional, quer ao nível das áreas centrais de apoio aos Canais Externos e Certificação, sendo de destacar o compromisso dos Parceiros auditados.

Com a conclusão deste processo, passamos a dispor de 400 Pontos CTT certificados no país, o que, seguramente, contribui para aumentar a excelência do atendimento na



rede de canais externos e a boa imagem da nossa Empresa. **RS**

UM POSTAL DÁ MAIS HO-HO-HO AO NATAL

Os CTT e a The Navigator Company uniram-se, uma vez mais, para encurtar distâncias entre familiares e amigos e proporcionar-lhes um “Natal Mais Próximos”.

A Navigator tem o papel certo para as mensagens e nós temos a entrega total para as fazer chegar ao destino. Este é o mote da campanha que, pelo segundo ano consecutivo, convida cada um de nós a aproximarmo-nos daqueles que nos são mais especiais, através do envio de um postal.

Quando enviamos um postal damos um pouco de nós. Escolhemos a imagem e procuramos as palavras certas, enquanto imaginamos o sorriso de quem as vai ler. E com essa dedicação, tocamos o coração de alguém e ficamos mais próximos, mesmo que estejamos longe. Para quem recebe, o postal é a magia que dá sentido ao gesto de abrir a caixa de correio; é a alegria de reencontrar o outro naquela mensagem que traz vida ao papel e torna o dia mais colorido.

Com esta campanha, desenvolvida pela agência McCann, os CTT e a Navigator querem manter viva a tradição e aproximar os portugueses nesta época festiva, através da oferta de 5000 envios de postais.

Na campanha “Natal Mais Próximos” de postais personalizados, o utilizador pode personalizar o seu postal, através do



upload de uma fotografia ou através das ilustrações disponíveis no site, com entrega direta na morada do destinatário. Vá a ctt.pt e dedique algumas palavras aos seus familiares e amigos. Vai constatar que, como por magia, do longe se faz perto! LP

MILHARES DE CRIANÇAS JÁ ESCREVERAM AO PAI NATAL

Tal como acontece todos os anos, a iniciativa “Cartas ao Pai Natal” está a ser um verdadeiro sucesso. Os CTT já receberam milhares de cartas escritas por muitas crianças do nosso país, dirigidas ao Pai Natal dos CTT. Estas mensagens que nos chegam de forma espontânea têm uma característica muito interessante: são as únicas cartas que circulam sem selo.

O “Pai Natal dos CTT” nasceu graças à espontaneidade de crianças que escreviam cartas ao Pai Natal. Foi a partir de 1985 que os CTT começaram a ajudar o Pai Natal, respondendo a todas elas e enviando também uma pequena lembrança a cada criança.

Para o efeito, os CTT contam com o “escritório do Pai Natal” e mobilizam sempre uma equipa especial de ajudantes que se dedica a tempo inteiro para garantir que todas as crianças (e alguns graúdos) recebem uma resposta, ajudando todos a manter o sonho do Natal bem vivo.

Espera-se que este ano o Pai Natal dos CTT receba cerca de 160 mil cartas, sendo que todas serão respondidas. Desta forma, é importante que tenham uma morada para que o Pai Natal dos CTT saiba para onde enviar a resposta e o respetivo brinde. ED



DÊ SANGUE É ESSENCIAL PARTILHAR!

Na manhã de 26 de outubro, decorreu no auditório do Edifício CTT uma nova campanha de dádiva de sangue, realizada pelos CTT e Banco CTT, em colaboração com o Instituto Português do Sangue e da Transplantação (IPST). Foram 41 os/as colaboradores/as que responderam ao apelo, entre eles dois novos doadores, e com o seu contributo vão ajudar a que os bancos de sangue mantenham níveis de armazenagem suficientes para responder às necessidades deste bem essencial à vida.

José Ferreira, do Centro de Sangue e da Transplantação de Lisboa endereçou os agradecimentos à Empresa e aos participantes pela disponibilidade e o empenho que tornaram possível mais uma sessão de colheita de sangue, enaltecendo «o elevado sentido cívico e a grandeza do vosso gesto de solidariedade, numa altura em que cada vez mais pessoas tomam consciência das necessidades deste bem precioso para salvar vidas e procuram dar o seu contributo».

Após a colheita, os participantes responderam a um breve inquérito de satisfação. De acordo com os resultados apresentados, verifica-se que 100% dos/das participantes estão satisfeitos/as e muito satisfeitos/as com esta ação e demonstram vontade de participar numa próxima iniciativa. A maioria assinala a boa organização da ação, profissionalismo e simpatia de todos os intervenientes. RS



LOJA CTT DOS RESTAURADORES PRIMEIRO **OUTLET** CTT

Inaugurámos, no dia 17 de dezembro, o nosso primeiro Outlet, um espaço que oferece a todas as pessoas a possibilidade de comprarem vários produtos a preços imperdíveis, satisfazendo as mais variadas necessidades e interesse dos clientes que o visitem.

Este Outlet, está integrado no espaço da Loja CTT dos Restauradores, tem à venda os mais variados produtos que já estiveram em comercialização, como por exemplo livros, produtos de papelaria, malas de viagem e peças filatélicas, com preços a partir de 2 euros.

O espaço está aberto de segunda a sexta, das 10h às 21h, mas também pode ser visitado aos sábados, das 10h às 20h.

Somos uma empresa orientada para o cliente e para as suas necessidades e, com esta iniciativa, continuamos a posicionar-nos como um retalhista de referência, fortalecendo a nossa posição neste segmento e reforçando a proximidade e confiança junto da população.



DOAMOS UM BRINQUEDO, GANHAMOS UM SORRISO



A campanha “Doamos um brinquedo, ganhamos um sorriso”, promovida pela Comissão de Trabalhadores da CTT Expresso em colaboração dos CTT, entregou 50 brinquedos ao IPO do Porto e 40 ao IPO de Lisboa. A ação decorreu entre 24 de novembro e 13 de dezembro



e teve como objetivo despertar a solidariedade em época natalícia, através da recolha de brinquedos nos Centros Operacionais dos CTT, para doar ao IPO de Lisboa e Porto. Feliz Natal!

APOIO AO CLIENTE CTT JÁ CHEGOU AO WHATSAPP



Para simplificar os processos de comunicação e de forma a reforçar o seu posicionamento em termos de inovação e de proximidade com os seus clientes, informamos que o Apoio ao Cliente dos CTT também já está

disponível no Whatsapp. Desta forma, todos os clientes podem experimentar um atendimento mais personalizado, através de mensagem privada. Esta aposta segue a estratégia de comunicação que privilegia a marca

CTT como canal único de comunicação, apresentando-se como um canal que não pretende substituir os já existentes, mas sim complementar essa oferta, no sentido de uma maior interação e presença junto das pessoas. Aos canais do Facebook, Instagram e assistente Virtual Marco – anunciados recentemente – junta-se agora o Whatsapp, onde uma equipa especializada é responsável por todos os casos que sejam identificados nesta plataforma. Os nossos canais de Apoio ao Cliente estão disponíveis todos os dias úteis da semana, das 08h30 às 19h30.

CTT CONTACTO **MANTÉM** CERTIFICAÇÃO EM QUALIDADE E AMBIENTE

No dia 11 de novembro, decorreu na CTT Contacto a auditoria externa de certificação integrada das normas ISO 9001:2015 (Qualidade) e ISO 14001:2015 (Ambiente), tendo sido neste último referencial efetuada a extensão ao site “Pinheiro de Fora”. O processo foi concluído com sucesso, tendo sido apenas identificadas uma não conformidade e duas observações, que serão alvo das devidas ações corretivas. Este excelente resultado só foi possível pelo empenho de todas as equipas da CTT Contacto e áreas dos CTT envolvidas nos processos da CTT Contacto: Gestão e Organização e Controlo (OSE/CNE), Acompanhamento de Operações (OTD/RTSN e RTSS), Marketing e Pré-Venda (GPB2B) e Monitorização e Medição (AQ/CEE).

A CTT Contacto mantém, assim, a certificação no duplo referencial, no âmbito da “Gestão e distribuição de correio endereçado e não endereçado e serviços de logística associados”, continuando, através da fiabilidade, cobertura geográfica e cumprimento dos prazos, a reforçar a confiança transmitida aos clientes. RS



TEAMBUILDING *SOLIDÁRIO* DA ÁREA COMERCIAL DO BANCO CTT



No passado dia 26 de novembro, as equipas das Direções Comerciais Norte e Sul juntaram-se para uma iniciativa de teambuilding, com cariz solidário

Participaram 25 colaboradores, distribuídos por 4 equipas de trabalho que se dedicaram a construir um galinheiro que servirá para a produção de ovos, e recuperaram dois alpendres de uma residência solidária em Sintra, criando confortáveis espaços de lazer e convívio. Outra das equipas ficou responsável pela limpeza da zona de refeições e de fazer o almoço (churrasco) e lanche para todo o grupo. Pelas 9h da manhã reuniram-se em Sintra, e com o termómetro a marcar 1°C, puseram mãos à obra. Empenhados e entusiasmados nas suas tarefas, a obra foi-se fazendo ao longo do dia, com peripécias e desafios que em conjunto e com espírito de entreajuda foram sendo superados. Os materiais e equipamento necessários estavam disponíveis e cada um tinha

o seu papel bem definido, o que a juntar à organização, colaboração e foco das equipas, resultou no sucesso da atividade e objetivo cumprido: galinheiro construído, dois alpendres para atividades lúdicas recuperados e limpeza das áreas de jardim e da zona de refeição. Foi um dia intenso e cansativo, vivido com alegria e boa disposição, e sem dúvida uma experiência muito enriquecedora e gratificante.

Esta residência Solidária tem como objetivo disponibilizar alojamento com condições dignas de habitabilidade, acompanhamento psicossocial de proximidade e supervisão técnica permanente, a cerca de 25 utentes. O projeto está integrado na Associação Vida Autónoma (AVA), que assenta na luta contra a exclusão social de

pessoas em situação de sem abrigo e em situação de vulnerabilidade social. Os colaboradores tiveram também oportunidade de conversar com os utentes da residência e sentir o quanto estas pessoas ficaram gratas pela disponibilidade e carinho que a equipa Banco CTT lhes proporcionou neste dia, e pelo trabalho de melhoria da residência.

Foi de coração cheio que a Direção Comercial terminou este dia, que além de partilha e dedicação a quem necessita, permitiu também fortalecer a equipa e o espírito de entreajuda, reforçando a convicção de que “Juntos conseguimos ir mais longe”.

BANCO CTT MAIS SUSTENTÁVEL

A sustentabilidade é um tema presente na agenda do Banco CTT e cada vez mais o Banco procura atuar de forma sustentável, contribuindo para a preservação do ambiente e para o futuro das gerações no planeta. Nos últimos meses o compromisso do Banco CTT com a sustentabilidade destacou-se com iniciativas social e ecologicamente responsáveis, em benefício de um futuro mais verde, equilibrado e sustentável para todos.

Banco CTT Investimento Sustentável

A pensar nos clientes que através dos seus investimentos pretendem contribuir para um mundo mais sustentável, assistimos recentemente ao lançamento do produto Banco CTT Investimento Sustentável, em parceria com a Zurich.

Trata-se de um seguro de vida ligado a fundos de investimento (Unit Linked) que investe em ativos financeiros de empresas e instituições que prosseguem e promovem os princípios de desenvolvimento sustentável consagrados pelas Nações Unidas e definidos como prioritários pelo Governo

português na implementação da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. [Saiba mais aqui](#)

Ainda no âmbito do lançamento deste produto, o Banco associou-se ao Programa Eco-Escolas da ABAE (Associação Bandeira Azul da Europa) para apoiar o projeto Hortas BIO, contribuindo para a construção de hortas em 14 escolas nacionais, através das quais se pretende sensibilizar e educar as escolas e comunidades locais para o tema da sustentabilidade, nomeadamente incentivar as escolas a criar e manter hortas escolares cultivadas de modo biológico, bem como no aprofundamento de conhecimentos relacionados com as práticas de agricultura biológica, alimentação saudável e sustentável.

Movimento Merece

Ainda na ótica de promover a sustentabilidade junto dos seus clientes e procurando contribuir para a redução da pegada ecológica, o Banco CTT tornou-se, desde o início de outubro, membro pioneiro do movimento Merece (Movimento Empresarial para a Reciclagem de Cartões com



Componentes Eletrónicos). Ao aderir a este movimento, o Banco CTT pretende dar um fim sustentável aos cartões bancários promovendo a recolha e reciclagem dos cartões de débito inutilizados através de um envelope RSF sem qualquer custo para os clientes. Com os cartões recolhidos o Merece assegura o seu encaminhamento para reciclagem, transformando-os em mobiliário urbano. Adicionalmente efetua a compensação da pegada de carbono estimada para os cartões com a plantação de uma árvore por cada kg de cartões recolhido.

Green Tips Banco CTT

Com o objetivo de promover hábitos sustentáveis junto dos seus clientes e colaboradores, o Banco CTT desenvolveu as Green Tips", um espaço de partilha

de dicas e recomendações simples para reduzir a pegada ecológica, e que podem ser aplicadas no dia a dia, tais como: ter uma horta em casa, ter uma alimentação sustentável, formas de poupar água e reduzir o consumo energético, entre outras. Assista [aqui](#) aos vídeos das Green Tips e acompanhe a publicação de dicas no [site do Banco CTT](#).



Outras iniciativas

Prosseguindo com uma atitude *eco-friendly*, atualmente os novos cartões de débito Banco CTT enviados aos clientes são 100% produzidos com plástico reciclado. Têm ainda sido implementadas outras iniciativas que visam fomentar a redução do desperdício como a desmaterialização de extrato bancário (70% da base de clientes tem extrato digital), contribuindo para a diminuição de circulação de papel em benefício de um futuro mais sustentável.

O Banco mantém-se assim empenhado em prosseguir com uma estratégia de desenvolvimento de negócio e atuação de uma forma sustentável, sensibilizando também os clientes e colaboradores que se todos contribuirmos com pequenos gestos e atitudes mais sustentáveis, estaremos a contribuir para um mundo melhor e mais equilibrado.

RITA PRESAS

CHAMADA PARA A AÇÃO VISÃO ZERO 2030



José Guilherme, Responsável pela Segurança Rodoviária e Eficiência de Frota e Coordenador do Programa de Prevenção Rodoviária dos CTT, recorda-nos o desafio que a ONU e a OMS nos fazem, convocando-nos a cumprir a nossa parte num trabalho que é responsabilidade de todos, para que as ambiciosas metas da Década de Ação pela Segurança Rodoviária sejam alcançadas

Estamos já na segunda década de segurança rodoviária (2021 – 2030). Os objetivos que foram fixados são ambiciosos:

- Reduzir, pelo menos, 50% dos mortos em acidentes rodoviários.
- Reduzir, pelo menos, 50% dos feridos em acidentes rodoviários.

