

REVISTA

# ctt

Nº 9\_MAR\_ABR\_21



tou  ctt

800 210 010

Obrigado aos rostos da campanha

- 05** EDITORIAL  
Os nossos compromissos
- 06** MOMENTOS
- 10** BANCO CTT  
Reunião Geral Banco CTT
- 12** + PREVENÇÃO  
Assumimos o compromisso com a Segurança Rodoviária  
Segurança Rodoviária, responsabilidade de todos
- 17** PASSATEMPO  
Passatempo interno Benfica
- 18** EVENTOS  
Jovens da EPIS em visita virtual ao Geoparque Oeste
- 20** NEGÓCIOS  
Da sua região para qualquer ponto do país  
Ligar o mundo local ao digital
- 26** À CONVERSA COM  
Sílvia Correia

FICHA TÉCNICA

**Diretor** Miguel Salema Garção **Diretora Executiva** Adriana Eugénio **Redação** Elsa Duarte, Lucília Prates, Rosa Seródio, Paulo Rui Teixeira e Rita Presas **Conceção Gráfica** Miguel Dantas e Samuel Trindade **Fotografia** Pedro Cruz e Arquivo CTT  
**Produção** Comunicação e Sustentabilidade **Propriedade** CTT Correios de Portugal, S.A. – Sociedade Aberta  
Av. D. João II, n.º 13, 1999-001 LISBOA Tel.: 210 470 300 **Pessoa coletiva n.º** 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.

28

## CAPA

Cada vez mais próximos de si

30

## SOU CTT

Sou CTT

32

## INOVAÇÃO

Breves

Novos desafios

38

## DONA OFERTA

Propostas Dona Oferta

Receita Saudável

42

## SUSTENTABILIDADE

CTT criam valor para as sua partes interessadas com entrega total

46

## FILATELIA

Março traz mais Vultos da História e da Cultura para a filatelia

48

## SAÚDE

Insuficiência cardíaca: esteja atento aos sintomas!

50

## LOJA CTT

Loja online CTT

52

## LUGARES

Beja Pax Julia Romana

54

## DESPORTO

Futebol feminino em crescimento sustentado

Linha Poupança CTT

# Ligue mais às suas poupanças

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

Linha Poupança CTT

**211 949 420**



Remind Me



Message



Decline



Accept

**ctt.pt**

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



CTT  
Correios  
de Portugal



CTT  
Correios  
de Portugal



Esfera CTT  
CTT Empresas

**ctt**  
a nossa entrega é total



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

**A PROXIMIDADE DA LINHA TOU CTT É, DESDE LOGO, EVIDENTE: ALGUNS DOS NOSSOS COLABORADORES SÃO OS PROTAGONISTAS DA CAMPANHA DE COMUNICAÇÃO INTERNA. A TODOS OS PARTICIPANTES AQUI DEIXO, EM NOME DA EMPRESA, OS MEUS AGRADECIMENTOS**

# OS NOSSOS COMPROMISSOS

Por esta altura, certamente, já ligou para a Linha TOU CTT para ver respondida alguma questão ligada ao seu quotidiano profissional e comprovou como é útil ter à mão este canal, sempre que necessite de esclarecimentos sobre os mais variados temas.

Esta linha de apoio ao colaborador, a par do lançamento dos novos portais de teleponto, revela bem o nosso compromisso em manter uma relação cada vez mais próxima com todos os colaboradores, dotando-os de ferramentas que simplificam a gestão do seu dia a dia de trabalho.

A proximidade da linha TOU CTT é, desde logo, evidente: alguns dos nossos colaboradores são os protagonistas da campanha de comunicação interna. A todos os participantes aqui deixo, em nome da empresa, os meus agradecimentos.

Estamos, também, comprometidos com a segurança rodoviária. Operando uma frota de mais de três mil veículos, preocupamo-nos em identificar, reduzir e controlar os riscos rodoviários, de forma a assegurarmos as condições de segurança a todos os que andam na estrada. Para vincar o nosso empenho nesta matéria, a Comissão Executiva aprovou o Compromisso de Segurança Rodoviária CTT, que o convidamos a conhecer, na íntegra, nesta revista.

A 10ª edição do INOV+ está aberta para receber as suas ideias. Ao participar, ajuda a empresa a encontrar soluções para desafios concretos, ao mesmo tempo que ganha vouchers de desconto no Dott. Saiba quais os quatro desafios ativos e envie as suas sugestões.

Mas o nosso compromisso também sai das nossas portas e chega a todo o país, para apoiar os cidadãos e as empresas, com soluções inovadoras e à medida das necessidades de

cada época. Aqui destaco a App CTT Comércio Local, criada para ajudar os pequenos comerciantes a venderem os seus produtos online e permitir que a população possa deles usufruir, com total segurança e sem sair da comodidade do lar.

Assim, durante o mês de março, para dar a conhecer as potencialidades desta plataforma digital, foram realizados três webinars, com os municípios de S. João da Madeira, Vila nova de Gaia e Lisboa. De momento, mais de 18 Câmaras Municipais já aderiram a esta iniciativa e, a cada dia que passa, novas se vêm juntar, para que possamos cumprir o objetivo de «liderar a transformação digital do país», através de «soluções para manter a economia ativa», como tem vindo a referir João Sousa, Administrador Executivo dos CTT, nesses eventos. E você, já descarregou a App CTT Comércio Local?

Mesmo em tempo de pandemia, mantemos ativo o nosso compromisso com a responsabilidade social, contribuindo através das ações de voluntariado para a redução de algumas disparidades sociais e ajuda ao próximo. É o caso da 3ª edição do Projeto de Voluntariado de Mentoring EPIS/CTT, cujo segundo encontro deu a conhecer, a jovens e mentores, o Aspiring Geoparque Oeste, em modo virtual, aguçando a vontade de uma visita a este singular território nacional, logo que a crise pandémica o permitir.

A terminar, deixo-lhe duas propostas: leia nas páginas seguintes a síntese do Relatório Integrado de Sustentabilidade 2020, que divulga a todas as partes interessadas informação sobre o desempenho económico, ambiental e social dos CTT, e agende uma visita à Pax Julia Romana, seguindo o roteiro que aqui lhe oferecemos.

# FEIRAS DE EMPREGO 2021



Os CTT voltam a marcar presença nas Feiras de Emprego das mais importantes universidades nacionais, que se realizaram, desta vez, em formato digital. Foram eventos virtuais em que a empresa se posicionou como empregador de referência e deu a conhecer a variedade de áreas em que opera e, consequentemente, a diversidade de competências que necessita. Nos stands virtuais, os candidatos puderam conhecer a realidade dos CTT, assistir a apresentações e falar com colaboradores da empresa e com trainees. [ED](#)

### Feira de emprego

fevereiro	10 e 11.....	Career Forum ICSTE
	18.....	Career Forum ISEG
	22.....	Career Forum Católica SBE
	24.....	Career Fair Nova SBE
	25.....	FISTA – Forum of ISCTE School of Technology and Architecture
março	1.....	JEGI – Jornadas de Engenharia e Gestão Industrial do IST
	2 e 3.....	Career Forum FEP/Porto Emprego
	23 .....	Fórum Mecânica/MecanIST do Instituto Superior Técnico
maio	4, 5 e 6.....	Jobshop, do Instituto Superior Técnico

## CTT E SANTOS E VALE ASSOCIAM-SE PARA O SEGMENTO CARGA



No dia 19 de abril, assinámos um acordo de parceria com a Santos e Vale, uma empresa que opera na área do transporte e distribuição de carga, com vista à prestação de serviços de entrega de Carga: Volumes e Paletes. Este acordo vem reforçar a qualidade do serviço que prestamos aos nossos clientes e consolida a estratégia dos CTT para este segmento, em linha com a estratégia de diversificação da empresa.

Para João Sousa, Administrador Executivo dos CTT, «a área de expresso é uma das principais áreas de negócio dos CTT, em que queremos ter um posicionamento único no mercado, ter a oferta mais alargada do mercado». E nesse contexto, «para ter uma solução de Carga, pensamos que a Santos e Vale seria o parceiro indicado. É bom para os CTT, é bom para a Santos e Vale e, principalmente, é bom para os clientes e para o mercado», concluiu João Sousa.

Nas palavras de Joaquim Vale, Administrador da Santos e Vale, «a Santos e Vale é uma empresa de transportes, distribuição e logística, um operador de referência dentro deste canal e é com muito gosto que assinamos este acordo com os CTT, um operador de referência em Portugal».

A oferta de Carga dos CTT consiste em duas opções de envio – Paletes e Volumes – com entrega no dia útil seguinte, em Portugal Continental, e desde cinco dias úteis nas Regiões Autónomas. Além disso, os clientes podem acompanhar o percurso dos envios na sua aplicação de expedição ou no site CTT, tendo uma aplicação única para toda a oferta expresso dos CTT. Integrações via webservice também estão disponíveis. [ED](#)



# EMISSÃO FILATÉLICA EVOCATIVA DO CENTENÁRIO DA LIGA DOS COMBATENTES



Associámo-nos às celebrações do centenário da Liga dos Combatentes com o lançamento de uma emissão filatélica.

A série, composta por dois selos (€0,51 e €0,91), com design do Atelier Design&etc e Hélder Soares, foi lançada a 9 de abril, Dia do Combatente, numa cerimónia que contou com a presença do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, do Ministro da Defesa Nacional, João Gomes Cravinho, do Presidente da Liga dos Combatentes, Joaquim Chito Rodrigues, do Presidente Executivo dos CTT, João Bento, entre vários convidados. Esta sessão contou ainda com a apresentação do livro "Grandezas e Misérias do Império" de António Gonçalves Ribeiro.

Nas palavras de Marcelo Rebelo de Sousa, durante o evento, aquele foi um dia simples, mas cheio de significado. «Uma homenagem a todos os ex-combatentes que lutaram com valor, lealdade e mérito. O valor da



coragem, antes de mais, a lealdade à pátria comum, o mérito da afirmação portuguesa para além das fronteiras de Portugal, na dimensão universal que sempre foi nossa».

Para João Bento, esta emissão «representa o papel dos combatentes na construção e na afirmação de Portugal no mundo, por isso não podíamos deixar de estar associados a este grande dia».

Em declarações à Revista CTT, Fernando Aguda, Vice-Presidente da Liga dos Combatentes, apresentou o papel daquela organização: «Aquele que foi o trabalho difícil da Liga após



a primeira Guerra Mundial, quando encetou um pequeno percurso que foi gradativamente sendo ampliado no sentido de ir apoiando como podia, e hoje um pouco mais, os combatentes». «A emissão que viemos hoje aqui apresentar é constituída por dois selos. Num deles, aparece um momento de recolhimento e oração na sala do Mosteiro da Batalha. No outro, aparece o desfile das tropas vencedoras da primeira Guerra Mundial, nos Campos Elísios, em Paris. São dois momentos importantes escolhidos pela Liga», explicou Raul Moreira, Diretor de Filatelia dos CTT.

## EXPOSIÇÃO "500 ANOS DO CORREIO EM PORTUGAL" NO PONTO CTT DE SÃO FRANCISCO

Numa iniciativa promovida pela União das Freguesias de Oliveira, São Paio e São Sebastião, teve lugar no dia 9 de abril, no Ponto CTT São Francisco, em Guimarães, a inauguração da exposição "500 Anos do Correio em Portugal" e o lançamento do carimbo comemorativo da efeméride.

Na cerimónia estiveram presentes o Vereador da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Costa, o Presidente da Assembleia da União de Freguesias de Oliveira, São Paio e São Sebastião, Rui Correia, o Presidente da União de Freguesias de Oliveira, São Paio e São Sebastião e Parceiro CTT S Francisco (GMR), Rui Porfírio, a Coordenadora dos Canais Externos do Norte (Pontos

CTT), Sónia Garcia, o Gestor Comercial do Canal Externo Norte, Domingos Ribeiro, e a Gestora da Loja CTT de Guimarães, Sílvia Patrício, para lá de representantes de outras entidades locais e vários convidados, que fizeram a visita à exposição, guiados pelo curador António Freitas e pelo colecionador António Meireles Martins. Também o colaborador reformado dos CTT, Manuel Ferreira, que conta a bonita idade de 105 anos, e morador nesta União das Freguesias, assistiu de sua casa ao evento, através de videoconferência (Google Meet), aproveitando a oportunidade para saudar os Correios pelos 500 anos de existência.



A cerimónia terminou com um Porto de honra e o corte de bolo comemorativo, tendo os presentes brindado "a todos os dirigentes, colaboradores e clientes de todos os tempos dos Correios de Portugal". A exposição, muito elogiada, pôde ser apreciada até ao dia 9 de maio. RS

# VENCEDORES DO CONCURSO “FAÇA LÁ UM POEMA 2021” EM INTEIROS POSTAIS

Conheça aqui os dois poemas que agora vão correr mundo,  
«levando a toda a gente esta arte feita de palavras»



No Dia Mundial da Poesia, 21 de março, lançámos dois inteiros postais com os poemas vencedores do concurso “Faça lá um poema 2021”, do Plano Nacional de Leitura, que pretende contribuir para uma maior utilização da escrita epistolar junto dos jovens portugueses.

Para Raul Moreira, Diretor de Filatelia dos CTT, «faz parte da nossa função de memória histórica da nação mantermos um olhar sempre atento ao que se passa na sociedade civil, relevando momentos tão importantes como a concretização deste Dia Mundial da Poesia 2021, através do convite a jovens alunos para criarem poemas. Os dois postais inteiros que celebram o acontecimento vão circular por muitos lados, levando a toda a gente esta arte feita de palavras, onde tão bem se expressam os sentimentos».

Estes postais foram realizados por dois ilustradores de referência na ilustração jovem. O postal “Estrela Polar” foi ilustrado por Paulo Galindo e o postal “O alimento” foi ilustrado por Carla Nazareth. Os postais entraram no dia 21 de março em circulação, com uma tiragem de 10 mil exemplares cada. No ensino básico, o primeiro prémio foi atribuído a Ana Simões de Brito, de 12 anos, a frequentar o 7º ano, com o poema “Estrela Polar”.

Para o ensino secundário, o prémio vencedor é da Joana



Pinheiro, de 15 anos, a frequentar o 10º ano, com o poema “O Alimento”. As alunas receberam vouchers de 500€, para usar na plataforma Dott. Os CTT ofereceram, ainda, aos alunos classificados em segundo e terceiro lugares livros temáticos de edição própria, bem como aos professores de todos os alunos.

Desde há muito que são reconhecidas as virtudes da Filatelia como fonte de informação sobre os mais diversos temas, desde os patrimónios natural e cultural do país, às questões fundamentais do domínio internacional. Esta edição de inteiros postais é uma homenagem à escrita portuguesa e um incentivo aos jovens para que continuem a usar a escrita como meio de comunicação.

