

## EAP NOTÍCIAS

Apoiando pessoas. Fortalecendo o desempenho.

### Coastline EAP agora é a C3 Wellbeing



**L**embrete:

Temos o prazer de informar que, a partir de 27 de abril de 2026, a Coastline EAP passou a ser oficialmente a C3 Wellbeing. Nosso novo nome reflete melhor toda a gama de serviços que oferecemos em locais de trabalho, escolas e comunidades. Nossa nova identidade destaca nossos pontos fortes: Abrangente. Personalizado. Baseado na comunidade. Embora nosso nome tenha mudado, nossos serviços continuam os mesmos. Se você ou seus familiares precisarem de apoio, ainda podem entrar em contato conosco pelo número 1-800-445-1195. Fornecemos ao seu departamento de Recursos Humanos e aos seus supervisores novos materiais e perguntas frequentes para ajudar a esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir. Esperamos continuar apoiando você como C3 Wellbeing.

### Recurso de prevenção do vaping: Novo guia para pais

**N**os Estados Unidos, aproximadamente 5–6% dos menores (alunos do ensino básico e secundário) usam atualmente cigarros eletrônicos, segundo inquéritos nacionais recentes—cerca de 1,6 milhões de jovens. No Canadá, cerca de 7–8% usam vaping. Estudos demonstraram que os jovens que usam cigarros eletrônicos correm risco de dependência crônica de nicotina, danos pulmonares e maior probabilidade de problemas cardíacos e AVC; mais tarde, têm maior tendência a fumar cigarros tradicionais e a usar marijuana. Novas informações da Drug Enforcement Agency dos EUA, para ajudar a compreender o vaping, os seus danos e como prevenir e intervir no seu uso, estão agora disponíveis para pais e educadores.



Intitulada “Reducing Vaping Among Youth and Young Adults”, a informação encontra-se em: <http://library.samhsa.gov/sites/default/files/pep20-06-01-003.pdf>

### Gerir o stress com caminhadas conscientes



**C**aminhar é uma excelente forma de gerir o stress, mas muitas pessoas levam o stress consigo enquanto caminham. Replicam conversas, preocupam-se com o que vem a seguir ou tentam resolver problemas de trabalho. Ao fazerem isto, comprometem os benefícios que procuram. Em vez disso, aprenda a técnica da “caminhada consciente”. A caminhada consciente combina movimento com atenção ao momento presente, o que significa observar o ambiente, reparar nos sentidos e limitar pensamentos stressantes. Essencialmente, permite que mente e corpo trabalhem em conjunto, em vez de se anularem, maximizando o alívio do stress. Como praticar: Comece por reparar na sua respiração, no ritmo dos seus passos e em como o corpo se sente. Preste atenção ao que o rodeia — sons, imagens e o contacto do ar com a pele. Quando a mente divagar, redirecione-a suavemente, sem julgamento. Isto é meditação em movimento. Mesmo uma caminhada consciente de 10 a 15 minutos pode reduzir a tensão, melhorar a concentração e revigorar a produtividade.

### Regras de segurança psicológica para a sua equipa



**M**aximizará a produtividade, coesão e criatividade da sua equipa se todos se sentirem psicologicamente seguros. Segurança psicológica significa que pode apresentar ideias, questionar ou corrigir sem receio de rejeição ou ridículo. Utilize o mnemónico “S.P.E.A.K.” e faça auditorias periódicas à sua equipa. SPEAK significa que é seguro expor problemas cedo sem ser acusado de criar problemas; discordar respeitosamente sem medo de retaliação; admitir erros abertamente; fazer perguntas consideradas “simples” sem embaraço; e propor ideias sem receio de serem ridicularizadas. Desenvolver segurança psicológica não é fácil, mas com reforço contínuo, irá construir uma equipa mais produtiva e um ambiente de trabalho mais saudável.

