



GESTÃO EMOCIONAL NO SERVIÇO PÚBLICO

Um guia prático para lidar
com as emoções no dia a dia no trabalho





GESTÃO EMOCIONAL **NO SERVIÇO PÚBLICO**

**Um guia prático para lidar
com as emoções no dia a dia no trabalho**

FICHA TÉCNICA

Instituição Responsável:

Tribunal de Contas do Estado do Tocantins (TCETO)

Setor responsável pela elaboração:

Corregedoria TCETO
Coordenadoria de Saúde TCETO

Coordenação Geral:

Conselheiro José Wagner Praxedes
Conselheiro Corregedor

Coordenação Técnica e Autoria:

Pedro Augusto Lima Monteiro – Analista Técnico Psicólogo

Revisão Técnica:

Edmilson Flávio dos Santos Filho – Psicólogo

Equipe de Apoio e Colaboração:

Aida Maria do Amaral – Chefe de Gabinete da Corregedoria
João Pedro Gomes de Souza – Assistente de Gabinete da Corregedoria
Lilian Cavalcante Araujo – Assessora de Gabinete da Corregedoria
Najla Mansur Braga – Coordenadora
Najla Murad – Cedida

Identidade Visual e Ilustrações:

Rogério Adriano Ferreira da Silva

MENSAGEM DO PRESIDENTE

Promover a saúde emocional no ambiente de trabalho é, acima de tudo, um gesto de respeito às pessoas que fazem parte da nossa instituição. É reconhecer que, por trás de cada relatório, parecer ou decisão técnica, existem homens e mulheres que lidam com pressões, responsabilidades e emoções — e que merecem atenção, acolhimento e cuidado.

Esta cartilha nasce do compromisso do TCE Tocantins com o bem-estar de seus membros e servidores. Um compromisso que vai além das normas e dos procedimentos, alcançando aquilo que nos torna humanos: nossa capacidade de sentir, refletir e agir com equilíbrio, mesmo diante dos desafios mais intensos.

Nas próximas páginas é possível encontrar orientações práticas e acessíveis, pensadas com sensibilidade e base técnica, para lidar com momentos de sobrecarga, insegurança ou tensão. São estratégias simples, mas eficazes, que podem não só transformar a forma como enfrentamos o dia a dia, mas também a qualidade das nossas relações e decisões.

Agradeço à Corregedoria, em nome do conselheiro Decano José Wagner Praxedes, à Coordenadoria de Saúde e a todos os envolvidos pela elaboração desta iniciativa, que representa mais um passo em direção a uma cultura institucional mais empática, consciente e sustentável.

Que esta leitura seja um convite ao cuidado — com você mesmo, com os outros e com o ambiente que construímos juntos. Seguimos firmes no propósito de valorizar quem contribui, todos os dias, para que o Tribunal de Contas cumpra seu papel junto à sociedade.

Conselheiro Alberto Sevilha

Presidente do Tribunal de Contas do Tocantins

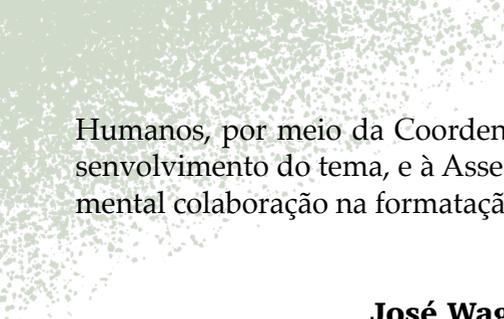
MENSAGEM DO CORREGEDOR

À primeira vista, pode parecer que este projeto não guarda relação com as atividades da Corregedoria. No entanto, essa percepção muda quando compreendemos que, dentro de um contexto organizacional, a Corregedoria desempenha a função essencial de assegurar que as atividades de membros e servidores sejam realizadas em conformidade com as leis, normas internas e princípios éticos. Além disso, desempenha uma função preventiva, não apenas no cumprimento de regulamentos, mas também na promoção do bem-estar e qualidade de vida de todos os envolvidos.

Como afirma o filósofo e sociólogo Émile Durkheim, “A função da sociedade não é apenas ajustar os indivíduos ao coletivo, mas também garantir que a coletividade atue para o bem-estar de seus membros”. Ao assegurar que servidores e membros cumpram seus deveres, minimizando riscos que possam prejudicar a instituição e o interesse público, a Corregedoria busca preservar a integridade institucional coletiva. Assim, esse projeto reflete a clara diretriz pedagógica da Corregedoria no propósito de proporcionar conhecimento e facilitar o acesso a informações essenciais para enfrentar dificuldades, permitindo que os servidores lidem com os desafios de maneira mais saudável e equilibrada.

Portanto, esta cartilha tem como objetivo ser um guia simples e eficaz, oferecendo dicas práticas que podem ser adotadas no cotidiano para promover o cuidado com a saúde mental, além de prevenir o estresse, a ansiedade e outros problemas emocionais. O conteúdo deste projeto foi cuidadosamente desenvolvido pelo servidor deste Tribunal de Contas, o Psicólogo **Pedro Augusto Lima Monteiro**, a quem expresso minha sincera gratidão. Espero que todos aproveitem a leitura e se beneficiem das valiosas orientações deste manual sobre a saúde e equilíbrio emocional.

Finalizo expressando minha profunda gratidão ao Presidente desta Corte pelo constante apoio, à equipe da Corregedoria, que com dedicação e zelo abraçou esta missão, à equipe da Diretoria de Recursos



Humanos, por meio da Coordenadoria de Saúde, pela parceria no desenvolvimento do tema, e à Assessoria de Comunicação por sua fundamental colaboração na formatação gráfica deste importante projeto.

José Wagner Praxedes

Conselheiro Corregedor



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é fruto de uma parceria entre a Corregedoria e a Coordenadoria de Saúde do Tribunal de Contas do Estado do Tocantins (TCE-TO), com o propósito de oferecer apoio prático aos membros e servidores no cuidado com a saúde emocional no ambiente de trabalho.

Além de cumprir suas funções tradicionais de correção e disciplina, a Corregedoria tem um papel estratégico preventivo na promoção de um ambiente público mais justo, ético e humano, pois a melhora na qualidade de vida no trabalho resulta no aumento da produtividade e satisfação dos colaboradores. Assim, a atuação da Corregedoria é fundamental para garantir que as condições de trabalho favoreçam a saúde mental. Isso inclui olhar para fatores que influenciam no bem-estar — como a forma como lidamos com emoções intensas, conflitos, pressões e desafios cotidianos.

Sabemos que, diante de um cenário cada vez mais exigente — com mudanças constantes, alta demanda e necessidade de respostas rápidas — é essencial contar com ferramentas acessíveis que ajudem a preservar a saúde emocional, a clareza nas decisões e o respeito nas relações de trabalho.

Assim, esta cartilha reúne técnicas simples, fundamentadas em evidências científicas e cuidadosamente adaptadas à realidade do serviço público, que podem ser aplicadas em momentos de crise, tensão ou sobrecarga, e que também servem para fortalecer a autorregulação no dia a dia.

Ao final da cartilha, você encontrará um Caderno de Prática Pessoal, com espaços dedicados para registrar reflexões e aplicar as estratégias apresentadas. O anexo foi criado para apoiar o desenvolvimento contínuo da gestão emocional — não como uma tarefa a ser concluída, mas como um exercício constante de cuidado e presença.

