

DESCODIFICANDO A RELAÇÃO ENTRE AS EMOÇÕES E A VIOLAÇÃO SEXUAL

Alex Franklin Lo

Professor Visitante, Escola de Direito, Universidade Panamericana, Hong Kong

Resumo: Observando muitos casos reais de Hong Kong, Singapura e Xangai (T Wing LO, CHOI Siu Kay Alfred, Su Songxing: 2005), compreende-se que as práticas com relevância criminal sejam relacionadas, directamente ou indirectamente, com diversos factores, nomeadamente: o relacionamento entre o autor e os seus familiares, a disciplina familiar, o desempenho escolar, a relação com os colegas e as oportunidades para cometer o crime, entre outros. No entanto, quando se estuda as causas da delinquência juvenil, são raramente mencionados os factores emocionais e psicológicos. Este artigo vai apresentar as experiências clínicas realizadas em Hong Kong, com referência aos estudos de Taiwan sobre a relação entre as emoções e o crime, cujo objectivo é fazer a análise dos casos de violação sexual praticados por adolescentes.

Palavras-chave: Relevância criminal; emoções; ansiedade; distúrbios afectivos.

Introdução

Em Hong Kong trabalha-se a ritmos acelerados. As pessoas têm muita pressão, seja familiar, seja no trabalho. Se não lidar com as pressões de forma apropriada, é possível que causem ansiedade, depressão e outros distúrbios afectivos. Vou mostrar alguns casos (Lo, A., 2006) de ansiedade e depressão que podem manifestar a relação entre as emoções e os actos com relevância criminal. Além disso, vou apresentar-lhes alguns métodos eficazes de aliviar o *stress* e de tratar os distúrbios afectivos.

1. Os estímulos que causam a pressão

Os estímulos que causam a pressão dividem-se em três tipos:

- (a) Eventos cataclísmicos: os estímulos que produzem impactos repentinos e tremendos em toda a gente exposta aos mesmos, tais como guerra, desastres naturais, acidentes nucleares, terremotos ou inundações.
- (b) Estímulos pessoais: os acontecimentos que produzem impactos repentinos e tremendo, de forma semelhante aos impactos de eventos cataclísmicos, mas apenas em uma pessoa, incluindo doença, morte ou desemprego.
- (c) Estímulos de fundo: ou seja, a pressão causada pelos pequeninos aborrecimentos diários, refere-se a uma série de estímulos crónicos que aparecem na nossa vida duradoira e repetidamente, por exemplo, a falta de satisfação com o trabalho, problemas com vizinhos, etc..
- (d) Quando se vê confrontado com uma situação de pressão, tente cultivar pensamentos e comportamentos positivos. Isso é a maneira correcta de aliviar o stress.

1.1 Seja responsável pelo seu próprio estado de espírito

É inevitável encontrar problemas e dificuldades na nossa vida. No entanto, não se esqueça de que é determinado por nós mesmos se um acontecimento vai trazer pressão ou não. Aconteça o que acontecer, nós temos o direito de escolher como reagir. Diga “Não me sinto feliz porque não gosto de o que fizeste”, ao invés de “fizeste-me infeliz”.

1.2 Afaste os pensamentos desnecessários

A maior parte das pressões é fruto da nossa imaginação. Por exemplo, acho que alguém não gosta de mim, pois, penso constantemente em o que significam as suas palavras, afinal, tudo fica mais complicado. Então, no momento que perceber que está com tais pensamentos negativos, deve dizer “Pare” a si próprio, sem demora. A seguir, respire fundo, pense sobre como é influenciado por esses pensamentos e tente afastá-los.

1.3 Diga a si mesmo palavras positivas

Se sentir *stress*, pode imaginar que um bom amigo está a conversar consigo. Tente dizer a si mesmo “Tudo bem, tudo está sob o teu controle”, ou “Podes lidar com isso, é apenas uma provação”.

1.4 Veja os acontecimentos como oportunidades de crescimento

Aconteça o que acontecer, veja os acontecimentos como oportunidades para conhecer a si mesmo e aos outros. Recorde os acontecimentos do passado,



pense sobre o que aprendeu com essas ocorrências, enfim, pense sobre o que pode aprender a partir das dificuldades actuais.

