



THE BALANCE

Dependências Comportamentais

Tratamento privado

Um guia para pessoas e famílias

Cuidados dedicados a um cliente de cada vez

MALLORCA / ZURICH

O que saber antes do tratamento

- 01 A avaliação distingue envolvimento intenso de perda de controle prejudicial, considerando função, contexto, consequências e possíveis condições concomitantes antes de formular o diagnóstico.
 - 02 O cuidado pode combinar psicoterapia, tratamento de condições associadas e limites proporcionais sobre dinheiro, dispositivos ou acesso, com objetivos específicos para cada comportamento.
 - 03 O tratamento residencial pode ser considerado em quadros graves, recorrentes ou complexos, enquanto o cuidado continuado adapta o plano às condições reais de vida.
-

Um cliente

Uma residência privada e uma equipa organizadas em torno de si.

Cuidados coordenados

As disciplinas clínicas trabalham dentro de um plano individual.

Continuidade

Os passos seguintes são considerados ao longo de todo o tratamento.

Compreender as suas necessidades

Compreendendo a dependência comportamental

A dependência comportamental geralmente se refere a um padrão persistente de comportamento recompensador que se torna difícil de controlar e continua apesar de danos significativos. O transtorno do jogo tem status diagnóstico estabelecido, enquanto a classificação de outros comportamentos varia.

Como a dependência comportamental pode se manifestar

O padrão geralmente é definido pela perda de controle e pelas consequências, e não pela atividade em si. O sigilo e o acesso digital podem permitir que o problema permaneça oculto por muito tempo.

- Tentativas repetidas e malsucedidas de reduzir ou interromper o comportamento
- Aumento de tempo, dinheiro, intensidade, novidade ou risco para alcançar o efeito desejado
- Preocupação excessiva, desejo intenso, irritabilidade ou sofrimento quando o acesso é limitado
- Perdas financeiras, dívidas, exposição a consequências legais, ruptura de relacionamentos ou negligência de responsabilidades
- Uso do comportamento para escapar da vergonha, solidão, ansiedade, tédio, sintomas de trauma ou humor deprimido
- Alterações do sono, isolamento, lesão física, risco à saúde sexual ou perda de rotinas habituais
- Tentar recuperar perdas, ocultar dispositivos ou contas, ou pedir a outras pessoas que assumam as consequências
- Retorno ao comportamento após o tratamento quando gatilhos ambientais e emocionais reaparecem

Um alto nível de envolvimento pode ser intenso sem ser uma dependência. A avaliação considera se há perda de controle, se o dano é significativo e se o padrão persiste apesar das tentativas de mudança e das consequências.

Avaliação antes de uma recomendação

A avaliação define o comportamento específico, o contexto, os gatilhos, as recompensas, as consequências e as alternativas diagnósticas. Também considera riscos financeiros, legais, sexuais e de proteção imediatos.

Frequência, duração, intensidade, acesso, dispositivos, contas, dinheiro e contextos

Perda de controle, escalada, mudanças malsucedidas e sofrimento semelhante à abstinência

Consequências financeiras, legais, relacionais, ocupacionais, para a saúde sexual e físicas

Os objetivos da pessoa e o ambiente prático ao qual ela retornará



Segurança e contexto adequado

Intenção suicida, crise financeira grave, exploração, violência, mania, psicose, perigo sexual, questões de proteção de crianças ou pessoas vulneráveis, ou intoxicação exigem a resposta local urgente apropriada. A equipe deve distinguir o tratamento de orientação jurídica, financeira, forense ou de segurança. Podem ser necessários especialistas independentes, e a confidencialidade não pode se sobrepor aos deveres de proteção ou legais.

Cuidados centrados em si

O tratamento concentra-se no controle, na função, no ambiente, nos relacionamentos e na condição que desencadeia ou mantém o comportamento. Diferentemente do uso de substâncias, a abstinência completa por toda a vida pode não ser significativa para todas as atividades; portanto, os objetivos devem ser específicos.