Para se atingirem estes objetivos, a Organização Mundial de Saúde (OMS) aprovou, recentemente, o Plano Global para a Década de Ação. Este Plano convoca-nos a todos para a ação, porque todos somos responsáveis pela segurança rodoviária, desde as escolas, as empresas de todos os tipos,

as autarquias e os governos. Neste Plano, é reconhecida a importância que as frotas do setor público e privado têm para atingirmos os objetivos fixados, assegurando uma operação segura, limites de tempos de trabalho seguros, evitando velocidades excessivas e perigosas, e apelando a

um controlo dos comportamentos dos condutores através de equipamentos específicos. Uma referência clara para os veículos de duas rodas, com a recomendação de uma atenção especial para os condutores destes veículos e, ainda, outra referência para a sinistralidade dos contratados. Também Portugal está a preparar o seu Plano Nacional de Segurança Rodoviária, com o lema VISÃO ZERO 2030, que tem tido a participação dos CTT na sua elaboração.

As empresas e entidades com frotas são convocadas, de modo especial, para este esforço e, por isso, devem desenvolver programas que garantam a operação segura das suas frotas, contribuindo para os objetivos globais.

Se todos fizermos o nosso trabalho, no final da década teremos salvo 3,3 milhões de vidas e evitado 75 milhões de pessoas feridas.

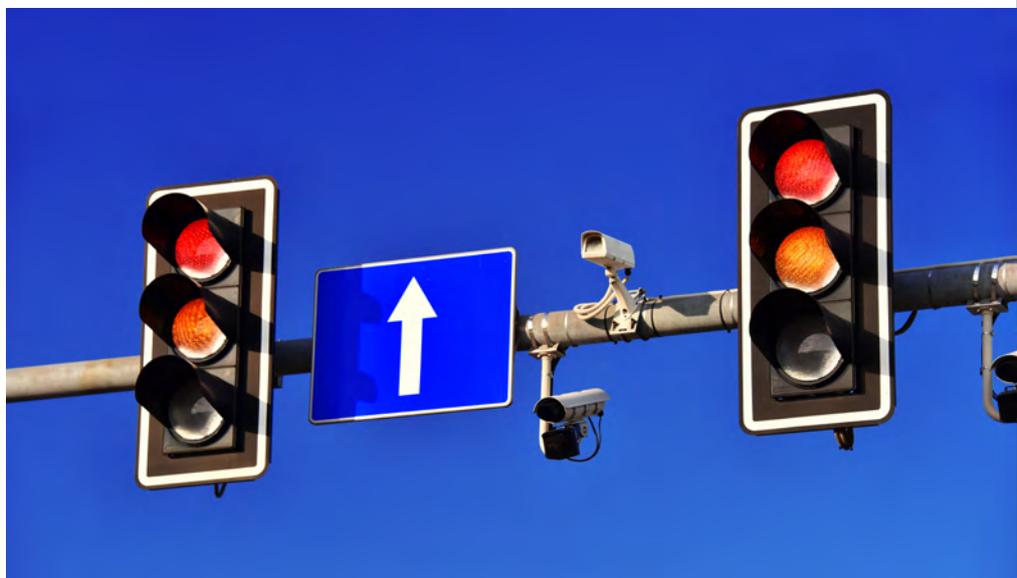
Parece impossível?

Mas para ser possível é preciso ação!

Nos CTT temos de continuar o trabalho e, agora, de forma ainda mais determinada, porque o desafio é enorme:

- Reduzir, pelo menos, 1000 acidentes laborais rodoviários.
- Reduzir, pelo menos, 30 mil dias de absentismo causado pelos acidentes rodoviários.
- Reduzir, pelo menos, 4000 acidentes com danos materiais.

Como o tempo passa a correr, vamos trabalhar para ultrapassar estes objetivos, evitar o sofrimento de tantos colegas e o custo enorme que representa a sinistralidade rodoviária. Esta é a parte que nos compete, somos TODOS NÓS que temos de o fazer!



Seja responsável.
A segurança rodoviária depende de todos!

+ **Prevenção**





PAI NATAL *SOLIDÁRIO* 2021



Já está a decorrer o "Pai Natal Solidário", a campanha que permite tornar o Natal de muitas crianças mais feliz

Desde 2009 que o Pai Natal Solidário dos CTT se associa a Instituições de Solidariedade Social que acompanham e protegem crianças desfavorecidas, em todo o país.

As crianças dessas instituições, até aos 12 anos, escrevem cartas ao Pai Natal, revelando que presentes gostariam de receber. São desejos escritos, desenhados ou colados nessas cartas, que os portugueses podem apadrinhar através dos CTT.

As cartas estão disponíveis no site www.painatalsolidario.pt, de

19 de novembro de 2021 até de janeiro de 2022.

Os "padrinhos" só têm de escolher a carta de uma criança, comprar o presente desejado e entregá-lo em qualquer uma das nossas Lojas CTT. O presente tem de ser novo e corresponder ao pedido formulado na carta, apesar de não ser obrigatório que seja exatamente igual. Depois, é nossa tarefa enviar o presente para a instituição, sem qualquer custo para o participante. Esteja sempre a par de todas as

novidades sobre este projeto na [nossa página do Facebook](#).

Por razões de proteção das crianças, os envios são anónimos. Os seus dados e os dos padrinhos são só do conhecimento dos CTT. Por isso, os presentes não podem ser entregues embalados, devendo ser a Loja CTT a fazê-lo.

Veja o [Regulamento](#) e como funciona este projeto. Fique a conhecer as Instituições que fazem parte desta missão.

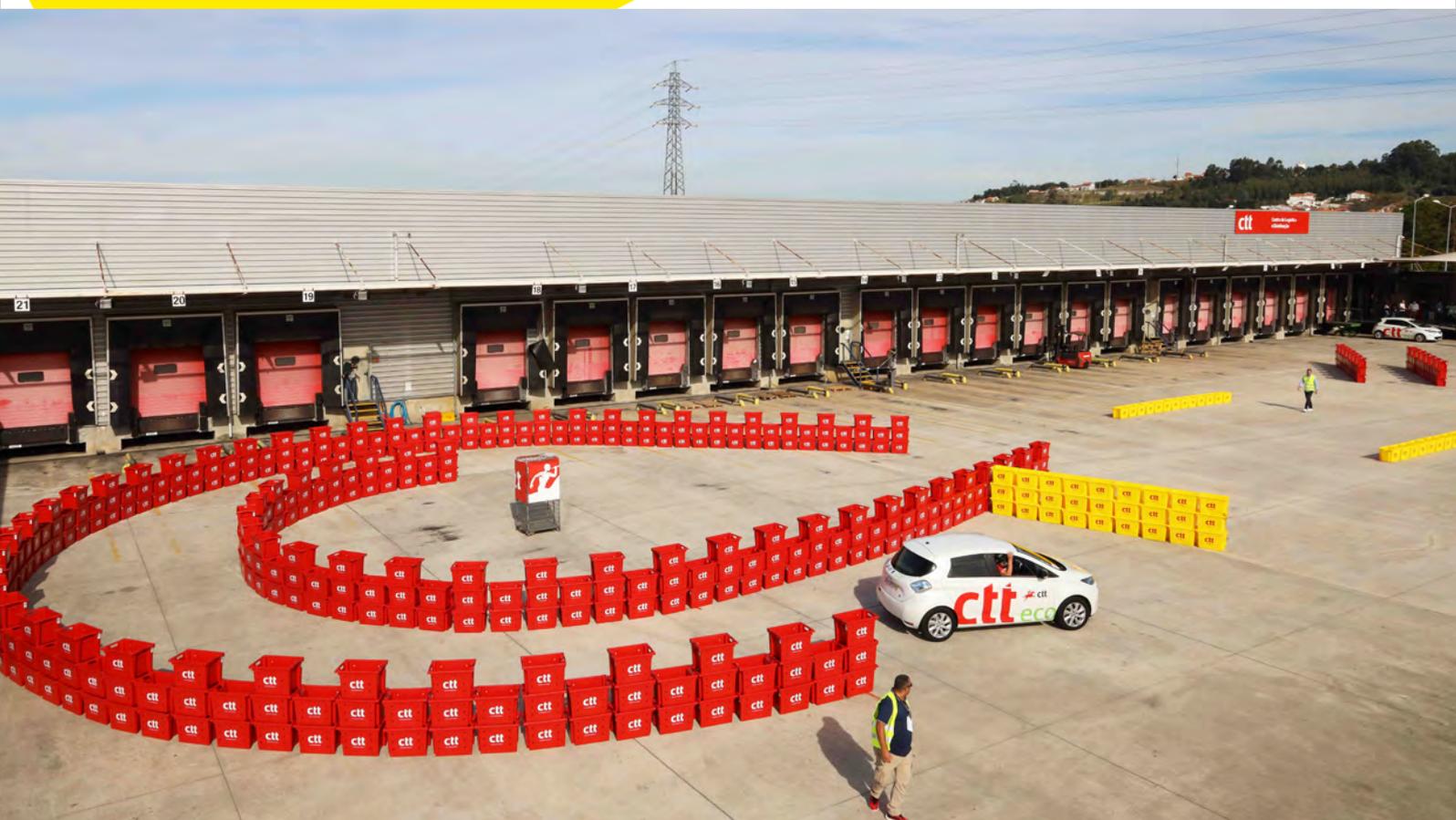
Participe e torne o Natal de uma criança mais feliz.

INSTITUIÇÕES 2021

AJUDA DE MÃE	LISBOA
ALDEIAS SOS DA GUARDA	GUARDA
AMIGOS DA PEDIATRIA DO HOSPITAL ILHA TERCEIRA - APIT	ANGRA DO HEROISMO
ASCRA - APÚLIA	APÚLIA
ASSOCIAÇÃO A CASA DO CAMINHO	SRA DA HORA
ASSOCIAÇÃO ABRAÇO - DELEGAÇÃO DE LISBOA	LISBOA
ASSOCIAÇÃO ABRAÇO - DELEGAÇÃO MADEIRA	FUNCHAL
ASSOCIAÇÃO ABRAÇO - DELEGAÇÃO NORTE	PORTO
ASSOCIAÇÃO AJUDA DE BERÇO	LISBOA
ASSOCIAÇÃO AJUDARIS	PORTO
ASSOCIAÇÃO CASA NOVA	LISBOA
ASSOCIAÇÃO CRESCER SER - CASA DA ENCOSTA	CARCAVELOS
ASSOCIAÇÃO CRESCER SER - CASA DE CEDOFEITA	PORTO
ASSOCIAÇÃO CRESCER SER - CASA DO INFANTADO	LOURES
ASSOCIAÇÃO CRESCER SER - CASA DO PARQUE	CARNAXIDE
ASSOCIAÇÃO DE DEFESA E APOIO À VIDA (COIMBRA) - ADAV	COIMBRA
ASSOCIAÇÃO JUVENIL PONTE - "CATL CRESCER COM AMIGOS"	RIO DE MOURO
ASSOCIAÇÃO MUM'S AND KIDS	LISBOA
ASSOCIAÇÃO NÓS	BARREIRO
ASSOCIAÇÃO PROTETORA DA CRIANÇA (VALADARES)	VILA NOVA DE GAIA
ASSOCIAÇÃO SOL	LISBOA
ASSOCIAÇÃO VIDA CRISTÃ FILADÉLFIA	CAMARATE
CASADA CRIANÇA DE TIRES - FUNDAÇÃO CHAMPAGNAT	SÃO DOMINGOS DE RANA
CASA DE ACOLHIMENTO OBRA DO PADRE GRILO	MATOSINHOS
CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL D. NUNO ALVARES PEREIRA - SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ALMADA	ALMADA
CASA DRº ALVES	OURÉM
CASA SEIS	AGUALVA-CACÉM
CENTRO COMUNITÁRIO DA PARÓQUIA DE CARCAVELOS	CARCAVELOS
CENTRO DE EMERGÊNCIA SOCIAL SÃO JOÃO DE DEUS - VITAE	IDANHA - BELAS
CENTRO DOUTOR JOÃO DOS SANTOS - CASA DA PRAIA	LISBOA
CENTRO JUVENIL DE CAMPANHÃ	PORTO
CENTRO PAROQUIAL DE BEMESTAR SOCIAL DE ARRENTELA	SEIXAL
CENTRO SOCIAL D. ABÍLIO VAZ DAS NEVES	MACEDO CAVALEIROS
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE SANTO ANDRÉ	BARREIRO
ESPAÇO "A CRIANÇA" CONSELHO PORTUGUÊS PARA OS REFUGIADOS	BOBADELA - LOURES
FUNDAÇÃO COI - CENTRO DE ACOLHIMENTO TEMPORÁRIO	PINHAL NOVO
FUNDAÇÃO LUÍZA ANDALUZ	SANTARÉM
INSTITUTO DOS FERROVIÁRIOS	BARREIRO
IRMANDADE DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VALONGO - CENTRO DE ACOLHIMENTO MÃE D'ÁGUA	VALONGO
JARDIM DE INFÂNCIA "O CASULO" - ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIOCULTURAL DA ZONA OESTE DE ÉVORA	ÉVORA
LAR DE CRIANÇAS BOM SAMARITANO	PORTIMÃO
LAR SANTA TERESA	VIANA DO CASTELO
NECI - NUCLEO ESPECIALIZADO PARA O CIDADÃO INCLUSO	LUZ - LAGOS
OBRA DO PADRE AMÉRICO - CASA DO GAIATO SÃO MIGUEL	PONTA DELGADA
PONTO DE APOIO À VIDA	LISBOA
QUESTÃO DE EQUILÍBRIO - ASSOCIAÇÃO DE EDUCAÇÃO E INSERÇÃO DE JOVENS	SETÚBAL
REFÚGIO ABOIMASCENÇÃO	FARO
RUMO - COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL	BARREIRO, SETÚBAL
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE TORRES NOVAS	TORRES NOVAS
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA V.N. BARQUINHA CAT PR'AMAR	VILA NOVA BARQUINHA
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LAMEGO - CAT DE LAMEGO	LAMEGO
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DO PESO DA RÉGUA - CASA DA CRIANÇA	PESO DA RÉGUA
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DO SEIXAL	SEIXAL

TRANSPORTES NORTE *VENCE* CTT DRIVERS' CHALLENGE 2021

Após um intervalo de um ano, ditado pela pandemia, a competição voltou a Taveiro para a realização das provas no terreno. Das seis finalistas que ali chegaram, saiu vencedora a equipa dos Transportes Norte



Vítor Pegas e João Matos, oriundos dos Transportes Norte, são os vencedores do CTT Drivers' Challenge 2021. Para lá da conquista do primeiro lugar, venceram, também, o Prémio Ecoeficiência, pelo que estão duplamente de parabéns, podendo vir a representar os CTT numa próxima final internacional da prova de ecocondução do setor postal, expresso e encomendas. Organizado pelo International Post Corporation (IPC), o Drivers' Challenge visa promover uma condução ecológica, reduzir a sinistralidade e aumentar a

satisfação dos clientes, ao mesmo tempo que distingue as melhores práticas nestas matérias e os condutores sem sinistralidade. Como afirmou José Guilherme, o Coordenador do Programa de Prevenção Rodoviária dos CTT, no âmbito do qual se insere esta iniciativa, «o reconhecimento é uma parte importante dos processos. Qualquer bom profissional merece ser reconhecido pelo seu desempenho. Qualquer equipa merece ver o seu nome na lista dos melhores. É justo, e é normal acontecer».



