

O valor das coisas que ninguém aplaude



Outubro Rosa

Apoiar também faz parte do cuidado.

Informação, privacidade e ajuda prática fortalecem a rede de apoio.

Leia na página #Saúde&Cultura e acompanhe o Blog do Colaborador.



Acompanhe outras campanhas e datas especiais ligada a saúde.

10 sáb - Saúde mental

Pedir ajuda também

é uma forma de cuidar de si.

13 ter - Trombose

Reconhecer sinais e buscar atendimento rápido faz diferença.

15 qui - Lavagem das mãos

Água e sabonete ajudam a proteger a saúde de todos.

16 sex - Alimentação

Comida de verdade e escolhas possíveis fazem parte do cuidado.

17 sáb - Sífilis

Informação, testagem e tratamento ajudam a interromper a transmissão.

17 sáb - Vacinação

Confira sua caderneta e mantenha a proteção em dia.

18 dom - Menopausa

Compreender essa fase é acolher com respeito e informação.

O valor das coisas que ninguém aplaude

Há atitudes que dificilmente recebem aplausos. Devolver o que foi encontrado. Corrigir um erro antes que alguém perceba. Cuidar de um objeto compartilhado. Reconhecer a contribuição de quem não está presente. Esses gestos costumam acontecer longe das homenagens. Ainda assim, ajudam a sustentar a convivência.

É natural gostar de reconhecimento. Um agradecimento pode encorajar e mostrar que o esforço foi percebido. Mas o valor de uma atitude não desaparece quando ninguém a vê.

Quando ninguém está olhando

Podemos pensar nisso diante de escolhas pequenas: o que faço quando seria fácil deixar um problema para outra pessoa? Como trato alguém de quem não preciso obter nada? Consigo ser justo quando isso exige abrir mão de uma vantagem?

As respostas aparecem menos nas intenções que anunciamos e mais nos hábitos que repetimos. Guardar uma ferramenta em condições de uso, preservar uma informação particular ou devolver um valor recebido a mais são decisões concretas. Não precisam de testemunhas para fazer diferença.

O cuidado continua no outro

No trabalho, uma atitude discreta pode facilitar uma etapa inteira. Quem organiza o material ajuda alguém a encontrá-lo. Quem registra uma pendência permite que a próxima pessoa se prepare. Quem reconhece uma dúvida antes de prosseguir abre espaço para uma orientação segura.

Nem sempre veremos o resultado desses cuidados. O colega pode chegar em outro turno, usar o material dias depois ou receber a informação sem saber quem a organizou. A contribuição permanece, mesmo quando seu autor não é lembrado.

Reconhecer também é cuidar

Valorizar gestos silenciosos não significa dispensar o reconhecimento. Agradecer de forma específica mostra atenção: dizer o que a pessoa fez e como aquilo ajudou é mais significativo do que um elogio automático.

Também podemos reconhecer a contribuição de quem ficou nos bastidores.

É importante, porém, não transformar toda boa atitude em exposição. Há quem prefira um agradecimento reservado. Quando uma ação envolve a dificuldade de alguém, preservar sua privacidade deve fazer parte da homenagem.

Integridade tem limites justos

Isso não significa aceitar injustiças ou trabalhar sem limites. Fazer o que é correto também inclui reconhecer o próprio valor e respeitar os próprios direitos. Colaborar não é assumir indefinidamente a responsabilidade dos outros, esconder sobrecarga ou concordar com situações inseguras.

A integridade aparece tanto no cuidado quanto na coragem de conversar com clareza. Podemos dizer que precisamos de ajuda, apontar uma dificuldade e propor uma solução sem abandonar o respeito. A convivência melhora quando consideração e responsabilidade caminham juntas.

Talvez algumas de nossas melhores contribuições nunca recebam uma homenagem. Seus efeitos, porém, podem aparecer na tranquilidade de alguém, numa dificuldade evitada ou na confiança que torna possível trabalhar e viver juntos.

Ao terminar o dia, vale uma pergunta simples: o que deixei um pouco melhor para quem vem depois? Às vezes, a resposta será pequena. E ainda assim terá valor.



