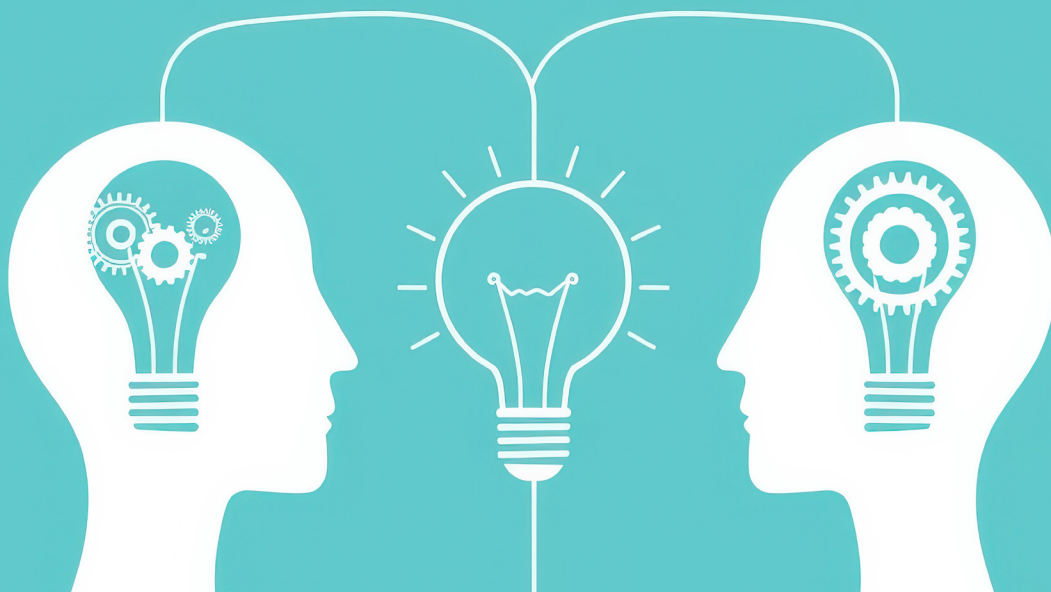


Comunicação assertiva: como falar com clareza, respeito e impacto

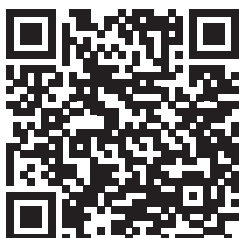


Março de prevenção

Março Lilás, Azul-Marinho e Vermelho:

três campanhas, uma mensagem comum. Câncer do colo do útero, colorretal e renal têm diagnóstico precoce como maior aliado. Informação e cuidado fazem toda a diferença.

Leia matérias completa.



8 de março — Dia das Mulheres e 68 anos da Golin

Toda conquista que hoje parece natural já foi, um dia, uma luta.

O direito ao voto, ao trabalho, ao estudo, à voz — cada um deles

foi alcançado por mulheres que se recusaram a aceitar menos do que mereciam.

O Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março, é também, este ano, uma data duplamente especial: a Golin completa 68 anos. Não é pouca coisa. São quase sete décadas de história construída por pessoas — homens e mulheres — que colocaram dedicação, suor e orgulho em cada peça produzida, em

cada entrega realizada, em cada equipe formada.

Celebrar os 68 anos da Golin no Dia das Mulheres é um lembrete bonito de que empresas que duram são aquelas que valorizam as pessoas que as fazem crescer.

À Golin, parabéns pela trajetória. A cada colaboradora, obrigada pela presença e pela contribuição diária. Este dia é de vocês — e esta história também.

Parabéns, Golin. Parabéns a todas as colaboradoras.

O valor do recomeço: sobre a coragem de começar de novo

Há uma beleza discreta no mês de março. O verão se despede, o outono anuncia sua chegada, e a natureza — com sua sabedoria silenciosa — nos lembra que mudar de fase não é fraqueza. É ritmo. É lei. É vida.

Para nós, humanos, recomeçar costuma doer mais do que deveria. Carregamos a ideia equivocada de que recomeçar é o mesmo que fracassar — como se o ponto de partida fosse uma confissão de erro, e não uma demonstração de maturidade.

Mas recomeçar, quando feito com consciência, é um dos gestos mais corajosos que um ser humano pode praticar.

