THE BALANCE

Sintomas Psicossomáticos e da Relação Mente-Corpo

Tratamento privado

Um guia para pessoas e famílias

Cuidados dedicados a um cliente de cada vez

Maiorca, Zurique, Londres
Cuidados residenciais individuais

Português / Setembro de 2026

01 / O QUE SABER ANTES DO TRATAMENTO

O que saber antes do tratamento

01 Sintomas físicos são reais mesmo sem explicação completa, e fatores médicos, psicológicos, comportamentais e fisiológicos podem coexistir e interagir.

02 A avaliação integrada revisa sinais de alerta, histórico médico, funcionamento, saúde mental, medicamentos e comportamentos, evitando conclusões prematuras ou exames descoordenados.

03 O tratamento residencial pode ser considerado em casos complexos e fragmentados, enquanto muitas apresentações são mais adequadamente acompanhadas por cuidados ambulatoriais coordenados.

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.

02 / COMPREENDER AS SUAS NECESSIDADES

Compreender as suas necessidades

Compreendendo os sintomas psicossomáticos

O termo psicossomático é usado de diferentes formas e pode ser estigmatizante. Dependendo da apresentação, os clínicos podem considerar transtorno de sintomas somáticos, transtorno neurológico funcional, ansiedade de doença, processos psicofisiológicos ou uma condição médica afetada pelo estresse. Esses conceitos não são intercambiáveis.

Como os sintomas psicossomáticos podem se apresentar

As apresentações variam amplamente e podem envolver dor, fadiga, tontura, sintomas gastrointestinais, sintomas semelhantes aos neurológicos, palpitações, sensações respiratórias ou medo persistente em relação à saúde.

• Sintomas físicos que permanecem angustiantes apesar de avaliação adequada

• Sintomas que flutuam conforme o estresse, a atenção, o contexto, a atividade ou os relacionamentos

• Visitas repetidas a serviços de emergência ou a especialistas sem um plano compartilhado e coerente

• Forte medo de uma doença não detectada ou busca repetida por tranquilização que proporciona apenas alívio breve

• Evitação, descondicionamento, checagem, monitoramento ou vida cada vez mais organizada em torno dos sintomas

• Explicações médicas e psicológicas conflitantes e redução da confiança no cuidado

• Depressão, ansiedade, trauma, perturbação do sono, dor ou uso de substâncias e medicamentos

• Prejuízo funcional real no trabalho, nos relacionamentos, na mobilidade, na alimentação ou no autocuidado

A pessoa não deve ser solicitada a comprovar os sintomas por meio do sofrimento nem a aceitar uma explicação psicológica como condição para receber cuidados. Linguagem respeitosa e colaboração fazem parte do tratamento.

03 / AVALIAÇÃO ANTES DE UMA RECOMENDAÇÃO

Avaliação antes de uma recomendação

A avaliação examina o trabalho médico já realizado, os atuais sinais de alerta, o padrão dos sintomas, o funcionamento, as crenças, o comportamento, a saúde mental, os medicamentos e as lacunas no cuidado. Busca coerência, em vez de exames intermináveis ou conclusões prematuras.

Início, evolução, gatilhos, variabilidade, gravidade e efeitos funcionais dos sintomas

Sinais de alerta atuais e se sintomas novos ou em mudança exigem reavaliação médica

Registros existentes, diagnósticos, investigações, pareceres de especialistas e questões sem resposta

O modelo explicativo da pessoa, seus objetivos, consentimento e continuidade com profissionais médicos de confiança



Segurança e contexto adequado

Novo déficit neurológico, sintomas torácicos ou abdominais graves, colapso, sangramento significativo, dificuldade respiratória, confusão aguda, intenção suicida ou outra emergência requerem avaliação médica ou psiquiátrica local imediata. Um rótulo psicossomático anterior não deve ser usado para se sobrepor a novas evidências. Médicos independentes mantêm a responsabilidade pelo diagnóstico e tratamento médicos dentro de seu escopo de atuação.

04 / CUIDADOS CENTRADOS EM SI

Cuidados centrados em si

O cuidado pode se concentrar no funcionamento, no manejo dos sintomas, no medo, na evitação, na regulação, no controle de ritmo, no movimento, no sono, nos relacionamentos e em um percurso médico mais coerente. O tratamento não deve ser apresentado como forma de provar que os sintomas são psicológicos.

Confirmar questões médicas urgentes e não resolvidas com os profissionais adequados Desenvolver uma explicação compartilhada que preserve a incerteza quando necessário

Reduzir exames repetidos e descoordenados, mantendo uma via para novos sinais de alerta Utilizar psicoterapia adequada ao medo relacionado à saúde, à atenção aos sintomas, ao trauma, ao humor ou ao comportamento

Apoiar a recuperação gradual do funcionamento, do movimento, do sono e das atividades diárias, quando indicado Revisar medicamentos, tratamento da dor e substâncias com clínicos qualificados

Ajudar a família a responder sem desconsiderar a pessoa ou oferecer tranquilização interminável Criar um plano local de continuidade médica e psicológica

Intervenções respiratórias, somáticas, complementares ou neurobiológicas podem apoiar objetivos selecionados, mas não devem ser apresentadas como uma forma de corrigir uma causa oculta única. A melhora não prova que o sintoma original era imaginado.

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.

05 / A EXPERIÊNCIA DE CUIDADOS

A experiência de cuidados

Maiorca, Zurique, Londres compartilham o modelo de cuidados residenciais individuais da THE BALANCE. Uma residência é reservada para um só cliente, com chef e gestor pessoal dedicados. Tratamentos, atividades e programa são adaptados às suas necessidades.



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

Tratamentos e atividades individuais numa residência reservada para um só cliente.

Zurique

Tratamentos e atividades individuais numa residência reservada para um só cliente.

Londres

Tratamentos e atividades individuais numa residência reservada para um só cliente.

06 / DA AVALIAÇÃO À VIDA QUOTIDIANA

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

Os cuidados continuados devem indicar um profissional médico de confiança responsável, especialistas relevantes, terapeuta, suporte de reabilitação ou movimento, responsabilidade pelos medicamentos e critérios claros para acompanhamento de rotina versus reavaliação urgente. O progresso pode incluir melhor funcionamento, menos medo e checagem, menos consultas fragmentadas, maior confiança para responder aos sintomas, melhor sono e atividade e uma relação coerente com os cuidados médicos.

07 / CONSIDERAR O PRÓXIMO PASSO

Considerar o próximo passo

Psicossomático significa que os sintomas são imaginários?

Não. Os sintomas são reais. Processos psicológicos e fisiológicos podem interagir, e uma doença médica pode coexistir. Uma avaliação respeitosa é essencial.

Exames normais comprovam um transtorno psicológico?

Não. O diagnóstico não deve se basear simplesmente em exames que não identificaram uma causa. São necessárias evidências clínicas positivas, funcionamento, contexto e revisão médica apropriada.

THE BALANCE repetirá todas as investigações médicas?

Não automaticamente. Os registros existentes devem ser revisados, as lacunas identificadas e exames adicionais coordenados apenas quando clinicamente indicados, por meio dos profissionais adequados.

O estresse pode piorar os sintomas físicos?

Sim, o estresse pode influenciar muitos sintomas, mas não se deve presumir que seja a única causa nem utilizá-lo para desconsiderar novas preocupações.

Comece com uma conversa

Fale em privado com a equipa 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.