

Deve fazer um estudo do sono?

A apneia obstrutiva do sono (AOS) - caracterizada pelo início e paragem da respiração durante o sono, frequentemente com ressonar alto - é uma das doenças mais comuns não diagnosticadas. Trinta milhões de pessoas nos EUA têm AOS, e 80% delas não o sabem! Apenas 3% dos adultos no Canadá afirmam sofrer de AOS, mas o governo estima que 20% sofram desta doença. A hipertensão arterial, as doenças cardíacas, os acidentes vasculares cerebrais, a demência, a diabetes de tipo 2 e a depressão podem estar associados à AOS. Se acorda frequentemente cansado(a) e/ou com a boca seca, se tem dores de cabeça matinais, se tem sonolência diurna excessiva, se sofre de suores noturnos ou se tem dificuldade em manter a atenção enquanto está acordado(a), é essencial falar sobre estes sintomas com um médico para uma avaliação adequada e eventual aconselhamento médico. Isso pode começar com um estudo do sono.



Fonte: American Academy of Sleep Medicine

Uma dose de exercício afasta a depressão

Há décadas que uma investigação significativa se centra na forma como o exercício pode ajudar a prevenir e a aliviar a depressão. As investigações mais recentes demonstram que o exercício está relacionado com a dose - quanto mais exercício, maior o efeito preventivo. Por exemplo, 20 minutos diários de caminhada rápida durante cinco dias por semana foram associados a uma taxa 16% mais baixa de sintomas depressivos e 43% menos probabilidades de depressão maior. Fale com o seu médico sobre o exercício e leia o estudo abaixo para ver mais rácios de dose ou de impacto e o que o exercício pode fazer por si.



Mais informações:

<https://studyfinds.org/few-minutes-exercise-depression/>

Humor no local de trabalho

O humor pode ser ensinado?

A resposta é sim, mas é pouco provável que tenha aulas de humor no trabalho. Em suma, o objetivo é cultivar e incentivar um ambiente de trabalho mais alegre e positivo, uma vez que pode aumentar a moral, melhorar o trabalho em equipa e reduzir o stresse, a ansiedade e o medo. Quando isto acontece, o carácter lúdico natural dos empregados manifesta-se. Quando um ou dois empregados respondem com genuinidade e espontaneidade, os outros empregados seguem naturalmente o exemplo. Por isso, a ideia não é criar humor, mas sim criar um local de trabalho onde o humor *nos encontre*.



Mais informações: www.warwick.ac.uk/newsandevents/pressreleases/laughter_really_is

O fornecimento de álcool em casa aumenta os danos

O facto de os pais servirem álcool a menores em casa sempre foi controverso. Presumivelmente, a ideia é desmistificar o álcool e as práticas de socialização para reduzir os problemas relacionados com o álcool mais tarde. Não funciona, diz um estudo longitudinal recente que teve início em 2010 e cujos resultados acabam de ser divulgados. Pelo contrário, o estudo demonstra um nexo de causalidade: Os pais que dão álcool a menores em casa aumentam a probabilidade de problemas relacionados com o álcool, como o consumo excessivo de álcool e outras consequências negativas. Mais de 20 estudos semelhantes mostraram resultados semelhantes. Então, qual é a técnica parental mais consistente para prevenir problemas relacionados com o álcool? Resposta: Forte desaprovação dos pais em relação ao consumo de álcool por menores.



Fonted: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24988258 and

www.findlaw.com/legalblogs/law-and-life/legal-for-kids-to-drink-alcohol-with-parents/

