

EAP NOTÍCIAS

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

Construa a sua reserva fisiológica para sobreviver à doença

Reserva fisiológica é a capacidade do seu corpo de tolerar e recuperar-se do stress, doenças e lesões. O conceito torna-se cada vez mais importante com a idade. Embora muitas pessoas se concentrem em cuidados preventivos, imunizações, evitar constipações e gripes ou prevenir pneumonia, muitas vezes é a baixa reserva fisiológica que as coloca em risco de resultados ruins, incluindo a morte. Tratar uma doença com antibióticos, por exemplo, resolve apenas parte do problema. Mesmo que o tratamento seja bem-sucedido, o corpo ainda precisa eliminar a infecção e a inflamação e reparar o tecido danificado. Alguém com uma reserva fisiológica baixa pode não ter capacidade suficiente para se recuperar e sobreviver. Você ou alguém de quem cuida tem reserva suficiente para combater uma doença grave? Aumentar a massa muscular, melhorar a capacidade cardiovascular e pulmonar, manter uma boa nutrição, fortalecer a função imunológica, preservar a mobilidade, prevenir o descondicionamento e apoiar a saúde mental são fatores que contribuem para a reserva fisiológica. Ganhos pequenos e consistentes — e não um desempenho excepcional — podem melhorar significativamente a sobrevivência a doenças que, de outra forma, apresentariam um alto risco de fatalidade.



Você é um facilitador, mas não sabe disso?

Comum em relações alcoólicas, a facilitação também ocorre no trabalho, mas o custo para os empregadores é financeiro. Você é um facilitador no local de trabalho sem perceber? Os facilitadores geralmente têm pontos fortes — tendem a ser leais e empáticos, amam seus empregos, priorizam a harmonia e são compassivos e otimistas. Com toda essa positividade, o que poderia dar errado? Motivados pela necessidade de serem necessários, evitar conflitos e preservar a estabilidade emocional — muitas vezes aprendida desde cedo —, os facilitadores podem encobrir prazos não cumpridos, corrigir erros recorrentes, assumir trabalho extra, desculpar o mau desempenho ou proteger os colegas de feedback. Esses comportamentos podem criar crises, deixando os problemas crescerem até que eles explodam e perturbem o local de trabalho. Quebrar padrões de facilitação é desafiador, mas o programa de assistência ao funcionário pode ajudar os funcionários a reconhecê-los. Entre em contacto com o EAP para saber mais.



Transforme a distração numa característica valiosa

Ser facilmente distraído raramente é visto como uma característica positiva no local de trabalho. No entanto, pode haver um lado positivo quando as distrações levam consistentemente a ideias criativas, novas oportunidades ou descobertas. Se os seus pensamentos tendem a divagar, não se precipite em rotular isso como uma falha. Esse padrão é conhecido como distração produtiva. Se a divagação mental produziu algumas das suas melhores ideias, ela pode ser um trunfo, especialmente se você a gerenciar com estratégias práticas.

1. Anote insights repentinos à medida que a sua mente divaga, para que possa voltar ao trabalho essencial e revisitar as ideias mais tarde.
2. Programe pausas breves e afaste-se. A sua mente muitas vezes continua a resolver problemas e a gerar insights, mesmo quando está longe da sua secretária.
3. Crie uma pasta de «insights capturados» e reveja as ideias periodicamente para identificar aquelas que valem a pena desenvolver.



O que um diário alimentar pode fazer

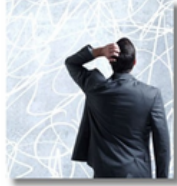
Milhões de pessoas fazem dieta anualmente, mas a maioria ignora a única ferramenta comprovadamente eficaz para duplicar a perda de peso: um diário alimentar. Um diário alimentar expõe padrões alimentares ocultos e aumenta a responsabilidade. Embora quase todas as pessoas que fazem dieta sejam orientadas a monitorizar a ingestão de alimentos como parte essencial da perda de peso, estudos mostram que apenas cerca de 30% o fazem. Sem um diário, subestima-se a ingestão em 20% a 50%, ignora-se os gatilhos emocionais que causam o consumo compulsivo e negligencia-se o aumento gradual das porções. Aqui está a verdadeira magia: usar um diário alimentar cria a consciência de que o verdadeiro poder para a motivação e o sucesso da dieta não vem da força de vontade, mas da percepção.



