

# EAP NOTÍCIAS

800-445-1195 | 401-732-9444 | [WWW.COASTLINEEAP.COM](http://WWW.COASTLINEEAP.COM)

## Compreender a meta-comunicação para evitar conflitos

**G**osto da tua nova camisa... ou talvez não.” A meta-comunicação refere-se às mensagens subjacentes que uma pessoa transmite para além das suas palavras reais. Reflete como algo é dito — tom de voz, linguagem corporal, timing e outros sinais. Percebe-se quando a mensagem emocional difere do que foi explicitamente declarado. Embora nem sempre seja negativa, abordá-la cedo pode prevenir mal-entendidos, impedir a escalada de conflitos e proteger a moral. Se cresceu num ambiente onde a vulnerabilidade era desencorajada ou a comunicação autêntica era rara, pode usar a meta-comunicação com mais frequência e detectá-la mais facilmente — e por vezes até esperá-la quando não está presente. Sente-se frustrado com sinais mistos? Percebe tensão com um colega de trabalho? Contacte o Programa de Assistência ao Empregado (EAP). Eles podem ajudá-lo a compreender o que está a experienciar e a identificar o próximo passo saudável para manter relações de trabalho positivas.



## As primeiras impressões contam com o seu supervisor

**C**ausar uma boa primeira impressão é importante se é um colaborador novo. Pesquisas com supervisores demonstram a sua relevância. As ações da primeira semana podem influenciar a forma como o supervisor o vê durante meses. O que os supervisores notam primeiro são a fiabilidade, a pontualidade, o cumprimento de compromissos, a eficácia na comunicação, a capacidade de responder prontamente e de participar em conversas desde o início com profissionalismo. Também é observado a capacidade de tomar iniciativa, demonstrar curiosidade, adaptar-se à cultura da equipa e manter a confiança mesmo quando não se sabe exatamente como lidar com problemas ou questões. Aspectos que prejudicam a primeira impressão incluem atrasos, parecer desorganizado e necessitar de lembretes repetidos. O maior erro é agir como se soubesse mais antes de compreender como as coisas são feitas. Os sinais mais preocupantes são negatividade, baixa energia, tédio e aparentar falta de interesse pelo trabalho.



Para saber mais: [addisongroup.com](http://addisongroup.com) [pesquisar “first impressions”]

## Elaborar uma lista de verificação de limites saudáveis

**A** medida que entramos em janeiro, é um ótimo momento para recarregar as energias após a agitação das festas de fim de ano. Uma ferramenta simples que pode ajudar a começar o ano de forma mais calma e intencional é uma “lista de verificação de limites saudáveis”. Pense nela como o seu plano de voo pessoal para navegar pelos próximos meses com mais facilidade. Limites saudáveis protegem quatro coisas: tempo, energia, finanças e bem-estar emocional. Se a época festiva o deixou exausto ou sobrecarregado, isso pode ser um sinal de que uma dessas áreas precisa de cuidados extras. Reserve um momento para refletir sobre o que o deixou esgotado e o que o apoiou. Considere decidir quais compromissos você priorizará e quais recusará este ano. Estabeleça limites em relação a viagens, planos sociais, gastos e qualquer outra coisa que tenda a se acumular. Reserve espaço na sua agenda para descanso e recuperação. E esteja atento às conversas ou relacionamentos que provocam stress, especialmente aqueles que surgem durante reuniões familiares. Ao começar o novo ano, pergunte a si mesmo: A que limite você se comprometerá em 2026 para ter mais calma e controle?



## Deverá participar no “Dry January”?

**O** “Dry January” — originalmente uma tradição do Reino Unido — incentiva as pessoas a absterem-se de consumir álcool durante o mês de janeiro. Esta prática surgiu devido a preocupações com o consumo frequente de álcool durante as festas. A abstinência de álcool pode trazer benefícios notáveis, incluindo melhor sono, maior energia, melhoria do humor, redução da depressão e uma gestão de peso mais saudável. Estes benefícios sobrepõem-se aos experimentados por pessoas em recuperação de perturbação por consumo de álcool (AUD, na sigla em inglês). Se o consumo de álcool for uma preocupação, consulte o seu médico antes de interromper o consumo de forma repentina, pois a abstinência pode acarretar riscos graves para a saúde e, em alguns casos, exigir supervisão médica. Se teme que o seu consumo de álcool se tenha tornado problemático — ou seja, que afete negativamente a sua vida — contacte o seu EAP para uma avaliação confidencial. Os profissionais do EAP podem fornecer orientação, recursos e apoio adaptados às suas necessidades, ajudando-o a determinar se o consumo de álcool indica um possível AUD e oferecendo estratégias para apoiar o seu progresso rumo à sobriedade.