1.5 Desenvolva novas habilidades

Provavelmente, a razão pela qual se sente a pressão é apenas a falta de capacidades ou habilidades para lidar com os acontecimentos. Vários estudiosos têm apontado a possibilidade de adquirir, através da aprendizagem, a habilidade de falar em público, a capacidade de compilar dados, a habilidade para administrar o tempo, etc.. Basta encontrar as suas falhas, e depois, leia livros de referência ou inscreva-se nos cursos relevantes, assim, vai dominar as habilidades de que precisa e vencer todas as dificuldades que enfrenta.

1.6 Mude o estilo de vida

Na vida diária, há muitas maneiras que nos podem ajudar a aliviar a pressão, tais como: exercitar o corpo durante 15 a 30 minutos por dia; orar ou meditar durante 10 minutos; manter uma dieta equilibrada, comer mais frutas e legumes, comer produtos lácteos com baixo teor de gordura e outros alimentos ricos em vitamina B1, B6, B12, C, E.

2. Ansiedade e “atentado ao pudor”

2.1 Definição do crime de “atentado ao pudor” e a respectiva pena

“Atentado ao pudor” (em inglês: Indecent Assault, em chinês : 猥褻侵犯, ou em chinês mais informal : “非礼罪”) é um crime em Hong Kong. Segundo o Artigo 122 do *Crimes Ordinance* (Capítulo 200 das leis de Hong Kong), para justificar a culpabilidade do réu, a acusação tem de provar a existência dos seguintes três factos:

- a. O réu violou a vítima de propósito;
- b. Os comportamentos do réu são indecentes;
- c. A falta de consentimento para o “atentado ao pudor” pela vítima.

Sobre o uso de violência como meio de violar: não será de exigir que assuma um determinado grau de gravidade para constituir o crime, pois basta um leve toque na vítima. No entanto, é certo que o grau de gravidade de “violação” influencia a aplicação da moldura penal. A respeito de se saber se o comportamento é “indecente”, é decidido pelo júri, depois de uma análise das circunstâncias concretas. Se o réu tocou na parte íntima ou no seio da vítima, será mais provável que seja acusado de “comportamento indecente”.

2.2 Os casos de “atentado ao pudor” em Hong Kong, de 2000 a 2015¹

Tabela 1: de 2000 a 2015, o número de casos de “atentado ao pudor” e a sua percentagem, em Hong Kong

	Casos de “atentado ao pudor”	O total de crimes	Percentagem (%)
Ano 2000	1124	77245	1.46
Ano 2001	1007	73008	1.38
Ano 2002	991	75877	1.31
Ano 2003	1018	88377	1.15
Ano 2004	1034	81315	1.27
Ano 2005	1136	77437	1.47
Ano 2006	1195	81125	1.47
Ano 2007	1390	80796	1.72
Ano 2008	1381	78469	1.76
Ano 2009	1318	77630	1.70
Ano 2010	1448	75965	1.90
Ano 2011	1415	75936	1.86
Ano 2012	1495	75930	1.97
Ano 2013	1463	72911	2.00
Ano 2014	1115	67740	1.65
Ano 2014 (de janeiro a julho)	559	33916	1.65
Ano 2015 (de janeiro a julho)	504	34034	1.48

Os locais mais propensos aos casos de “atentado ao pudor” e as pessoas particularmente vulneráveis a serem objectos dessa prática:

Dos casos que tratei de 2000 a 2015, concluo que a maioria dos casos de “atentado ao pudor” ocorre em locais públicos. Além disso, estas vítimas não são sempre pessoas bonitas, nem sempre com corpos atraentes, nem sempre usavam roupas sensuais. De facto, o criminoso viola a vítima não só para satisfazer o seu desejo sexual, mas também, às vezes, para estabelecer uma relação estreita (intimidade) com outrem. Então, toda a gente está em risco de ser vítima de

1 Hong Kong Police Dept., provided the Statistics of Crimes, 2015.

“atentado ao pudor”.

