

# MIND CARE

VOL. 1 | SELF & CIA. | ISSUE 1

20  
25

PSICÓLOGA  
LUCIENE RUSCZAKI

Construindo sua  
AUTOESTIMA:  
Um guia para  
identificar pontos  
trabalhados em  
TERAPIA.



0 35545 62336 78 1

# NESSA EDIÇÃO

**5**

O Que é Terapia Cognitivo Comportamental?  
Como pode ajudar nas dificuldades emocionais e comportamentais

**7**

Entendendo a Inteligência Emocional  
Capacidade de gerenciamento dos sentimentos

**9**

Técnicas e Ferramentas da TCC  
Reestruturação cognitiva, a resolução de problemas, exposição graduada, entre outras.

**11**

Autoestima, conhecendo os pilares para o sucesso  
Relação entre as realizações e as potencialidades de uma pessoa

**13**

Trabalhando o Autoconhecimento e Autocuidado  
Competência de uma prática diária, como reflexão, a observação e o autocuidado físico

**15**

Colocando em prática o Bem-Estar Emocional  
Arte de reconhecer, compreender e gerenciar as emoções, sejam elas positivas ou negativas



# Luciene Ruscza

**Editor-in-Chief**

Luciene Ruscza

**Managing Editor**

Yasmin Ruscza

**Diretor de Conteúdo**

Thomas Kuchla

**Art Direction**

Jackson Kuchla

**Photographers**

Yasmin Ruscza, Jackson Kuchla, Thomas Kuchla

**Contributing Writers**

Luciene Ruscza

## Sobre meu Trabalho

**Formação em Psicologia**

Conclusão em 2021 na  
Universidade Uniguaguairacá

**Pós Graduação Psicologia  
Jurídica**

Realizado em 2023

**Especialização Terapia  
Cognitiva Comportamental**

Realizado em 2023

**Especialização Perito Judicial**

Realizado em 2023

**Capacitação em Perícias  
Psicológicas envolvendo  
suspeita de alienação parental**

Realizado em 2025

**Especialização SARP-R  
avaliação do relacionamento  
parental**

Realizado em 2025

**Capacitação Psicopatologia**

Realizado em 2023

**Capacitação Avaliação WISC IV**

Realizado em 2023

**Especialização Avaliação  
Psicológica para Porte de Arma**

Realizado em 2025



# Carta do Editor

Olá, leitor(a)! Se você está aqui, é porque busca um caminho para um bem-estar maior, uma vida mais leve e plena. E eu estou aqui para te acompanhar nessa busca.

Nesta revista, você encontrará informações acessíveis e inspiradoras sobre diferentes abordagens terapêuticas que podem te ajudar a alcançar seus objetivos. Exploraremos a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), uma ferramenta poderosa para identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento que te impedem de viver a vida que deseja. E, claro, falaremos sobre autoestima, um pilar fundamental para uma vida equilibrada e feliz.

Meu objetivo é apresentar meu trabalho de forma clara e didática, para que você entenda como essas terapias podem te auxiliar a superar desafios, construir uma autoestima mais forte e viver uma vida mais autêntica. Espero que, ao ler esta revista, você se sinta acolhida(o), compreendida(o) e motivada(o) a dar o primeiro passo em direção à transformação que busca.

Sinta-se à vontade para explorar as páginas desta revista e descobrir como posso te ajudar a construir uma vida mais leve e significativa. Se você tiver alguma dúvida, entre em contato! Estou aqui para te apoiar em cada etapa da sua jornada.