Epicteto e a liberdade de escolher o próximo passo

O filósofo grego Epicteto, que viveu como escravo antes de se tornar um dos maiores pensadores do estoicismo, deixou uma lição que atravessa séculos: não somos livres para escolher tudo o que nos acontece, mas somos sempre livres para escolher como respondemos ao que nos acontece.

Essa distinção muda tudo. Ela retira do recomeço o peso da vergonha e devolve a ele o que sempre foi seu: a força de uma escolha deliberada.

Recomeçar não é apagar o passado. É decidir, com clareza, o que fazer com ele.

O recomeço não é o fim — é a virada

A ciência da resiliência — estudada por pesquisadores como Martin Seligman, da Universi-



dade da Pensilvânia — mostra que pessoas e equipes resilientes não são aquelas que nunca erram ou nunca enfrentam adversidades. São aquelas que desenvolvem a capacidade de se reorganizar após o impacto, aprendendo com o que passou sem serem aprisionadas por ele.

Resiliência não é resistência cega. É elasticidade inteligente: dobrar sem quebrar, e retornar com mais clareza sobre o caminho.

No ambiente de trabalho, isso se traduz em algo muito concreto: a disposição de tentar de novo após um erro, de propor uma solução diferente quando a anterior não funcionou, de reconhecer limites sem transformá-los em definições permanentes.

O trimestre como convite

Março encerra o primeiro trimestre e inaugura o outono — um momento natural de avaliação e de decisão sobre o que merece continuar e o que merece ser revisto.

Não é necessário esperar viradas grandiosas. Assim como a natureza não anuncia o fim do verão com alarme, mas simplesmente muda de cor e de ritmo, o recomeço mais poderoso costuma ser o mais silencioso: uma conversa adiada que finalmente acontece, uma habilidade que se decide desenvolver, uma postura que se escolhe mudar.

O estoicismo nos ensina exatamente isso: antes de agir, examinar. Antes de mudar, observar. Marco Aurélio, em suas Meditações, dedicava parte de cada dia a revisar não o que o mundo havia feito a ele, mas o que ele havia feito de si mesmo. Não como punição — como clareza. Avaliar o momento com honestidade é o primeiro gesto de quem deseja crescer de verdade.

Essa avaliação não exige grandiosidade. Exige apenas a disposição de parar, olhar sem julgamento e perguntar: o que ficou incompleto? O que aprendi? O que quero carregar daqui para frente? São perguntas simples — e é justamente na simplicidade delas que reside o poder.

O outono não lamenta o verão. Ele simplesmente se torna o que precisa ser agora.

Que este março nos inspire a fazer o mesmo: não lamentar o que ficou para trás, mas ter a coragem de dar o próximo passo — com inteireza, com propósito, com a serenidade de quem sabe que recomeçar também é uma forma de crescer.



Março de prevenção: colo do útero, intestino e rins em alerta

Março chega com três campanhas de saúde que merecem atenção: o **Março Lilás**, dedicado à prevenção do câncer do colo do útero; o **Março Azul-Marinho**, voltado ao câncer colorretal; e o **Março Vermelho**, que alerta sobre o câncer renal. Três doenças diferentes, uma mensagem comum: o diagnóstico precoce salva vidas.

Março Lilás — câncer do colo do útero

O câncer do colo do útero é o terceiro tipo de câncer mais frequente entre mulheres no Brasil, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA).

Sua principal causa é a infecção persistente pelo HPV, vírus sexualmente transmissível e muito comum — mas controlável com vacinação e prevenção.

O que torna essa doença especialmente importante é que ela é, em grande parte, evitável e detectável antes de se tornar grave. O exame Papanicolaou, simples e rápido, identifica alterações precoces no colo do útero. A recomendação do Ministério da Saúde é realizá-lo a partir dos 25 anos, a cada três anos após dois exames normais consecutivos.

Sinais de alerta que pedem avaliação médica: sangramento fora do período menstrual, dor

durante as relações sexuais e corrimento com odor forte ou coloração incomum.

Março Azul-Marinho — câncer colorretal

O câncer colorretal afeta o intestino grosso e o reto, e é um dos tipos com maior incidência no Brasil — atingindo homens e mulheres de forma praticamente igual. A boa notícia é que, quando detectado em estágio



inicial, a taxa de cura supera 90%.

O problema é que seus sintomas iniciais são silenciosos ou facilmente confundidos com problemas intestinais comuns.

Por isso, a prevenção ativa é fundamental, especialmente a partir dos 45 anos ou antes, em casos de histórico familiar.

Sinais de alerta: sangue nas fezes, mudança persistente no ritmo intestinal, dor ou desconforto abdominal frequente, sensação de esvaziamento incompleto e perda de peso sem causa aparente. A colonoscopia é o exame de referência para o diagnóstico.

Hábitos que ajudam na prevenção: alimentação rica em fibras,

prática regular de atividade física, redução do consumo de carnes processadas e álcool, e manutenção do peso saudável.

Março Vermelho — câncer renal

Os rins filtram o sangue e eliminam toxinas do organismo. O câncer renal, em seus estágios iniciais, raramente provoca sintomas — o que reforça a importância dos exames de rotina para sua detecção.

Os principais fatores de risco incluem tabagismo, obesidade, hipertensão arterial não controlada e histórico familiar. Quando há sintomas, eles podem se manifestar como dor persistente na região lombar, presença de sangue na urina ou massa palpável no abdômen — sinais que exigem avaliação médica imediata.

O diagnóstico é feito por exames de imagem como ultrassom, tomografia ou ressonância magnética. Detectado cedo, o tratamento tem alta efetividade.

O que fazer na prática

Mantenha os exames de rotina em dia. Converse com seu médico sobre quais exames são recomendados para sua faixa etária e histórico familiar.

Utilize o plano de saúde da empresa — ele está disponível exatamente para isso.

Cuidar da saúde não é um gesto de fraqueza nem um luxo. É responsabilidade com a própria vida — e com quem você ama.



Comunicação assertiva: como falar com clareza, respeito e impacto

Toda equipe tem desafios técnicos. Mas, na maioria das vezes, o que trava um projeto, gera conflito ou compromete um resultado não é a falta de competência — é a falta de comunicação clara. Saber o que fazer e não conseguir expressar isso com objetividade e respeito é um obstáculo silencioso, presente em todos os ambientes de trabalho, do chão de fábrica ao escritório.

A boa notícia: comunicação assertiva é uma habilidade. E habilidades se desenvolvem.

Três formas de se comunicar — e apenas uma que funciona bem

A psicologia comportamental descreve três padrões de comunicação:

A **comunicação passiva** é aquela em que a pessoa cede sempre, evita conflitos a qualquer custo e não expressa o que pensa ou precisa. Parece inofensiva, mas gera acúmulo, ressentimento e decisões tomadas sem as informações necessárias.

A **comunicação agressiva** vai ao extremo oposto: impõe, interrompe, desqualifica. Pode até resolver situações no curto prazo, mas corrói a confiança e o clima da equipe.

A **comunicação assertiva** encontra o equilíbrio: expressa com clareza o que se pensa e o que se precisa, sem atacar nem

se submeter. É direta, respeitosa e honesta — e é exatamente o tipo de comunicação que fortalece equipes e relações profissionais duradouras.

CNV: a base do diálogo respeitoso

O psicólogo Marshall Rosenberg desenvolveu a Comunicação Não Violenta (CNV), uma abordagem baseada em quatro elementos simples: observar os



fatos sem julgamento, identificar o sentimento gerado, reconhecer a necessidade por trás desse sentimento e fazer um pedido claro e concreto.

Na prática, em vez de dizer “você nunca entrega no prazo” — que é um julgamento — a CNV propõe algo como: “Percebi que o relatório chegou dois dias depois do combinado. Isso comprometeu minha entrega. Precisamos alinhar um prazo que funcione para os dois.”

A diferença não é apenas de tom. É de resultado: a primeira frase fecha o diálogo, a segunda o abre.

O método DESC: assertividade em quatro passos

Para situações de feedback ou

conversas difíceis, o método DESC oferece uma estrutura prática:

- **D**escreva o comportamento observado, com fatos, sem interpretações.
- **E**xpresse como isso afeta você ou o trabalho.
- **S**ugira uma mudança concreta e viável.
- **C**onsequências positivas: mostre o que melhora com a mudança.

