

TRE no SUS-DF

A prática da T.R.E. teve uma grande difusão no Distrito Federal com sua inclusão na Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde (PDPIS) em 2010. Desde então, foram capacitados diversos servidores e grupos regulares são oferecidos em várias cidades e Unidades de Saúde. Veja relação das Unidades que oferecem a Prática:

<https://www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude>



Secretaria
de Saúde



T.R.E Técnica de Redução de Estresse



Venha praticar TRE conosco!

T.R.E Técnica de Redução de Estresse



Conceito

T.R.E. é uma técnica corporal desenvolvida por David Berzeli PhD que consiste numa sequência de exercícios, alongamentos e posturas que ativam tremores espontâneos em certos músculos do corpo. Estes tremores liberam tensões corporais, ajudam o organismo a relaxar, trazem mais vitalidade e regulam o sistema nervoso e nossas emoções.

Objetivo e benefícios

Os tremores evocados com a prática de T.R.E. são um recurso natural do organismo para promover um estado de equilíbrio, reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida. Equilibrando o sistema nervoso e nossas emoções, os exercícios ajudam a acalmar, dormir melhor e melhorar quadros de ansiedade, depressão, estresse, dores musculares e sobrecargas emocionais.

A prática em grupo ajuda também na socialização, no sentimento de pertencimento e na formação de vínculos na comunidade.

Como funciona

A técnica é oferecida em grupo ou individualmente por um facilitador

treinado. A prática está disponível em diversas Unidades de Saúde do DF. Por serem exercícios de fácil execução, eles podem ser aprendidos e depois praticados por conta própria em casa, promovendo o autocuidado.

Compareça vestido com uma roupa confortável, adequada para uma prática corporal (evitar saia ou vestido).

Quem pode praticar

Pessoas de todas as idades podem participar, no entanto, crianças com menos de 10 anos podem ter dificuldade de se comportar ou seguir as orientações. Por este motivo sugerimos que venham acompanhadas de alguém que possa supervisioná-las.

Pessoas com limitações físicas (dores ou limitações de joelhos, quadril e lombar) podem adaptar os exercícios para suas necessidades. Por precaução, gestantes são contraindicadas a participar. A prática também é contraindicada para aqueles que têm restrição médica para exercer alguma atividade física.

T.R.E. pelo mundo

Atualmente a T.R.E. vem sendo praticada em mais de 60 países pelo mundo em contextos diversos. Em alguns países a técnica é aplicada para o alívio do

estresse em situações de grande vulnerabilidade social e estresse coletivo como catástrofes naturais, guerras civis e campos de refugiados. A T.R.E. tem sido usada, também, como método de redução do estresse em profissões de risco como na polícia, no corpo de bombeiros, na segurança pública, na cruz vermelha e entre profissionais de saúde e da educação; também tem sido usada nos Estados Unidos em veteranos de guerra sobreviventes de situações de combate. Além disso, tem sido aplicada por diversos profissionais de saúde como suporte para o manejo de situações de dor, estresse, problemas emocionais e violência.