João Matos e Vítor Pegas – Transportes Norte, 1º lugar e Prémio Ecoeficiência



Ricardo Araújo e José Fernandes – CDP Alijó, 2º lugar

A segunda posição foi ocupada pela equipa do CDP de Alijó, constituída por José Fernandes e Ricardo Araújo. Em terceiro lugar, ficou a equipa do CDP de Portalegre, integrada por Edgar Martins e Ana Bica. Para lá do Prémio Ecoeficiência, entregue aos Transportes Norte, foi também atribuído o Prémio Segurança Rodoviária à equipa do CDP de Vila Real de Santo António, formada por Valter Palma e Inês Guilherme. Recordamos que os CTT já estiveram presentes nas competições internacionais de 2015, na Finlândia, de 2016, na Bélgica, e de 2018, em Portugal, com a equipa do CDP de Loures a sagrar-se vencedora no circuito do Estoril. Em 2020, devido à pandemia, não se realizou a competição prevista para a Holanda, onde iria participar a equipa do CDP de Penafiel.

Face às limitações impostas pela pandemia, o CTT Drivers' Challenge 2021 realizou-se num formato híbrido, com três fases online, via Teams, e uma fase final presencial, em duas provas. Assim, após a avaliação das centenas de equipas nos parâmetros indicados, foram selecionadas as 40 melhores e, dentro delas, os melhores condutores (todos sem registo de acidentes rodoviários).

Nos dias 28 e 29 de setembro, realizou-se a primeira prova teórica sobre Sustentabilidade, Código da Estrada e Condução Ecoeficiente, que apurou as 24 equipas que transitaram para a fase seguinte. Nos dias 6 e 7 de outubro, realizou-se mais uma prova teórica, alusiva à Segurança Rodoviária, que apurou as 12 melhores equipas que competiram na última prova teórica, desta vez, alusiva à Manutenção da Frota, Distribuição Postal e Viaturas Elétricas, donde saíram as seis melhores equipas que competiram na final presencial.



Ana Bica e Edgar Martins – CDP Portalegre, 3º lugar

Equipas competem no terreno

A última etapa do Drivers' Challenge 2021 decorreu no sábado, 23 de outubro, nas nossas instalações de Taveiro, Coimbra, no mesmo local onde a equipa do CDP de Penafiel venceu a edição de 2019 e que este ano regressou para disputar a final, juntamente com as equipas dos Transportes Norte e dos CDP de Vila Real de Santo António, Portalegre, Linda-a-Velha e Alijó.

Ali foram realizadas as duas provas presenciais. A de Perícia, feita numa viatura elétrica, constituiu um desafio para as equipas que não estão acostumadas a conduzir estes veículos, permitiu avaliar a destreza dos condutores em manobras em pequenos espaços, rapidez e correta execução. A prova de Condução Ecoeficiente levou as equipas até ao Castelo de Montemor-o-Velho, onde se efetuava a troca de condutor, num percurso de cerca de 50 Km em viatura convencional.





Inês Guilherme e Valter Palma - CDP Vila Real de Santo António, Prémio Segurança Rodoviária



Carlos Neves e José Moreira - CDP Penafiel

As equipas foram avaliadas pelo tempo gasto, consumo de combustível e condução segura.

Para Carlos Neves, Gestor do CDP Penafiel, as provas não foram novidade, «tirando a questão da perícia, que na edição anterior foi feita com carros de combustão e este ano com carro elétrico, o que torna tudo mais difícil, porque no nosso mercado profissional ainda não existem muitas viaturas elétricas a circular». Pela segunda vez na competição, considera «estas iniciativas excelentes, levando as pessoas a refletirem sobre a nossa pegada ecológica e o ambiente», referindo também a redução dos custos para a empresa associada a menor consumo de combustível fóssil por quilómetro.

«É a primeira vez que estamos a competir e gostamos imenso, pois alerta-nos para muitas das situações que descuramos no dia a dia, apesar de sermos alertados pela comunicação, mas que depois, na prática, falhamos um pouco pelo stress do dia», referiu Ana Bica, Gestora do CDP Portalegre. Para o seu companheiro de equipa, Edgar Martins, «com estas provas temos noção do que é a condução ecoeficiente e segura e nesta prova de perícia, a estabilidade do carro e a condução rápida e segura», mostrando-se confiante quanto ao desempenho da equipa, pois, «desde o início trabalhámos para isso e mostrámos empenho neste desafio».

Elevar o compromisso com a segurança rodoviária

Os vencedores da edição de 2021 foram anunciados no dia 25 de novembro, durante um evento através da plataforma Teams, que contou com todas as equipas envolvidas no Drivers' Challenge. João Bento, Presidente Executivo dos CTT, quis também participar na cerimónia e endereçar os



Sérgio Martins e António Rodrigues - CDP Linda-a-Velha

parabéns aos vencedores e organizadores, apesar de na ocasião se encontrar na estrada, regressando de Gavião, onde tinha inaugurado a última Loja a ser reaberta no âmbito do compromisso de dotarmos as sedes de concelho com Lojas próprias. «Até tem uma certa graça isto acontecer comigo na estrada, mas não queria deixar de me associar a uma causa verdadeiramente importante para a empresa portuguesa que mais quilómetros faz na estrada e tão bons exemplos tem dado», começou por referir, destacando «a importância que tem para nós a segurança rodoviária. Fazemos 130 milhões de quilómetros por ano, com cerca de metade pela nossa própria frota, o que nos dá uma enorme responsabilidade. Somos uma marca muito próxima dos portugueses, somos uma empresa de bem e é muito importante elevar o compromisso que devemos ter com a segurança rodoviária. É uma questão de cidadania, é uma questão de profissionalismo e é





Grupo de equipas



José Guilherme e Nuno Marques Neves



João Bento

«PARA MIM E PARA A COMISSÃO EXECUTIVA DOS CTT, A CULTURA DE SEGURANÇA RODOVIÁRIA É DECISIVA E FAZ PARTE DA NOSSA AFIRMAÇÃO E DO NOSSO SUCESSO COMERCIAL COMO EMPRESA, QUE SOMOS CAPAZES DE PRESERVAR E ELEVAR CADA VEZ MAIS».
JOÃO BENTO

também uma medida de sucesso. Temos feito uma jornada extraordinária nesta dimensão, com enorme reconhecimento. Para mim e para a Comissão Executiva dos CTT, a cultura de segurança rodoviária é decisiva e faz parte da nossa afirmação e do nosso sucesso comercial como empresa, que somos capazes de preservar e elevar cada vez mais».

«Esta edição do Drivers' Challenge foi o culminar de um ano de trabalho das equipas e das ações de sensibilização para a segurança rodoviária e a condução eficiente que desenvolvemos, com uma participação de dezenas de milhares de trabalhadores», afirmou José Guilherme, em jeito de balanço. «Estas provas permitem-nos relembrar temas importantes, mas onde cabem também a alegria, o convívio e o reconhecimento das boas equipas. Esta é uma prova que envolve sempre muita gente a colaborar desde o início até no final, em muitos aspetos, e que merecem igualmente a nossa

gratidão. A prova em Taveiro movimentou dezenas de colegas, a organização correu muito bem. Parabéns a todos! Penso que já temos o local para o próximo CTT Drivers Challenge 2022!», referiu José Guilherme, que concluiu: «Para lá da segurança rodoviária e da ecoeficiência se constituírem como prioridades para os CTT, elas são sobretudo um valor, que queremos que seja permanentemente interiorizado por todos. É nesse sentido que fazemos tudo para que aconteçam menos acidentes na empresa, com muita gente na estrada e muitos quilómetros percorridos, sujeita a muitos riscos».

As 40 equipas participantes nesta edição são exemplares em matéria de condução sustentável. Por isso, além da equipa dos Transportes Norte, todas elas estão, também, de parabéns! E todas as outras que diariamente se esforçam para reduzir a sinistralidade rodoviária na nossa empresa.

ROSA SERÓDIO





A PALAVRA AOS VENCEDORES

Como foi participar nesta competição, tanto na parte online como em Taveiro?

Vítor Pegas - Participar foi muito bom, mas competir pela primeira vez e ganhar foi top!

João Matos - As provas online foram bem difíceis, algumas questões eram muito abrangentes, outras bastante específicas, mas penso que nos complementámos de maneira ideal.

Qual a importância desta iniciativa para as funções que desempenha?

Vítor - Como condutor de pesados, as questões de consumo de combustível, segurança rodoviária e cumprimento do código da estrada são muito importantes. E também foi interessante conduzir uma viatura elétrica.

João - Todos os assuntos abordados nesta competição são importantes num setor como os Transportes e acredito que participar nesta iniciativa nos vai ajudar a ser eficazes, mais eficientes e a contribuímos para a redução da sinistralidade.

Como se sentem com a vitória? As provas tinham corrido bem? Tinha ideia de que poderiam ganhar?

Vítor - Sentimo-nos ótimos com a sensação de termos superado este objetivo. À medida que íamos passando as diferentes etapas tínhamos a ideia de que as provas nos estavam a correr bem e poderíamos vencer a competição.

João - Sentimo-nos bastante orgulhosos e satisfeitos. Acho que fomos ganhando confiança ao longo da competição e estávamos com a fezada de que a podíamos ganhar. Mas, como diz o provérbio, prognósticos só no fim do jogo.

MAIS RECONHECIMENTO

O Programa de Prevenção Rodoviária dos CTT tem vindo a ser objeto de várias distinções, dentro e fora de portas, o que atesta a sua importância para a segurança rodoviária na empresa.

Recentemente, este programa foi um dos 17 projetos europeus nomeados para o DEKRA Road Safety Award 2021, na categoria de Segurança Rodoviária. Fundada em 1925, já com esta preocupação, é a maior empresa de inspeção automóvel da Alemanha, líder na Europa, e a terceira maior do mundo. Com aproximadamente 45 mil funcionários, está presente em cerca de 60 países de todos os continentes. A prevenção de acidentes no trânsito é uma das três áreas de ação estabelecidas na DEKRA Vision 2025. Com o Programa de Prevenção Rodoviária, estamos entre as empresas candidatas à primeira edição dos Prémios de Segurança da Security Magazine 2021, na categoria Segurança no Trabalho. Estes prémios constituem-se como uma forma pública de reconhecer simbolicamente as organizações que, a cada ano, se tenham distinguido na implementação e difusão de projetos inovadores, melhores práticas e desenvolvimentos realizados em matéria de segurança em Portugal.

O nosso Programa ganhou o Prince Michael International Road Safety Award 2021, um prémio anual, criado em 1987, que é atribuído pelo Príncipe Michael de Kent, para distinguir o trabalho que tem sido desenvolvido pelas empresas e as inovações na melhoria da segurança rodoviária a nível mundial e é o maior prémio internacional deste setor.

+ Prevenção





**O MELHOR PRESENTE
É ESTAR PRESENTE**

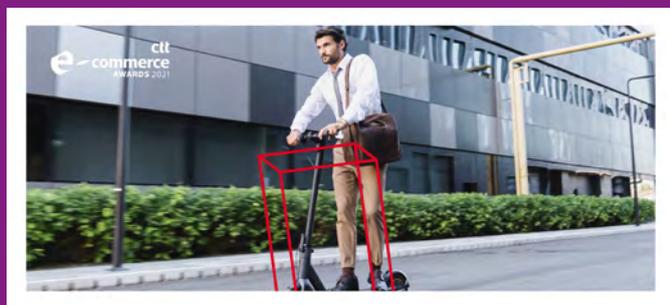
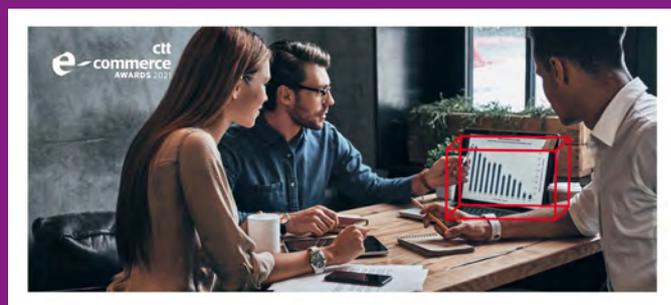
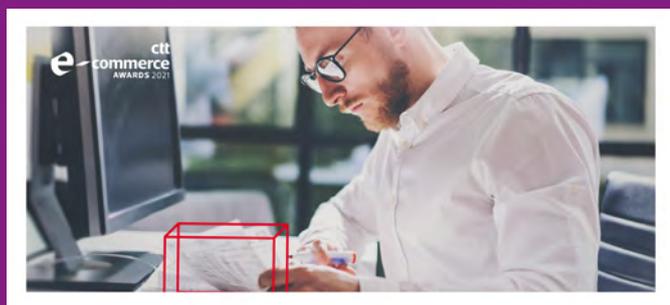
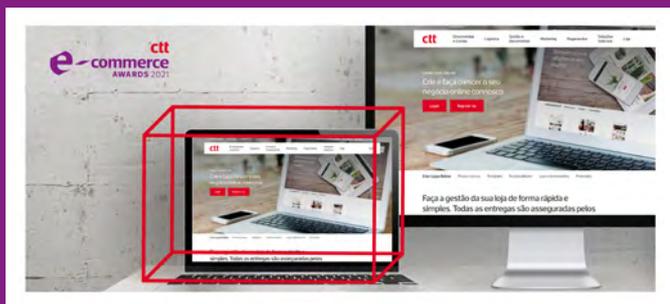
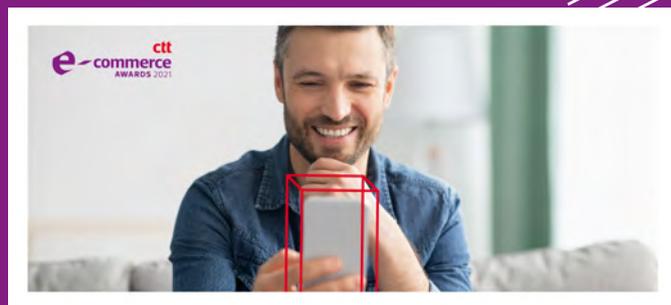
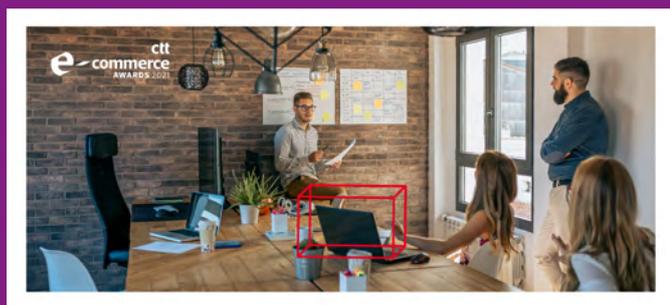


VIAJE SEM PRESSA

com Zero Álcool e Zero Telemóvel

#ZeroMortes

CTT E-COMMERCE AWARDS 2021



A sexta edição do e-Commerce Day e a primeira do CTT e-Commerce Awards contaram com casa cheia. O dia dedicado ao comércio eletrónico deu a conhecer o setor e premiou o que de melhor se faz no nosso país



O E-commerce Day realizou-se no dia 16 de novembro e foi dedicado ao tema "Emerging Stronger with e-Commerce from the pandemic".