## Veja a rotina, a pressão e a responsabilidade de uma nova forma

**J**á usou a frase: “Não suporto este ritmo das 9 às 17 horas”? O dia de trabalho tradicional pode parecer rígido e repetitivo, mas esteja atento às mensagens sociais que sugerem que o seu emprego deve ser sempre isento de stress, gratificante e perfeitamente alinhado com os seus valores. Esta mentalidade é generalizada, alimentada em parte pelas redes sociais. YouTube e Facebook promovem frequentemente a vida empreendedora, trabalho bem pago por poucas horas semanais e estilos de vida flexíveis. Especialmente direcionadas à geração Z e aos millennials, estas mensagens não mostram os “stressores substitutos” que acompanham qualquer emprego. Estes incluem rendimentos inconsistentes, exigências de autodisciplina, fronteiras entre trabalho e vida pessoal pouco claras, isolamento e impostos de trabalhador independente a cumprir pontualmente, durante todo o ano. A narrativa de que “a vida é curta” gera expectativas de um emprego sem atritos, mas tal realidade é praticamente um mito. Trocar algo indesejável por algo novo traz alívio, mas a excitação inicial desvanece-se. À medida que isso acontece, tarefas tediosas ou onerosas tornam-se novos stressores dominantes. Considere: o verdadeiro desafio pode não ser encontrar o emprego ideal sem atritos, mas decidir quais exigências de qualquer emprego está disposto a aceitar. Contacte o EAP se sentir insatisfação crónica de baixo grau ou aguda. Obtenha clareza sobre o seu stress. Com consciência, pode gerir melhor a rotina, a pressão e a responsabilidade, que são inevitáveis. Fazer isto pode ajudá-lo a descobrir nova energia e significado no seu trabalho.



## Energia contagiante: O seu estado de espírito importa

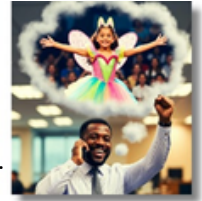
**O** contágio emocional é o processo pelo qual as pessoas absorvem e refletem inconscientemente as emoções dos outros através da interação social e da observação. Em aplicações de marketing, demonstrou-se que anúncios com conteúdo emocional são partilhados mais rapidamente. A investigação mostra também que os estados emocionais se espalham mais rapidamente do que a informação. Isto tem implicações importantes para a produtividade no trabalho, a moral da equipa e o clima laboral. Utilize este conhecimento gerindo o seu estado emocional, reconhecendo como este pode influenciar os outros. O seu tom, expressão facial e atitude podem afetar os colegas mais do que imagina. Se praticar manter-se calmo e focado em soluções, moldará positivamente o clima no local de trabalho. Proteja também o seu bem-estar, compreendendo a dinâmica do contágio emocional. Da próxima vez que se expuser à negatividade, recorde-se: “Isto é problema deles, não meu.” Isto evita que absorva o stress alheio e, tal como colocar a mão numa linha de dominós a cair, torna-se o ponto de interrupção que impede a propagação da negatividade.



## Equilíbrio entre trabalho e família

**O** trabalho pode parecer absorvente. Ao mesmo tempo, corresponder às necessidades da família não é fácil—e quando não consegue estar presente, surge a culpa. A boa notícia é que pode melhorar o equilíbrio entre trabalho e família com foco e algum esforço. Considere estas estratégias de equilíbrio trabalho-família. O Tempo Dedicado: Reserve apenas 5 a 15 minutos diários de presença total. Por exemplo, passear com o cão, preparar chá e conversar ou jogar damas. Tarefas com Amor: As tarefas são inevitáveis, por isso envolva a família—cozinhar, fazer compras ou trabalhos rápidos no quintal. Mensagens Afetuosas: Quando não consegue comparecer a um evento, deixe uma nota, envie uma mensagem carinhosa ou grave um voicemail. (Isto também ajuda a reduzir a culpa.) Estes são também chamados de “micro-rituais”. Cada um cria ligação emocional—esse é o objetivo. Transforme estas estratégias em hábito.

Saiba mais em: [thekeedeal.com/100-ways-to-make-memories-with-your-kids](http://thekeedeal.com/100-ways-to-make-memories-with-your-kids)



## Depressão no trabalho: Como se sente

**Os** sintomas da depressão são fáceis de enumerar, mas aqui está, do ponto de vista comportamental, como pode sentir-se, para ajudar a identificá-los mais facilmente. Está à sua secretária, mas não está realmente presente. Lê o mesmo parágrafo repetidamente e não retém nada. Decisões simples tornam-se exaustivas. Sente-se em baixo há meses, e tudo parece monótono. Sorri quando deve, diz as coisas certas, mas sente que está apenas 80% presente. Em casa, o sofá domina-o. Os ecrãs tornam-se um refúgio, não por serem interessantes, mas porque não exigem esforço. A loiça acumula-se. Mensagens ficam sem resposta. Cancela planos, sente culpa, e essa culpa torna tudo mais pesado. Diz a si mesmo que está apenas cansado. Segunda-feira chega e nada mudou—segunda-feira tem o seu próprio tipo de exaustão. O sono não é reparador. O apetite altera-se. No trabalho, projetos de que antes se preocupava acumulam pó. Faz apenas o suficiente para sobreviver, sentindo vergonha enquanto o ciclo continua. Sabe que algo está errado. Lembra-se de se sentir motivado. Mas saber disso não resolve—e esse vazio é, por si só, um sofrimento. É altura de ligar para o Programa de Assistência ao Empregado (EAP).

