

EAP NOTÍCIAS

Apoiando pessoas. Fortalecendo o desempenho.

Reconheça os Riscos das Distrações para Prevenir Acidentes

Você já ouviu isso antes: basta um segundo de distração para que um acidente aconteça. Então, por que é difícil ignorar as distrações, mesmo ao realizar uma tarefa perigosa? Um dos motivos é o "viés da normalidade" — nossa tendência de presumir que tudo continuará bem simplesmente porque nada de ruim aconteceu anteriormente. É por isso que nos envolvemos em atividades que causam distração enquanto dirigimos. Você também pode acabar tolerando distrações por conhecer muito bem o seu trabalho. Por exemplo: se é possível produzir mais peças com a trava de segurança desativada, por que não trabalhar sem ela, já que você ainda tem dez dedos e nada de ruim aconteceu — até agora? Entenda isto: a familiaridade permite que você opere no "piloto automático", tornando mais difícil perceber as distrações. E compreenda também: comece a encarar as distrações como um risco crítico à segurança. Crie o hábito de perguntar a si mesmo, conscientemente: "Onde está a minha atenção agora?" Situações que devem servir de alerta para essa pergunta incluem pressa, aceitação de interrupções, fadiga, conversas, uso do telefone ou preocupações emocionais.



Cinco passos para ajudar a prevenir o suicídio

Embora setembro tenha sido o Mês de Conscientização sobre a Prevenção do Suicídio, apoiar aqueles que podem estar enfrentando dificuldades é importante durante todo o ano. Veja o que o Instituto Nacional de Saúde Mental quer que você saiba. Se alguém estiver pensando em suicídio, lembre-se destas cinco medidas de ação:

- 1) Pergunte: "Você está pensando em suicídio?" Perguntar diretamente não aumenta os pensamentos ou comportamentos suicidas.
- 2) Esteja presente: Ouça sem julgar. Falar abertamente sobre suicídio pode ajudar a reduzir pensamentos suicidas.
- 3) Ajude a garantir a segurança: Pergunte se a pessoa tem um plano e ajude a reduzir o acesso a meios letais.
- 4) Ajude a pessoa a buscar apoio: Incentive o contato com a *988 Suicide & Crisis Lifeline* (Linha de Vida para Prevenção de Suicídio e Crises), um profissional de saúde mental, um familiar de confiança, um amigo, um líder espiritual ou o seu programa de assistência ao empregado (PAE).
- 5) Acompanhe: Mantenha contato após a crise. O acompanhamento contínuo pode fazer uma diferença importante. O mais importante: não deixe que o medo de dizer a coisa errada o impeça de oferecer ajuda.



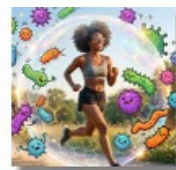
Cultivo de Plantas em Ambientes Internos para Nutrição e Controle do Estresse

Cuidar de plantas em ambientes internos ajuda a reduzir o estresse e melhorar o humor, graças à natureza prática da jardinagem, bem como à distração positiva, ao foco e à satisfação de acompanhar o crescimento das plantas. Outros benefícios incluem o reforço positivo gerado pelo sucesso e a realização de uma atividade voltada a um objetivo, com a recompensa de consumir o fruto do próprio esforço. São muitas vantagens! Mesmo no outono e no inverno, você pode facilmente incorporar a jardinagem à sua estratégia de controle do estresse. Não é preciso ter um jardim ao ar livre; basta um recipiente com água para começar a cultivar mais de uma dúzia de tipos diferentes de hortaliças e ervas.



Gerencie o estresse para reduzir o risco de gripe e resfriados

O controle do estresse deve fazer parte da sua estratégia para evitar os vírus da gripe e do resfriado. Quando o estresse é crônico, os níveis elevados de cortisol inibem a produção de células do sistema imunológico — incluindo os glóbulos brancos, cujos diversos tipos atuam na linha de frente da defesa contra infecções virais. Você associa o estresse apenas a sintomas emocionais, como ansiedade, irritabilidade e sensação de sobrecarga? Muitas pessoas acreditam que, se não apresentam esses estados, o estresse não está afetando seu sistema imunológico. Isso é um mito. A fisiologia do estresse, a elevação do cortisol e a supressão imunológica ocorrem em nível celular. Converse com seu médico ou profissional de saúde para determinar qual vacina contra a gripe é a mais adequada para sua idade, histórico de saúde e fatores de risco. Atualmente, existem diversos tipos disponíveis.



Construindo sua reputação no ambiente de trabalho



Que valor se pode atribuir a uma reputação profissional de alto nível?