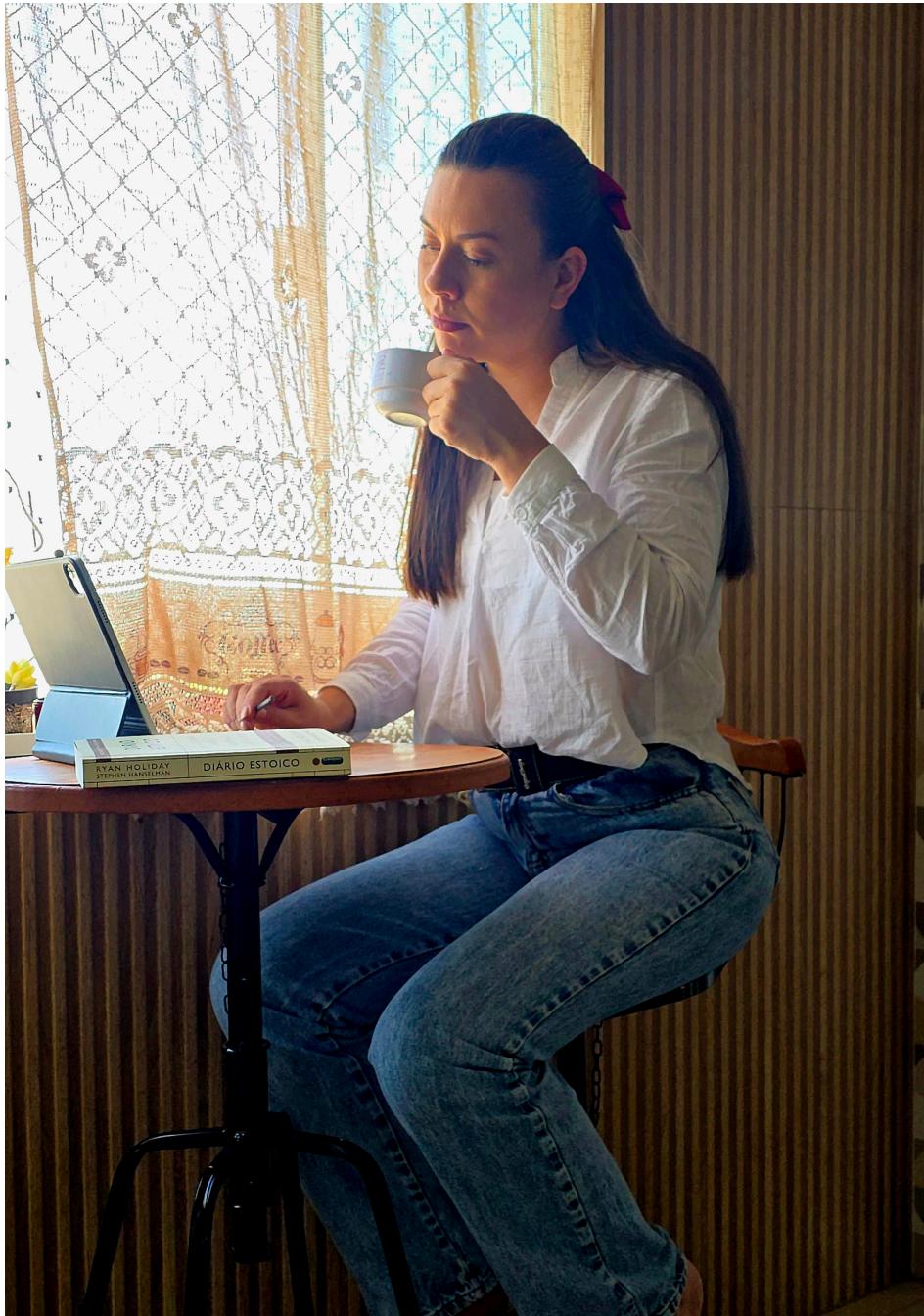
*Luciene Raszak*

**Editor-in-Chief**

# Nos bastidores

Para trazer a metodologia da terapia e informar quem é a profissional e sua vida pessoal, analisamos a importância de criar conteúdo e as páginas da MindCare.

Desde a concepção das ideias, em longas conversas repletas de café e anotações frenéticas, até a seleção cuidadosa das imagens e a diagramação final, cada detalhe é pensado para inspirar e informar nossos leitores.



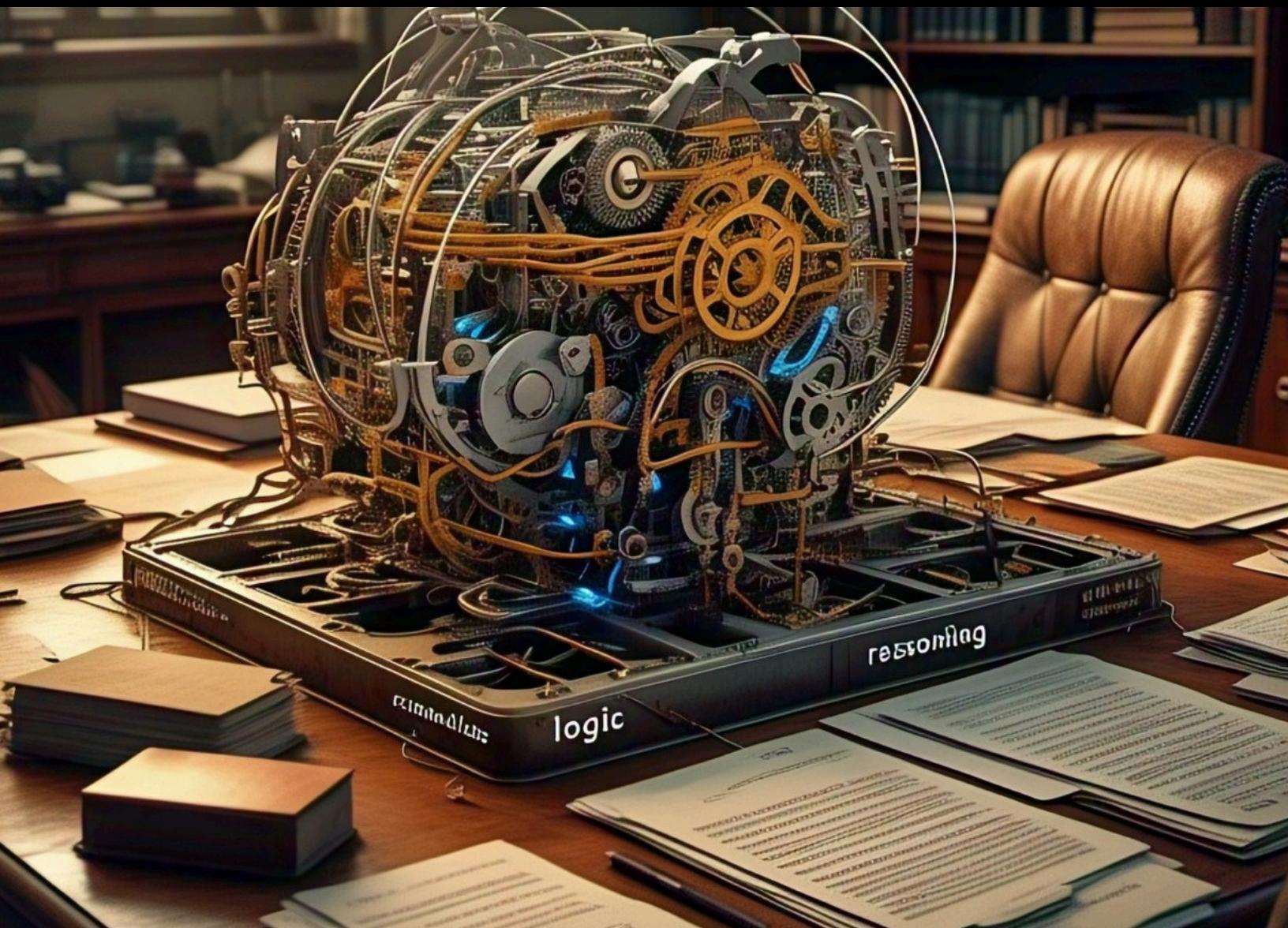
Organizando-me para começar o trabalho de criação.