É uma ferramenta especialmente útil para líderes e para qualquer pessoa que precise abordar um tema delicado sem gerar defensividade.

Dar e receber feedback com maturidade

Feedback é informação — não ataque, não elogio vazio. Quem dá feedback assertivo é específico, oportuno e orientado à melhoria.

Quem recebe com maturidade escuta antes de reagir, separa a crítica da pessoa e pergunta quando não entende.

Nos dois lados, a assertividade exige uma dose de coragem: a coragem de falar com verdade e a coragem de ouvir sem se defender.

Comunicar bem é um dos maiores presentes que um profissional pode oferecer à sua equipe. E começa com uma escolha simples: falar com clareza, ouvir com atenção e tratar o outro com o respeito que também espera receber.



Ruído no ambiente de trabalho: o risco que você não vê, mas sente

Existe um risco presente em muitos ambientes industriais que não aparece nos exames de sangue, não provoca dor imediata e raramente desperta alarme — até que seja tarde demais. O ruído excessivo e contínuo é uma das principais causas de perda auditiva ocupacional no Brasil, e sua característica mais perigosa é justamente essa: age de forma lenta, silenciosa e irreversível.

O que o ruído faz com o organismo

O ouvido humano é um órgão delicado. Dentro do ouvido interno, minúsculas células ciliadas são responsáveis por captar os sons e transformá-los em sinais elétricos enviados ao cérebro. Quando expostas a ruídos intensos de forma repetida e prolongada, essas células se danificam — e, diferente de outros tecidos do corpo, elas não se regeneram.

O resultado é a PAIR — Perda Auditiva Induzida por Ruído — uma condição permanente e progressiva. O colaborador que hoje sente um leve zumbido nos ouvidos ao sair do trabalho pode, em poucos anos, ter dificuldade real para ouvir conversas, assistir à televisão ou entender o que a família diz à mesa.

Quando o ruído se torna um risco

A Norma Regulamentadora NR-15 estabelece os limites de

tolerância para exposição ao ruído no ambiente de trabalho.

O limite para uma jornada de oito horas é de 85 decibéis. Para cada aumento de 5 dB acima desse limite, o tempo máximo de exposição segura cai pela metade.

Setores como trefila, serras, estamparia, solda e corte a laser frequentemente operam em níveis que exigem atenção redobrada. Não porque sejam ambientes negligenciados — mas porque a natureza do trabalho metalúrgico envolve, por definição, processos ruidosos. É exatamente por isso que a prevenção precisa ser constante e consciente.

Os primeiros sinais que pedem atenção

A perda auditiva ocupacional raramente se anuncia de forma dramática. Os sinais surgem aos poucos e costumam ser ignorados ou naturalizados: Zumbido nos ouvidos ao final da jornada de trabalho. Dificuldade para entender conversas em ambientes com ruído de fundo. Sensação de que os sons estão abafados após o expediente. Necessidade de aumentar o volume da televisão ou do celular com frequência crescente.

Qualquer um desses sinais merece avaliação médica. Identificado cedo, o dano pode ser interrompido — mas o que já foi perdido não volta.

O EPI certo, usado do jeito certo

A Golin fornece a todos os colaboradores da fábrica os Equipamentos de Proteção Individual adequados a cada função, incluindo os protetores

auriculares. Eles estão ali para proteger — mas só cumprem essa função quando usados corretamente e durante toda a exposição ao ruído, não apenas em parte do turno.

Usar o protetor pela metade do tempo reduz drasticamente sua efetividade. Um protetor que bloqueia 25 dB, usado apenas 50% da jornada, oferece na prática uma proteção real de apenas 3 dB. A proteção só é plena quando o EPI é utilizado do início ao fim da exposição.

Conservar o equipamento também importa: protetores danificados, sujos ou com vedação comprometida perdem a capacidade de proteção. Cuide do seu EPI como cuida da própria saúde — porque, na prática, são a mesma coisa.

Fale com o departamento de Segurança do Trabalho

Dúvidas sobre qual protetor usar, como higienizá-lo, como verificar se está em boas condições ou sobre qualquer situação de risco no seu posto de trabalho? Procure o nosso Departamento de Segurança do Trabalho. A equipe está disponível para orientar, esclarecer e apoiar cada colaborador. Não espere o desconforto virar problema — a prevenção começa na pergunta feita a tempo.