## Exercite-se para ter uma mentalidade mais positiva

O exercício oferece benefícios bem conhecidos para a saúde física e mental, mas há outra recompensa que vale a pena mencionar: uma mentalidade mais positiva e otimista. Quando está cansado, desmotivado ou tentado a adiar o treino, é fácil esquecer o quanto mesmo uma sessão curta pode ser energizante. A atividade física regular desencadeia a liberação de endorfinas — os químicos naturais do bem-estar do seu corpo —, elevando o seu ânimo e reduzindo o stress. Quanto mais regularmente se exercitar, mais provável será que desencadeie esse efeito. Além da melhora imediata no humor, o exercício promove uma sensação de realização, melhorando a sua perspectiva e aumentando a resiliência. Lembre-se dessa recompensa. Poderá descobrir que uma mentalidade positiva e otimista é o seu maior reforço para melhorar a sua saúde através da prática regular de exercícios.



## A "economia da atenção" quer você

Para onde está a sua atenção? Michael H. Goldhaber, físico e futurista, escreveu sobre a “Economia da Atenção” em 1997. O seu argumento: a atenção humana, tal como o tempo, é um recurso limitado, facilmente captado e manipulado. Estar consciente da economia da atenção pode ajudá-lo a melhorar o foco, a tomar decisões de forma mais intencional e a manter o controlo perante a constante sobrecarga digital diária. Não gerir a sua atenção pode deixá-lo vulnerável a interrupções, dispersão do pensamento e redução da produtividade. Assim, a consciência é o seu primeiro poder, mas trata-se de uma competência em contínuo desenvolvimento. O primeiro passo é compreender que a sua atenção é aquilo que as forças de mercado procuram influenciar. As suas decisões, valores e noção do que é mais importante são todos alvos. Reconhecer isto permite-lhe parar, redirecionar o foco e fazer escolhas em vez de ser arrastado por um vórtice de agendas. Sentir-se no controlo proporciona a satisfação de direcionar a sua atenção para onde realmente deseja.



## Aprenda a “Ler e Gerir o Ambiente”

Uma sala cheia de pessoas que não conhece pode ser intimidante, mas ser capaz de “ler e gerir o ambiente” num encontro profissional aumentará significativamente o seu valor como colaborador. Eis como fazer: evite a reação de pânico do tipo “Ai! Não conheço ninguém aqui!”. Dedique alguns minutos a observar os tópicos de conversa, a linguagem corporal e o ambiente geral; isso permitirá que se sinta mais confiante, identifique influenciadores e considere com quem poderá querer construir uma relação. Repare no ritmo e no entusiasmo com que as pessoas falam e ajuste o seu tom e linguagem corporal para se adequar a essa dinâmica. Identifique quem lidera as conversas e a quem as pessoas se dirigem; quem mantém os debates ativos? Estas podem ser pessoas bem relacionadas que vale a pena conhecer. Aproxime-se daqueles com quem deseja interagir fazendo uma pergunta relevante, um comentário breve ou uma observação que acrescente valor, ou mencione um interesse comum. Gerir um ambiente exige alguma prática; é uma competência adquirida. Com experiência, descobrirá o poder das relações recíprocas e novas oportunidades para si e para o seu empregador.



Saiba mais: How to Work the Room, de Susan RoAne.

## Pressão social para beber e viagens seguras durante as festas

Nenhum de nós gosta de se sentir vulnerável à pressão social, especialmente ao tentar evitar o consumo de álcool antes de uma viagem longa. Mas é necessário mais do que força de vontade. Festas de fim de ano que incluem um gestor, um colega influente, normas de grupo fortes ou simplesmente a expectativa de “participar” podem enfraquecer a sua determinação e tornar mais difícil recusar bebidas. Acrescente um pouco de cansaço após o trabalho, stress ou aquele desejo de relaxar no final da semana, e de repente estará a subestimar o seu nível de incapacidade no final da noite. Planear com antecedência é muito mais eficaz do que depender do julgamento momento a momento para enfrentar estes desafios. Escolher um condutor designado, organizar uma boleia ou seguir uma das melhores ideias de sempre — levar uma bebida não alcoólica para ter na mão — ajudará a reduzir a pressão social e a manter o controlo das suas decisões.