Outubro Rosa: apoiar também faz parte do cuidado

Uma consulta marcada pode envolver muito mais do que encontrar um horário na agenda. Há mulheres que precisam organizar o cuidado dos filhos, conseguir transporte, conciliar responsabilidades ou enfrentar o receio de um resultado. Por isso, o Outubro Rosa também convida

familiares, amigos e colegas a pensar em como oferecer apoio.

Uma pergunta simples pode abrir esse caminho: “Existe alguma coisa prática que eu possa fazer para ajudar?” A resposta pode ser companhia, uma refeição preparada, ajuda com uma tarefa ou apenas alguém disposto a escutar.

Informação para agir no momento certo

Conhecer o aspecto habitual das mamas ajuda a perceber mudanças. Um caroço, alterações na pele ou no mamilo e saída espontânea de líquido pelo mamilo precisam de avaliação profissional. Essas alterações nem sempre significam câncer, mas merecem investigação. Não é necessário esperar pela próxima campanha ou pelo exame de rotina para

procurar atendimento.

A mamografia de rastreamento é realizada quando não existem sinais ou sintomas suspeitos. A recomendação atual do Ministério da Saúde é sua realização a cada dois anos para mulheres de 50 a 74 anos. Entre 40 e 49 anos, o acesso ao exame no SUS envolve orientação e decisão compartilhada com profissional de saúde. Histórico familiar e outras condições podem exigir acompanhamento



individualizado.

Observar as mamas não substitui os exames indicados. Da mesma forma, um

exame anterior normal não dispensa a avaliação de uma alteração nova.

Apoio que respeita escolhas

Quando existe uma investigação ou um diagnóstico, cada pessoa tem seu próprio modo de lidar com a situação. Algumas querem conversar; outras preferem preservar detalhes. Perguntar antes de compartilhar informações é uma forma essencial de respeito.

Evite comparar casos, indicar tratamentos por conta própria ou exigir otimismo. Frases como “você precisa ser forte” podem acrescentar uma co-

brança a quem já enfrenta muitas preocupações. É possível oferecer presença sem determinar como a pessoa deve se sentir.

No trabalho, discrição e acolhimento fazem diferença. Informações sobre saúde não devem se transformar em assunto de corredor. Necessidades relacionadas à rotina devem ser tratadas pelos canais adequados, preservando a privacidade.

O Outubro Rosa ganha sentido quando a conscientização se transforma em atitudes: buscar orientação, investigar alterações e facilitar o acesso ao cuidado. Apoiar é estar disponível para aquilo de que a pessoa realmente precisa.

18 dom • Dia Mundial da Menopausa

Compreender essa fase faz diferença. A transição para a menopausa pode trazer ondas de calor, alterações do sono e outros desconfortos, com intensidade diferente para cada mulher. Sintomas que afetam o bem-estar merecem acolhimento e avaliação na unidade de saúde. Existem possibilidades de cuidado, e a indicação de tratamento deve considerar o histórico e as necessidades individuais. Em casa e no trabalho, informação, respeito e ausência de piadas ajudam a tornar essa fase menos solitária.

Fontes: INCA e Ministério da Saúde. No blog: Saúde mental: como perceber que é hora de pedir ajuda.

Ensinar o que você sabe também desenvolve você



Quem conhece bem uma tarefa pode realizá-la quase automaticamente. Ao ensiná-la, porém, precisa organizar as etapas, explicar escolhas e perceber detalhes que a experiência tornou menos visíveis. Compartilhar conhecimento é uma oportunidade de observar o próprio trabalho com mais atenção.

Comece pelo objetivo

Antes de demonstrar uma atividade, explique o que precisa ser feito e como reconhecer um resultado correto. Mostre a relação daquela tarefa com as etapas seguintes. Saber para que serve cada cuidado ajuda a compreender sua importância.

Depois, apresente a sequência e os pontos que exigem atenção. Use os procedimentos vigentes e respeite as exigências de capacitação e autorização. A orientação de um colega não substitui treinamentos obrigatórios nem libera uma pessoa para executar uma atividade

para a qual não está habilitada.

Explique sem pular etapas

Aquilo que parece óbvio para quem tem experiência pode ser uma descoberta para quem está começando. Evite instruções como “é só fazer assim” quando existem verificações, limites e condições que precisam ser conhecidos.