A 6ª edição do evento, promovido pelos CTT, pela TSF e pelo Dinheiro Vivo, realizou-se num formato híbrido e permitiu refletir sobre o papel do e-commerce no fortalecimento dos negócios, estimulado pela pandemia. A sessão contou com a presença de personalidades de renome para o setor: David Bu (Alibaba Group), Malcolm Haylett (Ikea Portugal), Nuno Borges (Fartech), Paulo Pinto (La Redoute Portugal), Pedro Chainho (Worten) e Sónia Lascasas (Grupo Bertand Círculo), que deram a conhecer as estratégias adotadas pelas suas empresas neste âmbito e perspetivaram o futuro do setor, num painel intitulado "The reshaping of retail pos-Covid. Key learnings and new perspectives for e-commerce".

André de Aragão Azevedo, Secretário de Estado para a Transição Digital, deu início aos trabalhos.

O governante começou por felicitar os CTT por, em parceria com a TSF e o Dinheiro Vivo, organizarem um evento que «traz para o debate aquele que é um dos relevantes desafios em termos de transição digital, que tem a ver com a digitalização do nosso tecido empresarial».

André de Aragão Azevedo congratulou ainda a empresa pela criação dos CTT

«QUEREMOS SER O PARCEIRO PREFERIDO DOS RETALHISTAS E DE TODOS OS QUE QUEREM VENDER ONLINE E POSICIONAMO-NOS COMO UM OPERADOR COMPLETO, INTEGRADO, DE COMÉRCIO ELETRÓNICO».
JOÃO BENTO

e-Commerce Awards. «É essencial premiar os bons exemplos e as boas práticas a seguir. Agradecer aos CTT por estarem na frente deste processo». De seguida, João Bento, Presidente Executivo dos CTT, falou acerca da importância do e-commerce para os CTT. É um «elemento fundamental da nossa estratégia de transformação e é parte importante do nosso compromisso com o mercado».

Os CTT desenvolveram uma oferta única no mercado português, que abrange toda a cadeia de valor. «Queremos ser o parceiro preferido dos retalhistas e de todos os que querem vender online e posicionamo-nos como um operador completo e integrado de comércio eletrónico», afirmou.



E-commerce Report 2021

Alberto Pimenta, Diretor de E-commerce dos CTT, revelou os principais insights do E-commerce Report 2021.

Em 2020, o mercado global do e-commerce em Portugal atingiu cerca de 4,4 biliões de euros, considerando serviços/bens e produtos, que registaram, estes últimos, um aumento de cerca de 46,4%. O mercado doméstico cresceu mais do que o mercado global, devido ao impacto do lock-down e dos transportes internacionais, que condicionaram toda a procura internacional de produtos de e-commerce. Houve uma expansão do mercado doméstico, que cresceu cerca de 70%, sendo que o inbound decresceu cerca de 3%.

No caso de Portugal, houve mais 18,5%



«ENTUSIASMO DE CONTINUAR A LIDERAR, DE FORMA MUITO CONSTRUTIVA, O DESENVOLVIMENTO DO E-COMMERCE EM PORTUGAL».
ALBERTO PIMENTA



«FOMOS UM DOS PRINCIPAIS ATORES A DIGITALIZAR A ECONOMIA, AJUDANDO AS EMPRESAS A IREM PARA O DIGITAL».
JOÃO SOUSA



O PAINEL DE DEBATE FOI DEDICADO AO TEMA: “THE RESHAPING OF RETAIL POS-COVID. KEY LEARNINGS AND NEW PERSPECTIVES FOR E-COMMERCE”

de novos e-buyers, tendo-se registado um aumento da recorrência de compra em 18,3% e um crescimento de 4,4% no valor da compra. 51,2% dos e-buyers são homens e 48,8% mulheres, maioritariamente urbanos (53,2%) e com idades compreendidas entre os 25 e os 54 anos. Todas as categorias de compra registaram um aumento, sendo a liderança mantida pelo setor do vestuário e calçado, seguida de produtos eletrónicos e cosmética e beleza. Os fatores que levam os portugueses a comprar online continuam a ser os preços e as promoções, a satisfação com a última compra, a segurança de pagamentos, entre outras. A tendência é para as compras serem realizadas à tarde e noite e ao fim de semana, com maior recurso ao smartphone. As razões que levam os consumidores a abandonar o carrinho de compras no check out prendem-se com questões

de logística: o preço final e o preço das entregas. Já quanto aos principais obstáculos na “delivery experience”, estão a previsibilidade e a conveniência: as opções de alternativa de entrega e tempo estimado. Onde gostam os portugueses de receber as suas encomendas? No seu domicílio, mas a tendência é que outros pontos de entrega, com o click and collect e os lockers, ganhem mais relevância. O meio preferencial de pagamento é o Paypal, havendo um crescimento do Mbway, a terceira forma de pagamento mais utilizada, a seguir ao Multibanco. Para Alberto Pimenta, atendendo ao trabalho que foi desenvolvido nos últimos dois anos, os CTT, «não são apenas um operador de entregas e de logística, são uma “power house” com um posicionamento em toda a cadeia de valor». Para isso a empresa tem desenvolvido um conjunto de parcerias com start-ups e marcas portuguesas, «sempre neste nosso

entusiasmo de continuar a liderar, de forma muito construtiva, o desenvolvimento do e-commerce em Portugal». Antes do final da primeira parte do evento, o Administrador João Sousa, falou acerca da primeira edição do CTT e-Commerce Awards. «É um evento em que os CTT querem provar e premiar publicamente o fenómeno da digitalização e do e-commerce e como ajudaram as empresas e as populações nestes últimos dois anos». «Fomos um dos principais atores a digitalizar a economia, ajudando as empresas a irem para o digital», acrescentou.

CTT e-Commerce Awards
A primeira edição do CTT e-commerce Awards contou com oito categorias a concurso. A escolha dos vencedores esteve a cargo de um júri composto por personalidades de renome das mais diversas áreas, presidido por

Carlos Oliveira, Cofundador e Presidente Executivo da Fundação José Neves. A cerimónia foi apresentada pela influenciadora digital Vanessa Martins, que deu a conhecer as categorias e respetivos vencedores.

Site e-Commerce

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



Vencedor FNAC

App e-Commerce

Aplicações nativas vocacionadas para a venda online e criadas para oferecer a melhor experiência mobile ou tablet.



Vencedor La Redoute

Iniciativa e-Commerce PME

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



Vencedor Bizay/ 360 Imprimir

Iniciativa e-Commerce Green

Iniciativas de e-commerce que se destaquem pelo seu posicionamento face à sustentabilidade, seja pela transformação da cadeia produtiva/ distribuição, seja pela comercialização de produtos "responsáveis".



Vencedor Lemon Jelly

Iniciativa Comércio Local

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



Vencedor Município do Fundão

Startup - Inovação em Logistics, Delivery and Returns no e-Commerce

Projetos de desenvolvimento de ferramentas, mecanismos e tecnologias com impacto nas áreas de logística, distribuição, devolução de encomendas e e-commerce.



Vencedor Shiptimize

No grupo Startup - Inovação em Pagamentos no e-Commerce

Projetos disruptivos na área dos pagamentos, ancorados nos meios digitais, assentes nas várias tecnologias de pagamento disponíveis (pagamentos mobile instantâneos, cartões, QR Code, wallets, etc.).



Vencedor Switch

Startup - Inovação em Marketing Digital no e-Commerce

Projetos que se diferenciam pela utilização de ferramentas que permitam aumentar a notoriedade online dos seus produtos e a atração de consumidores (banners, links patrocinados, mobile marketing, social media marketing, e-mail marketing, etc.).



Vencedor SheerMe

Parabéns aos vencedores!
ELSA DUARTE



JÁ COMEÇOU A VEDIÇÃO DO PROGRAMA TRAINEE CTT



Os 14 jovens que integram a edição de 2021/2022 foram recebidos numa sessão de boas-vindas, onde ficaram a conhecer as pessoas com quem vão interagir e como vai ser o programa ao longo dos próximos 12 meses

Para assinalar o arranque do Programa, teve lugar no dia 2 dezembro, no auditório do Edifício CTT, uma cerimónia de acolhimento aos novos trainees, que contou com a presença do Presidente Executivo, João Bento, do Administrador Executivo, António Pedro Silva, da Diretora de Pessoas e Cultura, Marisa Garrido, bem como de todos os Diretores e mentores envolvidos. Esta edição tal como as anteriores, tem como objetivo atrair jovens talentos em fase inicial da sua carreira profissional, no âmbito da nossa estratégia como marca

empregadora de referência. Ao desafio lançado em julho, “Entrega-te a algo maior e vem escrever o futuro connosco”, responderam mais de 900 candidatos. Após um vasto processo de análise e provas, foram selecionados 45 jovens que, no final de setembro, participaram num Assessment Day bastante rigoroso, com provas coletivas e individuais, para avaliação das competências necessárias à sua integração no universo CTT. Foi deste processo que saíram os 14 trainees que agora integram a quinta edição do



programa.

Durante os próximos 12 meses, e de forma a facilitar o desenvolvimento de competências, para lá dos projetos nas quatro áreas de rotação, os trainees irão, também, participar em projetos de voluntariado, bem como desenvolver, em equipa, um projeto lançado pelas Direções de Digital, Transformação e Inovação e de Estratégia e Desenvolvimento de Negócio, que no final terão de apresentar à Comissão Executiva.

A variedade de áreas de negócio, o crescimento do e-commerce, a crescente digitalização da empresa, a aposta na inovação e mobilidade, a presença em mercados internacionais e uma cultura de pessoas, liderança e mérito são uma mais-valia para os jovens talentos que ingressam no programa e uma excelente oportunidade para iniciarem a sua carreira profissional numa organização ímpar como os CTT.

Sangue e talentos novos

João Bento abriu a cerimónia, dando as boas-vindas «a um grupo de sangue novo e de mentes abertas, que nos desafiem», esperando que estes jovens sintam como um privilégio o facto de se juntarem a uma empresa única, que os portugueses sentem como sua, e que está «em sítios onde não está mais ninguém». Abordando o tema do declínio do tráfego postal, em que pela primeira vez, «vamos acabar este ano, com o correio a valer menos de metade dos nossos negócios», adiantou: «Temos, pois, pouco tempo para trocarmos o nosso negócio principal por outros negócios. Hoje estamos em transformação, vocês juntam-se a uma empresa que tem de se transformar muito depressa para sobreviver». Após traçar o retrato da empresa a que os jovens acabam de chegar, concluiu: «É um sítio fantástico para trabalhar e é tanto mais fantástico quanto vocês forem inquietos e capazes de nos espervitar. Sejam bem-vindos. Sejam



Daniela Bonifácio



João Silva



Catarina Vasconcelos



Cláudia Barreiros



Laura Santos



Miguel Gonçalves



Inês Claudino



Alexandre Veiga



Eva Alemão



Catarina Cardoso



Patrícia Silva



Sofia Cunha



Carolina Acúrcio



Catarina Marinho

felizes e venham com gosto para o trabalho. Boa sorte!» Para Marisa Garrido, o Programa de Trainees significa para os CTT «uma oportunidade de integração de novos talentos, de rejuvenescimento e, também, de aprendizagem, porque eles trazem uma nova forma de estar que é importante e que contribua para aquilo que é a nossa empresa e para a diversidade de população dos nossos colaboradores». Considera que o processo de seleção cumpriu os objetivos, «pois procurámos que

fosse um processo divertido, agradável, construtivo e de aprendizagem, em que, mesmo aqueles que não foram selecionados possam ter aprendido e levado qualquer coisa dos CTT». Espera que, no final, «eles conheçam bem a empresa e que tenha tudo corrido tão bem que se mantenham a trabalhar connosco, como aconteceu nos outros programas». Igualmente, António Pedro Silva, Administrador Executivo, que encerrou a sessão, considerou que «é o rejuvenescimento dos CTT que se faz





«É UM SÍTIO FANTÁSTICO PARA TRABALHAR E É TANTO MAIS FANTÁSTICO QUANTO VOCÊS FOREM INQUIETOS E CAPAZES DE NOS ESPEVITAR. SEJAM BEM-VINDOS. SEJAM FELIZES E VENHAM COM GOSTO PARA O TRABALHO. BOA SORTE!».

JOÃO BENTO



por via destes programas de trainees e, obviamente, traz talento que é muito importante para a organização, em permanente mudança, e os desafios que tem pela frente. É algo em que apostamos e acarinhamos muito, naquilo que é possível recolher do imenso talento que existe nas nossas universidades. Durante doze meses, os trainees vão circular entre Direções e isso permite-lhes ter um profundo conhecimento daquilo que é a organização e as suas necessidades, ao mesmo tempo que podem desafiar o status quo de cada Direção. É um percurso extremamente enriquecedor e, no final, ficarão numa Direção onde irão desenvolver a sua atividade».

ROSA SERÓDIO

Trainees na primeira pessoa

As minhas expectativas neste momento estão muito altas e sinto-me emocionada com esta nova fase. Estou com muita vontade de aprender com as pessoas que se cruzarem comigo e com o meu mentor e tutor, assim como de acrescentar algum valor a esta empresa tão grande e antiga. Gostei bastante do processo de seleção, apesar de moroso, com uma dinâmica de grupo gira, que deu para conhecer muitas pessoas. Estes programas são muito importantes e ajudam-nos a iniciar o percurso profissional e a encontrar o trabalho que queremos. Também nos dão formação e apoio nesta fase inicial que, em termos práticos, não temos grande conhecimento.

Laura Santos

O processo de seleção foi um bocadinho demorado, mas foi muito interessante e super guiado. Tivemos uma dinâmica de um dia inteiro, o Assessment Day, onde fizemos algumas provas, conhecemos os outros trainees e foi muito bom para conseguirmos também quebrar o gelo, perceber que os CTT são uma empresa superdinâmica, que está à procura da transformação contínua. Desde esse momento, senti que estou no caminho certo. Faz todo o sentido esta heterogeneidade que existe entre gerações e visões e o

programa vem num momento certo em que quero aprofundar os meus conhecimentos sobre digitalização e entregar o máximo de valor nesta área, na qual quero continuar a investir.

