

REVISTA

# ctt

Nº 17\_OUT\_NOV\_DEZ\_22

Em cada entrega  
a magia do Natal



## 04 EDITORIAL

Mensagem de Natal

## 06 MOMENTOS

## 20 BANCO CTT

Vencedores do Campeonato no Banco

## 24 + PREVENÇÃO

Sinistralidade Rodoviária na Europa em 2021

## 26 CAPA

PAI NATAL SOLIDÁRIO 2022 - De um sonho à realidade, a nossa entrega é total

## 28 EVENTOS

Reunião de Lojas Próprias - Faz Acontecer

Uma viagem de cinco séculos pela atividade postal

Digitalização e Sustentabilidade: Desafios do Presente e do Futuro

CTT e-Commerce Day & Awards 2022

## 40 LOJA DO MÊS

Moto Clube de Faro eleita loja de outubro

## 42 SUCESSO DA NOSSA PARTILHA

Pedro Cruz Martins da Direção de Pequenas Empresas Norte & APIN

Rui Teixeira da Direção de Pequenas Empresas Norte & Município de Fafe

Carla Janeiro da Direção de Médias Empresas & Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica

Rui Fraga Batista da Direção de Empresas Sul & Leroy Merlin

## 46 INOVAÇÃO

La Poste revoluciona acesso a procedimentos administrativos online com iniciativa de Identidade Digital

## 48 SOU CTT

Sou CTT

## 50 EDIÇÕES

Tori & Companhia de Volta ao Mundo

## 52 DONA OFERTA

Propostas Dona Oferta

## 56 ATIVIDADES DE NATAL

Atividades de Natal divertidas para crianças

## 62 NATAL

Para colorir

## 64 SAÚDE

Tudo o que precisa de saber sobre gripe infantil

Tradições com saúde: sugestões para uma consoada saudável

## 68 RECEITAS DE NATAL

Neste Natal a Árvore é o Loureiro

## 72 LUGARES

Natal - Divirta-se nesta quadra com as nossas sugestões

### FICHA TÉCNICA

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

**Agradecimentos pela cedência de imagens** ????????????



**João Bento**  
Presidente Executivo | CEO

## MENSAGEM DE **NATAL**

Chegamos ao Natal de um ano que foi, de novo, um ano invulgar. Quando pensávamos e desejávamos estar a entrar numa fase de redução da intensidade da pandemia de COVID-19 em Portugal e Espanha, e se perspectivava um regresso a uma maior normalidade na vida social e económica, irrompeu uma nova guerra na Europa. Com a guerra sobreposta à pandemia, geraram-se efeitos macroeconómicos que tiveram um forte impacto na economia ibérica, nos CTT e em todos nós. O ano acaba, pois, por ficar marcado por níveis de inflação impensáveis, com especial ênfase nos custos energéticos, a que já não estávamos habituados. As medidas de contenção da inflação e a forte redução dos níveis de confiança dos consumidores geraram um período de grande incerteza económica.

acordado entre os CTT, a ANACOM e a Direcção Geral dos Consumidores, definindo a formação dos preços dos serviços postais abrangidos pelo serviço público durante os próximos três anos (2023-25). Este foi mais um marco importante e uma consequência muito positiva dos termos do novo contrato de concessão.

2022 fica também assinalado por um arrefecimento global do comércio electrónico – que é o principal impulsionador da aceleração do crescimento do negócio de expresso e encomendas – na primeira metade do ano, não fugindo Portugal e Espanha a essa tendência. Felizmente, observou-se uma inversão dessa queda na segunda metade e temos estado por estas semanas a atravessar uma “peak season” muito forte em que o desempenho da nossa rede de tratamento e distribuição tem sido exemplar.

Continuámos, pois, a nossa forte aposta no segmento, com a introdução de novas ferramentas tecnológicas, que nos permitem acompanhar as tendências do setor, aumentar a eficiência da operação e atender às necessidades dos nossos clientes. Neste sentido, destaco o lançamento da marca Locky, que muito vem reforçar o nosso posicionamento como a maior e mais abrangente rede de cacifos aberta em Portugal, líder de mercado, e que tem por objetivo facilitar a forma como os clientes recebem encomendas. Atingimos o final do ano com cerca de 500 cacifos instalados e próximo de 1000 já com instalação contratada; mais um passo no sentido de reforçar a nossa condição de líder em Portugal e parceiro de referência a nível ibérico no segmento de Expresso e Encomendas, que é uma das principais alavancas de crescimento dos CTT e onde continuaremos a investir.

É nos serviços financeiros que alcançámos um dos mais assinaláveis progressos em termos de negócio no ano que agora chega ao fim. De facto, vimos a distribuição de dívida pública atingir níveis recorde, impulsionado pelo

contexto macroeconómico de subida de taxas de juro, que contribuíram para melhorar muito a atractividade da poupança através de dívida soberana da República, elevando o desempenho da nossa rede de retalho a níveis extraordinários de colocação, principalmente nesta reta final do ano.

Ainda sobre a rede de retalho, mas num outro plano, esta reafirmou a sua condição verdadeiramente única no território do continente e regiões autónomas, enquanto parceiro do Estado, da administração local e da sociedade em geral, ao desempenhar, em várias ocasiões, um importante papel social muito relevante, enquanto parceiro do Governo na distribuição de subsídios aos portugueses de diversas naturezas.

O Banco CTT prosseguiu a sua trajetória de crescimento da base de clientes e melhoria do perfil de negócio, em volume, em resultados e em afirmação junto da sua base endereçável de clientes, muitos dos quais jovens e muito digitais. O sucesso da rota de crescimento e afirmação do banco recebeu um testemunho de significativa confirmação, na concretização do acordo para a chegada ao banco de um novo parceiro de capital, a seguradora Generali, no quadro da contratualização de um acordo de distribuição de seguros na rede de retalho dos CTT e do Banco CTT. Trata-se de uma demonstração do valor e potencial do Banco CTT, recebendo no seu capital um parceiro global de referência no setor de seguros.

Apesar da incerteza económica a que anteriormente aludi, estando a completar o primeiro triénio da entrada em funções da atual equipa de gestão dos CTT, e dado o ritmo de transformação empreendido, quisemos realizar na mudança de semestre um capital markets day, para partilhar com o mercado a estratégia a médio prazo nas várias áreas de negócio, bem como os principais objetivos financeiros. Fizemo-lo anunciando objetivos de médio prazo, até 2025, por acreditarmos ter uma estratégia bem definida para atingirmos

os resultados que ambicionamos e que quisemos tornar públicos.

2022 foi também o ano em que, de forma clara e reveladora de enorme consciência social, mas também ambição, os CTT estabeleceram metas ESG – ambientais, de impacto social e de bom governo – de médio prazo, mas abrangentes e quantificadas. Fizemo-lo por se tratar de uma preocupação crescente e cada vez mais presente na economia e na sociedade em geral. Foi nesse contexto que trabalhámos para definir e comunicar ao mercado as nossas ambições e compromissos de sustentabilidade até 2030, sendo a principal meta, que me permito aqui destacar, alcançar neutralidade carbónica (“net-zero”) até 2030, com o compromisso intermédio de, até 2025, passar a operar com 50% de veículos elétricos na “última milha”. Estes compromissos reforçam a nossa preocupação com a temática de ESG e colocam-nos no pelotão da frente das melhores práticas existentes em Portugal, tal como do setor postal a nível global.

O processo de digitalização da sociedade e das empresas continua impactando diretamente o negócio de Correio, e é, portanto, vital que os CTT prossigam a sua rota de transformação, com a atenção focada na eficiência operacional e apostando em negócios de crescimento e rentabilidade. É essa jornada de transformação que estamos a empreender e para a qual somos todos convocados. Não seríamos capazes de estar onde estamos em termos de emprego, dimensão e rentabilidade, se não tivéssemos sido capazes de trazer maior sustentabilidade ao negócio de correio (em permanente e inexorável queda), quer pela melhoria das condições do contrato, quer pela melhoria da eficiência – que me dá ensejo para destacar o papel cada vez mais relevante dos nossos carteiros, quer pela continuada reinvenção das nossas áreas de produto e força comercial. Mas também não estaríamos onde estamos sem fazer crescer aceleradamente o

nosso negócio de apoio às empresas, com BPO (business process outsourcing), contact centres, salas de correio e muitos outros. E estaríamos muito longe do patamar atual, sem o extraordinário progresso que fizemos no negócio de expresso e encomendas, tanto em Portugal como em Espanha. Em grande medida porque também temos sido capazes de liderar o desenvolvimento do comércio eletrónico. E, por fim, não estaríamos onde estamos se não tivéssemos sido capazes de elevar ao máximo a capacidade da nossa rede de retalho e o nosso Banco CTT, este, tanto em volume, como em rentabilidade.

Mas há um traço comum a tudo o que fizemos em 2022: o empenho inigualável das nossas pessoas! Apesar das dificuldades, dos obstáculos e do inesperado, foram elas, fomos todos nós, que voltámos a fazer de 2022 um ano de viragem; mais um de muitos que ainda virão. Temos feito muito e devemos orgulhar-nos disso, mas temos muitos desafios pela frente para continuar a crescer e a melhorar a nossa rentabilidade para podermos também gerar mais riqueza e ser por tal recompensados.

E é por isso, pela importância e pela centralidade que as pessoas têm na história e no sucesso dos CTT que o Natal e o fim de ano são também mais um pretexto para reconhecer e agradecer a todos os que têm estado connosco e que compreendem que o desafio é de todos e só se vence com o empenho de todos. É com esta nota de agradecimento e “convocatória” de compromisso e de responsabilidade que deixo votos muito sinceros de Feliz Natal e de um excelente Ano Novo para todos vós e respetivas famílias e amigos.

É um orgulho fazer parte desta história, e a nossa vontade de participar ativamente nela deve renovar-se todos os anos. É este o momento para essa renovação de compromisso. Contamos com todos!

**MAS HÁ UM TRAÇO  
COMUM A TUDO O  
QUE FIZEMOS EM 2022:  
O EMPENHO INIGUALÁVEL  
DAS NOSSAS PESSOAS!  
APESAR DAS  
DIFICULDADES, DOS  
OBSTÁCULOS E DO  
INESPERADO, FORAM  
ELAS, FOMOS TODOS  
NÓS, QUE VOLTÁMOS A  
FAZER DE 2022 UM  
ANO DE VIRAGEM**

O ano foi tão intenso para todos, que já mal recordamos que foi precisamente em 2022 que sentimos nos CTT o maior impacto operacional originado por COVID-19. De facto, graças, em grande medida, à extraordinária adesão da população e ao sucesso da organização logística da campanha de vacinação, tudo indica que, em termos de pandemia, o pior já passou e passamos presentemente por um período de bastante tranquilidade e com reduzido impacto na vida das pessoas e das empresas. Mas foi em janeiro de 2022 que observámos o maior número de pessoas infectadas e em isolamento profilático, com reflexo considerável nas nossas operações.

Felizmente, o ano ficará também marcado por momentos muito positivos e de grande importância para o futuro dos CTT, sendo porventura o mais relevante desses eventos a entrada em vigor de um novo contrato de concessão do serviço público universal de correio no início de fevereiro. Trata-se de um contrato que vigorará por sete anos e que veio trazer maior sustentabilidade e previsibilidade ao negócio de correio. Mais recentemente, e tal como previsto no novo contrato de concessão, foi celebrado um convénio de preços

## EDP BUSINESS SUMMIT “SOLAR, UMA ESCOLHA ÓBVIA” COM A PARTICIPAÇÃO DE GUY PACHECO

O EDP Business Summit realizou-se no dia 27 de outubro e trouxe a debate os principais temas da energia solar e do seu contributo para a transição energética. A sessão “Solar, uma escolha óbvia”, contou com a participação de Guy Pacheco, CFO dos CTT, Frederic El-Ahdab, CSO da Faurecia, José Luís Torres, Supply Chain Director da Central Cervejas e Bebidas, e Miguel Fonseca, Administrador da EDP Comercial. Em discussão estiveram temas como as vantagens da energia solar para um negócio assente em princípios de sustentabilidade e rentabilidade e os modelos de negócio disponíveis. ED



## PARTICIPAMOS NA REUNIÃO DAS MIDDLE RANGE COMPANIES

Nos dias 6 e 7 de outubro, em Lausanne, Suíça, o Presidente Executivo dos CTT, João Bento, e o Diretor de Relações Institucionais, João Caboz Santana,



marcaram presença na reunião das Middle Range Companies, a convite da Swiss Post. Este grupo reúne, anualmente, os CEO e Diretores das Relações Institucionais e Internacionais dos operadores postais designados de média dimensão da Áustria, Bélgica, Dinamarca, Irlanda, Luxemburgo, Portugal e Suíça. Sob o tema “Sustentabilidade num Ambiente Competitivo”, foram trocadas impressões sobre temas em discussão, no contexto da União Postal Universal (UPU), bem como experiências relacionadas com a estratégia de cada uma das companhias presentes no sentido de ganharem vantagens competitivas através da oferta de soluções sustentáveis, sem esquecer as implicações da atual crise energética a nível global e, em particular, na Europa. Para lá de contribuir para o reforço e consolidação das relações entre estes operadores postais, a reunião proporcionou, ainda, um importante e rico debate sobre temas relevantes da atualidade, em particular, para o mundo postal. A próxima reunião realizar-se-á em Viena, Áustria, nos dias 30 e 31 de março de 2023, a convite dos Correios da Áustria (Österreichische Post AG). RS

## CTT E EDP CRIAM COMUNIDADES DE ENERGIA POR TODO O PAÍS

Estabelecemos uma parceria estratégica com a EDP para a instalação de centrais de produção de energia solar em mais de 40 edifícios CTT.

Estes parques vão servir para fornecer energia renovável aos nossos edifícios e, como a maioria dos locais têm mais espaço disponível do que o necessário para alimentar aquelas instalações, serão também criadas comunidades de energia, para que famílias e empresas possam também partilhar esta eletricidade renovável e beneficiar com poupanças reais nas suas faturas. Os membros destes Bairros Solares – nome dado pela EDP às comunidades locais de energia – terão poupanças na eletricidade de até 35%. Para lá de abastecer os edifícios com energia sustentável e de a poderemos partilhar com a população envolvente, este negócio permitirá gerar poupanças significativas e reduzir a dependência da rede energética. Esta parceria permite uma significativa poupança energética, sendo um relevante passo na estratégia de descarbonização dos CTT. As instalações terão uma produção anual de 8,8GWh, que vai contribuir para evitar mais de 1600 toneladas de emissões de CO<sub>2</sub>.

A participação no projeto dos Bairros Solares é mais uma prova da nossa enorme capilaridade e proximidade às populações, uma vez que é essa proximidade que permite a geração de energia que alimentará os Bairros Solares. ED



## CONTINUAMOS A SUBIR NO ÍNDICE DE DESENVOLVIMENTO POSTAL DA UPU

Portugal voltou a melhorar a sua posição no Índice Integrado de Desenvolvimento Postal da União Postal Universal (UPU), relativo a 2022 (ZIPD - Index for Postal Development), que analisa dados de 2021. Ocupamos agora a 21ª posição em 172 países, à frente de vários operadores europeus, e um lugar acima da posição alcançada em 2020. Trata-se de uma subida de 50 posições desde o relatório de 2018, com dados relativos a 2017. Este relatório analisa a realidade do desenvolvimento postal em todo o mundo, classificando atualmente 172 países, em quatro categorias: confiança, alcance, relevância e resiliência. Além de destacar a performance relativa dos operadores postais de todo o mundo, este Index procura refletir, também, sobre como promover o desenvolvimento postal e maximizar a eficiência da infraestrutura postal.



Para o Presidente Executivo dos CTT, João Bento, «é com enorme orgulho que recebemos esta notícia. Estamos no grupo dos “Postal Champions”, agora de forma reforçada. Trata-se de uma subida de 50 posições desde o relatório de 2018 e melhorámos mais um lugar, continuando à frente de vários operadores postais de países desenvolvidos. Este lugar que agora alcançámos é o reconhecimento de todo o trabalho de melhoria contínua que temos vindo a fazer nos CTT e que continuaremos a fazer no futuro». Sabemos que os desafios que se impõem são enormes, mas, todos juntos, continuaremos a conquistar o caminho traçado, sempre com base no nosso posicionamento estratégico: Ligar Pessoas e Empresas com Entrega Total. LP

## AICEP E UPU CELEBRAM MEMORANDO DE ENTENDIMENTO

A Associação Internacional das Comunicações de Expressão Portuguesa (AICEP), cuja Direção é presidida pelos CTT, e a União Postal Universal (UPU) celebraram em Berna (Suíça), no dia 17 de outubro, um Memorando de Entendimento (MoU), pelo qual se comprometem a colaborar e promover atividades de cooperação e trabalho conjunto de formação em áreas de interesse comum, em linha com as necessidades dos utilizadores de serviços postais nos países de expressão portuguesa membros das duas organizações internacionais. Este MoU, que está a ser celebrado com todas as Uniões Restritas da UPU (a AICEP é-o desde 1998), decorre da decisão da nova Direção-Geral (Masahiko Metoki, do Japão) e Vice-Direção-Geral da UPU (Marjan Oswald, da Eslovénia), eleita no 27º Congresso, realizado em agosto de 2021, em Abidjan (Costa do Marfim), que pretende redinamizar e reforçar o papel das suas Uniões Restritas e o trabalho de cooperação que as mesmas levam a cabo no seio da UPU, em prol do desenvolvimento dos seus membros. O MoU foi assinado pelo Diretor-Geral da UPU, Masahiko Metoki, e pelo Presidente da Direção da AICEP, também Diretor do Gabinete de Relações Institucionais dos CTT, João Caboz Santana, consolidando e reforçando, assim, a excepcional posição da AICEP, enquanto organização internacional regionalmente diversificada, e a sua missão em também apoiar e dinamizar o desenvolvimento harmonioso do setor postal nos países de expressão portuguesa. «Estamos bastante entusiasmados pelo desenvolvimento do trabalho conjunto de dinamizar a transformação digital dos operadores postais membros», afirmaram os subscritores na cerimónia protocolar de assinatura. RS



## OS CORREIOS SÃO NOSSOS AMIGOS!

Quem o afirma são as crianças do Jardim de Infância do Cartaxo, num trabalho com que quiseram celebrar o Dia Mundial dos Correios e que as levou a descobrir uma nova realidade. Trata-se de uma carta de grandes dimensões com que surpreenderam João Afonso, o Gestor do CDP do Cartaxo, que, no dia 11 de outubro, recebeu as 75 crianças e seis educadoras, para as guiar pelos caminhos da atividade da distribuição postal. Durante a visita ao CDP, o grupo especial ficou a conhecer o trabalho dos carteiros e as voltas que as cartas dão antes de chegarem a suas casas. Tiveram, ainda, a oportunidade de observar várias viaturas antigas da empresa, que estão abrigadas no edifício contíguo ao CDP, pertença do Museu das Comunicações. «Eles têm apenas cinco anos. Não se percebe bem o que sentiram, pois quando perguntamos se gostaram, lá vem o tradicional coro: SIMMMMMMM! Pelos comentários que estão no Facebook feitos pelos pais, as crianças, no geral, quiseram dar essa novidade em casa com alegria», refere João Afonso sobre a reação dos visitantes. Veja [aqui](#) o vídeo da visita, publicado na página do Facebook do Jardim de Infância. RS



# RENOVÁMOS O NOSSO COMPROMISSO COM A INCLUSÃO

Alinhado com o modelo de gestão da conciliação **efr**, mais concretamente no âmbito do pilar Igualdade de Oportunidades, foi com enorme orgulho que, no passado dia 18 de outubro, renovámos a assinatura do Compromisso com a Inclusão criado pelo Inclusive Community Forum.