ROSA SERÓDIO



# SELOS PERSONALIZADOS DOS CTT **ENTREGAM** MENSAGENS DE ESPERANÇA

No início do mês de janeiro, poucos dias antes do segundo confinamento, a Loja CTT da Lourinhã desenvolveu uma ação que envolveu a comunidade local e aproveitou as potencialidades dos Selos Personalizados dos CTT. A ideia partiu da equipa da Loja que convidou as crianças da Creche da Casa do Povo da Lourinhã a fazer desenhos sobre as profissões que estiveram, durante este período, na linha da frente do combate à Covid-19. Depois, com o apoio de 19 empresas locais, cada um dos desenhos, acompanhado de uma frase, deu origem a uma folha de 25 Selos Personalizados que, juntamente com o logotipo das empresas que se associaram a esta iniciativa, tornaram as comunicações postais mais alegres nesta época. Lurdes Brito, Gerente da Loja CTT da Lourinhã, recorda a alegria e o entusiasmo das crianças ao receberem este desafio, bem como a disponibilidade imediata das empresas para apoiarem os desenhos. «Ficaram muito contentes. Adoraram os desenhos. São desenhos que vão alegrar os corações de qualquer um. É uma publicidade diferente. É prestigiante». A ação também surpreendeu os pais, que viram os trabalhos dos seus filhos representados em selo e encontraram neste produto uma boa forma de chegar mais perto da família, por esta altura, inevitavelmente mais distante. A responsável pela



Loja CTT da Lourinhã revela que muitos foram os pais que se dirigiram à Loja para saber mais sobre este produto. Esta é mais uma prova da força comercial desta equipa que tem vindo a destacar-se pela forma como potencia a venda dos produtos CTT durante o período de confinamento. Pode saber mais sobre os Selos Personalizados dos CTT em [ctt.pt](http://ctt.pt). ED

## UMA ÁRVORE PELA FLORESTA 2020 DÁ PRÉMIO À LOJA CTT CINCO DE OUTUBRO

A Loja CTT Cinco de Outubro foi a vencedora da dinamização de Natal “Uma Árvore pela Floresta 2020”, que decorreu de 9 de novembro de 2020 a 9 de janeiro de 2021. Tendo sido a Loja que vendeu o maior número de kits, registou um aumento de vendas de 72%, em relação ao período homólogo anterior. No dia 19 de fevereiro, Ana Infante, Responsável da Área Comercial Sul 7, deslocou-se à Loja CTT Cinco de Outubro para entregar o prémio, que consiste numa estadia de duas noites para duas pessoas no Grande Hotel do Luso, com direito a pequeno-almoço e Circuito Acqua Sensations 30’ nas Termas de Luso.

A campanha visou estimular a venda de kits junto de clientes ocasionais e empresas que visitaram as Lojas nesse período. Para habilitação ao prémio, cada Loja teria de vender, pelo menos, 80 kits. O kit “Uma Árvore pela Floresta” era apresentado como uma ótima sugestão de presente de Natal e, ao comprá-lo, os clientes estavam a ajudar a reflorestar Portugal com árvores autóctones, que são mais resistentes aos fogos, promovendo, assim, a biodiversidade e protegendo a água e os solos. Parabéns à equipa da Loja Cinco de Outubro! RS



# REUNIÃO GERAL BANCO CTT

No dia 18 de março, o Banco CTT comemorou o 5º aniversário e na mesma data reuniu os colaboradores do Grupo Banco CTT na Reunião Geral, que este ano se realizou em formato digital



Momento Q&A, com Luís Pereira Coutinho (CEO Banco CTT)

Pela primeira vez, e dado o contexto de pandemia, a reunião realizou-se em live streaming, tendo assistido ao evento colaboradores do Banco CTT, 321 Crédito, Payshop, CTT e Rede de Retalho.

Ao longo de duas horas celebrámos o que todos juntos alcançámos em 2020 e partilhámos os desafios para 2021, com foco naquela que é a maior força do Banco: os nossos clientes. E foi precisamente com o mote “A nossa força são os nossos clientes” que decorreu a dinâmica da sessão de trabalho, assente no debate dos temas em agenda através de vários painéis de oradores e algumas apresentações.

Durante o evento foi ainda apresentado um vídeo [review dos 5 anos do Banco](#), com referência aos principais momentos da nossa história, e dois vídeos protagonizados pelos colaboradores com testemunhos sobre qual consideram ser a [maior força do Grupo Banco CTT](#) e

## [como veem o Grupo Banco CTT daqui a 5 anos.](#)

A dedicação da equipa da Rede de Retalho neste último ano de pandemia, que se manteve firme, com garra e resiliência na linha da frente, dando a cara pelo Banco CTT junto dos nossos clientes, foi também enaltecida no vídeo em que a equipa comercial destaca [os principais desafios que as lojas têm enfrentado neste contexto.](#)

A reunião contou também com um momento de Q&A dirigido à Comissão Executiva. Luís Pereira Coutinho (CEO do Banco CTT) respondeu aos temas mais despoletados tais como: Teletrabalho, a Agilidade interna do Banco CTT, a Mobilidade no Grupo, Crescimento e Posicionamento do Banco no futuro próximo.

Para fechar a emissão, o CEO reforçou a celebração da ambição do #breakeven2020 do Banco CTT que foi alcançado no final do ano passado, e apresentou os objetivos que devem orientar o Grupo Banco CTT nos próximos 3 anos:

- Ser uma referência no segmento de particulares;
- Posicionar o Banco como um player importante no Consumer Finance nacional;
- Ser líderes nos pagamentos para empresas;
- Trazer rentabilidade para o nosso acionista.

Estes objetivos traduzem-se assim numa nova ambição a 3 anos de #rentabilidadeacimadosetor, e é com este novo desafio que todos juntos iremos continuar a trabalhar para fazer do Banco CTT uma instituição cada vez maior.

## BANCO CTT ASSINA ACORDO DE PARCERIA COM A SONAE

No início de abril, o Banco CTT anunciou uma parceria de crédito com o maior retalhista nacional, o Grupo Sonae, através da marca Universo (SFS - Financial Services, IME, S.A.). O Banco CTT fica responsável pelo financiamento do crédito associado ao Cartão Universo e pela gestão da carteira de crédito, reforçando assim a sua presença no segmento de crédito ao consumo. O Cartão Universo tem um elevado índice de recomendação em Portugal, conta atualmente com mais de 850 mil clientes. O Banco CTT irá lançar, a curto prazo, um cartão “co-labelled” Banco CTT / Universo,



dando aos seus clientes a possibilidade de usufruírem das vantagens do Universo, reforçando assim a sua oferta junto dos seus clientes.



## Um seguro que mantém as suas faturas em dia

Em momentos de incerteza ou perda de rendimentos, garanta o pagamento de todas as suas despesas recorrentes como **luz, água, gás, telecomunicações ou até o ginásio e condomínio**, domiciliadas na sua conta à ordem do Banco CTT.



*Leia o QR code para saber mais*

O **Seguro +Proteção Despesas** garante, a partir de 2€/mês, o pagamento das suas principais despesas mensais, em caso de:

- Morte
- Invalidez absoluta e permanente
- Incapacidade total temporária
- Desemprego involuntário
- Hospitalização

**Saiba mais numa Loja Banco CTT ou em [bancocctt.pt](http://bancocctt.pt)**

Este seguro é um produto da MetLife Europe d.a.c. – Sucursal em Portugal e da MetLife Europe Insurance d.a.c. – Sucursal em Portugal, comercializado pelo Banco CTT, S.A., registado na ASF 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](http://www.asf.com.pt). O Banco CTT, enquanto Agente de Seguros, **não assume a cobertura dos riscos**, nem está autorizado a celebrar contratos de seguro em nome da empresa de seguros, podendo, no entanto, receber prémios de seguro. As mensagens publicitárias contidas no presente folheto, e afetas ao presente produto, são válidas até à data de publicação que expressamente as substitua ou até à data em que o produto deixe de ser comercializado. **Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.**

Banco CTT, S.A.



**bancocctt**

# ASSUMIMOS O COMPROMISSO COM A **SEGURANÇA** RODOVIÁRIA



Mais de 3000 veículos CTT percorrem diariamente as estradas e as ruas de Portugal, transportando e entregando tudo aquilo que os nossos clientes desejam

Através do Programa de Prevenção Rodoviária dos CTT, temos vindo a desenvolver um trabalho importante no âmbito da Segurança Rodoviária, reconhecido no nosso país e a nível internacional.

Porque construir e consolidar uma cultura de segurança é um caminho que se faz todos os dias, acabámos de dar

mais um passo para esse objetivo: no passado dia 25 de fevereiro, a Comissão Executiva aprovou o Compromisso CTT Segurança Rodoviária, que vincula toda a empresa e todos nós, gestão e trabalhadores dos CTT.

O Presidente Executivo, João Bento, associou-se a esta iniciativa, o que demonstra bem a sua importância.

Eis o seu testemunho:

«Com a dimensão da nossa frota, que ultrapassa os três milhares de veículos, a segurança rodoviária não pode deixar de ser uma prioridade nos CTT. Por isso, preocupamo-nos em assegurar as condições de segurança aos trabalhadores, identificando, reduzindo e controlando os riscos, preocupações estas expressas na nossa Política de Segurança e Saúde no Trabalho. Para marcar de forma ainda mais clara o nosso empenho nesta matéria, aprovámos o Compromisso de Segurança Rodoviária dos CTT, constituindo-se como mais uma etapa no desenvolvimento de uma cultura de segurança rodoviária.

Desta forma, damos um contributo valioso para a segurança rodoviária, a sustentabilidade e a boa imagem dos CTT! Para este compromisso, como tem sido o nosso lema, a responsabilidade é de todos!».

**Consulte, na página seguinte, o Compromisso CTT Segurança Rodoviária, na íntegra. Está igualmente disponível na Intranet CTT / Atualidade / Projetos Internos.**

**+ Prevenção**



# Compromisso CTT Segurança Rodoviária

Os CTT são um operador postal multisserviços reconhecidos pela Qualidade, eficiência e criação de valor. As Políticas da Qualidade, Ambiente, Segurança e Saúde do Trabalho e Segurança da Informação dos CTT são um dos pilares da sua Visão, Missão e Valores para garantir valor acrescentado nas soluções de comunicação e de logística para com os Acionistas, Entidades de Regulação e Supervisão, Clientes, Fornecedores, Prestadores de Serviços, Entidades Públicas e Privadas, Público em geral, Trabalhadores e restantes partes interessadas. Todos os Trabalhadores assumem compromissos claros em termos de melhoria continuada de desempenho, nas vertentes Qualidade, Ambiente, Segurança e Saúde do Trabalho e Segurança da Informação.

## No âmbito da Segurança Rodoviária, os CTT assumem o compromisso:

### Frota Automóvel

#### Veículos existentes

Assegurar as condições de segurança dos veículos, realizando todas as operações regulares de manutenção e inspeções.

#### Novos veículos

Renovar regularmente a frota automóvel, garantindo uma frota moderna, respeitando o ambiente e adotando os equipamentos de segurança adicionais que sejam considerados importantes em todos os aspetos do seu trabalho, com vista a prevenir lesões e afeições da saúde.

#### Participação dos trabalhadores

Realizar regularmente testes de utilização de possíveis novos veículos, com recolha da avaliação efetuada pelos trabalhadores envolvidos e respetivas chefias.

### Manutenção da frota automóvel

#### Preventiva

Promover a manutenção preventiva da frota automóvel, controlando os intervalos de intervenção (tempo e Kms percorridos).

#### Corretiva

Realizar todas as intervenções necessárias para resolver avarias.

#### Acidentes

Realizar as reparações necessárias, resultantes de acidentes, assegurando a total segurança dos veículos reparados. Em casos específicos, efetuar a investigação adequada.

#### Controlo

Realizar regularmente ações de verificação das condições de segurança da frota automóvel.

### Ambiente

#### Proteção e desempenho ambiental

Promover a utilização sustentável de recursos naturais, nomeadamente, o recurso a energias renováveis na frota e a racionalização de consumos.

Promover uma condução eficiente (eco condução), pela adoção de comportamentos que permitem reduzir o consumo de energia e emissões atmosféricas.

Monitorizar os consumos da frota automóvel, identificando as oportunidades de melhoria.

### Condução

#### Condução defensiva e segura

Promover uma condução defensiva e preventiva, de modo a evitar a ocorrência de acidentes, independentemente das condições de circulação associadas à via, ao veículo, à meteorologia e aos comportamentos de outros condutores e peões.

#### Conductor em boa forma

Promover os cuidados necessários à prevenção de acidentes: Repousar e dormir as horas de sono necessárias, ter atenção aos efeitos secundários da medicação, procurar manter uma atividade física regular que o ajude a compensar o tempo de condução.

#### Veículo em boa forma

Promover uma condução defensiva, respeitando as regras de boa utilização do veículo, uma condução também segura e económica.

Promover o cumprimento total do Plano de Manutenção e a realização de verificações frequentes: níveis de óleo do motor e travões, líquido refrigerante e líquido limpa-vidros, pressão dos pneus e inexistência de gretas, bolhas e cortes. Qualquer anomalia deve ser comunicada para resolução.

#### Formação

Promover a formação regular e frequente sobre os riscos rodoviários e as boas práticas de condução segura, eficiente e responsável.

### O Conductor CTT

#### Responsabilidade e segurança

Praticar uma condução responsável e correta, contribuindo para a boa imagem da empresa.

Praticar uma condução atenta, analisando as situações de trânsito, e dar a conhecer aos outros as suas intenções na estrada, como por exemplo, ao mudar de direção.

Ser responsável pela sua segurança, pela do veículo e carga transportada, pela dos peões, dos condutores e dos outros veículos que circulam na via pública.

Cuidar da viatura que conduz e participar nas ações de formação e sensibilização de condução rodoviária, promovidas pelos CTT.

#### Legislação

Respeitar as regras e sinais de trânsito, respeitar os outros utentes da via e colaborar para que a circulação se efetue de forma mais segura para todos.

Respeitar as regras do Código da Estrada, do "Código de Ética dos CTT" e legislação laboral e interna é essencial para uma condução segura, responsável e solidária.

Assim, damos um contributo valioso para a boa imagem dos CTT!

### Lembre-se:

**Na estrada,  
a responsabilidade  
é de todos!**



João Bento  
Presidente Executivo | CEO

# SEGURANÇA RODOVIÁRIA, *RESPONSABILIDADE* DE TODOS



Foi o lema afirmado pelo Presidente Executivo, João Bento, no lançamento das campanhas de Prevenção Rodoviária Natal 2019 e Ano Novo 2020, promovidas pela ANSR, e que enquadrou o Programa de Prevenção Rodoviária dos CTT, em 2020

A nível nacional, em 2020, os indicadores de sinistralidade melhoraram: menos acidentes, menos mortos na estrada e menos feridos graves.

Os portugueses estão a conduzir de forma mais responsável?

A fiscalização e controlo rodoviário aumentaram? Os carros estão mais seguros? Tal aconteceu porque a

circulação diminuiu em resultado da pandemia?

Estas são algumas questões sobre as quais importa refletirmos. Naturalmente que a pandemia e o

confinamento que dela resultou tiveram influência em todos os dados de segurança rodoviária.

O fenómeno da sinistralidade rodoviária é complexo e não deve ser reduzido a apenas um ou dois fatores, pelo que devemos ter uma visão holística do mesmo.

Com uma frota automóvel de dimensão considerável em operação diária, os CTT têm, naturalmente, uma exposição elevada ao risco rodoviário. E, em 2020, tivemos uma atividade ainda mais difícil, com muito mais volume e quilómetros percorridos! Mesmo assim, num ano diferente de tudo o que já vivemos, os CTT diminuíram a sinistralidade com causa rodoviária e os dias perdidos. Porque todos somos responsáveis, cada um de nós deve interiorizar e praticar estas recomendações:

- Cumpra as regras de segurança aconselhadas, para se proteger a si e aos outros.
- Se sentir mais ansiedade, respire fundo, faça uma pausa ou fale com um amigo. Mantenha o foco no que pode fazer e sabe fazer bem.
- Mantenha-se atento à estrada.
- Cumpra os limites de velocidade (a velocidade excessiva constitui um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidentes).
- Verifique o estado do veículo (travões, pneus, luzes, cinto de segurança, espelhos retrovisores)



### Antes de viajar

- Verifique as condições de segurança do veículo (estado dos pneus, travões, direção, suspensão, dispositivos de sinalização e funcionamento dos limpa pára-brisas).
- Verifique sempre o acondicionamento e distribuição da carga.
- Tenha atenção aos fatores que condicionam a condução (medicamentos, álcool, fadiga, etc.).
- Faça uma revisão automóvel rápida.

