

08

## Fonte do estresse

Evandro é vendedor numa loja de calçados. Como ele atende muitas pessoas ao longo do dia, é natural se sentir estressado, pensa ele.

Neste vídeo aprendemos que existem alguns sinais, como os cognitivos, que podem ajudar o Evandro a identificar a fonte do seu estresse. Assim, ele começa a ter mais consciência de que o estresse não é apenas uma consequência do seu trabalho como vendedor, mas sim sobre algo que pode ser evitado.

Quando falamos em fonte de estresse do aspecto cognitivo, é correto afirmar que:

*Seleccione 2 alternativas*

- A** Tranquilidade excessiva e constante.
- B** Dificuldade de manter-se concentrado.
- C** Evandro pode apresentar um quadro de calma diante das situações problemáticas.
- D** Ele pode estar relacionado com problemas de memória.