

REVISTA

ctt

Nº 16_JUL_AGO_SET_22



05 EDITORIAL

Árvore a árvore, cuidamos do planeta

06 MOMENTOS

13 BANCO CTT

O Ordenado Pronto Banco CTT descomplica o fim do mês

14 + PREVENÇÃO

Sinistralidade Rodoviária na Europa

16 EVENTOS

Loja CTT de novo conceito no Oeiras Parque

Para apaixonados por Retalho e Operações

Está aberta a Caça em Portugal!

Da filatelia à cultura

28 EFICÁCIA

Linha de apoio à distribuição

30 PESSOAS E CULTURA

Já somos uma empresa EFR

34 O SUCESSO DA NOSSA PARTILHA

Óscar Herculano Marques

Maria João Gaspar

Fernando Couto

Helena Sampaio

FICHA TÉCNICA

Director Miguel Salema Garção **Directora Executiva** Adriana Eugénio **Redação** Elsa Duarte, Lucília Prates, Rosa Seródio, Paulo Rui Teixeira e Rita Presas **Concepção Gráfica** Miguel Dantas e Samuel Trindade **Fotografia** Miguel Quesada, Pedro Cruz e Arquivo CTT
Produção Comunicação **Propriedade** CTT Correios de Portugal, S.A. - Sociedade Aberta
Av. D. João II, nº 13, 1999-001 LISBOA Tel.: 210 470 300 **Pessoa coletiva** nº 500 077 568

- 38 **LOJA DO MÊS**
Terra Rústica eleita loja do mês de julho
- 40 **CAPA**
“Uma árvore pela floresta” 9ª edição lançada na Mata da Machada
- 42 **SOU CTT**
O meu fiel amigo os óculos de sol
Parceiros
- 46 **INOVAÇÃO**
Dê a volta ao mundo INOV+
Breves
- 52 **DONA OFERTA**
Propostas Dona Oferta
- 56 **SAÚDE**
O produtor de saúde é um potenciador de saúde
- 58 **LUGARES**
Angra do Heroísmo cidade património mundial
- 60 **DESPORTO**
Pedro Pablo Pichardo campeão olímpico voador
- 62 **ESTÁGIOS DE VERÃO**
Entrega-te a algo maior

LIVRO FILATÉLICO

a Caça em Portugal

PVP
43€



Edição bilingue, numerada e autenticada pelo editor, com uma tiragem limitada a 4000 exemplares. Contém as emissões filatélicas «A Caça em Portugal», 1.º e 2.º grupo, de 2021 e de 2022. Inclui 9,76€ selos.

Nesta obra dedicada à caça em Portugal, a autora, Fátima Moura, traça um percurso histórico desta arte e faz uma seleção de dez espécies venatórias, resultado de um trabalho de parceria com o Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), todas elas consideradas fora de qualquer risco de extinção e com grande valor gastronómico em Portugal.

ctt.pt

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

a nossa entrega é total



CTT
Correios
de Portugal



CTT
Correios
de Portugal



CTT
Filatelia





Miguel Salema Garção
Diretor de Comunicação

**JUNTE-SE, TAMBÉM,
A ESTA VAGA DE
SOLIDARIEDADE PARA
COM O POVO UCRANIANO,
ADQUIRINDO O SELO E
DIVULGANDO A INICIATIVA
A FAMILIARES E AMIGOS.**

ÁRVORE A ÁRVORE, CUIDAMOS DO PLANETA

«Cá estamos, reafirmando o nosso compromisso com a natureza e a sustentabilidade do planeta». As palavras são do nosso Presidente Executivo, João Bento, aquando do lançamento da 9ª edição da campanha “Uma Árvore pela Floresta”, que decorreu em julho na Mata da Machada. A pouco e pouco, ou como quem diz, árvore a árvore, já plantámos mais de 110 mil árvores, dando um inestimável contributo para a reflorestação do nosso país. Com o envolvimento de toda a população nesta causa comum, é possível fazer a diferença e, assim, deixar um planeta sustentável às gerações vindouras.

Em setembro, com o ambiente a ser tema dominante, participámos em várias iniciativas. Foi o caso da Semana Europeia da Mobilidade (SEM), que decorreu entre os dias 16 e 22, com o objetivo de incentivar a mudança de comportamentos a favor da mobilidade ativa, do uso de transportes públicos e de outras soluções de transporte limpas e inteligentes. Em jeito de celebração, promovemos um passatempo interno, convidando os colaboradores a registarem, em vídeos curtos, uma deslocação casa-trabalho ou uma atividade lúdica ou profissional, utilizando o transporte público ou outras soluções de mobilidade suave. Os vídeos realizados por Clara Modesto, da Loja CTT Penha (Faro), e Nuno Lopes, da Loja CTT Almeirim, destacaram-se pela criatividade e pertinência das mensagens, sendo os vencedores do desafio.

Juntámo-nos a 17 operadores postais mundiais para celebrar o Green Postal Day. Na data que pretende assinalar os resultados do esforço coletivo para enfrentar as alterações climáticas e reduzir as emissões carbónicas, a boa notícia é que conseguimos reduzir as emissões em mais de 30%, o que

equivale a retirar meio milhão de carros de circulação durante um ano.

Uma palavra, também, para o projeto que começámos a apoiar – Pergunta a um ecólogo – que vai pôr alunos de todo o país a redigirem cartas para verem as suas questões, sobre o ambiente e ecologia, respondidas por quem de direito.

Mas esta revista também se faz de outros temas: a inauguração, no Oeiras Parque, da sexta Loja CTT de novo conceito, onde os clientes puderam testemunhar a conveniência e proximidade do novo espaço; o início da I Edição do Programa Operacional de Retalho e Operações dos CTT, integrada por 15 jovens que vão receber formação nas áreas core da empresa e em várias zonas do país; a obtenção da certificação EFR, que queremos que seja um processo de melhoria contínua para responder às expectativas de todos os intervenientes.

A filatelia enche, igualmente, muitas páginas desta edição. A começar pelo arranque da segunda edição da campanha de apoio à cultura, que espelha bem a nossa responsabilidade social ao beneficiar três instituições: Centro Nacional de Cultura, Casa do Artista e União Audiovisual. Seguem-se os lançamentos de um novo título filatélico na Feira do Livro de Lisboa e da emissão comemorativa dos 200 anos da 1ª Constituição portuguesa, na Assembleia da República.

Já no fecho desta edição, não podíamos deixar de destacar o lançamento da emissão Sol Nascente, cujas vendas serão totalmente aplicadas em iniciativas de apoio à Ucrânia. Junte-se, também, a esta vaga de solidariedade para com o povo ucraniano, adquirindo o selo e divulgando a iniciativa a familiares e amigos.

CARTEIRO DE SESIMBRA HOMENAGEADO PELA EMPRESA



Em agosto, Paulo Lagos, carteiro do CDP de Sesimbra, foi notícia na comunicação social por ter protagonizado um ato de coragem, ao salvar uma idosa envolvida num incêndio. O carteiro, que estava de serviço e a passar no local da ocorrência, conseguiu resgatar a moradora do primeiro andar de um edifício desta vila, antes da chegada dos bombeiros. Porque gestos desta natureza devem ser reconhecidos, o nosso Presidente Executivo, João Bento, acompanhado pelos Administradores António Pedro

Silva e João Gaspar Silva, deslocou-se, na manhã de 9 de setembro, ao CDP de Sesimbra, para prestar uma homenagem a Paulo Lagos, na presença de toda a equipa daquele centro.

O comportamento de Paulo Lagos é bem revelador do lema que defendemos no dia a dia: a nossa entrega é total, e reforça a proximidade que os nossos profissionais asseguram às populações. RS



VENCEDORES DO **PASSATEMPO** "MELHORES LIGAÇÕES - COMBINA E MOVE-TE!"

Este ano, para assinalarmos a Semana Europeia da Mobilidade, que decorreu de 16 a 22 de setembro, lançámos um passatempo interno em formato digital, onde convidamos os/as colaboradores/as a registarem, em vídeos curtos (reels), uma deslocação casa-trabalho ou uma atividade lúdica ou profissional, utilizando o transporte público e/ou outras soluções de mobilidade suave. Dos trabalhos recebidos, destacaram-se, pela originalidade e pertinência das mensagens, os vídeos realizados por Clara Modesto, da Loja CTT Penha (Faro), e Nuno Lopes, da Loja CTT Almeirim.

Parabéns aos vencedores que agora vão receber um smartwach Huawei Band 6.

Siga o exemplo destes colegas e adote, também, novos hábitos de vida saudável! RS



Veja os vídeos da [Clara](#) e do [Nuno](#).

SELOS CELEBRAM BICENTENÁRIO DA 1ª CONSTITUIÇÃO PORTUGUESA



Cento e cinquenta mil selos vão agora disseminar pelo país e pelo mundo esse importante momento da nossa história que abriu caminho à democracia portuguesa

No dia 23 de setembro, os Passos Perdidos da Assembleia da República foram palco do lançamento da emissão comemorativa dos 200 anos da 1ª Constituição Portuguesa. Presentes na cerimónia, estiveram o Presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva, o Presidente Executivo dos CTT, João Bento, o Presidente das Comemorações do Bicentenário do Constitucionalismo Português, Guilherme d' Oliveira Martins, e o Diretor de Filatelia dos CTT, Raul Moreira, entre outras individualidades.

Desenhada pela B2 Design, a emissão é composta por dois selos, com os valores de 0,57€ e 2,75€ e uma tiragem de 75 000 exemplares cada. A pagela pode ser adquirida por 0,85€ e exibe a capa da Constituição Portuguesa de 1822.

“Os ideais liberais fomentados pela Revolução e explanados na Constituição de 1822 transformaram o ordenamento do Estado e a organização social. Os princípios monárquicos absolutistas deram lugar ao princípio da soberania da Nação e os súbditos passaram a ser cidadãos, gozando, assim, pela primeira vez, os princípios de cidadania e liberdade”, lê-se na pagela da emissão, assinada por José Manuel Araújo, Diretor de Informação e Cultura da Assembleia da República, que termina, asseverando: “É por isso fundamental recordar, 200 anos depois, com emoção e responsabilidade, o extraordinário trabalho destes primeiros Deputados, sentindo agora o nosso Parlamento herdeiro desses valores e defensor dos princípios democráticos!”.

Na sua intervenção, João Bento, destacou, igualmente, o papel decisivo desses «responsáveis por acender em Portugal a “luz do livre pensamento”», a quem «devemos respeito e homenagem», afirmando que «preparar o terreno para que fosse



possível a Constituição de 1822 (...), foi talvez o maior feito dos ideólogos do Sinédrio que foram decerto colher inspiração nos movimentos liberais que na altura floresciam na Europa, a começar pela vizinha Espanha». Realçando o propósito dos CTT de «se constituírem memória histórica do país», e já depois de terem editado uma obra fundamental sobre a Revolução Liberal de 1820, do Professor José Luis Cardoso, também presente na cerimónia, decidiram continuar a contribuir para o conhecimento histórico deste período com a presente emissão de selos, com a qual se pretende celebrar «as mulheres e os homens de pensamento e de ação, que semearam os campos onde mais tarde se veio colher a democracia».

Para Augusto Santos Silva, «as comemorações também se fazem da integração das coisas comemoráveis no quotidiano das pessoas»,

salientando a importância de lhes transmitir o conhecimento acumulado através dos tempos. «Quando usamos a toponímia, a numismática, o mobiliário urbano, a estatuária e a filatelia, o que estamos a fazer é isso, é proporcionar que o conhecimento se vá disseminando e penetrando na nossa vida quotidiana». A este propósito, contou que, «muito antes de ser outra coisa, Ferreira Borges foi para mim o nome de um mercado, os Mártires da Pátria, o nome de uma praça».

A concluir referiu: «Tenho muito gosto em me associar a mais este motivo e instrumento de celebração do nosso primeiro constitucionalismo, que é o de termos selos que o comemoram», e nos ajudam «a ter consciência do nosso passado, das continuidades e culturas que caracterizam a nossa relação com o passado, da identidade que nos forma e dos valores que nos robustecem».

ROSA SERÓDIO

O EURO É A NOSSA **MOEDA** HÁ 20 ANOS

No dia 15 de setembro, lançámos, em parceria com o Banco de Portugal, a emissão filatélica que assinala os 20 anos de utilização do euro pelos cidadãos.

A cerimónia decorreu no Museu do Dinheiro, em Lisboa, e contou com a presença do Presidente Executivo dos CTT, João Bento, e do Governador do Banco de Portugal, Mário Centeno, entre outros.

Capítulo incontornável da história, a introdução da moeda única é considerada um grande marco de integração da economia europeia. Lançado a 1 de janeiro de 1999, o euro entrou em circulação dois anos depois, substituindo as notas e moedas nacionais de 12 Estados-Membros. Conforme se lê na pagela da emissão, da autoria de Mário Centeno, “o euro é um dos elementos fundamentais na convergência económica entre Estados-Membros. O euro é a identidade mais tangível da participação dos cidadãos europeus na construção da União. O euro é, por si



só, um elemento de união. É a moeda de 19 Estados-Membros; 20, a partir de 1 de janeiro de 2023, quando a Croácia se juntar a nós. É a moeda de mais de 340 milhões de habitantes e um símbolo da solidariedade europeia. O euro é um elemento de estabilidade. A política monetária, ao assegurar a estabilidade de preços e ao reconhecer a importância da estabilidade

financeira, cria as condições para um crescimento económico equilibrado e inclusivo.” A emissão filatélica é composta por dois selos, com valores faciais de 0,57€ e 0,95€ e uma tiragem de 75 mil exemplares cada, e ainda por um bloco filatélico, que pode ser adquirido por 4€. O design dos selos esteve a cargo de Hélder Soares, da Unidesign. RS

PARCERIA COM A **ORDEM** DOS CONTABILISTAS CERTIFICADOS

Estabelecemos, no dia 22 de setembro, uma parceria com a Ordem dos Contabilistas Certificados (OCC) para que os membros desta entidade possam dinamizar os seus negócios e processos com a ajuda das soluções inovadoras disponibilizadas pelos CTT. Assim, na sequência deste acordo, facultamos aos associados da OCC um conjunto de condições comerciais favoráveis no âmbito dos serviços de expresso e encomendas, comércio eletrónico e publicidade, soluções digitais e integradas, nomeadamente: Criar Lojas Online; Criar Campanha CTT Ads; Campanhas de SMS ou email; Planos de Logística para PME; Soluções Expresso; Solução eCarta e Correio Verde.

O protocolo foi assinado por João Sousa, Administrador Executivo dos CTT, e



Paula Franco, Bastonária da Ordem dos Contabilistas Certificados, no decurso do VII Congresso dos Contabilistas

Certificados, em que os CTT estiveram presentes com um stand. ED

SOL NASCENTE

É este o nome do selo lançado em solidariedade com o povo ucraniano. Toda a verba angariada com a sua venda será aplicada em iniciativas de apoio a este país flagelado pela guerra



No dia 27 de setembro, lançámos o selo “Sol Nascente”, no qual o azul de fundo, a representar o céu, contrasta com um sol no horizonte, levando, simbolicamente, até à Ucrânia a esperança e a fé de que dias mais brilhantes virão. Com um valor facial de 0,95€ e uma tiragem de 75 mil exemplares, o montante das receitas de venda deste selo especial será convertido, integralmente, em donativos dos CTT, que irão contribuir para melhorar a situação vivida no país, através de ações a realizar em estreita colaboração com a Embaixada da Ucrânia em Portugal.

A cerimónia decorreu no Ministério dos Negócios Estrangeiros, em Lisboa, e contou com as presenças do Ministro dos Negócios Estrangeiros, João Gomes Cravinho, da Embaixadora da Ucrânia em Portugal, Inna Ohnivets, e do nosso Presidente Executivo, João Bento. Na ocasião, João Gomes Cravinho declarou que «o lançamento deste selo é um momento de simbolismo muito significativo, mas também muito

prático, porque serve para angariar fundos para a população ucraniana», acrescentando que os laços entre Portugal e Ucrânia já eram fortes, antes mesmo da guerra, e que os ucranianos refugiados em Portugal, cerca de 52 mil pessoas, incluindo 15 mil crianças, «são muito bem-vindos e poderão permanecer no nosso país o tempo que for necessário».

Inna Ohnivets aproveitou a cerimónia para agradecer «o apoio dos CTT ao povo ucraniano» e também «o forte apoio do Governo português à Ucrânia, em todos os âmbitos: político, militar, económico e de ajuda humanitária, diante da invasão russa».

Por seu lado, João Bento sublinhou que «todos os proveitos que resultarem da compra deste selo serão usados em favor de iniciativas de apoio ao povo da Ucrânia, estando em linha com a posição dos CTT desde o início da guerra. Fomos dos primeiros a realizar uma ação de recolha de bens para envio para a fronteira com a Ucrânia, logo nos primeiros dias de guerra, e

conseguimos entregar 40 toneladas de donativos». A pagela desta emissão conta com o testemunho do Presidente da Ucrânia, Volodymyr Zelenskyy. Dirigindo-se aos portugueses, afirma: “Caros amigos! Desde os primeiros dias da invasão militar russa em larga escala da Ucrânia, sentimos o sincero apoio do Governo e do povo português” (...) “A partir de agora, este selo postal tornar-se-á mais um símbolo de amizade e unidade dos nossos povos face às provações históricas.”

Faça também parte desta onda de solidariedade: compre o selo de apoio à Ucrânia e divulgue esta iniciativa junto dos seus familiares e amigos.

