

# Terapia de Grupo Comportamental Integrativa

Integrative Behavioural Group Therapy (IBGT)



**Para adultos com depressão, ansiedade, psicose e outros sintomas, incluindo insónia e dor crónica**

Leia este folheto e saiba:

- O que é a terapia de grupo comportamental integrativa (IBGT)
- Se a IBGT é a escolha certa para si
- Como inscrever-se



## **O que é a terapia de grupo comportamental integrativa?**

A terapia de grupo comportamental integrativa (Integrative Behavioural Group Therapy – IBGT) é uma combinação de três tipos de terapia:

- Terapia comportamental cognitiva
- Terapia de aceitação e compromisso
- Atenção plena

Trabalhos de investigação têm revelado que tais terapias podem ajudar pessoas com depressão, ansiedade e psicose. A IBGT também pode ajudar pessoas que sofrem de insónia e dores.

O grupo oferece apoio para que o indivíduo consiga viver o momento presente, desenvolver um pensamento equilibrado, reforçar a flexibilidade psicológica e tomar medidas eficazes e de empenho com o objetivo de viver a vida com sentido. Tais mudanças são concretizadas através do debate em grupo, do intercâmbio de experiências, de exercícios de relaxamento e atenção plena e de atividades experimentais em ambiente seguro.

## **A terapia de grupo é a escolha certa para mim?**

A terapia de grupo está ao dispor de pessoas com mais de 18 anos e que sofrem de depressão, ansiedade, psicose, insónia e dores.

As 12 sessões oferecidas são voluntárias, confidenciais e cobertas pelo plano de saúde OHIP. O grupo reúne-se uma vez por semana, sendo importante que os participantes se comprometam a assistir a um mínimo de 10 sessões.

A fim de poder participar na terapia de grupo em cantonês, mandarim ou português, será necessário estar à vontade para falar numa dessas línguas.

## Como poderá inscrever-se para a IBGT?

1. Entre em contacto com as clínicas da rede hospitalar UHN, abaixo indicadas, e peça um formulário de referência, o qual lhe poderá ser enviado por fax ou correio eletrónico.

### **Toronto Western Hospital**

Iniciativa Asiática em Saúde Mental

Telefones: 416 603 5800 ext. 2802 (em cantonês)

Telefones: 416 603 5800 ext. 5423 (em mandarim)

Fax: 416 603 5661

Clínica Portuguesa de Saúde Mental e Toxicodependências

Telefone: 416 603 5520 (Português)

Fax: 416 603 5049

2. É favor entregar o formulário de referência a uma das seguintes organizações ou prestadores de cuidados de saúde:
  - Médico de família ou psiquiatra
  - Iniciativa Asiática em Saúde Mental ou Clínica Portuguesa de Saúde Mental e Toxicodependências
  - Toxicomania para a Comunidade Portuguesa
  - Associação de Saúde Mental Hong Fook
  - Centro Abrigo

Peça ao seu prestador de cuidados de saúde ou organização para preencher o formulário de referência e enviá-lo por fax para a Iniciativa Asiática em Saúde Mental ou a Clínica Portuguesa de Saúde Mental e Toxicodependências.

3. Uma vez recebido o formulário de referência devidamente preenchido entraremos em contacto consigo.

Iniciativa Asiática em Saúde Mental e  
Associação de Saúde Mental Hong Fook



Clínica Portuguesa de Saúde Mental e  
Toxicodependências e Centro Abrigo



Para mais informação, visite [www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca).

Para dar a sua opinião ou solicitar esta brochura em formato diferente (eletrónico ou em caracteres de grande formato), comunique com: [pfep@uhn.ca](mailto:pfep@uhn.ca).

---

© 2018 University Health Network. Todos os direitos reservados.

A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.

Formulário: D-8714A | Autor(a): Sandra Li | Elaborado a: 03/2018