

REVISTA

# ctt

Nº 13\_JAN\_FEV\_22



- 05** EDITORIAL  
Pessoas e negócio, a par e passo com o sucesso
- 06** MOMENTOS
- 10** BANCO CTT  
Banco CTT plantou 15 árvores na serra de Sintra  
Campeonato no Banco CTT
- 12** + PREVENÇÃO  
Segurança rodoviária nos CTT em 2021
- 14** O SUCESSO DA NOSSA PARTILHA  
Helena Silva Carvalho e Hugo Maia - Clínica de Massoterapia  
Marta Fonseca Tavares e Grupo Acaíl
- 16** NEGÓCIO  
CTT e PHC
- 18** EVENTOS  
V edição do Programa Trainee
- 20** SUSTENTABILIDADE  
Continuamos a reforçar a nossa frota sustentável
- 22** EFICIÊNCIA  
Eficiência energética gerou poupança de 376 mil euros nos edifícios CTT

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

24 **CAPA**  
Empresa Familiarmente Responsável

28 **CULTURA**  
Já pratica a linguagem inclusiva?

30 **ONLINE**  
Proteja a sua informação e a dos CTT

32 **INOVAÇÃO**  
Farripas de papel  
Breves

36 **SOU CTT**  
Novas parcerias

38 **DONA OFERTA**  
Propostas Dona Oferta  
A Dona Oferta premiou os seus melhores clientes

42 **FILATELIA**  
Rostos portugueses na ONU representados em selo  
Inteiro Postal assinala presença portuguesa na expo Dubai 2020  
Inteiro Postal celebra centenário da introdução da insulina  
Já publicámos 200 livros com selos  
Vida Familiar à Mesa, Portugal 1914-1945

48 **SAÚDE**  
Respire melhor

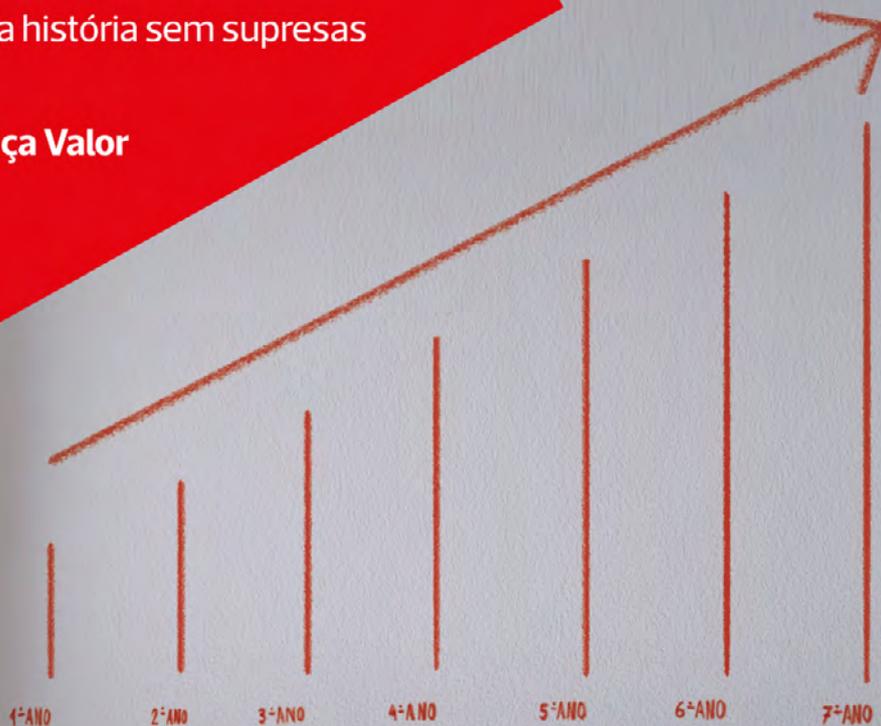
50 **LUGARES**  
Leiria, maravilha à beira do Lis

52 **DESPORTO**  
Zicky Té a caminho do estrelato

# As poupanças que crescem consigo

As suas poupanças merecem uma história sem supresas

- **Certificados do Tesouro Poupança Valor**
  - **Certificados de Aforro**
- Invista com toda a segurança



Diversifique as suas poupanças com Certificados do Tesouro Poupança Valor e Certificados de Aforro Série E. Aplicações seguras, fáceis de subscrever e com alto rendimento.

Visite a sua Loja CTT, abra uma conta aforro e veja as suas poupanças crescerem.

**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



**Miguel Salema Garção**  
Diretor de Comunicação

**ESPERAMOS CONTINUAR  
A CONTAR COM  
A ADESÃO DE TODOS OS  
QUE FOREM  
CONTACTADOS, POIS  
TODAS AS OPINIÕES SÃO  
FUNDAMENTAIS PARA O  
SUCESSO DESTE  
PROJETO, DA EMPRESA E  
DE TODOS NÓS**

# PESSOAS E NEGÓCIO, A PAR E PASSO COMO SUCESSO

Está em curso o processo para obtermos a certificação como Empresa Familiarmente Responsável (EFR), porque cremos que a conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar traz benefícios para todos nós e para a organização. Para tal, iremos implementar um modelo de gestão que potencie a melhoria contínua e tenha em conta a flexibilidade, o respeito e o compromisso, contemplando, igualmente, o desenvolvimento de políticas organizacionais de qualidade e ambiente de trabalho, formação e desenvolvimento profissional.

As duas primeiras etapas estão já concluídas, com a participação de quase 2500 colaboradores/as, que deram a sua opinião sobre questões ligadas a esta temática. A próxima fase irá contemplar a realização de entrevistas presenciais ou digitais a colaboradores/as representativos da nossa população. Esperamos continuar a contar com a adesão de todos os que forem contactados, pois todas as opiniões são fundamentais para o sucesso deste projeto, da empresa e de todos nós. O programa de parcerias Sou CTT não para de crescer e é, também, um caso de sucesso. Para lá de nos darem a possibilidade de adquirir produtos e serviços com condições especiais, os nossos parceiros levam a cabo várias iniciativas, que têm vindo a contar com a adesão dos/as colaboradores/as. A última foi concretizada pela LG, que ofereceu uma Smart TV, no âmbito do passatempo com que assinalou a sua entrada no programa. Saiba quem foi a feliz contemplada, que recebeu o prémio das mãos do Presidente Executivo. Pessoas satisfeitas produzem bons desempenhos que, por sua vez, levam ao sucesso dos negócios. Nesta edição, fique a conhecer, na nova rubrica

“O Sucesso da Nossa Partilha”, duas Gestoras de Cliente que revelam os seus segredos para uma venda bem-sucedida e a angariação de mais negócio. Mas a empresa também faz a sua parte. Sempre atenta à evolução do mercado, cria condições para fazer crescer os seus negócios e os dos seus clientes, garantindo a satisfação das necessidades de pessoas e empresas. Numa altura em que o crescimento do e-commerce é uma realidade incontornável, a recente parceria com a PHC Software é disso exemplo. A integração do PHC GO nas Lojas Online CTT permite-nos dar uma resposta ainda mais cabal às PME na procura de soluções adequadas para a digitalização dos seus negócios e, assim, fazê-los melhorar e avançar.

Muitos outros exemplos do caminho que estamos a percorrer para responder às necessidades dos clientes, e ao mesmo tempo salvaguardar a sustentabilidade da empresa e do planeta, podem ser conhecidos nas páginas seguintes. O novo centro da CTT Express, em Bilbao, a expansão da frota elétrica e a introdução de sistemas de eficiência energética nos nossos principais edifícios, são apenas alguns. Também os jovens que integram a V edição do Programa Trainee CTT já terminaram o seu welcome month e prosseguem o percurso por quatro Direções diferentes, que esperamos seja enriquecedor e culmine com sucesso. Agora, que a primavera antecipada já se faz sentir, nada melhor do que planear passeios ao ar livre. Aceite a nossa sugestão e rume até Leiria, onde do alto do castelo se pode deslumbrar com vistas magníficas sobre a cidade à beira Lis plantada.

# DISTINGUIDOS NOS EURONEXT LISBON AWARDS

Fomos distinguidos nos Euronext Lisbon Awards como Equity Champion – SME, prémio que reconhece a empresa cotada na Euronext Lisbon, com uma capitalização bolsista inferior a mil milhões de euros, que maior retorno gerou para os seus acionistas durante o ano passado.

Em 2021, os CTT foram a empresa do índice PSI20 com maior retorno total para o acionista (98%). Em termos de apreciação de preço, os CTT subiram 93,8%, tendo fechado o ano a 4,555€ por ação. A este desempenho bolsista há que acrescentar o dividendo pago em maio, o qual correspondeu a 0,085€ por ação.

Este desempenho reflete o reconhecimento pelo mercado da transformação que tem vindo a ser levada a cabo pelos CTT nos últimos anos. A quebra de volumes de correio exigiu uma aposta em mercados e segmentos em crescimento, tais como o expresso e soluções para e-commerce, bem como as soluções para empresas, através da combinação dos planos físico e digital.

No expresso, os CTT têm vindo a atuar como um promotor do crescimento do mercado ibérico, ao equipar as empresas e pessoas de soluções de entrega mais convenientes e que vão de encontro à maior exigência esperada em envios de e-commerce. Nos últimos anos, consolidámos a nossa operação em Espanha, criando a plataforma de expresso



verdadeiramente ibérica e ambicionamos continuar a ser o veículo de eleição para os investidores que procuram exposição ao crescimento do e-commerce na Península Ibérica. Criados em 2011, os Euronext Lisbon Awards são atribuídos com o apoio de um júri composto pelos membros do PSI 20 Committee e procuram reconhecer emitentes, intermediários financeiros e outras instituições e pessoas que, no ano anterior à atribuição, se destacaram no mercado de capitais. RS

## SOMOS UMA DAS MARCAS COM MAIOR RELEVÂNCIA E REPUTAÇÃO EMOCIONAL PARA OS PORTUGUESES

A distinção consta do estudo Global RepScore, elaborado pela consultora OnStrategy, e a atribuição desta insígnia prende-se com a avaliação de Reputação realizada na Categoria de Serviços Profissionais, em que os CTT lideram com 73,3 pontos.

A OnStrategy avalia, desde 2009, o posicionamento e os níveis emocional e racional de reputação associados a mais de 2000 marcas em Portugal.

Contamos com uma história única de dedicação, empenho e profissionalismo, que aproxima as pessoas há vários séculos. Hoje, vivemos num contexto de profunda transformação e encaramos este momento desafiante como uma oportunidade. É esta postura que nos tem permitido continuar na linha da frente, oferecendo respostas às necessidades dos nossos clientes.

Este reconhecimento dos portugueses é uma homenagem



a todos e a cada um de nós, que continuamos a cumprir exemplarmente a nossa missão de ligar os portugueses e o mundo. LP

# JÁ TEMOS MAIS DE 200 CACIFOS CTT INSTALADOS EM VÁRIOS PONTOS DO PAÍS



A rede de Cacifos CTT, composta por cacifos públicos, privados residenciais, privados corporativos e Click&Collect, conta já com mais de 200 cacifos, que permitem o levantamento de encomendas de forma totalmente autónoma, com a máxima segurança, todos os dias da semana, no horário de maior conveniência.

Os Cacifos CTT estão instalados em diversos pontos, de norte a sul do país, nomeadamente, em redes de retalho físico, centros comerciais, campus universitários, plataformas de transporte intermodal, hospitais, parques de estacionamento e estações de serviço.

Os cacifos privados residenciais e corporativos estão localizados em condomínios privados e escritórios/ zonas empresariais, respetivamente, estando apenas acessíveis a um grupo restrito de utilizadores.

Continuamos a apostar no desenvolvimento desta estrutura e contamos chegar aos 1000 cacifos instalados, até final de 2022, de forma a tornar o processo de levantamento de encomendas ainda mais simples e eficaz.

Descubra aqui o cacifo mais próximo de si e usufrua deste serviço inovador e exclusivo. [ED](#)



## INVESTIMENTO DE QUATRO MILHÕES DE EUROS EM MÁQUINAS PARA A OPERAÇÃO IBÉRICA

Estabelecemos com a GAM, uma multinacional espanhola especializada em soluções integrais de maquinaria por medida, um acordo de colaboração à escala ibérica para o aprovisionamento de mais 200 máquinas, entre as quais se incluem os porta-paletes e equipamentos de manutenção, destinados às instalações e atividade em Portugal e Espanha. Esta parceria, no valor total de quatro milhões de euros, terá a duração de cinco anos e pretende melhorar as

operações e instalações dos CTT e da CTT Express, consolidando a nossa posição de referência no setor do transporte expresso, a nível ibérico. Este acordo insere-se no investimento que tem vindo a ser realizado e que visa a melhoria do processo de distribuição e o alto nível de automatização em novas instalações, constituindo assim uma rede uniformemente equipada, para benefício dos nossos clientes do setor do comércio eletrónico. Pretendemos continuar a

proporcionar à nossa atividade os mais elevados níveis de qualidade, face ao crescimento que se continua a antecipar no setor. [ED](#)



## REFORÇAMOS A **PARCERIA** COM A WORTEN NA ÁREA DO E-COMMERCE

Reforçámos a parceria com a Worten para o desenvolvimento do e-commerce no mercado ibérico, de forma a responder cabalmente às necessidades dos clientes e a acelerar o crescimento dos negócios das duas empresas.

Para João Sousa, Administrador Executivo dos CTT, «sendo os CTT líderes no negócio de expresso e encomendas e o e-commerce uma das principais alavancas do nosso crescimento, é de extrema importância aliarmo-nos aos melhores parceiros do mercado para consolidarmos a nossa posição de liderança, continuando a oferecer uma resposta robusta e de qualidade na distribuição aos nossos clientes. O reforço desta parceria com a Worten permitirá, às duas empresas, complementarem-se nas suas principais áreas de atuação, permitindo alcançar mais-valias que resultem numa resposta sem igual aos seus clientes».

Segundo Miguel Mota Freitas, CEO da Worten, «continuamos a liderar o mercado de e-commerce em Portugal com o maior volume de vendas, sendo também o site mais visitado no nosso país. Para que consigamos manter a liderança e garantir um serviço de excelência aos nossos clientes, precisamos de contar com parceiros que nos assegurem o pleno funcionamento de toda a rede logística. E, neste ponto, estamos muito satisfeitos e queremos reforçar a parceria que temos com os CTT, que nos garante a entrega do serviço com a qualidade e rapidez que hoje é exigida».

# worten

Na área da logística, a Worten construiu uma verdadeira supply chain em rede, com cerca de 200 lojas físicas, centros logísticos e a capacidade dos fornecedores. Ao aumentar exponencialmente a sua capacidade de resposta, conseguiu fazer face ao enorme volume de pedidos online que, durante o primeiro confinamento, saltou para patamares sete vezes superiores, em relação a igual período do ano anterior, continuando, este ano, a crescer.

