

COASTLINE EAP NOTÍCIAS

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

Mês da sensibilização para a violência doméstica: Apoiar os colegas de trabalho que estão a ser vítimas de violência doméstica

Pode não reconhecer imediatamente que um colega de trabalho é vítima de violência doméstica ao identificar hematomas ou um olho negro. Pelo contrário, alguns sintomas observados ao longo do tempo podem levá-lo a sentir-se mais preocupado com a situação do que o seu colega de trabalho. Isolar-se no trabalho, não participar em eventos que ocorrem no escritório, receber flores no escritório como gesto de perdão de um agressor ou ser demasiado cauteloso para não ficar até tarde poderão levantar suspeitas. Contacte o programa de apoio aos funcionários (EAP) sobre as suas preocupações. Poderá receber recursos, apoio e estratégias para abordar a situação com sensibilidade. Entre 30% a 40% das vítimas de violência doméstica acabam por confiar num colega de trabalho. Isto coloca-o numa posição privilegiada para prestar ajuda. O EAP pode ajudá-lo a compreender como prestar apoio ao seu colega de trabalho, mantendo a confidencialidade e respeitando a sua privacidade.

Foco na nutrição

Participe num desafio de melhoria nutricional com a duração de uma semana.

Em seguida, veja se nota os benefícios, incluindo uma diferença positiva no humor, ao nível da energia, da concentração, da qualidade do sono e dos níveis gerais de stress, especialmente no trabalho. Faça-o com um amigo para poderem falar sobre as vossas experiências em conjunto. O resultado final pode ser uma maior tomada de consciência para uma alimentação mais saudável e uma menor dependência - ou talvez mesmo rejeição - de alimentos processados e pouco saudáveis. Irá encontrar mais de 30 planos de refeições saudáveis de sete dias para escolher nesta hiperligação: eatingwell.com [pesquisar: "7-day meal plan"]

Conselhos sobre como lidar com o stress em situações reais:

Agende um tempo para "pensar" e descomprima



O simples facto de parar para refletir pode ser uma das melhores técnicas para gerir o stress. Num dia muito ocupado, parar para pensar pode ajudá-lo a organizar os seus pensamentos, dar prioridade às tarefas e clarificar objetivos. Esta ação pode ajudar a tomar melhores decisões enquanto reduz a confusão mental. (A confusão mental são os pensamentos, preocupações, distrações e informações que se acumulam na mente e dificultam a produtividade) Bastam cinco minutos de tranquilidade e sem distrações para ajudá-lo a evitar o esgotamento, proporcionar-lhe energia renovada e permitir-lhe descomprimir. Esta semana, planeie alguns períodos de reflexão de cinco minutos ao longo do dia. Em seguida, veja se constata uma maior clareza mental, criatividade e satisfação no trabalho, assim como a sensação de que está a gerir o stress de forma mais eficaz.

Aprofundar as relações no trabalho para melhorar a satisfação



A maior parte das pessoas chega ao trabalho, desempenha as suas funções e vai-se embora. Interagem com os colegas de trabalho apenas o suficiente sem reconhecerem o valor que os seus colegas aportam. Não desbarate as relações no local de trabalho. Desenvolva-as ativamente para melhorar o seu bem-estar e criar um ambiente de trabalho gratificante. Irá ver que o seu trabalho passará a fazer mais sentido. Explicamos como: Procure e participe em conversas claras em que as ideias, as preocupações e o feedback são partilhados livremente. Ofereça ajuda e mostre apreço pelos esforços dos seus colegas de trabalho. Colabore regularmente em projetos. Participe em atividades de equipa. Seja acessível e "prestável", o que significa ser aberto, simpático e com quem se pode conversar facilmente, para que os outros se sintam à vontade para abordá-lo com perguntas ou questões. Aprenda competências simples para resolver conflitos de uma forma construtiva e crie o hábito de celebrar os êxitos em conjunto.

Não limite a sua assertividade



Muitas pessoas que querem ser mais assertivas acabam por

limitar as suas tentativas de assertividade. Como tal, mais tarde sentem-se confusas porque as suas necessidades ou preocupações não foram levadas a sério.

