
**CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO
TRATAMENTO DE PACIENTES COM TRANSTORNO BIPOLAR**

**CONTRIBUTIONS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY IN THE
TREATMENT OF PATIENTS WITH BIPOLAR DISORDER**

Fernanda Oga Sato¹

RESUMO

O Transtorno Bipolar (TB) é uma condição psiquiátrica crônica caracterizada por variações extremas de humor, que comprometem significativamente a funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes. Embora o tratamento medicamentoso seja a base terapêutica, abordagens complementares como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) têm demonstrado benefícios relevantes. Este estudo tem como principal objetivo compreender de que forma a TCC pode contribuir na melhoria do quadro clínico e da qualidade de vida do paciente acometido por esse transtorno. Trata-se de uma revisão da literatura realizada a partir de publicações dos últimos dez anos, com base em artigos científicos, livros e manuais diagnósticos, como o DSM-5. Os resultados apontam que a TCC contribui positivamente ao favorecer o reconhecimento precoce de recaídas, a adesão ao tratamento, o enfrentamento de sintomas residuais e o desenvolvimento da autorregulação emocional. Conclui-se que a integração entre TCC e farmacoterapia representa uma estratégia eficaz e promissora, destacando-se a importância de abordagens personalizadas e estudos de longo prazo sobre a eficácia da intervenção em diferentes perfis de pacientes.

Palavras-chave: transtorno bipolar; terapia cognitivo-comportamental; tratamento; qualidade de vida.

ABSTRACT

Bipolar Disorder (BD) is a chronic psychiatric condition characterized by extreme mood swings that significantly impair patients' functionality and quality of life. Although pharmacological treatment is the therapeutic foundation, complementary approaches such as Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) have shown relevant benefits. This study aims to understand how CBT can contribute to the improvement of the clinical condition and quality of life of individuals affected by this disorder. It is a literature review based on publications from the last ten years, including scientific articles, books, and diagnostic manuals such as the DSM-5. The results indicate that CBT contributes positively by promoting early recognition of relapses, treatment adherence, management of residual symptoms, and the development of emotional

¹ Acadêmica de Psicologia da Universidade Unopar Pitágoras Anhanguera, Pós graduanda em PBE – Psicoterapias Baseadas em Evidências (Grupo PBE) e em Psicopatologia (Grupo PBE). Pedagoga formada pela Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) e Historiadora (Unicesumar) com Especialização em Cultura Afro-brasileira e Indígena (Faveni). Email: Fernanda-oga@hotmail.com.

self-regulation. It is concluded that the integration of CBT and pharmacotherapy represents an effective and promising strategy, highlighting the importance of personalized approaches and long-term studies on the effectiveness of the intervention in different patient profiles.

Keywords: bipolar disorder; cognitive-behavioral therapy; treatment; quality of life.

1 INTRODUÇÃO

O transtorno bipolar (TB) é uma condição psiquiátrica crônica que se manifesta por variações de humor, alternando entre episódios de mania, hipomania e depressão, o que afeta profundamente a vida pessoal, profissional e social dos indivíduos. Além dessas flutuações emocionais, pacientes com transtorno bipolar enfrentam comorbidades, como ansiedade, abuso de substâncias e problemas cardíacos, o que torna o manejo da doença mais desafiador. Como resultado, a qualidade de vida dos pacientes costuma ser comprometida, exigindo tratamentos eficazes que vão além do uso de medicamentos (Carvalho, 2024).

Dada a gravidade e complexidade do transtorno bipolar, é crucial que os pacientes recebam cuidados médicos especializados e abordagens terapêuticas apropriadas para garantir a estabilidade emocional e a funcionalidade. O tratamento precoce, a adesão ao acompanhamento médico e o entendimento dos fatores de risco são fundamentais para reduzir os impactos negativos da doença na vida dos pacientes e diminuir os riscos associados ao transtorno (Lopes, 2019).

A relevância deste estudo reside na necessidade de uma busca por intervenções terapêuticas eficazes no manejo do Transtorno Bipolar. Embora o tratamento medicamentoso seja indispensável na estabilização do humor, há uma crescente valorização de abordagens psicoterapêuticas complementares, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que têm demonstrado resultados positivos na redução da frequência e da intensidade dos episódios, bem como na melhoria da adesão ao tratamento e no enfrentamento de sintomas residuais.

