

EAP NOTÍCIAS

Apoiando pessoas. Fortalecendo o desempenho.

Encontrar paz com decisões de colocação em lares de idosos

Facilitar a colocação de um ente querido num lar de idosos pode provocar uma mistura de culpa, tristeza, alívio, medo e incerteza. Um princípio fundamental neste processo — ajudar os pacientes e as famílias a decidir como interpretar esta transição em benefício da sua saúde e bem-estar mental — é a “atribuição de significado”. O objetivo é aceitar que a transição não representa um fracasso, uma perda ou uma tragédia. Pelo contrário, pode ser compreendida como um ato de cuidado — assegurando segurança, acesso a apoio especializado e conforto que podem já não ser possíveis no domicílio. Isto não elimina os sentimentos de tristeza, mas oferece uma compreensão mais clara e compassiva do que está a fazer e das razões para tal. O sucesso alcança-se ao ver-se a si próprio num novo papel, como defensor, companheiro e suporte emocional. Muitas famílias descobrem uma renovada energia para a ligação através de visitas, conversas, recordações e da simples presença. Se a sua família estiver a enfrentar esta decisão, um profissional especializado nestas transições pode ajudar a orientá-lo ao longo do processo e a oferecer apoio em apenas algumas sessões. O EAP pode ajudar com encaminhamentos.



Melhores relações no trabalho: procure ligação, não confronto

Experimenta um verdadeiro sentido de “unidade” com os seus colegas de trabalho — aquela sensação genuína de propósito partilhado, proximidade e compreensão que pode fazer a produtividade disparar? Muitos ambientes de trabalho derivam para o debate, o controlo e a defensividade, onde identificar o que está errado, provar um ponto de vista ou evitar responsabilidades domina as interações diárias. Este ambiente prejudica o desempenho, mas pode ser rapidamente transformado ao procurar ligação em cada interação. Procurar ligação significa praticar empatia, demonstrar curiosidade e procurar compreender antes de responder. Mantenha este objetivo presente ao escolher a paciência em vez de reações impulsivas. Seja o maior apoiante dos seus colegas quando partilham conquistas, ideias e boas notícias. Uma comunicação orientada para a ligação promove a segurança psicológica, facilitando a troca de ideias, a resolução de problemas e o envolvimento. A ligação não elimina o desacordo; melhora a forma como este é gerido. Com menos defensividade, aumenta a sua capacidade de influenciar os outros. Estes princípios funcionam em qualquer contexto onde as pessoas são importantes — e os benefícios podem incluir tanto esse sentido de unidade como um ambiente de trabalho mais saudável.



Dicas práticas para o stress: reduza o foco para vencer a sobrecarga

Asobrecarga não resulta de ter trabalho a mais — resulta de enfrentar demasiadas prioridades concorrentes. Esta experiência de “ficar paralisado perante os faróis” provoca stress. Para sair deste estado, coloque uma pergunta simples: “Se eu concluir uma tarefa na próxima hora, qual deverá ser?” (Um princípio semelhante: se não sabe o que fazer, aja como se soubesse — e faça isso.) Mesmo um pequeno progresso cria uma sensação de controlo, reduzindo a ansiedade. A sobrecarga dissipa-se à medida que o foco se estreita e a sequência começa. Uma vez iniciado o movimento, o impulso segue-se naturalmente.



A desordem é um vampiro

Adesordem não fica simplesmente ali — drena-o silenciosamente. Como um vampiro, alimenta-se do seu tempo, atenção e energia. Existe até um argumento empresarial para reduzir a desordem no trabalho. A investigação tem demonstrado repetidamente que cada item visível compete por espaço mental, criando um “ruído de fundo” de baixo nível que o cérebro tem de gerir. Pode não dar por isso, mas sente-o — fadiga, irritabilidade e dificuldade de concentração. Observe à sua volta; pilhas de papel, correio por abrir e objetos não utilizados representam frequentemente decisões inacabadas e projetos estagnados que tenciona resolver um dia. Esta dinâmica mantém a mente num estado subtil de tensão. O livro que impulsionou o movimento de organização é *The Life-Changing Magic of Tidying Up*, de Marie Kondo. Descubra como a organização pode ser simples e poderosa.



Como está, realmente, a sua saúde mental?



