THE BALANCE

Depressão

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 depressão pode assumir formas diversas, inclusive com funcionamento externo preservado, e exige avaliação do contexto, da duração, da gravidade e dos riscos.

02 O planejamento pode integrar psicoterapia, acompanhamento psiquiátrico, sono, saúde física, relacionamentos e condições concomitantes, conforme diagnóstico, preferências, histórico e segurança.

03 O tratamento residencial privado é considerado apenas quando há indicação clínica; riscos agudos podem exigir serviços locais de emergência ou internação hospitalar.

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 a depressão

Um episódio depressivo geralmente envolve humor persistentemente rebaixado ou perda de interesse, juntamente com alterações na energia, no sono, no apetite, na cognição, nos movimentos, culpa, sentimentos de desvalor, ou pensamentos de morte. São considerados a duração, a gravidade, o comprometimento funcional, o histórico e explicações alternativas.

Como a depressão pode se manifestar

A depressão nem sempre se apresenta como tristeza visível. Irritabilidade, entorpecimento emocional, indecisão, excesso de trabalho, isolamento ou aumento do uso de substâncias podem ser mais aparentes.

• Humor persistentemente rebaixado, vazio, entorpecimento emocional ou perda de prazer

• Fadiga acentuada, lentificação, agitação ou dificuldade para iniciar tarefas cotidianas

• Alterações no sono e no apetite, alteração de peso, dor ou redução dos cuidados físicos

• Comprometimento da concentração, memória, julgamento ou tomada de decisões

• Culpa, sentimentos de desvalor, desesperança ou sentir-se um fardo

• Afastamento de relacionamentos, interesses, tratamento ou responsabilidades

• Maior uso de álcool, medicamentos, substâncias, comida, trabalho ou escape digital

• Pensamentos de morte, automutilação, suicídio ou comportamentos que sugiram menor preocupação com a segurança

Os sintomas podem oscilar conforme a hora do dia, a estação do ano, o contexto menstrual ou hormonal, o uso de substâncias, viagens, sono e demandas externas. Um histórico completo é mais útil do que uma avaliação isolada.

03 / AVALIAÇÃO ANTES DE UMA RECOMENDAÇÃO

Avaliação antes de uma recomendação

A avaliação determina a gravidade e o risco imediato, enquanto esclarece se a apresentação corresponde a depressão unipolar, depressão bipolar, relacionada a substâncias ou medicamentos, influenciada por fatores médicos, relacionada a trauma ou a outra condição.

Pensamentos suicidas atuais e passados, intenção, planejamento, tentativas, automutilação e fatores de proteção

Duração, recorrência, sintomas psicóticos, agitação, lentificação e alteração funcional

Períodos anteriores de humor elevado ou irritável, menor necessidade de sono, impulsividade ou atividade incomum

Histórico familiar, relacionamentos, trabalho, suporte, consentimento, objetivos e continuidade



Segurança e contexto adequado

Intenção suicida, uma tentativa, incapacidade de manter a segurança básica, depressão psicótica grave, catatonia, agitação extrema, recusa de ingestão essencial ou outra preocupação médica ou psiquiátrica aguda podem exigir atendimento de emergência ou hospitalar. THE BALANCE não é um departamento de emergência nem uma unidade de internação segura. Uma pessoa em perigo imediato deve receber avaliação de emergência local, em vez de aguardar uma admissão de rotina ou viajar internacionalmente.

04 / CUIDADOS CENTRADOS EM SI

Cuidados centrados em si

O cuidado é selecionado com base no diagnóstico de trabalho, na gravidade, na resposta anterior, nas preferências e na segurança. Pode combinar psicoterapia, tratamento psiquiátrico, intervenções voltadas ao sono e à saúde física, atividade estruturada, suporte aos relacionamentos e intervenções complementares cuidadosamente regulamentadas.

Criar um plano claro de resposta ao suicídio e a crises quando houver risco Restabelecer um ritmo tolerável de sono, nutrição, movimento e contato

Selecionar psicoterapia adequada à cognição, energia, histórico e objetivos Revisar a indicação de medicamentos, tentativas anteriores, interações e monitoramento

Abordar álcool, substâncias, dor, trauma, ansiedade ou outra condição que mantenha o quadro Utilizar atividade e mudança comportamental sem enquadrar sintomas graves como preguiça

Envolver familiares selecionados ou profissionais de confiança, com consentimento e papéis definidos Preparar a continuidade do cuidado antes que a melhora gere pressão por um retorno abrupto

Não se pode prometer que qualquer medicamento, psicoterapia, intervenção neurobiológica ou ambiente residencial funcionará. Uma lista de métodos não deve substituir a explicação de por que uma abordagem específica está sendo considerada e de como a resposta será avaliada.

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

A melhora durante uma fase intensiva precisa ser protegida quando as demandas habituais retornam. A continuidade do cuidado deve indicar o terapeuta e o profissional responsável pela prescrição, os medicamentos e o monitoramento, o plano de sono e atividade, os papéis da família, os indicadores de risco e o acesso rápido caso os sintomas piorem. O progresso pode incluir redução do pensamento suicida, retorno da amplitude emocional e do interesse, sono e alimentação mais seguros, cognição mais clara, retomada de relacionamentos e a capacidade de agir mesmo antes que o humor esteja plenamente restabelecido.

07 / CONSIDERAR O PRÓXIMO PASSO

Considerar o próximo passo

A depressão é sempre visível?

Não. Algumas pessoas continuam a funcionar em áreas selecionadas enquanto vivenciam sintomas graves em particular. O desempenho externo não determina a gravidade nem a segurança.

Como a depressão é diferenciada do esgotamento profissional?

O esgotamento profissional está ligado ao contexto ocupacional, enquanto a depressão pode afetar o humor e o interesse em todos os aspectos da vida. Eles podem coexistir, e fatores médicos, relacionados ao sono, a substâncias e outros também devem ser considerados.

Por que investigar o transtorno bipolar?

A depressão bipolar pode se assemelhar à depressão unipolar, mas o histórico de estados de elevação do humor ou irritabilidade e as implicações para o tratamento podem ser diferentes. A investigação faz parte de uma avaliação responsável.

O que significa depressão resistente ao tratamento?

Em geral, exige evidências de tratamento prévio adequado e diagnóstico preciso. Devem ser revisados os testes com medicamentos, a adesão ao tratamento, a psicoterapia, os fatores médicos, o uso de substâncias e a bipolaridade.

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.