



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

