

ACONTECE GOLIN

colaboradorgolin.com.br

Equipe RH – Amanda, Luciana, Beatriz

Edição 358

O Jornal do Colaborador Golin

Fevereiro 2026

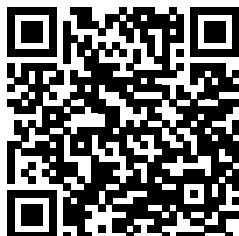
Pensar para enxergar: o valor da lucidez em tempos de ruído



Fevereiro Roxo e Laranja

Mês de conscientização sobre lúpus, fibromialgia e Alzheimer, e também alerta para a leucemia, reforçando a importância do diagnóstico precoce e do cuidado contínuo. Essas campanhas convidam à atenção aos sinais do corpo, lembrando que informação e apoio fazem diferença na qualidade de vida.

Leia matérias completa.



O poder das micro-férias

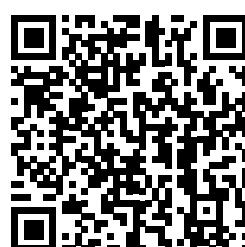
Nem sempre podemos fazer longas viagens.

Mas podemos fazer algo igualmente valioso: micro-férias de algumas horas, capazes

de refrescar a mente, renovar o ânimo e expandir o horizonte. Guarulhos, São João da Boa Vista e São Paulo – onde vive a maior parte dos nossos colaboradores – oferecem uma riqueza de

programas acessíveis, econômicos, próximos e surpreendentes.

No blog você encontrará dicas de micro-roteiros reais para finais de semana, construídos a partir de informações verificadas em guias locais, portais de turismo e reportagens especializadas sobre lazer na região.



Pensar para enxergar: o valor da lucidez em tempos de ruído

Há algo profundamente humano no ato de pensar. Não pensar no sentido automático — repetir, reagir, absorver — mas pensar como um gesto consciente de examinar, pesar, observar antes de julgar. Pensar, nesse sentido filosófico e maduro, é um exercício de liberdade. É o movimento interior que nos permite diferenciar aparência de essência, emoção de realidade, impulso de entendimento.

E justamente por ser tão essencial, o ato de pensar se tornou, ao longo da história, o maior antídoto contra manipulação, enganos coletivos e armadilhas emocionais. Quando pensamos bem, enxergamos melhor — e quem enxerga não se deixa levar para onde não escolheu ir.

Por que pensar é uma forma de proteção

A vida contemporânea é barulhenta. As opiniões são rápidas, as conclusões são instantâneas, e o mundo parece exigir respostas antes mesmo de nos permitir compreender as perguntas. Nesse cenário, o pensamento se torna um porto seguro: é a capacidade de olhar com calma, mesmo quando tudo ao redor convida à pressa. Quando examinamos argumentos antes de julgar, evitamos que emoções momentâneas ditem decisões permanentes. Pensar é proteger-se de reducionismos, exageros, pressões artificiais e narrativas que se apresentam como definitivas, mas não o são.

Pensar é a grande ferramenta

da prudência — e prudência é o que mantém nossa integridade quando tudo à nossa volta parece nos conduzir na direção do primeiro estímulo disponível.

As limitações naturais da mente humana

A mente humana não é neutra: ela busca atalhos. Esses atalhos — úteis para sobreviver, perigosos para compreender — fazem com que aceitemos rapidamente explicações simples demais para realidades complexas. Preferimos histórias às vezes não porque são verdadeiras, mas porque são confortáveis. A sabedoria antiga já alertava: aquilo que emociona rápido, convence rápido. E aquilo que convence rápido pode nuclar o juízo. Por isso, desde Sócrates até nossos dias, a filosofia insiste no mesmo gesto: **pare e examine**.

Pensar não é desconfiar de tudo — é apenas recusar ser conduzido pela primeira emoção disponível.

