

EAP NOTÍCIAS

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

Uma estadia em casa pode ser exatamente o que precisa

Será que é mesmo possível tirar férias na sua própria cidade e ainda assim viver momentos divertidos e memoráveis? Muitas vezes chamada de staycation, esta opção económica pode parecer pouco apelativa à primeira vista. No entanto, se conseguir suportar o custo de um alojamento nas proximidades e reservar tempo para planejar excursões diárias—como experimentar novos restaurantes, participar em festivais locais, visitar museus ou explorar trilhos pedestres que tem ignorado—poderá surpreender-se com o quão revigorante e inesquecível esta experiência pode ser. A chave para que uma staycation funcione é agir com intenção. Planeie da mesma forma que faria para umas férias fora da cidade e estabeleça limites que o impeçam de regressar a casa e quebrar o ritmo. Assim que volta a consultar e-mails, fazer tarefas domésticas ou tratar de assuntos profissionais, perde o estado de espírito de “estar de férias”, essencial para o verdadeiro descanso e renovação. Trate a sua staycation como um tempo sagrado—tal como faria se tivesse viajado para longe—e proteja esse tempo com o mesmo compromisso.



Saiba mais: <https://www.thegoodtrade.com/features/staycation-planning-tips>

Conselhos práticos para lidar com o stress: estabeleça uma rotina diária consistente

Existem muitos conselhos que ajudam os trabalhadores remotos a manterem-se produtivos, mas um destaca-se como o mais eficaz: estabelecer uma rotina consistente. Este hábito, por si só, acaba por envolver a mente subconsciente, enviando sinais ao cérebro de que chegou o momento de ser produtivo. Ativa automaticamente a capacidade de concentração, promove comportamentos automáticos e cria a base sobre a qual outras estratégias de produtividade se tornam realmente eficazes. Quer se trate de definir limites, eliminar distrações, criar um espaço de trabalho dedicado ou escolher ferramentas de produtividade, tudo isso perde eficácia sem uma rotina diária consistente.



Saiba mais: [www.flexjobs.com/blog \[search "structure day"\]](http://www.flexjobs.com/blog/search/structure%20day)

Interrompa o stress e o receio provocados por prazos limite

Pode chamar-lhe stress causado por prazos apertados, ciclo de procrastinação e stress, ou síndrome de última hora. Prazos iminentes podem arruinar os seus planos, roubar-lhe tempo, afastá-lo do que mais gosta e aumentar a sensação de ansiedade e receio à medida que a pressão cresce. Por isso, é importante tomar medidas para prevenir este tipo de stress. Quando lhe for atribuída uma tarefa, dê imediatamente o primeiro passo: divida-a em partes e atribua a cada uma um prazo entre o momento atual e a data final. Este simples gesto reduz de imediato o stress associado ao projeto, pois transforma a sensação de sobrecarga numa visão estruturada do trabalho, oferecendo-lhe mais clareza e uma sensação de maior controlo. Ao dividir a tarefa em partes mais pequenas, previsíveis e geríveis, evita a ansiedade provocada pelos prazos e a produtividade forçada por situações de crise.



Fale com o seu médico sobre vitaminas e suplementos

Dá por si a comprar vitaminas, minerais e suplementos até acumular uma prateleira cheia de frascos? Embora os suplementos possam, por vezes, ser benéficos, o seu consumo excessivo pode ser arriscado. Quantidades elevadas de substâncias inadequadas podem ser tóxicas, sobrecarregar os órgãos ou interferir na absorção de outros nutrientes, provocando desequilíbrios no metabolismo. As vitaminas e os suplementos constituem uma indústria de milhares de milhões de euros, e o marketing pode levá-lo a comprar em excesso com base em impulsos emocionais e múltiplos apelos à ação, em vez de por necessidade médica ou evidência científica. Proteja a sua saúde e consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer novo suplemento. Partilhe com o seu médico aquilo que está a tomar em cada consulta, para que possa receber orientações adequadas às suas reais necessidades.