Nesse sentido, este estudo se justifica por contribuir para a ampliação do conhecimento sobre as contribuições da TCC como adjuvante à medicação no tratamento de pacientes com Transtorno Bipolar, oferecendo subsídios para práticas clínicas mais integradas e eficazes. Além disso, ao abordar esta temática ainda em expansão na literatura brasileira, a pesquisa visa também estimular o debate acadêmico sobre as particularidades deste transtorno que o tornam

de difícil diagnóstico e tratamento devido a sua natureza cíclica, fomentando novas investigações nesta área da saúde mental.

Desta forma este estudo se propôs a responder como a terapia cognitivo comportamental pode contribuir no tratamento de pacientes com transtorno bipolar e tem como principal objetivo compreender de que forma a terapia cognitivo comportamental pode contribuir na melhoria do quadro clínico e da qualidade de vida do paciente acometido por esse transtorno.

2 DESENVOLVIMENTO

O transtorno bipolar, é um transtorno de humor caracterizado pela alternância entre episódios de mania ou hipomania e episódios de depressão maior, com impacto significativo na funcionalidade do indivíduo. O TB pode manifestar-se em duas apresentações: Tipo I, no qual os episódios maníacos são intensos, durando pelo menos 7 dias ou exigindo hospitalização, e podem causar grande prejuízo social e ocupacional, sendo seguidos por episódios depressivos com sintomas como tristeza profunda, perda de interesse e pensamentos suicidas (DSM-5, 2014).

E o tipo II, caracterizado por episódios maníacos mais leves, conhecidos como hipomania, que duram pelo menos 4 dias, não causando prejuízos tão severos, mas os episódios depressivos são semelhantes aos do transtorno bipolar I. Além disso, alguns pacientes apresentam "ciclagem rápida", com pelo menos 4 episódios por ano. O transtorno bipolar envolve uma interação de fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais, sendo crucial para o diagnóstico a observação clínica desses episódios (DSM-5, 2014).

De acordo com Palmas (2018), durante os episódios depressivos, é comum a presença de ansiedade, desânimo, pensamentos pessimistas, sentimento de culpa e inutilidade, baixa autoestima e redução da energia. Por outro lado, nos episódios de mania ou hipomania, manifestam-se aceleração do pensamento, sensação de grandiosidade, euforia, aumento de energia e disposição física, impulsividade, julgamento prejudicado, redução da necessidade de sono e, em casos mais graves, delírios e alucinações. Já os episódios mistos são caracterizados pela combinação simultânea de sintomas depressivos e manifestações de humor elevado.

O tratamento do Transtorno Bipolar apresenta maior complexidade devido à alternância entre episódios maníacos e depressivos. Nesse contexto, a principal meta terapêutica é a estabilização do humor. Para isso, é comum o uso de estabilizadores do humor, como lítio,

valproato e carbamazepina, que são amplamente utilizados na prevenção de episódios maníacos. Esses medicamentos auxiliam no controle das oscilações de humor e na redução da frequência das recaídas (Yatham *et al.*, 2018).

Pacientes com Transtorno Bipolar podem apresentar variações rápidas ou episódios mistos de humor, nos quais sintomas de mania e depressão se manifestam de forma simultânea ou em rápida alternância. Essas oscilações intensas afetam de maneira significativa a qualidade de vida, bem como o desempenho social, profissional e nos relacionamentos interpessoais. Por isso, identificar e avaliar corretamente os sinais clínicos do transtorno é fundamental para um diagnóstico assertivo e para a definição de um tratamento adequado. Geralmente, esse tratamento envolve uma abordagem integrada, que combina o uso de estabilizadores de humor, psicoterapia e mudanças no estilo de vida (Martinotti *et al.*, 2023).

O transtorno bipolar é particularmente desafiador de ser diagnosticado devido a esse padrão cíclico. Para realizar o diagnóstico, é necessário investigar de forma detalhada a história clínica do paciente com vistas a identificar episódios maníacos, hipomaníacos, depressivos e, em certos casos, episódios mistos. A distinção entre o transtorno bipolar e a depressão unipolar (transtorno depressivo maior) é crucial, uma vez que os tratamentos podem variar consideravelmente (Fernandes *et al.*, 2023).

