

# COASTLINE EAP NOTÍCIAS

401-732-9444 | 800-445-1195 | [WWW.COASTLINEEAP.COM](http://WWW.COASTLINEEAP.COM)

## Aconselhamento para a gestão do stress?



A pesar das muitas dicas de gestão do stress que existem, nem todos conseguem decidir quais as que funcionam melhor ou como aplicá-las de forma consistente para obter o impacto desejado. É aqui que o aconselhamento profissional pode ajudar. Considere a possibilidade de procurar apoio quando confrontado(a) com um stress persistente e avassalador que, na sua opinião, interfere com o seu funcionamento diário. Os sintomas físicos de stress, como dores de cabeça, problemas gastrointestinais ou problemas de sono constantes, são também indicadores de que está na altura de procurar apoio. Normalmente, quando o stress é incontrolável, afeta negativamente as suas relações com a família, amigos e colegas. Com base nos sinais acima mencionados, pode ser benéfico contactar o Programa de Assistência ao Trabalhador (EAP) da sua empresa ou procurar apoio e recursos adicionais. Ao fazê-lo, pode obter a ajuda e as ferramentas necessárias, incluindo competências para toda a vida, para gerir melhor o stress, tanto agora como no futuro.

## O que uma pequena horta pode fazer pelo bem-estar



A primavera é a altura perfeita para explorar a jardinagem - tanto para produtos frescos como para melhorar o bem-estar. Pode começar com um único vaso ou um metro quadrado de espaço e, com um pouco de luz solar, aproveitar esta oportunidade de bem-estar para ajudar a gerir o stress. A jardinagem promove o relaxamento, alivia a tensão, melhora o humor, melhora o bem-estar emocional, incentiva a atenção plena e dá-lhe uma sensação de ligação à terra, conexão, admiração pela natureza e realização. Um jardim maior também lhe dará muito exercício. Comece hoje mesmo - uma mão-cheia de sementes custa apenas alguns euros!

Recurso: "Square-Foot Gardening: A Beginner's Guide" Mel Bartholomew

## Mantenha a sua equipa alinhada, empenhada e produtiva

Não negligencie a importância de a sua equipa se reunir regularmente para tratar de questões de comunicação, produtividade e satisfação no trabalho. Muitos trabalhadores fazem parte de equipas, mas é frequente passarem-se meses ou anos sem que algumas equipas tenham tempo para tratar de questões que afetam a produtividade e a coesão. Reconhece estes sinais e sintomas de "reunião fora de prazo"?



- 1) questões não resolvidas que conduzem a mal-entendidos ou conflitos;
- 2) formação de panelinhas entre funcionários com os mesmos interesses para criar laços, desabafar frustrações e protegerem-se mutuamente, utilizando uma visão "nós contra eles" da unidade de trabalho;
- 3) perceção de falta de confiança entre os membros da equipa; e
- 4) os membros da equipa demonstram menos iniciativa do que no passado.

## Ultrapassar a resistência e conseguir mais com os micro-hábitos



Os micro-hábitos são ações minúsculas, facilmente realizáveis, ligadas a objetivos perfeitamente integrados nas rotinas diárias.

Contornam a resistência à mudança, oferecendo um caminho para ultrapassar a intimidação dos grandes objetivos que nos podem afastar daquilo que mais desejamos. Os micro-hábitos exercem uma influência significativa devido ao seu impacto cumulativo. Começa com pequenas tarefas que podem ser geridas. A resistência é quase nula. Estes comportamentos promovem a disciplina e o dinamismo. E isso abre caminho para sucessos maiores. Por exemplo, uma flexão diária pode parecer trivial, mas começar com apenas uma e adicionar gradualmente mais pode evoluir para uma rotina de exercício robusta ao longo do tempo. Aprofunde-se mais nesta estratégia que pode mudar a sua vida lendo "The Power of Tiny Wins": Building Success Through Micro Habits" (2024).

## Reduzir o risco pessoal ao utilizar antidepressivos

Uma em cada oito pessoas toma um antidepressivo. Você ou um ente querido toma um antidepressivo? Existem dezenas de antidepressivos (por exemplo, Paxil, Zoloft, Prozac), mas não estão isentos de riscos. Embora os antidepressivos possam ajudar os doentes a ultrapassar a depressão, a gerir a ansiedade e a melhorar o sono, siga atentamente as instruções do seu médico, especialmente enquanto espera que um medicamento específico faça efeito e alivie os seus sintomas. Normalmente, os médicos procuram identificar o medicamento correto através de pequenos ensaios e, durante este período, a comunicação é fundamental. Desde 2004, a Food and Drug Administration exige que os doentes sejam informados de que existe um risco acrescido de pensamentos suicidas em crianças e adolescentes que utilizam antidepressivos. Os estudos sobre a suicidalidade são díspares, mas a advertência aplica-se agora também aos jovens adultos que tomam antidepressivos. Um estudo mostrou um maior risco durante a primeira semana, aproximadamente, e outro estudo descobriu que a psicoterapia de apoio era muito útil para reduzir esse risco.