Para aumentarmos a nossa capacidade de tratamento de encomendas, em Portugal, investimos três milhões de euros em novos Centros de Operações. Em Espanha, a CTT Express continua a reforçar a sua presença, com a abertura de novos centros, que fazem parte do plano de expansão, para dar resposta ao aumento do volume de encomendas, com índices de qualidade acima dos 98%. A isto, juntamos um portefólio alargado de produtos e serviços na área de Expresso e Encomendas, à medida das necessidades do negócio dos nossos clientes, o que nos torna no mais completo player do mercado. RS

## MARCOS DE CORREIO COM **MENSAGENS** DE AMIZADE NO DIA DOS NAMORADOS

A Associação de Pais da Escola Básica Vieira da Silva, em Carnaxide, decidiu, este ano, assinalar o Dia dos Namorados de uma forma diferente, recorrendo a objetos emblemáticos da atividade postal, o marco de correio e a carta. Paula Vicente, presidente da referida Associação, explicou a iniciativa levada a cabo a 14 de fevereiro: «Apesar de se comemorar o Dia dos Namorados, na escola quisemos focar-nos mais na importância da amizade nas nossas vidas. Foi nesse sentido que a Associação de Pais dinamizou a atividade, que consistiu na construção de um grande marco de correio, elaborado pelos alunos do 2º ciclo, de 10 e 11 anos, e dois marcos mais pequenos,

feitos por crianças de 8 e 9 anos». A ideia era que cada criança, ao passar pelo marco, retirasse e levasse para casa uma mensagem de amizade, em forma de carta. Havia, também, um marco com correio destinado aos professores, com «mensagens de agradecimento pelo trabalho que fazem com os nossos filhos», e um outro dirigido às assistentes operacionais, com missivas a enaltecer «o tanto que fazem pelo bom funcionamento da escola, e a atenção e carinho que dão à 'nossa pequenada'».

Parabéns à Associação de Pais pela concretização desta iniciativa, que nos foi dada a conhecer por Sérgio Martins, Gestor do Centro de Distribuição Postal



2795 Linda-a-Velha, a quem endereçamos os nossos agradecimentos. RS

# AINDA ESTÁ A TEMPO DE PARTICIPAR NO **CONCURSO** MUDAR É GANHAR!

O MUDA – Movimento pela Utilização Digital Ativa é uma iniciativa portuguesa promovida por várias empresas de referência, universidades, associações e Estado que assumem, em conjunto, o compromisso de incentivar a participação dos portugueses no espaço digital e ajudar a tirar partido dos benefícios associados aos serviços digitais, disponibilizados por empresas e pelo Estado, contribuindo para um país mais avançado, inclusivo e participativo. Este ano, voltamos a ser parceiros do MUDA, em linha com a nossa estratégia de posicionamento digital, oferecendo produtos e serviços inovadores para as diferentes necessidades dos clientes e apoiando a transição digital de empresas e produtores.

Uma das muitas iniciativas promovidas pelo MUDA é o concurso Mudar é Ganhar, que tem como objetivo incentivar os consumidores portugueses a aderir a serviços digitais das empresas, premiando-os com mais de 5700 prémios diários e um prémio final, um automóvel da marca Renault, modelo CLIO Intens E-TECH Híbrido 140 (caixa Automática), no valor total de mais de 100 mil euros.

Durante cinco meses, os consumidores recebem códigos de participação no concurso por aderirem a serviços digitais de empresas e do Estado e redimem esses códigos no site do concurso. No caso dos CTT, serão três os serviços disponíveis para adesão: Via CTT, Cacifos CTT e Registo no Site CTT.



A 4ª edição do concurso teve início a 1 de fevereiro e decorre até 30 de junho de 2022 e a boa notícia é que pode participar e habilitar-se a fabulosos prémios. Só tem de aderir a serviços digitais das mais de duas dezenas de entidades e empresas aderentes, recebendo um código de participação por cada serviço. A quantos mais serviços aderir, mais códigos irá receber e, assim, mais hipóteses tem de ganhar.

No entanto, enquanto colaborador/a dos CTT, não pode concorrer com a adesão aos serviços da nossa empresa, acima referidos.

Vá a [mudareganhar.pt](http://mudareganhar.pt) e fique por dentro do concurso.

Boa sorte! RS

## PASSATEMPO MICHELIN **DIRIGIDO** A ÁREAS OPERACIONAIS

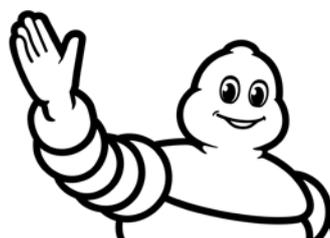
Na sequência do nosso contrato com a Michelin para a gestão da manutenção dos pneus da frota de pesados e ligeiros de mercadorias, realizámos, de 27 de janeiro a 4 fevereiro, um passatempo dirigido a colaboradores/as que efetuam funções de condução nas áreas operacionais dos CTT e da CTT Expresso.

O passatempo enquadra-se na importância que os pneus assumem ao nível da segurança e eficiência de uma frota profissional, no âmbito do nosso compromisso com a segurança rodoviária e o transporte sustentável.

O passatempo decorreu em dois momentos: a abertura de inscrições, através de um formulário teams, para quem tivesse interesse em participar e, posteriormente, pela mesma via, a resposta a um questionário sobre estas matérias.

Das 89 participações, foram vencedores/as os/as três primeiros/as colaboradores/as a responder corretamente a todas as questões.

Sérgio Martírio Lopes, do CDP 2765 Estoril, conquistou o 1º lugar, recebendo uma Smart Box com uma estadia de duas noites, com pequeno-almoço, num conjunto de hotéis



# MICHELIN

selecionados e disponíveis de norte a sul do país.

Cláudia Palma, do CDP 7540 Santiago do Cacém, foi premiada com um Motorsport Chronograph Watch, correspondente ao 2º lugar.

João Miguel Crujeira, do CDP 2900 Setúbal, ficou na 3ª posição, tendo sido premiado com um Motion Micro Light Jacket.

Agradecemos a todos/as a participação e endereçamos os parabéns à vencedora e aos vencedores. RS

# BANCO CTT *PLANTOU* 15 ÁRVORES NA SERRA DE SINTRA



No âmbito da adesão ao Programa Merece, Movimento Empresarial para a Recolha de Cartões com Componentes Eletrónicos, em outubro de 2021, o Banco CTT recolheu os primeiros 15Kg de cartões bancários inutilizados



Estes cartões, devido aos seus componentes eletrónicos, não podem ser colocados no ecoponto amarelo, nem devem ser colocados no lixo comum. Assim, através deste movimento o Banco promove a recolha e reciclagem dos cartões eletrónicos que já não têm utilidade, disponibilizando um envelope RSF aos clientes no momento de renovação e substituição do cartão de débito, evitando que estes contaminem o ambiente.

Para além de dar uma nova vida aos cartões, transformando-os em mobiliário urbano, por cada kg de cartões recolhidos é plantada uma árvore e assegurada a sua manutenção por 5 anos, compensando desta forma as emissões geradas por cada cartão (1 cartão bancário equivale a uma pegada de 150gr de carbono).

O Banco deu assim início à plantação das primeiras

15 árvores, e para assinalar o momento, colaboradores do Banco CTT passaram uma manhã a plantar diferentes espécies autóctones: azinheira, medronheiro, sobreiro, carvalho negral e carvalho português, no Parque Natural Sintra-Cascais, contribuindo para a regeneração da natureza e da biodiversidade com novas plantações nesta área. Que sejam as primeiras de muitas árvores que vamos plantar!

# CAMPEONATO NO BANCO CTT

Entre fevereiro e outubro de 2022 vai decorrer uma campanha associada ao Crédito Pessoal, exclusiva à Rede de Retalho, em que os colaboradores vão jogar o Campeonato no Banco

Já soou o apito para o Campeonato no Banco.

Contrariando o que é habitual num jogo de futebol, em que os jogadores não querem ficar no banco, ao jogar o Campeonato no Banco os colaboradores da Rede terão oportunidade de jogar e ganhar prémios no Banco, sentados no seu local de trabalho.

Neste Campeonato existem 5 Ligas com diferentes objetivos: Liga Comerciais Lojas BCTT, Liga Diretores Comerciais BCTT e CTT, Liga Gestores de Área e Gestores de Loja BCTT, Liga Gestores de Loja e Comerciais CTT, e em todas joga-se da mesma forma. Por cada objetivo cumprido, o jogador ganha um selo para colar na sua caderneta. A cada patamar corresponde um prémio. O objetivo é colecionar o maior número de selos, que lhe permitirá subir de patamar, chutar à baliza e ganhar o grande prémio: uma viagem ao Qatar para ver o Mundial 2022.

Mesmo quem não consiga completar a caderneta estão disponíveis outros prémios, em função do número de selos conquistados ao longo do campeonato, como estadias em Portugal, viagem aos Açores, Madeira ou à Disneyland Paris.

Com esta iniciativa pretende-se incentivar a uma competição saudável entre os colaboradores e um maior equilíbrio de desempenho entre as equipas, sendo que no final do campeonato toda a rede de retalho



**Jogar no Banco nunca deu tantas vitórias**

O Campeonato no Banco começa em fevereiro e termina no final do mês de outubro.

Por cada contrato de crédito pessoal utilizado, de valor igual ou superior a 7.500€, o jogador ganha um selo. O objetivo é colecionar o maior número de selos ao longo dos meses, para subir de patamar e chegar à baliza. Cada selo a obter pelo campo terá um valor em € e o jogador pode jogar para ganhar até ao final de outubro de 2022 no Banco.

Se não marcar gol, não se preocupe. Tem outros prémios à sua espera no meio-campo. O importante é jogar com gosto e vencer desafios que contribuem para que os seus prémios sejam cada vez maiores.

Consulte todas as condições de elegibilidade e de validade do Campeonato no Banco disponíveis no Intranet.

**Jogar no Banco nunca deu tantas vitórias**

1.º patamar - 5 contratos de Crédito Pessoal - a 7.500€	Voucher Pastara Black
2.º patamar - 10 contratos de Crédito Pessoal - a 7.500€	Voucher Pastara Silver
3.º patamar - 15 contratos de Crédito Pessoal - a 7.500€	Voucher Pastara Gold
4.º patamar - 25 contratos de Crédito Pessoal - a 7.500€	Viagem fim de semana Madeira/Açores
5.º patamar - 35 contratos de Crédito Pessoal - a 7.500€	Viagem Disneyland Paris
6.º patamar - 40 contratos de Crédito Pessoal - a 7.500€	Viagem ao Qatar para o Mundial

sairá vencedora. Os jogadores poderão acompanhar a evolução dos resultados da campanha na página do [Campeonato no Banco](#) na Intranet Banco CTT.

Já foi dado o apito inicial e a bola está a rolar na Rede de Retalho. Boa sorte!

RITA PRESAS



# SEGURANÇA *RODOVIÁRIA* NOS CTT EM 2021

Feito o balanço do Programa de Prevenção Rodoviária dos CTT, que visa reduzir o número de acidentes e as suas consequências, os resultados mostram que em 2021 se manteve a tendência de diminuição da sinistralidade laboral com causa rodoviária, já verificada no ano anterior

«Com uma frota automóvel de dimensão considerável na nossa operação diária, temos, naturalmente, uma exposição elevada ao risco rodoviário. Apesar da situação difícil que enfrentamos desde 2020, continuamos a manter a tendência de redução da sinistralidade laboral com causa rodoviária», revela José Guilherme, Responsável pela Segurança Rodoviária e Eficiência de Frota da Direção de Recursos Físicos e Segurança e Coordenador do Programa de Prevenção Rodoviária dos CTT. Recordamos que o projeto se iniciou em 2015, quando o panorama da sinistralidade rodoviária era o seguinte:

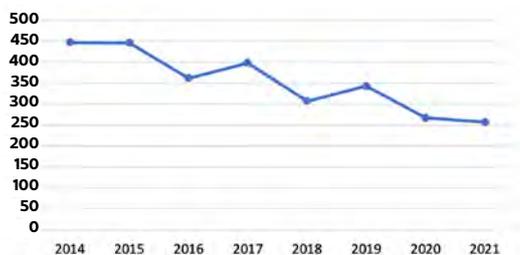
**447** acidentes de trabalho com origem rodoviária, mais de 17000 dias de absentismo, na maioria com veículos de duas rodas (80%).

Mais de **1200** acidentes que, na maioria, não provocaram danos pessoais, em grande parte verificados em ligeiros de mercadorias (82%) e motociclos (9%).

Cerca de **2,3 M€** de custos diretos (absentismo e reparações). O custo total, incluindo tratamentos médicos e outros, é muito mais elevado.

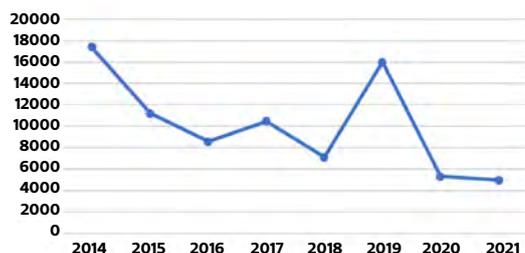
Desde então, é feito anualmente um balanço da evolução dos indicadores de sinistralidade. Os resultados mostram que estamos no caminho certo, com a taxa de sinistralidade a baixar, ano após ano.

### Número de Acidentes Laborais com causa rodoviária



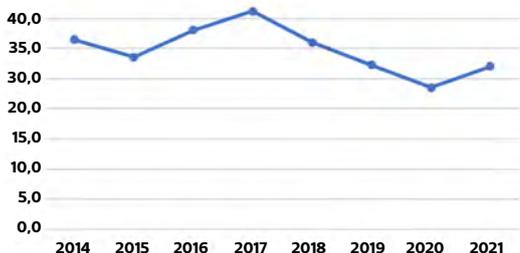
Os números de 2021 mostram uma redução dos acidentes laborais com causa rodoviária (menos 10 acidentes) e uma redução, também, no respetivo absentismo (menos 597 dias). De notar que, em 2019, o valor elevado de absentismo foi devido a um acidente fatal.

### Absentismo devido a Acidentes Laborais com causa rodoviária



Em relação aos acidentes rodoviários com danos materiais, no indicador “acidentes por milhão de Kms”, verifica-se um aumento em relação a 2020, mas ainda inferior ao valor registado em 2019, sendo o segundo valor mais baixo desde 2015.

### Acidentes por milhão Kms (danos materiais)

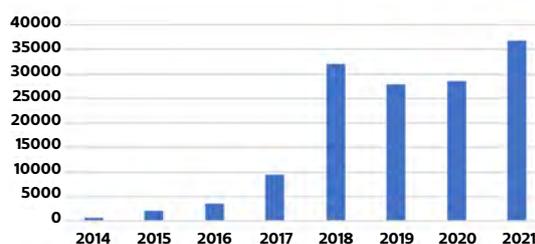


A sensibilização e formação em segurança rodoviária é um dos aspetos mais importantes para se obterem os resultados apresentados. Como se pode verificar, no gráfico seguinte,

mantém-se o aumento consistente de participação nas ações formativas e, em 2021, registou-se o maior número de participações, cerca de 36 mil.

A divulgação permanente de boas práticas, com publicação de conteúdos na página do projeto na Intranet CTT (onde os conteúdos estão sempre disponíveis), na Revista CTT e em sessões de sensibilização, tem-se revelado fundamental para o aumento da segurança rodoviária e os resultados obtidos.

