

Estresse Masculino

Ana Maria Rossi, Ph.D.

4ª edição

Um guia para identificar e controlar
o estresse dos homens

sintomas físicos e psicológicos

estresse profissional

relacionamentos

distúrbios alimentares

ansiedade

medos e fobias

técnicas de autocontrole

relaxamento

artes
e Ofícios

Resumo de Estresse Masculino. Um Guia Para Identificar e Controlar o Estresse

O livro destrói a ideia falsa de que os homens não podem expor seus sentimentos ou demonstrar dor. Traz testes e dicas para descobrir os níveis de estresse, descreve os sintomas físicos, psicológicos e comportamentais e ensina diversos métodos para prevenir e controlar a doença.

Apesar de ser dirigido ao público masculino, as dicas e testes valem para qualquer pessoa que quiser aumentar a qualidade de sua vida, aprendendo a se adaptar às adversidades e pressões da vida moderna.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)