THE BALANCE

Burnout e Exaustão Ocupacional Grave

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 O burnout relacionado ao trabalho pode afetar sono, julgamento, emoções, saúde e relacionamentos, mas sintomas semelhantes exigem avaliação mental e física cuidadosa.

02 O cuidado considera riscos, condições coexistentes, uso de substâncias e contexto profissional, combinando recuperação diária com limites, delegação e mudanças sustentáveis no trabalho.

03 O tratamento residencial privativo pode ser considerado em casos graves ou complexos, enquanto a transição gradual e o cuidado continuado apoiam o retorno às demandas habituais.

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 burnout

O burnout é comumente compreendido como uma síndrome relacionada ao trabalho que envolve exaustão, crescente distanciamento mental ou cinismo em relação ao trabalho e redução da eficácia profissional. As definições variam, e ele não deve ser usado como substituto de uma avaliação formal da saúde mental ou física.

Como o burnout pode se manifestar

O burnout pode surgir gradualmente, muitas vezes após períodos em que a pessoa compensou por meio de jornadas mais longas, controle mais rígido, estimulantes, álcool, redução do sono ou afastamento dos relacionamentos e dos cuidados de saúde.

• Exaustão física e mental persistente que o repouso já não resolve

• Redução da concentração, da memória, da criatividade, do julgamento ou da tolerância à complexidade

• Cinismo, distanciamento, irritabilidade, apreensão ou perda de sentido no trabalho

• Alterações do sono, dor, dores de cabeça, sintomas gastrointestinais ou doenças recorrentes

• Dependência crescente de álcool, medicamentos, substâncias, comida, exercícios ou distração digital

• Afastamento da família e da vida social ou incapacidade de estar mentalmente presente longe do trabalho

• Erros, indecisão, conflitos, comportamentos de risco ou dificuldade em delegar

• Um colapso no funcionamento após um longo período de aparente capacidade

O sucesso externo pode ocultar a gravidade, enquanto uma agenda exigente, por si só, não caracteriza burnout. A questão relevante é como a saúde, o comportamento e o funcionamento da pessoa mudaram e quais demandas ou crenças impedem a recuperação.

03 / AVALIAÇÃO ANTES DE UMA RECOMENDAÇÃO

Avaliação antes de uma recomendação

A avaliação considera o contexto ocupacional e a pessoa como um todo. Ela deve identificar riscos urgentes, fatores médicos contribuintes, condições psiquiátricas formais, uso de substâncias, sono, relacionamentos e as consequências práticas de mudar o envolvimento com o trabalho.

Histórico de carga de trabalho, responsabilidade, controle, conflitos, viagens e recuperação

Humor, ansiedade, sintomas de trauma, cognição, desesperança e risco de automutilação

Duração e qualidade do sono, desregulação circadiana e possíveis transtornos primários do sono

Afastamentos anteriores, terapia, coaching, cuidados médicos e o que ocorreu no retorno



Segurança e contexto adequado

Pensamentos suicidas, depressão grave, psicose, mania, uso perigoso de substâncias, instabilidade médica ou incapacidade de atender às necessidades básicas exigem avaliação clínica urgente e podem requerer cuidados hospitalares. A linguagem do burnout não deve atenuar uma apresentação de risco agudo. Uma pessoa em exaustão grave pode apresentar julgamento comprometido enquanto ainda detém autoridade significativa. O acesso ao trabalho, as viagens, as decisões financeiras, a direção de veículos e o uso de medicamentos podem exigir limites temporários acordados com a devida orientação profissional e jurídica.

04 / CUIDADOS CENTRADOS EM SI

Cuidados centrados em si

O cuidado aborda tanto o estado atual da pessoa quanto o sistema ao qual ela poderá retornar. O repouso pode ser necessário, mas repousar sem examinar carga de trabalho, identidade, controle, limites e saúde pode produzir apenas alívio temporário.

Restabelecer o sono, a nutrição, a avaliação física e um ritmo diário tolerável Tratar depressão, ansiedade, trauma, uso de substâncias ou outra condição quando presente

Criar períodos protegidos nos quais o trabalho não possa interromper continuamente o cuidado Examinar crenças sobre responsabilidade, delegação, indispensabilidade e fracasso

Esclarecer quais decisões são realmente essenciais e quais podem ser transferidas Restabelecer o contato com relacionamentos, interesses e valores fora do papel profissional

Planejar um retorno gradual com limites e sinais de alerta mensuráveis Coordenar o cuidado continuado no ambiente real de casa e trabalho da pessoa

O tratamento não deve prometer devolver alguém à produtividade máxima nem simplesmente ensiná-lo a tolerar um sistema prejudicial inalterado. O objetivo é saúde sustentável e autonomia, o que pode exigir decisões difíceis sobre função, estrutura ou ritmo.

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 retorno às demandas habituais deve ser planejado antes que a pessoa se sinta plenamente pronta para retomar tudo. O cuidado continuado pode revisar carga de trabalho, sono, uso de substâncias, relacionamentos, delegação e sinais precoces de alerta à medida que as pressões reais reaparecem. O progresso pode incluir energia e sono mais estáveis, julgamento mais claro, redução da apreensão, uma identidade mais ampla, limites mais saudáveis, melhores relacionamentos e a capacidade de trabalhar sem sacrificar repetidamente a saúde básica.

07 / CONSIDERAR O PRÓXIMO PASSO

Considerar o próximo passo

O burnout é um diagnóstico médico?

O burnout é comumente descrito como uma síndrome relacionada ao trabalho, mas as definições e o status diagnóstico variam. A avaliação também deve considerar depressão, ansiedade, transtornos do sono, uso de substâncias, efeitos de medicamentos e doenças médicas.

Como o burnout difere da depressão?

O burnout está ligado ao contexto ocupacional, enquanto a depressão pode afetar o humor, o interesse e o funcionamento em diferentes áreas da vida. Eles podem coexistir, e é necessária uma avaliação cuidadosa, em vez de se escolher o rótulo mais aceitável.

É possível continuar trabalhando durante o tratamento?

Às vezes, mas o acesso ao trabalho deve seguir um objetivo clínico e limites claros. A manutenção das responsabilidades pode comprometer o cuidado, enquanto algumas comunicações essenciais selecionadas podem ser viáveis.

O repouso é suficiente para se recuperar do burnout?

O repouso pode ser necessário, mas muitas vezes é insuficiente se a carga de trabalho, a estrutura da função, as crenças sobre controle, o sono, o uso de substâncias, a saúde e os padrões de relacionamento permanecerem inalterados.

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.