

EAP NOTÍCIAS

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

Dicas para um desempenho excepcional:

Mostre que é um colaborador autónomo

Provavelmente tem a reputação de ser um colaborador autónomo se os seus hábitos de trabalho incluírem antecipar necessidades, tomar iniciativa e resolver problemas de forma independente. Os gestores valorizam colaboradores autónomos porque estes exigem menos supervisão e aliviam a carga de trabalho. Aqui estão três dicas que irão reforçar a sua credibilidade profissional:



- 1) em vez de perguntar ao seu supervisor “O que quer que eu faça?”, mostre que tem ideias e opções para considerar;
- 2) em vez de esperar para ser informado sobre um problema ou necessidade, esteja atento, seja proativo e tente resolver os problemas logo que os identifique (o seu objetivo é ser visto como um solucionador de problemas, e não como um colaborador passivo); e
- 3) depois de receber uma tarefa, não espere que o seu gestor pergunte “Então, como vai?”, partilhe os resultados, o desfecho ou o produto do trabalho assim que estiver concluído. Com estas práticas, será visto como um colaborador autónomo.

Comece o verão com uma reunião familiar

E verão, e para as famílias isso significa novas rotinas, atividades e horários. É o momento perfeito para uma reunião familiar. Esta ferramenta poderosa, que também pode tornar-se uma tradição, ajuda a manter todos ligados e organizados, ao mesmo tempo que fortalece e exemplifica os laços familiares. Outros benefícios incluem o ensino de competências para a vida, como assertividade, compromisso, cooperação e resolução de problemas. Como fazer: reúna todos num espaço confortável, reveja os assuntos da reunião anterior, partilhe os sucessos e defina os objetivos da reunião. Incentive uma discussão aberta e respeitosa. Faça uma sessão de brainstorming para encontrar soluções, concordem nos passos a seguir e falem sobre planos, ideias, viagens, tarefas, problemas de transporte e responsabilidades. Termine a reunião com uma nota positiva.



Prevenção do cancro da próstata:

Gestão do peso é mais importante do que a alimentação

O Dr. Nigel Brockton, vice-presidente de investigação no American

Institute for Cancer Research, afirma: “O fator de risco mais modificável para o cancro da próstata é a obesidade, e não a dieta ou os seus componentes individuais diretamente.”

É verdade que as pesquisas identificaram um risco maior de cancro da próstata associado a alimentos que contêm gorduras saturadas, bem como fatores protetores em muitos alimentos ricos em licopeno, como os tomates. Mas Brockton sublinha que a alimentação não é o fator mais importante. O que conta é a gestão do peso e o exercício físico. É mais fácil para si concentrar-se em consumir mais licopeno através dos tomates do que cumprir 150 a 300 minutos de exercício por semana? Adote uma dieta saudável, mas lembre-se: a salada não substitui o esforço físico quando se trata da prevenção do cancro da próstata.

Fonte: revista Fortune, 22 de maio de 2025.



Gestão de tempo extrema que funciona

O tempo é um recurso perecível, por isso considere estas duas convenções simples de gestão do tempo para maximizar a sua produtividade: time blocking e time boxing. O time blocking consiste em agendar blocos específicos de tempo para diferentes tarefas que precisam ser concluídas. O benefício, frequentemente subestimado, é o alívio de estar constantemente a pensar no trabalho que deve ser feito e quando irá acontecer. O time boxing atribui um período de tempo específico a uma tarefa; no entanto, o foco começa e termina exatamente no horário previsto — precisamente a horas! O valor desta convenção está na concentração extrema, possibilitada pelo sentido de urgência imposto pelos limites rigorosos de início e fim.

Saiba mais em: hubstaff.com/blog/time-blocking-vs-time-boxing



Desempenhar bem sob pressão

Muitos empregos exigem a capacidade de trabalhar bem sob pressão - mas poucos oferecem formação sobre como fazê-lo. A maioria dos colaboradores aprende na prática, mas isso pode levar a maus hábitos, stress crónico, esgotamento ou até à demissão. Se o seu trabalho é de alta pressão, descubra se as seguintes dicas o ajudam a terminar o dia com mais energia e menos stress.