Quando a assertividade se mistura com a incerteza e o medo das consequências de ser demasiado direto, perde-se a eficácia da mensagem e o objetivo da comunicação fica comprometido. Reconhece algum destes "erros" de assertividade? 1) Hesitação e insegurança: "Se não houver problema e se tiver tempo, não tem de ser hoje, podemos falar da minha avaliação de desempenho?" Melhor ainda: "Gostaria de falar sobre a minha avaliação de desempenho. Qual é a melhor altura para nos reunirmos?" 2) Formular uma pergunta em vez de uma afirmação: "Posso apresentar outra ideia para todos considerarem?" Melhor ainda: "Penso que devemos considerar uma abordagem alternativa para este projeto." 3) Agradar às pessoas ou evitar conflitos: "Tenho algumas observações a partilhar sobre as conclusões do seu relatório." Melhor ainda: "Reparei em imprecisões no seu relatório; vamos revê-lo em conjunto para garantir a exatidão." Uma pessoa pode entender as afirmações iniciais acima apresentadas como assertivas. Contudo, em todos os casos, o nível de assertividade é reduzido. Esta situação pode desencadear uma comunicação ineficaz, confusão, atrasos na resolução de problemas e um maior risco de enfraquecer, e não de melhorar, as relações no local de trabalho. Está a ter problemas em comunicar com alguém no local de trabalho? O seu programa de apoio aos funcionários pode ajudá-lo. São profissionais da comunicação.

Perturbações alimentares: um caminho para a recuperação



Cerca de três milhões de pessoas nos Estados Unidos da América sofrem de anorexia nervosa, uma doença mental (não uma escolha de estilo de vida) caracterizada por um

medo intenso e irracional de ganhar peso ou de ficar obeso. Apenas um quarto das pessoas afetadas procura obter tratamento. A maioria sofre em silêncio e com medo. Se sofre de anorexia, conhece a dor profunda e a frustração de se sentir aprisionado na necessidade de se isolar e receia o medo do julgamento dos outros. É forçado a lutar contra a fome intensa enquanto luta contra uma ansiedade terrível em relação à comida e ao peso. Esta é a verdade: Qualquer problema de saúde que inclua uma luta imensa contra o medo de obter ajuda, juntamente com uma batalha contra os comportamentos associados, tem um caminho reconhecido para o bem-estar que foi descoberto por outros e que também o pode fazer com que alcance o alívio que procura. Procure a confidencialidade do seu programa de apoio aos funcionários e/ou de um profissional de saúde com experiência neste tipo de problemas de saúde. Fonte: Associação Nacional de Anorexia Nervosa e Perturbações Associadas

Vencer o roubo de tempo digital



O roubo de tempo digital é a passagem do tempo que

leva a pouca ou nenhuma produtividade no local de trabalho, resultante do desvio da atenção enquanto está envolvido em atividades online não relacionadas com o trabalho, provocadas por distração. Se já foi vítima de roubo de tempo digital, conhece a frustração de se aperceber subitamente de que voltou a distrair-se com alguma atividade online. Pode parecer que tem pouco controlo sobre a facilidade com que se distrai, mas obter o controlo pode ser mais fácil do que pensa. Experimente o que funciona no seu caso. Procure aplicações/ferramentas altamente específicas que aumentam drasticamente o autocontrolo sobre este problema. Permitem-lhe evitar distrações online para que não navegue na Internet sem pensar, mas sim para que se mantenha concentrado na tarefa. Algumas ferramentas até atrasam a abertura de uma página de Internet o tempo suficiente para que o utilizador se distraia e possa voltar ao trabalho que está a realizar! Google 'aplicações para te ajudar a focar.'

Mitos sobre a mamografia:

Combater equívocos comuns



Os mitos e as ideias erradas sobre as mamografias ainda persistem, contribuindo para resultados trágicos devido à resistência à deteção precoce do cancro da mama. Apesar dos esforços, os seguintes mitos continuam a ser altamente prevalentes:

"A radiação das mamografias é prejudicial"

Facto: A exposição à radiação durante uma mamografia é mínima e é considerada segura.

"As mamografias podem provocar a propagação do cancro."

Facto: Não existem provas de que a compressão da mama durante uma mamografia provoque a propagação do cancro.

"A mamografia só é necessária se for sentido um nóculo."

Facto: Muitos cancros detetados através de mamografias nunca podem ser sentidos.

"Só as mulheres mais velhas necessitam realizar mamografias."

Facto: Um em cada seis cancros da mama ocorre em mulheres na casa dos quarenta anos.

"Não ter antecedentes familiares com casos de cancro da mama faz com que seja seguro não fazer rastreios."

Facto: Na realidade, 85% das mulheres diagnosticadas com cancro da mama não têm antecedentes familiares da doença.