Mudança organizacional: adapte-se mais rápido, prospere mais

A mudança organizacional é muitas vezes difícil porque perturba a sua rotina, impõe incerteza e medo quanto ao futuro, e abala o seu sentido de controlo sobre a vida dentro e fora do trabalho. Como não pode impedir a mudança organizacional, adaptar-se mais rapidamente é uma chave para reduzir o stress e tirar partido da situação. Dica: evite entrar em pânico ou resistir à mudança como reação imediata à notícia; compreenda plenamente o que a mudança implica. Se não mantiver a calma e formular uma abordagem deliberada, pode agravar os seus sentimentos de medo e deixar de identificar oportunidades que podem surgir inesperadamente. Encontre uma forma de se envolver com a nova realidade. Os empregadores costumam notar e favorecer funcionários que respondem à mudança com maturidade e flexibilidade. Desabafar é normal, e os colegas de trabalho continuam a ser o melhor apoio para processar sentimentos, mas o Programa de Assistência ao Empregado (PAE) provavelmente terá a empatia e o conhecimento dos recursos que procura. Evite o “síndrome do antigamente”, que pode reduzir a sua capacidade de se envolver com a mudança e descobrir como a mudança organizacional pode funcionar a seu favor.



Café sem pequeno-almoço: um hábito matinal arriscado

Pegar café a correr e pular o pequeno-almoço pode parecer uma forma rápida e fácil de começar o dia, mas este hábito pode preparar o terreno para problemas de saúde futuros, como desequilíbrios hormonais, stress metabólico e aumento do risco de condições como diabetes tipo 2. O seu corpo produz naturalmente cortisol, uma hormona do stress que o ajuda a despertar. Beber café sem comer faz com que os níveis de cortisol aumentem ainda mais. Sem alimento para estabilizar o açúcar no sangue, logo surge uma queda de energia a meio da manhã, que pode incluir fadiga, falta de concentração e irritabilidade. Este hábito torna-se mais arriscado à medida que envelhece, pois pode provocar tonturas, desidratação ou desmaios. É ainda mais perigoso para quem tem pressão arterial elevada ou problemas de ritmo cardíaco. Proteja a sua saúde comendo algo que neutralize os efeitos da cafeína. Se sentir batimentos cardíacos irregulares, tonturas ou desmaios, consulte um profissional de saúde e informe-o sobre o seu consumo de cafeína e hábitos alimentares, para que possa receber aconselhamento adequado às suas necessidades específicas.



Saiba mais: rightsrain.uwmedicine.org/body/food/too-much-caffeine

Ajudar homens mais velhos a enfrentar desafios de saúde mental

Anos de condicionamento ensinaram muitos homens a negar o sofrimento, evitar a vulnerabilidade e ver o ato de pedir ajuda como uma fraqueza. Essa mentalidade pode tornar a intervenção por parte dos entes queridos especialmente difícil, quando os sintomas de doenças mentais são minimizados, as preocupações familiares são descartadas ou a ideia de tratamento é excluída. É comum, especialmente entre homens mais velhos, desconsiderar sintomas de depressão ou ansiedade como “apenas stress” ou “parte do envelhecimento”. O que a família rotula como “teimosia” é, na verdade, uma relutância sustentada pela negação e pelo medo de ser visto como fraco. Converse com o seu Programa de Assistência ao Empregado (PAE) se tiver um familiar do sexo masculino com sintomas de saúde mental acompanhados de falta de motivação para procurar ajuda. O melhor caminho para a intervenção geralmente é uma abordagem empática, e não uma confrontação insistente. Frases como “Pai, tens parecido mais fechado ultimamente” têm maior probabilidade de ser aceitas, apesar das rejeições iniciais. Enfatize que buscar apoio exige coragem; não é sinal de fraqueza. Um amigo ou médico de confiança (alguém influente ou valorizado) pode reforçar essa mensagem, muitas vezes com grande impacto. Nada disso se resolve numa única conversa, com percepções súbitas e sucesso imediato. É preciso paciência e consistência, mas quando os homens mais velhos se sentem respeitados e seguros, é mais provável que aceitem ajuda.



Esteja atento à síndrome de abstinência de benzodiazepinas

Mais de 200.000 visitas às urgências envolvem benzodiazepinas anualmente, e um número significativo dessas visitas está relacionado com complicações decorrentes da abstinência. As benzodiazepinas mais potencialmente perigosas para descontinuar incluem Xanax, Valium, Klonopin, Ativan e Restoril, apesar de quase 90 milhões de prescrições terem sido emitidas no ano passado para condições como ansiedade e insónia. Os especialistas em medicina da dependência alertam para que a retirada destes medicamentos não seja feita sem supervisão médica, pois, dependendo da dosagem e do tempo de uso, a abstinência pode ser mais arriscada do que a de um toxicodependente em cessação abrupta. Se você ou um ente querido estiver a usar benzodiazepinas, siga as instruções do médico prescritor quanto à dosagem, uso e suspensão para proteger a sua saúde e bem-estar.



Saiba mais: www.benzoinfo.com

Saiba mais: <https://www.nami.org/anxiety-disorders/ageism-mental-health-and-suicide-risk-in-older-men>