2.3 A relação entre a ansiedade e o crime de “atentado ao pudor”

A maioria das pessoas tem a capacidade de julgar, a capacidade de distinguir o certo do errado, a consciência de cumprir a lei e a noção de moralidade. Porém, no caso das pessoas com transtorno de ansiedade, a situação fica muito mais complexa:

- 2.3.1 Devido ao impacto da ansiedade, fica alterada a capacidade de pensar, julgar e de cumprir a lei. Pensamentos errados são produzidos. Assim, as pessoas com transtorno de ansiedade cometem actos ilegais.
- 2.3.2 Além disso, muitas pessoas comuns fazem exercício para aliviar o stress, mas as pessoas com transtorno de ansiedade, cuja capacidade de pensar e de julgar foi alterada, não sabem a maneira correcta de aliviar o stress, assim, adoptam o mecanismo para lidar com o stress da sua infância. Alguns deles fizeram exercício para aliviar o stress quando eram novos, mas outros assistiram a vídeos pornográficos, leram livros pornográficos ou masturbaram-se. Gradualmente, esses comportamentos tornam-se hábitos, estas pessoas vão sempre aliviar o seu stress através de “comportamento sexual”. Como resultado, estas pessoas tocam nas mãos, pés, ombros, cabelo ou outras partes importantes do corpo de uma pessoa do sexo oposto, esperando que possa estabelecer uma relação estreita (intimidade) com o outro lado, com o objectivo de reduzir o impulso, aliviar o stress e satisfazer a curiosidade.
- 2.3.3 Claramente, nem todas as pessoas com transtorno de ansiedade vão violar sexualmente os outros. No entanto, é bem provável que os pacientes do sexo masculino com transtorno de ansiedade, quando não tratados adequadamente, cometam alguns comportamentos considerados como indecentes. Quando eles, inadvertidamente, tiverem contactos físicos com uma mulher, se não encontrarem nenhuma resistência, vão sentir a harmonia e a satisfação.

2.4 A moldura penal aplicada ao réu que foi diagnosticado como paciente com transtorno de ansiedade será mais leve?

Se o réu invocar relatórios psicológicos como defesa para a sua condição psicológica anormal, os juízes devem considerar os factos dependentes das circunstâncias do caso concreto, incluindo: o nível de consciência quando cometeu o crime, o crime cometido prejudica ou não os outros, se o réu está a ser tratado ou não, se a sua condição melhorou ou não durante o tratamento, se o réu está a ser seguido por alguém, etc.. Em seguida, avalia-se a sua taxa de reincidência.



Por fim, os juízes e o júri pronunciam a decisão.

2.5 Tabela 2: Os sintomas de ansiedade

Os sintomas psicológicos	Os sintomas fisiológicos
◦ tensão	◦ tremular
◦ preocupação	◦ suar
◦ pânico	◦ batimento cardíaco
◦ sentimentos irreais	◦ vertigem
◦ preocupação em ficar louco	◦ tontura
◦ preocupação com a morte	◦ tensão muscular
◦ preocupação de perda do controlo	◦ ânsias de vômito
	◦ dificuldade em respirar
	◦ paralisia
	◦ dor abdominal
	◦ dor aguda

Estes sintomas afectam ou impedem o trabalho, a vida social e a vida familiar dos pacientes.

2.6 A razão pela qual as pessoas sem transtorno de ansiedade também cometem crimes de “atentado ao pudor”

Em alguns casos, o réu foi influenciado por medicamentos tomados e cometeu, inconscientemente, actos com relevância criminal; em alguns casos, mesmo que o réu não tivesse a intenção de violar, a vítima ou o terceiro achou que tinha. Assim, o réu foi acusado de “atentado ao pudor”.

2.6.1 Caso A: A é um atleta, ele tomou esteróides para aumentar a potência muscular, para melhorar o seu desempenho na arena desportiva. Ao mesmo tempo, como os esteróis aumentaram a sua hormona masculina, os seus desejos sexuais aumentaram significativamente. No entanto, não conseguiu obter a satisfação sexual, violou para satisfazer as suas necessidades sexuais.

