



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Comportamento Agressivo

Guia de Autoajuda - Estudantes



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval ao seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos seus autores. A Comissão Europeia não se responsabiliza pelo conteúdo desta publicação.

COMPORTAMENTO AGRESSIVO: COMO LIDAR COM O PROBLEMA

O que é um comportamento agressivo?

Um comportamento agressivo é um comportamento que vai para além das normas sociais aplicáveis, como por exemplo: causar danos, dor, magoar pessoas ou estragar objetos. É um comportamento que se baseia em atitudes ou emoções negativas, como por exemplo: raiva, revolta, hostilidade, desejo de destruir, frustração. O comportamento agressivo de um estudante aparece frequentemente como resposta ao fracasso e é uma forma de descarregar a frustração e a raiva.

As manifestações de agressão física dirigidas ao docente ou a outros estudantes são muito raras, sendo mais comuns as manifestações de agressão verbal ou agressão dirigida a objetos, como: levantar a voz, usar palavras vulgares/ofensivas e gestos inapropriados, atirar uma bolsa ao chão, bater com o punho numa mesa, pontapear/bater em cadeiras ou rasgar um trabalho com nota negativa.

Os seguintes sinais ou sintomas podem sugerir que o seu comportamento está a ser agressivo:

Comportamentais:

- ✓ Destruição de bens
- ✓ Exclusão de terceiros
- ✓ Dificuldade em se acalmar depois de um comportamento agressivo
- ✓ Insultos
- ✓ Empurrões de pessoas ou objetos
- ✓ Provocações contra uma pessoa ou um grupo de pessoas
- ✓ Gritos

Físicos:

- ✓ Respiração acelerada
- ✓ Punhos cerrados
- ✓ Pele ruborizada
- ✓ Aumento da temperatura corporal
- ✓ Aumento do batimento cardíaco
- ✓ Suor
- ✓ Ranger dos dentes
- ✓ Músculos tensos
- ✓ Cefaleia de tensão

Cognitivos:

- ✓ Sentir uma espécie de “apagão” quando se está zangado
- ✓ Incapacidade de pensar com clareza
- ✓ Pouca capacidade para tomar decisões
- ✓ Concentração apenas nos problemas
- ✓ Dificuldades de concentração

Emocionais:

- ✓ Mudanças de humor súbitas
- ✓ Ressentimento
- ✓ Agitação
- ✓ Irritação
- ✓ Grau de tolerância baixo

FORMAS DE LIDAR COM COMPORTAMENTOS AGRESSIVOS

Para saber lidar com comportamentos agressivos, é necessário identificar a sua base, por exemplo:

- ✓ Angústia, fadiga psicológica
- ✓ Problemas familiares
- ✓ Dificuldades no relacionamento com outros
- ✓ Stress laboral ou escolar
- ✓ Características individuais de personalidade
- ✓ Experiências de vida

Como lidar com a própria raiva e comportamento agressivo?

- ✓ Falar com uma pessoa de quem se gosta sobre as questões que lhe provocam agressividade e irritação.
- ✓ Aprender a evitar situações frustrantes através de mudanças no estilo de vida.
- ✓ Entender e aprender a gerir as suas próprias respostas emocionais e autocontrolo.
- ✓ Se sentir que perdeu o controlo ou que a sua atitude afeta negativamente a sua vida ou as suas relações, considere a possibilidade de procurar ajuda psicológica.

Que comportamento adotar quando se está a ser alvo da agressão de outra pessoa?

- ✓ Manter a calma e controlar as emoções.
- ✓ Manter uma distância física de segurança em relação ao agressor.
- ✓ Não fazer movimentos súbitos e mostrar as mãos abertas.
- ✓ Se estiver a falar com uma pessoa agressiva, fazê-lo com a maior firmeza possível, mas sem levantar a voz.
- ✓ Não julgar nem criticar.
- ✓ Utilizar frases curtas e claras.
- ✓ Não se colocar em perigo fisicamente para tentar neutralizar a pessoa agressiva.
- ✓ Se sentir que, em resultado do comportamento de alguém, a sua saúde ou vida, ou as de terceiros, estão em perigo, afaste-se e peça ajuda imediatamente.

Que comportamento adotar numa situação em que se é testemunha de um ato de agressão contra outra pessoa?

- ✓ Dirigir-se à pessoa atacada verbalmente e começar a falar de um assunto neutro, como atividades lúdicas, meteorologia, ida a um concerto, etc. Dizer à pessoa atacada, por exemplo, “Agora temos de ir para a aula, vem comigo porque estamos atrasados”. Assim o agressor fica convencido de que a pessoa que está a atacar não está sozinha, que pode contar com a ajuda de outra pessoa. Depois das suas palavras dirigidas à pessoa atacada, afastem-se juntos, se possível.
- ✓ Se houver agressão física, peça ajuda logo que possível.

CONTACTOS ÚTEIS

1) Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APsi-UMinho)

<https://apsi.uminho.pt/>

Braga:

Escola de Psicologia

Universidade do Minho

Campus de Gualtar

4710-057 Braga

Telefone (351) 253 604 245 | (351) 253 604 681

E-mail apsi@psi.uminho.pt

Horário de funcionamento e atendimento

2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

Guimarães:

Antiga Estação da CP

Av. D. João IV

4810-534 Guimarães

Telefone (351) 253 512078

E-mail apsigmr@psi.uminho.pt

Horário de funcionamento e atendimento

2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

2) Apoio Psicológico dos Serviços de Ação Social da Universidade do Minho

Braga:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas

Presencialmente: Centro Médico de Gualtar

Telefone (351) 253 601490

E-mail enfermaria@sas.uminho.pt

Horário das consultas de apoio psicológico: 2ª/3ª/5ª/6ª feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

Guimarães:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas

Presencialmente: Gabinete Médico de Azurém

Telefone (351) 253 510626

E-mail psicologia@sas.uminho.pt

Horário das consultas de apoio psicológico: 4ª feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

3) Botão “ASK for HELP”/“PEDIR AJUDA”:

https://www.sosdigital.uminho.pt/pt/SOSDigital/Paginas/ASK%20for%20HELP_PEDIR%20AJUDA.aspx

REFERÊNCIAS

- ✓ Archer, J., & Coyne, S. M. (2005). An integrated review of indirect, relational, and social aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 212-230. doi: 10.1207/s15327957pspr0903_2
- ✓ Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 20-25. doi: 10.1177/0963721411429451
- ✓ Leenaars, L., & Rinaldi, C. M. (2010). Male and female university students' experiences of indirect aggression. *Canadian Journal of School Psychology*, 25, 131-148. doi: 10.1177/0829573509350062
- ✓ Farnicka, M., Liberska, H., Niewiedział, D. (2016). *Psychology of aggression. Selected problems*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- ✓ Krahe, B. (2001). *Aggression*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.