Ao demonstrar, diga o que está observando e por que toma cada decisão. Se houver uma exceção, mostre onde procurar orientação. Ensinar um atalho informal como se fosse o procedimento correto pode transmitir um problema junto com a tarefa.

Dê espaço para a dúvida

Demonstrar ajuda, mas não basta perguntar “entendeu?”. Peça que a pessoa explique, com suas palavras, o que compreendeu. Quando a prática for permitida e segura, acompanhe sua execução e esclareça as dúvidas.

Uma pergunta repetida pode indicar que a explicação precisa de outro caminho. Use um exemplo, retome uma etapa ou consulte o material de referência. A pressa para encerrar a orientação não deve ser maior do que o cuidado para que ela seja compreendida.

Corrija com clareza

Evite corrigir com ironia ou fazer tudo pela pessoa. Uma orientação específica é mais útil do que um comentário

genérico: mostre qual etapa precisa ser revista e por quê. Quando houver risco, siga imediatamente os procedimentos de segurança aplicáveis.

Também reconheça o que foi feito corretamente. Isso ajuda a distinguir uma dúvida pontual de uma dificuldade mais ampla. O objetivo é permitir que a pessoa avance com responsabilidade e saiba quando precisa pedir apoio.

Aprenda com quem aprende

As perguntas de quem aprende podem revelar instruções pouco claras ou hábitos que merecem revisão. Se houver dúvida sobre o procedimento correto, busquem a referência ou o responsável pela orientação. Admitir que não se sabe uma resposta é mais responsável do que improvisá-la.

Ao final, combinem como as dúvidas seguintes serão tratadas. Quando necessário, registrem a orientação pelos meios adequados. O conhecimento precisa continuar acessível depois que a conversa termina.

Neste mês do professor, vale reconhecer quem compartilha conhecimento com paciência e responsabilidade. Ensinar bem exige atenção ao outro e disposição para continuar aprendendo.

Também no blog

“Há” ou “a”? Pequenas dúvidas, comunicação melhor.

O próximo colega também faz parte do seu trabalho.

Essas matérias estarão no Blog do Colaborador: colaborador-golin.com.br.

Antes de repassar, pense no impacto

Uma mensagem chega acompanhada de “estão dizendo”. Um comentário sobre um colega parece explicar uma situação. Em poucos minutos, aquilo que ninguém confirmou já circula como verdade.

A facilidade de encaminhar pode esconder uma responsabilidade: depois que a informação se espalha, nem sempre conseguimos alcançar todas as pessoas para corrigir um engano. Por isso, a decisão merece alguns instantes de atenção.

Confirme antes de concluir

Antes de repassar, vale parar: eu sei se isso é verdadeiro? Tenho autorização para compartilhar? Essa informação é necessária para quem vai recebê-la?

Diferencie o que você presenciou, o que alguém lhe contou e o que foi uma interpretação. Uma frase retirada de uma conversa pode ganhar outro sentido. Uma imagem antiga pode reaparecer sem contexto. A convicção de quem envia não substitui a confirmação.



Se o assunto exige uma decisão de trabalho, procure a fonte ou

o responsável adequado. Perguntar com respeito é melhor do que agir sobre uma versão incompleta.

Verdade também pede discrição

Mesmo uma informação correta pode ser particular. Questões de saúde, dificuldades familiares e conversas reservadas não se tornam públicas porque alguém teve acesso a elas.

Antes de incluir outra pessoa numa conversa, considere se ela precisa conhecer aqueles detalhes. Evite encaminhar capturas de tela, mensagens e imagens apenas para alimentar curiosidade. O acesso a uma informação não representa, por si só, autorização para divulgá-la.

A mesma atenção vale para os grupos de mensagens. Um comentário escrito num momento de irritação pode permanecer e ser compartilhado fora do contexto em que surgiu.

Encaminhe pelo canal adequado

Quando o assunto envolve um possível problema de trabalho, procure o canal adequado e relate o que de fato observou. Diferencie acontecimentos, interpretações e informações recebidas de terceiros. Isso permite apuração e evita julgamentos precipitados.

Agir com discrição não significa esconder riscos, irregularidades ou situações de violência. Significa encaminhar o assunto com responsabilidade, a quem pode tratá-lo, sem ampliar a exposição.