- 1) Atitude “Eu consigo!” é tudo, mesmo que tenha de fingir até conseguir. Encarar o trabalho sob pressão como algo a dominar e não a temer fará com que se sinta mais no controlo, com uma mentalidade positiva, e aumentará a sua resiliência.
- 2) Estabeleça intervalos regulares para prevenir a fadiga, desligando-se das tarefas, mesmo que seja por alguns minutos. Hidrate-se e mexa-se. Por exemplo, subir um lance de escadas estimula o corpo e renova a capacidade de concentração.
- 3) Concentre-se numa tarefa de cada vez. Evite ver tudo à sua frente como um único desafio esmagador. Se esse sentimento surgir, pare, respire fundo, afaste-se e recupere a perspetiva.
- 4) Procure apoio. Inclui o Programa de Assistência ao Colaborador (PAC), que pode ajudar a gerir o stress. Por exemplo, desabafar as frustrações pode proporcionar alívio e ajudar a recuperar o foco.
- 5) Use uma estratégia de recompensa para elevar o ânimo — antecipe uma recompensa pessoal motivadora para quando o trabalho estiver concluído.

Provavelmente, não é um workaholic

Alguma vez o acusaram de ser um workaholic? Esta etiqueta é frequentemente usada em excesso, especialmente por amigos e familiares, mas pode avaliar se os seus hábitos de trabalho são prejudiciais. Vale a pena refletir sobre os seus hábitos laborais, pois a autoconsciência é o primeiro passo caso precise de mudar para ser mais feliz. Considere a motivação, a escolha, o nível de alegria ou entusiasmo e os efeitos na sua saúde.



- 1) A pessoa que adora trabalhar (entusiasta do trabalho) é motivada pela paixão e pela escolha consciente, enquanto o workaholic sente-se compelido e perde o controlo sobre o trabalho.
- 2) O entusiasta do trabalho consegue definir limites sobre quando e quanto trabalhar, mas o workaholic sente que não consegue controlar o tempo nem a quantidade de trabalho.
- 3) O entusiasta do trabalho sente alegria e realização, enquanto o workaholic não sente prazer no trabalho e sente que não tem outra escolha senão continuar.
- 4) O entusiasta do trabalho mantém relações saudáveis, enquanto o workaholic negligencia essas relações.
- 5) O entusiasta do trabalho não sofre quando não trabalha, mas o workaholic experimenta ansiedade quando não pode trabalhar, juntamente com efeitos negativos nas suas relações e saúde. Se identificou sinais de hábitos laborais pouco saudáveis, dê o próximo passo. Considere uma avaliação mais profunda, estabeleça limites e priorize o seu bem-estar. Ainda tem dúvidas sobre o seu estilo de trabalho? Converse com um conselheiro profissional ou recorra ao seu Programa de Assistência ao Colaborador (PAC).

Saiba mais em: medicalnewstoday.com/articles/workaholic

Sensibilização para o TEPT: Outros Eventos Podem Causar TEPT

O transtorno de stress pós-traumático (TEPT) não afeta apenas veteranos de guerra ou pessoas que passaram por eventos ou lesões que ameaçaram a vida. Não deixe que este mito o faça hesitar em procurar tratamento para sintomas que suspeita serem resultado de um trauma passado. Pode sentir que o seu trauma não é grave o suficiente para justificar tratamento ou que deve lidar com ele sozinho. O TEPT pode resultar de uma ampla variedade de experiências angustiantes. O que está na origem da doença é o medo, a intensidade da experiência, e não necessariamente o tipo de evento. Abuso crónico, violência doméstica, bullying e assédio prolongados, agressão sexual, parto traumático ou mesmo uma traição ou uma ruptura grave de relacionamento podem levar ao TEPT. É impossível prever quem desenvolverá TEPT após uma experiência traumática, pois muitos fatores, incluindo a genética, podem influenciar. Não deixe que o TEPT o impeça de viver a vida que deseja e merece. O tratamento é indicado para qualquer pessoa que sinta que foi afetada.



Saiba mais sobre os sintomas em: www.ptsd.va.gov/understand/what/ptsd_basics.asp

O treino de força é importante à medida que envelhece

Não subestime o treino de força à medida que envelhece. É tão importante quanto o exercício aeróbico — especialmente para prevenir lesões. Na verdade, estudos mostram que manter a massa muscular pode melhorar o equilíbrio, acelerar o metabolismo e aumentar a mobilidade geral com o avançar da idade. Com o envelhecimento, os músculos perdem massa e força, tornando-se mais fracos e mais propensos a lesões, mesmo em atividades do dia a dia, como carregar objetos pesados, inclinar-se, ficar de pé por longos períodos, mover móveis pesados ou puxar uma corda para subir uma persiana. Com a atrofia muscular, as lesões podem ocorrer mesmo com boa técnica. No entanto, o treino de força regular ajuda a contrariar este declínio. Além disso, o treino de força pode apoiar a densidade óssea, reduzir o risco de quedas e ajudar a gerir condições crónicas, como artrite ou diabetes. Se é principiante no treino de força ou tem preocupações de saúde, consulte o seu médico antes de começar. Com o treino de força, terá mais hipóteses de desfrutar de um futuro mais saudável e ativo.

