

EAP NOTÍCIAS

Apoiando pessoas. Fortalecendo o desempenho.

Comece pelo Bem-Estar para Dominar Outros Objetivos



Para alcançar uma meta profissional empolgante, aumentar a motivação e agir de forma consistente, comece por uma meta de saúde pessoal que você vem adiando. Existe uma conexão psicológica entre ambas. Dedicar-se a uma meta de bem-estar há muito postergada gera uma sensação de realização. Essa conquista traz um impulso positivo, segurança e maior autoestima, o que lhe dará energia. Escolha uma meta que possa ser mantida com regularidade, como caminhar frequentemente ou alimentar-se de forma mais saudável. Cumprir o que se propõe gera confiança e prova que você é capaz de se comprometer com qualquer objetivo. Esse sucesso aumenta seu entusiasmo e fortalece a crença na sua capacidade de vencer. Além disso, desenvolve a disciplina, um fator essencial para alcançar conquistas. Ao melhorar sua saúde e resiliência física, você perceberá que a fadiga mental se torna mais fácil de gerenciar. Experimente esse caminho e descobrirá que possui o foco e a energia necessários para alcançar qualquer objetivo que tenha em mente.

O coaching voltado para a neurodiversidade pode ser ideal para você



O coaching poderia ajudá-lo a se sentir mais confiante e eficiente no trabalho? Pode ser que sim, caso as expectativas do ambiente profissional, ruídos, iluminação ou a comunicação com seu chefe ou colegas o deixem confuso e com dificuldades. Pedir ajuda não é sinal de fraqueza. Isso pode ajudá-lo a entender como você trabalha melhor e a obter sucesso na interação com os outros no ambiente de trabalho. O coaching voltado para a neurodiversidade é uma especialidade em expansão. Estima-se que entre 15% e 20% das pessoas sejam neurodivergentes. Seus cérebros processam informações de maneira diferente, o que pode afetar a forma como aprendem, se comunicam, mantêm o foco ou reagem ao ambiente ao seu redor. O coaching oferece auxílio prático com metas, rotinas, comunicação e questões relacionadas ao trabalho. Os profissionais de coaching oferecem orientações sobre gestão do tempo, preparação para reuniões, comunicação clara e manutenção do foco nas tarefas. O coaching pode ajudá-lo a se sentir menos inseguro em relação às suas diferenças e mais à vontade para solicitar apoio. Converse com seu programa de assistência ao colaborador (EAP) para saber mais sobre os recursos disponíveis.

Bossologia: Nunca Deixe Seu Chefe na Dúvida



Supervisores precisam conciliar prazos, prioridades, as necessidades da equipe e demandas de seus próprios superiores. Quando seu chefe lhe atribui uma tarefa, saber o andamento dela ajuda no planejamento do trabalho dele. O silêncio gera atrito, especialmente quando ele precisa cobrar uma atualização de você. Tomar a iniciativa de se comunicar é uma forma de se destacar como profissional e conquistar confiança. Veja como dominar essa habilidade comportamental: comece perguntando quais são as expectativas para um resultado bem-sucedido, qual é o prazo de entrega e se o chefe deseja atualizações durante o processo. Ao longo do trabalho, comunique-se assim que surgir um problema; não espere até o último momento antes do prazo final. Esteja preparado para explicar o que já foi concluído, quais pendências restam e quais serão os próximos passos. Você não está relatando cada movimento nem pedindo para ser microgerenciado; está demonstrando confiabilidade, previsibilidade e valor.

Experimente um treino de três minutos para despertar



Está cochilando no trabalho? Antes de recorrer à cafeína, experimente fazer três ou quatro minutos de exercícios musculares leves para despertar o corpo e aguçar a atenção. Use um livro, pesos pequenos ou o peso do próprio corpo para criar resistência. Segure os livros ou pesos com firmeza e faça movimentos lentos de flexão de braços (rosca) ou desenvolvimento (elevação dos pesos acima da cabeça) com uma carga confortável. Mova-se devagar, respire normalmente e pare se sentir dor, tontura ou falta de ar incomum. Você poderá se sentir mais aquecido, alerta e pronto para retomar suas tarefas. Como leva pouco tempo, é possível que você repita a atividade e transforme esse rápido estímulo de energia em um novo hábito saudável. (Consulte sempre seu médico antes de iniciar um novo programa de exercícios para garantir que ele seja seguro para a sua condição de saúde.)