2.6.2 Caso B: B é um diabético. Devido ao impacto de doença, sente-se frequentemente cócegas em todo o corpo. Por conseguinte, coçou as suas partes íntimas inconscientemente em locais públicos e, foi acusado de atentado ao pudor.

2.6.3 Caso C: C é um paramédico que sofre daltonismo. No hospital em que trabalhou, o ícone da casa de banho para senhoras é cinza enquanto o ícone da casa de banho para senhores é azul. Obviamente, C não conseguiu distinguir o cinza do azul e entrou a casa de banho para



senhoras. Foi por isso acusado de atentado ao pudor.

2.7 São todos os pacientes com transtornos de ansiedade propensos a cometer crimes de “atentado ao pudor”?

A resposta é não. Em geral, os transtornos de ansiedade podem ser divididos em mais de dez tipos, dos quais apenas o transtorno de Ansiedade Generalizada (General Anxiety Disorder), o transtorno de pânico (Panic Disorder) e o transtorno de adaptação (Adjustment Disorder with Anxiety) aumentam a probabilidade de cometer crimes de “atentado ao pudor”.

2.7.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada (General Anxiety Disorder) caracteriza-se por um estado de ansiedade excessiva persistente que ocorrem na maior parte dos dias por um período de pelo menos 6 meses. Essa preocupação excessiva interfere na vida de quem sofre da doença em diversos eventos e actividades, tais como responsabilidades ocupacionais, a situação financeira, a saúde dos familiares, a preocupação sobre os filhos e os triviais (por exemplo, as trivialidades domésticas, reparar o carro, atrasado para um encontro, etc.).

2.7.2 Transtorno de pânico (Panic Disorder) é caracterizado por crises súbitas frequentemente incapacitantes e recorrentes. Depois de ter uma crise de pânico, a pessoa continua, por pelo menos um mês, a preocupar-se sobre se não haveria um outro ataque de pânico. As conseqüências de um pânico podem ser lesões, sequelas e a mudança significativa de comportamentos.

2.7.3 Transtorno de adaptação (Adjustment Disorder with Anxiety) é um transtorno de ansiedade caracterizado por sintomas depressivos e ansiosos que persiste no curto prazo. É causado pela incapacidade de adaptar o trabalho ou o ambiente.

2.7.4 Perturbação Obsessivo-Compulsiva (Obsessive Compulsive Disorder) A quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico da Associação Psiquiátrica da América (DSM-5) aborda e descreve o transtorno obsessivo-compulsivo num capítulo único. Por isso, o transtorno obsessivo-compulsivo recebe muito mais atenção prestada pelos médicos clínicos.

2.7.5 O transtorno obsessivo-compulsivo é caracterizado pela presença de pensamentos obsessivos e/ou comportamentos compulsivos. Segundo a nova edição de DSM, a consciência não será mais um elemento necessário no diagnóstico, ou seja, o paciente não precisa de reconhecer as suas obsessões ou compulsões são excessivas e irracionais².

2.7.6 É possível que um paciente cometa crimes sexuais repetidamente, sem



perceber que o fez.

2.8 Como se sabe se sofre ou não de ansiedade

O facto de estar a sofrer ou não ansiedade depende, naturalmente, do diagnóstico do médico. No entanto, alguns métodos de auto teste simples também nos podem ajudar a fazer um diagnóstico preliminar. A seguir estão alguns sintomas de ansiedade. Por favor, leia-os com cuidado e encontre os que aconteceram em si na última semana (incluindo hoje). Marque “X” na posição apropriada.