Ao assinarmos este Compromisso declaramos interesse em promover a empregabilidade de pessoas com deficiência na empresa e comprometemo-nos em fazê-lo, reconhecendo o valor económico e social desta realidade, não apenas para os CTT e para os seus colaboradores e colaboradoras, mas também para a sociedade. Este é um Compromisso que as empresas fazem a dois anos, ao longo dos quais o Inclusive Community Forum (ICF) acompanha e apoia no seu percurso. O Compromisso é a primeira etapa da jornada para a Inclusão criada pelo Inclusive Community:

## A Jornada para a Inclusão



Integrar esta jornada é mais um passo no nosso percurso enquanto empresa inclusiva. Iremos:

- Ter acesso a um conjunto de serviços que constituem a Jornada para a Inclusão, desenhados pelo ICF para ajudar as empresas a concretizar o seu Compromisso com a Inclusão;
- Pertencer e aceder a uma rede de empresas signatárias do Compromisso com a Inclusão, beneficiando da partilha e discussão de boas práticas e desafios vividos pelas empresas neste âmbito do recrutamento inclusivo;
- Aumentar a interação com a comunidade;
- Beneficiar do apoio do ICF ao longo de todo o processo, que se concretiza na sua partilha de experiência e de contactos fazendo as pontes necessárias para ajudar as empresas na concretização do recrutamento inclusivo
- A nossa integração na jornada para a inclusão implica:
- Implementar medidas internas, adaptadas e adequadas à realidade e estrutura

organizacional da empresa, com vista a uma maior contratação de colaboradores com deficiência;

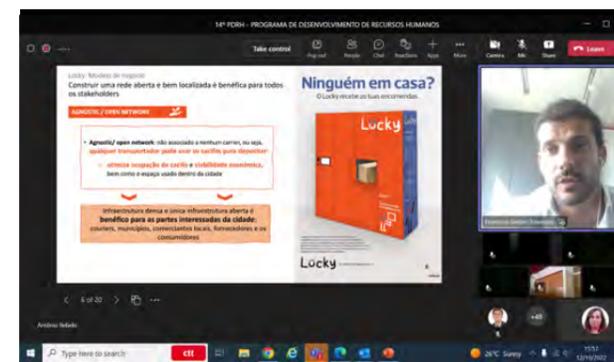
- Contratar colaboradores com deficiência, ao longo do tempo de vigência do atual compromisso com a inclusão - dois anos;
- Partilhar com o ICF o detalhe de um caso por ano, que tenha sido contratado no âmbito do recrutamento inclusivo, após a assinatura do compromisso com a inclusão;
- Reportar, anualmente, à equipa do ICF, os números relativos às contratações de colaboradores com deficiência a partir do momento da assinatura do compromisso com a inclusão, através do preenchimento de um questionário do ICF;
- Assegurar a participação da empresa no inclusive talks dedicado às empresas que assinaram o compromisso com a inclusão - sessão que acontece semestralmente;
- Reunir com o ICF ao longo dos dois anos da vigência do compromisso com a inclusão;
- Receber comunicação da equipa ICF, com a partilha de boas práticas de empresas e de casos de sucesso da contratação de pessoas com deficiência. LP



NOVA SBE  
INCLUSIVE  
COMMUNITY  
FORUM



## CONCLUÍDA A 14.ª EDIÇÃO DO PDRH DOS CTT



De 11 a 13 de outubro, realizámos mais uma edição online do PDRH - Programa de Desenvolvimento de Recursos Humanos. Criado em 2007, o PDRH é um programa de formação único premiado a nível mundial, destinado a quadros superiores dos CTT e dos operadores postais de Língua Oficial Portuguesa e da América Latina, que tem por objetivo dotar os participantes de um conhecimento transversal da atividade postal, preparando-os para criar, desenvolver, gerir e avaliar projetos nas diversas áreas do setor, bem como para mobilizar equipas e grupos de trabalho. Esta 14.ª edição, que decorreu sob o tema "CTT - Principais Tendências e Desafios", contou com 111 participantes, oriundos de 10 países (Angola, Brasil, Cabo Verde, Cuba, território de Macau, México, Paraguai, Portugal, Timor e Venezuela) e permitiu aos formandos conhecer a realidade de uma das melhores empresas de correios e encomendas do mundo.

Esta edição sublinhou, mais uma vez, de forma inequívoca, a singularidade deste programa, juntando participantes de realidades muito distintas com um denominador comum, a atividade postal, e permitindo uma viagem virtual por diversos temas: enquadramento estratégico e institucional dos CTT; e-commerce; cacifos CTT (Locky); sustentabilidade e ambiente; relações operacionais com as alfândegas (novos requisitos aduaneiros e de segurança). Durante o encerramento deste curso, o sentimento geral entre a equipa organizativa, formadores e formandos foi de grande satisfação, pela forma excelente como decorreu a nível técnico e pelos conhecimentos adquiridos, que os formandos poderão agora aplicar nos seus países. Com a edição deste ano, atingiu-se o total de 538 participantes, de 27 países, ao longo dos últimos 14 anos. Recorde-se que, em 2013, o PDRH dos CTT foi distinguido internacionalmente, tendo recebido a insígnia de "Muito Recomendado", na categoria "People Management", na 13.ª edição dos "World Mail Awards", em Madrid (Espanha), distinção esta que foi novamente atribuída em 2016, na 16.ª edição, em Varsóvia (Polónia).

## SOMOS MEMBRO FUNDADOR DA MINDALLIANCE PORTUGAL



A MindForward Alliance é uma ONG global com mais de 10 anos de experiência na promoção da saúde mental nos locais de trabalho. Chegou agora a Portugal, sob a marca MindAlliance, tendo sido apresentada no dia 8 de novembro, na conferência Mental Health Alliance: A saúde mental nos locais de trabalho, que se realizou no Museu do Oriente, em Lisboa. Esta conferência integrou o Global Summit 2022 da MindForward Alliance, que decorreu de 8 a 10 de novembro, contou com mais de 70 oradores e transmissão em múltiplas geografias. A MindAlliance reúne empresas líderes nos seus setores em Portugal, empenhadas em colocar a saúde mental no topo das suas prioridades estratégicas, das quais se destacam os seus membros fundadores: Banco Santander, CTT, Critical Software, Accenture, Fidelidade, Multicare, Banco Angolano de Investimentos, Linklaters e Novo Banco. O evento de lançamento contou com a participação do nosso Presidente Executivo, João Bento, bem como de outros CEO das empresas fundadoras, que, durante um debate moderado por Catarina Furtado, partilharam o que os levou a colocar a saúde mental como prioridade estratégica nas suas organizações. Na ocasião, foi ainda divulgado o Pacto para a Saúde Mental em Ambientes de Trabalho, promovido em conjunto com o primeiro parceiro oficial da MindAlliance, o Center for Responsible Business & Leadership da Católica-Lisbon. Os subscritores comprometem-se a criar ambientes de trabalho saudáveis, juntando-se a um grupo global de empresas que já assumiram este compromisso. A MindAlliance traz para Portugal um modelo único de aliança entre a liderança de topo, as áreas de recursos humanos e os especialistas e parceiros das indústrias da saúde mental e organizacional. Esta aliança apoia os seus membros a nível executivo e operacional, oferecendo-lhes ferramentas para desenvolver locais de trabalho onde a saúde mental dos colaboradores é uma realidade. A MindAlliance Portugal é liderada por Anabela Figueiredo, que conta com mais de 20 anos de carreira, nacional e internacional, em posições de liderança no setor financeiro. Foi no Reino Unido que iniciou a sua jornada em prol da promoção da saúde mental nos locais de trabalho, por considerar que esta é um "fator crítico para as empresas alcançarem os seus objetivos estratégicos e garantirem a sua sustentabilidade". Veja o [vídeo](#) do nosso Presidente Executivo, João Bento. RS

## E-COMMERCE: DESAFIOS EM AMBIENTE DE INCERTEZA

A Associação Internacional das Comunicações de Expressão Portuguesa (AICEP) realizou, no dia 17 de outubro, em parceria com os CTT, a última conferência do Ciclo de Conferências 2022, subordinada ao tema “e-Commerce: desafios em ambiente de incerteza”. Moderada por Alberto Pimenta, Diretor de e-Commerce dos CTT, a conferência teve como oradores Washington David, Superintendente Executivo de Produtos da ECT - Correios do Brasil, Isidoro Gomes, Presidente do Conselho de Administração dos Correios de Cabo Verde, e Patrícia Lima, Diretora de Marketing da La Redoute, de Portugal. No atual contexto de pós-pandemia e de crise, em particular na Europa, devido à guerra na Ucrânia e às consequências

a nível da inflação e da energia, o mundo atravessa uma fase de grande incerteza, que atinge as áreas geopolítica, económica e social. Esta conferência proporcionou uma ampla reflexão sobre o impacto em termos de desafios e oportunidades geradas pelo grande salto do e-commerce e da aceleração da transformação digital nas organizações, seus negócios e respetivos países, bem como o repensar das tendências e o futuro do e-commerce nestes tempos conturbados. Os cerca de 220 participantes, que assistiram em todo o mundo a esta conferência, puderam, desta forma, conhecer a visão e as reflexões partilhadas pelos oradores sobre a importância do e-commerce na

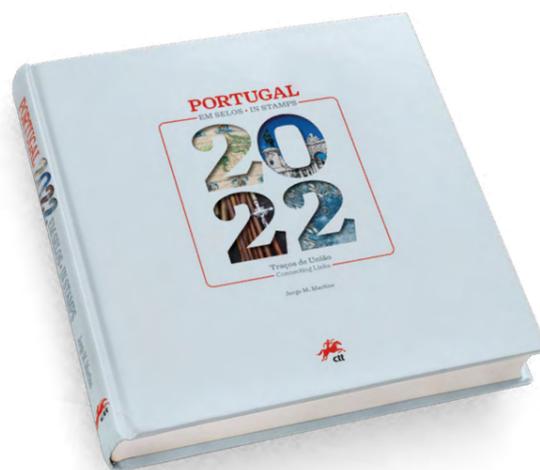


estratégia e no compromisso das suas organizações para com os clientes e respetivos mercados, o desenvolvimento de novas soluções de e-commerce e os processos de inovação, no sentido de proporcionarem aos e-buyers a melhor experiência de entregas das compras online, através do lançamento de pilotos e soluções de conveniência no last mile.

## TRAÇOS DE UNIÃO

Este foi o eixo temático estruturante que Jorge M. Martins, escolheu para a edição de 2022 do Portugal em Selos, encontrando no “traço de união” que a utilização dos selos permite, enquanto instrumentos de comunicação, um paralelismo interessante com o livro homónimo de Miguel Torga, onde este tece as suas impressões sobre o Brasil e a relação com Portugal.

Segundo o autor, «tal eixo destina-se, sempre, a tentar conferir alguma unidade à natural diversidade dos selos», protagonistas principais de cada volume desta coleção, «de modo a permitir um discurso literário e graficamente coerente», ao apresentar todas as emissões anuais. «Num ano em que evocamos (também filatelicamente) o centenário do voo de Gago Coutinho e Sacadura Cabral, que mais uma vez uniu os dois povos irmãos, e em que se celebra ainda o bicentenário da independência do Brasil, não haveria melhor tema para dar mote e cor a este repositório dos selos de Portugal, já com 40 anos de existência ininterrupta», lê-se no prefácio da obra, assinado pelo Presidente Executivo dos CTT, João Bento, e pelo Diretor de Filatelia, Raul Moreira. Este Portugal em Selos contém, também, testemunhos da nossa passagem por muitos outros locais, acompanhando o final da viagem de Fernão de Magalhães, percorrendo as histórias e mitos do velho continente e revisitando os vestígios das antigas cidades do mediterrâneo. Esta edição exprime, igualmente, as preocupações solidárias e éticas da



nossa empresa, através da emissão de apoio solidário ao povo da Ucrânia. Com uma tiragem limitada a seis mil exemplares numerados, o livro integra a prova de cor da impressão do bloco da emissão “Primeira Travessia Aérea do Atlântico Sul – 100 Anos”, 66 selos e 14 blocos. Está à venda por 100,18 euros. Aqui fica uma ótima sugestão de presente natalício, podendo adquiri-lo com o desconto de 10% da Dona Oferta. Ao mesmo tempo, está a contribuir para a campanha de apoio à cultura, a favor de três instituições, que termina no final do ano. RS

## FOMOS DISTINGUIDOS NO GLOBAL CONTACT CENTER

Na 24ª edição do Global Contact Center, que decorreu nos dias 15 e 16 de novembro, o nosso Contact Center, em parceria com a Newspring, a mais



recente empresa do Grupo CTT, foi vencedor em duas das sete categorias dos Troféus Call Center: Qualidade de serviço no atendimento telefónico (51 a 150 posições de atendimento) e Qualidade de serviço no atendimento em língua estrangeira. A par dos prémios da APCC (Associação Portuguesa de Contact Centers), os Troféus Call Center são das mais prestigiadas distinções do setor no nosso país. Esta é uma iniciativa da Abilways Portugal e da Call Center Magazine, que tem como objetivo reconhecer as melhores práticas de gestão em call/contact centers e a excelência no atendimento ao cliente, contribuindo também para a credibilização e qualificação do setor em Portugal. De destacar que, este ano, estivemos em competição direta com 60 candidatos, oriundos de vários setores de atividade (distribuição e logística, energia, banca, seguros, telecomunicações e retalho), tendo o processo de avaliação assentado em ações de clientes mistério. Estas distinções, que muito nos honram, evidenciam a importância desta via de contacto privilegiada com os nossos clientes, bem como a sua notável capacidade de resposta aos inúmeros e diversificados pedidos de apoio, fruto dos investimentos e transformação que temos vindo a realizar e que, pela primeira vez nos últimos dez anos, nos levaram a ser os únicos vencedores destas duas categorias. Parabéns a todas as equipas envolvidas, cujo desempenho mereceu, mais uma vez, um elevado reconhecimento. RS

## VENCEDORES DO GRANDE PRÉMIO APCE 2020

Nas edições de 2020 e 2021 do Grande Prémio APCE fomos distinguidos em vários trabalhos de comunicação remetidos a concurso. Os



vencedores foram então anunciados através de cerimónias online, devido às limitações decorrentes da pandemia. Assim, em 2020, fomos vencedores com os projetos Carta ao Carteiro (Edição Especial Covid-19, na categoria Campanha Integrada de Serviços), e CTT Academy Flight Simulation, na categoria Campanha Interna de Âmbito Nacional. Fomos, ainda, finalistas com os projetos Pai Natal Solidário CTT (Campanha de Responsabilidade Social Externa), Melhor do que reciclar é não chegar a gastar (Campanha de Responsabilidade Social Interna) e CTT Assessment Day (Evento Externo Até 1000 pessoas). Já na edição de 2021, fomos finalistas com o projeto CTT Unboxing 2021 (Evento Interno Mais de 500 Colaboradores). Na noite de 2 de novembro, chegou o momento de entregar, presencialmente, os respetivos prémios aos vencedores destas duas edições. A cerimónia teve lugar no Casino do Estoril e contou com a presença de Patrícia Lima Mayer e Miguel Noronha Macedo, da Direção de Comunicação dos CTT. O Grande Prémio APCE distingue a Excelência em Comunicação das empresas, dos seus projetos, mas, principalmente, dos profissionais de comunicação que, diariamente, trabalham para dignificar esta área tão estratégica para todas as organizações. Mais uma vez, estamos de parabéns pelo reconhecimento das boas práticas de comunicação que desenvolvemos na nossa empresa! RS

## PROJETO DE RECICLAGEM DE MÁSCARAS VENCE PRÉMIO DA POSTEUROP

Vencemos o prémio setorial CSR Coups de Coeur 2022, promovido pela PostEurop, na categoria Ambiente, com o nosso projeto de reciclagem de máscaras de proteção contra a Covid-19, desenvolvido em parceria com a ToBeGreen. Miguel Maia, do Gabinete de Sustentabilidade, recebeu o prémio, em representação dos CTT, na cerimónia que decorreu no dia 5 de outubro, em Dublin. O projeto inovador foi inicialmente implementado nos Centros de Produção e Logística de Cabo Ruivo e da Maia e no Centro de Logística e

Distribuição de Taveiro, sendo depois alargado à sede da empresa, em Lisboa, e ainda a dois Centros de Operações Expresso (MARL e Perafita). Em apenas um ano e meio, foram recicladas dezenas de milhares de máscaras usadas, contribuindo para a redução do desperdício e do impacte ambiental. O material resultante da reciclagem das máscaras descartáveis foi utilizado para a criação de novas peças. Em dezembro do ano passado, foram produzidos pequenos enfeites para a árvore de Natal. Recentemente, as máscaras descartáveis e os sacos de rafia



utilizados nas nossas operações deram origem a cabides CTT/TO BE GREEN e outros produtos usados nas operações dos CTT. A grande recetividade dos nossos colaboradores a este projeto fez a diferença, com reflexo positivo nos resultados já alcançados e que agora foram reconhecidos com esta distinção. Estamos todos de parabéns! RS

# 25 ANOS DA FUNDAÇÃO PORTUGUESA DAS COMUNICAÇÕES **CELEBRADOS** EM INTEIRO POSTAL



No dia 6 de outubro, lançámos um inteiro postal para comemorar os 25 anos da Fundação Portuguesa das Comunicações (FPC), que tem por missão promover o estudo, a conservação e a divulgação do património histórico, científico e tecnológico das comunicações. Enquanto espaço onde se cruza o passado, o presente e o futuro das comunicações, a FPC ambiciona ser uma plataforma de inovação e experimentação, antecipando tendências e propondo uma reflexão sobre as novas tecnologias e o seu impacto na organização e vivência quotidiana dos cidadãos e das sociedades, contribuindo, assim, para o desenvolvimento económico e social do país e da comunidade. No decurso da cerimónia, que decorreu na FPC, foram também entregues os prémios a quatro dos vencedores do concurso "A Melhor Carta", promovido anualmente pela União Postal Universal (UPU) e destinado a jovens dos 9 aos 11 anos (1º escalão) e dos 12 aos 15 anos (2º escalão). "Escreve uma carta a uma pessoa influente explicando-lhe como deveria agir perante as alterações



Gisela (Funchal)

climáticas e porquê" foi o tema de 2022, tendo sido vencedores os seguintes jovens:

### 1º escalão

- Zoe Azevedo Nunes, Escola EBS Rainha D. Leonor de Lencastre, São Marcos - 1º lugar
- Matilde Pereira, Agrupamento de Escolas de Pedome, Vila Nova de Famalicão - 2º lugar
- Gisela Andrade, Escola Básica Bartolomeu Perestrelo, Funchal - 3º lugar



Em cima: Simão e Caetana, no meio: Matilde e em baixo: Zoe

### 2º escalão

- Gabriel Tavares Nogueira, Escola Escultor António Fernandes de Sá, Oliveira do Douro - 1º lugar
- Caetana Branco, Escola Básica de Fazendas de Almeirim, Almeirim - 2º lugar
- Simão Martins Barbosa, Escola Pintor José de Brito, Viana do Castelo - 3º lugar

Muitos parabéns! RS

## 40 ANOS A **PROTEGER** O FUTURO DE TODOS

A Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões (ASF) realizou, no dia 17 de novembro, a sua Conferência Anual 2022, que este ano marcou também o culminar das comemorações do 40º aniversário da instituição. Durante o evento, que decorreu no Centro Cultural de Belém (CCB), em Lisboa, teve lugar a cerimónia de obliteração do selo comemorativo dos 40 anos da ASF, que contou com a presença da Presidente da ASF, Margarida Corrêa de Aguiar, e do Administrador Executivo dos CTT, António Pedro Silva. Recorde-se que a emissão, composta por um selo de 1,05 euros e uma

tiragem de 75 mil exemplares, foi lançada a 14 de outubro para assinalar esta importante efeméride que introduziu em Portugal uma visão moderna da supervisão, em harmonia com a evolução da atividade e dos operadores supervisionados. Este percurso iniciou-se com a criação, em 1982, do Instituto de Seguros de Portugal (ISP), com o principal objetivo de assegurar a coordenação e fiscalização da atividade de seguros, de resseguros e da respetiva mediação e que, a partir de 1985, passou também a incluir no seu âmbito de atuação o acompanhamento e a fiscalização dos fundos de pensões instituídos



por escritura pública e geridos por empresas de seguros autorizadas a explorar o ramo Vida. RS

## A ORIGEM DO ALVARINHO

No dia 25 de novembro, lançamos um Inteiro Postal dedicado à Origem do Alvarinho.

Na cerimónia de apresentação, que decorreu na Loja CTT de Melgaço, estiveram presentes, em representação dos CTT, o Diretor de Filatelia, Raul Moreira, a Responsável pela Área Comercial Norte 1, Sofia Moreno Pereira, e o Gerente da Loja, Jorge Paulo Palhares. O Município de Melgaço esteve representado pelos Presidente e Vice-Presidente da Câmara Municipal de Melgaço, Manoel Batista e José Adriano Lima, e pela Vereadora Fátima Táboas. Assistiram, ainda, à cerimónia, alguns confrades da Real Confraria do Vinho Alvarinho. Com uma tiragem de 3.500 exemplares, o Inteiro Postal está em circulação com uma taxa de N20g, que corresponde ao valor de 0,57 euros. O design esteve a cargo de Carla Caraça Ramos, do nosso Gabinete de Filatelia. O Alvarinho é uma uva típica portuguesa, originária de Monção e Melgaço. Apesar de ser plantada em várias regiões do nosso país, é naqueles



dois concelhos que tira o maior partido das suas potencialidades. Historicamente, esta foi uma das primeiras variedades portuguesas a ser engarrafada em estreme, responsável pelo sucesso dos vinhos da sub-região de Monção e Melgaço. O Alvarinho proporciona vinhos com elevado potencial alcoólico, perfumados e delicados, com notas aromáticas díspares de pêssego, limão, maracujá, lichia, casca de laranja, jasmim, flor de laranjeira e erva-cidreira. Tem um enorme potencial de envelhecimento, conseguindo viver em perfeita saúde até completar, pelo menos, dez anos de idade. LP

## PAYSHOP E CARRIS ALARGAM REDE PARA CARREGAMENTO DE TÍTULOS GRATUITOS



Já é possível carregar os passes gratuitos em mais de 300 Agentes Payshop, espalhados por toda a cidade de Lisboa. Até agora, o carregamento mensal destes passes só podia ser realizado nas Lojas próprias e Quiosques Carris (Cais do Sodré, Campo Pequeno, Colégio Militar e Lumiar) e na rede dos outros operadores. Mas, com este alargamento de funções, os mais de 300 Agentes com o serviço Carris, que constituem a rede de Agentes Payshop Carris, passam a ter pontos de carregamento dos títulos gratuitos. Estes postos estão devidamente identificados com um autocolante com o logotipo da Carris, disposto na fachada da loja, e terão, temporariamente, exposto um cartaz com a comunicação das novas modalidades gratuitas. ED

# O LOCKY TEM VANTAGENS PARA TODOS

O Locky não é apenas vantajoso para os clientes; também internamente pode trazer vários benefícios. O Gerente da Loja CTT de Santarém, Alexandre Antunes, tem potenciado bastante a utilização do Locky ali instalado e partilha as mais-valias deste serviço com os leitores da Revista CTT



Alexandre Antunes

Tem-se verificado um aumento da utilização dos cacifos Locky na Loja, em grande parte, pela vossa capacidade de vender este serviço. Quais os argumentos que utilizam para promover esta oferta?

