THE BALANCE

Transtorno de Estresse Pós-Traumático Complexo

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 complexo pode envolver sintomas traumáticos, dificuldades persistentes de regulação emocional, autoimagem negativa e problemas de confiança, proximidade ou limites.

02 A avaliação qualificada considera segurança, dissociação, condições sobrepostas, saúde física, tratamentos anteriores e contexto relacional antes de recomendar um plano individualizado.

03 O cuidado costuma priorizar estabilização, ritmo tolerável e trabalho traumático criterioso, com tratamento residencial apenas quando apropriado e continuidade planejada após a residência.

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 TEPT Complexo

O TEPT complexo é reconhecido na estrutura da CID como um transtorno relacionado ao trauma que inclui sintomas de TEPT e perturbações adicionais na auto-organização. Os sistemas diagnósticos e o uso profissional variam; portanto, esse rótulo deve ser aplicado por um clínico qualificado, e não adotado apenas a partir de uma lista de sintomas.

Como o TEPT Complexo Pode se Apresentar

A apresentação é frequentemente relacional e dependente do estado emocional. A pessoa pode alternar entre ativação intensa, submissão, controle, afastamento e desconexão emocional à medida que a proximidade ou a ameaça percebida muda.

• Intrusões, pesadelos, evitação, hipervigilância ou resposta de ameaça exacerbada

• Vergonha persistente, culpa, sentimentos de desvalia ou a sensação de estar permanentemente danificado

• Dificuldade para se acalmar diante de emoções intensas ou para identificar emoções até que se tornem avassaladoras

• Dissociação, entorpecimento emocional, lacunas de memória ou mudanças abruptas na identidade ou no senso de conexão vivenciados

• Dificuldade para confiar nos outros, tolerar a dependência ou manter limites estáveis

• Padrões repetidos de responsabilidade excessiva, necessidade de agradar aos outros, isolamento ou conflito

• Uso de substâncias, alimentação desordenada, trabalho compulsivo, automutilação ou outras tentativas de regular o sofrimento

• Sintomas físicos, perturbação do sono, dor, fadiga ou dificuldades sexuais e de intimidade

Uma apresentação externa polida pode ocultar sofrimento interno considerável. Por outro lado, instabilidade relacional visível não deve ser usada como prova de trauma nem como motivo para aplicar um rótulo estigmatizante sem uma avaliação cuidadosa.

03 / AVALIAÇÃO ANTES DE UMA RECOMENDAÇÃO

Avaliação antes de uma recomendação

A avaliação constrói uma linha do tempo sem exigir revelações exaustivas desde o início. Ela considera exposição, conjuntos de sintomas, desenvolvimento, relacionamentos, períodos de estabilidade, tratamentos anteriores, fatores médicos e a própria compreensão da pessoa sobre o que está acontecendo.

Segurança atual, automutilação, risco de suicídio, exploração, agressão e medidas de proteção

Dissociação, psicose, mania, alterações cognitivas e efeitos de substâncias ou medicamentos

Sintomas de TEPT e perturbações na regulação emocional, na autoimagem e nos relacionamentos

Pontos fortes, valores, responsabilidades práticas, consentimento e apoio de longo prazo disponível



Segurança e contexto adequado

Risco suicida agudo, automutilação perigosa, desnutrição grave, psicose, mania, intoxicação, abstinência ou incapacidade de manter a própria segurança podem exigir cuidado hospitalar ou especializado antes que um programa residencial privado possa ser considerado. A dissociação e as dinâmicas de apego podem afetar o consentimento, a memória, a comunicação e a relação terapêutica. Os clínicos precisam ter competência e supervisão adequadas, bem como um plano para rupturas e escaladas. Os limites devem ser consistentes, sem se tornarem punitivos.

04 / CUIDADOS CENTRADOS EM SI

Cuidados centrados em si

O tratamento frequentemente ocorre em fases sobrepostas: estabelecer segurança e confiabilidade, ampliar a capacidade emocional e relacional, abordar conteúdos traumáticos selecionados quando apropriado e integrar as mudanças à vida cotidiana. As fases são orientações, não uma sequência rígida.

Um enquadre terapêutico previsível e funções profissionais claras Estabilização prática do sono, da nutrição, do uso de substâncias, da automutilação e do ritmo diário

Habilidades para reconhecer e tolerar emoções sem colapso ou escalada imediatos Trabalho relacional que preserve os limites e não crie dependência

Trabalho focado no trauma somente quando a pessoa puder participar com estabilidade suficiente Acompanhamento psiquiátrico e médico quando o diagnóstico, a medicação ou a saúde física assim o exigirem

Envolvimento familiar que apoie a segurança e a continuidade sem se sobrepor à pessoa em tratamento Um plano de longo prazo para relacionamentos, trabalho, identidade e apoio clínico local

O trabalho emocional intensivo não é evidência de cuidado eficaz. O ritmo deve refletir a capacidade da pessoa, e a terapia deve poder desacelerar, mudar de método ou retornar à estabilização sem apresentar essa decisão como fracasso.

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 TEPT complexo geralmente exige um trabalho contínuo além da residência. A transição deve identificar o enquadre terapêutico, o plano de risco, a responsabilidade pela medicação, os limites familiares, os gatilhos prováveis e os profissionais locais que possam dar continuidade sem reiniciar abruptamente a formulação clínica. O progresso pode incluir uma gama mais ampla de emoções toleráveis, limites mais estáveis, menos evitação motivada pela vergonha, menor uso de estratégias de enfrentamento prejudiciais, maior capacidade de reparar relacionamentos e escolhas menos orientadas pela ameaça antecipada.

07 / CONSIDERAR O PRÓXIMO PASSO

Considerar o próximo passo

O TEPT complexo é o mesmo que o TEPT?

Eles se sobrepõem, mas o TEPT complexo também inclui dificuldades persistentes na regulação emocional, no autoconceito e nos relacionamentos. É necessária uma avaliação qualificada, pois os sistemas diagnósticos e as apresentações semelhantes variam.

O TEPT complexo é causado apenas por traumas na infância?

Não. Pode ocorrer após traumas prolongados ou repetidos em diferentes fases da vida, especialmente quando as possibilidades de fuga ou apoio eram limitadas. Adversidades na infância podem ser relevantes, mas não são necessárias em todos os casos.

O TEPT complexo é o mesmo que um transtorno da personalidade?

Não. As características podem se sobrepor, e uma pessoa pode preencher os critérios para mais de uma condição. A avaliação deve evitar tanto falsas equivalências quanto a substituição automática de um rótulo por outro.

O tratamento exige reviver cada evento traumático?

Não. A terapia não exige um relato cronológico completo. O conteúdo, o método e o ritmo dependem dos objetivos, da preparação, da segurança e da formulação clínica.

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.