### Durante a viagem

- Não ingira bebidas alcoólicas. A condução sob influência de álcool põe em risco a sua segurança e a de todos quantos circulam consigo e na estrada.
- Certifique-se de que todos os ocupantes usam cinto de segurança.
- Tenha atenção à velocidade (respeite os limites) e ajuste-a ao estado do pavimento.



- Mantenha uma distância de segurança em relação aos veículos da frente.
- Tenha atenção às ultrapassagens, não arrisque.
- Evite quaisquer manobras perigosas.
- Com chuva ou nevoeiro, circule com os médios e faróis de nevoeiro ligados.
- Em autoestrada, circule sempre pela direita, utilizando a via da esquerda exclusivamente para ultrapassar.
- Em caso de avaria, imobilize o veículo na berma e coloque o colete e triângulo de sinalização de forma visível.
- Em viagens longas, faça pausas de, pelo menos, duas em duas horas.

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

**+** Prevenção



CACIFOS 24H

# A solução certa para receber as suas compras online

A nossa entrega é total



CTT/EC/CACIFOS24H/2-01-04/3

Simplifique a entrega das suas compras online.

Receba as suas encomendas a caminho de casa ou do trabalho,  
num dos Cacifos 24H à sua escolha.

Recolha a qualquer hora, sem complicações e sem esperas.

**Registe-se em [ctt.pt/cacifos24h](https://ctt.pt/cacifos24h) e escolha o seu cacifo**

**ctt.pt**

Linha CTT 700 200 115  
Dias úteis das 8h30 às 19h30



CTT  
Correios  
de Portugal



CTT  
Correios  
de Portugal



Esfera CTT  
CTT Empresas

**ctt**



# PASSATEMPO INTERNO BENFICA



O Sport Lisboa e Benfica comemorou o seu 117º aniversário no dia 28 de fevereiro

Os CTT associaram-se à celebração e, em conjunto com o Benfica, prepararam um passatempo para os seus colaboradores.

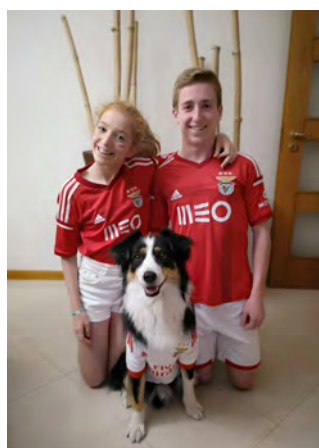
Para participarem só tinham de se identificar, com o nome e número de colaborador CTT, e de enviar uma fotografia divertida com uma peça do Benfica e uma frase alusiva ao aniversário, para [participe@ctt.pt](mailto:participe@ctt.pt).

De entre os participantes que reuniram os requisitos previstos no concurso, o júri, constituído por quatro elementos, um da Gestão de Segmento B2C, um da Gestão de Produtos B2C, um da Digital, Transformação e Inovação e um da Comunicação e Sustentabilidade, apurou os seguintes vencedores:

- **1º prémio** – Elisabete Silvestre, do Apoio ao Cliente e Qualidade das Operações, que ganhou uma camisola réplica 2020/2021;
- **2º prémio** – Inês Filipa Antunes, da Auditoria e Qualidade, que recebeu uma visita, para duas pessoas, ao museu e ao estádio;
- **3º prémio** – Nuno Ferreira Correia, do Planeamento e Desenvolvimento das Operações, que ganhou dois kits sócio.

A todos, agradecemos a todos a participação.

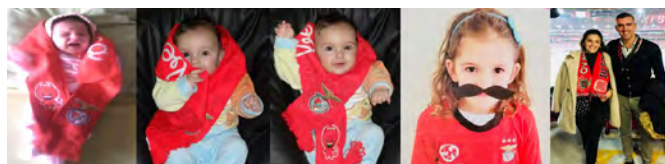
LUCÍLIA PRATES



1º prémio – Elisabete Silvestre



2º prémio – Inês Filipa Antunes

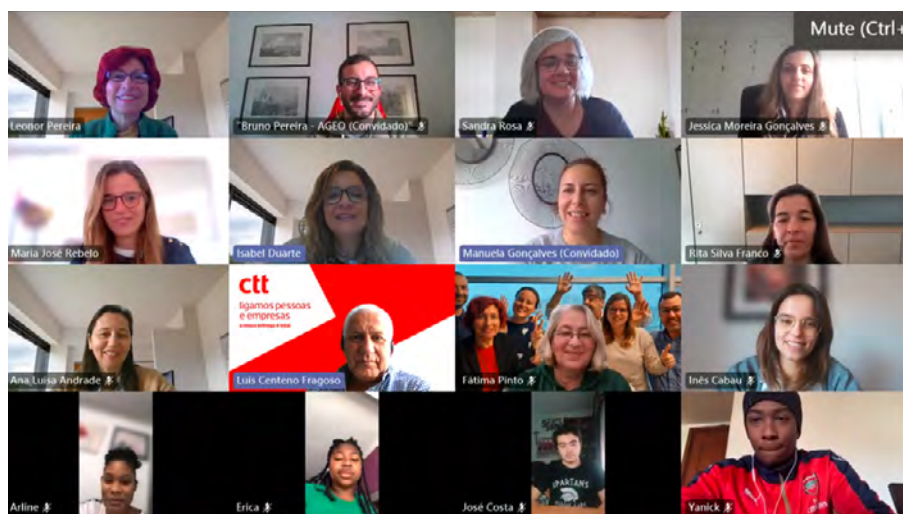


3º prémio – Nuno Ferreira Correia

# JOVENS DA EPIS EM VISITA *VIRTUAL* AO GEOPARQUE OESTE



O segundo encontro entre jovens e mentores, que integram a 3ª edição do Projeto de Voluntariado de Mentoring EPIS/CTT, proporcionou-lhes uma visita virtual pelo singular território nacional do Aspiring Geoparque Oeste



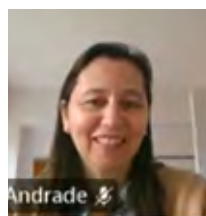
**ENVOLVENDO MENTORES VOLUNTÁRIOS DOS CTT, QUE APOIAM JOVENS EM RISCO DE INSUCESSO ESCOLAR, ESTE PROJETO DE INCLUSÃO SOCIAL TEM OBTIDO RESULTADOS GRATIFICANTES PARA TODOS OS INTERVENIENTES E UM IMPACTO POSITIVO NA VIDA PESSOAL E ACADÉMICA DESTES JOVENS**

Os alunos e as alunas do 9º ano, que integram a atual edição do projeto, quiseram estar presentes no segundo encontro, que teve lugar na manhã de 29 de março, em formato digital. O facto de a data coincidir com o primeiro dia de férias da Páscoa, revela bem o acolhimento destes jovens à iniciativa e o seu interesse em conhecer melhor o nosso património geológico. Também os/as respetivos/as mentores/as, assim como vários representantes dos CTT, da EPIS e do Aspiring Geoparque Oeste participaram no encontro virtual, que se realizou através da plataforma MS Teams.

Do programa destaca-se uma “aula” sobre a riqueza geológica do território abrangido pelo Geoparque Oeste. O tema “Os dinossauros” despertou a curiosidade dos jovens sobre as várias espécies destes gigantes animais pré-históricos, a sua presença em Portugal e a localização de vestígios e fósseis. A aula, que foi do agrado geral, esteve a cargo de Bruno Pereira, geólogo no Aspiring Geoparque Oeste, que recorreu a vídeos curtos para dar a conhecer o território, incentivando, assim, a uma futura visita.

A anteceder o final do encontro, os jovens responderam a um quiz sobre os assuntos abordados ao longo da sessão. O desafio, a que se entregaram com entusiasmo, foi ganho pelo aluno José Antunes Costa (ver testemunho). Feliz, pelo feito conseguido, recebeu como prémio uma visita de um dia ao Aspiring Geoparque Oeste, acompanhado pela equipa de geólogos.

Recordamos que este projeto de Voluntariado de Mentoring é desenvolvido em parceria com a EPIS – Empresários para a Inclusão Social e já vai na terceira edição. Envolvendo mentores voluntários dos CTT, que apoiam jovens em risco de insucesso escolar, este projeto de inclusão social tem obtido resultados gratificantes para todos os intervenientes e um impacto positivo na vida pessoal e académica destes jovens. Mesmo em tempos de pandemia, assumimos o compromisso de estarmos cada vez mais envolvidos com a nossa estratégia de responsabilidade social, pensando no futuro de todos, contribuindo através das ações de voluntariado para a redução de algumas disparidades sociais e ajuda ao próximo.

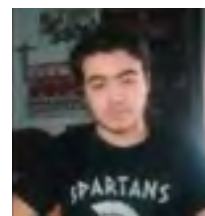


### **Uma aula muito interessante**

O 2º Encontro da EPIS/CTT foi muito agradável! Proporcionou-nos uma “aula” muito interessante no Geoparque Oeste! Valeu a pena! Foram dadas explicações sobre os vários tipos de dinossauros que habitaram aquela zona há 152 milhões de anos, visualizámos um vídeo sobre os trabalhos de campo na descoberta de ossadas de um dinossauro, o que constituiu um achado importante na área da Paleontologia.

Aprendemos o que eram icnofósseis, exemplificados nas pegadas dos dinossauros na Serra do Bouro e até assistimos a um vídeo de ficção científica que ilustrava as lutas noturnas dos dinossauros pela sobrevivência. No final ficou a vontade de visitar o Geoparque, assim que o contexto pandémico em que vivemos o permita!

**Ana Luísa Andrade, mentora CTT**



### **Desejo de poder ir mesmo visitar o Geoparque!**

Sou aluno do 9º ano e estou pela primeira vez neste projeto de mentoria. Estou a gostar muito. O meu mentor, Ricardo Santos, é uma pessoa muito simpática e está sempre pronto para me apoiar. Temos realizado alguns desafios online, que nos são propostos pela EPIS, e isso permite-nos conhecermo-nos melhor.

No dia 29 de março “fomos” até ao Geoparque da Lourinhã. Aprendi muitas coisas que não sabia e fiquei muito contente por ter conseguido responder acertadamente às perguntas do concurso. Estou desejoso de poder ir mesmo visitar o Geoparque!

**José Antunes Costa, aluno da EB 2,3 Pedro d’Orey da Cunha**

ROSA SERÔDIO

# CTT COMÉRCIO LOCAL DA SUA REGIÃO PARA **QUALQUER** PONTO DO PAÍS

Os CTT desenvolveram uma solução para apoiar o comércio tradicional e ajudar os pequenos comerciantes a venderem os seus produtos online – a App CTT Comércio Local. Assim, durante o mês de março, para dar a conhecer as potencialidades desta plataforma, foram realizados três webinars, com os municípios de S. João da Madeira, Vila nova de Gaia e Lisboa, já aderentes



Descarregue já a App  
CTT Comércio Local



Disponível em:





Os CTT, que ao longo dos seus 500 anos de história tiveram de reinventar a sua forma de atuação, assumem o seu papel de ligar pessoas e empresas, com entrega total, apoiando as empresas na adaptação a novas realidades e às exigências do mercado.

«Pretendemos liderar a transformação digital do país» e, por isso, «pensámos em soluções que podíamos desenvolver para manter a economia ativa», disse João Sousa, Administrador Executivo dos CTT, num destes eventos de apresentação.

Para o Administrador Executivo, esta é «uma aplicação revolucionária» que pretende «ajudar a responder à crise que esta pandemia trouxe», tendo em conta que muitas destas micro e pequenas empresas são, essencialmente, comerciantes que fazem as suas vendas através de lojas físicas.

O CTT Comércio Local é um Marketplace, disponível através de uma App, vocacionado para os comerciantes locais que, tipicamente, até agora não tinham presença online. Este novo canal de venda não pretende substituir a compra presencial, mas sim ser um complemento à mesma, permitindo que produtos regionais cheguem facilmente a qualquer ponto do país. Desta forma, para dar a conhecer as potencialidades desta plataforma, foram desenvolvidos, durante o mês de março, três webinars com as Câmaras Municipais de São João da Madeira, Vila Nova de Gaia e Lisboa.

As sessões, abertas ao público, contaram com a presença dos representantes locais, do Administrador Executivo, João Sousa, e do Diretor de Gestão de Produtos Empresariais e Publicidade dos CTT, Mário Sousa. Em debate, estiveram as novas tendências



Painel de oradores - Webinar com a Câmara Municipal de São João da Madeira



Jorge Vultos Sequeira



Paulo Barreira

de mercado e a necessidade de apoiar os pequenos comerciantes na adaptação às necessidades do mercado atual, em que o e-commerce assume um papel de destaque. Realidade essa que já estava a emergir, mas que foi acelerada pela pandemia.

## São João da Madeira

Realizado no dia 3 de março, este evento contou com a presença de Presidente da Câmara Municipal de São João da Madeira, Jorge Vultos Sequeira, e do Presidente da Associação Comercial e Industrial de São João da Madeira, Paulo Barreira. As duas entidades tinham a preocupação de encontrar uma solução para apoiar, de forma, equilibrada, o comércio local da região.

Para Jorge Vultos Sequeira, aquele foi um «momento importante para o comércio local de São João da Madeira, um passo para a sua modernização, para a sua adaptação às exigências e às tendências do mercado atual, dos consumidores». O autarca referiu, ainda, que, no entendimento da autarquia e da associação comercial, o CTT Comércio Local é «a melhor solução online que estava disponível para promover o nosso comércio local». Nas palavras de Paulo Barreira, este «é um serviço diferenciador e ajustado à realidade, atendendo às necessidades de adaptabilidade que a pandemia acelerou» e vem ajudar a «quebrar alguma resistência dos comerciantes mais tradicionais para aderir ao e-commerce», dado o capital de confiança e os recursos dos CTT.



### Vila Nova de Gaia

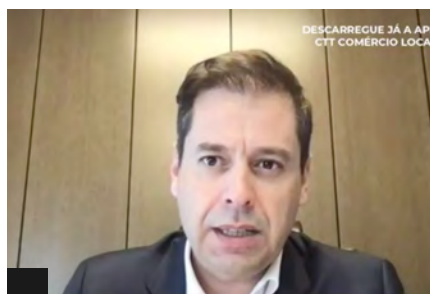
É o terceiro maior município do país e o webinar realizou-se a 11 de março, contando com a presença de Eduardo Vítor Rodrigues, Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, e de António Miguel Castro, Presidente da Inovagaia. No contexto em que vivemos, a aceleração do e-commerce está globalizada e é necessário apoiar as pessoas, as empresas e a atividade económica. É nesse contexto que surge a adesão ao CTT Comércio Local. Por isso, «o município teve vontade, mais uma vez, de demonstrar que é amigo do investimento e das empresas», afirmou António Miguel Castro. Perante o crescimento e a habitação crescente ao comércio eletrónico, «sentimos obrigação de participar neste esforço, enquanto município, enquanto de gestores da comunidade local, e fazer desta experiência uma oportunidade para um upgrade do nosso comércio», fazendo «surgir e manter uma estrutura de comércio online», defendeu Eduardo Vítor Rodrigues.



António Miguel Castro



Eduardo Vítor Rodrigues



João Sousa

### Ligar o mundo local ao digital

Em cada uma das sessões, Mário Sousa apresentou as características e o funcionamento da App CTT Comércio Local. O Responsável pela Gestão de Produtos Empresariais e Publicidade dos CTT, realçou a simplicidade do processo, que não exclui o apoio de uma equipa dedicada, sempre que necessário.

