



## O que aprendemos?

Nesta aula:

- Compreendemos a lei de Yerker-Dodson e sua relevância para administrar o eustress & estresse;
- Analisamos os efeitos do estresse;
- Refletimos sobre as duas premissas sobre o estresse;
- Entendemos que o estresse é fruto de hábitos e eles podem ser mudados.