



## COM O PASSAR DOS ANOS, OS HOMENS TORNAM-SE MAIS CALMOS...

VERDADE  MITO

Se é capaz de reconhecer que ferve em pouca água, já é um sinal. Procure ajuda especializada, faça *yoga*... ou o que o acalmar. Se não, só lhe resta agarrar nos seus pertences e viver isoladamente num monte alentejano e esperar que a idade o torne mais brando. Segundo a Dra. Alexandra Gago da Câmara, "embora cada indivíduo funcione de forma diferente, à medida que os homens vão avançando na idade, tendem a desenvolver comportamentos mais calmos associados a um aumento dos índices de racionalização dos acontecimentos de vida, com uma subsequente diminuição dos comportamentos impulsivos fomentadores das manifestações de agressividade e dos ataques de fúria".

Contudo, não se iluda, se não tiver vontade, não espere milagres. Ainda de acordo com a psicóloga, "em situações em que o indivíduo se comportou de uma forma agressiva ao longo de todo o seu percurso de vida, não tendo adquirido competências para o controlo da mesma, tenderá a manter os seus padrões de funcionamento. Por seu lado, as perturbações da personalidade, a doença mental e os hábitos de consumo de álcool ou estupefacientes, são igualmente potenciadores da manutenção da agressividade, independentemente da idade".

## O ESTÔMAGO RUGE MAIS QUE VOCÊ...

VERDADE  MITO

Não são só as crianças que fazem birra quando têm sono ou fome. Também os adultos podem atingir níveis de maior agressividade quando dominados pela fome. De acordo com investigações da Universidade de Cambridge (Reino Unido), a fome pode ser prejudicial à nossa capacidade de controlo dos estados de espírito. A equipa que participou nesta investigação estabeleceu um vínculo entre os baixos níveis de serotonina, uma substância química do cérebro, e a agressividade. Ao que parece, para além das substâncias cerebrais, um indivíduo com fome sente desconforto e qualquer problema físico ou psicológico pode desencadear irritabilidade. A sensação é-lhe familiar? Da próxima vez que se satisfizer com uma boa refeição, verifique se não ficou com muito melhor humor... MH

tanto biológicas como culturais associadas à origem e manifestação da agressividade feminina e masculina. As diferenças biológicas estarão associadas aos níveis de testosterona, que existem em maior quantidade nos homens, estando esta hormona associada à manifestação de comportamentos agressivos. Estes comportamentos poderão estar igualmente correlacionados com os níveis de serotonina (um neurotransmissor que transmite sinais entre os neurónios), existente em ambos os sexos", explica a psicóloga clínica, referindo ainda a importância dos factores sociais, salientando a diferença de papéis exercida pelos homens e pelas mulheres ao longo dos tempos. "Desde épocas remotas, as funções da mulher estavam muito associadas a tarefas caseiras, enquanto que os homens 'saíam' para caçar. Deste modo pode-se associar o aspecto social e cultural, como um modulador da manifestação deste tipo de comportamentos. A tendência cada vez maior para uma paridade e igualdade de géneros poderá ser, por seu lado, um indicador de uma menor 'contenção social' por parte do sexo feminino, com um aumento da expressão da agressividade".

## SOFRE DE ATAQUES DE FÚRIA?

### PRESTE ATENÇÃO AOS CONSELHOS DO DR. FERNANDO ANTÓNIO MAGALHÃES E TOME NOTA DE ALGUMAS TÉCNICAS PARA CONTROLAR OS SEUS ATAQUES DE FÚRIA (ANTES QUE SEJA TARDE):

- Reconhecer, escrever e identificar os pensamentos negativos e catastróficos que precedem a raiva ("não aguento mais", "estão a atacar-me", etc.). Existem alguns estímulos que funcionam como gatilhos porque fazem disparar a raiva, por exemplo, frases, pessoas, situações, etc. Procurar lembrar-se do que estava a pensar quando sentiu raiva.
- Respirar lenta e pausadamente, onde o ar entra pelo nariz e sai lentamente pela boca, durante vários minutos até sentir o coração a abrandar.
- Reconhecer os sinais que podem indicar um ataque de raiva (coração a bater rápido, mãos suadas, corpo tenso, sensação de perigo eminente). Nesta altura, lembrar-se que não é preciso lutar nem fugir de ninguém e que o cérebro emocional está a produzir uma reacção desproporcional em relação à realidade! (a menos que exista um perigo de vida real, o que é muito raro).
- Realizar exercício aeróbio regularmente como forma de gerir a ansiedade e de produzir um relaxamento natural do corpo.
- Ter actividades gratificantes com amigos e família.
- Dormir as horas de sono necessárias.
- Aprender técnicas para lidar com a ansiedade, com a incerteza e com a necessidade de controlo.
- Usar o humor, ouvir música relaxante e descontraída.
- Manter práticas que promovam uma boa auto-estima.