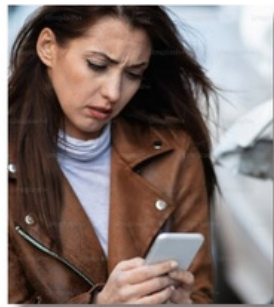


COASTLINE EAP NOTÍCIAS

401-732-9444 | 800-445-1195 | WWW.COASTLINEEAP.COM

superar o medo do estigma para procurar aconselhamento

Os desafios pessoais podem afetar o bem-estar das pessoas, e as distrações mentais que muitas vezes os acompanham podem impedi-las de darem o seu melhor. O programa de assistência aos funcionários (EAP) é uma forma fácil de o(a) ajudar a superar desafios, mas será que o estigma ou a vergonha o(a) estão a impedir de procurar ajuda? Sabe que existe o princípio da confidencialidade, mas acha que lidar com os problemas sozinho(a) demonstra que não é incompetente ou fraco(a). Mais eis a grande revelação: isso não poderia estar mais longe da verdade. Procurar aconselhamento é uma decisão corajosa e proativa que demonstra força, autoconsciência e o compromisso para com o crescimento pessoal. Tal como falaria com um médico se tivesse uma doença física, procurar aconselhamento para ajudar a resolver desafios ou problemas emocionais é igualmente fundamental para cuidar do seu bem-estar. Atualmente, as entidades empregadoras esforçam-se por promover uma cultura de apoio que incentiva a procura de aconselhamento. Por isso, força. Dê o primeiro passo. O seu futuro "eu" irá agradecer-lhe por isso.



Controle a sua tensão

Onze milhões de pessoas nos EUA têm hipertensão (pressão arterial elevada) e não o sabem. É uma dessas pessoas? Controle a sua tensão se nunca o fez antes ou se já passou algum tempo desde a última vez que a mediou. A hipertensão é muitas vezes chamada de "assassino silencioso", porque praticamente não apresenta sintomas perceptíveis até que os seus efeitos criem subitamente uma crise hipertensiva, que pode ser um ataque cardíaco ou um acidente vascular cerebral. Ao contrário do que se pensa, uma dor de cabeça não indica necessariamente tensão alta! Um facto assustador: Um terço das vítimas de AVC têm perda de visão - algumas de forma permanente e em ambos os olhos.



Fonte: millionhearts.hhs.gov [pesquisar "hypertension" (hipertensão)]

Recupere a positividade da sua equipa

A sua equipa de trabalho tem uma ligação forte com um elevado nível de confiança? Se não for esse o caso, recuperar a positividade é provavelmente mais fácil do que pensa. O moral da equipa deteriora-se naturalmente se as tarefas simples que reforçam a coesão forem ignoradas devido às pressões de tempo, aos prazos, à falta de pessoal e ao excesso de trabalho. Isto permite que se instalem pequenas tensões e mal-entendidos. Portanto, é importante que crie oportunidades para ter discussões mediadas em que toda a equipa possa abordar em privado os conflitos, as falhas de comunicação e as tensões sentidas para resolver os problemas de forma construtiva. Aproveite esse tempo para esclarecer também as funções, as responsabilidades e as expectativas de cada um. Elimine a ambiguidade e as fontes potenciais de conflito. E veja como se sente melhor ao vir trabalhar amanhã.



Manter-se seguro na bicicleta

Todos os anos, ocorrem cerca de 1000 mortes devido a acidentes de bicicleta, e a maioria acontece porque as pessoas não cumpriram as regras de trânsito. A primavera dá início a um aumento do número de utilizadores de bicicletas, pelo que é aconselhável ter em conta algumas dicas de que talvez nunca tenha ouvido falar para se manter em segurança. Aqui está uma relativa à iluminação: Para uma maior segurança durante a condução à noite, é importante que se consiga ver as luzes de ambos os lados da bicicleta. Uma delas deve piscar para chamar a atenção e a outra deve estar sempre ligada. Isto permite que os outros utentes da estrada avaliem a sua distância. Para além de uma iluminação adequada, o vestuário refletor e a utilização de sinais gestuais são também cruciais para andar de bicicleta em segurança. Lembre-se: estar sempre visível e previsível na estrada pode reduzir significativamente o risco de acidentes, garantindo uma viagem agradável e segura para todos.



Fonte: www.nhtsa.gov [pesquisar "bicycle safety rules" (regras de segurança para bicicletas)]

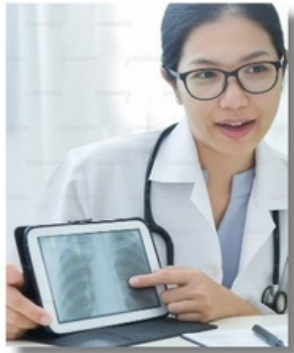
Evitar as falhas de comunicação no local de trabalho

Muitas organizações consideram os problemas de comunicação como o seu maior e mais dispendioso desafio. Quase tudo depende da comunicação, o que deixa muito espaço para problemas. No que diz respeito ao impacto nos funcionários, os conflitos entre os trabalhadores, os ressentimentos, os rancores e até o desejo de abandonar completamente o emprego são as consequências mais associadas a uma comunicação problemática. Quantas das seguintes falhas de comunicação reconhece?

