

Segurança digital e segurança do trabalho



Julho Amarelo: hepatites virais, prevenção e diagnóstico precoce

Procure testagem regular, especialmente se você já teve exposição a fatores de risco.

Julho Verde: câncer de cabeça e pescoço, sinais que não podem ser ignorados

27 de julho - data criada para alertar a população sobre a importância do diagnóstico precoce.



Revolução Constitucionalista de 1932: a data que marcou a identidade paulista

Todos os anos, no dia 9 de julho, o estado de São Paulo relembra um dos episódios mais marcantes da sua história: a Revolução Constitucionalista de 1932. O movimento

reuniu paulistas de diferentes origens em torno de uma causa comum, a exigência de uma nova Constituição para o país e o fim do governo provisório instalado após a Revolução de 1930.

O estopim do conflito foi a morte de quatro jovens, Martins, Miragaia, Camargo e Drausio, mortos durante um confronto político em maio de 1932. Suas iniciais deram origem à sigla MMDC, símbolo que até hoje representa o movimento. A comoção popular acelerou a organização de um levante armado

que durou cerca de três meses, entre julho e outubro daquele ano.

Embora derrotado militarmente, o movimento teve um efeito duradouro. Já em 1933 foi convocada uma Assembleia Constituinte, e em 1934 o Brasil ganhou uma nova Constituição. Historiadores costumam apontar que, mais do que uma disputa regional, a Revolução Constitucionalista deixou como legado a ideia de que a sociedade civil pode se mobilizar para exigir regras claras e legitimidade institucional.

Dia do Amigo: a amizade como valor que fortalece equipes

No dia 20 de julho é celebrado o Dia do Amigo no Brasil, uma data que, embora não tenha origem em um marco histórico específico, se consolidou no calendário popular como convite para valorizar os laços de amizade que construímos ao longo da vida. E se em casa a amizade tem um significado, no ambiente de trabalho ela ganha uma dimensão especial: é ali que passamos boa parte do nosso tempo, dividimos desafios, comemoramos conquistas e, muitas vezes, encontramos apoio nos momentos difíceis.

A amizade como base da cooperação

Equipes que se relacionam com respeito e camaradagem tendem a se comunicar melhor, resolver conflitos com mais maturidade e colaborar de forma mais espontânea. Não se trata de confundir amizade com informalidade excessiva ou com ausência de profissionalismo, mas sim de reconhecer que vínculos genuínos entre colegas fortalecem a confiança, e a confiança é a base de qualquer time de alta performance.

Quando um colaborador sabe que pode contar com o colega ao lado, seja para tirar uma dúvida técnica, pedir ajuda em um imprevisto ou simplesmente compartilhar uma boa conversa no intervalo, o ambiente de trabalho se torna mais leve

e mais produtivo. Isso não é apenas uma percepção subjetiva: ambientes com boas relações interpessoais registram, de forma consistente, menos conflitos e mais engajamento das equipes.



Amizade não é unanimidade

Um mal-entendido comum é achar que a amizade significa concordar sempre. Pelo contrário, os melhores amigos são, muitas vezes, aqueles que têm coragem de dizer a verdade, de apontar um erro com respeito e de ajudar o outro a crescer, mesmo quando isso significa uma conversa difícil. No trabalho, essa amizade madura se traduz em feedback honesto, em disposição para ensinar o que se sabe e em paciência com quem está aprendendo.

Pequenos gestos que fazem diferença

Não é preciso um grande evento para celebrar a amizade no ambiente profissional. Alguns gestos simples fazem toda a diferença:

- Cumprimentar os colegas pelo nome e com atenção genuína, não apenas por hábito.

- Oferecer ajuda antes de ser solicitado, quando se percebe que alguém está sobrecarregado.
- Reconhecer publicamente o esforço de um colega, e não apenas os resultados.
- Ouvir sem pressa de responder, dando espaço para o outro se expressar.
- Comemorar as conquistas dos outros com a mesma alegria de quando são nossas.

Amizade e produtividade sustentável

Estudos da área de comportamento organizacional, de forma recorrente, associam relações de confiança no trabalho a menor rotatividade e maior satisfação profissional. Isso faz sentido: pessoas que se sentem parte de uma comunidade têm mais motivos para permanecer e se dedicar. A amizade, nesse sentido, não é um "extra" na vida corporativa, é parte da engrenagem que sustenta equipes fortes e ambientes saudáveis.

Uma data para celebrar quem caminha ao seu lado

Neste 20 de julho, vale o convite: mande uma mensagem para aquele colega que sempre ajuda, agradeça a quem já esteve ao seu lado em um momento difícil, ou simplesmente pare um minuto para reconhecer as boas amizades que a rotina de trabalho construiu. Afinal, os grandes resultados de uma equipe raramente nascem do esforço isolado, eles nascem da soma de pessoas que caminham juntas, com respeito e cuidado umas pelas outras.