A adesão é fácil, a criação de produtos muito intuitiva e, de forma simples e conveniente, esta solução também inclui o serviço de expedição e meios de

pagamento. Uma vez criada a loja, quando o consumidor faz a compra, o comerciante é notificado da mesma, para que possa fazer a confirmação. E, neste campo, é importante referir que, se o comerciante não utilizar um smartphone, esta confirmação pode ser feita através de SMS.

«Tivemos o cuidado de criar uma solução extremamente simples e segura e acreditamos que, desta forma, temos criadas todas as condições para atingir o sucesso e ajudar todos os comerciantes e aqueles que estão em casa e querem comprar os produtos», afirmou numa das sessões.





## Lisboa

Na capital, o evento realizou-se a 12 de março e contou com Miguel Gaspar, Vereador da Inovação e Economia da Câmara Municipal de Lisboa, e Lourdes Fonseca, Presidente da Direção da UACS (União de Associações do Comércio e Serviços).

Para Miguel Gaspar, esta é uma «parceria determinante, não só pela possibilidade de criar uma loja online, que fica para o futuro, mas também a parte da entrega».

Para Lourdes Fonseca, o objetivo é «ajudar os comerciantes, auxiliá-los para, em conjunto, conseguirmos continuar a trilhar um caminho seguro, ajudar nos negócios e salvar o comércio local de Lisboa».

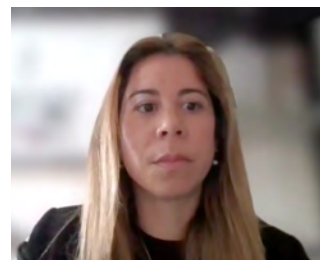
Tendo em conta que o município de Lisboa também contratou os serviços da CTT Expresso para entrega das encomendas no dia seguinte (ou no próprio dia, dependendo da hora da compra), esta sessão teve também a presença de Daniela Correia, Responsável pelas Soluções de Cliente do Portal CTT Expresso, que deu a conhecer as características do produto expresso contratado, que vai ao encontro de fatores importantes para a satisfação dos clientes, tais como informação durante o percurso do objeto e o fácil contacto



Painel de oradores - Webinar com a Câmara Municipal de Lisboa



Miguel Gaspar



Daniela Correia



Lourdes Fonseca



Mário Sousa

com o transportador. «Este serviço garante a entrega no dia útil seguinte e tem dois focos principais: a rapidez e a previsibilidade da entrega», começou por explicar.

## Ecosistema digital CTT com soluções 360°

Assumindo esta missão de ajudar a fazer a transição para o online, com a plataforma CTT Comércio Local, vocacionada para os pequenos comerciantes, os CTT completam a sua oferta para os diferentes segmentos.

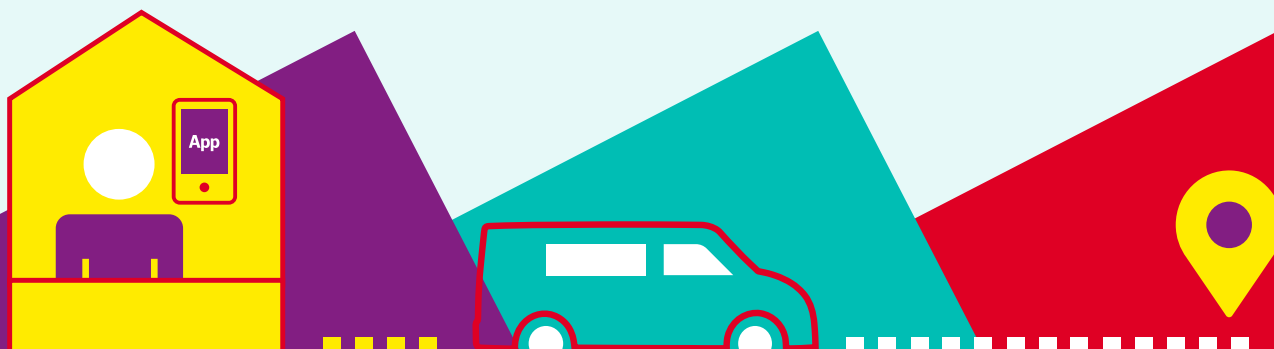
O Dott, é o Marketplace desenvolvido pelos CTT e pela Sonae e é orientado para médias empresas. Por seu lado, o serviço Criar Lojas Online é vocacionado para pequenas empresas que podem criar facilmente as suas lojas online.

Os CTT desenvolveram ainda uma solução de feiras e

showrooms ditais.

Este ecossistema digital é ainda apoiado na capacidade logística da Empresa e em ferramentas que permitem comunicar com os clientes através das soluções de publicidade dos CTT.

Faça o download da App CTT Comércio Local.



# LIGAR O MUNDO LOCAL AO DIGITAL



De norte a sul de Portugal, já são muitos os municípios que aderiram ao CTT Comércio Local, permitindo que os pequenos comerciantes façam chegar os seus produtos a todo o país, de forma rápida, simples e segura

Até ao final de mês de abril, eram 18 os municípios aderentes a este serviço, contando-se mais de 300 comerciantes, que chegam a milhares de consumidores. Mas, de que forma a adesão a esta App alterou as suas dinâmicas de venda e

volumes de negócio? Quais as suas impressões acerca da utilização da App CTT Comércio Local? Foi isso que a Revista CTT perguntou a alguns comerciantes já aderentes. Entre os comerciantes ouvidos, dos municípios de Vila Real, Viseu e Braga,

há pontos comuns. Destacam a facilidade em chegar a outros locais do país, bem como a simplicidade ao usar a aplicação. Entre os aspetos a melhorar, estão os meios de pagamento e os prazos de entrega, determinantes no caso de produtos alimentares.





**Granel & Granola**

**Viseu**

### Produtos alimentares

«Através da App CTT Comércio Local, consegui chegar a vários pontos do país. Os portes grátis até à data são uma mais-valia. Em tempo de pandemia obtive mais encomendas».

**Nádia Gomes**



**Biscake.com**

**Viseu**

### Venda de biscoitos

«Sim, alterou para melhor as vendas, principalmente para fora da cidade. Clientes de Viseu que moram fora, especialmente para Lisboa. Sim, estou contente porque chego a clientes que eu sozinha teria dificuldade em satisfazer».

**Isabel Madeira**



**O Mercadinho**

**Vila Real**

### Mercearia Tradicional

«Esta plataforma facilitou bastante, pois basta um clique e embalar os produtos, não dá trabalho nenhum! Em relação ao volume de negócios posso dizer que aumentou na ordem dos 20%, especialmente na época pascal, com a venda do folar!»

**Ana Sofia Pimentel**



**Agulha do Tempo**

**Viseu**

### Comércio de Chá e Ervas Finas

«A adaptação à venda online não é um processo simples neste ramo de atividade. Os clientes novos ou os interessados têm na falta de proximidade, pelos aromas, pelas características e até pelo modo de se prepararem, uma dificuldade acrescida. Ou já sabem o que pretendem ou a dificuldade na escolha e posterior compra não é fácil. Em relação à reação dos clientes, apenas um se pronunciou e até era uma cliente habitual do espaço, mas experimentou o serviço pela ausência de custos e precisamente para ter a entrega em casa».

**José Pereira**



**A Praça**

**Braga**

### Frutaria e produtos hortícolas

«Não tinha nenhum canal de venda online até aderir ao projeto "Comprar@ Braga" e à plataforma "CTT Comércio Local". Tem sido uma nova experiência, pois o nosso sistema de trabalho resumia-se à venda tradicional na praça, o mercado municipal de Braga. Em termos de dinâmica não alterou muito, pois tem sido algo que temos conseguido coordenar bem com a venda física habitual na praça, apenas ao nível do embalamento tivemos de ter uma maior preocupação».

**Teresa Pinto**



**Palhusca**

**Braga**

### Garrafeira e produtos tradicionais

«O CTT Comércio Local deu-nos a oportunidade de realizar vendas em plataformas digitais. Ainda não se sente de forma direta um impacto grande nas vendas devido a ser uma aplicação e um projeto recentes. Precisamos de tempo para podermos ter uma carteira de clientes solidificada e, por consequência, um aumento direto nas vendas. Pelas informações obtidas junto aos clientes, o feedback é bastante positivo. Aliás, temos mesmo clientes que já efetuaram mais do que uma compra na plataforma».

**André Silva**

# SÍLVIA CORREIA



A primeira convidada de 2021 chegou recentemente à Direção de Pessoas e Cultura, onde é a Responsável de Gestão Social e da Saúde, depois de ter passado por várias áreas da empresa. É Sílvia Correia, que faz das palavras do poeta um dos seus lemas: “o sonho comanda a vida”

## **Como chegou aos CTT?**

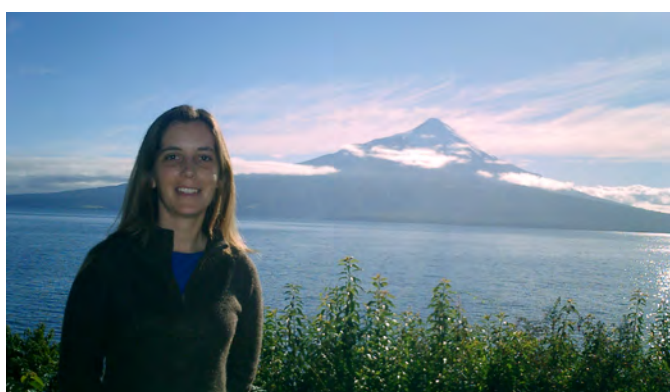
Iniciei a minha vida profissional quando estava no último ano da licenciatura em Economia, do ISEG. Antes de ingressar nos CTT, mudei algumas vezes de emprego, sempre na procura do necessário desafio e dinâmica nos diversos projetos e atividades. No final de 1996, concorri para Gestora de Produto e fui admitida nos Serviços Financeiros Postais. Durante o meu percurso procurei sempre adquirir competências técnicas e sociais, tendo abraçado múltiplas iniciativas e responsabilidades em áreas distintas: marketing, comercial, unidade de negócio de Serviços Financeiros, Banco CTT e Payshop.

## **Caso não tivesse optado pela vida profissional nos CTT, o que é que gostaria de ser ou ter feito na vida?**

Algo nos antípodas da minha atual opção. Em concreto, a dança, no segmento do ballet clássico, que é uma antiga paixão, muito especial.

## **Quais são os desafios da sua nova função, no especial contexto em que vivemos, na Direção de Pessoas e Cultura?**

Sentido de urgência, foco, adaptabilidade e plasticidade são os mais relevantes, tingidos pelo contexto atual, em que estamos perante enormes desafios



**« O COMBATE À PANDEMIA E A ADAPTAÇÃO A UMA NOVA REALIDADE, NUMA EMPRESA QUE PRESTA UM SERVIÇO ESSENCIAL, SÃO IMPRESCINDÍVEIS PARA ASSEGURARMOS A SUA CONTINUIDADE E SUSTENTABILIDADE' .»**

da história. O combate à pandemia e a adaptação a uma nova realidade, numa empresa que presta um serviço essencial, são imprescindíveis para assegurarmos a sua continuidade e sustentabilidade.

Em particular, tornou-se imperativo desenhar e implementar estratégias, programas e ações focadas no combate à Covid-19, na Promoção e Prevenção da Saúde e Bem-Estar, que impactam em todos nós.

A pandemia, também, acentuou algo que, não sendo novo, se tornou urgente: é preciso responder como um todo, trabalhar em equipa e manter o foco. Só assim avançamos com sustentabilidade. As pessoas são uma prioridade da empresa e precisamos, mais do que nunca, de trabalhar em sintonia para o bem comum.

### **Qual a mensagem que gostaria de transmitir no âmbito da pandemia?**

No contexto atual de pandemia, todos temos de cumprir e fazer cumprir as

medidas preventivas amplamente comunicadas pela empresa, não só no contexto profissional, mas sobretudo na vida pessoal e social. Não podemos pensar que só acontece aos outros. Por isso, temos de nos proteger para garantir a nossa segurança e a dos nossos familiares, amigos e colegas!

Por muito que façamos na empresa, é importante que cada um, por si, adapte os seus comportamentos à nova realidade. A responsabilidade é de cada um de nós e de todos.

### **O que a apaixonava?**

A família, os amigos, o trabalho, enfim, a vida. Viver, inequivocamente, com intensidade, mas sempre em equilíbrio com tudo o que nos rodeia, porquanto não sei estar de outra forma. Além disso, sentir o prazer do desafio, do alcançar e do realizar.

### **Que sonho ou objetivo tem ainda por concretizar?**

Tenho imensos, por certo, e não desisto deles, pois considero-me resiliente.



Os objetivos devem ser renovados, sem esquecer que “o sonho comanda a vida, sempre que o homem sonha, o mundo pula e avança”, como disse António Gedeão.

ROSA SERÔDIO

# CADA VEZ MAIS PRÓXIMOS DE SI



Com o lançamento dos novos portais de Teleponto e da Linha de Atendimento ao Colaborador, no início do mês de março, a empresa chega mais perto dos colaboradores, apoiando e facilitando a gestão do seu dia a dia de trabalho

## **Novo portal de Teleponto**

O novo sistema de Teleponto, com portais para os colaboradores e para as chefias, assume-se como uma mudança de paradigma, no sentido da melhoria e simplificação dos procedimentos internos e na disponibilização de novas ferramentas. Este novo portal tem como objetivos:

- Simplificar os processos de gestão de assiduidade e registo de tempos de trabalho;
- Fomentar o acesso direto dos colaboradores e das chefias ao sistema de Teleponto, apostando na sua responsabilização no registo e aprovação de justificações de ausências, na regularização de

picagens e no plano anual de férias, bem como no registo do trabalho suplementar;

- Dotar a organização de uma nova solução de planeamento de tempos de trabalho, apostando na otimização e automatização do processo de criação de mapas de horários de trabalho;
- Aumentar a eficiência do processamento de salários, com a integração e automatização do cálculo das rúbricas de vencimento com origem em dados referentes a tempos de trabalho.

Os colaboradores tiveram acesso a uma formação online, através da qual ficaram a conhecer todas as funcionalidades

das ferramentas, através de vídeos exemplificativos de todas as funções. Os novos Portais do Teleponto - **colaborador** e **chefia** - já estão disponíveis em qualquer equipamento (computador, tablet ou smartphone) e em qualquer lugar (empresa, casa, zona de lazer).

Para aceder aos novos portais pode utilizar qualquer browser de internet, com exceção do internet explorer. A nova ferramenta permite anexar documentos que justifiquem ausências, tais como declarações de ida ao médico. Veja os vários vídeos explicativos das diferentes operações que pode fazer nos novos portais de Teleponto:

Para os colaboradores:	Para as chefias:
A sua página de entrada	A sua página de entrada
Como inserir uma regularização	Pesquisar e selecionar colaboradores
Como introduzir uma justificação	Como autorizar justificações
Como marcar as suas férias	Como visualizar as férias da sua equipa
Como repor a password	Como repor a password
	Como registar trabalho suplementar
	Os seus relatórios

Caso tenha alguma questão, pode recorrer à Linha de Atendimento ao Colaborador CTT - a Linha TOU CTT (800 210 010).

## Linha de Apoio ao Colaborador CTT

Através da Linha TOU CTT pode esclarecer todas as suas dúvidas acerca de várias questões relacionadas com o seu dia a dia de trabalho. Este canal de comunicação presta informações sobre um vasto leque de temas, tais como:

- Teleponto
- Dúvidas sobre a Covid-19
- Plano de Saúde Médis CTT
- Processamento Salarial
- Saúde e Segurança no Trabalho
- Recrutamento
- Avaliação de Desempenho
- Formação

Decore este número: **800 210 010**. Irá, certamente, ser-lhe útil.

