

 14

Manejo do estresse

Marília está aprendendo manejar o estresse e gerenciar a fase de alerta de modo eficiente, alternando entre estar em alerta e sair de alerta.

Para quem aprende a fazer isto, o “céu é o limite”. O organismo precisa entrar em equilíbrio após uma permanência em alerta para que se recupere. Após a recuperação, não há dano em entrar de novo em alerta.

De acordo com esta aula, este tipo de estresse está associado ao:

Selecione uma alternativa

A Estresse positivo.

B Estresse ideal.

C Estresse negativo.