2.9 Tabela 3: Graus de ansiedade

	Não	Leve (pouco impacto em mim)	Intermédio (Faz-me sentir desconfortável, mas ainda estou de pé)	Grave (Eu mal posso aguardar)
Paralisia ou dor aguda				
Sentir-se quente				
Tremular				
Difícil para relaxar				
Preocupado em acontecerem acontecimentos maus				
Tontura				
Batimento cardíaco				
Instável				
Assustado				
Tensão				
Engasgar com soluços				
Mãos trémulas				
Pés trémulos				
Ter medo de perder o controle				
Dificuldade em respirar				
Medo da morte				
Pânico				
Indigestão / dor abdominal				
Vertigem				
Rosto vermelho				
Suar				

2.10 Podem medicamentos efectivamente curar a ansiedade?

Os medicamentos só podem desempenhar no tratamento de transtornos de ansiedade um papel de apoio, através da regulação da secreção de produtos



químicos pelo cérebro. No entanto, os medicamentos não podem curar completamente a ansiedade. A maneira mais eficaz de tratar a ansiedade é encontrar os estímulos que causam a pressão (Stressor) de cada um; ou seja, a causa de sofrer de ansiedade. Os estímulos que causam a pressão de cada um são diferentes. Se uma pessoa sofre a ansiedade por causa da pressão de trabalho, não pode depender exclusivamente dos medicamentos. O método eficaz de tratamento é reduzir a carga de trabalho.

3. Descodificando a relação entre as emoções e os crimes

De acordo com a investigação³ de Tsai Zong-Huang, psiquiatra do Dalin Tzu Chi Hospital de Taiwan, na perspectiva da idade dos criminosos, a maior parte, mais precisamente, 64.5% dos criminosos violentos e 72.8% dos agressores sexuais são pessoas com idade entre 20 e 40. O número de crimes diminui significativamente com o aumento da idade. Isso confirma a conclusão de um estudo (Gibbens, 1959): A incidência de Transtorno de Personalidade Anti-social é mais elevada no final da adolescência e diminui com o aumento da idade. À vista disso, devemos, no processo de crescimento dos jovens, tentar compreender, o mais precocemente possível, os seus problemas físicos e psicológicos que podem resultar em comportamentos criminosos e tentar controlá-los.

A seguir, baseando-se na minha experiência clínica, vou apresentar a relação estreita entre a ansiedade e abuso sexual e a relação estreita entre a depressão e roubo:

Tabela 4: estatísticas de idades e registos criminais dos testados

variáveis	Pessoas normais (n=154)		Perpetradores de crimes violentos (n=250)		Perpetradores de abuso sexual (n=195)	
	número	percentagem	número	percentagem	número	percentagem
Idade	10	12.7	0	0	8	4.1
Inferior a 20 anos	34	43	151	64.5	142	72.8
Entre 20 e 40	21	26.6	73	31.2	40	20.5
Entre 41 e 60	14	17.7	10	4.3	2	1
Superior a 60 anos						
Estado civil						
Casado	51	62.2	35	14.2	41	21.4
Solteiro	24	29.3	149	60.3	117	60.9
Divorciado	2	2.4	51	20.6	32	16.7

3 Relatório de investigação de Tsai Zong-Huang, psiquiatra do Dalin Tzu Chi Hospital de Taiwan, 2006.



Nesse estudo, analisando a “escala de auto-estima”, observa-se que os diferentes padrões de crime cometido pelos perpetradores masculinos estão estreitamente relacionados com cinco variáveis, nomeadamente: “pontuações obtidas com a escala de auto-estima”, “auto-identidade”, “auto interpessoal”, “auto-realização” e “emoções”.

As “pontuações obtidas com a escala de auto-estima”, “auto-identidade”, “auto interpessoal”, “auto-realização” e “emoções” dos perpetradores de crimes violentos são todos num nível muito baixo. As “pontuações obtidas com a escala de auto-estima”, “auto-identidade”, “auto interpessoal”, “auto-realização” e “emoções” das pessoas normais e os perpetradores de abuso sexual são num nível obviamente mais elevado, entre quais a “auto-realização” dos perpetradores de abuso sexual é significativamente mais forte do que a dos perpetradores de crimes violentos.

Os diferentes padrões de crime cometido pelos perpetradores masculinos estão ainda estreitamente relacionados com o “estado de ansiedade”: Estando com a pressão, o grau de ansiedade dos perpetradores de crimes violentos é mais elevado, a seguir, os perpetradores de abuso sexual, enquanto a ansiedade das pessoas normais é mais leve.

