

ACONTECE GOLIN

colaboradorgolin.com.br

Equipe RH - Amanda, Luciana, Beatriz

Edição 362

O Jornal do Colaborador Golin

Maio 2026

O peso das pequenas escolhas

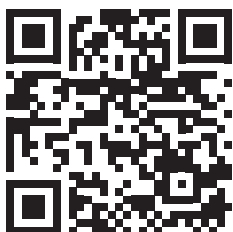


Campanhas de saúde de maio

Maio Amarelo (segurança no trânsito),

Maio Vermelho (hepatites e câncer bucal) e

Maio Roxo (doenças inflamatórias intestinais).



Dia de Boti na Golin — Presente especial para o Dia das Mães

No dia 07 de maio, das 9h às 16h, a O Boticário estará presente na sala de treinamento com uma seleção especial de produtos para o Dia das Mães. Pagamento via PIX ou desconto em folha em até 3 vezes (30/06, 30/07 e 30/08). Não perca!



Vacinação contra a gripe — Corra para tomar a sua

A campanha de vacinação contra a gripe segue até 30 de maio em todas as Unidades Básicas de Saúde de Guarulhos, ampliada para toda a população a partir dos 6 meses. Basta apresentar documento com foto. Endereços: www.guarulhos.sp.gov.br/unidades-basicas-de-saude-ubs



Dia Nacional do Bombeiro — 26 de maio

Uma homenagem a todos os profissionais que dedicam a vida a salvar vidas. Coragem, serenidade e preparo em cada chamado. É também um lembrete sobre a importância da brigada de incêndio dentro da Golin. Você sabe quem são os brigadistas do seu setor?

O peso das pequenas escolhas

Por que o que fazemos quando ninguém olha define quem somos

Há uma pergunta simples que a filosofia faz há séculos, e que o cotidiano raramente para para responder: quem você é quando ninguém está olhando?

A pergunta incomoda porque revela. Somos frequentemente mais disciplinados quando observados, mais generosos quando reconhecidos, mais cuidadosos quando avaliados. A presença do outro funciona como um espelho que nos obriga a uma versão apresentável de nós mesmos. Mas o que acontece quando esse espelho desaparece?

O trabalhador que limpa a área mesmo quando o supervisor não vai passar, o profissional que registra corretamente os dados mesmo quando ninguém vai conferir, o colega que devolve o material emprestado mesmo quando o esquecimento passaria despercebido, todos eles estão respondendo a essa pergunta, mesmo sem saber.

O peso cumulativo das pequenas escolhas

Nenhuma grande reputação nasce de um único gesto heroico. Ela se constrói em camadas, com tijolos invisíveis, colocados dia a dia, na ausência de aplausos. O caráter é o resultado de mil escolhas pequenas que, somadas, definem quem a pessoa é de verdade, não o que ela aparenta, mas o que ela faz.

O filósofo Aristóteles chamava isso de virtude: não um estado fixo que se alcança, mas um hábito que se pratica. A cora-

gem não é ausência de medo, é a prática repetida de agir com responsabilidade apesar do medo. A honestidade não é uma decisão única, é a soma de todas as vezes em que se escolheu a verdade quando a mentira seria mais cômoda.

Isso importa profundamente no ambiente de trabalho. A confiança que um profissional constrói ao longo de anos não depende de discursos: ela é o resultado acumulado de cumprir o que prometeu, de tratar bem quem não tem como retribuir, de fazer bem feito o que ninguém vai checar.

O Dia do Trabalho como convite à reflexão

Em 1.º de maio, o mundo para para homenagear o trabalhador. Mas as homenagens mais verdadeiras não estão nos discursos: estão nos gestos cotidianos que reconhecem a dignidade de quem trabalha. Valorizar o trabalho é também valorizar quem o realiza com consciência, com cuidado, com o orgulho silencioso de quem sabe que fez o certo, independente de quem estava olhando.

