

EAP NOTÍCIAS

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

Mês Internacional da Qualidade de Vida

Embora o Mês Internacional da Qualidade de Vida possa ter ter passado em janeiro, nunca é tarde para se concentrar em melhorar a qualidade de sua vida. Essa observância serve como um lembrete valioso para avaliar e melhorar seu bem-estar físico, mental, emocional e social. Quão ocupada está sua vida? Na agitação, é fácil ignorar áreas de nossas vidas que precisam de melhorias. Como seres humanos, tendemos a apenas enfrentar os desafios da vida, em vez de procurar ativamente mudanças para melhorar as coisas. Reservar um tempo para a autorreflexão pode nos ajudar a perceber que ser intencional na busca pela felicidade e fazer mudanças proativamente pode levar a uma vida mais gratificante. Que pequenos ajustes podem fazer uma grande diferença em sua vida? E lembre-se, seu EAP está aqui para ajudar!

Mais informações: nationaltoday.com/international-quality-of-life-month/



A frugalidade como meio para obter grandes recompensas

Muitas vezes, quando uma pessoa adota um estilo de vida frugal, é mal vista e mal interpretada como sendo "forreta", mas, na realidade, a frugalidade significa ser poupado, parcimonioso, prudente ou econômico no consumo de recursos. A frugalidade pode promover a estabilidade financeira e reduzir a ansiedade quando praticada intencionalmente e com consciência. A frugalidade pode ser uma coisa boa para si? Quando se é frugal, evita-se o desperdício e a extravagância. Encontrar um equilíbrio entre uma gestão financeira prudente e o prazer de viver é também crucial para manter o bem-estar mental. Consulte os recursos abaixo para começar a sua jornada de frugalidade e recorra ao seu Programa de Assistência aos Funcionários para obter ajuda com os seus objetivos financeiros e o seu bem-estar geral.

Mais informações: "Frugal Living for Dummies" de Deborah Taylor-Hough



Investir em experiências em vez de bens materiais

Estudos mostram que investir em experiências leva a uma felicidade mais duradoura do que comprar bens materiais. O que se acredita é que as experiências criam memórias duradouras e promovem ligações sociais que contribuem para a felicidade e o crescimento pessoal a longo prazo. Por exemplo, é mais provável que se recorde com frequência e com carinho de uma experiência de campismo quando era criança do que de um brinquedo, ambos os quais trouxeram felicidade no momento. Ao passo que os bens materiais parecem perder a novidade com o tempo, as experiências ficam e tornam-se parte da nossa identidade, e as histórias que contamos sobre elas aumentam o nosso sentimento de realização. Este ano, experimente fazer novas experiências e reflita se elas aumentam verdadeiramente a sua felicidade geral. Se a descoberta se revelar verdadeira, crie um novo hábito que enriquecerá a sua vida.



O que deve saber sobre os mini-AVC

Um mini-AVC, clinicamente conhecido como ataque isquêmico transitório (AIT), é uma interrupção temporária do fluxo sanguíneo para o cérebro que resulta em sintomas semelhantes aos do AVC. Embora os AIT não causem danos permanentes, servem como sinais de alerta críticos para a possível ocorrência de um AVC no futuro. Cerca de uma em cada três pessoas terá um AVC maior e mais grave no prazo de um ano após ter um AIT. Os sintomas de um AIT duram apenas alguns minutos, mas são semelhantes aos de um AVC mais grave e incluem fraqueza, dormência ou paralisia do rosto, discurso arrastado, dificuldade em compreender as pessoas, cegueira temporária, tonturas e perda de equilíbrio ou de coordenação. Consulte imediatamente um médico se tiver um AIT.

