



# Controle Emocional

## na Administração Pública

Em qualquer ambiente de trabalho, mas especialmente na Administração Pública, a criação de um espaço produtivo, respeitoso e eficiente tem impacto profundo. Aplicar boas práticas e desenvolver o controle emocional são componentes essenciais para fortalecer a convivência, potencializar o trabalho em equipe e aumentar o sucesso das iniciativas.

Para ajudar a gerenciar o estresse e a pressão do dia a dia com mais tranquilidade, apresentamos três estratégias práticas:

### **1** Aprimore seu "Letramento emocional"

Identificar e nomear com precisão nossas emoções é uma habilidade poderosa, ainda que muitas vezes deixada de lado. Nossas emoções são complexas, e frequentemente, uma pode encobrir a outra – como quando a raiva mascara a frustração ou a tristeza é confundida com decepção. Ser capaz de entender essas nuances nos ajuda a resolver conflitos, tomar decisões de forma mais equilibrada e cultivar relacionamentos saudáveis.

**Dica Prática:** Separe alguns minutos ao longo do dia para pausar e refletir sobre seu estado emocional. Ferramentas como a “roda dos sentimentos” podem ajudar a reconhecer essas nuances e expandir seu vocabulário emocional, o que torna suas respostas mais equilibradas e assertivas.



## 2

### **Pare e acolha suas emoções antes de agir**

Em momentos de pressão, é comum tentarmos resolver a situação de imediato para aliviar o desconforto. No entanto, agir no impulso pode resultar em decisões precipitadas. Quando damos a nós mesmos um tempo para processar as emoções, conseguimos reduzir o estresse e agir de forma mais ponderada e eficaz.

**Dica Prática:** Sempre que notar uma emoção forte, pare, respire e acolha esse sentimento antes de agir. Permitir-se sentir, sem pressa de reagir, traz uma clareza que reduz o estresse e aumenta as chances de respostas mais equilibradas e eficazes.

## 3

### **Reconheça as necessidades por trás das emoções**

Muitas vezes, emoções negativas como raiva, culpa ou constrangimento indicam uma necessidade não atendida. Em vez de simplesmente suprimir esses sentimentos, reserve um momento para refletir sobre o que eles podem estar revelando. Por exemplo, a raiva pode sinalizar uma sensação de desvalorização, enquanto a culpa pode indicar o desejo de corrigir algo.

**Dica Prática:** Pergunte-se: “O que essa emoção está me dizendo?” Essa reflexão pode revelar necessidades importantes e orientá-lo para uma resposta mais consciente e estratégica, em vez de reações automáticas que possam trazer mais desafios.

## Controle Emocional na Administração Pública



Em ambientes dinâmicos e desafiadores como a Administração Pública, prestar atenção e saber lidar com as próprias emoções são essenciais para construir um ambiente de respeito e confiança. O controle emocional não significa reprimir as emoções, mas sim reconhecê-las e respondê-las de maneira construtiva. Essa prática fortalece a convivência e torna o ambiente de trabalho mais colaborativo e saudável.

“Boas práticas e habilidades emocionais transformam desafios em oportunidades, resultando ambientes de trabalho mais colaborativos”.

**Lembre-se:** Líderes que investem no autoconhecimento e na inteligência emocional geram benefícios duradouros não apenas para si, mas para todos à sua volta. Esse compromisso é a base para uma administração pública focada no bem-estar da equipe e no progresso da sociedade.



### Expediente

Controladoria Interna do Centro Paula Souza  
Redação e revisão: Rita de Cássia B. Arantes  
Diagramação e arte: Juliana A. Soares Gomes  
Coordenação: Ricardo Sardella de Carvalho  
Imagens: Canva



[www.ci.cps.gov.br](http://www.ci.cps.gov.br)