Mais do que um manual, este material é um convite à reflexão, à prática e à construção coletiva de uma cultura institucional mais empática, respeitosa e sustentável. Reforçando, assim, nosso compromisso com a valorização das pessoas e o cuidado com quem cuida.



AVISO IMPORTANTE

Esta cartilha é um material de apoio com finalidade educativa e não substitui a escuta qualificada e nem o acompanhamento por profissionais da saúde mental. A leitura, por si só, não é suficiente — os benefícios reais surgem com a prática constante e comprometida das habilidades aqui apresentadas, especialmente quando integradas à sua rotina de forma consciente.

As informações aqui contidas têm o objetivo de oferecer suporte à tomada de decisões conscientes sobre o cuidado emocional no serviço público, mas **não substituem tratamentos médicos, psicológicos ou outras formas de cuidado especializado**. Caso você suspeite que está enfrentando um problema de saúde física ou mental, é essencial buscar orientação de um(a) profissional qualificado(a) da área. O mesmo vale antes de iniciar qualquer mudança relacionada ao uso de medicamentos ou outras intervenções clínicas.

Este material pode funcionar como um suporte complementar, mas jamais deve substituir o cuidado especializado. Embora as técnicas apresentadas sejam baseadas em evidências e amplamente utilizadas em contextos clínicos e educativos, **o autor e os colaboradores não se responsabilizam por eventuais efeitos adversos decorrentes do uso inadequado dessas práticas**.

Nem todas as técnicas serão igualmente eficazes para todas as pessoas. No entanto, muitas delas podem ser incorporadas ao seu reper-

tório pessoal, ajudando a fortalecer sua capacidade de lidar com emoções com mais autonomia, dignidade e clareza.

Esta cartilha não oferece fórmulas prontas nem substitui o acompanhamento profissional, mas busca tornar o cuidado emocional mais acessível e aplicável à realidade do serviço público. Mesmo com abordagens simples, seu objetivo é abrir espaço para escuta, escolha e bem-estar no cotidiano.

Ao oferecer estratégias fundamentadas e adaptadas à realidade institucional, a cartilha se configura como um gesto concreto de promoção de saúde e dignidade no serviço público. Ainda que corra o risco de simplificar ou generalizar em alguns pontos, esta iniciativa escolhe deliberadamente o caminho do cuidado e do acesso, em vez da omissão diante do sofrimento emocional no contexto de trabalho.

SUMÁRIO

Apresentação	9
Aviso importante.....	10
Como esta cartilha pode te ajudar no dia a dia	13
O que acontece quando as emoções saem do controle	15
Por que sentimos tanto?.....	17
Nem tudo depende só de você	19
Primeiro passo: entenda seu estado emocional.....	21
PARTE 1 – No calor da emoção: o que fazer para voltar ao eixo	23
Respire e retome o controle	25
Desligando o alarme	27
Âncora no presente: Técnica dos Cinco Sentidos	29
Tire a tensão do corpo	31
Reorganize-se em movimento	33
PARTE 2 – Com a cabeça no lugar: quando a emoção dá uma trégua, é hora de pensar com mais clareza.	35
Tira a lente da emoção: o que realmente aconteceu?	37
Vale a pena agir assim?	39
Fazendo diferente do que a emoção manda.....	41
Parar de lutar contra o que já é.....	43
Criando espaço entre o que você pensa e o que você faz	45
Conclusão	47
Referências	48
Anexo – Caderno de Prática Pessoal.....	49



COMO ESTA CARTILHA PODE TE AJUDAR NO DIA A DIA

Gerenciar emoções no ambiente de trabalho vai muito além de “manter a calma” ou “não ter emoções intensas”. É uma forma ativa de cuidar de si, proteger sua saúde mental, preservar relações e manter o foco mesmo em situações de pressão. Saber lidar com as emoções ajuda a agir com mais consciência e integridade.

Esta cartilha convida você a enxergar as emoções como aliadas — e não inimigas. Quando aprendemos a navegar por elas com habilidade, deixamos de ser reféns do impulso e ganhamos liberdade de escolha.

Ignorar uma emoção intensa é como arrancar as pilhas de um alarme de incêndio só porque ele está fazendo barulho. O sinal pode ser incômodo, mas ele está ali para te proteger. O objetivo não é desligar o alarme, e sim entender o que ele está tentando te mostrar. Da mesma forma, abrir espaço para a emoção, regular o corpo e agir com base no que realmente importa é o que traz clareza — e não o controle forçado.

As técnicas que você encontrará aqui são simples e práticas, pensadas para situações reais do seu dia a dia. Mas vale lembrar: mudar a forma como lidamos com o que sentimos leva tempo. Você aprendeu a reagir de uma certa maneira durante toda a vida — e é natural que uma nova abordagem leve um tempo para se consolidar. Com prática, apoio e constância, é possível construir novas formas de viver suas emoções com mais equilíbrio e leveza.

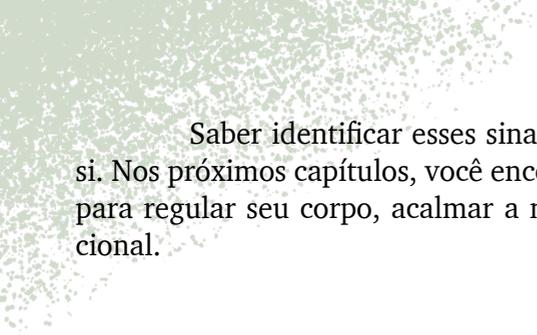
O QUE ACONTECE QUANDO AS EMOÇÕES SAEM DO CONTROLE

Uma crise emocional acontece quando a intensidade do que sentimos ultrapassa a nossa capacidade de lidar com aquilo naquele momento. É quando o emocional começa a afetar nossa clareza mental, nosso rendimento e até a forma como nos relacionamos com os outros no ambiente de trabalho.

Nesses momentos, é comum se sentir sobrecarregado, reativo ou até paralisado. E tudo bem. Essas reações são humanas. O importante é reconhecer os sinais e saber como se estabilizar antes de tomar qualquer decisão importante.

Alguns sinais de que você pode estar passando por uma crise emocional:

- Pensamentos acelerados ou repetitivos;
- Irritação, silêncio extremo ou vontade repentina de desistir;
- Sensação de que não vai conseguir lidar com a situação;
- Tensão muscular constante (mandíbula apertada, ombros rígidos);
- Respiração muito curta ou muito profunda;
- Dificuldade de concentração ou de lembrar tarefas simples;
- Sensação de “nó na garganta” ou “peso no peito”;
- Vontade de chorar ou se isolar, mesmo sem motivo claro;
- Raiva desproporcional ou sensação de injustiça extrema;
- Urgência de se defender, mesmo sem ataque real.



Saber identificar esses sinais é o primeiro passo para cuidar de si. Nos próximos capítulos, você encontrará estratégias simples e eficazes para regular seu corpo, acalmar a mente e agir com mais clareza emocional.



POR QUE SENTIMOS TANTO?

Antes de qualquer técnica, é importante lembrar: a emoção em si não é o problema. O que realmente nos causa sofrimento é a forma como reagimos a ela — especialmente quando tentamos ignorá-la, combatê-la ou eliminá-la a qualquer custo. Esse esforço para “não sentir” só aumenta a dor e nos afasta do que realmente importa.

Pense na emoção como um sinal de trânsito: você não tem controle sobre quando ele fica vermelho, mas pode decidir como vai reagir ao sinal. Se tentar simplesmente ignorá-lo ou desligá-lo, corre o risco de se colocar em perigo ou agir sem direção. A emoção funciona da mesma forma — é um sinal de que algo relevante está acontecendo dentro ou fora de você. E esse sinal tem sua razão de ser.

As emoções não existem por acaso: elas têm funções importantes para a nossa sobrevivência e para a vida em sociedade. Emoções agradáveis e desagradáveis atuam como bússolas internas que nos ajudam a identificar o que importa, se algo é seguro ou perigoso, justo ou inaceitável. Todas elas trazem informações valiosas e ajudam o corpo a se preparar para agir: ora sinalizando perigo, ora indicando conexão, prazer

ou realização. Também são formas de comunicação: pelo tom de voz, expressão facial ou postura, mostramos como estamos — e percebemos o estado emocional de quem está ao nosso redor.

Ainda assim, mesmo reconhecendo que a dor tem função, ela continua fazendo parte da experiência humana. Prazos apertados, críticas, sobrecarga, mudanças — são situações comuns que mexem com a gente. O problema começa quando resistimos ao que sentimos, como se a emoção não devesse existir. Nesse esforço de negação, acabamos amplificando o próprio sofrimento. É justamente aqui que entra uma ideia importante, que ajuda a entender esse processo:

SOFRIMENTO = DOR NATURAL DA VIDA + LUTA PARA EVITAR OU NEGAR A DOR

Essa fórmula nos lembra que o sofrimento não vem só da dor em si, mas da soma entre a dor inevitável da vida e a luta que travamos contra o que sentimos. A emoção, como um semáforo, não está ali para te irritar — está tentando evitar que você avance no vermelho e cause um acidente emocional. O problema é que, muitas vezes, a gente tenta acelerar justo quando precisava frear. Ou então, quer desligar o sinal porque “tá demorando demais”. Mas emoção ignorada é que nem farol quebrado: vira confusão. Quando aprendemos a respeitar esse sinal — mesmo quando ele incomoda —, seguimos com mais segurança. E, com o tempo, a travessia fica mais tranquila.



NEM TUDO DEPENDE SÓ DE VOCÊ

Regular emoções não é só questão de força de vontade. É uma habilidade e, como em qualquer habilidade, precisa ser aprendida, praticada e fortalecida com o tempo. Isso envolve autoconhecimento, uso de boas estratégias e consistência. Se você ainda sente dificuldade, tudo bem. Isso não significa fracasso, apenas mostra que essa habilidade ainda está em construção.

Mas, mesmo com prática, regular emoções pode ser mais difícil dependendo do ambiente. É como dirigir: por mais que você saiba o caminho, fica mais complicado seguir em frente se a pista estiver esburacada ou sem sinalização. Se o contexto em que você está ignora ou critica o que você sente, o esforço individual pode não ser suficiente. Por isso, além de cuidar do que se passa dentro de você, é importante também observar o que está acontecendo ao redor.

Essa atenção ao ambiente não serve só para quem está passando por um momento difícil. Se você ocupa um lugar de liderança, parceria ou apoio, saiba que sua postura também pode influenciar diretamente o equilíbrio emocional das pessoas ao seu redor. Validar não é o mesmo que concordar com tudo: é reconhecer que o que o outro sente é legítimo. Um

tom mais cuidadoso, uma escuta de verdade ou um comentário respeitoso podem fazer mais diferença do que parecem.

E quando pensamos em instituição, pensamos em cultura. Ambientes de trabalho que valorizam o respeito, a escuta ativa e a abertura ao diálogo favorecem o desenvolvimento da regulação emocional. Assim como uma planta precisa de solo fértil para crescer, as emoções também precisam de um ambiente que acolha, e não sufoque, sua existência. Cuidar da saúde emocional no serviço público não é um detalhe — é parte fundamental de um ambiente mais justo e digno para todos.

PRIMEIRO PASSO: ENTENDA SEU ESTADO EMOCIONAL

Saber como você está se sentindo é o primeiro passo para escolher a ferramenta mais adequada. Quando reconhecemos a intensidade da emoção e avaliamos nossa capacidade de refletir naquele momento, aumentamos as chances de agir com clareza — e não apenas no impulso.

Lidar com emoções é como escutar o corpo e a mente dizendo: “*algo aqui precisa de atenção.*” Essa escuta marca o início da autorregulação. Quanto mais praticamos, mais desenvolvemos a capacidade de responder com equilíbrio, intenção e dignidade — mesmo em momentos desafiadores.

Faça a si mesmo estas perguntas:

A emoção está tão intensa que o corpo e a mente estão em alerta máximo?

- **Vá para a Parte 1** – No calor da emoção. Essas técnicas ajudam a recuperar o equilíbrio físico e mental antes de agir.

A emoção está presente mas ainda consigo refletir com alguma clareza?

- **Vá para a Parte 2** – Com a cabeça no lugar. Essas estratégias ajudam a lidar com o que sentimos de forma mais consciente, sem apagar ou evitar emoções.

Na prática, pode ser assim:

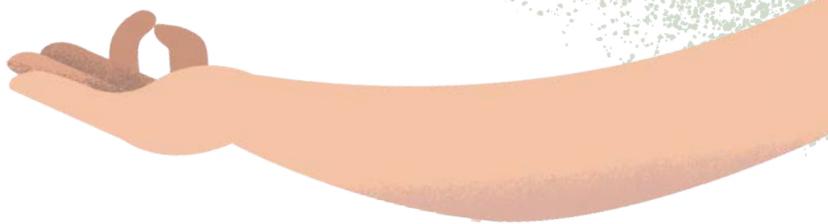
Durante uma reunião, um servidor foi surpreendido por uma crítica direta de um colega. Sentiu o rosto quente e o coração acelerado. Percebeu que estava no limite e decidiu aplicar uma técnica da Parte 1 para se acalmar antes de retomar a fala.

Em outro momento, uma servidora leu um e-mail com tom ríspido. Sentiu o estômago revirar e vontade de responder impulsivamente. Como ainda conseguia refletir, usou uma técnica da Parte 2 e respondeu com mais clareza, o que evitou desentendimentos.

Reconheça seu estado para escolher a técnica certa:

Esses exemplos mostram que reconhecer o próprio estado emocional ajuda a escolher melhor como agir — mesmo em situações difíceis, comuns no serviço público. Se tiver dúvidas sobre por onde começar, escolha a parte que mais se aproxima do que está sentindo. O mais importante é praticar.

A seguir, você verá técnicas simples e eficazes para regular o corpo e a mente em momentos de tensão.



PARTE I

NO CALOR DA EMOÇÃO: O QUE FAZER PARA VOLTAR AO EIXO

Quando estamos sob forte ativação emocional, o corpo reage: a respiração acelera, os músculos tensionam, o coração dispara. Nessa hora, o pensamento lógico e a capacidade de escolha diminuem — é como se o mundo ficasse mais estreito e sem saída.

Agora, imagine que você está segurando um copo cheio até a borda, prestes a transbordar. Pense em como seria tentar caminhar com esse copo sem derramar. Qualquer movimento brusco, qualquer passo em falso, faria a água cair. É assim que o corpo se comporta em uma crise emocional: quando está “cheio demais”, qualquer estímulo — uma palavra, um olhar, um imprevisto — pode causar um transbordamento.