Definir o comportamento-alvo e objetivos de segurança mensuráveis Reduzir riscos financeiros, legais, sexuais ou de proteção imediatos

Compreender sinais, recompensas, crenças, emoções e reforços Tratar transtornos de humor, ansiedade, TOC, TDAH, trauma, uso de substâncias ou mania quando presentes

Utilizar psicoterapia e estratégias específicas para dependência compatíveis com a formulação Criar limites práticos em relação a dinheiro, dispositivos, contas, viagens e acesso

Envolver familiares ou profissionais selecionados, com consentimento e autoridade legal Testar o plano em condições da vida real e organizar suporte local contínuo

Software de bloqueio, controle financeiro, remoção de dispositivos ou tratamento residencial podem reduzir temporariamente o acesso, mas, por si só, não alteram o padrão. Qualquer controle externo deve ser legal, proporcional, transparente e vinculado ao tratamento.

Da avaliação a um plano partilhado

A recomendação explica o contexto proposto, as prioridades, a equipa e o ritmo, bem como a forma de rever o plano consigo.

A experiência de cuidados

Um ambiente tranquilo e privado pode criar espaço para tratamento, descanso e reflexão. A residência, os horários e o apoio prático são organizados em torno de um cliente de cada vez.



Um lugar privado para fazer uma pausa

Espaço pessoal, coordenação discreta e um ritmo diário adaptado às necessidades clínicas.

Cuidados com espaço para recuperar

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

Apoio prático

Um gestor pessoal de cuidados ajuda a coordenar os horários e as necessidades do dia a dia.

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

Maiorca

Cuidados residenciais privados num ambiente insular reparador.

Zurique

Cuidados residenciais privados com coordenação clínica suíça.

Londres

Apoio selecionado para avaliação, transição e continuidade dos cuidados.

Da avaliação à vida quotidiana

01 **Uma conversa confidencial**

A equipa de admissões escuta a sua situação e explica a revisão clínica.

02 **Avaliação e recomendação**

A equipa considera adequação, prioridades, contexto e plano individual.

03 **Tratamento personalizado**

Os cuidados são revistos e adaptados à evolução das suas necessidades e capacidades.

04 **Transição e cuidados continuados**

Uma passagem de informação liga o tratamento às pessoas, rotinas e apoios necessários em casa.

Preparar o regresso a casa

O cuidado continuado deve incluir os dispositivos, o dinheiro, as viagens, os relacionamentos, o trabalho e as condições de acesso reais que mantêm o risco. O plano precisa de pontos de revisão definidos e de uma resposta a lapsos que não dependa de ocultação. O progresso pode incluir maior controle, redução de danos, relacionamentos mais transparentes, comportamentos financeiros e digitais mais seguros, tratamento de condições concomitantes e a capacidade de atender às necessidades sem o padrão compulsivo.

Considerar o próximo passo

Quais dependências comportamentais são formalmente reconhecidas?

O transtorno do jogo tem reconhecimento diagnóstico estabelecido, enquanto a classificação de outros comportamentos varia. O referencial correto depende da avaliação e dos padrões diagnósticos atuais.

Todo comportamento excessivo é uma dependência?

Não. A frequência ou a desaprovação por si só não são suficientes. A avaliação considera controle, dano, persistência, função e explicações alternativas.

O comportamento sexual pode ser tratado como dependência?

Algumas pessoas apresentam comportamento sexual compulsivo clinicamente significativo, mas a preferência consensual ou a alta frequência não devem ser patologizadas. Uma avaliação competente e sem julgamentos é essencial.

O acesso a dinheiro ou dispositivos pode ser restringido?

Controles práticos podem ser considerados com consentimento ou autoridade legal. Devem ser proporcionais, transparentes, ter finalidade clínica e não substituir o tratamento.

Comece com uma conversa

Fale em privado com a equipe de admissões sobre a sua situação e as opções disponíveis. Um pedido de informação não implica qualquer obrigação de avançar.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Página completa da condição

Se estiver ou outra pessoa estiver em perigo imediato, procure os serviços de emergência locais. Não espere por uma admissão habitual ou por uma viagem.

Informação geral; os cuidados individuais são definidos após avaliação.