### Número de Participações Formação Segurança Rodoviária



O Programa de Prevenção Rodoviária dos CTT tem vindo a ser distinguido com importantes prémios, entre eles o Excellence in Road Safety Awards, em 2017, promovido pela Carta Europeia de Segurança Rodoviária, e o PRAISE Award, em 2018, promovido pelo Conselho Europeu de Transportes e Segurança (ETSC). Em 2021, foi nomeado para o DEKRA Road Safety Award e distinguido com outro grande prémio, o Prince Michael International Road Safety Award.

Em 2021, foi realizada mais uma prova CTT Drivers' Challenge, em moldes diferentes do habitual, com uma parte inicial online, que envolveu as 40 equipas com os melhores desempenhos (condução eficiente e ausência de sinistralidade são os fatores relevantes). De lamentar, a não realização das provas internacionais de 2020 e 2021.

«O trabalho realizado pelas equipas e pelos condutores tem sido essencial para os resultados obtidos. Devemos enaltecer o grande esforço realizado e o mérito dos resultados obtidos pelas equipas, sendo de destacar a redução do absentismo com causa rodoviária nas equipas operacionais. Recordamos a associação do Presidente Executivo, João Bento, a este projeto e reafirmamos o seu lema “Segurança Rodoviária, responsabilidade de todos”», sublinha José Guilherme, que conclui: «Para 2022, prosseguimos este projeto, sempre com o objetivo de reduzir a sinistralidade rodoviária. Porque ainda temos mais de 5000 dias de trabalho perdidos em acidentes rodoviários, vamos continuar a desenvolver um plano que contribua para reduzir, ainda mais, este drama. Continuamos a contar com o vosso esforço! A segurança está nas nossas mãos!».

ROSA SERÓDIO

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

**Prevenção**





# HELENA SILVA CARVALHO E HUGO MAIA - CLÍNICA DE MASSOTERAPIA

O Sucesso da Nossa Partilha pretende dar a conhecer os novos negócios angariados pelos nossos Gestores de Cliente e partilhar as melhores práticas seguidas por eles, de modo a transformar uma venda num caso de sucesso

Nesta edição, destacamos dois casos de negócios de sucesso, recentemente angariados por Gestoras de Cliente dos CTT. Helena Silva Carvalho e Marta Fonseca Tavares partilham as suas experiências e deixam alguns conselhos.

## • Como surgiu esta oportunidade de negócio?

O Cliente contactou o nosso call center no seguimento de uma ação de divulgação de ofertas de produto CTT.

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

O cliente procurou-nos para obter proposta para a distribuição de folhetos onde iria comunicar a abertura da sua clínica. Percebi, ainda, que o cliente necessitava de externalizar a criação e produção do próprio folheto. Para lá disto, surgiu também a necessidade de ter uma solução de Digital Advertising e de fardamentos.

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

Trabalho de campo na recolha de informação sobre o cliente. Realização de reuniões bem preparadas, onde ouvir é essencial para obter a confiança do cliente, criar uma relação de proximidade e identificar as suas reais necessidades. Depois, respeitar o tempo do cliente, mas persistir sem nunca desistir.

## • Qual o feedback que tem tido do cliente?

Ótimo feedback. O cliente adjudicou este negócio e será colocado em prática mal a clínica esteja pronta.

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

O segredo está na criação de relações de proximidade com os clientes. Para tal, sejam empáticos e coloquem-se no

lugar do cliente. "Questionem-se: Se eu fosse o dono deste negócio, o que é que gostaria de ter, como gostaria de ser tratado e o que não gostaria que me fizessem?" Estas questões orientam muitas vezes as nossas ações. E, por último, sejam persistentes, mas respeitem o tempo e a vontade do cliente.



Imagem do folheto produzido para o cliente Hugo Maia - Clínica de Massoterapia, com o apoio dos CTT.

# MARTA FONSECA TAVARES

## E GRUPO ACAÍL



### • Como surgiu esta oportunidade de negócio?

Através de uma visita de acompanhamento presencial, em novembro do ano passado.

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

O cliente solicitou a renovação de Pick & Go e foi nesta conversa que apresentei as nossas ofertas de Natal: brindes e o catálogo de equipamento informático. Em junho, tínhamos falado sobre equipamentos de proteção individual e o cliente adquiriu luvas de nitrilo sem pó.

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

Relativamente a esta questão, existem vários fatores:

- Criar empatia com o decisor ou alguém que esteja sob a sua hierarquia;
- Observar os indicadores da receita do cliente, comparado com AA;
- Analisar o negócio do cliente e fazer um apanhado de vários produtos, inclusivé financeiros (Banco CTT), a fim de acrescentar mais valor: cross selling;
- Agendar uma reunião com o cliente. Nesse dia começo por “quebrar o gelo”, questionando sobre assuntos que nada têm a ver com o nosso portefólio. A minha visita tem de ser uma visita de cortesia e acompanhamento. Geram-se conversas interessantes e, na minha opinião, o importante desta fase é escutar o cliente;
- Deixar que o mesmo fale de si e do seu negócio. Entretanto, começam as minhas perguntas sobre possíveis preocupações, necessidades, investimentos na empresa. O objetivo

é fazer com que o cliente imagine os resultados ou intenções e o que espera obter desses investimentos. O cliente tem de se convencer que precisa de algo, de uma solução;

- O próximo passo é o “Pulo do Gato” – hora de dar a volta – fechar o negócio. Significa para mim garantir que eu faço perguntas de necessidade antes de apresentar a solução. O “Pulo do Gato” é o momento em que o cliente está ansioso para saber o que tenho para lhe apresentar ou acrescentar ao seu negócio. É o momento em que a nossa solução não é uma despesa, mas um investimento. É o momento em que o negócio se consolida.

### • Qual o feedback que tem tido do cliente?

Após a compra dos computadores e da mochila, recentemente, o cliente questionou-me se também temos telemóveis, pois sente necessidade de adquirir alguns para os seus colaboradores. Ficou de reunir com a administração, a fim de me apresentar uma listagem de necessidades para 2022, para lhe apresentar um orçamento.

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

Temos de ter paixão por aquilo que fazemos. Conhecer os nossos produtos e acreditar que o que vendemos é a melhor solução. Conhecer o cliente, observar os seus gostos e analisar o seu negócio são fatores fundamentais no sucesso da venda. Ouvir o cliente. Olhar o mesmo nos olhos. Saber lidar com as objeções. Fazer parte do seu negócio: criar empatia. Não prometer o que não podemos cumprir: saber gerir expectativas junto do nosso cliente. Todas as relações baseiam-se na confiança. É algo que transcende a negociação.

LUCÍLIA PRATES



Exemplos de produtos adquiridos pelo cliente Grupo Acaíl, SA, com o apoio dos CTT.



# CTT *E* PHC

Juntos para impulsionar o e-commerce das pequenas empresas. Com a integração das Lojas Online CTT com o Software PHC GO, as pequenas empresas têm mais facilidade no acesso a ferramentas de gestão e informação, de forma integrada

Estabelecemos uma parceria com a PHC Software, uma multinacional especialista em software de gestão, com vista à integração das LojasOnline CTT com o software PHC GO, para que os pequenos empresários tenham uma visão macro do negócio e controlo de todas as áreas que o compõem. Esta integração permite sincronizar todos os artigos, clientes e ações da loja online, criar automaticamente faturas após o pagamento da encomenda, bem como garantir backups de dados feitos diariamente.

É uma solução que acrescenta valências ao serviço Criar Lojas Online dos CTT que, lançado em 2020, conta atualmente com mais de 2900 empresas já criadas e tem como objetivo tornar o e-commerce mais acessível a pequenos e médios

empresários, permitindo-lhes vender os seus produtos online. Desde o início do período pandémico que os CTT assumiram o papel de facilitar e promover a digitalização do tecido empresarial português, através do desenvolvimento de várias soluções vocacionadas para pequenas e médias empresas, colocando-se ao seu lado na promoção e desenvolvimento dos seus negócios.

Nas palavras de João Sousa, Administrador Executivo dos CTT, «é com entusiasmo que abraçamos esta parceria com a PHC Software, numa altura em que o e-commerce é uma realidade cada vez mais presente na vida dos portugueses. A pandemia acelerou ainda mais o comércio eletrónico, motivando as PME a procurar novas soluções para o crescimento dos seus



## PHC GO

Este software permite poupar dinheiro e tempo em migração do software ou formação das pessoas, bem como tempo nas tarefas administrativas, para que os pequenos negócios possam alocar recursos a tarefas mais produtivas. Tem como principais vantagens:

- **Eficiência:** rapidez e facilidade de utilização;
- **Poupança de tempo:** permite gerir todas as áreas da empresa e automatizar tarefas rotineiras, com recurso a inteligência artificial e fintech integrada;
- **Cumprimento de regras fiscais:** garante o cumprimento das diretivas da Autoridade Tributária;
- **Conveniência:** tem todos os benefícios do mundo cloud e SaaS - disponível 24/7 e seguro, uma vez que dispõe de uma firewall avançada, monitorização e backups distribuídos;
- **Custos reduzidos:** com infraestrutura partilhada, sem investimento inicial e pagamento mensal ou anual;
- **Sempre atualizado:** com updates regulares, novidades constantes e novas regras fiscais - qualquer alteração legal atualizará a solução.

## Oferta CTT para empresas

Os CTT dispõem de uma oferta completa de soluções para PME, desde publicidade, logística, outsourcing de processos e apoio à presença no comércio 100% online. Exemplo disso é o serviço Criar Lojas Online, que pode ser subscrito no site dos CTT e garante a construção de uma loja online de forma simples e intuitiva. É uma solução que atua em toda a cadeia, desde a criação da loja, aos meios de pagamento e à distribuição e devoluções, permitindo que as PME encontrem tudo o que precisam para o seu negócio digital.

Esta parceria permite acelerar a tomada de decisões e agilizar a faturação da empresa, mostrando custos de envio e descontos comerciais nas faturas e facilitando o processo de criação do cliente na loja online, no momento da criação da fatura. Os clientes beneficiarão ainda de condições preferenciais oferecidas pelos CTT e pela PHC na adesão às duas plataformas.

Por tudo isto, acreditamos que somos o player mais completo do mercado, permitindo que as empresas possam escolher um parceiro único para as várias necessidades logísticas e de negócio.

Saiba mais em [ctt.pt](http://ctt.pt).

ELSA DUARTE

negócios e nós, nos CTT, dispomos de uma oferta completa que permite ajudar todos os negócios em todos os processos, independentemente da sua dimensão».

«Temos muito orgulho nesta parceria, estabelecida numa altura de transformação digital nunca verificada na área do comércio online, que vem auxiliar qualquer micro ou pequena empresa – 99,3 % do tecido empresarial em Portugal – a avançar e melhorar o seu negócio. O PHC GO tem como objetivo democratizar o acesso das pequenas empresas às ferramentas de gestão, preparado para se adaptar às necessidades de cada negócio, e sentimos que esse objetivo é ainda mais evidente com esta parceria», refere Rogério Canhoto, Chief Business Officer da PHC Software.



# VEDIÇÃO DO PROGRAMA TRAINEE

Durante o welcome month, os 15 novos trainees que integram a quinta edição do Programa Trainee CTT tiveram a oportunidade de conhecer as diferentes áreas da empresa e deitar mãos à obra

O Programa Trainee CTT já vai na quinta edição e conta com 15 jovens de diversas áreas de formação que, ao longo de 12 meses, vão ter a oportunidade de exercer funções em quatro áreas da empresa. Esta é uma mais-valia do programa dos CTT, uma vez que, desta forma, podem ficar a conhecer a realidade da empresa, na sua totalidade. Esta quinta edição contou com algumas diferenças, segundo explica Maria José Vieira, gestora do Programa Trainee CTT: «Reduzimos a duração do programa de 18 para 12 meses. Do que fomos observando nas anteriores edições, 12 meses seriam suficientes para uma boa aprendizagem/integração na empresa. Aumentámos o número de rotações de três para quatro, na expectativa de uma maior aprendizagem organizacional

e de um incremento do networking. Mantivemos o projeto “Estratégia & Inovação” muito pertinente no envolvimento/desenvolvimento e integração destes jovens, bem como o programa de voluntariado, sempre tão bem acolhido pelos trainees».

### Welcome month

O welcome month, que visa dar a conhecer a empresa nas suas múltiplas dimensões, incluiu formação em sala e formação hands-on, através da qual contactaram com diversas realidades da empresa, desde o acompanhamento de Gestores Comerciais e Carteiros, até visitas a Lojas CTT e outras instalações da empresa. No dia 16 de dezembro, o grupo realizou uma visita à Fundação

Portuguesa das Comunicações e ficou a conhecer a história da empresa e das comunicações. Mas esta não foi uma visita convencional, incluiu uma ação de teambuilding, como referiu o trainee Alexandre Veiga: «Fizemos uma ação do género escape room. Foi muito engraçado, dividiram-nos em grupos, aprendemos aqui uma parte da história do que era o mundo dos Correios e a fundação dos CTT». Uma atividade diferente que contou com o empenho e entusiasmo de todos. «Foi uma experiência engraçada, quase militar. Tínhamos walkie-talkies, tínhamos de dar informações para o resto do nosso grupo e foi engraçado para dar a conhecer os Correios de modo dinâmico. Íamos recebendo tarefas e na última atividade, com código morse,

aprendemos uma nova linguagem e como descodificar uma mensagem», acrescentou João Silva.

Já no dia 10 de fevereiro, os trainees visitaram o Marl e foram convidados a deitar “mãos à obra”, a desempenhar as diferentes tarefas existentes naquela unidade operacional, relacionadas com o tratamento de encomendas. Uma experiência que permitiu conhecer o outro lado da empresa, como referiu Sofia Cunha: «O que nós conhecemos dos CTT é o que nos chega a casa e [esta experiência permitiu] ver o que está por trás da bolha que nós conhecemos. É muito giro e está a ser uma experiência enriquecedora».

Além do carácter lúdico da atividade, ao contactarem com a realidade operacional, os trainees ficam mais capacitados para desenvolver as suas funções, como refere Teresa Barrau: «Quando estamos, em escritório, a fazer projetos e definir novos passos que vão alterar as dinâmicas de trabalho, convém termos noção do que os colaboradores passam, as suas dores e como as coisas funcionam. Por isso, esta passagem por aqui é muito importante». «O que distingue este programa é podermos passar por quatro áreas diferentes, o que nos dá uma perspetiva mais ampla e se não gostarmos da área final, podemos mudar», acrescenta.

