



THE BALANCE

Guia de admissão

Tratamento residencial privado

Um primeiro passo ponderado para cuidados privados.

Dedicados a uma pessoa de cada vez

MAIORCA / ZURIQUE

Um início mais pessoal.

Considerar um tratamento pode trazer tantas perguntas como respostas. Talvez procure ajuda para si, acompanhe alguém próximo ou aconselhe outra pessoa.

Este guia explica a abordagem da THE BALANCE ao tratamento residencial privado: a quem pode adequar-se, como funciona a admissão e o que pode envolver a vida durante e após a estadia. Pode lê-lo antes de falar connosco e voltar a consultá-lo à medida que as suas questões se tornam mais claras.

PARA SE ORIENTAR

03 - 07	Compreender os cuidados
---------	-------------------------

08 - 10	Do primeiro contacto à chegada
---------	--------------------------------

11 - 16	Tratamento, vida diária e localizações
---------	--

17 - 18	Continuidade de cuidados e perguntas frequentes
---------	---

19	Falar com a equipa de admissões
----	---------------------------------

Um pedido de informação é uma conversa. Pode colocar questões e ponderar a recomendação antes de decidir se pretende avançar.

Cuidados organizados em torno de si.

A THE BALANCE oferece tratamento residencial privado de saúde mental e dependências, organizado em torno de uma pessoa, uma equipa dedicada e um plano coordenado.

01

Uma pessoa de cada vez

Uma residência privada e uma estrutura diária dedicadas a uma única pessoa.

02

Duas localizações

Maiorca e Zurique, seleccionadas segundo a adequação clínica e prática.

03

Uma equipa coordenada

Cuidados psiquiátricos, psicológicos, médicos e de apoio ligados às suas necessidades.

04

Primeiro, avaliar

Uma compreensão partilhada orienta as prioridades, a escolha do tratamento e o ritmo.

05

Tempo para o percurso

São frequentemente recomendadas 4-8 semanas de tratamento residencial; a duração é individual.

06

Continuidade após a estadia

Três meses de acompanhamento personalizado, com formato e frequência acordados no plano.

A adequação, a residência, a equipa e os prazos são confirmados individualmente antes da admissão.

A pessoa no seu todo. A visão completa.

As pessoas chegam frequentemente com dificuldades que se sobrepõem, experiências anteriores de tratamento e responsabilidades que dificultam proteger o tempo e a privacidade. Consideramos estes aspetos em conjunto.

Saúde mental

Depressão, ansiedade, perturbações do espectro bipolar, padrões obsessivo-compulsivos e dificuldades de atenção.

Trauma e stress

Padrões pós-traumáticos e do desenvolvimento, esgotamento, stress crónico e regulação emocional.

Dependências

Álcool, drogas, medicamentos sujeitos a receita, dependências comportamentais e recaídas repetidas.

Perturbações alimentares

Dificuldades alimentares consideradas juntamente com a saúde física, as necessidades nutricionais e os fatores psicológicos.

Dificuldades concomitantes

Saúde mental, consumo de substâncias, sono, saúde física e relações que exigem uma abordagem coordenada.

Um diagnóstico é um ponto de partida para compreender. Não determina a admissão nem define a pessoa.

O contexto adequado vem primeiro.

Antes da admissão, a avaliação clínica considera as suas necessidades, segurança, estabilidade médica e psiquiátrica, historial de tratamento e apoio disponível no local proposto.

QUANDO OS CUIDADOS RESIDENCIAIS PODEM AJUDAR

Um contexto residencial privado pode ser adequado quando várias áreas da saúde precisam de atenção continuada, as consultas habituais não proporcionaram coordenação suficiente ou um período protegido, afastado das pressões diárias, tem um objetivo claro.

A residência deve conseguir responder com segurança às necessidades atuais da pessoa.

QUANDO É NECESSÁRIO OUTRO CONTEXTO

Algumas pessoas precisam de cuidados hospitalares, estabilização médica ou outro serviço especializado antes de iniciar o tratamento residencial. A equipa clínica explica o nível de cuidados recomendado e as eventuais condições de admissão.

Perante uma emergência médica ou psiquiátrica imediata, procure os serviços de emergência locais. Não espere por uma admissão de rotina ou pela organização de uma viagem.