Daniela Bonifácio

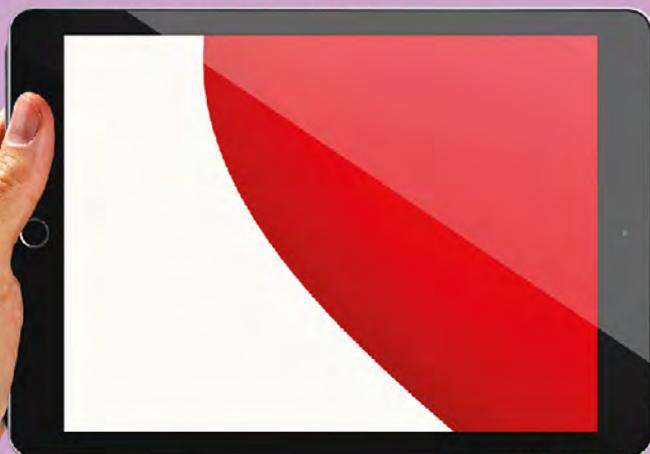
A minha parte favorita do processo de recrutamento e seleção foi, definitivamente, o Assessment Day. Estava muito bem organizado e o facto de ser feito online poderia ser uma desvantagem, mas acho que foi completamente contrariado. Foi um dia em cheio. Aprendemos a fazer hambúrgueres e foi muito divertido, deu para quebrar o gelo, para nos conhecermos e para mostrarmos um bocadinho das nossas valências para chegarmos até aqui. O meu projeto de estágio vai passar pelas áreas de operações, lojas físicas e recursos humanos, a minha área de formação, e também pela comunicação. Vou conseguir ter uma ideia geral de como funciona, efetivamente, a máquina dos CTT e estou muito entusiasmada. Estas rotações que vão para lá da nossa área de formação acabam por ser uma mais-valia.

Carolina Acúrcio

ctt Ads

Soluções de publicidade que tocam os seus clientes.

De um formato simples a uma campanha global, os CTT são o parceiro certo para comunicar o seu negócio ao Mundo e garantir que os seus produtos chegam às pessoas certas. Descubra todas as Soluções de Publicidade dos CTT em ctt.pt



ctt.pt

Linha CTT Empresas 707 200 115
Dias úteis das 8h30 às 19h30



CTT
Correios
de Portugal



CTT
Correios
de Portugal



CTT
Correios
de Portugal
CTT
Empresas

ctt

a nossa entrega é total

CPL-S

EFICIÊNCIA OPERACIONAL E MELHORIA CONTÍNUA



Foi implementado no CPL-S, na Linha de Produção Manual, um projeto que visa o aumento da eficiência operacional e a melhoria contínua com base na filosofia Lean. O projeto decorreu ao longo deste ano e contou com o envolvimento dos colaboradores

Nos CTT, a inovação e a evolução tecnológica são requisitos essenciais para a manutenção da liderança do mercado. A par destes, os processos devem também ser constantemente repensados e otimizados. Assim, tendo como base a metodologia Lean, e com a consultoria do Instituto Kaizen, foram definidas e implementadas várias alterações na Linha de Produção Manual do CPL-S. E, para isso, todos os colaboradores foram envolvidos. Conhecendo as características da sua atividade melhor do que ninguém, puderam fazer parte da solução, contribuindo com as suas sugestões durante os workshops e assumindo um papel ativo na redefinição dos

modelos de trabalho. Para João Gaspar da Silva, Administrador Executivo dos CTT, «este é um dos blocos mais importantes na agenda de transformação dos CTT» que, lançada em 2019, é também composta por infraestruturas, gestão da capacidade e apoio ao cliente. «Este projeto visa melhorar a forma como nós trabalhamos. É um projeto de eficiência operacional, mas sobretudo de mobilização de pessoas. A ambição é que mude a forma como as pessoas encaram o seu trabalho e deixem de ver a sua função apenas como executar tarefas operacionais, mas também como tendo de



João Gaspar da Silva

contribuir para melhorar a forma como essas tarefas são executadas».

Melhoria contínua

Nos CTT, entre o CPL-S e o CPL-N são tratados, em média, 2 milhões de objetos por dia, o que envolve muitos recursos humanos e uma grande complexidade de modelos. Por isso, para António Guilhoto, Diretor de Operações de Correio, este projeto foi implementado «em boa hora», dadas as necessidades da área Manual, uma operação de elevada complexidade e reduzida mecanização.

Acredita que a mudança tem sido bem-sucedida. «Está a correr muito bem, a tal ponto que o próximo desafio é avançar para o CPL-N mas também para outras áreas do CPL-S».

Com o envolvimento de todos

Para o Diretor, uma das vantagens desta metodologia prende-se com o facto de haver espaço para que todos possam opinar e contribuir para o “desenho” das soluções a implementar.

O projeto começou em fevereiro, com a fase de diagnóstico, tendo arrancado em maio a fase de implementação das soluções, com sessões de trabalho constituídas por equipas multidisciplinares, uma vez que a forma como o correio é tratado não impacta só a operação daquela unidade operacional, mas diversas áreas da empresa. Durante estas sessões, todos puderam contribuir com sugestões e ideias que foram discutidas, testadas e, confirmada a sua pertinência, implementadas.

«Foram três meses com o Instituto Kaizen muito intensivos. E, neste momento, temos know-how que já nos permite, de uma maneira autossuficiente, implementar soluções. Já o vamos fazer noutras linhas autonomamente, porque temos as ferramentas», acrescenta.

Para João Freire, Responsável pelo CPL-S, «o Projeto Lean surge naturalmente, como uma necessidade de definir claramente os objetivos que gostaríamos de alcançar, seja ao nível da produtividade, da organização, ou do envolvimento dos colaboradores. Para tal, foi necessário fazer um trabalho bastante aprofundado, tendo em conta a operação e as próprias características do edifício».

Para o Responsável, «o sucesso deste projeto é o resultado da partilha,

envolvimento e compromisso de todos os colaboradores» e deve ser alargado a outras áreas daquela unidade operacional.

As áreas em que foram introduzidas alterações, umas mais complexas outras mais simples, são:

Divisão Geral e Especializada

Houve uma alteração da disposição dos móveis de divisão de finos, bem como do layout do piso 2 de uma forma generalizada. Agora, as zonas de circulação estão identificadas e o serviço faz-se com mais fluidez, uma vez que está tudo mais organizado, dizem os colaboradores.

«Os móveis estavam virados uns para os outros, perdíamos muito mais tempo. Agora está muito mais fluido. Há zonas de passagem, de divisão, de agregação e de expedição», diz Paula Pereira (Divisão Geral e Especializada de Finos e Médios). «Uma pessoa que não tenha muita experiência consegue fazer o trabalho», acrescenta Aldina Silvestre (Divisão Geral e Especializada de Finos e Médios). Ana Peguicha (Divisão Geral e Especializada de Finos, Médios e Volumosos), que também contribuiu ativamente com ideias, defende que o facto de os colaboradores serem incluídos no projeto é uma forma de valorização. «Somos muito mais ouvidos. Só o simples facto de termos uma reunião diária dá-nos a perspetiva do que é que está mal ou bem, e o que pode ser melhorado diariamente». Para Hélder Raposo (Divisão Geral e Especializada de Finos e Médios), a mudança é positiva e as alterações terão «cada vez mais impacto. As áreas estão mais organizadas e os colaboradores empenhados em contribuir para a organização».

Ilhas

Esta área estava localizada no piso 2, apesar do serviço lá tratado ter, maioritariamente, como origem a Rest Mail Sorter (RMS), que se localiza no piso 1. Isto obrigava à deslocação dos objetos de um piso para o outro e ao envolvimento de pessoas e máquinas. Agora, a área das Ilhas está localizada junto à RMS, o que permite poupar tempo e recursos. Além disso, houve uma alteração das placas identificativas,



António Guilhoto



João Freire



Paula Pereira



Aldina Silvestre



Ana Peguicha



Hélder Raposo



facilitando e simplificando o trabalho dos colaboradores. «Antigamente era mais complicado. O serviço vinha lá de baixo, demorava muito tempo, agora temos aqui o serviço à mão. Melhorou muito. Dou dois passos, tenho logo ali o serviço. Está tudo mais organizado», refere António Garcia (Divisão Especializada Ilhas). Opinião partilhada por Maria Luísa Homem (Divisão Especializada Ilhas) que reforça: «foi muito vantajosa essa mudança. Está tudo uniformizado. Qualquer pessoa que venha, sabe trabalhar aqui. Foi uma mais-valia muito grande».

Preparações

Na área das Preparações, as bancadas de trabalho foram melhoradas, passando a ser mais ergonómicas e

a ter todas as informações para que qualquer pessoa que chegue consiga facilmente ter conhecimento das normas de cada serviço. «Criámos normas e um layout novo. Agora as mesas são todas iguais e qualquer pessoa que venha trabalhar sabe a sequência das cassetes e a ordem em que deve fazer a preparação do correio. Foram feitas umas bitolas para conseguirmos ajudar as pessoas a perceber que tipo de correio vai para a área automatizada ou área manual. Tudo tem o seu lugar e é sempre feito da mesma maneira», diz Vânia Rodrigues (Supervisora Manual). «Orgulho-me bastante de fazer parte desta equipa pioneira», acrescenta. Opinião partilhada por Tiago Rocha (Operador da Preparação): «É bastante gratificante,



Vânia Rodrigues



Tiago Rocha



António Garcia



Maria Luísa Homem



Paulo Geada

porque demonstra a confiança que depositam em nós».

Cais/Descarga e Tratoristas

A área foi reorganizada de forma a facilitar a deslocação dos comboios logísticos pelos diferentes corredores de circulação, que estão agora desobstruídos. Uma realidade que, além de reduzir constrangimentos nas deslocações, diminui também a probabilidade de acidentes. Houve ainda uma identificação dos pontos de paragem dos tratores e definição de percursos específicos.

Além disso, houve uma alteração da localização da zona das Preparações que passaram a estar junto ao Cais, eliminando assim a necessidade de transportar contentores de forma manual, reduzindo o esforço físico. Tal como refere Paulo Geada (Operador do Cais), «tornou-se mais rápido para descarregar um carro. Há menos riscos de acidentes por não haver zonas em que os tratores passam no meio. É menos cansativo e mais eficiente». Já Carlos Correia (Tratorista) explica que «agora, o serviço faz-se melhor e sem transtorno. Há percursos bem identificados, cada um corresponde a um serviço [...] não é preciso andar à procura. Está a funcionar melhor do que estava antigamente».

«Como as áreas estão mais juntas, não temos de nos deslocar para levar contentores. O processo é mais rápido e não há desgaste físico para os colaboradores», acrescenta João Ferreira (Supervisor do Cais).

Esta deslocação da área das Preparações para junto do Cais já tinha sido sugerida por Carlos Pereira (Supervisor do Cais) que confessa: «é com alguma satisfação que vejo uma ideia implementada».

O colaborador refere, ainda, outro aspeto deste projeto relacionado com a gestão do serviço e com a manutenção dos processos de trabalho. «Todos os dias, em cada turno, há uma pessoa responsável por fazer uma avaliação dos espaços e ver se estamos a cumprir todas as regras do projeto Lean. Sempre que há uma anomalia é logo corrigida».

Reuniões antes de cada turno

São cinco minutos em que todas as equipas se reúnem para analisar o trabalho desenvolvido na véspera e

estabelecer objetivos para aquele dia. Nesses momentos, há espaço para debater ideias e definir uma estratégia para resolver o que terá corrido menos bem no dia anterior.

«Abordamos o que se passou no dia anterior e traçamos objetivos para o próprio dia. Fazemos a análise crítica dos números do dia anterior», afirma César Araújo (APL).

As principais modificações relacionam-se com a organização diária, diz Ricardo Reis (Divisão de Volumosos). «De certa maneira, as coisas correm sempre bem. Nas reuniões iniciais de equipa comunicamos os problemas que ocorrem aqui diariamente e toda a gente pode participar».

Na opinião de Rui Cândido, Responsável pela Linha de Tratamento Manual, este projeto foi a oportunidade de rever e melhorar processos e eliminar o desperdício. Por isso, a ambição é «atingir a excelência operacional, com aumento da produtividade e eficiência, atingindo assim maior satisfação e valorização das pessoas e construindo uma organização mais clean, de forma a prestar uma qualidade de serviço de referência».

Defende ainda que estas iniciativas «reforçam a organização e permitem acelerar o crescimento individual e coletivo das equipas», atendendo ao compromisso e ao envolvimento gerado. Para já, o impacto das alterações introduzidas ainda não é totalmente mensurável, apesar de perçcionado por todos. Às equipas que ainda não receberam esta metodologia, mas vão receber em breve, João Gaspar da Silva lança um apelo. «Acreditem no processo e invistam o vosso tempo, porque a nova forma de trabalhar é bastante recompensadora». O empenho de todos é essencial para «conseguirmos estas melhorias de eficiência e qualidade, para a forma como nós trabalhamos nos CTT, com o objetivo de servirmos cada vez melhor os nossos clientes», concluiu. Se pretende saber mais informações sobre o projeto Lean, envie um e-mail para “CTT – Lean Operations”.

