



**PALAVRA
DO PRESIDENTE**

Iniciamos um novo ano com gratidão pelo caminho percorrido e confiança no que está por vir. Cada desafio superado nos trouxe até aqui mais fortes, mais unidos e preparados para novos voos. Que este seja um ano de trabalho com propósito, colaboração verdadeira e conquistas compartilhadas. Conto com cada um de vocês para seguirmos construindo, juntos, uma Real JG cada vez melhor.

JOSÉ GOMES
Presidente



PALAVRA DO CEO

Ter metas claras nos dá direção, foco e sentido ao que fazemos todos os dias. No trabalho e na vida pessoal, elas nos ajudam a transformar sonhos em planos, esforços em resultados e desafios em aprendizado. Quando sabemos onde queremos chegar, evoluímos com mais disciplina, propósito e confiança, construindo uma trajetória de crescimento contínuo e realização. Por isso, convido você que está lendo esse jornal interno a sentar e fazer seus planos e metas profissionais e pessoais para este ano que promete ser incrível!

Milton Góis
CEO – Real JG Facilities

Iniciando 2026

Iniciando um novo ciclo com foco



Com a alternância entre dias de chuva e calor intenso no verão de Brasília, alguns cuidados simples fazem toda a diferença para a saúde no dia a dia. Confira algumas dicas práticas para se prevenir de rinites, gripes e mal-estar:

Hidrate-se bem: o calor favorece a desidratação, que reduz a imunidade. Beba água ao longo do dia, mesmo sem sede.

Evite choques térmicos: mudanças bruscas entre ambientes muito quentes e com ar-condicionado frio podem irritar as vias respiratórias.

Mantenha a higiene nasal: lavar o nariz com soro fisiológico ajuda a reduzir alergias e crises de rinite.

Cuide da alimentação: priorize frutas, verduras e alimentos ricos em vitaminas para fortalecer o sistema imunológico.

Proteja-se da chuva: roupas molhadas e correntes de vento aumentam o risco de gripes e resfriados.

Descanse bem: uma boa noite de sono é essencial para manter o corpo equilibrado e resistente.

Pequenos hábitos no dia a dia contribuem para mais saúde, disposição e bem-estar ao longo de todo o ano.



Lembrete

Cuidar da própria saúde é um gesto de responsabilidade e carinho, que protege você e também quem trabalha ao seu lado.

OK.

Sobre não ter comunicação assertiva....