Utilizamos todos os objetos que tenham número de telefone associado ao envio, fazemos a introdução dos mesmos no Locky e com a ajuda da Embaixadora da Loja divulgamos a todos os clientes o serviço, a sua fácil utilização e a disponibilidade 24h para o levantamento das duas encomendas. Usamos também o Locky para suprimir algumas deficiências internas, por exemplo o Cliente dirige-se à Loja para levantar o objeto dado que o mesmo não ficou corretamente avisado no Locky. Assim, o cliente facultamos o número de telefone para poder receber o código de levantamento no Locky, facilitando o processo e sai da Loja satisfeito apesar do possível erro de serviço, gerador de uma eventual reclamação.

**Qual tem sido o feedback dos clientes no levantamento das encomendas no Locky?**  
Ótimo feedback, os clientes procuram saber mais sobre o serviço e como

podem utilizar. Já temos clientes a fazer pedidos de colocação de avisados no Locky.

**Sente a maior utilização do Locky que impactou positivamente o dia a dia de trabalho na Loja?**

Sem dúvida, diminuí os tempos de espera, diminuí reclamações sobre avisados, diminuí muitos constrangimentos dos clientes que não têm como obter a assinatura nos avisos e assim conseguem levantar os objetos sem dificuldades. Já temos clientes novos na Loja que vêm só para levantar os objetos e acabam por comprar os nossos produtos de retalho, pelo impacto positivo dos Locky e do modelo conceito da Loja.

**Que conselhos deixa aos seus colegas para ajudar a potenciar o negócio nas Lojas CTT?**

Temos clientes mais satisfeitos e menos reclamações. A utilização do Locky diminuí os tempos

de espera e potencia o negócio CTT, também pela interação com o embaixador que está em front office. O trabalho adicional que possamos ter na Loja é compensado com uma maior satisfação do cliente, maior facilidade e conforto no serviço que lhe está a ser prestado. O cliente torna-se um parceiro da Loja e começa a pedir este serviço inovador.

Em suma, conseguimos proporcionar uma boa experiência ao Cliente.

LUCÍLIA PRATES



## REFORMULAÇÃO DE CANAIS PARA PEDIDOS DE SERVIÇO OU REPORTE DE INCIDENTES

Com o objetivo de aumentar a eficiência no tratamento das solicitações (Incidências e Pedidos), reportadas pelo utilizador final, procedemos a uma reformulação de canais. Nesta primeira fase, o canal de email (csc@ctt.pt) foi, desde o dia 19 de outubro, substituído na íntegra pelo Portal de Serviço – Service Now.

Assim, todas as solicitações devem ser submetidas via Portal de Serviço, onde os utilizadores podem registar e controlar as respetivas solicitações, e no qual foi já disponibilizado um novo catálogo de pedidos, mais intuitivo.

O acesso ao Service Now pode ser efetuado de três formas:

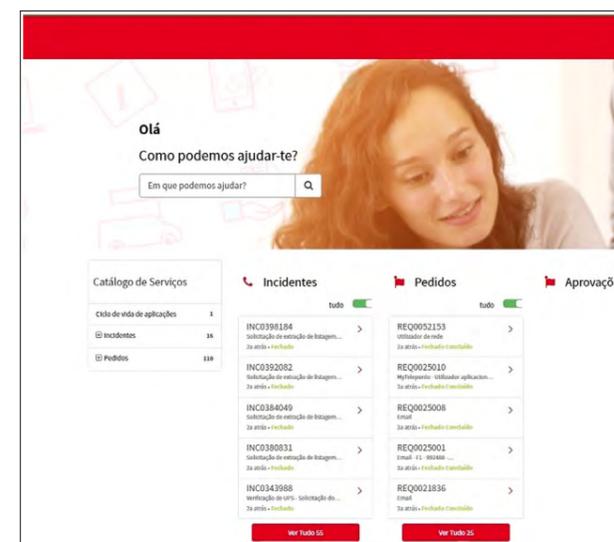
### 1. Via URL

URL: <https://ctt.service-now.com>

**Serviços Centrais:** Acesso com as credenciais de rede

**Lojas:** Acesso Via Citrix com as credenciais da Loja

**CDP:** Acesso com as credenciais do CDP



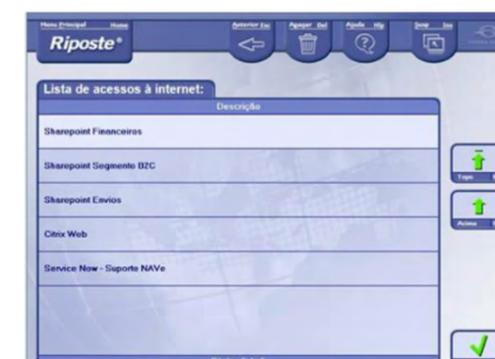
### 2. Via Nave (Lojas e Postos)

**Caminho:** Apoio ao cidadão -> Acesso internet -> Service Now – Suporte Nave

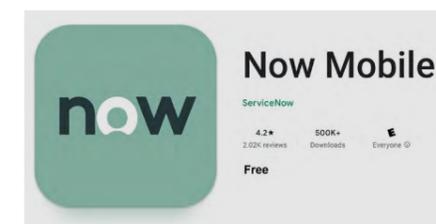
Acesso com as credenciais do/a Colaborador/a

**Nota:** Este acesso apenas funciona para os/as Colaboradores/as das Lojas e Postos de Correio que não têm CITRIX (não funciona com credenciais da Loja, CDP ou outros utilizadores).

As credenciais de acesso do/a Colaborador/a para o Service Now serão enviadas brevemente, caso ainda não as tenha recebido.



### 3. Via Telemóvel: App Now Mobile



LUCÍLIA PRATES



## CERTIFICAÇÃO DA CTT CONTACTO

Nos dias 24 e 25 de novembro, decorreu na CTT Contacto a auditoria externa de certificação integrada das normas NP EN ISO 9001:2015 (Qualidade) e NP EN ISO 14001:2015 (Ambiente). Esta auditoria foi concluída com a identificação de três não conformidade menores e quatro observações / oportunidades de melhoria. A CTT Contacto mantém, assim, as certificações de qualidade e ambiente, no âmbito da "Gestão e distribuição de

correio endereçado e não endereçado. Serviços de logística associados". Este resultado só foi possível com o empenho de todas as equipas da CTT Contacto e áreas dos CTT envolvidas nos processos da CTT Contacto: Gestão, Organização e Controlo, Acompanhamento de Operações, Marketing e Pré-Venda e Monitorização e Medição. A confiança transmitida aos clientes, através da capacidade de distribuição



em todo o país, credibilidade da marca e bom acompanhamento comercial, continua a ser reforçada com a manutenção destas certificações. Parabéns a toda a equipa!

## AÇÃO DE VOLUNTARIADO AMBIENTAL PAISAGEM PROTEGIDA DA ARRIBA FÓSSIL DA COSTA DE CAPARICA

No passado dia 26 de novembro, um conjunto de voluntários CTT e alguns familiares participaram numa ação de voluntariado ambiental na Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica. A iniciativa tinha como objetivo principal a remoção de uma espécie invasora, nociva para aquele ecossistema, e contemplou vários momentos. Da parte da manhã, foi realizado um peddy-paper pelo Percurso Pedestre do Centro Interpretativo da Mata dos Medos: Caminho do Museu das Árvores; Caminho das Artes e Caminho do Altinho do Mar. Este jogo envolveu alguns desafios que visaram dar a conhecer a Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica. Em seguida, houve tempo para um piquenique no Parque de Merendas do Centro de Interpretação da Mata dos Medos. Já durante a tarde, foi realizada a ação de remoção da espécie invasora Chorão-das-areias, *Carpobrotus edulis* (do grego carpos significa fruto e brotus é comestível) que tem origem na África do Sul e zonas costeiras de clima Mediterrânico. A Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica (PPAFCC) estende-se ao longo da orla litoral, desde o aglomerado da Costa de Caparica até à Lagoa de Albufeira,



cobrindo uma superfície de 1599 há. Este território pertencente aos concelhos de Almada e de Sesimbra. Todos/as os/as voluntários/as gostaram muito da ação e teriam todo o gosto em repeti-la. Agradecemos a todos/as que participaram nesta iniciativa. E... A natureza, também! **ED**

## NORTE CUIDA DO AMBIENTE

Cerca de 200 pessoas da Coordenação Comercial Lojas Norte (CCLN) participaram no sábado, 12 de novembro, numa ação de limpeza de três praias nortenhas: Barra, em Ílhavo, Francelos, em Vila Nova de Gaia, e Suave Mar, em Esposende.

«Com a finalidade de as deixarmos melhor do que as encontramos, acordámos como ativistas e servimos as nossas comunidades para que o futuro seja mais verde e azul, as duas cores da terra, mas trajados, sobretudo, de vermelho CTT», afirma Henrique Torres, Diretor da CCLN.

O resultado não se fez esperar. Cerca de 200kg de lixo foram recolhidos das três praias. Satisfeito com a concretização do objetivo, o CCLN continua: «Ao compromisso com que vivemos nesta empresa todos os dias, juntámos o compromisso com o futuro do planeta



terra: preservar e proteger o potencial da terra para o futuro dos nossos descendentes e todos os vindouros». Conclui, agradecendo «a todos por tornarem possível esta missão!», em particular, a Sofia Pereira, Sílvia Rego e Cidália Capitão. Parabéns a todos os participantes nesta generosa iniciativa! **RS**



## ELEITOS OS PROJETOS DE COMPENSAÇÃO CARBÓNICA 2022



Os portugueses votaram e escolheram os dois projetos que vamos financiar para compensar as emissões de gases com efeito de estufa do Correio Verde. São eles: o projeto nacional “Conservação dos organismos fluviais” e o internacional, “Reflorestação na Amazônia”.



Estes projetos foram eleitos pelo público, através de votação online, entre 25 de outubro a 8 de novembro. Os projetos vencedores apresentam benefícios ambientais associados ao combate às alterações climáticas e à proteção da biodiversidade e, também, benefícios sociais, promovendo a geração de emprego e a melhoria da qualidade de vida das comunidades locais em que se inserem. O projeto a desenvolver em Portugal, “Conservação dos organismos fluviais”, visa preservar algumas das espécies de peixes de água doce mais ameaçadas no nosso país, promovendo ações de reprodução destas espécies e medidas de conservação do seu habitat, para depois as devolver ao meio natural. Em cursos de água já fortemente pressionados pelas atividades humanas têm ocorrido fenómenos extremos associados às alterações climáticas, tais como, mais secas e estios prolongados e secos, levando vários organismos fluviais a uma situação de quase pré-extinção. O projeto de “Reflorestação na Amazônia”, Brasil, visa a proteção florestal e a prevenção da desflorestação não planeada e ilegal da floresta nativa amazónica, promovendo a gestão florestal sustentável. Localiza-se numa das regiões com maior índice de desflorestação do Bioma Amazónico no Brasil, que inclui 93 espécies de plantas e 316 espécies de animais protegidos. Promove a proteção da floresta e o desenvolvimento socioambiental local. Obrigado a todos os que participaram na eleição destes projetos, pois todos somos responsáveis pela preservação do planeta! **RS**

## ADERIMOS AO MANIFESTO MULHERES PELO CLIMA



No dia 12 de outubro, no âmbito da conferência Portugal Smart Cities Summit 2022, que se realizou na FIL - Parques das Nações, em Lisboa, de 11 a 13 de outubro, aderimos ao manifesto Mulheres pelo Clima - dos países de língua portuguesa para o mundo. Foi subscritora, por parte dos CTT, a Diretora do Gabinete de Sustentabilidade, Maria Rebelo, que também marcou presença como oradora na sessão “As Mulheres pelo Clima - Como Vamos Envolver Mais e Melhor?”, no evento paralelo - A Sociedade Civil Pelo Património Comum, que antecedeu o momento da assinatura. Esta iniciativa, promovida pela Business as Nature (associação sem fins lucrativos), junta mulheres de todas as geografias e das mais diversas áreas - cientistas, empresárias, dirigentes, ativistas, educadoras, mães, políticas, jornalistas, influenciadoras - num movimento integrado, atuante e comprometido com o progresso e bem-estar das comunidades e a sustentabilidade do planeta, realçando a necessidade de um maior equilíbrio e aproximação entre os direitos humanos e a ação climática, com foco na implementação de modelos de desenvolvimento sustentável. Entre os inúmeros signatários do manifesto encontram-se a CPLP, Comissão para a Cidadania e Igualdade Género, Plataforma portuguesa para os direitos das mulheres, Câmara Municipal de Lisboa, ICNF, EPAL, EDP, Navigator, Electrão, ISQ e DECO, entre outros. A adesão requer que as empresas signatárias e representantes assumam o compromisso de agir e liderar, pelo exemplo, o combate às alterações climáticas, quer através da sua ação individual e institucional, quer através da ação e envolvimento das organizações que representam. Veja [aqui](#) o vídeo do movimento. **RS**

## FAZ TRACKING À TUA CARREIRA

Como garantir que os CTT se mantêm relevantes para as gerações mais jovens? Em resposta a esta pergunta, e grande desafio, foi desenvolvido por um grupo de cinco dos nossos trainees o "Programa de Embaixadores CTT". Sob o lema "Faz tracking à tua carreira", este é um programa de enriquecimento curricular que pretende agregar valor a alunos universitários e reforçar a nossa marca junto do público jovem. Nós investimos no desenvolvimento de estudantes para uma entrada no mercado de trabalho mais facilitada e ajudamos na criação de carreiras de sucesso. Por seu lado, os estudantes ajudam-nos a compreender e a responder às necessidades dos jovens e tornam-se capazes de assimilar e representar a nossa cultura, ajudando a disseminar no círculo universitário a marca CTT. O objetivo último é que os CTT criem uma imagem e uma marca positiva no mercado de trabalho, com o objetivo de



atrair jovens talentos e reter os que já têm. A primeira edição do Programa de Embaixadores CTT é destinada a 20 jovens com frequência no ensino superior, a nível de Licenciatura e até ao primeiro ano de Mestrado, da zona da grande Lisboa, e as candidaturas já podem ser submetidas no nosso [site.LP](http://site.LP)

## CDCR TRAZ NATAL A LISBOA



O CDCR – Centro de Desporto, Cultura e Recreio dos CTT realizou, na manhã do feriado 8 de dezembro, a tradicional Festa de Natal para os filhos dos seus associados e respetivas famílias, contando com a presença do nosso Presidente Executivo, João Bento, do Administrador Executivo, António Pedro Silva, e do Presidente do CDCR, Rui Cabaço, que desejaram a todos um feliz Natal e um excelente Ano Novo.



Cerca de cinco mil pessoas, com destaque para as crianças, assistiram ao espetáculo do Circo Victor Hugo Cardinali, instalado no Passeio Marítimo de Algés, em Oeiras, em duas sessões. À primeira, destinada aos sócios da região de Lisboa, seguiu-se uma outra que contemplou as restantes delegações do país, onde estiveram, também, presentes 60 pessoas da Fundação AFID Diferença,



convidadas pelo Gabinete de Sustentabilidade dos CTT. Na ocasião, os filhos dos sócios da delegação de Lisboa receberam os já habituais lanches e prendas, que os encheram de alegria. Para todas as crianças foram momentos únicos de felicidade que vão guardar na memória! RS

## SOLUÇÕES NATAL EMPRESAS

# Deixe o Natal em boas mãos com uma nova loja online.

Entre no mundo digital e crie o seu negócio online de forma simples e intuitiva, com todas as entregas asseguradas pelos CTT. Tenha o melhor deste Natal e faça crescer as vendas da sua empresa.

Conheça as nossas Soluções Natal Empresas



**12 meses gratuitos\***

\*Promoção válida para novas adesões à Solução Criar Lojas Online até 31 de dezembro de 2022.

ctt.pt

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



CTT Correios de Portugal

CTT Correios de Portugal

CTT Correios de Portugal CTT Empresas

**ctt**  
a nossa entrega é total

# VENCEDORES DO CAMPEONATO NO BANCO



Com início em fevereiro, e durante oito meses a Rede de Retalho esteve em campo a jogar o Campeonato no Banco

O Campeonato no Banco, uma iniciativa associada ao Crédito Pessoal, jogou-se em 5 Ligas com diferentes objetivos e por cada objetivo cumprido, o jogador recebia um selo para colar na sua caderneta. A cada patamar estava associado um prémio e o objetivo era colecionar o maior número de selos, que permitisse subir de patamar, chutar à baliza e tentar alcançar o grande prémio: uma viagem ao Catar para assistir ao Mundial 2022.

Semanalmente os comerciais iam acompanhando a sua posição através do MIS Comercial e a motivação das equipas era grande para alcançar o maior número de selos.

O campeonato terminou com 3 jogadores convocados para o grande prémio da Viagem ao Qatar! Parabéns aos grandes vencedores!



Loja Valongo



Loja Angra do Heroísmo



Loja Torres Vedras

## VIAGEM QATAR

### COMERCIAL

Ana Isabel Revez Val

### GESTOR DE LOJA

Felisbela Pereira  
(GL Montemor o Velho)

José Luis Lourenço Pocas  
(GL Oliveira Hospital)

Houve ainda muitos prémios atribuídos nas diversas Ligas. Parabéns também aos jogadores que fintaram e driblaram pelo campo fora e alcançaram vários patamares de prémios. Consulte em seguida os vencedores do Campeonato no Banco.

## VIAGEM MADEIRA/AÇORES

### COMERCIAL

Andreia Soraia B Espirito Santo  
João Miguel Pinho  
Margarida Pegado  
Olga Alexandre Alexandre  
Simone Dinis Paiva

### GESTOR DE LOJA

Banco CTT Esmoriz  
Banco CTT Marco Canavezes  
Banco CTT S João Madeira  
Banco CTT Sines

## VOUCHER PESTANA 200€

### COMERCIAL

Alice Vasconcelos  
Ana Loureiro Santos  
Andreia Alexandra Brissos Costa  
Carlos Jorge Varela Guimarães  
Flávia Filipa Sousa Cardoso  
Isaac Carvalho  
João Jesus Fonseca  
Lúcia Maria Pina Bastos  
Magda Sanches  
Maria Celeste L O Soares  
Natércia Jardim Raposo  
Raquel Arouca  
Sandra Campos Araujo  
Susana Barros Monteiro  
Susana Santos Neves  
Tânia Ferreira  
Tânia Mendes  
Tiago Santos Travassos

### GESTOR DE LOJA

Banco CTT Palácio Correios  
Banco CTT Parque  
Banco CTT Pinhal Novo  
Banco CTT Pombal  
Banco CTT Ponte De Lima  
Banco CTT Póvoa De Varzim  
Banco CTT Rio Maior  
Banco CTT S Caetano  
Banco CTT S José  
Banco CTT S.Pedro Montijo  
Banco CTT Seia  
Banco CTT Senhora Da Hora  
Banco CTT Sintra

Banco CTT St Maria Feira  
Banco CTT Tecmaia  
Banco CTT Trofa  
Banco CTT V Nova Famalicão  
Banco CTT Valadares  
Banco CTT Vale De Cambra  
Banco CTT Valongo  
Banco CTT Vila Nova Gaia  
Banco CTT Vila Real  
Banco CTT Odivelas

## VOUCHER PESTANA 75€

### COMERCIAL

Ana Catarina Lima Rocha Botelho  
Ana Cláudia Lourenço  
Ana Reis  
Ana Reis Oliveira  
Ana Rita Costa Pereira Silva  
Beatriz Felix Barreiros  
Carina Pereira  
Cátia Alexandra Gomes Pereira  
Claudia Franca Barbosa  
Daniela Correia Costa  
Eduardo Jose Ferreira  
Francisco Miguel Almeida  
João Pedro Barroso Garces  
Juliana Ferreira  
Lídia Florência  
Márcio Daniel Vicente  
Marília Ramos Barbosa  
Marisa Carvalho  
Marta Cristina Almeida  
Nelson Costa  
Nuno Coutinho Oliveira  
Nuno Russo  
Rafaela Araujo Pereira  
Sandra Cruz Correia  
Sara Albino  
Sara Candido  
Sónia Silva Amorim

## VOUCHER PESTANA 50€

### COMERCIAL

Aníbal Braz Araujo  
Adriana Moura  
Alcinda Borges Baptista  
Ana Filipa Resende Costa  
Ana Margarida R C Peixoto  
Ana Mendes  
Ana Paula Povoia  
Ana Paula Verdasca Silva Rosas  
Ana Raquel Guerreiro  
Ana Rita Salgueiro  
Ana Sousa Silva  
Anabela Rodrigues Vaz  
André Pateiro Matias  
Andreia Brazão

