

TRANSTORNO BIPOLAR E O TRATAMENTO NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

HUBNER, Francielle Louise Maia.¹
CORRÊA, Rafael.²

RESUMO

O Transtorno Bipolar chega a atingir 140 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo que, quando não tratado, pode ser uma das causas de incapacidade. O objetivo do estudo de caso é apresentar o manejo clínico de um paciente que apresentou Transtorno Bipolar a partir da abordagem Cognitivo Comportamental. O paciente apresentou uma condição de sintomas ansiosos, dificuldade de adaptação a medicação, assim como, problemas de organização que estavam influenciando no funcionamento familiar e profissional. Contudo, a paciente não estava apresentando episódios maníacos recentes. E através da conceitualização cognitiva identificando os pensamentos, sentimentos e comportamentos disfuncionais, buscou-se fortalecer a capacidade de resolução de problemas trabalhando a autonomia no manejo do quadro, resultando em menores índices de recaídas. Desta forma, conclui-se que a abordagem Cognitivo-Comportamental proporcionou uma melhora clínica significativa ao paciente.

PALAVRAS-CHAVE: Transtorno Bipolar, Psicologia Clínica, Terapia Cognitivo Comportamental.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtorno Mentais (APA, 2014), o Transtorno Bipolar é descrito por alterações de humor que se manifestam com episódios depressivos, hipomaníacos e maníacos em diferentes graus de intensidade, sendo entendido como Tipos I e II. O diagnóstico de Transtorno Bipolar Tipo I diferencia-se do Tipo II pela presença de episódio anterior de mania. Além disso, a média de idade para início do primeiro episódio é de cerca de 18 anos para Transtorno Bipolar Tipo I e de 25 anos para o Tipo II. Sendo um transtorno crônico, que possui forte preponderância ligado ao histórico familiar e a herança genética (APA, 2014).

Os prejuízos no funcionamento social, profissional e familiar do paciente com Transtorno Bipolar são significativos, e há possibilidade de aumento na recorrência precoce da doença quando apresentado sintomas depressivos residuais. Ademais, os pacientes com sintomas depressivos

¹Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Assis Gurgacz. e-mail: flmhubner@minha.fag.edu.br

² Docente no Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Assis Gurgacz. e-mail: rscorreia@fag.edu.br

recorrentes, muitas vezes têm comprometimento cognitivo, o que afeta significativamente nas relações interpessoais (BARLOW, 2016).

Desta forma, com intenção de esclarecer o transtorno e as implicações técnicas associadas ao acompanhamento terapêutico na Terapia Cognitivo-Comportamental para o Transtorno Bipolar, o estudo dispõe-se a trazer o manejo clínico de um paciente que apresentou Transtorno Bipolar a partir da abordagem Cognitivo Comportamental

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O Transtorno Bipolar pode ser entendido como uma desregulação aguda do afeto ou do estado de humor. A pessoa em um episódio maníaco tem humor eufórico, expansivo ou irritável, um maior gasto de energias, comportamento de risco, fala mais acelerada, fuga de ideias e redução da necessidade de sono, assim como desempenho cognitivo alterado (distratibilidade, autoestima inflada), recorrendo por mais de uma semana (APA, 2014).

Um episódio maníaco deve ser diagnosticado a partir de manifestações significativas de prejuízos no funcionamento do indivíduo, afetando a vida profissional, social ou conjugal do mesmo. Já em episódio hipomaníaco, os sintomas apresentados são os mesmo, só que em intensidade menor, com duração mais curta (APA, 2014).

Os episódios depressivos também estão presentes no Transtorno Bipolar, através da manifestação de sintomas de humor deprimido/melancólico, perda de interesse ou prazer por todas atividades habituais, alteração no apetite, sono excessivo, retardo psicomotor, fadiga ou perda de energia, sentimento de culpa ou inutilidade e pensamentos autodestrutivo, em um período de pelo menos duas semanas (APA, 2014).

De acordo com Berk (2011) esse transtorno, implica em consequências muito maiores do que as alterações de humor, se caracteriza por episódios onde o pensamento, as emoções e o comportamento de uma pessoa altera visivelmente durante um período significativo, encontrando-se distorcidos, o que afeta consideravelmente a qualidade de vida de quem possui o transtorno, além de acarretar prejuízos também para os que vivem à sua volta. O Ministério da Saúde expõe que o Transtorno Bipolar chega a atingir 140 milhões de pessoas no mundo todo, sendo um transtorno que quando não é tratado regularmente pode ser uma das causas de incapacidade (BRASIL, 2022).

Visto as consequências causadas pelo transtorno, é imprescindível o acompanhamento clínico psiquiátrico e psicológico. A Terapia Cognitivo-Comportamental tem demonstrado bons resultados quando associada a uso de medicações, sendo que, no processo psicoterápico o foco é aumentar a adesão ao tratamento, identificar e reduzir sintomas residuais, assim como, trabalhar a prevenção de recaídas. A intervenção contribui para que o paciente diminua possíveis períodos de hospitalizações, melhore o desempenho em atividades sociais, laborativas e também consiga aumentar a capacidade de lidar com as recorrentes situações estressantes (KNAPP *et al*, 2004).

Beck expõe que a Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem estruturada, orientada por objetivos ao qual enfatiza colaboração e participação ativa do paciente para que possa alcançar os objetivos especificados, além disso, dispõem de um caráter psicoeducativo (BECK, 2021). Desse modo, a Terapia Cognitivo-Comportamental busca ensinar ao paciente com Transtorno Bipolar o funcionamento e os conceitos da terapia, conscientizando sobre o tratamento, desmistificando ideias distorcidas e preconceitos sobre o transtorno, melhorando assim a adesão ao tratamento farmacológico, proporciona também a regulação emocional e o manejo do estresse, assim como, detecção precoce de novos episódios depressivos e maníacos (BASCO, 2009).