«É uma experiência super completa. Acho que em mais nenhum programa iria ter essa oportunidade de poder experienciar o que está por trás dos nossos projetos e do planeamento. Vai ser bom ir para o backoffice com outra visão», concorda Cláudia Barreiros. Opinião partilhada por Catarina Marinho. «Estou a gostar muito do programa, acho que está bem organizado. Temos esta fase inicial de formação e isso é bom porque conseguimos ver os vários departamentos, áreas em que os CTT trabalham, o que é importante para perceber a empresa como um todo». Em jeito de encerramento do welcome month, no dia 22 de fevereiro, os trainees tiveram uma sessão com os buddies, antigos trainees, agora colaboradores, que prepararam um conjunto de atividades que permitiram conhecer um pouco de cada um, tal como um concurso de talentos que contou com um leque variado de demonstrações, desde música a desenho, sem esquecer



a culinária, melhor dizendo, um gelado, que veio mesmo a calhar para a hora do lanche. Para Inês Claudino, «estas atividades são muito interessantes, porque saímos um bocadinho da nossa zona de conforto, mas também mostramos quem somos para além do nosso lado profissional». Uma boa forma de integrar os novos elementos, segundo afirma também Miguel Gonçalves: «É algo que faz todo o sentido, ter este acompanhamento, esta oportunidade para nós é benéfica, não só para o nosso crescimento dentro

da empresa, mas também para o nosso trabalho, o nosso desempenho no dia a dia». «O welcome month é algo muito útil para a integração de jovens como nós, que saímos da faculdade, numa organização da dimensão dos CTT. Permite-nos conhecer as dinâmicas, o funcionamento da empresa», acrescenta.

O grupo sai deste welcome month integrado e coeso, pronto para desenvolver as suas funções e trazer novas visões e perspetivas para a empresa. ELSA DUARTE

# CONTINUAMOS A *REFORÇAR* A NOSSA FROTA SUSTENTÁVEL



Mais de sete dezenas de veículos elétricos vieram aumentar a nossa frota alternativa, que conta agora com mais de 400 veículos. Os Centros de Entrega da Junqueira e de Arroios são pioneiros na utilização de uma frota totalmente elétrica

Assumindo o compromisso de estarmos cada vez mais envolvidos com a sustentabilidade e pensando no futuro de todos, continuamos a investir no reforço da nossa frota sustentável. A prová-lo, o facto de que os Centros de Entrega da Junqueira e de Arroios, em Lisboa, passaram a desenvolver a sua atividade regular com uma frota totalmente elétrica, sem emissão de poluentes. Uma solução que agora

queremos expandir para outros centros. No início deste ano, adquirimos 73 novos veículos elétricos, da marca Peugeot, que têm uma bateria de 50 kWh e uma autonomia prevista de 200 quilómetros. Estimamos que cerca de 1,5 milhões de quilómetros sejam percorridos desta forma sustentável, evitando a emissão de 320 toneladas de CO<sub>2</sub>. Estes veículos serão distribuídos por vários Centros de Entrega, o que nos

permite expandir a frota alternativa, que passa a contar com mais de 400 veículos movidos a eletricidade, dos quais cerca de 20 híbridos. Mas não ficamos por aqui, estando já encomendados 82 motociclos para distribuição com zero emissões. De acordo com João Bento, Presidente Executivo dos CTT, «temos uma das maiores e mais modernas frotas nacionais de veículos e mantemos



COM A CHEGADA DE 73 NOVOS VEÍCULOS ELÉTRICOS, ESTIMAMOS QUE CERCA DE 1,5 MILHÕES DE QUILÓMETROS SEJAM PERCORRIDOS DESTA FORMA ALTERNATIVA, EVITANDO, ASSIM, A EMISSÃO DE 320 TONELADAS DE CO<sub>2</sub>

o nosso empenho em expandi-la de forma consistente, através de soluções economicamente eficientes e que contribuam para um mundo mais sustentável».

No início dos anos 2000, fomos pioneiros no uso profissional de veículos elétricos em Portugal. A partir de 2012, a nossa frota registou um aumento gradual deste tipo de veículos, com a incorporação de bicicletas elétricas, veículos de carga especialmente adaptados à distribuição postal, veículos ligeiros de mercadorias e, nos últimos anos, veículos ligeiros de passageiros.

### Resultados reconhecidos

Com esta aposta, temos registado uma melhoria na média anual de eficiência da frota, na ordem dos 5,5%, desde 2017. As soluções distribuem-se por três principais áreas de atuação: desenvolvimento tecnológico, gestão da mobilidade e mudança ao nível dos comportamentos.

Como reconhecimento do trabalho que

tem sido desenvolvido em matéria de sustentabilidade, fomos distinguidos com um nível elevado de Liderança, na vertente das Alterações Climáticas, com a pontuação A-, pelo rating CDP – Carbon Disclosure Project 2021, um índice do mercado de capitais que é o principal rating de sustentabilidade energética e carbónica a nível mundial. Estamos, assim, entre os cinco operadores postais que pontuaram nesta categoria, ocupando o 3º lugar no setor, em igualdade com os correios austríacos e italianos, tendo a La Poste e a PostNL atingido a pontuação máxima e respetiva Lista A.

A nível nacional, ocupamos o 2º lugar, lado a lado com mais cinco empresas, sendo que apenas uma empresa atingiu a Lista A. É um excelente resultado, uma vez que apenas 16% das empresas a nível mundial pontuaram na categoria de Liderança (A ou A-), em que continuamos acima da média global, setorial e europeia.

No programa setorial do International

Post Corporation (IPC), denominado Sustainability Measurement and Management System (SMMS), atingimos, no ano passado, o 4º lugar entre os maiores 20 operadores postais a nível mundial, pontuando acima da média setorial em todas as sete áreas de análise, com as classificações mais fortes a serem alcançadas nas áreas de Alterações Climáticas e Saúde e Segurança. O IPC destacou, como pontos positivos, o nosso desempenho na aquisição de 100% de eletricidade proveniente de fontes renováveis e a elevada taxa de reciclagem dos resíduos produzidos nos nossos edifícios. Cientes da importância da sustentabilidade ambiental e consciência ecológica, iniciámos, há vários anos, múltiplas iniciativas com o objetivo de reforçar a poupança energética e reduzir as emissões de carbono. Esta continuará a ser a nossa aposta no futuro.

ROSA SERÔDIO

# EFICIÊNCIA ENERGÉTICA GEROU *POUPANÇA* DE 376 MIL EUROS NOS EDIFÍCIOS CTT



Com a instalação do sistema Wisemetering em 44 instalações do nosso parque imóvel foi também possível evitar a emissão de mais de 770 toneladas de CO<sub>2</sub> para o ambiente

No âmbito das nossas políticas corporativas de dirigir o negócio e a operação de forma cada vez mais sustentável, foi iniciado, em 2020, um projeto de controlo e monitorização de energia nas instalações de maior consumo, a nível nacional. Porque contribuímos com um peso relevante para a pegada carbónica, o consumo direto de energia é um alvo prioritário, no que respeita à monitorização e à implementação de medidas de eficiência energética. O aumento da eficiência energética resulta em ganhos ambientais diretos – cada joule de energia poupado reflete-se numa menor produção de emissões de carbono – bem como num balanço

consolidado da empresa mais sólido, a curto e a longo prazo. Em parceria com a LMit, instalámos o sistema de controlo e atuação Wisemetering em 44 instalações, que representam mais de 55% do consumo do nosso parque imóvel. Este projeto visa a otimização de performance e a mitigação do consumo de energia, contribuindo para uma maior eficiência e conseqüente menor contributo para as alterações climáticas na nossa operação diária. Assim, em apenas um ano e meio (entre abril de 2020 e outubro de 2021), foi possível reduzirmos o consumo em 15,13% (menos 20,987GWh) e os custos em 13,17% (menos 376 000€),

ao mesmo tempo que evitámos a emissão de 773 toneladas de CO<sub>2</sub> para a atmosfera, o que equivale ao consumo médio de 63 famílias em Portugal (dados estatísticos da Pordata, considerando um agregado familiar médio de 2,5 pessoas). Com a colaboração de todos, continuaremos a dotar as nossas instalações de sistemas que permitam reduzir a pegada da operação CTT, reforçando, deste modo, a missão de reduzirmos o impacto ambiental provocado pela nossa atividade.

ROSA SERÔDIO

Seguro Banco CTT Rendimento Fixo

# INVISTA COM SEGURANÇA E PREVISIBILIDADE

O Seguro Banco CTT Rendimento Fixo é um seguro de capitalização, que tem, por natureza, garantia de capital e juro, onde sabe com o que contar quando o prazo terminar. Um produto ideal para quem procura investir com segurança e diversificar o seu património a médio prazo.



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

O Seguro Banco CTT Rendimento Fixo é um produto da **Una Seguros de Vida, S.A.**, comercializado através do **Banco CTT, S.A.**, na sua qualidade de agente de seguros. O **Banco CTT, S.A.**, com sede em Lisboa, na Avenida D. João II, n.º 13, Edifício Báltico, Piso 11.º, matriculado na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa sob o número único de matrícula e de pessoa coletiva 513412417, com o capital social de 296.400.000,00 Euros, registado na Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões sob o n.º 417448775 e autorizado a exercer a atividade de mediação de seguros, na qualidade de Agente de Seguros, nos Ramos Vida e Não Vida. Os dados do registo estão disponíveis em [www.asf.com.pt](http://www.asf.com.pt). O **Banco CTT, S.A.**, enquanto agente de seguros, **não assume a cobertura dos riscos**, nem está autorizado a celebrar contratos de seguro em nome do Segurador, nem a receber prémios de seguro.

Saiba mais em  
**bancoctt.pt**

**bancoc**ctt

# EMPRESA *FAMILIARMENTE* RESPONSÁVEL



Queremos ser uma Empresa Familiarmente Responsável e iniciámos o processo de obtenção da respetiva certificação

## PILARES

As medidas de conciliação EFR entre a vida profissional, pessoal e familiar agrupam-se nos seguintes cinco pilares:

Acreditamos que a conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar é fundamental para o equilíbrio de cada um de nós e dos CTT. Neste sentido, propusemo-nos a obter a certificação como Empresa Familiarmente Responsável (EFR) para as empresas CTT SA, CTT Expresso e CTT Contacto, bem como para o Banco CTT, Payshop e 321 Crédito.

A certificação EFR é uma metodologia reconhecida internacionalmente, que visa distinguir as organizações que promovem a conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar, 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.

### Porquê o tema da Conciliação?

A conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar constitui um dos tópicos da Agenda Política e Social da União Europeia. Paralelamente, empresas e organizações, no geral, têm vindo a assumir uma crescente consciencialização das necessidades e benefícios associados à conciliação das esferas pública e privada dos seus colaboradores. Este tema tem impacto não só no seu desempenho profissional, como também nas suas vidas, nas famílias e na sociedade em geral. A Fundación Más Familia, sediada em Madrid, promove uma certificação que estimula as organizações a olhar para um dos grandes desafios que se colocam à gestão dos recursos humanos: a conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar.



## Qualidade no trabalho

Neste pilar incluem-se as medidas que cujo foco incide 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.



## Flexibilidade temporal e espacial

A Flexibilidade Temporal e Espacial 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, assim como do controlo e gestão da mera presença.



## Apoio à família dos colaboradores



Incluem-se neste pilar 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.

## Desenvolvimento pessoal e profissional



O Desenvolvimento Pessoal e Profissional engloba todas as medidas destinadas a estimular um desenvolvimento profissional de longo prazo, compatível com a vida privada dos colaboradores, bem como as focadas no respeito e na promoção da autorrealização e do bem estar.

## Igualdade de oportunidades



Também denominadas por respeito e promoção da diversidade e inclusão, incluem-se no pilar Igualdade de Oportunidades 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.

### SER EFR

Os CTT estão a trabalhar para obter esta certificação, à semelhança de algumas grandes empresas em Portugal, como a EDP ou a Brisa.

Veja [aqui](#) os seus testemunhos.

Tal como nestas empresas, o esforço para alcançar os objetivos da certificação prendeu-se, na fase inicial, com a sistematização de um conjunto de medidas que já existem. Futuramente, serão analisadas novas medidas a implementar e um Sistema de Gestão Integrado que potencie a melhoria contínua da organização.

A informação integrada das [Medidas](#) que atualmente existem nos CTT, e que se enquadram como medidas de conciliação da vida profissional, pessoal e familiar, já está acessível a todos os colaboradores, na Intranet CTT, e a sua atualização será garantida.

Importa salientar que o facto de as organizações possuírem uma

certificação EFR não significa que sejam as melhores ao nível destas matérias, mas que estão interessadas em aperfeiçoá-las, de forma sistemática e rigorosa, apoiando-se num referencial que dá frutos, tal como nos dizem empresas que possuem esta certificação.

### OUVIR A SUA OPINIÃO

Após a primeira etapa, de levantamento e sistematização do conjunto de medidas existentes nos CTT, os colaboradores foram auscultados, através do questionário A Voz do/a Colaborador/a, que esteve disponível para resposta entre 21 de janeiro e 11 de fevereiro. À Voz do/a Colaborador/a responderam 2431 colaboradores, a quem se agradece a participação. A próxima fase, será a de entrevistas presenciais (ou digitais, através de videochamada) a alguns

colaboradores, representativos da população CTT. Se for contactado para este efeito, colabore. A sua opinião é fundamental!

Seguidamente, serão analisadas as respostas ao questionário e às entrevistas, de modo a elaborar um relatório final que espelhe a situação atual dos CTT e contribua para a adoção de mais medidas de conciliação EFR.

Fique a saber mais sobre este projeto e as suas várias etapas [aqui](#).

Para mais informações, consulte a página do [projeto EFR](#) na Intranet CTT. Vamos construir sorrisos!

LUCÍLIA PRATES

# Já pratica a linguagem inclusiva?

Conheça o Manual de Linguagem Inclusiva  
e saiba como introduzir esta boa prática  
nas comunicações do seu dia a dia!

Os especialistas defendem que a linguagem não é imutável, estando em constante mudança, para acompanhar a evolução da própria sociedade.

Em maio de 2021, o Conselho Económico e Social (CES) elaborou um Manual de Linguagem Inclusiva, que pretende ser um guia facilitador para o uso e adoção de boas práticas de uma linguagem inclusiva e promotora da igual visibilidade e simetria de mulheres e homens na comunicação, perante “a necessidade de adequar as práticas linguísticas à situação histórica e cultural portuguesa de hoje (...) usando a gramática também como uma estratégia para a igualdade” (CITE, 2003, p. 252).

O uso habitual da linguagem no universal masculino, como nos ensinaram na escola, pode limitar, ou mesmo impedir, a apreciação objetiva e rigorosa de vários temas, como os que aqui apresentamos:

Informação geral	Informação objetiva e rigorosa
A taxa de risco de pobreza diminuiu entre os reformados, entre 2015 e 2019.	A taxa de risco de pobreza diminuiu entre os reformados e aumentou entre as reformadas, entre 2015 e 2019.
Cerca de 201 mil pais solicitaram, durante o primeiro confinamento, a medida de apoio excecional à família.	Cerca de 163 mil mães e 38 mil pais solicitaram, durante o primeiro confinamento, a medida de apoio excecional à família.

## EXEMPLOS QUE FACILITAM A ADOÇÃO DE UMA LINGUAGEM INCLUSIVA

No quadro seguinte, mostramos vários exemplos, constantes do Manual (que pode consultar na íntegra no final do artigo), para uma compreensão rápida e abrangente destas mudanças. Vamos adotar uma linguagem inclusiva nas nossas comunicações internas e para o exterior. Este é o nosso compromisso com o Fórum iGen – Organizações para a Igualdade e uma medida do Plano para a Igualdade CTT. ROSA SERÓDIO

Consulte [aqui](#) o Manual de Linguagem Inclusiva.