Propaganda panfletária: quando alguém pensa por você

Entre as estratégias mais antigas de manipulação está a propaganda panfletária: um tipo de discurso baseado em simplificações extremas. Ela cria **heróis e vilões artificiais**, personagens bidimensionais cuja função não é explicar o mundo, mas provocar reações emocionais imediatas.

A propaganda panfletária empacota o mundo em urgências fabricadas: “É agora ou nunca!”, “Se você não concorda, está contra nós!”, “Só existe uma solução possível!”. Ela não informa — ela pressiona. Não ilumina — ela empurra.

E a pergunta essencial é: **por que esse tipo de discurso funciona?**

Porque ele conversa diretamente com a emoção, não com a razão. Ele evita nuances, corta complexidade, e, ao fazer isso, elimina a necessidade de pensar. Se alguém já trouxe os vilões, os heróis, a narrativa e o desfecho, o público só precisa sentir. E quando só sentimos, abrimos mão de decidir com clareza.

Empatia cega: quando o sentimento ultrapassa o discernimento

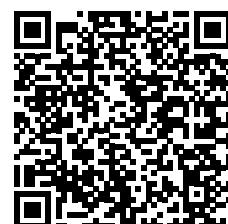
A empatia é uma das virtudes mais nobres do ser humano. Ela nos faz considerar o outro, compreender dores que não são nossas e estender a mão. Mas, como toda força, a empatia pode ser mal utilizada — especialmente por quem domina a retórica emocional.

Chamamos de empatia cega o processo em que a pessoa sente tanto que deixa de pensar. A emoção se torna tão intensa que a razão é afastada. E, ao afastar a razão, abrimos a porta para a vulnerabilidade cognitiva.

A empatia cega acontece quando: defendemos algo sem entendê-lo; apoiamos causas sem examiná-las; reagimos antes de refletir; somos conduzidos por histórias convincentes sem verificar os fatos; confundimos bondade com ausência de julgamento.

A empatia é uma virtude. A empatia cega é um risco. A virtude precisa caminhar acompanhada da lucidez.

Leia matéria integral no Blog do Colaborador



Fevereiro Roxo: informação, acolhimento e ação diante de lúpus, fibromialgia e Alzheimer

Conscientização para três doenças crônicas, sem cura conhecida, porém controláveis com acompanhamento.

Alzheimer: memória, autonomia e planejamento do cuidado

A doença de Alzheimer é uma condição neurodegenerativa progressiva que compromete memória, linguagem e funções executivas. Seus primeiros sinais podem ser confundidos com “esquecimentos normais”, o que retarda a busca por ajuda. O diagnóstico combina história clínica, testes cognitivos, avaliação neurológica e, quando indicado, exames de imagem (como PET/CT ou SPECT) para diferenciar de outras demências. Planejamento antecipado (rotinas estruturadas, estimulação cognitiva, segurança domiciliar) ajuda a preservar autonomia e reduzir sobrecarga familiar.

Sinais de alerta que pedem avaliação: esquecimentos que afetam atividades rotineiras; dificuldade súbita para tarefas habituais; desorientação temporal/espacial; alterações de humor e julgamento.

Lúpus: quando o sistema imune se volta contra o próprio corpo

O lúpus eritematoso sistêmico (LES) é uma doença autoimune e inflamatória, com apresentações muito variáveis: de quadros cutâneos e articulares a envolvimento renal, neuroló-

gico ou hematológico. É mais frequente em mulheres em idade fértil e tende a alternar fases de atividade e remissão. Reconhecer precocemente fadiga persistente, dor articular, lesões de pele (incluindo eritema em “asa de borboleta”) e fotossensibilidade favorece o encaminhamento ao especialista e o controle de dano orgânico ao longo do tempo.

Fibromialgia: dor real, embora “invisível” nos exames

A fibromialgia é síndrome de dor crônica generalizada, frequentemente acompanhada de fadiga, distúrbios do sono e dificuldades cognitivas (atenção, memória). Por não haver um exame “definitivo”, o diagnóstico é clínico e, muitas vezes, tardio – o que reforça a importância da educação em saúde para diferenciar fibromialgia de outras causas de dor. O manejo combina exercício físico progressivo, fisioterapia, intervenções para higiene do sono e, quando necessário, medicação sob supervisão.