Café com a filosofia

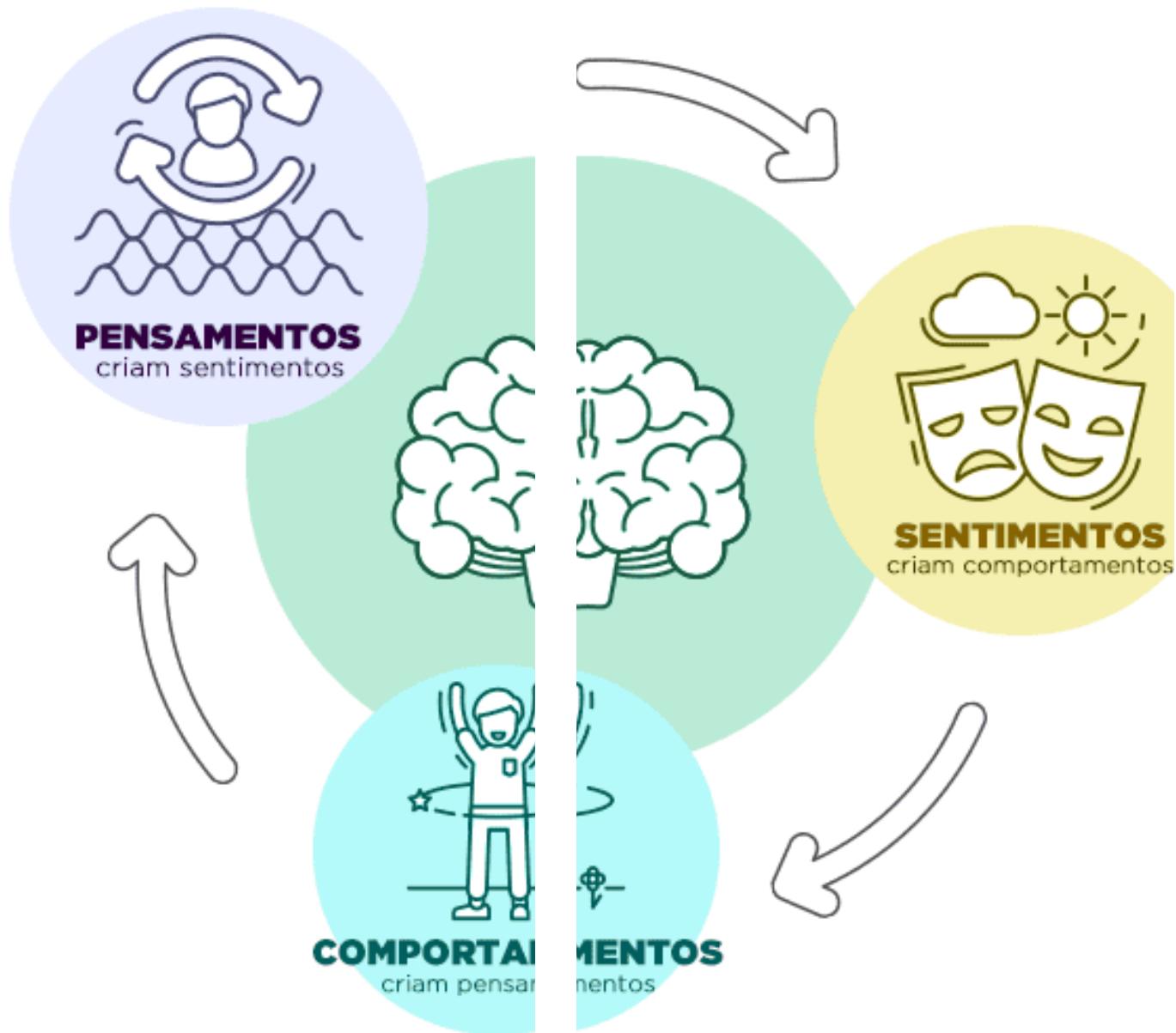
# TERAPIA

## *Cognitivo Comportamental*

As interpretações que fazemos sobre os acontecimentos afetam nossas emoções



Cérebro como uma máquina



O objetivo não é diagnosticar uma pessoa com uma doença em particular, mas olhar para a pessoa como um todo e decidir o que pode ser alterado.

A terapia cognitivo-comportamental é tão eficaz quanto medicações psicoativas no tratamento de formas menos graves de depressão e ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, tiques, abuso de substâncias, transtornos alimentares e transtorno de personalidade Bordeline.

Frequentemente é recomendada em combinação com medicamentos para o tratamento de outras condições, como transtorno obsessivo-compulsivo grave, transtorno depressivo maior, transtorno do uso de opioides, transtorno bipolar e transtornos psicóticos.

A TCC surgiu nos anos 1960 por meio do psiquiatra Aaron Temkin Beck, com base em pesquisas com pacientes deprimidos.

Após perceber que esses pacientes tinham uma visão distorcida de si mesmos, do mundo ao seu redor e de seu futuro – a chamada tríade negativa, que tem formação na infância –, Aaron concluiu então que o pensamento negativo distorcido altera nosso humor e, consequentemente, nosso comportamento.

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

