



THE BALANCE

Trauma e Condições Relacionadas ao Estresse

Tratamento privado

Um guia para pessoas e famílias

Cuidados dedicados a um cliente de cada vez

MALLORCA / ZURICH / LONDON

O que saber antes do tratamento

- 01 A avaliação diferencia trauma, TEPT, burnout e estresse crônico, investigando também condições médicas, sono, uso de substâncias e quadros coexistentes.
 - 02 O tratamento prioriza segurança, estabilização, consentimento e prontidão, sem exigir revelação imediata ou processamento intensivo das experiências traumáticas.
 - 03 O cuidado pode integrar psicoterapia, métodos focados no trauma, regulação somática, apoio médico e familiar, além de planejamento para continuidade após a estadia.
-

Um cliente

Uma residência privada e uma equipe 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

Trauma e Estresse Estão Relacionados, mas Não São Idênticos

O TEPT e outros diagnósticos relacionados a trauma têm critérios clínicos específicos. Estresse crônico e burnout descrevem padrões que podem se sobrepor à depressão, à ansiedade, a perturbações do sono, a doenças médicas, a condições de trabalho ou ao trauma, mas não devem ser usados como diagnósticos intercambiáveis.

Os Quadros Podem Incluir

Nem toda resposta à adversidade é um transtorno, e nem todo sintoma é causado por trauma.

- Sintomas de estresse pós-traumático após um ou mais eventos
- Padrões relacionados a trauma complexo ou do desenvolvimento
- Hiperativação, desligamento, evitação, memórias intrusivas ou dissociação
- Burnout, exaustão, distanciamento e capacidade reduzida sob demandas sustentadas
- Estresse crônico com sintomas de sono, humor, cognitivos ou físicos
- Trauma que ocorre junto com dependência, depressão, ansiedade, dificuldades alimentares ou instabilidade relacional
- Dificuldade de confiar no tratamento após experiências coercitivas ou avassaladoras

Avaliação antes de uma recomendação

A equipe analisa fatores psiquiátricos, médicos, relacionados a substâncias, ao sono, nutricionais, relacionais e situacionais. Efeitos de medicamentos, abstinência, dor, condições endócrinas e privação prolongada de sono podem se assemelhar a sintomas relacionados a trauma ou intensificá-los.

Registros existentes e a própria compreensão da pessoa são considerados. A contribuição de familiares ou profissionais pode ajudar quando autorizada, mas o cliente não deve ser reduzido ao relato de outra pessoa.

O processo de avaliação é descrito em Avaliação e Planejamento do Tratamento.



Segurança e contexto adequado

As prioridades iniciais podem incluir segurança, sono, abstinência, nutrição, medicação, regulação emocional e uma estrutura diária previsível. Estas não são tarefas preliminares de menor importância. Elas podem determinar se um trabalho mais profundo será tolerável e útil. O processamento direto do trauma é considerado apenas quando a pessoa tem preparação adequada, compreende a abordagem e dispõe de apoio para o que vem depois. O plano pode mudar se os sintomas se intensificarem ou se a recuperação entre as sessões se tornar difícil.

Cuidados centrados em si

O Tratamento Pode Utilizar Diversas Formas de Trabalho

Dependendo da formulação, o cuidado pode incluir psicoterapia, métodos focados no trauma, trabalho somático ou voltado à regulação, cuidado psiquiátrico e médico, conversas familiares, apoio ao sono e à nutrição e mudanças práticas no ambiente da pessoa.

Nenhum método único é necessário para todas as pessoas. A relação terapêutica, o momento adequado, a integração e a capacidade da pessoa de utilizar o trabalho na vida cotidiana importam tanto quanto o nome da técnica.

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

O tratamento residencial privado em Maiorca, Zurique e Londres oferece espaço para cuidado, descanso e reflexão. O plano de tratamento, a acomodação e o apoio diário são adaptados às suas necessidades individuais.



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

Tratamento residencial privado de saúde mental com terapia individual e apoio diário.

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

Uma estadia residencial pode estabelecer segurança e progresso significativo sem concluir todos os aspectos do trabalho com trauma. A continuidade do cuidado identifica um terapeuta ou equipe local adequado, a responsabilidade pela medicação, os limites familiares, os sinais de alerta e as práticas que ajudam a pessoa a permanecer conectada à vida cotidiana. O objetivo não é apagar memórias nem prometer liberdade de todas as respostas ao estresse. É apoiar maior flexibilidade, funcionamento, autonomia e a capacidade de buscar ajuda mais cedo quando necessário.

Considerar o próximo passo

Quais condições relacionadas a trauma a THE BALANCE considera?

O escopo pode incluir TEPT, quadros relacionados a trauma complexo ou do desenvolvimento, burnout, estresse crônico e trauma que ocorre junto com outras condições. A adequação individual deve ser avaliada.

Burnout é um diagnóstico médico?

Burnout é comumente usado para descrever exaustão relacionada ao trabalho e redução do funcionamento, mas sintomas semelhantes podem ocorrer na depressão, ansiedade, transtornos do sono, doenças médicas e trauma. A avaliação deve esclarecer o quadro.

Precisarei falar imediatamente sobre eventos traumáticos?

Não. A equipe primeiro considera segurança, estabilidade, consentimento e prontidão. O processamento direto não é automaticamente o primeiro passo.

Trauma e dependência podem ser tratados juntos?

Frequentemente, mas a abstinência e a segurança relacionada ao uso de substâncias podem precisar ter prioridade. O trabalho focado no trauma é conduzido de acordo com a estabilidade e a prontidão.

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.