Um estudo conduzido por Ramirez e Thompson (2019) destaca que a demora no diagnóstico do transtorno bipolar pode levar ao desenvolvimento de quadros clínicos mais graves e de manejo mais complicado, particularmente entre adolescentes e jovens adultos. Além disso, dados de estudos revelam que cerca de 60% dos pacientes inicialmente diagnosticados com depressão acabam sendo posteriormente identificados com transtorno bipolar, o que evidencia a frequência desse equívoco e ressalta a importância de instrumentos diagnósticos mais precisos e de profissionais capacitados e atualizados para manejá-los (Anderson *et al.*, 2017).

Conforme Penha *et al.* (2019), o transtorno bipolar pode ser uma doença potencialmente letal, cerca de 25% dos pacientes tentam o suicídio, sendo que aqueles que sofrem com mania mista, caracterizada pela coexistência de episódios maníacos e depressivos, parecem estar em maior risco de contemplar o suicídio, evidenciando a necessidade de tratamento médico e psicoterapêutico especializado com vistas a minimizar o potencial risco à vida e demais impactos negativos causados pelo transtorno.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica amplamente empregada no tratamento de diversos transtornos mentais e, mais recentemente, tem mostrado resultados positivos quando aplicada ao transtorno bipolar. Fundamentada no modelo teórico de Aaron Beck, a TCC tem como objetivo principal identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais que impactam negativamente as emoções e os comportamentos dos indivíduos. Especificamente no tratamento do transtorno bipolar, essa terapia busca oferecer ferramentas para o manejo do estresse, facilitar a detecção precoce de episódios de oscilações de humor através de ferramentas de automonitoramento por exemplo, e incentivar a continuidade do uso de medicação, aspectos fundamentais para alcançar e manter a estabilidade clínica (Carvalho *et al.*, 2024).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (2021) estudos confirmaram que tratamentos combinados — envolvendo abordagens farmacológicas e psicossociais — são mais eficazes do que intervenções isoladas. Por exemplo, a combinação de TCC com estabilizadores de humor resultou em melhora clínica em mais de 60% dos casos analisados, enquanto a medicação isolada alcançou 40%.

A psicoeducação é um dos recursos utilizados na Terapia Cognitivo-Comportamental, e se destaca como um elemento fundamental para promover a adesão ao tratamento e evitar a cronificação do Transtorno Bipolar. Essa abordagem visa envolver o paciente ativamente no processo terapêutico, incentivando o desenvolvimento da autonomia no manejo dos sintomas e na construção de estratégias eficazes para prevenir recaídas. Além disso, contribui para o comprometimento do indivíduo com as orientações clínicas, como o uso adequado da medicação, a participação na psicoterapia e a adoção de mudanças nos hábitos e comportamentos (Garcia, 2022).

Um dos principais mecanismos pelos quais a TCC contribui para a melhoria da qualidade de vida é o desenvolvimento da habilidade de identificar precocemente os sinais de mania e depressão. Estudos indicam que os pacientes que passaram por intervenções com TCC demonstraram maior capacidade de reconhecer os primeiros indícios de oscilações de humor, o que favoreceu a diminuição da intensidade e da duração dos episódios bipolares. Essa abordagem preventiva possibilitou uma menor necessidade de hospitalizações e promoveu ganhos na funcionalidade social e no desempenho ocupacional (Carvalho *et al.*, 2024).

As intervenções psicológicas mostram-se eficazes quando atuam na modulação de aspectos relacionados ao Transtorno Bipolar, especialmente no que diz respeito aos

comportamentos, percepções, dificuldades de autorregulação e controle cognitivo. A interação entre alterações cognitivas e a vulnerabilidade do humor contribui para a ocorrência de instabilidade emocional, marcada por respostas afetivas intensas, desproporcionais e prolongadas frente a situações estressantes (Neves *et al.*, 2016).

Conforme Fernandes *et al.* (2023), a psicoeducação e a personalização do tratamento em consonância com sintomas atípicos ou demandas individuais são estratégias relevantes a serem levadas em conta. A continuidade do tratamento, aliada à adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física, um sono de qualidade e uma alimentação equilibrada, pode potencializar os efeitos das intervenções terapêuticas e contribuir para a melhoria geral da qualidade de vida dos pacientes. Portanto a integração entre a medicação e as intervenções psicossociais mostra-se como uma abordagem eficaz, contribuindo positivamente para o curso clínico e o prognóstico do transtorno.