## *A busca pelo autocontrole*

A inteligência emocional refere-se à capacidade de reconhecer, entender e gerenciar nossas próprias emoções, além de perceber e influenciar as emoções dos outros. No contexto da saúde e do bem-estar, essa habilidade desempenha um papel crucial em como lidamos com os desafios da vida e interagimos com aqueles ao nosso redor.

Por que a Inteligência Emocional é Importante?

**Autoconhecimento:** Reconhecer nossas emoções nos ajuda a entender melhor nossas reações e comportamentos. Essa consciência é fundamental para tomar decisões mais informadas e saudáveis.

**Controle Emocional:** A inteligência emocional nos ensina a regular nossas emoções, especialmente em situações de estresse. Isso nos permite agir de maneira mais equilibrada e evitar reações impulsivas.

**Empatia:** A capacidade de perceber e compreender as emoções dos outros fortalece nossas relações interpessoais. A empatia nos ajuda a criar laços mais profundos e a nos comunicar de maneira mais eficaz.

**Habilidades Sociais:** Uma boa inteligência emocional facilita a construção de relacionamentos saudáveis, promove a colaboração e melhora a resolução de conflitos, sendo crucial em ambientes profissionais e pessoais.

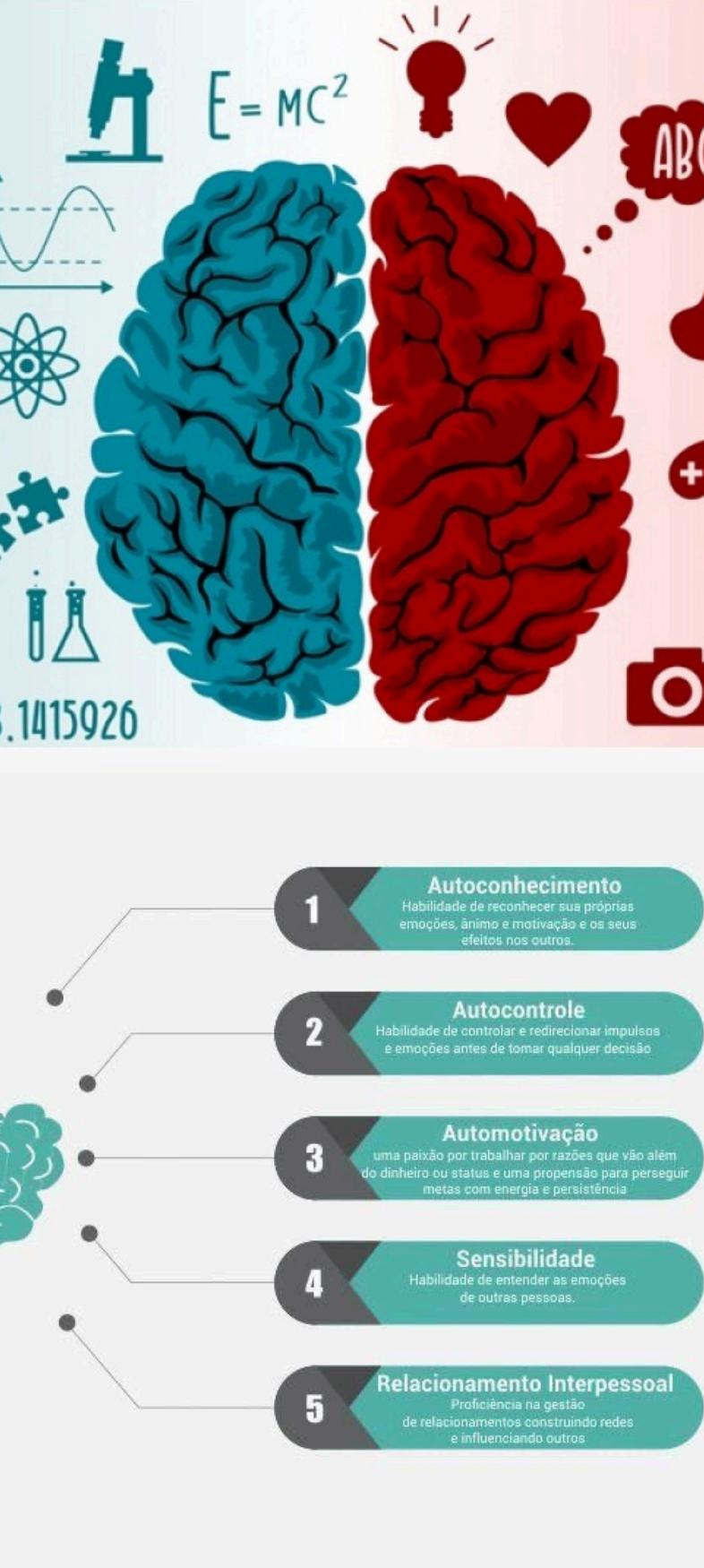
**Resiliência:** A inteligência emocional nos proporciona ferramentas para enfrentar adversidades, aumentando nossa capacidade de nos recuperar de desafios e frustrações.