Em vez de	Sugere-se
O empregador	A entidade empregadora
Os colaboradores	Os colaboradores e as colaboradoras; os/as colaboradores/as
O candidato deve enviar o formulário de candidatura até dia x	O formulário de candidatura deve ser enviado até dia x
Os idosos	A população idosa; as pessoas idosas
Médicos, Enfermeiros, etc.	Profissionais de saúde; pessoal de enfermagem; profissionais de enfermagem; pessoal médico
Professores	O corpo docente; docentes
Eleitores	O eleitorado
Alunos	Discentes
Direitos do Homem	Direitos Humanos
Os imigrantes	As pessoas imigrantes; comunidades imigrantes
O requerente pode consultar as instruções na plataforma x	As instruções sobre o requerimento podem ser consultadas na plataforma x
Os subscritores da petição	Petição subscrita por
Nascido em	Local de nascimento
Filho de	Filiação
Os alunos	As alunas e os alunos
Os estudantes	As e os estudantes
Os pais	O pai e a mãe
Os reformados	Os reformados e as reformadas
Os jovens	Juventude; a população jovem; as pessoas jovens
O utente	A/O utente
O estudante	O/A estudante
O jovem	A/O jovem
O requerente	O/A requerente
Os intérpretes	As/Os intérpretes
Os pensionistas	Os/As pensionistas
Deficiente	Pessoa com deficiência
Deficiente motor	Pessoa com deficiência motora; pessoa com mobilidade reduzida
Velhos	Pessoas idosas; seniores
Raça cigana	Comunidades ciganas / pessoas ciganas
Sem-abrigo	Pessoa em situação de sem-abrigo

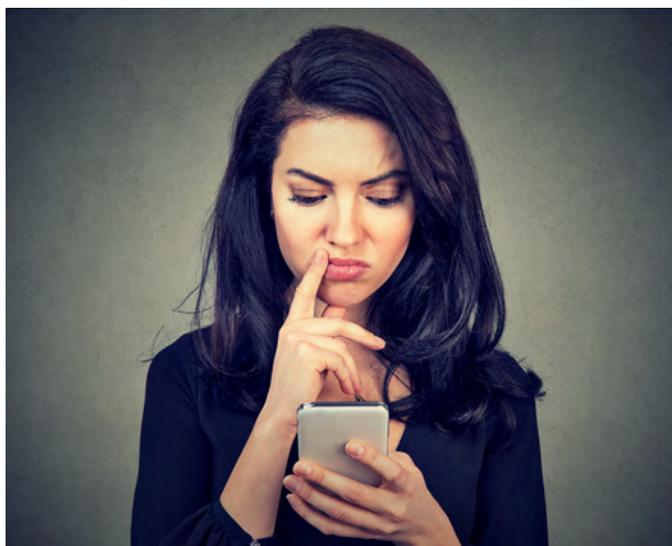


SECURITY



# PROTEJA A SUA INFORMAÇÃO E A DOS CTT

Tendo em conta os acontecimentos recentes anunciados na comunicação social, relativamente a ataques informáticos, vamos continuar a alertar para as ameaças mais comuns e relembrar os principais cuidados a ter quando está online



## RANSOMWARE

Um dos ataques mais comuns passa por levá-lo a crer que o interlocutor é alguém (pessoa ou empresa) em que confia, para o levar a disponibilizar informação que habitualmente não facilitaria, como passwords e detalhes pessoais. Também pode ser pedida a execução de instruções que permitam ao atacante aceder às nossas contas e dispositivos.

- Se for contactado por alguma entidade de forma não solicitada, não faculte informação, nem siga instruções recebidas. Esta regra aplica-se a todo o tipo de contacto não solicitado (de que não está à espera), qualquer que seja o suporte, como e-mail, SMS ou contacto telefónico. Lembre-se que é o único responsável pela utilização das suas credenciais e não as faculte a ninguém, mesmo quando se trate de uma pessoa conhecida.
- Não aceite brindes, como pens USB, software ou conteúdos gratuitos.

Lembre-se que há geralmente um racional económico na base de qualquer serviço. Se lhe parece bom demais para ser verdade, então, muito provavelmente, é um embuste.

- Se receber um pedido estranho por e-mail ou SMS, mesmo que venha de alguém conhecido ou até um superior hierárquico, lembre-se que pode ser uma comunicação falsificada ou mesmo o resultado da exposição anterior das credenciais dessa pessoa.

Nestes casos, contacte diretamente o seu interlocutor telefonicamente para confirmar a veracidade do pedido.



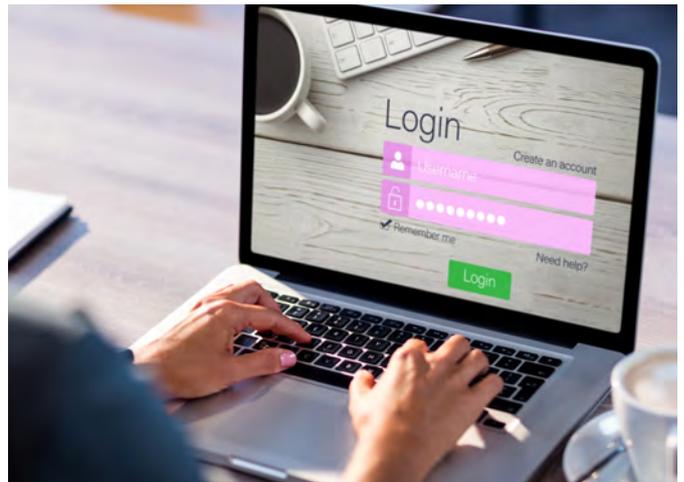
## MALWARE

Malware, ou software malicioso, é um termo genérico que descreve qualquer programa ou código malicioso que seja prejudicial para os sistemas.

O malware hostil, intrusivo e intencionalmente maldoso tenta invadir, danificar ou incapacitar computadores, sistemas, redes, tablets e dispositivos móveis, assumindo, frequentemente, o controlo parcial das operações de um dispositivo.

Assim, importa relembrar alguns cuidados que deve ter:

- Quando se encontra a utilizar um computador gerido e ligado na rede privada dos CTT, está protegido por várias camadas de anti-malware:
  - Anti-malware no computador;
  - Anti-malware e classificação de sites e conteúdos no proxy de acesso à Internet;
  - Anti-malware e classificação de aplicações, sites e conteúdos (além de outras defesas anti-intrusão) nas firewalls perimétricas.
- Quando utiliza um equipamento não gerido pelos CTT, como o seu smartphone, não dispõe destas proteções. Mesmo quando utiliza um equipamento gerido, se estiver a trabalhar remotamente, não disporá de parte das proteções referidas, pelo que:
  - Não deve instalar software pirata;
  - Não deve utilizar sites de transmissão de conteúdos ilegais e nunca instale add-ons que tais sites proponham;
  - Não deve abrir links em e-mails pessoais ou profissionais não solicitados;
  - Deve utilizar, preferencialmente, a aplicação Outlook da Microsoft, disponível para dispositivos iOS e Android, em vez dos clientes nativos dos smartphones e tablets.



## PASSWORDS

As passwords ou palavras-passe são para a nossa informação o que as chaves são para a porta da nossa casa: protegem a nossa propriedade do resto do mundo.

Devemos, assim, agir com cuidado ao escolher uma password. Tal como não partilharia a sua chave da casa com uma pessoa estranha, as suas passwords devem ser privadas para garantir a sua eficácia.

De forma a ajudá-lo da próxima vez que tiver que criar uma password, lembramos que nos CTT apenas são permitidas passwords que cumpram com as seguintes condições:

- ter um tamanho mínimo de 12 caracteres;
- não ter mais do que dois caracteres iguais seguidos;
- ter pelo menos uma letra maiúscula;
- ter pelo menos uma letra minúscula;
- ter pelo menos um dígito;
- ter pelo menos um carácter especial.

As passwords não devem ser palavras simples (existentes no dicionário), nomes ou datas facilmente associáveis ao utilizador. Deve criar uma password complexa, com recurso a uma associação de ideias, de modo a facilitar a memorização. Por exemplo:

1. Escolher uma frase com alguma lógica para o autor, por exemplo:  
O cão do meu vizinho Carlos é um problema para os gatos!
2. Usar as primeiras letras de cada palavra da frase para construir a password e transformando "um" em "1":  
**OcdmvCe1ppog!** (13 caracteres)

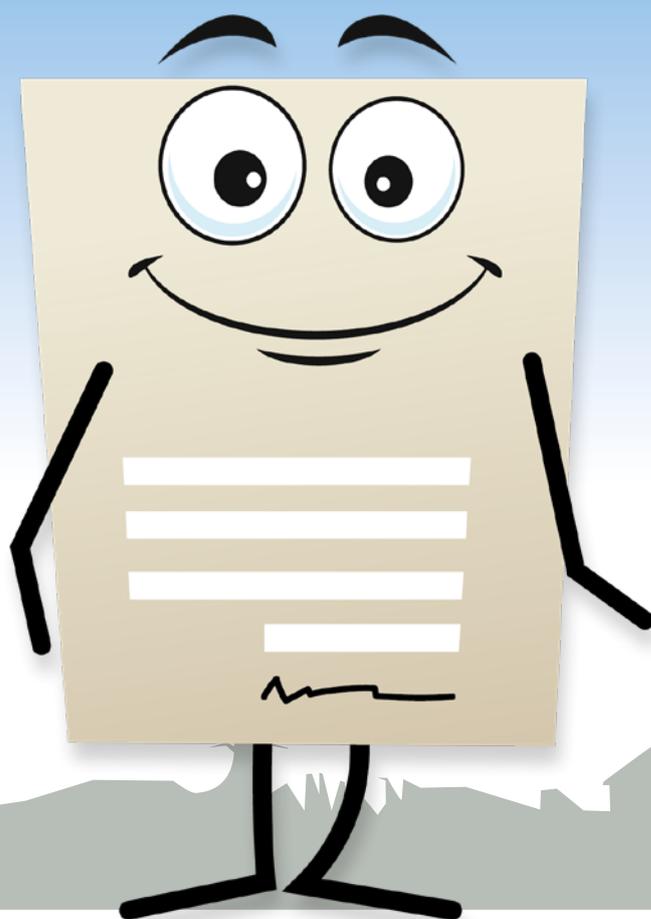
Nos CTT dispomos de uma solução de self service para reset de passwords e desbloqueio de contas.

Via internet, sem auxílio e envolvimento de terceiros, pode efetuar estas operações. Previamente, assegure que tem o MFA (Duplo Fator de Autenticação) configurado, para o sistema validar a sua identidade, através de email secundário, App no telemóvel, chamada ou SMS. Basta aceder a <https://passwordreset.microsoftonline.com/> no caso de se ter esquecido da sua password de user de domínio ou no caso de saber a sua senha, mas não estar a conseguir entrar. Num mundo cada vez mais digital, prevenir faz toda a diferença. Proteja a sua informação e a dos CTT.

LUCÍLIA PRATES

# FARRIPAS DE PAPEL

“Farripas de Papel”, de Ana Sílvia Santos, foi uma das ideias apresentadas como resposta ao desafio “Como reduzir a pegada ecológica dos CTT?” do 9º ciclo do INOV+. Hoje, é mais uma ideia implementada na empresa



No dia 21 de fevereiro, as Farripas de Papel avançaram, num projeto piloto, em cinco Lojas CTT: Lamações (Braga), Palácio dos Correios (Porto), Santarém, Sete Rios (Lisboa) e Picoas (Lisboa). Nestas Lojas, vamos ter disponíveis farripas de papel para que os clientes possam acondicionar gratuitamente as suas encomendas. Estas farripas são 100% provenientes de resíduos de papel dos nossos edifícios, potenciando, assim, a economia circular e a sustentabilidade em matéria ambiental.

As farripas não têm custos para a Empresa e vêm substituir as que existiam nestas Lojas e que eram adquiridas a uma empresa externa. Vamos utilizar 50 Kg de farripas de papel, 10 Kg por Loja CTT.

Para dar a conhecer esta iniciativa aos nossos clientes, a equipa de Artes Gráficas, da Direção de Comunicação, criou uma animação para exibir nos LCD das cinco Lojas que integram este

projeto piloto. Veja-a [aqui](#). O projeto piloto tem a duração estimada de dois meses, finda a qual se fará uma análise do grau de satisfação dos clientes com o serviço, entre outros aspetos, para se decidir um eventual alargamento a outras Lojas CTT.

### A autora

A Revista CTT esteve à conversa com a autora da ideia, Ana Sílvia Santos.

**A sua ideia “Farripas de Papel” foi uma das finalistas do 9º ciclo do INOV+, no desafio “Como reduzir a pegada ecológica dos CTT, potenciando novos serviços?”. Explique-nos em que consiste.**

Consiste em transformar os resíduos de papel e cartão da empresa em produto de preenchimento de embalagens. Estas farripas podem substituir as que estão atualmente disponíveis para os clientes em algumas Lojas. No projeto piloto é utilizado apenas o papel, não

incluindo o cartão.

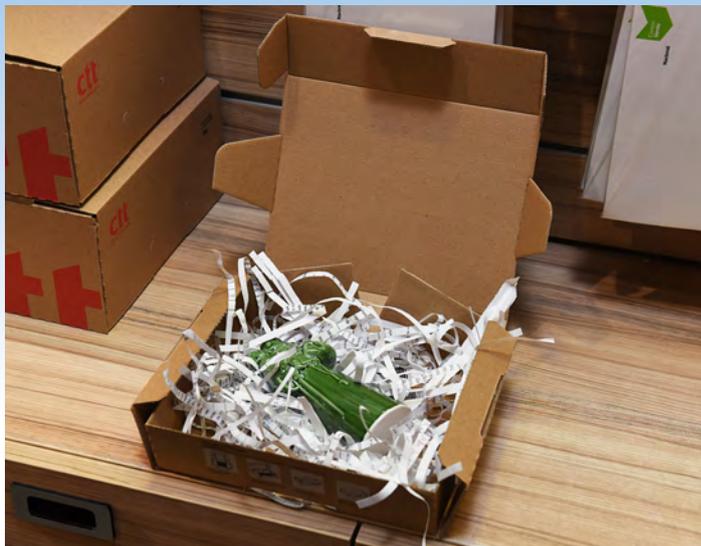
A ideia promove a prática da reciclagem do papel e do cartão, uma prática sustentável, que pode ser adotada como um valor da marca, e que gera um impacto positivo. No futuro, as farripas de papel poderão até tornar-se um produto vendável.

**Como se sentiu ao saber que a sua ideia foi uma das escolhidas para o Pitch Day INOV+ e que feedback teve dos seus colegas quando souberem?**

Satisfeita e à espera que passe da fase de piloto e que seja integrada na cadeia de produtos da empresa. Penso que os colegas ficaram satisfeitos por mim e pelo meu entusiasmo com estes projetos. Quando falámos do projeto, acabámos por trocar ainda mais ideias, parece um brainstorming.