Avelina Rocha  
Bebiana Pinto  
Cândida Proenca Lopes  
Carina Filipa Sousa  
Carla Correia Araujo  
Carla Medina Cabelo  
Carla Susana Rodrigues  
Carla Tonelo  
Carlos Alexandre Tavares  
Cláudia Gomes  
Cláudia Sofia Duarte  
Denisa Girtone  
Diana Matos Costa  
Elisabete Cipriano Santos  
Esmeralda Veloso  
Eugénia Pinto Moreira  
Gisela Rios  
Gracinda Maria Silva  
Inês Goncalves Henriques  
Iolanda Oliveira Miranda Andrade  
Isabel Ascensão Trindade  
Isabel Cunha Constatino  
Joana Isabel Pinto Venido  
Joana Rodrigues Moreira  
Joana Rosas Borges  
João Casqueiro  
João Miguel Rodrigues Caetano  
João Pedro Meireles  
Juliana Sofia Salgado Cunha  
Licinia Maria R Marques  
Luís Ferreira Caetano  
Lurdes Rodrigo Tavares  
Márcia Cruz  
Márcio Magalhães  
Márcio Oliveira  
Maria Fernanda M Serra  
Maria Jose Pires  
Mario Marinho Moreira  
Marta Azevedo  
Marta Rocha  
Nuno Pinto Brandão  
Patricia Valeria Mendes Machado  
Paula Paiva Morgado  
Ricardo Marques Ribeiro  
Ricardo Nuno Alves  
Rosário Cerveira  
Rui Cesar Fernandes  
Rui Filipe Silva Nicolau  
Rui Sérgio Rocha Constantino  
Sandra Correia Rodrigues  
Sandra Marisa Hora Faustino  
Sandra Ribeiro Gomes  
Sara Silva Miranda  
Sérgio Manuel Fonseca Almeida  
Sofia Lopes Azevedo  
Tânia Filipa M Almas  
Vânia Cardoso Fonseca

## GRUPO CTT **RECEBE** GORROSE BOTINHAS PARA BEBÉS PREMATUROS

O Grupo CTT junta-se mais uma vez à Campanha XXS-XXL, Pequeno no Tamanho, Grande no Coração, que tem como objetivo alertar para a realidade dos nascimentos prematuros e contribuir para dotar as Unidades de Cuidados Intensivos Neonatais de todo o País de material de conforto necessário e adequado a estes bebés. A enorme capilaridade da rede permitirá a recolha destes bens em **58 Lojas Banco CTT e CTT**, a nível nacional, chegando assim a mais pessoas. É sabido que os bebés prematuros têm tendência para arrefecer as extremidades do seu frágil corpinho e é muito importante que sejam aquecidos com gorros e botinhas para os manter com uma temperatura estável. Através da campanha XXS-XXL, Pequeno no tamanho, Grande no coração, a XXS faz um apelo a todos os Portugueses para que tricodem gorros e botinhas em lã própria para bebé, com medidas mais pequenas,



adequadas a bebés de baixo peso à nascença e contribuam desta forma para aquecer os corações dos Bebés XXS, dos seus pais, irmãos, família, amigos e profissionais de saúde que os acompanham dia a dia nas Unidades de Cuidados Intensivos Neonatais de todo o País. A entrega dos gorros e botinhas deve ser feita até ao dia 31 de janeiro numa Loja aderente. Saiba mais sobre a iniciativa [aqui](#).

## BANCO CTT **FINALISTA** NOS DIGITAL AWARDS



O Banco CTT foi finalista dos Portugal Digital Awards 2022, uma iniciativa conjunta da Axians e da IDC, que visa reconhecer e premiar as melhores organizações na área da transformação digital.

O projeto "Banco CTT, o nosso ecossistema digital" visa transformar e criar uma experiência digital distinta, dinâmica e customizada às necessidades dos seus clientes em todos os canais digitais. Assista [aqui](#) ao vídeo de apresentação.

A 7ª Edição do Portugal Digital Awards contabilizou quase 300 candidaturas, das quais foram selecionados pela equipa de research da IDC 42 projetos finalistas, entre os quais, o projeto do Banco CTT. Parabéns..

## CLIENTES BANCO CTT COM **DESCONTO** NO MUSEU DAS COMUNICAÇÕES



Os clientes Banco CTT podem visitar o Museu das Comunicações, em Lisboa, com desconto de 50% num bilhete por titular de conta. Apenas tem de apresentar o seu cartão de débito ou crédito Banco CTT e respetivo cartão de identificação. Aproveite para conhecer o património histórico, científico e tecnológico das Comunicações. Mais info <https://www.fpc.pt/pt/museu/>

## Soluções de Quotidiano

# QUANDO A VIDA PEDE UM PÉ-DE-MEIA, O BANCO CTT DESCOMPLICA

No Banco CTT sabemos que ter um pé-de-meia é a melhor forma de encarar a vida com um sorriso. A Conta Poupança Livre oferece isso mesmo. Uma conta livre, sem prazo nem montante mínimo, flexível para poupar todos os meses ou sempre que quiser, e mobilizável a qualquer altura, para que o amanhã seja mais simples. Descubra tudo em [bancocctt.pt](http://bancocctt.pt).



Banco CTT, S.A.

saiba mais em  
**bancocctt.pt**

**bancocctt**



# SINISTRALIDADE RODOVIÁRIA NA EUROPA EM 2021

**Cerca de 19900 pessoas morreram nas estradas da União Europeia, no ano passado, o que traduz um aumento de 6% em relação a 2020**

Estes são os números finais divulgados pela Comissão Europeia, em outubro de 2022, relativos às mortes nas estradas europeias, em 2021, na sequência da publicação dos dados preliminares, em março de 2022. Recordamos que, entre 2019 e 2020, verificou-se uma queda sem precedentes de 17%, fortemente influenciada pelos níveis de tráfego em cada país, consideravelmente mais baixos durante a pandemia. Em alguns Estados-membros, o aumento em 2021 é tão significativo que exige uma análise mais profunda e uma ação urgente.

Nas estradas da União Europeia (EU), ocorreram 45 mortes por milhão de habitantes, no ano passado. A taxa de mortalidade varia de 20 milhões, na Suécia, e 22 milhões, na Dinamarca, a 81 milhões, na Bulgária, e 92 milhões, na Roménia, (este ranking exclui países com mais de 100 mortes por milhão de habitantes/ ano). Como se constata no mapa ao lado, Portugal mantém uma média de mortes por milhão de habitantes, entre 48 e 59, muito superior, por exemplo, à verificada na vizinha Espanha, que apresenta um valor entre 23 e 37.

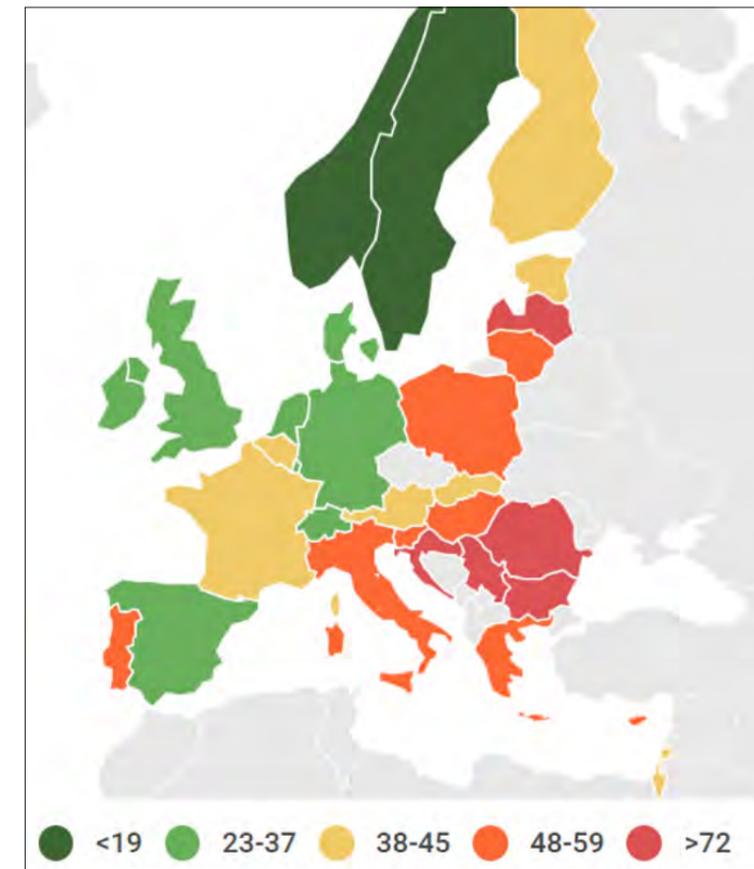
### Estimativas para 2022

Os números preliminares dos primeiros sete meses de 2022, indicam que o número de mortes nas estradas voltou a aumentar, mais de 10% em média, em comparação com 2021. Também alguns Estados-membros registaram aumentos significativamente maiores. A estimativa em toda a UE para mortes nas estradas, em 2022, até o momento ainda está abaixo da do ano pré-pandemia de 2019, embora as variações mensais dificultem uma previsão precisa para todo o ano. No entanto, esta evolução recente ameaça já a meta da UE de reduzir pela metade o número de mortes até 2030. Para o efeito, a Comissão está a trabalhar em estreita colaboração com os Estados-membros para garantir a implementação de uma abordagem holística de sistema de segurança – amplamente aceite como o melhor meio para combater a segurança rodoviária – como parte das suas estratégias nacionais de segurança rodoviária para a década até 2030. (Fonte: Comissão Europeia, Direção Geral para a Mobilidade e Transportes, outubro 2022)

### E nos CTT?

A tendência de aumento também existe nos CTT. Nos acidentes laborais com causa rodoviária registamos, até

### Média de mortes por milhão de habitantes em 2021



Fonte – ETSC

**PORTUGAL MANTÉM UMA MÉDIA DE MORTES POR MILHÃO DE HABITANTES, ENTRE 48 E 59, MUITO SUPERIOR, POR EXEMPLO, À VERIFICADA NA VIZINHA ESPANHA, QUE APRESENTA UM VALOR ENTRE 23 E 37**

setembro de 2022, mais 10,3% de acidentes, relativamente ao mesmo período do ano anterior e com um aumento de absentismo de 18,9%. Nos acidentes com danos materiais, no mesmo período, verificamos um aumento de 0,2%, mas com uma taxa por Km superior a 9,3% (valores

ainda provisórios). Estes valores obrigam-nos a aumentar a atenção e fazer tudo para contrariar esta tendência. Todos devemos assumir um maior compromisso com a Segurança Rodoviária!  
JOSÉ GUILHERME

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

**+ Prevenção**



PAINATAL SOLIDÁRIO 2022

# DE UM SONHO À *REALIDADE*, A NOSSA ENTREGA É TOTAL



Já está a decorrer o Pai Natal Solidário, uma ação de solidariedade social que permite surpreender crianças desfavorecidas, realizando os seus desejos de Natal

Através desta ação, crianças até aos 12 anos são convidadas a escrever uma carta ao Pai Natal, com os presentes que desejam receber. Depois, qualquer pessoa pode apadrinhar estes pedidos através da compra do referido presente. A entrega fica a cargo dos CTT e está garantida a confidencialidade de ambas as partes. Este ano, a campanha conta com a participação de cerca de 50 instituições

de solidariedade social, que cuidam de crianças com necessidade de assistência social, e está ativa até 6 de janeiro. Desde 2009, e graças à generosidade dos portugueses, já foram entregues mais de 16.000 presentes. Saiba mais em [www.painatalsolidario.pt](http://www.painatalsolidario.pt) e visite a nossa página de [Facebook](https://www.facebook.com/painatalsolidario). Apadrinhe uma carta e faça uma criança sorrir!

## INSTITUIÇÕES 2022

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

REUNIÃO DE LOJAS PRÓPRIAS

# FAZ ACONTECER

## setembro 22

### A estrutura da Rede de Lojas Próprias reuniu-se em Lisboa e no Porto

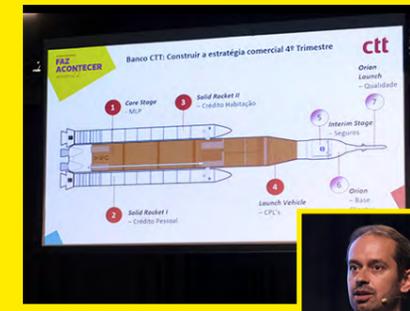
Sob o lema "Faz Acontecer", a Rede de Lojas Próprias realizou duas reuniões, em setembro, no Porto (dia 26) e em Lisboa (dia 30), para analisar o desempenho e traçar objetivos e estratégias para o futuro.

Os encontros contaram com as diferentes equipas relativas àquela estrutura e com a presença do Administrador Executivo, António Pedro Silva.

Perante as alterações do mercado e os desafios que são colocados às empresas em geral, e aos CTT em particular, o Administrador Executivo falou de resiliência, mas também de confiança na capacidade das equipas para chegar aos resultados propostos.

«É isso que esperamos de todos. É o empenho de cada um em conseguir, momento a momento, com cada um dos seus clientes e das suas oportunidades, conseguir fechar negócio, conseguir não nos distrairmos e conseguir trazer, neste "sprint" até final do ano, mais e melhores resultados para o Grupo», disse António Pedro Silva no início da reunião no Porto. O convidado especial destes eventos foi André Leonardo, professor de Empreendedorismo do ISCTE-IUL.

ELSA DUARTE



Henrique Gonçalves



Márcio Vicente



Alexandre Guia



João Mello Franco



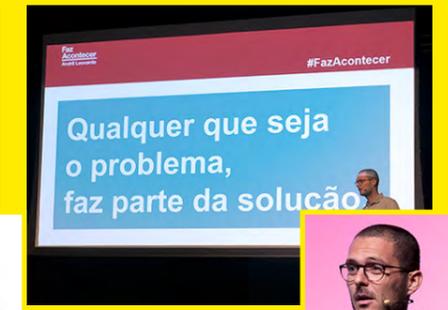
António Pedro Silva



Pedro Cardoso Neves



Cidália Capitão



André Leonardo



LISBOA



PORTO

# UMA VIAGEM DE CINCO SÉCULOS PELA ATIVIDADE POSTAL



Para realizar esta viagem, só tem de se deslocar à Torre do Tombo e percorrer a fantástica exposição documental e iconográfica dedicada aos 500 Anos do Correio em Portugal. A porta está aberta até 25 de fevereiro de 2023. Faça o favor de entrar!



«QUINHENTOS ANOS DE HISTÓRIA TRADUZEM UMA RESPONSABILIDADE PESADA E IMPÕEM-NOS O DEVER DE ZELAR PELO PATRIMÓNIO QUE RECEBEMOS, CUIDAR DELE, MELHORÁ-LO E DEIXAR AOS VINDOUROS, EM HERANÇA, MAIS DO QUE AQUILO QUE NOS DEIXARAM A NÓS».

JOÃO BENTO



Silvestre Lacerda



Raul Moreira



João Bento

Na tarde de 11 de outubro, inaugurámos, no Arquivo Nacional da Torre do Tombo, em Lisboa, a exposição documental e iconográfica dedicada a esta data emblemática: 500 Anos do Correio em Portugal.

A mostra, que integra peças e documentos únicos e emissões de selos dos mais importantes marcos históricos do setor postal no nosso país, estava inicialmente prevista para 2020 mas, devido à pandemia, só agora foi possível concretizar.

A cerimónia contou com a presença do Diretor-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas, Silvestre Lacerda, da Secretária de Estado da Cultura, Isabel Cordeiro, do Presidente Executivo dos CTT, João Bento, e do Diretor de Filatelia dos CTT e Coordenador da exposição, Raul Moreira, entre outras individualidades.

A 6 de novembro de 1520, D. Manuel I assinou, em Évora, a carta real que nomeava Luís Homem como primeiro Correio-Mor de Portugal, dando início à aventura dos correios públicos no nosso

país. Contudo, 500 anos de atividade postal não são 500 anos de CTT, sendo a sigla da empresa criada em 1936 e promulgada pelo então Ministro dos Transportes e Comunicações.

«Foi com muita pena que tivemos de adiar a realização desta exposição. Houve agora a oportunidade de conseguirmos mostrar a todos os portugueses aquilo que temos de peculiar e único sobre a história do correio, que começa com Luís Homem e prolonga-se até aos nossos dias. A história dos CTT é mais recente. O que queremos aqui destacar é que sempre existiu uma correlação entre as pessoas que cumpriam o ofício, que era passado de pais para filhos. Podia mudar tudo, o Rei, o Presidente da República, o nome da empresa, mas quem tinha de levar a carta, fazer a distribuição e a manipulação dos objetos eram os pais, os filhos e os netos daqueles que já tinham também feito esse trabalho», afirmou Raul Moreira, asseverando: «Entendemos que somos ainda hoje os herdeiros diretos de Luís Homem»,



que se inspirou no que se tinha passado na Baviera com a criação do primeiro correio público da Europa, em 1497, pelo barão de De Tunen Taxis, «para vender esta ideia ao rei D. Manuel I».

## Diálogo de artes

Silvestre Lacerda, começou por destacar a «colaboração muito profícua entre as três organizações: Torre do Tombo, Fundação Portuguesa das Comunicações e CTT», saudando, em particular, todas as equipas envolvidas na montagem da exposição, «que permitiram este diálogo entre objetos, documentos e outras formas de expressão», com o intuito de «contar



**A EXPOSIÇÃO EXIBE «COISAS MAGNÍFICAS, QUER DO PONTO DE VISTA DA HISTÓRIA DA ARTE, QUER DO PONTO DE VISTA DOCUMENTAL», PERMITINDO «UM DIÁLOGO ENTRE OBJETOS, DOCUMENTOS E OUTRAS FORMAS DE EXPRESSÃO», COM O INTUITO DE «CONTAR UMA HISTÓRIA».**  
SILVESTRE LACERDA



**«É ASSINALÁVEL A CAPACIDADE DE RENOVAÇÃO DESTE SERVIÇO, QUE ACOMPANHA O DEVIR DAS NECESSIDADES DE COMUNICAÇÃO DE CADA PERÍODO, ADOTANDO SOLUÇÕES MAIS ATUAIS E CONSENTÂNEAS COM O TEMPO, AO NÍVEL DA GESTÃO DOS MEIOS E DOS RECURSOS DA EMPRESA».**  
ISABEL CORDEIRO



Isabel Cordeiro



uma história». A exposição inicia-se com os documentos mais antigos que referem a atividade do correio em Portugal, desde logo, com o registo da chancelaria de D. Manuel I e outros documentos anteriores, que integram uma das coleções do Arquivo Nacional, com cerca de 83 mil documentos e classificada pela Unesco como património mundial. Para o Diretor-Geral, «esta exposição e este diálogo de artes é particularmente importante, pois não sendo esta casa um museu, continua a ser um arquivo, com um valor essencial que é o valor de prova nos documentos que guarda. São cerca de 100 km de documentos, desde o século nono até à atualidade. Temos tido um trabalho de digitalização e de disponibilização da informação que hoje ultrapassa os 63 milhões de imagens disponíveis na web, dos mais de 100 milhões já digitalizados, de acesso gratuito». Deixando um convite aos portugueses para visitarem a exposição, que exhibe «coisas magníficas, quer do ponto de

vista da história da arte, quer do ponto de vista documental», concluiu: «Vão ter oportunidade de conhecer, e o conhecimento é uma parte importante da nossa atividade e daquilo que nos ajuda a formar e a sermos mais felizes».

### Zelar pelo património

Para João Bento, «o correio viu ao longo destes cinco séculos mudar o regime político, a sua denominação e a natureza da sua propriedade, ora pública ora privada, num contínuo sem interrupções (...). Os correios portugueses sempre foram parte ativa e estruturante da sociedade portuguesa e da sua economia, da vida da família e das empresas, da relação do estado com os cidadãos, e destes entre si e com o mundo. Viram, igualmente, o abrir o âmbito, a extensão e a variedade dos serviços prestados, estritamente postais, no início, mas também, a partir de certa altura, de telecomunicações e, mais tarde, de natureza financeira». Perante o facto de que «este novo mundo de que fazemos parte se

modifica hora a hora», apresentando desafios cada vez mais exigentes, João Bento garantiu: «A nossa resposta a estas ameaças resume-se a uma única ideia força: temos de continuar a ser relevantes para o país, flexíveis e disponíveis para os nossos clientes e apetecíveis para os nossos acionistas». Porque «quinhentos anos de história traduzem uma responsabilidade pesada e impõem-nos o dever de zelar pelo património que recebemos, cuidar dele, melhorá-lo e deixar aos vindouros, em herança, mais do que aquilo que nos deixaram a nós. É isso que pretendemos continuar a fazer, e acreditamos, muito, que é exatamente isso que temos estado a fazer». O Presidente Executivo dos CTT aproveitou a ocasião para destacar «o inestimável contributo do nosso Diretor de Filatelia, o mais notável embaixador dos CTT, Raul Moreira, expoente máximo e icónico da paixão pela filatelia e pela história postal portuguesa e a verdadeira alma do prestígio dos CTT no meio filatélico internacional. Obrigado, Raul!».