Como agir na prática (para colaboradores e familiares)

Busque avaliação clínica quando os sinais impactarem rotina, trabalho ou autocuidado. Diagnosticar cedo é proteger o futuro.

Apoie com empatia: combinar expectativas realistas, dividir tarefas e adotar linguagem respeitosa reduz sobrecarga e conflitos.

Valorize rotinas (sono, alimentação, atividade regular). Pequenos hábitos, mantidos com constância, fazem diferença no bem-estar.

Fevereiro Laranja: leucemia, diagnóstico precoce e doação de medula

A leucemia tem início na medula óssea, onde o sangue é produzido. Ocorre um crescimento descontrolado de glóbulos brancos doentes, que substituem as células saudáveis e prejudicam imunidade, coagulação e transporte de oxigênio. Os sintomas, por serem gerais (cansaço, febre, palidez), podem passar despercebidos – daí a importância de conhecer sinais persistentes e buscar avaliação clínica.

Tipos mais conhecidos

- LLA (Leucemia Linfocítica Aguda): evolução rápida, mais comum na infância; exige diagnóstico e início de tratamento imediatos.
- LMA (Leucemia Mieloide Aguda): evolução rápida, considerada uma das formas mais graves; manejo especializado.
- LLC (Leucemia Linfocítica Crônica): evolução lenta, mais frequente em adultos/idosos; algumas vezes, acompanhamento expectante.
- LMC (Leucemia Mieloide Crônica): evolução lenta; terapias direcionadas mudaram o prognóstico nas últimas décadas.

Leia matéria completa em nosso Blog.



Como tomar decisões melhores: um guia de raciocínio prático

Tomar decisões é uma das habilidades mais valiosas no ambiente de trabalho — e também uma das mais difíceis. Decidir exige coragem, serenidade, análise e prudência. Exige filtrar o barulho para escutar o essencial. Exige olhar tanto para os fatos quanto para as consequências. Decidir é, em última instância, um ato de responsabilidade.

Mas a boa notícia é simples: decidir bem não é dom. É método. Com passos claros, qualquer pessoa pode melhorar drasticamente sua capacidade de escolha — e, com isso, aumentar seu impacto, sua autonomia e sua contribuição para a equipe.

Este texto é um guia prático para treinar o pensamento, organizar opções e chegar a decisões mais maduras, mais rápidas e mais eficazes.

O primeiro passo para decidir melhor: formular a pergunta certa

A maior causa de decisões ruins é começar respondendo antes de perguntar. Se a pergunta está mal formulada, qualquer resposta será inadequada. Antes de decidir, faça estas três perguntas:

1. Qual é exatamente o problema?
Não “o que sinto”, mas “o que está acontecendo”.
2. O que realmente precisa ser decidido?
Corte tudo que é ruído e preserve apenas o núcleo.
3. Qual é o prazo real da decisão?
Prazo define profundidade: decisões urgentes pedem

clareza; decisões importantes pedem calma.

Quando a pergunta está certa, metade da decisão já aparece.

Decidir é escolher entre opções — então liste opções

Muita gente não decide porque só enxerga uma saída. Mas uma decisão só existe quando há alternativas.

O ideal é trabalhar com 3 opções:

Opção A: a solução mais provável

Opção B: o caminho alternativo

Opção C: a versão “mínimo viável” — fazer o essencial agora e revisar depois

Esse limite evita dispersão e força a clareza.

Regra prática: Se não há opções, você não está decidindo — está obedecendo um impulso.

Use critérios: a bússola silenciosa da boa decisão

Decisões não devem se apoiar em sensações, e sim em critérios.

Critérios são princípios que servem de regra do jogo.