Trabalhar com ética é uma escolha. Não uma obrigação vigiada, uma decisão interior de fazer parte de algo que merece ser bem feito. É essa escolha que transforma um cargo em vocação, uma tarefa em obra, um dia de trabalho em construção de legado.

O que os momentos invisíveis revelam

O psicólogo e escritor Viktor Frankl, sobrevivente dos campos de concentração, observou que o último bem que ninguém pode tirar de um ser humano

é a liberdade de escolher sua atitude diante das circunstâncias. No cotidiano, esse poder se manifesta em formas menos dramáticas, mas igualmente reveladoras: como você fala de um colega quando ele não está presente, como você trata um equipamento que não é seu, como você responde a um erro quando há tempo para escondê-lo ou assumir a responsabilidade.

Essas são as pequenas escolhas que constroem ou destroem a confiança. Que somam ou subtraem do caráter. Que definem, ao longo do tempo, a resposta à pergunta mais importante: quem você é quando ninguém está olhando?

A liberdade que nasce por dentro

Há uma serenidade peculiar em quem age bem sem precisar de reconhecimento. É a consciência tranquila de quem sabe que não precisa se lembrar do que disse ontem, porque disse a verdade. Que não precisa guardar versões diferentes da mesma história, porque só tem uma.

O mundo se constrói em gestos silenciosos. E cada um de nós, todos os dias, está escolhendo que tipo de tijolo colocar.

Neste mês do trabalhador, que possamos refletir: o que nossas pequenas escolhas estão construindo? E que a resposta nos encha de orgulho, não de desculpas.

Matéria no blog.



Escolhas que protegem: hábitos simples contra as doenças de maio

Cada dia, sem perceber, fazemos escolhas que constroem ou comprometem nossa saúde. Não são decisões dramáticas, são gestos cotidianos: o que colocamos no prato, se vamos ao médico ou adiamos, se lavamos as mãos antes de comer. Esses micro-hábitos, repetidos ao longo do tempo, formam o perfil de saúde de cada pessoa.

Maio é um mês de muitas campanhas de conscientização. E todas elas têm algo em comum: as principais formas de prevenção são escolhas ao alcance de qualquer um.

Maio Vermelho — Hepatites virais: o inimigo silencioso

As hepatites B e C podem permanecer anos no organismo sem provocar sintomas evidentes. Segundo o Ministério da Saúde, milhões de brasileiros vivem com hepatite e não sabem. A transmissão ocorre por contato com sangue ou secreções contaminadas: compartilhar objetos como barbeadores, alicates e seringas representa risco real.

Escolhas que protegem: não compartilhar objetos cortantes ou de higiene pessoal; exigir material descartável em procedimentos estéticos; realizar testes de triagem. A vacina

contra hepatite B está disponível gratuitamente no SUS para toda a população.

Maio Vermelho — Câncer bucal: visível, prevenível, detectável cedo

O câncer de boca é o quinto tipo de câncer mais incidente em homens no Brasil, conforme dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA). Tabagismo e consumo excessivo de álcool são os principais fatores de risco. O câncer bucal costuma dar sinais visíveis: feridas que não cicatrizam em mais de 15 dias, manchas brancas ou avermelhadas, caroços. Qualquer alteração persistente deve ser avaliada por um profissional.

Escolhas que protegem: não fumar; moderar o consumo de álcool; usar protetor labial com fator de proteção solar; fazer check-up odontológico ao menos uma vez ao ano.

Maio Roxo — Doenças inflamatórias intestinais: escutar o corpo

A Doença de Crohn e a Retocolite Ulcerativa são condições crônicas que afetam o trato digestivo. Não têm cura conhecida, mas são controláveis com acompanhamento adequado. O

diagnóstico costuma ser tardio porque os sintomas — dor abdominal recorrente, diarreia persistente, fadiga — são facilmente confundidos com outros problemas. Ignorar o corpo é uma escolha que tem custo.