LUCÍLIA PRATES



DIA MUNDIAL DA CONSERVAÇÃO DA NATUREZA AÇÃO DE **VOLUNTARIADO** NO CENTRO DE RECUPERAÇÃO DE ANIMAIS SELVAGENS, EM SANTO ANDRÉ (CRASSA)

Instituído pela Organização das Nações Unidas, a 28 de julho, o Dia Mundial da Conservação da Natureza surgiu com o objetivo de alertar e consciencializar as pessoas para a importância da conservação da natureza e para a preservação das espécies. A conservação da natureza centra-se na manutenção do bom estado do ambiente natural, incluindo a fauna, a flora, os recursos minerais, a paisagem, os habitats e a biodiversidade, sem excluir o uso humano de todos os ecossistemas.

Neste mesmo dia, celebra-se o aniversário da fundação da Liga para a Proteção da Natureza (LPN), a primeira e mais antiga associação de defesa do ambiente criada em Portugal. O nosso país, quando comparado com outros países europeus, possui uma grande diversidade de paisagens, património geológico e biodiversidade. Este património é essencial para o bem-estar do ser humano, para a mitigação da pobreza, para a prevenção de riscos e para a criação de economias eficientes. Além disso, constitui um fator diferenciador, valorizador e de afirmação da identidade portuguesa.

Ação de voluntariado CTT

Os CTT assinalaram esta efeméride com a realização de uma ação de voluntariado alargado à família, num Centro de Recuperação de Animais Selvagens, neste caso, em Santo André – o CRASSA. Este é um dos três centros de recuperação da Quercus, que resgata, recupera e devolve à natureza animais selvagens feridos.

Com a ajuda de 16 voluntários/as, realizou-se uma atividade de apoio à manutenção do Centro, a sua a pintura exterior. Houve ainda a oportunidade de acompanhar de perto o trabalho que é desenvolvido, através de uma visita guiada às diferentes atividades que ali acontecem (tratamentos, alimentação



enriquecimento ambiental, etc.), sempre garantindo o bem-estar dos animais selvagens! Depois desta etapa, seguiu-se o momento que todos esperavam e que fez a delícia dos mais pequenos, que tiveram oportunidade de participar na devolução de uma ave à natureza. Se não teve a oportunidade de participar nesta ação, relembramos pequenos gestos que pode adotar para preservar a natureza e que podem, gradualmente, ter um impacto sobre o ambiente numa escala maior:

- Reduza os seus consumos de eletricidade, evitando consumos em stand by, por exemplo.
- Reduza o consumo de água, fechando a torneira entre lavagens.
- Reduza, reutilize, recicle os seus resíduos.
- Plante uma árvore. ED



APOIAMOS O PROJETO EDUCATIVO “PERGUNTA A UM ECÓLOGO”

Enquanto parceiros da SPECO – Sociedade Portuguesa de Ecologia, apoiamos o novo projeto “Pergunta a um ecólogo”, que promete esclarecer as dúvidas dos jovens sobre a ecologia, nas suas próprias palavras e caligrafia. A apresentação do projeto, por Maria Amélia Martins-Loução, Presidente da SPECO, teve lugar a 14 de setembro, no Pavilhão do Conhecimento, em Lisboa, no decurso da comemoração do Ecology Day 2022, dedicado à importância da Ecologia no século XXI e à sua omnipresença nas nossas vidas e sociedades, graças ao trabalho dos ecólogos.

O programa, para lá do debate sobre a presença da Ecologia na Educação, Cultura e Literatura e nos caminhos que têm sido percorridos e ainda falta percorrer, contou ainda com as intervenções dos parceiros do projeto “Pergunta a um ecólogo”: por parte dos CTT, o Presidente Executivo,



João Bento, e pela DGE, Divisão de Ensino Secundário e elemento da Equipa de Coordenação Nacional da Rede de Clubes Ciência Viva na Escola,

Catarina Ramos.

Dirigido a alunos do 3º ciclo do ensino básico (7º, 8º e 9º ano de escolaridade), o projeto visa estimular a sua curiosidade sobre o mundo da investigação em ecologia, fazendo-os pensar em questões para as quais não sabem a resposta. Ao mesmo tempo, pretende tornar os cientistas (mais) conscientes da sua responsabilidade de partilharem com os jovens o seu trabalho, atuando como modelos a seguir.

Assim, os alunos, auxiliados por professores de português, enviam cartas manuscritas para a SPECO, com as questões/perguntas sobre ecologia e ambiente que gostariam de ver respondidas. Esta, por sua vez, fará chegar as cartas aos seus associados mais adequados para responder e, mais tarde, reenviará as respostas aos alunos, também através de cartas. RS

CTT NO GREEN FEST



Entre os dias 23 e 25 de setembro, participámos no Green Fest, o maior evento de sustentabilidade do nosso país. Esta edição, que celebrou os 15 anos de existência do evento, foi subordinada ao tema “A Economia Circular Regenerativa e as Nature-Based Solutions” e realizou-se em Carcavelos, na NOVA SBE, e em formato digital.

A agenda incluiu várias atividades: conferências, workshops, música, showcooking, exposições, entre outras. No stand CTT, estiveram em destaque o Citroen AMI Cargo elétrico, o novo veículo ecológico usado na distribuição; o Correio Verde e o projeto “Uma Árvore pela Floresta”. No dia 23, promovemos o Painel “CTT



no caminho da descarbonização”. Uma conversa que contou com a participação dos CTT, da To Be Green e da Quercus, que debateram projetos em comum – máscaras recicladas e campanha ‘Uma Árvore pela Floresta’ – e falaram da importância de percorrermos um caminho cada vez mais sustentável. ED

Soluções de Poupança e Investimento

DESCOMPLICA A POUPANÇA

O futuro não tem de ser incerto. Conte com as soluções do Banco CTT para rentabilizar as suas poupanças. Escolha e combine soluções a curto, médio e longo prazo, de acordo com os seus objetivos e capacidade de poupança. Descomplique e saiba mais numa Loja Banco CTT ou em bancocctt.pt.



Banco CTT, S.A.

saiba mais em
bancocctt.pt

bancocctt

O ORDENADO PRONTO BANCO CTT *DESCOMPLICA* O FIM DO MÊS

Ordenado Pronto Banco CTT



O Banco CTT disponibiliza o Ordenado Pronto que permite antecipar o ordenado até 100% do valor do vencimento

Os meses não são todos iguais e, por vezes, sem estarmos a contar, surge uma despesa extra que não pode ser adiada. A pensar nos imprevistos dos nossos clientes, existe o Ordenado Pronto Banco CTT, uma solução que permite cobrir as despesas domiciliadas na conta, fazer levantamentos e pagamentos, para os meses em que o ordenado não estica. Desta forma o cliente pode dar resposta a qualquer despesa inesperada, sem ter de esperar pelo próximo ordenado.

A adesão a esta funcionalidade não tem custos nem comissões, apenas é necessário ter o ordenado ou pensão domiciliados no Banco CTT. A ativação pode ser feita numa Loja Banco CTT ou nos Canais Digitais à distância de um clique, sem necessidade de comprovativos ou documentos físicos. O

dinheiro fica imediatamente disponível na conta à ordem Banco CTT, e o cliente apenas paga juros se utilizar a conta a descoberto.

O **Ordenado Pronto** vem assim juntar-se às vantagens que a Conta Banco CTT apresenta aos Colaboradores do Universo CTT, para a gestão do seu dia a dia:

- Conta sem comissão de manutenção
- Transferências gratuitas nos canais digitais (Homebanking e App Banco CTT)
- Um cartão de débito, sem comissão de disponibilização, que funciona em Portugal e no estrangeiro
- Acesso a' o clube, um programa de vantagens e descontos em mais de 100 marcas (viagens, lazer, tecnologia, moda, restauração).

RITA PRESAS



SINISTRALIDADE RODOVIÁRIA NA EUROPA

Do estudo sobre Mobilidade, Perceção de Segurança e Sinistralidade Rodoviária em Portugal e na Europa ressalta que os portugueses privilegiam o automóvel como meio de transporte, em detrimento do transporte público ou de outros meios de transporte sustentáveis. Portugal era, em 2018, o país com maior taxa de utilização do automóvel e menor taxa de utilização da bicicleta, entre os 23 países do ESRA (E-Survey on Road Users' Attitudes). Entre 30 países europeus, Portugal era o segundo com taxa de sinistralidade mais alta nos veículos de duas rodas a motor.

No quadro seguinte, podemos conhecer os números relativos a vítimas mortais por milhão de habitantes (MMh) - média anual 2017 - 2019, entre alguns países europeus e diferentes tipos de veículos.

Durante o 10º Congresso Rodoferroviário Português, realizado recentemente, a Prevenção Rodoviária Portuguesa (PRP) apresentou um estudo que pretende contribuir para um melhor conhecimento dos padrões de mobilidade e sinistralidade rodoviária em Portugal e na Europa. José Guilherme, Coordenador do Programa de Prevenção Rodoviária dos CTT, destaca neste artigo a temática da variação da sinistralidade europeia e entre diferentes tipos de veículos

**PORTUGAL APARECE NUMA SITUAÇÃO MÁ,
COM 60,5 MORTOS POR MILHÃO DE HABITANTES
E ACIMA DA MÉDIA DA UNIÃO EUROPEIA,
QUE SE SITUA NOS 46,9 MMH**

	Automóvel	Peões	Bicicletas	2 rodas motor	Total	Desvio
Roménia	38,1	36,7	9,7	3,6	88,1	88%
Bulgária	50	20,5	3,3	1,5	75,3	61%
Portugal	28,5	14,3	2,6	15,1	60,5	29%
Grécia	23,4	12,7	1,4	22,1	59,6	27%
Itália	23,7	9,6	4	13,3	50,6	8%
Europe 27	23	10,4	4,4	9,1	46,9	0%
França	25	7,1	2,7	11,4	46,2	-1%
Eslováquia	24,5	12,7	3,6	0,4	41,2	-12%
Alemanha	17	5,5	5,1	7,8	35,4	-25%
Espanha	15,5	8	1,5	9,3	34,3	-27%
Malta	14,7	9,5	1,1	7	32,3	-31%
Islândia	23	1	1,9	2,9	28,8	-39%
Suécia	13,7	3,2	2,2	4,2	23,3	-50%
Suíça	8,7	5	4	5,3	23	-51%

No topo, surge a Roménia com 88,1 MMh e na melhor situação aparece a Suíça com 23 MMh. Portugal aparece numa situação má, com 60,5 mortos por milhão de habitantes e acima da média da União Europeia, que se situa nos 46,9 MMh. Já Espanha situa-se com um valor um pouco acima de metade do valor de Portugal. Apesar da melhoria muito significativa que temos vindo a alcançar, concluímos que ainda temos de fazer um grande trabalho.

Variação da sinistralidade entre diferentes tipos de veículos

Nos automóveis (incluindo comerciais e passageiros), a Bulgária atinge o valor máximo de 50 MMh. Portugal surge, neste conjunto, com o terceiro valor mais elevado.

Nos peões, o valor máximo é de 36,7 MMh, na Roménia. Portugal é, mais uma vez, o terceiro deste grupo de países, embora com um valor mais baixo. A Roménia regista, igualmente, o maior número de vítimas mortais resultantes de acidentes com bicicletas (9,7 MMh). Portugal tem um valor muito mais baixo, refletindo também o menor número de veículos deste tipo. Nos veículos de duas rodas a motor, o pior número é de 22,1MMh, obtido pela Grécia, logo seguido por Portugal, com 15,1MMh. Do atrás exposto, podemos concluir que os acidentes com automóveis provocam o maior número de mortes, seguindo-se os acidentes que envolvem peões e os veículos de duas rodas a motor.

Mas se relacionarmos o número de vítimas com o número de veículos e peões, verificamos que os veículos de duas rodas são responsáveis pelo maior número de mortes (seis vezes mais que os automóveis e 17 vezes mais que os peões). É inegável a vantagem do uso de veículos de duas rodas a motor no trânsito urbano, mas devemos estar atentos a estes resultados e procurar, sempre que possível, opções mais seguras de mobilidade. Consulte [aqui](#) o estudo Mobilidade, Perceção de Segurança e Sinistralidade Rodoviária em Portugal e na Europa.

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

Prevenção



LOJA CTT DE NOVO CONCEITO NO OEIRAS PARQUE



O maior centro comercial do concelho de Oeiras já tem uma Loja CTT de novo conceito. As expectativas são elevadas, tanto pela localização, como pelas características do espaço

A sexta Loja CTT de novo conceito foi inaugurada no centro comercial Oeiras Parque, no dia 22 de julho. O evento contou com a presença de vários clientes que não quiseram perder a oportunidade de conhecer, em primeira mão, o novo conceito de Loja CTT: um espaço baseado numa abordagem inovadora na relação com os clientes. O Administrador Executivo, António Pedro Silva, realçou que este novo conceito, que conta já com seis lojas, «visa dar conveniência aos clientes, áreas de self-service, 24h/7 disponíveis

para os clientes, onde podem vir levantar as suas encomendas, sem terem de estar condicionados pelo horário da loja». «Estamos muito satisfeitos com esta abertura e, obviamente, muito expectantes com aquilo que é a capacidade de fazer negócio que as nossas equipas normalmente têm. Portanto, estamos muito confiantes com a abertura desta loja», acrescentou. Um espaço onde, a par dos serviços CTT, é possível também encontrar uma gama alargada de produtos, aconselhamento financeiro e ainda o Banco CTT.

Para Pedro Cardoso Neves, Diretor de Gestão de Lojas Próprias, a inauguração desta loja é «mais um momento muito importante nesta transformação da nossa rede e da nossa imagem. E, neste caso em concreto, estamos a fazer um upgrade muito significativo para os nossos clientes. Esta loja traz mais funcionalidades, mais conveniência, e melhores condições, claramente para servir os nossos clientes e também, obviamente, melhores condições para quem cá trabalha». Está confiante no sucesso do projeto: «este centro é

muito conhecido, visitado e requisitado e, portanto, estamos aqui com as expectativas em alta para fazer deste projeto, um projeto de grande sucesso». Opinião partilhada por João Mello Franco, CCO do Banco CTT:

«É um conceito que apela muito à modernidade e à juventude de que o próprio Banco CTT é exemplo. Tem toda a privacidade que convém para uma atividade bancária e, portanto, estamos com muita expectativa para esta nova loja, ainda por cima, enquadrada num centro comercial com tanto movimento. Acho que temos aqui excelentes condições para continuar a evoluir de forma muito positiva no banco, como temos feito nos últimos seis anos».

Boa recetividade por parte dos clientes

Foram vários os clientes que quiseram conhecer a nova loja no dia da inauguração. Para Cristina Ferreira, Responsável de Loja, «é muito bom sinal. Tivemos clientes a querer visitar o espaço, logo de manhã, e que voltaram à tarde para ver». Diz-se satisfeita com as valências da nova loja e com a reação dos clientes: «Os clientes destacam muito o espaço agradável, a zona de serviços financeiros mais reservada e uma zona de banco muito bem conseguida». Catarina Martins, Responsável pela Área



Comercial 7, também está confiante «De facto, uma loja de novo conceito, nesta área, faz todo o sentido, com o perfil e segmento de clientes que residem nesta zona e, portanto, estamos com esperança de que o negócio vai efetivamente fazer a diferença». Esta é a sexta Loja CTT de novo conceito, sendo que o mesmo já está disponível também em Lamações, em Braga, Sete Rios e Picoas, em Lisboa, Palácio dos Correios, no Porto, e em Santarém. Tendo como base o posicionamento estratégico dos CTT, ligando Pessoas e Empresas com Entrega Total, este novo conceito reforça a relação entre colaboradores e clientes e aposta na



diversidade da oferta de serviços que podem ser experimentados, robustecendo a relação com as empresas.

ELSA DUARTE





PARA APAIXONADOS POR RETALHO E OPERAÇÕES

Já arrancou a I Edição do Programa Operacional de Retalho e Operações. Este novo programa de trainees conta com 15 jovens que vão receber formação nas áreas core da empresa

No dia 13 de julho, teve início a I Edição do Programa Operacional de Retalho e Operações dos CTT, no âmbito do qual oferecemos a 15 jovens a oportunidade única de um novo desafio profissional na empresa, em várias zonas do país. Este programa é uma experiência de 12 meses. Após uma primeira fase conjunta, de acolhimento, onde vão ter uma visão geral dos CTT, os trainees

vão ser colocados no centro do nosso negócio, através de dois percursos diferentes - Rede de Lojas Próprias e Operações (Centros Operacionais e de Distribuição Postal) - em função dos seus perfis e ambições. O welcome day, que decorreu no auditório do edifício CTT, iniciou-se com as boas-vindas do Presidente Executivo, João Bento, que declarou que

«hoje é um dia especial, não apenas para vocês, mas também para nós, porque é a primeira vez que temos um programa destes, vocacionado para formar lideranças, quer na nossa rede de retalho, quer na nossa rede de Operações», e, por conseguinte, «é com entusiasmo que lançamos este programa e este novo modo de formar lideranças nestas áreas, que são as mais

«É COM ENTUSIASMO QUE LANÇAMOS ESTE PROGRAMA E ESTE NOVO MODO DE FORMAR LIDERANÇAS NESTAS ÁREAS, QUE SÃO AS MAIS PRÓXIMAS DOS PORTUGUESES».
JOÃO BENTO



próximas dos portugueses e estão a precisar de “sangue” novo, ideias novas e energia nova».