### Capacidade de renovação

«A magnífica data que hoje nos reúne significa que durante mais de cinco séculos o país tem vindo a beneficiar de um serviço essencial para as nossas comunicações, com impactos determinantes no seu desenvolvimento», começou por referir Isabel Cordeiro, continuando: «É com muito gosto e uma honra enorme que me encontro na inauguração desta exposição, tão reveladora da evolução drástica das condições de trabalho ao longo dos anos, do vosso empenho na procura de uma resposta mais eficaz às novas exigências que cada época foi colocando e do papel que os correios têm vindo a assumir no progresso do país». Aludindo à nomeação do primeiro Correio-Mor, um ato que «se inscrevia no espírito de um tempo em que se traçaram novas rotas, se desvaneceram certos confins, se desenharam outras cartografias, se estabeleceram contactos com civilizações até então ignoradas pelo ocidente, num movimento que em muito globalizou

o nosso mundo», felicitou os CTT pelo cumprimento da missão «de transportar informação e de a fazer chegar ao destinatário, de uma forma mais fiável, organizada e sistémica», e pela adaptabilidade, salientando a «assinalável capacidade de renovação deste serviço, que acompanha o devir das necessidades de comunicação de cada período, adotando soluções mais atuais e consentâneas com o tempo, ao nível da gestão dos meios e dos recursos da empresa». A Secretária de Estado agradeceu a determinação das equipas envolvidas na organização da exposição, que «permitiu estarmos hoje perante este extraordinário acervo, tão importante para a compreensão de que vivemos em comunidade. O legado deixado é vastíssimo e riquíssimo. Os postais, os selos, as suas criações artísticas, as fardas, o mobiliário urbano, os meios de transporte, o património arquitetónico e todo o seu equipamento, entre muitos outros, consubstanciam uma herança de enorme importância que importa



salvaguardar, dar a conhecer e colocar à fruição de todos os interessados». Com entrada gratuita e em horário alargado, a exposição está patente ao público até 25 de fevereiro de 2023. Se ainda não o fez, embarque, também, nesta viagem à atividade postal em Portugal, com paragens nos principais momentos históricos dos últimos cinco séculos.

ROSA SERÓDIO



# DIGITALIZAÇÃO E SUSTENTABILIDADE: DESAFIOS DO PRESENTE E DO FUTURO

Este foi o tema em debate no Encontro de Altos Dirigentes (EAD), com o objetivo de melhor se compreender a sustentabilidade e a importância de se criarem medidas para evitar a degradação do nosso planeta, bem como os principais desafios que se cruzam com a transformação digital

Organizado pela Associação Internacional das Comunicações de Expressão Portuguesa (AICEP), cuja direção é presidida pelos CTT, o encontro decorreu nos dias 14 e 15 de novembro, na cidade portuguesa de Alcobça, reunindo Presidentes, CEO, Administradores e outros Dirigentes das empresas operadoras de Comunicações (correios e encomendas, telecomunicações e comunicações eletrónicas e conteúdos de televisão e media) e das autoridades reguladoras do setor, membros da AICEP, de seis dos nove países e território de língua oficial portuguesa.

Atualmente, a sustentabilidade é o tema mais importante das economias e das sociedades e ocupa grande parte das agendas diárias das grandes organizações/empresas e decisores políticos. O que está em causa é a sobrevivência das pessoas, mas também do planeta e, para a assegurar, é necessário mudar as políticas e as práticas, sem falsos dramatismos, que não são necessários, porque a situação fala por si: se não forem implementadas as medidas necessárias não haverá vida no futuro. A sustentabilidade, assente nos seus

pilares humano, social, económico e ambiental, é hoje um tema premente que necessita de ser endereçado de uma forma consistente e articulado nas suas diferentes dimensões. Não serão medidas avulsas e desgarradas que nos permitirão inverter o caminho da exaustão de recursos que afeta já visivelmente a vida na terra e o progresso da humanidade. Tal como noutras épocas, em que a tecnologia veio dar resposta a graves problemas que punham em causa o modo de vida, também agora pode ser a principal resposta, a par de uma

maior consciencialização e mudança de hábitos, para encontrarmos um caminho que permita maior racionalidade na utilização dos recursos naturais e mais prosperidade para todos. Uma gestão efetiva dos recursos naturais, a economia circular e a maximização da eficiência nas cidades, empresas e organizações, suportadas numa maior capilaridade da conectividade de banda larga, fixa ou móvel, pode ter na digitalização um acelerador. A digitalização suporta-se num conjunto de tecnologias que, por si só ou combinadas, imprimem um ritmo de transformação acelerado na forma como vivemos, trabalhamos, aprendemos ou temos acesso a cuidados de saúde. Permite-nos desmaterializar processos e integrar os diversos intervenientes de uma cadeia de valor, mas também proporcionar uma melhor experiência para o utilizador final, quer na facilidade de utilização e comodidade, quer no controlo que lhe dá. Ao esbater as fronteiras entre indústrias, é possível integrar negócios, abrindo novos mercados com novos serviços, atuando assim no pilar económico.

## Um futuro sustentável

A digitalização necessita imperiosamente de conectividade que permita a fluidez de processos entre domínios e indústrias e que ligue fornecedores a consumidores, prestadores de serviços a utilizadores e parceiros entre si. A eficácia dessa conectividade, enquanto cola da digitalização, será dependente da velocidade, densidade e latência permitidas. O 5G, enquanto primeira geração de comunicações móveis, endereça não apenas a velocidade, mas também o tempo de resposta e densidade, abrindo caminho para que, combinado com outras tecnologias como Big Data e Cloud, seja possível acelerar a digitalização das indústrias, da agricultura, dos serviços e de uma forma transversal, da economia e da sociedade, contribuindo, decisivamente, para a sustentabilidade nos seus quatro pilares: humano, social, económico e ambiental. A digitalização, assente na conectividade avançada e chegando cada vez mais longe, e as tecnologias de informação, permitem-nos construir soluções muito



«**TODOS SOMOS INDISPENSÁVEIS PARA A CONSTRUÇÃO DE UM MUNDO MELHOR E MAIS SUSTENTÁVEL. O DESAFIO DE CONSTRUIR UM FUTURO SUSTENTÁVEL É ENDEREÇADO A TODA A HUMANIDADE, INDIVIDUAL OU COLETIVAMENTE, NA FORMA DE INSTITUIÇÃO OU DE EMPRESA.**»  
JOÃO BENTO



João Caboz Santana



Maria José Rebelo

mais eficientes, evitando desperdícios e aproveitando novas fontes de energia limpas e renováveis, evitando a exaustão de matérias-primas e as consequentes ações poluidoras no ambiente. «Em 2015, as Nações Unidas definiram um conjunto de 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Estes objetivos interligados apresentam as necessidades urgentes da nossa civilização para assegurar, até 2030, um futuro sustentável. Um subconjunto desses objetivos pode ser endereçado através do desenvolvimento de ferramentas e soluções digitais, muito através da geração e utilização de dados provenientes da Internet das Coisas a que se junta a Inteligência Artificial», referiu João Bento, Presidente Executivo dos

CTT, na sessão de abertura deste evento, na qual também participou Hermínio Rodrigues, Presidente da Câmara Municipal de Alcobça, que concluiu: «Todos somos indispensáveis para a construção de um mundo melhor e mais sustentável. O desafio de construir um futuro sustentável é endereçado a toda a humanidade, individual ou coletivamente, na forma de instituição ou de empresa». Do encontro resultaram importantes conclusões, que foram elencadas por João Caboz Santana, Diretor do Gabinete de Relações Institucionais dos CTT, na sessão de encerramento dos trabalhos, moderados por Maria José Rebelo, Diretora do Gabinete de Sustentabilidade dos CTT.



# CTT E-COMMERCE DAY & AWARDS 2022

Este ano, o CTT e-Commerce Day trouxe a debate o futuro do comércio eletrónico. O concurso CTT e-Commerce Awards distinguiu oito empresas. Conheça as tendências e saiba quem são os vencedores



«NINGUÉM QUE QUEIRA ESTAR HOJE NO RETALHO ONLINE TEM DESCULPA. BASTA VIR TER COM OS CTT [...]».  
JOÃO BENTO



A 7ª edição do CTT e-Commerce Day, realizada em parceria com a TSF e o Dinheiro Vivo, decorreu no dia 30 de novembro, numa sessão que contou com transmissão em direto e, ao vivo na Lispolís, com casa cheia.

O tema central deste evento foi: "e-Commerce: A shifting landscape". Em debate esteve o futuro do comércio eletrónico, as estratégias adotadas para enfrentar a incerteza decorrente do contexto económico adverso e como estão as empresas a preparar-se para a transição do e-commerce para uma economia mais sustentável. O Presidente Executivo dos CTT, João Bento, deu início à sessão, dando as boas-vindas a todos os presentes. Nas palavras de João Bento, o e-commerce é uma importante alavanca de crescimento dos CTT, tendo a empresa a ambição de ser vista como o melhor parceiro dos clientes e retalhistas que querem estar no online. Por isso, os CTT têm vindo a aumentar a sua oferta, tornando-a cada vez mais completa e efetivamente ibérica. Para isso contribuem as novas ferramentas e produtos desenvolvidos, tais como a rede Locky, soluções de instant e same day delivery, plug-ins de shipping, integração com grandes plataformas de e-commerce cross border e de logística no mercado ibérico, plataformas integradas de pagamentos online, mas também o investimento no aumento da capacidade operacional. Por tudo isto, o CEO dos CTT defende que «ninguém que queira estar hoje no

retalho online tem desculpa. Basta vir ter com os CTT e nós resolvemos parte ou a totalidade das necessidades na cadeia de valor».

### CTT E-commerce Report

Para dar a conhecer os principais resultados do CTT E-commerce Report 2022, subiu ao palco Alberto Pimenta, Diretor de E-commerce dos CTT. Assim, as principais conclusões deste estudo são:

- As compras online de bens e serviços em 2021 chegaram aos 10 mil milhões de euros, um crescimento de 36,2% face a 2020, no total do mercado e-commerce B2C. Cerca de cinco milhões de portugueses adultos realizaram compras online em 2021, mais meio milhão do que em 2020, tendo diminuído o gap de adesão das compras online dos consumidores portugueses face aos países mais desenvolvidos da Europa.
- Reagindo a esta tendência, as empresas têm vindo a apostar cada vez mais no online, desviando os seus investimentos publicitários e oferecendo uma experiência de compra online cada mais conveniente a consumidores mais informados e exigentes.
- Este rápido crescimento do e-commerce nos últimos anos, com a pandemia a funcionar como acelerador, gerou um enorme desafio para as marcas, que repensaram toda a sua estratégia online. Antes, a generalidade dos portugueses optava por comprar



nas grandes superfícies comerciais (abertos sete dias por semana em horário alargado); atualmente, as compras online entram nos hábitos de compra dos portugueses, resultado na aposta das grandes marcas e novos entrantes, que alargaram a oferta disponível, com soluções de entrega e devolução convenientes para o comprador.

- Os dispositivos digitais assumem uma importância crescente, desde a fase da pesquisa até à compra. Os hábitos de compra dos portugueses alteraram-se e hoje mais de metade dos portugueses já compram online com frequência, e revelam um maior envolvimento com as novas tecnologias, obrigando a um repensar de estratégia dos retalhistas, encarando a presença digital como a principal montra da marca e utilizando os espaços físicos como suporte a esse mercado.
- A idade é o fator mais preponderante para conhecer quem compra online em Portugal: existe uma forte incidência nos grupos etários entre os 18 e 44



Painel sobre estratégias de e-commerce em ambiente de incerteza



Duarte Braga



Painel dedicado à sustentabilidade no e-commerce



Pedro Norton de Matos

anos. No entanto, a maioria dos novos aderentes pertencem a faixas etárias mais altas, o que coloca um novo desafio às marcas: como captar o cliente sénior, que assumirá um papel cada vez importante no futuro.

- Igualmente importante é a crescente adesão das mulheres às compras online. O estudo deste ano traz-nos uma inversão em relação aos estudos anteriores: as mulheres ultrapassam os homens e pesam cerca 52% do total de compras online. Os compradores online continuam a ter um perfil socioeconómico claramente superior à média nacional.
- Em média, os e-buyers fizeram 20,6 compras online de produtos físicos. 73% dos compradores online fazem, pelo menos uma compra por mês, e 13% compram online todas as semanas. Com um valor médio de 54,50€, estimamos o valor gasto por e-buyer de 1120€, que representa um crescimento de 12,6% em relação a 2020. O peso das encomendas com peso inferior 500 gr mantém a tendência de descida (menos 2,9p.p. no ano anterior).
- A conveniência continua a ser dominante na opção pela compra online, nomeadamente a facilidade

de compra (68,2%) e possibilidade de comprar a qualquer hora (61,4%). A encurtar distâncias surgem de seguida razões relacionadas com o preço: existência de promoções (60%) e preço online mais baixo (55,8%).

- A categoria mais procurada entre os e-buyers é o Vestuário e Calçado (73% dos e-buyers, mais 4,9 p.p. face a 2020). As categorias Equipamentos Eletrónicos e Informáticos, Livros e Filmes e Higiene e Cosmética são as categorias que surgem de seguida. Por tudo isto, é de prever que, no futuro, o e-commerce será marcado pela afirmação e consolidação do canal de venda online, que será considerado, simultaneamente, como substituto e complementar ao canal físico. Vai-se registar um aumento da importância nas vendas online no total das vendas dos e-sellers, uma menor sazonalidade da venda online, um aumento da base de e-sellers B2C e B2B, um aumento de quantidade média de compras por e-buyers B2C e B2B e ainda o início de compras em novas categorias. Existirá uma diversificação de plataformas de acesso aos compradores online, com o aumento de utilização de Marketplaces e da utilização de Apps para disponibilizar venda online

em mobilidade. Assistiremos a uma capitalização das redes sociais nas funcionalidades emergentes de live selling e será reforçado o acesso a plataformas de devoluções.

### Em debate

O primeiro painel de discussão contou com uma apresentação de Duarte Braga, Partner da McKinsey, que falou sobre estratégias de e-commerce em ambiente de incerteza e o debate contou com a presença de Filipe Amaro, CEO da Quebramar, Miguel Cardoso, E-commerce Manager da 7Skin, Joana Guedes, Diretora de E-commerce do El Corte Inglés e Gaspar D'Orey, Head of Digital da Worten.

Já no segundo painel, dedicado à sustentabilidade no e-commerce, o keynote speaker foi Pedro Norton de Matos, Founder do Greenfest, Bluefest Portugal e Academia G. O tema foi discutido por Patricia Santos, Diretora de E-commerce do Grupo Nabeiro, Catarina Matos, CEO e Sócia fundadora da Mind The Trash Consulting, Rui Pepe Gonçalves, Diretor da Unidade Negócios de Serviços da Fnac, e João Lavos, Líder Serviços e Impacto Positivo da Leroy Merlin.



Site e-Commerce: Continente Online



App e-Commerce: Fidelidade Just in Case



Iniciativa e-Commerce PME: 7Skin



Iniciativa e-Commerce Green: Mind the Trash



Comércio Local: SheerME



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



Startup - Inovação em serviços financeiros no e-Commerce: Fraudio



Startup - Inovação em Marketing Digital no e-Commerce: Mapidea



### CTT e-Commerce Awards 2022

O CTT E-Commerce Awards pretende valorizar e promover as melhores práticas do comércio eletrónico e/ou ferramentas - por exemplo marketing digital, logística, pagamentos - e modelos de negócio digitais que lhe estão subjacentes, com valor para as pessoas e para a comunidade, em Portugal. Nesta 2ª edição, o concurso incluiu oito categorias. A escolha dos vencedores foi feita após uma rigorosa análise às candidaturas por parte do júri dos CTT e-Commerce Awards, composto por personalidades de renome nacional das mais diversas áreas de negócio, presidido por Carlos Oliveira, Co-fundador e Presidente Executivo da Fundação José Neves. Os vencedores foram divulgados por Marta Leite Castro, empresária e apresentadora de televisão. Foram eles:

- **Categoria Site e-Commerce:** Continente Online.

- **Categoria App e-Commerce:** Fidelidade Just in Case.
  - **Categoria Iniciativa e-Commerce PME:** 7Skin.
  - **Categoria Iniciativa e-Commerce Green:** Mind the Trash.
  - **Categoria Comércio Local:** SheerME.
  - **Categoria Startup - Inovação em Logistics, Delivery and Returns no e-Commerce:** Sensefinity.
  - **Categoria Startup - Inovação em serviços financeiros no e-Commerce:** Fraudio.
  - **Categoria Startup - Inovação em Marketing Digital no e-Commerce:** Mapidea.
- Além dos vencedores, foram atribuídas as seguintes menções honrosas, em cada uma das oito categorias:
- **Site e-Commerce:** Decathlon e Wells;
  - **App e-Commerce:** Via Verde e 360hyper;
  - **Iniciativa e-Commerce PME:** Sweetcare e Bizay/360 imprimir;
  - **Iniciativa e-Commerce Green:**

Loop OS e Loja do Zero;

- **Iniciativa Comércio Local:** BOU Market e Câmara Municipal de Viana do Castelo;
- **Startup - Inovação em Logistics, Delivery and Returns no e-Commerce:** KIT-AR e Shipnow;
- **Startup - Inovação em serviços financeiros no e-Commerce:** ThinkPay e Gofact;
- **Startup - Inovação em Marketing Digital no e-Commerce:** Bam&Boo e Go Wi-Fi

A encerrar a sessão, o Administrador Executivo, João Sousa, agradeceu a todos os envolvidos no evento, clientes e parceiros, e afirmou que os CTT têm tudo para ser o principal parceiro na área do e-commerce. «Estamos prontos. Desafiem-nos, sejam nossos clientes ou nossos parceiros. Queremos novos desafios para continuarmos a desenvolver os CTT e preparar a empresa para os próximos 500 anos», concluiu.

ELSA DUARTE

# MOTO CLUBE DE FARO ELEITA LOJA DE OUTUBRO

O Moto Clube de Faro foi a loja em destaque, em outubro, no âmbito da iniciativa “Loja do Mês”, com a qual pretendemos divulgar as histórias e as pessoas que estão por detrás de alguns dos projetos de sucesso na nossa plataforma Criar Lojas Online



O Moto Clube de Faro é um negócio que nasceu da grande paixão de um pequeno grupo de amigos por motos. Algo que começou por ser apenas a partilha de momentos de lazer, em que todos nutriam o gosto pelas duas rodas, começou a crescer a olhos vistos. A participação em diversas atividades motociclistas, como o motocross e a velocidade, deram origem a uma associação com 30 elementos. Atualmente, o Moto Clube de Faro conta com mais de 400 membros e, com mais de 40 anos de existência, recebeu, em 2013, o estatuto de entidade de utilidade pública, como reconhecimento dos relevantes serviços prestados à comunidade, no fomento do desporto (em especial do motociclismo) e do empreendedorismo social (como a doação de bens materiais e alimentares a entidades de solidariedade social).

A Concentração de Motos, realizada pelo Moto Clube de Faro, é um evento com um grande impacto na economia local e na divulgação e promoção turística da região do Algarve e de Portugal.

A sua 1ª edição ocorreu em 1982 e reuniu apenas 200 motociclistas. Desde aí, o evento não parou de crescer e tornou-se num acontecimento marcante para a vida de toda a região, reconhecido como um dos maiores encontros de motociclistas a nível mundial. Este ano, celebrou a 40ª edição, após dois anos de interrupção devido à pandemia de Covid-19. «Julgamos que temos contribuído para a divulgação da nossa cidade de Faro, e da nossa região do Algarve. Em termos solidários, para uma sociedade mais justa», refere José Amaro, presidente do Clube. Consistentes da paixão que a tribo de motociclistas tem pela Concentração de Faro, o Moto Clube de Faro decidiu apostar na oferta de merchandising do evento e do clube. A procura de produtos de várias partes do mundo originou a necessidade de venda através de canais digitais. «Com a pandemia, procurámos uma solução de venda online robusta (com integração de métodos de pagamento, faturação e expedição) e,

ao mesmo tempo, simples de usar», explica José Amaro, tendo optado pela plataforma Criar Lojas Online dos CTT, que provou ser a solução ideal. À iniciativa Loja do Mês está associada uma campanha promocional. Assim, durante outubro, todos os clientes que adquiriram produtos na loja online do Moto Clube de Faro receberam de oferta um pin celebrativo da 40ª Concentração Internacional de Motas. Continuamos a assumir um papel fundamental na digitalização das empresas. Em apenas dois anos, aderiram à solução Criar Lojas Online mais de 3000 comerciantes, entre PME e micro negócios, que aproveitaram a oportunidade de explorar o canal de vendas online.

ROSA SERÔDIO



SELOS PERSONALIZADOS

# Seleção Nacional de Futebol



18 selos N20g  
**PVP 10.26€**

**ctt.pt**

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

**a nossa entrega é total**



**ctt**



## RUI TEIXEIRA DA DIREÇÃO DE PEQUENAS EMPRESAS NORTE & MUNICÍPIO DE FAFE

Continuamos a destacar exemplos de negócios de sucesso recentemente angariados pelos nossos Gestores de Cliente. Nesta edição, Pedro Cruz Martins, Rui Teixeira, Carla Janeiro e Rui Fraga Batista partilham as suas experiências e deixam alguns conselhos

## PEDRO CRUZ MARTINS DA DIREÇÃO DE PEQUENAS EMPRESAS NORTE & APIN

### • Como surgiu esta oportunidade de negócio?

Numa reunião de *follow up* com o cliente APIN - Empresa Intermunicipal de Ambiente do Pinhal Interior, fez todo o sentido a apresentação do serviço e-carta, face ao volume de comunicações que enviam para os seus clientes e fornecedores, assim como a facilidade e o ganho de tempo, pela não necessidade de se deslocar a uma Loja CTT.