Ajudar um colega de trabalho a mudar

Muitos problemas de relacionamento entre colegas de trabalho são melhor resolvidos com uma abordagem entre pares. Infelizmente, muitos colegas evitam ser assertivos, ficam ressentidos ou pensam mesmo em demitir-se por causa de aborrecimentos que poderiam ser facilmente corrigidos com a abordagem correta. A influência dos pares é poderosa porque os pares têm naturalmente mais empatia pelas suas posições. Quando um colega encoraja ações específicas, estas podem ser mais facilmente aceites. Normalmente, os pares criam confiança entre si, pelo que as sugestões sobre a forma de corrigir um problema são mais bem recebidas. Questões como atrasos constantes, falta de comunicação, atitude negativa, mexericos ou recusa de prestar contas são adequadas para a correção entre pares. Parece-lhe familiar? Eis como proceder: 1) Esclareça o problema com datas, horas e instâncias em que ocorreu um comportamento indesejável. 2) Organize uma reunião onde tenha a certeza de que não será interrompido. 3) Utilize uma mentalidade positiva, preocupada e construtiva. 4) Utilize afirmações do tipo "eu", como "João, eu reparei que... quando chegas atrasado, isso coloca uma pressão extra sobre os restantes membros da equipa para que cubram as tuas tarefas". Evite "Tu sempre..." ou afirmações semelhantes. 5) Crie urgência com um foco no impacto do comportamento nos outros. (Não se esqueça da EAP da empresa se algo pessoal surgir na vossa conversa) 6) Seja solidário(a). (por exemplo, "Posso fazer alguma coisa para o(a) ajudar a fazer esta mudança?") 7) Colabore e faça um *brainstorming* em conjunto para descobrir uma solução. 8) Acompanhe e reconheça as mudanças positivas. Observe que os supervisores têm um papel fundamental no reconhecimento de problemas entre empregados; No entanto, um local de trabalho mais harmonioso e positivo surge quando existe um equilíbrio entre o apoio dos pares e a liderança.



Evite os erros do regresso às aulas

Evite estes quatro grandes erros que os pais cometem antes de os seus filhos regressarem à escola. Reduzirá o stresse e sentir-se-á menos sobrecarregado(a). 1) Preparativos de última hora.

Vá cedo comprar material escolar e uniformes e preencher a papelada. 2) Ignorar as ansiedades do seu filho relativamente ao regresso à escola. Conselho: Faça uma visita à escola, espreite pela janela, ande um pouco, fale sobre as expectativas e os receios e ofereça conforto. 3) Não praticar a rotina escolar antes do início das aulas. As crianças que ficam acordadas até muito tarde agora terão mais dificuldade em adaptar-se a uma nova rotina na semana em que a escola começa. 4) Faltar às orientações escolares e às visitas de estudo. Estes eventos fornecem informações valiosas que terá de procurar durante semanas e meses se não participar.



Você deve comer à meia-noite?

É claro que aqueles queijos e bolachas à meia-noite podem parecer tentadores se estiver acordado(a) até tarde e a fome apertar, mas poderá estar a colocar-se em risco de contrair diabetes tipo 2 como noctívago? Os investigadores descobriram que os trabalhadores por turnos correm um maior risco de sofrer de diabetes tipo 2 e que a história familiar e o estatuto socioeconómico não são totalmente responsáveis por isso. Em vez disso, o culpado, de acordo com a investigação, parece ser a "ingestão de alimentos fora de tempo" que prejudica a tolerância à glicose. Uma experiência simples com trabalhadores por turnos que alteraram a sua ingestão de alimentos para o período diurno em vez do noturno resolveu o problema da tolerância à glicose. Pode não trabalhar por turnos, mas um sono e hábitos alimentares deficientes podem colocá-lo num risco comparável. Os ritmos circadianos são mecanismos biológicos que regulam os ciclos de sono-vigília e outras funções metabólicas. Fale com o seu médico sobre a sua dieta, incluindo comer tarde à noite, especialmente à medida que envelhece, porque o risco aumenta na terceira idade.

Saiba mais: <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.abg9910>



Liberte as suas emoções com a sua EAP

Não hesite em utilizar a EAP da sua empresa como um escape para desabafar as suas frustrações. Expor as suas emoções a um profissional pode ser útil e permitir a libertação de sentimentos reprimidos que podem ter-se acumulado ao longo do tempo. Expressar as suas emoções pode ser catártico e proporcionar uma sensação de alívio. A EAP é confidencial e oferece-lhe um espaço seguro e sem juízos de valor para se exprimir. O facto de ser ouvido(a) e compreendido(a) valida os seus sentimentos e experiências e, se o solicitar, a EAP ajudá-lo-á a dar o passo seguinte: identificar o problema e a solução. Evitar uma chamada de crise para a EAP. Discuta o que lhe vai na alma neste momento.