Antes de tentar resolver qualquer coisa, é preciso esvaziar um pouco esse copo – ou seja, ajudar o corpo a sair do estado de sobrecarga emocional. Técnicas simples como respirar de forma consciente, movimentar o corpo ou ativar os sentidos podem ajudar a liberar essa carga e trazer de volta o equilíbrio.

A seguir, você encontrará cinco maneiras práticas de fazer isso: estratégias que envolvem respiração, relaxamento, estímulos sensoriais e atenção ao momento presente.

Cuidados importantes

As estratégias que você encontrará a seguir são seguras, baseadas em práticas consolidadas e adaptadas ao contexto do trabalho. No entanto, como qualquer ferramenta de cuidado, devem ser aplicadas com respeito às suas condições pessoais. Em alguns casos, como em pessoas com histórico de crises de ansiedade, problemas cardíacos, respiratórios ou hipersensibilidade ao frio, é importante iniciar as práticas com cautela.

Se sentir desconforto físico ou emocional intenso, interrompa a prática e procure orientação profissional. Essas técnicas não têm a função de substituir tratamentos ou terapias, mas de oferecer apoio complementar — ajudando você a criar pausas seguras e reconexão com seu estado interno.

Respire e retome o controle

Quando estamos sob pressão, o corpo entra em modo de alerta: o coração dispara, a respiração encurta, a mente acelera. Nessa hora, tentar resolver tudo no impulso só aumenta a tensão.

Respirar com consciência é uma forma simples de avisar ao corpo que ele pode desacelerar. Essas técnicas ajudam a acalmar o sistema nervoso, organizar os pensamentos e retomar o equilíbrio, mesmo em meio ao caos.



Atenção:

Se você tem histórico de ansiedade intensa, problemas respiratórios ou cardíacos, comece devagar. Se sentir tontura ou desconforto, interrompa e procure orientação profissional.

Vamos praticar?

Faça essas práticas sentado, com a coluna ereta e os pés apoiados no chão. Fechar os olhos pode ajudar na concentração.

Respiração 3-3-6 – Ajuda a estabilizar o corpo e a organizar o ritmo interno:

Sente-se com os pés no chão e a coluna ereta.

Inspire pelo nariz por 3 segundos.

Segure o ar por 3 segundos.

Expire pela boca por 6 segundos.

Repita por 3 a 5 minutos, em ritmo suave.

Respiração 4-8 – Favorece o relaxamento e reduz a tensão:

Inspire pelo nariz por 4 segundos.

Expire pela boca lentamente por 8 segundos.

Mantenha o foco no movimento da respiração.

Repita por alguns minutos até o corpo relaxar.

Na prática, pode ser assim:

Durante uma reunião tensa, um servidor recebeu uma cobrança pública feita em tom ríspido por um gestor. Na hora, sentiu o peito apertar e a respiração ficou curta, sinal de que a emoção havia dominado o corpo. Reconhecendo o risco de reagir de forma impulsiva, ele pediu licença para sair. No corredor, sentou-se e aplicou a respiração compassada: inspirou por 4 segundos, expirou por 8, por alguns ciclos. A técnica ajudou a ativar seu sistema de calma e, ao retornar, ele conseguiu se posicionar com mais clareza, evitando um conflito desnecessário.

Desligando o Alarme

Quando uma emoção intensa domina, o corpo entra em alerta — a mente acelera, a respiração encurta e os músculos se contraem. Para interromper esse ciclo e recuperar o equilíbrio, é possível usar estímulos físicos simples, como frio, pressão ou contraste de temperatura. Essas práticas sensoriais são rápidas, acessíveis e podem ser aplicadas no próprio ambiente de trabalho. Embora não resolvam o problema em si, ajudam a desacelerar o corpo e criar espaço interno para pensar com mais clareza e agir com mais consciência.

Aviso importante

Se você tem sensibilidade ao frio ou condições cardíacas, inicie com cautela. Se houver desconforto, suspenda a prática e procure orientação profissional.

Vamos praticar?

Água fria no rosto ou mãos: Vá ao banheiro e lave o rosto ou molhe as mãos com água fria por alguns segundos, respirando devagar.

Gelo nas mãos com pano: Pegue um cubo de gelo na copa, enrole num papel toalha e segure por cerca de 1 minuto.

Toque firme com objeto sólido ou gelado: Segure uma garrafa metálica gelada ou pressione uma bolinha de borracha por alguns segundos, focando no tato.

Temperatura alternada: Segure uma caneca quente por alguns segundos e depois toque um objeto frio. Essa mudança rápida de temperatura ajuda a redirecionar a atenção.

Estimulação sensorial discreta: Pingue ou borrife um aroma suave (como hortelã, lavanda ou colônia) em um lenço limpo. Você também pode passar um hidratante com toque refrescante ou segurar um objeto da sua mesa, observando e sentindo suas características (como a textura, a temperatura ou o peso).

Na prática, pode ser assim:

Durante um dia estressante, um servidor recebeu uma cobrança inesperada por e-mail. O corpo reagiu na hora: coração acelerado, mãos suando, mente cheia de pensamentos negativos. Sentindo que poderia responder de forma impulsiva, ele fez uma pausa: foi ao banheiro, lavou o rosto com água fria, segurou a garrafinha gelada por um tempo e caminhou lentamente pelo corredor, focando na respiração. Após alguns minutos, sentia-se mais calmo e conseguiu lidar com a situação de forma mais equilibrada.

Âncora no Presente: Técnica dos Cinco Sentidos

Quando a mente está acelerada e o corpo em alerta, uma forma simples de voltar ao presente é ativar conscientemente os cinco sentidos. Observar, ouvir, tocar, cheirar e saborear com atenção ajuda a interromper o ciclo automático da agitação e traz mais clareza para o momento.

Essa técnica pode ser feita de maneira discreta, sentado à sua mesa ou durante uma pausa rápida. O objetivo não é “relaxar completamente”, mas sim sair do piloto automático e recuperar presença — mesmo em meio à correria.

Vamos praticar?

Visão: Olhe ao redor e escolha 5 objetos que consegue ver de onde está — pode ser uma caneta, uma garrafa, uma planta, uma cadeira, ou até uma rachadura na parede. Diga mentalmente o nome de cada um e repare neles com atenção por alguns segundos.

Tato: Toque 4 coisas diferentes que estejam ao seu alcance — como a roupa que está vestindo, o braço da cadeira, a mesa ou o teclado. Passe os dedos devagar e perceba a textura, a temperatura e se são macios, ásperos, duros ou maleáveis.

Audição: Feche os olhos por um momento e preste atenção aos sons ao redor. Tente identificar 3 sons diferentes — pode ser o barulho de uma conversa, o som de um ventilador, passos no corredor ou sua própria respiração. Apenas perceba, sem julgar.

Olfato: Respire pelo nariz com calma e procure sentir 2 cheiros do ambiente — como perfume, café, sabonete, álcool em gel ou até o cheiro do papel ou da sala. Não force, apenas note o que conseguir captar.

Paladar: Se tiver algo à mão, como água, uma bala ou fruta, experimente com calma. Sinta o sabor, a temperatura e como sua boca reage. Preste atenção na textura e na sensação ao mastigar ou engolir — mesmo que seja algo simples como um gole d’água.