Pode-se afirmar com segurança que ela não tem preço. Uma reputação sólida não nasce apenas de traços positivos de personalidade ou de ser uma pessoa simpática; ela é construída com intencionalidade. Aqui estão quatro maneiras de fortalecer sua reputação como um profissional valorizado:

- 1) Cumpra o que prometer. Quando as pessoas sabem que podem contar com você, a confiança surge naturalmente. Bastam três ou quatro experiências positivas, mas uma única falha em cumprir o combinado pode representar um grande revés.
- 2) Dê atenção às pessoas quando elas interagirem com você. Não as deixe sem resposta. Responda prontamente ou informe quando poderá fazê-lo.
- 3) Não retenha informações. Esteja atento às necessidades dos outros e, se puder resolver um problema ou tiver uma informação que facilite a vida de alguém, ofereça sua ajuda.
- 4) Seja consistente. É pouco provável que um único desempenho excelente consolide sua reputação; são os esforços pequenos e constantes que fazem isso. Encare sua reputação como um ativo tangível e, seguindo as dicas acima, colha os frutos em sua carreira.

Como lidar com a agenda familiar agitada



O outono pode ser uma época agitada, trazendo mudanças repentinas para muitas famílias. Você está lidando com os horários escolares, esportes, tarefas de casa, cuidados com os filhos, transporte, consultas médicas, responsabilidades profissionais e tarefas domésticas, tudo disputando a sua atenção? Considere estas dicas para reduzir a tensão e aproveitar ao máximo a estação.

- 1) Reúna todos os compromissos familiares e profissionais em um único calendário, localizado em um ponto central da casa. Isso evita que todos fiquem perguntando a uma mesma pessoa sobre a programação, onde precisam estar e quem vai dirigir.
- 2) Reserve pequenos períodos de tempo livre na sua agenda semanal. Um calendário lotado da manhã à noite não deixa espaço para imprevistos.
- 3) Planeje momentos de descanso pessoal — até 15 minutos podem ser revigorantes. Garanta que esse tempo seja totalmente livre de tarefas. Aproveite para descansar, ler, caminhar, dedicar-se a um hobby ou meditar.
- 4) Aprenda a delegar tarefas e a gerenciar o estresse recorrendo ao seu Programa de Assistência ao Empregado (EAP) ou buscando recursos de apoio. Se você é mãe, pode ser interessante saber que a Pesquisa sobre o Uso do Tempo (*American Time Use Survey*), realizada pelo *Bureau of Labor Statistics* e analisada pelo *Gender Equity Policy Institute*, aponta que as mães dedicam mais do que o dobro do tempo que os pais às tarefas domésticas.

Lidando com os medos de quem começa um novo emprego



Se você foi recém-contratado, é provável que tenha alguns receios comuns: cometer erros, parecer despreparado, fazer perguntas inadequadas ou não estar à altura das expectativas. A maioria dos empregadores tem um objetivo principal — o seu sucesso —, então fique tranquilo. Erros acontecem com novos funcionários, e você provavelmente está mais preparado do que imagina. Tentar provar a todo custo o que você sabe pode fazer com que você pareça excessivamente ambicioso, falte com a autopercepção ou tente acelerar demais a sua integração. O que realmente conta é a sua capacidade de se comunicar, interagir com os outros, tomar a iniciativa, aprender, contribuir e demonstrar evolução. Isso foi importante quando você foi contratado. Fazer perguntas bem pensadas — que demonstrem que você está atento e engajado — causará um impacto muito mais positivo do que tentar exibir seus conhecimentos. Portanto, nas primeiras semanas, aceite que alguns erros podem ocorrer. Aprenda rapidamente com eles e não deixe que um momento de desconforto pareça um prenúncio de como será o seu futuro na nova empresa.

Preocupado com aquela bebida depois do trabalho?



Para algumas pessoas, tomar uma bebida após o expediente pode começar como uma forma ocasional de relaxar, mas acaba virando rotina. Quando você deve se preocupar? Pessoas em recuperação de um transtorno por uso de álcool (TUA) — e que, portanto, estão abstinentes de álcool e substâncias que alteram o humor — oferecem um conselho: observe quando o desejo pela bebida se transforma em sentir falta dela — e, eventualmente, sentir a sua ausência quando não a consome. Não, você não está necessariamente em abstinência, mas seu sistema nervoso pode estar se acostumando à presença do álcool. Isso é chamado de adaptação do sistema nervoso. É um sinal de tolerância ao etanol, geralmente um pré-requisito para o TUA, uma doença potencialmente crônica. Não ignore aquela pequena voz de preocupação. Uma avaliação pelo Programa de Assistência ao Empregado (EAP) é confidencial e rápida; caso haja motivo para preocupação, você saberá quais passos seguir. Essa intervenção precoce pode interromper a progressão de um problema grave que, de outra forma, poderia se tornar mais difícil de tratar.