Seguiu-se uma mesa-redonda, moderada por Marisa Garrido, Diretora de Pessoas e Cultura, que contou com as intervenções dos Administradores Executivos, João Gaspar da Silva e António Pedro Silva, do Diretor de Lojas Próprias, Pedro Cardoso Neves, e do Diretor de Operações de Logística e Distribuição, Alberto Gonzalez Lopez. Os CTT na atualidade, as perspetivas e ambições para o futuro da empresa, o que se espera destes trainees e o que estes podem esperar da empresa,

foram alguns dos temas abordados. João Gaspar da Silva, Administrador com o pelouro das Operações, afirmou que «o contrato de concessão para o serviço postal, bem como o crescimento do e-commerce colocam uma grande pressão nos CTT, designadamente nas áreas operacionais, mas queremos continuar a ser o ator que mais liga o mundo físico ao digital e que aproxima as empresas dos seus clientes». António Pedro Silva, Administrador com o pelouro das Pessoas, reforçou a importância destas na organização. «Somos uma empresa de pessoas, sem elas o trabalho não é executado,

as encomendas não são entregues; sem elas não angariamos clientes, nem percebemos as suas necessidades. As pessoas estão na centralidade da empresa e também no impacto que temos no país».

Atrair e reter

Para Alberto Gonzalez Lopez, os três principais desafios da distribuição são «a gestão de pessoas, o ajuste às dinâmicas/alterações diárias (não há um dia igual ao outro nesta área) e a adaptação ao mercado, que é cada vez mais volátil e agressivo».

Como conselhos, Pedro Cardoso Neves



APÓS A FASE CONJUNTA, OS TRAINEES VÃO TER DOIS PERCURSOS DIFERENTES: REDE DE LOJAS PRÓPRIAS E OPERAÇÕES



deixou os seguintes: «é importante que percebam que vão conhecer esta casa pelas pessoas que cá estão e que têm muito para vos ensinar, mas também é importante que tenham espírito crítico para poderem sugerir melhorias, que tenham e demonstrem confiança e simpatia e que façam um trabalho de qualidade. Em termos de negócios, contamos convosco e com as vossas ideias para crescer, sobretudo, nestas duas áreas do Retalho: serviços financeiros (particulares) e os negócios com pequenas e micro empresas. À Revista CTT, Marisa Garrido, moderadora deste debate e grande impulsionadora do programa, enquanto Diretora de Pessoas e Cultura, declarou que «este era um projeto muito ambicionado. Nós queríamos criar um

programa que atraísse jovens talentos, que estão na sua fase inicial de carreira, e que quisessem vir para as áreas core de negócio, porque são duas áreas fundamentais no âmbito do programa de transformação e, também, porque temos de rejuvenescer as nossas competências dentro destas mesmas áreas». Acrescentou que se pretende dar a estes jovens a oportunidade de «experimentar, aprender e treinar e, também, de contribuírem com as suas ideias e com as suas visões. No final dos 12 meses, o que se pretende, obviamente, é que estas pessoas possam prosseguir a sua carreira nos CTT». Seguiu-se uma dinâmica de apresentação trainee/mentor, uma “viagem” pelo Programa Operacional de

Retalho e Operações, que abordou as várias fases desta formação, e um peddy paper/jogo de pistas, no qual os trainees, divididos em três grupos, passaram por oito check points para, no final, preencherem um quizz e descobrirem alguns dos valores e compromissos que regem os CTT, como o compromisso, a confiança, a inovação e a excelência. O início da noite foi passado no CPLS, onde tiveram a oportunidade de contactar, pela primeira vez, com uma área operacional.

Motivação e empenho

No final todos estavam satisfeitos e motivados e foi isso mesmo que declararam à Revista CTT. Isarina João afirmou que «foi um ótimo dia e uma experiência única e enriquecedora. Eu tenho muito para acrescentar aos CTT e os CTT têm muito para me oferecer e sinto-me muito lisonjeada por, entre tantos candidatos, ter sido uma das escolhidas». Pedro Moita Ferreira explicou-nos que «estava indeciso entre fazer um mestrado ou ter uma primeira experiência profissional e



depois chegou esta oportunidade por parte dos CTT e eu decidi que seria mais enriquecedor agarrá-la». Já João Alves mostrou-se impressionado com o CPLS, nomeadamente, com «a quantidade de máquinas e com a organização. Não tinha ideia que era preciso tanta organização e união, porque as várias áreas estão interligadas e é preciso cooperação entre todas elas para que o produto final, a encomenda, chegue ao cliente». Maria Helena Antunes realçou o conteúdo do welcome day, referindo que «o dia foi muito bem organizado,

fomos muito bem recebidos, com uma boa energia, com muitas atividades para conhecermos os CTT e também para nos conhecermos uns aos outros, porque somos de várias partes do país». Veja [aqui](#) o vídeo resumo do início do Programa Operacional de Retalho e Operações. Quanto a nós, esperamos que os jovens apaixonados pelo retalho e operações, que lhe apresentamos de seguida, venham enriquecer estas áreas com a sua jovialidade, criatividade, ambição e vontade de trabalhar.

LUCÍLIA PRATES

«NO FINAL DOS 12 MESES, O QUE SE PRETENDE, OBVIAMENTE, É QUE ESTAS PESSOAS POSSAM PROSSEGUIR A SUA CARREIRA NOS CTT».

MARISA GARRIDO

Programa de Trainee

I Edição Programa Operacional Retalho e Operações Bem-vind@s!

<small>Ana Lourenço Programa Operacional Retalho</small>	<small>Ana Rita Santos Programa Operacional Retalho</small>	<small>Catarina Virgílio Programa Operacional Retalho</small>	<small>Inês Almeida Programa Operacional Retalho</small>	<small>Isarina João Programa Operacional Retalho</small>	<small>Joel Ferreira Programa Operacional Retalho</small>	<small>Lucas Frutuoso Programa Operacional Retalho</small>	<small>Pedro Molta Ferreira Programa Operacional Retalho</small>
<small>Ana Sofia Rego Programa Operacional Operações</small>	<small>Catarina Rebelo Programa Operacional Operações</small>	<small>João Alves Programa Operacional Operações</small>	<small>João Pereira Programa Operacional Operações</small>	<small>Maria Helena Antunes Programa Operacional Operações</small>	<small>Renato Lopes Programa Operacional Operações</small>	<small>Ricardo Silvano Programa Operacional Operações</small>	

a nossa entrega é total

ESTÁ **ABERTA** A CAÇA EM PORTUGAL!



A maior edição da Feira do Livro de Lisboa foi palco para o lançamento do novo título filatélico “A Caça em Portugal – Sustentabilidade e Gastronomia”. Após a cerimónia, Fátima Moura recebeu os seus leitores no pavilhão dos CTT para uma sessão de autógrafos

A 92ª edição da Feira do Livro de Lisboa decorreu no Parque Eduardo VII, de 25 de agosto a 11 de setembro, com uma imagem totalmente renovada. O evento contou com 140 expositores e várias centenas de marcas editoriais, distribuídos por 340 pavilhões, totalmente novos e mais sustentáveis, que ofereceram melhores condições a participantes e visitantes da que foi a maior edição de sempre da feira na capital.

Esta é já a 24ª vez que marcamos presença no emblemático evento. No nosso stand (A19), António de Sá e David Prada foram a dupla de sucesso que, tal como o têm feito ao longo de várias edições, receberam os visitantes que aí procuraram as novidades, os livros com descontos e o encontro com os seus autores preferidos. Este ano, puderam adquirir um conjunto de títulos selecionados com descontos de 10 a 50%, os Livros do Dia com 40% de desconto e uma novidade: a Hora H, que

trouxe descontos até 60%, num vasto conjunto de títulos.

Dando continuidade à tradição iniciada em 2018, o auditório sul da feira acolheu, na tarde de 6 de setembro, o lançamento do mais recente título filatélico “A Caça em Portugal – Sustentabilidade e Gastronomia”, que, para lá da autora, contou ainda com as intervenções do Diretor de Filatelia dos CTT, Raul Moreira, e do Vice-Presidente do Conselho Diretivo do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), Paulo Salsa.

A cerimónia foi seguida de uma sessão de autógrafos com Fátima Moura. Mas esta não foi a única sessão de autógrafos. No decurso da feira realizaram-se mais três destes encontros dos autores com os seus leitores: Isabel Drumond Braga, com os títulos “Vida Familiar à Mesa (1914-1945)” e “Herança das Américas”, Álvaro Garrido, com “Fainas Épicas do Mar Português”, e Jorge M. Martins, com

o clássico “Portugal em Selos”, uma coleção de referência das edições CTT. “A Caça em Portugal – Sustentabilidade e Gastronomia” tem design de AF Atelier e uma tiragem de 4000 exemplares. Esta edição bilingue inclui as emissões homónimas, 1ª e 2ª grupos, de 2021 e 2022, e custa 43 euros. Os colaboradores podem adquiri-lo com desconto de 10% da Dona Oferta. Fátima Moura nasceu em Angola, na cidade de Luanda, e licenciou-se em Filosofia pela Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa. É escritora na área da gastronomia, dedicando-se sobretudo à investigação dos produtos portugueses, tendo publicado diversos livros nesta área. O volume agora lançado vem no seguimento de três anteriores: “Sabores do Ar e do Fogo”, “Conversas de Café” e “Do Cacau ao Chocolate”, também editados pelos CTT. É, ainda, autora do blogue “Conversas à Mesa”, onde aborda temas ligados à gastronomia.



Viagem pelo património cinegético

Na obra, para lá do percurso histórico da caça em Portugal, Fátima Moura apresenta uma seleção de dez espécies venatórias, resultante de um trabalho de parceria com o Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), todas elas consideradas fora de qualquer risco de extinção e com grande valor gastronómico. São elas, algumas aves da caça menor (galinhola, narceja, perdiz, pato, pombo e tordo), dois animais de pelo (coelho e lebre) e dois da caça maior (javali e veado). A descrição das suas características morfológicas, habitat e alimentação é complementada com apontamentos de caça e o seu uso na cozinha. São, ainda, partilhadas receitas tradicionais e originais, com informação pormenorizada sobre a sua preparação. São exemplos, a receita glosada de várias formas das perdizes à Alcântara e a de lombo de javali confitado à Correio-Mor, dedicada pelo seu autor, Paulo Mendonça, a Luís Homem, que inaugurou o cargo criado em 6 de novembro de 1529 por D. Manuel I. Sendo uma das atividades mais antigas da sociedade, a caça sempre desempenhou um papel importante para a sobrevivência humana, desde a pré-história, constituindo um poderoso meio de fornecimento de proteínas, até à idade média, praticada quase exclusivamente por nobres, prolongando-se até ao dealbar da era moderna (séculos 17 e 18). Atualmente, constitui uma atividade de lazer, em que o praticante (caçador) está em contacto direto com a natureza, procurando as peças pelo conhecimento da biologia e do comportamento das espécies, auxiliado por animais como o cão, furão ou aves de rapina. Complementarmente, a caça proporciona aos caçadores momentos de convívio com outros companheiros,

NA OBRA, PARA LÁ DO PERCURSO HISTÓRICO DA CAÇA EM PORTUGAL, FÁTIMA MOURA APRESENTA UMA SELEÇÃO DE DEZ ESPÉCIES VENATÓRIAS, RESULTANTE DE UM TRABALHO DE PARCERIA COM O INSTITUTO DE CONSERVAÇÃO DA NATUREZA E DAS FLORESTAS (ICNF), TODAS ELAS CONSIDERADAS FORA DE QUALQUER RISCO DE EXTINÇÃO E COM GRANDE VALOR GASTRONÓMICO

para lá de poderem saborear as peças capturadas, completando assim o ciclo da atividade venatória.

Um verdadeiro ato de coragem

De acordo com Raul Moreira, este é «um tema que nos dias que correm é difícil de glosar, mas que tivemos a coragem de pôr em caminho, com a incedível colaboração do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas. É o quarto livro que Fátima Moura faz para os CTT e tenho a certeza que, tal como os outros, vai ser bastante bem recebido. Está ilustrado com fotografias de Mário Cerdeira, que há muito tempo nos acompanha nestas aventuras, e com desenhos feitos à mão e à pena da moda antiga por José Projecto, o decano dos ilustradores científicos em Portugal, que trabalha para os CTT desde 1987, e já recebeu inúmeros prémios mundiais de desenho de selos».

Também Paulo Salsa, considerou o facto dos CTT lançarem este livro, «um verdadeiro ato de coragem, porque nos tempos que correm, esta temática nem sempre é muito bem vista por uma parte da sociedade. Assistimos, cada vez mais, a um conflito, ainda que não declarado, entre aquilo que é o mundo urbano e o mundo rural. Este livro servirá para desmistificar muitas das ideias pré-concebidas e perspetivar um verdadeiro conhecimento sobre o

que é o mundo da caça. Para lá do seu valor económico e do contributo para a promoção da coesão territorial e do desenvolvimento do comércio local, a caça é, acima de tudo, sustentabilidade, pois é a única forma de preservar as espécies ameaçadas». Acredita que, com este livro, que «não é de técnicos para técnicos, bem antes pelo contrário», a autora «conseguiu promover a caça, elevá-la e dignificá-la como merece». Para Fátima Moura, «foi um prazer enorme e uma honra lançar um livro no centro da vida editorial. É aqui, neste local privilegiado, que se encontram os leitores com os livros». Defendendo que «a caça é sustentável e ajuda à sustentabilidade do meio», a autora continuou: «Este livro é para todos os que gostam de comer, de comer bem e de comer caça e, por extensão, para os caçadores que estão no centro disto tudo. Quando estamos a comer uma peça de caça, estamos também a comer todo o entorno do animal, as ervas que ele comeu, o cheiro do campo, e, depois, é algo sazonal. E é tão bom comer coisas sazonais, que desejamos ao longo do ano. Depois, faz-se acompanhar por produtos contemporâneos, como os cogumelos e frutos silvestres. Tudo isso faz da caça um ícone da cozinha».

ROSA SERÓDIO



DA *FILATELIA* À CULTURA

Ao apoiarmos, pelo segundo ano consecutivo, instituições culturais, profissionais e artistas, damos continuidade à nossa política de mecenato social e reforçamos a proximidade à população. Até final do ano, contribua também para esta causa e ajude-nos a ajudar quem precisa





Raul Moreira



Maria Calado



Luís Aleluia

No dia 30 de junho, lançámos a segunda edição da campanha de apoio à cultura, beneficiando instituições, profissionais e artistas que, no atual contexto, passam por dificuldades acrescidas. Ao mesmo tempo, reforçamos o nosso envolvimento e compromisso com este setor que tanto enriquece o país. Este ano, são três as instituições a beneficiar da campanha: Centro Nacional de Cultura, Casa do Artista e União Audiovisual. O evento de apresentação da iniciativa “Da Filatelia à Cultura” decorreu na Loja CTT de Sete Rios, em Lisboa, e contou com a presença do Diretor de Filatelia dos CTT, Raul Moreira, de representantes das três instituições apoiadas, bem como do autor do livro “Fainas Épicas do Mar Português”, Álvaro Garrido, entre outros. A nova edição da campanha de apoio à cultura decorre até 31 de dezembro deste ano e concretiza-se através da doação de 5,00€ por cada livro filatélico vendido nas Lojas CTT ou na Loja Online. Assim, será doado 1,00€ a cada uma das instituições e os restantes 2,00€ serão entregues mediante votação do público. Todas as pessoas podem participar na votação, sejam compradores ou não, numa iniciativa que promove um maior envolvimento das instituições a apoiar e do público em geral. O anúncio das entidades eleitas pelo público acontecerá em duas fases: setembro e dezembro.

«É UM EXTRAORDINÁRIO APOIO À SOCIEDADE CIVIL QUE OS CTT FAZEM. CÁ ESTAMOS, NOVAMENTE, PARA PROMOVER AINDA MAIS ESTE PROGRAMA, DIVULGANDO A AÇÃO DOS CTT EM MATÉRIA CULTURAL».
MARIA CALADO

As instituições identificaram embaixadores que dão a cara pela iniciativa e a promovem ao longo do ano: Guilherme d’Oliveira Martins (Centro Nacional de Cultura), Luís Aleluia, José Raposo e Sofia Grillo (Casa do Artista) e Pedro Abrunhosa (União Audiovisual).

Centro Nacional de Cultura

Foi com o Centro Nacional de Cultura (CNC) que inaugurámos, em 2021, a campanha de apoio à cultura, um dos setores mais castigados pela pandemia de Covid-19. No final, foi possível doar vários milhares de euros a esta associação cultural de utilidade pública, provenientes da venda de edições filatélicas, entre julho e dezembro do ano passado. Criado no dia 13 de maio de 1945, o CNC centra a sua atividade na internacionalização e valorização da cultura e do património, com atividades e públicos diversificados. A defesa, divulgação e valorização do património cultural, com base numa noção integrada

de território, comunidade, ambiente, património e turismo são, também, as suas grandes linhas de ação.

«Embora a parceria dos CTT com o CNC seja antiga, foi mais intensificada no ano passado com esta iniciativa, da qual faço um balanço extremamente positivo», referiu a sua Presidente, Maria Calado, adiantando que «o facto dos CTT nos terem incluído neste programa foi extraordinário, porque nos permitiu continuar a manter em atividade, de uma forma viva e com sustentabilidade, esta associação cultural com quase 80 anos». Agora, o CNC volta ao programa juntamente com outras duas associações, levando Maria Calado a reforçar: «Sentimo-nos muito bem acompanhadas e penso que é um extraordinário apoio à sociedade civil que os CTT fazem. Cá estamos, novamente, para promover ainda mais este programa, divulgando a ação dos CTT em matéria cultural e essa vontade de reverter resultados desses projetos em



José Raposo



Rita Diedra



Álvaro Garrido

apoio a instituições culturais, que fazem o seu trabalho e envolvem a sociedade civil, preenchendo áreas da cultura e da solidariedade, que muitas vezes não são preenchidas por outros setores da governação».

