



ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE INSTABILIDADE AFETIVA EM ADULTOS COM TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR

LUANA NOVAES DE ALMEIDA; FERNANDA GOUVÊA CAMPOS; IGOR DA SILVA DE PAULA; MATEUS ROSA MARTINS; VALENTINA DIAS NETO MARTINS GUIMARÃES

Introdução: O Transtorno Afetivo Bipolar (TAB) é uma condição psiquiátrica crônica, caracterizado por episódios recorrentes de humor que exigem um manejo eficaz para prevenir recaídas e melhorar a função psicossocial. É essencial combinar tratamentos farmacológicos com abordagens psicoterápicas. Assim, destacam-se terapia cognitivo-comportamental, familiar e psicoeducação em grupo. Essas abordagens têm demonstrado eficácia no controle das crises e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. **Objetivo:** Explorar as estratégias eficazes para prevenir episódios de instabilidade em adultos com TAB, destacando abordagens psicoterápicas inovadoras e tratamento farmacológico. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura com busca na base de dados PubMed, com descritores “prevention” e “bipolar disorder”, em um recorte temporal de cinco anos, abrangendo artigos publicados de 2019 a 2024. Foram encontrados 75 resultados, dos quais 4 foram selecionados para análise após critérios de inclusão e exclusão. **Resultados:** O tratamento de longo prazo com medicamentos, como antipsicóticos de segunda geração, lítio e anticonvulsivantes, é eficaz na prevenção de novos episódios de humor. Entretanto, a escolha do medicamento deve considerar a polaridade do episódio índice e a resposta individual do paciente. Além disso, a cariprazina na manutenção e prevenção do Transtorno Bipolar I (TB-I) revelou taxas de recaída de apenas 17,9% para 3mg/dia, porém, embora segura e bem tolerada, não foi superior ao placebo. Também constatou-se que tratamentos manualizados reduzem em 44% as taxas de recorrência de crises. Psicoeducação em formato grupal e familiar mostrou-se mais eficaz do que em formato individual. Ademais, terapias cognitivo-comportamental, familiar/conjunta e interpessoal também demonstraram eficácia na estabilização de sintomas depressivos. Outro estudo randomizado avaliou duas terapias para prevenir recaídas em TB-I e TB-II. A Terapia Cognitivo-Comportamental Estruturada (SEKT) e a Terapia de Suporte (FEST) foram igualmente eficazes. No entanto, pacientes com TB-II apresentaram maior taxa de recaída (61%) quando tratados com SEKT. **Conclusão:** A partir desta revisão, destaca-se a importância de abordagens personalizadas, considerando o tipo de TB, fatores de risco individuais e comorbidades. A psicoeducação e terapias específicas são fundamentais para prevenir recaídas. Novos estudos são necessários para avaliar a eficácia a longo prazo dessas abordagens.

Palavras-chave: **BIPOLARIDADE; ESTABILIZAÇÃO; HUMOR**