Quando tudo parece incerto

É normal sentir-se nervoso ao trabalhar em quase qualquer setor atualmente. Por quê? A incerteza econômica contínua, o medo de demissões, as mudanças impulsionadas pela inteligência artificial e as cargas de trabalho pesadas são os principais fatores de stress, com até 65% dos trabalhadores citando a insegurança no emprego como uma das principais fontes de ansiedade. Não existe uma solução mágica, mas estratégias comprovadas de enfrentamento podem reduzir a ansiedade, o esgotamento e os danos ao bem-estar. As estratégias a seguir se complementam. Experimente-as e veja se elas fazem uma diferença positiva.

1. Reconheça o que está a sentir e verbalize. Diga: «Estou a sentir-me ansioso com o meu emprego». Isso quebra os padrões de evasão e negação, diminuindo a intensidade emocional e facilitando um pensamento mais calmo.
2. Aja sobre o que pode controlar. Não pode prever as decisões do empregador, mas pode começar um fundo de emergência de 20 dólares por semana, atualizar o currículo ou aprender uma nova competência. Pequenas ações restauram a sensação de controlo.
3. Faça o básico: durma, faça exercício, tenha uma boa alimentação e hidratação e use técnicas de gestão do stress.
4. Alivie a carga emocional conversando com pessoas que oferecem escuta empática em vez de conselhos. A cura vem de ser ouvido.
5. Se a preocupação o oprimir, escreva as suas preocupações, mesmo à noite. Esse desabafo por meio da escrita expressiva acalma a mente e limita o catastrófico.
6. Seja proativo para evitar a impotência. Combata-a atualizando competências, fazendo networking, pesquisando e construindo conexões.



Programas de exercícios: A parte mais difícil é começar

Motivar-se para uma caminhada diária pode parecer impossível no início, mas depois de completar o primeiro dia, o segundo geralmente parece mais fácil. O primeiro passo é muitas vezes o maior obstáculo. Veja como continuar. Encontre motivos convincentes para persistir e superar a vontade de relaxar.

1. Identifique a vantagem de começar;
2. Observe os aspectos positivos da caminhada — aprecie o ambiente, processe pensamentos e problemas; e
3. Use o exercício para preencher o tempo que ficaria vazio antes de um compromisso agendado, criando impulso com recompensas, porque o impulso e a sensação de realização facilitam a continuidade. O dia fraco, em que se tem vontade de relaxar, geralmente aparece no início, quando a mente luta entre a urgência e o que se deve fazer, sentindo que a tarefa é necessária, mas não gratificante. Ao reestruturar a caminhada como algo agradável e útil, cada passo se torna uma pequena vitória, reforçando a consistência e transformando um hábito desafiador em uma parte gratificante e sustentável da sua rotina.



Supere o ciclo vicioso do vício em vídeos curtos

Qual é o impacto mental e o custo para o seu empregador pelo facto de você se dedicar a vídeos curtos e triviais online que consomem o seu tempo e atenção? Essa atividade é chamada de deterioração cerebral. A deterioração cerebral prende você num ciclo constante de conteúdo de baixo valor e ritmo acelerado que captura a atenção enquanto consome silenciosamente o tempo que poderia ser melhor aproveitado. Com o tempo, a deterioração cerebral aumenta a fadiga mental, dificultando o raciocínio sustentado e reduzindo a produtividade. Um estudo descobriu que 40 a 45 minutos de redes sociais não relacionadas ao trabalho drenavam cerca de 9% a 10% da produtividade diária. Para os empregadores, o custo inclui conclusão mais lenta das tarefas, mais erros e redução da criatividade. Para quebrar o hábito,

1. Substitua a visualização de conteúdos curtos por uma caminhada, alongamentos ou uma atividade que restaure a atenção;
2. Repare como se sente revigorado e concentrado depois;
3. Use bloqueadores de sites que exijam uma palavra-passe para aceder a sites que distraem; e
4. Estabeleça limites firmes para conteúdos curtos — ou guarde-os para depois do trabalho, a fim de proteger a energia durante o dia.



Dicas para lidar com o stress na prática: Descubra o próximo passo

O stress muitas vezes aumenta quando o cérebro tenta resolver um problema inteiro de uma só vez. Imagine ser solicitado a explicar uma queda acentuada nas vendas sem saber por onde começar. A ansiedade aumenta à medida que se preocupa com por onde começar, como será julgado ou com possíveis repercussões no trabalho. Dica para lidar com o stress: concentre-se apenas no próximo passo. Esse passo pode não envolver escrever — pode ser decidir sentar-se numa biblioteca tranquila amanhã às 9h para começar. Isolar o próximo passo de qualquer problema complexo dá clareza e direção à mente, muitas vezes fazendo com que o stress diminua. Depois de ter um ponto de partida, as ideias surgem naturalmente e o impulso aumenta, tornando o problema mais fácil de resolver. Da próxima vez que se sentir sobrecarregado, respire fundo, identifique o seu próximo passo e aja.