O grau de ansiedade dos perpetradores de crimes violentos é mais elevado do que o grau dos perpetradores de abuso sexual e as pessoas normais. O grau de depressão dos perpetradores de crimes violentos e os perpetradores de abuso sexual, sendo mais elevado do que o grau das pessoas normais, é frequentemente mais grave do que a “depressão leve”.

Tabela 6: Comparação de auto-estima e emoções dos criminosos masculinos de diferentes crimes

	Pessoas normais	Perpetradores de crimes violentos	Perpetradores de abuso sexual	F teste	Comparação
Pontuações obtidas com a escala de auto-estima	17.58(80)	15.32(241)	17.68(194)	141.149***	pessoas normais, perpetradores de abuso sexual > perpetradores de crimes violentos
Auto-identidade	5.48(80)	4.33(246)	5.38(195)	13.854***	pessoas normais, perpetradores de abuso sexual > perpetradores de crimes violentos

Auto-afirmação	3.24(81)	3.28(247)	3.30(194)	0.075	
Auto interpessoal	3.53(80)	3.05(244)	3.47(195)	6.308**	peças normais, perpetradores de abuso sexual > perpetradores de crimes violentos
Emoções	2.67(80)	2.09(245)	2.29(195)	18.118***	peças normais, perpetradores de abuso sexual > perpetradores de crimes violentos
Auto-realização	2.62(80)	2.45(246)	2.63(194)	4.093*	perpetradores de abuso sexual > perpetradores de crimes violentos
Hostilidade	21.71(79)	28.56(246)	22.17(194)	28.731***	peças normais, perpetradores de abuso sexual > perpetradores de crimes violentos
Estado de ansiedade	40.88(82)	49.49(249)	44.28(195)	26.696***	perpetradores de crimes violentos > perpetradores de abuso sexual > peças normais
Ansiedade Traço-Estado	42.31(182)	47.092(248)	42.64(195)	18.656***	perpetradores de crimes violentos > perpetradores de abuso sexual > peças normais
Depressão	8.26(82)	16.44(250)	15.58(190)	26.158***	perpetradores de crimes violentos > perpetradores de abuso sexual > peças normais

*p,.05; **p,.01; ***p,.001

4. Métodos de tratamento da ansiedade e depressão

4.1 Aumento das endorfinas no corpo

A endorfina é, de facto, uma substância química produzida no nosso sistema nervoso, como uma morfina produzida pelo corpo. É um analgésico natural e tem o efeito de aliviar as dores. Além disso, pode ainda despertar a sensação de euforia e melhorar o nosso sistema imunológico. No corpo dos pacientes de ansiedade ou depressão, a endorfina é menos produzida. Com a intenção de estimular o cérebro a libertar mais endorfina, estes cometem comportamentos desafiantes, assim, obtêm o prazer e aliviam a pressão.

Sejam pacientes que sofrem de ansiedade ou depressão, sejam peças normais, para estimular o cérebro a libertar mais endorfinas, podem tomar



muitas outras maneiras, das quais fazer exercício é uma boa escolha. O exercício tem grande impacto na saúde mental. A endorfina é libertada após a prática de exercício físico, enquanto a adrenalina diminui, por consequência, a pressão alivia. Quanto ao tipo de exercício, pode escolher de acordo com o seu interesse e condição física. Nadar, correr ou os vários jogos de bola são todos bons. Exercite o corpo durante pelo menos 20 minutos por dia e exercite pelo menos 3 vezes por semana.

4.2 Manutenção de uma dieta equilibrada

Manter uma dieta balanceada ajuda os pacientes a tratar de ansiedade e depressão. Não se pode ignorar o grande impacto que os alimentos têm em saúde emocional. Os alimentos ricos em vitamina C, vitamina E e caroteno ajudam a manter o equilíbrio de neurotransmissores (Neurotransmitters). (Neurotransmissores são substâncias químicas produzidas pelas células nervosas, com a função de transmitir impulsos nervosos aos outros nervos, aos músculos, órgãos ou outros tecidos, cujo desequilíbrio é a principal causa da depressão). Alguns alimentos que contêm Gordura polinsaturada e vitamina B também ajudam a melhorar as emoções dos indivíduos. Para facilitar a absorção destes nutrientes, deve escolher ingredientes alimentares frescos e cozinhá-los da maneira mais simples. Ademais, não há muito tempo atrás, alguns especialistas americanos recomendaram o consumo de pelo menos cinco diferentes cores de frutas e legumes por dia, respectivamente, frutas e legumes de vermelho, amarelo, laranja, verde, e azul. As frutas e legumes de cores diferentes trazem benefícios diferentes. Além de ser bom para a saúde de corpo, comer frutas e legumes irá também afectar o humor.

