



THE BALANCE

Dor crônica

Tratamento privativo

Um guia para indivíduos e famílias

Cuidado individualizado, pensado para você

MALLORCA / ZURICH

O que saber antes do tratamento

- 01 A dor persistente é real, inclusive quando as investigações não explicam completamente os sintomas. Tanto o contexto médico quanto o impacto na vida cotidiana importam.
- 02 THE BALANCE considera o apoio coordenado quando a dor se sobrepõe a dificuldades relacionadas ao sono, emocionais ou à medicação, juntamente com o cuidado especializado apropriado.
- 03 Os objetivos podem incluir melhora do funcionamento, das estratégias de enfrentamento, do sono e da qualidade de vida. O cuidado residencial não substitui investigação urgente, cirurgia ou serviços especializados em dor.

Cuidado individualizado

Seu plano de tratamento e suas terapias são organizados em torno de você.

Cuidado coordenado

As diferentes disciplinas clínicas trabalham dentro de um único plano individualizado.

Continuidade

Os próximos passos são considerados durante todo o tratamento.

Compreendendo suas necessidades

Compreendendo a dor e seu contexto

A dor crônica pode estar relacionada a uma condição identificável, a uma apresentação de dor crônica primária ou a mais de um mecanismo sobreposto. Investigações, diagnósticos e mudanças nos sintomas anteriores são importantes. Novos sintomas não devem ser desconsiderados porque a dor está presente há muito tempo.

Compreendendo as necessidades cotidianas

A avaliação considera o sono, o movimento, o trabalho, o autocuidado, os relacionamentos e as atividades que continuam sendo significativas. O apoio psicológico não significa que a dor seja imaginária. Ele pode abordar as estratégias de enfrentamento, o sofrimento e o funcionamento juntamente com o tratamento médico.

Avaliação antes de uma recomendação

A avaliação analisa diagnósticos existentes, investigações, medicamentos, tratamentos anteriores e questões médicas pendentes. O sono, o bem-estar emocional, a atividade e as necessidades práticas ajudam a esclarecer quais partes do cuidado podem ser abordadas dentro do programa e quais precisam de contribuição especializada.

Traga registros relevantes e descreva o que ajudou, o que não ajudou e como é a vida cotidiana. Uma única lista de sintomas ou questionário não consegue explicar toda a situação.



Segurança e o ambiente apropriado

Sintomas neurológicos súbitos, nova fraqueza, perda do controle da bexiga ou do intestino, dor intensa no peito ou outra alteração aguda exigem avaliação médica local urgente. Este programa não substitui atendimento de emergência, cirurgia ou reabilitação pós-operatória especializada.

Cuidado estruturado em torno de você

Apoio psicológico que respeita a dor

Quando apropriado, o cuidado psicológico pode abordar medo, evitação, frustração e estratégias de enfrentamento. As abordagens relevantes podem incluir terapia cognitivo-comportamental focada em dor ou terapia de aceitação e compromisso, fornecidas por profissionais clínicos adequadamente treinados.

Revisão do sono, da atividade e da medicação

O plano pode considerar dificuldades de sono, padrões de atividade e descanso, benefícios e danos dos medicamentos e questões emocionais concomitantes. A atividade física é individualizada, em vez de imposta como uma meta genérica de exercício.

Objetivos pessoais e participação prática

Os objetivos podem incluir um sono mais confiável, participar de tarefas cotidianas, reconectar-se com outras pessoas ou responder com mais confiança a uma crise de dor. A intensidade da dor é uma medida, não a única. O progresso varia e nenhuma cura universal é prometida.

Da avaliação a um plano compartilhado

A recomendação explica o ambiente proposto, as prioridades, a equipe e o ritmo, bem como a forma pela qual o plano será revisado com você.

A experiência do cuidado

Um ambiente tranquilo pode criar espaço para tratamento individualizado, descanso e reflexão. A residência, a programação e o apoio prático são confirmados de acordo com suas necessidades e com o arranjo de acomodação acordado.



Um espaço privativo para fazer uma pausa

Espaço pessoal, coordenação discreta e uma rotina diária estruturada em torno das necessidades clínicas.

Cuidado com espaço para se recuperar

As consultas individuais são equilibradas com descanso, refeições, movimento e tempo para processar.

Apoio prático

Um gerente pessoal de cuidados ajuda a coordenar a programação e os arranjos cotidianos.

Imagens de cuidados e residência do guia de admissões THE BALANCE. A residência é confirmada individualmente.

Mallorca

Cuidado residencial privativo em um ambiente insular restaurador.

Zurich

Cuidado residencial privativo com coordenação clínica suíça.

London

Apoio selecionado para avaliação, transição e continuidade do cuidado.

Da avaliação à vida cotidiana

01 Uma conversa confidencial

A equipe de admissões ouve suas circunstâncias e explica o processo de avaliação clínica.

02 Avaliação e uma recomendação

A equipe considera a adequação, as prioridades, o ambiente e o plano individualizado.

03 Tratamento personalizado

O cuidado é revisado e ajustado à medida que suas necessidades e capacidade mudam.

04 Transição e continuidade do cuidado

Uma passagem de cuidados conecta o tratamento às pessoas, rotinas e ao apoio necessários em casa.

Preparando-se para voltar para casa

O plano de continuidade do cuidado distingue flutuações habituais de sintomas que precisam de reavaliação. Ele esclarece o acompanhamento especializado, as responsabilidades de prescrição, o apoio psicológico e os objetivos práticos. O objetivo é um plano cotidiano viável que permaneça conectado ao cuidado local e às circunstâncias da pessoa.

Considerando o próximo passo

O cuidado psicológico significa que a dor é imaginária?

Não. A dor é real. O apoio psicológico pode abordar as estratégias de enfrentamento, o sofrimento e o funcionamento, enquanto a avaliação médica permanece importante.

Este é um serviço especializado em dor ou cirurgia?

Não. O foco é o apoio coordenado para necessidades sobrepostas relacionadas ao sono, emocionais ou à medicação. A medicina especializada em dor permanece um percurso separado.

Terei de interromper a medicação para dor?

Nenhuma mudança automática é apropriada. Os benefícios e riscos são revisados com o prescritor responsável.

O cuidado pode ajudar sem eliminar a dor?

Os objetivos podem incluir sono, funcionamento, confiança e qualidade de vida. A melhora não pode ser garantida.

Comece com uma conversa

Converse de forma privativa com a equipe de admissões sobre suas circunstâncias e as opções disponíveis. Uma consulta não implica obrigação de prosseguir.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

[Página completa sobre a condição](#)

[Guia geral de admissões](#)

Se você ou outra pessoa estiver em perigo imediato, procure atendimento de emergência local. Não espere pela admissão de rotina nem por uma viagem.

Informações gerais; o cuidado individualizado segue a avaliação. As evidências e fontes estão vinculadas na página sobre a condição.