



PERSONALIDADE TIPO A E TIPO B

Personalidade Tipo A:

- ✓ Preocupa-se em produzir mais em menos tempo;
- ✓ Ritmo rápido para comer;
- ✓ É perfeccionista, agressivo e muito crítico de si e dos outros;
- ✓ Esta sempre interrompendo quando o outro fala, tendo uma falha na pronúncia;
 - ✓ É hostil em situações que parecem levá-lo a perda de tempo



Obs: Apesar de ser reconhecido como o Profissional competente, estudos indicam que é o tipo mais sujeito a enfartes, úlceras e várias outras enfermidades,

Personalidade Tipo B:

- ✓ Não compete compulsivamente,
- ✓ Relaxa sem sentimento de culpa;
- ✓ Não reage de maneira intensa quando é impedido de realizar as coisas rapidamente;
- ✓ Dificilmente é hostil

Obs: Em geral é considerado mais eficiente para lidar com situações estressantes

Fontes:

LIPP, M N. **Correr, Competir, produzir e se estressar?** In LIPP.M.N.. O stress está dentro de você. 6ª Ed. São Paulo. Contexto, 2004.

ROSSI, A.M. **Estresse Masculino: Um guia para identificar e controlar o estresse dos homens.** 4ªed.Porto Alegre. Artes e Ofícios, 2004.