**Foi envolvida neste projeto piloto?**

Fui envolvida sim, no arranque, com



as direções Digital, Transformação e Inovação e Gabinete de Sustentabilidade, às quais aproveito para agradecer o apoio. E todo o projeto deve o seu sucesso ao Gabinete de Sustentabilidade e à Maria Rebelo, que já tinha um foco neste âmbito e contribuiu com argumentos válidos para o arranque da produção das farripas.

**Findo este projeto piloto, o que espera alcançar com a sua ideia?**

Que contribua para que a empresa adquira um modelo de economia circular e que mais projetos possam ser desenvolvidos com os recursos internos.

**Como teve conhecimento do INOV+? O que a motiva a participar?**

Através das comunicações internas. Estou sempre a pensar em alternativas e soluções, em tudo, por isso estes desafios motivam-me.

**Aconselha os colegas a participarem no INOV+? Porquê?**

Claro que aconselho, e muito, a participarem. É a oportunidade de darem o seu contributo para melhorar produtos e serviços, como colaboradores e com o ponto de vista interno. Além disso, é um momento para sair da rotina habitual das funções que desempenham e pensar noutros temas.

**Descreva-nos o seu percurso profissional nos CTT.**

Comecei a trabalhar nos CTT nas férias de verão, a substituir colegas do atendimento que iam de férias. Passado algum tempo, passei a efetiva, sempre a atender nas Lojas de Lisboa. Mais tarde, quando conclui o curso de Design, concorri para a Área Internacional e lá estive vários anos, com funções de administrativa, até concorrer para as Redes Sociais da Comunicação Interna e Conteúdos e ter sido escolhida para esta

**«A IDEIA PROMOVE A PRÁTICA DA RECICLAGEM DO PAPEL E DO CARTÃO, UMA PRÁTICA SUSTENTÁVEL, QUE PODE SER ADOTADA COMO UM VALOR DA MARCA»**

nova área.

Faça como a nossa colega Ana Sílvia Santos. Participe no [INOV+](#), veja as suas ideias implementadas e contribua para a inovação nos CTT.

LUCÍLIA PRATES

# PORTUGAL SOBENO **RANKING** DOS MELHORES NO E-GOVERNMENT

O relatório da consultora Cap Gemini para a Comissão Europeia, e-Government Benchmark 2021, mostra que a Europa entrou numa nova fase da digitalização dos serviços públicos

Ascendendo ao 8º lugar, Portugal melhora substancialmente a sua posição no benchmarking, com 99% dos serviços públicos online, face aos 81% da média europeia. Um dos grandes catalisadores desta aceleração na digitalização dos serviços de e-Government foi a pandemia Covid-19, que forçou a sociedade a adaptar-se a uma nova realidade, tendo pressionado fortemente os governos europeus a mudar a forma como os serviços públicos são prestados. O relatório aponta também a necessidade de investimentos contínuos, além de mudanças organizacionais, nomeadamente, nos serviços transfronteiriços e na transparência.

Fonte: Sapo TEK

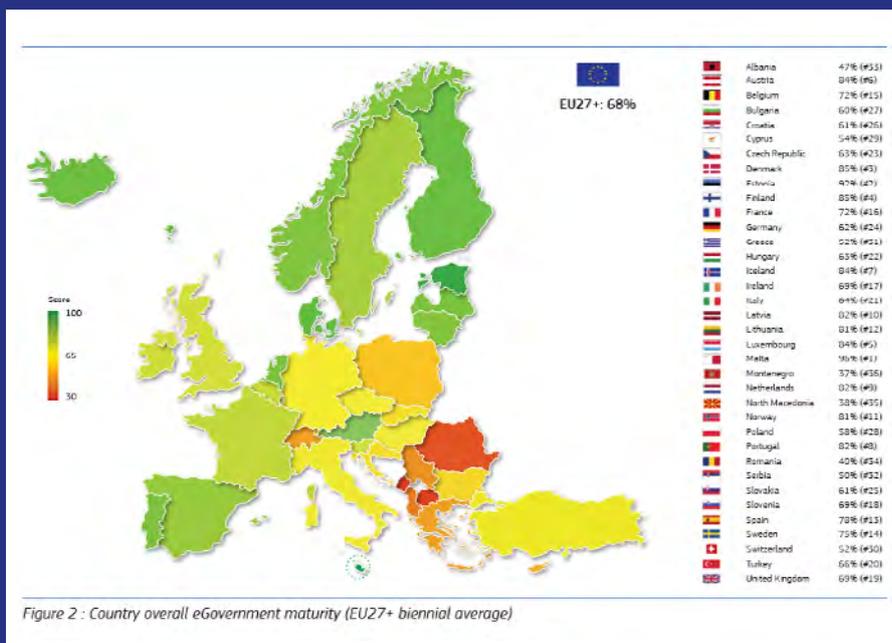


Figure 2 : Country overall eGovernment maturity (EU27+ biennial average)

## Swiss Post planeia ecossistema digital para autoridades públicas

O operador postal incumbente da Suíça tem procurado expandir continuamente o seu portefólio de serviços de eGovernment, seja com a aquisição de empresas tecnológicas que fornecem produtos e serviços numa destas áreas de atuação, seja com parcerias com a administração pública e local, tendo como propósito continuar a reforçar a sua posição como entidade intermediária independente e de confiança entre o mundo físico e digital. O operador já suporta municipalidades e autoridades públicas, com um vasto leque de serviços físicos e digitais, tais como a ePostApp e IncaMail, que oferecem soluções de assinatura e identidade digital, assim como serviços de voto eletrónico. Agora, a empresa quer ir ainda mais longe e construir um ecossistema digital completo para as autoridades públicas, na Suíça.

A recente aquisição da Dialog Verwaltungs-Data AG, permite-lhe ganhar conhecimentos vitais no domínio dos serviços digitais para as autoridades, em vez de ter de construir este conhecimento, por si mesma, ao longo de vários anos. A Swiss Post pretende apoiar as administrações públicas na sua transformação digital e proteção de dados sensíveis e ajudar a simplificar as suas atividades de rotina. Este passo permitirá, também, fortalecer a economia suíça, beneficiando a população e as empresas com uma administração moderna e digital.



Este ecossistema não será um sistema fechado do operador, mas sim um ambiente aberto e interligado. Os serviços digitais para autoridades operadas por potenciais parceiros serão tão integrados no ecossistema como os próprios produtos e serviços da Swiss Post. Os clientes podem decidir quais os serviços que desejam adquirir.

Fonte: CEP Research | Swiss Post

## Cascais é a segunda cidade mais inovadora da Europa

A Comissão Europeia atribuiu a Cascais o segundo lugar na categoria "Cidade Inovadora em Ascensão", no prémio iCapital. O título foi atribuído em Bruxelas, no âmbito da Cimeira



"European Innovation Council - Projeto "Horizon Europe". Cascais confirma, assim, o reconhecimento como um município que promove localmente um ecossistema de inovação, onde a sua estrutura alia sinergias de cocriação com a comunidade. Em cooperação, são identificadas necessidades, experimentam-se e criam-se soluções e, por fim, validam-se as políticas locais de administração pública. Alguns dos projetos inovadores em curso são o Orçamento Participativo, o fornecimento de novos serviços de prestação de cuidados universais de saúde, a aplicação da tecnologia em diagnósticos mais rápidos e eficientes e projetos estruturantes, como a renovação da rede de transportes pública, totalmente gratuita para residentes, estudantes e trabalhadores do concelho, entre outros.

Fonte: Agência Nacional de Inovação | Cascais.pt



## Lamborghini adota tecnologia What3Words nos modelos Huracán

A What3Words vai chegar aos modelos Huracán da Lamborghini, através do sistema de navegação por voz do fabricante italiano de carros.



Graças à parceria entre a Lamborghini e a empresa que desenvolveu a tecnologia inovadora de endereçamento, os condutores destes supercarros vão poder navegar com maior precisão, também offline, usando este sistema de endereçamento altamente avançado, que suporta navegação por voz ativada pela Alexa e que cobre a totalidade do globo terrestre.

Dividindo a superfície terrestre em 57 trilhões de quadrados de 3m<sup>2</sup> e dando a cada um deles uma combinação única de três palavras e um endereço real, a What3Words está a mudar os métodos de navegação.

A Lamborghini tornou-se, assim, na primeira marca automóvel a incorporar o controlo e integração total da Amazon Alexa com What3Words, para que os utilizadores possam navegar para um endereço preciso, com um simples comando de voz.

Fonte: Lamborghini

## Robots servem refeições no NorteShopping

Garçon@CookBook é o nome do projeto piloto da Sonae Sierra, em parceria com a Pick-a-Buy e a Zone Soft, apresentado como o primeiro robot de servir à mesa num centro comercial em Portugal. O NorteShopping é o local onde este teste decorre e, se for a um dos restaurantes da cadeia The CookBook, pode mesmo ser servido por este robot garçon.



O robot é descrito como sendo educado e "sempre com um sorriso", falando com os clientes e proporcionando uma experiência divertida e confortável às famílias. O robot recolhe as refeições nos restaurantes e entrega-as numa das cinco mesas assinaladas para este serviço.

Para usar o serviço, os clientes devem seguir as instruções no local, através da leitura de um código QR. Segue-se a escolha do restaurante, da refeição e pagar por MBWay, que é o único meio de pagamento para já implementado. Depois é só esperar pela entrega das refeições.

Este é um projeto pioneiro a nível europeu, sendo este o primeiro centro comercial do país a ter uma zona de refeições para múltiplos restaurantes, num serviço de mesa exclusivo e robotizado.

Fonte: Sapo TEK



## Professor japonês inventa ecrã que imita sabores

Homei Miyashita, um professor da Universidade de Meiji, em Tóquio, desenvolveu um protótipo de ecrã de televisão, que permite experimentar



diferentes sabores, se for lambido pelo utilizador.

É de facto insólito, mas o protótipo, que recebeu o nome de Taste the TV, Prova a TV em português, tem um painel que consegue imitar o sabor da comida, combinando 10 tipos diferentes de sabores, para obter o efeito desejado.

É a esta combinação que posteriormente é aplicada uma membrana higiénica por cima do painel, a qual pode ser lambida.

O paladar tem sido um dos sentidos digitalmente mais desafiantes de recriar até agora, de forma que é legítimo perguntar: será esta a transposição de uma nova fronteira, face a um futuro mais digital, quiçá no metaverso?

O inventor crê que poderá criar uma versão comercial, tendo já recebido contacto de vários potenciais interessados. Se vingar, não deveremos estar longe de ter televisões com sabor.

Não acredita? Então veja o vídeo.

Fonte: Tech ao Minuto



# NOVAS PARCERIAS

Os parceiros do Programa Sou CTT estão empenhados em desenvolver ações para dar a conhecer os seus produtos e serviços. Assim, além dos descontos já esperados, promovem passatempos e demonstrações que têm contado com a adesão dos colaboradores



**Beleza**  
SPAÇO ÚNICO



ALG aderiu ao "Sou CTT" com uma gama de televisores da gama LG UHD TV, a preços promocionais. E, para que os colaboradores dos CTT pudessem testemunhar a qualidade da marca, promoveu um passatempo em que ofereceu uma Smart TV.

Em plena época natalícia, a sorte sorriu a Margarida Marques, a vencedora do sorteio. A entrega do prémio foi realizada no dia 8 de fevereiro e contou com a presença de responsáveis de ambas as empresas.

Para Margarida Marques, comercial da Loja CTT de Belém, colaboradora dos CTT há 30 anos, este prémio, além de um presente de Natal, foi também uma forma de reconhecimento por «estes anos que dedico à empresa com o meu maior esforço».

O Presidente Executivo dos CTT,

João Bento, também destacou o facto de a vencedora ter sido uma colaboradora com tantos anos de casa, «o que torna ainda mais valioso este prémio», aproveitando, ainda, para saudar a LG pela iniciativa: «Apreciamos muito o facto de se envolverem connosco neste programa».

Aiden Seo, Branch Diretor da LG, acredita que as duas empresas podem desenvolver boas relações de negócio e, tendo assumido o cargo há pouco tempo, confessou: «Os CTT são o primeiro cliente que eu visito e isso é muito importante».

A LG é líder de mercado em Portugal na área de TV. Conheça [aqui](#) os modelos de TV LG a preços especiais para os colaboradores dos CTT. Parabéns à vencedora!

O Espaço Único é um centro de estética que se localiza no Parque das Nações. Oferece uma gama alargada de serviços, desde massagens a tratamentos de corpo e rosto. Para os colaboradores dos CTT, há preços especiais. Veja [aqui](#) o preçoário.

## Mobilidade LOCARENT



A Locarent desenvolveu uma solução de “renting” para os nossos colaboradores, com diversas vantagens, entre as quais o facto de ser uma solução extensível ao agregado familiar do colaborador, aplicável a toda a oferta dirigida a particulares e simples de contratar. Entre os benefícios desta parceria está, também, a oferta de um voucher no valor de 500€ (através de nota de crédito), o desconto de 15% (ou 25% no caso de veículos elétricos e híbridos) sobre a componente de seguro e uma bonificação de 0,5% na componente de juro de renda. Conheça [aqui](#) as condições deste parceiro.

## Viagens GAVIÃO NATURE VILLA



O Gavião Nature Village localiza-se em Gavião, no distrito de Portalegre, tem oito hectares de terra e assenta no conceito de “glamping”, que alia o contacto com a natureza ao conforto e comodidade das instalações. Localiza-se perto de uma praia fluvial, dispõe de “wellness center” e restaurante e permite contactar com animais e a horta local. Há condições especiais para os colaboradores dos CTT. Conheça este parceiro [aqui](#).



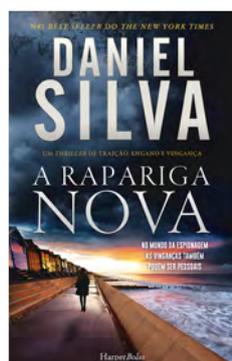
Sob o lema “marcas portuguesas com alma”, o BOU Market conjuga diversas marcas portuguesas de diferentes áreas de atividade. Uma comunidade de marcas de boutique que dá acesso ao que de melhor se produz no nosso país. Até 30 de junho, vá a <https://www.boumarket.com/>, utilize o cupão cttbou2022 e usufrua de 5% de desconto nas suas compras. De notar, que este desconto não é aplicável aos custos de envio, nem acumulável com outros cupões. Conheça os parceiros do programa “Sou CTT” na [área “Sou CTT”, na intranet](#).  
ELSA DUARTE

# PROPOSTAS DONA OFERTA

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



Os preços indicados já incluem o desconto



**A Rapariga Nova**  
Preço: 9,99 €



**As Costureiras de Auschwitz**  
Preço: 18,45 €



**História de Uma Fraude**  
Preço: 14,40 €



**Bela & Boo e a Hora de Dormir**  
Preço: 9,81 €



**Bela & Boo e a Surpresa de Aniversário**  
Preço: 9,81 €



**Vidas Seguintes**  
Preço: 18,89 €



Com delicioso chocolate belga.