- 1) Interpretação incorreta do tom do texto (a interpretação incorreta de uma mensagem recebida cria tensões desnecessárias);
 - 2) falta de clareza ou de informação quando lhe é dada uma tarefa (gera confusão, frustração e atrasos ou, possivelmente, medo de pedir mais esclarecimentos);
 - 3) falha na validação (não dar ao interlocutor pistas verbais e não verbais que confirmem que a mensagem está a ser recebida e compreendida, o que causa frustração e tensão);
 - 4) reter informações (reter deliberadamente informações ou excluir colegas de trabalho de discussões importantes leva a sentimentos de exclusão e ressentimento); e
 - 5) ignorar sinais não-verbais, como expressões faciais ou outra linguagem corporal, durante uma conversa destinada a transmitir sentimentos e opiniões (a pessoa que fala sente que o ouvinte está desinteressado ou não tem empatia, o que gera tensão).
- Se existe uma estratégia global para prevenir ou ultrapassar os problemas de comunicação é a promoção de uma cultura de trabalho que fomente o respeito. Um local de trabalho positivo cria as bases para uma melhor comunicação, promovendo a confiança, a colaboração e a compreensão mútua entre os funcionários. Os locais de trabalho respeitadores resolvem os conflitos mais rapidamente, porque os trabalhadores estão mais dispostos a falar, a dialogar sobre os problemas e a encontrar soluções. Isto também permite resolver os conflitos mais depressa e manter as boas relações.

Osteoporose: coração que não vê, coração que não sente

A osteoporose é uma doença que enfraquece os ossos e contribui para a ocorrência de fraturas. É um mito dizer que só os idosos são afetados pela doença, embora estes tenham um risco acrescido. Os jovens são afetados por doenças que deterioram a saúde dos ossos. Por exemplo, um jovem que sofra de bulimia pode sofrer uma fratura óssea devido aos efeitos adversos da doença que interferem com a absorção de cálcio e de nutrientes essenciais. Os problemas hormonais, a diabetes, a doença celíaca, a doença inflamatória intestinal e doenças como a artrite reumatoide podem desempenhar um papel importante no enfraquecimento dos ossos. Alguns medicamentos também enfraquecem os ossos, especialmente se afetarem a absorção de cálcio ou de vitamina D. Os ossos quebradiços que afetam as pessoas que têm osteoporose são comparáveis a galhos secos que se partem facilmente quando são dobrados ou pisados. Esta fragilidade tem implicações nas atividades quotidianas, uma vez que até mesmo pequenas tensões podem fraturar um osso. Fale com o seu médico, conheça o seu risco de osteoporose e siga as suas orientações.



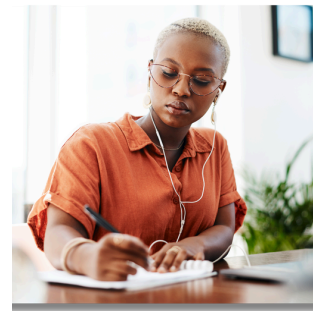
Como melhorar o seu dia



Quando acontece algo negativo, isso pode perturbar o seu dia e afetar o seu estado de espírito. Tome estas medidas para recuperar a mentalidade positiva:

- 1) Admita que as coisas ficaram fora de controlo e que os seus sentimentos são normais.
- 2) Experimente fazer uma pequena mudança "geográfica" (por exemplo, um passeio ao ar livre para mudar de cenário e se afastar do local do acontecimento).
- 3) Identifique os pensamentos negativos associados ao acontecimento.
- 4) Confronte os pensamentos negativos para eliminar os seus efeitos.
- 5) Identifique pensamentos positivos para que o n.º 4 seja um passo mais rápido.
- 6) Concentre-se naquilo que consegue controlar - reação, perspetiva, prevenção, melhorias, limites, cuidados pessoais, etc. Isto dá-lhe uma forma construtiva para fazer face à sua necessidade de reagir.
- 7) Planeie uma ou duas coisas boas - eventos, experiências e recompensas - para reequilibrar o dia.
- 8) Precisa de ajuda? Ligue a um amigo para desabafar.
- 9) Tente retirar a lição a aprender. Pondere sobre que resultado positivo pode estar indireta ou diretamente relacionado com o acontecimento)
- 10) Celebre o facto de ter resolvido o problema e melhorado o seu dia!

Organização mental - um tipo diferente de limpeza



"Desordem mental" significa um stress avassalador criado pelas exigências diárias da vida moderna, pelas nossas inúmeras tarefas, pensamentos, emoções, responsabilidades e pelo constante afluxo de informação. Adote o conceito

de "organização mental" para reduzir o stress, melhorar a concentração, aumentar a criatividade e cultivar uma maior sensação de bem-estar. Esta "organização" consiste em criar espaço para o que é verdadeiramente importante e em libertar-se do que já não lhe serve mental e emocionalmente. Os sinais que indicam a necessidade de uma "organização mental" incluem a dificuldade de concentração, a falta de criatividade e o facto de se sentir desligado(a) de uma sensação positiva de bem-estar. Esta prática pode envolver várias estratégias, como a meditação, o registo num diário, a definição de prioridades, o estabelecimento de limites e a libertação de pensamentos ou emoções negativas.

Novo recurso: "Declutter Your Mind and Stop Overthinking: 87 Tools & Techniques to Calm Your Mind & Improve Your Wellbeing (2023)"