União Audiovisual

Fundada em 2020 para tentar combater as dificuldades causadas pela pandemia, a União Audiovisual apoia os profissionais técnicos e artistas da cultura, espetáculos e eventos, com bens alimentares.

Rita Diedra, Diretora de Produção, agradeceu aos CTT «pela iniciativa e por se terem lembrado da União Audiovisual, pois ainda continuamos a ajudar muitas pessoas e esta campanha vai-nos permitir continuar a fazer aquilo que temos vindo a desenvolver que é, no fundo, distribuir alimentos às pessoas que necessitam». Expectante quanto ao resultado da iniciativa, suportada «num produto extraordinário», como são os livros filatélicos, considera «interessante podermos estar as três instituições a par e passo».

Casa do Artista

Também José Raposo, Diretor da Casa do Artista, expressou o seu agradecimento aos CTT, que «são, de facto, muito importantes para a cultura portuguesa», esperando «que esta iniciativa seja benéfica para as três instituições,

particularmente para a Casa do Artista», uma casa de afetos que, desde 1999, apoia os profissionais que dedicaram as suas vidas às artes performativas, cinema, rádio e televisão. Constitui, ainda, um polo cultural vivo de promoção da atividade cultural, artística e educativa. «Um euro de cada livro vendido que reverte a favor da Casa do Artista é, para nós, importantíssimo, porque os CTT cobrem todo o país, e o povo tem uma ligação natural com a marca», afirmou o ator, realçando que a exposição dos livros nas Lojas e «o trabalho fantástico dos empregados e empregadas dos CTT, que estão ao balcão e incitam as pessoas a adquiri-los», são fatores que levam os portugueses a querer ajudar «uma instituição como a nossa, onde temos as nossas referências. Os artistas que ali vivem são aqueles que nos fizeram sonhar durante a vida e é de todo justo apoiarmos uma instituição que lhes dá dignidade, um apoio extraordinário e uma qualidade de vida que dificilmente teriam, vivendo nas suas casas, muitas vezes, solitários».

«OS ARTISTAS QUE ALI VIVEM SÃO AQUELES QUE NOS FIZERAM SONHAR DURANTE A VIDA E É DE TODO JUSTO APOIARMOS UMA INSTITUIÇÃO QUE LHES DÁ DIGNIDADE».
JOSÉ RAPOSO

Fainas Épicas do Mar Português

Na ocasião, foi ainda lançado o livro “Fainas Épicas do Mar Português”, que contém a emissão filatélica alusiva ao tema, composta por três selos e um bloco. O seu autor, Álvaro Garrido, é Professor Catedrático da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra (FEUC) e seu atual Diretor. Com uma vasta obra publicada sobre temas de história da economia e das instituições, e contributos internacionais na história das pescas marítimas, dos corporativismos e da economia social, as suas publicações encontram-se reunidas em livros, artigos científicos e textos de catálogos.

«Tenho muita honra em publicar este livro, que é o segundo que publico nas edições CTT. Trata-se de uma editora muito especial, que chega ao território português e também além-fronteiras, na diáspora portuguesa», referiu o autor, durante a sessão de autógrafos que se seguiu ao lançamento. Enaltecendo a qualidade das edições CTT, sublinhou «a conciliação entre



ciência e cultura» e «a apetência especial por temas identitários, que chegam ao grande público de uma outra maneira».

Para Álvaro Garrido, a sua mais recente obra «é um livro suculento, que acho muito interessante, sobre o imaginário marítimo português, que elege três grandes fainas marítimas de dimensão lendária: a pesca do bacalhau, a caça à baleia nos Açores, e a pesca do atum no Algarve. Esses três ensaios são precedidos de um texto geral sobre a relação de Portugal com o mar. Creio que é um livro que interessa a todos os portugueses e que vem muito oportunamente contribuir para este debate do reenlace histórico de Portugal com o oceano».

A concluir, afirmou: «Fico muito feliz por saber que este livro participa neste dispositivo de apoio à cultura, em que parte das receitas da venda vão reverter para instituições muito relevantes na cultura e sociedade portuguesas e, isso, é muito importante e diz bem da responsabilidade social dos CTT e da função, muito além de uma dimensão comercial, que as edições CTT desempenham em Portugal».

Junte-se, também, a esta campanha e adquira este e outros títulos filatélicos nas Lojas CTT, com desconto de 10% da Dona Oferta.

ROSA SERÔDIO

«ESTE DISPOSITIVO DE APOIO À CULTURA [...] DIZ BEM DA RESPONSABILIDADE SOCIAL DOS CTT E DA FUNÇÃO, MUITO ALÉM DE UMA DIMENSÃO COMERCIAL, QUE AS EDIÇÕES CTT DESEMPENHAM EM PORTUGAL».
ÁLVARO GARRIDO



LINHA DE APOIO À DISTRIBUIÇÃO



Passámos a ter uma Linha de Apoio à Distribuição, disponível através do nº 210 471700, nos dias úteis, das 9h às 17h

Esta é uma linha de suporte ao Carteiro e ao Distribuidor, para esclarecimentos sobre os procedimentos de distribuição dos diferentes produtos CTT (expresso e correio), para apoio à utilização de PDA (exclui componente técnica), entre outros. No outro lado da linha estão três Colaboradores dos CTT, com uma vasta experiência na área da distribuição, com toda a capacidade para prestar este suporte personalizado e muita vontade de ajudar. São três antigos Carteiros que abraçaram com entusiasmo esta nova função de apoio aos colegas. Fique a conhecê-los:



João Jesus

46 anos

Ex-Carteiro no CDP 2765 Estoril
25 anos de experiência nos CTT



Mário Ribeiro

52 anos

Ex-Carteiro no CDP 2100 Coruche
30 anos de experiência nos CTT



Paulo Martins

45 anos

Ex-Carteiro no CDP 1300 Lisboa
22 anos de experiência nos CTT

Se é Carteiro ou Distribuidor e tiver necessidade de algum esclarecimento, conte com este apoio. Ligue 210 471700.

LUCÍLIA PRATES

REEXPEDIÇÃO

O correio vai consigo para todo o lado

A nossa entrega é total



-10%

Para adesões
superiores a um mês

**Vai mudar de casa ou de escritório? Vai de férias?
Com o serviço de Reexpedição de Correspondências,
pode reencaminhar o seu correio para qualquer lado.
Aproveite 10% de desconto em todos os pedidos com
duração superior a um mês.**

Campanha válida até 31 de outubro de 2022.
Saiba mais em ctt.pt ou numa Loja ou Ponto CTT.



CTT/CPB2B-PCV/SERVICOREEXPEDIÇÃO/2022-08/3

ctt.pt

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



CTT
Correios
de Portugal



CTT
Correios
de Portugal



CTT
Correios
de Portugal
CTT Empresas

ctt

JÁ SOMOS UMA *EMPRESA* EFR



No seguimento do processo iniciado em janeiro, obtivemos, em julho passado, a certificação EFR – Empresa Familiarmente Responsável

A Gestão dos CTT acredita que a conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar é fundamental para o equilíbrio de cada um de nós e da organização. Neste sentido, diligenciou a obtenção da certificação como Empresa Familiarmente Responsável para as empresas CTT, CTT Expresso e CTT Contacto, bem como para o Banco CTT, Payshop e 321 Crédito. Após um longo processo, que contou com a imprescindível participação de todos, da Gestão aos Colaboradores e Colaboradoras das mais diversas áreas e geografias, conquistámos o tão desejado certificado EFR, recebido da entidade certificadora APCER - Associação Portuguesa de

Certificação, com os pareceres favoráveis da Fundación Másfamilia e da ACEGE – Associação Cristão de Empresários e Gestores.

Relembramos que a certificação EFR é uma metodologia reconhecida internacionalmente, que visa distinguir as organizações que promovem a conciliação entre a vida profissional e pessoal, através de um modelo de gestão baseado na flexibilidade, respeito, compromisso e melhoria contínua, assim como em políticas organizacionais de qualidade e ambiente de trabalho, formação e desenvolvimento profissional.

PILARES

As medidas de conciliação EFR agrupam-se nos seguintes cinco pilares:



Neste pilar incluem-se as medidas que põem o foco na definição do próprio posto de trabalho e/ou nas condições laborais geradoras de um emprego de qualidade, assim como na promoção da saúde e bem-estar.



Este pilar agrega todas as medidas que permitem a distribuição e organização do tempo de trabalho de forma não linear e que procuram desvincular o trabalho e os resultados de uma “janela” concreta de tempo, bem como do controlo e gestão da mera presença.



Deste pilar fazem parte todas as medidas concebidas e desenhadas especificamente para respeitar, facilitar e promover as relações dos colaboradores, que inclui ativos, aposentados e reformados da organização, com o seu ambiente familiar.



Este pilar engloba todas as medidas destinadas a oferecer um desenvolvimento profissional de longo prazo, compatível com a vida privada dos colaboradores, bem como aquelas focadas no respeito e na promoção da autorrealização pessoal e da busca pela felicidade.

Igualdade de oportunidades



Também denominadas por respeito e promoção da diversidade e inclusão, integram este pilar todas as medidas destinadas a respeitar e promover a igualdade de oportunidades no acesso e promoção no trabalho, nomeadamente as que estão relacionadas com a deficiência e género.

Aceda [aqui](#) e fique a conhecer todas as medidas EFR existentes nos CTT.

SER EFR

Ser uma Empresa Familiarmente Responsável não termina, de modo algum, com a obtenção desta certificação. Este é um processo de melhoria contínua, cujo foco é melhorar e ir ao encontro das expectativas de todos: Gestão, Colaboradores, Stakeholders e, considerando o papel relevante dos CTT a nível nacional, a sociedade em geral.

Colaboradores mais felizes serão, certamente, mais comprometidos, mais motivado, mais alinhados com os princípios e valores da organização, o que irá impactar de forma positiva no serviço prestado ao cliente, na relação e disseminação de boas práticas de conciliação junto dos Stakeholders e no reforço da responsabilidade social corporativa.

Há ainda que ter em consideração que o facto de as organizações possuírem uma certificação EFR não significa que sejam as melhores ao nível destas matérias, mas sim que estão interessadas em aperfeiçoá-las, de forma sistemática e rigorosa, e é isto que queremos fazer nos CTT.

DESAFIOS

O desafio maior começa agora. Nos CTT queremos melhorar, tendo sempre presente que a conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar é fundamental para o equilíbrio de todos e para o desenvolvimento da empresa.

Queremos ser mais do que uma empresa certificada. Queremos criar e divulgar medidas que permitam a efetiva conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar.

CONHECER O EFR

Na página do projeto, na [Intranet CTT](#), pode consultar toda a informação relativa ao modelo de Gestão EFR. Em caso de dúvidas ou sugestões de melhoria, contacte a Equipa EFR através do endereço efr@ctt.pt.

GESTÃO DO MODELO EFR

A Revista CTT esteve à conversa com a Responsável de Gestão do Modelo EFR, Laura Costa, da Direção de Pessoas e Cultura.

Porquê relançar este projeto de certificação e de implementação de um modelo de Gestão EFR?

No final de 2020, perante um contexto pandémico e um novo paradigma social, emergiram outros tipos de necessidades relacionadas com o bem-estar dos Colaboradores e Colaboradoras, nomeadamente, o apoio às Pessoas CTT como um todo, não só na sua dimensão profissional, como também, pessoal e familiar. Conhecer as suas necessidades, preocupações e interesses são fatores que geram valor para a sua produtividade e retenção. Demonstrar uma preocupação real ajuda à sua vinculação, eficácia e eficiência e a que sejam embaixadores do bem-estar e equilíbrio na organização. E foi com esta visão de “trabalhar em todas as frentes” que o CEO dos CTT desafiou a Direção de Pessoas e Cultura a obter a certificação como Empresa Familiarmente Responsável. Em 2021, em resposta ao desafio proposto, demos início ao processo e constituímos uma equipa de projeto multidisciplinar e interdepartamental. Após a formação de Manager em Gestão da Conciliação, ministrada pela Fundación Másfamilia, a equipa trabalhou afincadamente neste projeto e desenvolveu todas as etapas de acordo com os padrões de exigência requeridos para esta certificação.

Como decorreu o processo até à obtenção da certificação e qual foi o envolvimento dos Colaboradores no mesmo?

Este percurso foi, por um lado, extremamente exigente, mas, por outro, muito compensador. Os benefícios aportados por esta certificação sempre foram muito claros e desejados por todos os agentes envolvidos, nomeadamente, para o CEO e Comissão Executiva, que colaboraram e apoiaram em todo o processo; para os Colaboradores e Chefias de 1ª e 2ª linha, que foram envolvidos diretamente e se revelaram muito entusiastas e disponíveis; para a equipa de projeto EFR, com a sua competência e energia contagiante. Além dos agentes internos, também contribuíram para o sucesso da certificação inicial várias entidades externas: com o seu know-how, a ACEGE, que foi incansável no esclarecimento de dúvidas, sempre em articulação com a Fundación Másfamilia; a Consultora XZ, cujo papel foi fundamental na validação da documentação e realizou a etapa da Voz da Direção com total isenção; a entidade certificadora, a APCER, que, com a sua postura didática, forneceu valiosas sugestões de melhoria.



Marisa Garrido
Responsável de Direção do Modelo EFR



Laura Costa
Responsável de Gestão do Modelo EFR



Ana Simão
Responsável pela Auditoria Interna do Modelo EFR



Fátima Correia
Responsável pela Auditoria Interna do Modelo EFR



Estela Duarte
Técnica do Modelo EFR



Maria José Vieira
Técnica do Modelo EFR



António Rebelo
Técnico do Modelo EFR



Miguel Maia
Técnico do Modelo EFR



Catarina Vieira
Técnica do Modelo EFR

Quais foram as sugestões de melhoria avançadas pela APCER?

O parecer da APCER foi, como já tive oportunidade de referir, extremamente pedagógico. A avaliação foi bastante positiva, deixando-nos, contudo, o grande desafio de conseguirmos comunicar mais, chegarmos a um maior número de Colaboradores, nas diferentes geografias e funções, no sentido de dar conhecer as medidas e respetivos benefícios, bem como envolver os Colaboradores no modelo, sempre numa ótica de melhoria, de orgulho, de embaixadores de uma Empresa Familiarmente Responsável.

Agora somos uma Empresa Familiarmente Responsável.

Qual a relevância desta certificação e quais os desafios?

Concluída a 1ª etapa com a ambicionada certificação EFR, dá-se agora início a uma nova realidade na gestão de Pessoas, que se antevê mais próxima das reais necessidades dos Colaboradores e, por isso, mais eficaz e mais produtiva. Este é um processo que beneficia da participação e do empenho de todos, da Gestão de topo aos Colaboradores e Colaboradoras abrangidos pelo alcance da certificação. O grande objetivo é operacionalizar a virtude do Modelo, mantendo e criando medidas que respondam efetivamente às necessidades e expectativas de todos, tendo sempre presente os benefícios da conciliação entre a vida profissional, pessoal

e familiar e aplicando o nosso lema: “Queremos construir sorrisos!”.

Quais as sugestões de melhoria mais indicadas pelos Colaboradores?

Para a maioria dos Colaboradores, importa reforçar as medidas de flexibilidade temporal e espacial, seguidas da necessidade de reforçar medidas que melhorem a qualidade no trabalho e o apoio à família. As medidas mais sugeridas, tendo em vista o equilíbrio da vida profissional, pessoal e familiar foram: possibilidade de escolha do regime de trabalho a praticar, designadamente entre 100% teletrabalho ou regime híbrido; oferta do dia de aniversário do colaborador e/ou dos filhos; maior flexibilidade nos horários de trabalho; banco de horas; e cheque creche.

Pode revelar quais são as novas medidas de conciliação que estão a ser equacionadas?

Estamos a analisar todas as sugestões dos colaboradores, bem como os respetivos impactos, de forma a podermos responder às necessidades/ ambições das Pessoas e da empresa. Esta relação de compromisso é fundamental que seja respeitada.

LUCÍLIA PRATES



ÓSCAR HERCULANO MARQUES

DA DIREÇÃO DE EMPRESAS SUL & PAEZ

Continuamos a destacar exemplos de negócios de sucesso recentemente angariados pelos nossos Gestores de Cliente. Nesta edição, Óscar Marques, Maria João Gaspar, Fernando Couto e Helena Sampaio partilham as suas experiências e deixam alguns conselhos

- **Como surgiu esta oportunidade de negócio?**

A oportunidade foi identificada em 2021, assim que os CTT concluíram a aquisição da NewSpring.

- **O que lhe foi pedido pelo cliente PAEZ?**

- **Que outras necessidades foram identificadas?**

Conseguí que o já nosso cliente, PAEZ, verbalizasse uma série de insatisfações e necessidades de melhoria ao nível do *call center*, nomeadamente nos tempos de resposta, na qualidade da informação e do atendimento, que geravam um elevado número de reclamações dos clientes. A NewSpring soube responder, com todas as ferramentas humanas e tecnológicas necessárias às expectativas do cliente, integrando a componente logística com as entregas.

- **Como se prepara/quais os fatores diferenciadores de uma proposta comercial vencedora?**

Ouvir o cliente é essencial para conhecer bem a sua atividade e objetivos. Só dessa forma se consegue propor uma solução simples, bem estruturada e ajustada às necessidades de cada negócio.

- **Qual o feedback que tem tido do cliente?**

O *feedback* é muito positivo, o cliente tem total confiança nos CTT, conhece as nossas valências e vê-nos como o parceiro certo, que cumpre o que promete, nas várias vertentes do negócio, pelo que nos consulta sempre que precisa.

