

**Questão Discursiva 01717**

Elabore um texto dissertativo acerca de estresse, em que aborde, necessariamente, os seguintes aspectos:

- conceito de estresse como processo, conforme o modelo transacional proposto por Richard Lazarus e colaboradores;
  
- descrição das formas de enfrentamento do estresse geralmente empregadas pelos indivíduos;
  
- conceito da técnica de inoculação de estresse, com descrição dos estágios de reconceitualização, de aquisição de habilidades e de manutenção.