THE BALANCE

Transtornos de Ansiedade

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 A ansiedade torna-se clinicamente significativa quando medo, preocupação, alarme físico ou evitação persistentes restringem a vida e reduzem a capacidade de escolha.

02 A avaliação diferencia padrões de ansiedade de causas médicas, substâncias e condições concomitantes, considerando sintomas, riscos, contexto e tratamentos anteriores.

03 O cuidado pode integrar psicoterapia, métodos cognitivo-comportamentais, exposição gradual consentida, revisão de medicação, sono e substâncias, além de continuidade estruturada.

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 transtornos de ansiedade

Os transtornos de ansiedade incluem diversas condições com diferentes padrões de medo, preocupação, ativação física e evitação. Ansiedade generalizada, transtorno do pânico, ansiedade social e fobias específicas exigem uma avaliação mais precisa do que a afirmação ampla de que o sistema nervoso está desregulado.

Como os transtornos de ansiedade podem se manifestar

A ansiedade pode ser predominantemente cognitiva, física, comportamental ou relacional. A evitação frequentemente proporciona alívio imediato, ao mesmo tempo que reforça o padrão ao longo do tempo.

• Preocupação persistente e difícil de controlar em diversas áreas da vida

• Ataques de pânico ou medo de sensações corporais, como palpitações, falta de ar ou tontura

• Evitação de viagens, reuniões, multidões, atendimento de saúde, espaços fechados, exposição social ou incerteza

• Busca repetida por reafirmação, verificação, planejamento, controle ou dependência de outra pessoa

• Tensão muscular, sintomas gastrointestinais, dores de cabeça, tremores, sudorese ou sono prejudicado

• Irritabilidade, dificuldades de concentração, indecisão e exaustão mental

• Uso de álcool, sedativos, estimulantes, alimentos, trabalho ou atividade digital para regular o medo

• Menor espontaneidade, tensão nos relacionamentos ou uma vida cada vez mais organizada em torno da prevenção do sofrimento

Os sintomas físicos devem ser levados a sério. O pânico pode produzir sensações corporais intensas, mas um sintoma novo ou preocupante não deve ser considerado ansiedade sem uma avaliação médica adequada.

03 / AVALIAÇÃO ANTES DE UMA RECOMENDAÇÃO

Avaliação antes de uma recomendação

A avaliação identifica os desfechos temidos, gatilhos, evitação, comportamentos de segurança, sintomas físicos, duração e impacto funcional. Ela também considera o nível real de ameaça externa e o que a pessoa aprendeu com tratamentos anteriores.

Padrão de preocupação, pânico, medo social, evitação fóbica e busca por reafirmação

Histórico médico, medicamentos, cafeína, estimulantes, sedativos, álcool e outras substâncias

Sono, viagens, dor, fatores hormonais e outros fatores de saúde física

Objetivos, consentimento, tolerância à incerteza e suporte continuado local



Segurança e contexto adequado

Dor intensa no peito, colapso, sintomas neurológicos, intoxicação, abstinência perigosa, intenção suicida, psicose ou outra preocupação aguda exigem avaliação local urgente. Um site não pode determinar que um sintoma físico seja apenas pânico. A dependência de sedativos ou álcool pode complicar a ansiedade e tornar a interrupção abrupta insegura. Alterações na medicação exigem prescrição autorizada e um plano de monitoramento.

04 / CUIDADOS CENTRADOS EM SI

Cuidados centrados em si

O tratamento pode combinar psicoeducação, intervenções cognitivas e comportamentais, exposição ou experimentos comportamentais, psicoterapia, medicação, revisão do sono e do uso de substâncias, e estratégias de regulação baseadas no corpo. A seleção depende do transtorno de ansiedade específico e da disposição da pessoa.

Construir um modelo compartilhado de medo, evitação, comportamentos de segurança e consequências Abordar questões médicas, psiquiátricas ou relacionadas a substâncias que sejam urgentes

Restaurar o sono e reduzir com segurança padrões desestabilizadores de uso de estimulantes, sedativos ou álcool Utilizar métodos cognitivos e comportamentais baseados em evidências quando indicados

Planejar a exposição de forma colaborativa e gradual, em vez de como confrontação forçada Abordar trauma, relacionamentos, perfeccionismo ou controle quando relevante

Esclarecer padrões de reafirmação e acomodação familiar com consentimento Praticar mudanças em contextos da vida real e planejar a continuidade do cuidado

Práticas de relaxamento podem apoiar a participação, mas o tratamento não deve prometer uma redefinição permanente nem fazer da ausência de ansiedade uma condição para viver. A exposição deve ser intencional, consentida e conduzida por um clínico com competência adequada.

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

O tratamento da ansiedade é consolidado por meio de prática repetida além do ambiente protegido. A continuidade do cuidado deve identificar situações temidas, experimentos acordados, responsabilidade pela medicação, respostas da família e o que ocorre se a evitação começar a se ampliar novamente. O progresso pode significar maior tolerância à incerteza e às sensações corporais, menos evitação e busca por reafirmação, melhora do sono e da concentração, e a capacidade de escolher agir mesmo quando alguma ansiedade permanece.

07 / CONSIDERAR O PRÓXIMO PASSO

Considerar o próximo passo

Quais tipos de ansiedade podem ser avaliados?

A avaliação pode considerar ansiedade generalizada, pânico, ansiedade social, fobias específicas e apresentações relacionadas, ao mesmo tempo que distingue TEPT, TOC, substâncias, causas médicas e outras condições.

A ansiedade pode causar sintomas físicos?

Sim, a ansiedade pode produzir sensações físicas intensas. Sintomas novos, graves ou preocupantes ainda exigem avaliação médica adequada, em vez de atribuição psicológica automática.

O que éterapia de exposição?

A exposição envolve contato planejado e gradual com situações, sensações ou incertezas temidas para reduzir a evitação e aprender novas respostas. Deve ser colaborativa, indicada e conduzida de forma competente.

O tratamento eliminará toda a ansiedade?

Nenhum prestador responsável pode prometer isso. A ansiedade pode ser protetora. O tratamento visa reduzir o medo e a evitação impulsionados pelo transtorno e aumentar a flexibilidade e a capacidade de escolha.

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.