Inverno e imunidade: cuidados práticos para atravessar a estação mais fria

O inverno chegou e, com ele, os dias mais secos, o ar mais frio e o aumento natural na circulação de vírus respiratórios. Não é coincidência que gripes, resfriados e outras infecções das vias aéreas se tornem mais frequentes nesta época do ano. Mas a boa notícia é que cuidados simples, praticados com constância, ajudam bastante a manter o corpo mais resistente.

Por que ficamos mais suscetíveis no inverno

Vários fatores se somam nesta estação: o ar frio e seco resseca as mucosas do nariz e da garganta, que são a primeira barreira de defesa contra vírus e bactérias. Além disso, o hábito de permanecer em ambientes fechados e pouco ventilados favorece a transmissão de doenças respiratórias entre as pessoas. Some-se a isso a menor exposição à luz solar, que pode influenciar os níveis de vitamina D, importante para o funcionamento do sistema imunológico.

Hábitos que fortalecem a imunidade

- Hidratação constante: mesmo com menos sede no frio, o corpo continua precisando de água. A hidratação mantém as mucosas úmidas e ajuda o organismo a elimi-

nar toxinas.

- Alimentação equilibrada: frutas cítricas, vegetais verde-escuros e alimentos ricos em zinco e vitamina C são aliados reconhecidos da imunidade. Uma alimentação variada, e não um único "alimento milagroso", é o que realmente sustenta as defesas do corpo.
- Sono de qualidade: é durante o sono que o organismo produz boa parte das células de defesa. Noites mal-dormidas, de forma repetida, enfraquecem a resposta imunológica.
- Atividade física regular: exercícios moderados e constantes contribuem para a circulação sanguínea e para a saúde geral, embora o excesso de exercício intenso sem descanso adequado possa ter efeito contrário.
- Higiene das mãos: lavar as mãos com frequência, especialmente antes das refeições e após tossir ou espirrar, continua sendo uma das medidas mais simples e eficazes contra a transmissão de vírus respiratórios.
- Ventilação dos ambientes: mesmo no frio, manter os ambientes de trabalho e de casa arejados, ainda que por alguns minutos ao dia, reduz a concentração de partículas virais no ar.

Cuidados específicos no ambiente industrial

Em ambientes fabris, a alternância entre áreas quentes, como próximo a fornos e processos de solda, e áreas externas frias, pode gerar desconforto respiratório e favorecer resfriados. Vestir-se em camadas, evitar a exposição brusca a correntes de ar após atividades que geram suor, e manter uma vestimenta adequada ao trajeto até o trabalho são cuidados simples que fazem diferença.

Quando procurar orientação médica

Sintomas leves, como coriza e tosse ocasional, costumam ser autolimitados e resolvidos com repouso e hidratação. No entanto, febre persistente, falta de ar, dor no peito ou piora progressiva dos sintomas são sinais de alerta que merecem avaliação médica. Pessoas com condições crônicas, como asma ou doenças cardíacas, devem redobrar a atenção nesta época do ano.



Um cuidado coletivo

Cuidar da própria saúde no inverno também é um gesto de cuidado com o time. Evitar comparecer ao trabalho com sintomas de

gripe, quando possível, e adotar hábitos simples de higiene ajudam a proteger não apenas quem os pratica, mas todos ao redor. Pequenas atitudes, somadas, fazem toda a diferença para atravessarmos o inverno com mais saúde e disposição.

Comunicação assertiva: a habilidade que acelera carreiras

Entre todas as competências comportamentais valorizadas no ambiente de trabalho, a comunicação assertiva ocupa um lugar de destaque. Ela é a habilidade de expressar ideias, opiniões e necessidades de forma clara, direta e respeitosa, sem passar por cima do outro, mas também sem se anular.

Profissionais que dominam essa habilidade tendem a resolver conflitos com mais eficiência, construir relações de confiança e se destacar em processos de liderança.

Os três estilos de comunicação

Para entender o que é assertividade, é útil compará-la com outros dois estilos comuns:

- Comunicação passiva: a pessoa evita expressar suas opiniões ou necessidades por medo de conflito, o que gera acúmulo de frustração e, muitas vezes, ressentimento.
- Comunicação agressiva: a pessoa expressa suas opiniões de forma impositiva, desconsiderando os sentimentos e pontos de vista do outro, o que gera desgaste nas relações.
- Comunicação assertiva: a pessoa expressa o que pensa e sente com clareza e respeito, ouvindo o outro e buscando uma solução construtiva. A assertividade não significa "dizer tudo o que vem à

cabeça", mas sim comunicar com intenção, escolhendo as palavras certas, no momento certo, e com o tom adequado.