Cuidar da audição é cuidar da qualidade de vida dentro e fora da fábrica. É poder ouvir a voz de quem você ama com a mesma clareza daqui a dez, vinte, trinta anos.





Datas comemorativas

01 dom – Dia do Publicitário; Dia Mundial de Zero Discriminação; Dia Mundial do Elogio; Início do **Março Azul-Marinho (Câncer Colorretal)** e **Março Vermelho (Câncer Renal)**

02 seg – Dia Mundial do Bem-Estar Mental dos Adolescentes

03 ter – Dia Mundial da Vida Selvagem; Dia Mundial da Audição

04 qua – Dia Mundial da Obesidade; Dia Internacional de Conscientização sobre o HPV

05 qui – Dia Mundial da Eficiência Energética

06 sex – Dia Mundial da Oração

07 sáb – Dia do Paleontólogo

08 dom – Dia Internacional da Mulher

10 ter – Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo; Dia do Telefone

12 qui – Dia Mundial do Rim; Dia Mundial do Glaucoma; Dia Mundial contra a Ciber censura

14 sáb – Dia Internacional da Matemática; Dia Nacional dos Animais

15 dom – Dia Mundial do Consumidor; Dia da Escola

19 qui – Dia do Carpinteiro e do Marceneiro; Dia Nacional do Artesão

20 sex – Dia Internacional da Felicidade; **Início do Outono**; Dia Mundial da Saúde Bucal

21 sáb – Dia Internacional da Síndrome de Down; Dia Mundial da Poesia

22 dom – Dia Mundial da Água

24 ter – Dia Mundial de Combate à Tuberculose

25 qua – Dia da Constituição; Dia Nacional da Comunidade Árabe

26 qui – Dia Mundial de Conscientização da Epilepsia; Dia do Cacau

27 sex – Dia Mundial do Teatro; Dia do Circo

28 sáb – Hora do Planeta; Dia do Diagramador; Dia do Revisor

29 dom – Domingo de Ramos

30 seg – Dia Mundial do Transtorno Bipolar; Dia Internacional do Lixo Zero

31 ter – Dia da Saúde e Nutrição; Dia Mundial do Backup



Data Nome

1/3	Gustavo Moreira De Faria
2/3	Edivaldo Jose Da Rocha
2/3	Herick Silva Chagas
3/3	Josivan Emiliano De Sousa
5/3	Murilo Alexandre Santos Silva
6/3	Vilson José Da Silva
7/3	Diego Menezes Rocha
8/3	Lucas Jacinto De Lemos Silva
9/3	Rafael Dos Santos Calsavara
13/3	Luiz Pedro Safariz Vallim
14/3	Edmilson Santos Sabino
16/3	Antonio Gomes De Souza
16/3	Edson Jose De Moraes
17/3	Alexsandro Salvador
17/3	Daniel Pereira Lima
17/3	Helio Da Silva
18/3	José Bastos Sousa
19/3	Jose Rinaldo Santos De Oliveira
20/3	Mauro Cesar Da Silva
21/3	Larissa Felix De Barros
22/3	Ronaldo Ramiro De Souza
23/3	Rodrigo Rodrigues De Paula
23/3	Genilson Pereira Da Silva Pedrosa
24/3	Leonardo Estevao De Lima
25/3	Diego Oliveira Lima
28/3	Eberson Giacomini
28/3	Adjair Jose Pereira Da Silva
28/3	Wagner Macedo Cardoso
29/3	David Alves De Sousa
31/3	Alexandre Silva Koehler

Setor

Ppcp
Usinagem
Seguranca Do Trabalho
Decapagem
Usinagem
Laboratorio
Compras
Logistica
Endireitamento
Formadora Oto Mills
Dobras E Calibragem
Trefila Pequena
Corte A Laser
Ferramentas
Ferramentaria
Corte E Rebarbacao
Comercial
Recebimento E Abastecimento
Abastecimento
Apoio De Vendas
Manutencao
Trefila Media
Trefila Pequena
Corte E Rebarbacao
Qualidade
Ti
Movimentacao De Materiais
Trefila Grande
Expedicao
Comercial