Consultar os critérios de adequação

UMA PESSOA DE CADA VEZ

Privacidade integrada nos cuidados.

A residência, as consultas, as refeições e o ritmo diário são organizados em torno de si.

Não integra um grupo de tratamento nem partilha a residência com outra pessoa sem ligação a si. A equipa pode adaptar o ritmo à medida que as suas necessidades, energia e compreensão evoluem.

As visitas, o acesso e a comunicação são acordados consigo. A confidencialidade assenta num consentimento claro, nas responsabilidades profissionais e numa coordenação cuidada.



Várias perspetivas. Um plano claro.

O tratamento começa com uma explicação partilhada do que está a acontecer e do que pode ajudar. Chamamos-lhe formulação clínica. Liga a sua história, dificuldades atuais, saúde, relações e vida quotidiana.



01

Compreender

Reunir as observações clínicas e a sua experiência.

02

Escolher

Selecionar as disciplinas, prioridades e o ritmo adequados.

03

Coordenar

Clarificar responsabilidades para que os especialistas trabalhem para objetivos comuns.

04

Rever

Discutir os progressos consigo e adaptar o plano à evolução das necessidades.

A equipa é selecionada em função da pessoa. Direção clínica, psicoterapia, psiquiatria, intervenção médica e coordenação pessoal dos cuidados têm funções claramente definidas.

Do primeiro contacto a um plano claro.

Não precisa de um relato completo de tudo o que aconteceu. Comece pelas preocupações que importam agora e explicaremos que informação será necessária a seguir.

01 Uma conversa confidencial

Discutir a situação, urgência, objetivos e a forma mais segura de lhe responder.

02 Avaliação clínica

Relatórios relevantes, medicação, riscos atuais e cuidados existentes ajudam a equipa a avaliar a adequação.

03 Uma recomendação pessoal

Explicamos o contexto proposto, a orientação do tratamento, a duração prevista e outros passos necessários.

04 Preparação em conjunto

Confirmar residência, cuidados, consentimento, viagem, comunicação e detalhes da chegada.

05 Chegada e avaliação

Instalar-se no contexto acordado enquanto a equipa desenvolve e revê o primeiro plano de trabalho.

A admissão depende da adequação clínica e da confirmação das condições acordadas.

Chegar com um pouco menos para carregar.

O coordenador de admissões fornecerá uma lista adaptada à sua situação. Partilhe informação exata e disponível; a equipa pode ajudar a identificar o que falta.

INFORMAÇÃO CLÍNICA E DE SAÚDE

Medicação atual

Lista de medicamentos, receitas, alergias e alterações recentes.

Documentos relevantes

Relatórios solicitados e contactos dos profissionais que acompanham atualmente a pessoa.

Necessidades atuais

Questões médicas, nutricionais, de mobilidade, sono ou outras que influenciem os cuidados.

ORGANIZAÇÃO PRÁTICA

Viagem e chegada

Documentos válidos, planos de viagem acordados e contacto à chegada.

Objetos pessoais

Roupa confortável, dispositivos aprovados e objetos pessoais familiares.

Preferências e contactos

Necessidades alimentares, culturais e de acessibilidade; contactos autorizados e acompanhantes.

Utilize o procedimento seguro indicado pela equipa de admissões para os documentos clínicos. Traga a medicação na embalagem original, sempre que possível, e siga as indicações do seu profissional clínico sobre medicação e viagem.

[Ver a lista de preparação](#)



OS PRIMEIROS DIAS

Tempo para se instalar. Espaço para compreender.

A chegada adapta-se às suas necessidades imediatas. Descanso, orientação e familiaridade fazem parte da primeira fase.

À chegada

Conhecer o seu contacto, instalar-se na residência e confirmar o essencial.

O primeiro dia

Rever medicação e prioridades de segurança, descansar e estabelecer um ritmo inicial.

Os dias seguintes

Conhecer a equipa principal, prosseguir a avaliação e discutir as primeiras prioridades terapêuticas.

O ritmo acompanha a necessidade clínica e a sua capacidade de participar.

Tratamento orientado pelo que importa.