Por que a assertividade acelera carreiras

Profissionais assertivos costumam ser vistos como confiáveis, porque suas palavras e ações são coerentes. Eles conseguem negociar prazos com realismo, dar feedback sem gerar ressentimento, e defender suas ideias em reuniões sem entrar em disputas desnecessárias. Isso não apenas melhora as relações de trabalho, como também contribui para que essas pessoas sejam consideradas para posições de maior responsabilidade, já que a liderança exige justamente essa capacidade de comunicação clara e equilibrada.

Como desenvolver a comunicação assertiva

Algumas práticas simples ajudam a desenvolver essa habilidade ao longo do tempo:

- Use a primeira pessoa: frases como "eu sinto" ou "eu percebo" tendem a gerar menos defensividade do que acusações diretas como "você sempre faz isso".
- Seja específico: em vez de generalizar um problema, descreva a situação concreta que motivou a conversa.
- Escute antes de responder: dar espaço para o outro se expressar evita mal-en-

tendidos e mostra respeito genuíno.

- Separe fato de interpretação: descrever o que aconteceu, de forma objetiva, antes de expor sua opinião sobre o ocorrido, reduz a chance de conflito.
- Pratique o não, quando necessário: dizer não com clareza e educação é parte da assertividade, e evita compromissos que geram sobrecarga e ressentimento futuro.



Um exemplo prático

Imagine que um colega atrasou repetidamente a entrega de uma tarefa que impacta seu trabalho. Uma resposta passiva

seria não dizer nada e assumir a sobrecarga. Uma resposta agressiva seria criticar publicamente o colega. Uma resposta assertiva seria conversar em particular, descrever o impacto concreto do atraso, perguntar se há algo dificultando a entrega, e alinhar juntos um novo prazo realista.

Assertividade é respeito, para os dois lados

No fim das contas, a comunicação assertiva é uma forma de respeito, tanto por si mesmo, ao expressar suas necessidades, quanto pelo outro, ao ouvir e considerar seu ponto de vista. É uma habilidade que se desenvolve com prática constante, e que, uma vez internalizada, transforma não apenas a carreira, mas também as relações pessoais.

Segurança digital e segurança do trabalho

O WhatsApp é hoje uma das principais ferramentas de comunicação dos brasileiros, e por isso mesmo se tornou também um dos canais preferidos de criminosos digitais. Segundo pesquisa do Radar Febraban, o percentual de brasileiros que relataram ter sofrido tentativas de golpes saltou de 33% em setembro de 2024 para 38% em março de 2025, e entre os golpes mais citados está justamente aquele em que alguém se faz passar por um conhecido solicitando dinheiro por WhatsApp. (fonte:Febraban)

A escala do problema também aparece nos números de moderação da própria plataforma: a Kaspersky identificou o banimento de 6,8 milhões de contas fraudulentas no WhatsApp apenas nos seis primeiros meses de 2025.

Segundo a empresa de segurança, os criminosos têm usado inteligência artificial para automatizar abordagens e criar mensagens cada vez mais convincentes. (fonte:Eunerd)

Os golpes mais comuns

Entre as fraudes mais frequentes identificadas por especialistas em segurança digital estão:

- Golpe do parente ou amigo em apuros: o criminoso clona ou finge ser um contato conhecido e pede uma transferência urgente de dinheiro, geralmente alegando uma emergência.

- Falsos débitos de transportadoras: mensagens que simulam cobranças de encomendas com links maliciosos para captura de dados. É considerado o golpe de maior alcance recente, com criminosos usando contas com selo de verificação e números estrangeiros para se passar por empresas de transporte ou e-commerce. (fonte:Eunerd)
- Falsas ofertas de emprego e investimentos: promessas de renda rápida ou vagas remotas que, na verdade, buscam induzir a vítima a pagar taxas ou "investir" para liberar supostos ganhos.
- Central de atendimento falsa: contato que se passa por banco ou empresa conhecida, solicitando dados sensíveis sob pretexto de segurança.

Por que esses golpes funcionam

Um dado chama atenção: 41% das pessoas com ensino superior relataram maior suscetibilidade a tentativas de golpes, segundo a Febraban, o que mostra que escolaridade não é garantia de proteção. Os golpes funcionam porque exploram emoções como urgência, medo e confiança, não conhecimento técnico. Por isso, a defesa mais eficaz não é apenas tecnológica, é comportamental. (fonte:Febraban)

Como se proteger

- Desconfie de pedidos urgentes de dinheiro, mesmo vindos de contatos conhe-

cidos. Ligue para a pessoa por outro canal antes de qualquer transferência.

