THE BALANCE

TDAH em adultos

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 em adultos envolve padrões persistentes desde o desenvolvimento, com prejuízos em diferentes contextos, e não apenas dificuldades recentes de concentração.

02 A avaliação combina histórico clínico e funcional, informações complementares e diagnóstico diferencial para distinguir TDAH de sono insuficiente, trauma, humor, substâncias e outras causas.

03 O cuidado pode integrar estratégias práticas, psicoterapia, coaching e medicação monitorada; o tratamento residencial é considerado apenas em quadros complexos com finalidade clínica definida.

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 o TDAH em adultos

O TDAH é um transtorno do neurodesenvolvimento que envolve padrões persistentes de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade que começaram durante o desenvolvimento, ocorrem em contextos relevantes e causam prejuízo. O diagnóstico em adultos exige mais do que problemas atuais de concentração.

Como o TDAH em adultos pode se manifestar

As apresentações em adultos podem ser menos visivelmente hiperativas do que os estereótipos da infância. As dificuldades podem ser mascaradas por assistentes, esforço intenso, trabalho conduzido por crises ou ambientes altamente estruturados.

• Dificuldade em sustentar a atenção em tarefas que são importantes, mas não imediatamente gratificantes

• Perda frequente da noção do tempo, detalhes esquecidos, desorganização ou dificuldade inconsistente em dar seguimento às atividades

• Decisões impulsivas, fala, gastos, direção, uso de substâncias ou comportamento em relacionamentos

• Inquietação, agitação interna ou necessidade de estimulação constante

• Períodos de foco intenso em interesses selecionados, com dificuldade para mudar a atenção

• Dependência de urgência, medo, assistentes ou sistemas elaborados para cumprir responsabilidades

• Reatividade emocional e frustração que exigem avaliação diferencial

• Um padrão de longa data na educação, no lar, no trabalho e nos relacionamentos, em vez de apenas um declínio recente

Conquistas externas não excluem o TDAH, mas o sucesso também não o comprova. A avaliação deve mostrar como os sintomas se desenvolveram e causaram prejuízo em diferentes contextos e ao longo do tempo.

03 / AVALIAÇÃO ANTES DE UMA RECOMENDAÇÃO

Avaliação antes de uma recomendação

A avaliação combina entrevista clínica, histórico do desenvolvimento e do funcionamento, medidas validadas quando apropriado, informações complementares ou registros quando disponíveis e análise de explicações alternativas. A testagem computadorizada isoladamente não deve ser apresentada como diagnóstica.

Sintomas na infância, relatórios escolares, observações familiares e funcionamento precoce

Atenção atual, impulsividade, organização, atividade e prejuízo em diferentes contextos

Sono, viagens, carga de trabalho, uso digital, dor, saúde física e medicamentos

Objetivos, apoios práticos, consentimento para informações complementares e acesso contínuo a um profissional prescritor



Segurança e contexto adequado

Mania aguda, psicose, depressão grave, intenção suicida, uso perigoso de substâncias ou instabilidade clínica exigem o ambiente de urgência ou especializado apropriado. Essas condições não devem ser atribuídas ao TDAH sem avaliação. Medicamentos controlados, prescrição internacional, viagens, armazenamento e continuidade podem envolver exigências legais e clínicas específicas de cada local. Elas devem ser confirmadas, e não prometidas.

04 / CUIDADOS CENTRADOS EM SI

Cuidados centrados em si

O cuidado para TDAH pode incluir educação, mudanças ambientais e organizacionais, psicoterapia ou coaching baseado em habilidades, tratamento de condições concomitantes e medicação prescrita por profissional autorizado, quando indicada.

Esclarecer os prejuízos-alvo e como eles interagem com as demandas atuais Restabelecer o sono e abordar ansiedade, humor, trauma, substâncias ou fatores clínicos

Desenvolver sistemas realistas para tempo, tarefas, comunicação e tomada de decisões Reduzir a dependência de crises, vergonha e pressão de última hora como estratégias de ativação

Revisar a indicação da medicação, os benefícios, os efeitos adversos, o risco de uso indevido e o monitoramento Coordenar os apoios no trabalho e na família sem eliminar toda a autonomia

Construir rotinas que continuarão existindo fora de um ambiente intensivo Definir o profissional prescritor e o suporte de longo prazo antes da transição

A contenção em um tratamento residencial pode organizar temporariamente a atenção, mas não comprova que as estratégias funcionarão em casa. A medicação não é um teste diagnóstico, e os estimulantes exigem avaliação cuidadosa, especialmente quando há risco de dependência ou de transtorno bipolar.

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 suporte ao TDAH precisa funcionar no ambiente real. O plano pode incluir um profissional prescritor, terapeuta ou coach, sistemas de tarefas e calendário, proteção do sono, salvaguardas relacionadas a substâncias, papéis da família ou da equipe e revisão da efetividade ao longo do tempo. O progresso pode incluir maior consistência no cumprimento de compromissos, controle mais seguro dos impulsos, redução do trabalho conduzido por crises, melhora nos relacionamentos e sistemas que apoiem a atenção sem exigir resgate externo constante.

07 / CONSIDERAR O PRÓXIMO PASSO

Considerar o próximo passo

O TDAH pode ser diagnosticado pela primeira vez na vida adulta?

Sim, mas a avaliação deve estabelecer um padrão de desenvolvimento e prejuízo, e não apenas problemas recentes de concentração.

Um questionário é suficiente para diagnosticar TDAH?

Não. Instrumentos de triagem podem apoiar a avaliação, mas não substituem o histórico clínico, o diagnóstico diferencial, a análise de prejuízos e informações complementares ou registros, quando apropriado.

O esgotamento ou o trauma podem se parecer com TDAH?

Sim. Perda de sono, estresse crônico, trauma, ansiedade, depressão, transtorno bipolar, substâncias e fatores clínicos podem se assemelhar a problemas de atenção ou agravá-los.

A resposta à medicação comprova o TDAH?

Não. A resposta a um estimulante ou a outro medicamento não é um teste diagnóstico. A medicação exige umaprescritor autorizado e monitoramento adequado.

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.