Como desenvolver a Inteligência Emocional?

Gerencie o estresse utilizando técnicas como meditação, exercícios físicos e atividades de lazer pode ajudar a manter o equilíbrio emocional.

E também busque Feedbacks com pessoas de confiança sobre suas interações sociais.

**A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL É  
UMA COMPETÊNCIA VALIOSA  
QUE, QUANDO DESENVOLVIDA,  
PODE TRANSFORMAR A  
QUALIDADE DE NOSSAS VIDAS E  
RELAÇÕES.**



Há uma metáfora da neurociência que explica o cérebro humano dividido em duas áreas: hemisfério esquerdo e hemisfério direito. O esquerdo seria o lado racional, matemático, lógico, cognitivo, analista e crítico. Já o direito, seria o lado da compreensão emocional do mundo, responsável pela intuição, emoções e sentimentos.

Apesar de distintos, a inteligência emocional passa diretamente por esses dois hemisférios. Desenvolver essa habilidade é um aprendizado fundamental para a vida.

Por meio do controle dos nossos impulsos e sentimentos, podemos dominar sensações de raiva, tristeza ou desânimo.

Dessa forma, a partir do momento em que começamos a perceber que somos movidos principalmente pelos sentimentos, e isto acontece inconscientemente, é que identificamos a importância de saber como a inteligência emocional é constituída.

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL É A CAPACIDADE DE RECONHECER E LIDAR COM AS PRÓPRIAS EMOÇÕES E AS DOS OUTROS. É UMA HABILIDADE FUNDAMENTAL PARA A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL.**

O termo "inteligência emocional" foi cunhado por Daniel Goleman

# TÉCNICAS & FERRAMENTAS *da TCC*

170 Leahy, Tirch & Napolitano

As técnicas para incrementar as experiências emocionais são como um conjunto de bonecas russas. Dentro de cada uma das perguntas permanece um mundo de outras perguntas. Por exemplo, ao

so, o Registro de Pensamentos Emocionalmente Inteligentes (descrito a seguir) também ser útil para aumentar a consciência das emoções.

Regulação emocional em psicoterapia 171

mos sugerido, é possível usar uma variedade de processos para lidar com as emoções, como contato atento com o presente, aceitação radical, nomeação e esclarecimento, também ser útil para aumentar a consciência das emoções.

**ESSAS TÉCNICAS E FERRAMENTAS SÃO APENAS ALGUMAS DAS ESTRATÉGIAS QUE TORNAM A TCC UMA ABORDAGEM PRÁTICA E EFICAZ. AO ENTENDER ESSAS METODOLOGIAS, OS LEITORES PODERÃO APRECIAR A COMPLEXIDADE E A PROFUNDIDADE DO PROCESSO TERAPÊUTICO.**

As técnicas e ferramentas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), uma abordagem eficaz que busca mudar padrões de pensamento e comportamento, como comentado nas páginas anteriores, são: reestruturação cognitiva, exposição, treinamento de habilidades sociais, resolução de problemas, o mapeamento de pensamentos, definição de metas, automonitoramento e a dessensibilização sistemática.

A TCC se fundamenta na crença de que o afeto e o comportamento de um indivíduo são, em grande parte, determinados pelo modo como ele estrutura o mundo em sua mente.