- **Que conselhos deixa aos seus colegas para ajudar a potenciar o negócio dos CTT?**

O trabalho remoto é uma ferramenta útil, no entanto, considero que é crucial estar presencialmente com o cliente, para conseguirmos identificar as oportunidades e criar relações fortes.





MARIA JOÃO GASPAR

DA DIREÇÃO DE PEQUENAS EMPRESAS & HARD ROCK CAFE

• Como surgiu esta oportunidade de negócio?

Em pleno período de quarentena, o cliente Hard Rock Cafe necessitou de promover o *home delivery* e o *take away*. Neste sentido, propus a utilização das nossas ferramentas de comunicação, mais especificamente, a realização de uma Campanha de SMS e Correio Não Endereçado.

• O que lhe foi pedido pelo cliente e que outras necessidades foram identificadas?

De acordo com o objetivo do Hard Rock Cafe, que era comunicar com potenciais clientes localizados na área de influência das suas instalações, considerei desde logo que a solução mais adequada seria, numa primeira fase, o envio de SMS. A solução proposta foi desenhada juntamente com a Go WiFi, que dispõe de uma base de dados com mais de 1 milhão de contactos segmentados, para que se pudesse adaptar a comunicação do cliente ao *target* pretendido. Assim, foi realizada uma campanha de SMS que teve a seguinte segmentação:

- Perfil: maiores de 25 anos;
- Localização: até 10/15 Kms da morada do cliente;
- Definição de data e hora para o envio de SMS.

Numa segunda fase, e como reforço da campanha de SMS, fez-se uma Campanha de Correio Não Endereçado (*flyer*) para todas as residências em Lisboa.

• Como se prepara/quais os fatores diferenciadores de uma proposta comercial vencedora?

Compreender muito bem o que o cliente pretende, para irmos ao encontro das suas necessidades. Apresentar toda a nossa oferta, de modo a permitir ao cliente verificar as vantagens de uma parceria com os CTT.

• Qual o feedback que tem tido do cliente?

Muito positivo. Os objetivos do cliente foram cumpridos, através do incremento nas suas vendas.

• Que conselhos deixa aos seus colegas para ajudar a potenciar o negócio dos CTT?

Potenciar o *cross* e o *up sell* do portefólio CTT. Ir mais além e, mais do que um gestor de cliente, tornar-se um parceiro e um consultor, estabelecendo relações de confiança.





FERNANDO COUTO DA DIREÇÃO DE PEQUENAS EMPRESAS NORTE & SABA

- **Como surgiu esta oportunidade de negócio?**

A oportunidade de apresentar a solução e-carta ao cliente SABA surgiu no âmbito de uma reunião para a apresentação dos nossos cacifos, para instalação no Porto e em Lisboa.

- **O que lhe foi pedido pela SABA e que outras necessidades foram identificadas?**

O cliente já dispunha de cacifos concorrentes à solução CTT, mas não estava satisfeito. Pretendia uma alternativa, tendo adjudicado a instalação de dois cacifos CTT

(Lisboa e Porto). Além dos cacifos pretendia também um serviço de correio que evitasse a deslocação a uma Loja CTT para a entrega da sua correspondência para expedição. O e-carta reunia todos os requisitos exigidos pelo cliente, através do acesso a um aplicativo simples e fácil, que permitiu a transferência para os CTT das tarefas de produção, envelopagem e expedição do correio, através do contrato de correio sem necessidade de deslocação. Até ao momento, o cliente tem utilizado maioritariamente o serviço para o envio de faturas

(correio normal) de acordo com a sua área principal de negócio (estacionamento). É previsível que a utilização deste serviço venha a crescer, com o alargamento às outras áreas da empresa.

Foi igualmente apresentada uma proposta de publicidade, através de painéis digitais (MUPIS), mas o cliente decidiu não avançar.

- **Como se prepara/quais os fatores diferenciadores de uma proposta comercial vencedora?**

Conhecer bem os produtos, lidar com as objeções e realçar os pontos fortes. Depois, é esperar pelo tempo de decisão do cliente.

- **Qual o feedback que tem tido do cliente?**

Bom até ao momento. E temos vários outros negócios em agenda que, em breve, estarão concluídos.

- **Que conselhos deixa aos seus colegas para ajudar a potenciar o negócio dos CTT?**

Conhecer os clientes, os produtos e apostar no *cross* e *up-selling*.





HELENA SAMPAIO

DIREÇÃO DE EMPRESAS SUL & TRANQUILIDADE

• Como surgiu esta oportunidade de negócio?

O contexto de pandemia veio alterar a forma de estar das empresas e, conseqüentemente, das pessoas. Estas mudanças são geralmente geradoras de oportunidades que, no caso do cliente Tranquilidade, adveio do regresso gradual ao escritório. À semelhança de outras empresas, o regresso decorreu em paralelo com a redução de espaços, por uma questão de rentabilidade.

Neste sentido, apresentei ao cliente a solução CTT - *OffCube*, *startup* portuguesa que dispõe de cabines com isolamento acústico, permitindo efetuar chamadas e videochamadas com privacidade, com boas condições de ventilação e de som. Este parceiro desenvolveu um produto 100% português, que se monta em 30 minutos e é uma das alternativas mais baratas do mercado.

O cliente consultou outras soluções, mas optou pela nossa, devido à relação facilidade/preço.

• O que lhe foi pedido pelo cliente e que outras necessidades foram identificadas?

O fator pandemia e a falta de espaço para realização de *calls* nos *open spaces*, criou a crescente tendência para um maior número

de chamadas por telefone e vídeo. A Tranquilidade pretendia uma solução para esta questão, com a preocupação de aumentar o conforto dos trabalhadores nas áreas que concentram mais pessoas no escritório.

A primeira fase irá passar por um teste-piloto com a instalação de três cabines. Caso estas cabines sejam bem acolhidas, serão implementadas mais 10 unidades.

• Como se prepara/quais os fatores diferenciadores de uma proposta comercial vencedora?

Passa por apresentar as soluções CTT, sempre com o objetivo de responder aos desafios que vão sendo colocados às pessoas e às empresas.

• Qual o feedback que tem tido do cliente?

O cliente está com expectativas muito elevadas, estando ainda a finalizar a fase de produção.

• Que conselhos deixa aos seus colegas para ajudar a potenciar o negócio dos CTT?

Não desistir e valorizar todas as soluções que temos no nosso portefólio, incluindo as parcerias que os CTT têm vindo a consolidar, no âmbito da sua estratégia de

construção de uma plataforma de Soluções Empresariais.

Nesta parceria, em particular, devemos ter sempre presente as vantagens da solução *OffCube*:

- É produzido em Portugal;
- É, em média, 50% mais barata do que a concorrência;
- É uma aposta no conforto dos colaboradores.

LUCILIA PRATES



TERRA RÚSTICA ELEITA LOJA DO MÊS DE JULHO

Dando continuidade à iniciativa Loja do Mês, com a qual pretendemos divulgar as histórias e as pessoas que estão por detrás de alguns dos projetos de sucesso da nossa solução Criar Lojas Online, damos a conhecer uma nova loja



A loja eleita em julho é a **Terra Rústica** e a história de vida da sua proprietária dava um filme. Nair Tete foi avaliadora de diamantes na Bélgica, antes de se tornar piloto de linha aérea, tendo voado em África, EUA, Ilhas Britânicas, Caraíbas e Portugal. Com a pandemia, que deixou os voos em terra, a paixão antiga por sabão falou mais alto e Nair apostou numa nova vida, fazendo também uma homenagem ao seu pai.

«A minha paixão por sabão já vem de longa data. Eu sempre só usei sabão e até colecionava sabão de todo o lado por onde passava.

Arrisquei e deixei a aviação para me dedicar à produção de produtos naturais na terra natal do meu pai, em Vilarandelo», refere Nair, que sublinha o papel chave dos CTT como parceiro na concretização do seu sonho: «a plataforma é muito intuitiva e muito simples de utilizar, em especial a produção de documentos de transporte associada a cada encomenda». Atualmente, a Terra Rústica conta com uma vasta gama de produtos: sabão para todos os tipos de pele e cabelos, bálsamos, saboneteiras, hidrolatos, ambientadores e até sabão natural para cães. À iniciativa Loja do Mês está associada

uma campanha promocional. Assim, durante o mês de julho, os clientes que efetuaram compras nesta loja online, receberam um sabão de viagem de oferta. Temos vindo a assumir um papel fundamental na digitalização das empresas, independentemente da sua dimensão e setor de atividade. Em apenas dois anos, aderiram à solução Criar Lojas Online mais de 3000 comerciantes, na sua maioria Pequenas e Médias Empresas (PME) e micro negócios, que viram a oportunidade de começarem a explorar o canal de vendas online.
ROSA SERÓDIO

EMISSÃO FILATÉLICA

O Senhor dos Anéis

Compre já

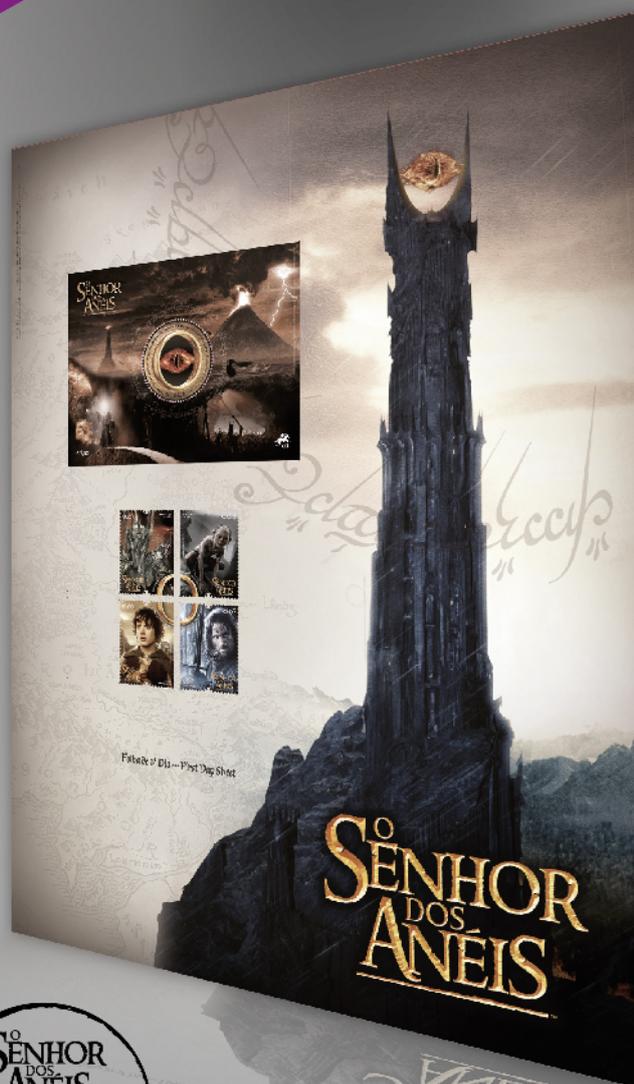
3,57€ os 4 selos
4€ a pagela
7,57€ a folha



Folha de 1.º Dia de Emissão

Dimensão: 40 x 30cm

Tiragem numerada e limitada a 3000 exemplares



ctt.pt

Linha CTT 210 47 16 16

Dias úteis das 8h30 às 19h30

a nossa entrega é total



CTT
Correios
de Portugal



CTT
Correios
de Portugal



CTT
Filatelia



“UMA ÁRVORE PELA FLORESTA” 9ª EDIÇÃO LANÇADA NA MATA DA MACHADA

A campanha que permite reflorestar o nosso país e já contribuiu para a plantação de mais de 110 mil árvores apresenta, este ano, o loureiro





VIDEO

Já está a decorrer a 9ª edição da campanha “Uma Árvore pela Floresta”. Realizada em parceria com a Quercus, esta ação permite que toda a população participe ativamente na plantação de espécies autóctones em áreas protegidas e zonas classificadas do nosso país.

O lançamento aconteceu no dia 29 de julho, na Mata Nacional da Machada, no Barreiro, onde foi realizada a plantação referente à 8ª edição.

João Bento, CEO dos CTT, realçou o local escolhido. «É a nossa 9ª edição, já plantámos mais de 110 mil árvores. Este ano, especialmente feliz, fazemos o lançamento aqui na Mata da Machada, concelho do Barreiro, onde a nossa última campanha permitiu plantar estes seis mil sobreiros. De modo que cá estamos, reafirmando o nosso compromisso com a natureza e com a sustentabilidade do planeta».

O evento contou com a presença de Rui Pedro Pereira, Vereador da Câmara Municipal do Barreiro, que confirmou o apoio da autarquia à iniciativa. «A Câmara do Barreiro está muito empenhada em dar vida à Mata da Machada, pois as questões ambientais são muito importantes para nós e trabalhamos, diariamente, na questão da sustentabilidade ambiental. Sempre que nos surgem estes convites, abraçamo-los e dizemos sim», afirmou, deixando o convite: «Queremos que venham à mata e ao Município do Barreiro!». Este ano, são três os embaixadores que são os rostos da campanha: a apresentadora de televisão, Joana Teles, a atriz e ativista, Sandra Córias, que também já apoiaram a campanha de 2021, e o músico Paulo Furtado,

mais conhecido por The Legendary Tigerman, que posteriormente deixou uma mensagem acerca da campanha. Presente no evento de lançamento, Sandra Córias, repetiu o pedido feito na edição anterior: «Estamos aqui, novamente, a fazer o apelo para que as pessoas se juntem a nós e plantem mais uma árvore, ajudem a reflorestar as nossas matas e as nossas florestas, porque aquilo que temos estado a ver, mais uma vez, é que temos um país que é muito propício a incêndios. [...] Precisamos de uma ação conjunta, que todos nos ajudem a plantar. É simples, basta ir aos CTT e comprar este kit e depois nós fazemos o resto».

9ª edição apresenta um loureiro

O kit desta edição apresenta um loureiro, *Laurus nobilis*, uma árvore de copa densa e folha perene, que pode atingir os 20 metros de altura e uma longevidade de 100 anos. No nosso país, a sua distribuição dá-se, principalmente, nas regiões atlânticas, do Minho à Costa Vicentina. «Uma espécie muito interessante que todos nós conhecemos da gastronomia portuguesa, porque tem estas características aromáticas. É uma espécie autóctone, folhosa e, no fundo, simboliza a nossa floresta autóctone. É para isso que nós queremos chamar a atenção dos portugueses, através desta campanha de sensibilização», explicou Paula Nunes da Silva, Coordenadora do Projeto “Criar Bosques”, da Quercus. «Ao participar nesta campanha, estamos a mostrar a importância da nossa floresta. É uma iniciativa inclusiva, em que todas as pessoas podem participar, adquirindo este kit, que tem



um código para saber onde é que as suas árvores foram plantadas. Podem, também, juntar-se a nós nas ações de plantação», acrescentou.

Os kits vendidos no âmbito desta campanha serão convertidos em árvores e arbustos de espécies autóctones, como por exemplo o freixo, o sobreiro, a azinheira, o medronheiro, o pinheiro-bravo, a cerejeira-brava ou o castanheiro, de entre as espécies a plantar até à primavera do próximo ano. As plantações serão abertas à participação ativa de todos/as os/as voluntários/as que se registarem no site da campanha ou através do email voluntarios@quercus.pt.

Para concluir o lançamento da campanha da melhor maneira, houve ainda a oportunidade de fazer uma visita à Loja CTT da Quinta do Conde, onde todos os participantes no evento puderam comprar o kit “Uma Árvore pela Floresta” e contribuir, assim, para o reflorestamento do nosso país. Cada kit custa 4 euros e está à venda em ctt.pt e nas Lojas CTT.

