



O que é TRE?

TRE é uma prática corporal inovadora capaz de liberar tensões no corpo, aliviar o estresse e equilibrar as emoções. Consiste numa sequência de exercícios corporais simples que ativa tremores espontâneos no corpo. Os tremores são um recurso natural do organismo para equilibrar o sistema nervoso e relaxar o corpo.

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse

OBS: Os dias e horários descritos a seguir podem sofrer alterações em função da rotina dos servidores que oferecem a prática. Recomendamos sempre confirmar estas informações na própria unidade ou por meio do contato fornecido.

Oferta Online de TRE

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse na rede de saúde pública do DF

	Unidade de Saúde	Endereço	Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
On-line	Administração Central	Ed. PO 700 SRTVN 702	On-line pela plataforma Zoom	Terças às 16h e Quintas às 19h	Comunidade	Marcelo Amaral	tre.ses.gdf@gmail.com



Secretaria de
Saúde

**GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL**

Oferta Presencial de TRE para Comunidade

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse na rede de saúde pública do DF

Cidade	Unidade de Saúde	Endereço	Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
Brazlândia	UBS 1 – Brazlândia	Setor Norte Eq 6/8	Tenda da UBS	Sextas às 8:30h	Comunidade	Railton Xavier, Renata Cardoso e Priscila Lins	TRE.UBS01BZ@gmail.com
Brazlândia	UBS 2 – Brazlândia	Vila São José Q 45	Tenda da UBS	Quartas às 8h	Comunidade	Helen Cerqueira e Goreti Angnes	cristiane.helen44@gmail.com
Brazlândia/ INCRA 8	UBS 7 e UBS 9 – Brazlândia	CAAG Q 15 Incra 8	Tenda da UBS 9 (INCRA 8)	Quartas às 8:30h	Comunidade	Vanuza Dias, Georgina Delmondes e Simone Costa	simone.vap@gmail.com
Ceilândia	UBS 16 – Ceilandia	QD 500 A/E S/N Trecho 01 Sol Nascente	Auditório/Tenda da UBS	Quintas às 16h	Comunidade	Ivellisy Carvalho e Monica Caixeta	nasfubs16cei@gmail.com
Gama/Santa Maria	Cerpis Sul – UBS 8 – Gama	Travessa Eucaliptos nº 04 – DVO	Salão Comunitário do DVO	Quartas às 14h	Comunidade	Aline Costa e Alanna Forrest	cerpis.sul@gmail.com



Secretaria de
Saúde

**GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL**

Oferta Presencial de TRE para Comunidade

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse na rede de saúde pública do DF

Cidade	Unidade de Saúde	Endereço	Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
Guará	CAPS AD – Guará	QE 23 BL C – Guará II	Sala de grupo do CAPS	Quintas às 8h (15/15 dias)	Comunidade	Mariana Azevedo e Amanda Sabino	capsadguara@yahoo.com.br
Planaltina	CERPIS Norte	Ao lado do Hospital Regional de Planaltina	Tenda da Academia da Saúde do CERPIS Norte	Quintas às 17h	Comunidade	Jeyverson Ferreira, Joceilson Sousa e Rosane Natividade	cerpisarquivo@gmail.com
Plano Piloto	UBS 3 – Asa Norte	Rua Piauí, área especial s/nº - Vila Planalto	Centro de Ensino Fundamental 1 Vila Planalto (ao lado da UBS 3 - AN)	Terças às 9h e Quintas às 8:45h	Comunidade	Raquel Barreto e Marcelo Martins	iperosadavila@gmail.com
Sobradinho	UBS 2 – Sobradinho II	Ao lado da UPA de Sobradinho	Auditório da UBS	Sextas às 7:30h	Comunidade	Joyce Teixeira e Flávia Kalil	alecrimodonto@gmail.com
Taguatinga	UBS 1 – Taguatinga	QNG AE 18 /19	Quiosque da UBS	Quintas às 8h	Comunidade	Lucineide Conceição e Caroline Duarte	lumsneide@gmail.com



Oferta Presencial de TRE para públicos específicos

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse na rede de saúde pública do DF

Cidade	Unidade de Saúde		Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
Gama	UBS 4 – Gama	Praça 3 - Área Especial 2 - Setor Leste	Tenda da UBS	Sextas às 8h	Para servidores	Miriam Bonifácio e Yandra Bonifácio	miriamaparecida@hotmail.com
Gama	UBS 1 – Gama	Entrequadra 06/12, Área Especial, Setor Sul	Tenda da UBS	Segundas às 17h	Para servidores	Miriam Bonifácio	miriamaparecida@hotmail.com
Gama	UBS 15 e UBS 16 – Gama – Penitenciária Feminina do DF	Granja Luis Fernando, AE 02, Setor Leste	Sala de Grupo	Sem dia definido	Restrito ao público Interno	Eliude Felix, Lenilton Martins e Francilene Santos	61-33359592 (Núcleo de Saúde da PFDF)
Guará	UBS 3 – Guará	QE 38 - Área Especial S/N - Guará II	Nas escola da região	Dias variáveis	Restrito ao público das escolas	Marla Ferreira e Mariana Queiroga	nasfgsap3guara@gmail.com
Guará	CAPS AD – Guará	QE 23 BL C – Guará II	Sala de grupo do CAPS	Quartas às 8h	Restrito ao público Interno	Mariana Azevedo e Amanda Sabino	capsadguara@yahoo.com.br



PIS

Práticas Integrativas em Saúde

Secretaria de
Saúde

**GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL**

Oferta Presencial de TRE para públicos específicos

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse na rede de saúde pública do DF

Cidade	Unidade de Saúde		Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
Plano Piloto	CAPS ad III BRASÍLIA	SCS Quadra 05	Sala Multiuso do CAPS	Quartas às 10h	Restrito ao público Interno	Liana Leite e Cynthia Leal	capsad3candango.ses@gmail.com
São Sebastião	UBS 17 – São Sebastião – Penitenciária do DF II	Complexo da Papuda	19º Batalhão da Polícia Militar e Academia da PDF II	Terças 13:30h e Sextas 13:30h	Restrito ao público Interno	Julia Muza e Jéssica Soares	juliamuza@gmail.com
São Sebastião	UBS 14 e 20 – São Sebastião – Centro de Detenção Provisória I e II	Complexo da Papuda	Sala de Grupo da Unidade	Terças, quartas e quintas	Restrito ao público Interno	Isamara Gasparotti, Larissa Pereira e Giselle Santos	uspcdp@gmail.com equipesaudecdp2@gmail.com
Taguatinga	Hospital São Vicente de Paulo – HSVP	QSC 01, Área Especial 05/06	Sala do Núcleo de Pessoas	Quartas às 8h	Para servidores	Liana Lima e Andréa Capelin	nndhsvp@gmail.com
Taguatinga	Hospital São Vicente de Paulo – HSVP	QSC 01, Área Especial 05/06	Sala da fisioterapia do ambulatório	Terças às 14h e 16h	Para servidores	Liana Lima e Valquíria Vieira	vieira.valquiria43@gmail.com



PIS

Práticas Integrativas em Saúde

Secretaria de
Saúde

**GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL**