MAIO 2025

EAP NOTÍCIAS

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

Combater a fadiga no local de trabalho

A fadiga no local de trabalho contribuiu para alguns dos maiores desastres mundiais, incluindo Chernobyl, a explosão do Challenger e o derrame de petróleo do Exxon Valdez. A fadiga ocorre geralmente após longos períodos de atividade mental e física. No mundo atual, sempre ligado e impulsionado pela tecnologia, a sua frequência e impacto na saúde e produtividade estão a ganhar mais atenção. Reconheça os sinais de fadiga e tome medidas para proteger a sua saúde. Os sintomas incluem dificuldade de concentração, tempo de reação mais lento, irritabilidade, sonolência persistente e falta de motivação. Pode também sentir bocejos frequentes, dores de cabeça, esquecimentos, visão turva e aumento dos erros. Se a fadiga persistir, consulte um médico para descobrir a sua causa subjacente e, se o seu estilo de vida for o fator responsável, fale com o Programa de Assistência ao Empregado. No trabalho, faça pausas. Caminhe, alongue-se, hidrate-se, pratique exercícios de respiração e apanhe ar fresco. Se a sua fadiga for grave, informe alguém para reduzir o risco de acidente ou evitar uma calamidade.

Saiba mais: healthmatch.io/blog/are-you-too-tired-causes-and-solutions-for-tiredness-and-chronic-fatigue

Evite a comunicação passivo-agressiva no trabalho

A comunicação passivo-agressiva é prejudicial e contribui para um mau ambiente de trabalho, maior rotatividade de funcionários e menor produtividade. Reconhecer o seu impacto e evitá-la pode criar um local de trabalho mais positivo, reduzir o stress e diminuir o risco de burnout. Será que pratica comunicação passivo-agressiva? Alguns comportamentos comuns incluem enviar e-mails para um colega, copiando o supervisor sem necessidade; reter informações; usar o silêncio como forma de manipulação; deixar notas que causam ansiedade (ex.: “Fale comigo” ou “Precisamos de conversar”); dar um elogio com uma crítica disfarçada (ex.: “Bom trabalho para um principiante.”); usar um tom irónico ou pouco sincero (ex.: “Sim, claro, já trato disso imediatamente.”); e minar a relação entre colegas através de boatos ou informações falsas.

Não deixe o seu telemóvel ser hackeado

Os ataques a telemóveis estão a aumentar, à medida que mais pessoas dependem destes dispositivos para um número crescente de tarefas diárias. Infelizmente, existe a ideia errada de que um telemóvel é menos vulnerável do que um computador de secretária. Isso não é verdade. Há um novo risco cibernético chamado zero-click exploit. Este pode atacar um telemóvel sem necessidade de enganar o utilizador, sem cliques ou qualquer interação. As empresas de smartphones estão a trabalhar para se manterem à frente destas ameaças, mas se não atualizar regularmente as definições de segurança, aumenta o risco de ser atacado de forma silenciosa e invisível. Para se proteger, desligue completamente o seu telemóvel periodicamente, mantenha as atualizações em dia e instale apenas aplicações de fontes oficiais e reputadas.

Fonte: documentcloud.org/documents/21018353-nsa-mobile-device-best-practices

Consumo de álcool e prevenção do cancro da mama

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o cancro da mama é o tipo de cancro mais comum associado ao consumo de álcool em mulheres. Apenas uma bebida por dia aumenta o risco em 15%. Um novo relatório das Academias Nacionais de Ciências, Engenharia e Medicina analisa as evidências científicas mais recentes sobre a relação entre o consumo moderado de álcool e os impactos na saúde. O relatório concluiu, “com certeza moderada, que consumir uma quantidade moderada de álcool (uma bebida/150 ml de vinho) por dia está associado a um risco mais elevado de cancro da mama feminino, em comparação com nunca consumir álcool.” Também concluiu, com baixa certeza, que um consumo maior dentro da categoria de consumo moderado pode estar associado a um risco ainda mais elevado de cancro da mama. O consumo de álcool é uma preocupação para si ou para alguém próximo? Saiba mais sobre como obter ajuda ou apoiar outra pessoa, contactando o seu Programa de Assistência ao Empregado.

Comunicado de imprensa: nationalacademies.org/news/2024/12/new-report-reviews-evidence-on-moderate-alcohol-consumption-and-health-impacts

Coastline EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE FROM COAST TO COAST

Information in *FrontLine Employee* is for general informational purposes only and is not intended to replace the counsel or advice of a qualified health or legal professional. For further help, questions, or referral to community resources for specific problems or personal concerns, contact a qualified professional. Add “http://” to source links to follow. Link titles are always case sensitive.