Itapema  
Santa Catarina

Reestruturação Cognitiva: Essa técnica envolve identificar pensamentos disfuncionais e substituí-los por pensamentos mais realistas e adaptativos. O objetivo é ajudar o paciente a ver as situações de uma perspectiva mais equilibrada.

Exposição: Usada frequentemente para tratar fobias, essa técnica consiste em expor o paciente gradualmente ao que lhe causa medo, permitindo que ele enfrente e supere suas ansiedades de maneira controlada.

Treinamento de Habilidades Sociais: Muitas vezes, a TCC inclui o ensino de habilidades sociais para melhorar a comunicação e a interação interpessoal, ajudando os pacientes a se sentirem mais confortáveis em situações sociais.

Diário de Pensamentos: Manter um diário onde se registram pensamentos, sentimentos e comportamentos pode ajudar o paciente a identificar padrões e gatilhos emocionais. Essa ferramenta é fundamental para a consciência e a auto-reflexão.

Resolução de Problemas: Essa técnica envolve o desenvolvimento de um plano para enfrentar desafios de maneira estruturada, ajudando o paciente a encontrar soluções práticas para suas dificuldades.

Técnicas de Relaxamento: Métodos como a respiração profunda, a meditação e o relaxamento muscular progressivo são utilizados para ajudar os pacientes a gerenciar o estresse e a ansiedade.

Definição de Metas: Trabalhar com o paciente para estabelecer objetivos claros e alcançáveis é uma parte vital do processo terapêutico. Isso fornece uma direção e um senso de propósito nas sessões.



**A FUNÇÃO DO PSICÓLOGO NÃO É  
OFERECER RESPOSTAS OU DIRECIONAR A  
FORMA COMO AS PESSOAS PENSAM E SE  
COMPORTAM**

# AUTOESTIMA

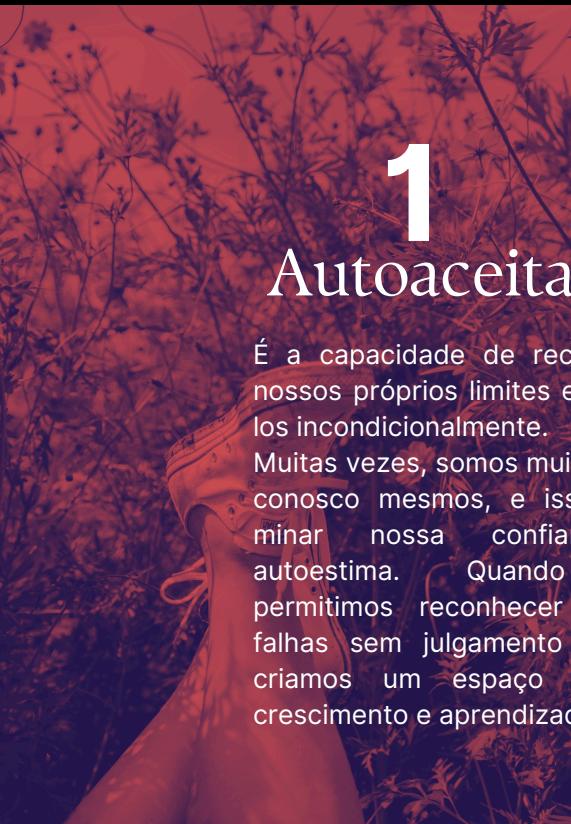
## *Um encontro com você*

William James introduziu o termo "autoestima" em 1885, definindo-a como a relação entre as realizações e as potencialidades de uma pessoa.

O autor insistiu que a felicidade e o bem-estar começam a partir do que fazemos na vida. Não importa quem somos ou como somos, importa o que fazemos com nossas vidas.

Muitas pessoas gastam seus esforços em tarefas que não correspondem aos seus pontos fortes, e é aí que tudo desmorona. Da mesma forma, também é crucial considerar outro aspecto. À medida que a autoestima cresce a cada conquista, é bom aumentar o desafio. É assim que alcançamos a excelência.

Outro autor importante sobre o assunto é Nathanael Branden, que apresenta seis atitudes fundamentais que necessitam ser desenvolvidas:



1

### Autoaceitação

É a capacidade de reconhecer nossos próprios limites e aceitá-los incondicionalmente.

Muitas vezes, somos muito duros conosco mesmos, e isso pode minar nossa confiança e autoestima. Quando nos permitimos reconhecer nossas falhas sem julgamento severo, criamos um espaço para o crescimento e aprendizado.