Programamos exames físicos, realizamos análises laboratoriais e monitorizamos

a pressão arterial. Estes exames ajudam-nos a compreender a saúde física, mas a saúde mental não dispõe do mesmo nível de avaliação rotineira. Embora existam rastreios para condições como a depressão ou perturbações relacionadas com o consumo de substâncias, o bem-estar emocional e a “aptidão emocional” são mais difíceis de medir. Como está, realmente, a sua saúde mental e a sua aptidão emocional? A maioria das pessoas assume que está bem — até deixar de estar. Uma forma prática de avaliar a sua situação é observar quatro áreas: resiliência emocional, ou seja, a capacidade de recuperar do stress quotidiano sem ficar preso em tristeza ou ruminação; padrões de pensamento, verificando se são realistas e flexíveis ou cada vez mais negativos e repetitivos; comportamento, observando se está a cumprir responsabilidades ou a afastar-se de atividades de que antes gostava, com possíveis alterações no sono ou no apetite; e relacionamentos, avaliando se está a manter ligações saudáveis ou a isolar-se, a experienciar conflitos ou a ter dificuldades em estabelecer limites que protejam o seu tempo e energia. Preste atenção a perturbações persistentes em qualquer uma destas áreas. A saúde mental pode ser fortalecida, tal como a saúde física, através de pequenos ajustes como limitar o excesso de notícias e redes sociais, proteger o sono e manter contacto com pessoas de apoio. Faça pequenas ações intencionais todos os dias que estejam alinhadas com os seus valores — aquilo que é mais importante para si — em vez de viver em piloto automático. A saúde mental melhora com atenção consistente, e o seu EAP pode ajudar.

Preparação financeira e tranquilidade



Poucas situações são tão geradoras de stress como a ansiedade financeira

associada à incerteza no trabalho ou a uma perda súbita de emprego. Embora a segurança no emprego raramente seja garantida, alguma preparação pode evitar o medo e o pânico caso o pior aconteça. Pesquise “aplicações simples para gerir um orçamento”. Existem muitas aplicações que podem ser dominadas em poucos minutos e ajudá-lo a acompanhar melhor o rendimento e o fluxo de caixa. Despesas com habitação, serviços, alimentação, transporte, cafés... verá tudo. Quando isso acontece, sente maior controlo. Sentir-se mais capacitado traduz-se em menos ansiedade. Separe necessidades de desejos. Identifique onde é mais fácil reduzir despesas e diminuir os gastos. Comece a constituir uma poupança de emergência e utilize quaisquer métodos de depósito automático que a sua instituição bancária disponibilize para o concretizar. Como a maioria das pessoas, ficará surpreendido com a facilidade e rapidez com que o seu fundo de poupança cresce. Não permita que o facto de atualmente conter 0 € o impeça de iniciar este passo. Ideia-chave: a preparação financeira não consiste em ter todo o dinheiro de que poderá necessitar caso algo inesperado aconteça. Trata-se de aumentar o seu sentido de controlo e resiliência quando isso ocorre. Visite nosso site em www.c3wellbeing.org para mais recursos, dicas financeiras e calculadoras de orçamento.

Fazer com que hábitos saudáveis se mantenham



A maioria das pessoas quer manter hábitos saudáveis, mas mantê-los não é fácil.

Não falhamos por falta de força de vontade — isso é um mito. O verdadeiro problema está em ignorar as etapas de conceção que ajudam os hábitos a consolidar-se. É essa a diferença. Um hábito forma-se quando um comportamento se torna automático — mas também requer um estímulo, um sinal, uma rotina e a antecipação de uma recompensa pelo cérebro. Se estes elementos falharem, o objetivo desvanece-se. Comece de forma quase impercetível: uma caminhada de dois minutos, um copo de água ao pequeno-almoço. Quando realizadas de forma consistente, estas ações simples constroem vias neurais e tornam-se rotineiras, fortalecendo-se com a repetição. A partir daí, evolua através da combinação de hábitos, acrescentando um novo comportamento a outro já estabelecido. Se caminha 20 minutos por dia, adicione dois minutos de alongamentos leves logo a seguir. A caminhada torna-se o sinal, os alongamentos a rotina e o alívio físico a recompensa. Acompanhe o seu progresso e recompense-se com frequência. Este passo é muitas vezes negligenciado, mas ajuda a consolidar hábitos para uma mudança duradoura.

A droga mais perigosa? Pode não ser o que pensa



Os meios de comunicação social acompanham frequentemente qual é a droga ilícita mais perigosa nas ruas. Cada vez mais, a resposta não é uma substância específica — é a imprevisibilidade. As substâncias ilícitas são sintéticas, mudam rapidamente e são frequentemente misturadas com compostos potentes. Os comprimidos falsificados estão por todo o lado, e o que contêm é imprevisível. Até pessoas que não consomem drogas podem tornar-se vítimas — através de uma bebida adulterada, de um comprimido falsificado adquirido sem saber, ou do que aparenta ser uma prescrição legítima. Pior ainda, os tratamentos padrão para overdose nem sempre funcionam. Esta é a nova crise das drogas. A consciencialização é a sua melhor proteção. Se você ou alguém que conhece estiver a enfrentar dificuldades relacionadas com o consumo de substâncias, o seu EAP pode ajudar.