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

A APIN tem uma constante necessidade em comunicar com os seus clientes, quer de forma individualizada, quer de forma massiva. Até ao momento, o cliente utiliza o serviço para quase todo o seu expediente em geral, desde comunicações específicas, a circulares

e documentos contabilísticos, através de correio normal e registado. A criação de 40 utilizadores por parte do cliente, demonstra o quanto o serviço está a ser alargado a diversas áreas da empresa, como uma solução perfeita para o seu quotidiano.

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

Criar e manter uma empatia/relação de proximidade com o cliente. Simultaneamente, ir colocando questões, de modo a identificar as suas necessidades e poder, assim, apresentar soluções CTT ajustadas, que levem à concretização de negócios.

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

O cliente encontra-se muito satisfeito e reconhece a eficácia da solução.



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

Abordar regularmente o cliente, de modo a identificar as suas necessidades para facilmente se apresentar uma solução compatível.

### • Como surgiu esta oportunidade de negócio?

Numa reunião de acompanhamento do cliente - Município de Fafe - foi fundamental a presença do Presidente e da Vereadora para a Educação e Juventude, Cultura, Bibliotecas e Arquivos, Ciência e Transição Digital, Desporto, Turismo, Relações Internacionais e Comunicação, na identificação de uma necessidade específica do Município: a relação com as associações locais e a gestão de processos relacionados com as mesmas.

A proposta apresentada - solução Portal do Associativismo - resulta de uma parceria comercial existente entre os CTT e a Edubox, a qual abrange o desenvolvimento desta oferta no portefólio comercializado aos seus clientes.

É claramente uma solução inovadora e com um especial enfoque na divulgação da informação relevante para as instituições do Município, em

particular as associações locais, de interesse para o público em geral. O objetivo principal deste Município, em **intensificar a presença social e dar visibilidade às ações e iniciativas levadas a cabo pelas diferentes coletividades** será plenamente atingido.

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

O cliente manifestou especial interesse numa solução que permitisse a submissão de candidaturas, com registo digital da documentação transacionada. Deste modo, toda a documentação residirá em formato digital, facilitando o acesso e consulta às partes intervenientes.

Simultaneamente, o Município pretendia que a plataforma permitisse às associações, divulgarem as suas atividades, âmbito para o qual os CTT já estão a apresentar nova proposta.

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

É de enorme importância ouvir o cliente e conhecer as suas necessidades para rapidamente se poder ajustar a oferta CTT. Neste processo, a disponibilidade da área da pré-venda e do nosso parceiro, permitiram uma proposta de solução completamente adequada às pretensões do cliente, levando à sua rápida adjudicação.

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

A plataforma ainda se encontra em elaboração, mas o feedback tem sido bastante positivo, estando a servir de alavanca para a adjudicação de outras soluções CTT, já em negociação.

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

A proximidade com os clientes permite-nos a visão 360º, necessária para a identificação de oportunidades de negócio e simultaneamente, que sejamos eleitos como parceiros preferenciais de negócio. No âmbito das Soluções Empresariais, essa perceção é determinante.

# Descubra Fafe



## CARLA JANEIRO DA DIREÇÃO DE MÉDIAS EMPRESAS & JUNTA DE FREGUESIA DE S. DOMINGOS DE BENFICA

### • Como surgiu esta oportunidade de negócio?

Após algumas reuniões com o cliente, este manifestou ser sua intenção abandonar a comunicação física, passando a privilegiar os meios digitais, como forma de comunicar com os seus parceiros e clientes.

### • O que lhe foi pedido pelo cliente e que outras necessidades identificou?

Claramente que a produção documental reunia todos os requisitos exigidos pelo cliente, no que diz respeito ao envio de faturas escolares por email. Numa primeira fase, é expectável o envio de 750 faturas escolares por email.

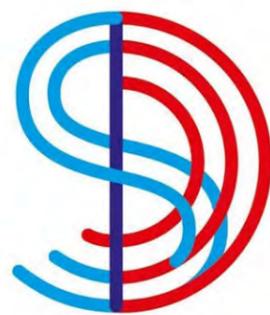
### • Como se prepara/quais os fatores diferenciadores de uma proposta comercial vencedora?

É fundamental estar presente e ouvir o cliente e as tendências do seu setor. O setor público há muito que procura a redução de custos e maior eficiência. Neste sentido, esta oportunidade

surge como consequência dessa presença e de um relacionamento que se quer suficientemente maduro, ao ponto de permitir que o cliente veja em nós um parceiro e não um fornecedor.

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

O projeto é muito recente, estando ainda na fase inicial. Não obstante, não têm surgido constrangimentos, estando a ser cumpridos os SLA acordados, elemento fundamental para garantir a satisfação do mesmo.



SÃO  
DOMINGOS  
DE BENFICA

JUNTA DE FREGUESIA



## RUI FRAGA BATISTA DA DIREÇÃO DE EMPRESAS SUL & LEROY MERLIN



### • Como surgiu esta oportunidade de negócio?

Os CTT eram já o parceiro preferencial para a entrega das vendas online dos volumes até 30kgs da Leroy Merlin, fruto do bom trabalho desenvolvido nos últimos anos. Após o boom do e-commerce em 2020 e dado que o modelo logístico de armazenagem atual da LEROY não tinha capacidade efetiva para assumir o crescimento previsto para o ano 2023 / 2024, em termos de volumes transacionados, o cliente optou, em março de 2022, por abrir concurso e recorrer a outsourcing para a operação logística de armazenagem e distribuição dos pequenos volumes do canal ONLINE.

### • O que lhe foi pedido pelo cliente e que outras necessidades identificou?

Foi claro o sentido de urgência. Para poder continuar a fazer evoluir as vendas no canal on-line a Leroy Merlin necessitava implementar uma nova solução complementar num curto espaço de tempo. O calendário expresso no caderno de encargos era exigente e o desafio seria conseguirmos demonstrar que o entendíamos e que estávamos bem alinhados enquanto equipa com o conceito, requisitos e objetivos do projeto. Já vínhamos a antecipar esta necessidade e soubemos estar na linha da frente quando surgiu o momento. Por outro lado, acreditamos que as soluções nunca são definitivas e que no espetro deste projeto outras necessidades

e oportunidades vão certamente continuar a surgir.

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

Devemos conseguir conhecer bem os nossos Clientes, a sua atividade e sempre que possível antecipar necessidades. Mostrar, todos os dias, que nos preocupamos em ajudá-los a desenvolver os seus negócios. Se tal suceder somos naturalmente encarados como verdadeiros parceiros, não apenas meros fornecedores, e isso faz toda a diferença quando competimos com players igualmente capazes e agressivos comercialmente. Não posso deixar de referir também o papel fundamental da equipa multidisciplinar que se constituiu com contributos de todas as Áreas para desenhar e fazer acontecer este projeto em tempo record!

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

A aposta constante dos CTT em soluções inovadoras relacionadas com o e-commerce tem-nos permitido ao longo dos anos robustecer a parceria com a Leroy Merlin. Para além das Entregas ao Domicílio - estendidas depois à rede de Pontos CTT - foi possível avançar mais recentemente com outros casos de sucesso como os Locky by CTT para as suas soluções click & collect ou as Entregas Green para reforçar a



aposta na sustentabilidade. Relativamente a este projeto de logística de armazenagem CTT de cerca de 15.000 referências do portefólio da loja on-line Leroy Merlin, arrancou em setembro conforme previsto, apenas 6 meses após ter sido lançada a consulta, o que, para um projeto com este nível de complexidade e dimensão foi já uma vitória reconhecida com satisfação pelo Cliente.

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

Acredito que os clientes são o maior ativo dos CTT. É para eles que trabalhamos ainda que naturalmente na justa expectativa de um retorno. Cada um de nós na sua função é um embaixador CTT e ao cumprir a sua missão estará direta e indiretamente a reforçar a confiança dos nossos clientes e parceiros e desse modo, a induzir a sua aposta nas nossas Soluções e por consequência a potenciar o negócio dos CTT.

LUCILIA PRATES

# LA POSTE REVOLUCIONA ACESSO A PROCEDIMENTOS ADMINISTRATIVOS ONLINE COM INICIATIVA DE IDENTIDADE DIGITAL

Embora seja cada vez mais habitual realizarmos os nossos procedimentos administrativos online, a La Poste torna a vida digital dos cidadãos franceses ainda mais simples e segura, graças ao serviço Identité Numérique (Identidade Digital)

Com a desmaterialização dos serviços administrativos, 70% dos franceses usaram-nos pelo menos uma vez durante o ano passado, em particular para pagar impostos ou verificar o saldo de pontos da carta de condução. Infelizmente, este aumento vem de mão dada com um incremento do risco de fraude, com a crescente multiplicação de ciberataques da mais variada natureza. Como ator universal, neutro, local e sustentável, a La Poste criou o serviço Identité Numérique, a fim de simplificar a vida dos cidadãos franceses e reduzir o risco de roubo de identidade. É um serviço gratuito, acessível a todos os adultos com documento de

identificação francês válido e um smartphone compatível, e é um meio universal de autenticação e prova de identidade. Com efeito, o serviço Identité Numérique equivale à apresentação presencial de um documento de identificação, dado que cumpre integralmente os requisitos do regulamento europeu eIDAS para o nível substancial de garantia, controlado pela ANSSI (Agência Nacional para a Segurança dos Sistemas de Informação).

Fonte: California 18



## Correios Romenos vão desenvolver códigos postais pessoais digitais

A Poșta Română, a congénere romena dos CTT, comemora 160 anos de existência e está a atravessar um profundo processo de modernização, no qual vai suprimir os códigos postais geográficos tradicionais existentes e implementar códigos postais pessoais e digitais.

“Estamos a trabalhar num código postal pessoal. Estes, até agora, estavam organizados geograficamente com base em localidades, ruas ou bairros, mas pensamos que chegou a hora de dar o salto digital e assegurar que cada pessoa tem o seu próprio código postal e que um carteiro que transporta uma encomenda chega a ela onde quer que esteja”, disse Valentin Ștefan, diretor geral dos Correios romenos, à Romania Actualitati.



Valentin Ștefan não dá pormenores sobre a solução adotada, mas na entrevista sublinha que o corolário deste esforço de modernização está, igualmente, no lançamento do primeiro selo NFT de uma empresa estatal

romena e na aposta numa ampla rede de cacifos postais digitais, cujo piloto está em curso desde o início deste ano em algumas localidades e que se espera expandir até às 3000 unidades.

Fonte: Romania Actualitati | romania-insider.com

## Gémeos Digitais: agentes fundamentais na inovação e sustentabilidade das empresas

Digital Twins (DT), ou gémeos digitais, são réplicas virtuais de sistemas físicos, usadas para suprir a lacuna existente entre o mundo físico e digital.



Estes sistemas destinam-se a permitir às empresas obter conhecimentos em tempo real sobre processos ou equipamentos em funcionamento, possibilitando, primeiramente, simular cenários e testar produtos ou operações de uma fábrica, combinando sistemas de dados existentes numa vista 3D para otimizar a eficiência, aumentar a produção, diminuir o desperdício e melhorar o desempenho. Potencialmente aplicável a qualquer indústria, esta tecnologia tem vindo a derrubar barreiras numa vasta área de aplicações, incluindo a conceção de engenharia de equipamentos complexos, ambientes imersivos 3D, robótica, manutenção preventiva, operações de instalações industriais, medicina de precisão, agricultura digital, planeamento urbano e, mais recentemente, aplicações Metaverso. Um estudo da Capgemini Research Institute revela que 60% das organizações, dos principais setores de atividade em todo o mundo, está a usar tecnologia de DT para melhorar o seu desempenho operacional e atingir as suas metas de sustentabilidade.

Fontes: Exame Informática | Sapo Tek

## Autoeuropa testa Realidade Aumentada na linha de produção para melhorar produtividade e qualidade

A aplicação da tecnologia de Realidade Aumentada (RA) na área industrial tem vindo a aumentar e o projeto Digital Enhanced Operator, uma parceria entre a Volkswagen, o INESC TEC e a



Skillaugment, usa o KIT-AR, uma inovadora plataforma de “trabalhador aumentado”, para suportar as operações de produção e controlo de qualidade, com instruções passo a passo em RA usando uns “óculos especiais”, chamados HMD - Head Mounted Display. O projeto piloto da plataforma KIT-AR, desenvolvida pela startup lusa com o mesmo nome, sediada em Londres, teve início no 3º trimestre de 2021, na fábrica de Palmela da AutoEuropa, e vai decorrer até maio de 2023, altura em que se vão avaliar os indicadores de performance dos trabalhadores que estão a usar esta tecnologia.

“Vamos, de facto, ver como os trabalhadores vão reagir e interagir com a RA e a diferença que isso vai fazer nas suas funções do dia a dia”, sublinha Manuel Oliveira, CEO da KIT-AR.

Fonte: Sapo TEK

## Carro autónomo faz Portugal-Espanha usando rede 5G

Foi realizada a viagem pioneira de um automóvel autónomo, que ligou Portugal e Espanha, tendo o teste inaugural acontecido na Ponte Internacional Valença-Tui e nas instalações do Centro Tecnológico de Automação da Galiza.



As infraestruturas tecnológicas usadas em ambos os lados da fronteira foram de responsabilidade da Nokia Portugal e Espanha, usando tecnologia 5G.

O projeto, da iniciativa europeia 5G-Mobix, pretendeu demonstrar os benefícios da tecnologia 5G para a condução autónoma em zonas de baixa densidade populacional e comprovar a capacidade que esta rede de internet mais rápida tem para potenciar positivamente o fluxo de transportes. A iniciativa foi financiada pela UE, no âmbito do Horizonte 2020, e pretende avaliar as condições de mobilidade autónoma transfronteiriça, usando redes 5G. Além deste, foram já realizados oito testes de condução autónoma usando esta tecnologia entre a Europa e a Ásia.

O vídeo ao lado dá-lhe uma visão do teste e de alguns dos múltiplos aspetos do planeamento e curso do mesmo.

Fonte: El Trapezio



## Computação quântica resolve problema da BMW em 6 minutos

A Quantum Computer Inc (QCI) é uma empresa de computação quântica que ganhou notoriedade ao conseguir resolver um problema de



otimização proposto pela BMW em tempo recorde. O desafio, designado por VSPC (Vehicle Sensor Placement Challenge), contou com um total de 3845 variáveis e 500 restrições e foi resolvido em apenas seis minutos, tendo um desempenho 70 vezes superior ao conseguido pela implementação quântica do mesmo problema em 2021. Este problema apresenta uma complexidade superlativa para ser resolvido com recurso a computadores tradicionais. O sistema que a QCI usou chama-se Entropy Quantum Computing, elimina significativamente a necessidade de um ambiente quase perfeito para operar, diminuindo os custos do projeto e da sua instalação e operação, o que o torna num dos poucos sistemas quânticos práticos e viáveis e possibilita a resolução efetiva de problemas reais de elevado grau de complexidade.

Veja uma apresentação sobre o Entropy Quantum Computer da QCI no vídeo ao lado.

Fonte: pplware



# SOUCTT

Vestir a camisola CTT traz cada vez mais vantagens. A lista de marcas que integram ou revalidam a sua adesão ao programa de parcerias "Sou CTT" é vasta e distribui-se por vários setores de atividade. Conheça os destaques desta edição: para si, para a sua casa e para toda a família



## Desporto FITNESS HUT



### Fitness Hut

A pensar na sua saúde e bem-estar, a Fitness Hut promove uma campanha com condições vantajosas para os/as colaboradores/as dos CTT, extensíveis ao seu agregado familiar. A Fitness Hut tem 42 clubes em todo país. Aproveite para cuidar da sua saúde. Saiba mais [aqui](#).



### Sorisa

A Sorisa é líder de mercado nas áreas de estética, saúde, fitness, reabilitação e bem-estar. Há mais de 42 anos em Portugal, comercializa produtos profissionais da mais elevada qualidade. Para assinalar a época natalícia e a sua adesão ao programa de parcerias "Sou CTT", a Sorisa apresenta descontos numa gama alargada de produtos das suas marcas exclusivas de cosmética profissional, reconhecidas internacionalmente pelos seus resultados de excelência. Saiba mais [aqui](#).

## € Bens de consumo FLAMA



### Flama

A Flama dedica-se à comercialização de pequenos eletrodomésticos e apresenta uma vasta gama de produtos para facilitar o seu dia a dia. Conheça os artigos em destaque e os respetivos descontos [aqui](#).

## Restauração SABOR MINEIRO



## € Bens de consumo SECURITAS DIRECT



### Securitas Direct

Para garantir a segurança da sua casa ou do seu negócio, a Securitas Direct oferece condições especiais nos seus kits de segurança para os/a colaboradores/as dos CTT. Saiba mais [aqui](#).

### Sabor Mineiro

Os restaurantes "Sabor Mineiro", em Lisboa e na Charneca da Caparica, trazem-lhe a simplicidade deliciosa do sabor a Brasil, por vezes, com música ao vivo. A conjugação ideal para uma refeição inesquecível. Agora, com descontos para os/as colaboradores/as CTT. Saiba mais [aqui](#).

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

ELSA DUARTE

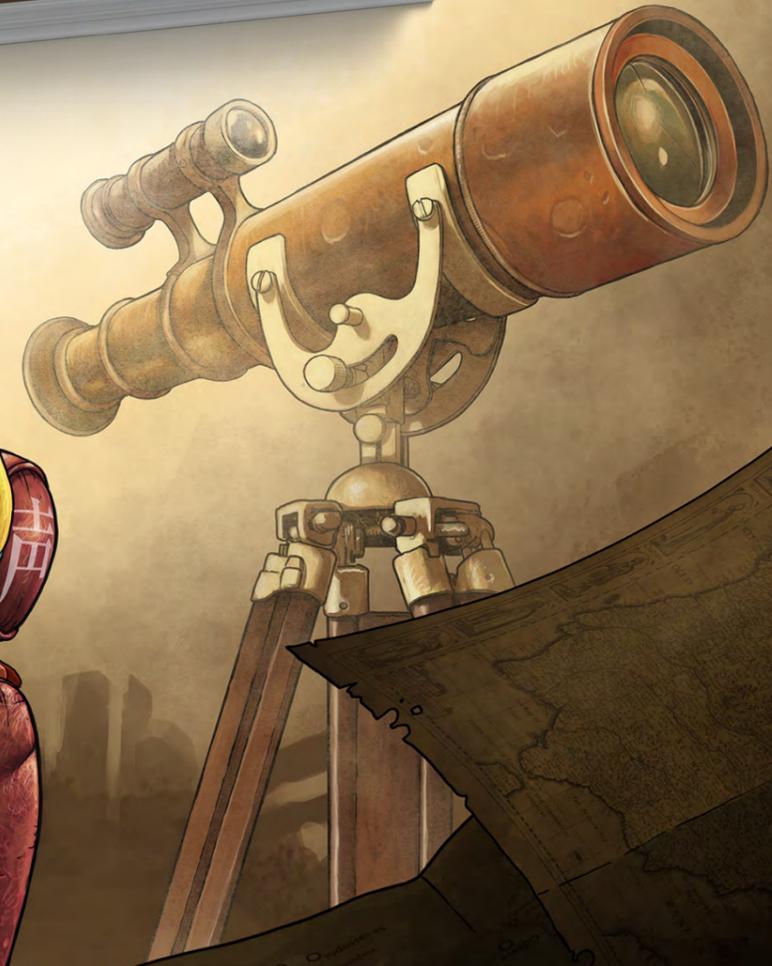
# TORI & COMPANHIA DE **VOLTA** AO MUNDO

Este é o tema que "O Meu Álbum de Selos" deste ano traz aos jovens colecionadores

Tori e Pisco, depois de dois anos enclausurados devido à pandemia, tal como os leitores das suas aventuras, regressam agora às suas viagens para mostrarem os vários locais por onde passam, as curiosidades com que se deparam e tudo o que vão aprendendo pelo caminho. Tudo contado através de uma história visual, de forma apelativa e divertida. Tal como as edições anteriores desta coleção, "O Meu Álbum de Selos" 2022 apresenta textos de Maria Inês de Almeida e ilustrações de Micky. Contém doze emissões filatélicas que, igualmente, ilustram as façanhas dos nossos viajantes, também eles colecionadores do futuro. Com uma tiragem de 2500 exemplares, o livro está à venda por 28,85€. Mas pode adquiri-lo numa das nossas Lojas CTT com o desconto Dona Oferta de 10%. É ou não é uma ótima sugestão de presente de Natal para os mais novos?

