

☰ 05

Um conceito de estresse

De acordo com os autores Benson e Proctor o estresse é um fenômeno que ocorre diante de certas circunstâncias. Dentre as opções, abaixo, qual descreve corretamente seus pontos de vistas:

Selecione uma alternativa

A

“É uma resposta fisiológica a qualquer mudança, boa ou ruim, que alerta a resposta adaptativa de luta ou fuga no cérebro e no corpo.”

B

“É uma resposta fisiológica a mudanças bruscas, que alerta a resposta adaptativa de luta ou fuga no cérebro e no corpo.”

C

“É uma resposta metabólica a qualquer mudança, boa ou ruim, que alerta a resposta adaptativa de produção de cortisol no cérebro.”

D

“É uma resposta orgânica à mudanças negativas, que alerta a resposta adaptativa de luta ou fuga no cérebro e no corpo.”