E você, já tem o seu loureiro?
ELSA DUARTE



O MEU FIEL AMIGO OS ÓCULOS DE SOL



Num país como o nosso, em que há sol quase durante todo o ano, não se esqueça dos óculos de sol, acessórios indispensáveis para a saúde ocular. A Optocentro integra o programa de parcerias "Sou CTT"

A estação do verão está na sua reta final. Em retrospectiva, este verão veio em força e a sua pujança impeliu-nos para a rua, numa espécie de exercício de autocompensação, tendo em consideração o "longo inverno" que tivemos. Muito mais longo do que o habitual para uma estação do ano. Será absolutamente desnecessário recorrer a uma lupa para descobrirmos as dificuldades dos últimos dois anos. Foram tantas restrições, muitas máscaras e outros medos, um verdadeiro convite ao isolamento. Contraditório com os princípios da natureza humana. Convém recordar que os atributos da vida ao ar livre, só por si, são essenciais para o equilíbrio da saúde mental, mas também para a visão. Abandonar os espaços fechados e aumentar o dinamismo multifoco dos nossos olhos, acarreta inúmeros benefícios para as funções visuais. A postura estática do trabalho de secretária exige maior fixação, contribuindo para o aumento da tensão no sistema muscular dos olhos e da secura induzida pelo número insuficiente de pestanejos. A solicitação em peso dos músculos externos, responsáveis pelos movimentos oculares e, dos internos, responsáveis pela acomodação, são uma razão para o cansaço ocular e uma janela para o aumento de problemas de binocularidade e de refração. É lícito afirmar que, deveríamos todos

beneficiar de mais tempo de vida ao ar livre para a obtenção de maior saúde mental e visual. Olhar para o horizonte, aciona mecanismos de relaxamento no sistema ocular, reduzindo os perigos da fadiga visual, responsável pelos baixos níveis de concentração e atenção. As sociedades modernas debatem-se com a necessidade de harmonizar a vida profissional e pessoal. É um tema atual e essencial para a felicidade nas organizações, o aumento de desempenho e da produtividade e a felicidade. Hoje, as consciências e condutas coletivas tendem a ser mais sustentáveis. A mudança de comportamentos está a fazer com que as escolhas sejam mais saudáveis. A alimentação é um exemplo evidente. Se o exercício físico começou por ter o principal foco o corpo, e o seu culto, a sua difusão, revela a preocupação generalizada com a prevenção da saúde. Obviamente que o paradigma da saúde diz igualmente respeito aos olhos e à saúde visual. Os atrativos da vida ao ar livre também acarretam alguns condicionamentos e, estes, devem ser recordados. Se a luz solar é uma fonte de vida, a exposição excessiva aos raios ultravioletas poderá conduzir a graves problemas de saúde na pele e nos olhos. Se a pele tem uma relevante função no processamento da vitamina D, a retina, através dos seus neurotransmissores, é preponderante no estímulo da produção da serotonina,

a hormona da felicidade. O verão é um convite ao "dolce far niente" e à procura das atividades ao ar livre. Prevalecem as escolhas de territórios junto ao litoral. As praias, são ambientes altamente refletoras, através do branco das areias e do efeito espelho da água. Isto faz com que o número de raios que incidem diretamente nos olhos, vindos de múltiplas direções, aumentem a exposição às radiações ultravioleta. Os dias são mais longos, a mobilidade e o maior número de deslocações, obrigam a um tempo de condução automóvel superior ao habitual. Procuram-se as esplanadas e passeios a pé, numa espécie de indulto aos males do inverno. Naturalmente que os óculos de sol são uma companhia imprescindível, segura e confortável. Há muito que deixaram de ser catalogados como acessórios de moda. Hoje, integram um conjunto de soluções essenciais para a prevenção da saúde visual. Nos idos anos 60 e 70, chamavam-se às lentes escuras de lentes medicinais. Entre muitas razões, por serem construídas com superfícies paralelas, sem aberrações e terem um filtro protetor. As características filtrantes das lentes solares diminuem o deslumbramento provocado pelo excesso de luminosidade, protegendo a qualidade visual. Na condução, diminuem os riscos da fadiga visual. Os raios ultravioletas não são perceptíveis



BOTTEGA VENETA

OPTOCENTRO

LISBOA | PORTO | MAPUTO

pelo olho humano e apresentam um grau de perigosidade elevada para o cristalino e para a retina. A importância do uso dos óculos de sol deverá ser difundida, sem que hajam limitações de idade. A aquisição de um par de óculos não é subsidiada, quer por parte do Estado, quer por parte dos subsistemas de saúde. Uma regra injusta que parece desvalorizar a importância deste equipamento.

Para os emetropes (todos aqueles que não precisam de graduação), a escolha é livre. O modelo dos óculos e a cor das lentes tem a ver com a escolha individual. Para os utilizadores de óculos graduados, é fundamental uma prescrição passada por um especialista. Tendo em conta que as fábricas produzem uma diversidade de

lentes com um leque de características técnicas diversificadas, a oferta passa pelas lentes unifocais ou progressivas, cores únicas, degradês, fotocromáticas, espelhadas, entre outras soluções.

A aquisição de uns óculos de sol deve merecer a maior atenção do consumidor. O mercado paralelo dos produtos contrafeitos é aliciante, mas perigoso para a saúde visual. A construção destas lentes não está sujeita às normas internacionais, são produzidas com inúmeras aberrações e distorcem a visão como uma graduação errada. Não possuem as propriedades filtrantes dos UV e, portanto, com o seu uso persistem os riscos do desenvolvimento precoce de algumas doenças oculares. É recomendável que a compra de

uns óculos de sol seja feita em estabelecimentos credenciados. A grande maioria das lojas de ótica está habilitada para garantir os cuidados necessários para a saúde visual. Porque o sol em Portugal não acaba com o verão, aproveite-o, procure a vida ao ar livre, na praia ou no campo, mas sempre com o seu fiel amigo, os óculos de qualidade certificada. Adquira-os num estabelecimento de ótica credenciado. Acima de tudo, use o tempo para encontrar um caminho para a felicidade.

RUI MOTTY
Optocentro

SOU CTT

SOU CTT

A rede de parceiros "Sou CTT" continua a expandir-se com novas marcas, oriundas de diferentes áreas de atividade. Conheça as mais recentes adesões



Beleza INGLOT



Fundada em 1983, a Inglot é uma marca de maquilhagem profissional que tem como principal objetivo oferecer produtos de alta qualidade e com os melhores ingredientes, a preços acessíveis. Através do protocolo estabelecido no âmbito do "Sou CTT", a marca oferece 10% de desconto em toda a loja. Saiba mais [aqui](#).

Mobilidade MFORCE

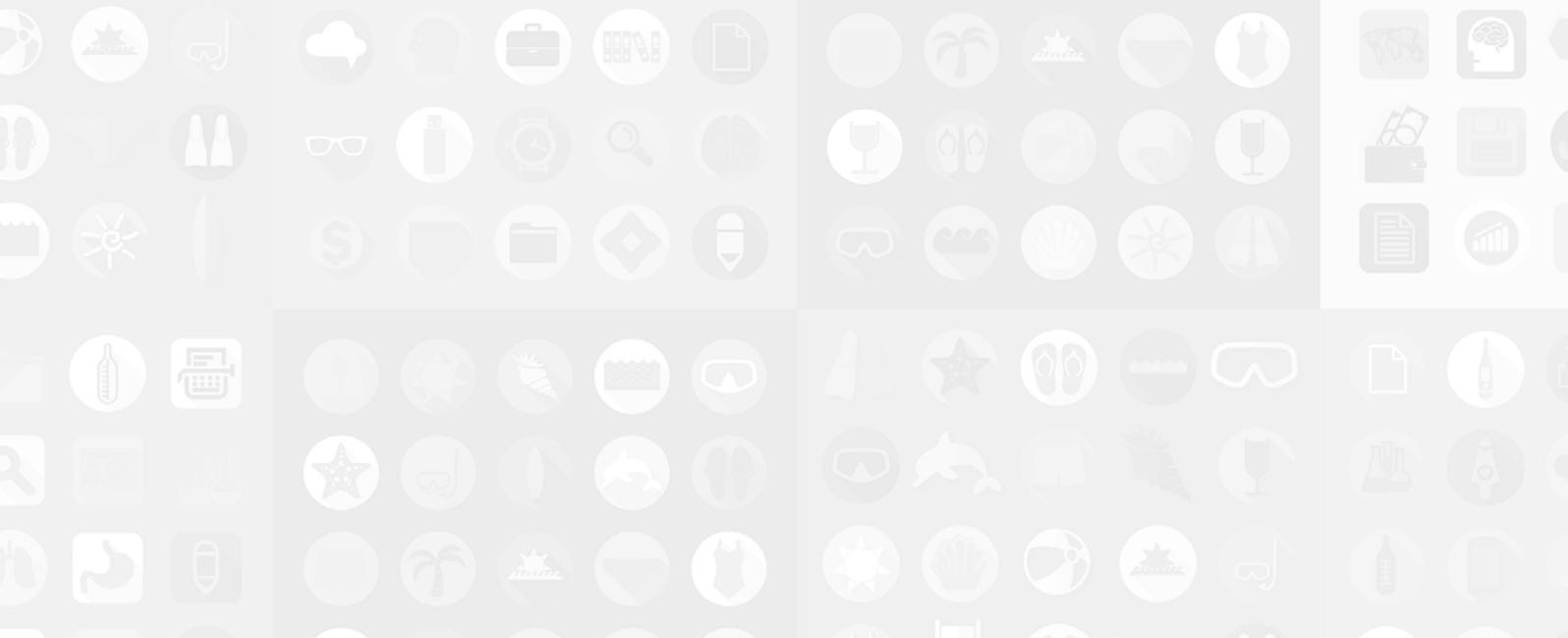


Em tempo de regresso ao ativo e às deslocações diárias, não descure a saúde do seu automóvel e aproveite os serviços da rede de oficinas Mforce. Conheça os diferentes serviços com preços especiais para colaboradores dos CTT [aqui](#).

Moda MR. BLUE



Dedicada à moda masculina, a Mr. Blue também se destaca pelas peças de alta qualidade e com preços acessíveis. Os/as colaboradores/as dos CTT têm 20% de desconto em toda a coleção. Saiba mais [aqui](#).



Saúde e Bem Estar MONTEPIO | RESIDÊNCIAS



As Residências Montepio aderiram ao programa de parcerias “Sou CTT”, com diferentes serviços.

Instaladas em locais que facilitam a visita de familiares e amigos, as **Residências do Grupo Montepio** foram concebidas para que se sinta próximo/a do seu ambiente natural, disponibilizando as equipas e os meios necessários a um completo desenvolvimento pessoal e de vida. Nestes Centros Residenciais é prestado um atendimento integrado e de cuidados individualizados e continuados, desenhado para responder às suas necessidades, seja por um período determinado, como por exemplo, em casos de recuperação ou pós-operatório, ou como residência permanente.

O **Serviço de Apoio Domiciliário** destina-se a pessoas que, mantendo-se no seu domicílio, pretendem receber cuidados de excelência, de acordo com as suas necessidades, prestados por uma equipa de profissionais especializados e qualificados.

O **Serviço de Teleassistência** está disponível 24h por dia, 7 dias por semana, e garante assistência imediata em caso de emergência, aconselhamento médico telefónico, indicação dos hospitais e farmácias de serviço, apoio à solidão, entre outros.

Saúde e Bem Estar MONTEPIO | TELEASSISTÊNCIA

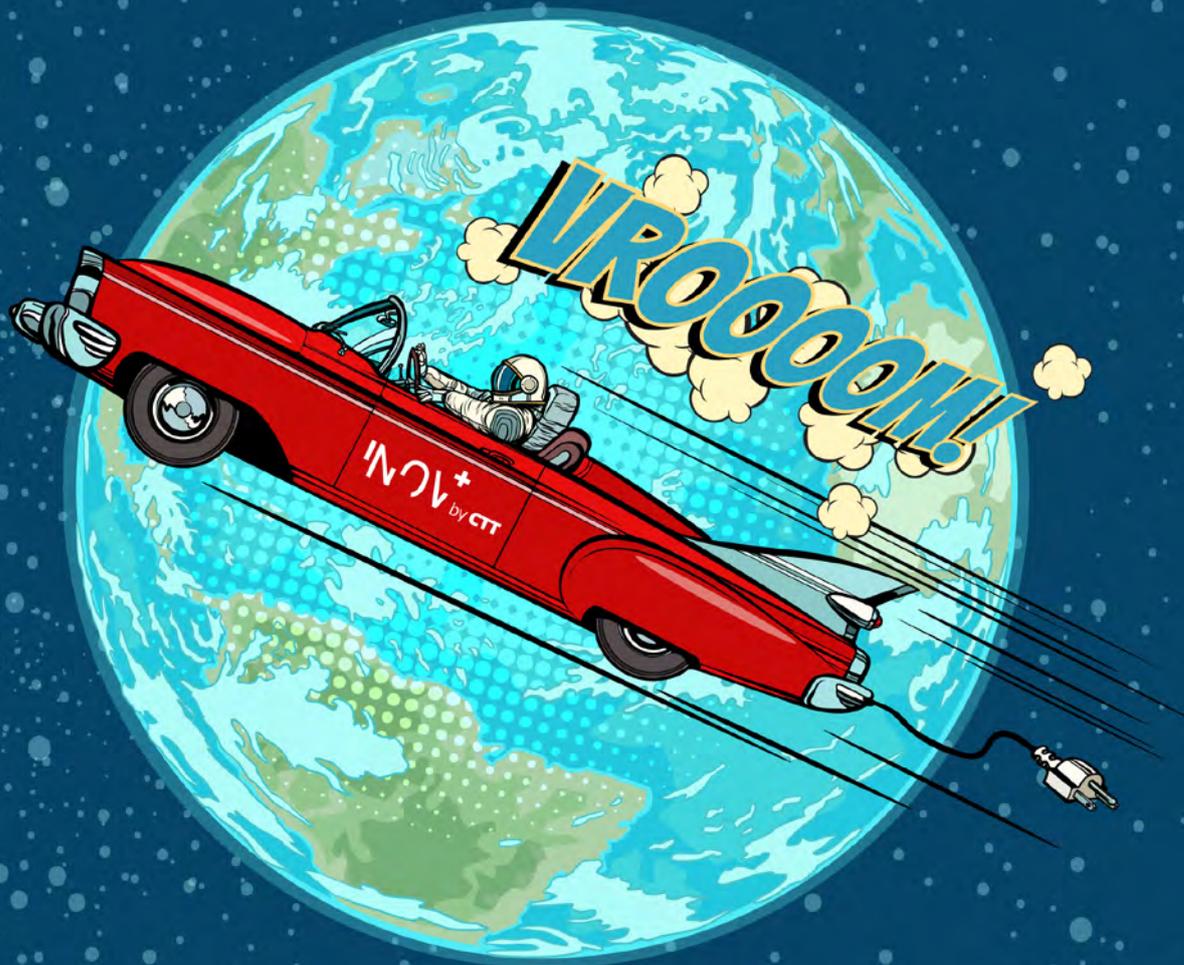


Saúde e Bem Estar MONTEPIO | SERVIÇO DE APOIO AO DOMICÍLIO



O programa de parcerias “Sou CTT” dá acesso a descontos e condições especiais em dezenas de marcas. Conheça todos os parceiros na [página “Sou CTT”, na intranet](#).

ELSA DUARTE



DÊ A VOLTA AO MUNDO **inov+**

As férias estão a terminar, mas ainda pode dar a volta ao mundo. Uma nova viagem no INOV+ by CTT já começou

O 12º ciclo de desafios no INOV+ é uma viagem, com quatro escalas, cujo destino final é, como habitualmente, o Pitch Day INOV+, que se realiza no final do ciclo e no qual os autores das melhores ideias têm a oportunidade de as partilhar publicamente com a Comissão Executiva e com todos os colaboradores da Empresa. E, possivelmente, de as ver implementadas num futuro próximo. A dinâmica é a mesma dos três ciclos de desafios anteriores: participação numa plataforma simples, intuitiva e com uma imagem divertida, desenvolvida inteiramente por colaboradores dos CTT, para ser apelativa e valorizadora do

mérito das ideias e dos seus autores. Qualquer colaborador do Grupo CTT, CTT Express incluída, uma vez que a plataforma tem uma versão em espanhol, pode participar, acedendo ao **inov+** no seu computador, smartphone ou tablet, a qualquer altura e em qualquer lugar. Faça login com os seus e-mail e password CTT. Caso não tenha credenciais corporativas, siga os passos do [guia de acesso](#) ou contacte a equipa INOV+ via inovmais@ctt.pt.

Quatro escalas

A viagem pelo 12º ciclo de desafios no

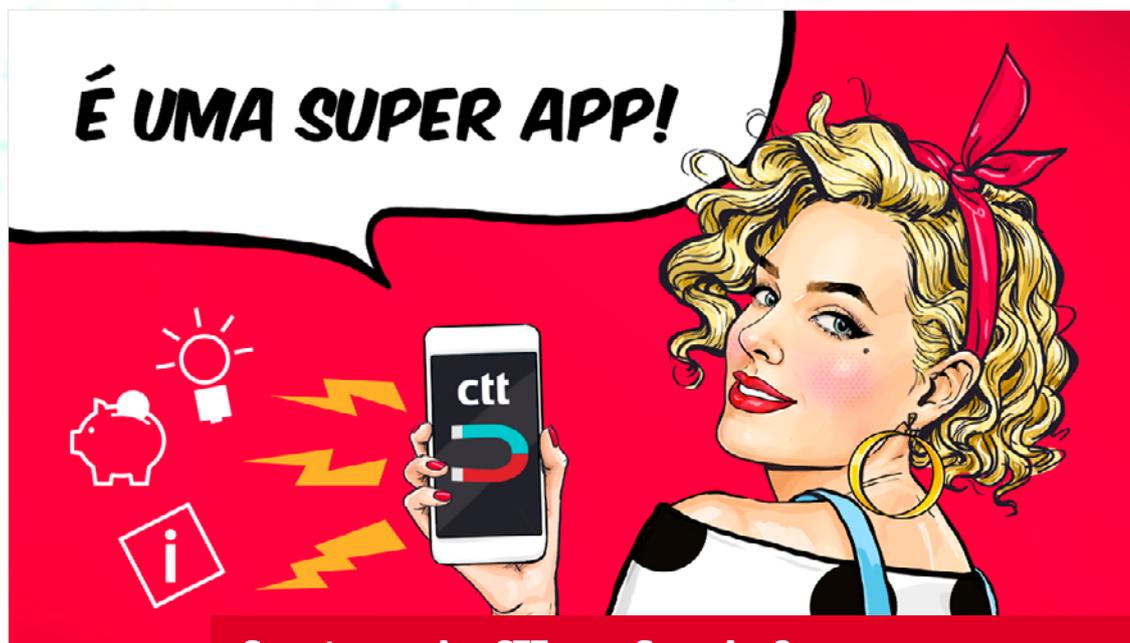
INOV+ tem quatro escalas (desafios ativos). Pode parar em todas elas e contribuir com as suas ideias ou optar por apenas por aquela que mais o inspira. Não tem ideias para nenhum dos desafios? Não faz mal, comente e complemente as ideias dos outros utilizadores, acrescentando-lhes valor. Se ainda tem dúvidas sobre o funcionamento do INOV+, participe num dos workshops online que a equipa de projeto realiza semanalmente, e conheça a fundo esta plataforma e a como pode participar. Pode marcar já o seu lugar na próxima sessão, inscrevendo-se [aqui](#).