O seu plano combina as abordagens relevantes para a sua situação. Cada parte tem um propósito, e a equipa revê o equilíbrio entre trabalho terapêutico, estabilidade e recuperação.

Cuidados psicológicos e psiquiátricos

Terapia individual, revisão psiquiátrica e avaliação informadas pela sua história, dificuldades atuais e objetivos.

Medicina e saúde física

Medicação, sono, nutrição, saúde física e exames relevantes considerados em conjunto com os cuidados psicológicos.

Trauma e regulação

Abordagens sensíveis ao trauma, somáticas e de apoio, selecionadas segundo a segurança, a disponibilidade e o plano terapêutico.

Relações e vida quotidiana

Trabalho familiar, limites práticos e preparação do regresso a casa quando apoiam a orientação dos cuidados.

A avaliação diagnóstica especializada ou os serviços hospitalares são coordenados quando necessários. Saberá que profissionais são responsáveis por cada parte dos seus cuidados.

Um ritmo que se adapta a si.

Um dia ilustrativo equilibra tratamento focado com alimentação, movimento e tempo para recuperar. O horário real segue as suas necessidades e a fase de cuidados.

Manhã

Pequeno-almoço, orientação e movimento suave quando adequado.

Final da manhã

Trabalho clínico principal, como terapia, avaliação ou revisão médica.

Meio do dia

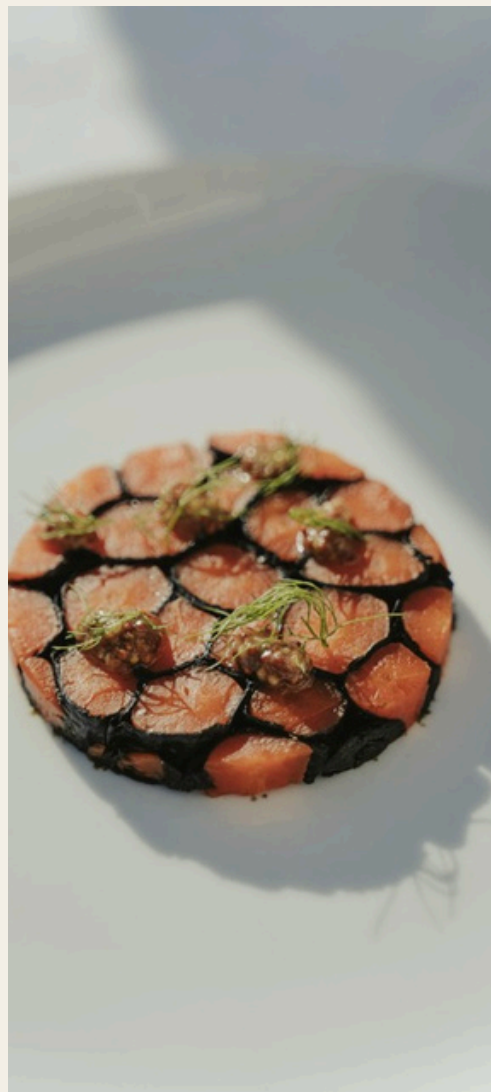
Almoço e uma pausa para descansar e assimilar a manhã.

Tarde

Trabalho clínico, somático, familiar ou de apoio selecionado.

Noite

Jantar, tempo pessoal e um ritmo mais tranquilo para o sono.



A equipa revê o ritmo à medida que o tratamento evolui. O descanso, o tempo privado e as alterações ao horário são considerados juntamente com as prioridades clínicas.



A RESIDÊNCIA PRIVADA

Uma casa privada para se focar nos cuidados.

O ambiente apoia o trabalho terapêutico. Uma residência privada oferece espaço para consultas, refeições, reflexão, movimento e descanso, com apoio prático organizado em torno do plano clínico.

Apoio pessoal

A coordenação de cuidados ajuda a organizar o dia e as necessidades práticas.

Alimentação diária

As refeições preparadas pelo chef e o planejamento nutricional refletem necessidades individuais.

Os detalhes exatos da residência e as condições são confirmados antes da admissão.



MAIORCA / ESPANHA

Espaço para ganhar distância.

O tratamento residencial privado em Maiorca oferece um ambiente mais tranquilo, acesso à natureza e uma distância ponderada das pressões do cotidiano.