ROSA SERÓDIO

- Título:** O Meu Álbum de Selos 2022  
Tori & Companhia de Volta ao Mundo
- Autor:** Maria Inês de Almeida
- Tradução:** Kennis translations SA
- Ilustração:** Micky
- Design:** Fernandina Fernando @ In Folio Design
- Edição:** Clube do Colecionador dos Correios





sou **ctt**

# PROPOSTAS DONA OFERTA

Nesta edição, a Dona Oferta traz-lhe um miminho de Natal. Trata-se de um catálogo especial, com uma seleção de 44 produtos a preços imbatíveis

sou **ctt**



Para adquirir estes produtos, com desconto exclusivo da Dona Oferta para colaboradores/as dos CTT, deve:

- Consultar o catálogo em baixo ou [aqui](#) e escolher os produtos e as quantidades que deseja adquirir;
- Preencher este [Formulário](#), indicando todos os dados solicitados;
- Efetuar o pagamento da sua encomenda, através de transferência bancária para o IBAN indicado no formulário, e anexar o comprovativo de pagamento ao próprio formulário antes de o submeter.

Depois, é só aguardar que um/a colega das Operações lhe entregue a sua encomenda na morada indicada.

**A Dona Oferta deseja-lhe umas Boas Festas.**

**3€**

Saco Lanche Air Force Note It  
PVP: ~~5,00€~~

**4€**

Mochila Air Force Note It  
PVP: ~~7,00€~~

**25€**

Mala Trolley Vivatours c/ acessórios  
PVP: ~~50,00€~~

**1,50€**

Saco de Compras UNICEF  
PVP: ~~4,00€~~

**5€**

Coelhinho Miffy UNICEF  
PVP: ~~9,00€~~

Em caso de rutura de stock, será devolvido o valor da compra associado.



**1,50€**

Porta chaves UNICEF  
PVP: ~~5,00€~~

**4€**

Garrafa UNICEF  
PVP: ~~8,00€~~

**2,50€**

Velas Cilíndricas África Sul UNICEF  
PVP: ~~12,00€~~

**5€**

O Doutor Urso UNICEF  
PVP: ~~16,00€~~

**2,50€**

Velas Quadradas África Sul UNICEF  
PVP: ~~12,00€~~

**5€**

Puzzle de Cubos UNICEF  
PVP: ~~14,00€~~

**3€**

Bloco de Notas Magnético Paz UNICEF  
PVP: ~~6,00€~~

**3€**

Puzzle de Histórias UNICEF  
PVP: ~~8,00€~~

**3€**

Jogo da Memória UNICEF  
PVP: ~~8,00€~~

**3€**

Pulseira da Amizade UNICEF  
PVP: ~~9,00€~~

**2€**

Jogo de Cartas UNICEF  
PVP: ~~4,00€~~

**2€**

Carrinho UNICEF  
PVP: ~~5,00€~~

**1€**

Apara Lápis Duplo Note it  
PVP: ~~2,00€~~

**1€**

Separador A4 C/12 Div Tecnocolours  
PVP: ~~2,00€~~

Venda exclusiva a colaboradores/as dos CTT.



**0,50€**



Mini Bola Futebol UNICEF  
PVP: ~~8,00€~~

**0,50€**



Bloco Apont A6 80fls 60gr Paut Note It  
PVP: ~~1,00€~~

**0,50€**



Molas 8 Und 25mm Neon Note it  
PVP: ~~2,00€~~

**0,50€**



Bloco Apont A6 80fls 60gr Liso Note It  
PVP: ~~1,00€~~

**1€**



Lapiseira 0,5 Mm+ Minas Note it  
PVP: ~~2,00€~~

**0,50€**



CJ. 2 Tubo Minas 0,7mm 12un Note it  
PVP: ~~1,00€~~

**2€**



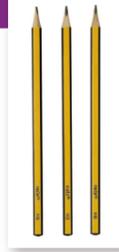
Lápis de Cores Eco Caixa UNICEF  
PVP: ~~4,00€~~

**0,50€**



Conj. 3 Lápis Note it Hb  
PVP: ~~1,00€~~

**0,50€**



Conj. 3 Lápis Note it Hb/H/B  
PVP: ~~1,00€~~

**8€**



Livro Portugal Connosco Receitas ao Balcão  
PVP: ~~15,00€~~

**2€**



Estojo Escolar UNICEF  
PVP: ~~5,00€~~

**4€**

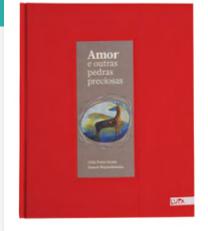


Mochila Ballet Girl Note It  
PVP: ~~9,00€~~

Em caso de rutura de stock, será devolvido o valor da compra associado.



**8€**



Livro Infanti Amor e Outras Pedras Preciosas  
PVP: ~~15,00€~~

**4€**



Caixa Selo. Fan  
PVP: ~~10,00€~~

**6€**



Conjunto 4 Cinzeiros Selo. Fan  
PVP: ~~15,00€~~

**4€**



Bandeja Selo. Fan  
PVP: ~~10,00€~~

**10€**



Estojo Colecionador Selo. Fan  
PVP: ~~25,00€~~

**0,20€**



Íman Heróis sem Capa  
PVP: ~~1,00€~~

**2€**



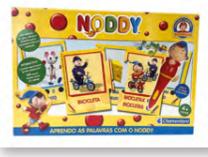
Jogo Damas Magnéticas  
PVP: ~~5,00€~~

**5€**



Quiz Interativo Aprende Inglês com a Dora  
PVP: ~~11,00€~~

**4€**



Jogo Aprendo as Palavras com o Noddy  
PVP: ~~9,00€~~

**2€**



Pack Touca e Óculos Natação Noddy  
PVP: ~~7,00€~~

**2€**



Pack Touca e Óculos Natação Ruca  
PVP: ~~7,00€~~

**2€**



Brinquedo Transportes (Carro de Poícia, Avião ou Carro de Corrida)  
PVP: ~~5,00€~~

**2€**



Brinquedo Animais (Macaco ou Elefante)  
PVP: ~~7,00€~~

Os preços deste catálogo são apenas aplicáveis a colaboradores/as dos CTT, não sendo permitida a revenda destes produtos. Oferta limitada a stock existente.

# ATIVIDADES DE NATAL DIVERTIDAS PARA CRIANÇAS



Ho Ho Ho... chegou o Natal! É altura de reunir a família e entrar no espírito natalício. Para entreter as crianças, que nesta época estão de férias, trazemos algumas sugestões de atividades com materiais reciclados, que podem servir de decoração ou até de presentes, e ainda uma proposta bem gulosa...

## CARTÃO DE NATAL - RENA



### Passos:

1. Dobrar ao meio a cartolina castanha clara
2. Desenhar as hastes da rena na cartolina castanha escura
3. Cortar as hastes desenhadas
4. Colar as hastes à cartolina
5. Utilizar o compasso para fazer dois círculos na cartolina branca e, depois, recortá-los
6. Desenhar com tinta preta dois olhos nos círculos brancos e colar os olhos da rena
7. Colar o pompom vermelho no meio da cartolina para fazer o nariz da rena
8. Cortar um bocado de fita vermelha, introduzir o guizo na fita e colar as pontas na parte de trás do cartão

### Materiais:

- Cartolinas castanha escura e castanha clara (A4)
- Cartolina branca
- Cola
- Compasso
- Tinta preta
- Pompom vermelho
- Fita vermelha
- Guizo

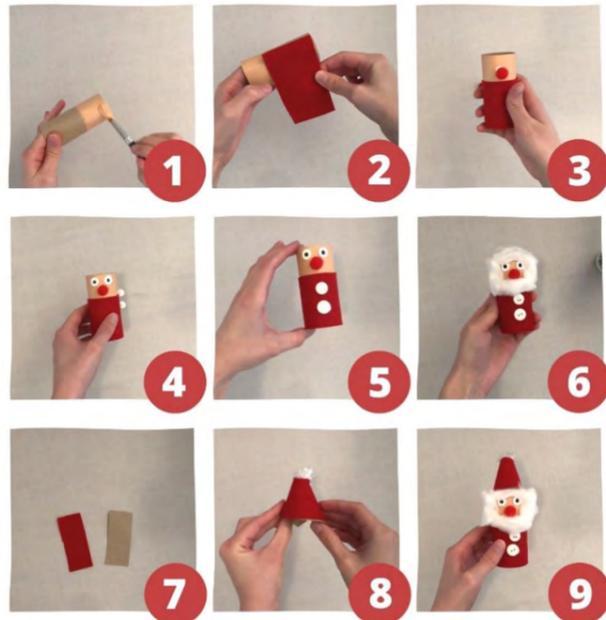


DECORAÇÃO DE NATAL COM ROLO DE PAPEL HIGIÉNICO – PAI NATAL



**Materiais:**

- 2 rolos de papel higiénico
- Tinta bege
- Papel feltro vermelho
- Pompons vermelho e branco
- Papel branco
- Marcador preto
- Cola
- 2 botões
- Algodão



**Passos:**

1. Pintar de bege 1/3 do rolo de papel higiénico
2. Cortar um bocado de papel feltro vermelho, enrolar à volta do rolo e colar
3. Colar o pompom vermelho a fazer de nariz
4. Pintar uma pinta preta no centro do papel branco e, depois, cortar um círculo à volta da pinta para fazer os olhos e colar
5. Colar 2 botões no papel vermelho
6. Usar o algodão para fazer o cabelo e a barba do Pai Natal
7. Colar um retângulo de papel vermelho noutra rolo de papel higiénico cortado em retângulo
8. Depois, moldar para fazer a forma cónica do chapéu e colar por cima o pompom branco
9. Colocar o chapéu na cabeça do Pai Natal

DECORAÇÃO DE NATAL COM PAUS DE GELADO – BONECO DE NEVE

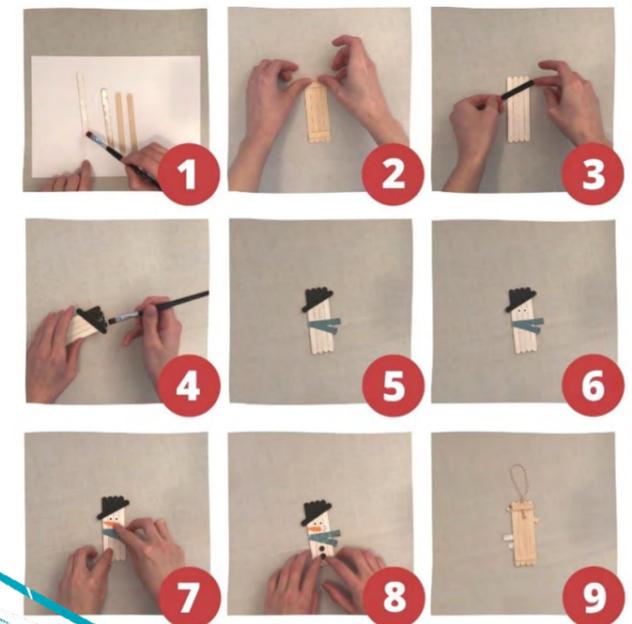


**Passos:**

1. Pintar de branco 4 paus de gelado
2. Quando estiver seco, colar dois paus mais curtos na parte de trás dos 4 paus brancos (desta forma, os 4 paus ficarão colados)
3. Pintar de preto um pau cortado a 1/3. Quando estiver seco, colar o pau preto de lado para fazer a base do chapéu
4. Pintar de preto a parte de cima dos paus
5. Com o papel azul, cortar duas tiras fininhas e colá-las para criar o cachecol. Por baixo da fita, colar os 2 botões
6. Pintar uma pinta preta no centro do papel branco e, depois, cortar um círculo à volta da pinta para fazer os olhos e colar
7. Cortar um triângulo pintado a laranja e colá-lo para fazer o nariz do boneco de neve
8. Com o marcador preto, desenhar a boca do boneco de neve
9. Cortar um bocado de fio e colar ambas as pontas na parte de trás do boneco de neve para se poder pendurar na árvore de Natal

**Materiais:**

- Paus de gelado
- Tintas preta e laranja
- Papel branco
- Cartolina azul com brilho
- Cola
- Marcador preto
- Botões
- Fio



RECEITA DE NATAL - CHOCOLATE QUENTE COM BONECO DE NEVE EM MARSHMALLOW

**Ingedientes:**

- Marshmallows
- Creme decorativo
- Drageia de chocolate
- Pau pretzel
- Chocolate em pó
- Leite
- Chantilly



**Preparação:**

**Boneco de neve em marshmallow:**

1. Colocar 4 marshmallows numa espetada
2. Desenhar as caras e os botões do boneco de neve com o creme decorativo
3. Colocar uma drageia de chocolate a fazer de nariz
4. Cortar um pau pretzel ao meio e introduzir no marshmallow para fazer os braços

**Chocolate quente:**

1. Colocar 3 colheres de chocolate em pó numa caneca
2. Misturar com água a ferver e encher com leite
3. Adicionar o chantilly no topo
4. Polvilhar com chocolate em pó

# Em cada entrega a magia do Natal

Faça um envio Expresso e tenha **10% DESCONTO** nos seus presentes\*

CTT/GRB2C-CDM/NATAL/BB/2022-11/70



\* Promoção válida entre 1 e 31 de dezembro nos produtos assinalados e limitada ao stock existente: Livros filatélicos editados até 2019 e livros, ao abrigo da iniciativa promocional Mercado do Livro e nos termos do regime jurídico do preço fixo do livro, tecnologia, gaming, merchandising, papelaria, brinquedos e telecomunicações

ctt.pt

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



CTT  
Correios  
de Portugal



CTT  
Correios  
de Portugal

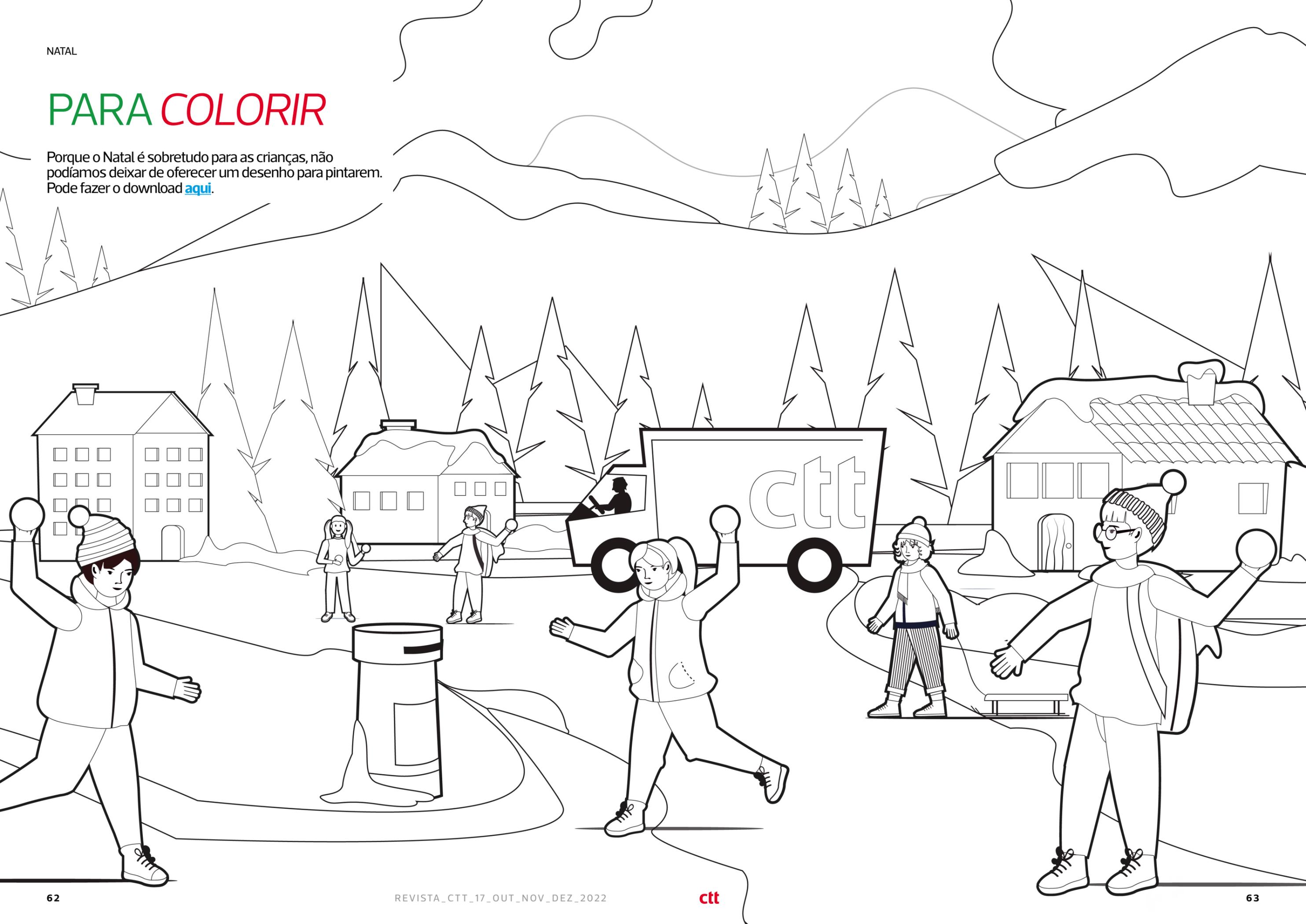


CTT  
Correios  
de Portugal

**ctt**  
a nossa entrega é total

# PARA COLORIR

Porque o Natal é sobretudo para as crianças, não podíamos deixar de oferecer um desenho para pintarem. Pode fazer o download [aqui](#).



# TUDO O QUE PRECISA DE SABER SOBRE GRIPE INFANTIL



A gripe é uma “doença aguda viral que afeta predominantemente as vias respiratórias”, lê-se no site da Direção-Geral da Saúde (DGS). Apesar de não ser uma patologia exclusiva da época fria, é nesta altura - mais precisamente entre dezembro e fevereiro - que tem maior prevalência no nosso país

Transmite-se através de “partículas de saliva de uma pessoa infetada, expelidas, sobretudo, através da tosse e dos espirros, mas também por contacto direto com partes do corpo ou superfícies contaminadas, como por exemplo, através das mãos”, explica a DGS.

Tal como nos adultos, a gripe infantil tem um período de incubação de 1 a 5 dias, diferenciando-se apenas no período de contágio, que, no caso das crianças, começa 1 a 2 dias antes do início dos sintomas e pode prolongar-se além dos 7 dias.

Por estas razões, e por terem um sistema imunitário mais débil, os mais

pequenos acabam por estar mais suscetíveis a contraí-la. Por isso, é importante tomar medidas preventivas.

### Como proteger da gripe?

Há várias medidas simples que podem ajudar a evitar que as crianças tenham gripe:

- quer as crianças, quer as pessoas que cuidam delas, devem lavar as mãos com frequência, com água e sabão ou usar álcool-gel;
- quando se tosse ou espirra, deve-se tapar o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço;
- os lenços de papel devem ser de utilização única e colocados no lixo;

- evitar mexer nos olhos, nariz e boca sem higienizar as mãos primeiro;
- os brinquedos e outros objetos partilhados pelas crianças devem ser lavados, de preferência, diariamente;
- os espaços onde estão as crianças, quer em casa, quer nas creches, infantários e escolas devem ser arejados;
- em época de gripe, evitar expor as crianças a ambientes com muitas pessoas, como os serviços de urgência, aos quais se deve recorrer apenas quando for absolutamente necessário;
- as pessoas com sintomas de gripe que contactam com crianças devem usar máscara.



### O meu filho está com gripe?

Não raras vezes, a gripe é confundida com constipação, apesar de não ser a mesma coisa.

Os vírus que estão na sua origem são diferentes: a gripe é causada pelo vírus influenza, enquanto as constipações por outros vírus, como por exemplo, os rinovírus.

Desta forma, também os sinais do seu aparecimento acabam por se diferenciar. Na constipação, os mais pequenos apresentam, muitas vezes, o nariz entupido, espirros, olhos húmidos, irritação na garganta e dor de cabeça. Já na gripe infantil, aos sintomas anteriores juntam-se-lhes a febre alta e as dores no corpo, sendo que estes sinais ocorrem de forma súbita (na constipação, o início dos sintomas é gradual), revela o site da DGS.

### Sintomas da gripe infantil

Na gripe infantil, os sintomas não são sempre os mesmos em cada criança, pois tudo depende da idade que tem. Nos bebés, a “febre e a prostração são as manifestações mais comuns”, assim como os sintomas gastrointestinais (náuseas, vômitos, diarreia) e respiratórios (laringite, bronquiolite).

Em crianças mais velhas, os “sintomas são semelhantes aos do adulto”: súbito mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, tosse seca

e dor de cabeça, podendo ocorrer inflamação dos olhos, salienta a Direção-Geral da Saúde.



### Será COVID-19?

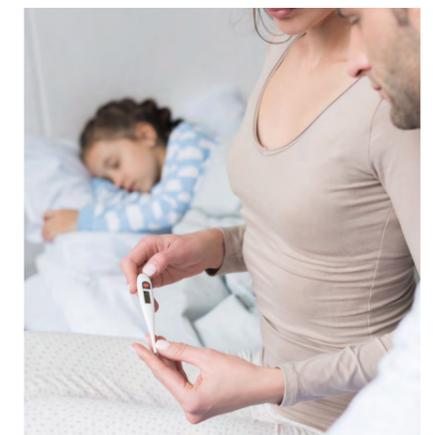
Na maioria das crianças, a COVID-19 pode não apresentar quaisquer sintomas ou manifestar-se com sintomas ligeiros semelhantes a uma constipação ou gripe. Podem ter febre, tosse e, por vezes, dificuldade em respirar. Em alguns casos, observa-se dor de garganta, dores no corpo, cansaço e diarreia. Ou seja, torna-se difícil, pelos sintomas, saber se estamos perante constipação, gripe ou COVID-19.