Asma — Controle, não limitação

A asma afeta mais de 20 milhões de brasileiros, segundo a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia. No ambiente industrial, exposição a poeiras e produtos químicos exige atenção redobrada. Quem tem asma sabe: o tratamento contínuo, mesmo sem sintomas, é o que garante qualidade de vida.

Gripe: A vacina é a escolha mais simples

Vacinação contra a gripe | Guarulhos

Campanha em andamento até 30 de maio de 2026

Vacinação ampliada para toda a população a partir dos 6 meses

Local: qualquer UBS de Guarulhos, das 8h às 17h

Documentos: documento com foto e caderneta de vacinação

Endereços: www.guarulhos.sp.gov.br/unidades-basicas-de-saude-ubs

O fio que une tudo

Hepatite, câncer bucal, doenças intestinais, asma, gripe: cada uma dessas condições tem em comum o fato de que escolhas cotidianas fazem diferença real. Não compartilhar objetos, não fumar, ir ao médico sem esperar a dor gritar, tomar a vacina disponível gratuitamente — são gestos pequenos com consequências grandes. A saúde se constrói no dia a dia. E começa com a decisão de se cuidar.



Reputação profissional: o que seu histórico diz sobre você

Existe uma moeda que não aparece no contracheque, não tem cotação oficial e não pode ser comprada: a reputação profissional. Ela se acumula devagar, se perde rapidamente e, uma vez consolidada, abre portas que nenhum currículo consegue abrir sozinho.

Num mercado de trabalho em transformação acelerada, onde competências técnicas se renovam constantemente e ferramentas surgem e somem em ciclos cada vez mais curtos, a reputação tornou-se um dos ativos mais duradouros que um profissional pode construir.

O que é reputação profissional de verdade

Reputação não é o que você diz de si mesmo. É o que os outros dizem quando você sai da sala.

Ela é formada pela soma de experiências que as pessoas ao seu redor acumularam ao trabalhar com você: se você entregou o que prometeu, se foi honesto quando errou, se ajudou sem precisar ser solicitado, se tratou bem as pessoas independente da hierarquia, se foi o mesmo profissional com a câmera ligada ou desligada.

Reputação é consistência. E consistência é construída no silêncio dos dias ordinários, não nos momentos de destaque.

Os quatro pilares de uma reputação sólida

1. Confiabilidade

A pessoa confiável é aquela cujo combinado pode ser es-

quecido, porque ela vai cumprir de qualquer maneira. Cada vez que você cumpre o que disse, deposita um tijolo. Cada vez que não cumpre sem avisar, derruba vários.

2. Postura diante dos erros

Errar é inevitável. O que diferencia profissionais é o que fazem depois: quem esconde, justifica ou transfere a culpa perde credibilidade. Quem assume, corrige e aprende, ganha respeito duradouro. A maturidade profissional se revela mais nos erros do que nos acertos.



3. Qualidade relacional

Como você trata as pessoas ao redor diz muito mais sobre você do que sua formação técnica. Tratar bem o colega de setor, o fornecedor, o subordinado, o cliente, essas interações formam a reputação humana do profissional. E num ambiente de trabalho, esse é o tipo de reputação que mais circula.

4. Iniciativa e presença

Profissionais com boa reputação não esperam ser chamados para contribuir. Eles percebem o que precisa ser feito e fazem, dentro do seu escopo de responsabilidade. Essa iniciativa não passa despercebida — mesmo que ninguém comente na hora.

Por que reputação importa mais do que nunca em 2026

Pesquisas recentes do mercado de trabalho brasileiro apontam que empresas estão valorizando cada vez mais o histórico de entregas e comportamentos demonstráveis. A seleção por competências, verificadas por referências e projetos reais,

está substituindo progressivamente a avaliação por formação acadêmica apenas.

Isso significa que a reputação que você constrói hoje, aqui, na Golin, nos processos que executa, nas relações que cuida, está formando um ativo que vai com você.