Que oportunidades podemos explorar para reforçar a matriz ibérica dos CTT?

Que serviços ou ações comerciais podem ser potenciadas para explorar a natureza ibérica dos CTT? Com este desafio pretende-se receber ideias sobre que serviços ou ações comerciais podem ser

potenciadas para explorar a complementaridade da presença CTT em Portugal e em Espanha. O que podemos oferecer aos clientes empresariais de forma integrada nos dois países?



Como tornar a App CTT numa Super App?

A App CTT está em constante reinvenção e todos os dias há novas razões para a tornar melhor e mais atraente para os seus utilizadores, seja por via de novas tecnologias ou devido a recentes necessidades dos clientes.

Neste desafio procuram-se ideias inovadoras, surpreendentes, quiçá até positivamente estapafúrdias, para que a App CTT se torne numa verdadeira Super App para todos os nossos clientes,

tanto residentes no território nacional, assim como nos cinco continentes.

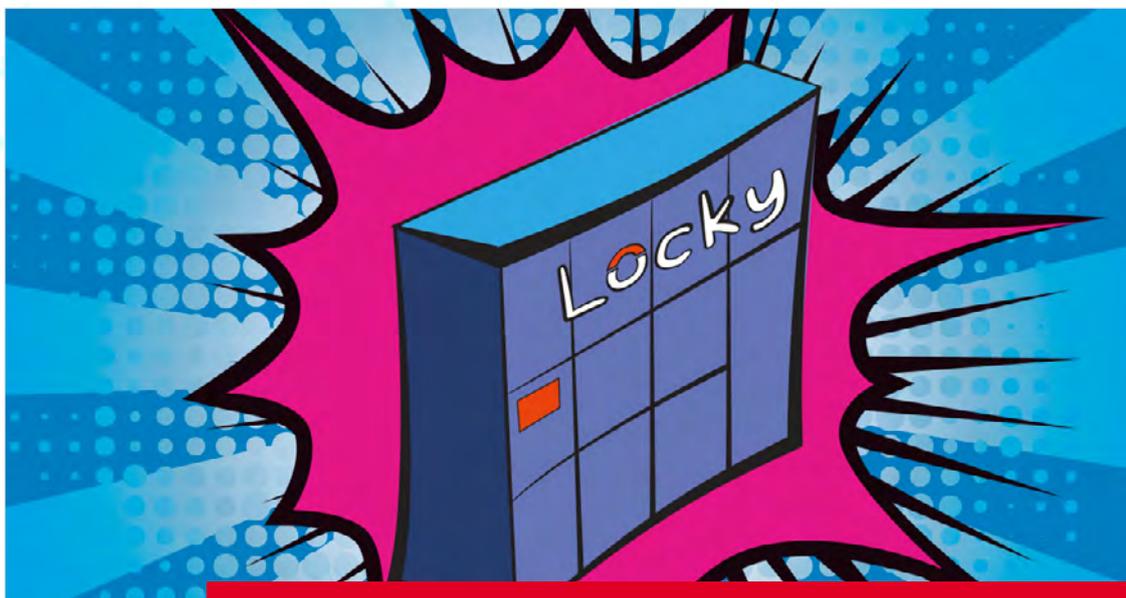
A Super App CTT tem de tirar partido do seu pilar core de enviar e receber objetos, suportando e alavancando, de forma gradual, múltiplas jornadas sinérgicas que visem aumentar o seu espectro de atuação para atrair e reter um número cada vez maior de clientes. Na dúvida, independentemente do contexto, o cliente tem de aceder à Super App CTT.



Como potenciar a Rede de Lojas e Pontos CTT como uma verdadeira plataforma de serviços de conveniência?

A Rede de Pontos CTT é suportada por mais de 1800 parceiros, dos quais cerca de 1000 são Juntas de Freguesia. Considerando a forte dependência da faturação global na linha de negócio de correio, com cerca de

93% de peso no global da realização de receitas, pretende-se desafiar outras atividades e negócios que possam ser desenvolvidos com este tipo de parceiros e também para a atual rede de Lojas CTT.



Como atrair e fidelizar utilizadores para os cacifos Locky?

A Locky, é uma aposta estratégica dos CTT para ir ao encontro das necessidades de conveniência do e-commerce a nível ibérico. Já existem mais de 350 cacifos instalados de norte a sul de Portugal e está a ser planeada a expansão desta rede para Espanha. O principal objetivo da Locky é permitir ao cliente levantar a sua encomenda onde lhe for mais conveniente e num horário alargado (perto de casa,

do trabalho, da universidade, no supermercado onde vai fazer as compras). Procuram-se ideias concretas e inovadoras de iniciativas que resultem num aumento do número de utilizadores dos cacifos Locky e que fomentem a fidelização dos clientes, seja, por exemplo, através de parcerias com os e-sellers ou de ações de divulgação, captando-os à concorrência.

Embarque nesta viagem e deixe a sua marca no diário de bordo. Partilhe as suas ideias inovadoras. LUCÍLIA PRATES

Crédito Habitação Sustentável

A NATUREZA AGRADECE E O SEU CRÉDITO TAMBÉM

Se quer comprar casa e contribuir para um mundo mais sustentável, a campanha de Crédito de Habitação Sustentável é a solução ideal para si. Na compra de uma casa com classe energética A ou B, o Banco CTT oferece um desconto de 0,1% no spread do seu crédito. Esta oferta está disponível para todas as finalidades de crédito. Simule e faça o seu pedido de crédito online em bancocctt.pt.

TAEG de 2,6% | Financiamento 170.000€, garantido por hipoteca a 30 anos | TAN variável 1,987% | Euribor a 12 meses de maio de 2022 0,287%, | Spread 1,700% | 360 prestações mensais 627,25€ | Total de comissões e despesas iniciais 2.244,7€ | Seguro vida mensal médio 12,63€ | Seguro multirriscos mensal médio 23,02€ | MTIC 244 359,91€. A taxa de juro aplicada pode assumir valores negativos em função da evolução do respetivo indexante. Desconto para imóveis com certificação energética A+ / A e B / B- de 0,1% sobre o spread, mediante apresentação de Certificado Energético do imóvel dado como garantia com classificação energética A ou B.

saiba mais em
bancocctt.pt

Banco CTT,S.A.

bancocctt
pela sustentabilidade

O INCRÍVEL PROJETO DE REDE DE TRANSPORTE SUBTERRÂNEO DE MERCADORIAS HELVÉTICO

A confederação suíça iniciou, recentemente, a implementação do “Cargo Sous Terrain”, um projeto de transporte subterrâneo de mercadorias, que ligará a maioria das cidades suíças e contribuirá para reduzir significativamente a emissão de gases de efeito de estufa, a poluição do ar e os congestionamentos rodoviário e ferroviário

Será uma espécie de metro exclusivo de mercadorias, cujos veículos poderão circular a uma velocidade constante de 30Km/h, 24 horas por dia. Isto vai permitir reduzir a movimentação de mercadorias em rotas muito utilizadas pelo público em geral: nomeadamente rodovias, caminhos de ferro e transporte aéreo. O fornecimento de eletricidade será feito exclusivamente por fontes renováveis, o que se traduzirá numa redução de 80% de emissões de CO2 por tonelada transportada por via rodoviária e numa redução global de 30% de tráfego nas redes rodoviárias e ferroviárias.

Estima-se que a primeira secção do projeto seja inaugurada em 2031, ligando a região de Härkingen–Niederbipp a Zuriue, num total de 70Km. A rede completa de 430Km de túneis será criada até 2045, entre o Lago Constança e o Lago Genebra, com conexões para Basileia, Lucerna e Thun. O projeto está a ser financiado por privados e deverá custar entre 30 a 35 mil milhões de euros. O vídeo ao lado permite visualizar uma apresentação do projeto.

Fontes: Cargo Sous Terrain | Transitions & Energies | Sapo TEK



Poste Italiane transforma os icónicos marcos postais em inteligentes e digitais

Os sexagenários marcos de correio vermelhos da Poste Italiane estão em transformação.

Em adição ao seu propósito marcadamente postal, o operador italiano decidiu equipá-los com sensores

ambientais e um ecrã digital que dá uma série de informações úteis aos cidadãos.

O ecrã usa tecnologia e-Ink, como os e-readers da Amazon Kindle ou da Kobo, e permite visualizar informações variadas, relacionadas com a qualidade do ar, ou seja, com fatores como temperatura, humidade, poluentes como dióxido de nitrogénio e poeira fina. Pode também conter avisos úteis da administração local para a população.

Um dos objetivos destes marcos de correio inteligentes é a redução do tempo necessário para a recolha de correspondência aí depositada, permitindo a otimização dos tempos de recolha da correspondência pelos carteiros, com evidentes vantagens do ponto de vista da sustentabilidade ambiental.

A revolução já se iniciou em vários locais de Milão e está em curso a sua expansão até aos 12 mil marcos, o que está previsto acontecer no prazo de 48 meses.

Fontes: Tech Princess | Mi-Lorenteggio



Dronedek testa caixas de correio com reconhecimento facial

A empresa de entregas autónomas Dronedek lançou, em parceria com a especialista em reconhecimento facial Scylla, um teste piloto de serviços de reconhecimento facial nas suas caixas

de correio inteligentes, que asseguram e protegem a temperatura dos alimentos, do correio e de encomendas entregues de forma tradicional ou autónoma, via robot, drone ou veículo autónomo.

A caixa de correio dispõe, ainda, de tecnologia para poder enviar e receber todo o tipo de objetos postais, identificar os objetos recebidos, desinfetá-los e verificar se um objeto é seguro: se houver presença de explosivos ou ameaças químicas / biológicas, controla a temperatura no seu interior e liga aos serviços de emergência, caso se justifique. Permite também o carregamento elétrico por indução de drones. O teste está a acontecer na cidade de Lawrence, no estado de Indiana, EUA, e esta foi a primeira vez que correio prioritário (“first-class”) da USPS foi entregue nestas caixas inteligentes de correio.

Fonte: Parcel & Postal Technology International





Manchester City apresenta cachecol inteligente que acompanha as reações dos fãs

O clube britânico de futebol da Premier League, Manchester City, quer saber o que faz vibrar os seus fãs.

Para isso, tem vindo a trabalhar com a Cisco Systems, o seu parceiro tecnológico desde 2019, para criar um "cachecol conectado", que inclui um sensor "EmotiBit" que rastreia o ritmo cardíaco, a temperatura corporal e o estado emocional do seu utilizador durante uma partida.

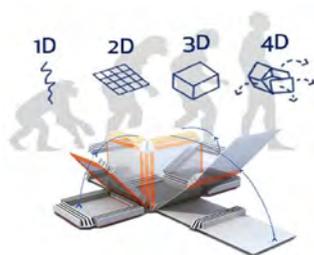
Segundo o clube de futebol e o seu parceiro, isto vai permitir trazer os fãs mais perto do jogo, embora não tenha sido revelado como.

Um piloto foi recentemente concluído para testar o dispositivo, em seis aficionados selecionados, o que permitiu a recolha de inúmeros dados em 120 momentos diferentes, registando o que cada fã sente.

Estes dados estão a ser analisados para compreender os adeptos e as suas reações.

Esta iniciativa não é exatamente uma surpresa num mundo onde o Data Analytics (indicadores analíticos) já mudou a forma como se praticam múltiplos desportos.

Fonte: Engadget



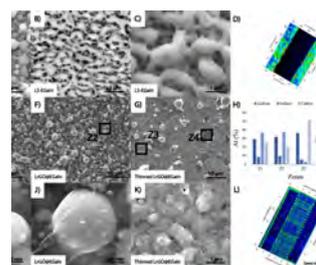
A impressão em 3D ganha uma quarta dimensão: o movimento

A impressão em 4D está a abrir a porta a novos materiais inteligentes, cujas aplicações são unicamente limitadas pela nossa imaginação.

A impressão 4D, um termo cunhado por Skylar Tibbits, arquiteto e cientista informático do MIT, ainda se encontra nos estágios iniciais de desenvolvimento, mas há já vários protótipos criados, entre os quais um sapato impresso em 4D: ele e o seu grupo imprimiram um padrão pré-programado em tinta de polímero, sobre uma peça de tecido que se encontrava esticada. Após libertar o tecido, a forma em 2D passou de imediato para a forma 3D pretendida. Ao contrário de Tibbits, que se foca em abordagens de impressão 4D para fabrico de produtos de estilo de vida, muitos outros investigadores, que defendem esta tecnologia, estão a concentrar a sua investigação em potenciais aplicações biomédicas.

O vídeo ao lado permite assistir à conferência TED, onde Tibbits demonstrou o conceito pela primeira vez.

Fonte: Chemistry World



Cientistas portugueses criam material inovador para nova geração de dispositivos eletrónicos

Um grupo de investigadores da Universidade de Coimbra desenvolveu um nanocompósito de metal líquido revestido a grafeno, que pode ser usado como condutor transparente, com grande impacto em aplicações da próxima geração de dispositivos eletrónicos, tais como ecrãs flexíveis, painéis solares flexíveis, dispositivos "wearable" (que se vestem ou usam), entre outros.

Num artigo publicado na revista especializada Advanced Materials Technologies, os cientistas demonstram que as supramencionadas nanopartículas podem ser transformadas em elétrodos condutores e semitransparentes, através de uma técnica de processamento a laser, de forma muito rápida (em poucos segundos), a baixo custo e em larga escala.

Os cientistas vão entrar numa nova fase da investigação, testando a utilização de outros tipos de lasers no nanocompósito, para melhorar a condutividade e transparência dos elétrodos e, ainda, a sua aplicação em áreas da eletrónica de filmes finos, sensores de humidade e gás e dispositivos de armazenamento de energia.

Fonte: Sapo Tek



Correios do Brasil inauguram conceito Drive-Thru postal

Os Correios do Brasil inauguraram a sua primeira agência com atendimento Drive-Thru, situada na cidade de Vitória, no estado de Espírito Santo. Uma iniciativa que segue a tendência de agilizar o atendimento ao consumidor.

O guichet Drive-Thru está disponível inicialmente para clientes contratuais, clientes Clube Correios e clientes contratuais da solução de logística inversa.

Conta com um funcionário que realiza as diversas tarefas disponíveis, incluindo pesagem e selagem de objetos,

o que permite ao cliente realizar os seus envios e efetuar os respetivos pagamentos sem sair do carro.

Permite, também, receber encomendas provenientes do e-Commerce. No vídeo ao lado pode ver uma reportagem sobre o conceito.

Fonte: AICEP



SOU **ctt**

PROPOSTAS DONA OFERTA

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

5%

Descontos em produtos CTT

10%

Os preços indicados já incluem o desconto



**AGENDA CLÁSSICA
2022-2023 SEMANAL**
Desejos, planos e
muita garra

Preço: 15,26 €



DIÁRIO COM CADEADO
Tudo o que
quero recordar

Preço: 9,86 €



DIÁRIO COM CADEADO
Os meus pensamentos,
segredos e aventuras

Preço: 9,86 €



AGENDA CLÁSSICA PEQ 2022-2023 DIÁRIA Aqui cada dia é único

Preço: 14,85€



AGENDA CLÁSSICA PEQ 2022-2023 SEMANAL Contém ideias, desafios e aventuras

Preço: 13,46 €



AGENDA CLÁSSICA 2022-2023 DIÁRIA Aqui cada dia é único

Preço: 17,96€



DIÁRIO PESSOAL Não há ninguém como tu

Preço: 5,85 €



ERASABLE GEL PEN Panda - Black

Preço: 1,76 €



ERASABLE GEL PEN Bear - Blue

Preço: 1,76 €



ERASABLE GEL PEN Astronaut - Black

Preço: 1,76 €



ERASABLE GEL PEN Llama - Black

Preço: 1,76 €

Para conhecer todas os descontos e vantagens que a Dona Oferta tem para si, aceda à [Intranet CTT](#).



SOU **ctt**

PROPOSTAS DONA OFERTA

5%

Descontos em
produtos CTT

10%

Os preços indicados já incluem o desconto



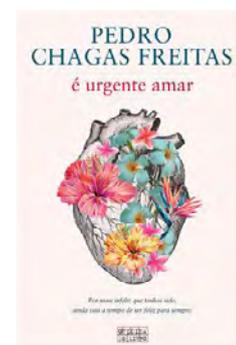
**Foi sem querer
que te quis**

Preço: 13,95 €



M#rda! Amo-te

Preço: 15,75 €



É urgente amar

Preço: 15,75 €



Durante a queda aprendi a voar

Preço: 15,21€



Napoleão vem aí!

Preço: 16,11€



Foste a maneira mais bonita de errar

Preço: 15,75€



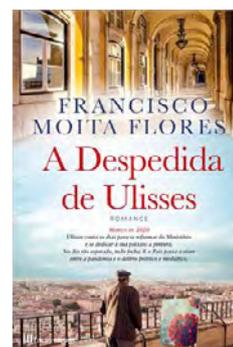
Se me amas não te demores

Preço: 14,31€



Prometo falhar

Preço: 16,65€



A despedida de Ulisses

Preço: 15,21€



A raridade das coisas banais

Preço: 16,65€



E nada o vento levou

Preço: 14,85€



Diz-me só a verdade

Preço: 14,85€

Para conhecer todas os descontos e vantagens que a Dona Oferta tem para si, aceda à [Intranet CTT](#).

O PRODUTOR DE SAÚDE É UM *POTENCIADOR* DE SAÚDE



Sabia que cerca de 40% dos portugueses sentem não ter controlo sobre a sua situação de saúde?