Na prática, pode ser assim:

Um servidor, após uma conversa difícil no início do dia, percebeu que estava inquieto e sem foco. Em vez de seguir no piloto automático, parou por dois minutos em sua mesa e aplicou a técnica dos cinco sentidos. Observou um objeto com atenção, escutou o som ambiente, sentiu o contato das mãos com o tampo da mesa e respirou com presença. Pouco a pouco, retomou o equilíbrio e conseguiu seguir com mais clareza.

Tire a tensão do corpo

Quando estamos sob pressão, o corpo reage: ombros enrijecem, punhos se fecham, a respiração fica curta. Essa tensão física alimenta o estresse e dificulta a clareza mental. Uma forma simples de interromper esse ciclo é usar a técnica de relaxamento muscular em partes do corpo, uma de cada vez.

Ela consiste em tensionar partes do corpo por alguns segundos e depois soltá-las lentamente, com atenção ao que está sentindo. Essa prática ajuda a liberar a energia acumulada pela emoção e cria uma sensação real de alívio e estabilidade.

Vamos praticar?

Sente-se em uma cadeira com os pés apoiados no chão e escolha partes do corpo para exercitar. Faça um de cada vez:

Mãos e braços: cerre os punhos com força por 5 segundos, depois solte devagar.

Ombros e pescoço: eleve os ombros em direção às orelhas, segure, depois solte, sentindo o peso descer.

Rosto: feche os olhos com força, franza a testa ou pressione os lábios — depois solte tudo, deixando o rosto mais leve.

Peito e barriga: respire fundo, contraia a barriga por alguns segundos e depois solte lentamente.

Pernas e pés: pressione os pés contra o chão, estique os joelhos ou levante os calcanhares, e depois solte.



Dicas:

Ao soltar o ar, repita mentalmente uma palavra como “**Relaxa**”, “**Solte**” ou “**Calma**”, associando a expiração ao alívio da tensão.

Nem sempre o corpo relaxa totalmente — e tudo bem. O mais importante é fazer uma pausa e reconectar com você mesmo.

Na prática, pode ser assim:

Depois de uma ligação tensa com um cidadão, uma servidora percebeu o corpo contraído, especialmente os ombros e o maxilar. Sentou-se, fechou os olhos por um instante e começou a tensionar e soltar partes do corpo, começando pelas mãos. Respirava lentamente e repetia mentalmente: “Relaxe”. Ao final de alguns minutos, sentia-se menos carregada e conseguiu retomar o trabalho com mais clareza e foco.

Reorganize-se em Movimento

Quando estamos agitados, a mente acelera, o corpo tensiona e o foco desaparece. Nesses momentos, movimentar-se com consciência pode ser uma forma eficaz de sair do turbilhão emocional. A caminhada com atenção plena é uma técnica simples, mas poderosa, que pode ser feita discretamente em ambientes como corredores ou áreas externas do local de trabalho.

Essa prática consiste em andar devagar, prestando atenção às sensações físicas do corpo — especialmente nos pés, nas pernas e na respiração. Não é necessário parecer “meditativo” ou chamar atenção: o essencial é mover-se de forma presente, trazendo a mente de volta ao corpo, um passo de cada vez.

Vamos praticar?

Escolha um pequeno trajeto: Pode ser um corredor do setor, a volta da sala ou o caminho até a copa ou o banheiro. O importante é que seja um espaço seguro onde você possa caminhar por alguns instantes sem interrupções.

Caminhe devagar: Dê um passo de cada vez, com atenção. Sinta a sola dos pés tocando o chão e o peso sendo transferido de uma perna para a outra, como se estivesse observando esse movimento pela primeira vez.

Traga o foco para o corpo: Observe a respiração, a posição dos ombros, o ritmo dos passos. Mantenha o olhar suavemente à frente, sem forçar, percebendo seu corpo em movimento no espaço.

Se distrair, volte com gentileza: Se perceber que sua mente se distraiu com pensamentos — como prazos, reuniões ou tarefas — apenas note que isso aconteceu. Depois, leve a atenção de volta para o movimento dos pés, o contato com o chão e a sensação de caminhar, sem se criticar por ter se distraído.

Na prática, pode ser assim:

Depois de lidar com uma demanda inesperada e perceber o corpo em alerta, uma servidora decidiu fazer uma pausa. Levantou-se e caminhou lentamente até a copa, focando no som dos passos, na respiração e na sensação dos pés tocando o chão. Em poucos minutos, sentiu a mente mais clara e o corpo mais estável. Ao retornar à sala, conseguiu retomar a tarefa com mais equilíbrio e intenção.



PARTE 2

COM A CABEÇA NO LUGAR: QUANDO A EMOÇÃO DÁ UMA TRÉGUA, É HORA DE PENSAR COM MAIS CLAREZA.

Na primeira parte desta cartilha, usamos a metáfora do copo cheio para representar momentos em que o corpo está em sobrecarga emocional. Nessas horas, o mais urgente é não deixar transbordar — por isso, usamos estratégias de respiração, movimento e estímulos sensoriais para esvaziar um pouco esse copo e retomar o equilíbrio.

Agora que a água já não está prestes a cair, surge uma nova etapa: olhar com mais atenção para o que ainda está dentro do copo. O que essa situação trouxe à tona? O que estou sentindo, pensando ou interpretando? Faz sentido reagir assim ou posso escolher outro caminho?

É nesse momento que a mente pode deixar de ser inimiga para se tornar aliada. Com o corpo mais estabilizado, conseguimos identificar padrões de pensamento, reduzir impulsos e tomar decisões mais conscientes. As técnicas que você verá a seguir ajudam a criar esse espaço entre o que sentimos e como escolhemos agir.

Você aprenderá, por exemplo, a separar fatos de suposições, avaliar prós e contras com mais clareza, agir de forma oposta ao impulso da emoção, praticar a aceitação quando algo não pode ser mudado, e se distanciar de pensamentos que só aumentam o sofrimento.

Essas estratégias não têm o objetivo de controlar ou eliminar emoções, mas de fortalecer sua capacidade de lidar com elas com mais flexibilidade, responsabilidade e autonomia. Elas te convidam a olhar para o copo com cuidado, observar o conteúdo com curiosidade e agir com consciência — mesmo quando o desconforto ainda estiver presente.

Ao praticar essas habilidades, você vai perceber que é possível passar por situações difíceis com mais clareza, respeito por si e alinhamento com o que realmente importa.

Tira a lente da emoção: o que realmente aconteceu?

Quando a emoção fala mais alto, nossa mente costuma preencher os vazios com suposições. Podemos imaginar o pior, fazer julgamentos apressados ou tratar pensamentos como verdades absolutas. Nessas horas, agir no impulso pode trazer mais desgaste do que solução.

A técnica de verificar os fatos ajuda a frear essa espiral mental. Ela convida você a olhar de forma mais objetiva para o que realmente aconteceu, separando fatos de interpretações. Isso reduz mal-entendidos, evita reações impulsivas e facilita decisões mais equilibradas.

Vamos praticar?

Identifique o que despertou sua emoção: Pense em algo recente que te deixou inquieto, irritado ou inseguro.

Exemplo: Recebi uma mensagem do gestor pedindo para conversar ainda hoje.

Descreva apenas os fatos observáveis: Evite suposições ou julgamentos. Foque no que realmente aconteceu, não no que você acha que aconteceu. Imagine que você é uma câmera: ela registra apenas o que vê e ouve — palavras, expressões, gestos, tom de voz, ações. Isso ajuda a separar os fatos das interpretações.