Exemplos de critérios eficazes:

- Custo (direto e indireto)
- Tempo (para construir e para manter)
- Risco (probabilidade × impacto)
- Reversibilidade (se eu errar, é fácil corrigir?)
- Impacto nas pessoas (e na operação)
- Clareza de execução (sabemos como fazer?)

- Alinhamento com propósito e valores (coerência importa)

Critérios eliminam simpatias e antipatias e devolvem a decisão para o terreno da razão.

Regra de ouro: Decisão madura é aquela que pode ser explicada com critérios, não com sensações.

O mapa da decisão clara (use sempre que puder)

Aqui está um roteiro simples, prático e poderoso:

1. Defina a pergunta.
2. Liste 3 opções.
3. Escolha 3–5 critérios.
4. Avalie cada opção pelos critérios.
5. Nomeie riscos e mitigação.
6. Escolha a alternativa vencedora.
7. Defina responsáveis e prazos.
8. Comunique de forma curta e direta.

Se couber em uma página, está claro.

Se couber em seis linhas, está excelente.

A coragem de decidir — e de revisar

Decidir exige coragem. Mas revisar também é coragem. Decisões não precisam ser eternas. Precisam ser boas para o contexto.

A decisão é um movimento vivo, não uma sentença gravada em pedra.



Segurança que protege e transforma: do chão da fábrica ao mundo digital

Segurança na indústria moderna: quando cuidado é tecnologia e atitude

Nos ambientes metalúrgicos e de transformação, segurança é fundamento: protege vidas, garante produtividade e sustenta a confiança entre equipes. Em 2026, segurança vai além do EPI: envolve ergonomia, prevenção ativa e proteção digital, já que os riscos também migraram para telas, senhas e dispositivos.

Um levantamento técnico recente sobre ambientes metalúrgicos destaca que saúde e segurança exigem visão integrada: EPIs avançados, prevenção de acidentes, ergonomia industrial e programas de bem-estar aumentam eficiência e reduzem falhas.

EPIs avançados: tecnologia que salva e melhora produtividade

Segundo análises técnicas do setor, os EPIs modernos:

Melhoram precisão e reduzem erro humano (ex.: máscaras de solda auto escurecedoras).

Protegem contra cortes, calor e perfurações (luvas especiais e vestimentas térmicas).

Preservam audição sem isolar totalmente o colaborador (protetores com filtragem inteligente).

Aumentam estabilidade e segurança ao caminhar em pisos metálicos (calçados antiderrapantes).

A lógica é clara: EPI não é custo – é investimento que se paga em menos acidentes, mais qualidade e confiança profissional.

Ergonomia aplicada: prevenir antes que aconteça

Estudos ergonômicos mostram que:

Postos inadequados geram avaliações de risco críticas (nível 4 no RULA), que exigem correção urgente.

Organizações que adotam modelos maduros de ergonomia reduzem lesões e aumentam produtividade ao focar na causa, não apenas na consequência.

Programas participativos, onde trabalhadores contribuem para ajustes, são mais eficazes.

Na prática diária:

Ajuste o posto antes do corpo reclamar.

Evite improvisos – eles são atalhos perigosos.

Reporte cedo qualquer desconforto: prevenção nasce da observação.

Prevenção de acidentes: rotina que fortalece a vida

Processos metalúrgicos envolvem risco real: calor, peso, impacto, corte, ruído. Para controlá-los:

Faça checklist antes de ligar máquinas.

Mantenha áreas de circulação desobstruídas.

Respeite enclausuramentos, proteções, travas e sinalizações.

Utilize equipamentos de elevação sempre que necessário.

As análises demonstram que ambientes que integram EPIs + engenharia + comportamento seguro obtêm ganhos robustos em produtividade e valorização profissional.

Segurança digital: proteger dados é proteger pessoas

Assim como uma ferramenta mal utilizada oferece risco, um clique errado também pode comprometer a empresa. No ambiente industrial moderno, golpes digitais e engenharia social são tão perigosos quanto falhas mecânicas.