- Não clique em links de mensagens inesperadas, especialmente as que pedem dados pessoais, senhas ou envolvem cobranças.
- Ative a verificação em duas etapas no WhatsApp, o que dificulta a clonagem do número.
- Desconfie de contas com selo de verificação recém-adquirido ou números estrangeiros se passando por empresas conhecidas.
- Nunca compartilhe códigos de verificação recebidos por SMS ou WhatsApp, mesmo que a pessoa do outro lado alegue ser suporte técnico.
- Verifique promessas de lucro fácil: se parece bom demais para ser verdade, provavelmente é.

O papel de cada um na

prevenção coletiva

Assim como na segurança do trabalho, a segurança



digital é uma responsabilidade compartilhada. Um clique apressado pode comprometer não apenas dados pessoais, mas também informações da empresa, caso o dispositivo seja usado para fins profissionais. Cultivar o hábito da desconfiança saudável diante de mensagens inesperadas é, hoje, tão importante quanto qualquer outro cuidado de segurança que praticamos no dia a dia.



Datas comemorativas

- 01** qua – Dia da Vacina BCG; Dia Internacional do Cooperativismo
- 02** qui – Dia do Bombeiro Brasileiro; Dia do Hospital
- 03** sex – Dia Internacional das Cooperativas;
- 04** sáb – Dia do Operador de Telemarketing; Dia da Independência dos Estados Unidos
- 05** dom – Dia da Fundação do Exército da Salvação
- 06** seg – Dia da Criação do IBGE
- 07** ter – Dia Mundial do Chocolate
- 08** qua – Dia do Panificador; Dia Nacional do Pesquisador
- 09** qui – Dia da Revolução Constitucionalista de 1932 (feriado estadual em São Paulo)
- 10** sex – Dia da Pizza; Dia Mundial da Lei
- 11** sáb – Dia Mundial da População
- 12** dom – Dia do Engenheiro Florestal
- 13** seg – Dia do Cantor; Dia Mundial do Rock
- 14** ter – Dia da Liberdade de Pensamento;
- 15** qua – Dia Internacional do Homem
- 16** qui – Dia do Comerciante;
- 17** sex – Dia de Proteção às Florestas
- 18** sáb – Dia Internacional Nelson Mandela
- 19** dom – Dia da Caridade; Dia Nacional do Futebol
- 20** seg – Dia do Amigo e Internacional da Amizade
- 21** ter – Dia dos Mortos da Marinha
- 22** qua – Dia do Cantor Lírico; Dia do Trabalhador Doméstico
- 23** qui – Dia do Guarda Rodoviário
- 24** sex – Dia Nacional do Suinocultor
- 25** sáb – Dia de São Cristóvão; Dia do Motorista; Dia do Escritor
- 26** dom – Dia dos Avós
- 27** seg – Dia do Motociclista; Dia Mundial de Conscientização e Combate ao Câncer de Cabeça e Pescoço (Julho Verde)
- 28** ter – Dia do Agricultor; Dia Mundial de Luta contra as Hepatites Virais (Julho Amarelo)
- 29** qua – Dia da Identificação
- 30** qui – Dia Mundial contra o Tráfico de Pessoas
- 31** sex – Dia da Campanha do Quilo



Data	Nome	Setor
1/7	Vitor Gomes da Silva	Recebimento e Abastecimento
1/7	Luciana Aparecida de Campos Germano	Recursos Humanos
2/7	Diego Oliveira Santos	Trefila Grande
2/7	Luiz Antonio Orlandi	Movimentação de Materiais
4/7	Bruno Pereira da Cruz	Dobras e Calibragem
4/7	José Alves de Lima Junior	Estamparia
5/7	Rubens Alves de Almeida	Laboratório
6/7	Joclécio da Silva Santos	Perfilas
6/7	Victor Leite Nascimento	Corte e Rebarbação
9/7	Lucas Gomes da Silva	Serras
10/7	João Roberson Panta	Serras
13/7	Adriano Francisco da Silva	Dobras e Calibragem
13/7	Claudinei Ribeiro de França	Corte e Rebarbação
15/7	Manoel Pereira Filho	Decapagem
16/7	Renato de Oliveira Melo	Corte a Laser
17/7	Ricardo Félix	Produção
18/7	Martinho Pedro do Nascimento	Vendas
21/7	José Vinícius de Carvalho Gavioli	Qualidade
24/7	Adenilton Pereira Fernandes	Pontas, Prensa e Forja
25/7	Irismar Ferreira Barros	Tesoura Rotativa - Slitter
28/7	Carlos Batista Reis	Corte e Rebarbação
30/7	Ismael Simão Martins	Formadora Oto Mills
30/7	Sérgio Galdino do Nascimento	Decapagem