## ChocoTelegram BEIJINHO

Preço: 8,95 €



Com delicioso chocolate belga.

## ChocoTelegram UM DOCE OBRIGADO

Preço: 11,45 €



Com delicioso chocolate belga.

## ChocoTelegram VAI FICAR TUDO BEM

Preço: 18,15 €



Com delicioso chocolate belga.

## ChocoTelegram É DIA DE FESTA

Preço: 20,50 €



Com delicioso chocolate belga.

## ChocoTelegram ÉS UM PAI 5 ESTRELAS

Preço: 11,45 €



Com delicioso chocolate belga.

## ChocoTelegram SURPRESA PAI!

Preço: 11,45 €

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

# A DONA OFERTA *PREMIOU* OS SEUS MELHORES CLIENTES



A Dona Oferta ofereceu prémios aos cinco colaboradores que, entre 21 e 31 de dezembro de 2021, efetuaram o valor mais elevado em compras de produtos de retalho e filatelia



Os cinco premiados partilharam com a Revista CTT a sua opinião sobre a Dona Oferta e os seus descontos exclusivos para colaboradores.



**1º lugar**

**João Castanho,**  
da Loja CTT Moita

Recebeu um trolley de viagem grande  
+ uma mochila + um Sobrescrito  
Moeda dos 500 anos dos CTT

«Sobre a Dona Oferta apraz-me dizer:

- Boa forma de comunicação;
- Interação com os colaboradores;
- Comunicação pertinente e atual;
- Envolvimento dos colaboradores em vendas futuras, no contexto Loja.»



**2º lugar**

**Jorge Lopes,**  
da Loja CTT Palácio dos Correios

Recebeu um trolley de viagem médio  
+ um Sobrescrito Moeda dos 500 anos  
dos CTT

«A Dona Oferta é um “mimo” aos  
colaboradores dos CTT.  
A Dona Oferta está a potenciar a  
transformação de bons profissionais  
em, também, bons clientes da nossa  
extensa gama de produtos.»



**3º lugar**

**Hugo Coimbra,**  
da Loja CTT Albergaria-a-Velha

Recebeu um trolley de viagem  
pequeno + um Sobrescrito Moeda dos  
500 anos dos CTT

«É um programa importante para  
aproximar os colaboradores da  
organização CTT.  
Incentiva o consumo nas Lojas CTT  
e ajuda à poupança na carteira dos  
colaboradores.  
Uma excelente ideia que já devia ter  
sido instituída há mais tempo!»



**4º lugar**

**Cláudia Marinho,**  
da Loja CTT Penafiel

Recebeu um Sobrescrito Moeda dos  
500 anos dos CTT

«Estes passatempos são agradáveis e  
motivadores. Deveriam ser promovidos  
com mais frequência, por forma a que  
todos os nossos comerciais se sintam  
incentivados a participar.  
É com muito gosto que recebo o  
“meu” prémio e um desconto que foi  
oferecido no ato da compra.»



**5º lugar**

**Sandra Paixão,**  
da Loja CTT Vila Nova de Santo André

Recebeu um Sobrescrito Moeda dos  
500 anos dos CTT

«Para mim, poder ter descontos e  
ganhar prémios faz-me sentir mais  
útil dentro da empresa.  
Motiva-me e alimenta o meu ego.  
A Dona Oferta será sempre  
bem-vinda...»

Continue a aproveitar os descontos  
exclusivos que a Dona Oferta tem para  
os colaboradores dos CTT. Vá à Loja CTT  
ou Banco CTT da sua conveniência e  
indique o seu nº de colaborador aquando  
da compra.

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

LUCÍLIA PRATES

# ROSTOS PORTUGUESES NA ONU *REPRESENTADOS* EM SELO



Os rostos de Maria de Lourdes Pintasilgo, Jorge Sampaio, Diogo Freitas do Amaral e António Guterres circulam agora em selos desenhados por alunos. Esta emissão especial foi lançada a 12 de janeiro, no Ministério dos Negócios Estrangeiros

Para assinalar os 75 anos da fundação da Organização das Nações Unidas (ONU) e os 65 anos da adesão de Portugal, os Ministérios dos Negócios Estrangeiros e da Educação implementaram um conjunto de iniciativas para promover o conhecimento sobre esta organização mundial, bem como dar a conhecer a ação notável de portugueses no seu seio. Foi neste contexto que nasceu o

concurso escolar “Rostos Portugueses na ONU 75 anos | 75 imagens”, dirigido a alunos de todos os anos de escolaridade da rede de estabelecimentos de ensino do Ministério da Educação e de escolas portuguesas no estrangeiro. Os alunos foram desafiados a produzir desenhos originais com a interpretação dos rostos de quatro ilustres portugueses: Maria de Lourdes Pintasilgo,

Jorge Sampaio, Diogo Freitas do Amaral e António Guterres.

Os desenhos vencedores integram a emissão especial que homenageia estes “Rostos Portugueses na ONU” e é constituída por quatro selos N20g, com o valor facial de 0,54€ e uma tiragem de 75 000 exemplares cada.

A emissão foi lançada no dia 12 de janeiro, no Ministério dos Negócios Estrangeiros, em Lisboa, e contou com a presença dos Ministros de Estado e dos Negócios Estrangeiros e da Educação, do Presidente Executivo dos CTT e de alunos envolvidos na iniciativa.

ROSA SERÔDIO



**Maria de Lourdes Pintasilgo  
(1930–2004)**

**Ilustração de Madalena Carvalho e  
Martim Ahamad**

1º ciclo do ensino básico,  
Jardim-Escola João de Deus,  
Olivais, Lisboa

A primeira portuguesa a desempenhar o cargo de Primeiro-ministro teve uma importante carreira na ONU. Como consultora do governo de Marcello Caetano, integrou a delegação portuguesa à Assembleia Geral da ONU, em 1971 e 1972, fazendo cinco intervenções sobre temas sociais. Em 1975, foi nomeada Embaixadora de Portugal junto da ONU para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), tendo sido eleita para o Conselho Executivo da instituição no ano seguinte. Em 1983, depois de chefiar o V Governo Provisório, passou a membro do Conselho Diretivo da Universidade das Nações Unidas, e em 1989, foi eleita membro do Conselho da Ciência e da Tecnologia ao Serviço do Desenvolvimento da Assembleia Geral da ONU. De 1990 a 1992, foi conselheira especial do reitor da Universidade das Nações Unidas.



**Diogo Freitas do Amaral  
(1941–2019)**

**Ilustração de Eya Ben Nasrallah**

3º ciclo do ensino básico,  
Agrupamento de Escolas  
Francisco de Holanda, Guimarães

Era já um político veterano e com vasta experiência na política internacional quando, em 1995, foi eleito Presidente da Assembleia Geral da ONU. Por duas vezes desempenhou o cargo de Ministro dos Negócios Estrangeiros de Portugal: em 1980/81, no governo de Francisco Sá Carneiro e em 2005/06, no executivo de José Sócrates. No seu discurso de abertura da 50ª sessão da Assembleia Geral da ONU, que coincidiu com a celebração do meio século da fundação daquele órgão (1945), salientou a liberdade, a justiça, o desenvolvimento e a solidariedade humana como “valores magníficos” pelos quais vale a pena lutar e trabalhar. Foi elogiado pela importância dada ao cargo, sendo o primeiro Presidente da Assembleia a permanecer em Nova Iorque durante todo o mandato.



**Jorge Sampaio  
(1939 – 2021)**

**Ilustração de Francisco Gomes**

2º ciclo do ensino básico,  
Agrupamento de Escolas António  
Nobre, Porto

Em 2006, depois de terminado o segundo mandato como Presidente da República, foi nomeado para a ONU, por Kofi Anan, como Enviado Especial para a Luta Contra a Tuberculose. Escolhido para um mandato de dois anos, mas que exerceu durante seis, tinha por missão inicial acabar com a doença, mobilizando comunidades locais e potências mundiais para uma realidade sentida, sobretudo, em países africanos e asiáticos, trabalho que viria ser homenageado em 2013 pela OMS. Em 2007, foi indicado como Alto Representante da ONU para a Aliança das Civilizações, criada por Kofi Anan para aliviar a tensão entre o ocidente e o mundo islâmico, cargo que desempenhou até 2013. Em 2015, recebeu o prémio Nelson Mandela das Nações Unidas pela dedicação ao serviço da Humanidade, promoção da reconciliação e da coesão social e desenvolvimento comunitário, sob os princípios da ONU.



**António Guterres  
(1949)**

**Ilustração de Luís Bouça**

Ensino secundário,  
Escola Secundária Viriato, Viseu

Primeiro-ministro de Portugal entre 1995 e 2002, desempenhou o cargo de Alto-Comissário da ONU para os Refugiados (ACNUR), de 2005 a 2015, tendo sido escolhido por Kofi Anan pelo profundo conhecimento do assunto, uma vez que foi um dos fundadores do Conselho Português para os Refugiados (1991). O seu mandato ficou marcado por reformas estruturais da organização e o alargamento da ação operacional no mundo. Durante a guerra na Síria, lançou a maior iniciativa da história da instituição no apoio aos seus refugiados. Em 2017, estreou-se como Secretário-geral das Nações Unidas. Defensor de uma cooperação internacional baseada na solidariedade, tem focado a sua atuação em temas como a ação climática, a promoção da paz, a luta contra a fome e a pobreza, a igualdade de género e a promoção dos direitos humanos e do desenvolvimento sustentável. Em junho de 2021, a Assembleia Geral da ONU confirmou o seu segundo mandato, a terminar em 2026.

# INTEIRO POSTAL ASSINALA PRESENÇA PORTUGUESA NA EXPO DUBAI 2020

“Um mundo num país” é a mensagem que o postal lançado na Expo Dubai 2020 transporta, apresentando ao mundo um Portugal inovador, criativo e sustentável



No dia 14 de janeiro, lançámos um Inteiro Postal para assinalar a presença de Portugal na Expo Dubai 2020, bem como o Dia de Portugal naquele evento, que se comemorou nessa data. O nosso país está representado por um pavilhão, situado no distrito da Sustentabilidade – fruto de uma parceria entre o Grupo Casais e a Saraiva + Associados - e o tema central da nossa participação é “Portugal, um mundo num país”. Neste pavilhão, com 1800 metros quadrados e dois pisos, todos os visitantes podem apreciar a marca Portugal, através de exposições e espetáculos, que contribuirão para o aprofundamento das relações entre Portugal e os países daquela região. O evento arrancou em outubro de 2021, um ano depois do previsto, e vai decorrer até ao próximo dia 31 de março. ROSA SERÔDIO

# INTEIRO POSTAL CELEBRA CENTENÁRIO DA INTRODUÇÃO DA INSULINA

Esta peça filatélica é uma de muitas iniciativas, que decorrem até final de fevereiro, para dar a conhecer a importância de uma descoberta tão simples para a vida de tantas pessoas



Associámo-nos ao Centro Hospitalar Universitário do Algarve (CHUA) nas comemorações dos 100 anos da descoberta e introdução da insulina no tratamento da diabetes, através do lançamento de um Inteiro Postal, uma das inúmeras iniciativas do projeto "A Insulina Sai à Rua", a decorrer até final de fevereiro.

A cerimónia decorreu na manhã do dia 11 de janeiro, no edifício CTT, em Lisboa, e contou com a presença de Marta Temido, Ministra da Saúde, João Bento, Presidente dos CTT, Ana Vargês Gomes, Presidente do Conselho de Administração do CHUA, e Ana Maria Lopes, Coordenadora do Projeto Insulina 100 Anos, entre outras individualidades. «Decidimos "sair à rua" e ajudar a levar a informação à população em geral, para que todos possamos saber como lidar com estes doentes, sem estigmas, sem preconceitos, e para que possamos saber como uma descoberta tão simples



como a insulina mudou a vida de tanta gente», afirmou Ana Vargês Gomes. O dia 11 de janeiro de 1922 ficou para a história quando, num hospital de Toronto, no Canadá, o diabético Leonard Thompson, de 14 anos, recebeu a primeira injeção de insulina, descoberta

no ano anterior pelos cientistas Frederick Banting e Charles Best, da Universidade de Toronto. Em Portugal, a introdução da insulina deve-se ao Doutor Ernesto Roma, fundador da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal.

ROSA SERÔDIO

# JÁ PUBLICÁMOS 200 LIVROS COM SELOS

Fomos pioneiros na edição de livros com selos, a nível mundial. 38 anos e 200 títulos depois, chegou o catálogo que apresenta o resultado desta aventura ininterrupta. Folheie as suas páginas e conheça ou revise a imensidão dos temas abordados. Uma viagem que não vai querer perder!



Em 1983, nasceu o primeiro livro anual Portugal em Selos, que continha todas as emissões filatélicas lançadas nesse período. Se, até 2005, apenas continha selos, a partir dessa data, passou a incluir também todos os blocos filatélicos (folhas miniatura) e, por esse motivo, o seu preço de venda passou a ser igual ao valor facial global de selos e blocos nele inseridos.

É o livro filatélico mais vendido em Portugal e, também, o mais imitado. Fomos os primeiros editores, em todo o mundo, a concretizar esta ideia. A partir daí, muitos outros Operadores Postais seguiram a tendência de publicarem os seus livros com selos. Nestes 38 anos, para lá desta publicação

anual, muitos outros volumes de várias coleções foram sendo produzidos. E se o início desta aventura se deu com um Portugal em Selos, é também com este título que, em 2021, atingimos o número de duas centenas de livros publicados.

Para assinalar o feito, lançámos, no dia 24 de janeiro, o catálogo 200 Edições – 1983-2021, onde constam as respetivas fichas técnicas, sinopses e ainda a informação de prémios conquistados ao longo destes anos. Através destas páginas somos surpreendidos por testemunhos de alguns dos designers, autores e antigos colaboradores da Direção de Filatelia que contribuíram para a produção

destas edições.

Estes 200 títulos criaram uma reputação imaculada de qualidade gráfica, de exigência na escolha de autores e temas e de adequação dos conteúdos ao público em geral.

Com design de Unidesign/Hélder Soares e uma tiragem de 2600 exemplares, o catálogo está à venda por 15 euros. A compra do Portugal em Selos 2021 dá direito a um vale de 5€ para descontar na aquisição do catálogo.

Aproveite esta oportunidade e conheça as histórias fantásticas guardadas nestes 200 títulos.

ROSA SERÔDIO

# VIDA FAMILIAR À MESA

## PORTUGAL 1914-1945

O recente título do Clube do Colecionador dos Correios retrata a evolução da alimentação e dos rituais à mesa, a par do desenrolar da história do país e do mundo, no período entre as duas guerras mundiais

Recorrendo a uma grande diversidade de fontes, Isabel Drumond Braga cobre um vasto conjunto de temas, que vão desde os espaços da casa, o pessoal doméstico e os eletrodomésticos, passando pelas refeições dos nossos soldados nos palcos de guerra e o abastecimento alimentar em tempos de escassez, até às refeições quotidianas e de festa, à alimentação infantil e à proposta alternativa: o vegetarianismo. De 1914 a 1945, a vida quotidiana em Portugal, assim como em outras nações, sofreu diversas alterações. Durante as duas guerras mundiais e as décadas entre ambos os conflitos bélicos, os portugueses conheceram a pobreza e a riqueza, mas também a simplificação e a maior rapidez em todos os processos do dia a dia. As inovações técnicas, a instalação das redes de gás e eletricidade vieram facilitar a vida das donas de casa com alguns recursos, revolucionando alguns dos lares portugueses.