ELSA DUARTE

## OS NOVOS PORTAIS DE TELEPONTO, UM PARA COLABORADORES E OUTRO PARA CHEFIAS, VISAM MELHORAR A EXPERIÊNCIA DE TODOS, EM TERMOS DE COMODIDADE, USABILIDADE E AGILIDADE



A proximidade da linha TOU CTT é evidente. A campanha de comunicação interna foi desenvolvida internamente e com a participação dos colaboradores CTT: Beatriz Rodrigues, da Direção de Digital, Transformação e Inovação, Rui Baji, do Centro de Produção do Prior Velho, Natacha Leal, da Direção de Pessoas e Cultura, Carla Canhestro, Ana Sancho e Ana Cláudia Reis, da Loja CTT de Queluz e Mónica Ferreira e Nuno Gaspar, da Direção de Operações Transportes e Distribuição. Estes são alguns dos rostos que já surgiram na campanha. Mas há mais! Fique atento/a e não se esqueça: **Na Linha TOU CTT, estão lá para ajudá-lo/a.**



SOU CTT

# SOU CTT

A pensar no bem-estar de todos e no tempo de qualidade em casa, o programa "Sou CTT" conta com novos parceiros de distintos setores de atividade



Saúde e Bem Estar  
A FARMÁCIA



Educação  
VIDEOCLUB ZERO



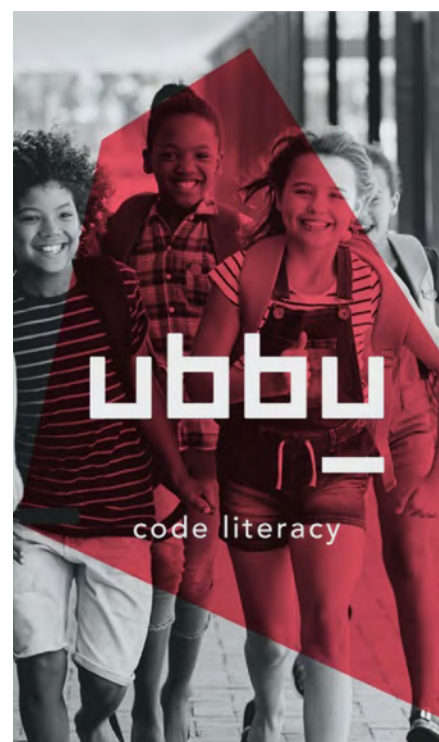
Educação  
UBBU



A Farmácia conta com uma equipa de profissionais dedicados que levam os medicamentos até sua casa ou ao local de trabalho. O grupo integra 14 farmácias aderentes e os colaboradores dos CTT têm 15% de desconto, tanto no serviço de entregas, como no atendimento presencial nestas farmácias.



A Zero em Comportamento é uma plataforma online que disponibiliza conteúdos lúdico-pedagógicos para todas as idades: tem filmes para crianças e jovens, mas também para os pais e avós. A plataforma está dividida em várias categorias e, com este protocolo, os colaboradores dos CTT contam com desconto de 10%, no aluguer de filmes e programas, e de 15%, nas modalidades de subscrição de 6 e 12 meses.



Também na área da educação, a Ubbu é uma empresa que pretende ensinar as crianças, entre os 6 e os 12 anos, a programar, habilitando-as a desenvolver competências para um futuro mais sustentável. É uma plataforma desenvolvida em Portugal e, através do "Sou CTT", os colaboradores dos CTT têm 20% de desconto na subscrição do pacote "Ubbu Basic". Para isso, basta introduzir o código "ubbu21souctt" em ubbu.io.

 **Educação**  
WALL STREET



Ainda na adaptação do ensino à nova realidade do dia a dia, a Wall Street English tem cursos em formato online que lhe permitem aprender ou melhorar o seu inglês, sem sair de casa. Através do programa de parcerias "Sou CTT", os colaboradores têm 10% de desconto (um aluno) ou 15% (dois alunos).



**ctt**

 **Animais**  
HOSPITAL VETERINÁRIO DE LISBOA



O Hospital Veterinário de Lisboa também já faz parte da rubrica dedicada aos animais de estimação, criada recentemente. Localiza-se em Telheiras e conta com equipamentos modernos e sofisticados meios auxiliares de diagnósticos. Lá, pode encontrar todos os serviços e valências para o bem-estar do seu animal de estimação. Este protocolo prevê um desconto de 15% numa gama muito alargada de serviços.

Consulte a página Sou CTT, na intranet, para mais informações sobre estes e outros parceiros.

ELSA DUARTE

# ROYAL MAIL INOVA COM USO DE CÓDIGOS DE BARRAS ÚNICOS EM SELOS

A Royal Mail adicionou códigos de barras a um número limitado de selos de 2ª Classe (equivalente ao Correio Normal em Portugal), num teste piloto que teve início a 23 de março. Estes códigos de barras, únicos, estão aptos a abrir caminho a serviços e benefícios inovadores para os clientes, no futuro

O piloto conta com os novos códigos de barras a constarem em cerca de 20 milhões de selos de 2ª classe, fornecidos às empresas britânicas pelas mãos do retalhista Viking Direct e, também, através dos canais online da Royal Mail.

Os códigos de barras, que têm a mesma cor do selo, constam ao lado da imagem principal do mesmo, separados por uma linha de serrilha simulada.

Nick Landon, Diretor Comercial da Royal Mail, refere: «com esta iniciativa, procuramos transformar o humilde selo para que possamos oferecer aos nossos clientes ainda mais conveniência e novos serviços no futuro. O piloto de selos com código de barras reflete o nosso compromisso

em evoluir constantemente os nossos produtos e serviços de acordo com as necessidades, em constante mudança, dos nossos clientes».

Esta iniciativa aparece no âmbito do esforço da Royal Mail em adicionar códigos de barras a todos os seus produtos, com ganhos de eficiência relativamente à contagem, ordenação e reencaminhamento dos itens postais subjacentes, permitindo manter os preços competitivos e a melhoria dos serviços.

Fonte: Post & Parcel



## USPS expande serviço de identificação por impressão digital a centenas de estações de correio

O serviço postal norte-americano está, este ano, a expandir o serviço de impressões digitais que oferece ao público a centenas de novas estações de correio.

A USPS fez um acordo com a empresa de segurança francesa IDEMIA, para usar os seus serviços de captura biométrica e de prova presencial e levá-los a entre 400 e 500 estações de correio, de um total de 31.000, até final de 2021. Com a iniciativa, a agência pretende potenciar a sua rede de retalho a nível nacional para gerar mais receitas, ao mesmo tempo que cumpre o seu objetivo estratégico, de cinco anos, para melhorar o acesso das pessoas aos serviços de governo eletrónico.

O programa de recolha de impressões digitais é obrigatório para, entre outros, se solicitar um Visto, poder adotar uma criança ou para candidaturas a empregos que envolvam crianças.

Fonte: FedScoop | Federal News Network



## La Poste equipa 300 veículos para medir a poluição do ar

O Grupo La Poste Provence-Alpes-Côtes d'Azur, juntou-se ao projeto DIAMS (Digital Alliance for Aix-Marseille Sustainability) e está a equipar 300

dos seus veículos com sensores para medir a poluição do ar. Este projeto colaborativo conta com um financiamento de 80% proveniente de fundos europeus, é apoiado pela Metrópole Aix-Marseille-Provence e tem como objetivo melhorar a qualidade do ar da cidade até 2022.

A medição dos dados do projeto DIAMS segue uma sequência de três etapas: recolha, análise e ação. Depois de coletados por sensores medição de partículas finas no ar, os dados são analisados por uma plataforma digital para serem utilizados num plano de ação compartilhado pelos stakeholders do projeto (empresas, comunidades, associações, etc.).

Fonte: Gomet'







## NFT: o que são e porque se vendem por milhões de dólares

NFT (Non Fungible Tokens em inglês – Tokens Não Fungíveis) são certificados digitais que autenticam uma reivindicação de propriedade de um bem digital e permitem que este seja transferido ou vendido como sendo o bem original.

Os certificados são garantidos com recurso à tecnologia de *blockchain* semelhante à que sustenta a *bitcoin* e outras cripto moedas.

Os NFT surgiram como resposta à necessidade de autenticar a originalidade e titularidade de bens digitais que podem, de forma normal, ser livremente copiados, alterados e remisturados, dando-lhes assim um cunho exclusivo e uma subjacente natureza de escassez, restrita e colecionável, que é o equivalente digital às obras de arte originais, muitas delas expostas em museus e coleções privadas.

Entre os bens digitais, cuja propriedade pode ser garantida pelos NFT, encontram-se obras de arte digitais originais, músicas e filmes. Basicamente tudo o que puder ser representado em formato digital, em última análise até código de programação.

Os valores exorbitantes que os NFT atingem devem-se, assim, tanto ao fator pioneiro da tecnologia, como também ao valor atribuído ao bem que é suposto garantirem o direito de propriedade: conceitos extremamente controversos no mundo da internet. Mas escassez é o que não existe em matéria de compradores: o mercado dos NFT já vale centenas de milhões de dólares. Mesmo os simples cromos desportivos nunca mais serão os mesmos.

Fonte: Singularity Hub



## Build it: o programa de crowdsourcing da Amazon em que você decide que produtos novos se vão fabricar

O Build It é um dos mais recentes programas da Amazon, que permite aos consumidores dar opinião sobre alguns dos novos produtos que se vão produzir. Os clientes da gigante do e-commerce podem optar por apoiar um novo produto, o qual, se obtiver o quorum suficiente dentro de 30 dias, será fabricado pela Amazon.

Adicionalmente, os clientes só pagarão os produtos que tiverem uma procura suficiente e quando os receberem. Este programa vai permitir à Amazon decidir que produtos são populares (e rentáveis) antes mesmo de se iniciar a sua produção.

Por enquanto, desconhece-se se a Amazon planeia usar este programa para todos os seus produtos ou se vai permitir que inventores externos façam uso do mesmo, à semelhança do que já acontece com outras plataformas como o Kickstarter ou o Indiegogo.

Fonte: eCommerce News



## Opera: o primeiro browser do mundo a oferecer um modo de compra inteligente

O Opera tornou-se no primeiro e único *browser*, a oferecer um modo de compras inteligente, proporcionando aos seus utilizadores um serviço de *cashback* seguro e protegido, sem necessidade de extensões de terceiros. Os compradores online que navegam na *web*, podem agora ganhar dinheiro enquanto fazem compras em *websites* associados ao *browser* Opera, recebendo depois um reembolso na nova aplicação Dify, disponível em dispositivos Android e iOS. A Dify é uma carteira digital e a nova *fintech* europeia da Opera.

Krystian Kolondra, EVP Browsers & EEA Fintech na Opera refere em entrevista: «com a Dify, revolucionamos o mercado, reforçando a coesão entre um navegador e uma carteira digital, com o objetivo de melhorar a experiência de compra para os utilizadores e também de a tornar financeiramente mais atrativa.»

Fonte: eCommerce News

## Poste Italiane lança serviço de assinatura digital remota de documentos eletrônicos com valor legal

Desde 11 de março, os italianos já podem assinar digitalmente os seus documentos eletrônicos com valor legal, graças ao novo serviço da Poste Italiane: o Remote Digital Signature, que permite colocar em documentos a assinatura digital do seu utilizador, sem o uso de *smartcards* e com o mesmo valor legal de uma assinatura manuscrita.

A Assinatura Digital Remota pode ser utilizada para documentos com valor jurídico trocado nas relações entre particulares e para práticas dirigidas à administração pública e a empresas. Garante a identidade do assinante, bem como a integridade e o não repúdio do documento, que não pode ser negado pelo signatário.

Os clientes podem ativar o serviço online sem terem de se deslocar a uma estação de correios para reconhecimento, se já tiverem o serviço de identidade digital Poste ID ativo ou a nova Conta de Poste Verificada.

É um serviço reconhecido na Europa e está em conformidade com a legislação eIDAS.

Fonte: AdnKronos



INOVAÇÃO

# NOVOS *DESAFIOS*

O INOV+ by CTT está de volta e com novos desafios à espera das suas ideias



Ao partilhar as suas ideias está a ajudar a Empresa a encontrar soluções para desafios concretos e ainda ganha pontos que pode converter em vouchers de desconto no Dott.

Para participar no INOV+, basta entrar [aqui](#).

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](#).

A dinâmica é a mesma do ciclo de desafios anterior: funcionamento simples, de modo a valorizar melhor o mérito das ideias e dos seus autores, assente numa plataforma intuitiva e com uma imagem divertida, desenvolvida inteiramente por colaboradores dos CTT.

Alimente a inovação CTT com as suas ideias!

## DESAFIE-SE

Neste 10º ciclo, a plataforma de gestão das ideias dos CTT tem quatro desafios ativos:

O 10º CICLO INOV+  
TEM QUATRO  
DESAFIOS ATIVOS



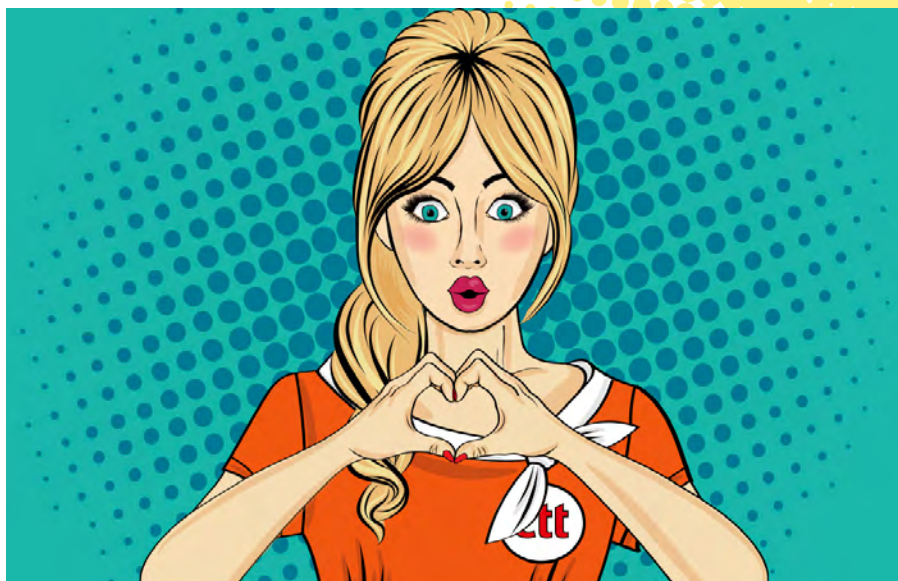
### Que inovações poderiam ser implementadas para facilitar o dia a dia dos colaboradores CTT da linha da frente?

A resposta a esta pergunta aguarda pelas suas ideias concretas, eficazes e implementáveis, para facilitar as tarefas diárias dos colaboradores que estão na primeira linha do serviço ao cliente, na rede de lojas e na rede de distribuição, permitindo-lhes ser mais eficazes na sua atuação e melhorando os serviços prestados e a satisfação dos clientes, contribuindo para melhorar a perceção pública da imagem dos CTT.



### Como podemos potenciar a venda do portefólio de expresso nas Lojas CTT?

Este desafio passa por identificar ações e iniciativas que possam alavancar uma maior venda de produtos e serviços do portefólio expresso nas nossas Lojas. Pode ainda passar por reforçar a oferta expresso, com ferramentas próprias ou soluções em loja, que criem recursos ou melhorem os processos atuais, levando ao desejado aumento das vendas em loja e possibilitando uma experiência agradável, conveniente e eficiente aos clientes.