Exemplo: A mensagem dizia apenas: “Podemos conversar às 14h?”, sem emojis ou sinal de crítica.

Observe os pensamentos automáticos que surgiram: Note o que sua mente disse logo após o ocorrido.

Exemplo: “Ele vai me criticar”, “Fiz algo errado”, “Vou ser cobrado na frente dos outros.”

Pergunte-se: isso é fato ou suposição? Faça uma pausa e reflita com honestidade.

Exemplo: Não tenho provas de que é algo negativo. Estou antecipando o pior sem confirmação.

Considere outras interpretações possíveis. Busque explicações mais neutras ou alternativas.

Exemplo: Pode ser apenas um alinhamento de demandas ou convite para um novo projeto.

Reavalie sua emoção e veja se algo mudou. Compare como estava antes e depois da verificação.

Exemplo: O medo, que estava em 80, caiu para 40. Fiquei mais calmo e segui o dia com menos tensão.

Na prática, pode ser assim:

Um servidor recebeu uma mensagem curta da chefia: “Podemos conversar às 14h?”. Na hora, sentiu um frio no estômago e pensou que seria uma bronca. Quase respondeu na defensiva, mas decidiu parar por um momento. Releu a mensagem, respirou fundo e se perguntou: “O que está escrito aqui, de fato?”. Percebeu que era uma frase neutra, sem indício de julgamento. Considerou outras possibilidades e optou por aguardar com tranquilidade. Na conversa, descobriu que era apenas um alinhamento de rotina. Ao verificar os fatos, evitou o sofrimento antecipado e preservou seu bem-estar no trabalho.

Vale a pena agir assim?

Quando estamos sob o efeito de emoções intensas, é comum agir de forma impulsiva — como responder de forma agressiva, evitar uma situação difícil ou tomar uma decisão precipitada. Nessas horas, o pensamento fica reduzido ao que sentimos no momento, e tendemos a ignorar as consequências a médio ou longo prazo.

A técnica dos **Prós e Contras** ajuda a ampliar essa perspectiva. Ela convida você a olhar além do impulso imediato e considerar, de forma estratégica, os efeitos de suas ações (ou omissões). Ao fazer isso, cria-se um espaço entre o estímulo e a resposta — permitindo decisões mais alinhadas com seus objetivos e valores no trabalho e na vida. Parar para avaliar os prós e contras pode funcionar como um *freio consciente* e reduzir arrependimentos futuros.

Importante

Avaliar os prós e contras não significa evitar conflitos importantes ou reprimir o que sente. Pelo contrário: significa encontrar a melhor forma de agir — com firmeza, mas também com clareza e responsabilidade.

Vamos praticar?

Identifique o impulso imediato: Reconheça qual foi a sua primeira vontade ao sentir a emoção.

Exemplo: Vontade de retrucar após ser interrompido de forma grosseira na reunião.

Avalie os prós e contras de agir por impulso: Pense nas vantagens e prejuízos de fazer o que veio na hora.

Exemplo: Pode aliviar no momento, mas gera tensão com a equipe.

Avalie os prós e contras de esperar ou agir de forma estratégica: Considere os efeitos de dar um passo consciente em outro momento.

Exemplo: Preserva a relação e mantém sua imagem profissional.

Escolha com intenção e clareza: Baseie sua decisão nos seus objetivos e valores.

Exemplo: Prefiro esperar e conversar depois, com firmeza e respeito.

Na prática, pode ser assim:

Durante uma reunião, uma servidora foi interrompida de forma grosseira por um colega. Na hora, sentiu o rosto esquentar e o corpo reagir com raiva. Seu primeiro impulso foi retrucar no mesmo tom — mas, ao notar isso, fez uma pausa mental. Avaliou os prós e contras de agir por impulso e de esperar. Optou por não reagir no momento. Mais tarde, buscou o colega para conversar com firmeza, apontando o incômodo de forma respeitosa. Sentiu-se ouvida e saiu da situação com mais tranquilidade e autoestima, sem escalar o conflito.

Fazendo diferente do que a emoção manda

Cada emoção traz um impulso automático que nem sempre favorece nosso bem-estar ou objetivos profissionais. Agir de maneira oposta a essa tendência ajuda a interromper padrões emocionais nocivos e cria novas formas de lidar com situações difíceis.

Com a prática constante, essa técnica reorganiza conexões cerebrais, permitindo-nos responder às emoções com mais flexibilidade, equilíbrio emocional e coerência com o que realmente valorizamos, sendo uma escolha corajosa, e que nem sempre a emoção vai desaparecer imediatamente, mas a ação intencional fortalece a autonomia emocional.

Vamos praticar?

Identifique a emoção dominante: Nomeie o que você está sentindo com mais força.

Exemplo: Senti insegurança ao ser chamado para apresentar os resultados.

Observe o impulso que essa emoção traz: Repare na reação automática que a emoção provocaria.

Exemplo: Tive vontade de cancelar a apresentação.

Aja de forma oposta, com intenção: Faça o contrário do que a emoção pede, de forma estratégica.

Exemplo: Respirei fundo, revisei os dados e fui mesmo com medo.

Observe como seu estado emocional reage à nova ação: Note se a emoção muda ou se torna mais administrável.

Exemplo: Depois da apresentação, senti orgulho e mais segurança.

Na prática, pode ser assim:

Um servidor foi convidado para apresentar os resultados de seu setor em um evento interno. Na hora, sentiu um forte desconforto, com medo de travar ou cometer erros. Seu impulso era recusar e pedir que outra pessoa o substituísse. Mas, lembrando-se da técnica de ação oposta, decidiu agir com coragem, mesmo sentindo medo. Preparou-se com antecedência e se concentrou no conteúdo. No dia da apresentação, estava nervoso, mas levou adiante. Ao final, foi elogiado e percebeu que dar esse passo reforçou sua autoconfiança para desafios futuros.

Parar de lutar contra o que já é

O sofrimento emocional surge frequentemente quando tentamos resistir à realidade que não podemos controlar. Em vez de aceitar o que está acontecendo, nossa mente tenta negar ou mudar a situação, criando um ciclo de angústia e desgaste emocional. A aceitação radical não significa concordar com o que acontece, mas simplesmente reconhecer a realidade como ela é. Essa compreensão abre caminho para agir com mais clareza e sabedoria, sem a sobrecarga emocional da resistência.

A aceitação radical nos convida a parar de lutar contra o que não podemos mudar e usar nossa energia para focar no que está ao nosso alcance. Quando aceitamos uma situação, não estamos desistindo, mas escolhendo ver a realidade sem julgamentos, o que permite que nossa mente e corpo se reorganizem para lidar com o momento de forma mais eficaz. Isso nos empodera para responder com mais equilíbrio, sem o peso das emoções desnecessárias.

Vamos praticar?

Observe a situação como ela é: Imagine que você está nadando contra uma correnteza forte. Quanto mais você luta, mais cansado fica. Em vez de resistir, aceite o movimento da água e flua com ela. Descreva a situação como ela é, sem tentar mudá-la. Reconheça o que está acontecendo sem julgamentos.

Exemplo: O projeto que coordeno foi descontinuado pela gestão.

2. Reconheça sua resistência interna: Quando você sente a correnteza puxando, é natural tentar resistir. Perceba se há pensamentos de negação ou frustração. Não lute contra eles, apenas observe-os, como se estivesse apenas sentindo o movimento da água sem tentar mudar sua direção.