Vermelho: As frutas e legumes vermelhos (tais como tomates, cerejas, morangos, pimentos vermelhos, maçãs) ajudam-nos a diminuir a fadiga, aumentar a autoconfiança e a força de vontade, fazendo-nos cheios de energias e forças. Por outro lado, comer demais pode causar ansiedade e irritabilidade, por isso, deve lembrar-se sempre a moderação no comer. Além disso, evite comer frutas ou legumes vermelhos quando se zangar.

Amarelo: As frutas e legumes amarelos (tais como abóboras, ananases e mangas) ajudam-nos a manter o bom humor, a cultivar um maior sentido de humor, a aliviar a ansiedade e a concentrar-se. Então, durante a leitura, é recomendável beber um copo de chá de crisântemo e comer alguns lanches amarelos, como castanhas, grãos de milho, etc.

Laranja: Frutas e legumes da cor laranja (como laranjas, cenouras) trazem sentimentos agradáveis, por isso, quando se sentir cansado, deprimido e hesitante, os alimentos da cor laranja são os mais adequados para comer.

Verde: O verde representa paz e equilíbrio. Quando se sentir ansioso e precisar de manter a calma, coma alimentos verdes (tais como pimentos verdes,

repolhos, feijões verdes, brócolos, abóboras-d'água) que ajudam a aliviar o stress e dores de cabeça.

Azul: Os alimentos azuis (como beringelas, mirtilos) têm um efeito de acalmar, mas se comer demais, revelar-se-á contraproducente: a calma excessiva causa depressão. Então, a fim de evitar perder o controle, pode comer alimentos azuis acompanhados com alimentos da cor laranja.

Além disso, os pacientes com transtornos de ansiedade sofrem frequentemente problemas no baço e estômago. Concentrar-se e pensar excessivamente a longo prazo causa confusão, ou até mesmo causa várias doenças. A vítima mais imediata será o baço e estômago. A «ansiedade» excessiva faz-nos sentir cansados e com dificuldades de concentração. Para melhorar a função do baço e estômago, deve comer menos alimentos ácidos e comer mais alimentos doces. Como sabido, tomates, laranjas, mandarinas, tangerinas, toranjas, alperces, papaias, nêspersas, hawthorn chinês, azeitonas, romãs, ameixas, trutas, geleia real, vinagres são todos alimentos com sabor ácido. Mas de facto, os alimentos que comemos mais na vida quotidiana são com sabor doce, tais como arroz, legumes, carne, peixe e ovos. De outro outro, os alimentos com sabor ácido são frequentemente ricos em vitamina C, por isso, pode ainda os comer, mas não coma demais.

Além disso, um suplemento rico em ferro também contribui para o tratamento de ansiedade ou depressão. Como referi, no corpo dos pacientes de ansiedade ou depressão, a endorfina é menos produzida, de facto, ao mesmo tempo, o nível de serotonina (Serotonin) também baixa. O baixo nível de serotonina no sangue causa a falta de ferro no corpo. Para suplementar o elemento de ferro, deve consumir alimentos ricos em ferro, como fígado, sangue do porco, carnes vermelhas, algas, ovos, cereais integrais, frutas secas e vegetais verdes. Além disso, não beba chá nem café imediatamente após uma refeição.

4.3 Reduza a pressão a partir da fonte

Reduzir a pressão a partir da fonte é uma das maneiras de curar a depressão ou ansiedade. Aprenda a gerir o tempo. Tente evitar lidar com muitas coisas ao mesmo tempo. A minha sugestão é que todos os dias reserve algum tempo a si mesmo, para fazer coisas de que gosta, como ouvir música, ver televisão e navegar na Internet. Durante as férias, organize mais actividades para se dar bem com a família e os amigos. Em suma, mantenha um estilo de vida saudável.