Dessa forma, o tratamento do transtorno bipolar demanda uma abordagem integrada e multidisciplinar. A associação entre o uso de medicações adequadas, acompanhamento psicoterapêutico e adoção de hábitos de vida mais saudáveis tem se revelado a estratégia mais eficaz para favorecer o bem-estar dos pacientes, minimizar as chances de recaídas e contribuir para a estabilidade emocional (Carvalho *et al.*, 2025). Além disso, a aceitação do diagnóstico por parte do paciente, assim como o suporte social disponível, são elementos cruciais que favorecem a adesão ao tratamento e aumentam suas chances de sucesso, e a psicoterapia torna-se uma importante aliada no alcance desses objetivos (Duarte; Cardim, 2021).

Apesar dos avanços obtidos até o momento, ainda há obstáculos importantes a serem superados. Entre eles, destaca-se a carência de pesquisas que avaliem os efeitos de longo prazo das terapias no tratamento do transtorno bipolar, especialmente considerando diferentes faixas etárias e a presença de comorbidades específicas. Além disso, a personalização das intervenções terapêuticas de acordo com o perfil genético e psicobiológico dos pacientes permanece como uma área promissora de estudo, sobretudo com o progresso de tecnologias diagnósticas, como os testes genéticos e a identificação de biomarcadores (Carvalho *et al.*, 2025).

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa foi conduzida por meio de uma Revisão de Literatura, que segundo Brizola e Fantin (2016) trata-se da reunião e análise crítica de ideias de diferentes autores sobre

um tema específico, sendo uma etapa é essencial para direcionar o pesquisador ao verdadeiro objeto de estudo, evitando distrações com questões secundárias. A revisão pode servir tanto como base para orientar o pesquisador quanto como parte integrante do próprio trabalho.

A pesquisa foi realizada a partir de uma busca nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo. Foram selecionadas publicações dos últimos 10 anos, com o objetivo de identificar possíveis mudanças e tendências relevantes ao longo do tempo, permitindo uma compreensão mais ampla do tema, alinhada ao contexto contemporâneo.

A escolha desse recorte temporal também se justifica pela publicação da versão em português do DSM-5, em 2014, que trouxe mudanças relevantes no diagnóstico do Transtorno Bipolar, como a introdução do especificador “com características mistas”, a inclusão de episódios induzidos por antidepressivos e novos especificadores clínicos e também reposicionou o transtorno entre os do espectro da esquizofrenia e depressivos, ajustando os critérios para maior precisão diagnóstica.

As fontes utilizadas incluíram o DSM-5, além de livros e artigos científicos. As palavras-chave utilizadas na pesquisa foram: transtorno bipolar, terapia cognitivo-comportamental, tratamento, qualidade de vida.

7

CONCLUSÃO

Diante do exposto conclui-se que o transtorno bipolar é um transtorno mental crônico e multifacetado, caracterizado por intensas flutuações de humor que comprometem significativamente a vida social, profissional e emocional dos indivíduos. Diante dessa complexidade, torna-se essencial a adoção de uma abordagem terapêutica integrada, que combine o uso de estabilizadores de humor com intervenções psicossociais, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a fim de promover uma melhora global na qualidade de vida dos pacientes.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode contribuir de maneira significativa no tratamento do transtorno bipolar ao atuar como uma abordagem complementar ao uso do medicamento. Por meio de técnicas como automonitoramento dos sintomas, reestruturação de pensamentos disfuncionais e psicoeducação, a TCC auxilia o paciente a reconhecer sinais precoces de recaída, lidar com situações estressantes, aderir ao tratamento medicamentoso e desenvolver estratégias eficazes de enfrentamento.

Além disso, ao fortalecer a autorregulação emocional e ampliar a compreensão sobre o transtorno, essa abordagem contribui para reduzir a frequência e intensidade dos episódios de humor, promover maior estabilidade emocional e melhorar a qualidade de vida nos âmbitos pessoal, social e profissional.

Apesar dos avanços terapêuticos observados, ainda existem lacunas importantes, como a escassez de estudos que avaliem os efeitos de longo prazo da TCC em diferentes perfis de pacientes e contextos clínicos. A personalização das intervenções, levando em conta fatores genéticos, comorbidades e características psicobiológicas, representa uma promissora direção para pesquisas futuras.