Também não é necessário investigar por conta própria ou confrontar pessoas para conseguir uma explicação. Registre as informações pertinentes e siga as orientações aplicáveis à situação.

Corrigir faz parte do cuidado

Se você já compartilhou algo incorreto, interrompa a circulação e corrija a informação junto às pessoas que a receberam. Explique com clareza qual ponto estava errado. Não acrescente novas suposições para justificar a primeira.

Quando alguém trouxe um rumor, é possível mudar o rumo da conversa sem humilhar: “Não sabemos se foi isso mesmo; vamos procurar a informação correta”. Essa postura ajuda a preservar a dignidade de todos.

A confiança também depende do que fazemos com a história dos outros. Nem tudo o que chega até nós precisa seguir adiante.

Outras leituras no blog

QR Code: confira o destino antes de confiar.

Movimentação de materiais: segurança em cada trajeto.

Uma história para ler juntos.

Infância: as brincadeiras que atravessam gerações.

As matérias estarão em colabradorgolin.com.br.



Datas comemorativas Outubro

01 qui – Dia Internacional das Pessoas Idosas; Dia Internacional da Música

02 sex – Dia Internacional da Não-Violência

03 sáb – Dia das Abelhas

04 dom – Dia da Natureza

05 seg – Dia Mundial dos Professores

06 ter – Dia do Tecnólogo

07 qua – Dia do Compositor Brasileiro

08 qui – Dia do Nordeste; Dia Mundial da Visão

09 sex – Dia Mundial dos Correios

10 sáb – Dia Mundial da Saúde Mental

11 dom – Dia Nacional de Prevenção da Obesidade

12 seg – Dia das Crianças; Nossa Senhora Aparecida; Dia Nacional da Leitura

13 ter – Dia Mundial da Trombose

14 qua – Dia Mundial da Normalização

15 qui – Dia do Professor; Dia Mundial da Lavagem das Mãos

16 sex – Dia Mundial da Alimentação

17 sáb – Dia Nacional da Vacinação; Dia Nacional de Combate à Sífilis e à Sífilis Congênita

18 dom – Dia Mundial da Menopausa; Dia do Médico

19 seg – Dia Nacional da Inovação

20 ter – Dia Mundial da Osteoporose

21 qua – Dia Nacional da Alimentação na Escola

22 qui – Dia Internacional de Atenção à Gagueira

23 sex – Dia do Aviador

24 sáb – Dia Mundial de Combate à Poliomielite

25 dom – Dia Nacional da Saúde Bucal

26 seg – Dia do Trabalhador da Construção Civil

27 ter – Dia Mundial do Patrimônio Audiovisual

28 qua – Dia do Servidor Público

29 qui – Dia Nacional do Livro

30 sex – Dia do Comerciante

31 sáb – Dia do Saci

Data Nome

02/10 Anderson Alves Nascimento

02/10 Kairo Araujo Pereira

05/10 Edmilson Manoel da Silva

05/10 Rafael Pereira de Oliveira

09/10 William dos Santos Rocha

11/10 Altair Rosa

11/10 Luiz Carlos dos Santos

11/10 Orlando Vieira da Silva

12/10 Denis do Nascimento de Oliveira

14/10 Anecandro Manoel Alves

15/10 Alessandro dos Santos

17/10 Sandro Henrique da Silva

18/10 Gilmar dos Santos Pereira

21/10 Luis Mario Souza Alves

22/10 Ricardo Antonio Junior

24/10 Guilherme Ferreira Chaves Alves

24/10 Mariana Campos Paz

26/10 Luan do Prado Machado

28/10 Amanda Silva Chagas Fernandes

29/10 Everton da Silva Araujo

30/10 Every Felipe da Cunha Carmo

Setor

Recebimento e Abastecimento

Trefila Grande

Dobras e Calibragem

Serras

Compras

Decapagem

Decapagem

Usinagem

PCP e Materiais

Solda

Fornos

Dobras e Calibragem

Mecânica

Lixamento - Dobras e Calibragem

Compras

Segurança do Trabalho

Administração Geral

Expedição

Recursos Humanos

Endireitamento

Ferramentaria