O poder de sentir-se rico em tempo

Tem tempo suficiente para fazer o que quer—e precisa—de fazer? Se a sua reposta for sim, significa que é "rico em tempo" (*time affluent*). Esta sensação é fundamental para se sentir feliz e satisfeito com a vida. O oposto seria sentir-se constantemente pressionado, apressado e "sem um segundo para respirar." Sentir que tem controlo sobre o seu tempo não está necessariamente ligado ao dinheiro—riqueza financeira—mas sim à valorização do tempo como um recurso insubstituível e à aplicação de estratégias que lhe dão mais domínio sobre ele. Para aumentar a sua riqueza em tempo, considere estas sete estratégias:
1) Aprenda a definir prioridades para evitar que tarefas menos importantes consumam o seu tempo.
2) Realize tarefas importantes em blocos de tempo, aumentando a concentração e a eficiência.
3) Diga não sempre que necessário, aprendendo a identificar quando e como o fazer.
4) Delegue mais—por exemplo, tarefas domésticas podem ser distribuídas entre os membros da família.
5) Reduza ou evite o uso excessivo de redes sociais e tecnologia.
6) Altere a sua perceção do tempo: insira pausas entre as tarefas para evitar um dia repleto de atividades sem descanso.
7) Descubra a arte do *mindfulness* para valorizar o momento presente.

Saiba mais: maxwellleadership.com/blog/team-potential-value-effective-delegation/

Quinze benefícios de caminhar

Conhecer os benefícios de caminhar 30 minutos por dia, cinco dias por semana, pode motivá-lo a adotar esta prática. Veja quais destes benefícios o inspiram: redução do risco de doenças cardiovasculares; menor risco de acidente vascular cerebral; menor risco de diabetes tipo 2; menor risco de comprometimento cognitivo e demência; melhoria do bem-estar mental; melhor qualidade do sono; maior longevidade; redução do risco de cancro; melhoria da função imunitária; maior gasto calórico durante e após a caminhada; redução dos efeitos do stress; aumento da autoestima e pensamento positivo por atingir metas de caminhada; maior resistência física; melhor controlo da glicemia e sensibilidade à insulina; e tempo para refletir sobre pensamentos, emoções e objetivos. Fale com o seu médico sobre os seus planos de exercício. Além disso, caminhar mais rápido ou alternar com pequenos períodos de corrida pode proporcionar benefícios de saúde ainda maiores em menos tempo!

Mais informações: pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10643563

Evite hábitos de vida que prejudicam os rins

Não prejudique os seus rins com comportamentos que colocam stress na sua capacidade de funcionamento. Os rins filtram o sangue a uma taxa de cerca de 200 litros por dia. Removem resíduos, reabsorvem ou excretam seletivamente água, controlam a pressão arterial, produzem hormonas e mantêm os níveis de eletrólitos equilibrados. Os seguintes hábitos colocam stress nos rins:
1) Comer tarde da noite e petiscar antes de dormir interrompe o ritmo circadiano e afeta negativamente o metabolismo, causando stress nos rins.
2) Saltar o pequeno-almoço está associado a um controlo metabólico deficiente, aumentando o risco de presença de proteína na urina, um sinal de mau funcionamento renal. Isto também pode contribuir para a hipertensão.
3) Hidratação insuficiente reduz o fluxo sanguíneo para os rins, obrigando-os a trabalhar mais. Mantenha-se hidratado bebendo água ao longo do dia para ajudar os seus rins a desempenharem a sua função.
4) O consumo excessivo de sal pode aumentar a pressão arterial. Evitar estes comportamentos pode ajudar a prevenir inflamações, desidratação e distúrbios metabólicos—todos inimigos da saúde renal.

Saiba mais: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28385348/

Pare com o doomscrolling

O consumo excessivo de notícias negativas online é conhecido como doomscrolling. Com milhares de fontes de notícias a competir pela atenção dos leitores, há um aumento dramático na luta por visualizações. Estudos mostram que os seres humanos tendem a prestar mais atenção a notícias negativas do que positivas, porque o nosso cérebro está naturalmente programado para se focar em potenciais ameaças. As notícias negativas captam a atenção – não apenas nos jornais, mas também online. Se der por si a navegar compulsivamente nas redes sociais ou em sites de notícias, à procura de mais detalhes sobre a última história negativa, e se isso começar a consumir demasiado tempo, a interferir com o seu trabalho ou vida social, ou a causar ansiedade e stress contínuos, considere procurar apoio através do seu Programa de Assistência ao Empregado.

Saiba mais: freedom.to/blog/why-you-cant-stop-doom-scrolling/

Coastline EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE FROM COAST TO COAST