

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



Patient Education



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

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. 2227 (em cantonês)

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

Fax: 416 603 5661

Clínica Portuguesa de Saúde Mental e Toxicodependências

Telefone: 416 603 5868 (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

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.

Para mais informação, visite 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.