Portanto, reforça-se a importância de um olhar clínico atento e sensível às particularidades de cada caso, aliado a uma prática terapêutica atualizada e baseada em evidências. Investir em abordagens multidisciplinares e individualizadas não apenas potencializa os resultados do tratamento, como também promove a autonomia, a funcionalidade e o bem-estar global do indivíduo, contribuindo para uma vida mais estável e satisfatória mesmo diante dos desafios impostos pelo transtorno.

Desta forma, este trabalho contribui para o avanço do conhecimento científico ao evidenciar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como parte fundamental no tratamento do transtorno bipolar. Ao reunir dados atualizados e uma base teórica consolidada, reforça-se o papel da TCC na redução dos sintomas, na estabilidade emocional e na melhora da qualidade de vida dos pacientes. Além disso, a pesquisa incentiva reflexões sobre a personalização terapêutica e a necessidade de estudos de longo prazo, fortalecendo o vínculo entre a prática clínica e a produção científica em saúde mental.

8

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.

ANDERSON, J., Brown, R.; Martinez, H. Diagnostic accuracy in bipolar disorder: A systematic review. **Journal of Mental Health**, 26(4), 389–400, 2017.

BRIZOLA, Jairo; FANTIN, Nádia. Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. **Revista de Educação do Vale do Arinos-RELVA**, v. 3, n. 2, 2016.

CARVALHO, Natália Rodrigues de *et al.* Impacto da terapia cognitivo-comportamental na qualidade de vida de pacientes com transtorno bipolar: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 10, p. 623-632, 2024.

DUARTE, A. L.; CARDIM, M. M. Transtorno bipolar, relações Interpessoais e afetividade de indivíduos acometidos pela doença. **Revista de Pesquisa e Prática em Psicologia (UFSC)**, 2021.

FERNANDES, Thalita Baptisteli *et al.* Transtornos do Humor: Depressão e Transtorno Bipolar: Uma análise dos sintomas, diagnóstico e opções de tratamento para transtornos de humor, como a depressão e o transtorno bipolar. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 173-187, 2023.

GARCIA, B. N.; MELGAÇO, T. R. P.; TRAJANO, A. G. Perspectivas epidemiológicas, clínicas e terapêuticas do transtorno bipolar em comorbidade com o uso de drogas: revisão de literatura em língua portuguesa. **Revista Debates em Psiquiatria**, 2022.

LIMA, I. M. M.; MICHELS, M. S.; NEUFELD, C. B.; CALLEGARO, M. M.; MALLOY-DINIZ, L. F. Interfaces entre a terapia cognitivo-comportamental e a neuropsicologia na prática clínica. *In: Malloy-Diniz, L. F.; Mattos, P.; Abreu, N.; Fuentes, D. (org.). Neuropsicologia: aplicações clínicas.* Alegre: Artmed, 2016. p. 343-356.

LOPES, Gabriel César Dias. Bipolaridade X Transtorno dissociativo de personalidades múltiplas: diferenças além da semântica: bipolaridade x transtorno dissociativo de personalidades múltiplas: diferenças além da semântica. **CPAH Science Journal of Health**, v. 2, n. 2, 2019

MARTINOTTI, G. *et al.* Treating bipolar depression with esketamine: Safety and effectiveness data from a naturalistic multicentric study on esketamine in bipolar versus unipolar treatment-resistant depression. **Bipolar disorders**, v. 25, n. 3, p. 233–244, 2023.

NEVES, F. S.; LIMA, I. M. L.; MALLOY-DINIZ, L. F. Tratamento psicoterápico do transtorno bipolar. *In: KAPCZINSKI, F.; QUEVEDO, J. (org.). Transtorno bipolar: teoria e prática.* Porto Alegre: Artmed, 2ª Ed. 2016. p. 322-350.

PENHA, Saulo Rodrigues Lima Neuenschwander *et al.* Os efeitos adversos causados pelo uso do carbonato de lítio em pacientes com transtorno bipolar afetivo: uma revisão da literatura: uma revisão da literatura. **Revista de Patologia do Tocantins**, v. 6, n. 2, p. 65-69, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health atlas 2021.** Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>. Acessado em: 17 mar. 2025.

YATHAM, L. N. *et al.* Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) and International Society for Bipolar Disorders (ISBD) 2018 Guidelines for the Management of Patients with Bipolar Disorder. **Bipolar Disorders**, v.20, n. 2, p. 97-170, 2018.