2

### Autoconhecimento

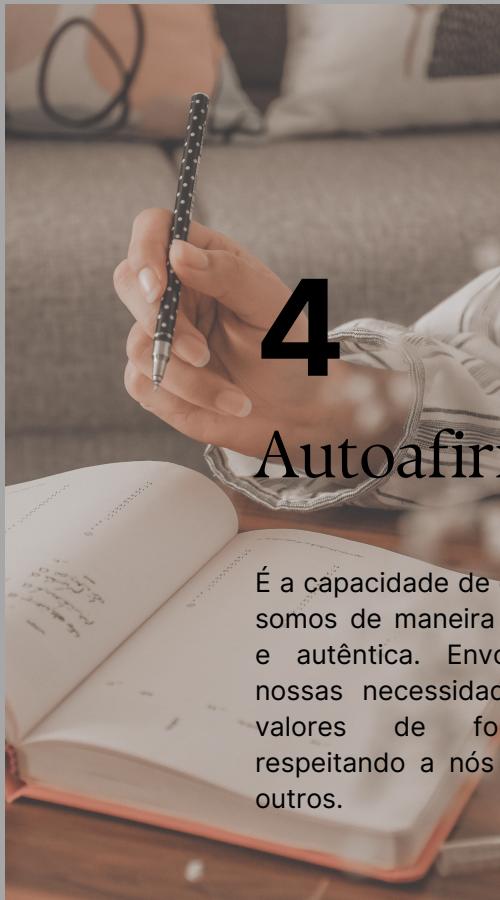
autoconhecimento também nos ajuda a superar a dificuldade de relacionamento com as outras pessoas, uma vez que nos tornamos conscientes daquilo que nos separa dos outros pode ser um bloqueio em nos mesmos.



3

### Autorresponsabilidade

Quando assumimos a autorresponsabilidade, deixamos de ser vítimas das circunstâncias e passamos a ser agentes ativos na construção do nosso destino. Isso significa não culpar os outros ou as situações externas pelos nossos fracassos, mas sim buscar entender como nossas ações e decisões contribuíram para determinado resultado.



# 4

## Autoafirmação

É a capacidade de expressar quem somos de maneira clara, assertiva e autêntica. Envolve comunicar nossas necessidades, opiniões e valores de forma honesta, respeitando a nós mesmos e aos outros.

# 5

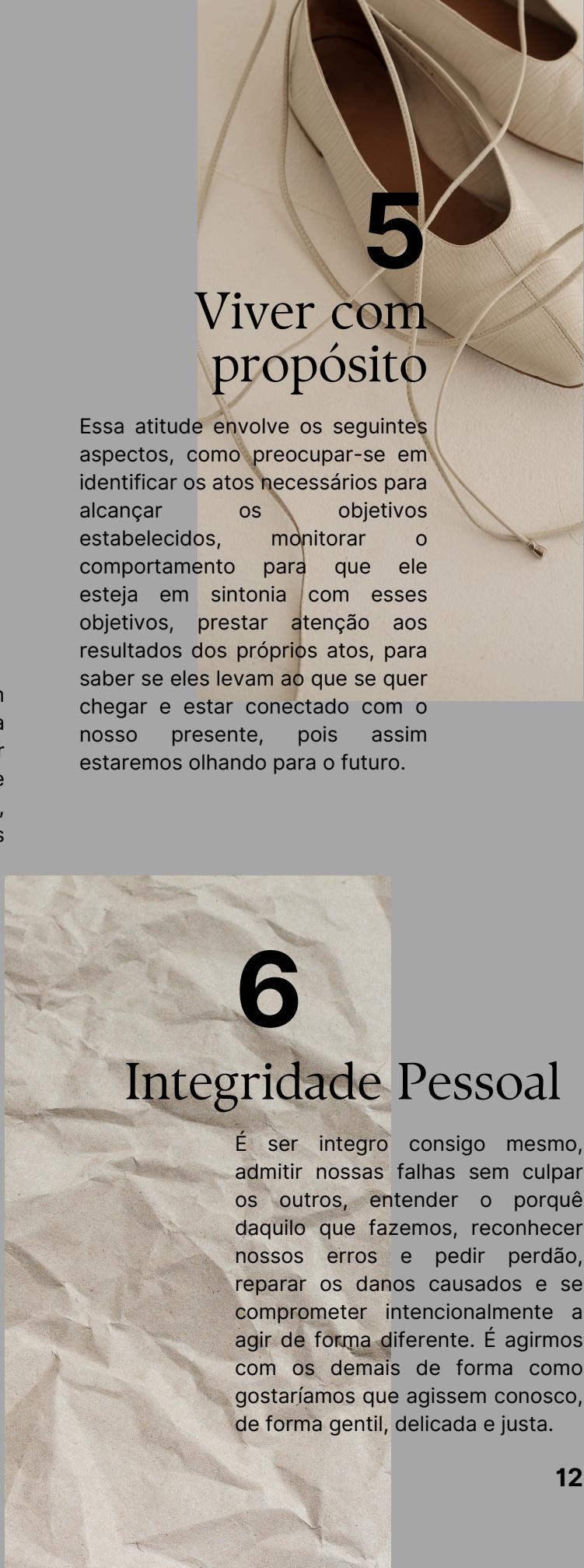
## Viver com propósito

Essa atitude envolve os seguintes aspectos, como preocupar-se em identificar os atos necessários para alcançar os objetivos estabelecidos, monitorar o comportamento para que ele esteja em sintonia com esses objetivos, prestar atenção aos resultados dos próprios atos, para saber se eles levam ao que se quer chegar e estar conectado com o nosso presente, pois assim estaremos olhando para o futuro.