Para isso, as técnicas utilizadas no tratamento da TCC são: monitoramento de humor/gráfico de humor, registro de pensamentos disfuncionais, questionamento socrático, resoluções de problemas, treinamento de habilidades sociais, seta descendente, psicoeducação, reestruturação cognitiva e prevenção de recaídas (BASCO, 2009).

Além disso, o paciente precisa de suporte ativo de familiares durante o tratamento, sendo essencial ter uma rede de apoio, pois, durante o processo psicoterápico o envolvimento de pessoas próximas auxilia na eficácia clínica, servindo como assistência, sendo favorável familiares participarem sempre que necessário junto ao terapeuta e ao paciente para que possa alcançar os melhores resultados clínicos (SUDAK, 2012).

Portanto, a Terapia Cognitivo-Comportamental tem como objetivo melhorar adesão ao tratamento, buscando psicoeducar o paciente sobre o transtorno, sobre as emoções, os pensamentos e os comportamentos que mantêm o transtorno, visando assim, monitorar humor para que seja possível identificar e melhorar as flutuações dos sintomas maníacos e depressivos, bem como estratégias para modificação desse padrão, realizando a reestruturação cognitiva (BASCO, 2009).

Em suma, estudos clínicos com pacientes bipolares demonstraram resultados favoráveis a partir da abordagem Cognitivo-Comportamental. Sendo assim, o estudo demonstra o manejo clínico de um paciente que apresentou Transtorno Bipolar a partir da abordagem Cognitivo Comportamental.

3. METODOLOGIA

Estudo de caso de um paciente com Transtorno Bipolar tipo I, apresentando em demanda inicial a presença de sintomas ansiosos, dificuldade de adaptação a medicação, assim como, problemas de organização e de rotina que estava influenciando no funcionamento familiar e profissional. Contudo, a paciente não estava apresentando episódios maníacos recentes. Os atendimentos foram realizados na abordagem Cognitivo-Comportamental através da conceitualização cognitiva identificando os pensamentos, sentimentos e comportamentos disfuncionais, buscou-se fortalecer a capacidade de resolução de problemas trabalhando a autonomia no manejo do quadro, para assim, melhorar os índices de recaídas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Terapia Cognitivo-Comportamental demonstrou evidência positivas para o tratamento do Transtorno Bipolar, sendo que o processo permitiu ao paciente entender a doença, desmistificá-la e melhorar a adesão farmacológica. Por se tratar de um quadro crônico, é essencial o acompanhamento e controle contínuo, visto que há influências diretas de fatores psicossociais, familiares e laborais, tendo importantes consequências na qualidade de vida. Os procedimentos e as técnicas utilizadas no tratamento estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1- Cronograma das sessões.

Sessão	Objetivo da sessão	Técnicas utilizadas
1	Coleta de dados, entender demanda	Entrevista, avaliação inicial
2	Coleta de dados, definindo objetivos terapêuticos	Entrevista e psicoeducação do modelo cognitivo
3	Elaboração da conceitualização cognitiva	Entrevista e psicoeducação do modelo cognitivo
4	Conceitualização cognitiva	Compartilhamento de conceitualização e psicoeducação
5	Psicoeducação sobre o transtorno TB	Explicação sobre o transtorno

6	Psicoeducação sobre o controle de ansiedade e sobre o TB	Explicação sobre o transtorno
7	Psicoeducação para controle de ansiedade	Explicação sobre a Técnica A.C.A.L.M.E-S.E

Fonte: elaborado pelos autores.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo de caso descreveu o manejo do caso de um paciente com Transtorno Bipolar na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, abordagem que proporcionou uma melhora clínica significativa ao paciente.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5ª Edição. Texto revisado. Porto Alegre: Artmed; 2014.
- BASCO, M. R. **Terapia cognitivo-comportamental para transtorno Bipolar**: Guia do terapeuta. 2. Ed. Porto Alegre, 2009.
- BARLOW, D. H. **Manual clínico dos transtornos psicológicos**: Tratamento passo a passo. 5. Ed. Artmed. Porto Alegre, 2016.
- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental**: teoria e prática. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa ; revisão técnica: Paulo Knapp. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- BERK, L. **Guia para cuidadores de pessoas com transtorno bipolar**. São Paulo: Segmento Farma, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Dia Mundial do Transtorno Bipolar, 2022. Disponível em <<https://bvsmis.saude.gov.br/>> Acesso em 18/09/22.
- Knapp P. (Org.). **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed; 2004.

LOPES, F. L. **Transtorno Bipolar do Humor na atualidade:** resultados preliminares de um centro especializado em transtornos afetivos. Universidade Federal da Bahia. Faculdade de Medicina da Bahia, 2012.

OLIVEIRA, R. R.; KUHN, D.; RIGOLI, M. M.; BÜCKER, J. Contribuições e principais intervenções da terapia cognitivo comportamental no tratamento do transtorno bipolar. **Aletheia** v.52, n.2. Dez, 2019.

VIEIRA, T. C.; MARQUES, E. L. L. **Possíveis estratégias e técnicas de manejo para o transtorno Bipolar na Perspectiva Cognitivo comportamental.** Belo Horizonte/MG, 2016.

SUDAK, D. M. **Combinando terapia cognitivo-comportamental e medicamentos:** uma abordagem baseada em evidências. Porto Alegre: Artmed, 2012.