A literatura sobre ergonomia cognitiva e gestão identifica que treinamento e cultura organizacional são aliados da segurança, inclusive digital. Ambientes que treinam foco, tomada de decisão e controle do estresse geram profissionais mais atentos a riscos – inclusive aos digitais.

Boas práticas para evitar golpes:

Nunca clique em links suspeitos.

Confirme pedidos incomuns por outro canal.

Não compartilhe senhas, códigos ou credenciais.

Mantenha dispositivos bloqueados quando se afastar.

Evite conectar pendrives desconhecidos.

Segurança digital é comportamento.

Leia matéria completa no blog do colaborador.





Datas comemorativas

- 01** dom - Dia do Publicitário
02 seg - Dia de Iemanjá; Dia do Agente Fiscal; Nossa Senhora dos Navegantes
03 ter - Dia da Navegação no Rio São Francisco
04 qua - Dia Mundial contra o Câncer
05 qui - Dia Nacional da Mamografia
06 sex - Dia Internacional da Tolerância Zero à Mutilação Genital Feminina
07 sáb - Dia do Gráfico
08 dom - Dia do Quadro do Magistério do Exército
09 seg - Dia da Internet Segura
10 ter - Dia Mundial das Leguminosas; Dia do Atleta Profissional
11 qua - Dia do Zelador; Dia Mundial do Enfermo
12 qui - Dia de Darwin
13 sex - Dia Mundial do Rádio
14 sáb - Dia Internacional da Doação de Livros; Dia da Amizade
15 dom - Dia Internacional de Luta contra o Câncer Infantil
16 seg - Carnaval (ponto facultativo)
17 ter - Carnaval; Dia Mundial do Gato
18 qua - Quarta-feira de Cinzas (ponto facultativo até 14h); Dia Nacional de Combate ao Alcoolismo
19 qui - Dia do Esportista
20 sex - Dia Nacional de Combate às Drogas e ao Alcoolismo
21 sáb - Dia Internacional da Língua Materna;
22 dom - Dia do Auxiliar de Serviços Gerais
23 seg - Dia Nacional do Rotary
24 ter - Promulgação da Primeira Constituição Republicana (1891); Dia da Conquista do Voto Feminino no Brasil
25 qua - Dia da Criação do Ministério das Comunicações
26 qui - Dia do Comediante
27 sex - Dia do Livro Didático
28 sáb - Dia Mundial da Doença Rara; Dia Mundial de Combate a LER/DORT

Data	Nome	Setor
4/2	Rogerio Nascimento De Oliveira	Mov. Mats./ Ponte Rolante
4/2	Devanir Jesus De Oliveira	Trefila Grande
5/2	Alexandre Marques Alves	Corte e Rebarbação
5/2	Ariel De Oliveira Dos Santos	Endireitamento
6/2	Sergio	Engenharia
7/2	Renato Vicente Da Cruz	Estamparia
11/2	Sidnei Batista Da Silva	Lixamento - Dob. e Cal.
11/2	Wallace Jorge Rezende Junior	Logística
14/2	Jamerson Gomes Da Silva	Administracao Geral
15/2	Vitor Eduardo Rodrigues Viana	Recebimento e Abast.
16/2	Gustavo Teixeira Dos Santos	Logística
17/2	Luiz Goncalves Ferreira Neto	Solda
17/2	Enzo Rodrigues Dos Santos	Qualidade
17/2	Jadi Fernandes Pereira Junior	Corte A Laser
18/2	Reginaldo Jacinto Paula	Decapagem
19/2	Raphael Rodrigues	Vendas
20/2	Carlos Alberto Borges Junior	Vendas
20/2	Jose Wilton Pereira	Decapagem
23/2	Jose Walter De Sousa Sales	Endireitamento
23/2	Bruno Denis Dos Santos	Usinagem
24/2	Marcia Melo	Vendas
25/2	Gisele Maria Da Silva	Apoio de Vendas
26/2	Elizeu Rodrigues Leite	Comercial
28/2	Jose Adilson Duarte Bezerra	Lixamento - Dob. e Cal.