# 6

## Integridade Pessoal

É ser integral comigo mesmo, admitir nossas falhas sem culpar os outros, entender o porquê daquilo que fazemos, reconhecer nossos erros e pedir perdão, reparar os danos causados e se comprometer intencionalmente a agir de forma diferente. É agirmos com os demais de forma como gostaríamos que agissem conosco, de forma gentil, delicada e justa.



No cotidiano acelerado em que vivemos, o autoconhecimento e o autocuidado emergem como pilares fundamentais para uma vida equilibrada e satisfatória. Após explorarmos a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a inteligência emocional e a autoestima em capítulos anteriores, é essencial garantir que esses conceitos sejam aplicados de forma prática em nosso dia a dia.

**NÃO SE TRATA DE UM DESTINO A SER  
ALCANÇADO, MAS DE UM CAMINHO A  
SER PERCORRIDO COM CONSCIÊNCIA E  
DEDICAÇÃO.**



# TRABALHANDO

## *Autoconhecimento e autocuidado*



Para se chegar ao autoconhecimento é necessária a observação, que é a capacidade de prestar atenção aos detalhes da nossa experiência interna e externa, observando como reagimos a diferentes situações, como nossos corpos respondem ao estresse e como nossos pensamentos influenciam nossas emoções. Essa observação atenta permite-nos identificar gatilhos, padrões de comportamento e necessidades não atendidas, abrindo caminho para mudanças positivas.

O autocuidado físico é essencial para o bem-estar geral. Ele engloba a alimentação saudável, a prática regular de exercícios físicos, o descanso adequado e a higiene pessoal. Cuidar do nosso corpo é uma forma de demonstrar amor e respeito por nós mesmos, reconhecendo que nosso corpo é o templo da nossa alma e merece ser tratado com carinho e atenção.

Ao criar uma rotina que inclua esses pilares, estamos investindo em nossa saúde mental e emocional, construindo uma base sólida para uma vida mais equilibrada e feliz.

# *Bem-estar* **EMOCIONAL**

Colocando em prática

**GERENCIAR AS EMOÇÕES NÃO SIGNIFICA  
REPRIMI-LAS OU IGNORÁ-LAS, E SIM  
DESENVOLVER HABILIDADES PARA LIDAR COM  
ELAS DE FORMA SAUDÁVEL E CONSTRUTIVA.**

Antes de podermos gerenciar nossas emoções, precisamos primeiro reconhecê-las. Isso significa prestar atenção aos sinais físicos e emocionais que acompanham cada sentimento. A aceleração do batimento cardíaco, a tensão muscular, a sensação de aperto no peito, as mudanças no humor - todos esses são indicadores importantes de nossos estados emocionais. A prática da auto-observação é fundamental para desenvolver essa capacidade de reconhecimento.

Uma vez que reconhecemos uma emoção, o próximo passo é compreendê-la. Por que estamos sentindo dessa maneira? Quais são os gatilhos que desencadearam essa emoção? Quais são os pensamentos e crenças que estão por trás do sentimento? Responder a essas perguntas nos ajuda a entender a raiz da emoção e a lidar com ela de forma mais eficaz. A introspecção, a escrita em diário e a conversa com pessoas de confiança podem ser ferramentas úteis nesse processo.





Para o gerenciamento das emoções segue algumas técnicas:

Respiração consciente: A respiração profunda e controlada pode ajudar a acalmar o sistema nervoso e reduzir a intensidade das emoções.

Mindfulness: A prática da atenção plena nos permite observar nossas emoções sem julgamento, permitindo que elas passem sem nos dominar.

Exercícios físicos: A atividade física libera endorfinas, que têm um efeito positivo no humor e na redução do estresse.

Conexão social: O apoio de amigos e familiares pode ser fundamental para lidar com momentos difíceis.

Psicólogo: Em casos de dificuldades persistentes, a ajuda de um profissional pode ser essencial.

Imagine que a vida é uma montanha-russa e tem altos e baixos, momentos de alegria que te fazem rir até a barriga doer, e outros de tristeza que te deixam com vontade de chorar. O bem-estar emocional é como ter um cinto de segurança nessa montanha-russa, te ajudando a lidar com as emoções, sem que elas te controlem.

É conseguir reconhecer o que você sente, sem julgamentos, e encontrar formas saudáveis de lidar com tudo isso. Como um mergulho relaxante num mar calmo depois de uma tempestade. É se sentir segura e confiante para enfrentar qualquer desafio, porque você sabe que tem os recursos internos para superar os momentos mais turbulentos.

**BEM-ESTAR EMOCIONAL É COMO SE FOSSE UM ABRAÇO QUENTINHO  
POR DENTRO, SABE? É SENTIR QUE VOCÊ ESTÁ EM PAZ COM SEUS  
SENTIMENTOS, MESMO OS DIFÍCEIS.**



*Agende sua sessão*

Acompanhe nas  
redes sociais



@PSI.LUCIENERUSCZAKI





# Psicóloga Luciene Ruscakzi



Escanear para chamar no WhatsApp