Exemplo: Pensei: “Isso não é justo, não deveriam fazer isso comigo.”

Respire e aceite o momento como ele é: Ao nadar com a correnteza, sua respiração se torna mais fluida. Diga para si mesmo: “Isso está acontecendo agora, e eu posso lidar com isso.” Respire profundamente, reconheça a situação e aceite-a como parte do processo.

Exemplo: Inspirei fundo e repeti: “Posso atravessar isso com calma.”

Solte a tensão no corpo e adote uma postura receptiva: Liberar a tensão é como permitir que a água flua ao redor de você. Relaxe os ombros, respire mais devagar e suavize a expressão facial. Deixe seu corpo acompanhar a fluidez do momento.

Exemplo: Soltei a mandíbula, respirei devagar e me reposicionei.

Na prática, pode ser assim:

Após meses de dedicação a um projeto, uma servidora soube que ele seria descontinuado por decisão institucional. Sentiu frustração e pensamentos como “Foi tudo em vão”. Durante alguns dias, ela se sentiu paralisada, sem motivação. Quando aplicou a técnica da aceitação radical, aceitou que a situação estava fora de seu controle. Respirou fundo e repetiu para si mesma: “É isso que está acontecendo agora, e eu posso lidar com isso.” Com o corpo mais relaxado e uma postura mais aberta, se reorganizou, redistribuiu tarefas e focou no que podia fazer, seguindo em frente com mais clareza e menos resistência.

Criando espaço entre o que você pensa e o que você faz

Quando estamos emocionalmente abalados, é esperado que pensamentos negativos tomem conta da mente — e, naquele momento, pareçam 100% verdadeiros. Isso pode nos fazer duvidar de nós mesmos, prever o pior ou nos afastar do que é importante. Mas nem todo pensamento é um fato. Às vezes, ele é só um reflexo do momento emocional.

A técnica que você vai aprender aqui se chama “desfusão cognitiva”. O nome pode parecer complicado, mas a ideia é simples: criar espaço entre você e o conteúdo dos seus pensamentos, para que eles deixem de comandar suas ações. Mesmo que o desconforto continue presente, é possível agir com clareza, foco e coragem.

Vamos praticar?

Perceba o que está sentindo e pensando

Observe a emoção presente e o pensamento que veio junto.

Exemplo: “Estou nervoso com essa reunião” e pensei: “vou me enrolar e falar besteira.”

Dê nome ao pensamento e à emoção

Use a frase “Estou tendo o pensamento de...” para criar espaço entre você e o conteúdo mental.

Exemplo: “Estou tendo o pensamento de que não sou capaz.”

Lembre-se de que pensamento não é fato

Reconheça que você pode ter pensamentos difíceis e **ainda assim** escolher como agir.

Exemplo: “Esse pensamento está aqui, e eu posso continuar mesmo assim.”

Aja de acordo com o que é importante para você, mesmo com o desconforto: Aceite a presença da emoção ou pensamento difícil “E” faça o que importa para você.

Exemplo: Senti medo “E” mesmo assim levei adiante a tarefa que era importante para mim.

Na prática, pode ser assim:

Após ser remanejado de função, um servidor começou a ter pensamentos como “não dou conta” e “vou falhar”. Esses pensamentos provocaram ansiedade e dúvida, a ponto de considerar recusar a nova tarefa. Ao aplicar a técnica de desfusão cognitiva, nomeou o pensamento: “Estou tendo o pensamento de que não sou capaz.” Reforçou para si: “Esse pensamento está aqui, e mesmo assim posso seguir.” Continuou, focado no que era importante. Com o tempo, percebeu que estava lidando bem com as novas demandas — o pensamento passou, mas ele permaneceu no caminho que escolheu.

CONCLUSÃO

Parabéns por ter chegado até aqui! O fato de você ter se dedicado à leitura e à reflexão demonstra um passo importante em direção ao cuidado com sua saúde emocional e com a construção de um ambiente de trabalho mais saudável, humano e colaborativo.

Como vimos ao longo da Cartilha, regular as emoções não é sobre “controlar tudo” ou “não sentir”, mas sobre cultivar uma relação mais consciente e flexível com aquilo que se sente. Significa escutar o corpo, reconhecer o que está presente e escolher como agir, mesmo em momentos difíceis.

Essa proposta está alinhada ao compromisso institucional da Corregedoria e da Coordenadoria de Saúde do TCE/TO: apoiar não apenas a correção de condutas, mas também o fortalecimento preventivo de uma cultura organizacional mais ética, empática e promotora de bem-estar.

As técnicas que você conheceu aqui — simples, práticas e baseadas em evidências — foram adaptadas à realidade do serviço público para que possam ser usadas no cotidiano, nos pequenos momentos de tensão, sobrecarga ou conflito. Elas são apenas o começo.

No anexo, você encontrará um Caderno de Prática Pessoal, pensado para te acompanhar no dia a dia. Ele permite registrar experiências, refletir sobre as estratégias e tornar o aprendizado mais concreto e aplicável.

Lembre-se: a gestão emocional se constrói com prática, paciência e presença. Não é sobre fazer tudo certo, mas sobre tentar de forma contínua. Nem sempre será possível aplicar a técnica da maneira ideal — e tudo bem. O importante é seguir, aos poucos, construindo um repertório pessoal de autocuidado e autorresponsabilidade.

Cuidar da sua saúde emocional é, também, um ato de compromisso com o serviço público. Quanto mais você consegue se regular, mais contribui para relações respeitadas, decisões equilibradas e ambientes mais justos. Que esta Cartilha possa ser um ponto de apoio nesse caminho — e que, com o tempo, a prática se transforme em cultura.

REFERÊNCIAS

Este material foi elaborado com base em abordagens contemporâneas de regulação emocional e psicoterapia, especialmente a Terapia Comportamental Dialética (DBT), a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e modelos de regulação emocional. As estratégias apresentadas foram adaptadas a partir das seguintes obras:

HAYES, Louise L.; CIARROCHI, Joseph V.; BAILEY, Ann. *O que te Torna Mais Forte: Como Prosperar Diante das Mudanças e Incertezas Usando a Terapia de Aceitação e Compromisso*. Artmed Editora, 2023.

HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G. *Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a Prática da Mudança Consciente*. Artmed Editora, 2021.

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. *Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Artmed Editora, 2013.

LINEHAN, M. M. *Treinamento de habilidades em DBT: Manual de Terapia Comportamental Dialética para o Paciente* (Bueno, D., Trad.). Porto Alegre: Artmed Editora Ltda, 2018.

McKAY, Matthew; BRANTLEY, Jeffrey; WOOD, Jeffrey C. *Terapia comportamental dialética: livro de atividades / tradução Nina Lua*. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

ANEXO - CADERNO DE PRÁTICA PESSOAL

Regulação Emocional no Cotidiano do Serviço Público

Este caderno foi criado para ajudar você a transformar o conteúdo da cartilha em prática real. Ele é um espaço de apoio para refletir sobre situações vividas, aplicar as técnicas sugeridas e acompanhar seu progresso no fortalecimento da regulação emocional.

Use este material como um recurso pessoal e confidencial. Ele não exige perfeição, mas disposição para cuidar de si com mais presença e consciência. Quanto mais você pratica, mais desenvolve habilidades para lidar com as emoções de forma respeitosa, tanto com os outros quanto consigo mesmo.