ELSA DUARTE



Carlos Correia



João Ferreira



Carlos Pereira



César Araújo



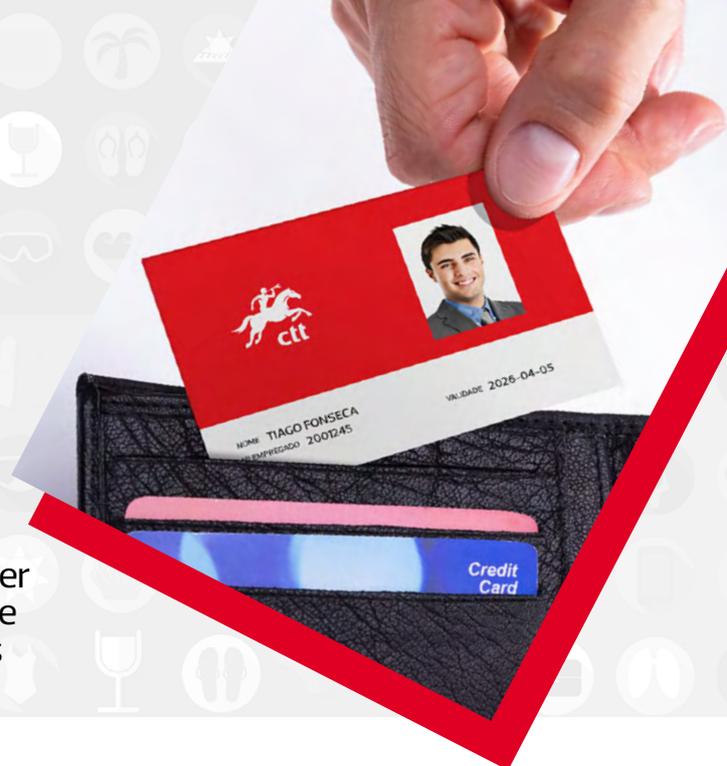
Ricardo Reis



Rui Cândido

NOVAS PARCERIAS

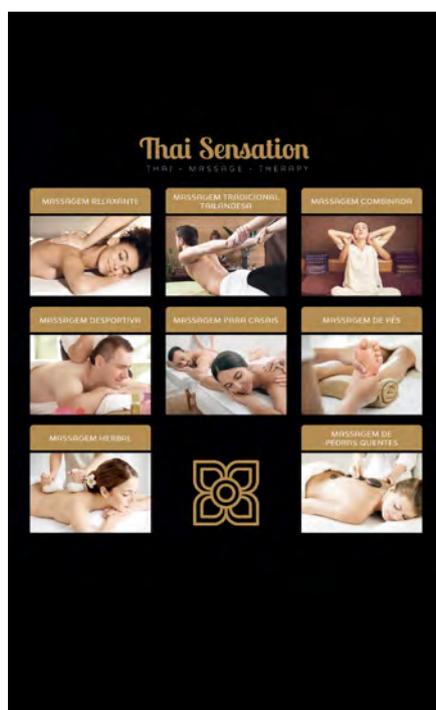
Ainda em tempo de compras natalícias, não se esqueça de consultar os parceiros "Sou CTT", para ficar a par dos descontos de que pode usufruir por ser colaborador. Conheça também as novas marcas que aderiram recentemente ao programa de parcerias



Desporto, saúde e bem-estar



A **Urban Sports** permite-lhe praticar várias modalidades desportivas com apenas uma subscrição. Uma oferta desportiva caracterizada pela flexibilidade a que pode ter acesso a partir de 29€ por mês. Consulte as modalidades desportivas e os parceiros aderentes.



Ainda no campo do bem-estar, a **Thai Sensation**, no Parque das Nações, oferece um conjunto alargado de massagens: desportivas, nos pés, para casais, entre outras. O destaque vai para a massagem tailandesa, Património Cultural Imaterial da Humanidade, que tem diversas indicações terapêuticas. Os colaboradores dos CTT têm 10% de desconto.



Os cabeleireiros **Cidália**, presentes em diversas localidades portuguesas, também aderiram ao programa de parcerias "Sou CTT", com a oferta de um desconto de 20% em diversos serviços.



Restauração



A **Oralmed** tem uma vasta rede de clínicas por todo o país a operar na área da saúde oral. Há diversos tipos de descontos, que podem chegar aos 40%, em alguns serviços.



Mesmo a tempo dos almoços e jantares de Natal, os colaboradores dos CTT podem usufruir de um desconto de 10% no **Grupo Sushi Café**, que engloba os restaurantes Avenida, Soi, Este Oeste, Mano a Mano e Sushi Corner.

Tecnologia



A **LG** desenvolveu uma gama de televisões que promete exceder as expectativas. As LG UHD TV permitem-lhe assistir a imagens de qualidade e realistas, de cores vivas, com quatro vezes maior precisão de pixéis do que uma Full HD. Conheça as televisões desta gama a preços promocionais no âmbito do protocolo "Sou CTT". Saiba tudo na área Sou CTT, na [intranet CTT](#).

ELSA DUARTE

JÁ ESTREOU A **NOVA** TEMPORADA DO INOV+



O INOV+ está de volta para a sua 11ª temporada. Nesta série, não tem de ficar só a assistir, também pode participar e ver as suas ideias implementadas nos CTT

Após 10 temporadas, já está, com certeza, familiarizado com o INOV+, uma iniciativa no âmbito do programa +Inovação by CTT, que pretende envolver todos/as os/as colaboradores/as na resolução de problemas e desafios que afetam o dia a dia da nossa atividade, em qualquer uma das nossas áreas de atuação. Todos/as os/as colaboradores/as do grupo CTT podem participar no INOV+, partilhando ideias em resposta aos desafios que estão em curso durante um ciclo.

Nesta temporada, há quatro desafios à espera das suas ideias inspiradas e inspiradoras:

HÁ QUATRO DESAFIOS À ESPERA DAS SUAS IDEIAS INSPIRADAS E INSPIRADORAS

Inovar no correio digital

Como inovar o negócio de correio com soluções de correio digital, transformando ou evoluindo o que já temos disponível (ex. Via CTT, solução de digitalização e tratamento de documentos) e, possivelmente, cruzando e complementando com outras soluções que tragam valor para as empresas e para os destinatários do correio?



Fidelizar clientes de forma inovadora

Como podemos fidelizar clientes e angariar novos, com ideias “fora da caixa” (ex. parcerias, promoções personalizadas, novos canais de comunicação e de interação)?



NO PITCH DAY INOV+
PODERÁ APRESENTAR
A SUA IDEIA À CE

Melhorar a experiência digital B2B e B2C

De que forma podemos melhorar a experiência digital dos nossos clientes, tanto B2C como B2B, partindo de soluções ou funcionalidades digitais já existentes (ex. CTT Ads, Track & Trace, pagamento de portagens) ou criando novas soluções?



Definir estratégias para gerir picos de tráfego

Que estratégias podemos implementar para solucionar a pressão colocada nas operações, gerada por picos de tráfego e outros imprevistos, com especial com enfoque na circulação de objetos provenientes de organismos oficiais?





Ao partilhar as suas ideias está a ajudar os CTT a encontrar soluções para estes desafios concretos e, ainda, ganha pontos que pode converter em vouchers de desconto no Dott. Por cada 50 pontos acumulados tem direito a um voucher Dott de 50€.

PITCH

No final do ciclo, as ideias submetidas serão analisadas pela área responsável pelo desafio, que decide sobre o mérito da ideia e potencial de implementação, no sentido de gerar valor para a organização, envolvendo as demais áreas que forem necessárias.

Posteriormente, haverá uma sessão pública (em data a anunciar) em que os autores e coautores das ideias apresentarão à Comissão Executiva (CE) e ao público assistente da sessão, as ideias selecionadas para pitch pelas áreas responsáveis pelos desafios.

No Pitch Day INOV+ será votada, não apenas pela CE, mas também pelos colegas que assistirem à sessão, a melhor ideia para cada um dos desafios.

Não espere mais, até ao dia 1 de março, vá ao [INOV+](#) e participe. A plataforma está disponível em todos os equipamentos com acesso à internet. Faça login com o seu e-mail corporativo e password de rede. Se não tiver e-mail CTT, também pode participar seguindo os passos do [guia de acesso](#).

Seja um dos protagonistas desta temporada!

LUCÍLIA PRATES

**POR CADA 50 PONTOS
GANHA UM VOUCHER
DOTT DE 50€**

PORTUGAL ASCENDE À 22ª POSIÇÃO DO ÍNDICE DE DESENVOLVIMENTO POSTAL

O Índice Integrado de Desenvolvimento Postal é um índice criado pela UPU que mede o desenvolvimento relativo dos serviços postais em todo o mundo, classificando 168 países em quatro categorias: confiabilidade, âmbito, relevância e resiliência.

Com esta 22ª posição, Portugal, através do seu operador incumbente, os CTT, encontra-se acima da maioria dos países da União Europeia e regista uma subida de 49 lugares desde 2018.

O ano foi dominado pelo contexto de pandemia de Covid-19, que trouxe um desafio acrescido à atividade mundial, à qual o setor postal não foi alheio. Não obstante, os CTT tiveram um desempenho notável, alavancando uma grande capacidade de inovar e acelerar o processo de transformação em curso, adaptando-se continuamente, tendo sido capaz de colocar o digital como catalisador de apoio ao tecido económico nacional e posicionando-se como um dos grandes promotores do comércio eletrónico em Portugal.

Fonte: UPU | Jornal I



Swiss Post cria selos criptográficos colecionáveis sob a forma de NFT

A Swiss Post abraçou recentemente a moda dos NFT, com a criação de uma série de selos criptográficos, que pode ser comercializada através do protocolo Polygon, baseado na tecnologia blockchain Ethereum.

NFT (Non Fungible Tokens, em inglês – Tokens Não Fungíveis) são certificados digitais quase invioláveis, baseados em tecnologia blockchain, que tornam possível atestar a autenticidade de uma obra digital e associá-la a um proprietário único.

Estes selos tiveram uma tiragem limitada a 175000 exemplares, a 25 de novembro passado, e são selos físicos com uma versão digital que os torna raros.



O selo autoadesivo vale CHF 8,90 (sensivelmente 8,53€) e contém um código QR, como mostra a imagem.

Ao digitalizar este código QR, o cripto selo aparece online e tem a particularidade de poder ter até 13 temas diferentes. Alguns destes temas são mais comuns e têm maior tiragem, mas outros são bastante mais raros e são, por conseguinte, mais cobiçados e têm maior valor colecionável.

Esta iniciativa da Swiss Post testemunha como os NFT estão a atrair interesse e aplicabilidade muito para lá da cripto-esfera puramente digital.

Fonte: ICT Journal

Correios russos exploram tecnologia blockchain para acompanhar encomendas

Pochta Rossii, o operador postal russo, encontra-se a explorar a tecnologia de blockchain, para o seu sistema de acompanhamento de encomendas, e pode vir a investir \$500 milhões até 2025, esperando ter um piloto operacional no prazo de dois anos.



O operador encontra-se numa missão de transformação digital, por forma a continuar a ser competitivo na era digital, e o blockchain encontra-se no topo das tecnologias que a organização está a testar.

Vladimir Urbansky, diretor de produtos digitais do operador russo, mencionou em entrevista, que a sua organização planeia lançar um sistema de acompanhamento de encomendas “orientado ao mercado”, em 2023, sublinhando que o novo sistema também irá fornecer serviços de acompanhamento em toda a cadeia (end-to-end). Este sistema contribuirá, ainda, para diminuir o número de encomendas perdidas e acelerar o processo de encontrar as que se encontram extraviadas.

Fonte: Vedomosti | Coingeek



App Easy ID da Post Office possibilita fazer prova de identidade

Os clientes do Post Office já são capazes de usar a app Easy ID para fazer prova de identidade no momento de receber cartas e encomendas, em vez de mostrar o passaporte ou a carta de condução.

A App também pode ser usada para verificar a idade quando comprar produtos restritos, tais como medicamentos e bilhetes de lotaria, ou quando fizer compras online.

Com isto, o operador possibilita aos seus clientes levantar objetos usando algo que é muito provável que tenham consigo, o seu smartphone, esperando também contribuir para acelerar o processo para o staff da empresa.

A aplicação gratuita foi criada pelo especialista em identidade digital Yoti, que já fornece soluções a empresas como NHS e a Virgin Atlantic.

Fonte: thisismoney.co.uk



BPost lança serviço "Sign for Me" para receber objetos registados mesmo em caso de ausência

A BPost está a lançar o "Sign For Me", um serviço gratuito que permite receber correio registado em casa, mesmo quando o destinatário estiver ausente, anunciou a empresa em comunicado. Uma procuração a ser assinada na estação ou no posto de correios vai permitir isto.

Com este serviço, é possível mandar o carteiro e autorizá-lo a depositar a maioria das cartas registadas diretamente na caixa de correio do destinatário, sem afetar o valor legal deste tipo de objetos.

O serviço encontra-se disponível desde agosto deste ano, apenas para particulares, em todas as estações e postos de correios do país.

O operador anunciou que, em breve, será possível subscrever o serviço via app My Bpost.

Fonte: Le Soir



Canada Post testa novo modelo de hub comunitário para comunidades remotas e indígenas

Os Correios do Canadá acrescentaram recentemente novos serviços à High Prairie Post Office, através de um novo modelo de centro comunitário, o primeiro do seu género no Canadá. Este tem como objetivo melhor satisfazer as necessidades dos residentes da área e das comunidades indígenas da região. Esta é a primeira localização dos Correios do Canadá a oferecer novos serviços através do modelo de centro comunitário, permitindo aos residentes o acesso a alguns serviços financeiros e públicos, além dos tradicionais serviços postais. Dispõe de serviços seguros de entrega e recolha de encomendas 24 horas por dia e cacifos de encomendas, tudo sem contacto. Adicionalmente, o local vai oferecer serviços financeiros, incluindo empréstimos Canada Post MyMoney e um ATM, bem como serviços de apoio a pequenas empresas. Isto é especialmente benéfico para empresários locais e indígenas, que muitas vezes têm dificuldade em aceder aos serviços comerciais mais básicos devido à sua localização remota.

Esta rede de centros vai expandir-se progressivamente no futuro, com a abertura noutras regiões, e o Canada Post vai usar as lições aprendidas durante este processo, para replicar a toda a sua rede postal de retalho.

Fonte: Seller365

Aura Blockchain: a arma secreta das gigantes do luxo no combate à contrafação de produtos

A ascensão da revenda de produtos de luxo trouxe para primeiro plano a preocupação sobre a autenticidade dos bens originais transacionados.

O mercado de revenda de luxo tem permanecido, na sua maior parte, sem controlo, ou seja, sem leis reais aplicadas. É principalmente o caso do mercado de luxo secundário peer-to-peer onde os consumidores compram online artigos diretamente aos vendedores.

Com esta preocupação em mente, três grupos gigantes da indústria do luxo, Louis Vitton, Prada e Richemont, fizeram uma parceria para criar uma solução, suportada em tecnologia blockchain, que regista digitalmente cada passo no processo de fabrico dos seus produtos, para garantir a sua autenticidade e evitar a contrafação.



Cada produto tem um certificado digital que permite o acesso a todo o histórico do seu processo de fabrico. Tem também associada a identificação digital do comprador, permitindo saber o percurso de propriedade do produto até chegar às suas mãos.

Esta plataforma, batizada de Aura Blockchain, é aberta a toda a indústria do luxo a nível global.

Fonte: Luxe.Digital | SuperToast

PROPOSTAS DONA OFERTA



Nesta edição, a Dona Oferta apresenta-lhe várias sugestões de presentes de Natal, todos com desconto exclusivo para colaboradores dos CTT. Para usufruir destas vantagens, só tem de ir a uma Loja CTT e indicar o seu nº de colaborador. A Dona Oferta deseja-lhe umas Boas Festas!

Os preços indicados já incluem o desconto



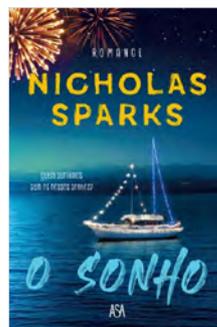
Autobiografia do Pai Natal

Preço: 4,49 €



Um fogo lento

Preço: 16,91 €



O sonho

Preço: 16,11 €



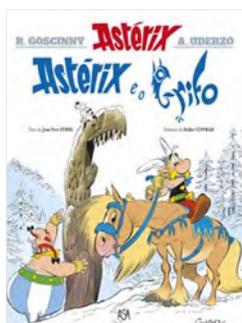
O jardim dos animais com alma

Preço: 19,80 €



Uma carta ao Pai Natal

Preço: 4,49 €



Astérix e o grifo

Preço: 9,81 €



O diário de um banana 16: arrasa ou baza!