**Que iniciativas podemos implementar para melhorar a experiência dos colaboradores?**

Os CTT atuam num vasto conjunto de mercados e segmentos, alavancados pelo trabalho diariamente desenvolvido pelos seus colaboradores, sendo estes a sua verdadeira mais-valia.

Desta forma, a experiência de cada colaborador na organização é um fator crítico, não apenas para sua satisfação pessoal e profissional, mas também para a garantia do sucesso e da qualidade no trabalho que desenvolve e na imagem que transmite da Empresa.

Com este desafio, pretende-se receber ideias, concretas e implementáveis, de ações ou iniciativas, que contribuam para a melhoria da experiência dos colaboradores, de forma a cada um seja um embaixador da marca CTT, com vista ao incremento efetivo da experiência dos nossos clientes.

**POR CADA 50 PONTOS ACUMULADOS TEM DIREITO A UM VOUCHER DOTT**

**Que oportunidades para aumentar o negócio bancário e serviços financeiros, tirando partido do negócio postal?**

Pretendemos encontrar ideias de como potenciar os negócios bancário e de produtos financeiros dos CTT, tirando partido das sinergias proporcionadas pelo negócio postal e pelo afluxo de público às Lojas CTT, contribuindo para um reforço da oferta em Loja, aplicável a toda a rede de Lojas CTT.



## INSIRA IDEIAS

Agora que já conhece os desafios ativos, partilhe as suas ideias para a resolução dos mesmos no [formulário](#) que é de muito fácil preenchimento.



ALIMENTE A INOVAÇÃO  
CTT COM AS SUAS IDEIAS!

Também pode participar, comentando as ideias dos outros utilizadores e acrescentando-lhes valor. Para saber quais as ideias que já foram submetidas e aceites e poder participar no debate das mesmas, deve aceder à [comunidade online no Teams](#) criada especificamente para esse efeito. Aqui pode consultar as ideias já inseridas e enriquecê-las, mas ressalva-se que os comentários não conferem direito a pontos.

Se tiver alguma dúvida, consulte a seção [Ajuda](#) no menu principal.

## PITCH

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

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

## GANHE PONTOS E PRÉMIOS

Ao submeter ideias ganha pontos que pode trocar por vouchers de desconto no Dott. Logo que acumule 50 pontos, pode imediatamente trocá-los.



A qualquer momento, pode saber o número de pontos que tem, preenchendo o formulário na opção [Saiba quantos pontos tem](#), na própria plataforma INOV+. Do que está à espera? Aceda a <http://inovmais.ctt.pt/>, a qualquer altura e em qualquer lugar, uma vez que a plataforma está disponível em todos os equipamentos com acesso à internet, e participe.

Juntos continuamos a alcançar melhores resultados!

LUCÍLIA PRATES

# PROPOSTAS DONA OFERTA

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



Os preços indicados já incluem o desconto

20% desconto



**Chocotelegram "Gosto MT de ti"**

Venda através de Catálogo  
Preço: 10,95 €

20% desconto



**Chocotelegram "Beijinho"**

Venda através de Catálogo  
Preço: 8,75 €

20% desconto



**Chocotelegram "BJS MÃE:)"**

Venda através de Catálogo  
Preço: 8,75 €

10% desconto



**O meu amor és tu**

Preço: 13,5 €

10% desconto



**Livro para uma mãe que merece**

Preço: 7,65 €

10% desconto



**Joker**

Preço: 25,16 €

10% desconto



**Cabo Halfmman  
Usb 2.0 para  
Lightning Bub**

Preço: 8,91€

10% desconto



**Cabo Halfmman  
Usb 2.0 para  
Type-C Bubble**

Preço: 8,91€

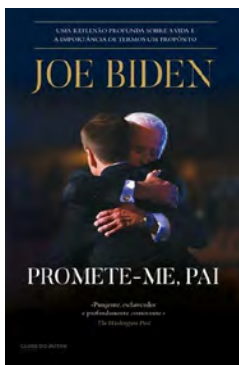
10% desconto



**Cabo Halfmman  
Usb 2.0 para  
Micro-Usb Bub**

Preço: 8,91€

10% desconto



**Promete-me, Pai**

Preço: 15,30 €

10% desconto



**Passo a Passo**

Preço: 14,94 €

10% desconto



**Porque sois tão  
medrosos? Ainda  
não tendes fé?**

Preço: 13,50 €

Correio Verde

5% desconto



**Saqueta S**

Preço: 2,28 €

**Saqueta M**

Preço: 2,95 €

**Saqueta L**

Preço: 4,51 €



**Caixa M**

Preço: 2,75 €



**Caixa L**

Preço: 4,41 €

\*desconto também aplicável aos envelopes



# RECEITA SAUDÁVEL

Nesta edição, sugerimos-lhes uma receita leve e saudável para o tempo quente que se aproxima. Trata-se de uma receita da edição exclusiva dos CTT, à venda nas nossas Lojas: a “Coleção de Receitas”. Neste caso, retirada do livro Marmitas Saudáveis. Com o desconto de **10%** Dona Oferta para Colaboradores pode adquirir qualquer um dos livros desta Coleção (Marmitas Saudáveis, Natal, Sabores dos Açores, da Madeira, do Algarve e do Minho) por apenas **4,49€**.



## MUFFINS DE OVO E VEGETAIS

Marmitas Saudáveis - Livro Exclusivo CTT



### Ingredientes

- 3 cenouras cortadas em cubos
- 1 curgete cortada em cubos
- 1 punhado de espinafres
- 2 tomates secos picados
- 1 cebola cortada em cubos
- 1 punhado azeitonas em rodelas
- 6 ovos
- pimenta q.b.
- sal q.b.

### Preparação

Misture e coloque os cubos de legumes em formas de Muffins, untadas com manteiga.  
Bata os ovos e tempere com pimenta e sal a gosto.  
Deite os ovos nas formas.  
Leve o forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 30 minutos.  
Retire das formas e deixe arrefecer.  
Está pronto a colocar na marmita.  
Bom apetite!



4 doses



30m

Dificuldade baixa



CTT COMÉRCIO LOCAL

# Tenha o melhor do comércio tradicional, com a App CTT Comércio Local

A nossa entrega é total



- ◆ Apoio da economia local com oferta de produtos de comerciantes da região;
- ◆ Facilidade no processo de venda e compra com disponibilização de pagamentos digitais seguros;
- ◆ Possibilidade de levantamento em loja ou entrega no domicílio, no próprio dia ou a partir do dia útil seguinte, após recolha na loja.

Descarregue já a App  
CTT Comércio Local



Disponível em:



**ctt.pt**

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



CTT  
Correios  
de Portugal



CTT  
Correios  
de Portugal



Esfera CTT  
CTT Empresas

# ctt

# CTT CRIAM VALOR PARA AS SUAS PARTES INTERESSADAS COM ENTREGA TOTAL

Num ano especial como o de 2020, que ficou marcado pelo contexto pandémico e em que se celebraram os 500 anos do correio em Portugal, os CTT superaram o desafio com forte espírito de missão, combinando a proteção dos seus colaboradores com a manutenção dos serviços essenciais à população

Os CTT publicaram o Relatório Integrado 2020, divulgando a todas as partes interessadas informação financeira e não financeira, incluindo o seu desempenho e empenho na promoção da proteção ambiental e integração social.

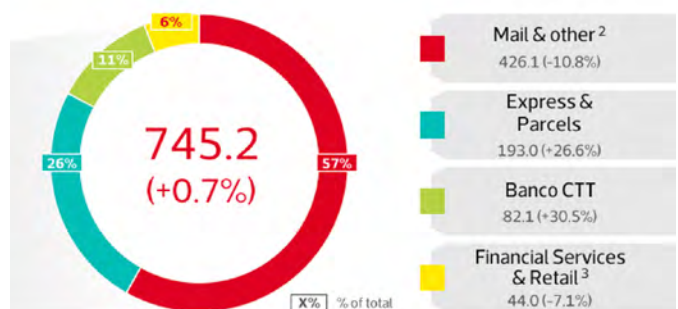
## Capital Financeiro

Os rendimentos operacionais ascenderam a 745,2 Milhões de euros em 2020, mais 5,0M€ que no ano anterior. O forte dinamismo das alavancas de crescimento Expresso e Encomendas e Banco CTT permitiu que estes negócios crescessem significativamente, compensando o acentuado decréscimo dos rendimentos no Correio e Outros e nos Serviços Financeiros e de Retalho.

- O EBITDA em 2020 atinge 90,5 M€, menos 11,0M€ do que em 2019.
- O Resultado líquido foi de 16,7 milhões de euros em 2020, uma queda de 42,9% face a 2019, em linha com a evolução negativa do EBIT.
- Os CTT bateram recordes nos rendimentos da área de Expresso e Encomendas em 2020, atingindo receitas de 193,0 milhões de euros. De destacar também a performance do Banco CTT, que atinge em 2020, pela primeira vez na sua história, um resultado líquido positivo (0,2 milhões de euros).
- Em termos de qualidade de serviço, a opinião dos clientes, expressa através de inquéritos de satisfação, indica que 83% das pessoas que responderam a questionários de satisfação consideraram que a qualidade global dos CTT é boa ou muito boa, elevando-se para 92,1% a percentagem de clientes satisfeitos com a qualidade global do atendimento.

## Revenues<sup>1</sup> breakdown

C million; % change vs. prior year; % of total

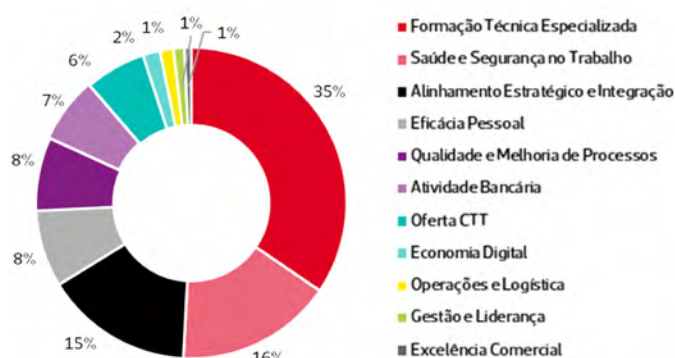


Mantivemos elevados níveis de efetividade, apoiando a economia ibérica, e mantendo íntegra e permanentemente operacional a nossa participação nas cadeias logísticas essenciais. No caso específico de Portugal, lançámos um conjunto inovador de soluções para o desenvolvimento do e-commerce, com especial ênfase para as PME, que se veio a revelar decisivo para o posicionamento perante a crise. Reforçámos o valor da marca, renovando-a em Portugal e em Espanha, e continuámos a ser prestigiados com a atribuição de prémios e reconhecimentos noutras frentes. Destaque para a 17ª distinção como uma marca de confiança dos portugueses, a seleção como um dos finalistas dos “Project of the Year” da European Logistics Association e a eleição do Banco CTT como o líder na satisfação do cliente pela ECSI Portugal.

## Capital Humano

A gestão de pessoas nos CTT é pautada pelas seguintes prioridades: definição e implementação de políticas de desenvolvimento do capital humano que permitam promover as competências, premiar o desempenho e a agilidade da organização; manutenção de um bom ambiente social; investimento contínuo em formação e qualificação; otimização e adequação do quadro de trabalhadores, tendo presente a necessidade de responder à evolução e aos desafios de mercado.

- O número de trabalhadores (efetivos do quadro e contratados a termo) nos CTT, a 31 de dezembro de 2020, era de 12 234, menos 121 (-1,0%) do que em igual período de 2019.
- Em 2020 e em contexto de pandemia, os CTT focaram-se, primeiramente, em garantir que todos os seus colaboradores se sentissem seguros, tendo sido criado um Comité de Gestão de Crise, para assegurar o plano de continuidade e contingência CTT e garantir a informação e apoios adequados.
- Em matéria de diversidade, o Conselho de Administração passou a integrar 33,3% de mulheres nos órgãos do Conselho de Administração e de Fiscalização. Os CTT renovaram ainda o acordo de adesão ao Fórum Empresas para a Igualdade de Género (iGen), de que são membros fundadores, e publicaram também o Plano para a Igualdade da Empresa para 2021.
- Após um célere processo negocial, a 25 de novembro, a Empresa CTT Expresso e seis associações sindicais celebraram o seu primeiro Acordo de Empresa.
- Numa ótica de gestão de talentos, prosseguiu a 4ª edição do Programa Trainee 2019/21 – “Tudo o que precisas para começar”, que integrou 12 trainees.
- 98% dos colaboradores participaram em ações de formação, num total de 187 mil horas, com uma realização média de 15 horas per capita. As horas de formação distribuem-se por onze programas (ver gráfico apresentado).



- Devido à pandemia, registou-se um decréscimo de 25% do volume de horas realizado, embora as participações tenham decrescido apenas 2%, refletindo a tendência genérica de diminuição da duração de cada evento formativo. A aposta na realização de formação à distância revelou-se uma forte aliada na manutenção da atividade de desenvolvimento das competências dos colaboradores e representou 53% do volume realizado.

**DESTACAM-SE TRÊS SOLUÇÕES LANÇADAS NESTE CONTEXTO E QUE REVOLUCIONARAM A FORMA COMO AS EMPRESAS PASSARAM A INTERAGIR COM O DIGITAL, TRAZENDO PARA A PLATAFORMA ONLINE EMPRESAS E NEGÓCIOS QUE, ATÉ ESSE MOMENTO, TINHAM APENAS PRESENÇA FÍSICA: A OFERTA CRIAR LOJAS ONLINE, A OFERTA CTT COMÉRCIO LOCAL E AS FEIRAS E SHOWROOMS DIGITAIS**

- Em ano de pandemia de COVID-19, o Serviço Social integrou a Linha de Apoio ao Colaborador para responder a questões relacionadas com a pandemia, oferecendo também a possibilidade de assistência médica através de teleconsulta. No final do ano, o plano de saúde dos CTT tinha 38 781 beneficiários, sendo 19 592 titulares (dos quais 9 396 no ativo); 19 189 familiares (dos quais 12 836 no ativo).
- Ocorreram 805 acidentes e incidentes laborais, menos 25,5% do que em 2019, uma diferença muito positiva resultante das medidas de contingência implementadas no âmbito do ano atípico que se viveu. No mesmo sentido, verificou-se, igualmente, uma diminuição de 24,6% no número de acidentes rodoviários.
- O programa Sou CTT de parcerias com entidades diversas continuou a ser dinamizado, oferecendo preços preferenciais e oportunidades lúdicas para colaboradores e suas famílias.
- Os CTT foram distinguidos pela revista Human Resources na categoria Diversidade e Inclusão.

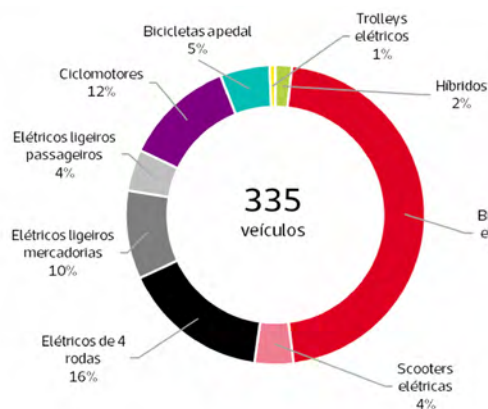
## Capital Natural

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

- Verificou-se uma redução de 5,6% no consumo energético dos CTT. O consumo de energia elétrica, correspondente a 37% do total de energia consumida pelos CTT, diminuiu 7,7% em 2020, sendo que toda a energia elétrica consumida é proveniente de fontes 100% renováveis. Os combustíveis continuam a ser a principal origem do consumo energético (61%), estimando-se um aumento de eficiência anual na ordem dos 2%, considerando o aumento de volumetria da frota própria para transporte de Encomendas e Expresso e o ajuste dos consumos reais ao perfil da frota no ano anterior.
- Em 2020, verificou-se uma diminuição anual de 2,9% nas emissões globais de CO<sup>2</sup> (diretas e indiretas) dos CTT, derivada maioritariamente da diminuição das emissões da atividade da frota própria e das viagens casa-trabalho-casa dos colaboradores. Ao nível da frota subcontratada rodoviária, verificou-se um aumento de atividade com impacto direto

nas emissões carbónicas associadas.