Mais informações: www.yalemedicine.org/conditions/transient-ischemic-attack



Solidão no trabalho

A solidão dos trabalhadores é um problema cada vez maior no local de trabalho. Não significa estar fisicamente ou remotamente isolado ou preso num escritório. A solidão no local de trabalho refere-se ao facto de se sentir desconectado e emocionalmente afastado dos colegas de trabalho, apesar de estar rodeado de pessoas durante o dia. Se sentir que está simplesmente a "passar o dia" no trabalho, que não tem ligações sociais e que tem menos vontade de colaborar em projetos, esta sensação de se sentir invisível ou subvalorizado pode prejudicar a produtividade e a saúde mental. A solidão pode surgir quando as ligações sociais não satisfazem as nossas necessidades pessoais, mesmo em ambientes de trabalho movimentados. Isto inclui, muitas vezes, sentir que não podemos ser o nosso verdadeiro "eu", o que faz com que pareça que ninguém sabe realmente quem somos. Um inquérito recente revelou que um em cada cinco trabalhadores se sente sozinho num dia de trabalho normal. Experimente esta solução: Faça um esforço por criar relações com os colegas de trabalho em vez de deixar tudo ao acaso. Inicie conversas e demonstre interesse genuíno nas experiências das pessoas. Procure interesses comuns para terem algo sobre o que falar. Convide um colega para um café ou almoço. Pequenos esforços para se relacionar com outras pessoas podem tornar o seu local de trabalho mais acolhedor e reduzir o sentimento de solidão. Pode recorrer ao Programa de Assistência aos Funcionários (EAP) para obter aconselhamento sobre como se sentir mais conectado no ambiente de trabalho. E lembre-se: por vezes, este sentimento pode estar associado à depressão, e o EAP pode ajudar a descobrir se esse é um fator da sua solidão no local de trabalho.

Mais informações: ridleyconsultants.com/loneliness-at-work/



Faça da sua resolução de Ano Novo uma "sublime expiação"

F aça da sua resolução de Ano Novo uma "sublime expiação", para que ela o motive a conquistar tudo o que deseja ao longo do ano. Por outro lado, ter um objetivo também é importante, mas para o atingir pode ser necessário incentivo, recompensas ou um compromisso para tal. Aquilo a que chamamos de "sublime expiação" é caracterizado por ser uma paixão intensa - não precisa que o lembrem de se manter no rumo certo nem precisa de se relembrar do "porquê" para sentir inspiração e motivação para chegar lá. Isto porque é uma motivação convincente, entusiasmante e inegociável. Para transformar o seu objetivo numa "sublime expiação", dedique-se completamente a ele, reexamine o "porquê" de querer atingi-lo, expanda a importância do objetivo, ligue-o a algo maior e associe-o a uma meta que tenha impacto nas pessoas que lhe são queridas. Quando sentir que o objetivo está a ser alimentado pela inspiração e não pela autodisciplina, então já chegou lá!

Mais informações: www.game-changer.net/2017/02/28/obsession-the-difference-between-good-and-great/



Responder melhor a uma crise no local de trabalho

As crises no local de trabalho - violência, acidentes, avarias no equipamento ou incidentes que prejudicam o trabalho, o funcionamento e a reputação - acontecem. Saiba como ajudar a sua organização numa crise para evitar contribuir para a confusão e o caos devido às falhas de comunicação.

- 1) Não entre em pânico. Para evitar o pânico, utilize uma tática chamada "presença de espírito". Durante alguns segundos, não se concentre na crise, mas em si próprio. Decida não entrar em pânico, respire lentamente, conte devagar se necessário e seja intencional. Isto ajuda a parar a "cascata" de reações fisiológicas conhecida como resposta de "enfrentar ou fugir" (fight or flight).
- 2) Se a sua organização tiver protocolos e procedimentos para lidar com uma crise, é importante que os conheça para que, quando houver uma crise, possa fazer tudo o que for necessário.
- 3) Evite partilhar rumores. O aumento da ansiedade pode levar à partilha de rumores como mecanismo de sobrevivência e como forma de "preencher as lacunas" quando ainda não há informações específicas sobre o assunto.
- 4) Se a segurança for um problema, dê-lhe prioridade numa crise.
- 5) Mantenha a confidencialidade. Não partilhe informações confidenciais sobre a crise fora dos canais oficiais.



Dicas relacionadas com o stresse do campo:

Viagem pelos banhos de floresta

Os banhos de floresta são uma prática que envolve a imersão nas imagens, sons e cheiros de uma floresta. Com origem no Japão durante a década de 1980 (denominados "shinrin-yoku"), os banhos de floresta incentivam as pessoas a desacelerar, a estarem presentes e a ligarem-se à natureza através de uma presença sensorial consciente, em vez de se limitarem a fazer caminhadas ou exercício nela. Para praticar o banho de floresta, tem de usar todos os seus sentidos - visão, som, olfato, tato e paladar. (Relativamente ao paladar, se a floresta não oferecer um meio seguro de provar algo, basta levar consigo um snack para saborear na natureza). Os banhos de floresta podem reduzir os níveis de stresse através da redução do cortisol (a hormona do stresse), da melhoria do estado de espírito, do reforço da função imunitária e da melhoria da saúde cardiovascular através da redução da pressão arterial e do ritmo cardíaco.