### Dicas:

- 1) comunicar ao seu médico qualquer aumento de agitação ou ansiedade após o início de um antidepressivo;
- 2) esperar que o seu médico acompanhe as suas reações à nova medicação
- 3) tenha uma conversa aprofundada com o seu médico sobre os potenciais riscos e benefícios do tratamento com antidepressivos, mas esteja ciente de que os benefícios podem ser muito superiores aos riscos;
- 4) informe-se sobre os antidepressivos e a forma como funcionam; e
- 5) discuta com o seu médico a forma como a adoção de um estilo de vida saudável - através de exercício físico regular, alimentação equilibrada, sono adequado e atividades agradáveis - pode complementar a medicação no tratamento da sua doença.

Saiba mais em [clevelandclinic.org/health](https://www.clevelandclinic.org/health) (pesquise "antidepressants-depression-medication").

## Compreender a auto-motivação e a autodisciplina para aumentar o sucesso



A auto-motivação é o impulso interior para atingir um objetivo, mas a *autodisciplina* é o que faz as coisas acontecerem. A auto-motivação é mais fácil de conseguir do que a autodisciplina. Talvez já o saiba se não tiver cumprido as etapas de ação de uma resolução de Ano Novo. A autodisciplina inclui resistir consistentemente a distrações, adiar frequentemente a gratificação e aderir a rotinas ou planos, mesmo perante desafios. Melhorar a autodisciplina:

- 1) decida - e visualize - um objetivo;
- 2) divida o objetivo em pequenas tarefas;
- 3) repita o ponto 2, com as tarefas ainda mais pequenas;
- 4) encaixe as tarefas em intervalos de tempo de uma rotina diária existente - um ponto-chave porque uma rotina *puxa* por si com menos dependência da força de vontade para agir; e
- 5) recompense os seus sucessos, grandes e pequenos.

Novo recurso: "Self-Discipline: How to Keep Mental Control to Provide Self-Improvement and Achieve Goals Every Day" (dezembro 2023)

## Evitar problemas de casal por causa de dinheiro



A auto-motivação é o impulso interior para atingir um objetivo, mas a *autodisciplina* é o que faz as coisas acontecerem. A auto-motivação é mais fácil de conseguir do que a autodisciplina. Talvez já o saiba se não tiver cumprido as etapas de ação de uma resolução de Ano Novo. A autodisciplina inclui resistir consistentemente a distrações, adiar frequentemente a gratificação e aderir a rotinas ou planos, mesmo perante desafios. Melhorar a autodisciplina:

- 1) decida - e visualize - um objetivo;
  - 2) divida o objetivo em pequenas tarefas;
  - 3) repita o ponto 2, com as tarefas ainda mais pequenas;
  - 4) encaixe as tarefas em intervalos de tempo de uma rotina diária existente - um ponto-chave porque uma rotina *puxa* por si com menos dependência da força de vontade para agir; e
  - 5) recompense os seus sucessos, grandes e pequenos.
- Novo recurso: "Self-Discipline: How to Keep Mental Control to Provide Self-Improvement and Achieve Goals Every Day" (dezembro 2023)

Saiba mais : <https://www.investopedia.com> [Search "money marriage issues"]

## Compreendendo o Impacto do Álcool na Saúde Além da Ressaca

O acetaldeído é uma substância tóxica produzida pelo fígado quando o álcool é metabolizado (e é um dos principais fatores que contribuem para a ressaca). Mas o acetaldeído também é considerado um agente cancerígeno. Os Centros de Controlo e Prevenção de Doenças referem que o consumo diário de três ou mais bebidas alcoólicas aumenta o risco de cancro do estômago e do pâncreas, mas o consumo excessivo de álcool é também um fator de risco de cancro da cabeça e do pescoço (boca, garganta e caixa vocal), do fígado, do cólon, do reto e da mama! As fortes suspeitas estão também associadas ao cancro da próstata. O tratamento de uma potencial perturbação do consumo de álcool é uma prioridade para si? Comece com uma avaliação gratuita e confidencial através da sua EAP ou consulte um profissional de tratamento. Saiba mais em [www.cdc.gov](https://www.cdc.gov) (pesquise "alcohol and cancer").