Entre a burguesia, reduz-se o número de pratos por refeição e também de serviçais. Os meios de deslocação e as formas de comunicar tornam-se mais rápidos e eficazes. Cresceram os cuidados de higiene individual e de saúde pública, mas as assimetrias, entre os meios rurais e urbanos e os grupos com mais ou menos recursos, continuaram a ser notórias. Apesar de algumas mulheres começarem a elevar as suas vozes e a lutar por um conjunto de direitos e oportunidades, “nos anos de 1920 a 1930, contudo, o ideal da maioria continuava a ser conseguir casar e desempenhar de forma exemplar as tradicionais tarefas de boa esposa, boa mãe e boa dona de casa. As ideias de trabalho e independência financeira só tocavam uma pequena minoria, olhada com desconfiança por



homens e mulheres.

As revistas, quer generalistas, quer sobretudo as que se destinavam apenas às mulheres, a par de boa parte da literatura destinada ao sexo feminino, procuravam informar, distrair e disciplinar, arredando das suas páginas notícias sobre problemas políticos e sociais e concentrando-se nos temas que mais interesse continuavam a suscitar: a moda, a puericultura, a alimentação e a economia doméstica. As grandes mudanças só chegariam no período após a Segunda Guerra Mundial”, refere, em jeito de balanço, Paula Drumond Braga, nas últimas páginas do livro.

Um desses exemplos de conteúdos dirigidos à mulher foi publicado na revista *Fémina*, de 1934, sob o título “Para adquirir elegância, 10 minutos de ginástica todas as manhãs”, apresentando um esquema de 12

exercícios para serem feitos em casa, “a par de um regime alimentar próprio (...) para que uma senhora impeça a invasão das gorduras, obtenha uma linha elegante (...) e tenha graciosidade nos gestos e atitudes”.

Em 1909, o vegetarianismo ganha relevância com a publicação da revista *O Vegetariano*, que propunha um regime alimentar alternativo ao consumo de carne. De periodicidade irregular, e dirigida pelo médico Amílcar de Sousa (1876-1940), a revista foi publicada de 1909 até 1935, tendo saído 26 números. Com design de Fernando Pendão e uma tiragem de quatro mil exemplares, o título *Vida Familiar à Mesa* está à venda por 42 euros. Contém as emissões *Indústria Conserveira Portuguesa*, de 2016, e *Gastronomia Tradicional do Mediterrâneo*, de 2020.

Uma obra a não perder!

ROSA SERÔDIO

# RESPIRE MELHOR



A sinusite é uma doença que afeta as vias respiratórias superiores, cujos sintomas vão desde a congestão nasal, a dores faciais e de cabeça. Conheça alguns conselhos para evitar estes desagradáveis sintomas e conseguir respirar melhor

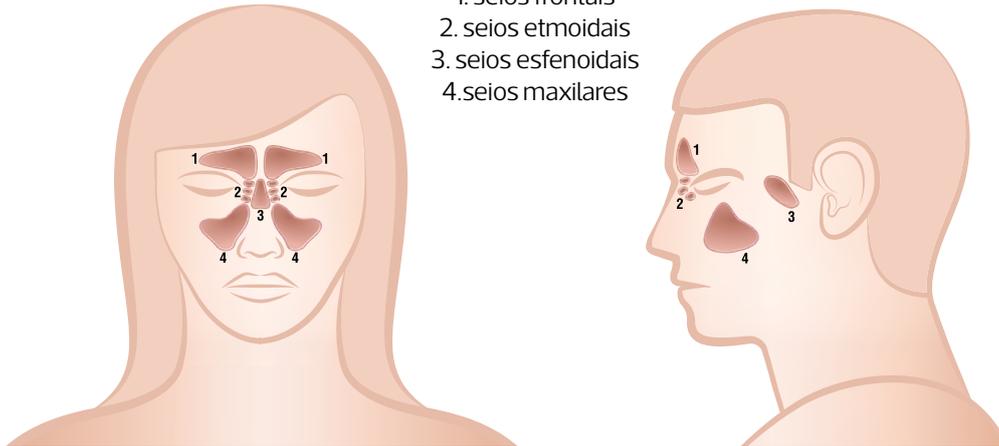
A sinusite é uma inflamação dos seios perinasais, que pode ser causada por vírus, bactérias ou fungos e que surge, muitas vezes, associada à rinite, a qual provoca uma constante obstrução das vias aéreas superiores. Muitos especialistas defendem que a sinusite aparece como complicação da rinite. Segundo a Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica

(SPAIC), casos de rinite mal controlados podem evoluir para sinusite ou até mesmo para a asma. Assim, em muitas situações, esta doença é chamada de rinossinusite e os sintomas são tratados em conjunto. Com particular incidência na mucosa nasal, é uma doença inflamatória que surge na sequência de uma exposição a determinadas substâncias ou

estímulos alergénicos. Como resposta a esse processo inflamatório, o sistema imunológico reage através de espirros e tosse. Por outro lado, o nariz também é bastante afetado, seja por entupimento, comichão ou corrimento. As perturbações ao nível dos olhos, nomeadamente prurido, lacrimejo e vermelhidão são igualmente frequentes.

## Seios perinasais

1. seios frontais
2. seios etmoidais
3. seios esfenoidais
4. seios maxilares



## Sintomas

A inflamação dos seios perinasais pode ser causada por alergias respiratórias ou por infeções virais (constipação ou gripe).

A origem da sinusite pode também estar relacionada com reações às alterações das condições climáticas (muito frio ou baixa humidade) e pode ainda estar relacionada com traumatismos nasais ou desvios do septo nasal.

De acordo com a Academia Americana de Otorrinolaringologia - Cirurgia de Cabeça e Pescoço, como a sinusite é tratada de forma diferente consoante as suas causas, é fundamental diferenciar a sinusite aguda da sinusite crónica.

Deverá sempre consultar o seu médico.

- fraqueza e/ou fadiga
- tosse noturna
- febre baixa

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a sinusite aguda de causa alérgica tende a diminuir sem ser necessário tratamento específico, mas a sinusite crónica poderá exigir o recurso a medicação específica.



## Principais sintomas

- congestão nasal
- dores de cabeça
- dores faciais



## Respire melhor

Existem algumas medidas que podem ser tomadas, de forma a prevenir e diminuir os sintomas:

- beber líquidos
- assoar-se regularmente e utilizar soluções salinas para lavagem nasal
- evitar ar muito frio e húmido ou ar muito seco
- recorrer a medicação sempre sob orientação médica

MÉDIS

# LEIRIA

## MARAVILHA À BEIRA DO LIS

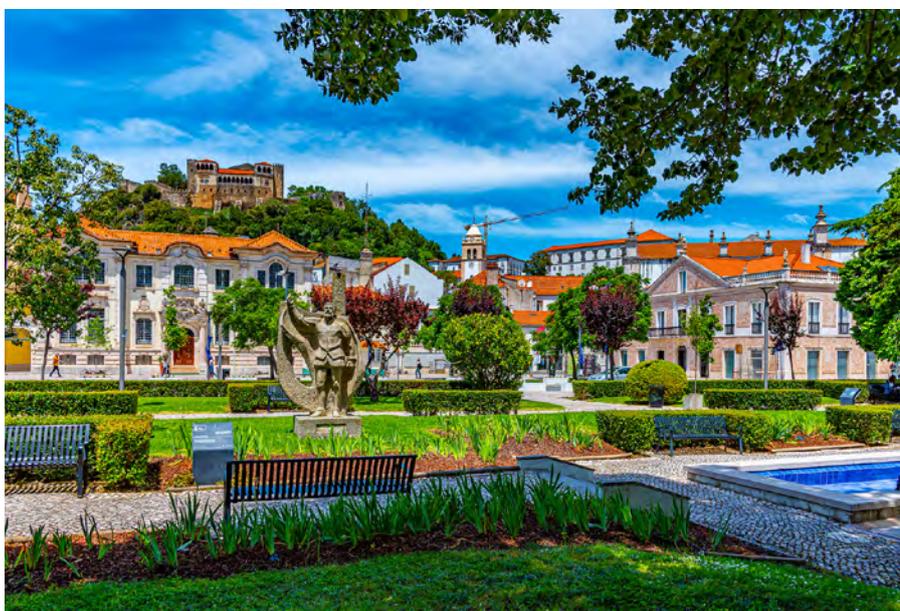


A meio caminho entre Lisboa e Porto, na Beira Litoral, encontra-se a bonita e dinâmica Leiria. Sede de município com o mesmo nome, a cidade combina o medieval com o moderno, de forma admirável



Os achados arqueológicos provam que esta zona é habitada desde os primórdios. Fundada, provavelmente, por um povo celtibero aparentado aos lusitanos, foi ocupada pelos romanos que alteraram o nome para Collippo. Em 414 d.C. os suevos habitaram a cidade que acabou por ser incorporada no reino visigótico, no século seguinte. A história da cidade é semelhante, pois, a muitos dos principais centros do atual território português, com ocupação consecutiva pelos celtiberos, romanos, visigodos e mouros. Em 1135, no âmbito da Reconquista Cristã, foi conquistada por D. Afonso Henriques. Sete anos depois, foi-lhe concedido o primeiro foral, dada a importância estratégica da cidade, muito bem localizada na zona centro do território nacional e junto a uma densa bacia hidrográfica. De grande destaque na Idade Média, muitos reis fizeram de Leiria um local de permanência e de realização de Cortes. Realçemos D. Dinis, que ali construiu uma residência

real, doando-a como feudo à rainha Isabel, e ampliou a plantação do pinhal de Leiria, fundamental para a expansão marítima. Em 1545, Leiria foi elevada à categoria de cidade. Ao longo dos séculos subsequentes, foi perdendo alguma relevância, voltando a um padrão de desenvolvimento ascendente já no século XX, devido à já referida localização estratégica, que permitiu a instalação de indústrias no concelho. A cidade combina muito bem o medieval com o moderno. Não pode deixar de se maravilhar com o fabuloso Castelo de Leiria, principal símbolo da cidade, edificado em 1135, para sua defesa. O edifício caiu em ruína poucos anos após a sua construção, para ser reabilitado já no século XIV por D. Dinis, para residência real. Com uma linda vista sobre Leiria, no seu interior pode visitar o Núcleo Museológico da Torre de Menagem, onde se encontram expostos muitos materiais arqueológicos e réplicas de armamento medieval.



### Passeio pela história e natureza

Deverá também passear pelo Centro Histórico e admirar a Praça Rodrigues Lobo, o verdadeiro salão de visitas de Leiria, um espaço para convívio e lazer. Nos tempos medievais, foi aqui que se localizaram os principais edifícios e serviços de Leiria, como a Igreja de S. Martinho, a Casa da Câmara, a Cadeia, o Pelourinho e o Paço dos Tabelaães.

Poderá também visitar a Sé Catedral. Construída no século XVI, combina a edificação gótica com a influência das correntes renascentistas. Foi seriamente afetada pelo terramoto de 1755 e pelas invasões francesas, mas foi recuperada e é hoje classificada como Monumento Nacional. O Santuário de Nossa Senhora da Encarnação é outro local de paragem

obrigatória. De construção neoclássica, datada do século XVI, tendo como base as ruínas do templo de S. Gabriel, viu ser-lhe acrescentada, já no século XVIII, uma fenomenal escadaria barroca de acesso a uma magnífica capela. No âmbito cultural, Leiria dispõe de vários museus. Além do Núcleo Museológico da Torre de Menagem do Castelo, destacamos o Moinho de Papel, datado do século XV, e transformado em museu, em 2009, sob projeto do arquiteto Siza Vieira, ou a Casa dos Pintores, assim chamada pela quantidade de artistas que desenharam a sua fachada, uma peça de arquitetura histórica extremamente bonita, que sobressai no conjunto edificado do centro histórico.

Para passear, deleite-se nos imensos Jardins de Leiria, com especial enfoque no Percurso Polis, ao longo do Rio Lis, com a presença dos patos, ou o Jardim Luís de Camões, local onde foi realizada a Exposição Distrital do Bicentenário de 1940.

Visite e desfrute de Leiria, uma fantástica cidade, palco privilegiado da história de Portugal, onde poderá combinar o medieval, o moderno e o passeio por bonitos espaços verdes.

# ZICKY TÉ A *CAMINHO* DO ESTRELATO



**Um dos nossos meninos-prodígio do futsal e uma estrela em ascensão, Zicky Té tem sido um dos destaques desta modalidade a nível mundial**

De nome completo Izaquiel Gomes Té, nasceu em Bissau, a 1 de setembro de 2001, e veio com apenas seis anos para Portugal. Em Santo António dos Cavaleiros, concelho de Loures, cresceu a jogar com os amigos no chamado

“rinque de Bafatá”.

Uma carreira ainda curta, mas com tanto para dar. Em 2011, começou a jogar futsal a sério no Grupo Recreativo Olival Basto, mudando-se para o PSAAC (Póvoa de Santo Adrião Atlético Clube) ainda

durante essa época. Em 2014, o primeiro grande passo com a ida para o Sporting Clube de Portugal. Aqui percorreu todos os escalões de formação até à estreia na equipa principal durante a época de 2018/19, com 17 anos, na 2ª jornada do



Campeonato Nacional. E nem a pandemia, e consequente interrupção dos campeonatos, atrapalhou a ascensão do jovem Zicky. Em 2020/21, assumiu-se já como uma revelação do futsal mundial, sendo considerado o melhor jogador da fase final da UEFA Futsal Champions League, vencida pelo Sporting, tendo marcado na final (foi o primeiro jogador

jovem a consegui-lo). Acabou, de forma natural, por chegar à Seleção Nacional onde fez parte da equipa que venceu o Campeonato do Mundo de 2021, na Lituânia.

As conquistas no Sporting não pararam, tanto coletivas como individuais, e na Seleção também não. Já em 2022 foi destaque na conquista do Europeu nos Países Baixos, com golos decisivos

sobretudo nas meias-finais, na reviravolta contra a Espanha, sendo considerado o melhor jogador desta competição. No dia 18 de janeiro deste ano, Zicky foi mesmo escolhido como Melhor Jogador Jovem do Mundo nos Futsalplanet Awards 2021. Zicky Té, o céu é o limite para esta estrela dos pavilhões nacionais!

CACIFOS CTT

# A morada das suas encomendas

Agora já é possível receber  
as suas compras online  
onde lhe dá mais jeito



Aproveite o  
**SERVIÇO  
GRATUITO**  
até ao final  
de abril

Escolha um dos **Cacifos CTT** espalhados pelo país e recolha as suas encomendas onde e quando quiser, com toda a segurança e conveniência. Registe-se em [ctt.pt/cacifos24h](http://ctt.pt/cacifos24h) e comece já a utilizar.



Saiba mais em [ctt.pt](http://ctt.pt)

**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**  
a nossa entrega é total