Como construir (ou reconstruir) reputação

- Faça o que disse que vai fazer. Se não puder, avise antes, não depois.
- Assuma os erros antes que alguém os descubra. Isso constrói mais confiança do que a ausência de erros.
- Trate bem quem não tem como te retribuir. Essa é a verdadeira medida do caráter.
- Entregue com qualidade mesmo quando ninguém vai conferir em detalhes.
- Seja o mesmo profissional na segunda de manhã e na sexta à tarde.

Reputação não é um projeto. É uma prática. E ela começa no próximo gesto.

Trânsito como escolha moral: muito além das multas e semáforos

Maio Amarelo:

Conscientização para a redução de acidentes de trânsito

No dia 1.º de maio começa o Maio Amarelo, campanha mundial de conscientização para a redução de acidentes de trânsito. A cor amarela simboliza atenção e advertência, exatamente o que o trânsito exige de todos nós.



Mas este texto não fala de semáforos. Fala de ética.

Porque o que acontece no trânsito é, antes de qualquer coisa, um espelho da nossa postura como cidadãos e como seres humanos.

O trânsito é um espaço de convivência

A cidade pertence a todos. Ruas, calçadas, faixas de pedestre e ciclovias são espaços compartilhados onde diferentes pessoas, com diferentes vulnerabilidades, precisam coexistir. Um pedestre, uma criança, um ciclista, um idoso, todos dependem de que os motoristas e condutores ao redor respeitem as regras não porque há câmera, mas porque reconhecem o valor da vida alheia.

Quando avançamos um sinal vermelho porque “não tinha ninguém”, quando estacionamos sobre a faixa de pedestre porque “é só um minuto”, quando ultrapassamos o limite

de velocidade porque “a rua está vazia”, estamos fazendo uma escolha. Não apenas uma infração: uma escolha sobre o quanto a segurança do outro vale para nós.

A ética por trás do volante

A ética não é um conjunto de regras impostas de fora. É um compromisso interno com o bem-estar coletivo. Agir eticamente no trânsito significa reconhecer que a liberdade de dirigir tem um limite natural: o momento em que ela coloca outra vida em risco.

O filósofo Hans Jonas, em seu princípio de responsabilidade, argumenta que quem tem poder - e um veículo em movimento é uma concentração enorme de poder físico - tem obrigação proporcional de cuidado. Não por lei: por consciência moral.

Usar o celular ao volante não é apenas distração, é decidir que a mensagem importa mais do que a atenção que os outros merecem. Dirigir acima do limite em via residencial é colocar conveniência acima da segurança de vizinhos e crianças.

Os números que revelam a dimensão do problema

Segundo dados do Sistema Único de Saúde (DATASUS), o Brasil registrou mais de 33 mil mortes em acidentes de trânsito em 2022, média de 92 óbitos por dia. A maioria dos

casos envolveu comportamentos evitáveis: excesso de velocidade, uso de celular, desrespeito à faixa de pedestre. Cada número é uma pessoa. Com família. Com nome.

O mesmo princípio dentro e fora da fábrica

Há uma paralela direta entre a conduta no trânsito e a conduta no ambiente de trabalho. Em ambos os casos, existem regras, e existe a consciência de que essas regras existem para proteger pessoas. O colaborador que usa o EPI porque entende que ele protege sua vida, e não apenas porque é obrigação, faz a mesma escolha ética do motorista que respeita o limite de velocidade porque reconhece que aquela rua tem crianças.

Segurança é uma escolha. No trânsito e na indústria, escolher a segurança é escolher a vida: a própria e a de quem está ao redor.

Maio Amarelo como convite

O Maio Amarelo não é uma campanha de multas. É um convite à reflexão sobre que tipo de pessoa queremos ser quando estamos ao volante.

A próxima vez que o sinal fechar, quando a madrugada está vazia, vale a pergunta: por que vou parar?

Se a resposta for “porque é a regra”, bem. Mas se a resposta for “porque o trânsito é um espaço de respeito e eu escolho respeitá-lo”, aí chegamos ao nível da ética.