Estresse Eleitoral: Manter-se Informado sem se Perturbar



A cobertura das eleições pode causar distração e angústia, e essa cobertura está se intensificando agora. A disputa das empresas de mídia pela sua atenção gera muitos comentários e matérias que podem desencadear reações negativas, aumentando a ansiedade, a irritabilidade e as divergências entre familiares e amigos. Estar ciente da situação e decidir não se deixar afetar por ela pode evitar que você seja dominado por tudo isso. Aqui estão algumas dicas comprovadas para lidar com os gatilhos da mídia política:

- 1) Defina um horário específico para se atualizar e conferir as notícias.
- 2) Escolha fontes de notícias confiáveis, tendo em mente que nenhuma delas é totalmente imparcial.
- 3) Opte por notícias em formato impresso ou apenas texto para reduzir o conteúdo emocional misturado às informações.
- 4) Crie barreiras digitais utilizando filtros de conteúdo e configurações de aplicativos para eliminar completamente o "ruído" eleitoral dos seus feeds e dispositivos.
- 5) Observe sinais físicos de que você atingiu seu limite, como tensão muscular, respiração acelerada ou dificuldade de concentração. Faça uma caminhada, entre em contato com alguém que lhe dê apoio ou concentre-se em uma atividade que você possa controlar. Você não precisa absorver todas as opiniões para participar de forma responsável. Se o estresse eleitoral começar a prejudicar seu sono, seus relacionamentos ou seu desempenho no trabalho, considere buscar ajuda confidencial por meio do seu Programa de Assistência ao Empregado (PAE).

Não Leve o Estresse do Trabalho para Casa



Dias difíceis no trabalho não precisam acompanhá-lo até em casa. Aquela discussão com um colega, uma reunião tensa ou um novo prazo que parece impossível... é fácil acabar descontando sua frustração nas pessoas queridas sem nem perceber. O equilíbrio entre vida profissional e pessoal não se resume a dividir o tempo entre o trabalho e o lar; trata-se também de gerenciar emoções, desapegar-se do dia de trabalho e estar emocionalmente disponível para quem você ama. Isso nem sempre é fácil; exige intenção e prática. Ao longo do dia, reserve alguns minutos propositalmente para fazer uma pausa, respirar lentamente, liberar a tensão e voltar sua atenção para casa. Pratique esse exercício diariamente, mesmo quando não sentir estresse relacionado ao trabalho, pois a tensão pode persistir sem que você perceba. Além disso, a prática regular pode condicionar seu cérebro a se desligar mais rapidamente, facilitando essa transição. Se você continuar tendo dificuldade em deixar o trabalho para trás, o programa de assistência ao funcionário pode ajudar. Não hesite em entrar em contato com eles; eles ajudarão você a identificar outras estratégias para tornar mais fácil essa transição saudável para casa.

Os perigos de cuidar da saúde sem um médico



Se você recorre à internet — e, em particular, à inteligência artificial (IA) — para diagnosticar ou tratar problemas de saúde, repense essa atitude caso ela signifique abrir mão do acompanhamento médico. A IA pode fornecer informações desatualizadas, incompletas ou incorretas — e os próprios avisos de isenção de responsabilidade da ferramenta deixam isso claro. As respostas geradas não constituem aconselhamento médico, mesmo quando parecem se encaixar perfeitamente na sua situação. Depender da IA para gerenciar questões de saúde pode atrasar o tratamento de condições graves, raras ou de difícil manejo, especialmente à medida que você envelhece. A IA não pode examiná-lo, verificar sinais vitais, observar sintomas ou solicitar exames. Seu médico não lhe entrega um aviso de isenção de responsabilidade dizendo que a orientação dele pode estar errada; os médicos assumem a responsabilidade pelas decisões clínicas, monitoram a eficácia do tratamento e fazem ajustes conforme necessário. Utilize a IA como uma ferramenta educativa, e não como fonte de diagnóstico, prescrição ou substituto para o atendimento médico. Uma boa ideia é levar ao seu médico as dúvidas levantadas pela IA para discuti-las, mas nunca adie a busca por tratamento caso apresente sintomas graves ou que estejam piorando.

Quando um colega de trabalho retorna após um luto



Quando um colega de trabalho retorna após a perda de um ente querido, você pode ficar receoso de dizer algo inadequado. Não é preciso encontrar as palavras perfeitas; um simples "Sinto muito pela sua perda" é suficiente. Alguns funcionários evitam tocar no assunto por medo de causar mais sofrimento. No entanto, não hesite em reconhecer a perda. Seu colega pode estar esperando por isso, pois demonstra que a perda dele é importante e que ele não precisa carregar o luto sozinho no trabalho nem fingir que está "tudo bem". Reconhecer o luto ajuda as pessoas a se sentirem vistas e apoiadas quando suas vidas estão de cabeça para baixo. Sentir-se menos sozinho também pode abrir caminho para que o colega peça apoio mais tarde, quando mais precisar. É claro que você não pode fazer o luto desaparecer, mas suas condolências sinceras podem amenizar o isolamento e ajudar a pessoa a se sentir apoiada enquanto busca seguir em frente.