THE BALANCE

Guia de admissão

Tratamento residencial individual

Um primeiro passo consciente para um cuidado pessoal.

Executive e Signature · Privado e Semiprivado

MAIORCA / ZURIQUE

Português / Outubro de 2026

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 individual: para quem pode ser adequado, como funciona a admissão e o que a vida durante e após o tratamento pode envolver. Executive e Signature estão disponíveis nas modalidades Privado e Semiprivado. Você pode ler o guia antes de conversar conosco e consultá-lo novamente à medida que suas dúvidas ficarem mais claras.

PARA SE ORIENTAR

03 - 07	Compreender os cuidados
08 - 10	Do primeiro contacto à chegada
11 - 16	Tratamento, programas, vida diária e locais
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.

O que torna o cuidado pessoal.

Importam as pessoas responsáveis pelo seu cuidado, o lugar onde você vive e a coordenação do tratamento. A THE BALANCE reúne esses elementos ao seu redor.

01

Seu programa. Seu ambiente.

Privado: uma residência para você. Semiprivado: residência, chef e gestor pessoal compartilhados. Todos os tratamentos e atividades são individuais.

02

Privacidade além das paredes.

Em Campo Gran, Mallorca, as residências ficam em uma propriedade rural de 24 hectares. Zurique oferece outro contexto residencial.

03

Um plano coordenado.

Os especialistas pertinentes trabalham com prioridades compartilhadas, responsabilidades claras e revisões regulares.

04

Liderança do fundador. Direção clínica.

O fundador Abdullah Boulad lidera a organização. Profissionais clínicos qualificados dirigem a avaliação e o tratamento.

05

Primeiro, a avaliação.

A adequação clínica, o ambiente, a equipe e o escopo acordado são confirmados antes da admissão.

06

A vida depois da estadia.

Executive: três meses de acompanhamento estruturado. Signature: doze meses de acompanhamento pós-tratamento e apoio contínuo.

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 ambiente residencial pode ser adequado quando várias áreas da saúde exigem atenção constante, as consultas habituais não oferecem coordenação suficiente ou um período protegido longe das pressões do dia a dia tem um propósito 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

CUIDADO INDIVIDUAL

Três dimensões da privacidade.

Confidencialidade.

Informações pessoais e comunicações são tratadas conforme o consentimento e os deveres profissionais e legais.

Seu ambiente residencial.

Privado oferece uma residência reservada para você. No Semiprivado, apenas a residência, o chef e o gestor pessoal são compartilhados. Todos os tratamentos e atividades permanecem individuais.

Um ambiente reservado.

Em Campo Gran, Mallorca, a propriedade rural oferece espaço ao redor da residência. Esse ambiente é específico de Mallorca, não de todas as localidades.

Uma pessoa. Um plano coordenado.

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 programa proposto, a modalidade residencial, a orientação do tratamento, a duração prevista, o acompanhamento incluído e os próximos 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

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.

Seu plano reúne as abordagens adequadas à sua situação. Todas as sessões clínicas, corporais e holísticas são individuais; atividades e passeios seguem seu programa pessoal. A equipe avalia 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

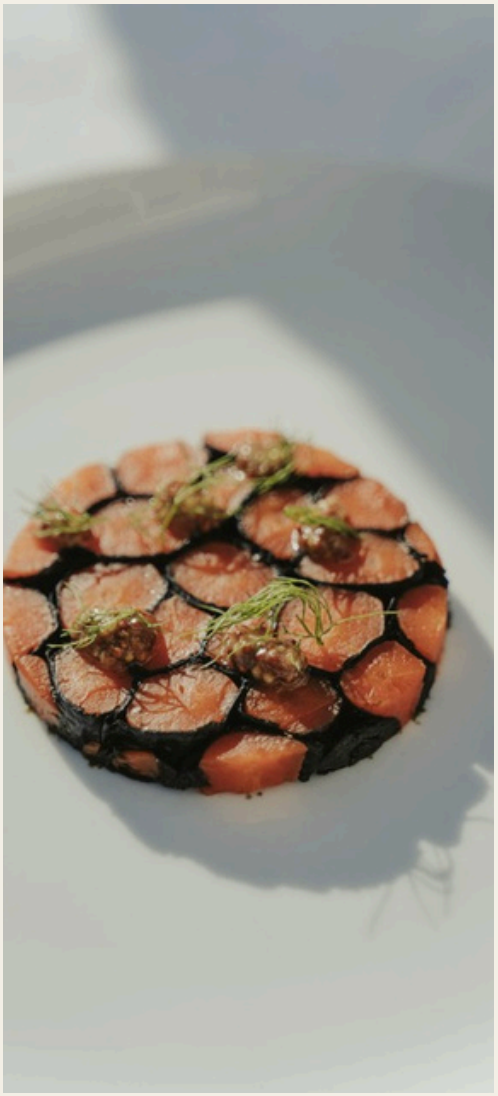
Almoço e uma pausa para descansar e assimilar a manhã.