- Foram implementadas diversas medidas de eficiência energética e de modernização de instalações. De destacar o lançamento do projeto de monitorização de consumos energéticos das maiores 72 instalações CTT para o triénio 2020-2022 e a instalação de três unidades piloto de pequena produção (UPP) fotovoltaica, com uma potência máxima de 419 kW.
- Os CTT possuem uma das maiores e mais modernas frotas das empresas nacionais, com 3 851 veículos em regime de exploração direta. Foi dada continuidade à renovação e integração de veículos convencionais com soluções tecnológicas mais recentes na frota CTT, o que permite otimizar os custos operacionais e reduzir ao máximo os impactos negativos da sua atividade.
- A frota dos CTT integra 335 veículos menos poluentes (9% da frota própria), maioritariamente elétricos. Estes veículos percorreram mais 29% de quilómetros face ao ano anterior. Foram ainda realizados testes piloto com diversos veículos elétricos, em contexto operacional.



- Os CTT têm vindo a verificar uma pressão crescente por parte dos clientes na procura por soluções menos poluentes ou carbonicamente neutras. Após o lançamento do Correio Verde, em 2010, atualmente também a oferta Expresso, em Portugal, é neutra em carbono, sem custos acrescidos para os clientes. Em plena pandemia, foi ainda lançado o serviço “Green Deliveries”, que permite que os clientes finais recebam as suas encomendas com veículos elétricos CTT, para os locais contratados.
- Obtivemos a pontuação máxima de Leadership A no rating CDP – Carbon Disclosure Project de 2020, colocando os CTT como uma de apenas quatro empresas em Portugal com esta distinção, que, a nível mundial, inclui apenas nove empresas do setor dos transportes e distribuição. Foi também alcançado o segundo lugar no programa setorial de sustentabilidade do IPC – International Postal Corporation.
- Ao abrigo do Programa de Prevenção Rodoviária, que dedica especial atenção à formação e sensibilização dos colaboradores, os CTT diminuíram a sinistralidade com causa rodoviária num total de 28,6 acidentes por milhão de km percorridos.
- Os CTT aliaram-se às campanhas de Prevenção Rodoviária Natal 2019 e Ano Novo 2020, promovidas pela Autoridade

**A ATIVIDADE DOS CTT TEM UM IMPACTO SOCIAL POSITIVO NAS COMUNIDADES LOCAIS, UMA VEZ QUE A EMPRESA PROMOVE UM SERVIÇO DE PROXIMIDADE, COM QUALIDADE, A TODOS OS CIDADÃOS, EM QUALQUER PONTO DO TERRITÓRIO**

Nacional de Segurança Rodoviária, e associaram-se à iniciativa Dias de Segurança ROADPOL, que visa reduzir o número de mortes no trânsito por dia na Europa para zero, em, pelo menos, um dia do ano. Foram realizadas ações de sensibilização, que contaram com a participação de cerca de 600 colaboradores que assinaram o seu compromisso individual com a Segurança Rodoviária.

- Foram efetuadas ações de informação e sensibilização internas para a proteção ambiental, no âmbito das quais cabe realçar a distinção dos CTT enquanto finalista, no Grande Prémio APCE 2020, com a campanha “Melhor do que Reciclar é Não Chegar a Gastar” realizada no edifício sede dos CTT.

**Capital Social**

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

- Os CTT reforçaram a Rede de Lojas Próprias, com a abertura de três lojas com novo conceito CTT e a reabertura de 23 lojas em sedes de concelho durante 2020.
- Atentos às consequências sociais e económicas que a pandemia de COVID-19 provocou na população portuguesa e no mundo, os CTT desencadearam diversas iniciativas de proximidade em todo o território nacional.
- Destacam-se três soluções lançadas neste contexto e que revolucionaram a forma como as empresas passaram a interagir com o digital, trazendo para a plataforma online empresas e negócios que, até esse momento, tinham apenas presença física: a oferta Criar lojas online, a oferta CTT Comércio Local e as Feiras e showrooms digitais.
- Estabeleceram-se parcerias de distribuição e logística com a Hovione, a Associação Nacional de Farmácias, a Uber, a Cruz Vermelha, a Federação Portuguesa de Futebol, a GALP, a NOS, entre outras.
- Antecipámos a emissão de vales e alargámos o prazo de pagamento das pensões, de forma a promover a segurança e o bem-estar dos pensionistas portugueses no contexto de pandemia.
- Foi lançada a 7ª edição do projeto Uma Árvore pela Floresta em parceria com a Quercus, apelando uma vez mais à população para a aquisição dos respetivos kits, com vista à reflorestação do território nacional. Atingiu-se, no final de 2020, o marco de venda de 100 mil kits, ou seja, igual

número de árvores autóctones plantadas com a colaboração de centenas de voluntários que se unem, regularmente, a esta iniciativa.

- Organizaram também a ação Pai Natal Solidário pelo 11º ano consecutivo, tendo angariado “padrinhos” para crianças em situação socialmente desfavorecida. Desde 2009, e através desta iniciativa, os CTT, com a ajuda dos portugueses, já entregaram mais de 13 000 presentes a crianças carenciadas.

Embora a maioria das habituais ações de voluntariado tenham sido suspensas devido à pandemia, foi lançada a 3ª edição de três anos do programa de Voluntariado Mentoring EPIS/CTT, que envolve voluntários e explicadores CTT para apoiar jovens em risco de insucesso escolar. Este programa foi adaptado para uma realização online.

- A política de mecenato social e ambiental dos CTT, em 2020, apoiou-se sobretudo em iniciativas de apoio à comunidade e a grupos carenciados ou de risco em termos de inclusão, saúde e bem-estar, não descurando a biodiversidade, com um investimento de cerca de 0,9 M€.

## Capital Intelectual

As transformações digitais obrigam também os CTT a adaptarem a sua atividade a novos paradigmas e inspiraram várias realizações em matéria de Investigação & Desenvolvimento.

No âmbito do StartuProgram já foram mapeadas mais de 1800 startups, com 31 projetos em curso: 15 em parcerias comerciais e 16 em projetos de cocriação, para além da aquisição da startup Recibos Online.

Foi realizada a 1ª edição interna dos Prémios de Inovação CTT para as categorias: soluções, produtos & serviços, transformação interna e impacto ambiental e social.

Reforço do negócio de Correio:

- Criado o serviço de Informação de entrega para o Correio Normal Nacional em Quantidade (Zonas A e B), até 50gr.
- Lançada mais uma emissão filatélica inovadora: selos aromáticos, que incorporaram no processo de produção um aroma a flor de laranjeira, que se mantém ativo por muito tempo; selo com grafeno.

Dinamização do comércio eletrónico:

- Disponibilizados Parcel Lockers nacionais de marca CTT.
- Parcerias para a dinamização do negócio de e-commerce com o LIDL, a UBER, o Mar Shopping, a CGD, entre outras.
- Incentivo ao lançamento dos serviços: Lojas Online, CTT Comércio Local e comércio de pequenos produtores em articulação com a marketplace Dott (ex.: Feiras Digitais do Queijo DOP e Produtos de Viseu Dão Lafões).
- Organizados os eventos CTT eCommerce Moments e CTT eCommerce Day em que se discutiram os temas mais relevantes da atualidade no domínio do e-commerce, com a participação de especialistas.
- Na Rede de Retalho, foi implementado o novo conceito de loja, focado na maior conveniência dos clientes através de espaços self-service que permitem o envio e receção de

## OS CTT APRESENTAM UM POSICIONAMENTO ÚNICO, COM UMA OFERTA QUE ABRANGE O UNIVERSO FÍSICO E DIGITAL, A PUBLICIDADE, A LOGÍSTICA, A BANCA E PAGAMENTOS, E SOUBERAM APROVEITAR O CONTEXTO PANDÉMICO PARA PROMOVER A INOVAÇÃO

correio, a compra de produtos de retalho e a disponibilização de dispositivos para acesso a novas funcionalidades e portefólio CTT.

A nível operacional, foi efetuado um upgrade nas máquinas de leitura dos endereços (OCR-RMS) com um aumento médio de 10% na taxa de reconhecimento OCR (Optical Character Recognition).

Na área financeira, sobretudo no Banco CTT, implementou-se:

- Novo serviço Conta Escolar Pré-Paga, em parceria com a Edubox, para simplificar a interação entre os Municípios e as Escolas.
- Reforço de parcerias Payshop permitiu alcançar o marco histórico de 5 133 Agentes, a maior rede de pagamentos presenciais do país.
- Parceria Payshop com EPAY com ampliação da oferta de produtos pré-pagos na Rede de Agentes Payshop (ex. Rakuten Kobo) e com a Spotify Premium.

Os CTT apresentam um posicionamento único, com uma oferta que abrange o universo físico e digital, a publicidade, a logística, a banca e pagamentos e souberam aproveitar o contexto pandémico para promover a inovação, apoiando o esforço de digitalização dos seus clientes e alargando o seu âmbito de atuação a novas áreas de negócio, sem descurar os objetivos de sustentabilidade.

Consulte o Relatório Integrado 2020 em [www.ctt.pt](http://www.ctt.pt) e fique a saber mais sobre a visão e a missão dos CTT e as iniciativas realizadas.



# MARÇO TRAZ MAIS **VULTOS** DA HISTÓRIA E DA CULTURA PARA A FILATELIA



Da Rainha Santa Isabel, passando por Dona Maria, D. João III, Afonso Costa e Rui Grácio, e encerrando com Carlos de Oliveira, estes são os seis vultos célebres do património histórico-cultural português agora retratados em selo. Recorde-os aqui

Nem os sucessivos confinamentos travaram a marcha da nossa Filatelia, que continua imparável, lançando emissão atrás de emissão. A abrir março, no dia 4, chegou mais uma coleção alusiva aos Vultos da História e da Cultura que, em diversas áreas, marcaram a identidade e a história de Portugal. Este ano, os selos celebram a Rainha Santa Isabel, a Infanta Dona Maria, o Rei D. João III, o político Afonso Costa, o pedagogo Rui Grácio e o escritor Carlos de Oliveira.

Esta emissão filatélica é composta por seis selos, com uma tiragem de 100 mil exemplares e valor facial de 0,53€ cada. O design dos selos esteve a cargo de Hélder Soares, do Atelier Design&etc. Já a autoria do texto da pagela é do jornalista Samuel Alemão, que em 2017 escreveu, também, para os CTT o livro "Cafés Portugueses – Tertúlias e Tradição", dedicado à história dos mais icónicos cafés portugueses.

### 750 anos do nascimento da Rainha Santa Isabel (1271-1336)

"São rosas, Senhor!", respondeu Isabel de Aragão ao ser surpreendida pelo marido, o rei D. Dinis, quando saía do castelo de Leiria, que lhe perguntou onde ia e o que levava no regaço. Desconfiado, D. Dinis inquiriu: "Rosas, em janeiro?". A rainha expôs então o conteúdo do seu regaço e nele havia rosas, ao invés dos pães que ocultara, para distribuir aos pobres. O milagre das rosas é o episódio mais popular que lhe é atribuído e "para os portugueses é elemento essencial na justificação do epíteto de Rainha Santa Isabel ou Rainha Santa. E prova maior de uma vida dedicada aos desvalidos. Após a morte do rei, recolheu-se ao Mosteiro de Santa Clara-a-Velha, onde vestiu o hábito da Ordem das Clarissas. Foi beatificada em 1516 e canonizada em 1625", relata Samuel Alemão.



### 500 anos do nascimento da Infanta Dona Maria (1521-1577)

De acordo com o autor da pagela, "a vida da Infanta Dona Maria, filha do Rei D. Manuel I e de Leonor da Áustria, foi mais do que o impasse sentimental nascido da acumulação de virtudes. Beleza e simpatia, aliadas a erudição

e seriedade, mas sobretudo a riqueza proveniente de rendas e negócios, tornaram-na alvo de cobiça. Razão suficiente, diz-se, para o Rei D. João III, seu irmão, nunca a ter deixado sair do país ou casar, pelos prejuízos que causaria ao reino. Recebeu oito propostas, tendo até sido prometida a Francisco de Valois, Delfim de França. Dedicou-se à religião, financiando a construção do templo que viria a ser a Igreja de Santa Engrácia, hoje Panteão Nacional".



### 500 anos da proclamação de D. João III (1502-1557)

O Rei D. João III deixou um importante legado no longo reinado de 36 anos, iniciado em 1521. Numa primeira fase, o filho de D. Manuel I e de Maria de Aragão e Castela, favoreceu o Renascimento português, onde surgiram figuras como Camões, Pedro Nunes e Garcia de Orta. "Mas o crescente fervor religioso, a partir da década de 1540, que lhe valeu o cognome de Piedoso, coincidente com a chegada dos jesuítas e o início da Inquisição no país, levou à fuga de judeus e cristãos-novos, e a fortes perdas financeiras para o império, com necessidade de recorrer a empréstimos. Estabeleceu novas colónias na Ásia e iniciou a colonização no Brasil, tendo, por outro lado, que abrir mão de algumas cidades fortificadas em África, devido aos elevados custos de defesa", lê-se na pagela.



### 150 anos do nascimento de Afonso Costa (1871-1937)

A frase que proferiu na Câmara dos Deputados, em 1906, ficou como marco da agitação conducente à queda da monarquia: «Por muitos menos crimes do que os cometidos por D. Carlos I, rolou no cadafalso, em França, a cabeça de Luís XVI!». "Brilhante tribuno, advogado e professor universitário que se notabilizou pela verve anticlerical, que lhe valeu o epíteto «mata-frades». Pô-la em prática através da Lei de Separação do Estado das



Igrejas (1911), ainda no governo provisório da República. Dois anos depois, como Ministro das Finanças, conseguiu equilibrar as contas públicas e apresentar o primeiro orçamento não deficitário desde a revolução liberal", escreve Samuel Alemão.

### 100 anos do nascimento de Rui Grácio (1921-1991)

Professor, pedagogo, ensaísta, investigador e governante, Rui Grácio dedicou a vida ao ensino, tendo sido responsável pela criação do ensino secundário unificado, enquanto secretário de Estado da Orientação Pedagógica dos II ao IV governos provisórios pós-25 de Abril. "O empenho político valeu-lhe três meses de prisão, quando integrou a direção do MUD (Movimento de Unidade Democrática) Juvenil, em 1947. No mesmo ano, passou a ensinar na École Française de Lisbonne, mais tarde Lycée Français Charles Lepierre, o que fez até 1972, quando ingressou no Centro de Investigação Pedagógica da Fundação Gulbenkian. Defendeu a escola como «oficina de humanidade», facultando o acesso universal à educação e à cultura", refere o texto da pagela.



### 100 anos do nascimento de Carlos Oliveira (1921-1981)

O título Finisterra (1978), com que o escritor regressou ao romance, teve uma receção pouco consensual, como explica o autor da pagela: "A sua narrativa "quebrada" e poética, conferia caráter heterodoxo ao livro, vencedor do Prémio Cidade de Lisboa, da Associação Portuguesa de Escritores. E entrava em choque com os ditames do neorealismo nacional, corrente que Oliveira ajudara a fundar e solidificar, sobretudo no período entre o primeiro romance, Casa na Duna (1943), e Uma Abelha na Chuva (1953), sua obra maior e leitura obrigatória nas escolas portuguesas até ao fim do século XX. Com uma escrita tida como expoente de depuração e intensidade lírica, destacou-se também como poeta".