A residência, o ritmo diário e os cuidados multidisciplinares são organizados em torno de uma pessoa. As sessões clínicas, refeições, movimento e descanso mantêm-se ligados ao seu plano e às suas necessidades.

[Conhecer Maiorca](#)

Cuidados privados com ligações suíças.



Zurique combina uma base residencial privada com acesso coordenado a especialistas, diagnóstico e serviços médicos na Suíça, quando indicados. A localização é recomendada segundo necessidades clínicas, circunstâncias práticas e disponibilidade.

LONDRES / AVALIAÇÃO E CONTINUIDADE DE CUIDADOS

Londres apoia avaliações, consultas, transições e acompanhamento selecionados em torno do tratamento residencial em Maiorca ou Zurique. A sua função é a continuidade; os cuidados residenciais têm lugar em Maiorca ou Zurique.

[Conhecer Zurique](#)

Espaço para as pessoas que importam.



Família e pessoas de confiança

Com o seu consentimento, o envolvimento pode incluir conversas selecionadas, visitas ou preparação para o regresso a casa.

Profissionais atuais

Os seus profissionais clínicos e representantes autorizados podem contribuir com funções claras e partilha de informação acordada.

Trabalho e comunicação

Compromissos essenciais, dispositivos e contactos são discutidos individualmente para apoiarem os seus cuidados e recuperação.

Cuidados que continuam ligados à vida.

O planeamento do regresso a casa começa durante o tratamento. O objetivo é uma estrutura clara e viável para a sua saúde, relações, rotinas e apoio clínico continuado.

3

meses de acompanhamento personalizado

O formato, a frequência e as responsabilidades são confirmados no seu plano individual de continuidade.

01 Preparar a transição

Identificar rotinas, relações e apoios necessários após a estadia.

02 Ligar os cuidados

Coordenar com os profissionais do local onde vive e acordar quem é responsável pelo seguimento.

03 Rever e adaptar

Discutir progressos, dificuldades iniciais e alterações no apoio de que necessita.

Os acordos internacionais refletem os requisitos clínicos locais e os serviços disponíveis onde vive.

Antes de decidir.

Vou partilhar a residência com outra pessoa em tratamento?

Cada programa residencial da THE BALANCE é dedicado a uma pessoa. As condições que incluem parceiro, familiar ou acompanhante são consideradas individualmente.

Preciso de um diagnóstico confirmado para entrar em contacto?

Não. Comece pelas preocupações atuais. Os documentos existentes podem ajudar; a avaliação clínica determina que informação ou avaliação adicional é necessária.

Com que rapidez pode ocorrer a admissão?

O prazo depende da avaliação clínica, documentos, disponibilidade da residência e equipa, e de uma viagem segura. A equipa de admissões explica os próximos passos para a sua situação.

Como é decidida a duração do tratamento?

A recomendação começa frequentemente com 4-8 semanas. A duração é orientada pelas necessidades clínicas e revista ao longo do tratamento.

Posso manter contacto com a família ou o trabalho?

Contactos, visitas, dispositivos e trabalho essencial são discutidos consigo e acordados em função do tratamento, segurança, privacidade e descanso.

Posso escolher Maiorca ou Zurique?

A sua preferência é considerada juntamente com necessidades clínicas, capacidades do local, viagem e disponibilidade. A equipa explica o contexto recomendado.

Comece com uma conversa.

Se considera um tratamento para si, alguém próximo ou uma pessoa que aconselha, a nossa equipa de admissões pode ajudar a clarificar o próximo passo.

LIGAR PARA AS ADMISSÕES

+41 44 500 5111

ESCREVER ÀS ADMISSÕES

admissions@thebalance.clinic

LER ONLINE

thebalance.clinic

Na primeira conversa, diga-nos para quem procura apoio, quais as preocupações atuais e como prefere que respondamos. A equipa de admissões explicará como partilhar documentos detalhados de forma segura.

Edição portuguesa / Setembro de 2026

Este guia apresenta uma visão geral. Os cuidados individuais seguem a avaliação clínica e o plano confirmado. As fotografias ilustram ambientes e cuidados; a residência e a equipa são confirmadas individualmente.



THE BALANCE

MAIORCA / ZURIQUE