Certo é que a infeção por SARS-CoV-2 tem causado doença menos grave nas crianças, comparativamente com os adultos.

Além disso, nos mais novos a incidência de COVID-19 é menor e os sintomas mais ligeiros e transitórios. No entanto, as crianças são um risco para as pessoas mais velhas já que, não tendo sintomas, podem transmitir a doença.

Em caso de sintomas respiratórios, como febre, tosse ou dificuldade

respiratória, e contacto com um caso confirmado, a criança deve fazer o teste específico para se confirmar o diagnóstico de COVID-19. Como forma de prevenção, a vacina contra a COVID-19 é recomendada a crianças a partir dos 12 anos.



### Cuidados a ter em caso de gripe

Se a sua criança apresenta estes sintomas, é necessário tomar algumas providências:

- deixe-a em casa, em repouso;
- vigie-lhe regularmente a temperatura;
- proteja-a do frio, agasalhando-a bem e com várias camadas de roupa;
- aplique-lhe o soro fisiológico para descongestionar o nariz;
- lave-lhe frequentemente as mãos, para evitar possíveis contágios;
- não lhe administre antibióticos, pois não atuam em infeções virais;
- faça-a ingerir mais líquidos (preferencialmente água, chás e sumos de fruta naturais), para reforçar as defesas do organismo e evitar a desidratação;
- consulte o médico de família ou pediatra.

MÉDIAS

# TRADIÇÕES COM SAÚDE: SUGESTÕES PARA UMA CONSOADA SAUDÁVEL



Uma consoada saborosa, com saúde e menos calórica. Filhós, arroz doce, pudim, farófias, rabanadas, azevias, coscorões, pastéis de bacalhau. As tentações de Natal são muitas e a possibilidade de excessos elevada

Mas, está nas suas mãos optar por tradições com saúde e por uma consoada saudável, mantendo os pratos tradicionais sem os desvirtuar.

A estratégia passa por reduzir ou substituir alguns ingredientes e ajustar a confeção de forma a valorizar a componente nutricional das receitas. Aposte numa dieta saudável e tenha uma consoada saborosa, com saúde e menos calórica.

### Reinvente as receitas

A imaginação é um dos maiores trunfos da culinária. E se a isso se juntar moderação e escolhas mais saudáveis e conscientes, vai ter um Natal mais positivo.

Leia alguns conselhos úteis que pode utilizar nas suas receitas:

- Reduza a quantidade de açúcar ou substitua-o por adoçantes naturais como a canela ou a stevia, muito menos calóricos e mais saudáveis.



- Em vez de utilizar muitas gemas nas receitas, substitua parte delas por claras pois estas contêm menos gordura, calorias e colesterol. Além disso, têm uma ação benéfica para a pele, músculos e coração.
- Substitua o sal por ervas aromáticas e especiarias. Ao fazê-lo, torna a receita mais saudável, pois o elevado consumo de sal está fortemente relacionado com a hipertensão arterial.
- Utilize leite magro em vez das versões meio-gordo ou gordo, isso vai reduzir a carga calórica.
- Substitua as natas por iogurtes naturais magros.



### Nos fritos, utilize azeite

Se não resiste ao apelo dos fritos, opte por utilizar azeite em substituição do óleo, gordura que, segundo a Associação Portuguesa de Nutrição, é rica em ácidos gordos monoinsaturados o que permite a resistência a temperaturas até aos 180º C sem se degradar. Pode também optar por utilizar azeite na confeção de bolos e biscoitos como substituto da manteiga, margarina e óleo, uma alternativa muito mais saudável e igualmente saborosa.



### Sopa, um início de refeição mais saudável

Tradição tipicamente portuguesa, comer sopa no início da refeição pode ter uma série de benefícios.

Faça-o também na noite de Natal e aposte em ingredientes hortícolas como feijão, ervilha ou grão, em detrimento da habitual batata.

Estudos comprovam que comer sopa permite evitar um maior aporte calórico, promovendo a saciedade por mais tempo, sendo também uma fonte de vitaminas, fibra, minerais e antioxidantes, comparativamente com outras entradas típicas da consoada.



### Substitua os doces por frutos secos

Sim, qualquer consoada que se preze tem doces na mesa, mas este ano opte por reduzir as bolachas, os bolos e os aperitivos em favor de passas, ameixas, figos ou alperces secos. Desta forma, vai ter uma ceia de Natal mais saudável, comparativamente com a vasta oferta da doçaria típica. Ainda assim, coma com moderação.

MÉDIS

# NESTE NATAL A ÁRVORE É O LOUREIRO

Nesta época natalícia, quisemos trazer para a rubrica das receitas a nossa Árvore pela Floresta, que nesta edição é o loureiro. Existem muitas receitas com louro que podemos levar para a nossa mesa de Natal. Que dizem? Deixamos aqui duas sugestões do **Chef António Alexandre** para saborear em família, nesta quadra festiva. Bom apetite!



2 Pax

#### Ingredientes

- 1 batata-doce com 240 gr aprox.
- 500 gr mexilhões
- 50 gr cebola branca
- 50 gr cebola roxa
- 20 ml azeite
- 20 ml vinho branco
- 1 dente de alho
- 1 colher sopa de manteiga
- 140 gr alface
- 40 gr cebolo
- 1 malagueta
- 1 folha de louro pequena
- Sal q.b. ter atenção ao caldo dos mexilhões que irá ter ponto de sal

#### Nota do Chef

O louro consegue salientar-se com o seu sabor, dando mais intensidade e profundidade ao conjunto dos aromas mar e terra.

## BATATA-DOCE ASSADA COM MEXILHÕES E LOURO, ALFACE, CEBOLA ROXA, CEBOLO, TOMILHO E MALAGUETA

#### Preparação

1. Lavar a batata-doce e levar a assar ao forno pré-aquecido a 160° C durante 15 a 20 minutos, virando a meio tempo da assadura.
2. Lavar os mexilhões, e as folhas de alface.
3. Num tacho adicione o azeite, o dente de alho esmagado, as cebolas cortadas em meia-lua, a folha de louro, tomilho e a malagueta, tape e deixe cozinhar em lume moderado por 1 minuto.
4. Adicione os mexilhões e o vinho branco e deixe cozinhar por 4 a 5 minutos em lume forte e tapado.
5. Escorra os mexilhões, aproveitando o caldo e a guarnição aromática.
6. Numa caçarola insira a colher de manteiga, 1 colher de água e as folhas de alface, deixe cozinhar por 2 minutos em lume moderado, escorra as folhas de alface e reserve.
7. Retire a batata-doce do forno, deixe descansar por 2 minutos, corte a batata ao meio e insira as metades de batata-doce no caldo de confeção dos mexilhões, é importante que as metades da batata-doce fiquem a absorver o caldo na parte que expusemos com o corte, assim iremos ter um contraste de sabor agridoce muito interessante.

#### Sugestão de empratamento

1. Num prato de servir, alinhamos metade das conchas dos mexilhões.
2. Colocamos as metades de batata-doce, escorremos as folhas de alface cozinhadas e dispomos sobre a batata-doce.
3. Colocamos os mexilhões sem casca, com a guarnição aromática que usamos na confeção, as cebolas, a malagueta, tomilho e o louro.
4. Regamos com o caldo da cozedura dos mexilhões e adicionamos o cebolo picado grosseiramente.
5. Pode adicionar um pouco de pimenta preta moída no último momento de desejar.



## PEITO DE FRANGO SALTEADO COM LOURO, ALHO, CEBOLA, NECTARINAS\*, TANGERINA\*, CURGETE, ABÓBORA E COGUMELOS

#### Preparação

1. Corte o peito de frango em pedaços pequenos e tempere a gosto com sal, pimenta, alho picado, louro (1 folha), metade da casca da tangerina (em cubinhos) e vinho branco, reserve no frio por 30 a 60 minutos se possível.
2. Numa frigideira adicione o azeite, 1 folha de louro, 1 alho esmagado, deixe estrugir por 2 minutos, e adicione o frango aos pedaços sem a marinada se a houver, (adicionaremos no final) deixe cozinhar por 4 minutos em lume moderadamente forte, refresque com o vinho branco, deixe reduzir até quase a seco, reserve os pedaços de frango salteados ao quente.
3. De seguida, na mesma frigideira, adicione novamente o restante azeite, dente de alho, 1 folha de louro, após estrugir um pouco em lume moderado, adicione os legumes, a curgete, a abóbora, a cebola, os cogumelos e deixe cozinhar em lume forte por

#### Nota do Chef

As tangerinas\* podem ser substituídas por clementinas ou outro citrino que seja perfumado e não muito ácido, em caso de preferência poderá adicionar 1 colher de chá de mel após espremer a tangerina.

A Nectarina, pode ser substituída por pêssigo, maçã de Alcobaça ou pera rocha do Oeste, qualquer uma destas sugestões com casca.

Nesta receita, temos o louro em destaque, inicialmente na marinada do frango e depois em conjugação com os legumes e as frutas, até harmoniza perfeitamente com a adição final do sumo da tangerina e, se assim o desejar, com o mel.

2 Pax

#### Ingredientes

- 200 gr de peito de frango
- 2 folhas de louro
- 2 dentes de alho ligeiramente esmagado
- 40 ml vinho branco
- Sal e pimenta a gosto
- 50 gr cebola em meia-lua
- 60 gr Abóbora em cubos sem casca
- 60 gr curgete em pedaços pequenos
- 40 gr cogumelos em quartos
- 1 nectarina em fatias
- 1 tangerina em gomos e a casca em cubos
- 3 colheres de sopa de azeite
- 50 gr manteiga
- 20 l vinho branco
- Sal e pimenta a gosto

2 a 3 minutos mexendo sempre, adicione metade da tangerina e a nectarina aos gomos e continue a saltear em lume moderadamente forte por mais 3 minutos, adicione a manteiga e retifique o sabor de sal e pimenta, adicione os pedaços de frango e os sucos que hajam, tanto da marinada como do salteado de frango.

4. Deixe saltear por mais 1 minuto em lume moderado, antes de emplatar esprema a metade da tangerina que resta e envolva bem.

5. Emprate como sugestão.

6. Na confeção dos mexilhões, é importante que as metades da batata-doce fiquem a absorver o caldo na parte que expusemos com o corte, assim iremos ter um contraste de sabor agridoce muito interessante.



 2 Pax

#### Ingredientes

- 1 dl azeite extra virgem
- 1/2 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho esmagados e sem casca
- 1 folha de louro (cortada ao meio)
- 120 gr. de arroz carolino
- 30 gr tomate seco (facultativo)
- 80 gr courgete
- 90 gr cogumelos
- 2 cenouras pequenas
- 20 gr azeitona desidratada
- 150 gr cebola perola (facultativo)
- Sal e pimenta a gosto
- 6 dl caldo de legumes ou água
- 80 gr manteiga sem sal

## ARROZ CAROLINO CREMOSO COM LEGUMES E COGUMELOS SALTEADOS COM LOURO

#### Preparação

1. Faz-se um refogado com o azeite, o louro, a cebola e o dente de alho.
2. Assim que a cebola começar a ficar translúcida, acrescentam-se os legumes, mantem-se em lume moderado, mexendo sempre.
3. Aquecer o caldo de legumes ou a água.
4. Numa frigideira adicione o restante azeite, a meia folha de louro e o dente de alho, deixe alourar um pouco e adicione os cogumelos, previamente cortados e lavados, saltear por alguns minutos, adicione as cebolinhas perola, tempere de sal e pimenta e reserve.
5. A seguir, junte o caldo dos legumes e deixa-se levantar fervura. Nesse momento, retire os legumes que já estejam quase cozinhados e reserve e adicione o arroz carolino e deixa-se cozer até o líquido ficar praticamente absorvido, adicionando sempre que necessário ao longo da cozedura.
6. Adicione os cogumelos e as cebolinhas ao arroz, a manteiga e rectifique de sal e pimenta, mexa por mais 2 ou 3 minutos em lume moderado a forte e sirva de imediato com umas pedras de sal, um pouco de pimenta moída no momento e um fio de azeite.

#### Notas do chef

- Foram usados legumes baby (curgetes e cenouras) mas poderemos usar legumes normais e cortá-los em pedaços mais pequenos para que possam cozinhar ao mesmo tempo do arroz.
- Podem usar a rama das cenouras se esta for tenra.
- Usei azeitonas desidratadas e picadas, que se obtêm descaroçando e levando ao forno sempre que o usar para outros cozinhados, e assim guardar para triturar e usar como condimento e decoração nos seus cozinhados.
- Se tiver algum resto de queijo curado pode ralar um pouco e polvilhar por cima do arroz, dando assim mais algumas notas de sal e picante.

Esta receita pode servir-se como prato principal, pela sua saudável composição, este arroz de legumes e cogumelos é imprescindível quando se pretende fazer um prato típico português com baixo teor calórico, nutricionalmente completo e do agrado dos vegetarianos.



 2 Pax

#### Ingredientes

- 800 gr robalo filetado com pele
- 1/2 dl Azeite
- 1 dente de alho esmagado
- 60 gr cebola cortada em meia lua
- 2 folhas de louro
- 20 cl de vinho branco
- 20 gr chorão do mar fresco
- 50 gr folhas de alface lavadas e escorridas
- 80 gr feijão verde cortado em pedaços
- 60 gr cenoura às rodelas finas
- 70 gr abóbora sem casca cortada em pedaços
- 60 gr curgete em pedaços
- 20 gr tomate seco
- 50 gr manteiga sem sal

#### Nota do Chef

Os legumes cozinhados desta forma ficam mais saborosos por concentrarem os seus aromas num processo de cozedura rápido e com pouco caldo.

A espécie do peixe utilizado pode ser qualquer um a seu gosto, se pedir para lhe fazerem os filetes, será mais fácil de cozinhar. Pode também utilizar as espinhas do peixe para fazer um caldo para utilizar posteriormente em outros cozinhados, como arroz ou massada de peixe.

Inseri tomate seco e a variedade de alga chorão do mar com o intuito de sugerir que comecemos a incorporar outros ingredientes cheios de sabor, sejam eles com origem dos nossos produtores agrícolas ou dos nossos "produtores de algas" que cada vez melhor as partilham connosco para fazerem parte da nossa base alimentar.

## ROBALO BRASEADO EM AZEITE, LOURO E ALHO COM LEGUMES MARE TERRA

#### Preparação

1. Tempere os filetes de robalo com sal e pimenta ou outro peixe a seu gosto.
2. Numa frigideira com um fio de azeite, meio dente de alho, a folha de louro, a cebola em meia lua e deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos em lume médio/forte e frite os filetes de robalo de ambos os lados, refresque com o vinho branco, deixe reduzir a metade e reserve.
3. Numa frigideira ou caçarola, adicione a manteiga e igual quantidade de água, meio dente de alho, a folha de louro, deixe ferver por 1 minuto e adicione os legumes pela seguinte ordem, a cenoura, o feijão verde, a curgete, a abóbora, o tomate seco, tape e deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos, por fim adicione as folhas e alface, o chorão do mar e o caldo de ter cozinhado os filetes do robalo, rectifique de sal e pimenta a gosto e emplate de seguida como exemplificado na foto.

# NATAL

## DIVIRTA-SE NESTA QUADRA COM AS NOSSAS SUGESTÕES



Cabeça

Com a aproximação do Natal, proliferam as sugestões de lazer para esta quadra, tanto para os graúdos, como para os miúdos. São diversas as atividades promovidas pelo nosso país, que poderá aproveitar com a sua família. Entre feiras, mercados, aldeias ou presépios de Natal, por certo encontrará a que mais lhe agradar!

Como primeira sugestão, apresentamos algo que já se tornou uma clássica romaria nesta altura: Óbidos Vila Natal. Entre 30 de novembro e 31 de dezembro (encerrando no dia 25 de dezembro), poderá deslocar-se a Óbidos e deixar-se envolver pelas festividades nesta linda vila medieval. Consulte o calendário, bem como tudo o que está disponível para entretenimento. Terá um amplo leque de ofertas. Poderá patinar na pista e na rampa de gelo, andar no carrossel, observar o tradicional Lenho de Natal, visitar a Estação de Correios ou o Presépio, bem como assistir a

espetáculos no Palco do Circo, ouvir Contos de Natal ou visitar o Chalet do Pai Natal, entre muitas outras coisas. Tudo isto, repita-se, no seio da paisagem verdadeiramente única que é esta vila medieval, que já sendo bonita ao longo do ano, ganha uma magia especial nesta altura natalícia. Não muito longe, poderá encontrar o Alenquer Presépio de Portugal com um fantástico parque temático. Entre 30 de novembro e 30 de dezembro, terá muita magia e animação para desfrutar. O parque temático será coberto (o maior do país com estas características) para



Óbidos

que não abrandem as diversões mesmo com o tempo chuvoso e frio. Poderá também encontrar uma pista de gelo natural coberta, um Circo de Natal, carrosséis, pista de kart, bem como a fábrica de brinquedos do Pai Natal, oficinas do Presépio, mercado e exposições. A poucos metros do parque temático admire outra das maravilhas natalícias de Alenquer: o Presépio Monumental. Um trilho de iluminação natalícia irá conduzi-lo até ao centro da vila, onde haverá mais atividades e iluminação para todos os gostos. Viaje mais para norte e vá a Santa Maria da Feira aproveitar a magia de Perlím. Entre 1 e 30 de dezembro, deleite-se num dos mais famosos e originais parques temáticos de Natal do nosso país. Desde 2008, é palco de um conjunto de iniciativas para toda a família na Quinta

do Castelo e costuma ter milhares de visitantes, ávidos de experimentarem todo o espírito natalício aqui presente, especialmente as crianças atraídas pelos habitantes de fantasia, Perlím e Pim Pim, os duendes gémeos que batizaram o parque. Veja a Casa do Pai Natal, o Circo, assista a espetáculos mágicos de teatro ou divirta-se a fazer arborismo,





Alenquer



Perlim



Rossio



Penela



Wonderland, Lisboa

slide, mini arvorismo e mini slide, toda uma combinação para que adultos e crianças possam desfrutar ao máximo desta zona.

Se se deslocar mais para o interior do país, nomeadamente para próximo da Serra da Estrela, poderá visitar Cabeça Aldeia de Natal, em Seia. Entre 17 de dezembro e 6 de janeiro, vá a esta pequena localidade, onde irá encontrar a Aldeia de Natal mais ecológica de Portugal! Toda a decoração é feita de material proveniente das limpezas

florestais e adaptado pelo engenho da população da aldeia. Tudo é feito pelos 170 moradores de Cabeça. O pequeno mercado de Natal é obrigatório, bem como as tasquinhas e restantes espaços da aldeia. Ao entardecer, milhares de luzes de tecnologia led iluminam todas as ruas e casas típicas em xisto. Em termos culturais, poderá assistir a diversos espetáculos, concertos e oficinas de Natal.

Em Penela poderá, como já é costume, ver o famoso Presépio Animado na

Praça da República. Uma visita diferente, com uma montagem que evoca locais e personagens que representam o tradicional presépio português e onde também pode assistir a muitos momentos de animação, música e gastronomia desta rica região do nosso país. O Presépio Animado de Penela estará disponível entre 8 de dezembro e 8 de janeiro.

Por último, um clássico da capital, o Wonderland Lisboa. Entre 30 de novembro e 1 de janeiro, no Parque

Eduardo VII, leve a família e desfrute de momentos únicos com as já costumeiras tradições da roda gigante, pista de gelo ecológica e Aldeia do Pai Natal, bem como diversas barraquinhas do mercado onde pode encontrar diverso artesanato, produtos regionais, doçaria e muito mais. A entrada é livre e pode ser conjugada com uma visita ao Rossio Christmas Market, que está disponível até 21 de dezembro, com muita iluminação natalícia e mais casinhas de madeira que albergam uma variada oferta gastronómica e de artesanato, bem como uma Exposição de Natal do Hospital das Bonecas.

Aproveite as nossas sugestões e desfrute do espírito natalício em família. Com muita cor, iluminação e magia. Feliz Natal!

**Créditos:**  
 Óbidos Vila Natal - Município de Óbidos  
 Rossio Christmas Market e Wonderland Lisboa - Câmara Municipal de Lisboa  
 Alenquer Presépio de Portugal - Município de Alenquer  
 Perlim - Perlim (site oficial)  
 Penela Presépio - Município de Penela  
 Cabeça Aldeia de Natal - Cabeça Aldeia de Natal (site oficial)



LIVRO

# Portugal em Selos 2022



PVP  
100,18€

Da autoria de Jorge M. Martins esta obra inclui todas as emissões filatélicas do ano, com 66 selos e 14 blocos. De **tiragem limitada a 6 mil exemplares numerados**, esta edição contém a prova de cor da impressão do bloco da emissão «**Primeira Travessia Aérea do Atlântico Sul – 100 Anos**».



[ctt.pt](http://ctt.pt)

Linha CTT 21 047 16 16

Dias úteis das 8h30 às 19h30

a nossa entrega é total



CTT  
Correios  
de Portugal



CTT  
Correios  
de Portugal



CTT  
Filatella