Preço: 15,29 €



Auriculares Twin Beat SBS

Preço: 17,99 €



Espremedor Kunft

Preço: 8,99 €



Batedeira Kunft

Preço: 11,69 €



Coluna Bluetooth Goodis 5W (Black)

Preço: 17,99 €



Coluna Bluetooth Goodis 5W (Blue)

Preço: 17,99 €



Coluna Bluetooth Goodis 5W (Red)

Preço: 17,99 €



Agenda clássica 2022 semanal - *Aí vou eu!*

Preço: 15,26 €



Agenda clássica 2022 diária - *Vou lá chegar. Queres apostar?*

Preço: 17,95 €



Meias - Sou nota dez, da cabeça aos pés

Preço: 8,96 €



Vela - Nesta casa há diversão até mais não

Preço: 11,25 €



Hot Wheels - Corrida alucinante

Preço: 6,30 €



Zoominó - O mega dominó

Preço: 5,85 €



4Kidoh Super burger

Preço: 4,49 €



4Kidoh Fábrica de pensar

Preço: 8,99 €



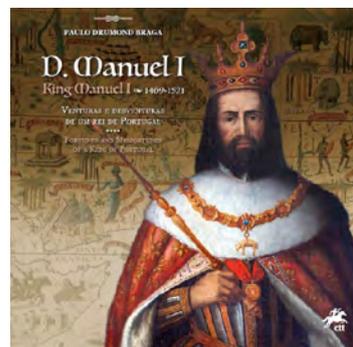
Jogo das Manhãs da Comercial

Preço: 26,99 €



O Correio: Rostos e Estórias

Preço: 29,70 €



D. Manuel I O Rei Venturoso

Preço: 36,00 €



ChocoTelegram AMO-TE

Preço: 8,75 €



Cabaz Prisca Frankfurt

Preço: 18,50 €



Cabaz Prisca Lisboa

Preço: 27,50 €



Cabz Bliss Silver S

Preço: 48,50 €



Cabaz Bliss Silver M

Preço: 79 €



ChocoTelegram BEIJINHO

Preço: 8,75 €



Televisão Hisense 43" Modelo 43A7100F

Preço: 303,05 €



Televisão Hisense 50" Modelo 50A7100F

Preço: 379,05 €

RECEITAS PARA O SEU NATAL

O Natal está à porta e queremos ajudá-lo a planear a sua noite, tornando-a mais apetitosa. Trazemos-lhe algumas receitas do nosso saudoso livro das Receitas ao Balcão, elaborado pelas nossas Pessoas. Deixamos aqui algumas sugestões: uma sopa, um prato da terra e outro do mar e, para a sobremesa, um bolo. Desejamos a todos um Natal delicioso!

SOPA

SOPA DE PRESUNTO COM ERVILHAS



Ana Sancho
Loja CTT Queluz



PRATODOMAR

LOMBINHOS DE SALMÃO



Dionísio Dias
Loja CTT Queluz



i 4 Pax **🕒** 1h30m **€€€€€€**

Ingredientes

12 cebolas picadas finamente
40g de manteiga
1 batata, descascada e picada
300 ml de caldo de legumes quente
500g de ervilhas congeladas
2 punhados de folhas frescas de menta
(+ 2 colheres sopa para guarnecer)

150 g de presunto aos cubos
150 ml de crème fraîche
400 ml de água
Sal q.b.
Pimenta preta acabada de moer

Preparação

Amoleça as cebolas na manteiga, numa panela em lume brando durante 3 minutos. Junte a batata e deixe cozinhar, tapada, cerca de 10 minutos. Deite o caldo e cozinhe mais 10 a 15 minutos.

Noutra panela, ferva cerca de 400 ml de água e cozinhe as ervilhas 3 minutos. No fim, junte as folhas de menta.

Coe tudo e reserve a água da cozedura.

Junte as ervilhas ao preparado anterior e triture, até ficar macio, deitando suficiente água de cozer as ervilhas, para aligeirar a consistência.

Junte o presunto aos cubos. Retifique os temperos com sal e pimenta a gosto.

Sirva com uma colher de sopa de crème fraîche no meio, guarnecida com as folhas de menta.

i 4 Pax **🕒** 0h45m **€€€€€€**

Ingredientes

2 lombos de salmão limpos
Miolo de ¼ de broa de milho
1 cebola pequena
1 dente de alho
1 ramo de coentros
Azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Queijo ralado q.b.

Preparação

Divida os lombos de salmão em 2 porções.

Tempere com sal e pimenta.

Num copo de misturadora, coloque a cebola e os alhos descascados, o ramo de coentros, a broa esfarelada, um fio de azeite, uma pitada de sal e triture.

Disponha os 4 pedaços de salmão num tabuleiro e cubra-os com a pasta de broa.

Cubra com queijo ralado e leve ao forno (180° C) durante aproximadamente 20 minutos.

PRATODA TERRA

PASTÉIS DE BACON



Manuel Sampaio
Loja CTT Alto Minho

4 Pax 0h20m €€€€€€

Ingredientes

100 g de bacon fatiado
3 ovos
3 colheres de sopa de farinha de milho
1 cebola pequena
1 linguiça pequena picante
1 ramo de salsa picada
Sal q.b.
Óleo para fritar

Preparação

Bata bem os ovos. Corte a linguiça em pedaços muito pequenos e pique a cebola. Misture-a com a farinha de milho, sal e salsa e mexa tudo muito bem, até perfazer uma massa não muito mole.

Na frigideira, com óleo bem quente e com o auxílio de uma colher de sopa, coloque o preparado.

De seguida, ainda a fritar, coloque uma fatia de bacon em cima de cada pastel, pressionando um pouco para que fique preso à massa.

Deixe fritar e retire para um recipiente com papel absorvente para retirar a gordura.

Repita este procedimento sucessivamente até a massa acabar.

ctt

BOLO

QUADRADOS DE ABÓBORA



Anabela Teves
Loja CTT Ribeira Grande

6 Pax 0h40m €€€€€€

Ingredientes

400 g de abóbora cozida
400 g de açúcar
Canela q.b.

4 ovos
4 colheres de sopa de farinha

Preparação

Aqueça o forno a 175 ° C.

Misture todos os ingredientes, colocando, em seguida, a massa num tabuleiro previamente untado com manteiga. Polvilhe com açúcar e canela e leve ao forno durante cerca de 20 minutos.

Após retirar do forno, deixe arrefecer antes de desenformar.

Desenforme e corte em quadrados.

Receitas retiradas do livro PORTUGAL CONNOSCO, Receitas ao Balcão

LENDAS DE NATAL

Desde o pinheiro enfeitado ao presépio, passando pelo bondoso Pai Natal, todas as histórias remetem as crianças para um mundo cheio de magia. Este Natal, reúna a pequenada e embarque na aventura de algumas das lendas que deram origem às mais bonitas tradições desta quadra



A Lenda do Pinheirinho de Natal

Há muito, muito tempo, na noite de Natal, existiam três árvores junto do presépio: uma tamareira, uma oliveira e um pinheiro. Ao verem o Menino Jesus nascer, as três árvores quiseram oferecer-lhe um presente. A oliveira foi a primeira, dando ao Menino Jesus as suas azeitonas. A tamareira, logo a seguir, ofereceu-lhe as suas doces tâmaras. Mas o pinheiro, como não tinha nada para dar, ficou muito infeliz. As estrelas do céu, vendo a sua tristeza, decidiram descer e pousar sobre os seus galhos, iluminando e enfeitando o pinheiro. Quando isto aconteceu, o Menino Jesus olhou para o pinheiro, levantou os braços e sorriu! Reza a lenda que foi assim que o pinheiro – sempre enfeitado com luzes – foi eleito a árvore típica de Natal.

Autor: Jean-Baptiste Poquelin Molière

A Lenda da Vela de Natal

Era uma vez um sapateiro pobre que vivia numa cabana, junto à encruzilhada de um caminho, perto de uma humilde aldeia. Como gostava de ajudar os viajantes que passavam junto à sua casa durante a noite, o sapateiro deixava uma vela acesa todas as noites, na janela da casa, para lhes iluminar o caminho. Certa altura, deu-se uma grande guerra que fez com que todos os jovens partissem, deixando a aldeia ainda mais pobre e triste. Ao verem a persistência daquele pobre sapateiro, que continuava a viver a sua vida cheia de esperança e bondade, as pessoas da aldeia decidiram imitá-lo e, na noite de véspera de Natal, todos acenderam uma vela nas suas casas, iluminando assim toda a aldeia. À meia-noite, os sinos da igreja começaram a tocar, anunciando a boa notícia: a guerra tinha acabado e os jovens regressavam às suas casas! Todos gritaram: “É um milagre! É o milagre das velas!”. A partir daquele dia, acender uma vela na véspera de Natal tornou-se tradição em quase todas as casas.

Lenda antiga de origem austríaca.

Autor desconhecido



A Lenda da Flor de Natal

Era uma vez, uma menina pobre chamada Pepita, que não podia oferecer um presente ao Menino Jesus na missa de Natal. Muito triste, contou ao seu primo Pedro, que ia com ela a caminho da igreja. Este disse-lhe que ela não tinha que estar triste, pois o que mais importa quando oferecemos algo a alguém, é o amor com que oferecemos, especialmente aos olhos de Jesus. Pepita lembrou-se então de ir recolhendo alguns ramos secos que ia encontrando pelo caminho, para lhe oferecer. Ao chegar à igreja, Pepita olha para os ramos que colheu e começa a chorar, pois acha esta oferenda muito pobre. Mesmo assim, decide oferecê-las com todo o seu amor. Entra na igreja e, quando deposita os ramos em frente à imagem do Menino Jesus, os ramos ganham uma cor vermelha brilhante, perante o espanto de toda a gente. Mais um milagre natalício, que se diz estar na origem da tradicional flor-de-Natal.

Lenda antiga

Autor desconhecido



Autobiografia do Pai Natal

Nos CTT também temos histórias para contar aos nossos pequeninos. A Coleção Tomate e Tangerina acaba de lançar a “Autobiografia do Pai Natal”. Um livro que conta tudo, mas mesmo tudo, sobre o nosso velhinho de barbas brancas: onde vive, o que faz durante o verão e inverno, as suas renas, as fadas, a fábrica dos presentes e todos os pormenores fantásticos da sua vida.

Para conhecer este conto infantil, vá a uma Loja CTT e compre o seu livro com desconto para colaborador CTT, por apenas 4,49€. Aproveite e crie um momento de leitura infantil na sua noite de Natal.

PVP com desconto Dona Oferta: 4,49€

PORTUGAL EM SELOS 2021

Rosto da Europa



Num desafio permanente à curiosidade do leitor pela cultura portuguesa, os selos de cada ano, pequenos e silenciosos guardadores de memórias, ganham espaço e luz, voz e vida, convertendo cada Portugal em Selos em insólitos guias de viagem à descoberta do nosso país

<<A Europa jaz, posta nos cotovelos [...] O rosto com que fita é Portugal>>

Do poema de abertura da Mensagem, de Fernando Pessoa, a geografia de Portugal surge reconfigurada como o «rostos» da Europa aberto ao mar, imagem já proposta por Luís de Camões em Os Lusíadas (III, 20) e depois graficamente visualizada por Almada Negreiros.

A partir da imagem «rostos» da Europa, o autor Jorge M. Martins procedeu a uma releitura das emissões filatélicas de 2021 reunidas no Portugal em Selos e repartiu-as por quatro capítulos - Olhar o Futuro, Olhar o Passado, Voz da Terra, Visão Global - e, para iluminar cada uma delas, importou mais versos da Mensagem pessoana.

Com uma tiragem limitada de seis mil exemplares numerados, esta edição bilingue contém 81 selos, 16 blocos e uma folha especial. Não perca, numa Loja CTT perto de si ou na Loja online, no site ctt.pt.

Autor Jorge M. Martins
Tradução José Manuel Godinho
Design Atelier Design&etc / Hélder Soares
Tiragem 6000 exemplares
Valor PVP 101,47€
Preço Dona Oferta 91,32€

O MEU **ÁLBUM** DE SELOS

Tori & Companhia em Tempos de Pandemia



A edição de 2021 d'O Meu Álbum de Selos volta a brindar-nos com aventuras e ilustrações fantásticas, em edição bilingue, com 12 emissões filatélicas, 28 selos e uma folha miniatura. Faça as delícias dos mais pequenos neste Natal e ofereça esta fantástica edição

Em 2020, foi introduzida uma nova personagem e, perante o sucesso do Professor Cosmio, resolvemos mantê-lo em 2021, continuando a apresentar curiosidades e a trazer boa disposição aos momentos partilhados com Tori e Pisco. Mais uma vez, o texto de Maria Inês de Almeida e as ilustrações de Micky fazem as personagens viver momentos divertidos e de grande aprendizagem. Este ano, lançamos o quinto volume desta nova série de livros O Meu Álbum de Selos, com mais uma surpresa.

Autor Maria Inês de Almeida
Tradução Kennis translations
Ilustração Micky
Design In Folio Design / Fernandina Fernando
Tiragem 2500 exemplares
Valor PVP 25,76 €
Preço Dona Oferta 23,18€

GORDURAS, BOAS OU MÁIS?



Para muitos, as gorduras são as culpadas pelos quilos a mais e as primeiras a serem excluídas da alimentação. Mas não serão também aliadas para uma dieta equilibrada? Esclarecemos os mitos em torno das gorduras

O QUE SE DIZ

As gorduras são todas iguais.

Falso. Existem “gorduras boas” e “gorduras más”. As chamadas “gorduras boas” são as insaturadas. São, na sua maioria, as gorduras de origem vegetal (como azeite, óleo de girassol, nozes, sementes ou abacate) e contribuem para a manutenção dos níveis normais de colesterol no sangue e, conseqüentemente, para a saúde do coração. Por outro lado, o consumo excessivo de “gorduras más”, isto é, saturadas, está associado ao aumento do risco de doenças dos aparelhos circulatório e cardíaco, aumento do colesterol, entre outros problemas. Manteiga, queijos gordos, produtos de salsicharia e charcutaria, banha de porco, óleo de palma e óleo de coco são alguns dos alimentos ricos nestas gorduras.



Deve evitar-se o consumo de leite porque contém gordura.

Falso. É verdade que o leite contém gordura, variando o seu teor consoante o tipo, mas também é um alimento de elevado valor nutricional e apresenta quantidades substanciais de vitaminas e minerais, como vitamina B12,

vitamina D, potássio, proteínas, cálcio e fósforo. Ao contrário do que se possa pensar, o leite não aumenta o risco cardiovascular, podendo, na verdade, até proteger o coração se consumido de uma forma equilibrada.