E o trânsito, como quase tudo na vida, começa com uma escolha.



Datas comemorativas

- 01** sex – Dia do Trabalho (feriado nacional); Dia da Literatura Brasileira
- 02** sáb – Dia Nacional do Ex-Combatente; Dia do Taquígrafo
- 03** dom – Dia Mundial da Liberdade de Imprensa; Dia do Sertanejo
- 04** seg – Dia do Calculista Estrutural
- 05** ter – Dia Mundial da Asma; Dia Nacional do Expedicionário; Dia da Comunidade
- 06** qua – Dia do Cartógrafo
- 07** qui – Dia do Oftalmologista; Dia do Silêncio
- 08** sex – Dia Internacional da Cruz Vermelha; Dia da Vitória (fim da 2.ª Guerra Mundial, 1945); Dia do Profissional de Marketing
- 09** sáb – Dia da Europa
- 10** dom – Dia das Mães; Dia do Campo
- 11** seg – Dia Mundial das Aves Migratórias
- 12** ter – Dia Mundial do Enfermeiro
- 13** qua – Abolição da Escravatura – Lei Áurea (1888); Dia da Fraternidade Brasileira
- 14** qui – Dia Continental do Seguro
- 15** sex – Dia Internacional das Famílias; Dia do Assistente Social
- 16** sáb – Dia Internacional da Luz; Dia do Gari
- 17** dom – Dia Internacional das Telecomunicações; Dia da Constituição
- 18** seg – Dia dos Vidreiros; Dia Internacional dos Museus
- 19** ter – Dia Nacional de Combate à Cefaleia
- 20** qua – Ascensão do Senhor; Dia Mundial da Abelha
- 21** qui – Dia da Língua Nacional; Dia Mundial da Diversidade Cultural para o Diálogo e o Desenvolvimento
- 22** sex – Dia Internacional da Biodiversidade; Dia do Apicultor
- 23** sáb – Dia da Juventude Constitucionalista
- 24** dom – Dia da Infância
- 25** seg – Dia da Indústria; Dia do Trabalhador Rural
- 26** ter – Dia Nacional do Bombeiro
- 27** qua – Dia do Profissional Liberal
- 28** qui – Decreto de criação do Teatro Nacional (1810)
- 29** sex – Dia do Geógrafo; Dia do Estatístico
- 30** sáb – Dia do Geólogo; Dia das Bandeiras
- 31** dom – Dia Mundial Sem Tabaco; Dia Mundial das Comunicações Sociais

Data	Nome	Setor
3/5	Kaue Oliveira Silva	Dobras e Calibragem
5/5	Francisco Pereira	Formadora Oto Mills
5/5	Cleyton Dias	Vendas
8/5	Ana Claudia de Oliveira	Administração Geral
10/5	Eric Fabiano da Silva	Producao
10/5	Evandro Anacleto Oliveira	Financeiro
11/5	Alair Cassiano dos Santos	Tratamento de Superfície
13/5	José Cicero Neto	Decapagem
13/5	Nelson Ferreira da Silva	Expedicao
13/5	Leandro Sampaio Mendonca	Mecanica
15/5	Arnaldo Acioly de Souza Filho	Serras
17/5	Renan dos Reis Stanguini	Producao
19/5	Alexandre Dearo	Manutencao
19/5	Carlos Eduardo Bueno	Serras
19/5	Joao Antonio do Nascimento	Fornos
19/5	Richard Hengles de Brito	Engenharia
21/5	David Alexandre de Medeiros	Corte a Laser
23/5	Wellington Roberto Cordeiro Diogo	Tesoura Rotativa - Slitter
24/5	Jose Gomes Filho	Eletrica
24/5	Arthur Xavier dos Santos	Logistica
24/5	Joao Vitor Alves dos Santos Matos	Administração Geral
27/5	Decio de Araujo	Diretoria Adm / Fin / Vdas
30/5	Luiz Gustavo Pinto de Mendonca	Manutencao

