



THE BALANCE

Transtorno do Pânico

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 O transtorno do pânico envolve ataques inesperados recorrentes, seguidos por preocupação persistente, evitação ou mudanças comportamentais que podem restringir a vida cotidiana.
 - 02 A avaliação considera causas médicas, medicamentos, substâncias, sono e condições concomitantes antes de definir um plano com TCC, exposição gradual e possível medicação.
 - 03 THE BALANCE oferece tratamento residencial individual em Maiorca e Zurique para casos graves ou complexos, integrando avaliação, terapia, práticas cotidianas e cuidados continuados.
-

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

Ataques de Pânico e Transtorno do Pânico Não São a Mesma Coisa

Um ataque de pânico pode ocorrer em diversas condições e não estabelece automaticamente um transtorno do pânico. Os ataques podem estar associados à ansiedade social, a uma fobia, ao estresse pós-traumático, ao transtorno obsessivo-compulsivo, à depressão, ao uso de substâncias, à abstinência, a doenças clínicas ou ao estresse agudo.

Como Pode Ser um Ataque de Pânico

Os sintomas podem incluir frequência cardíaca acelerada, desconforto no peito, falta de ar, tontura, tremores, sudorese, náusea, calafrios, formigamento, desrealização, medo de perder o controle ou medo de morrer. A experiência pode parecer uma catástrofe médica, mesmo quando o episódio é pânico.

Os sintomas não devem ser descartados como “apenas ansiedade”. Um primeiro episódio grave, sintomas atípicos, desmaio, dor persistente no peito, alteração neurológica ou um fator de risco médico significativo podem exigir avaliação médica urgente.

Avaliação antes de uma recomendação

Condições cardiovasculares, respiratórias, endócrinas, neurológicas, vestibulares e outras condições médicas podem produzir sintomas semelhantes aos do pânico. Cafeína, cocaína, anfetaminas, cannabis, abstinência de álcool, abstinência de benzodiazepínicos, alguns medicamentos prescritos e suplementos também podem desencadear ou intensificar episódios.

Avaliação e Planejamento do Tratamento analisa os sintomas, o momento em que ocorrem, os gatilhos, os medicamentos, as substâncias, a saúde física, o sono, as investigações anteriores e o histórico familiar. Exames médicos independentes ou avaliação por especialistas podem ser necessários.



Segurança e contexto adequado

Acione o serviço de emergência local apropriado em caso de dor no peito nova ou persistente, colapso, dificuldade respiratória grave, sintomas neurológicos súbitos, overdose, intoxicação grave ou risco imediato de autoagressão. Não é seguro presumir que todo episódio seja pânico. Mania aguda, psicose, abstinência perigosa ou incapacidade de permanecer em segurança podem exigir cuidados hospitalares. Esses limites se aplicam independentemente de privacidade ou status profissional.

Cuidados centrados em si

Terapia Cognitivo-Comportamental

A terapia cognitivo-comportamental é um tratamento psicológico de primeira linha para o transtorno do pânico. Pode incluir educação sobre o pânico, exame de interpretações catastróficas, exposição interoceptiva a sensações corporais temidas, exposição situacional gradual e redução de comportamentos de segurança.

A exposição é colaborativa e planejada. Não deve se tornar uma inundação abrupta, humilhação ou pressão para provar coragem. O terapeuta explica a fundamentação, considera os achados médicos e analisa o que o cliente aprende em cada etapa.

Medicação

Medicamentos antidepressivos, incluindo ISRSs selecionados, podem ser considerados para o transtorno do pânico. Benefícios, efeitos colaterais, início de ação, interações, resposta anterior e as preferências do cliente exigem discussão com um prescritor responsável.

Os benzodiazepínicos podem proporcionar alívio rápido, mas podem criar dependência, sedação, efeitos cognitivos ou um forte comportamento de segurança. As diretrizes do NICE não os recomendam como tratamento de longo prazo para o transtorno do pânico. Uma pessoa que já depende de um benzodiazepínico requer um plano separado, conduzido por profissionais médicos, e não deve interromper o uso abruptamente.

Progresso e Prática no Mundo Real

O progresso não é medido apenas pela redução no número de ataques. Pode incluir menor medo de sensações corporais, menos evitação, maior disposição para permanecer em uma situação, menor dependência de comportamentos de segurança, melhora do sono e restauração do funcionamento no trabalho ou nos relacionamentos.

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

Os cuidados continuados podem incluir TCC local, acompanhamento psiquiátrico, manejo da medicação, exposição gradual, apoio familiar e um plano para as demandas de viagens ou trabalho. A transição deve descrever o que foi aprendido e quais comportamentos precisam de prática contínua. Cuidados Continuados Internacionais conectam o trabalho residencial ao ambiente doméstico do cliente e aos seus profissionais clínicos atuais.

Considerar o próximo passo

Qual é a diferença entre uma crise de pânico e o transtorno do pânico?

Uma crise de pânico é um episódio que pode ocorrer em diversas condições. O transtorno do pânico envolve crises inesperadas recorrentes, seguidas de preocupação persistente, evitação ou mudança comportamental.

Os sintomas de pânico podem ser causados por uma condição médica?

Sim. Fatores cardiovasculares, respiratórios, endócrinos, neurológicos, relacionados a medicamentos, substâncias e abstinência podem produzir sintomas semelhantes. A avaliação não deve pressupor que todo episódio seja psicológico.

Qual é o principal tratamento psicológico para o transtorno do pânico?

A terapia cognitivo-comportamental, incluindo exposição interoceptiva e situacional cuidadosamente planejada, é um tratamento de primeira linha para muitas pessoas com transtorno do pânico.

Os benzodiazepínicos são usados para o transtorno do pânico?

Eles podem proporcionar alívio de curto prazo em alguns contextos, mas as preocupações com dependência e segurança são importantes. O NICE não os recomenda como tratamento de longo prazo para o transtorno do pânico.

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.