O ovo é prejudicial para o colesterol.

Falso. O colesterol presente no ovo tem um impacto reduzido no colesterol sanguíneo. Este é, aliás, um alimento muito rico do ponto de vista nutricional, uma vez que é fonte de vitaminas e minerais fundamentais para o funcionamento adequado de diversos processos celulares no organismo.

FACTOS



Não se deve reutilizar a gordura alimentar.

Mesmo o mais saudável dos óleos, como o azeite, torna-se perigoso na reutilização. Quando os óleos são submetidos a temperaturas muito altas (180°C a 250°C) sofrem reações que vão alterar a sua composição, perdendo a qualidade inicial. Ou seja, a gordura transforma-se em trans – os ácidos gordos trans estão associados a uma maior incidência de doenças cardíacas e vasculares – e em outras substâncias nocivas para o organismo.



Snacks com baixo teor de gordura não são saudáveis.

Os chamados snacks saudáveis, como granola, bolachas e barras de cereais integrais, light, com redução de gordura, alto teor de fibra, etc., não são assim tão saudáveis. Por norma, têm um elevado teor de açúcar e outros ingredientes prejudiciais. Estes podem levar a fome excessiva, ganho de peso e doenças. A granola, por exemplo, esconde elevadas quantidades de açúcares e óleos hidrogenados. As barras de cereais com baixo teor de gordura, na realidade, para além de demasiado açúcar, contêm muito poucas proteína e fibras.



A manteiga é geralmente menos prejudicial do que a margarina.

A manteiga é uma gordura animal saturada e o seu consumo excessivo pode aumentar o colesterol sanguíneo, em particular o colesterol “mau”. A margarina, conhecida também como creme para barrar, é de origem vegetal e por isso contém “gorduras” boas, mas é um produto mais processado industrialmente, podendo em algumas opções no mercado conter ácidos gordos trans. É por isso importante ler os rótulos e deve-se escolher a opção menos processada e sem gorduras trans. As recomendações diárias de gorduras são de apenas uma a três porções, sendo que uma porção corresponde a uma colher de sobremesa de manteiga/margarina (5g).

MÉDIS

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO DA PESSOA COM DIABETES



A diabetes é uma doença crónica que afeta um milhão de portugueses, sendo que destes, apenas cerca de 760 000 estão diagnosticados e a fazer tratamento

Além da medicação e da atividade física, a alimentação é o terceiro pilar do tratamento e controlo desta doença. Isto significa, claro, que o diagnóstico de diabetes obriga a uma revisão dos hábitos alimentares e consequente ajuste, o que pode ser desafiante.

A boa notícia é que não existem alimentos proibidos para pessoas com diabetes. Existe, sim, a necessidade de equilíbrio e cuidados redobrados. O que se escolhe incluir ou excluir da alimentação é fundamental não só para manter os níveis adequados de glicemia no sangue, mas também para prevenir problemas de saúde adicionais.

A relação entre a alimentação e a diabetes

A alimentação da pessoa com diabetes deve ser tão equilibrada, variada e completa quanto a alimentação de uma pessoa totalmente saudável. É importante, contudo, que o principal objetivo seja manter controlados os níveis de glicose,

colesterol, triglicéridos e pressão arterial. Ao mesmo tempo, é necessário redobrar a atenção ao peso, uma vez que a obesidade e a diabetes estão intimamente ligadas. Com todos estes cuidados será possível diminuir o risco de complicações associadas à diabetes, como doenças cardíacas.

Idealmente, as pessoas com diabetes deverão ser acompanhadas por um médico e nutricionista e seguir um plano alimentar individualizado, equilibrado e adaptado às suas necessidades. Além de apostar em pratos saudáveis, saber contabilizar os hidratos de carbono é uma grande ajuda para garantir bons níveis de açúcar no sangue.

Embora as pessoas com diabetes não estejam proibidas de ingerir açúcar, é importante referir que devem ter moderação e procurar evitar alimentos açucarados. Além de contribuírem para uma rápida subida da glicemia, são, regra geral, extremamente calóricos e pobres em fibra, vitaminas e minerais.



Este artigo foi preparado e validado com a colaboração de:

Prof. Doutor João Filipe Raposo

Presidente da Sociedade Portuguesa de Diabetologia



Regras alimentares

Crucial para a qualidade de vida da pessoa com diabetes e para o controlo da doença, a alimentação é, provavelmente, o fator mais facilmente adaptável. A sua melhoria depende única e exclusivamente da vontade de cada um, pelo que se deve começar desde logo a ajustar os comportamentos alimentares.

Se tem diabetes, há alguns hábitos que deve implementar no seu dia a dia para conseguir uma alimentação correta e equilibrada:

- Faça da água a sua bebida de eleição. Deve ingerir entre 1,5 a 2 litros de água por dia.
- Aconselhe-se junto do seu médico e nutricionista acerca das quantidades de hidratos de carbono que pode e deve consumir, uma vez que elas dependem de fatores como idade, peso, género ou nível de atividade física.
- Comece as refeições principais com uma sopa. Não só é saciante, como estimula o bom funcionamento intestinal.
- Consuma hortaliças e legumes em grandes quantidades, de modo a garantir que ingere fontes de fibra, vitaminas e minerais. Estes alimentos podem (e devem) ser consumidos na sopa e como acompanhamento no prato principal.
- Aposte nas frutas, mas com moderação, e reduza a quantidade das mais açucaradas, como o figo, a cereja e a banana. Uma boa ideia é fazer da fruta a sobremesa que come após o prato principal.
- Coma peixe e carne com moderação, para evitar a ingestão em excesso de proteínas. No que se refere à carne, deve optar pelas opções mais magras, como as aves.
- Reduza o consumo de gordura, restringindo a utilização de óleos e alimentos gordos. Alimentos como margarina, banha de porco, charcutaria e natas devem ser ingeridos com

redobrada moderação. Deve privilegiar gorduras insaturadas, como peixes gordos, azeitonas e óleos vegetais.

- Diminua o consumo de sal e de alimentos salgados, privilegiando ervas aromáticas, como alecrim, coentros ou orégãos, para dar sabor aos seus pratos.
- Limite o consumo de bebidas alcoólicas, seguindo as regras: os homens poderão ingerir até dois copos de vinho por dia e as mulheres poderão beber um copo de vinho por dia. Isto se a diabetes se apresentar controlada.
- Reduza ao máximo o consumo de alimentos pouco nutritivos e ricos em açúcar, como bolos, chocolates, bolachas, gelados e refrigerantes.
- Aumente a ingestão de fibra, apostando nas leguminosas, no pão de mistura e na aveia.
- Tenha especial atenção ao consumo de café e chá, uma vez que a ingestão de cafeína deve ser controlada.
- Prepare snacks saudáveis previamente e guarde-os em locais estratégicos, de modo a evitar cair na tentação de recorrer aos alimentos menos saudáveis.
- Siga a regra de ouro para as proporções do seu prato principal: 50% da refeição deve ser composta por vegetais, 25% deverão corresponder a hidratos de carbono e os restantes 25% representarão as proteínas.
- Para reduzir o peso, reduza a quantidade de calorias.

Em suma, é importante seguir as recomendações da Roda dos Alimentos, ter atenção às escolhas alimentares diárias e não cometer excessos (em quantidade e em qualidade).

Não deixe de pedir ajuda ao seu médico e nutricionista para juntos definirem um plano que permita seguir todas as indicações que deverá ter em conta de modo a controlar a doença.

MÉDIS

CHAVES BELEZA À *BEIRA* DO TÂMEGA



No distrito de Vila Real, junto à fronteira com Espanha, visite Chaves e desfrute de excelentes momentos, apreciando a beleza do património edificado e da natureza

Chaves, sede do município com o mesmo nome, pertence ao distrito de Vila Real e faz fronteira a norte com Espanha. As origens de presença humana naquela zona remontam à época paleolítica. Na altura da ocupação romana da Península Ibérica, Chaves constituiu-se como um importante povoado, expandindo-se em torno do Rio Tâmega. Em 79 d.C. foi elevada a município por Tito Flávio Vespasiano, origem do termo “flaviense” para referência aos habitantes de Chaves. No início do século V, os bárbaros

tornaram-se dominantes até à invasão árabe e derrota do último rei visigodo, Rodrigo, no século VIII. Deu-se, então, início a um intenso período de batalhas entre árabes e cristãos. Afonso, rei de Leão, reconquistou Chaves, mas, menos de um século depois, esta voltou a cair em mãos árabes. Foi no século XI, com Afonso III de Leão, que a cidade ficou definitivamente do lado cristão. O rei ordenou a sua reconstrução. A proximidade à fronteira e vulnerabilidade a ataques fez com que D. Afonso III e D. Dinis promovessem a construção do castelo e das muralhas em torno do povoado. No século XIX, foi aqui celebrada a Convenção de Chaves que pôs termo à revolta Cartista de 1837. Outro episódio bélico de relevo ocorreu em 1912, com o combate final entre monárquicos, liderados por Paiva Couceiro, e republicanos, liderados por Ribeiro de Carvalho. A 12 de março de 1929, Chaves foi elevada a cidade. Poderá encontrar aqui diversos





A PONTE ROMANA DE TRAJANO, OU "AQUAE FLAVIAE", COMO ERA CONHECIDA ENTÃO, É UMA OBRA FANTÁSTICA DE ENGENHARIA, COM CERCA DE 150 METROS DE COMPRIMENTO E 12 ARCOS VISÍVEIS



motivos de interesse. A primeira visita deve ser ao castelo, do qual apenas sobram partes da muralha e a torre de menagem. Como referido, a ordem para edificação veio de D. Afonso III e foi prosseguida por D. Dinis.

No centro da cidade, podemos encontrar outro património arquitetónico de relevo. A igreja de Santa Maria Maior (Matriz) é um exemplo. De raiz medieval, destaca-se a imponente torre e o portal românico. No interior, a capela do Santíssimo é de uma beleza ímpar. Por outro lado, a igreja da Misericórdia é já um exemplo de uma construção barroca e data do século XVII. O interior é, também, extremamente bonito, com revestimento de azulejos que ilustram variadas cenas bíblicas. A fachada exterior assenta no paramento externo da cerca urbana medieval.

Atravessar a "Aquae Flaviae"

Na Praça de Camões, também podemos observar a imponência do edifício da Câmara Municipal, datado

do início do século XIX. Pensado para residência de António de Souza Pereira Coutinho, foi adquirido pelo município, ainda inacabado, em 1861, para uso administrativo. O portal principal, o frontão triangular com brasão no tímpano, encimado por relógio, e a fenomenal escadaria de granito no interior são os seus pontos de maior relevo e beleza.

Deslocando-nos em direção ao rio, podemos encontrar o pelourinho, datado do século XVI. Alvo de diversas relocalizações, foi sendo paulatinamente restaurado e é mais um marco da autoridade judicial de tempos mais antigos. Chegando ao rio Tâmega, podemos atravessar a ponte romana de Trajano, ou "Aquae Flaviae", como era conhecida então. Construída no tempo dos romanos, é o legado mais importante deste império em Chaves. É uma obra fantástica de engenharia, com cerca de 150 metros de comprimento e 12 arcos visíveis.

Do ponto de vista cultural, poderá visitar o Museu da Região Flaviense. A sua criação remonta a 1929, sendo deslocado para o edifício do Largo do Anjo em 1945. Em 1978, foi novamente deslocado, desta feita para o edifício do Paço dos Duques de Bragança. O atual espaço é composto pela sala principal, onde está a coleção permanente, sala de exposição de pintura, totalmente dedicada a Nadir Afonso, e sala de trabalhos arqueológicos. Como não podia deixar de ser, temos também a sugestão para passear ao ar livre. Vá ao jardim público, localizado nas margens do rio Tâmega e deleite-se com o arvoredo, o curso de água, o parque infantil e o coreto. E é claro, não perca a oportunidade de se deliciar com a rica gastronomia transmontana. Visite Chaves. Temos a certeza de que passará excelentes momentos ao desfrutar de tudo o que esta bonita cidade tem para oferecer!

FERNANDO PIMENTA O CANOÍSTA *SINÓNIMO* DE MEDALHAS



É mais um nome do qual os portugueses se devem orgulhar, com imensos feitos no campo desportivo. A conquistar medalha atrás de medalha no país e no estrangeiro, Fernando Pimenta conseguiu o bronze nos recentes Jogos Olímpicos de Tóquio e termina 2021 na liderança no ranking mundial em K1 1000



Natural de Ponte de Lima, onde vive atualmente, Fernando Pimenta iniciou a sua vida desportiva em 1993, com quatro anos, na prática da natação. Ao fim de nove anos, resolveu experimentar outro desporto e integrou as férias desportivas do Clube Náutico de Ponte de Lima. Impressionou e foi convidado a ingressar na competição de canoagem. O sucesso foi imediato e venceu o título nacional em K2 Cadete, em 2004. Em 2005, obteve títulos em K1 e integrou a equipa nacional de Cadetes, onde teve a sua primeira experiência internacional em Lignano, Itália, com a conquista da primeira medalha de ouro em K4 500 metros. No ano seguinte, participou no Europeu de Juniores na Grécia, com

bons resultados, tornando-se, ainda, campeão nacional em K1, 1000 e 500 metros. Em 2007, após boa participação no Mundial da República Checa, é campeão da Europa de Juniores em K1, 1000m, com 2º lugar em K1, 500m. As vitórias sucedem-se e, em 2011, teve o seu apogeu, com a conquista de 10 medalhas internacionais e o apuramento olímpico para Londres 2012, onde conseguiu uma fantástica medalha de prata em K2 1000m, com Emanuel Silva. Esta foi a primeira medalha portuguesa em canoagem em Jogos Olímpicos e única em 2012. Some-se a isso a honra de ser porta-estandarte da bandeira nacional na cerimónia de encerramento. Preparou novo ciclo olímpico,

continuando a conquistar medalha atrás de medalha em provas internacionais, destacando-se duas medalhas de ouro nas Universíadas, medalha de ouro na Taça do Mundo da Hungria (2015) e campeão da Europa em 2016, em Moscovo. Em 2017, mais um ano histórico, com a conquista do Mundial de Canoagem em K1 5000, na República Checa. Nos recentes Jogos Olímpicos de Tóquio, conquista a medalha de bronze em K1, 1000m. Termina o ano de 2021 com mais um feito: liderança no ranking mundial em K1 1000. Parabéns! Fernando Pimenta, um predestinado da canoagem, um orgulho nacional!

Soluções de Crédito

AVANCE COM TODA A CONFIANÇA

No Banco CTT há uma solução
de crédito para todos os
momentos da sua vida.

BCTT/SCREDITO/2021-1V/5

Saiba mais em
bancoctt.pt

Banco CTT, S.A.

bancoctt