Você pode preencher esse caderno quando sentir necessidade, após momentos desafiadores ou durante situações que pedem uma pausa. Use no seu ritmo, no seu tempo, do seu jeito.

Parte I – No calor da emoção: o que fazer para voltar ao eixo

Respire e retome o controle

Escolha uma das opções abaixo e registre sua experiência.

Respiração 3-3-6

Respiração 4-8

Como foi a prática?

O que você notou no corpo durante a prática de respiração?

A respiração trouxe alguma mudança na tensão ou no nível de emoção?

Em qual situação você usaria novamente essa técnica?

Dica de aplicação: Sempre que se sentir sobrecarregado, use a respiração para “esvaziar o copo”. Se você sentir que está “cheio demais”, use a respiração para interromper o ciclo de agitação e recuperar o equilíbrio. Pratique as respirações sempre que se sentir desconectado ou sobrecarregado.

Desligando o alarme

Qual técnica você usou? (escolha uma ou mais):

- Água fria no rosto ou mãos
- Gelo nas mãos com pano
- Toque firme com objeto gelado
- Temperatura alternada
- Aroma ou textura

Descreva sua experiência:

Que emoção você estava sentindo antes da prática?

O que mudou no corpo ou na mente depois?

Essa técnica ajudou você a recuperar o foco? Como?

Dica de aplicação: Se perceber que sua mente está acelerada ou seus sentimentos estão muito intensos, o uso de um estímulo sensorial pode ajudar a quebrar o ciclo de agitação e trazer atenção para o presente.

Experimentos com diferentes estímulos: Por exemplo, se a água fria não foi eficaz, tente o toque de um objeto gelado **ou use** temperaturas alternadas para ativar o sistema nervoso de forma eficaz.

Não se preocupe em encontrar a “solução perfeita”. O objetivo é sentir um alívio imediato e começar a restaurar o equilíbrio emocional para que você possa agir de maneira mais centrada.

Âncora no presente: Técnica dos Cinco Sentidos

Complete abaixo com o que percebeu em cada sentido:

Visão: _____

Audição: _____

Tato: _____

Olfato: _____

Paladar: _____

Após aplicar a técnica:

Como você se sentiu?

Conseguiu se conectar com o presente?

Em qual situação usaria essa técnica no dia a dia?

Dicas de aplicação: Use esta técnica sempre que sentir que sua mente está acelerada ou seus sentimentos estão fora de controle. A técnica dos cinco sentidos ajuda a recuperar a presença e a clareza, mesmo nas situações mais agitadas.

Tente praticar essa técnica discretamente em momentos de pressão, como durante uma reunião ou enquanto espera por algo, para ajudar a reduzir o estresse.

Tire a tensão do corpo

Marque as partes que você praticou:

- Mãos e braços
- Ombros e pescoço
- Rosto
- Peito e barriga
- Pernas e pés

Descreva a experiência:

Onde sentia mais tensão?

Que mudança corporal notou após o exercício?

Você usaria essa técnica em que momentos?

Dica de aplicação: Use esta técnica sempre que sentir o corpo contraído, seja durante uma reunião tensa ou ao lidar com situações difíceis. O relaxamento muscular ajuda a liberar a tensão e a restaurar a clareza mental.

Reorganize-se em movimento

Descreva:

Onde você caminhou?

Que sensações notou nos pés e no corpo?

Houve mudança no seu estado mental ou emocional?

A prática ajudou você a retomar o foco?

Dica de aplicação: Sempre que se sentir sobrecarregado ou disperso, a caminhada com atenção plena pode ser um excelente recurso para interromper o ciclo de estresse e trazer clareza. Lembre-se de que o objetivo não é andar rápido ou com pressa, mas sim andar com presença, percebendo cada movimento do corpo e cada passo dado.

Parte II – Com a cabeça no lugar: quando a emoção dá uma trégua, é hora de pensar com mais clareza

Tira a lente da emoção

Situação que despertou sua emoção:

Fatos observáveis (sem suposições):

Pensamentos automáticos que surgiram:

Esses pensamentos são fatos ou suposições?

Outras interpretações possíveis:

Como está sua emoção agora? (antes e depois):

Antes: _____ / Depois: _____

Dica de aplicação:

Use a técnica sempre que sentir que a emoção está fora de controle. Ela é ótima para momentos de agitação e pode ser aplicada rapidamente.

Pausa e reflexão são essenciais: A prática de pausar e se perguntar sobre os fatos reais é um excelente recurso para evitar reações impulsivas.

Com o tempo, essa técnica vai se tornar automática. Quanto mais você praticar, mais natural será identificar as suposições e substituir por interpretações mais equilibradas

Vale a pena agir assim? (Prós e Contras)

Impulso imediato que você teve:

Prós e contras de agir por impulso:

Prós:

Contras:

Prós e contras de esperar ou agir de forma estratégica:

Prós:

Contras:

Decisão tomada:

Essa decisão está alinhada com o que realmente é importante para você?

Sim Não

Dica de aplicação: Antes de agir em momentos de grande emoção, faça uma pausa rápida para avaliar as consequências de suas ações e escolha de forma mais estratégica, alinhando a sua decisão aos seus objetivos de longo prazo, tanto no trabalho quanto na vida pessoal.

Fazendo diferente do que a emoção manda

Qual foi a emoção dominante?

Qual foi o impulso automático que ela trouxe?

Qual ação oposta você escolheu fazer?

Como se sentiu após a ação? Algo mudou na emoção?

Dica de aplicação: Essa técnica é excelente para romper ciclos de reatividade emocional e escolher como responder a situações difíceis de forma mais consciente e alinhada com seus objetivos. Lembre-se de que agir de forma oposta ao impulso pode não ser fácil no início, mas com a prática, se tornará uma ferramenta poderosa para lidar com a agitação emocional no dia a dia.

Parar de lutar contra o que já é (Aceitação Radical)

Situação difícil vivida:

Resistência interna (pensamentos como “isso não é justo”):

Frase de aceitação escolhida:

“ _____ ”

Postura adotada (como relaxou o corpo, respirou etc.):

Qual foi o efeito dessa prática no seu estado emocional?

Dica de aplicação: A aceitação radical não significa concordar ou desistir, mas enfrentar a situação com mais clareza e serenidade. Use essa técnica sempre que sentir que está resistindo a algo que não pode mudar. Com a prática, a aceitação vai ajudá-lo a reduzir o sofrimento emocional e a tomar decisões mais equilibradas.

Criando espaço entre o que você pensa e o que você faz

O que estou sentindo agora:

Pensamento que veio junto:

Frase de desfusão:

“Estou tendo o pensamento de que _____
_____”

Mesmo com esse pensamento, o que escolhi fazer:

“Estou tendo o pensamento de que _____
_____, e ainda assim estou fazendo _____
_____, porque isso é importante para mim.”

Como foi agir assim? O que você percebeu?

Dica de aplicação: Sempre que se perceber preso a um pensamento que está ditando suas ações de forma impulsiva ou reativa, utilize essa técnica de desfusão. Ao se distanciar dos pensamentos e agir de acordo com seus valores, você tomará decisões mais equilibradas e alinhadas com o que realmente é importante para você.



Tribunal de Contas do Estado do Tocantins

Av. Teotônio Segurado,
Quadra 102 Norte, Conjunto 1, Lotes 1 e 2. 77006-002 – Palmas – TO

Fone: (63) 3232-5800

www.tceto.tc.br