4.4 Bom sono

Dormir bem é também muito importante no tratamento de depressão ou ansiedade. A falta de bom sono causa confusão na mente, por isso, a qualidade do sono tem efeito significativo no nosso estado de espírito. Para dormir bem,



deve desenvolver um bom hábito, ou seja, tente ir para a cama numa determinada hora todas as noites e, igualmente, levantar-se regularmente à mesma hora. Evite refeições pesadas à noite, porque comer demais faz-nos sentir desconfortável. O meu conselho é comer alimentos ricos em amido, como ovos com torradas, sopa com pão ou massa. Não beba demasiados líquidos, especialmente evite chá, café, chocolate quente e outras bebidas com cafeína.

5. Conclusão

Na verdade, com uma dieta equilibrada, exercício físico regular e bom sono, pode efectivamente aliviar o *stress*, reduzindo assim o risco de sofrer de ansiedade, ou de depressão ou outros transtornos emocionais. Às vezes, afectados pela doença, os pacientes com transtornos de ansiedade ou depressão cometem os crimes de “atentado ao pudor” ou de roubo. Portanto, um jovem que sofra de transtornos emocionais deve dirigir-se a profissionais de saúde e tratar os transtornos o mais cedo possível. Isso pode prevenir o crime.

Notas

Lo, A. (2004). Psychological Report

Lo, A. (2004). Psychological Report

孔繁鐘(1997), 《DSM-IV精神疾病的診斷與統計》, 臺北: 合記合記圖書出版社, 407頁。

孔繁鐘(1997), 《DSM-IV精神疾病的診斷與統計》, 臺北: 合記合記圖書出版社, 376頁。

[http:// www.hk-laws.net/criminal/C07.HTM](http://www.hk-laws.net/criminal/C07.HTM)

[http:// www.info.gov.hk/police/hkp-home/chinese/statistics/index.htm](http://www.info.gov.hk/police/hkp-home/chinese/statistics/index.htm)

孔繁鐘(1997), 《DSM-IV精神疾病的診斷與統計》, 臺北: 合記合記圖書出版社, 337頁。

Lo, A. (2003). Psychological Report

孔繁鐘(1997), 《DSM-IV精神疾病的診斷與統計》, 臺北: 合記合記圖書出版社, 315頁。

Lo, A. (2004). Psychological Report

孔繁鐘(1997), 《DSM-IV精神疾病的診斷與統計》, 臺北: 合記合記圖書出版社, 597頁。

Lo, A. (2004). Psychological Report



Bibliografia:

陳鐘舜(2006)：《生物學因素與犯罪》，載《中國法制心理科學研究文萃(上)》，北京：群眾出版社，91-108頁。

蔡宗晃(2006)：《性侵害犯、暴力犯之自尊與情緒相關因數研究》，載《刑事司法心理研究》，北京：群眾出版社，188-205頁。

盧鐵榮、蔡紹基、蘇頌興(2005)：《解構青少年犯罪及對策》

Gibbens, T. C. N., Pond, D. A. & Stafford Clark, D. A. : A follow – up study of criminal Psychopaths. Journal of Mental Science 1959.

Lo, A. (2003). Psychology Report for Hong Kong District Court. Case Number.

Lo, A. (2004). Psychology Report for Hong Kong District Court. Case Number.

Lo, A. (2004). Psychology Report for Hong Kong District Court Annual Report. Unpublished Legal Document.

Lo, A. (2003). Psychology Report for Hong Kong District Court. Court Annual Report. Unpublished Legal Document.

Lo, A. (2002). Psychology Report for Hong Kong District Court. Annual Report. Unpublished Legal Document.

孔繁鐘(1997)，《DSM-IV精神疾病的診斷與統計》，臺北：合記合記圖書出版社，315, 337, 376, 407, 579頁。

Government Websites:

http://big5.china.com/gate/big5/health.china.com/zh_cn/preservation/daily/11021244/20060216/13098528.html