Esta é a conclusão do estudo “A Saúde dos Portugueses – Um BI em nome próprio”, promovido pela Médis, em associação com a Return on Ideas. De facto, estes conceitos são, muitas vezes, apresentados como simples antónimos de “doença”, o que resulta na conceção de que o território da saúde termina onde se inicia o território da doença

Independentemente de sentir que tem ou não controlo sobre o seu bem-estar, é importante compreender que o estado da sua saúde é mutável e, naturalmente, sofre alterações com o passar do tempo – para melhor ou pior. Como sabemos, os nossos comportamentos e hábitos diários influenciam o nosso estado de saúde, pelo que existem formas de ajudar a controlar estas oscilações. Para isso, é imperativo perceber o seu papel na sua própria saúde e de que forma a pode influenciar.

Da doença à saúde: como ser um produtor de saúde

Segundo o mesmo estudo, independentemente do significado que lhe seja atribuído, a saúde pode ser representada como um eixo que se estabelece entre dois polos opostos: a saúde máxima e a saúde mínima, que culmina na morte. Todas as pessoas se colocam algures entre estes dois polos, sendo que esta posição não é fixa e pode sofrer alterações ao longo dos anos. Por mais robusta que seja a saúde de um indivíduo, todos passam pelas oscilações no eixo de saúde

e bem-estar, especialmente com o avançar da idade.

A posição neste eixo resulta da apreciação que a pessoa faz da sua condição de saúde. No fundo, é a sensação de lacuna relativamente à posição em que se encontra e a posição desejada que pode transformar a visão que o indivíduo tem da sua saúde e, conseqüentemente, aquilo que faz para a melhorar. Isto significa que, a qualquer momento, o potencial de saúde pode ser renovado e reconquistado através da alteração de determinados hábitos, o que tem como resultado uma maior



Artigo preparado e validado em colaboração com a

**Professora Doutora
Maria do Céu Machado**

Presidente do Conselho Disciplinar da Ordem dos Médicos e Professora Catedrática Jubilada da Faculdade de Medicina de Lisboa

vitalidade e, em alguns casos, tempo de vida. Neste sentido, o indivíduo pode ser um produtor de saúde através da potenciação do seu bem-estar.

Neste contexto, é importante distinguir prevenção e potenciação de saúde:

- **Prevenção:** passa pela procura de um acompanhamento médico de rotina.
- **Potenciação:** assenta na ideia de que o indivíduo, por sua própria iniciativa, tem atitudes associadas a um estilo de vida saudável, como a prática de desporto ou uma alimentação mais cuidada. O objetivo será a maximização do bem-estar.

De acordo com o estudo “A Saúde dos Portugueses – Um BI em nome próprio”, 85% dos portugueses reconhecem esforçar-se para ser saudáveis.

Destes, 66% têm na defesa do seu bem-estar a principal motivação, o que evidencia uma preocupação com o estado de saúde individual.

A melhoria da performance física (21%), o medo de determinadas doenças (20%) e o desenvolvimento da performance intelectual (13%) são também apontados como motivos para este esforço.

Mas o que explica estes resultados?

De uma forma geral, além da idade, são vários os eventos capazes de alterar não só o estado de saúde, mas também a relação que se estabelece com a saúde:

- Morte de um familiar
- Doença de alguém próximo
- Maternidade
- Divórcio
- Viuvez
- Stress
- Alterações profissionais

Saúde física e saúde mental

A relação com a saúde física é, em muito, influenciada pela saúde mental do indivíduo. O mesmo estudo concluiu que pelo menos 7% da população tem uma doença mental diagnosticada. Infelizmente, este número pode ser

superior, uma vez que muitas são as pessoas que padecem de um distúrbio mental, mas não estão diagnosticadas. Por se tratar de um cenário em que as pessoas facilmente se sentem subtraídas de si próprias e fragilizadas, a transição para o território da doença é mais óbvia nestes casos do que quando falamos de uma doença física.

Contrariamente ao que acontece nos casos das doenças do corpo, as doenças mentais nem sempre têm uma causa específica, o que dificulta também a terapêutica (quando possível).

Curiosamente, 11% dos portugueses consideram não ter controlo sobre a sua saúde por motivos psicológicos, muito embora não tenham qualquer doença física ou mental diagnosticada. Os resultados no estudo mostram que a instabilidade e o descontrolo emocional são os sentimentos mais associados a esta sensação, especialmente entre as mulheres. Trata-se de uma espécie de área cinzenta, difícil de delinear e fruto da dificuldade de lidar com as pressões da vida, da baixa resiliência e da menor flexibilidade emocional.

Assim, a relação entre a saúde física e mental vai muito além dos efeitos fisiológicos. É sabido, por exemplo, que um doente deprimido tem maior probabilidade de não aderir às recomendações de um médico do que um não deprimido. Isto significa que a saúde mental tem um forte impacto na adesão aos comportamentos de produção de saúde.

A procura pela saúde

Se num lado existe a saúde que se tem (ou se pensa ter), no outro existe a saúde que se quer ter.

Ainda de acordo com o estudo, a maior parte da população (64%) reconhece ser cuidadosa, ir ao médico frequentemente e estar doutrinada para uma vida pró-saúde, apostando em comportamentos saudáveis. Mas há claramente espaço para melhorar: 23% da população afirma sem reservas que gostaria de se esforçar mais. É precisamente essa crença na mobilidade por esforço próprio ou, pelo contrário, a entrega à imobilização, que podem ter um papel fulcral na promoção da saúde e do bem-estar. De uma forma geral, é possível concluir que a maior parte da população portuguesa (59%) tem uma vida pró-saúde, com um claro interesse em renovar o seu bem-estar. No que se refere ao empenho que os portugueses empregam nesta procura pela saúde, 41% consideram fazer um esforço razoável, 21% um esforço elevado e 11% um esforço muito elevado. Em suma, e apesar de conscientes da importância de trabalhar para a manutenção ou melhoria da sua saúde, os portugueses tendem a esforçar-se mais apenas quando sentem que a estão a perder. Só depois de se conhecer o que se ganha, como a perda de peso, se valoriza a saúde e se alteram comportamentos.

MÉDIAS

Pode consultar e fazer download do estudo completo “A Saúde dos Portugueses – Um BI em Nome Próprio” em www.saudes.pt



ANGRA DO HEROÍSMO

CIDADE *PATRIMÓNIO* MUNDIAL

Associada aos Descobrimientos portugueses, Angra do Heroísmo exemplifica a criação de uma cidade intimamente ligada à sua função marítima, tendo sido porto de escala obrigatória das frotas de África e das Índias

A cidade açoriana de Angra do Heroísmo localiza-se na costa sul da Ilha Terceira, é sede de município com o mesmo nome e sede da diocese de Angra, que engloba o restante arquipélago.

Foi, desde cedo, uma zona considerada bastante adequada para ancoragem de embarcações, no espaço que se abria entre duas baías junto ao Monte Brasil. As primeiras habitações foram sendo construídas a partir desse espaço, na encosta da colina.

A progressão foi rápida desde 1478, sendo elevada a vila. Em 1534, tornou-se a primeira povoação do arquipélago dos Açores a ascender a cidade. No mesmo ano, o Papa escolheu Angra para sede da diocese

com o mesmo nome e com jurisdição sobre as restantes ilhas. A localização abrigada, conforme referido, tornou Angra um porto de importância fulcral na Carreira da Índia, servindo para local de reabastecimento de embarcações. Foi instalada na cidade a Provedoria das Armadas. Em 1580, num contexto de crise sucessória, Angra tornou-se cidade de resistência ao domínio filipino colocando-se do lado do aspirante ao trono português, D. António. Esta resistência deu-lhe o título de “Sempre Leal Cidade” outorgado posteriormente por D. João IV. Sempre relevante na História de Portugal, foi aqui que esteve detido o rei D. Afonso VI, após afastamento do trono por seu irmão.

Já no século XIX, Angra foi centro do movimento liberal num país dominado na restante área geográfica pelos absolutistas. Em 1828, estabeleceu-se a Junta Provisória, sendo nomeada capital do reino dois anos depois. Foi de Angra que partiu a expedição liberal que desembarcou no Mindelo e que triunfou em 1834, valendo-lhe o nome atual de Angra do Heroísmo. Em 1980, a cidade seria arrasada por um violento sismo de 7.2 na escala de Richter. A reconstrução, mantendo o traçado clássico, valeu em 1983 a classificação do centro histórico como Património Mundial pela UNESCO. A cidade, extremamente agradável, tem um traçado que facilita um percurso coordenado pelos seus pontos de

EM 1980, A CIDADE SERIA ARRASADA POR UM VIOLENTO SISMO DE 7.2 NA ESCALA DE RICHTER. A RECONSTRUÇÃO, MANTENDO O TRAÇADO CLÁSSICO, VALEU EM 1983 A CLASSIFICAÇÃO DO CENTRO HISTÓRICO COMO PATRIMÓNIO MUNDIAL PELA UNESCO



interesse. Poderá partir da Praça Velha, centro nuclear de Angra. Desenhada pelo Mestre Maduro Dias, foi a primeira praça portuguesa a ser projetada para servir de lugar de encontro de dois arruamentos, inspirada pelos ideais urbanos renascentistas. Aí se ergue o edifício da Câmara Municipal e dali partem as principais ruas, possuindo um pavimento marcado por calcário e basalto, formando um mosaico.

Pelas ruas de calcário e basalto

Subindo a Rua da Sé, irá deparar-se com esta edificação religiosa à sua esquerda. Esta é sede do Bispado de Angra e é o maior templo da cidade. O edifício foi construído sobre a antiga igreja de S. Salvador, datada de 1496. Tem uma fachada imponente, duas torres sineiras e um interior com o teto esculpido em cedro, azulejos do século XVII e variadas peças de relevância. Mais atrás, passando pelo Palácio Bettencourt, poderá visitar o Antigo Paço Episcopal, datado de 1544, cedido por D. João III para o serviço dos bispos. Dirija-se, em seguida, ao Palácio de Santa Catarina, localizado no Pico da Urze. Admire o fantástico portão de entrada e a sua cantaria feita com pedra da região, bem como o pátio interior, desta que foi, durante séculos, a residência da família Corte Real, sendo atualmente uma das residências oficiais dos bispos.

Desça à zona junto ao mar e passeie um pouco pelo Cais da Alfândega, que começou a ser construído ainda



no século XV. Era neste local que acostavam as naus vindas da Índia, formando um complexo de receção e registo de mercadorias. Suba novamente à Praça Velha, ultrapasse-a e visite o Jardim Duque da Terceira, onde poderá ter um passeio fresco e muito agradável, bem como uma vista fantástica sobre toda a cidade de Angra. É um dos mais belos jardins dos Açores, estando localizado nos terrenos fronteiros ao Colégio dos Jesuítas e Convento de S. Francisco. Depois de apreciar a vista, visite o Alto da Memória e o respetivo obelisco erigido no

século XIX, como homenagem a D. Pedro IV.

Por último, se pretende dar um passeio onde poderá combinar o espaço verde com uma visita histórica, dirija-se à Fortaleza de São João Baptista. Localizada no início do Monte Brasil, é a mais importante fortificação militar dos Açores e abre-se para um amplo espaço de lazer muito concorrido pelos terceirenses.

Visite Angra do Heroísmo, viaje no tempo e viva uma experiência única!



PEDRO PABLO *PICHARDO* CAMPEÃO OLÍMPICO VOADOR

O atleta português, de origem cubana, Pedro Pablo Pichardo é mais um dos nossos muitos casos de sucesso do atletismo olímpico



Nascido em 1993, este especialista em triplo salto, começou o seu percurso ganhador em Barcelona, ao vencer por Cuba o Campeonato Mundial de Triplo Salto de categoria júnior.

No ano seguinte, iniciou-se nos seniores, atingindo o primeiro lugar na Liga de Diamante em Lausanne, com uma marca de 17,58m. No seu primeiro Mundial sénior, em Moscovo, tornou-se o medalhado mais jovem, conseguindo a prata. Novo sucesso no ano seguinte, desta feita com um bronze. Após cumprir um período de suspensão por se recusar a treinar com o preparador principal, Pichardo retomou o sucesso ao quebrar a barreira dos 18 metros, em Doha, na Liga de Diamante. Continuou a colecionar medalhas, mas,

em 2017, abandonou Estugarda onde se encontrava a treinar e deslocou-se para parte incerta. Soube-se, depois, que tinha aceiteado competir pelo Benfica e que estava em Portugal. Em dezembro desse ano obteve a nacionalidade portuguesa.

Com as cores nacionais prosseguiu a sua imparável veia ganhadora. Na Liga de Diamante, em Bruxelas, conseguiu o seu primeiro Troféu de Diamante e a autorização para competir por Portugal nos grandes eventos mundiais de atletismo, a partir de agosto de 2019. Dois anos depois, em 2021, na Polónia, Pichardo venceu o Europeu em Pista Coberta, arrasando a concorrência. Para termos uma ideia, o segundo classificado ficou a 26 cm da marca

do atleta português! No mesmo ano, nos Jogos Olímpicos de Tóquio, a glória suprema: vence o título olímpico com uma marca de 17,98 m, mais 41 cm do que o 2º classificado.

Já este ano, nos Estados Unidos, foi campeão do mundo, deixando o 2º classificado novamente a 40 cm. Uns meses antes, em janeiro, já tinha sido agraciado com o grau de Grã-Cruz da Ordem do Mérito.

Pedro Pablo Pichardo, um ícone do desporto nacional com tanto conquistado e ainda muito por ganhar!

ENTREGA-TE A ALGO MAIOR



Foi sob este lema que decorreu o programa de estágios de verão deste ano e que, durante dois meses, deu a oportunidade a este grupo de jovens universitários de conhecer diferentes áreas da empresa, trazendo-lhes um maior enriquecimento pessoal e profissional. Luís Osório, um estagiário que integrou a área de Social Media da Direção de Comunicação, deixou-nos o seu testemunho sobre a experiência vivida



O programa de estágios de verão 2022 arrancou na manhã de 5 de julho e foi integrado por 18 estudantes universitários, metade dos quais eram filhos ou familiares de colaboradores, de acordo com o anunciado na abertura das candidaturas. Durante dois meses, cada um destes jovens teve a possibilidade de contactar com uma das nossas áreas de negócio, sendo acompanhados por um tutor.

Na sessão de boas-vindas, que decorreu no auditório do Edifício CTT, em Lisboa, Marisa Garrido, Diretora de Pessoas e Cultura (PA), destacou os benefícios destes programas de integração em ambiente profissional, lançando, também, o desafio aos jovens: a preparação de uma apresentação sobre o significado do estágio para cada um, a ser apresentada no final do programa, em setembro.

Os estudantes ficaram a par do percurso a concretizar nesse período, divulgado por Maria José Vieira, da área Transformação Pessoas e Colaboração da PA. Eva Alemão, uma estagiária do atual programa de trainees, partilhou o seu testemunho e, na ocasião, foi também realizada uma dinâmica de apresentação estagiários – tutores, conduzida por Tânia Dimas, da Academia. Carla Duarte, também da Academia, divulgou então as etapas a serem percorridas pelos jovens, que culminaram a 2 de setembro, com o encerramento do programa.

Nesse dia, os jovens voltaram a reunir-se, através de uma sessão online, para, em jeito de balanço, falarem sobre as respetivas experiências, sendo convidados a apontar os pontos fortes do programa, os aspetos a melhorar e as competências que tiveram oportunidade de desenvolver.

A estes estagiários desejamos os maiores sucessos nos caminhos que agora vão iniciar!

ROSA SERÓDIO

ORGULHO CTT

Os CTT!

Efetivamente nem todos se podem orgulhar de ter no currículo um Estágio de Verão nesta empresa que é um dos pilares para o bom funcionamento de Portugal.

Estes dois meses foram de intensas aventuras, histórias e momentos únicos, de que todos os presentes na "ilha" da Comunicação Interna e Conteúdos não se vão esquecer. Com a certeza fico de que as nove pessoas que trabalharam intensamente durante este timing ao som de cantorias desafinadas, discos pedidos e, por vezes, até algum bom humor estiveram mais motivadas do que nunca. Tudo isto só foi possível devido à grande ligação que desde sempre tenho a esta Grande Empresa, de pai a bisavós, de tios a padrinho, a conexão é e será sempre forte, de mim terão sempre o maior respeito e dedicação.

Neste momento da minha vida, foi especialmente importante esta experiência. A área do marketing é um oceano e o marketing digital é só uma gota de água que se espalha no meio de tanta informação, tecnologia e procedimentos em constante inovação. Hoje sei que termino esta etapa com uma noção totalmente diferenciada daquela que há seis anos tinha construído sobre o marketing.

Apenas me resta agradecer à minha tutora Margarida Moita Santos e à Ana Sílvia Santos por todo o apoio e ensinamentos ao longo destes meses e toda a restante "ilha", Adriana Eugénio, Rosa Seródio, Lucília Prates, Elsa Duarte, Mafalda Jesus, Miguel Dantas e Samuel Trindade, por toda a paciência que tiveram para lidar com o estagiário nada fácil, por sinal!

A todos os estagiários que comigo entraram nesta verdadeira aventura, um grande obrigado e muita sorte para o futuro de sucesso que os espera!

LUIS OSÓRIO CARDOSO

Ninguém em casa?

O Locky recebe as tuas encomendas.



CTT/LOCKY/LANÇAMENTO LOCKY/2022-08/3

Agora, podes receber as tuas compras online, onde e quando quiseres. Os Cacifos CTT agora são Locky e podes encontrá-los em vários pontos do país. Só tens de escolher a localização que te dá mais jeito e aguardar pelo código para poderes levantar a tua encomenda de forma simples, rápida e segura.

Locky
O cacifo que espera por ti.



locky-cacifos



lockycacifos

locky.pt by **ctt**