ROSA SERÔDIO

# INSUFICIÊNCIA CARDÍACA: ESTEJA *ATENTO* AOS SINTOMAS!



A insuficiência cardíaca é uma síndrome (conjunto de sinais e sintomas característicos) que resulta da incapacidade do coração cumprir a sua função de bombear sangue eficazmente para o resto do corpo. O sangue é portador de oxigénio que é necessário para o eficaz funcionamento das células do nosso organismo. Na presença desta patologia, como o sangue não é bombeado eficazmente pelo coração, também o oxigénio é transportado em menor quantidade. Tem uma morbimortalidade elevada e é responsável por grande parte dos internamentos hospitalares

## Como funciona o coração?

O coração tem quatro cavidades através das quais bombeia o sangue. O sangue recém-oxigenado é bombeado dos pulmões para a aurícula esquerda, para o ventrículo esquerdo e para a aorta, circulando depois pelas artérias do resto do corpo. Após o oxigénio ter sido usado, o sangue retorna, através das veias, para a aurícula direita e para o ventrículo direito e daí para os pulmões, para ser oxigenado novamente.

Quando o coração enfraquece, ou quando se torna espesso e rígido, o músculo cardíaco não consegue assegurar a carga de trabalho que lhe é solicitada, surgindo a insuficiência cardíaca. Entre outras classificações mais específicas, de acordo com a evolução do quadro, a insuficiência cardíaca pode ser classificada como aguda, caso a doença não exista e os sintomas apareçam repentinamente, ou crónica, nos casos em que já existe um diagnóstico prévio.





## Ana Miranda

Médica Internista  
Serviços Clínicos da Médis

### Sintomas

Os sinais e sintomas típicos da insuficiência cardíaca são:

- Cansaço;
- Fraqueza generalizada;
- Sensação de falta de ar;
- Edema (inchaço), sobretudo nos pés e pernas, mas pode atingir outras partes do corpo;
- Tosse;
- Farfalheira;
- Falta de apetite e náuseas;
- Batimentos cardíacos mais rápidos;
- Maior necessidade de urinar à noite;
- Intolerância ao exercício físico.

Geralmente, estes sintomas são piores à noite, quando os doentes estão deitados.

### Causas

Na maioria dos casos, a insuficiência cardíaca é causada pelo enfraquecimento do músculo cardíaco, o miocárdio. Qualquer condição que enfraqueça o miocárdio poderá causar insuficiência cardíaca. Noutros casos, menos frequentes, a insuficiência cardíaca pode ser resultado de algum grau de espessamento do músculo cardíaco que o impede de funcionar adequadamente.

As principais causas desta síndrome são:

- Doença arterial coronária;
- Enfarte agudo do miocárdio;
- Doenças das válvulas do coração;
- Arritmias cardíacas;
- Doenças congénitas do coração;
- Patologias infecciosas do coração (miocardites);
- Hipertensão arterial;
- Diabetes mellitus;
- Obesidade;
- Alcoolismo.

Em alguns casos, a insuficiência cardíaca pode ocorrer quando a causa exata não é conhecida. Mesmo que não sejam a causa da insuficiência cardíaca, as patologias prévias também funcionam como fatores de risco para o agravamento clínico desta doença. É sabido que uma boa prevenção ou controlo adequado destas patologias evitam ou melhoram o prognóstico da insuficiência cardíaca.



### Diagnóstico

O diagnóstico de insuficiência cardíaca pode ser feito pelo seu médico em função dos sinais e sintomas apresentados, exame clínico e radiografia de tórax. Existem alguns exames complementares de diagnóstico que ajudam a perceber o tipo de insuficiência cardíaca ou a estabelecer a causa, como por exemplo, o ecocardiograma. Existem ainda alguns valores laboratoriais que quando alterados podem sugerir a presença da doença.



### Tratamento e prevenção

O tratamento passa pela medicação prescrita pelo médico, adoção de um estilo de vida saudável, com controlo dos fatores de risco, e nos casos mais graves pode ser necessário colocar um dispositivo cardíaco, semelhante ao “pacemaker”. Nem todas as condições que levam à insuficiência cardíaca podem ser revertidas, mas os tratamentos podem melhorar os sinais e sintomas da doença e ajudá-lo a viver mais tempo. As mudanças no estilo de vida - como o exercício físico, reduzir o sal na dieta, controlar o stress e perder peso - podem melhorar a sua qualidade de vida.

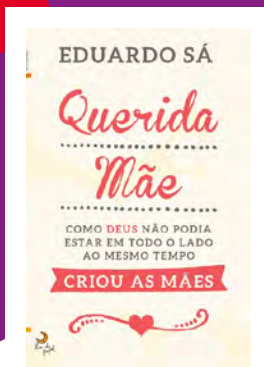
A única forma de prevenir a insuficiência cardíaca é evitar e controlar as condições que a causam. **MÉDIS**



**Consulte aqui o Guia de Saúde sobre a Hipertensão arterial, produzido pela Médis, e fique a saber mais sobre os fatores de risco, prevenção e tratamento desta doença. Também disponível na Intranet/Atualidade/Programa Viver**

# LOJA ONLINE CTT

A Loja Online CTT tem cada vez mais produtos. Conheça as novidades em [ctt.pt](http://ctt.pt)



**Querida Mãe**  
Eduardo Sá  
Preço: 15,90 €



**David Bowie**  
Ana Albero e María Isabel Sánchez Vegara  
Preço: 12,90 €



**Aprende em Casa com o Elmer**  
idade 3 anos  
Preço: 8,80 €



**O Livro do Hygge**  
Meik Wiking  
Preço: 15,99 €



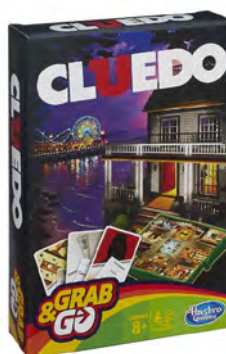
**Grão a Grão**  
Elsa Rodrigues  
Preço: 13,90 €



**Joker**  
Preço: 27,95 €



**Bundle Gaming Rato + Tapete Spirit of Gamer**  
Preço: 17,99 €



**Cluedo Viagem**  
Preço: 7,99 €



### Parabéns | 900 Experiências

Preço: 15,90 €



### Top Spa | 700 Experiências

Preço: 39,90 €



**50% desconto**

### Caixa de primeiros socorros

Preço: 7,48 €



**30% desconto**

### Diário - Journal Bullet

Preço: 5,95 €



### Todo terreno Aventuras

Preço: 29,99 €



### Casa das Plantas

Preço: 26,99 €

# BEJA PAX JULIA ROMANA

Aceite as nossas sugestões e comece a visita à Pax Julia Romana pelo castelo, uma fortaleza gótica construída entre os séculos XIII e XV, considerado o monumento mais emblemático desta capital de distrito



Beja, capital do distrito alentejano do mesmo nome, foi fundada pelos celtas em 400 a.C., conhecendo um enorme desenvolvimento na altura da ocupação romana da região ibérica. Os romanos tornaram Beja, ou Pax Julia, num dos maiores e principais centros da Península Ibérica, com a instalação de uma chancelaria (uma das quatro do território da então Lusitânia). Uma das

vias romanas passava por Beja, cidade fundamental na administração daquele povo. Após a queda do império, os visigodos tornaram esta cidade sede de bispado, o que atesta da sua importância na altura. Com os muçulmanos, surgiu algum declínio, sendo reconquistada pelos cristãos em 1162. Ao longo dos restantes séculos, Beja manteve em parte o seu traçado, conhecendo

novo impulso no desenvolvimento já no século XX, com a construção de escolas ou de um hospital, tendo sido inaugurado, em 2011, um aeroporto. Refira-se que no século XV foi criado o título de Duque de Beja, que agraciava o segundo filho varão real. Nesta cidade poderá visitar diversos locais de interesse. Começamos as nossas sugestões pelo Castelo de Beja,

uma fortaleza gótica construída entre os séculos XIII e XV, considerado o monumento mais emblemático. Com quase 40 metros de altura, a torre de menagem é, provavelmente, a torre militar mais alta do nosso país. As muralhas que fazem parte do conjunto cercavam a antiga cidade, sendo que restam ainda vinte e oito torres. No interior do castelo destaque para a Casa do Governador, mandada edificar por D. João II, no século XV.

Perto deste monumento encontra-se a Sé de Beja, cujas origens remontam ao século XIV, mas com a atual construção a datar de finais do século XVI. Ao longo dos séculos seguintes, a igreja foi recebendo obras de beneficiação. Erguido por D. Manuel I, o Pelourinho de Beja é outro local de grande interesse e um registo da prática da justiça em Portugal. Chegou a ser desmontado, perdendo-se algumas peças, com a sua reconstrução a datar de 1938. É Imóvel de Interesse Público.

No mesmo percurso podemos encontrar a Igreja da Misericórdia de Beja. A sua construção foi ordenada pelo Infante D. Luís, em meados do século XVI, para a instalação dos açougues municipais. Contudo, após ser iniciada a edificação do espaço, o Infante resolveu determinar a alteração da sua finalidade para fins religiosos. Esta igreja é emblemática e um exemplar muito belo da transição arquitetónica entre o renascimento e o maneirismo.

O Convento da Nossa Senhora da Conceição, fundado por ordem dos primeiros duques de Beja, foi um dos mais ricos do país e merece uma visita. Entre os séculos XIX e XX, algumas destruições afetaram este convento, tendo sobrevivido a igreja, o claustro, a sala do capítulo e algumas divisões adjacentes. É neste espaço que está localizado o Museu Regional de Beja (ou Museu Rainha D. Leonor) com um rico acervo, sobretudo nas áreas da pintura, ourivesaria e arqueologia, esta última centrada na época de ocupação romana. Faz parte do museu a célebre "janela de Mértola", muitas vezes mencionada nas conhecidas Cartas de Amor de Madre Mariana Alcoforado.



### FAZ PARTE DO MUSEU REGIONAL DE BEJA A CÉLEBRE "JANELA DE MÉRTOLA", MUITAS VEZES MENCIONADA NAS CONHECIDAS CARTAS DE AMOR DE MADRE MARIANA ALCOFORADO

Se quiser prosseguir na demanda cultural, visite o Museu Jorge Vieira, uma casa de artes desta cidade, que fica no centro histórico de Beja e possui variadas obras deste escultor. Na cidade, o Monumento ao Prisioneiro Político Desconhecido é uma obra de Jorge Vieira, projetada em 1953. Por fim, para um passeio saudável, visite o Jardim Público de Beja (Jardim

Gago Coutinho e Sacadura Cabral). Um espaço cujas origens remontam a 1840, com sucessivos e agradáveis melhoramentos. Beja, uma das cidades mais antigas do país, é perfeita para um passeio arquitetónico por aquele que foi um dos principais centros da administração romana na Península Ibérica.



# FUTEBOL FEMININO UM *CRESCIMENTO* SUSTENTADO

O futebol masculino é considerado o desporto-rei, não só em Portugal, mas também pelos quatro cantos do mundo, pesem embora algumas exceções localizadas, com o futebol feminino a ganhar terreno

Se todos os dias se fala do futebol masculino em diversos meios, é de notar que o futebol feminino tem vindo a ganhar força ao longo dos últimos anos, apresentando um crescimento sustentado.

A tentativa de profissionalização do futebol feminino, em Portugal, data de meados da década de 80 do século passado. A Federação Portuguesa de Futebol criou, em 1985, a Taça Nacional de Futebol Feminino, que se disputava em sistema de eliminatórias. A partir da época de 1993/94, este sistema foi substituído pelo novo Campeonato Nacional de Futebol Feminino, competição com dez equipas integradas e que disputavam a prova num sistema de pontos corridos, a duas voltas. Numa segunda fase, dividia-se este campeonato em duas partes: um

grupo de luta pelo título e um grupo de luta pela manutenção. O grande dominador da década foi o Boavista FC. Na entrada para o século XXI, o domínio foi assegurado pela equipa do União 1º Dezembro, com o bicampeonato do Atlético Ourense e do Futebol Benfica a encerrarem este formato.

Na época 2016/17, para dar novo impulso ao futebol feminino, as equipas do principal escalão do futebol masculino foram convidadas a formar uma equipa feminina, pedido ao qual acederam (além do já existente Boavista) o Sporting Clube de Portugal, o Sporting Clube de Braga, o GD Estoril Praia e o CF Os Belenenses. Foi, então, criado um novo formato, no qual 14 equipas disputavam uma prova de regularidade em pontos corridos, a duas voltas. No que toca à Seleção Nacional de



Futebol Feminino, o seu jogo de estreia ocorreu em 1981, no dia 24 de outubro, em Le Mans, França. Nesse dia, a nossa seleção surpreendeu a fortíssima equipa nacional francesa e impôs um empate sem golos. A falta de um projeto concertado redundou no fim desta seleção, que só regressou às lides em 1993. Daí para cá, a evolução foi-se fazendo sentir, as nossas equipas foram ganhando rodagem e este processo culminou com o histórico apuramento para o Campeonato Europeu de Futebol Feminino, em 2017. O resultado final saldou-se com um terceiro lugar no grupo, com derrotas com Espanha e Inglaterra e uma excelente vitória sobre a Escócia.

É notória a evolução do futebol feminino no nosso país. Não apenas no que toca a transmissões televisivas dos jogos da Seleção Nacional e dos jogos do Campeonato Nacional e da Taça, mas sobretudo pelo aumento do número de praticantes. Nos dados respeitantes à última década, a taxa de crescimento das praticantes de futebol feminino em Portugal foi de 181%, aumentando de 3437 para 9662 jogadoras. Isto não se nota apenas no escalão principal, mas também nos escalões de formação. O interesse tem aumentado

**NOS DADOS RESPEITANTES À ÚLTIMA DÉCADA, A TAXA DE CRESCIMENTO DAS PRATICANTES DE FUTEBOL FEMININO EM PORTUGAL FOI DE 181%, AUMENTANDO DE 3437 PARA 9662 JOGADORAS**



exponencialmente. Se há dez anos, as equipas seniores constituíam o dobro das equipas de formação, hoje, o cenário inverteu-se e as equipas de formação são o triplo das equipas seniores. Num dado adicional, há que referir que, atualmente, 16% dos clubes de futebol em Portugal têm praticantes femininas, quer no contexto de equipas

exclusivamente femininas, quer no contexto de equipas mistas. O futebol feminino constitui-se, assim, como um dos fenómenos desportivos em maior crescimento em Portugal. O ponto de partida era residual, mas o presente é animador e o futuro é altamente risonho.

**Seguro de Saúde**

# Um seguro que respira saúde

Os seguros de saúde Multicare CTT dão-lhe acesso a uma das maiores redes de prestadores privados e cuidados de saúde do país, com cobertura de Medicina Online.

Faça a sua simulação  
e saiba mais em [bancoctt.pt](http://bancoctt.pt)

Estes seguros são um produto da Fidelidade – Companhia de seguros, S.A., comercializado através do Banco CTT, S.A., com sede em Lisboa, na Avenida D. João II, n.º 13, Edifício Báltico, Piso 11.º, registado na ASF sob o n.º 417448775, desde 4 de abril de 2017 e autorizado a exercer a atividade de mediação de seguros, na qualidade de Agente de Seguros, nos Ramos de Seguros de Vida e Não Vida. Os dados do registo estão disponíveis em [www.asf.com.pt](http://www.asf.com.pt). O Banco CTT, enquanto Agente de Seguros, não assume a cobertura dos riscos, nem está autorizado a celebrar contratos de seguro em nome do segurador, podendo, no entanto, receber prémios de seguro.

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