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.

EXECUTIVE / SIGNATURE

Seu programa. Seu ambiente.

Executive e Signature oferecem tratamentos e atividades totalmente individuais nas modalidades Privado ou Semiprivado.

PROGRAMA	PRIVADO	SEMIPRIVADO	ACOMPANHAMENTO
Executive	90’000	60’000	3 meses
Signature	120’000	90’000	12 meses de acompanhamento e apoio contínuo

Por pessoa, por semana de estadia residencial. EUR em Maiorca; CHF em Zurique; GBP em Londres. O acompanhamento começa após a estadia e está incluído no preço do programa. A tarifa semanal se aplica apenas às semanas na residência. Londres oferece tratamento residencial privado de saúde mental com terapia individual e apoio diário.

Privado

Uma residência reservada para você, com chef e gestor pessoal exclusivos.

Semiprivado

Residência, chef e gestor pessoal compartilhados. Todos os tratamentos e atividades são individuais.

O que Signature acrescenta

Mais tempo para terapia individual e coaching, trabalho ampliado com familiares e parceiros, consultas externas com especialistas e exames selecionados quando clinicamente indicados, além de atividades privativas de barco, experiências gastronômicas fora da residência e serviço VIP no aeroporto selecionados. Um responsável coordena doze meses de acompanhamento pós-tratamento e apoio contínuo.

MAIORCA / ESPANHA

Privacidade além das paredes.

24 hectares / 240.000 m²

Em Campo Gran, em Maiorca, nossas residências ficam em uma propriedade rural reservada. A diferença está no espaço ao redor da sua vida diária: tempo ao ar livre, uma refeição tranquila ou uma pausa entre consultas. O ambiente complementa o cuidado clínico coordenado; não o substitui.

A área indicada corresponde a Campo Gran como um todo. A residência, as áreas de uso privado e os acessos são confirmados individualmente.

Conheça Maiorca

ZURIQUE / SUÍÇA

Cuidado individual com conexões suíças.

Zurique combina uma estadia Privada ou Semiprivada com acesso coordenado a especialistas, diagnóstico e serviços médicos na Suíça quando indicados. O local é recomendado de acordo com as necessidades clínicas, as circunstâncias práticas e a disponibilidade.

LONDRES / tratamento residencial privado de saúde mental

O tratamento residencial privado de saúde mental em Londres combina terapia individual, acomodação de luxo e apoio diário personalizado. O programa é adaptado às suas necessidades e aos seus objetivos de tratamento.

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.

Tratamento pensado para a vida à qual você retorna.

O planejamento da volta para casa começa durante a estadia. Seus relacionamentos, profissionais habituais e responsabilidades diárias orientam uma transição prática e um plano claro para a continuidade do cuidado.

Executive

3 meses de acompanhamento estruturado

Nas duas modalidades residenciais

Signature

12 meses de acompanhamento e apoio contínuo

Signature: apoio coordenado durante um ano.

01 ### Apoio nas primeiras duas semanas

Contatos remotos programados e coordenação prática ajudam você a colocar seu plano em ação ao voltar para casa.

02 ### Um responsável pela continuidade

Um responsável conecta a equipe residencial, sua rede de apoio escolhida e os profissionais que seguem seu cuidado durante todo o ano incluído.

03 ### Revisões clínicas trimestrais

As revisões nos meses 3, 6, 9 e 12 avaliam o progresso e atualizam o plano de continuidade do cuidado.

O apoio contínuo inclui contatos programados, comunicação entre sessões e coordenação com sua equipe local. Todo o acompanhamento e apoio incluídos em Signature, também as primeiras duas semanas, ocorrem dentro dos mesmos doze meses após a estadia residencial.

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?

Privado oferece uma residência reservada para você, com chef e gestor pessoal exclusivos. No Semiprivado, apenas a residência, o chef e o gestor pessoal são compartilhados. Todos os tratamentos e atividades permanecem individuais.

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.

LIGUE PARA ADMISSÕES

+41 44 500 5111

thebalance.clinic

ESCREVA PARA ADMISSÕES

admissions@thebalance.clinic

Uma conversa com nosso fundador.

Você pode solicitar uma conversa privada com Abdullah Boulad sobre a ideia por trás da THE BALANCE, nossa abordagem e o que esperar da organização.

A avaliação clínica e as decisões de tratamento permanecem sob responsabilidade dos profissionais clínicos qualificados.

Solicitar uma conversa privada

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.

Português / Outubro de 2026

Este guia oferece uma visão geral. O cuidado individual segue a avaliação clínica e o plano confirmado. As fotografias ilustram os ambientes e os cuidados; a residência e a equipe são confirmadas individualmente.

THE BALANCE

MAIORCA / ZURIQUE