

# Terapia de Bem-Estar

## Psicoterapia Breve para o Bem-Estar Psicológico

### AUTOR

#### GIOVANNI A. FAVA

Professor de Psicologia Clínica na Universidade de Bolonha e Professor Clínico de Psiquiatria na Universidade Estadual de Nova Iorque, em Buffalo. Autor de mais de 500 artigos científicos, realizou pesquisas inovadoras em vários campos. É editor-chefe da prestigiada revista *Psychotherapy and Psychosomatics*.

#### Revisão técnica de ANTÓNIO BARBOSA

Professor Catedrático de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e coordenador do Núcleo de Psiquiatria de Ligação do Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do Centro Hospitalar Lisboa Norte, EPE.



### DESCRIÇÃO

A TBE é uma estratégia psicoterapêutica inovadora, de curta duração, desenvolvida por Giovanni A. Fava, psiquiatra e psicoterapeuta mundialmente reconhecido, que enfatiza a auto-observação e recorre à interação entre paciente e terapeuta, procurando promover o bem-estar psicológico e a resiliência de pacientes com depressão e ansiedade. O foco da TBE em seis domínios de funcionamento pessoal (controlo ambiental, crescimento pessoal, propósito de vida, autonomia, autoaceitação e relações positivas com os outros) dá-lhe uma profundidade que não se alcança com as terapias cognitivo-comportamentais tradicionais.

Apesar de ter sido originalmente desenvolvida com o intuito de evitar recaídas na fase residual da depressão, esta terapia tem revelado resultados positivos com outro tipo de patologias, como perturbação de ansiedade generalizada, mudanças de humor, agorafobia, pânico e perturbação de stress pós-traumático, o que muito tem contribuído para o aumento da sua popularidade em todo o mundo.

Destinado aos profissionais de Psicologia, Psiquiatria e de outros campos da Medicina (como, por exemplo, Medicina Familiar, Pediatria e Reabilitação), este livro foi escrito num estilo descontraído, claro e acessível, através do qual o Professor Fava salpica a sua narrativa com episódios da sua carreira médica, tornando-o igualmente interessante para conselheiros, educadores, familiares e amigos/cuidadores dos doentes, assim como para os próprios doentes.

### CONTEÚDOS ABORDADOS

**Parte I** - Como surgiu a ideia da TBE, o primeiro doente tratado e a evidência atual que apoia esta abordagem.

**Parte II** - O manual de tratamento da TBE, o que cada sessão implica, incluindo muitos exemplos dos seus próprios casos.

**Parte III** - Situações específicas em que a TBE pode ser usada e como as sessões podem ser conduzidas.

Inclui ainda secções sobre depressão, alterações de humor, perturbação de ansiedade generalizada, pânico e agorafobia, e perturbação de stress pós-traumático. Apresenta também informações sobre a aplicação da TBE em intervenções em contextos escolares.



### DESTAQUES

- **Publicada em 5 idiomas, a presente obra fica agora disponível também em língua portuguesa**, oferecendo a todos os profissionais e interessados pelo tema uma estratégia psicoterapêutica completa que visa o aumento do bem-estar psicológico.
- “A publicação deste primeiro livro sobre terapia de bem-estar (TBE) é um marco histórico” – **Jesse H. Wright, in Posfácio**
- “Espero que a TBE possa ser uma ferramenta valiosa na gestão psicossocial de pacientes médicos e psiquiátricos em Portugal e nos restantes países de língua portuguesa.” – **Giovanni A. Fava, in Prefácio**

### CARACTERÍSTICAS

#### DADOS

ISBN: 978-989-693-068-4  
Preço s/IVA: 20,94€ s/IVA  
P.V.P.\*: 22,20€ c/IVA  
IVA: 6%  
Páginas: 200  
Edição: 1.ª  
Formato: 15,5X23,5 cm  
Lombada: 12,5 mm  
Classificação: 3  
Coleção: N  
Especialidade: Psicologia

#### PÚBLICO-ALVO

- Psiquiatras,
- Psicólogos;
- Terapeutas;
- Outros campos da Medicina (Medicina Familiar, Pediatria e Reabilitação, entre outros);
- Com interesse também para doentes, conselheiros, educadores, familiares e amigos/cuidadores dos doentes.

#### Material Web

Não se aplica.